

ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါ

ဒီစာစုကို ခေါင်းစီးတပ်ထားတဲ့ စကားက အမေမဆုံးခင် (၇)ရက် အလိုမှာ အမေဆီက ရလိုက်တဲ့အမေပဲ။ အဲဒီတုန်းက ဦးပဉ္စင်း အသက်က (၂၁) နှစ်ဆိုတော့ တရားအကြောင်းတွေ၊ စိတ်အကြောင်းတွေ တိတိကျကျ၊ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်တွေ မသိသေးဘူး။ အမေ့ရဲ့ ယောက်ျား (ဦးပဉ္စင်းရဲ့ အဖေ) နဲ့ပတ်သက်ပြီး မျှော်လင့်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာလို့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားမှုတွေ ရှိနေမှာပဲဆိုတာကို တော့ သိတယ်။ အဲဒီတုန်းက အမေ့စိတ် သက်သာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ပေးရမှန်း မသိဘူး။ အဖေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေနဲ့တော့ အမေ့ကို မသေစေချင်ဘူး။ ပြီးတော့ အမေ့ခံစားမှုတွေ သက်သာအောင် တစ်ခုခုလုပ်ပေးပြီး ကျေးဇူးဆပ်ချင်နေတာပဲ သိတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ စမ်းချောင်း၊ ဗားကရာလမ်းက ကိုးထပ်ကြီးဘုရားထဲမှာ ရောက်နေတဲ့ ဆရာဦးစိန်မြမောင်ကို သွားခေါ်ပြီး အမေ့ကို တရားအကြောင်းတွေ ပြောပေးဖို့ အကူအညီ တောင်းလိုက်ရတယ်။

ဦးစိန်မြမောင် ပြောတာတွေကို (၃)ရက်လောက် နားထောင်ပြီးတဲ့အချိန်မှာ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ကြည့်မယ်လို့ အမေက ပြော တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့စိတ်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေရာယူထားတဲ့ အဖေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံစားမှုတွေ အားလုံးကိုတော့ စွန့်လွှတ်လိုက်မှ ဖြစ်မယ်လို့လည်း နှမြောသလိုလို ပုံစံမျိုးနဲ့ ပြောရှာတယ်။ ဆရာ ဦးစိန်မြမောင် ပြန်သွားပြီးတဲ့နောက် အမေက ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောတော့ ဘူး။ အမေ့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ခံစားမှုတွေအားလုံးကို အမေပြောသလို စွန့်လွှတ်နေတယ်လို့ ယူဆလိုက်တယ်။ နောက်(၃)ရက်အကြာမှာ အမေ ဆုံးပါတယ်။

အမေ့ကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့နေရာမှာ အမေ့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ သက်သာအောင် ဦးပဉ္စင်းကိုယ်တိုင် ပြောချင်ပေမယ့် မပြောနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဦးပဉ္စင်း မပြောတတ်ခဲ့လို့ မပြောဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ဦးစိန်မြမောင်က တစ်ဆင့် တရားအသိဉာဏ်ကို ပြောခွင့်ရလိုက်တယ်။ သံသရာက လွတ် မြောက်ကြောင်းတရားတွေကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပြောဆို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် မရလိုက်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကလွဲရင်၊ အမြင့်မြတ်ဆုံး တရားအသိကို အမေ မသေခင် သိခွင့်ပေးလိုက်နိုင်တဲ့ အကျိုးကတော့ သားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အခုချိန်ထိ ဦးပဉ္စင်း ရရှိနေပါတယ်။

အမေ့ဆီက ရလိုက်တဲ့အမွေကတော့ စိတ်ဆိုတာ ခံစားမှုနှစ်ခုလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ခံစားလို့ မရဘူးဆိုတဲ့ အသိပါပဲ။ ခံစားမှုဆိုတာ တစ်ကြိမ်မှာ တစ်မျိုးပဲ ခံစားလို့ရတယ်တဲ့။ တရားလေ့ကျင့်ခန်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေက စိတ်နဲ့ဆောင်ရွက်ရတာဆိုတော့ တရားကျင့်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ တခြားသော ခံစားမှုတွေ သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မရှိသင့်ဘူးတဲ့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ သူ့ယောက်ျားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူလို ချင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို မရခဲ့ပေမယ့် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ တစ်ဖက်သတ် ခံစားမှုတွေကို ထိန်းသိမ်းထားရတာ ဒုက္ခကြီး လွန်းတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ယူထားမိတဲ့ စိတ်ရဲ့နှိပ်စက်မှုတွေကြောင့် ခံစားရတဲ့ ဒုက္ခတွေဟာ တရားအသိနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် တန်ဖိုးချင်း ကွာလွန်းနေတာကို သိလိုက်ရတဲ့အတွက် နှမြောပေမယ့် စွန့်လွှတ်လိုက်တော့မယ်လို့ ပြောတယ်။ အဲဒီ စွန့်လွှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်က အမေ့ဆီက ရလိုက်တဲ့ အမွေပါပဲ။

အမေ့ယောက်ျားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စွဲလမ်းနေတဲ့စိတ်ကြောင့် အမေ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒုက္ခဖြစ်နေတာကို ဦးစိန်မြမောင်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ အမေ မသေခင် တရားအသိဉာဏ် တစ်ခု ကျေးဇူးဆပ်ခွင့် ရလိုက်သလို၊ အမေ့ဆီက ပြန်ရတဲ့ အမွေကတော့ ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို သတိရှိတဲ့ ပညာသိနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ဆိုတဲ့ စကားပဲ။ အဲဒီစကားဟာ ဦးပဉ္စင်း သက်တမ်းတစ်လျှောက် လောကီကိစ္စ၊ လောကုတ္တရာကိစ္စ နှစ်ခုလုံးမှာ အကျိုးများစေခဲ့ပါတယ်။ လောကီကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်နေတုန်းကလည်း ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့အသိကြောင့် လုပ်ချင်လို့ လုပ်ခဲ့သမျှ အလုပ်တွေ အားလုံးကိုလည်း စွဲလမ်းသာယာစိတ် မဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် စိတ်ဒုက္ခဖြစ်မှုတွေက လွတ်မြောက်စေခဲ့ပါတယ်။ ခံစား

နေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့စကားဟာ ဦးပဉ္စင်း လက်ခံပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို တည့်တည့်ထားရမယ့် စိတ် လေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်း အထောက်အကူတွေ ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။

ရဟန်းဘဝ မရောက်ခင်တည်းက အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်တွေအားလုံးဟာလည်း အမေပြောသလို စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှုတစ်ခုကိုပဲ ထည့်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်ခဲ့လို့ ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့ အမေ့ အမွေစကားကို ထောက်ခံပါတယ်။ အခုလို ရဟန်း အဖြစ်နဲ့ ဘဝကို မြှုပ်ပြီး ဒုက္ခက လွတ်မြောက်ကြောင်း ကျင့်စဉ်တွေကို လေ့လာရှာဖွေ၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေတဲ့ အခါကျတော့လည်း တရား ကျင့်နည်းပေါင်းစုံရဲ့ တူညီတဲ့ အနှစ်က ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့သဘောမျိုး ကျင့်စဉ်ပဲ အမေ ဒကာမကြီးရေး။ အခုလို အသိ မှန်၊ အကျင့်မှန်နဲ့ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ ထဲထဲဝင်ဝင်၊ လေးလေးနက်နက်၊ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သဘောပေါက်စေခဲ့တာ အမေ ပေးခဲ့တဲ့ အမွေစကားလေးကြောင့်ပါပဲ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အမေ ဒကာမကြီးရေး။

အာရုံနဲ့ ဒွါရ တိုက်ခတ်မိတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဝေဒနာကို ဖြတ်ပစ်နိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ အမေ့ရဲ့ ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့ စကားအဓိပ္ပာယ်နဲ့ တူနေတယ်။ ဖြစ်ခိုက်အချိန်မှာ မဖြတ်နိုင်ရင် ခံစားမှုတွေ ဆက်သွားတတ်တယ်။ ခံစားမှုဟာ ဝေဒနာပဲ။ ခံစားမှုတွေ မဖြတ်လို့ ဆက်သွားရင် လိုချင်တပ်မက်တဲ့ တဏှာစိတ်ကို ကူးပြီး ဖြစ်မှုတွေ ဆက်သွားမယ်တဲ့။ ခံစားနေတဲ့ စိတ်ကို သတိရှိတဲ့ ပညာသိနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ဆိုတဲ့ အမေ့စကားနဲ့ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒုက္ခစက်ဝိုင်းထဲက ဝေဒနာနဲ့ တဏှာကြားက ထွက်ပေါက်ဟာ ဆက်စပ်တွေးကြည့်ရင် အဖြေချင်း တူနေတယ်။

လိုချင်တပ်မက်စိတ်၊ စွဲလမ်းစိတ်၊ သာယာစိတ်စတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ မရှိအောင် ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရင် ငြိမ်းအေးမှာပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်ဆိုရင် ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို မဖြတ်ဘဲ ခံစားနေလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတာပဲ။ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းမသိဘဲ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတွေ ဖန်တီးနေလို့ ဒုက္ခရောက်နေတာပဲ။ အဓိက တရားခံကတော့ ခံစားနေလို့ပါပဲ။ ခံစားနေတဲ့ စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် တဲ့။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် အမေ ဒကာမကြီးရေး။ အမေပြောလိုက်တဲ့ စကားက လူသားအားလုံး အလွယ်တကူ နား လည်သဘောပေါက်နိုင်တဲ့ စကားပြေတစ်ခု ဖြစ်နေပါတယ်။ အမေ့စကားကို ယုံကြည်စွာ လက်ခံပြီး ကျင့်လိုက်နိုင်တာနဲ့ အကျိုးထူးကို ချက်ချင်း ရတယ်ဆိုတာ လူဝတ်ကြောင် ဘဝကနေ ရဟန်းဘဝ ပြောင်းသွားတာဟာ အထင်ရှားဆုံး သက်သေပါပဲ။

ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့ အမေ့ရဲ့စကားကြောင့် မြင်ခိုက်၊ ကြားခိုက်၊ နံခိုက်၊ စားခိုက်၊ ထိတွေ့ခိုက်၊ တွေးတောခိုက်၊ စိတ်ထဲပေါ်လာသမျှ စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ကြောတွေ အရှည်မခံဘဲ၊ ဖြတ်နိုင်ရင် ဖြတ်နိုင်သလောက် စိတ်ကို သက်သာစေခဲ့တာ အကြိမ်ပေါင်း များစွာပါပဲ အမေ ဒကာမကြီးရေး။

ပြီးတော့ အမေ့ရဲ့ ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့စကားဟာ ဘယ်လောက်အထိ အကျိုးရှိသလဲဆိုရင် ရဟန်းဘဝမှာ ဖတ် လိုက်သမျှ တရားစာအုပ်တွေရဲ့ အနှစ်သာရတွေကို လွယ်လွယ်ကူကူ သဘောပေါက်စေခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တရားကျင့်စဉ်တွေကို လေ့လာတဲ့အခါမှာ ဘာကိုမှစွဲလမ်းမှု မရှိရဘူးတဲ့။ လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ မရှိရဘူးတဲ့။ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ တရားအသိကိုတောင် မစွဲလမ်း ရဘူးတဲ့။ မသေခင် တဏှာကင်းသောသူဟာ ငြိမ်းအေးသောသူတဲ့။ အဲဒါ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးတဲ့ ပုရာဇောဒသုတ်ထဲမှာ ပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူတဲ့ ပုရာဇောဒသုတ် တရားတော်ထဲမှာ ကုဋေပေါင်းများစွာ မရေတွက်နိုင်အောင် များပြားလွန်းတဲ့ နတ်ဗြဟ္မာတို့ကို ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ ကြည့်တော်မူတယ်တဲ့။ ကျွတ်ထိုက်သူနဲ့ မကျွတ်ထိုက်သူတို့ကိုလည်း နှစ်ပုံခွဲပြီး ကျွတ်ထိုက်

တဲ့ နတ်ဗြဟ္မာ အစုအပုံ ခြောက်ပုံထဲက ဗုဒ္ဓိစရိတ - ပညာများတဲ့သူ တစ်စုအတွက် ပုရာဘောဒသုတ်ကို ဟောကြားဖို့ ပိုင်းခြားသတ်မှတ်တော် မူတယ်တဲ့။ သတ်မှတ်တော်မူပြီးတဲ့ အခါမှာ

(၁) အတ္တဇ္ဈာသယ - မိမိအလိုတော်ဖြင့် ဟောသော ဒေသနာ။

(၂) ပရဇ္ဈာသယ - တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသော သူတစ်ပါးအလိုဖြင့် ဟောသော ဒေသနာ။

(၃) အတ္တပုတ္တိက - ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းအားလျော်စွာ ဟောသော ဒေသနာ။

(၄) ပုတ္တဝသိက - အမေးပုတ္တအားလျော်စွာ ဟောသော ဒေသနာဆိုပြီး ဒေသနာ လေးမျိုးထဲမှာ ပုတ္တဝသိက ဒေသနာဖြင့်သာ ဟောကြားမှ နတ်ဗြဟ္မာတို့ သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်နိုင်ကြမှာကို မြတ်စွာဘုရား မြင်တော်မူတယ်တဲ့။

အဲဒီလို မြင်တော်မူတဲ့အခါမှာ နတ်ဗြဟ္မာတို့ရဲ့ အလိုအဇ္ဈာသယနဲ့အညီ မေးမြန်းနိုင်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်တော်မူတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် မေးမြန်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ပြည့်ဝတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ မမြင်တော်မူတဲ့အတွက် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ပုံတူဖြစ်တဲ့ နိမ္မိတ ဘုရားတစ်ဆူကို ဈာန်အဘိညာဉ် တန်ခိုးတော် အစွမ်းနဲ့ ဖန်ဆင်းတော် မူရတယ်တဲ့။

အဲဒီအခါကျမှ မြတ်စွာဘုရား ဖန်ဆင်းတော်မူလို့ ပုံတူဖြစ်တဲ့ နိမ္မိတဘုရားတစ်ဆူက မြတ်စွာဘုရားကို မေးတော်မူတယ်တဲ့။

ကထံဒဿီ ကထံသီလော၊ ဥပသန္တောတိ ပုစ္ဆတိ။

တံ မေ ဂေါတမ ပဗြူဟီ၊ ပုစ္ဆိတော ဥတ္တမံ နရံ-တဲ့။

ဂေါတမ - ဂေါတမနွယ်ဖွား ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

ကထံဒဿီ - အဘယ်ကဲ့သို့ မြင်လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊

ကထံသီလော - အဘယ်သို့သော အလေ့အကျင့်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊

ဥပသန္တောတိ - ငြိမ်းအေးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍၊

ပုစ္ဆတိ - ခေါ်ဆိုရပါသနည်း။

ဂေါတမ - ဂေါတမနွယ်ဖွား ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

ဥတ္တမံ နရံ - မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်ကို၊

ပုစ္ဆိတော - မေးမြန်းအပ်သော အရှင်ဘုရားသည်၊

တံ - ထိုအမေးကို၊

မေ - ငါအား၊

ပဗြူဟီ - ဟောကြား ဖြေရှင်းတော်မူပါလော့။

အမေးဂါထာရဲ့ ဆိုလိုရင်းကတော့ ဘယ်လို သီလအကျင့်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်လို အသိအမြင်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ငြိမ်းအေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ဆိုပါသလဲတဲ့။ (ငြိမ်းအေးတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲမှုအားလုံး၊ ပင်ပန်းမှုအားလုံး ဘာမှမရှိဘဲ၊ အပြီးတိုင် လုံးဝငြိမ်းအေးတာကို ဆိုလိုတယ် တဲ့။)

ဝိတတဏှော ပုရာဘောဒါ၊ ပုဗ္ဗမန္တသသိတော။

ဂေမဇ္ဈေ နပသဇေယျော၊ တဿ နတ္ထိ ပုရက္ခတံ။

မုနီ - နိဗ္ဗိတရုပ်ပွား ပေါ်တော်မူဘုရား၊

မုနီ - နိဗ္ဗိတရုပ်ပွားဖြစ်သော အရှင်ရဟန်း၊

ယော - အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊

ပုရာဘောဒါ - ခန္ဓာအိမ်ပျက်ကြွေ သေသည်မှ ရှေးဦးစွာ၊

ဝါ - မသေခင် ရှေးဘဝအဖို့၌၊

ဝိတတဏှော - ကင်းသောတဏှာ ရှိသည်၊

ဝါ - တဏှာကင်းသည်၊

ဟောတိ - ဖြစ်၏၊

တံ - ထိုသို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊

ဥပသန္တာတိ - ငြိမ်းအေးသော ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍၊

အဟံ - ငါသည်၊

ဗြူမိ - ဟောကြားပေ၏။

မသေခင် ရှေးအဖို့က တဏှာကင်းရမယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ငြိမ်းအေးတဲ့ ဥပသန္တာပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်ပါတယ်တဲ့။ ဆိုလိုတာကတော့ တဏှာ ကင်းစင်တဲ့ တရားကို မသေခင်မှာပဲ ကိုယ်တိုင်တွေ့ရမယ်။ ကိုယ်တိုင် သိရမယ်တဲ့။ အာရုံတွေကို ကြိုက်တတ်ပြီး ဘဝအသစ်တွေကို ဖြစ်စေ တတ်တာ တဏှာပဲ။ တဏှာဆိုတဲ့ လိုချင် တပ်မက်တဲ့စိတ်တွေ ကင်းစင်ဖို့ဆိုတာ ခံစားနေတဲ့စိတ်တွေ လုံးဝမရှိအောင် ပယ်သတ်နိုင်မှ ဖြစ်မယ်။ ဝေဒနာက တဏှာမကူးဘဲ ထပ်ဖြစ်မှုတွေ ရပ်အောင်လုပ်နိုင်မှ ငြိမ်းအေးမှာ။

အမေ မသေခင် ငြိမ်းအေးသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် အမေ့ကို ဖြစ်စေချင်တာ။ ဦးပဉ္စင်းကိုယ်တိုင် အခုချိန်မှာ အမေ့ကို ကျေးဇူးဆပ်ချင်ခဲ့တဲ့ တရားစကားဟာ အမေ့ကိုယ်တိုင် မသေခင်သိပြီး ပြောလိုက်တဲ့စကားနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ချင်း နီးစပ်နေတယ်။ **ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်** လို့ ပြောနိုင်ခဲ့တဲ့ အမေ့စကားအတိုင်း မသေခင် တဏှာကင်းသူအဖြစ်နဲ့ အမေ့ဘဝလည်း ငြိမ်းအေးမှုတွေ ရပါစေ။

အမေ့သားက အခု ရဟန်းဘဝမှာ အမေပြောခဲ့တဲ့ စကားတစ်လုံးနဲ့ လူသားအားလုံးကို ကျေးဇူးဆပ် လှူဒါန်းမှုတွေ ပြုလုပ်နေပါတယ် အမေ။ အဲဒီကုသိုလ်တွေ အမေ့ကို ပူဇော်ပါတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်နေရတာတွေဟာ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းကို စဉ်းစားနေတဲ့ စိတ်ခံစားမှု တွေကြောင့်ပါပဲ။ အဲဒီ ဒုက္ခတွေက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် **ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်** ဆိုတဲ့စကားက အထိရောက်ဆုံး ဖြေရှင်းနည်း ပါပဲ။ မိသားစုအတွင်းထဲမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တိုင်း၊ တွေ့တိုင်း **ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်** လို့ပြောကြည့်ကြပါ။ စိတ် ချမ်းသာစရာအကြောင်းကို ပြောသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာအကြောင်းကို ပြောသည်ဖြစ်စေ၊ မိသားစု ပြဿနာတွေထဲက ဘယ်လိုခံစားမှု အကြောင်းကိုပဲပြောပြော၊ ပြောလိုပြီးတိုင်း **ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်** လို့ ပြောပြီး မိသားစု စကားပိုင်းကို သိမ်းလိုက်တဲ့ အလေ့အကျင့် လေး ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်အပိုင်းအပိုင်းတွေထဲမှာလည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တိုင်း ပြောနေကျစကား မျိုး ဖြစ်သွားအောင် **ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်** လို့ပြောတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့ စကားကို ဒီနေ့ခေတ်ရဲ့ သားသမီးတွေကိုလည်း အလှူပေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကျေးဇူးရှင် အဖေတွေ၊ အမေတွေကို ပြောကြည့်ကြပါ။ ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ဆိုတဲ့ အသံကို ကြားတာနဲ့ ကိလေသာစိတ်ပေါင်းစုံရဲ့ နှိပ်စက်မှု ကို ခံနေရတဲ့ဒုက္ခက လွတ်မှာသေချာပါတယ်။

စိတ်ဒုက္ခတွေထဲက လွတ်မြောက်စေချင်လို့ မိဘက သားသမီးကို တရားအသိဉာဏ် အမွေပေးသလိုမျိုး၊ သားသမီးတွေကလည်း မိဘတွေ စိတ်ဒုက္ခမဖြစ်အောင် ခံစားနေတဲ့စိတ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက် ပါလို့ ပြောပြီး မိဘတွေကို ကျေးဇူးဆပ်ကြပါ။ ဆရာနဲ့တပည့်၊ အလုပ်ရှင်နဲ့ အလုပ်သမား၊ လင်နဲ့မယား၊ ချစ်သူအချင်းချင်း၊ သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေအချင်းချင်း၊ လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လူသားအချင်းချင်း တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် တွေ့ကြတဲ့အခါမှာ ခံစားနေတဲ့စိတ်တွေကို သတိရှိတဲ့ ပညာသိနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်ပါလို့ အပြန်အလှန် ပြောပြီး စိတ်သက်သာမှု တွေ ရယူနိုင်ကြပါစေ။

ခံစားနေတဲ့စိတ်တွေကို သတိရှိတဲ့ ပညာသိနဲ့ စွန့်လွှတ်လိုက်နိုင်မှ ဒုက္ခတွေထဲက လွတ်မှာနော်ဆိုတဲ့ စကားဟာ ကျေးဇူးရှင် ဒကာ၊ ဒကာမ တွေအားလုံးကို ဦးပွင်းရဲ့ ကျေးဇူးဆပ်မှု တစ်ခုလို့ လက်ခံပေးပါ။

ဦးကိတ္တိသာရ