

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၄၆)



တရုဏာတရား Compassion



အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

# တရုဏာတရား

## Compassion (Karunā)



dhammatrainingcenter.com

အရှင်ဓမ္မာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

ဒုတိယအကြိမ်

# ကရုဏာတရား

---

## Compassion (Karunā)

---



အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်

Email : [ven.khemananda.brahmana@gmail.com](mailto:ven.khemananda.brahmana@gmail.com)

website:[www.dhammatrainingcenter.com](http://www.dhammatrainingcenter.com)

ဒုတိယအကြိမ်

## ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ် (၄၆)

- အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် ❖ ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊  
ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။
- ထုတ်ဝေသူ ❖ ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ-၀၄၁၉၃)
- ဖြန့်ချိရေး ❖ ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်၊ နေပြည်တော်  
 ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၇၅၇၀၄  
                   ၀၉-၇၉၇ ၃၀၃၀၂၁  
 သော်တာစန်းစာပေ၊ နေပြည်တော်  
 ဖုန်း ၀၉-၄၃၀ ၃၅၄၉၅  
                   ၀၉-၇၉၇ ၉၂၁ ၂၈၀  
 သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ  
 (ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဘက်မုခ်)  
 ဖုန်း ၀၉-၅၀၆၀ ၈၄၅  
                   ၀၉-၄၅၀ ၁၉၁ ၁၄၂
- တန်ဖိုး ❖ ကျပ်
- အုပ်ရေ ❖ ၂၀၀၀ (ပထမအကြိမ်)  
                   ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ  
                   ၃၀၀၀ (ဒုတိယအကြိမ်)  
                   ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ



## အာသိသ

သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်ဆင်းရဲကနေ  
လွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

သတ္တဝါအားလုံး စိတ်ဆင်းရဲကနေ  
လွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

သတ္တဝါအားလုံး ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲကနေ  
လွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။

**May all living being be free from suffering.**

ကရုဏာတရားကို မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ  
ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။



# မာတိကာ



၁။ ကရုဏာ၏အဓိပ္ပာယ်	၁-၁၄
၂။ ကရုဏာ၏သတ္တိ	၁၅-၂၈
၃။ နေ့စဉ်ဘဝထဲက ကရုဏာတရား	၂၉-၄၀
၄။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ သောကာ၊ တဏှာ	၄၁-၄၈
၅။ ကရုဏာ၏အကျိုး	၄၉-၅၈
၆။ ကရုဏာအင်အားကြီးမားကြသူများ	၅၉-၆၇
၇။ ကရုဏာဘာဝနာ	၆၈-၉၀

# နိဒါန်း

မေတ္တာတရားစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြတဲ့ အချို့ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများက “စာအုပ်ကို ဖတ်နေရင်း ဓာတ်ထကနေ စာအုပ်ကို မချသေးဘဲ မေတ္တာပွားဖြစ်တယ်” လို့ ပြောတာကို ကြားရလို့ ဘုန်းဘုန်း အလွန်ဝမ်းမြောက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ဒီကနေ့ ဘုန်းဘုန်းတို့ တိုင်းပြည်မှာ မေတ္တာတရား အလွန်လိုအပ်နေတဲ့ကာလ ဖြစ်နေလို့ပါ။

အခုဆက်လက်ပြီး ကရုဏာပွားနိုင်ဖို့ ကရုဏာတရား စာအုပ်ကို ဘုန်းဘုန်းကြိုးစား ပြုစုထားပါတယ်။

“ လူသားအများက တြင်နာသနားကရုဏာတရား ပွားများအားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ”



# ကရုဏာ၏ အဓိပ္ပာယ်





ကြင်နာတတ်သူဖြစ်ချင်ပါတယ်။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများပါ။

ကြင်နာတတ်သူ ဖြစ်လာမှာပါ။

စိတ်ထားကောင်းသူဖြစ်ချင်ပါတယ်။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများပါ။

စိတ်ထားကောင်းသူ ဖြစ်လာမှာပါ။

စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူဖြစ်ချင်ပါတယ်။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများပါ။

စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူ ဖြစ်လာမှာပါ။

သုတေသနကောင်းက တစ်ဖက်သား  
ဒုက္ခရောက်နေတာကို မကြည့်ရက်ကြပါဘူး။

ဒါကြောင့် -

နှောင်ကြီးမဲ့ စောင့်ရှောက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်က  
ကရုဏာစိတ်ပါ။

နှောင်ကြီးမဲ့ ကူညီမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလည်း  
ကရုဏာစိတ်ပါ။

နှောင်ကြီးမဲ့ ကယ်တင်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလည်း  
ကရုဏာစိတ်ပါ။





မေတ္တာ၊ ကရုဏာဆိုတာ  
အလွန်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့  
ဝေါဟာရစကားတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

“မေတ္တာတရား” လို့ ကြားရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။  
“ကရုဏာတရား” လို့ ကြားရရင် စိတ်ငြိမ်းအေးပါတယ်။



ကရုဏာတရား အားကောင်းလာရင်  
သူတို့ခံစားနေရတာတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ  
လွတ်မြောက်စေချင်တယ်။  
ချမ်းသာစေချင်တယ်။  
သက်သာရာရစေချင်တယ်။

ခုလို မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်က  
သူတော်ကောင်းတွေမှာသာ  
ရှိတတ်ပါတယ်။





ကရုဏာ ကို ပမာပြုရရင်  
မိခင်က သူ့ရဲ့တစ်ဦးတည်းသော သားငယ်ကလေး  
ဖျားနာကိုက်ခဲနာကျင်မှု ခံစားနေတာကို မကြည့်ရက်ဘူး။  
အမြန်ဆုံး သက်သာပျောက်ကင်းဖို့  
လိုလားနေရှာတဲ့ မိခင်ရဲ့ကရုဏာစိတ်ကို ပမာပြုပြီးတော့  
နားလည်လို့ ရပါတယ်။



“ မေတ္တာ၊ ကရုဏာဆိုတာ  
အပြန်အလှန်မသွားပါဘူး။  
တစ်လမ်းသွား ဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ကောင်းကင်ပေါ်က လမင်းကြီးလို  
ကိုယ်က အမြဲအပေးသမားဖြစ်ပါတယ်။  
အယူသမား မဟုတ်ရပါဘူး။ ”



ဒုက္ခရောက်နေရာတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို ကြည့်ပြီး  
သနားတဲ့စိတ်တွေ တဖွားဖွားဖြစ်လာတယ်။  
ပြီးတော့ သူ့ကို ဒီဒုက္ခကနေလွတ်မြောက်စေချင်တယ်။  
ဒါက **ကရုဏာ** စိတ်ရဲ့ သဘာဝပါ။  
သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စိတ်ထားပါ။

တစ်နည်းပြောရရင် ကရုဏာဆိုတာ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို တွေ့ရ မြင်ရ ကြားရတဲ့အခါမှာ သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို အဲဒီဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်အောင် ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးချင်တယ်။ ကယ်တင်ပေးချင်တယ်။ ကယ်တင်ပေးနိုင်ချင်မှ ကယ်တင်ပေးနိုင်မယ်။ သို့သော် သူတို့ကို ဒီဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်စေချင်တာက မြင့်မြတ်တဲ့ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ပါတယ်။



“ ဆင်းရဲဒုက္ခတာနေ တင်းဝေးကြပါစေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတာနေ ဓွတ်မြောက်ကြပါစေ ”



သောက က ပူလောင်မှု ကို ယူဆောင်လာတတ်ပါတယ်။  
သနားကရုဏာ က အေးမြမှု ကို ဆောင်ယူလာနိုင်ပါတယ်။

ရံခါမှာ သနားတဲ့ ကရုဏာစိတ်ဖြစ်သလိုလိုနဲ့  
သောက ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သောက က  
ကရုဏာယောင် ဆောင်တတ်လို့ပါ။



တစ်နည်းပြောရရင် -  
ကရုဏာစိတ်ရဲ့နယ်ကို ကျော်သွားရင်  
သောကနယ်ကို ရောက်သွားပါတယ်။  
ကရုဏာက ကြင်နာသနားတဲ့စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။  
သောကဆိုတာက စိုးရိမ်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။  
ကရုဏာနဲ့ သောက တူသယောင်ယောင်  
ထင်မှတ်မှားတတ်ပါတယ်။





ဘဝမှာ လောကဓံဆိုးကြုံရလို့  
သောက ဖြစ်နေရှာတဲ့သူတွေ  
အလွန်သနားဖို့ ကောင်းပါတယ်။  
သူတို့ ခံစားနေရရှာတဲ့သောက ကနေ  
လွတ်မြောက်အောင် ကူညီပေးချင်တာ၊  
သူတို့ကို ကိုယ်ချင်းစာနာပေးတာ၊  
သနားတာတွေအားလုံး ကရုဏာတရားပါ။





“

မေတ္တာနဲ့ သူ့အကျိုးကို လိုလားပြီးတော့လည်း  
နှောင်ကြိုးမဲ့ စောင့်ရှောက်ပြီးပြီ။  
ကရုဏာနဲ့ သနားပြီးတော့လည်း နှောင်ကြိုးမဲ့ ဖေးမပြီးပြီ။  
မုဒိတာနဲ့ ဝမ်းသာပြီးတော့  
ပြည့်စုံသထက် ပြည့်စုံအောင် ဆန္ဒပြုပြီးပြီ။  
သို့သော် မိမိ ကူညီ၊ စောင့်ရှောက်၊ ဆန္ဒပြုသလို  
ဖြစ်မလာတဲ့အခါမှာ စိတ်နှလုံးမညှိုးနွမ်းဘဲ  
“သူ့ထိုက်နဲ့သူ့ကံပါစေ” လို့ ဥပေက္ခာစိတ်ထားပြီး  
လျစ်လျူရှုနိုင်မှ စိတ်သက်သာရာရပါတော့မယ်။

”

# ကရုဏာ၏ သတ္တိ





မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်လို့ အကျိုးရှိပါ့မလား။

အားထုတ်ကြည့်ပါ။

လက်တွေ့အကျိုး ခံစားလာရမှာပါ။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများလို့ အကျိုးရှိပါ့မလား။

ပွားများကြည့်ပါ။

လက်တွေ့အကျိုး ခံစားလာရမှာပါ။





မိမိရဲ့စိတ်အိမ်မှာ မေတ္တာတရား၊  
ကရုဏာတရားတွေ အားကောင်းလာရင်  
မိမိကို မြင်တွေ့ရသူ၊ ဆက်ဆံရသူတွေ  
အလိုလို စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရကြပါတယ်။  
မုန်းနေတဲ့သူတွေတောင်  
မိမိအပေါ်ချစ်ခင်စိတ် ဝင်လာတတ်ကြတယ်။  
ဒီလို အကျိုးတရားတွေရဖို့  
ကရုဏာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
အချိန်ယူပြီး ပွားများရပါတယ်။





ကရုဏာတရားကို အစဦးပိုင်း ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး  
နေ့နေ့ညည ပွားများရပါတယ်။

အလေ့အကျင့်ကောင်းလာရင် အထူးတလည် မပွားများရဘဲ  
စိတ်ထဲမှာ သူ့အလိုလို တဖွားဖွား ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ကြောင့်ကြစိုက်နေတာက ပုဂ္ဂလဗျာပါရဖြစ်ပါတယ်။

သူ့အလိုလိုဖြစ်လာတာက ဓမ္မဗျာပါရဖြစ်ပါတယ်။



အခုလို ကရုဏာတရားအားကောင်းလာရင်  
အိမ်နံ့ဘေးမှာ ခွေးပိန်ကလေးတွေလိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ သူ့အလိုလို ကရုဏာပွားပြီးဖြစ်နေပါတော့တယ်။

သစ်ပင်ပေါ်မှာ ငှက်ကလေးတွေလိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ အလိုလို ကရုဏာပွားပြီးဖြစ်နေပါတော့တယ်။

လမ်းပေါ်မှာ တောင်းရမ်းတဲ့လူတွေလိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ အလိုလို ကရုဏာပွားပြီးဖြစ်နေပါတော့တယ်။



ကရုဏာတရားနဲ့  
စွတ်စိုနေတဲ့ နှလုံးသားရှိသူမှသာ  
ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို  
ကြင်နာသနားတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖို့ လွယ်ကူမှာပါ။

ဒုက္ခရောက်တဲ့ သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်ကို  
ကရုဏာဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူးထင်တယ်။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် ကိုယ်မှန်းနေတဲ့သူ၊  
ကိုယ့်ရဲရန်သူ ဒုက္ခရောက်တာကို  
မြင်ရ ကြားရရင် ကရုဏာဖြစ်ဖို့ဝေးလို့

“ အခုလိုဖြစ်တာ နည်းသေးတယ်၊ ဖြစ်သင့်တာကြာပြီ ” ဆိုပြီး

ဝမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။

ဒါက မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ သူတော်ကောင်းဓာတ်  
အားနည်းနေသေးတာကို ပြတာပါ။





“ကိုယ်ဆင်းရဲကနေ ဆွန်မြောက်ပီခါစေ”  
“စိတ်ဆင်းရဲကနေ ဆွန်မြောက်ပီခါစေ”လို့  
ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားရင် ခံယူမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က  
တကယ် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကနေ  
လွန်မြောက်ပြီး ချမ်းသာနေတဲ့ပုံပေါ်တဲ့အထိ  
ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားရပါမယ်။



“

လောကကိုချစ်တဲ့သူတွေက  
အများအကျိုးအတွက်  
အနစ်နာခံဖို့လည်း ဝန်မလေးကြပါဘူး။  
ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူကို  
ကယ်တင်ဖို့လည်း  
ဝန်မလေးကြပါဘူး။

”



မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့သူအပေါ်လောက်ကိုသာ  
ချစ်တာကတော့ “ချစ်တာ” လည်း ဖြစ်နိုင်သလို  
“မေတ္တာ” လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။  
လောကလူအများအပေါ်ကို ချစ်တာက  
“မေတ္တာ” တရားပါ။  
လောကလူအများအပေါ်ကို  
သနားကရုဏာသက်ရောက်တာက  
“ကရုဏာ” တရားပါ။



မေတ္တာ ကရုဏာအားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ဖို့ဆိုရင်

“ သင်ကောင်းချင် ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ ” ကနေ  
စလို့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

“ သင်ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း  
ကျွန်ုပ်မဆိုးပါ ” ကနေ  
စရပါလိမ့်မယ်။





“

ကိုယ်က သူ့ကို ဆူပူကြိမ်းမောင်းလိုက်လို့  
စိတ်ထဲပေါ့သွားတာကို ခံစားဖူးကြမှာပါ။  
အဆူခံလိုက်ရတဲ့သူရဲ့စိတ် ဘယ်လောက်များ  
ပင်ပန်းသွားရှာမလဲ၊ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ပါ။  
ဒေါသနဲ့ဆူလိုက်လို့ ပြဿနာပြေလည်ဖူးတာ  
မရှိနိုင်ပါဘူး။ သူ့ကို သနားကရုဏာထားပြီး  
သင်ပြပေးလိုက်ရင် ပိုကောင်းမှာပါနော်။

”

မိမိရဲ့မေတ္တာကို မြင်ရ မမြင်ရ  
သတ္တဝါတွေလည်း ရနိုင်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် သူတို့ဝမ်းမြောက်ကြသလို  
ရံခါမှာတော့ “ အမျှဝေပေးပါ ” လို့  
အကူအညီတောင်းတာမျိုးလည်း ကြုံရတတ်ပါတယ်။  
သူတို့ကို အမျှဝေဖို့ အခြေအနေကြုံလာရင်  
သတိပြုစရာက “ သူ ” ကို ရည်ရွယ်ပြီး  
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုပေးရပါမယ်။  
“ သူ ” ကို ရည်စူးပြီး ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ  
လွန်မြောက်စေချင်တဲ့ ကရုဏာစိတ်ထားနဲ့  
အမျှပေးဝေရပါမယ်။



“

သတ္တဝါတွေ  
စားစရာ လွယ်လွယ်ကူကူရနိုင်တဲ့နေရာ  
နှစ်ခုပဲရှိပါတယ်။  
ကရုဏာရှင်တွေက ပေးကမ်းကျွေးမွေးတဲ့  
ဘေးရန်ကင်းရှင်းတဲ့ အစားအစာနဲ့  
မုဆိုးတွေ ထောင်ထားတဲ့  
ထောင်ချောက်ထဲက အန္တရာယ်ယှက်နွယ်နေတဲ့  
အစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။

”



နေ့စဉ်ဘဝထဲက  
ကရုဏာတရား



သေခါနီး အသက်ငင်ပြီး  
ညည်းညူ ရုန်းကန်နေရာတာကို  
သနားတယ် မကြည့်ရက်ဘူး။  
ဒါကြောင့် သူ့ကို ဒီဒုက္ခဆင်းရဲကနေ  
လွတ်မြောက်စေချင်တာ  
ကရုဏာတရားပါ။





Poison

သို့ပါသော်လည်း သေခါနီး အသက်ငင်ပြီး  
 ညည်းညူရုန်းကန်နေရှာတာကို မကြည့်ရက်လို့၊ သနားလို့  
 “ သူမြန်မြန်သေပြီး ဒီဒုက္ခကနေ မြန်မြန်ခွတ်ပါစေတော့ ”  
 ဆိုပြီး မြန်မြန်သေအောင် လုပ်တဲ့ထဲမှာ  
 ပါဝင်ပတ်သက်မိရင် “ပါဏာထိပါတ” ကံထိုက်ပါတယ်။



“

သားသမီးက အမိအဖတို့ရဲ့  
 ဘဝနောက်ဆုံးအချိန်မှာ အသက်ငင်ပြီး  
 ညည်းညူ ရုန်းကန်နေရှာတာကို မကြည့်ရက်လို့  
 ‘သုမြန်မြန်သေပြီး ဒီဒုက္ခကနေ မြန်မြန်လွတ်ပါစေတော့’ ဆိုပြီး  
 မြန်မြန်သေအောင်လုပ်တဲ့ထဲမှာ ပါဝင်ပတ်သက်မိရင်  
 ‘ပစ္စာနန္တရိယ’ ကံ ထိုက်ပါတယ်။

”





ရဟန်းတစ်ပါးက လူတစ်ယောက်ယောက်သေခါနီး  
အသက်ငင်ပြီး ညည်းညူ။  
ရုန်းကန်နေရှာတာကို မကြည့်ရက်လို့  
‘သုမြန်မြန်သေပြီး ဒီဒုက္ခကနေ မြန်မြန်လွတ်ပါစေတော့’ ဆိုပြီး  
မြန်မြန်သေအောင် လုပ်တဲ့ထဲမှာ  
ပါဝင်ပတ်သက်မိရင် ‘ပါရောဇိက’ ကျပါတယ်။  
မယ်တော်၊ ခမည်းတော် ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်  
‘ပဋ္ဌာနန္တရိယ’ ကံလည်း ထိုက်ပါတယ်။



မြင်တွေ့နေရတဲ့ ခွေးတွေ၊ ကြောင်တွေကလည်း  
သနားစရာသတ္တဝါတွေပါပဲ။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်  
သူတို့ကလည်း မိမိတို့နဲ့အတူတူ  
သံသရာခရီးသွားဖော်သွားဖက်တွေ ဖြစ်နေလို့ပါ။  
ဒါကြောင့် သူတို့အပေါ် ကရုဏာပွားပေးရအောင်နော်။



ဒါကြောင့် ရှည်လျားလှတဲ့ ဘဝသံသရာမှာ  
 “အမိမတော်ဘူးတဲ့သူမရှိဘူး” ၊  
 “အဖမတော်ဘူးတဲ့သူမရှိဘူး” ၊  
 “ဆွေမျိုးမတော်ဘူးတဲ့သူမရှိဘူး” ၊  
 “ငိုအပေါ် ကျေးဇူးများခဲ့တဲ့သူတွေ ဖြစ်မှာပါပဲ” လို့  
 မကြာမကြာ ဆင်ခြင်ပေးခြင်းအားဖြင့်လည်း  
 ကရုဏာဘာဝနာပွားများဖို့  
 ခွန်အားတွေ တိုးနိုင်ပါတယ်။





အခြားဘာသာဝင်များကို အနတ္တတရား၊  
အနိစ္စတရားအကြောင်းပြောပြရင်  
ငြင်းပယ်ကြတယ်။ စိတ်ဆိုးကြတယ်။  
နားမထောင်လိုကြဘူး။  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ အကြောင်းကိုပြောပြရင်  
လိုလားနှစ်သက်ကြတယ်။  
သူတို့ရဲ့မျက်နှာတွေလည်း ရွှင်ပြုံးကြပါတယ်။



“

လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောနေတုန်း  
ဖုန်းမြည်လာရင် သူ့ကိုခွင့်တောင်းပြီးမှ  
ဖုန်းပြောတာလည်း ဂါရဝတရား၊  
ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ မေတ္တာတရား၊  
ကရုဏာတရားကို ဘဝထဲ လက်တွေ့ကျင့်တာပါ။

”



ခရီးသွားတဲ့အခါ တိုးလ်ဂိတ်တွေမှာ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို ကျသင့်ငွေလည်း ပေးဆောင်ပါ။ ပြီးတော့ ဖတ်စရာ စာအုပ်ကလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မုန့်ဖြစ်ဖြစ်၊ ရေသန့်တစ်ဘူးဖြစ်ဖြစ် ပေးလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ သူတို့ အလုပ်တွေ ပင်ပန်းနေတဲ့ကြားက ကျေးဇူးတင်တဲ့မျက်လုံးနဲ့ မိမိကို ပြုံးပြလာတဲ့ မျက်နှာလေးကို ကြည့်လိုက်ပါဦး။ မိမိရဲ့ တဒင်္ဂကရုဏာတရားကြောင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ချမ်းသာရတဲ့တန်ဖိုးက အလွန်ကြီးမားပါတယ်။



ကိုယ်မောင်းနေတဲ့ ကားငယ်လေးကို Bus ကား အကြီးကြီးက အရှိန်နဲ့ကပ်ပြီး ကျော်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ညာဘက် ခြေဖဝါး အောက်က လီဗာကိုနင်းထားတဲ့ခြေထောက် နည်းနည်းလေး ကြွပေးလိုက်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် သူတို့ရဲ့ Bus ကားကြီး လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် ကျော်သွားနိုင်အောင်လို့ပါ။ Bus ကား ပေါ်က လူတွေအများကြီး ဘယ်ကလာပြီး ဘယ်ကိုသွားနေမှန်း မသိဘူး ‘အားလုံးဘေးရန်ကင်းပါစေ’၊ ‘ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းဝေးပါစေ’၊ ‘စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းဝေးပါစေ’ လို့ ကရုဏာပွားလိုက်ပါဦးလား။



ကိုယ့်ရဲ့ကားကို ကားတစ်စီးက ဟွန်းရှည်တီးပြီး  
ကပ်ကပ်ကလေးကျော်သွားတာလည်း ကြုံရတတ်တယ်နော်။  
လီဗာနင်းထားတဲ့ခြေဖဝါးကို နည်းနည်းလေး ကြွပေးပါဦး။  
“သူ့ခမျာ တော်တော်ကြီး အရင်လိုနေရှာတယ်။  
အရေးကြီးနေလို့ ဖြစ်မှာပါ။”  
“ဘေးကင်းပါစေ” ၊ “ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းဝေးပါစေ” ၊  
စိတ်ဆင်းရဲကင်းဝေးပါစေ” လို့ ကရုဏာပွားလိုက်ပါဦးလား။  
မောင်းနေတဲ့ Driver ဘယ်သူမှန်းမသိရင်လည်းရပါတယ်။  
သူ့ကားရဲ့နောက်ကိုကြည့်ပြီး ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားလိုက်ပါ။



မေတ္တာ  
ကရုဏာ  
သောကာ  
တဏှာ





ယောက်ျားက မိန်းမကိုချစ်တာ ရာဂပါ။ ရာဂ က ကိလေသာပါ။  
ကိလေသာက စိတ်ကို ပူလောင် ပင်ပန်းစေတတ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ကိလေသာကြောင့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှု အမြဲမရနိုင်  
ပါဘူး။ မေတ္တာက အဒေါသပါ။ အဒေါသက ဗြဟ္မစိုရ်တရားပါ။  
ဗြဟ္မစိုရ်တရားဆိုတာ ဗြဟ္မစရိယပါ။ ဗြဟ္မစရိယဆိုတာ မြတ်  
သောအကျင့် ဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်သော ဗြဟ္မစရိယအကျင့်  
ကြောင့် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အမြဲငြိမ်းအေးပါတယ်။



“

သို့ပါသော်လည်း လူတွေနားလည်နေကြတဲ့  
ချစ်တယ်ဆိုတာက ယူတာကို ပြောတာပါ။  
မေတ္တာ ကရုဏာတရားက ပေးတာပါ။  
ချစ်တာက ပူတယ်။  
မေတ္တာဓာတ်၊ ကရုဏာဓာတ်က အေးမြပါတယ်။  
ချစ်တာက ငြိတယ်။  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာက လွတ်လပ်တယ်။  
ချစ်တာက မျှော်လင့်ချက်တွေများတယ်။  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာက မချည်နှောင်ဘူး၊  
နှောင်ကြီးမရှိဘူး။ လွတ်လပ်တယ်။



ဒါကြောင့်  
ချစ်အားကြီးရင် ကြီးသလောက်  
အပူအားကြီးပြီး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ  
လောင်ကျွမ်းပါတယ်။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာအားကြီးရင်  
ကြီးသလောက် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ  
အအေးဓာတ်လွှမ်းခြုံပါတယ်။





ငြိတွယ်ပြီးချစ်တဲ့ တဏှာချစ်၊ ရာဂချစ်က  
သောကကို ပွားစေတတ်လို့ ပူလောင်ပါတယ်။  
ငြိတွယ်မှုကင်းပြီး သနားတဲ့ကရုဏာတရားက  
ကြည်လင်အေးမြပါတယ်။





“

ဒါကြောင့်

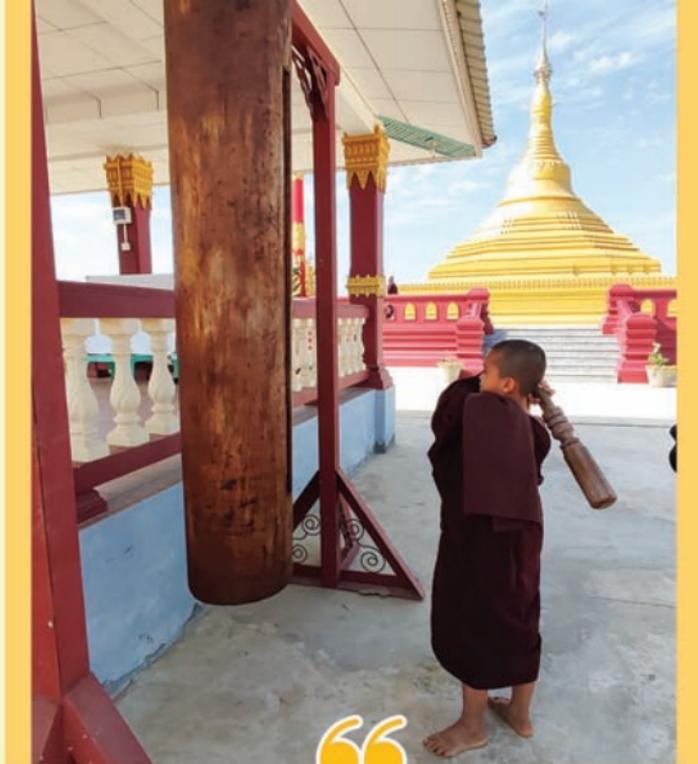
မေတ္တာက သန့်ရှင်းတယ်၊

ချစ်တာက မသန့်ရှင်းဘူး။

ကရုဏာက သန့်ရှင်းတယ်၊

သောကက မသန့်ရှင်းပါဘူး။

”



“

ဝိပဿနာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်  
ကိလေသာက နိုင်နေတယ်။  
မေတ္တာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်  
ချစ်တာက နိုင်နေတယ်။  
ကရုဏာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်  
သောက က နိုင်နေတယ်။  
မုဒိတာတရားရှင် မဖြစ်နိုင်အောင်  
မနာလို ဣဿာက နိုင်နေတယ်ဆိုရင်  
ရာသက်ပန် အရှုံးသမားကြီးဖြစ်တော့မယ်။

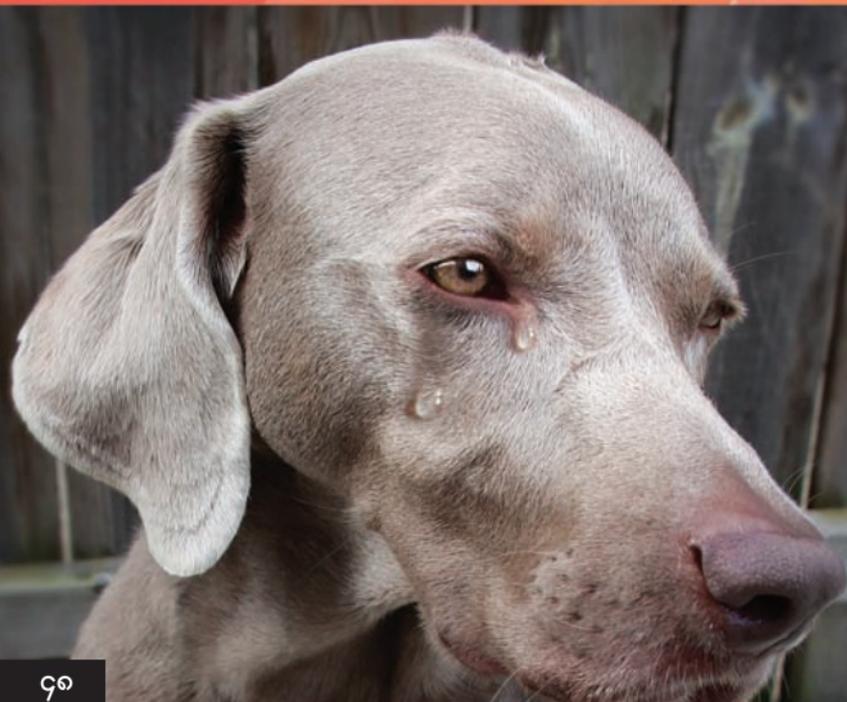
”

ချစ်တဲ့သူ ဒုက္ခရောက်တာကို  
မြင်ရ၊ ကြားရရင် သောကဖြစ်လို့ ပူလောင်တယ်။

မုန်းတဲ့သူ ဒုက္ခရောက်တာကို  
မြင်ရ၊ ကြားရရင် ဝမ်းသာတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဒုက္ခရောက်ရင်တော့  
ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်တယ်။

ဒါဆိုရင်တော့ မေတ္တာတရား၊ ကရုဏာတရားတွေ  
ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။





# ကရုဏာ၏ အကျိုး





ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားဖို့ အချိန်မရှိဘူး။  
ရတဲ့အချိန်ကလေးမှာ ပွားများပါ။  
အချိန်ယူတတ်လာမှာပါ။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားဖို့ မကျွမ်းကျင်ဘူး။  
တတ်သလောက်ပွားများပါ။  
ကျွမ်းကျင်လာမှာပါ။

ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားဖို့ အလေ့အကျင့်မရှိဘူး။  
ပွားများအားထုတ်ပါ။  
အလေ့အကျင့်ကောင်းလာမှာပါ။





ကရုဏာတရားဟာ  
အင်မတန်မှ မွန်မြတ်သန့်စင်တဲ့တရား၊  
မြင့်မြတ်တဲ့တရားဖြစ်ပါတယ်။  
ဒါကြောင့် ဗြဟ္မဝိဟာရတရားလို့ ခေါ်ပါတယ်။  
မြင့်မြတ်တဲ့ကရုဏာတရားကို  
ကျင့်တဲ့သူကလည်း မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။



လူကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာပွားလာတာ ကြာလာတာနဲ့အမျှ ကြက်၊ ငှက်၊ သိုး၊ ဆိတ်၊ နွား၊ ဝက် စတဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေ အပေါ် ကိုလည်း “သူတို့လည်း ငါ့လိုပဲ ကိုယ်ချမ်းသာချင်ကြမယ်” “တစ်ပါးသူရဲ့လက်ချက်နဲ့ ဘယ်သေချင်ရှာမလဲ” ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့ စိတ်ထားကောင်းတွေ ဖြစ်လာတတ်လာပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ “ပါဏာတိပါတဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဓိယာမိ” ရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်က ကရုဏာတရားနဲ့ယှဉ်ပြီး ကျယ်ဝန်းစွာ နားလည်လာနိုင်တယ်။



မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားပြည့်ဝလာတဲ့သူက  
သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးကို  
နှောင်ကြိုးမဲ့ ကူညီပေးနိုင်လာပါတယ်။  
သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးကို  
နှောင်ကြိုးမဲ့ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်လာပါတယ်။  
သူတစ်ပါးရဲ့အကျိုးကို  
နှောင်ကြိုးမဲ့ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲနိုင်လာပါတယ်။



သန့်ရှင်းတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရား  
အားကောင်းလာတဲ့သူဆိုတာ  
သူတစ်ဖက်သားတွေကို ပေးဆပ်နေရတာမှာ  
အရသာတွေ့လာတတ်တယ်။  
သူတစ်ဖက်သားတွေကို စွန့်ကြဲရတာမှာ  
အရသာတွေ့လာတတ်တယ်။  
သူတစ်ဖက်သားတွေကို စောင့်ရှောက်ရတာမှာ  
အရသာတွေ့လာတတ်ပါတယ်။

မင်းဘဝကြီးကို  
ငါ့သနားပါတယ်  
ညှိပေးရ



“သနားပါတယ်”

“သနားစရာကောင်းလိုက်တာနော်” လို့ အပေါ်ယံ  
နှုတ်ကနေ ရွတ်ဆိုတဲ့ကရုဏာကလည်း ကောင်းပါတယ်။  
သို့သော် မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်ကနေ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ  
ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ကရုဏာက စွမ်းအားပိုပြီး ကြီးမားပါတယ်။  
သို့ပါသော်လည်း သူ့ကို အထင်သေးပြီး  
“သနားပါတယ်” ဆိုတာတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။  
ဒါက ကရုဏာနယ်ကနေ လွန်သွားပါပြီ။



ကျေးဇူးတင်ပါတယ်  
အစ်ကို

“

ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းတဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာသမားက  
သူတစ်ဖက်သားဆီက “**ကျေးဇူးတင်ပါတယ်**” ဆိုတဲ့  
တုံ့ပြန်စကားကိုတောင် မျှော်လင့်မထားတဲ့အတွက်  
သူ့ဘဝဟာ အလွန်ကို လွတ်လပ်ပါတယ်။

”

မေတ္တာစိတ်နဲ့နေတဲ့ အလှေအကျင့်အား ကောင်းလာရင်  
ကျေးဇူးတင်စိတ်တွေ အလိုလိုပြောရလောက်အောင် ဖြစ်လွယ်  
တယ်။

ကရုဏာစိတ်နဲ့နေတဲ့ အလှေအကျင့်အား ကောင်းလာရင်  
အလိုလိုပြောရလောက်အောင် ဒုက္ခရောက်တဲ့သူပေါ်မှာ သနား  
တဲ့စိတ် ဖြစ်လွယ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်လည်း လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။  
သနားကရုဏာစိတ်လည်း လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။





အသိဉာဏ်ပညာရှိသူတိုင်း  
မိမိကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
ကျန်းမာချမ်းသာပြီး  
ဘေးရန်ကင်းချင်ကာ  
ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်ချင်ကြသလို  
အများကိုလည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
ချမ်းသာစေချင်ကြပါတယ်။

ဘေးရန်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ် ကင်းဝေးစေချင်ကြတယ်။  
ဆင်းရဲဒုက္ခကနေ လွတ်မြောက်စေချင်ကြပါတယ်။





ကရုဏာအင်အား

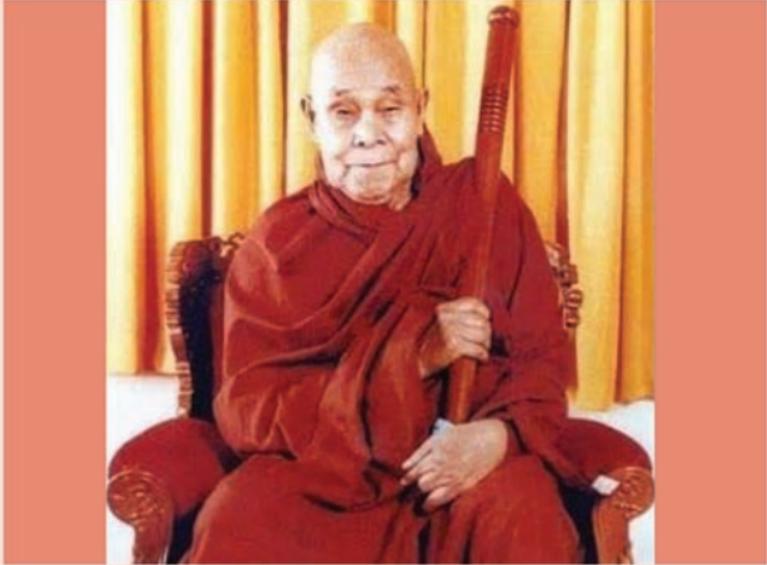
ကြီးမားသူများ





အများအကျိုးသယ်ပိုးနိုင်သူဖြစ်ချင်တယ်။  
ကရုဏာတရားကိုပွားပါ။  
ဖြစ်လာမှာပါ။

သနားကရုဏာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်။  
ကရုဏာတရားကိုပွားပါ။  
ဖြစ်လာမှာပါ။



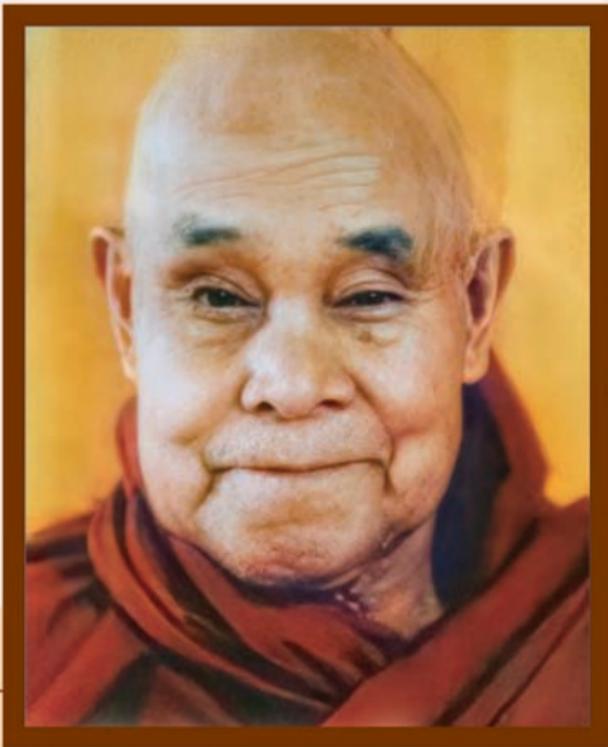
တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီးက  
“လူတွေက သတ္တဝါတွေကို သနားကြင်နာခြင်းမရှိဘဲ  
အနိုင်အထက် ဖမ်းဆီးသတ်ဖြတ်နေကြတယ်။ သူတို့  
ခမျာ ကြောက်လန့်ပြီး ရုန်းကန်ရင်း၊ အော်ဟစ်မြည်  
တမ်းရင်း သေပွဲဝင်ကြရတာတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို  
သနားကရုဏာဖြစ်လို့ သက်သတ်လွတ် ဘုဉ်းပေး  
တာပါ”လို့ မိန့်တော်မူဖူးပါတယ်။



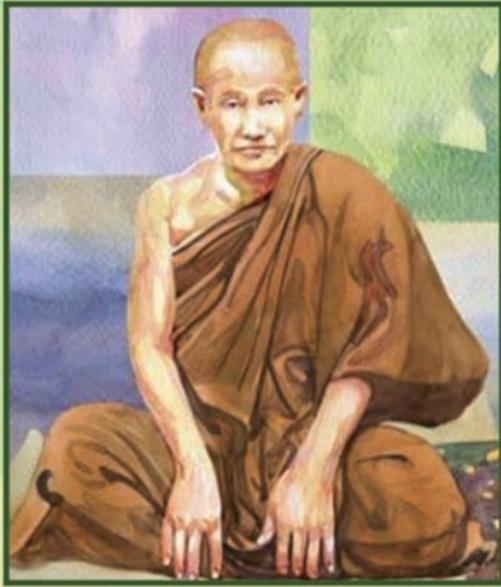


ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ‘တို့တောထဲမှာပဲ သေချင်တယ်။ တောထဲသေရင် ကျီးတွေ၊ လင်းတတွေစားပြီး ရေသောက်ပျံ့ကြပါစေ။ ရေမရှိတဲ့နေရာမှာ သေရင်လည်း အင်တုံကြီးတွေနဲ့ ရေတွေ ထည့်ထားကြရမယ်’ လို့မှာကြားတော်မူဖူးပါတယ်။

မိမိရဲ့အလောင်းကို တောထဲက ကျီးတွေ၊ လင်းတတွေ၊ တောခွေးတွေ စားပြီး ချမ်းသာစေချင်တော်မူတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးတို့ရဲ့ မေတ္တာကရုဏာတရားက အံ့မခန်းကြီးမားတော်မူပါတယ်။

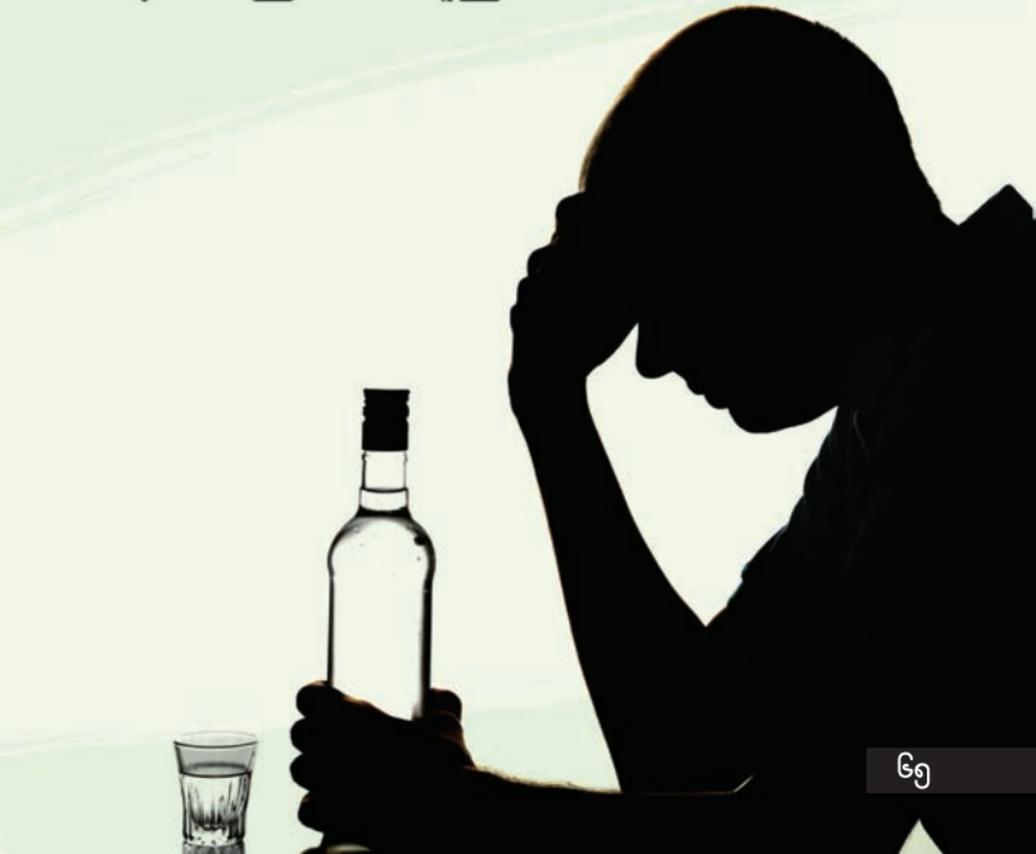


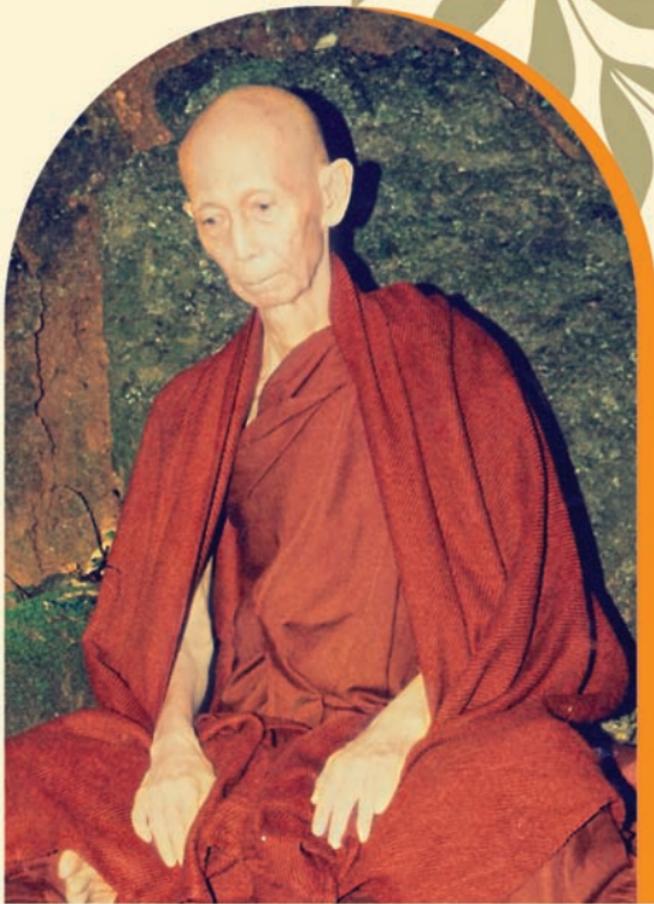
တောင်စောင့်နတ်ကြီးက ညချမ်းအခါမှာ ဝတ်ဖြူ စင်ကြယ်နဲ့ ပကတိ လူအသွင်ဖန်ဆင်းပြီး တောင်တန်း သာသနာပြုဆရာတော်ကြီးထံပါး ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် လာရောက်ဖူးတယ်။ “အရှင်ဘုရား၊ တခြားအရပ်ကို မကြွ ပါနဲ့၊ ဒီတောင်မှာပဲ သီတင်းသုံးတော်မူပါ။ တပည့်တော် အရှင်ဘုရားကို အမြဲတမ်း စောင့်ရှောက်ပျံ့မယ်” လို့လည်း လျှောက်ထားဖူးတယ်။ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာတော်ကြောင့် နတ်အများလည်း ချမ်းသာတဲ့ အကျိုးရလို့ ဖြစ်မှာပါ။



သပိတ်အိုင်ဆရာတော်ကြီးက ‘ဘာကလေးဖြင့် ဆိုချင်ဆိုက်တာ’ လို့ စိတ်ထဲကကို မတောင့်တရဲအောင် ဖြစ်နေတယ်လို့ မိန့်တော် မူဖူးတယ်။ တစ်ခါတုန်းက သုံးနေကျ ခေါင်းအုံးစွပ် ကလေး ဆွေးမြည့် စုတ်ပြနေလို့ ကိုယ်တိုင်ချုပ်နေရင်းက ‘အသစ်ကလေး ရရင် ကောင်းမှာပဲ’ လို့ တွေးမိလိုက်တာ နောက်တစ်ရက်မနက် ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က ‘ဝတ်ဖြူစင်ကြယ်နဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အိပ်မက် ပေးဆို’ ဆိုပြီး ခေါင်းအုံးစွပ်အသစ်နှစ်ထည် လာလှူတယ်။ တစ်ခါကျတော့ ပျားရည်နဲ့ဆေးစိမ်ပြီး ဘုဉ်းပေးတော်မူနေကျ ပျားရည် ကုန်နေတာကို မြင်တော်မူလို့ ‘အင်း ပျားရည်ပဲကုန်နေ ပါပေါ့ဗား’ လို့ နှုတ်က လွှတ်ခနဲ ထွက်သွားမိတာ နောက်ရက် မနက် ဒကာတစ်ယောက်က အိပ်မက်ရလို့ ဆိုပြီး ပျားရည် နှစ်ပုလင်း လာလှူတယ်။ သီလနဲ့ မေတ္တာတရားက လိုတရ

ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်ဖို့ လျှောက်ထားတဲ့ ဒကာတစ်ယောက်က  
ရဟန်းခံခဲ့နေမှာ အရက်မူးပြီး ရောက်လာတယ်။ ကျောင်းက  
ဦးဇင်းတွေက သူ့ကိုမောင်းထုတ်ကြတယ်။ ဆရာတော်  
ကြီးက ကြားတော်မူတဲ့အခါ “နေပါစေ၊ သူ့အမူးပြေတဲ့အချိန်  
ညနေလောက်မှ သိမ်ဝင်ကြမယ်။ အခု သူ့ကို အိပ်ခိုင်း  
လိုက်ပါ”လို့ မိန့်တော်မူပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့  
သတ္တဝါတွေအပေါ် ထားတော်မူတဲ့ကရုဏာတရားက နှိုင်းဆ  
မရအောင် ကြီးမားတော်မူကြပါတယ်။





ကျောင်းက တိုင်ကပ်နာရီ လာခိုးတဲ့သူခိုး မမိမကမ်း  
ဖြစ်နေတာကို ခုံရပေးတော်မူတဲ့ ဆရာတော်ကြီးနှင့်  
ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး နေ့စဉ်တရားနာတဲ့ ကက်ဆက်  
ကြီးကို လာခိုးတဲ့ သူခိုးကို ဘေးကင်းရာဖြတ်လမ်း  
ညွှန်ပြပေးတော်မူတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတို့ရဲ့ ကရုဏာ  
တရားက အံ့ဖွယ်ပါ။

Mother Teresa က ‘အလုပ်သေးပင်ဖြစ်ပါစေ Do with great love ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့လုပ်ပါ’ လို့ ပြောလေ့ရှိပြီး၊ ပြောသလိုလုပ်တဲ့ မေတ္တာရှင်၊ ကရုဏာရှင်ဖြစ်ပါတယ်။

သူက အယ်လ်ဘေးနီးယန်းလူမျိုးဖြစ်ပြီး ကက်သလစ် သီလရှင် တစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ အနာကြီးရောဂါကု ဆေးရုံ၊ မိဘမဲ့ဂေဟာများ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ဆေးရုံများ၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုဂေဟာများ၊ မျက်မမြင်ဂေဟာများ ဖွင့်လှစ်ပေးခဲ့တဲ့ အတွက် လူဆင်းရဲများစွာရဲ့မှီခိုအားထားရာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

Mother Teresa က ‘မိခင်တစ်ဦးက သူ့ရဲ့ရင်သွေးကိုထောင် သတ်ဝံ့သေးရင် သင်တို့၊ တျွန်ုပ်တို့ကို သတ်ဖို့ပဲ တျန်တော့တယ်’ လို့ ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချတဲ့ မိခင်တွေကို သတိပေးဖူးတာကို ကြည့်ရင် လူအဖြစ် မမွေးဖွားသေးတဲ့ သန္ဓေသားအပေါ်မှာတောင် ကရုဏာ တရား ကြီးမားတာကို တွေ့ရပါတယ်။



# ကရုဏာ ဘာဝနာ



“

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတွေကို မြင်ရ၊ ကြားရတဲ့အပေါ် ကြင်နာသနားတာက ကရုဏာစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကရုဏာစိတ်ကို အထပ်ထပ်ပွားများနေတာက ကရုဏာဘာဝနာဖြစ်ပါတယ်။

”





လူအိုတွေရင် ကရုဏာပွားပါ။  
လူနာတွေရင် ကရုဏာပွားပါ။  
လူမမယ် ကလေးလေးတွေရင်လည်း  
ကရုဏာပွားပေးပါနော်။





သတ္တဝါတွေအပေါ်ကို အပြစ်မြင်တဲ့စိတ်နည်းမှ  
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားတာ အောင်မြင်မယ်

တစ်နည်းပြောရရင်

လူသားတွေရဲ့အကျိုး လိုလားတဲ့စိတ်အားကြီးမှ  
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနိုင်မယ်။

သတ္တဝါတွေအပေါ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုတဲ့စိတ်နည်းမှ  
ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနိုင်မယ်။

တစ်နည်းပြောရရင်

လူသားတွေအပေါ် သနားကြင်နာစိတ်အားကြီးမှ  
ကရုဏာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနိုင်မယ်။



ခွေးတစ်ကောင် ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ရင်လည်း  
ကရုဏာပွားပါ။

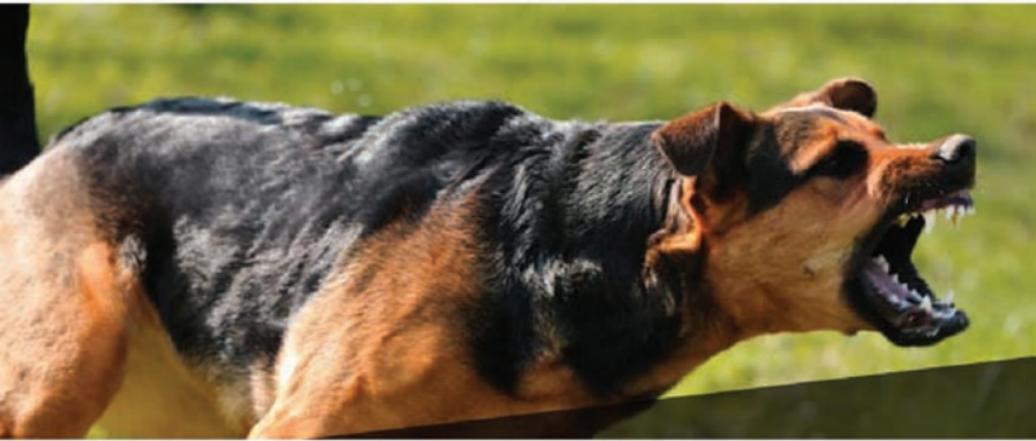
မြွေတစ်ကောင် ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ရင်လည်း  
ကရုဏာပွားပါ။

ငှက်တစ်ကောင် ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ရင်လည်း  
ကရုဏာပွားပါ။

ပိုးဟပ်ကလေး၊ နံ့ကောင်ကလေး၊

အိမ်မြှောင်ကလေးတစ်ကောင်

ဒုက္ခရောက်နေတာတွေ့ရင်လည်း ကရုဏာပွားပါ။



စိတ်ဆိုးလာတဲ့သူအပေါ်  
“သူစိတ်ဆိုးနေတာ၊  
အာယာတတွေထားနေတာ  
ပင်ပန်းနေရှာမယ်၊ သူမသိရှာဘူး” ဆိုပြီး  
သူ့ကို သနားကရုဏာ ပွားနိုင်ရပါမယ်။



မိမိဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကြုံဆုံခဲ့ရတဲ့  
ဝမ်းနည်းစရာတွေ၊ နာကြည်းစရာတွေ၊  
ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခံရတာတွေ၊  
အမှားအယွင်းတွေအားလုံးကို  
မေ့ပျောက်လိုက်ပါလို့ ပြောရုံနဲ့တော့မရပါဘူး။  
ဒါကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင် မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့နဲ့  
ကရုဏာထားတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရပါမယ်။  
ဒါမှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူအပေါ်ကိုလည်း  
ဝိမိက ကရုဏာထားနိုင်လာမှာပါ။

လူတစ်ဖက်သားကို အပြစ်မြင် လွယ်လွန်းတဲ့  
အလေ့အကျင့်လည်း မိမိတို့ စိတ်ထဲမှာ  
နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းကြီးကို စွဲနေတတ်ပါတယ်။  
ဒါဆိုရင်တော့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့ တစ်ဖက်သားကို  
သနားကရုဏာဖြစ်ဖို့ ခက်ခဲနေပါလိမ့်မယ်။  
ပထမဦးဆုံး မိမိကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့  
အလေ့အကျင့်ကို ဦးဆုံးကျင့်ရမှာပါ။  
ပြီးရင် သူတစ်ဖက်သားကို ခွင့်လွှတ်တတ်ဖို့  
လေ့ကျင့်ရပါမယ်။





ကိုယ့်ကို ရန်မူလာတဲ့သူကို ရန်မလုပ်ပါနဲ့၊  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မပျက်ပါနဲ့။  
ကာယကံမေတ္တာ ကရုဏာလည်းမပျက်ပါနဲ့၊  
ဝစီကံ မေတ္တာ ကရုဏာလည်းမပျက်ပါနဲ့၊  
မနောကံ မေတ္တာ ကရုဏာလည်းမပျက်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးနေတဲ့သူက မေတ္တာ  
တုံ့ပြန်လာရင်လည်း လာနိုင်တယ်။ မတုံ့  
ပြန်တော့ဘဲ သူဝေးရာကို ရှောင်ဖယ်ပြီး  
သူ့ဆန္ဒအတိုင်း ထွက်သွားရင်လည်း သွား  
တတ်ပါတယ်။ သူနဲ့ ဝေးသွားရင်လည်း မိမိ  
ဘက်က မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မပျက်ရပါဘူး။  
ပို၍ ဂရုပြုပြီး ကရုဏာတရား ပွားရပါမယ်။





ကရုဏာတရားကို  
တမင်တကာစဉ်းစားပြီး ပွားများနေရာကနေ  
မိမိစိတ်ထဲ သူ့အလိုလိုပွားမိလျက်သားဖြစ်နေတဲ့အထိ  
ကြိုးစားရပါမယ်။  
တမင်တကာပွားနေတာက ပုဂ္ဂလဗျာပါရပါ။  
သူ့အလိုလို ပွားမိလျက်သားဖြစ်နေတာက ဓမ္မဗျာပါရပါ။

ညောင်လို့ထိုင်လိုက်တာမှာ စိတ်ကိုအကဲခတ်လိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ ကရုဏာပွားနေပါတယ်။

လုပ်စရာရှိလို့ ရပ်လိုက်တာမှာ စိတ်ကိုအကဲခတ်လိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ ကရုဏာပွားနေပါတယ်။

သွားစရာရှိလို့ လမ်းလျှောက်တာမှာ စိတ်ကိုအကဲခတ်လိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ ကရုဏာပွားနေပါတယ်။

ခဏလဲလျောင်းလိုက်တာမှာ စိတ်ကိုအကဲခတ်လိုက်တယ်၊  
စိတ်မှာ ကရုဏာပွားနေပါတယ်။



လောကကြီးမှာ

အလုပ်သိပ်ကိုများလွန်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့  
စိတ်က အမြဲမအားတဲ့အတွက် မေတ္တာတရားတွေ၊  
ကရုဏာတရားတွေပွားဖို့ မေ့ချင်လည်း မေ့နိုင်ပါတယ်။

သို့ပါသော်လည်း Toilet ထဲ

ထိုင်နေတဲ့ အချိန်ကလေးက ကိုယ်ပိုင်အချိန်ပါ။

မေ့နေလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

တချို့အစည်းအဝေးတွေက

မိမိထိုင်ပေးရုံထိုင်ရတာလည်း ရံခါရှိတတ်တယ်။

အဲဒီ Meeting room မှာလည်း

မိမိ ကိုယ်ပိုင်အချိန် ယူလို့ ရနိုင်ပါတယ်။





ဘာကြောင့် သူ့အမှားလုပ်တာကို စိတ်ဆိုးနေတာလဲ  
သနားကရုဏာစိတ် ဖြစ်လို့ရပါတယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင်  
'သူ့အသိဉာဏ်ရှိသလောက်သာ ရပ်ပေးနိုင်တာပါပဲ' လို့  
ဖြည့်တွေးပေးလိုက်ပါလား။



ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများတဲ့အခါမှာ  
“ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တိ” လို့ဖြစ်စေ၊  
မြန်မာလို

“ကိုယ်ဆင်းရဲလွန်မြောက်နိုင်ပါစေ”  
“စိတ်ဆင်းရဲလွန်မြောက်နိုင်ပါစေ”

“ May you be free from suffering.” လို့ ဖြစ်စေ  
ကရုဏာပွားလို့လည်းရပါတယ်။





ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်နေရင်း  
ရံခါ ဘာကြောင့်မှန်းမသိဘဲ  
စိတ်တွေရှုပ်ပြီး ဖွာလန်ကြဲသွားတတ်တယ်။  
ဒါကို စိတ်မပျက်ပါနဲ့။  
မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ်၊ ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ဖြစ်  
မိမိကျွမ်းကျင်ရာ၊ လိမ္မာရာကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
ချက်ချင်းပွားလိုက်ပါ။  
စိတ်ကလေး အထိုင်ကျလာရင်  
မူလဝိပဿနာကို အားထုတ်ရပါမယ်။



ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း လေ့ကျင့်ခါစမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့  
မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်ဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။  
ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် မိမိစိတ်ထဲ သနားကရုဏာတရားရဲ့  
အအေးဓာတ် မရှိဘူး။ ဆန့်ကျင်ဘက် ကိလေသာအပူမီး  
အားကြီးနေလို့ ချက်ခြင်း မငြိမ်းအေးတာပါ။ ဒါကြောင့်  
အားထုတ်ခါစမှာပင်ပန်းတတ်ပါတယ်။

သို့သော် စိတ်အားမငယ်ပါနဲ့။ ရှေးရှေးသူတော်ကောင်း  
များလည်း အခုလိုပဲ လေ့ကျင့်လာခဲ့ရတာပါ။ တစ်နေ့ ခြေ  
တစ်လှမ်းသွားပါပုံပြည်ကြီးကို မုချရောက်မှာပါ။



ကရုဏာဘာဝနာပွားတဲ့အားကောင်းလာရင်  
စိတ်ထားတွေ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းလာတတ်ပါတယ်။  
ဒုက္ခိတသတ္တဝါဘက်ကို စိတ်ညွတ်တာအားကြီးပြီး  
မနိုင်ရင်တော့ သောကဝင်္ဂလာတတ်ပါတယ်။  
သောကဝင်္ဂလာရင်တော့ သောကကြောင့်  
မိမိရဲ့စိတ်တွေ ညစ်ညူးနောက်ကျိသွားပါတော့မယ်။



“ငါ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မုန်းတယ်၊  
ချမ်းသာသုခကို အလိုရှိတယ်။  
အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကလည်း  
ဆင်းရဲဒုက္ခကို မုန်းကြမယ်၊  
ချမ်းသာသုခကို အလိုရှိကြမယ်။  
ငါ့ကဲ့သို့ပဲ သတ္တဝါအလုံးစုံ  
ချမ်းသာသုခကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေ”  
ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေလည်း  
“ဆင်းရဲကနေ လွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ” လို့  
မကြာခဏနလုံးသွင်းပြီး  
လေ့ကျင့်ရင်လည်းရပါတယ်။



မေတ္တာ၊ ကရုဏာပွားရင်  
ကိုယ်ချင်းစာနာတဲ့စိတ် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။  
ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ် စိတ် ငြိမ်းအေးတယ်။  
ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူကို လူတွေလည်း ချစ်ခင်ကြတယ်။  
မမြင်ရတဲ့ နတ်တွေကလည်း ချစ်ခင်ကြတယ်။  
တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ချစ်ခင်ကြပါတယ်။  
လူတွေကလည်း စောင့်ရှောက်ပေးသလို၊  
နတ်ဒေဝတာတွေကလည်း စောင့်ရှောက်ပေးကြပါတယ်။  
တိရစ္ဆာန်အရိုင်းတွေကလည်း ရန်မလုပ်ကြပါဘူး။  
ဒါကြောင့် ကိုယ်စောင့်ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားလို့ခေါ်တာပါ။

ငါ့ကိုယ်ဆင်းရဲက လွန်မြောက်သလို သတ္တဝါဝေနေယျလည်း  
ကိုယ်ဆင်းရဲကနေ လွန်မြောက်ပါစေ။  
ငါ့စိတ်ဆင်းရဲက လွန်မြောက်သလို သတ္တဝါဝေနေယျလည်း  
စိတ်ဆင်းရဲကနေ လွန်မြောက်ပါစေလို့ ပွားတာ  
ပိုပြီး ထိရောက်ပါတယ်။  
မိမိကိုယ်ကို သက်သေထားပြီးတော့ပွားတာ ကောင်းပါတယ်။  
မိမိကိုယ်တိုင် စမ်းသပ်ကြည့်တာ အကောင်းဆုံးပါ။





အခုလို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ စိတ်ထားကောင်းတွေ  
မိမိရဲ့နှလုံးသားမှာဖြစ်လာစေဖို့  
အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ကြိုးစားနေတာကို  
ကရုဏာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားနေတာပါ။





ဒါကြောင့်

ဈေးသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း

ကရုဏာတရား ပွားလို့ရပါတယ်။

ရုံးသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း

ကရုဏာတရား ပွားလို့ရပါတယ်။

ကျောင်းသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း

ကရုဏာတရား ပွားလို့ရပါတယ်။

ဆွမ်းခံသွားတဲ့လမ်းမှာလည်း

ကရုဏာတရား ပွားလို့ရပါတယ်။