



အရှင်ဆန္ဒာဝိက

ရွှေပါရမီတော်

ငါ့သေချားပြီ



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



1/6/2010

မွေစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိညာဏ်ထက်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

၁/၀၅/၁၂

အရဟံဂုဏ်ဘော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၆၄၇၀၉၀၉

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၅၂၀၉၀၉

မျက်နှာပုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာပုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀-အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း(၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာမိက၊ အရှင်	၂၉၄-၃
ငါသေသွားပြီ / အရှင်ဆန္ဒာမိက။ - ရန်ကုန်၊	
ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေ ၂၀၀၉။	
၂၈-စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီမီ။	
(၁) ငါသေသွားပြီ	



ငါသေသွားပြီ

[၁]

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက ဝေသာလီ မြို့မှာ 'သီဟာ' ဆိုတဲ့ အမျိုးကောင်းသမီးတစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ သီဟစစ်သူကြီးရဲ့ တူမပါ။ သီဟစစ်သူကြီးက ဒီတူမလေးကို တုန်နေအောင် ချစ်တဲ့အတွက် ဦးကြီးရဲ့ အသည်းလေးမို့ ဦးကြီးရဲ့ နာမည်အတိုင်း 'သီဟာ' လို့ပဲ မှည့်ခေါ်ခဲ့ကြတာပါ။ မြန်မာလိုတော့ 'မခြင်္သေ့'ပေါ့။ 'ခြင်္သေ့မ' ပေါ့။

နာမည်နဲ့လိုက်အောင် ထက်မြက်တဲ့ မခြင်္သေ့ဟာ တစ်နေ့ ဦးကြီးတော်ရဲ့အိမ် ဆွမ်းကျွေးအလှူမှာ မြတ်စွာ

ဘုရားဟောတဲ့တရားကို နာရပြီး သဒ္ဓါတရားတွေ ထက် သန်လာတဲ့အတွက် မိဘထံ ခွင့်ပန်ကာ ရဟန်းပြုလိုက်ပါတယ်။

ရဟန်းပြုပြီးတဲ့နောက် ဝိပဿနာအလုပ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ပေမယ့် သမာဓိ မရနိုင်ဘဲ စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်နေခဲ့ပါတယ်။ ပြင်ပအာရုံအမျိုးမျိုးမှာ စိတ်တွေ လျှောက်ပြေးပြီး ကိလေသာတွေ ဖြစ်နေတာပေါ့။ အထူးသဖြင့်တော့ ကာမရာဂရဲ့ နှိပ်စက်မှုဒဏ်ကို ခံနေရတာပါပဲ။

အရွယ်ရောက်ခါစ ၁၆ နှစ်သမီးဘဝမှာ သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာတာဆိုတော့ သဒ္ဓါတရားနဲ့ သံဝေဂဉာဏ် ဘယ်လောက်ပဲ အားကောင်းကောင်း၊ အရွယ်က သွေးသားတက်ကြွနေတဲ့အရွယ်ဆိုတော့ ရာဂကိလေသာရဲ့ လှည့်စားမှုစက်ကွင်းက ဘယ်လွတ်ကင်းနိုင်ပါ့မလဲ။

‘အရွယ်ကောင်းတုန်း လူပြန်ထွက်၊ ကာမဂုဏ်ခံစား၊ အသက်ကြီးမှ ရဟန်းပြန်ပြု၊ တရားအားထုတ်၊ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းမယ် ထင်ပါရဲ့’

ဒီအတွေးက ပျိုရွယ်သူ ရဟန်း၊ ရဟန်းမတွေရဲ့ စိတ်အစဉ်ထဲ ဝင်ဝင်လာတတ်တဲ့ အတွေးပါ။ နေက္ခမ္မ ဓာတ်ခံက အားကောင်းနေတော့ တကယ်လူထွက်မယ် ဆိုပြန်တော့လည်း မထွက်ချင်တော့ပြန်ပါဘူး။

စိတ်အစဉ်မှာ ပေါ်လာသမျှ အာရုံတွေကို သုဘ သညာ (အကောင်းထင်စိတ်)နဲ့ပဲ တုံ့ပြန်နေမိတဲ့အတွက် ရာဂကိလေသာတွေ ထကြွပြီး စိတ်အေးချမ်းခွင့် လုံးဝ မရတဲ့ သီဟာထေရီမ နေ့နေ့ညည မစားနိုင် မအိပ်နိုင်နဲ့ ကြုံလှိပ်နိချုံးလာလိုက်တာ နဂိုက လှပတဲ့ရုပ်အဆင်းတွေ ပျောက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရုပ်ပေါက်လာပါတယ်။

ခုနစ်နှစ်လုံးလုံး ရာဂကိလေသာရဲ့ နှိပ်စက်မှု ဒဏ်ကို မရှုမလှ ခံရလို့ စိတ်အဆင်းရဲကြီး ဆင်းရဲနေတဲ့ သီဟာထေရီမဟာ မခံစားနိုင်တော့တဲ့အဆုံး ကိစ္စတုံး စီစဉ်ဖို့ ကြိုးတစ်ချောင်းယူပြီး လူသူမနီးတဲ့ သစ်ပင်တစ် ပင်ပေါ် တက်လိုက်ပါတော့တယ်။

‘တရားအားထုတ်ပေမယ့် ဘာတရားမှ မရ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာလည်း ဆုံးရှုံး၊ တရားချမ်းသာလည်း

လက်လွတ်၊ မဂ်ဖိုလ် မရရင် နေပါဦး၊ အနည်းဆုံး စိတ်
အေးချမ်းမှုတော့ ရရမှာပေါ့၊ အခုတော့ ရာဂကိလေသာ
နိပ်စက်နေလို့ စိတ်အေးချမ်းမှုလေးတောင် မရဘူး’

‘တရားချမ်းသာ မခံစားရလို့ လူပြန်ထွက်မယ်ဆို
ရင်လည်း ရှက်စရာကြီး၊ ဟင့်အင်း . . . လူပြန်ထွက်တာ
ထက်စာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေလိုက်တာကမှ ပို
ကောင်းဦးမယ်၊ တော်ပြီ . . . ငါ လူ့ဘဝကြီးထဲ မနေချင်
တော့ဘူး၊ ကြိုးဆွဲချပြီး သတ်သေလိုက်တော့မယ်’

ကြိုးတစ်စကို သစ်ကိုင်းတစ်ခုမှာ ချည်၊ ကြိုး
တစ်စကို ကွင်းလျှောလုပ်ပြီး လည်ပင်းမှာ စွပ်၊ သစ်ပင်
ပေါ်က ခုန်ချဖို့ အလုပ်မှာပဲ အမြဲအားထုတ်နေကျ သတိ-
ပဋ္ဌာန်တရားက စိတ်အစဉ်မှာ ထင်ရှားလာပြီး ဖြစ်ပျက်
မြင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ တစ်ရပ်ရပ် တက်လာပါတယ်။
ဉာဏ်ရင့်ချိန် ရောက်သွားတဲ့အတွက် ဝိပဿနာဉာဏ်၊
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်တက်သွားလိုက်တာ
သစ်ပင်ပေါ်မှာတွင် ပဋိသမ္ဘိဒါဉာဏ်လေးပါးနဲ့တကွ
ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်တယ်ဆိုရင်ပဲ သီဟာ

ထေရီမရဲ့ လည်ပင်းက ကြီးကွင်း အလိုလိုပြေလျော့ကျ သွားပါတော့တယ်။

[၂]

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံစည်မှုက သီဟာထေရီမကို တရားထူးတရားမြတ်ရဖို့ တွန်းအားတစ်ခု ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ 'ကံကောင်းလို့ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်တာ' လို့ ပြောရတော့မှာပါပဲ။ ကြီးဆွဲချပြီး သတ်သေဖို့သာ မကြိုးစားခဲ့ရင် အခုလို တရားထူးရချင်မှရမှာလေ။ တရားထူးရဖို့ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် ဖန်တီးလာပုံက အင်မတန် ဆန်းကြယ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေချင်စိတ် ဖြစ်တိုင်း အဆိုးမဆိုလိုက်ပါနဲ့။ မကဲ့ရဲ့လိုက်ပါနဲ့။ 'စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့လိုက်တာ' လို့ အလွယ်တကူ အထင်မသေး လိုက်ပါနဲ့။ ကံကောင်းလို့ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာလေ။ ကိုယ့်အတွက်၊ သို့မဟုတ် သူ့အတွက် ကံကောင်းခြင်းက သတ်သေချင်စိတ်နဲ့ အတူယှဉ်တွဲနေ

တာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆိုးတွေဟာ ကောင်းဖို့ဖြစ်လာတာပါ။ တချို့အကောင်းတွေက အဆိုးတွေကို လမ်းခင်းပြီးမှ ရောက်လာတတ်ပါတယ်။

ပုဗ္ဗာစိန္တာဝသေန . . . ။ သီဟာထေရီ လည်ပင်းကို ကြိုးကွင်းစွပ်ပြီးကာမှ ဝိပဿနာရှုဖြစ်သွားတာဟာ ‘ပုဗ္ဗာစိန္တာ’ လို့ ခေါ်တဲ့ ‘ရှေ့ပိုင်း အလေ့အကျက်’ ရဲ့ အစွမ်းကြောင့်ပါ။ ကာမရာဂစိတ်တွေ လွှမ်းမိုးနှိပ်စက်နေတဲ့ ကြားက မရရအောင် ကြိုးစားကြိတ်မှိတ်ပြီး ရှုမှတ်ပွားများနေခဲ့တဲ့ ရှေးရှေးနေ့တွေ၊ ရှေးရှေးလတွေ၊ ရှေးရှေးနှစ်တွေက သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်က ဉာဏ်ရင့်ချိန်ရောက်သွားတဲ့ ကြိုးကွင်းစွပ်ပြီးချိန်မှာ လာကယ်တင်သွားတာပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကုသိုလ်အလုပ်၊ တရားအလုပ်ဆိုတာ ပျော်ပျော် မပျော်ပျော် လုပ်နေရမှာပါ။ ကိလေသာဖြစ်နေရင်လည်း ဖြစ်နေတဲ့ကြားက ကုသိုလ်လုပ်ပါ။ တရားအားထုတ်ပါ။ စိတ်ညစ်နေရင်လည်း ညစ်နေတဲ့ကြားက ကုသိုလ်လုပ်ပါ။ တရားအားထုတ်ပါ။ ကုသိုလ်အလေ့အကျက်၊ တရားအလေ့အကျက် အားကောင်းနေရင် အခြေအနေ

ဆိုးနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန်မှာတောင် အဲဒီကုသိုလ်၊
အဲဒီတရားက ကိုယ့်ကို ကောင်းကျိုးလာပြုပါလိမ့်မယ်။

[၃]

အယောနိသောမနသိကာရာ၊ ကာမရာဂေန
အဋ္ဌိတာ . . . ။ သိဟာထေရီမ ကာမရာဂရဲ့ နှိပ်စက်မှု
ဒဏ်ခံရတာဟာ 'အယောနိသောမနသိကာရ' ကြောင့်ပါ။
ဒါဆို ကာမရာဂရဲ့ နှိပ်စက်မှုဒဏ် မခံရချင်ရင် 'ယောနိ-
သော မနသိကာရ' ရှိရမှာပေါ့။ အတိုပြောရင် 'ယောနိ-
သော' ရှိရမှာပေါ့။

ယောနိသောက (၁) ဒါကို ဒီလိုတွေးခြင်းနဲ့ (၂)
ဒါကို လုံးဝ မတွေးခြင်းလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ အကြောင်း
အရာတစ်ခု၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုပဲ ကိလေသာဖြစ်
အောင်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင် မတွေးဘဲ ကိလေသာမဖြစ်
တဲ့နည်း၊ ကုသိုလ်စိတ် တိုးပွားတဲ့နည်းနဲ့ တစ်မျိုးလှည့်
တွေးတာကိုလည်း ယောနိသော (စိတ်ထားကောင်း) လို့
ခေါ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းအရာ၊ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို ကိလေ-
သာ မဖြစ်အောင်၊ ကုသိုလ်စိတ် တိုးပွားအောင် ဘယ်လိုမှ
လှည့်တွေးမရတော့လို့ အဲဒီအကြောင်းအရာ၊ အဲဒီအဖြစ်
အပျက်ကို လုံးဝ မတွေးတော့ဘဲ မေ့ပစ်လိုက်တာ၊ တခြား
အကြောင်းအရာ၊ တခြားအဖြစ်အပျက်ကိုပဲ ပြောင်းတွေး
တာကိုလည်း ယောနိသော(စိတ်ထားကောင်း) လို့ ခေါ်ပါ
တယ်။

အာရုံအနေနဲ့ ပြောရင် (၁) ဒီအာရုံကို ဒီလို
တွေးခြင်းနဲ့ (၂) ဒီအာရုံကို လုံးဝ မတွေးခြင်းလို့ ယောနိ-
သော နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ 'ဒီလိုတွေး' ဆိုတာ ကိလေသာ
မဖြစ်အောင်၊ ကုသိုလ်စိတ် တိုးပွားအောင် တွေးတာကို
ပြောတာပါ။ အာရုံကို မပြောင်းဘဲ အာရုံပြုနည်းကိုပဲ
ပြောင်းလိုက်တာပေါ့။ 'လုံးဝ မတွေး' ဆိုတာကတော့ ဒီ
အာရုံကို လုံးဝ အာရုံမပြုတော့ဘဲ တခြားအာရုံ အသစ်
တစ်ခုကို လှမ်းအာရုံပြုလိုက်တာပါ။ အာရုံကို ပြောင်း
လိုက်တာပေါ့။

ဥပမာ - ရာဂအနေနဲ့ပြောရမယ်ဆိုရင် . . . ရာဂ

ဖြစ်စရာ အာရုံကို ရာဂမဖြစ်အောင် တွေးတာရယ်၊ ရာဂ
ဖြစ်စရာအာရုံကို လုံးဝ မတွေးတာရယ်လို့ ယောနိ-
သောလုပ်ပုံ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို သတိရတယ်၊ သူနဲ့ သာယာခဲ့
တာတွေ၊ သူနဲ့ သာယာရမှာတွေ တွေးပြီး ရာဂဖြစ်တယ်၊
ရာဂဖြစ်မှန်း သိလိုက်တယ်၊ ရာဂမဖြစ်ချင်ဘူး၊ သာယာ
စရာတွေ မတွေးတော့ဘဲ သူ့ကို မေတ္တာပို့လိုက်တယ်၊ သူ့ကို
ကူညီခဲ့၊ လှူဒါန်းခဲ့တာတွေ ပြန်စဉ်းစားလိုက်တယ်၊ ရာဂ
ပျောက်သွားတယ်၊ ရာဂနေရာမှာ မေတ္တာဓာတ်တွေ၊ ဒါန
ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်၊ ဆက်တွေးလေ၊ မေတ္တာ
ဓာတ်တိုးလေ၊ ဆက်တွေးလေ၊ ကုသိုလ်စိတ်ပွားလေနဲ့
သူ့ကို သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း မေတ္တာဓာတ်တွေ၊ ကု-
သိုလ်စိတ်တွေ တိုးပွားသည်ထက် တိုးပွားလာပါတယ်။
ဒါဟာ ရာဂဖြစ်စရာအာရုံကို ရာဂမဖြစ်အောင် တွေးတဲ့
ယောနိသော မနသိကာရပါ။ အာရုံကို ပြောင်းမပစ်ဘဲ
အာရုံပြုပုံကိုပဲ ပြောင်းပစ်လိုက်တာပါ။

နောက်တစ်နည်းက . . . မေတ္တာဘယ်လိုပို့ပို့၊

ကူခဲ့၊ လှူခဲ့တာတွေ ဘယ်လောက်တွေ့တွေ့၊ ရာဂက ငြိမ်း
 မသွားဘဲ သူ့အာရုံ ပေါ်လာတိုင်း ရာဂတွေပဲ တိုးတိုးလာ
 တယ်။ ရာဂကလည်း မဖြစ်ချင်ဘူး။ သူ့ကို လုံးဝ အာရုံမပြု
 တော့ဘဲ ဘုရားကို အာရုံပြုလိုက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အမြဲထိ
 တွေ့နေတဲ့ ဘုရားရုပ်ပွားတော်ရဲ့ မျက်နှာတော်ကို ပေါ်
 အောင် ဖော်လိုက်တယ်။ ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူသော
 မြတ်စွာဘုရား . . . သိစရာအားလုံး သိတော်မူသော
 မြတ်စွာဘုရား . . . ၊ ကိုယ်အနှစ်သက်ဆုံး ဘုရားဂုဏ်
 တော်တွေ ပွားလိုက်တယ်။ ရာဂငြိမ်းသွားတယ်။ ဘုရားကို
 အာရုံပြုပြီး ဂုဏ်တော်ပွားတိုင်းပွားတိုင်း ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
 ကုသိုလ်တွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ တိုးပွားသွားပါတယ်။
 ဒါဟာ ရာဂဖြစ်စရာအာရုံကို လုံးဝ မတွေ့တဲ့ ယောနိ-
 သော မနသိကာရပါ။ နဂိုယူလက်စ ပထမအာရုံကို
 တခြားအာရုံအသစ်တစ်ခုနဲ့ အစားထိုး ပြောင်းပစ်လိုက်
 တာပါ။

အာရုံတစ်ခုခုကြောင့် ကိလေသာဖြစ်၊ အကု-
 သိုလ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်နေရင် 'ဒါကို ဒီလိုတွေ့' တဲ့ ယော-

နိသောနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ 'ဒါကို လုံးဝမတွေး' တဲ့ ယောနိသော
နဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်နည်းပြောရင် . . . အာရုံပြုနည်းပြောင်း
တဲ့ ယောနိသောနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ အာရုံပြောင်းတဲ့ ယောနိသောနဲ့
ဖြစ်ဖြစ်၊ အဆင်ပြေရာယောနိသော (စိတ်ထားကောင်း)
တစ်ခုခုနဲ့ မနသိကာရလုပ် (စိတ်ကောင်းထား) လိုက်ပါ။
ကိလေသာနှွမ်း၊ ကုသိုလ်လွမ်းပြီး စိတ်ချမ်းသာသွားပါ
လိမ့်မယ်။

[၄]

ကိလေသဒုက္ခေန ဒုက္ခိတာ . . . ။ ကိလေသာ
ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခတစ်မျိုးကို ခံစားနေရတာ
ပါပဲ။ ကိလေသာခိုင်းတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်လိုက်ရမချင်း
ကိလေသာရဲ့ နှိပ်စက်မှုဒဏ် ခံနေရတာ အင်မတန် ပင်
ပန်းဆင်းရဲပါတယ်။ ကိလေသာကလည်း သူ့ခိုင်းတာ လုပ်
မပေးမချင်း သူ့ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကိုရော၊ သူ့ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ရဲ့
တည်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ အမျိုးမျိုးနှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းတော့
တာပါပဲ။

ကိလေသာအလိုလိုက်ပြီး ကိလေသာခိုင်းတဲ့ အလုပ် လုပ်လိုက်ပြီးခါစမှာတော့ ခေတ္တခဏ ကိလေသာ ငြိမ်းပြီး စိတ်သက်သာရာ ရသွားသလို ထင်ရပေမယ့် (ခန္ဓာကိုယ်လည်း သက်သာရာရသွားသလို ထင်ရပေမယ့်) အဲဒီ ကိလေသာအလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ တခြား ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကတော့ ပတ်ပတ်လည်ဝိုင်းပြီး နှိပ်စက်နေ ကြတာပါပဲ။ ခေတ္တခဏ ငြိမ်းသလို ဖြစ်သွားတဲ့ ကိလေသာ ကလည်း အချိန်တန်တော့ ပြန်ဖြစ်ပြီး သူ့ခိုင်းတဲ့အလုပ် လုပ်မပြီးမချင်း စိတ်ကိုရော၊ ရုပ်ကိုပါ ထိုးဆွနှိပ်စက်ပြန် တာပါပဲ။ ခေတ္တခဏ ငြိမ်းသလို ဖြစ်သွားလိုက်၊ ပြန်ပေါ် လာပြီး နှိပ်စက်လိုက်နဲ့ ကိလေသာက လူကို နည်းအမျိုး မျိုး၊ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ညည်းပန်းနှိပ်စက်နေပါတယ်။

စိတ္တေ အဝသဝတ္တိနိ . . . ။ ရာဂပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါသပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာတစ်ခုခု နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဖြစ် ပြီဆိုရင် စိတ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အလိုကို လုံးဝ မလိုက်တော့ပါ ဘူး။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘဲ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေ ပါတယ်။ ကိုယ်က အိပ်ပျော်ချင်တယ်၊ စိတ်က အိပ်မပျော်

အောင် လုပ်တယ် . . . ၊ ရာဂ ဖြစ်နေလို့ ဒေါသဖြစ်နေလို့ အိပ်မပျော်ဘူးဆိုတာ စိတ်က ကိုယ့်အလိုကို မလိုက်တာ ပါပဲ။

ရာဂနှိပ်စက်နေရင်၊ ဒေါသနှိပ်စက်နေရင် ကိုယ် လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကိုလည်း အရည်အသွေးကောင်း အောင်၊ အချိန်မီပြီးအောင် မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ အလုပ် ရဲ့ အရည်အသွေးနဲ့ အလုပ်ရဲ့ ပမာဏ နှေးကွေးသွားပါတယ်။ ကိလေသာကြောင့် စိတ်က ကိုယ့်အလိုမပါတော့ ဘူးဆိုမှဖြင့် ဆုံးရှုံးမှုတွေက တသိတတန်းကြီးပါပဲ။

ဝရံ မေ ဣဓ ဥဗ္ဗန္တံ၊ ယဉ္ဇ ဟိနံ ပုနာစရေ . . . ။
'လူထွက်တာထက်စာရင် ကြီးဆွဲချပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ် သေလိုက်တာကမှ ပိုကောင်းဦးမယ်' လို့ သိဟာထေရီမက တွေးပါတယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ရဟန်းဘဝ ရောက်ပြီးခါမှ နိမ့်ယုတ်တဲ့ လူ့ဘဝထဲ ခုန်ဆင်းတာဟာ မိုက်မဲတဲ့လုပ်ရပ် တစ်ခုပဲလို့ ယူဆဟန်တူပါတယ်။ တရားဓမ္မချမ်းသာ မရ နိုင်တော့လို့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ဆင်းယူတာဟာ ရှက် စရာကောင်းလွန်းလို့ အရှက်ကို အသက်နဲ့ လဲပစ်တာ

အကောင်းဆုံးပဲလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ (အခုခေတ် ဒုလ္လဘဝတ်သူတွေ လူပြန်ထွက်ခါနီး ဘယ်လိုများတွေးကြသည်မသိ။)

ပြီးတော့ . . . သူတော်ကောင်းဓာတ် အနှစ်တည်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့သဘောထားက ကိုယ့်ဆန္ဒထက် သူ့ဘဝကို ပိုပြီး ဦးစားပေးတဲ့သဘောရှိပါတယ်။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့ထက် သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ အများအကျိုးအတွက် ကိုယ့်အကျိုးကို စတေးဖို့ လုံးဝ ဝန်မလေးပါဘူး။ ကိုယ်လူထွက်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကြောင့် ကိုယ့်မိသားစု၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုး ပတ်ဝန်းကျင် အလယ်မှာ မျက်နှာပျက်ရမှာမျိုးကို လုံးဝ မလိုလားတဲ့ အတွက် လူထွက်ဖို့ လုံးဝ မစဉ်းစားတာဟာလည်း ဘာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ကြည်ညိုစရာပါ။

[၅]

သတ်သေချင်စိတ် ဖြစ်ပြီးမှ တရားထူးရမယ့်သူ ဟာ သတ်သေချင်စိတ် ဖြစ်ကိုဖြစ်မှာပါပဲ။ သေလုဆဲဆဲကျ

မှ တရားထူးရမယ့်သူဟာ သေလုဆဲဆဲ အခြေအနေကို ကြိုကိုကြိုရမှာပါပဲ။ သံသရာကျင်လည်စဉ်တုန်းက သူတစ်ပါးကို သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ခဲ့မိပြီးမှ စိတ်ပြောင်းပြီး သူတစ်ပါး သေလုဆဲဆဲအချိန်မှာ သူတစ်ပါးအကျိုးသယ်ပိုးခဲ့လို့၊ သူတစ်ပါးဆန္ဒ လိုက်လျောခဲ့လို့ ဖြစ်မှာပေါ့။ ပြုခဲ့တဲ့ ကံတရားတွေက ဆန်းကြယ်တော့ အကျိုးပေးတွေကလည်း ဆန်းကြယ်တာပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ် အထွတ်အထိပ်ရောက်ဖို့ဆိုတာ တွန်းအားပြင်းထန်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု (သံဝေဂဖြစ်စရာ အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် အတွေးသစ်စရာ အခြေအနေ) မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။ ပါရမီဖြည့်ခဲ့ပုံတွေ၊ ကံပြုခဲ့ပုံတွေက မတူညီကြတော့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ တွန်းအားပြင်းအခြေအနေတွေကလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူညီကြပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တရားထူးတရားမြတ်ကို အရယူပေးမယ့် တွန်းအားပြင်း အခြေအနေဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေ၊ တကယ်ကို သတ်သေနေတဲ့ အခြေအနေပင်ဖြစ်

ပါစေ . . . အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးကြီးမားပါ
တယ်။

သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်တာလေးတစ်ခုတည်း
ကွက်ကြည့်ပြီး အထင်သေးလို့ မရပါဘူး။ ကဲ့ရဲ့လို့ မရပါ
ဘူး။ နောက်ဆက်တွဲရလဒ်က ကောင်းကျိုးတွေ ဖြစ်နေ
ရင် သတ်သေချင်စိတ် ဖြစ်တာကိုပဲ ကျေးဇူးတင်ရပါဦး
မယ်။ တရားထူးအထိ ရစေနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကျေးဇူး
အထူးတင်ရမှာပေါ့။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ သုတေသနပြုချက်အရ
လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်သက်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်
လောက်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေလိုက်ချင်တဲ့စိတ်
ဖြစ်ဖူးကြတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲ
စရာတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ပတ်လည်ဝိုင်းနေတဲ့အရာမို့
တစ်ခါတစ်ရံ ဒီလိုစိတ် (သတ်သေချင်စိတ်) ဖြစ်တယ်
ဆိုတာ သဘာဝတော့ကျပါတယ်။

အများအားဖြင့် အဲဒီလို သတ်သေချင်စိတ်က အိပ်
ချိန်မှာ ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခြားအချိန်မှာက ဘယ်

လောကံပဲ စိတ်ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ၊ ဘယ်လောကံပဲ စိတ်
ညစ်ညစ်၊ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ လုပ်စရာအလုပ်တွေက လုပ်နေ
ရတာဆိုတော့ သတ်သေချင်စိတ် သိပ်ထင်ထင်ရှားရှား
မဖြစ်သာပါဘူး။ အိပ်ချိန်မှာကျတော့ ဘာအလုပ်မှ မရှိ
တော့ဘဲ အားသွားတဲ့အတွက် စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ၊
စိတ်ညစ်စရာတွေ တမင်မစဉ်းစားရဘဲ အလိုလို တသိတ
တန်းကြီး ပေါ်လာပြီး အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်၊ စိတ်ဆင်းရဲလေ
အိပ်မပျော်လေ၊ အိပ်မပျော်လေ စိတ်ဆင်းရဲလေနဲ့ နောက်
ဆုံးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေလိုက်ချင်တဲ့စိတ်တွေ
ဖြစ်သွားတော့တာပါပဲ။

အိပ်ရာက နိုးလာတော့လည်း အိပ်ရေးဝဝ၊ မဝဝ
အိပ်မပျော်ခင်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ သတ်သေချင်စိတ် သိပ်မရှိ
တော့ပါဘူး။ သို့မဟုတ် လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒီသဘောကို ကိုယ်က နားလည်ထားရင် အိပ်ချိန်
မှာ အပိုအတွေးတွေ လုံးဝ မတွေးမိအောင် အလေ့အကျင့်
လုပ်ထားရုံပါပဲ။ အခြေအနေအရ ကိုယ်မတွေးပေမယ့်
အတွေးတွေက အလိုလိုပေါ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဂုဏ်

တော်ပွား၊ မေတ္တာပို့၊ ဝင်လေထွက်လေ ရှုပြီး အလိုလို
 အတွေးပျောက်သွားအောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ တချို့က
 လည်း တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး ရေတွက်ရင်း အိပ်ပျော်
 အောင် လုပ်ကြတာပေါ့လေ။ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် အိပ်
 ပျော်သွားဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ သိပ်လိုအပ်လာရင်
 လည်း အိပ်ဆေးထသောက်လိုက်ပေါ့။

အိပ်လို့ ပျော်ပျော်၊ မပျော်ပျော်၊ နိုးနေချိန်မှာ
 ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာသာ လုပ်နေလိုက်ရင် သေချင်စိတ်
 ပျောက်သွားမှာပါ။ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်
 လုပ်နေဖို့ပါပဲ။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာ မလုပ်ရရင် တချို့က သေပစ်
 လိုက်ချင်ကြပါတယ်။ သေသွားရင် ဘာမှ လုပ်လို့မရ
 တော့ပါဘူး။ မသေသေးတဲ့အတွက် လုပ်ခွင့်ရသလောက်
 တော့ လုပ်လို့ ရပါသေးတယ်။ သေရင်ပြီးပြီ။ ဘာဆို
 ဘာမှ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ သေပစ်လိုက်မယ့်
 အစား ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသ
 လောက် အောင်မြင်အောင် လုပ်နေရုံပါပဲ။ ကိုယ့်အတွက်၊

သို့မဟုတ် အများအတွက် အကျိုးပြုတဲ့ အဲဒီအလုပ် အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျေနပ်နေလိုက်ရင် သေချင်စိတ် ပေါ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

သေချင်စိတ်ဖြစ်တုန်းက သတ်သေလိုက်ရင် အခုဆို သေသွားပါပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသွားပြီလို့ သဘောထားလိုက်ရင် မသေချင်တော့ပါဘူး။ ‘ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သတ်မသေလည်း သူ့ဘာသာသူ ခဏနေ သေရင် သေသွားမှာပဲ’ . . . ၊ ‘မသေမှာ မပူပါနဲ့၊ အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်ပါတယ်၊ အချိန်မရွေး သေမှာပါ’ လို့ လေးလေးနက်နက် ဆင်ခြင်လိုက်ရင်လည်း သတ်သေဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေသွားသူတွေကို သတိရလိုက်ရင်လည်း သေချင်စိတ် ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အခုရက်ပိုင်း ဂျာနယ်တိုင်းမှာ ပလူယုံအောင်ပါနေတဲ့ ဒွေးရဲ့ နာရေးသတင်းတွေကို ထပ်တလဲလဲ ဖတ်ပြီး ထပ်တလဲလဲ ဆင်ခြင်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေချင်စိတ် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူတော့ ဒွေးသေတာကြည့်ပြီး ကိုယ်မ
 လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ပါဘူး။
 ဒွေးလည်း သရုပ်ဆောင်အလုပ်က နားချင်ပေမယ့် ပရိ-
 သတ်ကို ငဲ့ပြီး မနားခဲ့ရဘူးလေ။ သေမှပဲ နားလိုက်ရ
 တော့တာ။ ဒွေးက အသက် (၄၁)မှာ သေသွားတယ်။
 စာရေးသူက အခု အသက်(၄၀) . . . ။ တော်ပါပြီ
 ကိုယ်မလုပ်ချင်ဘဲ ပရိသတ်ကို ငဲ့ပြီး လုပ်နေရတဲ့အလုပ်
 တွေ နားလိုက်တော့မယ်၊ ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်
 ကိုသားကြီးရေ . . . ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသွားပြီလို့ သဘောထား
 လိုက်ရင် လုပ်ချင်သလောက်လေးပဲ လုပ်နေရတာ၊ လုပ်-
 နိုင်သလောက်လေးပဲ လုပ်နေရတာအပေါ် ကျေနပ်အား
 ရမှာပါ။ တိုတောင်းလှတဲ့ ဘဝလေးမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ
 လေး လုပ်ပြီး စိတ်အေးချမ်းစွာ နေသွားရဖို့က အဓိက
 ပါပဲ။

ကိုယ်မလုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်တွေ၊ ကိုယ်မလုပ်နိုင်
 တဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ မနိုင်ဝန်ထမ်းပြီး ပင်ပန်းမနေသင့်ပါဘူး။

မနိုင်ဝန်ထမ်းရင် စိတ်ဖိစီးမှု များပြီး သတ်သေချင်စိတ်
ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အလုပ် လောဘမကြီးဖို့၊ ကုသိုလ်
လောဘမကြီးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကုသိုလ်လောဘ
မကြီးဖို့ဆိုတာက 'ဒါလည်း ကုသိုလ်ပဲ' ဆိုပြီး အကုန်လိုက်
မလုပ်ဖို့ ပြောတာပါ။ ကုသိုလ်အလုပ်ကတော့ အမြဲလုပ်
နေရမှာပါပဲ။ ကုသိုလ်စိတ်ကတော့ အမြဲဖြစ်နေရမှာပါပဲ။

နောက်ဆုံးပေါ့လေ . . . ဘယ်လိုမှ စိတ်မထိန်း
နိုင်တော့လို့ သတ်သေတော့မယ်ဆိုရင်လည်း 'သေခါနီး
လေး ဝိပဿနာတော့ အားထုတ်လိုက်ဦးမယ်' ဆိုပြီး
ကိုယ်ရှုမှတ်နေကျနည်းနဲ့ တရားလေးတော့ အားထုတ်
ကြည့်လိုက်ပါဦး။ သီဟာထေရီမလို လူမသေဘဲ ကိလေ-
သာ သေပြီး ရဟန္တာဖြစ်မသွားဘူးလို့ ဘယ်သူပြောနိုင်မှာ
လဲ။ ရဟန္တာမဖြစ်လည်း သောတာပန်ပေါ့။ သောတာပန်
မဖြစ်လည်း ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်ပေါ့။ ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မရလည်း
စိတ်အေးချမ်းမှုပေါ့။

တရားအရသာတွေ့ပြီး စိတ်အေးချမ်းသွားပြီဆို
ရင် သေချင်စိတ်ရှိမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ စိတ်အေးချမ်း

နေပါလျက်နဲ့ 'ဆုံးဖြတ်ပြီးသား၊ မပြင်တော့ဘူး' ဆိုပြီးတော့
တော့ တကယ် မသေချင်ဘဲ အတင်းမသေလိုက်ပါနဲ့နော်။
ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝ နှမြောစရာကြီး။ ပြီးတော့ ပါဏာတိပါတ
အကုသိုလ်လည်း ဖြစ်ဦးမယ်လေ။ သူများကို သတ်မှ
ပါဏာတိပါတ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်လည်း
ပါဏာတိပါတနော်။

တကယ်တော့လည်း လူသေဖို့ထက် ကိလေသာ
သေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ကိလေသာ သေရင် လူ
လည်း မသေချင်တော့ပါဘူး။ ကိလေသာ မသေလို့သာ
လူက သေချင်နေတာပါ။

တကယ်ဆို ကိလေသာ သေရင် လူမသေချင်
တော့တာတောင် မဟုတ်ပါဘူး။ ကိလေသာ သေရင်
လူမသေတော့တာပါ။ အရင်ဘဝက ကိလေသာတွေ
ကြောင့် ဒီတစ်ဘဝတော့ သေဦးမယ် . . . ၊ ဒါပေမဲ့နောင်
ဘဝ မရှိတော့တဲ့အတွက် သေစရာ 'လူ' ဆိုတာကို မရှိ
တော့လို့ လူမသေတော့ပါဘူး။ ကိလေသာ သေရင်
ရဟန္တာဖြစ်၊ ရဟန္တာဖြစ်တော့ နောင်ဘဝ မရှိ၊ နောင်ဘဝ

မရှိတော့ ဘယ်တော့မှ မသေ . . . ၊ ကိလေသာ သေလို့
နောင်ဘဝ မဖြစ်တော့ရင် ဘယ်တော့မှ မသေရတော့
ပါဘူး။ သေခြင်းတရားက အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်သွား
ပါပြီ။

[၆]

Death is not the greatest loss in life. The
greatest loss is what dies inside us while we live.

(Norman Cousins)

‘ဘဝမှာ သေခြင်းဆိုတာ အကြီးကျယ်ဆုံး ဆုံးရှုံး
မှု မဟုတ်ပါဘူး။ အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ အတွင်းက စိတ်
ဓာတ်သေနေတာကမှ အကြီးကျယ်ဆုံးသော ဆုံးရှုံးမှု
ဖြစ်ပါတယ်’

အပ္ပမာဒေန သပ္ပာဒေထ။

ပြည့်စွက် ။ ။ သေချင်ရင် သေလိုက်ပါ။ သေချင်စိတ်ဖြစ်
နေရင် အခုပဲ သေလိုက်ပါ။ ‘သေလိုက်ပါ’ ဆိုတာ တကယ်
သတ်သေဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ‘ငါသေသွားပြီ’ လို့

စိတ်ထားလိုက်ဖို့ ပြောတာပါ။ ‘ငါသေသွားပြီ’ ဆိုတာ သေလိုက်တာပဲပေါ့။ ‘ငါသေသွားပြီ . . . ငါသေသွားပြီ’ လို့ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေလိုက်ပါ။ အရာ အားလုံး အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။ အရာအားလုံး ပျော် စရာကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီအတိုင်း ဆင်ခြင်ရုံနဲ့ အားမရရင် အိပ်ရာပေါ်၊ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ် ပက်လက်လှန်၊ ခါးဆန့်၊ လက် ဘေးချပြီး လူသေကောင်လို စန့်စန့်ကြီးနေလိုက်ပါ။ ‘ငါ သေသွားပြီ၊ သေသွားပြီ၊ ငါမရှိတော့ဘူး၊ မရှိတော့ဘူး’ လို့ အကြိမ်ကြိမ် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေလိုက်ပါ . . . ။

သေပြီးရင်တော့ ပြန်မထဘဲ မနေနဲ့နော်။ စိတ် ရှင်းသွားရင် ပြန်ထပါ။ ‘စိတ်ညစ်နေတဲ့ ငါ မရှိတော့ဘူး၊ သတ်သေချင်စိတ်ဖြစ်နေတဲ့ ငါ မရှိတော့ဘူး၊ အခု ငါက လူအသစ်ဖြစ်သွားပြီ၊ အရင်ကဟာတွေ ငါနဲ့ ဘာမှ မဆိုင် တော့ဘူး’ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်လေး ထင်ရှားသွားပြီဆိုရင် စိတ်အေးချမ်းသွားပါလိမ့်မယ်။ လူသစ်၊ စိတ်သစ်နဲ့ လုပ် စရာရှိတာတွေ ဆက်လုပ်ပါတော့။

စိတ်ညစ်နေလား . . . ? သေလိုက်။ ‘ငါသေ
သွားပြီ’ လို့ ဆင်ခြင်လိုက်။ စိတ်ညစ်တာတွေ ပျောက်သွား
ပါလိမ့်မယ်။

‘ငါသေသွားပြီ’ ဆိုမှတော့ ငါ့မှာရှိတဲ့ စိတ်ညစ်
စရာတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေလည်း ငါနဲ့အတူ သေဆုံး
သွားခဲ့ပြီပေါ့။ ‘ငါ’ သေသွားပြီလို့ ယူရင်လည်း ‘ငါ’ ဆိုတာ
မရှိတော့တဲ့အတွက် ငါ စိတ်ညစ်တယ်၊ ငါစိတ်ဆင်းရဲ
တယ်၊ ငါ့မှာ ဒီလိုဒုက္ခတွေရှိတယ်၊ ငါ့မှာ ဒီလိုအခက်အခဲ
တွေရှိတယ်ဆိုတာ ဘယ်မှာရှိပါတော့မလဲ။ ‘ငါသေသွားပြီ’
လို့ ဆင်ခြင်ပြီး နောက်ပိုင်းကြုံတွေ့ရသမျှ ပျော်စရာအား
လုံး၊ ပြုလုပ်ဖြစ်သမျှ အလုပ်အားလုံး အမြတ်တွေချည်း
ပါပဲ။ ဘာပျော်စရာမှ မကြုံတွေ့ရ၊ ဘာအလုပ်မှ မပြုလုပ်
ဖြစ်ရင်လည်း အရှုံးလုံးဝ မရှိပါဘူး။

အဆိုးဆုံးကို လက်ခံနိုင်သူအတွက် နောက်ထပ်
ကြုံတွေ့စရာ ‘အဆိုး’ ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊

စက်တင်ဘာ ၂၄ အောက်တိုဘာ ၁၊ ၂၀၀၇]

မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။

