

🌀 ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၄၄)

မေတ္တာတရား

Loving-Kindness

🌀 မေတ္တာတရား: Loving-Kindness 🌀 အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သင်ပြပင်



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သင်ပြပင်



မေတ္တာတရား

Loving-Kindness

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : ven.khemananda.brahmana@gmail.com

website:www.dhammatrainingcenter.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၄၄)

- အဖုံးနှင့်
အတွင်းပုံနှိပ်
ထုတ်ဝေသူ
ဖြန့်ချိရေး
- ❖ ရွှေနိုင်ငံ(၀၅၇၄၅)အမှတ်(၈၈)စီ၊
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
 - ❖ ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၀၄၄၇)
 - ❖ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(နေပြည်တော်)
ဖုန်း-၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁
သော်တာစန်းစာပေ(ပျဉ်းမနား)နေပြည်တော်
ဖုန်း- ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅၊ ၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀၊
သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ
(ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်)
ဖုန်း-၀၉-၅၀၆၀ ၈၄၅၊ ၀၉-၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂
- တန်ဖိုး
- ❖ ကျပ်
- အုပ်ရေ
- ❖ ၄၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)
၂၀၂၃ ခုနှစ် စက်တင်ဘာလ



အာသီသ

သတ္တဝါအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ။
သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
သတ္တဝါအားလုံး စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။

May all livingbeing be healthy.
May all livingbeing be safe.
May all livingbeing be happy.

မေတ္တာတရားကို ပီပီတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။
မေတ္တာတရား ပွားများအားထုတ်သူတွေရဲ့ ဝန်းကျင်တစ်ခွင် ငြိမ်းချမ်းပါစေ။



မာတိကာ

မေတ္တာစွမ်းပကား	၁-၉
မေတ္တာသတ္တိ	၁၀-၂၄
ဘဝထဲက မေတ္တာတရား	၂၅-၃၂
မေတ္တာအင်အားကြီးမားကြသူများ	၃၃-၄၅
ဗြဟ္မစိုရ်တရား	၄၆-၅၅
မေတ္တာဘာဝနာ	၅၆-၇၄
မေတ္တာအနန္တ	၇၅-၉၀



မေတ္တာစွမ်းပကား



ကံကောင်းချင်ရင် **မေတ္တာပွားပါ။**

ကံကောင်းလာမှာပါ။

ကံညံ့နေရင်လည်း **မေတ္တာပွားပါ။**

ကံကောင်းလာမှာပါ။

ကံဆိုးနေရင်လည်း **မေတ္တာပွားပါ။**

ကံကောင်းလာမှာပါ။

ကံနိမ့်နေရင်လည်း **မေတ္တာပွားပါ။**

ကံမြင့်လာမှာပါ။

ဘဝရည်ရွယ်ချက် ပျောက်နေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။

ကိုယ်လျှောက်လှမ်းရမဲ့လမ်းကို

တွေ့လာမှာပါ။





“

လုပ်ငန်းအဆင်မပြေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ အဆင်ပြေလာမှာပါ။

စိတ်သဘောထား မတိုက်ဆိုင်ရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ စိတ်တူကိုယ်တူ ဖြစ်လာမှာပါ။

တစ်ဖက်သား မုန်းနေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးလာမှာပါ။

”

အကြံအစည် မအောင်မြင်ဖြစ်နေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ အောင်မြင်လာမှာပါ။

ရှုံးနိမ့်နေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ အောင်မြင်လာမှာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရင်လည်း

မေတ္တာပွားပါ။ အောင်မြင်လာမှာပါ။





ဘဝရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်ကန်အောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

ရန်သူကို မိတ်ဆွေဖြစ်အောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

မှန်းသူကို ချစ်ခင်လာအောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

အထင်အမြင် လွဲနေသူကို
အထင်အမြင် မှန်ကန်လာအောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။



မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားနေတဲ့သူကို လူတွေချစ်ခင်
ကြတယ်၊ နတ်တွေလည်း ချစ်ခင်ကြတယ်၊ ကြံတိုင်း
အောင်ပြီး ဆောင်တိုင်းလည်း မြောက်ပါတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာ လက်ကိုင်ရှိသူကို ပီယချစ်ဆေး
ရှိတဲ့သူလို့ ဘေးလူတွေက ထင်တတ်ကြပါတယ်။

တချို့ကတော့ အဆောင်လက်ဖွဲ့တစ်ခုခု ရှိတယ်
လို့တောင် ထင်ခံရတတ်ပါတယ်။

မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဖြစ်အောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖြစ်အောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

မသွားသင့်တဲ့ခရီး မသွားဖြစ်အောင်လည်း
မေတ္တာက စောင့်ရှောက်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် **မေတ္တာ** ကို
 ကုရိယာပုတ်မရွေး၊
 နေရာမရွေး၊
 အချိန်မရွေး ပွားပါနော်။



“ရန်သူတွေက မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားတဲ့သူကို မမြင်နိုင်ဘူးလို့ အရှင်နာဂသိန်မထေရ်မြတ်က မိန့်ကြားတော်မူဖူးပါတယ်။

အနားမှာ ထိုင်နေတာကို ရန်သူတွေက မမြင်ဘူးဆိုတဲ့ သာဓကတွေလည်း မြန်မာနိုင်ငံ သာသနာ့သမိုင်းမှာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။”

မေတ္တာတရားကို ပွားများပြီး

သာသနာပကာလမှာ

အထွတ်အထိပ်ဖြစ်တဲ့

ဗြဟ္မာ့ပြည်အထိ

တက်လှမ်းကြရပါတယ်။

ဒီကနေ့

သာသနာတွင်း ကာလမှာတော့

မေတ္တာတရားကို အခြေခံပြီး

နိဗ္ဗာန်ထိတိုင်

တက်လှမ်းနိုင်ပါတယ်။





မေတ္တာသတ္တိ



မေတ္တာစွမ်းအားဟာ
ရှေးအခါကသာ စွမ်းတယ်၊
ယခု မစွမ်းတော့ဘူးလို့ မရှိပါဘူး၊
မေတ္တာတရားတော်က
အရင်လည်း အစွမ်းသတ္တိကြီးမားခဲ့သလို
အခုလည်း စွမ်းအားပြည့်ဝပါတယ်၊
နောက်လည်း အားအစွမ်းရှိနေဦးမှာပါ။



“မေတ္တာမလိုချင်တဲ့သူ
လောကမှာ မရှိပါဘူး၊
ဒါကြောင့် လူတိုင်းကို
မေတ္တာပေးလို့ရပါတယ်။
သို့သော် လူတိုင်းကို
အသိဉာဏ်ပညာ
ပေးလို့တော့ မရပါဘူး။”





သူတစ်ပါးကို

ပို့သတဲ့ မေတ္တာကြောင့်

မိမိစိတ် အရင်ငြိမ်းအေးတယ်။

သူတစ်ပါးကို

စိတ်ဆိုးတဲ့ ဒေါသကြောင့်

မိမိစိတ် အရင် ပူလောင်ရပါတယ်။



“

စိတ်ဆင်းရဲစရာ အိပ်မက်ဆိုးတွေ
မက်တတ်လို့ရှိရင်
အိပ်ခါနီးမှာ မေတ္တာပွားပြီးအိပ်ပါ။
အိပ်မက်ဆိုးမမက်တဲ့အပြင်
အိပ်မက်လှလှလေးတွေ မက်လာမှာပါ။

”



တချို့ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာပွားရတာ သိပ်လွယ်တယ်၊ မေတ္တာ
ခံယူမဲ့သူရဲ့ မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်က ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ကြည်ကြည်
လင်လင် စိတ်ထဲပေါ်နေတတ်တယ်။ သို့သော် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်
တွေရဲ့ မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်က ဖော်လိုကို မရနိုင်လောက်
အောင် အခက်အခဲ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

ရံခါလည်း ပေါ်တော့ပေါ်လာတယ် မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်
ညှိုးငယ်နေတတ်တယ်၊ ရံခါလည်း မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်
မီးခိုးမှိုင်းတွေ ဖုံးကာထားသလို မှုန်ဝါးဝါး ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်၊
ရံခါလည်း ဝမ်းနည်းကြေကွဲ မျက်ရည်ရွှဲနေတဲ့မျက်နှာ ပုံပန်း
သဏ္ဍာန်လည်း ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲဒီလိုကြုံတွေ့လာရင်တော့ လွယ်ကူတဲ့ မေတ္တာအာရုံခံ
ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးပြီး ပွားရပါမယ်။





မေတ္တာပို့ရာမှာ အခုလို မျက်နှာညှိုးငယ်တာ၊ မျက်ရည်
ဝိုင်းတာကို မြင်ရလို့ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ် တစ်ခုခုများ ဖြစ်နေ
ပြီလားလို့မှတ်ချက်ချမစေပါနဲ့ဦး။

အခုလိုတွေးမိမှာစိုးလို့ အလွန်ချစ်တဲ့သူကို စေချင်း
မေတ္တာမပို့ပါနဲ့ဦး။

မုန်းတဲ့သူကိုလည်း မပို့နဲ့ဦးလို့ပြောတာပါ။

ချစ်တဲ့သူရဲ့မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အခုလိုပေါ်ရင်
စိတ်ဆင်းရဲရတော့မယ်။

ရန်သူမုန်းသူရဲ့ မျက်နှာ ပုံပန်းသဏ္ဍာန် အခုလိုပေါ်ရင်
ဝမ်းသာတော့မယ်နော်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာလည်း

ဦးအေးခန့်လို နာမည်ရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ကို
ရည်ညွှန်းပြီး မေတ္တာပို့ထားတယ်ဆိုပါစို့ -

မိမိရဲ့မေတ္တာ ရောက်လို့ဆိုပြီး တုံ့ပြန်လာတာက
ဦးအေးခန့်မဟုတ်ဘဲ တခြားသူတစ်ယောက်ယောက်
ဖြစ်တာကိုလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။

“

မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာ မေတ္တာခံယူမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာ ပြုံးရွှင်နေတတ်သလို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ကြုံဆုံ နေရတဲ့ လူတွေရဲ့မျက်နှာကလည်း ပြုံးရွှင်နေတတ် ကြပါတယ်။

မိမိစိတ်က မေတ္တာကြောင့် ငြိမ်းအေးနေသလို သူတို့ရဲ့စိတ်လည်း ငြိမ်းအေးနေလို့ ပြုံးနေကြတာပါ။

”





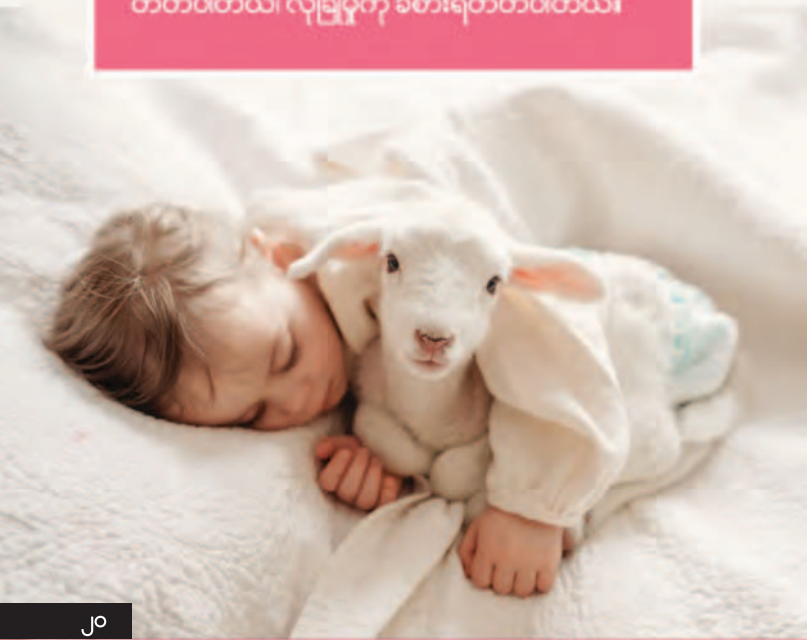
”

မေတ္တာခံယူသူကလည်း
ဘယ်နေ့ ဘယ်အချိန်က
“ခင်ဗျားကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ကြီး
သတိရနေတာဗျာ” လို့
ပြောတာကို ကြုံတတ်သလို၊
တယ်လီဖုန်းဆက်လာတာ၊
စားစရာ၊ ဝတ်စရာ၊ ဖတ်စရာ
လက်ဆောင်ပစ္စည်းတွေ
ပို့လာတာလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။

“



ပိပိသန္တာန်မှာ မေတ္တာအား ကောင်းရင်
 ကောင်းသလောက် ဘယ်နေရာရောက်သည်
 ဖြစ်စေ၊ ဘယ်လိုပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေထိုင်ရ
 သည်ဖြစ်စေ၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ ဆုံတွေ့နေရသည်
 ဖြစ်စေ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေရဲ့ အလယ်မှာ
 ရောက်နေရသလို စိတ်ထဲနွေးထွေးမှုကို ခံစားရ
 တတ်ပါတယ်၊ လုံခြုံမှုကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။



ရံခါလည်း အထက်အထက် ဘုံဌာနကပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း
ရွှင်ပြုံးတဲ့မျက်နှာနဲ့ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

မေတ္တာပို့ပေးပါ။

ရံခါလည်း ဘယ်သူဘယ်ဝါမှန်းမသိရတဲ့
ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေလည်း ညှိုးငယ်တဲ့မျက်နှာနဲ့
မေတ္တာခံယူဖို့ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ **မေတ္တာပို့ပေးပါ။**

သေပြီးသူဖြစ်သော်လည်း သူရောက်ရာဘုံကနေ
မေတ္တာခံယူဖို့အတွက် သူအသက်ရှင်စဉ်က
မျက်နှာနဲ့ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။ **မေတ္တာပို့ပေးပါ။**

မိမိကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ သူတွေရှိတဲ့
နေရာကို ရောက်သွားရင်
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ
ကြိုဆို နှုတ်ဆက်ကြသလို
အမနဿတွေကလည်း
မေတ္တာပွားနေတဲ့သူ ရောက်လာရင်
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ
ရှိတတ်ကြပါတယ်။
အနှောင့်အယှက်လည်း မပေးကြပါဘူး။



မေတ္တာကို
မြင်ရ၊ မမြင်ရ သတ္တဝါအားလုံး
လိုလား နှစ်သက်ကြပါတယ်။
အချို့ မိစ္ဆာနတ်ဘီလူး ပြိတ္တာတို့ကို
ကုသိုလ်ကောင်းမှုရဲ့အဖို့ဘာဂ အမျှပေးဝေရင်
မျက်ထောင့်နီကြီးနဲ့ ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။
မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာတော့
သူတို့ရဲ့မျက်နှာတွေ ချင်ပြုံးနေတတ်ကြပါတယ်။
ဒါကြောင့် မေတ္တာတရားက
သတ္တဝါအားလုံးထံပါးကနေ
ချစ်ခင်ခြင်းကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်တဲ့
ပိယချစ်ဆေးဖြစ်ပါတယ်။



ခရီးသွားမယ်ဆိုရင်လည်း ခရီးမသွားခင် တစ်ရက် နှစ်ရက်စောပြီး သွားမဲ့နေရာမှာ ရှိကြတဲ့ မြင်ရ၊ မမြင်ရ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို မေတ္တာပို့ပါ။ ခရီးသွားနေဆဲမှာလည်း ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ဝဲ၊ ယာ၊ ရှေ့ နောက် အားလုံးကို မေတ္တာပို့သရင်းသွားပါ။ ခရီးစဉ်မှာ တွေ့ဆုံကြရမဲ့သူတွေ အားလုံးကိုလည်း စိတ်ညွတ်ပြီး မေတ္တာဓာတ်တွေ ပို့လွှတ် ထားပါ။ ခရီးစဉ်အစအဆုံး မြင်ဖူးသူ၊ မမြင်ဘူးသူတို့ရဲ့ချစ်ခင် မြတ်နိုးစွာ တုံ့ပြန်လာတာ၊ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝတာကို ကိုယ်တိုင် ခံစားရမှာပါ။





ဘဝထဲက မေတ္တာတရား



နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ -

မေတ္တာနဲ့နေတတ်ဖို့ဆိုရင်

မေတ္တာတရားနဲ့ယှဉ်ပြီး

ချိုချိုသာသာ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ပြောတတ်တဲ့

အလေ့အကျင့်ကိုလည်း ပြုစု ပျိုးထောင်ထားရပါမယ်။

ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်တဲ့ မေတ္တာမျက်လုံးနဲ့

ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကိုလည်း

ပြုစု ပျိုးထောင်ထားရပါမယ်။

တစ်ဖက်သားရဲ့အကျိုးကို လိုလားတဲ့

စိတ်ထားကောင်းကိုလည်း

ပြုစု ပျိုးထောင်ထားရပါမယ်။





မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများတာ
အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင်
မိမိရဲ့မျက်နှာမှာလည်း
မေတ္တာအငွေ့အသက်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။
မိမိရဲ့ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာမှာလည်း
မေတ္တာအရိပ်အရောင်တွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

”

“လူတစ်ယောက်ယောက်ကိုတွေ့ရင် မိမိကစပြီး မေတ္တာပို့ပါ။
တစ်နေရာရာသွားရင် မေတ္တာပို့ပြီးမှ သွားပါ။
အိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ အိပ်မပျော်မချင်း မေတ္တာပို့နေပါ။
မေတ္တာပို့ရင်း အိပ်ပျော်ပါစေ၊ မေတ္တာပို့ရင်း နိုးလာပါစေ။

စားသောက်တဲ့အခါမှာလည်း ချက်ပြုတ် ပြင်ဆင်သူတွေကို
မေတ္တာပို့ပြီးမှစားပါ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို သတိရရင်လည်း
မေတ္တာအရင် ပို့လိုက်ပါ။ တယ်လီဖုန်းခေါ်ရင် တစ်ဖက်လူရဲ့
မျက်နှာကို စိတ်ညွတ်ပြီး ကျန်းမာပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာပါစေလို့
မေတ္တာပို့လိုက်ပါဦး။ တယ်လီဖုန်း လက်ခံရင်လည်း မေတ္တာ
ပို့ပြီးမှ လက်ခံပြောကြားပါလေ။ ”





မိမိပတ်ဝန်းကျင်က ကြီးငယ်မဟူ လူတွေက မိမိအပေါ်
အပြောအဆို အပြုအမူ ယဉ်ကျေးလာတယ်၊ လေးလေး
စားစား ရှိလာတယ်၊ ပြေပြေပြစ်ပြစ် ရှိလာတယ်။

မိမိရဲ့အကျိုးကို သိသိသာသာ လိုလားလာတာကို
သတိပြုမိပြီဆိုရင် မေတ္တာအစွမ်း ရှိလာတာပါ။

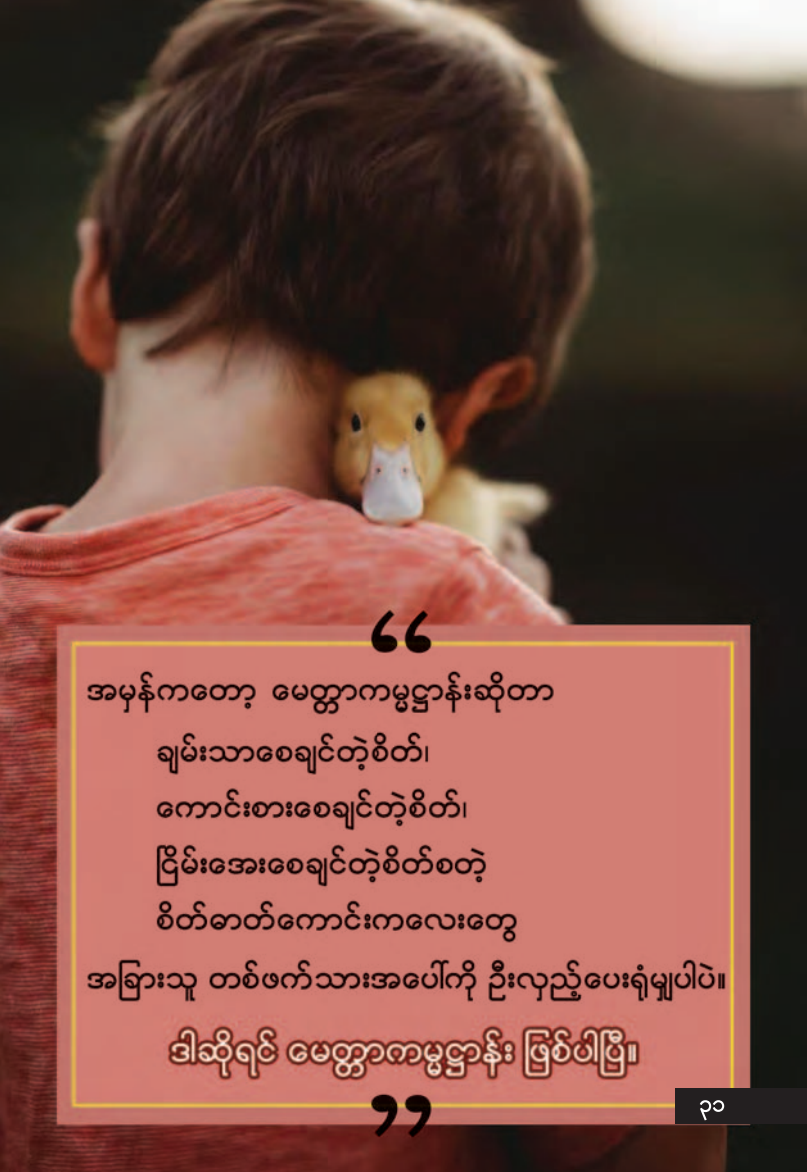
ကြုံဆုံလာတဲ့ ကောင်းဆိုးလောကဓံနှစ်ဖြာကို မတုန်
မလှုပ် ရင်ဆိုင်တတ်လာတာကို သတိပြုမိပြီဆိုရင် ဉာဏ်
ပညာ အစွမ်းရှိလာတာပါ။

“

လူကိုဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်ကိုဖြစ်စေ
သူတစ်ဖက်သား ချမ်းသာစေချင်တယ်၊
ကောင်းစားစေချင်တယ်၊
အဆင်ပြေစေချင်တယ်၊
ဘေးရန်ကင်းစေချင်တဲ့ စိတ်တွေ
အကြိမ်ကြိမ်၊ အထပ်ထပ်၊ အဖန်ဖန်၊ အပြန်ပြန်
ထုံမွမ်းနေအောင် လုပ်တာက
မေတ္တာဘာဝနာ ပွားနေတာပါ။

”





“

အမှန်ကတော့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ

ချမ်းသာစေချင်တဲ့စိတ်၊

ကောင်းစားစေချင်တဲ့စိတ်၊

ငြိမ်းအေးစေချင်တဲ့စိတ်စတဲ့

စိတ်ဓာတ်ကောင်းကလေးတွေ

အခြားသူ တစ်ဖက်သားအပေါ်ကို ဦးလှည့်ပေးရုံမျှပါပဲ။

ဒါဆိုရင် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်ပါပြီ။

”



မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းက အားထုတ်ရင်
 အားထုတ်သလောက်၊ ခရီးပေါက်ရင်
 ပေါက်သလောက် လူချစ်တာ၊ နတ်ချစ်တာတွေ
 အလွန်သိသာလာတတ်တယ်။

လာဘ်လာဘပေါတာ၊ အပူဇော်ခံရတာ၊
 နာမည်ဂုဏ်သတင်း ကျော်ဇောတာတွေကလည်း
 အပိုပါလာတတ်ပါသေးတယ်။

သတိဉာဏ် မယှဉ်မိရင်တော့
 ဒေဝပုတ္တမာရ်နှင့် ကိလေသာမာရ်ရဲ့ကစားကွက်ထဲကို
 ဝင်သွားပြီး ငှက်တောင်ကျွတ်တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလူထွက်ဘဝကို
 ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

မေတ္တာအင်အားကြီးမားကြသူများ



လူတွေရဲ့ချစ်ခင်လေးစားမှု ရဖို့ဆိုရင်လည်း

မေတ္တာ ပွားပါ။

နတ်မြတ်နတ်ကောင်းတို့ရဲ့ချစ်ခင်မှု ရဖို့ဆိုရင်လည်း

မေတ္တာ ပွားပါ။

နတ်ဆိုးတို့ရဲ့နှောင့်ယှက် ကင်းဖို့ဆိုရင်လည်း

မေတ္တာ ပွားပါ။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုပွားခင်
မေတ္တာရဲ့ အင်အား၊ မေတ္တာရဲ့ အစွမ်း၊
မေတ္တာရဲ့ သတ္တိတွေကို
ပြည့်ပြည့်ဝဝ ယုံကြည်ထားဖို့ လိုပါတယ်။

မေတ္တာပို့တဲ့အခါမှာ မိမိစိတ်ရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အလွှာကနေ
မေတ္တာလှိုင်းတွေက ပို့သတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီကို
ရောက်နေပြီလို့ ယုံကြည်ထားရမယ်။

ဒါကြောင့် မေတ္တာကိုယ်တွေ့
သာကေဝတ္ထုတွေကို
ကြိုတင် လေ့လာဆည်းပူးထားသင့်ပါတယ်။





“
သုဘူတိမထေရ်မြတ်က
ဆွမ်းဒါယကာတို့မှာ
အကျိုးကျေးဇူးများစေဖို့အတွက်
မေတ္တာဈာန်ဝင်စားတော်မူပြီးမှ
ဆွမ်းခံယူတော်မူပါတယ်။
”

“

ဝိသာမထေရ်မြတ်ရဲ့မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်
နတ်တွေချစ်ခင်ညီညွတ်ခဲ့ကြပါတယ်။
သာမာဝတီမိဖုရားရဲ့မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်
ဥတေနမင်းကြီးပစ်လိုက်တဲ့မြားသူ့ဆီကို
မရောက်လာတာပါ။

”

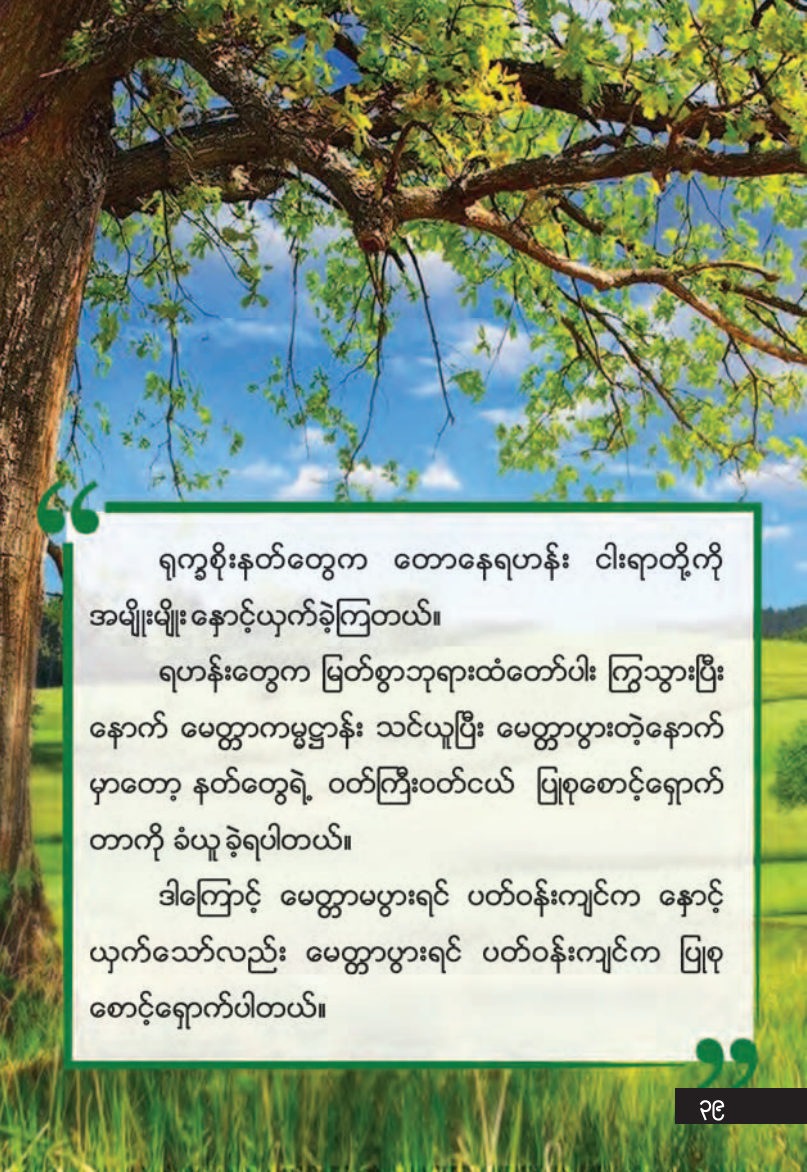


တစ်ခါက အရှင်သာရိပုတ္တနှင့် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့နှစ်ပါး
တောတစ်နေရာမှာ သီတင်းသုံးတော်မူနေကြပါတယ်။ တစ်ရက်
ကျတော့ အရှင်သာရိပုတ္တမထေရ်မြတ်မှာ လေပူနာထတယ်။ ဒီလို
လေနာရောဂါကို နို့ယနာဆွမ်းနဲ့ ပျောက်ဖူးတယ်လို့ မိန့်တော်မူတာ
ကို ရုက္ခစိုးနတ်က သိလိုက်တယ်။

အရှင်မြတ်ကြီး နို့ယနာဆွမ်း ရရှိရေးအတွက် ကလေးတစ်
ယောက်ကို ဝင်ပူးပြီး လောင်းလှူစေခဲ့တဲ့ သာဓကတစ်ခု ရှိပါတယ်။

သီလ၊ မေတ္တာအရာက မှန်းဆလို့မရလောက်အောင် ကြီးကျယ်
မြင့်မြတ်လွန်းပါတယ်။





ရုက္ခစိုးနတ်တွေက တောနေရဟန်း ငါးရာတို့ကို အမျိုးမျိုးနှောင့်ယှက်ခဲ့ကြတယ်။

ရဟန်းတွေက မြတ်စွာဘုရားထံတော်ပါး ကြွသွားပြီး နောက် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း သင်ယူပြီး မေတ္တာပွားတဲ့နောက် မှာတော့ နတ်တွေရဲ့ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုစုစောင့်ရှောက် တာကို ခံယူခဲ့ရပါတယ်။

ဒါကြောင့် မေတ္တာမပွားရင် ပတ်ဝန်းကျင်က နှောင့် ယှက်သော်လည်း မေတ္တာပွားရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ပြုစု စောင့်ရှောက်ပါတယ်။



“ဝေဿန္တရာမင်းကြီးရဲ့ မေတ္တာဓာတ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ အချင်းချင်း မေတ္တာသက်ဝင်ကြတယ်” လို့ ပြဆိုထားတာတွေကိုကြည့်ရင် ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာကြောင့် ဝန်းကျင် တစ်ခွင်အေးချမ်းတာကိုတွေ့နိုင်ပါတယ်။

တူရကီဓားပြတွေက အီတလီဘုန်းတော်ကြီး ဦးလောကနာထ ကို သတ်မဲ့ဆဲဆဲမှာ မိခင်က တစ်ဦးတည်းသောသားအပေါ်မှာ ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့ မေတ္တာကို ပမာပြုပြီး ပွားတော်မူတဲ့အတွက် သေဘေးကနေ လွတ်မြောက်တော်မူခဲ့တဲ့ သာဓကလည်း ရှိပါ သေးတယ်။



ဒါကြောင့် မေတ္တာပွားပြီးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ
ပတ်ဝန်းကျင်လောက တစ်ခုလုံးမှာရှိတဲ့
မြင်ရ မမြင်ရ သတ္တဝါအားလုံးရဲ့အကျိုးကို
သယ်ပိုး ဆောင်ရွက်နေသူလည်း ဖြစ်တယ်။
သူ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး ငြိမ်းချမ်းတယ်၊
အေးမြတယ်၊ နတ်များလည်း အချင်းချင်း
ချစ်ခင်ကြတဲ့သာဓက အများကြီး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။
အခုလည်း ရှိနေပါတယ်။

ကျေးဇူးရှင် နဘူးကျင်းဆရာတော်ကြီးက
ရှေ့နှစ် သုသာန်စုတင်
ဆောက်တည်မဲ့ နေရာဒေသမှ
မြင်ရ၊ မမြင်ရ ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို
ယခုနှစ်ကတည်းက ကြိုတင်ပြီး
မေတ္တာ
ပို့သတော်မူလေ့ ရှိပါတယ်။



ကျေးဇူးတော်ရှင် စံကင်းဆရာတော်ကြီးက “မေတ္တာပို့တာ အလွန်ကောင်းတဲ့ အလုပ်ပါပဲ။ ပို့တဲ့သူအဖို့ ချက်ချင်း ကုသိုလ် ရတယ်။ အပို့ခံရတဲ့သူမှာတော့ ပို့တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာ ပေါ့။ ကံကရှိသေးတာကိုး။ သူ့ကံဟောင်း အကျိုးပေးနိုင်တာလည်း ရှိမှာပေါ့။ တချို့တချို့ ပုဂ္ဂိုလ်က ကံညံ့နေလို့ မေတ္တာပို့လို့ မရ နိုင်ဘူး။ အင်း . . . မေတ္တာပို့တာနဲ့စပ်ပြီး အထူး မေတ္တာပို့တဲ့ အထဲက အခုမှ သတိရလာလို့ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး မေတ္တာပို့မယ် ဆိုရင် မေတ္တာမပို့ခင် စစ်ကိုင်းတစ်တောင်လုံးကို ဂုဏ်တော် ရွတ်ပြီး၊ ပုတီးတစ်ပတ်လောက် တောင်ရိုးပေါ် လွှမ်းထားတယ်။ ပြီးတော့မှ မေတ္တာပို့တယ်။ ဒီလိုအကျင့်လုပ်ထားတယ်။ ဂုဏ်တော် အောက် ခိုလှုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်အောင်လို့ ဂုဏ်တော်ရေ ဖျန်းသလိုပေါ့လေ” ဟု မိန့်ကြား တော်မူဖူးပါတယ်။



ဒါကြောင့် မေတ္တာတရား ပြည့်ဝတော်မူကြတဲ့ ဆရာတော် ကြီးများရဲ့အနားကို ရောက်တဲ့အခါမှာ တရားစကား တစ်လုံး တစ်ပါဒမှ မကြားမနာရသော်လည်းပဲ ဖူးမြင်ရရုံနဲ့တင် အေးငြိမ်းမှုကို ခံစားကြရပါတယ်။

ဒါကြောင့် “ဆရာတော်ကို ဖူးလိုက်ရတာ တပည့်တော် ရင်ထဲကို အေးသွားတာပဲ” လို့ ပြောကြတာပါ။ သူတော် ကောင်းကြီးတို့ရဲ့ သီလ မေတ္တာ သစ္စာ သတ္တိတွေက ထိစပ် ခွင့်ရသူ အားလုံးဆီကို ပျံ့နှံ့ပြီး မေတ္တာ အအေးဓာတ်ကို ခံစား ရကြပါတယ်။

နဲသမိန်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အိပ်ရာ၊ ခေါင်းအုံး
နှင့် စောင်၊ ခြင်ထောင်တွေမှာ ကြမ်းပိုးတွေ
ရိုအောင်းနေတာ မြင်မကောင်းအောင် ကြက်သီး
ထစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

တပည့် ဒါယကာတွေက နေထုတ်လှမ်းဖို့
ခွင့်တောင်းတာမှာ ဆရာတော်ကြီးက “နေပါစေ၊
သတ္တဝါတွေ အနေအထိုင် ပျက်သွားလိမ့်မယ်”
လို့ မိန့်ကြားတော်မူဖူးပါတယ်။

“သတ္တဝါတွေအားလုံး ကျန်းမာကြပါစေ၊ ခြင်
နှင့် ကြမ်းပိုးမပါ” ဆိုပြီး အရပ်ထဲမှာ မိမိတို့ပို့သကြ
တဲ့ မေတ္တာကို စဉ်းစား ဆင်ခြင်စရာ ကောင်းလှ
ပါတယ်။





ပြဟ္မစိုရ်တရား



ရပ်လျက်လည်း မေတ္တာ ပွားပါ။
ထိုင်လျက်လည်း မေတ္တာ ပွားပါ။
လျောင်းလျက်လည်း မေတ္တာ ပွားပါ။
သွားလျက်လည်း မေတ္တာ ပွားပါ။





မေတ္တာဘာဝနာကို
ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား
နှစ်သက်ရာ ဣရိယာပုထ်နဲ့ ပွားများနိုင်ပါသော်လည်း
သမာဓိ အားမကောင်းခင်
ကျကျနနထိုင်ပြီး ပွားများသင့်ပါတယ်။
သမာဓိအားကောင်းလာပြီး
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နိုင်နင်းလာရင်တော့
ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ ရပ်လျက်ဖြစ်စေ၊
သွားလျက်ဖြစ်စေ၊ လျောင်းလျက်ဖြစ်စေ ပွားနိုင်ပါတယ်။

တင်ပလ္လင်ခွေပြီးဖြစ်စေ၊
နောက်မှီကုလားထိုင်မှာဖြစ်စေ၊
ပက်လက်ကုလားထိုင်မှာဖြစ်စေ
ထိုင်ပြီးတော့လည်း
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားလိုရပါတယ်။

အလေ့အကျင့်အားကောင်းလာရင်
ကားမောင်းရင်းဖြစ်စေ၊
မီးပွိုင့်မှာ ကားရပ်တဲ့အခါမှာဖြစ်စေ
ကားထိုင်ခုံကူရှင်ကလည်း
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားတဲ့
ထိုင်ခုံဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။



မေတ္တာဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို
လိုလားတဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်း ပြော
ရရင် သူတစ်ပါးကို နှောင်ကြီးမဲ့ စောင့်ရှောက်
ပေးလိုတဲ့စိတ်၊ ကူညီပေးလိုတဲ့စိတ်မျိုးပါ။

အခုလို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ စိတ်ကောင်း၊
စိတ်မြတ်တွေ မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာ ဖြစ်ပေါ်လာဖို့
အတွက်

“စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ”

“ကိုယ် ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ”

“ခန္ဓာဝန်ကို ကျွန်းမာ ချမ်းသာစွာ
ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ” လို့

အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ကြိုးစားနေတာကို
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားတယ်လို့
ခေါ်ပါတယ်။



“

ဒုက္ခိတ သုခိတ သတ္တဝါတွေအပေါ်ကို အညီအမျှပြုပြီး
လျစ်လျူရှုတာကို **ဥပေက္ခာ** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့
“ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိပါပေတယ်” လို့
နှောင်ကြီးမဲ့ အညီအမျှပြုပြီး
လျစ်လျူရှုတဲ့စိတ်တွေ မိမိရဲ့နလုံးသားမှာဖြစ်ဖို့
ကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ကြိုးစားနေတာကို
ဥပေက္ခာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

”



“ကျန်းမာပါစေ”၊ “စိတ်ချမ်းသာပါစေ”

"May you be healthy" "May you be happy" လို့ စူးစူးစိုက်စိုက် မေတ္တာပို့နေတဲ့အား တော်တော်ကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ “ငါကသာ ကျန်းမာပါစေလို့ မေတ္တာပို့နေတာ သူတို့က မကျန်းမာကြောင်းကို ရှာကြံပြီး လုပ်နေကြတယ်”။

“ငါကသာ စိတ်ချမ်းသာပါစေလို့ မေတ္တာပို့နေတာ သူတို့က စိတ်ဆင်းရဲကြောင်းကို ရှာကြံပြီး လုပ်နေကြတယ်”လို့ ရံခါ ဆင်ခြင်မိလာတတ်ပါတယ်။

အခုလိုအခါမှာတော့ သူတို့ထူထောင်ထားတဲ့ ကံတရားအား လျော်စွာ အကျိုးပေးမှာပါလား။ ငါကောင်းစေချင်တိုင်းလည်း ကောင်းတာ မဟုတ်ပါလား “သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ” ပါပဲ ဆိုပြီး ဥပေက္ခာကမ္မဋ္ဌာန်းက မိမိစိတ်နှလုံးမှာ နေရာယူပါ တော့တယ်။



ရန်သူ၊ မုန်းသူနှင့် ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူတို့ကို
တစ်ပြေးညီ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်လာရင်
ကျင့်စဉ် အောင်မြင်တဲ့ သင်္ကေတအမှတ်အသား
ဖြစ်ပါတယ်။

သို့သော်

မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးထဲမှာ မုန်းသူ၊ ရန်သူဆိုတာ
ရှာမတွေ့ဘူးဆိုရင်တော့လည်း
ရန်သူကို ရှာကြံပြီး မေတ္တာကျင့်စဉ်ကို
ကျင့်ဖို့မလိုအပ်တော့ပါဘူး။





ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို အာရုံပြုပြီး
 “ချမ်းသာပါစေ”၊ “ဘေးရန်ကင်းပါစေ”
 စသည်အားဖြင့် သတ္တဝါတို့ရဲ့
 ကြီးပွားချမ်းသာမှုကို လိုလားတောင့်တတဲ့
 အဒေါသစေတသိက်ကို မေတ္တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။
 မေတ္တာစိတ်ရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက်
 ဒေါသကနေ လွတ်မြောက်တဲ့အတွက်
 မေတ္တာ စေတောဝိမုတ္တိ အမည်ရပါတယ်။



အဒေါသမေတ္တာ စေတသိက်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စိတ်ကို
မေတ္တာစိတ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

တဏှာရာဂနဲ့ လင်ချစ်၊ မယားချစ်၊
သားချစ်၊ သမီးချစ် စတဲ့ ငြိတွယ်ပြီးချစ်တဲ့စိတ်က
မေတ္တာစိတ်အစစ် မဟုတ်ပါဘူး။

ငြိတွယ်ပြီးချစ်တဲ့
တဏှာချစ် ရာဂချစ်က ပူလောင်လွန်းပါတယ်။

ငြိတွယ်မှုကင်းတဲ့ မေတ္တာစိတ်က
အေးမြကြည်လင် အေးချမ်းပါတယ်။

မေတ္တာဘဝနာ



မေတ္တာကမ္ဘာ့နန်းကို ထိထိမိမိရှုပ္ပာဒ်ဖို့ဆိုရင် -

- အရက်သေစာ အပါအဝင် မူးယစ်စေတတ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ရှောင်ရှားရပါမယ်။
- ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရမယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် အဲဒီရက်တွေမှာ ရှစ်ပါးသီ ဆောက်တည်သင့်ပါတယ်။
- သွေးသံရဲရဲ သားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတို့ကို မစားဘဲ ရှောင်ရပါမယ်။
- ရန်ရှာနေတဲ့သူအပေါ်ကို ဒေါသစိတ် မမွေးဘဲ နေရပါမယ်။

“ အခုလိုကျင့်ရင်
သုံးလအတွင်း ထူးခြားလာပါလိမ့်မယ် ” လို့

တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး မိန့်မှာတော်မူဖူးပါတယ်။



“

မေတ္တာဘာဝနာ ပွားများမဲ့
 ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဂုဏ်ရည်ဆိုတာ
 တစ်ဦးတည်းသော သားရှိတဲ့
 မိခင်တစ်ယောက်က
 သားကလေးကို မိမိအသက်နဲ့လဲပြီး
 ကာကွယ်စောင့်ရှောက်သလို
 သတ္တဝါတွေ အပေါ်ကို မေတ္တာစိတ်ထားပြီး
 ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများရပါမယ်။

”



မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း မပွားခင် မိမိရဲ့မေတ္တာကိုခံယူမဲ့
ပုဂ္ဂိုလ် သုံး၊ လေးဦးကို ကြိုတင် ရွေးချယ်ထားရပါမယ်။

ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ဖြစ်ရမလဲဆိုရင် -

၁။ သက်ရှိထင်ရှားရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

၂။ ဘယ်အချိန်တွေးတွေး သူ့ရဲ့ကျေးဇူးတရားတွေ
ပေါ်လွင် ထင်ရှားနေရမယ်။

၃။ ဆန့်ကျင်ဘက်လိင် မဖြစ်ရဘူး။

ဆိုလိုတာက အမျိုးသားက အမျိုးသားကို ရွေးသင့်တယ်။ အမျိုး
သမီးကလည်း အမျိုးသမီးကို ရွေးထားသင့်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူ
ဖြစ်စေ ရွေးနိုင်ပါတယ် (အမျိုးသမီးတွေမှာ မသင့်မတင့်တဲ့စိတ်
မပေါ်ရင်တော့ မိမိတို့အပေါ် ကျေးဇူးများတဲ့ ဆရာတော်ကြီးများကို
ရွေးနိုင်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ကို
ရိုးသားစွာ စစ်ဆေးပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါလေ)



မေတ္တာမပွားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာတော့ မရှိပါဘူး။

ဦးဆုံး မေတ္တာအာရုံနိမိတ်ယူပြီး
မပွားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တော့
(၄)ဦး ရှိပါတယ်။



- (က) မုန်းသူ
- (ခ) အလွန်ချစ်သူ
- (ဂ) မချစ်မမုန်းသူ
- (ဃ) ရန်သူတို့

မုန်းနေတဲ့သူ ရန်သူတွေကို ချမ်းသာကောင်းစားစေလိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ဖို့ ခက်တဲ့အပြင် ဦးစွာ မေတ္တာပို့မိရင် မေတ္တာရဲ့ဆန်ကျင်ဘက် ဒေါသ အာယာတတွေဖြစ်နိုင်လို့ ဦးဆုံး မေတ္တာမပွားရပါဘူး။ ပြီးတော့ အလွန်ချစ်တဲ့သူ အပေါ်မှာလည်း တဏှာပေမိတ်ရင့်သန် ကြီးထွားနေလို့ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်နိုင်ပြန်ဘူး။ မေတ္တာစိတ် ညီညွတ် မျှတပြီဆိုရင်တော့ ရန်သူ၊ မုန်းတဲ့သူ၊ အလွန်ချစ်တဲ့သူတွေကိုလည်း မေတ္တာပွားနိုင်ပါပြီ။

“ ငါသည် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မနှစ်သက်ဘူး၊
ချမ်းသာသုခကို လိုလား နှစ်သက်တယ်၊
အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကလည်း
ငါကဲ့သို့ပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မနှစ်သက်ကြဘူး၊
ငါကဲ့သို့ပဲ ချမ်းသာသုခကို
လိုလားနှစ်သက်ကြမယ် ” ဆိုပြီး

ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါအပေါ်ကို ချမ်းသာ၊ ကောင်းစားစေလိုတဲ့
စိတ်စေတနာကို မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း မစီးဖြန်းခင်ဦးစွာညွှတ်ရပါမယ်။
ပြီးမှ မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းရပါမယ်။





မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပုံမှန်ရှုပွားတဲ့အလေ့အကျင့်ရလာရင်
 ရံခါမှာတော့ မေတ္တာက မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ နစ်နေပါတော့တယ်။
 အချိန်ဘယ်လောက်ကြာသွားမှန်းတောင်မသိတော့ဘူး။
 အခုလို Timeless stage of mind ကိုလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။
 ဒီအချိန်မှာ မိမိရဲ့ စိတ်ရောကိုယ်ပါ မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်
 ကြည်လင် သန့်ရှင်းပြီး ငြိမ်းအေးနေပါတော့တယ်။



ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးအပေါ်ကို
မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာ -

သူ့ရဲ့စိတ်ထားကောင်းတာ၊
အပေးအကမ်းရက်ရောတာ၊
ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတာ၊
နှုတ်အပြောချိုသာတာစတဲ့
ကောင်းချင်းဂုဏ်အင်တွေကို
ဆင်ခြင်အောက်မေ့ပြီးမှပွားရင်
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရာမှာ
လွယ်ကူပါမယ်။



မေတ္တာပွားဖို့အတွက် မိမိစိတ်ထဲမှာ
လေးလေးနက်နက်၊ ထိထိခိုက်ခိုက်အဖြစ်ဆုံး
စကားလုံး ဝေါဟာရကို
ကိုယ်တိုင် စိတ်ကြိုက် ဦးဆုံး ရွေးချယ်ရပါမယ်။

ပါဠိလို

“အဝေရာ ဟောန္တ။ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တ။

အနိဃာ ဟောန္တ။ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရဟောန္တ။” လို့

ပို့သရင်လည်း ရပါတယ်။





မြန်မာလို

“ကျန်းမာကြပါစေ” ၊ “စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ”

“ဘေးရန်ကင်းပါစေ” လို့

ပို့သရင်လည်း ရပါတယ်။

အင်္ဂလိပ်လို

May you be healthy.

May you be happy. May you live in peace.

May your life be blessed with ease လို့

ပို့သရင်လည်း ရပါတယ်။



စိတ်ထားမြင့်မြတ်ပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့သူ၊
ကိုယ်ချင်းစာတရား အားကောင်းတဲ့သူကို
အာရုံပြုပြီး မေတ္တာဘာဝနာကို
မငြိုမငြင် မပင်မပန်း လွယ်လွယ်ကူကူ
ပွားနိုင်တာကို တွေ့ရပါတယ်။



ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦး တစ်ယောက်ယောက် ရည်မှတ်ပြီး
မေတ္တာပို့တာကို “ သဒ္ဓါမေတ္တာ ” လို့ ခေါ်ပါတယ်။

မေတ္တာခံယူမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က မိမိရဲ့ရှေ့တည့်တည့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှာ
ထိုင်နေတယ်လို့ စိတ်ညွတ်ထားရပါမယ်။ သူ့ရဲ့မျက်နှာပုံသဏ္ဍာန်ကို
မိမိစိတ်ထဲ ပုံဖော်ပြီး အကြိမ်ရာထောင်မက မေတ္တာပွားရပါမယ်။
အကယ်၍ လိုအပ်မယ်ဆိုရင်တော့ မေတ္တာခံယူမဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဓာတ်ပုံကို
ရှေ့မှာချပြီးတော့လည်း မေတ္တာ ပို့သနိုင်ပါတယ်။ မေတ္တာအား
ကောင်းလာပြီဆိုရင် မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ မျက်နှာပုံကြည်ပြီး ပေါ်လာ
ပါလိမ့်မယ်။



ပထမ ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်ကို
အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မေတ္တာပွားပြီး
သမာဓိရလာတဲ့အခါမှာ
စိတ်က ကြည်လင်လာတာ၊ ငြိမ်သက်လာတာ၊
နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်လာတာ၊
ကိုယ်စိတ် နူးညံ့လာတာတွေကို
ယောဂီက ခံစားသိရှိလာရင်
အခြား ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း
တစ်ဦးပြီးတစ်ဦး ပြောင်းပြီး ပွားနိုင်ပါတယ်။



“ကျန်းမာပါစေ” “ချမ်းသာပါစေ” လို့
မေတ္တာပို့နေတုန်းမှာပဲ စိတ်က မေတ္တာပို့တဲ့ဆီမှာ မရှိတော့ဘဲ
အခြားအကြောင်းအရာကို တွေးနေတာလည်း
မကြာခဏ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

စိတ်မပျက်ပါနဲ့၊ တရားအားထုတ်တဲ့အတွေ့အကြုံ
တော်တော်များတဲ့ယောဂီတွေမှာလည်း
အခုလိုကြုံရတတ်ပါတယ်။

သတိရတာနဲ့ “ကျန်းမာပါစေ” “ချမ်းသာပါစေ” ကနေ
ပြန်စလိုက်ပါလေ။





အစပိုင်း လေ့ကျင့်ခါစမှာ
တစ်ကြိမ်ကို (၃) မိနစ်၊
(၅) မိနစ်၊ (၁၀) မိနစ် စီလောက်ကို
ထိုင်ပြီး ပွားသင့်ပါတယ်။

တစ်နေ့ တစ်နေ့ အချိန်တိုရင်တိုပါစေ
အကြိမ်များများရအောင် ကြိုးစားပြီး
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားသင့်ပါသည်။



ပထမဦးဆုံး “ငါ့ချမ်းသာရပါလို့၏။ ငါ့ဆင်းရဲကင်းရပါလို့၏” လို့
မိမိကိုယ်ကို သက်သေအဖြစ်ထားပြီး ၂ မိနစ်၊ ၃ မိနစ်လောက်
မေတ္တာပွားရပါမယ်။

ပြီးမှ “မိမိ ချမ်းသာချင်သလို အခြားသတ္တဝါများလည်း ချမ်းသာ
ချင်ကြမယ်” “မိမိ ဆင်းရဲကင်းချင်သလို အခြားသတ္တဝါများလည်း
ဆင်းရဲကင်းချင်ကြမယ်” ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ပေါ်လာတဲ့အခါ
အခြားပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတွေ အပေါ်ကိုလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ
မေတ္တာစိတ် ထားနိုင်လာပါမယ်။



တစ်စက္ကန့်မှာ စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း ($10^{12}/\text{sec}$) ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မေတ္တာစိတ်ကလေးတစ်ချက် ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ်စိတ် ကုဋေတစ်သိန်းရပါတယ်။

၅ မိနစ် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားမယ်ဆိုရင်တော့ (5 မိနစ် x 60 = 300 စက္ကန့်)မှာ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ($10^{12} \times 300$) ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေသိန်း ၃၀၀ ရနိုင်ပါတယ်။

၅ မိနစ်လောက် စိတ်ကောက်နေမယ်ဆိုရင်လည်း အကုသိုလ်စိတ်တွေ ($10^{12} \times 300$) ဖြစ်တဲ့အတွက် အကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေ သိန်း ၃၀၀ ရနိုင်ပါတယ်။





မိမိစိတ်နှလုံးထဲက ဦးလာဘပေါ်ကို
အမှန်တကယ် ကောင်းစားစေလိုတဲ့ဆန္ဒ၊
စိတ်ချမ်းသာစေလိုတဲ့ဆန္ဒ မရှိဘဲနဲ့
“အဝေရာဟောနန္ဒ၊ အဗျာပဇ္ဇာဟောနန္ဒ”
“သေးရန်ကင်းပါစေ”၊ “စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ” လို့
ရွတ်ဆိုနေရုံနဲ့ကတော့ ထိထိရောက်ရောက်
မေတ္တာပို့သတယ်လို့ မဆိုနိုင်သေးပါဘူး။



မိမိမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနေတဲ့ နေရာရဲ့အနီးအနားက သစ်ပင်၊ တောင်ကုန်း တစ်ခုခုကို အာရုံယူကြည့်ပါ။ စိတ်ထဲ အာရုံ ထင်ရှားလာပြီဆိုရင် ဘာဝနာစွမ်းရည်ကို တိုးမြှင့်ရှုပွားရင်း အမနုဿသတ္တဝါတွေကို မြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။

မိမိပို့သတဲ့ မေတ္တာကို နတ်ဒေဝတာတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှု သိဖို့ ထက် လူတွေရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို သိဖို့တော့ ပိုလို့ လွယ်ကူတာ တွေ့ရ နိုင်ပါတယ်။



မေတ္တာအနှစ်
ထိ



ဝိပဿနာတရားအားမထုတ်သေးခင်မှာလည်း ဦးဆုံးမိမိကိုယ်ကို
“ငါကျန်းမာပါစေ” “ငါစိတ်ချမ်းသာပါစေ”

"May I be healthy" "May I be happy" လို့ မေတ္တာပို့ပါ။

ဆက်ပြီးတော့ မိမိရည်ညွှန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း စိတ်ညွတ်ပြီး

“သူကျန်းမာပါစေ” “သူစိတ်ချမ်းသာပါစေ” လို့

မေတ္တာပို့ပါဦး။ မေတ္တာအားကောင်းလာပြီဆိုရင်

မေတ္တာဓာတ်ကြောင့် ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်ကို

ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံအဖြစ် ထားလို့ရပါတယ်။

မေတ္တာအင်အား စူးရှထက်မြက်လာဖို့အတွက်
နှုတ်က ရွတ်ရုံ၊ ဖတ်ရုံမျှနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။

မိမိစိတ်ရဲ့အတွင်းပိုင်း အနက်ရှိုင်းဆုံးကနေ

အမှန်တကယ်ကို တစ်ဖက်သား ချမ်းသာစေချင်ရမယ်၊

အမှန်တကယ်ကို ကောင်းစားစေချင်ရပါမယ်၊

အမှန်တကယ်ကို အဆင်ပြေစေချင်ရပါမယ်၊

အမှန်တကယ်ကို ဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်စေချင်ရပါမယ်။



အကယ်၍ ရန်မူလာတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်အာရုံညွတ်ပြီး မေတ္တာပို့တာ တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးနေတယ် ဆိုရင် တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီးက ရေမေတ္တာ ပေးတော်မူထားပါတယ်။

“ဖန်ခွက်တစ်ခုထဲကို ရေအေးအေးသန့်သန့်ထည့်ပြီး ဘုရားစင်မှာ တင်ထားပါ။ ရန်မူနေတဲ့သူရဲ့ကိုယ်စား ကျောက်ခဲ လှလှလေး ရေဆေးပြီး မေတ္တာရေထဲ စိမ်ထားပါ။ ပြီးတော့သူ့ကို မေတ္တာပို့ပေးပါ။ ခုနစ်ရက်အတွင်း အခြေအနေ ပြောင်းလာပါ လိမ့်မယ်။ သူ့မှာ ဒေါသအခံနည်းရင် ချစ်ခင်ကြင်နာလာလိမ့်မယ်။ သူပြောမှား၊ ပြုမှားတာရှိရင်လည်း ဝန်ချ တောင်းပန်လာလိမ့် မယ်။ နို့မဟုတ်ရင်လည်း ငြိမ်းသွားလိမ့်မယ်။”

အကယ်၍ သူ့မှာ ကြိတ်မနိုင်
ခဲမရနိုင်လောက်အောင်
ဒေါသရှိနေသေးရင်တော့
မိမိ ပယောဂမပါဘဲ တစ်
နည်းနည်းနဲ့ ကိုယ့်အနားက
နေ ထေးရာကို သူ့ဖယ်စွာ
သွားလိမ့်မယ်” လို့
မိန့်တော်မူဖူးပါတယ်။
လက်တွေ့လုပ်ကြတဲ့
သူတွေမှာ များစွာအောင်
မြင်တာကိုလည်း
တွေ့ရပါတယ်။



“

သို့သော် မိမိပို့သတဲ့ မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်
ရန်သူ ငုပ်လှိုင်းသွားမယ်၊ ပြုလဲသွားမယ်၊ ရန်သူ
ဘဝပျက်ပြီး ဒုက္ခရောက်သွားတော့မယ်လို့
မရည်ရွယ်ရပါဘူး။

ငါ့မေတ္တာ စူးရင် ဒင်းတော့ရှုံးပြီလို့လည်း
မတွေးမကြံရပါဘူး။ ဒီစိတ်က မေတ္တာစိတ်
မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ မေတ္တာရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်
ဒေါသအာယာတစိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

အခုလို ရည်ရွယ်ပြီးပို့သတဲ့ မေတ္တာက
ရောက်မှာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။

”





ဒါကြောင့်

“မိမိ၏ ခန္ဓာဝန်ကိုရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ” လို့
မေတ္တာပွားရင် မေတ္တာခံယူမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တကယ် သူ့ရဲ့ခန္ဓာဝန်ကို
ကောင်းမွန်နိုင်နင်းစွာ ရွက်ဆောင်နေတဲ့ပုံ ပေါ်တဲ့အထိ
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ရပါမယ်။

“စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းပါစေ” လို့

မေတ္တာပွားရင်လည်း

မေတ္တာခံယူမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

တကယ် စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့ပုံ ပေါ်တဲ့အထိ

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ရပါမယ်။





“ဘေးရန် ကင်းပါစေ” လို့ မေတ္တာပွားရင်
မေတ္တာခံယူမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
တကယ် ဘေးရန် ကင်းဝေးနေတဲ့ပုံ ပေါ်တဲ့အထိ
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျင့်ရပါမယ်။



မရည်ညွှန်းဘဲ ပို့ရတဲ့ “အနောဓိသမေတ္တာ” ထက်တစ်ဦး တစ်ယောက်ကို ရည်ညွှန်းပြီး ပို့ရတဲ့ “ဩဓိသမေတ္တာ” က ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

ရည်ညွှန်းပြီး ပို့တဲ့ထဲမှာလည်း မမြင်ဘူးသူ၊ မကြုံဘူးတဲ့ သူထက် မြင်ဖူး၊ ဆုံဖူး၊ ကြုံဖူးတဲ့သူကို မေတ္တာပို့ရင် ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

မြင်ဖူး၊ ဆုံဖူး၊ ကြုံဖူးတဲ့ သူထဲမှာလည်း ရံခါမျှသာ ကြုံဆုံ ရတဲ့သူထက် မပြတ်မလပ် ကြုံဆုံရသူကို မေတ္တာပို့ရင် ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

မပြတ်မလပ် ကြုံဆုံရသူထဲမှာလည်း အကျွမ်းတဝင်မရှိသူ ထက် ကျွမ်းဝင်ချစ်ခင်ဖူးသူကိုမေတ္တာပို့ရင် ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။

အခုလို ကျွမ်းဝင်ချစ်ခင်ဖူးသူကိုလည်း နေ့အခါ မေတ္တာပို့ တာထက် ညအခါ မေတ္တာပို့ရင် ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။

အစပထမမှာတော့ မေတ္တာခံပုဂ္ဂိုလ်ကို “ဦးသူတော် ကျန်းမာပါစေ၊ စိတ်ချမ်းသာပါစေ” စသည်အားဖြင့် နာမည်တပ်ပြီး၊ မျက်နှာကိုဖော်ပြီးတော့ နှုတ်ကလည်း ရွတ်ပြီး မေတ္တာ ပို့ရပါတယ်။

ကျွမ်းကျင် နိုင်နင်းလာတဲ့အခါမှာတော့ သူ့ရဲ့ မျက်နှာကို စိတ်ကူးပြီး မျက်စိထဲမြင်အောင် အာရုံပြုပြီး “ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ” လို့ နာမည်မတပ်တော့ဘဲ နှုတ်ကမရွတ်ဘဲ စိတ်ထဲကပဲ အာရုံပြုပြီး ပွားနိုင်ပါတယ်။





ရည်ညွှန်းပြီး ပို့သတဲ့ သြဇာသမေတ္တာကို နိုင်နင်းပြီဆိုရင် အနောဓိသမေတ္တာကို ပြောင်းပြီး ပွားရပါမယ်။ အရပ်မျက်နှာကို ဖြန့်ပြီး မေတ္တာပွားတဲ့အခါမှာ ပထမဦးဆုံး အရှေ့အရပ်မျက်နှာမှာ ရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး အနန္တစကြဝဠာတိုင်အောင် ဖြန့်ပြီး မေတ္တာပို့ရပါမယ်။

ပြီးရင် အရှေ့တောင် အရပ်မျက်နှာမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေ ကို အာရုံပြုပြီး အနန္တစကြဝဠာ တိုင်အောင်ဖြန့်ပြီး မေတ္တာပို့ရ ပါမယ်။

ဆက်ပြီးတော့ တောင်အရပ်၊ အနောက်တောင် အရပ်၊ အနောက်အရပ်၊ အနောက်မြောက်အရပ်၊ မြောက်အရပ်နှင့် အရှေ့မြောက်အရပ် မျက်နှာမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံ ပြုပြီး အနန္တစကြဝဠာတိုင်အောင်ဖြန့်ပြီး မေတ္တာပို့ရပါမယ်။

မီးရောင်၊ နေရောင်၊ လရောင် တစ်ခုခုကို စိတ်ထဲ
စွဲမှတ်ယူပြီးတော့ မိမိပို့လွှတ်လိုက်တဲ့ မေတ္တာ
လှိုင်းတွေက ဒီနေရောင်ခြည် ရောက်သလောက်
အလင်းရောင် အနှံ့အပြားကို ငိုရဲ့မေတ္တာဓာတ်တွေ
ရောက်နေပြီလို့ အလေးအနက် အာရုံပြုပြီး ဖြန့်ပို့
ရင်လည်း ရပါတယ်။



မိမိနေထိုင်ရာ အိမ်ခန်းအဝန်း အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ အားလုံးကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။ အဲဒီနောက် တစ်ဆင့် တိုးပြီး မိမိနေထိုင်ရာ အိမ်ပရဝုဏ် အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါ အားလုံးကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

ဆက်ပြီးတော့ တစ်ဆင့်တိုးပြီး မိမိနေထိုင်ရာ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ ပရဝုဏ် နယ်နိမိတ် အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါ အားလုံးကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

အဲဒီနောက် တစ်ဆင့်တိုးပြီး မိမိနေထိုင်ရာမြို့၊ မြို့နယ်၊ ပြည်နယ်၊ တိုင်း၊ နိုင်ငံရဲ့ နယ်နိမိတ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါ အားလုံးကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

အဲဒီနောက် တစ်ဆင့်တိုးပြီး မိမိနေထိုင်ရာ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ နယ်နိမိတ်အဝန်း အတွင်းမှာရှိတဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြု ပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

အခုနောက်ဆုံး အနန္တစကြာဝဠာကြီးရဲ့ အဆုံးတိုင် နယ်နိမိတ် ထားပြီး သတ္တဝါအားလုံးကို အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပွားရပါမယ်။

မိမိနေထိုင်တဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးရဲ့ နေရာတစ်နေရာကနေ
အနန္တစကြဝဠာတိုင်အောင် စိတ်ကို မြှင့်မြှင့်ပြီးတော့၊
ချဲ့ချဲ့ပြီးတော့၊ တိုးတိုးပြီးတော့ မေတ္တာပွားရပါမယ်။

အလေ့အကျင့် ရလာတဲ့အခါမှာတော့ အရပ်မျက်နှာ
တောင့်တွေ မပေါ်လာတော့ဘဲ မေတ္တာစက်ဝန်းအဝိုင်း
ကြီး အတိုင်း မေတ္တာလှိုင်းတွေ ပျံ့နှံ့နေတာကို ခံစားပြီး
သိလာနိုင်ပါတယ်။

မေတ္တာစက်ဝန်း အဝိုင်းကြီးက တချို့သူမှာ ထိန်ထိန်
လင်းနေတတ်ပါတယ်။ တချို့သူမှာ ဖြူဖွေး တောက်ပ
နေတတ်ပါတယ်။

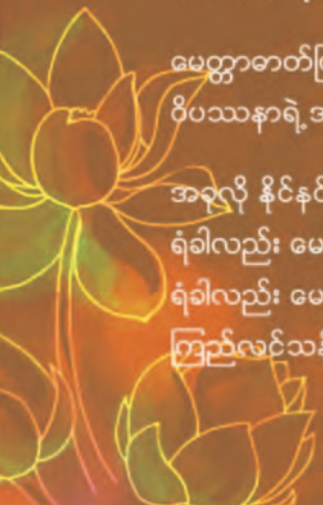




မေတ္တာစိတ်မျှပဲ ရှိနေတာ
အချိန်အတန်ကြာလာတဲ့ အခါမှာတော့
စိတ်ဘက်ကိုလှည့်ပြီး အာရုံပြုကြည့်လို့ ရပါတယ်။

မေတ္တာဓာတ်ပြည့်ဝပြီး ကြည်လင်နေတဲ့စိတ်က
ဝိပဿနာရဲ့ အရှုခံအာရုံ ဖြစ်နေပါတယ်။

အခုလို နိုင်နင်းလာရင် ရံခါလည်း မေတ္တာပွားပေးပါ။
ရံခါလည်း မေတ္တာပွားနေတဲ့စိတ်ကို အကဲခတ်ပါ။
ရံခါလည်း မေတ္တာဓာတ်ကြောင့်
ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်ကို အကဲခတ်ပါနော်။





မိမိစိတ်နှလုံးရဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့အလွှာမှာ မေတ္တာစိတ်တွေ တလိပ်လိပ် ဖြစ်လာတဲ့အထိ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားနိုင်ရင် ပွားတဲ့သူရဲစို့တိက တည်ငြိမ်လာတယ်၊ ကြည်လင်လာတယ်၊ ငြိမ်းအေးလာတယ်၊ ချမ်းမြေ့လာပါတယ်၊ နှစ်သက် ဝမ်းမြောက် တဲ့ ပီတိ ပါမောဇ္ဇတွေက စိတ်အစဉ်ထဲ စိမ့်ဝင် ပျံ့နှံ့လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်တုံးကမှ မခံစားဘူးတဲ့၊ ဘယ်ချမ်းသာနဲ့ မှတူတဲ့ ချမ်းသာကို မေတ္တာပို့သသူက ခံစားလာနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာတင်မကပါဘူး၊ မျက်နှာသွင်ပြင် ရုပ်အဆင်းပါ တည်ကြည် ငြိမ်သက်ကြည်လင် ငြိမ်းအေးလာပါတော့တယ်။

ဒါကြောင့် မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားကြရအောင်နော်။

ကျမ်းညွှန်း

- ၁။ ဦးအုန်းလွင် B.A. , B.L. , D.M.A ၏
မေတ္တာဘာဝနာပွားများနည်း။
- ၂။ ဓမ္မာစရိယဦးဌေးလှိုင်၏ မေတ္တာဝါဒ။
- ၃။ သီတဂူအရှင်ဒေဝိန္ဒာဘိဝံသ၏ မေတ္တာဘာဝနာ။
- ၄။ အရှင်ခေမာနန္ဒ၏ မထေရ်မြတ်ကြီးတို့၏
စံနမူနာယူစရာကျင့်သီလ အပိုင်း (၁)၊ (၂)၊ (၃)၊
(၄) တို့ကို ကိုးကားထားသည်။



ကရုဏာတရား

မကြာမှီထွက်မည်

ကရုဏာတရား

Compassion

ဆွစ်သမ္မာနန္ဒ ဂျိကလိလတာယု သင်ပြပင်

Email : swhdhammananda.burmesecopy@gmail.com

www.dhammadownload.com