

# ဒေါသနဲ့ အဒေါသ

## ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

စာဖတ်သူများ သိပြီးသားတွေပါပဲ။ ဝေါဟာရသဘောထက် ဘဝအတွက် တကယ့် လက်တွေ့ အကျိုးရှိ၊ အသုံးကျတဲ့ အတွေးအမြင် အမူအကျင့် ရအောင် ဆွေးနွေးတင်ပြချင်လို့ ဒီဆောင်းပါးကို ရေးပါတယ်။ အခုတလော ညစဉ်လိုလို ရုပ်မြင်သံကြားလိုင်းတွေက ပြသတဲ့ ကိုရီးယား၊ အင်္ဂလိပ်၊ ဟောင်ကောင်၊ တရုတ်၊ အိန္ဒိယ၊ အမေရိကန်ရုပ်ရှင် ဇာတ်ကားအမျိုးမျိုးကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကြည့်ဖြစ်တယ်။ ခေတ်ဟောင်းကား၊ ရာဇဝင်ကား၊ ခေတ်သစ်ကားမျိုးစုံပါပဲ။ အပစ်အခတ်၊ အပြေးအလွှား၊ အထိုးအကြိတ်တွေကော၊ ဘဝသရုပ်ဖော်ကော၊ အချစ်၊ အလွမ်းကော၊ ရသစုံစုံခံစားမိပါတယ်။

ဇာတ်ကောင်တွေ၊ ဇာတ်လမ်းတွေ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ပဲ လူ့သဘော၊ လူ့သဘာဝကို လည်း တရားသဘော တွေးတောဆင်ခြင်မိတဲ့အခါတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက် တွေကအကြောင်းနဲ့အကျိုးဆက်နဲ့ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေကို ပရိသတ်ခံစားရလေအောင် တင်ဆက် ဖွဲ့နွဲ့ထားတာမဟုတ်လား။

အရင်းအမြစ်က သိတဲ့အတိုင်း နှစ်ချက်ပဲလေ။ မသိမှုနဲ့ တပ်မက်ကပ်ငြိမှုပေပေါ့။

ပါဠိလိုပြောမှ ပေါ်လွင်မယ်ထင်သူအချို့အတွက် ထပ်ပြောရရင် အဝိဇ္ဇာနဲ့တဏှာ ဆိုတဲ့ အရင်းမူလနှစ်ခုမှာ မြစ်ဖျားခံကြတာပဲပေါ့။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရတာတွေ ပူလောင်ကြေကွဲကြရဖို့ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေဆိုရင်တော့ ဒေါသ၊ လောဘ၊ မောဟဆိုတဲ့ ဟိတ် သဘော၊ အကုသိုလ် စေတသိက်၊ အကုသိုလ်ဟိတ်တွေ တစ်ခုခုတော့ပါလာပြီ။ သူတို့မွေ့ရင် ဇာတ်ကနာပြီလေ။ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ခုပါယသံတွေဆက်ပြီး အကျိုးဆက် ဒိုမီနိုသီအိုရီလို ပြုလဲရပြီပေါ့။ သူဟာ ဆင်းရဲမယ်၊ ပူဆွေးရမယ်။ ငိုကြွေးရမယ်။ သောကပရိဒေဝတွေ လောင်မြိုက်ကြရပေမှာပဲ။

ဇာတ်လမ်းလည်းကောင်းတယ်၊ ဇာတ်ကောင်တွေက သရုပ်ဆောင်တာလည်း သဘာဝ သိပ်ကျတယ်။ ကြည့်ရင်းနဲ့ကိုယ်ပါ မြောပါသွားမိတယ်ဆိုရင် မျက်ရည်တောင်ဝိုင်းမိပါရဲ့။ သနား

မိတယ်။ စိတ်ထိခိုက်ခံစားရတယ်။ တကယ်တော့ ဘာမှမဆန်းဘူး။ လောဘ၊ လိုချင် တပ်မက်မှု များရင် များသလောက်၊ ကြီးမားရင်း ကြီးမားသလောက် သူ့ရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ပါမှာပဲ။ သိပ်ချစ်ရင် စိတ်ညစ်ရမှာပါပဲ။ အမုန်းတွေ၊ ဒေါသတွေ မကျေနပ်မှု၊ ကလဲ့စားချေမှု၊ နှိပ်စက် ကြမ်းတမ်းမှု၊ အပြန်အလှန် တိုက်ခိုက်မှုတွေပါလာရင် မီးခိုးမဆုံး မိုးမဆုံး အမုန်းသံသရာ လည်ကြတော့တာပဲ။

ဒေါသဆိုတာ ယေဘုယျမကောင်းမှန်းတော့ ကျွန်တော်တို့ သိသလိုလိုပါပဲ။ သို့သော် မောဟဖုံးတော့ မမြင်ဘူး၊ မဆင်ခြင်နိုင်ဘူး၊ ဒေါသမွန်တယ်။ အတွေးမှားစေတယ်။ အမြင် လွဲချော်စေတယ်။ စိတ်ထင်ရာစိုင်းမိတတ်တယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ လွဲမှား တာကိုပဲ ရွေးချယ်မိစမြဲ။ ပုထုဇဉ် အမိုက်တွေဟာ ဒေါသပူးရင် အရူးဖြစ်ပြီး အပြစ်တွေ လုပ်မိ ပါလေရော။ အသက်ကြီးတာ ငယ်တာနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး။ ရာထူးကြီးတာ ငယ်တာနဲ့လည်း မဆက်စပ်ဘူး။

ဒေါသနဲ့တွေးသမျှ၊ ဒေါသနဲ့ ပြောသမျှ ၊ ဒေါသနဲ့ လုပ်သမျှဟာ အလွဲလွဲ အမှားမှား။ မပြောသင့်၊ မပြုသင့်ဘဲအရာမျိုးတွေချည်းပဲပေါ့။ ဒေါသဆိုတဲ့ပါဠိဝေါဟာရရဲ့အနက်အဓိပ္ပာယ်က (၁)စိတ်ဆိုးခြင်း၊ အမျက်ထွက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းအပြင် (၂) အပြစ်၊ အနာအဆာ ဆိုတဲ့ ဆိုလိုချက် လည်း သက်ရောက်ပါသေးတယ်။

ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်တွေထဲမှာ သတ်ကြဖြတ်ကြ၊ သေကြကျေကြ၊ ငိုကြယိုကြ၊ ဖြစ်ပေါ်ရသမျှဟာ ဒေါသအကြောင်းခံတွေ ဖြစ်ကြတာကို သာဓက တင်နေသလို ကြည့်မြင် နေရတယ်။ ဒေါသစေတသိက် ဒေါသဟိတ်ကြောင့် အကျိုးဆက်တွေဟာ သူသူငါငါ အပြစ်တွေပဲ ခံစားရတာပဲ။

ဒေါသမူ-ဇောဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲ။ အကြောင်းရင်းစစ်ရင် အယောနိသော မနိသီ ကာရကြောင့်လို့ စာပေတွေထဲမှာ ဆိုတယ်။ မိမိလည်း စိတ်ဆိုးဖူးတာပဲ။ စိတ်တိုဖူးတာပဲ။ ဒေါသကြီးမိတာ၊ ဒေါသတကြီး ပြောဆိုမိတာ ရှိခဲ့မိပါရဲ့။ အဲဒါက မိမိရှုမြင်ပုံ နှလုံးသွင်းမှု

အံမကျလို့ ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကိုတော့ ဆရာထင်လင်း ဘာသာပြန်တဲ့ ပေါ်လီယာနာဝတ္ထုကို ဖတ်မိလိုက်မှ သဘောပေါက်ခဲ့ရတယ်။

ပေါ်လီယာနာဝတ္ထုကို မှီငြမ်းမြန်မာမှုပြုပြီး မြန်မာ့ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ကားရှိခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါရိုက်တာ မောင်လှဝေ (ဒါရိုက်တာ ဦးချစ်ခင်ရဲ့သား) က ရိုက်ခဲ့တာလို့ ထင်တာပဲ။ ဇာတ်ကား အမည်က မေတ္တာရှင်မလေး ငြိမ်းငြိမ်းအိတဲ့။ သရုပ်ဆောင် ကလေးမလေး အင်္ဂလန်စိန်ဟာ အဲဒီနှစ် ရုပ်ရှင်ဆုပေးပွဲမှာ ကလေးသရုပ်ဆောင် အကယ်ဒမီ ဆုရခဲ့တယ်။ အကယ်ဒမီငြိမ်းငြိမ်းအိ ဆိုပြီး နာမည်ကျော် သွားခဲ့တယ်။ ထားပါစို့။

ဒေါသနည်းရင် နည်းသလောက် အကျိုးရှိတယ်။

ဒေါသကြီးရင် ကြီးသလောက် အပြစ်ဖြစ်ရတယ်။

ဒေါသများရင် အန္တရာယ် ပိုတတ်တယ်။

ဒေါသဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုဟာ ပထမဆုံး ဦးစွာ နှိပ်စက်ဖိစီးတာကတော့ မိမိခန္ဓာကိုယ် အစိတ် အပိုင်းတွေကို ပုံမှန်မဟုတ်အောင် ပူလောင် ဖျက်ဆီးခြင်းပါပဲ။

နှလုံးခုန်မြန်လာမယ်။ ဒုန်းဒုန်း-ဒုန်းဒုန်း။

သွေးတိုးနှုန်းမြင့်လာမယ်။

ခေါင်းကိုက်စေမယ်။ ခေါင်းမူးချင်တယ်။

ဇက်ကြောတွေထိုးမယ်။

ကြွက်သားတွေတင်းမာပြီး နေလို့ထိုင်လို့က မကောင်းတော့ဘူးဖြစ်မယ်။ မျက်လုံးကျယ် လာမယ်။ မျက်လုံးနီလာမယ်။ နှုတ်ခမ်းခြောက်လာမယ်။ ရင်ပူလာမယ်။ တွေးလေ တွေးလေ စိတ်တိုတဲ့ အရှိန်မြင့်လေလေ ပေါက်ကွဲချင်လေလေပဲ။ ရန်ရှာချင်တယ်။ လောကကြီးဟာ ပူလောင်ခြောက်သွေ့တယ်။

မြင်မြင်သမျှ အရာရာဟာ အကျည်းတန်တယ်။ အသံတွေဟာ နားဝင်ဆိုးတယ်။ အရောင် တွေဟာ အလိုမကျစရာ မြင်နေရတယ်။ လူတွေဟာ မကောင်းပါဘူးလို့ သိမ်းကျုံးပြီး ထင်မြင် ယူဆလာတယ်။

ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကို မြင်အောင် သတိနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်နိုင်ရင်တော့ ကောင်းတယ်။  
သို့မဟုတ်ရင် အကျိုးဆက်တွေ ပိုပိုဆိုးမယ်။

လူတစ်ယောက် ဆယ်မိနစ်လောက် စိတ်တိုဒေါသထွက်လို့ ကုန်ဆုံးတဲ့ အင်အားဟာ မိတာ  
၃၀၀၀ ပြေးလို့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ အင်အားနဲ့ ညီမျှတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ သုတေသန  
လေ့လာချက်အရ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ စေတနာနဲ့ ပြောနေတာပါ။ ဆရာ လုပ်တယ် မထင်ပါနဲ့။

ဒေါသထွက်ရင် ရောဂါရတယ်။

ဒေါသထွက်ရင် ရုပ်ဆိုးသွားတယ်။

ဒေါသမကြာခဏထွက်သူဟာ အိုစာလွယ်တယ်။

အိုမင်းရုံမက၊ စိတ်တိုဒေါသဖြစ်ချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတုံ့ပြန်မှုက ပြင်းထန်တာမို့  
ဆဲလ်တွေ၊ အရည်တွေ၊ ဓာတ်တွေဟာ တခြားအချိန်တွေထက် ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ပြီး အဆိပ်  
တွေကို ထုတ်လွှင့်ပေးတတ်ပါသတဲ့။

ရွဲကုန်သည် ဇာတ်မှာ ရွှေခွက်ကိုရသင့်လျက်နဲ့ မရလိုက်လေခြင်း ဆိုပြီး ဒေါသခံပြင်းစိတ်နဲ့  
ဘုရားအလောင်းကို သတ်မယ်အပြေးလိုက်လာတဲ့ ဒေဝဒင်္ဂလောင်းဟာ မြစ်ဆိပ်ကမ်းမှာ ထွက်ခွာ  
သွားလို့ ရေလယ်ရောက်နေပြီ ဖြစ်တဲ့ဘုရားအလောင်းကို (လိုက်စရာလေ့လည်း တစ်စင်းမှ  
မမြင်ရ) ဒေါသပြင်းထန်စွာ ထွက်လွန်းလို့ “ဟေ့ကောင်၊ ငါ့ရွှေခွက်ပေးကွ။ အဲဒါငါရရမယ့်  
ရွှေခွက်ဟ” အသံကုန်အော်ဟစ် ပြေးလွှားနေရင်း သွေးပွက်ပွက်အန်ကာ လဲသေသွားရတယ်။

ဒေါသစိတ်က မိမိကိုယ်ကို အဆိပ်သင့်စေတယ်။ ရောဂါတွေကို ဖိတ်ခေါ်ပေလိမ့်မယ်။  
ရူးသွပ်မှုတစ်မျိုးပဲ။ သတိထားပြီး ကြည့်လိုက်ကြ။ စိတ်တို ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အမှား  
တစ်ခုခုဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးမှား၊ ချွတ်ယွင်းမှု၊ ချို့တဲ့မှု၊ နားမလည်မှုတစ်ခုခုဖြစ်စေ အမှန်အကန်  
နှလုံးသွင်းနိုင်ခြင်း မရှိမှုကြောင့် တောက်လောင်ရတဲ့ အပူမီးပဲ။

ဘာအတွက် စိတ်တိုရမှာလဲ။

ဘာကြောင့် ဒေါသကြီးရမှာလဲ။

ဒေါသထွက်ရင် ကိုယ်ပဲဒုက္ခတွေ့ရမှာ သေချာနေတာကို ဘာလို့ စိတ်မထိန်းရမှာလဲ။  
စိတ်ကိုထိန်းပါ။

ဒေါသဆိုတာ အပြင်ကိုထွက်လာတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူကို ခေါ်တာပါ။ စိတ်ထဲမှာပဲ  
ရှိသေးရင် ကောဓလို့ခေါ်ပါတယ်။ ရင်ထဲက အမျက်၊ အလိုမကျ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှုပေါ့။ **ကောဓကို  
ဒေါသလို့ မကူးစက်အောင်မိမိဘာသာ ပညာနဲ့ သတိနဲ့ ထိန်းနိုင်ငြိမ်းနိုင်ရင် လူတော်ပဲ။**

ဒေါသလွယ်လွယ်ထွက်တတ်သူ၊ မကြာခဏဒေါသဖြစ်တတ်တဲ့သူ၊ ဒေါသကြီးပြီး ရမ်းတတ်  
သူဟာ ဉာဏ်ပညာနည်းပါးတဲ့ လူညံ့ပါပဲ။ အညံ့စားလူတစ်ယောက်ရဲ့ လက္ခဏာပဲ။ အသက်  
တိုမယ်၊ ဒုက္ခတွေ့မယ်။ ပြဿနာမျိုးစုံ ထွေးလုံးရစ်ပတ်ကြုံမယ့် လူမျိုးပေပဲ။

ခားကိုဖျက်တာ ဝါးမျက်။

လူကိုဖျက်တာ အမျက်။ တုံးပြီပေါ့။ အသုံးမကျတဲ့ လူစားပဲဖြစ်ပေတော့မယ်။

ကောင်းကျိုးမပေးတဲ့ဒေါသကို မပေါင်းရဘူး။ မယှဉ်တဲ့ရဘူး။ ရှောင်ရမယ်။ သတိနဲ့  
ဝေးဝေးက ကွေ့ကွင်းနိုင်ရမယ်။ ဘယ်လိုရှောင်ရှားမလဲ။

ဒေါသရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် **အဒေါသ** ဆိုတဲ့ တရားရှိနေတယ်။

ဒေါသရှိသမျှ အဒေါသ မကိန်းနိုင်ဘူး။

အဒေါသရှိနေရင် ဒေါသမလာနိုင်တော့ဘူး။

အဒေါသဆိုတာ ဘာလဲ။

မေတ္တာနာမ အထသော အဒေါသော။

**ဒေါသကင်းစင်သော အရာက မေတ္တာပါပဲတဲ့။**

**ဒေါသက မီးဆိုရင် မေတ္တာက ရေစင်လိုပေါ့။**

မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် တရား ၄ပါး ရှိတယ်။ အားလုံးသိထားကြပြီးသားပါ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊  
မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတဲ့။ တန်းတူဆိုလျှင် မေတ္တာဝင်ပါ။ ဆင်းရဲနိမ့်ကျသူဆိုရင် ကရုဏာစိတ်နဲ့  
ပြောဆိုပြုမူ ကူညီအားပေးပါ။ ထောက်ပံ့ပါ။ မိမိထက်သာသူမြင်ရလျှင် ဝမ်းမြောက်ပါ။

ကောင်းလေစွလို့ မှတ်ယူပါ။ ချီးကျူးပါ။ မုဒိတာစိတ်မွေးမြူနိုင်ပါစေ။ (အကယ်၍ မမွေးနိုင်ရင် မနာလိုစိတ်ဝင်လာတတ်တယ်) မုဒိတာက ကုသိုလ်စိတ်၊ ဣဿမစ္ဆရိယက အကုသိုလ်စိတ်။

အခါတစ်ပါးမှာ သိကြားမင်းက မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို လျှောက်ထားမေးမြန်းတယ်။ လူတွေဟာ စိတ်အေးချမ်းသာနေလိုကြပါလျက်နဲ့ ဘာကြောင့်များ စိတ်ဆင်းရဲ ကိုယ်ဆင်းရဲ ပူလောင်ပင်ပန်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြရသလဲ ဘုရားတဲ့။ (ဟုတ်တာပေါ့၊ အေးချမ်းသာယာ နေချင်ကြတာ မှန်ပါလျက် မအေးချမ်းနိုင်ကြဘဲကိုး)

မြတ်စွာဘုရားက ဖြေကြားတယ်။

(လူတွေစိတ်ဆင်းရဲကြရခြင်းရဲ့ အကြောင်းအရင်းတရားကတော့ ကျွန်တော်ဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ်ဟိတ် ၃ပါးကြောင့်လို့ အရင်ကထင်ထားမိတာလေ။ ဟာ.. လွဲသဗျာ။) ဣဿဆိုတဲ့ မနာလိုခြင်းနဲ့ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ဝန်တိုခြင်းအခြေခံစိတ်ထားကြောင့်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကယ်၍ အမှန်တကယ် စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ရှိရင် အင်မတန် လွယ်ကူတယ်။ ဣဿနဲ့ မစ္ဆရိယတို့ ကင်းရှင်းပါစေတဲ့။ ဘုရားရှင် ဟောကြား အရှင်းသား။

သက္ကပညာသုတ်ကို အနှစ်ထုတ်ပြီး မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒီလို ဆိုမိန့်တော် မူခဲ့တယ်။

“မနာလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်း၊ ချက်ချင်းချမ်းသာမည်” တဲ့။ ဆရာတော် သံဃာတော်များက မကြာခဏ ထည့်သွင်းဟောကြားတော်မူတာ နာကြားရဖူးပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာနေလိုပါက လောကဓံတရား အကောင်းအဆိုးများက ဘယ်လို ဘယ်ပုံပင် ဖိစီးဆွဲဆောင်သည်ပင် ဖြစ်စေ၊ မေတ္တာဘာဝနာပွားရင် သို့မဟုတ် နေ့ညဉ့်မပြတ် မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုရင် ကောင်းကျိုး ၁၁ပါး မတောင်းဆိုရဘဲ ပြည့်စုံတယ်။ (အကျယ် မဖော်ပြတော့ပါ။) သာဓုပါဘုရား။

မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပွားများမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းမယ် ဆိုရင်တော့ ဦးစွာပထမ ပြည့်စုံရမယ့် အခြေခံ ၁၅ချက်လောက် ရှိပါသေးတယ်။ ဘာတွေလဲ။ မေတ္တသုတ်ထဲမှာ ပါပြီးသားပါ။ (လျှာရှည်တယ်အောက်မေ့ရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ပါ။ မြန်မာလို

ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိမှ ပြည့်စုံအောင် ကြိုတင်ဖြည့်ဆည်းရမှာမို့ အရေးကြီးလို့ ဒါလေးကို ဖော်ပြခွင့်ပြုပါနော်။

မေတ္တာမပွားခင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖြည့်ဆည်းပေးထားရန် လိုအပ်မည့် အခြေခံ အချက်များမှာ

- ၁။ ပြုနိုင်စွမ်းရှိသူဖြစ်ရမယ် (သက္ကော)
- ၂။ ဖြောင့်မတ်ရမယ် (ဥဇူစ)
- ၃။ ကောင်းစွာဖြောင့်မှန်ရမယ် (သုဟုဇူစ)
- ၄။ ဆိုဆုံးမလွယ်သူဖြစ်ရမယ် (ခေါင်းမမာရ)
- ၅။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရာ၏ (မတင်းမာရ)
- ၆။ မာန်မာနမထားရာ (မထောင်လွှားရ)
- ၇။ ရောင့်ရဲလွယ်ရာ၏
- ၈။ သူတစ်ပါးတို့ ပြုစုမွေးမြူလွယ်သူမျိုးဖြစ်ရာ၏
- ၉။ ကိစ္စနည်းစေရာ၏
- ၁၀။ အသက်မွေးမှုပေါ့ပါးခြင်းရှိရာ၏
- ၁၁။ မျက်စိစသော ဣန္ဒြေများ တည်ငြိမ်ရာ၏
- ၁၂။ ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရာ၏
- ၁၃။ အမူအရာ မကြမ်းတမ်းစေရာ
- ၁၄။ တပည့် ဒကာ၊ ဆွေမျိုးများအပေါ်မှာ သံယောဇဉ် ငြိတွယ်လွန်းခြင်းမဖြစ်စေရ
- ၁၅။ ပညာရှင်များကဲ့ရဲ့ဖွယ် မကောင်းမှုတစ်စုံတစ်ခုကို အနည်းငယ်မျှပင် မပြုကျင့်ရာ။

စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

အစွမ်းကုန်ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေမှ မေတ္တာပို့လွှတ်တဲ့ အရှိန်စွမ်းအား သတ္တိတန်ခိုးရှိပေမှာပေါ့။ ထိရောက်မှာပေါ့။ ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မေတ္တာရဲ့အကျိုးကို သိအောင်ကျင့်ပါ။ ဘဝဆိုတာ တန်ဖိုးရှိသွားပေမှာပဲလေ။

(မဖြောင့်မတ်ခဲ့လို့ ဒုက္ခနဲ့ လှလှတွေ့နေကြရတာလေ။ ဆက်ပြီး သူတစ်ပါးကို အပြစ်ရှာရန်လုပ်၊ ဒုက္ခပေးနေသမျှ ပိုဆိုးနေမှာပဲ။) သိရုံမျှမက ကျင့်ကြံမှ လောကသာယာမယ်။

မေတ္တာသုတ်ထဲမှာပါတာ သိမှတ်စရာ ရှိပါသေးတယ်။

“မှားတဲ့အယူဝါဒကို လက်မခံနှင့်။ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိရာ၏။ မဂ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံရာ၏။ ကိလေသာအာရုံတို့၌ တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်ရာ၏။ ကိလေသာအာရုံတို့၌ တပ်မက်နှစ်သက်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ရာ၏”တဲ့။ ကဲ၊ သိကြရပါပြီ။ လောကမှာ သီလရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးဟာ ထူးခြားမြင့်မားတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာတရားဟာ ကောင်းမြတ်လှတယ်။ မေတ္တာ (ပို့) ပွားများခြင်းဟာ မိမိနဲ့တကွသော လောကကို ကောင်းကျိုးချမ်းသာဆောင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခုစဉ်းစားမိလာတာက (ယခင်လုံးဝသတိမထားမိခဲ့ဖူးပါ) သီလကင်းမဲ့သူ၊ သစ္စာမရှိသူ၊ အကြင်လူအကြမ်းသမားပုဂ္ဂိုလ်အချို့ဟာ မေတ္တာသဘောထား(အဒေါသော)နဲ့ ဝေးကွာခဲ့ပြီး ဒေါသနဲ့နေ၊ ဒေါသနဲ့ သေကြမှာပါတကား။ သနားစရာကရုဏာ သက်မိပါရဲ့။ ဘယ်သူမပြုမိမိမှုပါလေ။

ချစ်မိတ်ဆွေတို့၊ သီလဖြည့်ဆည်းကြပါ။ သစ္စာရှိကြ စောင့်သိကြပါ။ မေတ္တာပွားရာ စွမ်းအားထက်မြက်ပါလိမ့်မယ်။

မေတ္တာဖြန်းမှ လန်းဆန်းကြပေမယ်။ လောကကောင်းကျိုးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်အောင်မြင်ကြပါစေ။