

www.burmeseclassic.com

# ဆရာတော်ဦးဇောတိကာ

(မဟာမြိုင်တောရ)

တစ်ဖွဲ့တစ်ဖွဲ့တွေ့မယ်



BURMESE  
CLASSIC  
.com

www.burmeseclassic.com

- တပုဂ္ဂိုလ်ပြုချက်အမှတ် ၆၉၃/၉၉ (၁၁)
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၆၀၀/၉၉ (၁၁)
- ထုတ်ဝေခြင်း ၀၀၀အကြိမ်
- ထုတ်ဝေသည့်ကာလ ၁၉၉၉ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ
- အုပ်စု ၅၀၀၀
- စီစဉ်သူ ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း (လေတံခွန်စာပေ)
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း Graphic World
- ကွန်ပျူတာစာစီ မြန်ကွန်
- ထုတ်ဝေသူ ဒေါ်ရွှေအိမ် (၀၁၂၉၉) တိုင်းလင်းစာပေတိုက် အမှတ်-၈/၆၅ (အုပ်စု-၃) အောင်သိန္နီလမ်း၊ ဇော်ဘွားကြီးကုန်း အင်းစိန်
- ပုံနှိပ်သူ မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်-၄၅၊ ၄၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ဖုန်း-၂၉၆၂၀၅
- တန်ဖိုး ၂၀၀ ကျပ်



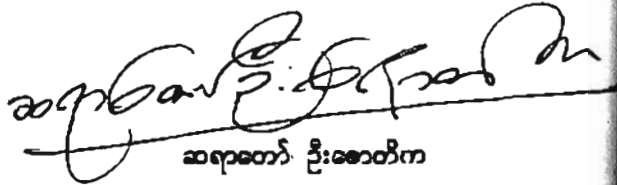
### အမှတ်စဉ်

ဆရာတော်စာအုပ်တွေရဲ့ နောက်ကျောဖုံးမှာ ကောင်းနတ်ချက်တွေ ထည့်ပေးလေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီ ကောင်းနတ်ချက်တွေကို ဖတ်ရတဲ့ တချို့တပည့်တွေက အဲဒီ ကောင်းနတ်ချက်တွေဟာ တိုတိုနဲ့ အင်မတန် ထိရောက်တဲ့ အကြောင်းသူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီ ကောင်းနတ်ချက်လေးတွေကို စုပြီးတော့ မိတ်ဆွေတွေကို ဖြန့်ဝေခဲ့တဲ့ အကြောင်းလည်း ပြောကြတယ်။ အဲသလို ကောင်းနတ်ချက်တွေကို များများ စုစည်းပြီး ဖန်တီးပေးဖို့ တပည့်များက လျှောက်ထားကြပါတယ်။

ဆရာတော် ကိုယ်တိုင် စာဖတ်တဲ့အခါ ကိုယ်နှစ်သက်ရာတွေကို ကူးထားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကောင်းနတ်ချက်တွေကို မကြာ မကြာ ပြန်ဖတ်ပြီးတော့ တစ်စုံတစ်ခု တွေးလေ့ရှိပါတယ်။ အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်တွေးလာတဲ့အခါ၊ ဒီစာပိုဒ်လေးတွေရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ စိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ်ကို အများကြီး ပြောင်းလဲစေပါတယ်။

ကောက်နှုတ်ချက်တွေရဲ့ စွမ်းအား (power) ကို ဆရာတော်ကောင်းကောင်း ခံစားနားလည်တယ်။ ဆရာတော် ခံစားနားလည်သလို ဒီကောက်နှုတ်ချက်စာအုပ်ကို ဖတ်တဲ့ စာဖတ်သူကလည်း ခံစားနားလည်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကောက်နှုတ်ချက်တွေကို ဖတ်ချင်နေတဲ့ တပည့်များရဲ့ ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ရတဲ့အတွက် ကျေနပ်မှု အများကြီး ရပါတယ်။

  
ဆရာတော် ဦးအောင်ထိန်



### တစ်ပုံစီပွဲတွေးမယ်

နေ့စဉ်ပဲ စာမေးပွဲ အစစ်ခံနေရတယ်၊ သင်ခန်းစာတိုင်းဟာ စာမေးပွဲ၊ အတွေ့အကြုံတိုင်းဟာ သင်ခန်းစာပဲ။



ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။ ဘဝဟာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ် ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်။ စိတ် ရိုးရင် ဘဝရိုးတယ်၊ စိတ် ရှုပ်ရင် ဘဝလည်း ရှုပ်လာမယ်၊ စိတ် ဆန်းပြားရင် ဘဝလည်း ဆန်းပြားမယ်။



စိတ် ရှင်းရင် ဘဝရှင်းပါတယ်၊ အသိဉာဏ်လည်း ရှင်းပါတယ်၊ စိတ် မရှင်းရင် ဘဝလည်း မရှင်းဘူး၊ အသိဉာဏ်လည်း မရှင်းဘူး။



စာမေးပွဲမှာ ကိုယ်တကယ်တတ်တာကို ဖြေဖို့ထက် အမှတ်ရဖို့ အဓိကထားတော့ ခိုးဖြေတာတွေ ဖြစ်လာသလို အပြင်လောကမှာလည်း လူအထင်ကြီးခံရဖို့ကို အဓိကထားရင် ဟန်လုပ်ပြီး နေပြရတယ်။ အဲဒါ ဘဝစာမေးပွဲကို ခိုးဖြေတာပဲ။



( ဘဝကို အနှစ်သာရအပြည့်နဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ရင်၊ လောကကြီးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုချင်ရင် အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင်၊ ကိုယ့်အချိန်တွေကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချချင်ရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း၊ တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။ )



( ကိုယ့်ဘဝကို စည်းကမ်းရှိရှိ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ အဖြစ်နည်းပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ )



လူတိုင်း လူတိုင်း ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွေးချယ်မှု (choice) တွေလုပ်နေရပါတယ်။ ရွေးချယ်တာ ဆုံးဖြတ်တာမှန်ဖို့ လိုပါတယ်။



အလုပ်ဟာ လူ့ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ “ဒါကို လုပ်ဖို့ ငါ လူဖြစ်လာတာပါ” လို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေကို စိတ်မပါပဲနဲ့ လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။



( ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး၊ အမြင့်ဆုံး အရည်အသွေးတွေကို အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နေရတာ ကြိုးစားနေရတာဟာ ဘဝမှာ ပျော်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။ )



( ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေချင်တယ်ဆိုရင် သက်သက်သာသာ မနေပါနဲ့၊ ကြိုးစားပါ။ အရည်အချင်းများများ ထုတ်ပါ။ အရည်အချင်း များများ ထွက်လေလေ ကျေနပ်မှု ရလေလေပဲ။ )



အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်က ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။



ဘဝဆိုတာ စိတ်နဲ့တန်သလို ဖြစ်တာပါ။



လူမှာ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ အများကြီးရှိတယ်။  
အဲဒီ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို များများ ထုတ်  
သုံးရမှ အဲဒီလူဟာ ဘဝကို ကျေနပ်မှုရမယ်။



စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး မြင့်မားလာရင် ဘဝရဲ့အရည်အသွေး  
မြင့်မားလာတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။



ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို မြင့်မားစေချင်ရင် စိတ်ရဲ့  
အရည်အသွေးကို မြင့်မားအောင် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။  
ဘဝရဲ့ အဆင့်အတန်းကို စိတ်ရဲ့အဆင့်အတန်းနဲ့ပဲ  
တိုင်းတာသင့်တယ်။



ဘဝကို နောက်ဆုံးအချိန်အထိ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဘယ်လို  
နေရမယ်ဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလို မသိလို့ရှိရင်  
အသက်ကြီးသွားတဲ့အခါ ကြာလေ အသုံးမကျလေ  
ဖြစ်လာတယ်။ ကြာလေ အဓိပ္ပာယ် မရှိလေ ဖြစ်လာတယ်။



သေခြင်းတရားကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်သွားနိုင်  
မှသာ လူ့ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားတဲ့သူလို့  
ဆိုနိုင်မယ်။



စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို  
တန်ဖိုးထားနိုင်မှ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာပါ။



ဘဝဖြစ်လာတာဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့၊ အသိဉာဏ်ရဖို့ဆိုရင်  
စိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှု၊ စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုရှိမှ ဖြစ်နိုင်မယ်။



ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ကျောင်းပဲ။ မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး  
သေတဲ့ အချိန်ထိဟာ ကျောင်းနေနေတာပါ။ ဒီဘဝမှာ  
တွေ့ကြုံရသမျှ ကိစ္စတွေနဲ့ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ  
ကောင်းတာရော ဆိုးတာရော တစ်ခုမကျန် အားလုံးဟာ  
သင်ခန်းစာချည်းပဲ။ ယူတတ်ရင် ပညာနဲ့ အသိဉာဏ်  
ရတယ်။ ယူတတ်ဖို့ဆိုတာလည်း သတိရှိမှ ဖြစ်မယ်။  
မေ့တိမေ့လျော့နေရင်တော့ ပညာမရဘူး၊ အသိဉာဏ်  
မရဘူး။



စစ်မှန်တဲ့ဘဝ၊ မှန်ကန်တဲ့ဘဝ၊ အတုအယောင် မဟုတ်တဲ့  
ဘဝကို နေသွားဖို့နဲ့၊ သေတဲ့အခါမှာလည်း ဘာမှ  
ဟန်လုပ်တာ၊ ဖုံးကွယ်တာ မရှိ၊ အမှန်အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း  
သိပြီး သေဖို့က တကယ် ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ဘဝပေးတာနဲ့  
ဖြစ်ပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်ကို မလုပ်လို့ရှိရင် ဘဝကို တကယ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။



ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ပြင်ပြီး နေသွားရတာ ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး အလုပ်ပါ။ အားရစရာ အကောင်းဆုံး အလုပ်ပါ။



လူဟာ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်မှလည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရနိုင်မယ်။



ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို ကောင်းစေတာ အသိဉာဏ်ပဲ။ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးကို ပျက်စီးသွားစေတာ အသိဉာဏ် မရှိခြင်းပဲ။ အသိဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သတိရှိမှ ဖြစ်မယ်။ သတိမပါ ဉာဏ်မပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ပြီးဆိုရင် ဘာမှ မရနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခုလုံး ကျသွားသည်အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။



နေရာတကာမှာ ငွေနဲ့တိုင်းတာတတ်တဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ ကြာလေ တန်ဖိုး ကျဆင်းလေ ဖြစ်လာမှာပဲ။



သေချာတဲ့ဘဝဟာ သေနေတဲ့ဘဝဘဲ။



ကိုယ့်မှာ စိတ်နေသဘောထား၊ အသိဉာဏ်အတွေးအခေါ် မှန်ကန်သွားပြီဆိုရင် ဘဝဟာ တစ်မျိုး အဆင်ပြေပြီး နေရတာ ပျော်လာတယ်။ ကိုယ့်လောကကြီး တစ်ခုလုံးဟာ ပြောင်းသွားတာပဲ။ ကိုယ့်လောကကြီးကို ပြောင်းလဲ ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ လွဲနေ မှားနေတဲ့ မသင့်တော်တဲ့ သဘောထားတွေကို သတိနဲ့ သိနေပါ။



ဘဝကို ညံ့ဖျင်းသွားစေတဲ့ အရာတွေထဲမှာ သတိမပါ ဉာဏ်မပါ ဖြစ်သလို နေတတ် လုပ်တတ်တာဟာ ထိပ်ဆုံးက ပါနေတယ်။



ဘဝအတွက် ပြင်ဆင်နေရင်းနဲ့ပဲ ဘဝဆိုတာ ကုန်သွား တယ်။



အရာရာတိုင်းကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့၊ ကိုယ်နေရာမှာ အချိန်လေးတွေကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့၊ အခွင့်လူးကြီး တစ်ခုရနေသလို နေသွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်လောက် လေးနက်နေမလဲ နော်။



အကောင်းအဆိုး တွေ့ရသမျှ ဘဝအတွေ့အကြုံထဲက လေးနက်တဲ့ အသိအမြင်ကို ရမှသာ အတွေ့အကြုံဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အကောင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ မာန ကြီးသွားမယ်၊ အဆိုးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျမယ် ဆိုရင် အတွေ့အကြုံဟာ ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိတော့ဘူး။



ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို သိလာတဲ့သူဟာ ဘဝမှာ တွေ့ရကြုံရတာတွေကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် မြင်နိုင်ခံစားနိုင်ပါတယ်။



လုပ်သမျှကိစ္စတွေကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ အရည်အသွေးဟာ မြင့်မားမယ်။



ငါ့ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ အညီ ငါ့ဘဝကို နေသွားချင်တယ်။ အဲဒီလိုနေဖို့ ဘာကြောင့် ဒါလောက် ခက်ခဲနေရတာလဲ။



ငါ့ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင် စိတ်ချမ်းသာမှုရှိအောင် နေသွားချင်တယ်ဆိုရင်၊ အဲဒါတွေရအောင် ငါ့ကိုယ်တိုင် လုပ်မှရမယ်ဆိုတာ နားလည်မှ ရမယ်၊ လက်ခံမှ ရမယ်။



ဘဝဟာ အင်မတန် တိုတောင်းပါတယ်။ သူများမကောင်းကြောင်းတွေ ထိုင်တွေးနေဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။ )



ပိုပြီးကောင်းတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေ လူတိုင်းမှာ ရှိကြပါတယ်။



(“ငါ့ဘဝမှာ လေးနက်တာမြင့်မြတ်တာကို လုပ်စရာ ရှိတယ်” လို့ တကယ်သိလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးနက်တဲ့သူ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှာပဲ။ )



( ဒုက္ခတွေ အခက်အခဲတွေဟာ ဘဝကို ပိုပြီး အနီးကပ်ပြီး အသေးစိပ် ကြည့်နိုင်အောင် အထောက်အကူ ပေးတဲ့ မှန်ဘီလူးလိုပဲ။ )



ကိုယ့်ဘဝမှာ ရှိသမျှအချိန်တွေအားလုံးကို ပိုက်ဆံရှာတာ အပျော်အပါးခံစားတာနဲ့ တင် အကုန်ခံလိုက်ဖို့ မသင့်ဘူး။



( ဘဝမှာ တိုးတက်မှုမရှိရင် ဆုတ်ယုတ်နေတယ်၊ တန်မနေဘူး။ )



ဘဝကို ကျေနပ်မှု အပြည့်ရချင်ရင် လုပ်သမျှအားလုံးကို မြင့်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်သွားအောင် သတိနဲ့လုပ်ပါ။



ဘဝမှာ ဘာဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ ကြိုတင် သိမထားတာ၊ မသိနိုင်တာကိုက ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း တယ်။ ပိုပြီးတော့လည်း နိုးကြားမှုရှိတယ်။



ဒုက္ခတွေ အခက်ခဲတွေက ကိုယ့်ကို စိန်ခေါ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့် နိုင်အောင် သုံးသပ်နိုင်အောင် နှိုးဆော်ပေးနေတယ်။



အရိုးသားဆုံးနည်းနဲ့ အခက်ခဲတွေကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာရင် ပိုပြီးရင့်ကျက်တဲ့သူ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာလို့ ကိုယ့်ဘဝကို ပိုပြီးကျေနပ်အားရတယ်။



လူ့ဘဝမှာ risk (စွန့်စားရတာ) နဲ့ challenge (အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရတာ) နဲ့နဲ့ ရှိမှ ကောင်းတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဘဝဟာ ပျင်းစရာ ကောင်းတယ်။



ငါ့ ဘဝဇာတ်လမ်းမှာ ငါဟာ ဇာတ်ညွှန်းရေးသူ၊ ထုတ်လုပ်သူ၊ စီစဉ်သူ၊ သရုပ်ဆောင်သူ ဖြစ်တယ်။



ဘဝမှာ သင်ခန်းစာယူစရာဆိုတာ အမြဲရှိနေတယ်။ သေတဲ့နေ့ထိ ပညာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူး လေ့လာရမှာပဲ။



လူတိုင်းမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်စရာ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ သိလာပြီး ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ အသက်ဝင်လာမယ်၊ အဓိပ္ပါယ် ရှိလာမယ်၊ ခရီးရောက်မယ်။



အတွေ့အကြုံတွေ၊ အခြေအနေတွေ အားလုံးဟာ အသိဉာဏ် ဖြစ်ဖို့ ကုန်ကြမ်းတွေပဲ။ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာ ရင်တော့ အဲဒါ ကုန်ချော ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကပဲ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်ဘဝကို ပြည့်စုံအောင် အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် တခြား ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ယူမှပဲ ရမယ်။





ကိုယ်နဲ့ မတူတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်မျိုးအဓိပ္ပာယ် ရှိစေတယ်။



မနေ့ကငါထက် ဒီနေ့ငါက ပိုပြီး စိတ်ထား ကောင်းမှသာ ငါ့ဘဝကို ငါ ကျေနပ်နိုင်မယ်။



ကိုယ့်ခံယူချက်နဲ့ ကိုယ့်နေပုံထိုင်ပုံဟာ ဆန့်ကျင်နေရင် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေလို့မရနိုင်ဘူး။



သူများကို အနိုင်ရဖို့ ကြိုးစားနေရတာနဲ့ပဲ ငါ့ဘဝကိုငါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မနေခဲ့ရဘူး။



ဘဝကို မျှောမလိုက်ပဲ၊ ပဲ့ကို သေသေချာချာ ကိုင်ပြီး တက်နဲ့ အားရပါးရ လှော်မှ လိုရာကိုရောက်မယ်။



ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက်၊ ကိုယ်ပိုင် စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်မှု၊ ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်ရှိမှ ကိုယ်ပိုင် ဘဝ ဖြစ်မယ်။ အငှား အတွေးအခေါ် အငှား ခံစားချက်၊ အငှား အကြိုက်၊ အငှား အသိဉာဏ်ဖြစ်နေရင် အငှား ဘဝ ဖြစ်နေမယ်။



ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေချင်ရင် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပါ။



ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ လောကဓံတွေက ဘဝကို ဘယ်လို အသိအမြင်နဲ့ ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ ရင်ဆိုင် ရမယ် ဆိုတာကို သင်ပေးလိုက်တာပဲ။



ကိုယ့်ကို သူများ ဘယ်လိုမြင်တယ်ဆိုတာ တစ်ခုထဲ ကြည့်ပြီး တန်ဖိုးဖြတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ်ပိုင် ဘဝ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်တန်ဖိုးဟာ သူများ ပါးစပ် ဖျားမှာ ရောက်နေတော့မယ်။



ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေရတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိအောင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဒါကြောင့် သေခါနီး အချိန်အထိ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခု ရှိထားဖို့လိုတယ်။



ကိုယ့်အကြိုက် ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်ပြီး နေသွားနိုင်မှ ရေရှည်မှာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရနိုင်မယ်။



ဘဝဆိုတာ စွန့်စားရတဲ့ ခရီးရှည်ကြီးပါ။



ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဟာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီးထားတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သဘောထား မှန်ရင် အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။



လူ့ဘဝကိုရတာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထား၊ လေးနက် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရမှသာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်။



အဆင်မပြေတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် နိုင်နိုင်မာမာ ထားနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ထားနိုင်တဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။



ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ၊ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာမယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့သူ၊ ကောင်း အောင်လည်း ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားနေတဲ့ သူအတွက် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာ များလာမှာ သေချာတယ်။



တကယ်ကျေ့နပ်စရာ ကောင်းတဲ့ဘဝကို ရချင်ရင် မမှန်ကန်တဲ့ စွမ်းအားကို သုံးနေရာကနေ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ မှန်ကန်တဲ့ စွမ်းအားကို သုံးနိုင်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ ကိုယ့်သဘောထားကို ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။



ဘဝရဲ့ မရေရာ မသေချာတတ်တဲ့ သဘာဝကို လက်ခံနိုင်မှ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုပြီးနားလည်မယ်။



(ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လက်ရှိ အရည်အချင်း လက်ရှိ ဉာဏ်ပညာ ဗဟုသုတထက် ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်နေရမယ်။ ဒါမှ ဘဝဟာ အသက်ဝင်မယ်။)



တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု တိုးနေအောင် နေသွားနိုင်မှသာ ကိုယ့်ဘဝကို အားရကျေနပ်မယ်။



( တရားတယ် မတရားဘူးဆိုတာကို သိနေတဲ့ ကိုယ့် စိတ်ထားကို၊ ကိုယ့် အသိဉာဏ်ကို မလေးစားရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကို မလေးစားရာ ရောက်တဲ့အတွက် ကိုယ့် ဘဝဟာ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး။ )



ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဦးဆောင် နိုင်မှုနဲ့ အတူ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။



အသိဉာဏ်ကို ဦးတည်ချက်ထားလိုက်ရင် နေ့စဉ် တွေ့ရသမျှ၊ လုပ်ရသမျှ ကိစ္စထဲက အသိဉာဏ်တွေ ရနေမယ်၊ အသိဉာဏ် ရနေရင် ဘဝကို ကျေနပ်နေမယ်။



( လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို ရမှ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ရမယ်။ ကျန်တာတွေ ဘယ်လောက်ရရ ဘဝကို ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ )



အတွင်းမှာ အသိဉာဏ်ရှိမှသာ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတဲ့သူ ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဘဝကို ကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။



အရာရာတိုင်းကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ အရာရာတိုင်းကို ကျေနပ်တယ်၊ ကျေးဇူးတင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်နေတာဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် တစ်မျိုးလေးနက်စေတယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးထဲမှာ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့သဘော ပါနေတယ်။



လူ့ဘဝမှာ အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ စားဝတ် နေရေးဆိုတာ မလုပ်မဖြစ်လို့ လုပ်ရတာပါ။ စားဝတ် နေရေးအတွက် အသက်ရှင်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။



ဘဝသံသရာ တစ်ခုလုံးကို အသိဉာဏ်နဲ့မြင်တဲ့ အမြင် အားကောင်းရင် အားကောင်းသလောက် ကိုယ့်ဘဝ တစ်လျှောက်လုံးကို ပိုပြီး ရှင်းအောင် နေတတ်သွားတယ်။



( အချိန်ဆိုတာ အလကားရတာ မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်ဆိုတာ ဘဝပဲ။ )



( ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းတာ မကောင်းတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ )



တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အပြန်အလှန် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ပိုရှိလာအောင် အရည်အချင်း ပိုရှိလာအောင် အထောက်အကူပေးတဲ့ အချစ်မျိုးနဲ့ ချစ်နိုင်မှ စိတ် ချမ်းသာမှုရတဲ့ ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။



ကိုယ့် ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းတွေနဲ့ ကိုယ့် ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စိတ်အား ထက်ထက် သန်သန်နဲ့ မပြုစု မပျိုးထောင်တဲ့ သူဟာ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ချစ်နိုင်ဖို့အရေးမှာ ကြိုးစားပေးမယ့် မအောင်မြင်နိုင်ဘူး၊ အချစ်ခံရဖို့လည်း မလွယ်ပါဘူး။



တကယ်ချစ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့တဲ့သူတွေ၊ အရည်အချင်း မရှိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့သူတွေ မစွမ်းနိုင်တဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။



အချစ်ခံရဖို့ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်တာတွေဟာ စိတ်ပျက်ရတာမှာ လမ်းဆုံးတာ များပါတယ်။



သူ့ကို တကယ် ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့မှာရနိုင်တဲ့ အရည် အချင်းမှန်သမျှ များများရအောင် သူ့ကို အခွင့်အရေး ပေးရမယ်။ မချုပ်ချယ်ရဘူး။



မိမိကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ် ကြီးမားလာအောင် တိုးတက်လာအောင် လုပ်တာနဲ့ သူတစ်ပါးကိုလည်း ဝဲ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ် ကြီးမားလာအောင် တိုးတက် လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးတာဟာ မေတ္တာပါ။



( သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖက်ဖက်က ပိုပြီးတော့ ကြီးပွားလာအောင်၊ တိုးတက် လာအောင်၊ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် တိုးတက်မှု ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်လာအောင် လုပ်နေမှသာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ )



ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တကယ် စိတ်ချမ်းသာနေမှသာ  
သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ် လိုလားတဲ့စိတ်  
အပြည့်အဝ ဖြစ်တယ်။



မိမိကိုယ်ကို မိမိ မချစ်လို့ရှိရင် သူတစ်ပါးကို ချစ်ဖို့ရာ  
မတတ်နိုင်ပါဘူး။



မေတ္တာကြီးမားတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ  
ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်မှာ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ်  
ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မလုပ်ပဲနဲ့ သူတစ်ပါးမှာ လေးနက်တဲ့  
မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင်  
အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။



မေတ္တာရဲ့ တကယ့်ပန်းတိုင်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့  
အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရေးပါ။



ကိုယ့်အမှားတွေကို ရိုးရိုးသားသား ကြီးကြီးစားစား  
ပြင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။



စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှုကို  
အထောက်အကူ ပေးဖို့အရေး မပါရင် တကယ်  
အဆင့်မြင့်တဲ့ မေတ္တာလို့ မပြောနိုင်သေးဘူး။



သူတို့ကို ချုပ်ချယ်ထားမှ ကိုယ့်အတွက် စိတ်အေးရမယ်  
လို့ တွေးတာဟာ တကိုယ်ကောင်း သိပ်ဆန်တဲ့ စိတ်ထား  
ဖြစ်ပါတယ်။



သင့်ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ အဓိကဦးတည်ချက်က အချစ်ခံရဖို့  
သက်သက် ဖြစ်နေရင် သင်ဟာ အချစ်ခံထိုက်တဲ့သူ  
မဟုတ်ဘူး။



တကယ် မေတ္တာအစစ်အမှန်နဲ့ ချစ်ရင် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို  
ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်  
အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူ၊  
သွားရဲလာရဲ၊ ပြောရဲဆိုရဲ၊ လုပ်ရဲကိုယ်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်လာ  
အောင် လုပ်ပေးချင်တယ်၊ အားပေးချင်တယ်။



ကိုယ့်ကို မှီခိုနေအောင် လုပ်တာ သူ့ကို ချစ်တာမဟုတ်ဘူး၊  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တာ။



တကယ့်မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့၊ သူ့ဟာသူ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်သွားအောင် နည်းလမ်း ပေးလိုက်တာပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသိဉာဏ်ရော၊ စိတ်ဓာတ်ရော ပိုပြီးတော့ လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိလာအောင် ကြိုးစားနေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်မယ်။



တကယ် မေတ္တာစစ်မှန်သွားရင်၊ ကိုယ့်အတွက် ဘာ အကောင်းဆုံးလဲလို့ တွေးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့အတွက် ဘာအကောင်းဆုံး ဖြစ်မလဲဆိုတာကို တွေးပြီး အဲဒါကို လိုလားတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရလေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုချစ်လေလေ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပိုချစ်လေလေ၊ ပိုတန်ဖိုးထားလေလေပဲ။



ကိုယ်က စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကို ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ ရဖို့ကတော့ မမျှော်လင့်တာပဲ ကောင်းပါတယ်၊ မမျှော်လင့်ပဲရမှ ပိုကောင်းပါတယ်။



မိဘတွေဟာ ခေတ်ကာလကို နားလည်ပြီး သား သမီးတွေကို သူ့ဟာသူ အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်အောင် နေသွားတတ်ဖို့ ကြိုတင်ပြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ပြင်ဆင် ပေးလိုက်မှသာ တကယ်ချစ်ရာ ရောက်လိမ့်မယ်။



တစ်ယောက်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရင် အဲဒီလူကို သူ့ခြေထောက်ပေါ် သူ့ရပ်နိုင်အောင် လုပ်ပေးရမယ်။ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုမှု နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် လုပ်ပေးရမယ်။



(ရန်သူပေါ်မှာတောင်မှ မေတ္တာမပျက်တဲ့စိတ် ထားနိုင်တဲ့ သူဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။)



တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် အမှန်အတိုင်း မသိပဲနဲ့၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နားမလည်ပဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်နိုင်ဖို့ တော်တော် ခဲယဉ်းပါတယ်။



မေတ္တာဆိုတာ သူတစ်ပါးအတွက် အာဟာရ ဖြစ်သလို ကိုယ့်အတွက်လည်း အာဟာရ ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်မေတ္တာကိုပဲ အင်မတန်လုံခြုံတဲ့ သံချပ်ကာအင်္ကျီလို သဘောထားပြီးတော့၊ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ မေတ္တာကိုပဲ စည်းရုံးသဘောမျိုးနဲ့ထားပြီး နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံမှု၊ ပြည့်စုံမှု သဘောမျိုး ခံစားရ ပါလိမ့်မယ်။



တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦးထားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ၊ လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုဟာ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုအများဆုံး ပေးနိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။



သူလည်း သူ့အားသူကိုးနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့သူ၊ သူမရှိလည်း ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ နေသွားနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ် မရှိလည်း သူ့ဘဝကို သူ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ကျေကျေ နပ်နပ် ချမ်းချမ်းသာသာ နေသွားနိုင်တဲ့သူ၊ ဒီလို လူ နှစ်ယောက်ရဲ့ ချစ်ခြင်းသာလျှင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် တကယ် အစစ်အမှန် ချစ်တယ်လို့ ပြောလိုရတယ်။



သူတစ်ပါးမှာ အမှားတစ်ခုခု ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုခု တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ်မျက်နှာကို မှန်ထဲမှာ ကြည့်နေသလို သဘောထားပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်သတ္တိရှိတယ် ထင်ရင် ကိုယ့် အမှားကို ကိုယ် ရဲရဲကြီး ပြင်လိုက်ပါ။



အမှားအယွင်းတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေကို မကြောက်တဲ့သူ အမှားထဲက ပညာရအောင် ယူတတ်တဲ့သူဟာ အမှားကိုပဲ ကောင်းတဲ့ဘက်က အကျိုးရှိအောင် ယူနိုင်လို့ မှားတာဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။



အကောင်းကို အဆိုးဖြစ်အောင် မြင်တတ်တာဟာ အသိအမြင် မှားယွင်းမှုတွေထဲမှာ အဆိုးဆုံး၊ အထိခိုက်ဆုံး အမှားမြင်ပုံပဲ။



အဆိုးတွေ ဘယ်လောက်ကြုံရကြုံရ အကောင်းကို  
မျှော်လင့်ချက်ထားပြီး လုပ်သင့်တာကို ဆက်ပြီး လုပ်နိုင်  
ရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိဖို့  
သိပ်အရေးကြီးတယ်။



ကိုယ့်အဆိုးကို လက်ခံနိုင်မှသာ အဲဒီအဆိုးဟာ  
အကောင်းဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းသွားမယ်။  
လက်မခံနိုင်သေးသရွေ့ ဖုံးကွယ် ထားသရွေ့ အကောင်း  
ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။



အမှန်တော့ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး အလေးနက်ဆုံး  
အသိဉာဏ်ကို အဆိုးနဲ့ ကြုံရပြီး အဆိုးကို ခံနိုင်ရည်  
ရှိပြီးတော့ ဒီအဆိုးထဲက အသိဉာဏ်ရပြီး လွန်မြောက်  
လာတဲ့သူတွေကမှ ရတယ်။



သူတပါး အပြစ်ကို ထောက်ပြရုံနဲ့ ကိုယ့်အပြစ်က  
ပျောက်မသွားဘူး။



စေတနာဆိုးနဲ့ လုပ်တာတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်  
စိတ်ထားကို အောက်တန်းကျသွားစေတယ်။



ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု လုပ်နေတာပဲ။  
အမှားတွေကို များများပြင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။  
တချို့ လူတွေဟာ မှားနေမှန်း မသိဘူး။ တချို့တော့  
မှားနေမှန်း သိပါလျက်နဲ့ မပြင်ချင်ဘူး။ အဲဒီလို လူတွေဟာ  
အသိဉာဏ် မကြီးထွားဘူး၊ မတိုးတက်ဘူး။



မမှားဘူးတဲ့လူ မရှိပါဘူး။ အမှားကင်းဖို့ ဆိုတာလည်း  
သိပ်တော့ မလွယ်ဘူး။ အမှားနဲ့ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာ။  
အမှား တစ်ခုကို ထပ်ခါ ထပ်ခါ မမှားဖို့ မလုပ်မိဖို့ပဲ  
လိုပါတယ်။



သူများမှားလို့ ကိုယ်ခံရတာထက် ကိုယ်မှားလို့  
ကိုယ်ခံရတာက ပိုဆိုးပါတယ်။



ကိုယ့်အပြစ်ကို ရှာပြတဲ့သူကို ကိုယ့် ကျေးဇူးရှင်လို့  
သဘောထားပါ။



အသေးအမွှား အဆိုးတွေကြောင့် စိတ် အနှောင့်အယှက်  
ဖြစ်တာကို မခံချင်ရင် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့  
အလုပ်တွေကို အချိန်ပြည့် လုပ်နေပါ။





အကောင်းအဆိုး နှစ်မျိုးစလုံးကို နားလည်လက်ခံပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိမှ ပိုပြီး ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။



ကိုယ်က သူများကို အပြစ်တင်နေတာ ရှုံ့ချနေတာဟာ သူဘယ်လိုလူ ဆိုတာ တကယ်တော့ သိပ်မပေါ်လွင်ဘူး၊ ငါဘယ်လိုလူ ဆိုတာတော့ သေသေချာချာ ပေါ်လွင် သွားပြီ။



တကယ်ကြီးကျယ်တဲ့ ထိရောက်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကိုယ့်အတွက် စိတ်ကျေနပ်မှု အများဆုံးရတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေလည်း အများဆုံးထုတ်ပြီး သုံးရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မယ့်သူဟာ အသေးအမွှား အဆိုးတွေကို တွေးနေဖို့ မသင့်ဘူး။



သူတစ်ပါးကို အပြစ်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီအပြစ်မျိုး ကိုယ့်မှာ ရှာကြည့်ပါ။ ရှိနေတတ်တာပဲ များပါတယ်။ သူတစ်ပါးမှာ ကောင်းတာ မြင်ရင်လည်း အဲဒီလို ကောင်းတာ ငါ့မှာကော မရှိဘူးလား။ ရှိရင် ကောင်းပါတယ်။ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။ မရှိသေးရင်တော့ ရှိလာအောင် ကြိုးစားရမယ်။



တကယ်တော့ အဆိုးတွေထဲက အများတွေထဲက ဒုက္ခတွေ ထဲကမှ တကယ်လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရတာပါ။ အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို ဘဝအတွေ့အကြုံ ထဲကပဲ ရနိုင်တယ်။ စာအုပ်ထဲက မရနိုင်ဘူး။ ဘဝဟာ အလေးနက်ဆုံး စာအုပ်ပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးရင် လောကကြီး ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှ သီးခြားဖြစ်သွားအောင် ခွဲထုတ်ယူလို့ မရဘူး။ ထို့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင် လုပ်လိုက်ရင် လောကကြီး ကို ကောင်းအောင် လုပ်တာပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်ရင် ငါ ဘာကို ကြောက်သလဲ၊ ဘာကို မုန်းသလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး သိအောင်လုပ်ပါ။ အဲဒီက စ၊ပါ။



သူများအပြစ်ကို များများရှာပြီး ပြောနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ်ချတာပဲ။ သူများကို ဂုဏ် သိက္ခာချပြီးမှ ကိုယ့်ဂုဏ်ကို တင်လို့ရမယ့်ဘဝကို ရောက်နေပြီ။



www.burmeseclassic.com

အတိတ်အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အဆိုးတွေတာနဲ့ အဆိုးတွေနေပါလားလို့ သိလိုက်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ လုပ်သင့်တာလေးတွေကို လုပ်နေရင်း သိနေတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ပါ။



သတိဟာ စိတ်အတွက် အိမ်ပဲ။ သတိနဲ့မနေတဲ့လူရဲ့ စိတ်မှာ အိမ်မရှိဘူး။



နိုးနိုးချင်း ပထမဦးဆုံး ဖြစ်လိုက်ရတဲ့ စိတ်ဟာ သိနေတဲ့ စိတ် ဖြစ်ပါစေ။



သတိမရှိခြင်း၊ ဉာဏ်မရှိခြင်းဟာ အကြီးမားဆုံးရန်သူ။



ဘယ်လို အခြေအနေ ဘယ်လို အချိန်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေကြမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးတွေဟာ အတိုင်း အဆမရှိ မြင့်မားလာနိုင်တယ်။



သတိမပါ ဉာဏ်မပါ၊ မေ့တိမေ့လျော့ နေတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းကို ကျသွားအောင် ခွင့်ပြု ထားတာနဲ့ တူနေတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိတယ်ဆိုတာ တခြား ဘယ် သတ္တဝါမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဒါဟာ လူသားရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အရည်အချင်း ဖြစ်တယ်။ ဒီအလုပ်ကို မလုပ်ပဲနေရင် လူအပီသဆုံး အလုပ်ကို မလုပ်ရသေးဘူး။ အဆင့် မြင့်တဲ့ လူသား မဖြစ်သေးဘူး။



ကိုယ့်ကို အများဆုံး စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာဟာ သူများ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ပါ။ ကိုယ့်အတွေးပါ။ ကိုယ့်သဘောထား မှားနေလို့ပါ။



ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားအားထုတ်ပြီးတော့နေရင် ကိုယ့်  
စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ဖြစ်နေတယ်။



သတိနဲ့သိနေတာ များလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ  
ရင့်ကျက်လေလေ မျှတလေလေ ဖြစ်လာမှာပါ။



နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးတော့ နေ  
သွားမယ်ဆိုရင် အလိုအလျောက်ပဲ ကောင်းတဲ့ဘက်က  
တိုးတက်လာတယ်။ ဆိုးတဲ့ဘက်က လျော့သွားတယ်။



ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရသလောက်ကို နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် လုပ်တဲ့  
လူဟာ အနာဂတ်မှာ အခြေအနေ ပေးလာလို့ရှိရင် ပိုပြီး  
လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက စမိဖို့၊ စမိပြီးရင်  
နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် မှန်မှန် လုပ်ဖို့၊ ပြီးတော့ အခြေ  
အနေအရ ပိုပိုပြီး လုပ်သွားဖို့ပါ။



ကိလေသာကို ပယ်ဖို့ထက် အဲဒီ ကိလေသာကိုပဲ  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ် ငါ့မဟုတ်တဲ့ သဘာဝတစ်ခုအနေနဲ့  
ပွဲကြည့်ပရိသတ် တစ်ယောက်လို အေးအေးဆေးဆေး  
ကြည့်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ကို ဦးစားပေးပါ။



သတိရှိလို့ သမာဓိလည်း ကောင်းလာတဲ့အခါ၊ စိတ်လည်း  
ကြည်လင် အေးချမ်း လာတဲ့အခါမှာ လုပ်စရာကိစ္စ  
တစ်ခုခုရှိလို့ အေးအေးဆေးဆေး အာရုံပြုလိုက်ရင်  
ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာ  
လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ လျင်လျင်မြန်မြန် အဖြေထွက်  
လာတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ခံစားနေရတဲ့အခါ ဘယ်လို  
အကြောင်းအရာကို ဘယ်လို ရှုထောင့်ကနေ တွေးနေသလဲ  
ဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို  
လုပ်ပါ။



သတိနဲ့နေလိုက်တဲ့အချိန်ဟာ ကိုယ် ရလိုက်တဲ့ အချိန်။  
သတိနဲ့ မနေလိုက်တဲ့အချိန်ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အချိန်၊  
မရလိုက်တဲ့ အချိန်ပဲ။



စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေး မြင့်မားဖို့ဆိုတာ စိတ်ကို သိနေတဲ့  
အလေ့အကျင့် မရှိဘဲနဲ့ ဖြစ်ဖို့ သိပ်ခဲယဉ်းတယ်။  
စိတ်ကို သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိရင် အသိဉာဏ်  
ပိုရင့်ကျက်တယ်။ ဘဝမှာ တွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို  
ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာ အသိဉာဏ်ပဲ။



ကိုယ့်ကို တကယ်နှိပ်စက်နိုင်တာ ကိုယ့်အတွေးတွေပဲ။  
တခြား လူတွေက ကိုယ့်စိတ်ထဲကို ဝင်လာပြီး နှိပ်စက်လို့  
မရဘူး။



သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်မယ့်  
ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါးကို  
ထိခိုက်မယ့် ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။  
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်အောင်  
လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း ပြန်ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်  
သိလို့ပါပဲ။



ကိုယ် ဘာကို ခံစားနေရသလဲ၊ ကိုယ့်အကြိုက်ဟာ  
ဘာလဲဆိုတာ သိချင်ရင် တစ်ယောက်ထဲ အချိန်ယူပြီးတော့  
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ရမယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်သမျှကို သတိထားပြီး သိနေရင်  
ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ  
ဆိုတော့ သတိနဲ့ အကြည့်ခံလိုက်ရတဲ့ အတွေးတွေ၊  
ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ကို နောင်ဖွဲ့လို့ မရဘူး။ အဲဒါ  
ကိုယ့်ဥယျာဉ်လေးကို ကိုယ် နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်နေတာပဲ။



အိုးအိမ်မရှိတဲ့သူဟာ ယောင်လည်လည် ခြေသလုံး  
အိမ်တိုင် ဖြစ်နေတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာ မဲ့နေတယ်။ သတိ  
မရှိတဲ့ စိတ်ကလည်း ထို့အတူပဲ ဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့  
ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။



သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေတဲ့လူဟာ ပိုပြီး (quality)  
အရည်အသွေး ကောင်းတာတွေကို ရွေးချယ်လာတယ်။



ပစ္စုပ္ပန်က တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါ။ အနာဂတ်ကို မျှော်ပြီး  
ပစ္စုပ္ပန်ကို မဖြုန်းသင့်ဘူး။



လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အား အကြီးဆုံး အပြင်းထန်ဆုံး အလိုဆန္ဒဟာ လူ့ဘဝ လူ့အဖြစ်ရဲ့ အပြည့်ဝဆုံး တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ အမြင့်ဆုံး အကောင်အထည် ပေါ်လာအောင် လုပ်ချင်တာပဲ။



အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားမြင့်မြတ်မှုကို ထုတ်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေး တစ်ခုပဲ။



ဘာမှ မလုပ်တဲ့သူမှာ ဘာအရည်အချင်းမှ အကောင် အထည် မပေါ်တဲ့အတွက်ကြောင့်၊ သူ့မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှု အင်မတန်နည်းတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့သူ၊ စိတ်ထား ပိုကောင်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ပိုရှိတဲ့သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့၊ ကိုယ် လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ် နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ အပြစ်တစ်ခုကို လွန်ကျူးထားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ဘယ်အလုပ်မျိုးလုပ်လုပ် အဲဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ခွင့် သုံးခွင့်ရတဲ့ အလုပ်မျိုး ဖြစ်မှ၊ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားကို ဖော်ပြခွင့် ရမှ၊ ကိုယ့်ရဲ့ လူအပီသဆုံး သဘောထားတွေ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေကို ဖော်ပြခွင့် ရမှ ကျေနပ်မှု ရနိုင်မယ်။



ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။



အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ်နဲ့ အကိုက် ညီဆုံးကို လုပ်မှ အကောင်ဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများ အထင်ကြီးတာကို လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်တော့ဘူး။



www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိတဲ့လူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ထိခိုက်မယ့် ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။



အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ကို အရင်လုပ်ပါ။ သို့မဟုတ် ရင်တော့ အဲဒီအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ရာ အချိန်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးပါတဲ့ အလုပ်ကို စိတ်မပါဘဲနဲ့ လုပ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။



လုပ်သင့်တာတွေကို သိကြပါတယ်။ သိသလောက်ကို လုပ်မယ် ဆိုရင်ပဲ တော်တော် တိုးတက်မှာပါ။



ငွေကလွဲလို့ တခြားဘာမှ မရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာဟာ ဘဝကို ရောင်းစားတာနဲ့ တူတယ်။



ဘာပဲလုပ်လုပ် သဘောထားမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။



ယုံကြည်အားကိုးရလောက်တဲ့ သူမှာ အလုပ် မရှားဘူး။



ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ် မိမိလုပ်တဲ့ အလုပ်ကြောင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပူဇော်နိုင်ရမယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။



အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ ဒီနှစ်ခုဟာ ဘဝမှာ ကျေနပ်မှုအများဆုံးရတဲ့ အရာနှစ်ရပ် ဖြစ်ရမယ်။ ဒီနှစ်မျိုးမှာ ကျေနပ်မှု ပြည့်ပြည့်ဝဝ မရရင် တခြားမှာ ကျေနပ်မှု ရှာရတော့မယ်။ ဒီနှစ်မျိုးမှာမှ ကျေနပ်မှု မရရင် တခြားနည်းနဲ့ ကျေနပ်မှုရအောင် ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ကျေနပ်မှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။



အပျော်အပါးကို ဦးစားပေးပြီးတော့ ရေရှည်မှာ အကျိုးရှိမယ့်အလုပ်ကို မလုပ်တဲ့သူဟာ ရေရှည်မှာ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ ပူပင်သောက များမယ်။



ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ အရည်အချင်းကို ဖော်ပြနိုင်ရမယ်။



သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်နေစရာမလိုပဲ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ်စွမ်းနိုင်သလောက် ကောင်းအောင် လုပ်နေတဲ့သူဟာ လုပ်နေတုန်းမှာကိုပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနေပါတယ်။



ကိုယ်က သဘောထားမြင့်မြတ်သွားရင် ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ အဲဒီအလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးနေတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့ မျှတတဲ့စိတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကို လေးနက်အောင် မြင့်မြတ်အောင် လုပ်ပေးနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင် လုပ်ပေးတယ်။



ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခု ရှိနေတဲ့အခါ ပြင်ဆင်သင့်တာ တွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးတော့ အသင့်တော်ဆုံး အချိန်ကို စောင့်ရမယ်။



ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူးလို့ တွေးကြောက်ပြီး ဘာမှ မလုပ်တဲ့ သူမှာ ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။



မလုပ်တတ်ကြောင်း များများပြောလေ မလုပ်တတ်လေ ဖြစ်မှာပဲ။



အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ထားရုံနဲ့၊ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ သုံးနေရုံနဲ့ လူ့အဖိုးတန် မဖြစ်ဘူး။ လူ့အဖိုးတန် ဖြစ်ချင်ရင် လူတွေကို ကောင်းကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မှပဲရတယ်။



ကိုယ်လုပ်ချင်တာတစ်ခု ရှိနေတဲ့အခါ ပြင်ဆင်သင့်တာ တွေကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးတော့ အသင့်တော်ဆုံး အချိန်ကို စောင့်ရမယ်။



ဘယ်လိုအကြောင်းအရာ၊ ဘယ်လိုကိစ္စ၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တန်ဖိုးမထားတတ်ရင် နက်နက်နဲနဲ မသိနိုင်တော့ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားဖို့၊ ကိုယ်နဲ့တွေ့ရ ဆက်ဆံရတဲ့ လူတွေကို တန်ဖိုးထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဘဝတခုလုံး တန်ဖိုး မရှိနိုင်တော့ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူဆိုတာ အပြောနဲ့ သက်သေ ပြလို့မရဘူး။ အလုပ်က သက်သေပြနေပါတယ်။



လုပ်သင့်တာကိုသာ ဆက်လုပ်နေပါ။ ဖြစ်သင့်တာက ဖြစ်နေမှာပဲ။



အလုပ် လုပ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်တစ်ခုထဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုး မဖြတ်ပါနဲ့။



ကိုယ့်စိတ်ကို သူများက ဝမ်းနည်းအောင် ဝမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရနေပြီဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ်က သူတို့လက်ခုပ်ထဲက ရေ ဖြစ်သွားပြီ၊ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဟုတ်သေးရဲ့လား။



လွတ်လပ်မှုထဲမှာ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ပါဝင်နေပါတယ်။



စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ အခြေခံကျတဲ့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုး ပါပဲ။



ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်မှာ မြင့်မြတ်တာ ကြီးကျယ်တာကို သိနိုင်ဖို့ လွတ်လပ်မှု အများကြီးရှိနေတယ်။





လွတ်လပ်မှုဆိုတာ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လို့ရတာကို မဆိုလိုဘူး။ သင့်မသင့် မှန်မမှန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲ၊ အုပ်စုစွဲမပါပဲ အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ဆုံးကို လုပ်တာဟာ လွတ်လပ်မှု။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သဘောထားကြီးမှုနဲ့ အမှန်ကို သိမှု ဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဘယ်သူကမှ လွတ်လပ်မှုကို ပေးလို့ မရဘူး။ မိမိဘာသာ ဖြစ်အောင် လုပ်ယူမှ ရတယ်။



လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုးသားတဲ့စေတနာနဲ့ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်မယ်။ ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ လုပ်ရင်တော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုကို မရနိုင်ဘူး။



အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်လာလေလေ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာလေလေ ပါပဲ။



ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်လေလေ၊ ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေပဲ။ သူများကို အားကိုးရလေလေ ကိုယ့် လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးရလေလေပဲ။



သိနေတဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။



လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကောင်းကောင်း သိအောင်၊ မြင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာဖြစ်အောင် ပြင်ပက လုပ်တာကို မခံရအောင် နေတတ်ရမယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မရှိရင် သူများထက် သာကြောင်း ပြနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ လွတ်လပ်သွားပြီ။ သူများထက် သာကြောင်း ပြနေရတာကိုက မလွတ်လပ် ခြင်း တစ်မျိုး။



ကိုယ်လုပ်သမျှအလုပ်ကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စုစည်းအားကောင်းတဲ့စိတ် ရှိတယ်။



လိမ်ညာမှုတိုင်း လိမ်ညာမှုတိုင်းဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ နေတယ်။ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။



မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

အာရုံတွေ များများပေါ်မှာ မှီခိုလေ အဲဒီလူရဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိလေပဲ။ ပြင်ပကို မှီခိုမှု များခြင်းကြောင့် အတွင်းမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တာဝန်သိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ကို မြင်နိုင်ဖို့နဲ့ ထိန်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။



ပြောပိုင်ခွင့်၊ ဆိုပိုင်ခွင့်၊ ကန့်ကွက်ပိုင်ခွင့်၊ နစ်နာမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်၊ ကိုယ့်ကို မလေးမစား ပြောတာကို သဘောမကျကြောင်း လက်မခံနိုင်ကြောင်း ပြောပိုင်ခွင့်နဲ့ ပြောနိုင်တဲ့သတ္တိရှိမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှု (self-esteem) ဆိုတာရှိနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုရှိမှ စိတ်မှာ အားရှိတဲ့ခံစားမှု (feeling of power) ဖြစ်တယ်။ စိတ်မှာ အားရှိမှ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုဖြစ်စဉ် (process of growth) ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် တည်တံ့နိုင်တယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ ကြီးပွားရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ အသိဉာဏ် မြင့်မားရေးတို့ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်တာ၊ လုပ်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။



ကိုယ့်အတွက် ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့ အခါမှသာ၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချနိုင်တဲ့ အခါမှသာ၊ လူဟာ တကယ် ရှင်သန်နေတဲ့သူလို့ ပြောနိုင်တယ်။



မိမိကိုယ်ကို သိမှု နယ်ပယ်ကို ချဲ့ယူတာလည်း လူသားရဲ့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုသိလာလေလေ ကိုယ့်စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာလေလေပဲ။



ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား၊ အနှောင်အဖွဲ့ ခံနေရတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား။



ငါ့ဘဝကို ငါ အခုထက် ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့သူ။ တကယ်လည်း လုပ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



လွတ်လပ်မှုဟာ လူမှုရေးတာဝန်သိမှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။



ပိုပြီးရင့်ကျက်မှု၊ တိုးတက်မှု ဖြစ်လာဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေတာ၊ လမ်းဖွင့်ထားတာ၊ ပုံသေကားချ မဟုတ်ပဲ ဉာဏ်နဲ့သိပြီးတော့ ပြုပြင်နိုင်တာ ပြောင်းလဲနိုင်တာ၊ ပိုပြီတန်ဖိုး မြင့်မားတဲ့ value အတွက် နဂိုကရှိခဲ့တဲ့ သဘောထားတွေကို စွန့်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။



လူတစ်ယောက်မှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူးထားအုံး သူ့မှာ နောက်ဆုံး လွတ်လပ်မှုတစ်ခုတော့ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကတော့ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေမှာ သူ့သဘောထား ကိုသူ စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်နိုင်တာပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ် အတတ်နိုင်ဆုံး ကောင်းအောင်လုပ်တဲ့သူဟာ သူ့ဟာသူ စိတ်ကျေနပ်မှု ရနေတယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေ တယ်၊ ပျော်နေတယ်၊ သူများချီးမွမ်းတာပေါ်မှာ မှီခိုမှု မရှိဘူး၊ လွတ်လပ်နေတယ်။



စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်မှု ကြီးမားမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ခိုင်မာမှု၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု၊ ကြည်လင် ရွှင်လန်းမှုဟာ ခွဲထုတ်လို့မရဘူး၊ တွဲနေတယ်။



စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် လေးနက်မှု ရင့်ကျက်မှုဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို ရောက်ဖို့ရာမှာ မအောင်မြင်ရင် မအောင်မြင်သလောက် မလွတ်လပ်တော့ဘူး။



ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြုပြင်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်အတွေးတွေကို ကြည့်တတ်ရင် အတွေးထောင် ချောက်ထဲက လွတ်နိုင်တယ်။



မိမိရဲ့စွမ်းရည် တိုးသည်ထက်တိုးအောင် မိမိရဲ့ အစွမ်း အစကို မိမိ စိန်ခေါ်နိုင်မှုဟာ လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်။



ဘယ်ဟာ အမှန်၊ ဘယ်ဟာ အမှားလို့ ခွဲခွဲခြားခြား မပြောနိုင်တော့တဲ့အခါမှာ လွတ်လပ်မှု ပျောက်ဆုံးသွားပြီး။



အဖြူမှန်း အမဲမှန်း ကွဲကွဲပြားပြား မမြင်ရတော့တဲ့အခါမှာ အမှောင်ထုကြီးက စိုးမိုးသွားပြီး။



ငြိမ်းချမ်းသလောက်ပဲ လွတ်လပ်တယ်။



ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှု ဘယ်လောက်ရှိသလဲ ဆိုတာကို  
ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဘယ်လောက် တာဝန် ယူနိုင်သလဲ  
ဆိုတာနဲ့ပဲ တိုင်းတာလို့ ရတယ်။



အခြေအနေ ဘယ်လောက် ဆိုးနေနေ ကိုယ့်စိတ်ကို  
ကိုယ် ပုံမှန်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်မှာ ထူးထူးခြားခြား သိနိုင်တဲ့ အစွမ်း  
သတ္တိ ရှိတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ကို မငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်နေတဲ့ အရာတွေက  
ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ် အများကြီးရှိနေတဲ့အတွက်  
စိတ်ငြိမ်းချမ်းအောင် သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ကို အမြဲ  
လုပ်သင့်တယ်။



စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုထက်ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာ ဘယ်လို  
အရာမျိုးမှ မရှိပါဘူး။



ရိုးသားမှု မရှိပဲနဲ့ အေးချမ်းမှုဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။  
မအေးချမ်းရင် နက်နဲတဲ့ အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။



စိတ်ဆိုတာ အရှိန်ရနေတတ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရှိန် ရနေရင် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားတယ်။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့ အရှိန် ရနေရင် မငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရှိန် ရနေအောင် အလေ့အကျင့် များများလုပ်ပါ။



အာရုံအမျိုးမျိုးရဲ့ နှိပ်စက်မှုကို ကိုယ်က လက်သင့်ခံနေရင် စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိတော့ရင် တကယ်လေးနက်တာ မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။



စိတ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် အရေးကြီးဆုံး၊ အလေးနက်ဆုံး တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရဖို့ လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန် ပိုပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများအတွက်လည်း ပိုပေးနိုင်တယ်။ သူများကို ပိုပြီး အာရုံပြုနိုင်တယ်။



စိတ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်း လာတဲ့ အခါမှာ သိပုံမြင်ပုံပါ ပြောင်းသွားတယ်။



လောကကြီးမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက် နေသွားတဲ့လူတွေ လိုတယ်။ ဘဝကို ဒီလိုနေပါလို့ နေပြသွားတဲ့လူတွေ လိုတယ်။



အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှုကို နှစ်သက်တဲ့ စိတ်ရှိတာ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို နှစ်သက်တဲ့စိတ်ရှိတာဟာ လူ့သဘာဝပါပဲ။



ကိုယ့်စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ကြည်လင်အောင် ချမ်းသာအောင် ထားလိုက်ရုံနဲ့ လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြုရာ ရောက်ပါတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ်လေးနက်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ မြင့်မြတ်မှုရှိနေလို့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်နေတဲ့ သူဟာ သူတစ်ပါးနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ ငါက အောက်ကျ နောက်ကျ ဖြစ်နေရပါလားဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး မဖြစ်ဘူး။



လောကီရေး ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အောင်မြင်မှု ကြီးပွားမှုဟာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုကိုတော့ အပြည့်အဝ မပေးနိုင်ဘူး။



ကိုယ့်ရဲ့အောင်မြင်မှုဟာ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးမှဖြစ်မယ့် ကိစ္စမျိုး ဖြစ်နေရင် (depression) စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဖြစ်ဖို့ များတယ်။



ကလေးတစ်ယောက်ကို သူ့ကိုယ်သူ ယုံကြည်မှု နည်း သွားအောင် လုပ်လိုက်တာဟာ အညွန့်ချိုးလိုက်တာနဲ့ တူတယ်။



ကိုယ့်ဘဝရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပြင်ပကနေ တိုင်းတာပေးလို့ မရနိုင်ဘူး။



ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အေးအေးချမ်းချမ်း သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး နေသွားတဲ့သူကို ဘဝကို အောင်အောင် မြင်မြင် နေသွားတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်။



ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ပျော်ရွှင်နေတယ်၊ ကြည်လင် ရွှင်လန်းနေတယ်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်နေတဲ့သူပါ။



အောင်မြင်မှုအတွင်းအထိပ်ကို ရောက်ဖို့ ဓာတ်လှေကားနဲ့ တက်လို့ မရဘူး။ ရိုးရိုးလှေကားနဲ့ တစ်ထစ်ချင်းဝဲ တက်မှ ရတယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိနေမယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုလည်း ရှိနေမယ်၊ ရွှင်လန်းမှုလည်း ရှိနေမယ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်တာကိုလည်း လုပ်နေရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိလေလေ စိတ်အေးချမ်းမှု ရလေလေ၊ အောင်မြင်လေလေလို့ ပြောလို့ရတယ်။



www.burmeseclassic.com

ပစ္စည်းဥစ္စာချမ်းသာဖို့၊ ကျော်ကြားဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့သူ သူတစ်ပါးရဲ့ ထိုက်ထိုက်တန်တန် လေးစားတာကို ခံရတဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာက ပိုအကျိုးများတယ်။



အောင်မြင်မှုအစစ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး ပြည့်ဝသူတွေသာ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်။



ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဘွဲ့ထူးရာထူး ဘယ်လောက်ရှိရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။



သူတစ်ပါးကို မုန်းတီးနေတဲ့သူ၊ အပြစ်တင်နေတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို နားလည်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ လက်စားမချေဘူး။



စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိပဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု မရှိပါဘူး။



အောင်မြင်တဲ့သူမှာ ကြီးကျယ်၊ လေးနက်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်လည်း ရှိတယ်။



ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမား ထားပြီး လက်ရှိ အခြေအနေမှာ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်ပြီးတော့ ကြီးပွားအောင်မြင်စေချင်တယ်။ မဖြစ်တာတွေအတွက် ထိုင်ပြီးတော့ စိတ်ညစ် စိတ်ပျက် မနေစေချင်ဘူး။



ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ် တကယ် လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့် ဝါသနာ၊ စရိုက်၊ ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့သဘာဝမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆန္ဒကို အကောင်အထည် ဖော်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



အဖော်ကောင်း မိတ်ဆွေကောင်း လိုချင်ရင် ကိုယ်  
ကိုယ်တိုင်ကပဲ အဖော်ကောင်း မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်အောင်  
နေလိုက်ပါ။



( အထီးကျန် မဖြစ်ချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ပါ။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ် စိတ်  
ဝင်စားပါ။ လူတွေကို တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံပါ။  
လူတွေကို စိတ်ငင်စားပါ။ လူတွေကို မေတ္တာပေးပါ။  
နားလည်မှု ပေးပါ။ သူ့အလိုအလျောက် ပေးလာတဲ့  
ချစ်ခင်မှုကို တန်ဖိုးထားပါ။ )



(လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ ပွင့်လင်းမှု ရိုးသားမှု မရှိရင်  
အထီးကျန် ဖြစ်တယ်။ )



ဟန်လုပ်တာများတဲ့သူဟာ အဖော်နည်းတဲ့သူ ဖြစ်မှာပဲ။



သူတပါးကို ပစ်ပယ်လေ့ရှိတဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်  
ဖြစ်မယ်။



လူတွေကို မယုံကြည်တဲ့သူ၊ လူတွေကို သည်းမခံနိုင်တဲ့သူ  
ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာလည်း အဖော်မဲ့တတ်တယ်။  
သူများအကြောင်း မကောင်းပြောတတ်တဲ့သူဟာလည်း  
အဖော်မဲ့တယ်။



မနာလိုစိတ် ရှိတဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်မယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတဲ့သူ၊ သိမ်ငယ်စိတ်  
ရှိတဲ့သူလည်း အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်မယ်။



ချစ်တတ် ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့ သူဟာ အဖော်မဲ့  
အထီးကျန် ခံစားမှုဖြစ်တာ နဲ့တယ်။



သူတစ်ပါးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောဆို  
တတ်ဘူး၊ မဆက်ဆံတတ်ဘူး၊ မယုံကြည်ဘူး၊ စိတ်မချဘူး  
ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အဖော် မရှိတော့ဘူး။



မာနသိပ်ကြီးသွားရင် အဖော်မဲ့သွားတယ်။



www.burmeseclassic.com



လူမသိအောင် ဖုံးရတာတွေ များရင်လည်း အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်တယ်။



ဒေါသကြီးတဲ့သူလည်း အဖော်မဲ့ နေတတ်တယ်။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင် စိတ်ကြောင့်၊ မနာလိုတဲ့စိတ်ကြောင့် အဖော်မဲ့ သွားတယ်။



တရားအားထုတ်လာပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ အနားမှာ ဘယ်သူမျှမရှိပေမဲ့ အဖော်မဲ့လို့ အားငယ်နေတဲ့သဘောမျိုး မဖြစ်ဘူး။ အဖော်ကို အပြင်မှာ မရှာတော့ဘူး။ ပြင်ပကို အဖော်လုပ်တာ များလေလေ အဖော်မဲ့လေလေ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖော်လုပ်ပါ။



ငါက အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက် ကြောင့် အဖော်မဲ့သလို ခံစားရသလို၊ ငါက အထက် တန်းစားပါဆိုတဲ့ စိတ် ဝင်နေရင်လည်း အဖော်မဲ့ အုံးမှာပါပဲ။



အပြစ်တင်တတ်တဲ့သူမှာ မိတ်ဆွေရှားတယ်။



သူတစ်ပါးကိုချည်း ခွင့်လွှတ်ရုံနဲ့ မရသေးဘူး။ မပြည့်စုံသေးဘူး။ မိမိကိုယ်ကိုပါ ခွင့်လွှတ်နိုင်စွဲ ပြည့်စုံတယ်။



ဉာဏ်ပညာ နည်းတဲ့သူ၊ သဘောထား သေးတဲ့သူဟာ သူများအကြောင်း မကောင်းပြောရတာ၊ သူများကို တနည်းနည်းနဲ့ နိုင်ရတာကို အရသာတွေ့တယ်။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထား ကြီးတဲ့သူဟာ အနိုင်အရှုံး မရှိ တာကိုပဲ နှစ်သက်တယ်။



ခွင့်လွှတ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်မှု ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းခွင့် ပေးလိုက် တာပဲ။



ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ပါ ကြီးမားတဲ့သူရဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အား၊ အသိဉာဏ်အင်အား နည်းသေးတဲ့ သူရဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။



နာကျည်းနေတဲ့အတွက် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားတွေ၊ အချိန်တွေ ကုန်မယ့်အစား၊ အဲဒီ အချိန်နဲ့အင်အားတွေကို ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း အကျိုး များအောင်၊ အနာဂတ်မှာလည်း အကျိုးများအောင် ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ လုပ်ရင်းနဲ့ အသုံးချချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ခွင့်လွှတ်တာ။



ခွင့်လွှတ်ခြင်းဟာ ပျော့ညံ့တဲ့ လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး၊ အမှန်တော့ အင်မတန် စိတ်ဓာတ်အင်အား အသိဉာဏ် အင်အားကြီးလို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာ၊ အင်မတန် သတ္တိရှိလို့ ခွင့်လွှတ်နိုင်တာ။



ကိုယ့်ဘဝကို အသိဉာဏ်အလင်းနဲ့ နေသွားချင်တဲ့သူ၊ နေသွားနိုင်သူ ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဆိုတာ သိအောင်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူလား၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ သူလား ဆိုတဲ့ စာမေးပွဲကို အစစ်စစ် ရသလို ဖြစ်တယ်နော်။



ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာ စာရင်းဟောင်းတွေကို ရှင်းပစ် လိုက်တာပဲ။



ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေထဲမှာ ထောင်ကျမနေဖို့ လိုတယ်။



ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်၊ ရင့်ကျက် ခိုင်မာတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်၊ သဘောထားကြီး တဲ့စိတ် ( big mind / magnanimus ) ဖြစ်တယ်၊ အင်အားကြီးတဲ့စိတ် ( powerful mind ) ဖြစ်တယ်။



ကိုယ်လုပ်ခဲ့သမျှကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ မှားတာကိုတော့ မှားပါတယ်လို့ တိတိကျကျ ဝန်ခံဖို့လိုတယ်။ သင်ခန်းစာ လည်း ယူဖို့လိုတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ် လိုက်ဖို့ လိုတယ်။



ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ ထောင်ကျနေတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။



“ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ” လို့ မေးတာထက် “ငါ ဘာလုပ်ချင် သလဲ” လို့ မေးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးလေးစားတဲ့ သဘောရှိပါတယ်။



ကိုယ့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အစွမ်း ရှိတဲ့သူဟာ ဒီလောကမှာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ပဲ။



ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တန်ဖိုးမထားရင် ဘယ်အရာမှ မိမိအတွက် စစ်မှန်တဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတော့တာ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (personality) တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးအောင်၊ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။



အများအကျိုးကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက် နိုင်တဲ့သူ ဆိုတာဟာ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမှု ရှိရမယ်။ အများကိုလည်း လေးစားမှု ရှိရမယ်။ တည်ကြည် ဖြောင့်မတ်မှု ရှိရမယ်။ အဲဒီလို လူသာလျှင် အများ အကျိုးကို တကယ် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်ကို လူတွေက လေးစားတာ၊ တန်ဖိုးထားတာကို လိုချင်လို့၊ ကိုယ့်ကို စိတ်ကောင်းရှိတယ်လို့ လူတွေ ထင်စေချင်လို့ လူတွေကို ကူညီမယ်ဆိုရင်တော့ စိတ် ဆင်းရဲလိမ့်မယ်။



သူကလည်း အနိုင်မယူဘူး၊ သူ့ကို အနိုင်ယူလို့လည်း မရဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ အနိုင် အရှုံး မရှိတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေလို့ပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးဆုံး တာဝန်ပဲ။ ဒီ တာဝန်ကို မကျေတဲ့သူဟာ တခြားတာဝန်တွေကို မကျေနပ်တော့ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ စိတ်နေသဘောထား လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ ပိုပြီး ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစား နေတာဟာ တစ်လောကလုံးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုနေတာပဲ။



ကြောက်နေတဲ့ စိတ်မှာ dignity မရှိဘူး။ တည်ကြည်မှု၊ ခန့်ညားမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ မရှိဘူး။ ကြောက်အောင် လုပ်နေတဲ့ စိတ်မှာကော dignity ရှိသလား။ မရှိဘူး နော်။ သူများကို ကြောက်အောင် ခြောက်နေတဲ့သူမှာ dignity မရှိဘူး။



သူများ မကောင်းကြောင်း အချိန်ကုန်ခံပြီး အတင်း ပြောနေရတာကို အရသာတွေ့တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ အားငယ် တတ်တဲ့ စိတ်၊ သဘောထားသေးတဲ့ စိတ် ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်ကို အများက လေးစားတာကို လိုလားရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ပြောပါ၊ လုပ်ပါ။



ဘဝအခြေအနေ တစ်မျိုးပြောင်းတိုင်း စိတ်အခြေအနေ တစ်မျိုး ယိမ်းယိုင် တိမ်းစောင်းရမယ်ဆိုရင် ပရမ်းပတာ နိုင်လွန်းလို့ ဣန္ဒြေမရ၊ သိက္ခာမရှိ ဖြစ်ရတယ်။ လောကဝံကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှ ဣန္ဒြေရတယ်၊ သိက္ခာရှိတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိလို့ သူတစ်ပါးကို အသိအမှတ် ပြုနိုင်တာ၊ လေးစားနိုင်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိရင် သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်မှု မရှိနိုင်ဘူး၊ အသိအမှတ် မပြုနိုင်ဘူး။



ငွေကို အဓိကထားပြီး ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ လူ့တန်ဖိုးကို ကျစေတဲ့ ဆက်ဆံရေး၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာကို ကျစေတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်စိတ်မှာ လုံခြုံမှု ရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှု မရှိတဲ့ အတွက် ကိုယ့်အယူအဆကို သူများ လက်ခံတာ၊ လက်မခံ တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မရှိဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှ ကိုယ့်ရဲ့ တည်ကြည်မှု၊ ခန့်ညားမှု၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိမှု၊ ကြောက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းမူကို တန်ဖိုးထားမှ၊ ကိုယ့်မှာ အဲဒီလို ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိမှ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကိုယ့်လိုပဲ ဣန္ဒြေသိက္ခာ ရှိစေချင်တယ်။



ကိုယ့်စိတ်ထား မြင့်လာတာဟာ လောကကြီး မြင့်လာ တာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ လောကကြီးကို ပိုကောင်း လာစေ ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်ထား မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့ သူဟာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူများကို ဒုက္ခ ရောက် အောင် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် ပြောချင်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စိတ်မျိုး ဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်သလား။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှု ကိုလည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာ တယ်။ စိတ်အေးချမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ နူးညံ့တယ်၊ စိတ်ရှည်တယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ လူအများကိုလည်း လေးစား တဲ့သူရဲ့ မျက်နှာဟာ အင်မတန် ကျက်သရေ ရှိတယ်။ ခင်မင်စရာ လေးစားစရာကောင်းတယ်။ ဒီလိုလူဟာ စိတ်လည်း ပိုအေးချမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ်။ ဒီလိုလူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျက်သရေဆောင် ဖြစ်တယ်။



ဘယ်သူ့ကိုမှ ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် မပြောတဲ့ စိတ်ထား ဟာ သိက္ခာရှိတဲ့ စိတ်ထား၊ ရင့်ကျက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့် ဂုဏ် သိက္ခာကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ သူများကို ဂုဏ် သိက္ခာ ကျအောင် မပြောဘူး၊ မလုပ်ဘူး။



သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်ပြီးတော့ သူများ ကိုယ့်ကို ကြောက်ပြီး ပူဇော်ပသမှ ကျွေးမှ ကိုယ့်ဘဝ ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူဟာ အဆင့် နိမ့်တယ်။



သတိရှိနေလို့ စိတ်က တည်ငြိမ်နေတဲ့အခါမှာ သူများရဲ့ အရှိန်အဝါက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။



ငါ့ကိုယ်ငါ လေးစားမှု ရှိနေသေးသရွေ့ သူများ ဘယ်လို ထင်တယ်ဆိုတာကို ကြောင့်ကျစိုက်နေဖို့ မလိုဘူး။



www.burmeseclassic.com

အနိုင်လိုချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ငြင်းခုံတာ သိက္ခာကျတယ်။ ဒါကြောင့် dignity ရှိရှိနေတတ်တဲ့လူဟာ ငြင်းခုံတာ မလုပ်ဘူး။



ဂုဏ်သိက္ခာ တကယ်ရှိတဲ့သူ၊ တည်ကြည်မှု ခန့်ငြားမှု တကယ်ရှိတဲ့ သူဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မငြင်းဘူး၊ ရန်မဖြစ်ဘူး။ ပြောစရာရှိတာကို အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တိတိကျကျပဲ ပြောတယ်။ သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးကို သိက္ခာကျအောင် ပုတ်ခတ်တဲ့ စကားမျိုး မပြောဘူး၊ သူများ သိက္ခာကျမှ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ မယူဆဘူး။



ဝေဖန်တာ ခံရတိုင်း ဒေါသဖြစ်တာဟာ မခိုင်မာတဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။ ချီးမွမ်းတိုင်း ဝမ်းသာတတ်တဲ့သူ၊ ကဲ့ရဲ့တိုင်း စိတ်ဆိုး တတ်တဲ့သူဟာ စိတ်မခိုင်တဲ့သူ၊ စိတ်မခိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ဣန္ဒြေမရဘူး၊ dignity မရှိဘူး။



စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်ရင် ပထမဦးဆုံး (self-respect) မိမိကိုယ်ကို တကယ်လေးစားမှုကို ရအောင် လုပ်ရမယ်။



သူတစ်ပါးကို မလေးမစား ဆက်ဆံပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလို့ မရတော့ဘူး။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့သူ။ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုကိုလည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန် ခံရတဲ့သူဟာ လောကကို အကျိုး ပြုတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားမှု ရှိအောင်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားလာအောင် လူတိုင်း ကြိုးစားပြီး နေရင် ဒီလောကကြီးဟာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ လောကကြီး ဖြစ်မယ်။



သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကို တကယ် လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်အောင် အရင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီက စမှ ရတယ်။



လူများစုဟာ လေးစားတဲ့သဘောထား မရှိလို့ သူတို့ဘဝမှာ အစစ အရာရာ (quality) အရည်အသွေး ညံ့သွားတယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ ကျော်ကြားမှုဟာ သူများလက်ထဲမှာရှိနေတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကတော့ ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲရှိတယ်။



www.burmeseclassic.com

လူအတော်များများဟာ ဒုက္ခတွေအများကြီး ကြုံရတာ ဘာလို့တုံး ဆိုတော့ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေတယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခတွေ များနေတာ။ မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်ဘဲနဲ့ လုပ်သင့် တာတွေကို ပိုပြီး လုပ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှု တိုးလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးလာတယ်။ ကိုယ့်ဘဝ ပိုပြီး အဆင်ပြေ လာတယ်။



တချို့အာရုံတွေဟာ ကိုယ့်ကို ဂုဏ်သိက္ခာ ကျအောင် လုပ်ပစ်နေတယ်။



ခင်မင်လေးစားတတ်တဲ့ စိတ်ဟာ အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။



လူတစ်ယောက်နဲ့ ရန်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူနဲ့ တန်းတူဖြစ်အောင် အဆင့်နိမ့်လိုက်တာပဲ။



သူတစ်ပါးကို ငွေနဲ့ မတိုင်းတာဘူး၊ သူ့ဘဝကို ငွေနဲ့ မရောင်းဘူး၊ ဒါကြောင့် သူဟာ သိက္ခာရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



တရားမျှတမှုကို တန်ဖိုးထားမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။



ကိုယ့်ကို သူတပါးက မလေးစားတာ တော်တော် ဆိုးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မလေးစားနိုင် တော့တာက ပိုဆိုးပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုကောင်းအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြုပြင် နိုင်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကြီးမားဆုံး စွမ်းရည်သတ္တိ (power) ဖြစ်တယ်။



သူများ နောက်ကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် ရွေးတဲ့သူဟာ အကြီးမားဆုံး သတ္တိရှိတဲ့သူပဲ။



ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ပြုပြင် ရတာဟာ လုပ်ရကျိုး တော်တော်နပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။ အမှန်တော့ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကြီးမားဆုံး (power) စွမ်းအားဖြစ်တယ်။



ကိုယ်ပိုင် အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ ကိုယ်ပိုင် ခံစားချက် မရှိတဲ့သူဟာ သီးခြားရပ်တည်နိုင်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။



အင်အားကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ အနိုင် အရှုံးကို မစဉ်းစားဘူး။ သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော် ဘူးလားဆိုတာပဲ စဉ်းစားတယ်။



အခက်အခဲတွေ အတားအဆီးတွေကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှား ရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာမှ ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းရည်ဟာ အကောင် အထည် ပေါ်လာတယ်။



သက်သက်သာသာ နေရတာ၊ လိုချင်တာ လွယ်လွယ်နဲ့ ရတာ မကောင်းဘူး။ သက်သက်သာသာ နေရင် အရည် အချင်း မရှိတဲ့သူ ဖြစ်သွားမယ်။



တခြား power တွေက ပြင်ပ power တွေပါ။ မြေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရင်ထဲက power က အလွန်မြဲမြဲတယ်။ ခိုင်မာ တည်ငြိမ်တဲ့သူ ဖြစ်သွား စေတယ်။





ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို ထုတ်သုံးနေရတာဟာ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို တနည်းအားဖြင့် အကျိုး ပြုရာရောက်တယ်။



စစ်မှန်တဲ့ စွမ်းရည်ဆိုတာ သူများကပေးလို့ မရဘူး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထူထောင်ယူရတယ်။



တကယ်တော့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှ လူတလုံး သူတလုံး ဖြစ်နိုင်တယ်။



ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်း ကောင်းတွေကသာ ကိုယ့်ရဲ့ အားကိုးရာ အားထားရာ အစစ်ဖြစ်ပါတယ်။



အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အင်အား ကြီးတဲ့သူဟာ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် ပြတ်ပြတ် သားသား ရွေးချယ်မှသာ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား တယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။



အခက်အခဲတွေကို တစ်ခုပြီး တစ်ခု ရင်ဆိုင် ကျော်လွှား နေမှသာ အရည်အချင်း ပိုထွက်တယ်။ အရည်အချင်းတွေ အကြံဉာဏ်တွေ၊ ဖြေရှင်းနည်းတွေ၊ ခံနိုင်စွမ်းတွေ၊ လက်ခံနိုင်စွမ်းတွေ ထွက်လာနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တစ်နေ့တခြား တိုးတက်နေတဲ့သူ ရင့်ကျက် နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့် အင်အားတွေပိုပြီး ကြီးမား အားကောင်း လာတဲ့သူ အဖြစ် ခံစားရတယ်။ အရည် အချင်းတွေ တိုးတက်နေမှသာ၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ပိုပြီး ရင့်ကျက်လာ နေမှသာ သတ္တိရှိတယ်၊ အားရှိတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ ငွေ များများရရုံနဲ့ သတ္တိရှိမလာဘူး၊ အား မရှိဘူး။ လွယ်လွယ် နဲ့ရတာ လွယ်လွယ်နဲ့ ကုန်သွား နိုင်တယ်။ အဲဒါကို စိုးရိမ်နေရတယ်။ အရည်အချင်းနဲ့ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက် မှုကသာ သတ္တိကို ပေးတယ်။ ကိုယ့် ခြေထောက် နှစ်ချောင်းပေါ် ကိုယ် မားမားမတ်မတ် ရပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ မိဘဆီက ပစ္စည်းတွေ၊ ရွှေငွေ၊ တိုက် တာတွေ ဘယ်လောက်ရရ အရည်အချင်း ကောင်း မရှိရင် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု မရှိရင် စိတ်အေးမှာ မဟုတ်ဘူး။



ပျော်ဖို့ထက် ဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ နေဖို့က ပိုအရေးကြီး ပါတယ်။



အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



လူဟာ မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုး များများ ဆောင်ရွက်ရ လေလေ စိတ် ပိုချမ်းသာလေလေပဲ။



အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်မှုရှိမှ စိတ်ကျန်းမာမယ်။



ရသလောက်ကို လက်ခံပြီး နောက်ထပ်ရဖို့ ဆက်ကြိုးစား သင့်တယ်။ အခု ရသလောက်ကို စိတ်မချမ်းသာနိုင်တဲ့ သူဟာ နောက်ထပ်ရလာလည်း တကယ် စိတ်ချမ်းသာ နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။



ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပျက်အစီးမခံဘဲနဲ့ သူတစ်ပါး ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ခြင်း သည်ပင်လျှင် သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားလိုက်ခြင်း ဖြစ်တယ်။



အားလုံး အဆင်ပြေမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီ တသက် စိတ်ချမ်းသာဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဆင် မပြေမှုတွေ ရှိနေပါလျက်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှ တကယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။



ကိုယ့်အား ကိုယ်မကိုးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်တဲ့သူဟာ သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။



www.burmeseclassic.com

အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြင့်မားဆုံး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ထုတ်ဖော်လိုက်တဲ့ လူပဲ။



ကိုယ့်စိတ် သဘာဝထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အကောင်းဆုံး အရာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျင့်ကြံအားထုတ်နေရတာ စိတ်ကျေနပ်မှု အရဆုံးပါပဲ။



စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ စိတ်ပေါ့မှာ မူတည်တယ်။ အသိဉာဏ်ပေါ့မှာ မူတည်တယ်။ ရုပ်ပေါ့ ပစ္စည်းပေါ့မှာ မူမတည်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။



မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။



ကျေးဇူး တင်နိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူး မတင်နိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ ဆင်းရဲတဲ့စိတ်၊ မွဲတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။



ပြင်ပမှာ ဘာကြီးဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထားတတ်ရင် စိတ်ချမ်းသာနေတာပဲ။



သူများဆီက တစ်ခုခုကို အလွန်အကျွံ မျှော်လင့်နေရင် စိတ်ချမ်းသာမှု မရနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ရအောင်လုပ်ပါ။



ပျော်ရတာကို အဓိကကျတဲ့ အလုပ်ကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ မလုပ်သင့်ဘူး။ ပျော်ဖို့ တမင်ကြိုးစားလေလေ ပျော်ဖို့ မလွယ်လေလေပဲ။



ကိုယ်တိုင်စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မယ်။ ကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာ နေရင် သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ဘယ်နည်းနဲ့မှ လုပ်လို့မရဘူး။



ကိုယ့်ကို သူများ အမှတ် ဘယ်လောက် ပေးနေသလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစား နေတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အစမ်းကို မရနိုင်ဘူး။



ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူများ သဘောကျတာ မကျတာပေါ်မှာ မူမတည်ရင် ကောင်းတယ်။



လောကမှာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တဲ့ သူဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်မအေး ချမ်းတဲ့ လူတွေပဲ။



ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့ သူမှာ မိတ်ဆွေကောင်း ပေါတယ်။ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အကူအညီ ပေးမယ့်သူ ပေါတယ်။ ကျေးဇူး မသိတတ်တဲ့ သူမှာတော့ မိတ်ဆွေ ကောင်းရှားမယ်။ ဒုက္ခရောက်တဲ့ အခါမှာ ကူညီမယ့်သူ နည်းမယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေကောင်း ပေါချင်ရင် ကျေးဇူးသိပါ။



စိတ်ထားလေးနက်တာဟာ တနည်းအားဖြင့် ပျော်စရာ ကောင်းတယ်။



လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ပျော်တဲ့ ပျော်နည်းမျိုးကို ရှာရမယ်။ ဒါမှ ကြာလေ အသိဉာဏ်လေးနက်လေ၊ ကြာလေ ပျော်လေဖြစ်မယ်။ တခြား ပျော်နည်းတွေက ကြာလေ မပျော်လေပဲ။



ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ ဘက်လိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ မသင့်တော်မှန်း သိရက်နဲ့ မသင့်တော်တာကို လုပ်နေတဲ့ သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရနိုင်ဘူး။



သူများကို အကူအညီ ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ် ကို လေးစားမှု တိုးလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရတယ်။ ဒါဟာ တော်တော် အဆင့်မြင့်တဲ့ ကျေနပ်မှု ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ သူများ သဘောကျတာ မကျတာပေါ်မှာ မူမတည်ရင် ကောင်းတယ်။



ပြင်ပအရာတွေ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု များလေ ပြဿနာ များလေ ဖြစ်လာမယ်။ ပြင်ပရပ်ဝတ္ထုတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု အားကိုးမှု နည်းပြီးတော့ ကိုယ့် စိတ်ကလေးကို ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ကြည်လင်အောင် အေးချမ်းအောင် နေတတ်တဲ့ သူမှ ပျော်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။



ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးမှ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုး မဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။



ပျော်ပျော်နေပါ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေပါနဲ့။



ပစ္စည်းဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်တို့ကို အထင်ကြီးပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ပေါင်းတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ဘူး။



သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကလေးဆန်တဲ့စိတ် ဖြစ် တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့စိတ်ဟာ မရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။



စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထား ကြီးတဲ့ သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မနိုင်ချင်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ အထက်ကမှ မနေချင်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်အင်အား နဲ့တဲ့သူ၊ သဘောထား သေးတဲ့သူဟာ သူများကို ကုပ်ခွဲပြီးတော့ စီးထားချင်တယ်။ အထက်စီးကနေ ဆက်ဆံချင်တယ်။



တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးမှာ တကယ် လှိုက်လှဲမှု ရှိဖို့၊ ရိုးသားမှု ရှိဖို့၊ ပွင့်လင်းမှု ရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ လှိုက်လှဲမှု၊ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှုရှိတာ အင်မတန် အရသာရှိတယ်။ နှစ်ဦး စလုံးရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးပွားမှုကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။



အဆင်မပြေမှု တစ်ခုခု ဖြစ်တဲ့အခါမှာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှာတွေးလေလေ မိမိစိတ်က ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်လေလေပဲ။



ချီးမွမ်းတယ် ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးအလုပ်၊ သူတစ်ပါး လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ဘယ်သူ ဘာပြောပြော သဘောထား မှန်မှန်နဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို လုပ်နေဖို့ပဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။



သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် သင်နဲ့ သင့် ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို ဖော်ပြနေတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မသေးတဲ့သူဟာ သူများ ကိုယ့်ကို အထင်သေးတာကို ဂရုမစိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေတဲ့သူဟာ သူများ ဘာပြောပြော ခံနိုင်တယ်။



ပရိယာယ်မသုံးပဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံ တာဟာ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်က ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။



သူများကို ဘယ်လိုလူစားလို့ ပြောတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူစားလို့ ဖော်ပြနေတာနဲ့ တူတယ်။



သူများ ချီးမွမ်းတိုင်း ကဲ့ရဲ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်မှာ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ဟာ သူများပိုင်နက် ဖြစ်နေပြီပေါ့။



ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပေးအယူ ရှိနေတယ်။ များများ ပေးနိုင်ရင် များများ ပြန်ရတယ်။



လူတော်တော်များများရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ မျက်နှာဖုံး အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ဖြစ်နေတယ်။



ကိုယ့်ကို သူများက အမြဲတန်း အနိုင်ကျင့်တာကို ခံနေ ရတယ်ဆိုရင်၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ကိုက အနိုင်ကျင့်တာကို ခံချင်နေလို့ပါပဲ။



တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မဖြစ်သင့် မဖြစ်ထိုက်တာ၊ မဖြစ် နိုင်တာကို မျှော်လင့်နေမယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ တစ်နေ့ ကင်းကွာသွားဘို့ရာ အကြောင်းပဲ။



ဘယ်သူနဲ့ဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းမြင်  
သဘောထားနဲ့ပြောပါ။ အဆိုးတွေ ရှိနေရင်လည်း အဲဒီ  
အဆိုးတွေကို သီးခြား ထားပြီးတော့ အကောင်းတွေကို  
သီးခြား ထားပါ။ အကောင်းတွေကို အဆိုးတွေနဲ့  
မဖုံးလိုက်ပါနဲ့။



သဘောထားကြီးပြီး ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေလာရင်  
ကိုယ့်လောကဟာ ကျယ်လာမယ်။ သဘောထားသေးပြီး  
ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေဖြစ်လာရင် ကိုယ့်လောကဟာ  
ကျဉ်းလာမယ်။



ချီးမွမ်းတယ် ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ  
ခဏလေး ဖြစ်သွားတဲ့ အတွေးလေး တစ်ခုပါ။



လူကြီးနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး မဆက်ဆံတဲ့ကလေးဟာ  
လေးနက်တဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို မရနိုင်ဘူး။



သူများအထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ သိပ်အရေး မကြီး  
လှဘူး။ သူတို့စိတ်ထဲမှ ခဏပေါ်လာတဲ့ အတွေးတစ်ခုပဲ။



သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် လေးနက်မှု၊  
ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိလာအောင် ကိုယ်က အထောက်  
အကူ ပေးလေလေ ကိုယ့်မှာလည်းပဲ လေးနက်တဲ့  
မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ကြီးမား  
လာလေလေ။



အားလုံးဟာ အနတ္တပါလားလို့ တကယ်မြင်ရင် ဘာ  
ရှေ့ဆက်စရာ ရှိသေးသလဲ။ ဘာမှ ဆက်ဖြစ်စရာ မရှိ  
တော့ဘူး။ အဲဒီမှာ လမ်းဆုံးသွားပြီ၊ ဇာတ်လမ်းက  
အင်မတန် တိုတယ်။ ဇာတ်လမ်းတွေ ရှည်နေကြတာ  
အတ္တကြောင့်ပါ။



လူမှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရုံကိုင်ရုံတင် မကသေးဘူး၊ အပျော်အပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံစားရုံတင် မကသေးဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ သတိ သမာဓိ အသိဉာဏ် တွေကို ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ သဘာဝလည်း ရှိတယ်။



တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်းဟာ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ခွင့်ပေးတယ်။



အားလုံးကို သန်ခန်းစာတွေလို သဘောထားရမယ်၊ ပညာရအောင် မယူရင် အရှုံးဖြစ်သွားပြီး၊ ပညာရအောင် ယူလိုက်ရင် အရှုံးမရှိဘူး၊ အမြတ်ထွက်တယ်။



မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ် တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု ဆိုတဲ့ ဒီခရီးဟာ တသက်လုံး သွားရမယ့်၊ လျှောက်ရမယ့် လမ်းခရီး ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားတစ် ယောက် ဖြစ်အောင် မြှင့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် လောက ကြီးတစ်ခုလုံးကို မြှင့်လိုက်တာ၊ အကျိုးပြုလိုက်တာပဲ။



လေးနက်တဲ့ စိတ်၊ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့ လူဟာ ဘာကို ကြည့်ကြည့် လေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မြင်ရတယ်။



ထူးတာက ပြင်ပမှာ မရှိဘူး။ အသိအမြင် ထူးမှ၊ သဘောထား ထူးမှ မြင်သမျှ ကြားသမျှ လုပ်သမျှတွေဟာ ထူးလာမယ်။



ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။



တရားဆိုတာ အမှန်ကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ခေါ်တာ။ တရားဆိုတာ အတွေးအခေါ် မဟုတ်ဘူး၊ အသိအမြင် ဖြစ်တယ်။



တကယ်လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ထူးကို ရချင်ရင် မြင့်မြတ်တဲ့ အရာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားကို မွေးရမယ်။





လူတယောက် ဘယ်လောက် ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်နားလည်မယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဘယ်လောက် မြင့်တယ်ဆိုတာ အပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိပညာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ အကျင့်သီလ၊ မေတ္တာ ကရုဏာ၊ သတိ သမာဓိ ဆိုတာတွေ မြင့်မားလာလေလေ သူ ပိုသိလာလေလေ ဖြစ်မယ်။ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ သူ့လောကကြီးဟာ အဆင့် မြင့်သွားလေလေပဲ။



အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းဟာ အရည်အချင်းကို ပိုပြီး ထွက်စေနိုင်တယ်။ စိတ်နေသဘောထားကို ပိုပြီး လေးနက်၊ ရင့်ကျက်၊ မြင့်မြတ်စေနိုင်တယ်။



တကိုယ်တည်း နေရလည်း စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တဲ့သူ၊ အများနဲ့ နေရလည်း အဆင်ပြေပြေ နေနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ပိုပြီးဖြစ်မယ်။



လောကဓံတရားတွေ အမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့နေတုန်းမှာပဲ အဲဒီ လောကဓံတရားတွေကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီး သုံးသပ်ပြီး အဲဒီကပဲ အသိဉာဏ်တွေ အများကြီး ထုတ်ယူလိုရတယ်။



စကားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြောတတ်တဲ့သူ၊ စဉ်းစဉ်းစားစား ဉာဏ်ရှိရှိ အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ ပြောတတ်တဲ့သူမှာ အားငယ်တဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါဟာ ပညာတစ်မျိုးပဲ။



စားဝတ်နေရေး အတွက် မလုပ်မဖြစ်လို့ ရှာရ ဖွေရတယ်။ နောင်ရေးအတွက်ဆိုပြီး အမြော်အမြင်နဲ့ စုဆောင်းရတယ်။ ဒါတွေဟာ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ခန္ဓာရှိနေလို့ ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းနေ ရတာပါ။ ဒါတွေကို သတိလေး ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ်ပါ။ မာန်မာန ကြီးကြီးနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။



တစ်ဦးသိတာကို နောက်တစ်ဦးကို မျှပေးလို့ လူ့လောကကြီး ဒီလို တိုးတက်လာတာ။



ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို အမြင်မားဆုံး ရောက်အောင် လုပ်တာဟာ ယဉ်ကျေးမှု ဖြစ်တယ်။



မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အဖြစ်မှန် အခြေအနေမှန်ကို မျှအောင် လုပ်ပြီး နေသွားရတာဟာ လောကမှာ ဉာဏ် အမြော် အမြင်ရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော နေနည်းပါပဲ။



www.burmeseclassic.com

စိတ်နေသဘောထား မြင့်လာလို့ ရှိရင် အသိဉာဏ်ပါ ပိုပြီးတော့ ပွင့်လာတယ်။



အသိဉာဏ် ရှိတဲ့သူအတွက်တော့ အမှား အမှန် ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်ဖို့၊ အမှန်ကို သိရဖို့ဟာ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။



ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသား လက်တွဲမိတဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ် ပညာ မွေးဖွားလာတယ်။



ပေါင်းပင်လား ဆေးပင်လားဆိုတာ ကိုယ့်အသိဉာဏ် ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။



မကျေနပ်မှု အဆိုင်အခဲ များနေတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်လမ်း ပိတ်နေတယ်။ မကျေနပ်မှု နည်းသွားတဲ့အခါ အသိဉာဏ် လမ်းပွင့်လာတယ်။



ဉာဏ်ပညာ နည်းတဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူဟာ အများအကျိုးကို ဦးစား ပေးတယ်။



အမှန်ကို လက်ခံဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဖို့၊ ရိုးသားမှု ရှိဖို့လိုတယ်။ ရိုးသားမှု ရှိမှ အသိဉာဏ်ပွင့်မယ်။



အားငယ်တဲ့သူဟာ အားကိုးစရာကို ပြင်ပမှာ ရှာတယ်။ အားမငယ်တဲ့သူ၊ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်တဲ့သူဟာ ပြင်ပမှာ အားကိုးစရာကို မရှာဘူး။



အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာလေလေ ကိုယ့်အား ကိုယ်တိုး လေလေ ဖြစ်လာတယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လေလေ ပြင်ပမှာ အားကိုးစရာ မရှိမှန်း သိလေလေ ဖြစ်လာတယ်။



သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရွေးပြီး ဖန်တီးနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ် မပါရင် ရွေးလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် ရွေးပြီး လိုရာကို ရောက်အောင် သွားနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ် မပါရင် မျက်စိကန်းနေတဲ့သူနဲ့ တူတယ်။ ဆင်ကန်းတောတိုး ဖြစ်တော့မယ်။ လမ်းပျောက်သွားမယ်။



လူဖြစ်ရုံနဲ့ လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသား တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှသာ လူဖြစ်ကျိုး နှပ်မယ်။



ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ အင်မတန်မြင့်မားတဲ့ စိတ်ဓာတ် အရည်အသွေး တွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။



ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို မကောင်းတာလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်း နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်ရန်သူပဲ၊ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ကောင်းတာ လုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေပဲ။



ကုသိုလ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်တာ။



ကုသိုလ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ရဲ့ သဘော သဘာဝ။



ကိုယ်က တစ်ခုခုကို လိုချင်လို့ ရအောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ သူ့ဖို့ ကိုယ့်ဖို့ ထည့်တွက်တတ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဟာ လူ့သဘာဝပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတရား မပါပဲနဲ့ လောဘ ကြီးကြီးနဲ့ ငါရဖို့ချည်းပဲ၊ ငါရရင်ပြီးရော၊ သူများဘယ်လို ထိခိုက်ထိခိုက် ကိစ္စမရှိဘူး၊ ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုရင်တော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်အသွင်ရှိပေမယ့် လူစကား ပြောနေပေမယ့် လူစိတ် မရှိဘူးလို့ ပြောရမှာပဲနော်။



လူမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝရှိပါတယ်၊ လူ့ဘဝ ရလာ တာ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝကို ပိုပြီးတော့ အားကောင်း လာအောင် ကြိုးစားဖို့ ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့ပါပဲ။ လူရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အကောင်အထည် မဖော်ရင် အဲဒီလူဟာ အသိဉာဏ် ပြည့်စုံတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ် တစ်ခုကို လက်ကိုင်ထားရင်ကိုပဲ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။



တကယ်တော့ ကိုယ့် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊  
ကိုယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားမှု၊ ကိုယ့် အရည်  
အချင်းတွေ အဆင့်မြင့်မားမှုကသာ ကိုယ့်အတွက်  
တကယ် ရေရှည် အားကိုးစရာ ကျေနပ်စရာ ဖြစ်တယ်။



နေတတ်ရင် တနေ့တာလုံး လုပ်သမျှဟာ မြင့်မြတ်တဲ့  
ကျင့်စဉ် ဖြစ်လာမယ်။



အချိန်အခါနဲ့ကိုက်ညီတဲ့ အသိအမြင်ဟာ အင်အား  
အင်မတန် ကြီးမားတယ်။



မှန်မှန်ကန်ကန်နည်းနဲ့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပါ။  
ပြဿနာကို မဆိုင်တဲ့ဘက်ကို လွှဲရင် ပြဿနာ တိုးလာ  
တယ်။ စိတ်ကို အာရုံလွှဲတာ ကောင်းတဲ့ ပြဿနာ  
ဖြေရှင်းနည်း မဟုတ်ဘူး။



ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင်ထားမယ် ဆိုတာကို  
ကြိုကြိုတင်တင် သိသိမှတ်မှတ် စဉ်းစားမထားရင်၊  
ဆုံးဖြတ်မထားရင် ပြင်ပအရာတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို  
လွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။



ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာဖို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ မျိုးစေ့ကို မစိုက်ပျိုးရင် ပေါင်းပင်တွေ အလိုလို ပေါက်လာလိမ့်မယ်။



ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုထားမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို နေ့စဉ် မနက်လင်းကထဲက ဦးတည် မထားရင် ကြုံရာ ဖြစ်တော့မှာပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးက အင်မတန် ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက် နစ်နာ တဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။



အရာရာတိုင်းကို စိတ်နဲ့ပဲ သိရတာပါ။ စိတ်ရဲ့ အရည် အသွေး မြင့်မားလာတဲ့အခါ သိရတာလည်း မြင့်မား လာတာ သဘာဝပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး နက်နဲသိမ်မွေ့တာ ပိုပြီး လေးနက်တာကို သိချင်ရင် အဲဒီလို သိနိုင်မယ့် စိတ်မျိုးကို ပြုစုပျိုးထောင် ယူရတယ်။ ဒါဟာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လူ့ဘဝမှာ လုပ်ရမယ့် အဆင့် အမြင့်ဆုံး အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင်၊ လုပ်တာဟာ လောကကြီးရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်တာပဲ။



အကောင်းကို မြင်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ အကောင်းကို လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။ အကောင်းကို လုပ်နေမှလည်းစဲ အကောင်း မြင်တတ်တယ်။ အကောင်းကို မလုပ်ရင် အကောင်း မမြင်တော့ဘူး။ အမြဲတန်း ကောင်းတာကို လုပ်ပါ။



မင်း ဘယ်လောက် ဆိုးနိုင်တယ်ဆိုတာ ငါ သိတယ်။ ဒါကြောင့် မင်း ဘယ်လောက် ကောင်းနိုင်တယ်ဆိုတာ ငါ သိချင်တယ်။



ဘာကို ကြောက်လို့ လိမ်နေတာလဲ။



အခြေခံသဘောထားကို မှန်အောင် ပြင်လို့ရသွားပြီ  
ဆိုရင် ပြဿနပေါင်း များစွာဟာ ဖြေရှင်းပြီးသား  
ဖြစ်သွားတယ်။



လူ့လောကကြီးဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲအတွက်  
စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးထားတာ မဟုတ်ဘူး။



တကယ်တော့ ကိုယ်က လျှောက်လဲချက်ပေးရမယ့်သူဟာ  
မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို  
ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။  
နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို အပြစ်  
ပေးတာပဲ။



သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ကို စီရင်ချက် ချမဲ့သူဟာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။



ရိုးသားတဲ့ သူဟာ မတွန့်မဆုတ် ပြောချင်တယ်။  
မရိုးသားတဲ့ သူဟာ နည်းနည်း တွန့်ဆုတ်နေတယ်။



အတုအယောင်ဟာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ကို ကျေနပ်မှု  
အစစ်အမှန် မပေးနိုင်ဘူး။ အစစ်အမှန်ဖြစ်မှသာ  
တကယ်ကျေနပ်မှု အစစ်အမှန် ပေးနိုင်တယ်။



လိမ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လိမ်မှန်းသိနေတော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ ငါ ဟန်လုပ်  
နေတာ၊ ငါလိမ်နေတာဆိုတာ သိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်  
သူဟာ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန်ခွန်စိုက်  
လုပ်လို့ မရဘူး။ လိမ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ  
အားသွန်တယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



အတ္တစွဲ ကြီးကြီးနဲ့ ကြောက်လန့်ပြီးတော့၊ အားငယ်ပြီးတော့  
သေသွားမယ်ဆိုရင် အရှုံးနဲ့ သေသွားတာပဲ။ အနတ္တကို  
ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သိသိပြီးတော့ သေသွားမယ်ဆိုရင် သေခြင်း  
တရားကို အနိုင်ရပြီး သေသွားတာပဲ။



စိတ်ထဲကို ဖြစ်သန်းသွားတဲ့ အရာမှန်သမျှဟာ စိတ်ကို  
ပင်ပန်း နွမ်းနယ်စေတယ်။



www.burmeseclassic.com

ပြင်ပလောကမှာ မသေချာတာတွေ၊ မရေရာတာတွေ များလေလေ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာကို တန်ဖိုး အထား ဆုံးလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ ရေရေရာရာ သိဖို့ အရေးကြီး လေလေပဲ။



နေရာတစ်ခုကို မရမက မယူချင်တဲ့သူအဖို့ နေရာ ပျောက်တယ်ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ဘူး။



ခရီးရောက်ချင်ရင် ရပ်မနေဖို့ပဲ အရေးကြီးပါတယ်။ နှေးတာက အရေးမကြီးပါဘူး။



ဝန်ခံလိုက်တဲ့ အားနည်းချက်ကို ပြုပြင်ရတာ လွယ်သွား တယ်။ ငန်ခံလိုက်တာနဲ့ပဲ အဲဒီ အားနည်းချက်ဟာ အရင်လောက် မဆိုးတော့ဘူး။



စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လေလေ ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို ဝန်ခံရမှာ မကြောက်လေလေပဲ။



ကိုယ့် အဆင့်အတန်းကို ကိုယ် နှိမ့်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ရက်စက်တဲ့သူပဲ။



သူများတိုင်းတာလို့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်တဲ့အရာဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။



သေမယ်လို့ မထင်တဲ့သူတွေ၊ အမြဲတမ်း အတူတူ နေရတဲ့ သူတွေဟာ အတူတူနေရတဲ့ အချိန်တွေကို လက်ဆောင်ကောင်း တစ်ခုလို တန်ဖိုးမထားကြဘူး။



ပြင်ပလောကမှာ မတည်ငြိမ်မှုများလေလေ အတွင်း လောကဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်က တည်ငြိမ်မှုရှိဖို့ အရေးကြီး လေလေပဲ။



ချုပ်ချယ်ချင်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ သူတစ်ပါး အပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိတဲ့ သူတွေ လုပ်တတ်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။



လိုချင်တာရတာ မရတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ် လှုပ်ရှားမှု သိပ်မဖြစ်ပဲ လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ် နိုင်တဲ့သူ၊ စိတ်မပျက်တဲ့သူက ရေရှည်မှာ လိုချင်တာ ပိုရပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

ငွေရှာနိုင်တာ တစ်ခုထဲနဲ့ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို တိုင်းတာရင်၊  
စီးပွားရေး ကျတာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာဟာ ကိုယ့်အတွက်  
ထပ်တူလို ဖြစ်နေမယ်။



အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။  
စိတ်တစ်ခုကို ပြုပြင်လိုက်ရင် တစ်လောကလုံး ပြောင်းလဲ  
သွားတယ်။



တခြားတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို  
တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားမယ်၊ မြတ်နိုးမယ်။  
အသိအမှတ် ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး  
ကိုယ့်မှာလည်း ဖြစ်လာမယ်။



လုပ်တတ်ရင် အချိန်တိုင်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့ အချိန်  
ပါ။ နေတတ်ရင် နေရာတိုင်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့  
နေရာပါ။



တခုခုကို နဲ့နဲ့လေး ပိုပြီးသဘောပေါက် လာတိုင်း  
ကိုယ့်လောကကြီးဟာ ပိုပြီးတော့ ကြီးလာတယ်။  
ကျယ်လာတယ်၊ အဓိပ္ပါယ်ပိုရှိလာတယ်။



ကိုယ့်အကူအညီကို ယူရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အကူအညီကို  
မယူရတော့တဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင် ကူညီပါ။



လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ စိတ်တွေ လွန်ကဲတာဟာ  
စိတ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားနည်းအောင်  
ကင်းသွားအောင် အားထုတ်တာဟာ လူသားအတွက်  
အဆင့်မြင့်တဲ့ ကျင့်စဉ်ဖြစ်ပါတယ်။



အာရုံတစ်ခုနဲ့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်  
စိတ်ရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မရဘဲနဲ့ ခံစားမှု  
မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို  
ကောက်မှ ခံစားမှုက ဖြစ်လာမယ်။



ဘယ်လိုလောကခံနဲ့ တွေ့ရ တွေ့ရ အားလုံးဟာ  
ရင့်ကျက်မှုကို အထောက်အကူ ပြုရမယ်။



တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူအဖို့ တန်ဖိုးထားစရာတွေဟာ  
နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးကို သိတတ်တဲ့  
သူအဖို့ ကျေးဇူးတင်စရာတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ  
တွေ့နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ သူအဖို့ စိတ်  
ဝင်စားစရာတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။





ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်နားလည်တာဟာ အလွန် အဆင့်မြင့်တဲ့ ပညာရေးဖြစ်တယ်။



စိတ်ထား ရင့်ကျက်လေလေ၊ အနေအထိုင် အစား အသောက် ရိုးလေလေ ဖြစ်တာတွေ့ရတယ်။ အရင့်ကျက် ဆုံးလူဟာ အခြိုးခြံဆုံးလူဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။



မိမိအကျိုးလည်းလုပ်တယ်၊ အများအကျိုးလည်း လုပ် တယ်၊ မမှန်တာကိုလည်း မလုပ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့သိနေတဲ့ သူဟာ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။



ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေ ကိုယ့်လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ မြင့်လာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးလာပြီးတော့ အဆင်ပြေတာ ပိုများလာမှာပါ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ် မကျချင်ရင် အရည်အချင်းကို အမြဲတန်း မြှင့်တင်ပေးပါ။



အသက်ရှင်နေတုန်းမှာပဲ ကိုယ့်ရင်ထဲက မြင့်မြတ်မှု သေဆုံးသွားတာက အသက် သေတာထက် ပိုပြီးကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တယ်။



ခင်မင်မှုကို တန်ဖိုးထားပါတယ်၊ ချစ်ပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် ခွဲခွာရမှာကိုလည်း မကြောက်ဘူး။



ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ရည်လောက်ကို ကြည့်ပြီး ပေါင်းတဲ့လူမျိုးကို မပေါင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။



ပစ္စည်းဥစ္စာတို့၊ ရာထူးတို့ဆိုတာ (outer world) ပြင်ပလောက ဖြစ်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ အသိဉာဏ် ဆိုတာ(inner world) အတွင်း လောကဖြစ်တယ်။ အပြင်လောက ( outer world) ဆိုတာ အများနဲ့ ဆိုင်တယ်၊ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းပိုင်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အချိန်မရွေး သူများလက်ထဲ ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှု (inner world) က အများပိုင် အများဆိုင် မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်သူမှ ယူသွားလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ (inner world) အတွင်း လောကမှာ ပြည့်စုံဖို့ကို အလေးထားရမယ်။



ရုပ်ကို သိပ်တွယ်တာတဲ့သူ၊ အားကိုးတဲ့သူဟာ ရုပ်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲ ရမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် အသက်ကြီးလာလေလေ စိတ်ကို ပိုပြီး ဦးစားပေးလေဖြစ်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။



www.burmeseclassic.com

သူများ အမှတ်ပေးလိုရတဲ့ အရာတွေအားလုံးဟာ သူများ နယ်မြေပဲ။ ဘယ်သူမှ အမှတ်ပေးလို့ မရတာမှ ကိုယ့် နယ်မြေ။ ကိုယ့်နယ်မြေ အစစ်ထဲမှာ ကိုယ်နေရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ ဖယ်ခိုင်းလို့မရဘူး။



မနက်စောစော အိပ်ယာကနိုးတိုင်း လောကကြီးဟာ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းတယ်ပါလား ဆိုတာလေးကို ခဏလေး ဖြစ်ဖြစ် ခံစားကြည့်နိုင်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။



အားနည်းချက်တစ်ခုကို ဖုံးဖို့ကြိုးစားလေလေ ဘာကို ဖုံးဖို့ကြိုးစားနေတယ်ဆိုတာ လူသိလေလေပဲ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရတာ၊ ကျေနပ်တာ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အားရတာ၊ ကျေနပ်တာဆိုတာမျိုးဟာ သူများ ပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ဟာကိုယ် ဖြစ်အောင် လုပ်ယူ ရတယ်။



လူပီသတဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မတရားမှု မမျှတမှုတွေကို မြင်နေ ကြားနေရတာကို ဘာမှမဖြစ်သလို၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလို နေလို့ရပါ့မလား။



ကိုယ့်ကို တကယ်ထိထိရောက်ရောက် နှိပ်စက်နိုင်တာ ကိုယ်တစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်။



( ကိုယ့်ကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကုန်အပြား ပေးနိုင်တာရော ဘယ်သူဖြစ်မလဲ၊ ကိုယ်ပဲ။ )



( ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်၊ လိုချင်မက်မောတဲ့စိတ်ဟာ အသိအမြင်ကို မသန့်ရှင်းအောင်လုပ်တယ်၊ ညစ်နွမ်း အောင် လုပ်တယ်၊ ပုံပျက်အောင် လုပ်တယ်။ ကြောက် စိတ် စိုးရိမ်စိတ်မရှိ၊ လိုချင် မက်မော လွမ်းမိုး ခြယ်လှယ် ချင်တဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သူဟာ အမှန်အတိုင်း မြင်တယ်၊ သဘာဝကျကျ မျှမျှတတ မြင်တယ်။ )



အခု သက်သာအောင် နေရင် ရေရှည်မှာ မသက်သာဘူး။



ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ် သိအောင် အများကြီး ကြိုးစား သင့်တယ်။ ပြီးမှ သူတစ်ပါးအကြောင်းကို သိအောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။ သူများအကြောင်းကို သိချင်လို့ အရင်ဆုံး ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ် သိအောင် လုပ် တယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ရင်၊ ကိုယ့်အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်မယ်။ ကိုယ့်အချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ရင် အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချမယ်။



ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ၊ တည်ထွင်ကြဆဲနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ဖန်တည်းနိုင်တဲ့စွမ်းရည် ကြီးမားတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ ဓလေ့ထုံးစံဆိုတဲ့ ဘောင်ရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ရောက်နေတယ်။



ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တောင် ရှာခိုင်းနှုန်းပြည့်သိဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကြောင်းလည်း ရှာခိုင်းနှုန်းပြည့် မသိနိုင်ဘူး။ မသိဘဲနဲ့တော့ တစ်ဖက်သတ်ကြီး မထင်ထားပါနဲ့။ မစွပ်စွဲပါနဲ့။ မသိသေးရင် အကောင်းဆုံးကတော့ အကောင်းကိုပဲ တွေးထားလိုက်ပါ။



ငါ့ရဲ့ရိုးသားမှုဟာ ငါ့အတွက် ဥပဒေပဲ၊ ငါ့ဥပဒေကို ငါလေးစား လိုက်နာနေရင် သူများလုပ်ထားတဲ့ ဥပဒေတွေကို လိုက်နာနေဖို့ လိုသေးလား။



ရွှေလက်ထိပ်နဲ့ ခတ်တာ ကြိုက်သလား၊ သံလက်ထိပ်နဲ့ ခတ်တာ ကြိုက်သလား။



အရည်အချင်း တစ်ခုရှိထားရင် အဲဒီ အရည်အချင်းကို သုံးရမယ့် အခြေအနေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အဲဒီ အခွင့်အရေးကို ကိုယ်က လှမ်းပြီး ဆုတ်ကိုင်လိုရတယ်။ ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်း မရှိရင် ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေး မဟုတ်ဘူး။ အရည်အချင်း ရှိတဲ့သူအတွက် အခွင့်အရေးတွေ မကြာမကြာ လာတယ်။



အဆင်သင့် ပြင်ထားတဲ့သူကို ကံတရားက မျက်နှာ လိုက်တယ်။



အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်မြောက်သွားတဲ့ သူသာလျှင် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းလာအောင် ဦးဆောင်နိုင်မယ်။



ကိုယ်ကျင့်တရားကို အဓိကထားတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကသာ လူသားတွေရဲ့ အားထားစရာ မျှော်မှန်းစရာဖြစ်တယ်။



ကိုယ်လွဲတာ မှားတာကို ဖုံးချင်တဲ့သူဟာ ဝေဖန်တာ မခံနိုင်ဘူး။



အနာဂတ်ကို မျှော်မှန်းတတ်အောင် လူငယ်တွေကို သင်ကြား လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။



သူများမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ ကြပ်တည်းမှုတွေ ဖြစ်နေတာ ငါနဲ့မဆိုင်ပါဘူးလို့ သဘောထားလို့ မရဘူး။ တလောက လုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ သူများရဲ့ အဆင်မပြေမှုဟာ မကြာခင်မှာ ကိုယ့်အတွက် အဆင်မပြေမှု ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေချင်ရင် အားလုံး အတွက် အဆင်ပြေအောင် စဉ်းစားပါ။ "What goes around, comes around."



လူမှုရေး အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းဟာ ဘာလဲဆိုတော့ ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့၊ မေတ္တာ ကရုဏာပြည့်တဲ့စိတ်နဲ့၊ ပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းဖို့ပဲ။ မာနနဲ့ ဒေါသနဲ့ ဖြေရှင်းလို့မရဘူး။



အမှန်တရားသည်ပင်လျှင် အမြင့်ဆုံးဘာသာတရား ဖြစ်သည်။

စကားလုံးအသုံးအနှုန်း ကြမ်းတမ်းတာ ရိုင်းစိုင်းတာဟာ အကြမ်းဖက်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိအောင် လုပ်တာဟာ အကြီးမားဆုံး စွန့်စားခန်းဖြစ်တယ်။



ဘီလူးကို နိုင်အောင် တိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ဘီလူး ဖြစ်မသွားအောင် သတိထားဖို့လိုမယ်။



အခုခေတ် လူတော်တော်များများဟာ ဘယ်သူ့ စကားကိုမှ မယုံတော့ဘူး။ ကိုယ့်စကားကိုရော ကိုယ် ယုံနိုင်ရဲ့လား။



မတ်မတ်ရပ်ပြီး သေရတာက ဒူးထောက်ပြီး အသက်ရှင် နေရတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။



ဖြစ်သင့်တာ ဖြစ်နိုင်တာကိုပဲ မျှော်မှန်းတတ်လာတော့ မဖြစ်မှာကို ကြောက်စရာ မလိုတော့ဘူး။



သွားနေတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘူး။

အလိုမကျတဲ့စိတ် ဖြစ်ချင်နေတဲ့ ဆန္ဒ ရှိနေရင် အဲဒီဆန္ဒ အမြဲတန်း ပြည့်မှာပါ။



လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခကောင်းကောင်း ရောက်စေချင်ရင် သူ့အမှားတွေကို အမှန်တွေပါလို့ ယုံအောင်ပြောပါ။



ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုဟာ မှားနေတဲ့အခါ ကိုယ့်အမှားကိုလည်း ကိုယ်က လက်မခံချင်တဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ်လုပ်တာ မမှားပါဘူး၊ မှန်ပါတယ်လို့ ပြောလာရင် အဲဒါကို လွယ်လွယ်နဲ့ ယုံလိုက်မှာပဲ။



ပြဿနာကို လုပ်ပြီးမှပြဿနာကို ဖြေရှင်းနေရင် ပြဿနာ ဆုံးမှာ မဟုတ်ဘူး။



ပျင်းတာဟာ လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးတဲ့အရာ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေတဲ့သူကို တခြား တစ်ယောက် ယောက်က လွယ်လွယ်နဲ့ ညာလို့ရတယ်။



လကွယ်ရှိလို့ လပြည့်ဟာ ပိုပြီးအိပ်ပျက်နေမယ်။



အငြင်းအခုံ မလုပ်ချင်တဲ့သူကို နိုင်အောင်ငြင်းရတာ တော်တော်ခက်ပါတယ်။



ကိုယ် ဘာမှမသိတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို မှားပါတယ်လို့ ပြောတာဟာ အကြီးမားဆုံး မိုက်မဲမှုပဲ။



တကယ်ကြိုးစားနေတဲ့သူကို မြင်ရ သိရရင် လိုအပ်တဲ့ အကူအညီကို ပေးချင်တဲ့သူတွေ တပုံကြီးပါ။



အနိုင်ယူချင်တဲ့ စိတ်ကို ပယ်နိုင်ရင် ရန်ပွဲ ငြိမ်းစို့ မခက်ပါဘူး။



မှန်ကန်တဲ့စေတနာနဲ့ မျှတတဲ့ သဘောထားမှာ အခြေခံပြီး မူမှန်တဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဟာ စိတ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း ပေးတယ်၊ အကျိုးထိရောက်မှုလည်း ရှိတယ်။



ရိုးသားမှု ပိုရှိလေလေ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းစို့ သတ္တိတွေ အင်အားတွေ ပိုရှိလေလေ။



လိုချင်တာ အကုန်လုံးတော့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ လိုအပ်တာ ရနိုင်အောင်တော့ အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းမြင် သဘောထားနဲ့ ကြိုးစားရမယ်။



လူတစ်ယောက်ကို ငါးတစ်ကောင် ပေးလိုက်ရင် သူ တစ်နပ် စားရမယ်။ သူ့ကို ငါးမျှားတတ်အောင် သင်ပေး လိုက်ရင် သူ တစ်သက် စားရမယ်။



ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စတွေ ကိုယ်လုပ်ရမည့် ကိစ္စတွေကို ပြင်ပအကြောင်းတွေ အခြေအနေတွေ လူတွေအပေါ်မှာ တာဝန်လွှဲ မချပဲ ရိုးရိုးသားသား ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန် ယူနိုင်မှ ကြီးပွားတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

- ငါ ပညာတတ်ဖို့ ငါ့တာဝန်ပဲ။
- ငါ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ငါ့တာဝန်ပဲ။
- ငါ ကျန်းမာဖို့ ငါ့တာဝန်ပဲ။
- ဆက်ဆံရေးတွေကောင်းနေဖို့ ငါ့တာဝန်ပဲ။



သူများထက်သာကြောင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြနေတာကိုက စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိလို့ဆိုတာ သိသာတယ်။



လူတစ်ယောက်ကို အနိုင်ယူခြင်းဖြင့် သူ၏ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်မှုကို မရနိုင်။ သူ၏ အကျိုးကို အလိုရှိခြင်း ကူညီခြင်းဖြင့်သာ ရနိုင်သည်။



ပြဿနာတစ်ခုကို reasonable (အကြောင်း အကျိုးမျှတ) ဖြစ်တဲ့အမြင်ရှိမှပဲ ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။ unreasonable(အကြောင်းအကျိုးမမျှမတ) ဖြစ်နေရင် အဖြေမရှိဘူး။



အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မသိတာ၊ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာ အဆိုးဆုံးပဲ။ အခြေအနေကို ရှင်ရှင်းလင်းလင်းလေး သိနေတဲ့သူ၊ ဘာလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာကို သိပြီး လုပ်နေတဲ့သူ အဖို့ အခက်အခဲဟာ စိတ်ပျက်စရာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်တဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။



### Rules for being human

1. You will receive a body. You may like it or hate it but it will be yours for the entire period this time around.

သင်ဟာ ခန္ဓာတစ်ခုကို ရမယ်။ အဲဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင်ကြိုက်ချင်လည်း ကြိုက်မယ်၊ မုန်းချင်လည်း မုန်းမယ်၊ ဒါပေမယ့် ဒီဘဝအတွက်တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ။

2. You will learn lessons. You are enrolled in a full time informal school called life. Each day in this school you will have the opportunity to learn lessons. You may like the lessons or think them irrelevant or stupid.

ရောက်သွားတဲ့ ဘဝမှာ သင်ဟာ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ဆည်းပူးရလိမ့်မယ်။ ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ သင်ရိုး သတ်မှတ်ချက်မရှိတဲ့ အချိန်ပြည့် ကျောင်းကြီးမှာ သင့်ကို စာရင်းသွင်းထားပြီ။ ဒီကျောင်းမှာ နေ့စဉ်ပဲ သင့်ဘဝ အတွက် သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးခွင့် ရလိမ့်မယ်။ ဒီသင်ခန်းစာတွေကို သင်သဘောကျချင်လည်း ကျမယ်၊ အရေးမပါဘူးလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်၊ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်။

3. There are no mistakes, only lessons. Growth is a process of trial and error, experimantation. The failed experiments are as much a part of the precess as the experi-ments that ultimately works.

အမှားမရှိပါဘူး၊ သင်ခန်းစာတွေချည်းပါပဲ။ လုပ်ကြည့်ရင်း မှားမှန်းသိရင်း ပြင်လိုက်ရင်းနဲ့ပဲ ဉာဏ်ပညာ ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာတာပဲ။ မအောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်မှုဟာ အောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်မှုလိုပဲ အသိဉာဏ်ကြီးပွားမှုကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

4. A lesson is repeated until learned. A lesson will be presented to you in various forms until you have learned it. When you have learned it you can then go on to the next lesson.

သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို မကျေညက်ရင် အဲဒီသင်ခန်းစာပဲ ထပ်တွေ့ရမယ်။ သင်ခန်းစာမရမချင်း ဒီသင်ခန်းစာရမယ့် အခြေအနေကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ထပ်တွေ့ရမယ်။ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သေသေချာချာ နားလည်သွားပြီ၊ သဘောပေါက်သွားပြီ ဆိုရင် နောက်သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို တက်ရပြီ။

5. Learning lessons does not end. There is no part of life that does not contain its lessons. If you are alive there are lessons to be learned.

ပညာသင်တာဟာ အဆုံးမရှိဘူး၊ ဘဝမှာ သင်ခန်းစာ ယူစရာ မရှိတဲ့ အချိန်အခါ အသက်အရွယ် အပိုင်းအခြား ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အသက်ရှင်နေရင် သင်ခန်းစာ ယူစရာတွေ ရှိနေသေးတာပဲ။

6. 'There' is no better than 'here'. When your 'there' has become a 'here' you will simply obtain another 'there' that will again look better than the 'here'.

ဟိုနေရာဟာ ဒီနေရာထက် ပိုမကောင်းဘူး၊ (အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုမကောင်းဘူး) သင်မြှော်လင့်နေတဲ့ အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်မှာ အဲဒီ

ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့ နောက်ထပ် အနာဂတ် တစ်ခု ရဦးမှာပဲ။

7. Others are merely mirrors of you. You cannot love or hate something about another person unless it reflects to you something you love or hate in yourself.

သူတပါးဟာ သင့်ရဲ့မှန်တွေ့ပါပဲ။ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ အချက်တွေ၊ မုန်းစရာကောင်းတဲ့ အချက်တွေကို ရောင်ပြန်ထင်ဟပ်မှု မပါပဲနဲ့ သူတပါးကို ချစ်လို့မုန်းလို့ မရဘူး။

8. What you make of your life is up to you. You have all the tools and resources you need. What you do with them is up to you. The choice is yours.

သင့်ဘဝကို သင်ဘယ်လို လုပ်တယ်ဆိုတာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သင့်မှာလိုအပ်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာနဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ လက်နက်ကိရိယာနဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ အရည်အချင်းတွေကို သင်ဘယ်လို အသုံးပြုသလဲဆိုတာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သင်ကြိုက်တာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်။



9. Your answers lie inside you. The answers to your life's questions lie inside you. All you need to do is look, listen and trust.

သင့်အတွက် အဖြေဟာ သင့်စိတ် အတွင်းထဲမှာပဲရှိတယ်။  
သင့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေဟာ  
သင့်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ လုပ်ဖို့ လိုတာကတော့  
ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ဖို့ နားထောင်ဖို့နဲ့ ယုံကြည်မှုရှိဖို့ပဲ။

10. You will forget this.

ခုလို မှာလိုက်တာကို သင် မေ့သွားလိမ့်မယ်။

1. I have no parents.

I make the heavens and earth my parents.

ငါ့မှာ မိဘ မရှိပါဘူး။

ငါဟာ ကောင်းကင်နဲ့ မြေကြီးကို (သဘာဝတရားကို)  
မိဘသဖွယ် လုပ်ထားပါတယ်။

2. I have no home.

I make awareness my home.

ငါ့မှာ အိမ်မရှိပါဘူး။

ငါဟာ သတိကို အိမ်လုပ်ပြီးတော့ နေပါတယ်။

3. I have no life or death.

I make the tides of breathing my life and death.

ငါ့မှာ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ထွက်လေ ဝင်လေကိုပဲ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းလို့  
သဘောထားပါတယ်။

4. I have no divine power.

I make honesty my divine power.

ငါ့မှာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါတ် မရှိပါဘူး။

ငါ့မှာ ရိုးသားမှုကို ငါ့ရဲ့တန်ခိုး ဣဒ္ဓိပါတ်အဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

5. I have no friend.

I make my mind my friend.

ငါ့မှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းမရှိပါဘူး။

ငါဟာ ငါ့စိတ်ကို မိတ်ဆွေအဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

6. I have no enemy.

I make carelessness my enemy.

ငါ့မှာ ရန်သူမရှိပါဘူး။

ငါဟာ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်သလို နေတတ် လုပ်တတ်တာကိုပဲ ငါ့ရန်သူလို့ သဘောထား ပါတယ်။

7. I have no armour.

I make benevolence my armour.

ငါ့မှာ သံချပ်ကာအင်္ကျီ မရှိပါဘူး။

ငါဟာ သူတစ်ပါး ကောင်းကျိုးကို လိုလားတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုပဲ သံချပ်ကာ အင်္ကျီသဖွယ် လုပ်ထားပါတယ်။

8. I have no castle.

I make immovable mind my castle.

ငါ့မှာ ရဲတိုက်ကြီး မရှိပါဘူး။

ငါဟာ မလှုပ်မရှား မယိမ်းမယိုင်တဲ့ စိတ်ကိုပဲ ရဲတိုက် အဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

9. I have no sword.

I make absence of self my sword.

ငါ့မှာ ဓားရှည်မရှိပါဘူး။

ငါဟာ အတ္တမရှိခြင်းကိုပဲ လက်နက်ဖြစ်တဲ့ ဓားရှည်ကြီးအဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

Without honesty there is no real growth.

ရိုးသားမှု မရှိရင် စစ်မှန်တဲ့ ကြီးပွားမှု တိုးတက်မှု မရှိဘူး။

Without honesty there is no freedom.

ရိုးသားမှု မရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

Without honesty there is no hope.

ရိုးသားမှု မရှိရင် ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိဘူး။

Without honesty nothing is real.

ရိုးသားမှု မရှိရင် ဘယ်ဟာမှ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး။

Without honesty nothing is.

ရိုးသားမှု မရှိရင် ဘာမှ မရှိဘူး။



ငါစိတ်ချမ်းသာသလို အားလုံး စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။  
 ငါ့အထက်လည်း အကျိုးရှိတာ၊ အများအတွက်လည်း အကျိုးရှိတာတွေအပေါ်မိမိ။  
 ငါ့ထံတော်ကလေး အကျိုးရှိပြီးတော့ အများအကျိုး ထိခိုက်တာကို မလိုဘူး။  
 ရိုးရိုးသားသား မှန်မှန်ကန်ကန် ကြီးကြီးစားစား လုပ်မယ်။ မရိုးသားတာ၊ မမှန်ကန်တာကို မလိုဘူး။  
 ဘယ်လောက်ပဲအခက်အခဲတွေရှိရှိ အမှန်ကန်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အရိုးသားဆုံး နည်းလမ်းကို ရအောင်ရှာပြီးတော့ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းသွားမယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတာ သဘာဝပါ။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဟာ အမှန်ကို လိုလားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်ဘူး။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး အရာဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။  
 မြင့်မြတ်တဲ့သူဟာ သဘောထားကြီးတဲ့သူဖြစ်တယ်။



သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ မိမိကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူဖြစ်တယ်။  
 မိမိကိုယ်ကိုယ် လေးစားတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးစားတဲ့ သူဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဟာ အမှန်ကို လိုလားတဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့သူဟာ အောင်မြင်နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ စိတ်ဟာ ကျေနပ်နေတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်မှာ စာနာမှု ရှိတယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်မှာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။  
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်မှာ သတ္တိတွေ အင်အားတွေ ပြည့်နေတယ်။  
 စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ အပျော်အပါးထက် ပိုပြီး ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။  
 မိမိစိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ ငြိမ်းချမ်းနေပါတယ်၊ လွတ်လပ်နေ ပါတယ်။  
 ကောင်းမွန်ပြီး မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ကြီးပွားတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

၁၃၂ ○

○ ဆရာတော်ဦးဇော်တိက

ငါ့မှာ အရည်အချင်းကောင်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။

နေ့စဉ်ကြိုးစားသွားမယ်။

ငါဟာ ငါ့အကျိုးကိုရော အများအကျိုးကိုပါ အများကြီး  
ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ငါဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်  
ရော၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ရော တိုးတက်နေတယ်။

ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ . . . . .

ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ . . . . .

ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ . . . . .

အားလုံး ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

အားလုံး ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

အားလုံး ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။



# ဆရာတော်ဦးဇော်တိက(မဟာပြိုင်တောရ)၏ ထွက်ရှိပြီးသော စာအုပ်များ

- ၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း
- ၂။ အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ
- ၃။ မေတ္တာတရား
- ၄။ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
- ၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်
- ၆။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းစေဖို့
- ၇။ သိက္ခာရှိရှိနေမယ်
- ၈။ Snow in the summer