

ငွေမိဘတိုင် တက်နိုင်ဖွားရောက်



BURMESE
CLASSIC
.com

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ဒုတိယအကြိမ်

မိမိကိုယ် မိမိ အားကိုးမယ်ဆိုတဲ့
မာနမျိုးထားသူများအတွက်

ငှပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

BURMESE
CLASSIC

ဖြန့်ချိရေး

စန်းလသော်တာစာပေ

ဖုန်း - (၀၁) ၆၉၀၆၁၁

ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်များရောက်

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ခန်းလသော်တာ

တံတိုင်းလုပ်ပေး

အမှတ် ၄၇၃ (က)၊ နီလာ ၆ လမ်း၊

(ဂ) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

☎ ၀၁-၆၉၀၆၁၁၊ ၉ ၀၉-၅၀၃၂၀၄၄

စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၉၅၀၀၈၀၉

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၄၃၉၁၁၀၉

ဒုတိယအကြိမ် ● ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

စောင်ရေ ● ၁၀၀၀

အဖုံးအမြင်အဆင် ● Ko Zaw

ကွန်ပျူတာစာစီ ● Dream City

ဦးခင်မောင်ဦး (မြို့-၀၄၀၇၃)၊ မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၄၇၃ (က)၊ နီလာ

(၆) လမ်း၊ (ဂ)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့၊

ထုတ်ဝေ၍ အဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားများကို ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြို့-

၀၆၃၆၄)၊ အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် (၁၄၇)၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ပုံနှိပ်သည်။

တန်ဖိုး ● ၂၅၀



ဆင်းရဲခြင်း ချမ်းသာခြင်း

ဆင်းရဲခြင်းသည် ကံတည်းဟူသော အကြောင်း တစ်ခုတည်းကြောင့် မဟုတ်။

ဆင်းရဲခြင်းသည် မိမိလုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်၊ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ချမ်းသာခြင်းသည် မလုပ်သင့်သည်တို့ကို ရှောင်ရှား၍ လုပ်သင့်သည်တို့ကို လုံ့လအားထုတ် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

ဘုန်းမြင့်သွေး၊ သုတေသီ
ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်များရောက်/ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး။ - ရန်ကုန်
မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၂-ကြိမ်၊ ၂၀၀၉။
၁၀၄-စာ၊ ၁၂.၅ X ၁၇.၅ စင်တီ။
(ဒ) ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်များရောက်

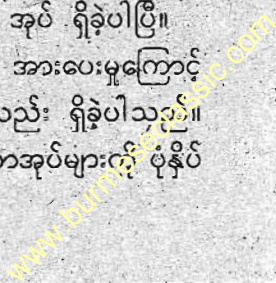
ဆင်းရဲသည့်အခါ
တောင့်တမှု
အနည်းငယ်သာရှိပြီး
ချမ်းသာ ပြည့်စုံလာသည့်အခါတွင်
အရာရာကို လိုလားတောင့်တ၏။



[အက်ဘာဟန်]

အမှာစာ

ဤစာအုပ်ကို ယခင် ချမ်းမြေ့စာပေတိုက်မှ (၁၉၉၃) ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလတွင် ပထမအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ကလောင်အမည်မှာ စာရေးသူ၏ ကလောင်အမည်ခွဲ “ထူးအောင်မြင်” ဖြစ်ပါသည်။ ယခု ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေသောအခါ “ငုပ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်” စာအုပ်ကို ကလောင်အမည် သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေးဖြင့် ထုတ်ဝေကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ လွန်ခဲ့သော အနှစ်နှစ်ဆယ်ခန့်က ရေးသားပြုစုခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူ၏ အောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်းစာအုပ်ငယ်လေးများမှာ အုပ်ရေပေါင်း တစ်ရာနှစ် (၁၀၂) အုပ် ရှိခဲ့ပါပြီ။ ကျေးဇူးရှင် စာပေပရိသတ်များ၏ အားပေးမှုကြောင့် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်များလည်း ရှိခဲ့ပါသည်။ ယခု စာရေးသူ ပြုစုရေးသားသော စာအုပ်များကို ဖုဲ့နိပ် ထုတ်ဝေသော စာပေတိုက်များမှာ...



၁။ စန်းလသော်တာစာပေ

၂။ မြတ်ပန်းရဂုံစာပေ

၃။ စံလှစာပေ

၄။ ပင်မြင့်မာလာစာပေ

၅။ မော်မြန်မာစာပေ

၆။ မိတ်ဆွေစာပေ

၇။ အားမာန်သစ်စာပေတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာရေး စာအုပ်မှာ (၄) အုပ်သာ ရှိပါသည်။ ကျန်စာအုပ်များမှာ အောင်မြင်ရေးတက်ကျမ်း စာအုပ်ငယ်ကလေးများသာ။ အချို့အုပ်များမှာ ဘာသာရေးနှင့် အောင်မြင်ရေး ရောနှောပြုစုခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူ ယခု အသက်အရွယ်မှာ (၆၂) နှစ်ထဲသို့ ရောက်နေပါပြီ။

စာရေးသူဖခင်မှာ ဂျပန်စစ်တက္ကသိုလ် တတိယပတ်ဆင်း၊ ဗိုလ်မြဆွေ (ဝါးခယ်မ) ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူဖခင်က အသက် (၅၀) ကျော်စမှာပင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ပါသည်။ ဖခင်ကြီးကလည်း စာပေဆောင်းပါးနှင့် စာအုပ်အချို့ ရေးသားခဲ့ပါသည်။ ဖခင်က အချောဖြင့် ကူးခိုင်းသော ဆောင်းပါးများကို ရေးကူးပေးရင်း စာပေကို ပိုမို စိတ်ဝင်စားခဲ့ပါသည်။ ဖခင်ကြီးက သင်မုန်းမသိ သင်ပေးခဲ့ပါသည်။ ကျေးဇူး ကြီးမားပေစွ။

ဖခင်၏အစ်ကို စာရေးသူ၏ ဘကြီး ဦးမောင်မောင်ဘ (အိုင်စီအက်စ်) ကလည်း စာပေရေးသားသူဖြစ်ခဲ့ရာ ကလောင်အမည် 'ခေတနာရှင်ယောဂီ' ဟု ရေးသားပုံနှိပ် ထုတ်ဝေခဲ့ပါ

သည်။ ဘကြီးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ပေးရင်းဖြင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းကိုပါ သင်ကြားခဲ့ရသလို ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

ဘကြီးက သူ၏ဘဝ နောက်ဆုံးနှစ်များကို မဟာစည်သာသနာရိပ်သာရှိ နိုင်ငံခြားရေးကျောင်းတွင် နေထိုင်ခဲ့ပါသည်။

ဘကြီး ပြုစုရေးသားသော စာအုပ်များ ဖတ်ရင်း ဘကြီး သင်ကြားပြသသော 'ဝိပဿနာ' ကို စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ခြင်းကြောင့် ယခင် လက်ဝဲစာပေများ လေ့လာအားများ ယစ်မူးခဲ့ရာမှ ဘာသာရေးစာပေများဘက်သို့ ပြောင်းလဲ သက်ဝင်ခဲ့ပါသည်။ အမူးပြေခဲ့ရသည်။

စာရေးသူကို ပြုစုကျွေးမွေး၊ ကျောင်းထားပေးခဲ့သော ဗိုလ်ကြီးမောင်ချို (ခလရ ၁၀၆) (ကျဆုံး) နောင်တွင်သူ့ရက္ခ ရခဲ့သူ ကလည်း စာပေရေးသားမှုကို အားပေးခဲ့ပါသည်။ ကျောင်းပညာရေးနှင့်အတူ ဗဟုသုတဖြစ်ရာရာ စာအုပ်များ ဝယ်ပေးတတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုကျေးဇူးများက ကြီးမားလှပါတော့၏။

စာရေးသူငယ်စဉ်က မြို့မအမျိုးသား အထက်တန်းကျောင်းတွင် ဆဋ္ဌမတန်း ကျောင်းသားဘဝမှာ မြို့မ ကျောင်းအိပ် ကျောင်းစား (ဘော်ဒါ) စာပေအဖွဲ့မှ ကြီးမှူးကျင်းပသော စာပေပြိုင်ပွဲတွင် အလယ်တန်းတွင် ဝတ္ထုတို ပထမဆုရခဲ့ရာ အလွန်ပင် အားတက်ခဲ့ရပါသည်။ ထိုဆုအပြင် ကဗျာဦးလည်း တတိယဆု ရခဲ့ပါသည်။

စာရေးသူ၏ ပထမဆုံး ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ ဖော်ပြခြင်းခံရသော ဆောင်းပါးမှာ ဆရာကြီး ဦးညိုမြ၏ အိုးဝေဂျာနယ်တွင် ဖြစ်ပါသည်။ (အမှတ် ၂၃၊ ၁၅.၁၂.၆၉) နေ့ထုတ်တွင် ဆောင်းပါး



ခေါင်းစဉ်မှာ “လမ်းသရဲပညာပေးနီတီ” ဖြစ်၍ ကလောင်အမည်က မောင်မြင့်သွေး (ရန်ကင်း) ဖြစ်ပါသည်။ ကျောင်းပညာရေးမှာ ဆယ်တန်းတက်နေချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုစဉ်က အိုးဝေဂျာနယ်တိုက်မှ ရရှိသော စာမူခငွေ (၅၀) ကျပ်ကို ဆရာသမားများအား ပုစွန်တောင်ပန်းခြံအနီး စားသောက်ဆိုင်မှာ ပြုစုရသည်ကို တစ်သက် မမေ့နိုင်ပါ။ ရင်နှလုံးမှာ ယူကျုံးမရ ပျော်လှပါသည်။

ဆရာသမားများကတော့ ကဗျာဆရာ ကိုလေးအောင်၊ ကိုသင်းခိုင် (ပျဉ်းမနား)၊ ကိုအောင်ချိန်၊ ကိုချောနွယ်၊ ကိုအောင်ဇင်မင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအချိန်က ဟိုဒင်းဖျော်ရည်က ဆိုင်ထုတ်ဈေးမှာ သုံးကျပ်ပြားနှစ်ဆယ်။ အပြင်ဈေးက ငါးကျပ်သာ။ ဝဲပြားသုပ် ပြားငါးဆယ်ဖိုးမှာ ထမင်းစား ပန်းကန်ပြားတစ်ချပ် အပြည့်ပင်။ ခေါက်ဆွဲသုပ်က တစ်မတ်။ ထိုနေ့ စားပွဲဝိုင်းမှာ ကိုလေးအောင်ကြီးက “လမ်းသရဲ ပညာပေးနီတီ” ဆောင်းပါးကို ဖတ်ကြည့်ပြီး ဘူနုတ်က “ဟာ... ကောင်လေးက ပညာတတ်ကြိမ်လုံးနဲ့ တစ်ဖိုးဖိုး ရိုက်ပါလား” တဲ့။

ဪ... ထိုအချိန်ကာလက ကဗျာဆရာ မောင်မြင့်သွေး (ရန်ကင်း) မှာ တစ်နှစ်လုံးမှ ကဗျာ (၃) ပုဒ်ခန့်သာ ရွေးချယ်ဖော်ပြခံခဲ့ရချိန်ပင်။ ဤသို့ ပညာပေးဆောင်းပါး ရွေးချယ်ဖော်ပြခံရသောအခါ ဝမ်းသာမှု၊ အားတက်မှုက အလွန်ဖြင်းထန်လှခဲ့ပါ၏။

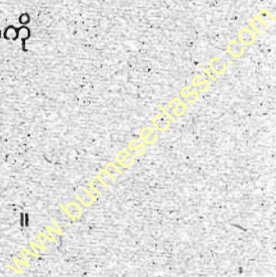
“ကဗျာဆရာ၊ ဝတ္ထုတို၊ ဝတ္ထုရှည်ရေးဆရာ၊ စတီရီယို

ခေတ်ပေါ်တေးရေးဆရာ၊ ပြဇာတ်ရေးဆရာ ဘာတစ်ခုမှ ပီပီပြင်ပြင် မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ငနဲသားလေးက တက်ကျမ်းအောင်မြင်ရေး စာပေရေးတာ သူ့ဘဝအတွက် ထမင်းစားလက်မှတ် ရသွားတယ်”

ထိုစကားမှာ ဆရာမေမြို့ မိုးကြည် ကွယ်လွန်ခါနီး နှစ်ရက်အလိုမှာ ပြောသွားသောစကား ဖြစ်ပါသည်။

စာပေသစ္စာ

- ငါသိ ငါတတ်၊ ငါသာမြတ်ဟု စာဖတ်သူအား၊ နိမ့်ချထား၍ ဝင့်ကြွားမာန၊ ထောင်းထောင်းထလျက် အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ ကိုယ်ဝယ်ငြိကာ တတ်သိထွေထွေ၊ မြတ်စာပေကို ငါလေ ရေးခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ပညာရှင်များ၊ ရေးဖွဲ့ထားသည့် များပြားစာပေ၊ အထွေထွေကို ရှာဖွေ ဖတ်ရှု၊ လေ့လာမှုနှင့် အပြုသဘော၊ ငါ့ဉာဏ်နှောလျက် ရေးသော ငါလက်၊ ပင်ပန်းချက်ကို တပ်မက်နှစ်ခြိုက်၊ ရင်မှာပိုက်ရာ တစ်ပိုဒ်တာမျှ၊ အပြတ်ရမူ ပန်းသမျှပြေ၍ အေးလိမ့်သော်။ မှန်းသမျှကျေ၍ တွေးချိမ့်ပျော်။ ။



- ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ
ကောင်းစွာဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ...။
- စိတ်ကြည်လင် အေးငြိမ်းကြပါစေ...။
- ငှပ်မိသတိုင် တတ်နိုင်ဖျားရောက်နိုင်ကြပါစေ...။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး
(၁-၇-၂၀၀၉)



မာတိကာ

၁။ ဆင်းရဲလေလေ သံဝေရရ	၁
၂။ ထေရု ဘာလုဘာရဲ့ ဆင်းရဲခြင်း သဘောတရား	၇
၃။ ဆင်းရဲတာဟာ ရှက်စရာလား	၁၀
၄။ အရေးအကြီးဆုံးအချိန်က ယခုလို စိတ်မှာမှတ်ယူ	၁၄
၅။ ဘဝထဲမှာ သတိမမေ့နှင့်	၁၇
၆။ မာနဝင်ရင် သောင်တင်တတ်	၂၄
၇။ ကြီးပွားရေးအပြုံး	၂၉
၈။ မျက်နှာထားသတိပြု	၃၈
၉။ ဖြစ်နိုင်ဖို့က (၅)ချက်လို	၄၁
၁၀။ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက် တစ်ကွက်ချန်ရင်	၄၃
၁၁။ စိတ်ဆင်းရဲရင် လိုက်နာဖို့နည်း (၄)မျိုး	၄၅
၁၂။ အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ်နေသလား	၄၉
၁၃။ ရုပ်ချမ်းသာဖို့နဲ့ စိတ်ချမ်းသာဖို့မတူ	၅၂

၁၄။ စိတ်သွားရာကိုယ်ပါ	၅၆
၁၅။ ပူစရာမဟုတ်တာ တွေးမပူပါနဲ့	၆၀
၁၆။ သောကများတာဟာ တက်လမ်းပိတ်တယ်	၆၄
၁၇။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်	၆၈
၁၈။ ဘာတွေ စိုးရိမ်နေသလဲ	၇၂
၁၉။ စိတ်မတိုအောင် သတိပြု	၇၆
၂၀။ ဆင်ခြင်မှု	၇၈
၂၁။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု	၈၀
၂၂။ အကဲခတ်နိုင်တဲ့စိတ်	၈၂
၂၃။ သိမ်မွေ့ခြင်း	၈၅
၂၄။ ဒေါသစကား	၈၇
၂၅။ ယုံမှတ်လို့ ပုံအပ်မိရင်	၈၉
၂၆။ အချစ်မှာ ဖိုကညောင်ပင် မ,ကသစ်ခွ	၉၂
၂၇။ အမှန်အတိုင်းမြင်အောင်	၉၈
၂၈။ ပြောခြင်း (၂)မျိုး	၁၀၀
၂၉။ ရှေ့သို့ရှေ့သို့ တိုး၍တိုး၍	၁၀၂
* ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၀၄

★

ဆင်းရဲလေလေ သံဝေရရ

လုပ်တိုင်းမဖြစ် ရှာတိုင်းမရ ဖြစ်တတ်တဲ့အခါ ဖြတ်တတ်တယ်။ အဲသည်အခါမှာ ဆင်းရဲလေလေ သံဝေရရ သဘောကို ရှာပါ။ လုပ်တိုင်းဖြစ် ရှာတိုင်းရနေရင်တော့ အကုန်ချမ်းသာနေကြမှာပဲ။

လုပ်တိုင်းမဖြစ် ရှာတိုင်းမရတဲ့သဘောက ကံနဲ့ကံရဲ့အကျိုးတရားပါပဲ။

ကြီးစားပြီးလုပ်ကိုင်ပါလျက် သိပ်မရတဲ့သဘောက အတိတ်က မကောင်းလို့ကတစ်ကြောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်က ခြယ်လှယ်လို့ကတစ်ဖုံရယ်ပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုးစားကြိုးစား အတိတ်က မကောင်းရင် နည်းနည်းသာရတယ်၊ မပြည့်စုံဘူး။ ဆင်းရဲတယ်၊ ဘယ်လိုပဲပြုပြု ပစ္စုပ္ပန်ကံအကျိုးလေး နည်းနည်းသာ ခံစားရတယ်။ အဲဒါ သံဝေဂ ရစရာပါပဲ။ တွေးကြည့်လေလေ သံဝေဂဆင်လေလေ ဖြစ်တယ်။

အချို့လုံတွေမှာ ကုန်းကောက်စရာမရှိအောင် ဆင်းရဲတယ် ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်အပျင်းထူနေလို့တင် မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်က ကိုက သူ့မှာ ဆိုးခဲ့လွန်းလို့ ဖြစ်တော့တယ်။

ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားလုပ်ပါလျက်က ဆင်းရဲနေရင် ဘဝဟောင်းက ကိုယ့်မှာ အကုသိုလ်ဆင်းရဲကြောင်းတွေ လုပ်ခဲ့လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ခုဘဝ၊ ခုချိန်ကျမှ ချမ်းသာအောင် လုပ်လို့ကတော့ ဖြစ်သင့်သလောက် မဖြစ်တော့ဘူး။ ကံက ဆန်းတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းမှာ ဘာဆင်းရဲတာပဲဖြစ်ဖြစ် တွေးကြည့်ရင် သံဝေဂ ရစရာပဲ။ ဝဋ်ရှိလို့ ခံရတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ဆင်းရဲတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝဋ်ရှိလို့ ခံရတာမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။

ဝဋ်ရဲ့သဘောက ဆန်းကြယ်တယ်။ ကိုယ့်အလှည့် ကျလာပြီဆိုရင် နွဲ့ပြလို မရဘူး။ ပညာတတ်သူရော ပညာမတတ်သူပါ အလှည့်ကျလာပြီဆိုရင် ခံကြရတာ ဖြစ်တယ်ဗျာ။ ဆင်းရဲသူလည်း ဝဋ်အလှည့်ကျရင် ခံ၊ ချမ်းသာသူလည်း ကိုယ့်အလှည့်ရောက်ရင် ပြောင်းလဲရတော့တာပဲလေ။ တွေးကြည့်ရင် တရားအလွန်ရပါတယ်။

ဆင်းရဲခြင်းကိစ္စကို စဉ်းစားရင် အကြောင်းမဲ့ မဆင်းရဲပါဘူး။ အကြောင်းရှိလို့သာ ဖြစ်တယ်။

အချို့က မျိုးနဲ့ရိုးနဲ့ ဆင်းရဲတယ်။ အချို့က တစ်ယောက်တည်း ကွင်းဖယ် ဆင်းရဲနေတယ်။

လောကကြီးမှာ တစ်ခါတစ်ရံ အံ့ဩစရာတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုကြီးမှန်း မသိဘူး။

အချို့က နည်းနည်းလုပ်ပြီး များများ ရကြတယ်။ အချို့က ချားများ ကြိုးစားလုပ်ပါလျက် နည်းနည်းသာ ရတယ်။ နဖူးကချွေး ခြေမ ကျအောင်လုပ်လည်း ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲခြင်းဘဝက လွတ်တာ မဟုတ်ဘူး။

အချို့ကျတော့ သက်သက်သာသာ လုပ်ရပြီး ချမ်းသာနေတာ ရှိတယ်။ ပညာက သည်လောက် မတတ်လှဘူး။ အချို့က ကုသိုလ်ကံကြောင့် အမှီကောင်းရပြီး မှီလို့ရနေပြန်တယ်။

အကုသိုက်လုပ်လို့ ချမ်းသာတဲ့လူတွေကတော့ လောလောဆယ် စံတောင် မကြာခင် ပြန်ခံကြရမှာဖြစ်တယ်။

ရိုးရိုးဆင်းရဲတာဟာ နောင်အတွက် ကောင်းပါတယ်။ အကုသိုက်လုပ်ပြီး ချမ်းသာတာက ရိုးရိုးဆင်းရဲတာထက် ပိုဆင်းရဲတာကို အစပျိုး မွေးမြူတာပဲ။

ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

အများသိ အမြင်ကတော့ ငွေကြေးမရှိတာ၊ ဝတ်စရာ၊ အစရာချို့တဲ့တာ၊ နေစရာ မရှိတာကို ဆင်းရဲတယ်လို့ ခေါ်ကြတယ်။

တိုက်ဆောက်၊ ကားစီး၊ တီဗွီ၊ ရေခဲသေတ္တာနဲ့နေရင် ချမ်းသာတယ်လို့ မြင်တယ်၊ ချမ်းသာသူလို့ ခေါ်ဆို သမုတ်ကြတယ်။

ဆင်းရဲတာမှာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်းနဲ့ အခြားဆင်းရဲခြင်းရယ်လို့ ဆင်းရဲခြင်း နှစ်မျိုးနှစ်စား ကွဲတယ်။ ဥစ္စာမရှိဘဲ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆင်းရဲနေသူ ရှိသလို ဥစ္စာ

ငွေကြေးမရှိသော်လည်း ကိုယ်ဆင်းရဲပြီး စိတ်မဆင်းရဲသူ ရှိပြန်ပါတယ်။

အချို့က ငွေကြေးဥစ္စာ ပြည့်စုံလို့ ကိုယ်မဆင်းရဲသော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲနေသူ ရှိတယ်။

ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာသူတွေဟာ လောကမှာ အရှားသားပဲ။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု ဆင်းရဲနေကြတာသာ များတယ်။

ဘဝရှိလို့ ဆင်းရဲရှိလာပြီး ဆင်းရဲမှုကိုတွေးရင် သံဝေဂရစရာ ဖြစ်တယ်ဗျာ။ ဆင်းရဲတာနဲ့ ချမ်းသာတာကို အတိတ်ကံနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ကံတွေက ခံထားတာဖြစ်တယ်။

အချို့လူတွေရဲ့ဘဝကိုကြည့်ရင် ဆန်းနေတာ တွေ့တယ်။ စပြီး မွေးလို့ လူဖြစ်လာကတည်းက သေဆုံးသွားတဲ့အထိ ပစ္စည်းဥစ္စာ မဆင်းရဲဘူး။ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် သားစဉ်မြေးဆက် ပြည့်စုံကြွယ်ဝသွားကြတာပဲ။ သိပ်ပြီး ပင်ပင်ပန်းပန်းလည်း လုပ်သွားကြရတာ မတွေ့ဘူး။

အဲသည်လိုချမ်းသာတဲ့ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်တွေ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အများကြီးရှိတယ်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိတယ်။

အချို့လူတွေ ဘဝကျတော့ ဆင်းရဲတာမှ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် သားစဉ်မြေးဆက်ပဲ။ အဲသည်အထဲမှ ပညာတတ်သူရှိပါလျက်လည်း ရောပြီး ဆင်းရဲနေတာပဲ။ ဘဝတွေက လုံးလည်ချာလည် လိုက်နေတာ တွေ့ရတယ်။

ဆင်းရဲ ချမ်းသာ တရားဟာ အတော်ကို ဆန်းတဲ့တရားဗျ။ ကြိုးစားလို့ ချမ်းသာတာတွေလည်း အများကြီးပဲ။

လူတစ်ယောက် ချမ်းသာချင်လာပြီဆိုရင် တားမရဘူး။

သိထပေါက်ရင်ပေါက်၊ မပေါက်တော့လည်း ရပေါက်ရလမ်းတွေလာတာပဲ။ အချို့ဆိုရင် မြေကြီးထဲကတောင် ရတတ်တယ်ဗျာ။

ဆင်းရဲချင်လာပြီဆိုရင်လည်း မွဲဖို့အကြောင်းတွေ အမျိုးမျိုး နှိပ်လာတော့တယ်။ အကုသိုလ်တွေက အဖွဲ့အစည်းနဲ့လာတာ၊ ဒုက္ခတွေက အပေါင်းအသင်းနဲ့ တက်ဖိတော့တယ်။ ဝဋ်ဆင်းရဲက ရုန်းလို့မလွတ်ဘဲ သေသွားရသူတွေတောင် ရှိတယ်။ မီးလောင်၊ ခင်ပွန်းဆုံး၊ ကားတိုက်၊ အို... ဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးပါပဲ။

ကဲ့ရဲ့ခံပြီး ဆင်းရဲနေတဲ့ဘဝက လွတ်ကျွတ်ချိန်တန် ရောက်ပြန်တော့လည်း တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းသွားပြန်ရော။ အဲဒါကြောင့် သူချင်းပြိုင်လို့ ရပေမယ့် ကံချင်းပြိုင်လို့ မရဘူး ပြောတာဗျာ။

ဆင်းရဲခြင်းတရားက လောကမှာ တကယ် အရှိတရားပါ။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် ချမ်းသာတဲ့လူတွေဆီမှာရော ဆွေစဉ်မျိုးဆက် ဆင်းရဲတဲ့လူတွေဆီမှာရော ဆင်းရဲခြင်းတရားက ရှိကိုရှိတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ ရှိရသလဲဆိုတော့ အိုနာခြင်း ပျက်စီးခြင်း သဘောတွေ ရှိနေလို့ရယ်ပါ။ ဒါတွေကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘူးလေ။

အမှန်တရားဖြစ်တဲ့ တကယ်ဆင်းရဲခြင်းဟာ လူတိုင်းမလွဲ နှောင်နိုင်ဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆင်းရဲလွန်းရင်တော့ သံဝေဂရပြီး ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ဗျာ။ သီလတွေ ထိန်းသိမ်း။ ယခုလို ဆင်းရဲတာဟာ အတိတ်က မကောင်းခဲ့လို့ဆိုပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကံတွေကို ကောင်းမှုတွေနဲ့ မြှင့်စမ်းပါ။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် မိုက်မပစ်နဲ့။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်လုပ်လေ ပိုဆင်းရဲလေ၊ ပိုဆင်းရဲလေ ဖြစ်ချင်
ရာဖြစ် လုပ်ချင်လာလေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဆင်းရဲခြင်းကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တာက ကောင်းမှုတွေ တည်
ဆောက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကံနဲ့ အတိတ်ကို လမ်းဖွင့်ခြင်းသာ မှန်ကန်
တယ်။

ဆင်းရဲလေလေ သံဝေရရဖြစ်ပြီး ထာဝရမဆင်းရဲအောင်
ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ အာရုံမှာ သတိတွေ အသိတွေကပ်ပြီး မကောင်း
မှုမှန်သမျှ ရှောင်ပေးတော့ဗျာ။



ထေရုဘာလုဘာရဲ့ ဆင်းရဲခြင်း သဘောတရား

- ၁။ ဆင်းရဲခြင်းကဲ့သို့ လူကိုဒုက္ခပေးသော အခြားအကြောင်း
သည် မရှိ။
- ၂။ အလွန်ဆင်းရဲ ပင်ပန်းခြင်း ကျရောက်သောအခါ ယခု
အတွက် လည်းကောင်း၊ နောင်အတွက် လည်းကောင်း
ကြည်ရွှင် ချမ်းမြေ့ရခြင်းတို့သည် ပပျောက်စေသည်။
- ၃။ ဆင်းရဲတာရှည်ခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ မျိုးရိုးကြီးကျယ်
ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဩဇာရှိခြင်းကိုလည်းကောင်း ပျက်စီး
စေ၏။
- ၄။ မြင့်မြတ်စွာ မွေးဖွားလာသူတို့တွင် ဆင်းရဲသောအခါ ကိုယ့်
လိုဘအတွက်ဖြစ်သော စကားများကို ပြောဆိုစေရန်
စေ့ဆော်ပေးတတ်၏။
- ၅။ ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်းသည် နောက်ထပ် ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်း
များစွာကို ယူဆောင်လာတတ်၏။
- ၆။ ဆင်းရဲသူတို့၏ စကားသည် စိတ်ကူးအားဖြင့် ကောင်း
မွန်ခြင်း၊ ဖော်ပြပုံ မှန်ကန်ခြင်းရှိစေကာမူ အကျိုးမပေး
ပေ။

- ၇။ လုံးဝ မှီတွယ်စရာမရှိအောင် ဆင်းရဲသွားသောသူ တစ်ယောက်အား မိခင်ရင်းကပင် သူစိမ်းပမာ ဆက်ဆံလိမ့်မည်။
- ၈။ ယမန်နေ့က သေလုမျောပါးဖြစ်ခဲ့သော ဆင်းရဲခြင်းသည် ယနေ့ပင် ကျွန်ုပ်ထံ ပြန်လာဦးမည်လော။
- ၉။ မီးတောက် မီးလျှံအတွင်း၌ပင် အိပ်စက်၍နေသော် နေနိုင်သူ ရှိကောင်း၏။ ဒို့သော် ဆင်းရဲခြင်း၏ အလယ်၌မူ မည်သို့မျှ နေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။
- ၁၀။ ခိုကိုးရာမဲ့၍ ဆင်းရဲသော သူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ကို မစွန့်ပစ်နိုင်ကြသည့်အလျောက် အိမ်နီးချင်းတို့၏ အစားအသောက်ကို သုံးစွဲ၍နေကြ၏။
- ၁၁။ ယုတ်ညံ့သောသူတို့သည် တစ်ပါးသူတို့ ကောင်းစွာ ဝတ်ဆင် စားသောက်နေကြသည်ကို မြင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းသော စွပ်စွဲချက်များကို ပြုတတ်ကြ၏။
- ၁၂။ ယုတ်ညံ့သောသူတို့သည် ဒုက္ခကြီးစွာ ကျရောက်အောင် အခါမိမိတို့ကိုယ်ကို ရောင်း၍စားကြသည်။ ထိုသို့မပြုလျှင် သူတို့သည် အဘယ်သို့ ပြုတတ်ဦးမည်နည်း။
- ၁၃။ တောင်းရမ်းခြင်းဟူသည့် မလုံလဲသော လှေငယ်သည် ငြင်းပယ်ခြင်းတည်းဟူသော ကျောက်ဆောင်နှင့် တွေ့ပါက ကွဲပျက်ရလိမ့်မည်။
- ၁၄။ လုံးဝ ခိုကိုးရာမဲ့နေစဉ်ကာလတွင် တောင်းရမ်းခြင်း မပြုဘဲ ဂုဏ်ဆောင်၍နေပါက ထိုသူအား အပြည်အဝံ့ ချီးမွမ်းနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

- ၁၅။ မိမိလုပ်အားဖြင့် လုပ်ကိုင်၍ရသော ကစီရည်သည် ဆန်ပြုတ်ပင်ဖြစ်စေ မိမိအတွက် နတ်သုဒ္ဓါတမျှပင်တည်း။
- ၁၆။ မိမိဆင်းရဲခြင်းကို ပြေပျောက်စေရန် အလုပ်မလုပ်ဘဲ လှည့်လည် တောင်းရမ်းခြင်းဖြင့်သာ အသက်မွေးသူ၏ ရဲရင့်ခြင်းထက် မိုက်မဲသောအရာသည် မရှိ။
- ၁၇။ တောင်းရမ်းသူတို့သည် တောင်းရမ်းခြင်းကို ငြင်းပယ်သူတို့အား အမျက် မထွက်ရာပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိ၏ ဆင်းရဲသော အဖြစ်ကပင်လျှင် ဤသို့အပြောခံရစေရန် အကြောင်းခံဖြစ်သောကြောင့်တည်း။
- ၁၈။ သူဆင်းရဲတို့၏ မွတ်သိပ်ခြင်းကို ပယ်ရှားပေးမှုသည် မိမိ၏ ဥစ္စာပစ္စည်းတို့ကို (နှောင်ရေးအတွက်) စုဆောင်းထားသော နည်းဖြစ်၏။
- ၁၉။ နိမ့်ကျသော အခြေသို့ရောက်နေစေကာမူလည်း တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာဖြင့် အကျွန်ုပ်တွင် တစ်စုံတစ်ရာမရှိဟူ၍ မပြောခြင်းသည် မြင့်မြတ်သူတို့၏ လက္ခဏာဖြစ်၏။
- ၂၀။ တစ်ပါးသူတို့အား မိမိအစာကို ပေးကမ်းဝေငှမြဲဖြစ်သော သူတို့၌ ငတ်မွတ်ဆင်းရဲခြင်း ဘေးဆိုးသည် ဘယ်သောအခါမှ ကျရောက်လေ့မရှိပေ။
- ၂၁။ ပညာမရှိသောသူ၏ စုဆောင်းရရှိသော ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကား ပညာရှိသော သူဆင်းရဲ၏ အခြေအနေထက်ပင် ကြေကွဲရခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။



ဆင်းရဲတာဟာ ရှက်စရာလား

မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်လို့ ဆင်းရဲတွင်းနက်နေတာမျိုးတော့ လုံးဝ မသနားသင့်ဘူး။

သူ့သူငါငါ လူတကာ နဖူးကချွေး ခြေမ၊ကျအောင် လုပ်ကြတာ မျက်စိနဲ့ မြင်တွေ့နေပါလျက် ကိုယ်က မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်လို့ ဆင်းရဲနေရင် ဘယ်လောက် ရှက်စရာကောင်းသလဲ။

အမှန်တကယ်တော့ ဆင်းရဲတာဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ဘူး လောကမှာ ဆင်းရဲတဲ့လူနဲ့ ချမ်းသာတဲ့လူ ရေတွက်ကြည့်ရင် ဆင်းရဲတဲ့သူက များတယ်။

ဆင်းရဲတာဟာ ရှက်စရာမဟုတ်ဘဲ အလုပ်မလုပ်တာဟာ ရှက်စရာဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် လုပ်စရာရှိရင် လုပ်မှသာ လုပ်ပါ။ ရှက်မနေနဲ့လို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်ဗျာ။

ကဲ့ရဲ့မှာကိုကြောက်ပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ရင် ငိုကြွေး ကဲ့ရဲ့စရာ ဖြစ်လာမယ်။

လူသားတွေရဲ့ စရိုက်အရ ကဲ့ရဲ့တတ်တဲ့သဘောက လူ့လောကထဲမှာ အမြဲကြုံတွေ့ ခံစားရတဲ့ လောကဓံတရားပဲ။

လူတွေ ဆက်ဆံရာမှာ ကဲ့ရဲ့တာများပြီး ချီးမွမ်းတာက နည်းတယ်။ အချို့ဆို အပြစ်အနာအဆာကို ဆီလို အပေါက်ရှာပြီးကို ပြောတာပဲ။ အဲသည်လိုရှိလို့ အပြောခံရမှာကြောက်လို့ မလုပ်ဘူးဆိုတာ သိပ်မှားတယ်ဗျို့။

ကိုယ့်ဘဝ ဆင်းရဲမှန်း ကိုယ်သိရင် သိတာနဲ့အမျှ လုပ်စရာရှိတာကို ရဲရဲလုပ်ပစ်ရမယ်။ ရှက်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ပစ်မှ ဆင်းရဲတွင်းကလွတ်မှာ။ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကလွတ်မှာ ဖြစ်တယ်။

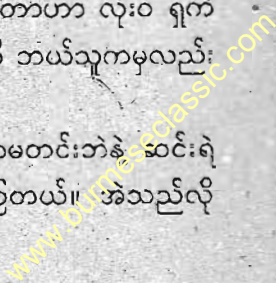
ကဲ့ရဲ့ခြင်းဆိုတာမျိုးက တောင်းတာလုပ်လည်း မလိုတမာ ကဲ့ရဲ့နေတာပဲဗျ။ ချီးမွမ်းခြင်းတစ်ဖက်မှာလည်း ကဲ့ရဲ့ခြင်းရှိတယ်။

လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာ လုပ်စရာရှိတာကို ရှက်လို့ မလုပ်ရင် အဲသည်ရှက်တာက ထပ်ပြီး ရှက်စရာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

တကယ်တမ်း ကဲ့ရဲ့ခံလာရရင် ရှက်တဲ့စိတ်နဲ့အတူ ဒေါသစိတ်တွေ၊ မခံချင်စိတ်တွေ ဖြစ်လာရော။ အဲသည် အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါ ရှက်စရာတွေက ထပ်ထပ်တိုးလာတာပဲ။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရိုးသားစွာ ဆင်းရဲတာဟာ လုံးဝ ရှက်စရာ မဟုတ်ဘူး။ ရိုးသားစွာ ဆင်းရဲတာကို ဘယ်သူကမှလည်း အထင်မသေးဘူး။

လုပ်စရာရှိတာ မလုပ်ဘဲ၊ လက်ကြောမတင်းဘဲနဲ့ ဆင်းရဲနေရင်တော့ လူတွေ အထင်သေးတတ်ကြတယ်။ အဲသည်လို



လူမျိုးကို ခင်ခင်မင်မင်လည်း မပေါင်းချင်ကြဘူး။ အဲသည်လို လူမျိုးကို မင်္ဂလာမရှိဘူးလို့လည်း ယူဆကြတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် စိတ်ဝင်စားရင် ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားရမှာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့လူဟာ အသက်ဝင်တယ်၊ တိုးလည်းတိုးတက်တယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ်က စိတ်ပါ လက်ပါ ကြိုးစားပမ်းစား အားထုတ်လုပ်တာဟာ မင်္ဂလာတစ်ပါး ပဲ။

အချို့လူတွေက အလုပ်ကို စိတ်မပါသလို ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းကြီး လုပ်နေကြတယ်။ အလုပ်ကို အပြစ်ဒဏ်တစ်ခု ခံနေရသလို လုပ်နေတယ်။ အလုပ်ဟာ ရုတ်စရာအသွင် ဖြစ်နေတော့ တယ်။ အဲသည်လူစားတွေဟာ အင်မတန်မှ ကြီးလေးတဲ့တာဝန် ကို ထမ်းနေရတာနဲ့ တူတယ်။

မလုပ်ရင် မဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကို စိတ်မဝင်စား ဝင်စားအောင် လုပ်ရမယ်၊ မရှက်မကြောက်လည်း လုပ်ရမယ်။

မလုပ်လို့ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲလို့ရှက်၊ ရှက်လို့မလုပ်ချင်ရင် ဆင်းရဲသံသရာက တက်မှာကို မဟုတ်တော့ဘူး။

လောကမှာ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကိုလုပ်ရုံမယ်တာဝန်ကို လုပ်ရ မယ့်အတူတူ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ပျက်နေရမလဲ။ တညည်းညည်း တညူညူ လုပ်နေတာဟာ အချိန်ကုန် စိတ်ပန်းတယ်။ ရှောင် ဖယ်လို့လည်း မရ၊ မလုပ်လို့လည်း မနေရမယ့်အလုပ်ကို လုပ် ရမယ့်အတူတူ အဲသည်အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စား၊ ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်လိုက်ရင် မကောင်းပေဘူးလား။

ဈေးရောင်းရမှာရှက်လို့ အလုပ်မရှိဘဲ ထမင်းငတ်နေသူဟာ ရှက်စရာမဟုတ်တာကို ရှက်တဲ့အတွက် ဒုက္ခခံရတာပဲ။ လော လောဆယ် အောက်တန်းစာရေး ဝင်လုပ်ရမှာကို ရှက်တဲ့ ဘွဲ့ရဟာ နောင်လည်း အရာရှိဖြစ်ဖို့ ဝင်လုပ်နေသူထက် အခွင့်အရေး ပိုဝေးပါတယ်။

လုပ်တဲ့လူဟာ အလုပ်ကိုရှက်ရင် စိတ်မဝင်စားရင် လုပ်ငန်း ပိုင်းမှာ တိုးတက်အောင်မြင်မှု မရှိဘူး။ လုပ်ငန်းတိုးတက် အောင် မြင်မှု မရှိရင် အလုပ်ကိုမိုပြီး တိုးတက်ရမယ့်ဘဝဟာ အဘယ်မှာ ပြောငဲ့ဖြူးတော့မလဲ။

ရှက်ပြီး မလုပ်ချင်သူဟာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ လမ်းမမြင် ပါဘူး။ အလုပ်ကိုရှက်ခြင်းက ကြီးပွားရေးကို ထိခိုက်တယ်။

အလုပ်မှာ ပျော်မှ အလုပ်ရဲ့သာယာမှုတွေ၊ ကောင်းကွက် တွေ မြင်လာတတ်တယ်။ အလုပ်ကပေးလာတဲ့ အသီးအပွင့်ဟာ ချိုမြိန်ကြောင်း ခံစား သိရှိရတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးအချိန်က ယခုလို စိတ်မှာမှတ်ယူ

မဖြစ်သေးတာလည်း အရေးမကြီးဘူး။

ဖြစ်ပြီးတာလည်း အရေးမကြီးတော့ဘူး။

အရေးအကြီးဆုံးအချိန်က ယခုလို စိတ်မှာမှတ်ယူနိုင်ဖို့က အရေးအကြီးတကာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

လူအချို့က မဖြစ်သေးတဲ့အချိန်ကို စိတ်မှာတွေးပူပြီး အလကား အချိန်တုန် လူပန်းခံကြတယ်။

လူသားအချို့ကျတော့ ဖြစ်ပြီးသားအချိန်က အမှားတွေကို စိတ်မှာ သေသံကတွေ့၊ နောင်တတွေ့ ရပြီးရင်း ရနေရင်း အရေးမကြီးတာ ကြီးနေကြပြန်တယ်။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ အသာထားပြီး လုပ်ပါ။

အတိတ်က အမှားဆိုတာကို သင်ခန်းစာယူရုံသာ ယူသင့်တယ်။ သယ်ဆောင် မလာသင့်ပါဘူး။

သယ်ဆောင်လာရင် သယ်ဆောင်လာတာနဲ့အမျှ ကိုယ်သာ ခံနေရမယ်။

လူမှာ ပိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာက ယခုအချိန်ပဲ မဟုတ်လား။
အတိတ်က ကျန်ခဲ့ပါပြီ။

အနာဂတ်က ရောက်မလာသေးဘူး။

လောလောဆယ် ပစ္စုပ္ပန်သာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

ပစ္စုပ္ပန်အမှုကိစ္စဟာ အရေးကြီးလှတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကို မီးပွားကလေးတစ်ခုနဲ့ ဥပမာပြုရရင် အတိတ်က မီးတောက်ကြီးဆိုတာက ပြီးခဲ့ပြီ၊ အနာဂတ် မီးတောက်ကြီးကလည်း မမြင်နိုင်ဘူး။

ပစ္စုပ္ပန် မီးပွားငယ်လေးဟာ သေးငယ်တဲ့ မီးပွားလေးဖြစ်ပေမယ့် အကြီးမားဆုံး မြို့ကြီးကိုတောင် လောင်နိုင်ပါတယ်။ အသေးဆုံး ပစ္စုပ္ပန်မီးပွားကလေးဟာ အကြီးအကျယ် လောင်ကျွမ်းသွားစေနိုင်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်တဲ့ ယခုရဲ့ အမှုကိစ္စလေးတွေကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရာမှာ အသင်ဟာ အခြားသူများထံက ရတဲ့ အကြံတွေကို မလိုက်ဘဲ အသင် ပင်ကိုဉာဏ်နဲ့ လုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ တိုင်ပင်စရာ၊ နားမလည်တာတွေ ဘာတွေကို တော်သူ၊ တတ်သူတွေဆီမှာ ဆွေးနွေးပေး။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်ပင်ကိုဉာဏ်ကို အသုံးချဖို့ပဲ။

အရေးကြီးဆုံးအချိန်က ယခု။

အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ့်ပင်ကိုဉာဏ်လို့ နားလည်လက်ခံလာရင် သင့်ဘဝဟာ အများကြီး တိုးတက်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် အပြုအမူတွေဟာ အခါအခွင့်ရတိုင်း ကြီးစွာသောသတိနဲ့ ယခုပင် ထုလုပ်တာမျိုးဟာ တဖြည်း

ဖြည်းနဲ့ အသက်ရဲ့ ပင်ကိုစာဂ၊ အသင့်ရဲ့ ကျင့်ဝတ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

စိတ်နေမြင့်ပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ကြံတတ်သူတွေဟာ သေးငယ်တဲ့အလုပ်ကို ချက်ချင်း ထ၊လုပ်တတ်ရုံမကဘဲ ထည်ထည်ဝါဝါ သပ်သပ်ရပ်ရပ်လည်း လုပ်တတ်ကြပြန်တယ်။

ဟိုအချိန်ဆွဲ၊ သည်အချိန်ဆွဲသူဟာ ဘာမျှ ဖြစ်လာမယ့်သူ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်တောင်မှ သူများနောက်ကမှ ဖြစ်မယ်။

ပါးစပ်က လွမ်းလောက်အောင် အလွမ်းသယ်ပြီးပြောတဲ့ စကားတွေဟာ ပါးစပ်ဖျားကထွက်ပြီး မေ့သွားတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲသည်လူမျိုး စကားကို လူမယုံကြည်ဘူး။

ပါးစပ်အပြောထက် ပြောသလို ယခု လက်တွေ့သဘောကိုယ်ရော စိတ်ပါလိုက်ပြီး လုပ်ပြမှသာ ယခုသမားဖြစ်ပြီး လူလေးစားခြင်း ခံရမှာဖြစ်တယ်။

လောကမှာ ယခုသမားတွေဟာ အပြောသမားတွေ မဟုတ်သလို အပြောသမားတွေဟာ ယခုသမားတွေ မဟုတ်ဘူး။

ယခုကောင်းမှ နောင်ကောင်းမယ်ဆိုတဲ့ စကားလို့ လက်ငင်လက်တွေ့ ကောင်းပြလိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အချိန်ဆွဲရာလည်း မရောက်ဘူး။

ထင်ရှားအောင်မြင် ကျော်ကြားသူတွေကို လေ့လာရင် အရေးကြီးဆုံးအချိန်ကို ယခုလို့ ထားကြသူတွေ များပါတယ်။



ဘဝထဲမှာ သတိမမေ့နှင့်

သတိမေ့ရင် ခံသွားရမှာပဲ။

ဘာကို သတိမေ့ရင်လဲဆိုတော့ အကုသိုက်တွေ ဖြစ်တတ်တာကို သတိမေ့သွားရင် ကိုယ်ခံရပြီသာမှတ်။ ယခု မခံရင်လည်း နောင်ခံရမှာပဲ။ အချို့ဆို လက်ငင်းလက်တွေ့ကို ခံရတော့တယ်။

လောကီနယ်ထဲမှာ အကုသိုလ် သိပ်များတယ်။ အကုသိုလ်ကို အမြဲ သတိထားနေရတယ်။ အကုသိုလ်ဆိုတာ အလစ်အငိုက် ဝင်ရုံ မကဘူး။ ဗြောင်လည်း ဝင်တတ်ပါတယ်။

လောကီထဲက မထွက်နိုင်သေးဘဲ လောကထဲ နေနေသမျှ သတိနဲ့ အမြဲပြတ် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမယ်။

'သည်လူ အရင်က ကောင်းသားပဲ။ အခု ဘယ်လို ဖြစ်သွားတာလဲဗျ' ဆိုတာမျိုးဟာ သတိလစ်ပြီး အကုသိုလ်ကံ ဝင်လာတာမျိုးပါ။

'အဲသည်လူက ဟိုတုန်းက တော်တော်ဆိုးတာပဲ။ အခုတော့

လုံးဝပြောင်းလဲသွားတယ်' ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးကလည်း အဲသည်လူ
မှာ သတိစင်ပြီး ကုသိုလ်ကံ အားကောင်းလာလို့ပါ။

သတိဟာ ခဏတစ်ဖြုတ် ရှိရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ
ကို ရှိနေရမှာမျိုး ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး လောကီ အညစ်အကြေး
တွေကို သတိနဲ့ ကင်းစင်နိုင်သမျှ ကင်းစင်အောင် ရှောင်ကြဉ်
နေရမှာ၊ အားထုတ်နေရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဟိန္ဒူဘုန်းတော်ကြီး ရာမာခရစ်ရှနာရဲ့ သတိမမေ့ဖို့ ပေးခဲ့
တဲ့ ဥပမာလေးတွေဟာ သိပ်ကောင်းတယ်။

ဘယ်လို ဥပမာလဲဆိုတော့...

'ရေပေါ်မှ ပျံတတ်တဲ့ငှက်တွေဟာ အတောင်ကို ရေပေါ်
မှာ တဖျပ်ဖျပ်ခတ်ပြီး ရေစင်အောင်ပြုပြီးမှ ပျံတတ်ကြတယ်။
ရွံ့ထဲတွင် နေတယ်ဆိုတဲ့ ငါးတွေဟာ ရွံ့နှင့် ရောမနေပါ။
ရွံ့ပေကျခြင်း မရှိပါ'

'ပိန္နဲသီးကို ခွဲပြီးလျှင် ဆီကိုသုံး၍ အတွင်းသားကို ကိုင်တွယ်
ပါက အစေးကပ်မှာကို စိုးရိမ်ရတော့မှာ မဟုတ်။ အဲသည်အခါ
ပိန္နဲသီးအရသာကို အနှောင့်အယှက်မရှိ ခံစားသုံးဆောင်နိုင်တယ်'

'သင်ဟာ ဖိနပ်စီးထားရင် ဆူးပေါ်ကိုနင်းပြီး လျှောက်နိုင်
တယ်၊ ဘာသာရေးအသိပညာ ရှိထားရင် အန္တရာယ်များတဲ့
လောကအတွင်း ဘေးကင်းစွာ ကျက်စားနိုင်တယ်'

'နွားနို့တွင် ရေရောရင် ရေဟာ နွားနို့နဲ့ မကွဲမပြား အတူ
နေသေးတယ်။ နွားနို့က တစ်ဆင့်တက်ပြီး ထောပတ်ဖြစ်လာတဲ့

အခါ ရေနဲ့ရောပေမယ့် ရေနဲ့မတူတော့ဘဲ ရေပေါ်ကိုသာ ထော
ပတ်ဆီ တက်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲသည်လိုပဲ စိတ်ဟာ အကျင့်
မရှိသေးခင်သာ မကောင်းဘူး၊ အဝိဇ္ဇာနဲ့ ရောရောဖြစ်နေပေ
မယ့်လည်း အကျင့်မှာ စိတ်အဆင့်တက်လာတဲ့အခါ အကုသိုလ်
အဝိဇ္ဇာနဲ့ ရောယှက်ပြီး မနေတော့ဘူး'

'ကြေးအိုးတွေကို နေ့စဉ်မတိုက်မချွတ်ရင် ကြေးညှိတက်ပြီး
အသွေးအရောင် ပျက်တယ်။ အဲသည်အတူ စိတ်ကို နေ့စဉ်
လျှစ်လျူပြုထားရင် အဝိဇ္ဇာ အညှိတက်တယ်'

အကုသိုလ်မတက်ဖို့ကို နေ့စဉ် သတိမမေ့မှ ဖြစ်မယ်။
ကြေးအိုး နေ့စဉ်တိုက်သလို တိုက်ပေးနေရမှာပဲ။

ဟိန္ဒူဘုန်းတော်ကြီး ရာမာခရစ်ရှနာရဲ့ ဥပမာလေးတွေဟာ
အလွန်လှပြီး အဓိပ္ပာယ် ပြည့်ဝလှပါတယ်။

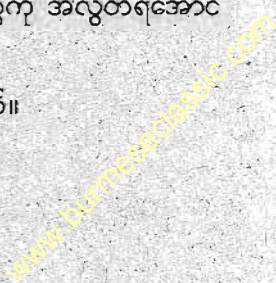
လူနဲ့ သတိဟာ အတူရှိနေရမှာ၊ ပူးတွဲချည်နှောင်ထားရမှာ
ဖြစ်တယ်။

မှားတယ်၊ ရှုံးတယ်၊ ဒုက္ခရောက်တယ်ဆိုတာတွေဟာ သတိ
ကင်းလွတ်လို့ပါပဲ။

ကိုယ်ရတဲ့ လူ့ဘဝနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို သတိရဖို့ ထွဋ်ခေါင်
ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း သံပေါက်တွေကို အလွတ်ရအောင်
ကျက်မှတ်ထားဖို့ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

အချက်ပေါင်းက (၃၆) ချက်ရှိတယ်။

၁။ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်၊ အကောင်ပုပ်
စက်ဆုပ် ရွံ့စရာ။



- ၂။ ဒွါရကိုးဝါ ယိုစီးကျ
ပြင်ပ ရောက်သောအခါ။
- ၃။ လက်မထိချင်၊ နှလုံးနှင့်
မြင်လျှင် ရှုစရာ။
- ၄။ သုံးဆယ့်နှစ်ခု၊ အပေါင်းစု
ကိုယ်ဟု ခေါ်ဝေါ်ရာ။
- ၅။ တစ်ခုပြင်းပြ၊ ပိုင်းခြားက
ဘာမှ မဟုတ်ပါ။
- ၆။ အသုဘစစ်၊ ကျေနပ်ဖြစ်
စင်စစ် သိစိမ့်ငှာ။
- ၇။ အရိုးတောင်တယ်၊ အကြောလွယ်
အံ့ဖွယ် သူ့ခြင်းရာ။
- ၈။ အသွေးအသား၊ လိမ်းကျံထား
ပေါဖျား အရေကာ။
- ၉။ ချွဲခနဲပြည်သွေး၊ နှပ်တံတွေး
မျက်ချေးထဲက လာ။
- ၁၀။ ကျင်ငယ် ကျင်ကြီး၊ ယိုထွက်စီး
ဒီးဒီး ကျဲသည်သာ။
- ၁၁။ နေ့ညသုတ်သင်၊ ဆေးသန့်စင်
ပြီးလျှင် ထပ်ခါခါ။
- ၁၂။ သို့ပင်မှန်စွာ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ
တက်ရာ မသိပါ။

- ၁၃။ ငါးအိုးဝတွင်၊ ပိုးလောက်လျှင်
အိမ်ရှင် သူ့နေရာ။
- ၁၄။ စိမ်းရွှေချဉ်စုတ်၊ လေပုပ်ချွေးယို
ဥပဟို၊ စိမ့်စို စမ်းပမာ။
- ၁၅။ ဓာတ်လေးပါးရပ်၊ အကောင်ပုပ်
ဟုတ်ယောင် ထင်ကြရာ။
- ၁၆။ မမ မောင်မောင်၊ ဖွဲ့နွဲ့ယောင်
ပုပ်ကောင် ညံ့ တဏှာ။
- ၁၇။ ပညာမယှဉ်၊ ဉာဏ်မမြင်
နားတွင် ချိုစိမ့်သာ။
- ၁၈။ တန်ဆာရစ်ခြယ်၊ မျက်လှည့်သည်
သွယ်သွယ် ကျင်းပရာ။
- ၁၉။ မျက်စိနှင့်နား၊ အထင်မှား
တရား လုံးလုံးကွာ။
- ၂၀။ ပေါယ်ရစ်ဖုံး၊ အပုပ်ဆုံး
ယူကျုံး မရပါ။
- ၂၁။ မိန်းမယောက်ျား၊ တဏှာပွား
ရှုစား မက်မောတာ။
- ၂၂။ ရာဂထိုးကြိတ်၊ မောဟပိတ်
အရိပ် မသိပါ။
- ၂၃။ ကာမစည်းစိမ်၊ တင်းမတိမ်
ကြိမ်ကြိမ် ရစ်မူးကာ။

www.burmeseclassic.com

၂၄။ ညိုကျိန်ဟောင်၊ အပုပ်ကောင်
ကိုယ်ယောင် ပိုက်ပွေ့ကာ။

၂၅။ နံ့သာကိုယ်လုံး၊ ပုံ၍ဖိုး
မိုးလုံးထိအောင်သာ။

၂၆။ ထဲကပုပ်သိုး၊ အနံ့ဆိုး
ဆံကျိုး မပျောက်ပါ။

၂၇။ မစင်ညှီဟောက်၊ ယင်နှင့်လောက်
ဝမ်းမြောက် တသာသာ။

၂၈။ မိန်းမယောက်ျား၊ ထိုအလား
ပျော်ပါး တဟာဟာ။

၂၉။ လက်၌တင်ပြ၊ ဆိုသမျှ
နားက စေ့စေ့နာ။

၃၀။ ယောက်ျားမိန်းမ၊ သတ္တဇီဝါ
သူ ငါ မဟုတ်၊ လူ နတ် မဟုတ်
မိန်တော်ထုတ်၊ ဓာတ်ရုပ် ကိုယ်ခန္ဓာ။

၃၁။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ
မုချ သိမှသာ။

၃၂။ ဤသို့တင်မာ၊ ပဏ္ဍိတ
သုခ နိဗ္ဗူတာ။

၃၃။ ယထာဘူတ၊ အခြေရ
ဉာဏ နိဗ္ဗိန္ဒာ။

၃၄။ ယထာဘူတ၊ ဉာဏ် ဉာဏ
သိကြစေဖို့ငှာ။

၃၅။ ဤ-လောကဉာဏ်၊ အရင့်သန်
လေးတန် မဂ်ပညာ။

၃၆။ မဂ်၏အစ၊ ဖိုလ်ထိကျ
သီဝ နိဗ္ဗာန်ရွာ။



မာနဝင်ရင် သောင်တင်တတ်

လျှော့ သဘောတွေဟာ သောင်တင်ပြီဆိုရင် လိုရာခရီးကို ဝေရောက်ဘဲ ကိုးလှိုးကန့်လန့် ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အချို့ဆို သောင်တင်ရာကနေ နှစ်မြုပ်တယ်။ အချို့ဆို ခါးကျိုးပြီး ပျက်စီးတယ်။

အဲသည် သဘောတရားပဲ။ လူမှာ မာနဟာ သောင်နဲ့ တွဲ တယ်။

မာနဝင်ပြီး သောင်တင်သွားတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ မာနဝင်ရင် ရွာလွန်ရွက်တိုက် သိပ်မိုက်ချင်တဲ့ စိတ်တွေ လည်း လာရော။

မာနဆိုရာမှာ အကုသိုလ် မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ မာနမျိုးသာ ထားရမယ်။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ အားကိုးမယ်ဆိုတဲ့ မာနမျိုးသာ ထားရမှာ ဖြစ်တယ်။

မာနဟာ ရုတ်တရက် ပေါ်တတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းတစ်ခု အားကောင်းလာမှ မာနစိတ် ဝင်လာတတ်တာ ဖြစ်တယ်။

တောင်းတယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စကလည်း အမြဲ မြို့တာမဟုတ်ဘူး။ ဘဝအသာစီးလေး ရလာရင် အချို့က မာနဝင်လာရော၊ မာနစိတ်၊ မာနစကားလေး ပြောလာရော။

အဲဒါဟာ အပေါ်တက်ဖို့မဟုတ်ဘဲ အောက်ကို ပြန်ကျဖို့ စတာ ဖြစ်တယ်။

အချို့ဆို စီးပွား ကြီးပွားချင်ပါလျက်နဲ့ မာနက ဝင်ပူး လိုက်တာကြောင့် တက်လမ်းတွေ မှားပြီး ထွက်သွားတယ်။ သိပ်နုမြောစရာကောင်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုးတွေပဲ။

မာနဟာ ချမ်းသာတဲ့လူမှာသာ ရှိတာမဟုတ်ဘဲ ဆင်းရဲတဲ့ သူမှာလည်း ရှိတယ်။

အချို့ ဆင်းရဲတဲ့လူတွေဟာ မထားသင့်တဲ့ မာနထားလို့ တစ်သက်လုံး မဆင်းရဲသင့်ဘဲနဲ့ ဆင်းရဲနေကြရတယ်။

အချို့ ချမ်းသာတဲ့လူတွေမှာလည်း မာနကြောင့် ပြန်ဆင်းရဲ သွားကြရပြန်တယ်။

မာနဟာ မီးလိုပဲ ပူတယ်။ မီးလိုပဲ အသုံးဝင်သလို မီးလိုပဲ ဒုက္ခလည်း ပေးတတ်ပြန်ပါတယ်။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ဘဝကို ရချင်ပြီး ရေရှည်အောင်မြင် နှုတ်ကို ရချင်ရင် မာနဆိုတာကို ခဝါချရမယ်လို့ ထာဝရသာ သုခထားပါ။

ထင်ပေါ်လို့ စင်တော်က ကောက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လောက်
ဘယ်အရာမှာမဆို အရည်အချင်းရှိတဲ့သူကို ပိုင်ရာဆိုင်ရာ
အထိုက်အလျောက် ချီးမြှောက်ပင့်တင်တာ ဖြစ်တယ်။

ပညာမာန၊ ဥစ္စာမာနဆိုရင် ထင်ပေါ်တာတောင်မှ စင်တော်
ကောက် စာရင်းကို မရောက်တတ်ကြဘူး။

တတ်တာ၊ ရှိတာလို့ပဲ ယူဆထားကြပြီး အလေးမပေးချင်
ကြဘူး။

ချီးမြှောက်ခြင်းကို ခံချင်ရင် ကိုယ့်အရည်အချင်း ပြည့်ဝ
ကြောင်း ပြရမယ်။

အဲသည်လို ပြရာမှာ မာနကင်းကြောင်းကိုလည်း ပြနိုင်ရမယ်။

မာနကင်းပြီး

အရည်အချင်းရှိမှ ထင်ပေါ်

ထင်ပေါ်မှ စင်တော်ကကောက်။

အချို့ဟာ အရည်အချင်းရှိပါလျက်က အဆင့်နိမ့်နေတယ်။
နိမ့် ရတဲ့အကြောင်းက အခြားကြောင့်မဟုတ်ဘဲ မာနကြောင့်သာ
ဖြစ်နေတော့တယ်။

သို့သော် ဒူးနေရာဒူး တော်နေရာတော်ဆိုသလို ဘယ်ကိစ္စ
လုပ်လုပ်၊ ဘာစကားပြောပြော၊ ဘယ်အရာမဆိုမှာ သင့်တင့်
လျောက်ပတ်တဲ့မာနတော့ ရှိရမှာဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်တဲ့မာနတော့
မရှိမဖြစ် ရှိရပါမယ်။

သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့
မာနကို သုံးရမယ်။ မသင့်လျော်တဲ့ မာနကိုသုံးရင်တော့ အဖြေက
အရှုံးပဲ ဖြစ်မှာပါပဲ။

မာနနဲ့ရမ်းပြီး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်တာတွေဟာ ပျက်စီးတာသာ
ချားတယ်။ တချို့တလေလောက်သာ အောင်မြင်တတ်ပါတယ်။
မာနနဲ့ ကြက်ကန်းဆန်အိုး တိုးတာမျိုးကြုံပြီး နောက်လည်း
မာနနဲ့ ဆက်လုပ်တတ်တဲ့သူဟာ ဆန်အိုးမတိုးဘဲ မစင်အိုး
ဝင်တိုးတတ်ပြန်ပါတယ်။

ရမ်းမလုပ်ဘဲ စမ်းလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေမှာ မာနကို ရှေ့တန်း
မတင်ရဘူး။

မာနဝင်ရင် သောင်တင်

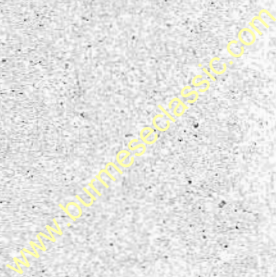
သောင်တင်ရင် ခရီးပန်းတိုင် ပျောက်သွားပါလေရော။

မာနကင်းပြီးလုပ်ရင် ဂုဏ်တက်တာဟာ အမှန်ပဲ။

မမာဒေဝလင်္ကာမှာ...

“တရားမပျက်၊ မေတ္တာဆက်၍
မဖျက်ဆီးမှု၊ ချီးမြှောက်ပြုလော့
သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏” လို့ ဆိုပါတယ်။
ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာမှာတော့...

“ငါ့သာ ငါထက်၊ မာန်မတက်နှင့်
အထက်နေမင်း၊ လေးကျွန်းလင်းလည်း
မလင်းတိမ်တိုက်၊ တစ်ကျွန်းမိုက်၏။
နှိုင်းလိုက်သည်မှာ၊ ဤအရာဝယ်
ပညာရှိက၊ သက်ရလိမ့်
လကိုနှုန်းထွေ၊ နေကိုနှိုင်းဆ
မြေနှင့်တူစွာ၊ ကျင့်အပ်ရာသည်”



လို့ ဆုံးမစာ ရေးခဲ့တယ်လေ။
လောကမှာ မာနဟာ အတက်တရား မဟုတ်ဘဲ
မာနဟာ အဖျက်တရား သက်သက်ပဲ။



ကြီးပွားရေးအပြု

အပြုဟာ ပညာတစ်ခုပဲ။
လောကနီတိမှာ ယောက်ျားတွေ တတ်အပ်တဲ့ အတတ်
သိရုံရပ်မှာ ပြုံးရယ်မှု ပါတယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ (ဟာသ)
ရယ်မှု၊ ပြုံးရယ်အောင် ပြုလုပ်မှုဖြစ်တော့တယ်။
အပြုဟာ အတတ်ပညာတစ်ခုအနေနဲ့တောင် သင်ကြား
တာမျိုး ဖြစ်တယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။
လေးနက်နက် ကိစ္စရယ်ပါ။
ဟာသပညာရပ်အနေနဲ့ လူဟာ မိမိကိုယ်တိုင်တော့ ပြုံးရယ်
တတ်ကြပေမယ့် သူများတွေပြုံးနိုင်အောင် ပြုလုပ်ဖို့ကျတော့
တတ်တယ်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မရယ်မောဘူး၊ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းရုံနဲ့
ပြုံးပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာမှာ ပြုံးရယ်မှုခြောက်မျိုးကို လေ့လာတွေ့ရှိရတယ်။

အဲ့သည်ခြောက်မျိုးကတော့...

- ၁။ သိတ = ပွင့်တဲ့မျက်စိရှိရုံ ပြုံးတာ၊
- ၂။ ဟသိတ = သွားအနည်းငယ်ပေါ်ရုံ ပြုံးတာ၊
- ၃။ ဝိဟသိတ = ချိုသာတဲ့အသံထွက်ရုံ ရယ်မောတာ၊
- ၄။ ဥပဟသိတ = ဦးခေါင်းလှုပ်ရုံ ရယ်မောတာ၊
- ၅။ အပဟသိတ = မျက်ရည်သွယ်သွယ်ကျအောင် ရယ်မောတာ၊
- ၆။ အတိဟသိတ = လက်ခြေ ကိုယ်အင်္ဂါတို့ကိုပင် ပစ်လှည့်ရယ်မောတာတို့ပါပဲ။

အချို့လူတွေ လောကကြီးမှာ အခက်တွေ့နေတာ မပြုံးတတ်လို့ အခက်တွေ့နေတာဖြစ်တယ်။

မပြုံးလို့ အသုံးမဝင်ဘဲ မပြုံးတဲ့အတွက် အရှုံးဘက်ကို တောင် ရောက်သွားကြတယ်။

ပြုံးပြတာက ဘာမှ ကြီးကျယ်တဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ပါးလေးခွက်ပြီး ပါးစပ်ကလေး ဖြူပြရုံသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟဲ...ဟဲပေါ့

လူတစ်ယောက်ဟာ ပြုံးပြတဲ့အခါ ဘာမှ မပင်ပန်းပေမယ့် အဲ့သည်အပြုံးဟာ အလွန် တာသွားတတ်ပါတယ်။ အဖိုးတန်ပါတယ်။

တကယ်တွေးကြည့်ပါ။ ပြုံးတဲ့လူမှာ ဘာများ လျော့သွားလို့လဲ။ ဘာမှ လျော့မသွားသလို ပင်လည်း မပင်ပန်းပါဘူး

ပြုံးရလွန်းလို့ ပါးညောင်းတဲ့လူ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ပြုံးလို့ မျက်နှာအဆီ မပြန်ပါဘူး။

ပြုံးတဲ့အခါ ပြုံးတဲ့လူက ဘာမှ လျော့မသွားသလို အပြုံးခံရတဲ့လူက အများကြီး ရလိုက်ပါတယ်။

ပြုံးတဲ့အပြုံးမှာတော့ အဓိပ္ပာယ်သက်ဝင်မှု အရေးကြီးတယ်။ ပြုံးတဲ့အပြုံးက နှစ်လိုဖွယ် မေတ္တာသက်ဝင်တဲ့ အပြုံးဖြစ်ရမယ်။

- ခန့်တဲ့တဲ့ အပြုံး
- မဲ့တဲ့တဲ့ အပြုံး
- ရွဲ့တဲ့တဲ့ အပြုံးတွေကျတော့ ခင်မင်မှုမရဘဲ တစ်ခါတစ်ရံ ပါးရိုက် လက်သီးထိုးတောင် ခံရတတ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ပြုံးတဲ့အပြုံးဟာ မေတ္တာသက်ဝင်တဲ့ အပြုံးမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ အပြုံးဓာတ်က မေတ္တာဓာတ် ဖြစ်ရမယ်။

စိတ်ချမ်းမြေ့မှု မဖြစ်ဘဲ စိတ်မသက်သာတဲ့ အပြုံးကတော့ တန်ဖိုး မရှိသလို အပြုံးခံရတဲ့သူကလည်း သိသာလှပါတယ်။

‘မချီသွားပြီ အပြုံး’က လူ သိသာလှတယ်။ ဟီဟီ...ဟဲဟဲ...သာ လုပ်နေတယ်၊ ပြုံးနေတယ်။ အဲသည်ပြုံးတဲ့ အပြုံးက မချီသွားဖြူကြီးမှန်း သိသာလွန်းလှတယ်။

မချီသွားဖြူ အပြုံးတို့ လှောင်ပြုံးတို့ ပြုံးပြတာထက် မပြုံးဘဲ တောက်မှ တော်သေးတယ်။

လှိုက်လှဲဝမ်းသာတဲ့ အပြုံးက သိပ် သိသာပါတယ်။ အဲသလို ပြုံးခြင်းကို မြင်တွေ့ခံစားရသူဟာ အရသာ ထူးကဲတတ်ပါတယ်။ အံ့ဩဝမ်းသာမှုနဲ့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ အပြုံးဟာ လူက တက်ကြွစေတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။

အပြုံးကိုမြင်ပြီး စိတ်ဓာတ်တောင် တက်ကြွလာတတ်တယ်။ အပြုံးကိစ္စမှာ လှောင်ပြုံးက အခံရ အခက်ဆုံးပဲ။ ပြုံးတာ သာ တွေးရတယ်၊ လှောင်ပြုံးကြီးဆိုပြီး သိနေတော့ လူမှာ အီလည်လည်ကြီးပါ။

လှောင်ပြုံး ပြုံးတာဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် ဖော်ကားခြင်း ပါပဲ။ နှုတ်က အသံထွက် မတိုက်ခိုက်ဘဲ အပြုံးနဲ့ တိုက်ခိုက် တာဖြစ်တယ်။

အပေါ်ယံ အပြုံးနဲ့ အတွင်းဓာတ်ခံပါတဲ့ အပြုံးက သိသာ ပါတယ်။

လုံးဝ မပြုံးတာထက်စာရင် ကြိုးစားပြီး ပြုံးပြတာဟာ လူမှုရေးအရ ကောင်းပါတယ်။ အူထဲ၊ အသည်းနဲ့လုံးထဲက မပါပေမယ့် ကြိုးစားပြီး ပြုံးပြတာက လူမှုရေးအပြုံးလို့ ဆိုရမယ်။

ပြုံးတတ်ရင် အရုပ်ဆိုးမလေးများတောင် လှလာတတ်တယ် တွေ့ရတယ်။ မိမိရဲ့ အရုပ်ဆိုးမှုကို အပြုံးက ဖုံးကွယ်ပေးတယ် လေ။

စိတ်ဝင်စားအောင် ပြုံးပြတတ်တာကတော့ ပညာရပ်တစ်ခု ပါပဲ။

အချို့က ဟန်ဆောင်ပြုံး ပြုံးပေမယ့် စိတ်ဝင်စားအောင် ပြုံးပြတတ်တယ်။

အပြုံးကို စိတ်ဝင်စားပြီး အဲသည်ကတစ်ဆင့် လူကိုပါ စိတ်ဝင်စားလာတတ်တယ်။

အသက်အာမခံ ကုမ္ပဏီကိုယ်စားလှယ် ဖရင့်ကလင်ဗက်ဂျာ က 'ပြုံးရွှင်တဲ့ မျက်နှာရှိသူဆိုတာ နေရာတကာမှာ ခရီးဦးကြို ပြုလုပ်ခြင်း ခံရတယ်' လို့ ဆိုတယ်။

တွေ့ခေါ်ရှင် ချားလက်(စ်)ရီဒီက 'အလှအပက တန်ဖိုး သတ္တိတစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပြုံးခြင်းကတော့ ဓား၊ သံလျက် တစ်ချောင်း ဖြစ်ပါတယ်' လို့ ဆိုတယ်။ အပြုံးစစ်က ထက်မြက်တယ်။ တကယ်အပြုံးဆက်တာဟာ အမုန်းမဖက်ကြောင်း သိပ် သိသာ လှပါတယ်။

ပြုံးခြင်းက အတွင်းဓာတ်ခံ စိတ်ဝိညာဉ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ် ဆိုတာကို ဖော်ပြနေကြောင်း ကြေးမုံပြင် မှန်တစ်ချပ်နဲ့တူတယ်။ 'အပြုံးထဲက ဇာတိပြ' တတ်ပါတယ်။

အပြုံးဟာ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကြီးမှာ အလွန်အရေးကြီး တဲ့ အရာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းကြီး ကို အပြုံးနဲ့ တုပ်နှောင်ထားနိုင်ရင် ကောင်းလို့ပါပဲ။

မျက်လုံးတွေက နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး မေတ္တာဓာတ်ပါတဲ့ အပြုံး ကို မြင်ကြရင် ငြိမ်းချမ်းကြတယ်။

သက်ရှိလူကိုမပြောနဲ့၊ ပြုံးနေတဲ့ ဓာတ်ပုံကိုမြင်ရင်တောင်

သဘောကျတယ်။

စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အပြုဟာ လှေကားထစ် တစ်ထစ်ဖြစ်ပါတယ်။ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးမှာ အပြုလည်း အရင်းအနှီးတစ်မျိုးလို ဆိုရမှာဖြစ်တယ်။

အပြုဟာ ကုန်သွယ်စီးပွားရေးမှာ အရင်းအနှီး တစ်ခုပါ ငွေကြေးနဲ့အတူ အပြုလည်း ရင်းရပါတယ်။

အပြုအရယ်ဟာ လိုအပ်တဲ့အတိုင်းအတာအထိ လူတစ်ယောက်အတွက် တကယ်လိုအပ်တဲ့ အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ မြို့ရွင်ရယ်မောနေသူရဲ့ မျက်နှာ ရုပ်အဆင်းဟာ ကျက်သရေရှိသလောက် သောကပူဆွေးနေတဲ့လူ၊ ဒေါသကြီးနေတဲ့လူရဲ့ မျက်နှာဟာ ကျက်သရေမဲ့တယ် မဟုတ်လား။

စီးပွားရေးနဲ့ ဒေါသမျက်နှာဟာ ပြဒါးတစ်လမ်း၊ သံတံလမ်း ဖြစ်တယ်။ တရုတ်စကားပုံတစ်ခုက 'ပြုံးနေတဲ့မျက်နှာထဲ မရှိတဲ့လူ ဈေးမရောင်းရ' တဲ့။

အပြုဟာ အရောင်းအဝယ်၊ အလုပ်အကိုင်မှာ သာလို့အရေးကြီးတယ်။ အပြုဟာ ရောင်းသူနဲ့ဝယ်သူရဲ့ ပထမ ကူးလူးဆက်ဆံမှုပဲ။ အပြုပြီးမှ အပြောက ဒုတိယလိုက်လာတယ်။

အချို့ဆိုင်တွေ အရောင်းစွဲတာဟာ ကုန်ပစ္စည်းထက် အပြောနဲ့ အပြုက တွန်းအားပေးလိုပါပဲ။

ကမ္ဘာကျော် ဒေးလ်ကာနက်ဂျီဟာ သူ့ရဲ့ လူမှုရေးသင်တန်းမှာ အပြုကို ဘာသာရပ်တစ်ခုအဖြစ်နဲ့ သင်ပြပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝိုက် သင်ပြပါတယ်။

အပြုဟာ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာခြင်း၊ မိတ်ဆွေပေါများခြင်းတွေကို ရနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိပါတယ်။

ကျောဘရောင်းနင်းဆိုတဲ့ ကုန်သည်ကြီးက ပြောဖူးတယ်။ သူက လန်ဒန်မြို့မှာရှိတဲ့ ရောဖဲလား ကုန်တိုက်ပိုင်ရှင်ကြီးပဲ။

သူပြောတာက... 'နှစ်လိုဖွယ် ချစ်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ အပြုပိုင်ရှင် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို ရရင် ဆယ်တန်းမအောင်ရင်လည်း နေပါစေ၊ မျက်နှာပေါက်ဆိုးဆိုး ပါရကွဲ့ ရထားသူထက် အဲသည် အပြုပိုင်ရှင်မလေးဟာ ဈေးရောင်းတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီး အဖိုးတန်မှာ ပဲဗျ' လို့ ဆိုပါတယ်။

အပြုဟာ ဈေးကွက်စီးပွားရေးမှာ အရေးပါလှတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးပါပဲ။ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရာမှာ ရယ်ရယ်ပြုံးပြုံး မဟုတ်ဘဲ ခပ်တည်တည်ကြီး မှုန်မှုန်ကြီးဆက်သွယ်တဲ့လူတွေဟာ အလုပ်လုပ်ရာမှာ အောင်မြင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

ကမ္ဘာကျော် ကြီးပွားရေး၊ စီးပွားရေးသမားကြီးတွေဟာ နှိပ်စက်ရင်၊ အပြုပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်တယ်။

ဒေးလ်ကာနက်ဂျီက သူ့ရဲ့ပြုံးခြင်းက ဒေါ်လာတစ်သန်း တန်တယ်လို့ ချားလ်စ်ရွက်ဗဲက ကျွန်ုပ်အား ပြောပြဖူးတယ်။ သူဟာ အမှန်ကို အနည်းငယ်လျှော့ပြီး ပြောကောင်းပြောပေလိမ့်မယ်။ အကြောင်းကတော့ လူကြိုက်များအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ကြည်လင် ရွှင်ပြုံးခြင်းတွေမှာ သူဟာ အလွန်ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်ခြင်းတို့ရဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ ဖြစ်လို့ပဲ။

သူ့ရဲ့မျက်နှာကို ကြည့်လင်အောင် ပြုလုပ်ပေးနေတဲ့အရာက လူတွေစွဲအောင်လုပ်နိုင်တဲ့ သူ့ရဲ့ ပြုံးခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် ဖရင်ခံအာပင်ပလက်ချားကတော့ သည်လို ပြောပါတယ်။

‘ပြုံးခြင်းအတွက် ဘာမျှ မပင်ပန်းသော်လည်း အလွန်တကယ် သွားတယ်၊ ပြုံးတဲ့လူမှာ ဘာမှ လျော့မသွားဘဲနဲ့ အပြုံးခံရသူက အများကြီး ရလိုက်တယ်။ ပြုံးခြင်းက ခဏမျှကြာပေမယ့် တစ်ခဲတစ်ရံ အပြုံးကို တစ်သက်လုံး မမေ့နိုင်ဘူး။ ပြုံးခြင်းနဲ့ကင်းပြီ နေနိုင်လောက်အောင် ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့လူလို့ မရှိဘူး။ ထိုပြုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးကို မခံစားနိုင်လောက်အောင် ဆင်းရဲသူလို့လည်း မရှိဘူး။ ပြုံးခြင်းက အိမ်တွင်းမှာ ချမ်းသာသူ့ကို ပေးတယ်။ အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း အလုပ်ကို တွင်ကျယ်စေတယ်။ အပြုံးဟာ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းရဲ့ လက်သုံးတော်ဖြစ်တယ်။ ပြုံးခြင်းက မောပန်းနေသူကို အမောပြေစေတယ်။ စိတ်အားငယ်သူကို စိတ်အား တက်စေတယ်။ ဝမ်းနည်းသူကို ဝမ်းသာစေတယ်။ လူတွေရဲ့ အတိဒုက္ခတွေကို ကုသဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးသော သဘာဝဓမ္မနည်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြုံးခြင်းကို ဝယ်၍သော်လည်းကောင်း၊ ခိုး၍သော်လည်းကောင်း မရနိုင်ဘူးတဲ့။ အပြုံးကို ပေးသူက သဒ္ဒါကြည်ဖြူစွာ မပေးရင် ရသူက အကျိုးမရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

အဲသည် သဘောတရားတွေရှိလို့ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးနဲ့ ဒေါ်လာတွေ ရရေးအလုပ်မှာ ပြုံးကြရမယ်။ ဒေါ်လာအပြုံးတွေ ပြုံးတတ်လာအောင် လေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်တော့တယ်ဗျာ။



www.burmeseclassic.com

လူမြင်ရင် ချစ်ခင်စဖွယ်၊ အသံကြား သနားစဖွယ် မဖြစ်
ဘဲနဲ့ လူမြင်ရင် ရိုက်ချင်ဖွယ်၊ အသံကြား နားကြားပြင်းကတ်
တယ်ရယ်လို့ ဖြစ်နေကြတယ်။

လောကကြီးမှာ တစ်ယောက်အပြုအမူကို တစ်ယောက်က
မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အကြံအစည်ကို တစ်
ယောက်က ရှုံ့ချတယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အလုပ်အကိုင်ကို တစ်
ယောက်က အထင်သေးတယ်။

အဲဒါတွေကြောင့်လည်း လူတွေဟာ အခြားသူများရဲ့ မျက်စိ
မှာ ရိုရင်းစွဲ အခြေအနေတွေထက် နိမ့်ကျနေတာပဲ။

နိမ့်ကျတယ်လို့ မမြင်အောင် မျက်နှာထားကလည်း သတိပြု
ထားရမှာဖြစ်တယ်။

မိမိကိုယ်ကို ဟုတ်မှန်တဲ့အတိုင်းပင် ကိုယ်ရောင် ပေါ်ထွက်
စေဖို့၊ အခြားသူတွေ နှစ်သိမ့်စေဖို့ကလည်း လွယ်ကူတဲ့အလုပ်
တော့ မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သည်လောကကြီးဟာ
အပြစ်ကိုသာ အမြဲရှုတတ်တဲ့ လောကကြီးဖြစ်နေလို့ပဲ။

ဘဝခရီးလမ်းမှာ မတရားတာ၊ အထင်အမြင်သေးတာ၊
မျက်နှာလိုက်တာ၊ နှိမ့်ချတာ၊ ဂုဏ်ပြိုင်တာ...စတဲ့ ဆူးငြောင့်
ခလုတ်တွေ ပေါ်တယ်။ အဲသည် ဆူးငြောင့်ခလုတ်တွေကို မျက်နှာ
ထားတတ်ရင် ပိုတွေ့ရတယ်။ လူနဲ့လူ မြင်မြင်ချင်း ခံရတော့
တာပဲ။

မိမိကို နှစ်သိမ့်စေနိုင်တဲ့သတ္တိဟာ မျက်နှာထားမှာ ရှိတယ်။
သူဟာ တွေ့တွေ့ချင်းမှာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း
ဆိုတာက အလုပ်နဲ့ လက်တွေ့ပြမှ ရတာပါ။

မျက်နှာထား သတိပြု

လူတွေဟာ မြင်ပြီးဆိုရင် တစ်ယောက်တစ်ယောက် အကဲခတ်
ကြတာပဲ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လုပ်ငန်းလုပ်ကြတော့မယ်ဆိုရင်
ပထမကတော့ အဲသည်လူရဲ့မျက်နှာထားကို အကဲခတ်တယ်။
ဒုတိယမှ အပြောအဆိုကို အကဲခတ်တယ်။

လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
မလွဲမကင်းသာတဲ့ ကြည့်ခြင်းမျိုးနဲ့ ကြည့်ကြတယ်။ လေ့လာကြ
တယ်။

ခက်တာက တစ်ယောက်အပြုအမူကို တစ်ယောက် မကျေ
မနပ် ဖြစ်တတ်ကြတာပဲ။ အဲသည်မှာ မျက်နှာ မထားတတ်ရင်
ပိုလို့တောင် မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။

မျက်နှာထားမှန်မှ ဖြစ်မယ်။ မျက်နှာထားမှာ မာနကင်းမ
ရမယ်။ ဝန်တိုမစ္ဆရိယစိတ်တွေ ကင်းစင်နေရမယ်။

အချို့ဟာ မာန မျက်နှာထားကြောင့် ဘာစီးပွားရေး
ဘာကြီးပွားရေးမှ မဖြစ်ဘူး။

ကိုယ့်မျက်နှာထား ကိုယ် သတိမပြုလို့ လုပ်ငန်း မအောင်မြင်
သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အချို့က ပြောင်ချော်ချော်၊ ပေါ
ပျက်ပျက် နေတတ်တယ်။ အချို့က ခပ်တည်တည် မှန်မှန်ကြီး
နေတတ်တယ်။ တချို့တလေကတော့ သူ့လုပ်စာကို တစ်လော
ကလုံး ထိုင်စားနေတဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ နေတတ်ပါတယ်။



ဖြစ်နိုင်ဖို့က (၅) ချက်လို့

ကြီးပွားဖို့၊ တိုက်ခိုက်အောင်မြင်ဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ လူတော်
သူကောင်းဖြစ်ဖို့က အချက် (၅) ချက်လို့တယ်။

အဲသည်အချက် (၅) ချက်ကတော့-

၁။ ဆန္ဒရှိတာ

၂။ ရည်မှန်းချက်ရှိတာ

၃။ ကြံစည်အားထုတ်မှုရှိတာ

၄။ စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်မှုရှိတာ

၅။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ချက် ပြင်းပြမှု
ရှိတာတို့ပါပဲ။

လောကမှာ ရည်မှန်းချက်ရှိရင် စိတ်ပါဝင်စားစမြဲပါ။ ရည်
မှန်းချက်မရှိဘဲ ယောင်လည်လည်လုပ်ရင်သာ စိတ်က တခြား၊
ယုံကြည်တာကတခြားပဲ။

စိတ်အဝင်စားဆုံး ဆန္ဒရှိတာဟာ ကြံစည်အားထုတ်မှုကို
အားနည်းအား ပေးပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ကောင်းတဲ့ရည်မှန်းချက်၊ ကောင်းတဲ့ဆန္ဒတွေနောက်မှာ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လိုက်လာတယ်။

ရည်မှန်းချက်ကောင်းနဲ့ ဆန္ဒကောင်းက လူကို အာရုံကောင်း တွေ မွေးပေးပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်မှုကလည်း အရေးကြီးမှ ကြီးပါပဲ။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ ရုပ်ကို စိတ်က ဦးဆောင်နေတာ မဟုတ်လား။

စိတ်အာရုံကမှားရင် အကုန်လုံး လိုက်လို့မှားကုန်ပြီ။ စိတ် ကောင်း အာရုံကောင်းဖို့က ပထမဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်မှု မပြတ်သားပြန်ရင် ကောင်းပါလျက်နဲ့ လည်း တလည်လည် ဖြစ်နေတတ်ပြန်ပါတယ်။

ဘယ်လို လည်နေသလဲဆိုတော့ ကြံစည်အားထုတ်မှုမှာ အင်အားမပါတော့ဘူး။ အားလျော့နေတော့တယ်။

စိတ်ပိုင်းဖြတ်နိုင်မှု မပြတ်သားရင် ယုံကြည်ချက်က မခိုင်မာ ဘဲနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ယိမ်းယိုင်လာတော့တယ်။

ဆန္ဒတွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေဟာ ရုပ်ဝတ္ထုမှာ အခြေခံတာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်အာရုံပေါ်မှာသာ အခြေခံတယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ် ရှင်းရှင်း မြင်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

ဖြစ်နိုင်ဖို့ လိုတဲ့ (၅) ချက်ဟာ စိတ်အာရုံပေါ်မှာ တစ် အချက် တည်ရှိနေပြီး ရုပ်လှုပ်ရှားမှုက နှစ်မှာရှိတယ်။ တစ်က ပြင်းထန်ရင် နှစ်က အလိုလို လိုက်လာတာပါပဲ။



ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက် တစ်ကွက်ချန်ရင်

လူဟာ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်သူဟာ များတယ်။ ကိုယ့်ဘက် ကိုယ်ယက် တစ်ကွက်ချန်သူ များတယ်။

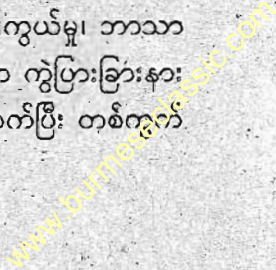
ခန္ဓာဝန်ကိုထမ်းပြီး စားဝတ်နေရေးတွေ ဖြေရှင်းနေရတဲ့ ဘဝမှာ တစ်ကွက်တော့ ကျန်ကြရမှာပဲလို့ ဆိုကြမယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကျန်သင့်လောက် ကျန်ပြီး ချန်သင့်သလောက် ချန်တာက သဘာဝကျပါတယ်။ အဲသည်ထက် လွန်ရင်တော့ ကောင်းဘူး။

ချန်လို့ကောင်းမယ် ထင်ပေမယ့် ကြာတော့ ကိုယ့်အတွက် ကျန်တဲ့ ဘဝ ရောက်သွားတတ်တယ်။

အချို့ဟာ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် ယက်လွန်းရာကနေ ကိုယ့်ဘာ ဘာကိုယ် ပြန်ဖုံးဖိခံကြရတာ ဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာပေါ်ရှိ လူမျိုးတွေဟာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ ဘာသာ အရား၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုးမှာ ကွဲပြားခြားနား ခြေမမယ်လို့ လိပ်တွေလို ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်ပြီး တစ်ကွက် ချန်မှုကတော့ အကျင့်တူကြတယ်။



အဲသည် အချက်ကြောင့်လည်း လောကအမြင်ဟာ ကျဉ်းနေကြတယ်။ ကျဉ်းလို့နေတော့ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ကြုံလာကြရရော။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းထင်တယ်၊ မြင်တယ်။ အမှားရှိတောင် ကိုယ့်ဆင်ခြေနဲ့ကိုယ် လျှောက်လဲတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ဟာကွက်၊ ပျော့ကွက်၊ ညံ့ကွက်ကို မမြင်တဲ့သူဟာ တက်နိုင်ဖျားရောက်၊ ထိပ်ဆုံးဘဝကို မတက်နိုင်ဘူး။

မတက်နိုင်တာက မတက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းထဲမှာ မိမိရဲ့ ဟာကွက်၊ ပျော့ကွက်၊ ညံ့ကွက်ကိုမမြင်တဲ့ အရည်အချင်းဆိုးကြောင့်ပါပဲ။ အဲသည် အရည်အချင်းဆိုးဟာ အတော်ကို တိုးတက်ရာ လမ်းကြောင်းကို ပိတ်ပါဇာယ်။

သူများချို့ပွင်းချက်၊ အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်တွေသာ တွေ့ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုတော့ မတွေ့ဘူး။ မတွေ့သမျှလည်း မတိုးတက်ဘူး။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာတယ်။ အဲသည်လို ညာခြင်းဟာ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်ခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။

ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝေဖန်ရေးနဲ့ ကင်းလို့ဖြစ်တယ်။ ဝေဖန်ရေးကင်းတော့ အမြင်က မရှင်းဘူး။ ကိုယ်ညံ့တာ ကိုယ် မသိတော့ဘူး။ မသိသမျှလည်း မအောင်မြင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘက်ကိုယ်ယက် တစ်ကွက်ချန်ရင် ရာသက်ပန်မှာ နောက်ကျန်နေသူသာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။



စိတ်ဆင်းရဲရင် လိုက်နာဖို့နည်း (၄) မျိုး

နည်းမသိရင် စိတ်ကညစ်သည်ထက်ညစ်မှာ သေချာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်မကြည်လင်ဘဲ စိတ်အမှောင်ထဲမှာပဲ တစ်ဝဲဝဲ လည်နေလို့ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို သတိနဲ့ထိန်းနိုင်ရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရင် သတိနဲ့ ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

- စိတ်ညစ်တာ
- ထိတ်လန့်တာ
- စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ
- အားငယ်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် ဆက်ဆက်ပြီး တွေးမနေဘဲ အတွေးကို ချက်ချင်း ရပ်ပစ်ရမယ်။

မရပ်လိုကတော့ စိတ်ညစ်တာကပဲ ပတ်ချာလည်နေမှာပဲ။ အဲသည် မကောင်းတဲ့အာရုံအစား ပြောင်းလဲတော့ရမှာက

တော့-



- တည်ငြိမ်တာ
- သတ္တိရှိတာ
- ဇွဲရှိတာ
- ရျော်ရွှင်တာတွေ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲတာကိုရပ်ပြီး ငါဟာ ယခုအချိန်ကစလို့ စိတ် တည်ငြိမ်စွာ လုပ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပထမဆုံးနည်းတစ်နည်းက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ စိတ်ဆင်းရဲ နေပေမယ့်၊ အခက်အခဲကြုံနေပေမယ့် အပြင်ပန်းအားဖြင့် ပျော် ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ် စွာ ထားရမယ်။ မိမိကြုံတွေ့နေရတဲ့အဖြစ်ကို ရယ်စရာသဘော၊ ဟာသသဘော ပြောင်းသွားအောင် စိတ်ကူးရမယ်၊ ရယ်ပစ် ရမယ်၊ ပြောပြပြီး ရယ်ပစ်၊ တွေးပြီး ရယ်ပစ်လိုက်။

အချို့ဟာ အဲသည်ကိုနေတတ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေပေမယ့် ဆင်းရဲမှန်းတောင် မသိသာပါဘူး။ ဒုက္ခကို ဟာသလုပ်တယ်။ ဟာသလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံ အခက်အခဲဟာ လွန် မြောက်တာပဲ။ ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း မချို့ယွင်းဘူး။ အချိန်ကာလက သူ့ဒုက္ခနဲ့ အခက်အခဲကို ပြောင်းလဲ ကယ်တင်သွားတော့တယ်။

အချို့ဆို အဲသည်လိုနေနိုင်တတ်လို့ 'ဟင်...သိတောင် မသိလိုက်ဘူး' လို့ ပြောကြရတာပဲ။

စိတ်ညစ်ပြီး လဒ်မှိုင် မှိုင်ကြသူမျိုးကို လူတွေက မုန်းကြ တယ်။ မမြင်မတွေ့ချင်ကြတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့

ကိုယ် ပြန်အမုန်းခံကြရတာပဲ။ စိတ်ညစ်စရာရှိရင်တောင် ညစ် မပြန်ဆိုတာ အဲဒါကြောင့် ပြောတာဖြစ်တယ်။

ဒုတိယနည်းကတော့ ကိုယ်ကြုံနေရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို အပ် ကြောင်းထပ်နေအောင် မတွေးတာပါပဲ။ ဓာတ်ပြားကြီးကို အဖန် တလဲလဲလည်ပြီး တွေးနေရင် အဖြေနဲ့ထွက်ပေါက် မရဘဲ ရူးတောင်ရူးတတ်ပါတယ်။

အဲသည်လိုမို့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို အဆက်မပြတ် တွေးမနေရပါ ဘူး။ ဘယ်သူက ငါ့ဘယ်လိုပြောတယ်၊ ဘယ်လိုပြုတယ် အစရှိ တာပဲ ထပ်ထပ်တွေးနေရင် အကုသိုလ်တက်တာနဲ့အမျှ စိတ်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ပိသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

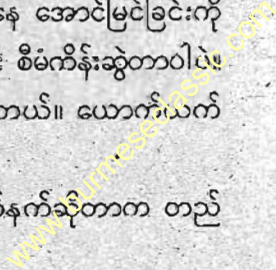
အဲဒါကြောင့် အဆက်မပြတ် မတွေးလည်း မတွေးနဲ့။ ပြီးတော့ စိတ်လည်း တိုမနေပါနဲ့။

အခက်အခဲကို ဆူဆူပူပူ လုပ်နေရင်လည်း ပိုပြီး ခက်ခဲမယ်။ အချို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားပြီး စိတ်ငယ်သွား တယ်။ အဲဒါလည်း မှားတာပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ သနားပြီး စိတ်ငယ်သူတွေရဲ့ အခက်အခဲဟာ လွတ်မြောက်ခဲလှတယ်။

တတိယနည်းကတော့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကနေ အောင်မြင်ခြင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ခေါင်းအေးအေးထားပြီး စီမံကိန်းဆွဲတာပါပဲ။ စီမံကိန်းနဲ့ ရင်ဆိုင်တာဟာ ကောင်းတယ်။ ယောက်ယက် ခေတ်ဘူး။

အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ဆိုတာက တည်



ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပဲ မဟုတ်လား။
အဲသည်စိတ်ထားတွေဟာ လူတိုင်းလေးစားတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။
စတုတ္ထအချက်က...

- (က) စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားပါ။
- (ခ) ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲဟု အောက်မေ့ပါ။
- (ဂ) သတ္တိရှိပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် မမှုဟု တွေးပါ။
- (ဃ) ဇွဲရှိပါစေ၊ ငါ မုချအောင်မြင်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။
- (င) ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။
- (စ) စိတ်ကောင်းထားပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် ပြိုင်ဘက်စိတ် မဖြစ်ပါစေနဲ့။

စိတ်ဆင်းရဲရင် လိုက်နာဖို့ အဲသည်နည်းလေးကို သတိထား
ရမယ်။

သိရင် စိတ်ညစ် သက်သာမယ်။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနဲ့
ဘဝတက်လမ်းကို တွေ့မှာပါပဲ။

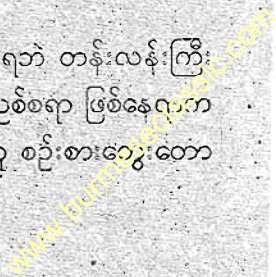


အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ်နေသလား

အမှန်တကယ်တော့ အချစ်ရေးဟာ စိတ်ညစ်စရာအရေး
မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်ရေးဟာ ပျော်ရွှင်ချင်လို့ ဖန်တီးတဲ့အရေးပဲ။
အဲဒါကို စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ မဟုတ်သေး
ဘူးဗျ။

စာရေးသူ အယူအဆကတော့ အချစ်ရေးဟာ စိတ်ညစ်စရာ
ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ချက်ချင်း ရပ်ပစ်သင့်တယ်။ စိတ်ညစ်နေတဲ့
နောက်တော့ ရပ်ပစ်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပေါ့။ မရပ်ရင်
ကိုယ့်ဘဝတက်လမ်းနဲ့ ကျန်းမာရေးကိုတောင် ထိခိုက်လာနိုင်
တယ် မဟုတ်လား။

အဲ...တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ ရပ်ပစ်လို့မရဘဲ တန်းလန်းကြီး
ဖြစ်နေရင်တော့ အဲသည်အချစ်ရေးကို စိတ်ညစ်စရာ ဖြစ်နေလျက်
ဆင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားရမယ်။ အချိန်ယူ စဉ်းစားတွေးတော
ဆုံးဖြတ်ချက် ချရမယ်။



ဖြတ်လို့ရတဲ့ အချစ်ရေးမျိုးတော့ ဖြတ်သာဖြတ်ပစ်။ စိတ်ညစ်မခံနဲ့။ အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ်ခံရတာဟာ လူညွန့်တုံးတတ်တယ်။

စိတ်ညစ်ခံပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်လုပ်မနေနဲ့။ အဲဒါ အမှားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝလည်း မထိခိုက်၊ သူ့ဘဝလည်း ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်ညစ်ခံနေမယ့်အစား အမှန်းခံလိုက်ပါ။

လူငယ်တချို့ဟာ တကယ် ရယ်စရာကောင်းပါတယ်။ စိတ်ညစ်လို့ အရက်သောက်တယ်တဲ့။ အရက်သောက်တော့ စိတ်ညစ်ကလည်း မပျောက်ပြန်ပါဘူး။

အချို့မိန်းကလေးတွေကျတော့ စိတ်ညစ်လို့ အိပ်မပျော်ဖြစ်ကြတယ်။ အအိပ်ပျက်၊ အစားပျက်နဲ့ အပူမိနေတယ်။ အဲဒါက ကျန်းမာရေးလည်းပျက်၊ ပညာရေးလည်းပျက်ပဲ။ စီးပွားရှာရသူဆို စီးပွားရေးပါ ထိခိုက်တယ်။

အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ်နေရင် ဖြစ်ရမှာက ဘာလဲ။ ပထမ စဉ်းစားပါ။ ခရီးဆက်သင့်၊ မသင့်။ ဆက်သင့်ဆက်၊ မဆက်သင့်ရင် ဖြတ်။

ဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ အချစ်သစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားရဖို့ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာပြီး လှပလို့တောင် လာဦးမယ်။ သစ္စာဆိုတာ ရှိသင့်ရှိထိုက်သူအပေါ်မှာသာ ရှိရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

အချစ်ရေးက ကိုယ့်စိတ်ကို လုံးဝလွှမ်းမိုးထားရင် အဲသည့် လူငယ်မျိုးဟာ တိုးတက်ချင်ရင်လည်း တအားတက်ပြီး ကျချင်ရင်လည်း ခွေးကျ ကျတတ်ပါတယ်။

အချစ်ရေးနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ဆက်သွယ်နေလို့ အဲသည်လို ဖြစ်ကြတာပဲ။

ပညာတတ်ချင်သူ၊ တိုးတက်ကြီးပွားချင်သူတွေဟာ အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ် မခံကြဘူး။ တစ်ယောက်မကောင်း တစ်ယောက် ပြောင်းကြလိမ့်မယ်။ အချစ်သစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားလိမ့်မယ်။

မမိတဲ့ပန်း ခူးမရရင် မိရာပန်း ခူးတာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ညစ်တော့ မခံပါနဲ့။

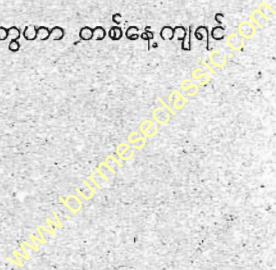
ဘဝအားမာန်တွေရှိပြီး ပျိုမျစ်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်ညစ်ခံနေတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ကို မရှိဘူး။

အချစ်နဲ့အချစ်ပေါင်း အချစ်သာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ အချစ်နဲ့ အချစ်ပေါင်းတာ အညစ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဆက်မချစ်ပါနဲ့ဗျာ၊ လစ်သာလစ်ပေတော့။

တစ်ပြီးရင် သုံးမလာတာကတော့ မှန်ပါတယ်။ ချစ်ပြီးရင် မမှန်းပါဘူးဆိုတာကတော့ သိပ်ပြောလို့ မရဘူး။ အာမခံချက် မရှိဘူး။

အချစ်ရေးကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူတွေဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိ စိတ်ပင်ပန်း လူပင်ပန်းခံနေသူတွေ ဖြစ်တယ်။

ကွဲကွာသွားကြတဲ့ ချစ်သူရည်းစားတွေဟာ တစ်နေ့ကျရင် သူ့လူနဲ့သူ ပြေလည်သွားကြတာပါပဲ။



ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ ဒွန်တွဲနေတယ်ဆိုပေမယ့် အားလုံးမှာတော့ ဒွန်တွဲ မနေပါဘူး၊ ကွဲနေတဲ့နေရာ ကွဲနေတယ်။

လောကလူသားတွေထဲမှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ နေကြ စားကြ သလို ရုပ်တွေလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်ပြီး စိတ်တွေလည်း အထွေထွေ ဖြစ်နေတယ်။

အချို့က ရုပ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်မှာ မချမ်းသာဘူး။

အချို့က စိတ်ချမ်းသာသင့်သလောက် ချမ်းသာတယ်၊ ရုပ် ကျတော့ မချမ်းသာဘူး။

ရုပ်အလိုနောက်ကို လိုက်ပေးလွန်းရင်လည်း စိတ်က မချမ်း သာနိုင်သလို စိတ်အလိုနောက်ကို လိုက်ပေးပြန်ရင်လည်း ရုပ်က မချမ်းသာပြန်ပါဘူး။

ရုပ်မချမ်းသာတာကို သိသာပေမယ့် အချို့ရဲ့ စိတ်မချမ်း သာမှုကို သိရဖို့ မလွယ်ဘူး။

ရုပ်နဲ့စိတ်ကို အနောက်တိုင်း တွေးခေါ်ရှင်တွေဟာ အမျိုးမျိုး ယူဆကြတယ်။

တွေးခေါ်ရှင်အချို့က ရုပ်သာမူလ ပဓာနဖြစ်ပြီး စိတ်က ရုပ်ရဲ့အရိပ်အယောင် အစွယ်အပွားဖြစ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ် က ခန္ဓာကိုယ်ကို စိုးစံမှု ပြုပြင်နိုင်စွမ်းမရှိလို့ ယူဆကြတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် အချို့က ရုပ်တရားဟူ၍မရှိ၊ စိတ်သာလျှင် ဧကန်ရှိတယ်၊ စိတ်ကိုသာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သိနိုင်တယ်လို့ ဆို တယ်။

အချို့ကတော့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့စိတ်ဟာ မျဉ်းပြိုင် သံလမ်းနှစ်ခု

ရုပ်ချမ်းသာဖို့နဲ့ စိတ်ချမ်းသာဖို့မတူ

ရုပ်ချမ်းသာရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ပုံသေတွက်လို့ မရပါ ဘူး။ လောကမှာ ရုပ်လည်းချမ်းသာ၊ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေလည်း များစွာရှိပြီး စိတ်မချမ်းသာတဲ့လူတွေ များစွာရှိပါတယ်။

ရုပ်ချမ်းသာဖို့နဲ့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ မတူတာက ဘာကြောင့်လဲ။

ရုပ်ချမ်းသာဖို့လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ တစ်ဖက်မှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုလိုနဲ့ သိပ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတတ်လို့ပါပဲ။

ရွှေငွေ ဥစ္စာပစ္စည်းရှိပြီး ရုပ်ဘဝ ချမ်းသာပေမယ့် စိတ်မချမ်း သာသူတွေ အများကြီးကို ရှိပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်ရင် ရုပ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာလား၊ စိတ် ချမ်းသာဖို့ လုပ်တာလားဆိုတာ ခွဲခြားသိရမယ်။

ရုပ်ချမ်းသာဖို့လုပ်ရင်း စိတ်ချမ်းသာတဲ့ အလုပ်ရှိသလို ရုပ် ချမ်းသာဖို့လုပ်ရင်း စိတ်မချမ်းသာရတဲ့ အလုပ်တွေလည်း ရှိပါ တယ်။

အပေါ်ယုဉ်ပြီး သွားနေတဲ့ မီးရထား နှစ်စင်းလို တသီးတခြား
 အလုပ်လုပ်ကြပြီး အချင်းချင်း အကျိုးပြုမှု မရှိလို့ ဆိုတယ်။
 အချို့ကတော့ သည်လို မမြင်ဘူး။ စိတ်ဖြစ်စဉ်နဲ့ ရုပ်ဖြစ်စဉ်
 အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတဲ့ တရားဖြစ်တယ်လို့ အယူရှိတယ်။
 အချို့က စိတ်ဖြစ်စဉ်များက စိတ်နှင့်ဆိုင်ပြီး စိတ်က မိမိ
 အလိုပြည့်ဖို့ ကိုယ်ခန္ဓာကို အသုံးပြုတယ်လို့ စွဲမှတ်တယ်။
 အချို့ တွေးခေါ်ရှင်တွေကတော့ စိတ်နဲ့ကိုယ်ကို ခွဲမမြင်
 သင့်ဘူး။ တစ်ခုတည်းသော တရားသည်ပင် ခံစားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
 ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် စိတ်ဖြစ်စဉ်၊ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန် အမြင်အားဖြင့်
 ရုပ်ခန္ဓာပါပဲလို့ ဆိုတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာက စိတ်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးတယ်။
 စိတ်က ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်ဖန်တီးတယ်။

စိတ်နဲ့ရုပ်၊ ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်ကို နှယ်
 ဆက်နေတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထု ဖြစ်ပျက်မှုအနေနဲ့ ရှင်းပြဖို့ခက်ခဲတဲ့ ဖြစ်စဉ်က
 တော့ အတိတ်ကို ပြန်လည် မှတ်မိတာပါပဲ။ အတိတ်က အဖြင့်
 အပျက်ဆိုတာ အတိတ်နဲ့အတူ ဆိတ်သုဉ်းခဲ့ပြီးဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့
 မှတ်မိနေသူတွေရှိတယ်။ မှတ်မိကြတယ်။

ရုပ်နဲ့စိတ်ကို ကွဲပြားအောင် လေ့လာတာဟာ ပညာရပ်
 တစ်ခုပါ။ လွယ်မယောင်နဲ့ခက်တဲ့ ပညာရပ်ပါ။

ရုပ်ချမ်းသာတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာတာ မတူပါဘူး။ စိတ်ချမ်း
 သာနည်းကိုသိရင် ရုပ်ချမ်းသာလာနိုင်ပေမယ့် ရုပ်ချမ်းသာနည်းကို
 သိပြီး စိတ်ချမ်းသာဖို့က သိပ်မလွယ်ဘူး။

ရုပ်လည်း ပျက်တဲ့တရား။

စိတ်လည်း ပျက်တဲ့တရား။

ရုပ်နဲ့စိတ်ကို ခွဲခြားနိုင်မှသာ ချမ်းသာခြင်းအကြောင်းတရား

ကို ကိုင်ဆွဲမိမှာဖြစ်တယ်။



စိတ်သွားရာကိုယ်ပါ

စိတ်သွားရာ ကိုယ်ပါလို့ဆိုတယ်။

ကိုယ်သွားရာ စိတ်ပါလို့ မဆိုဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်သွားရာဆိုတာက သွားသား သွားနေတယ်။ စိတ်က ဘယ်ကျန်ခဲ့မှန်း၊ ဘယ်ရောက်နေမှန်း မသိလို့ပါပဲ။ လောကမှာ လူသား အတော်များများဟာ စိတ် သွားရာ ကိုယ်မပါဘဲ ဖြစ်နေကြတယ်။ အချို့ကတော့ ကိုယ် သွားရာ စိတ်မပါဘဲ ဖြစ်နေကြတယ်။ တွေးကြည့်ရင် ရယ်စရာ ကြီးပဲဗျာ။

စိတ်က ရုပ်ကို ခိုင်းရမည့်အစား ရုပ်က စိတ်ကို ပြန်အခိုင် ခံနေရတာလည်း ရှိတယ်။

စိတ်ဟာ နာမ်တရားအပေါင်းရဲ့ ရှေ့သွားရှေ့ဆောင်ပါ သူသွားရင် ကျန်တာတွေ လိုက်ရတာပါပဲ။

ချမ်းသာတာ၊ တိုးတက်ကြီးပွားတာ၊ အောင်မြင်တာတွေ ဟာ စိတ်ရဲ့စွမ်းဆောင်မှုပဲ။ ရုပ်က လုပ်ပေမယ့် စိတ်ရဲ့စွမ်းဆောင် မှုပဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပဓာနအကျဆုံးသော စွမ်းရည် ဖြစ်တယ်။

စိတ်စွမ်းအားဟာ ထိပ်တန်းသမားဖြစ်ဖို့အတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တာက ‘ဆန္ဒဝတော ကိံ နာမ တမ္မံ န သိဇ္ဈတိ’ လို့ ဆိုမိန့်တယ်။

အဓိပ္ပာယ်က ထက်သန်သော ဆန္ဒရှိသူအား မအောင်မြင်နိုင် သော အလုပ်ကိစ္စသည် မရှိလို့ဆိုတယ်။

စိတ်ဆောင်ရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ရော ဆိုးတဲ့ဘက်ရော ထိပ် ဆီအောင် တက်နိုင်ပါတယ်။ ငှာမိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက် ဆိုတာ စိတ်ဆောင်မှ ဖြစ်မှာပါ။

ကောင်းတဲ့စိတ်သွားရာကို သန့်စင်တဲ့ကိုယ် ပါမှာပဲ။

ရုပ်သန့်စင်နေပေမယ့် စိတ်မသန့်စင်ရင် အသည်ရုပ်လည်း ညစ်နွမ်းတာပါပဲ။

အချို့က ရုပ်ရည်သန့်စင်တယ် ထင်ရပေမယ့်လို့ မသန့်စင် သိဘူး။

ခေါ်တိုင်းသွား၊ ကျွေးတိုင်းစားခဲ့ရင် အရိအသေနည်းပြီး ဝန်ဖိုးလျော့သလို၊ အထင်အမြင်သေး ခံရသလို ဘာကမှာ စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်ပါလျှောက်လုပ်နေပြန်ရင်လည်း အထင် သေးစရာတွေ အများကြီးပါပဲ။ အတင်လည်း အသေးခံရမှာပဲ။

အလုပ်တစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်တဲ့အခါ အသည်အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်ရုံမက စိတ်သွားရာ ကိုယ်ပါနေ တတ်တယ်။

အဲသည်လိုမှမဟုတ်ဘဲ သည်အလုပ်က ဟိုအလုပ်ပြောင်း၊
ဟိုအလုပ်က သည်အလုပ်ကို ပြောင်းရင် စိတ်သွားရာ ကိုယ်မပါ
သလို ကိုယ်သွားရာ စိတ်လည်းမပါဘူး၊ အဲဒါဆိုရင် စက်ရုပ်
ဖြစ်သွားရော။

စံဝတီဆရာတော်ရဲ့ ဆုံးမစာ နီတိပဒေသာမှာ...

‘ဆန္ဒအားသန်၊ မူမျိုးမှန်၊ ဧကန်ခဏ ပြီးကုန်ကြ။’

ပြင်မရအောင်၊ ဆန္ဒဆောင်၊ နောက်နောင်ဒုက္ခ ပူပန်ရ။

ဉာဏ်အားမယှဉ်၊ ဆန္ဒတွင်၊ ပြင်းလျှင် ဘယ်မျှ မကောင်းလှ’
လို့ ဆိုဆုံးမခဲ့တယ်။

စိတ်ဆန္ဒအားသန်မှ စိတ်သွားရာ ကိုယ်ပါပြီး လိုရာဆန္ဒ
ပြီးမြောက်စမြဲပဲ။

စိတ်ဆန္ဒအားနဲ့ ခွန်အားကို ပူးတွဲချည်နှောင် နှိုင်းဆိုင်ရင်
တော့ အကောင်းတကာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒရှိတာ၊ စိတ်ကို သန္နိဋ္ဌာန်ချတာတွေဟာ
ကိုယ်လုပ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို အားပေးတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

အဲသည်ဆန္ဒတွေဟာ လူမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော အရည်
အချင်းတွေ ဖြစ်တယ်။

တစ်ခုခုကို ရရှိဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ခြင်း မရှိခဲ့ရင် ဘာမှ
လုပ်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။
အဲဒါကြောင့် ပြင်းပြတဲ့ အာသာဆန္ဒနဲ့ စိတ်ကို တစ်ခါတည်း
ပိုင်းဖြတ်ရင် လူကိုဖန်တီးတဲ့ စိတ်တန်ခိုးတည်နေရာ ဓာရိယာထဲ
က ဝင်ရိုးသဏ္ဍာန်နဲ့ တူနေတယ်။ အဓိက မဏ္ဍိုင်ကြီးပဲ၊ မောင်
တံပါပဲ။

စိတ်သွားကိုယ်ပါ ကိစ္စမှာ...

အမြဲတမ်းလိုလို သတိနဲ့ နိုးကြားနေရမယ်။

ဇွဲကြီး ဇွဲကောင်းရမယ်။

အမြင်စူးပြီး ထိုးထွင်း သိထားရမယ်။

စိတ်ခိုင်ရေးမှာ တိကျပြတ်သားရမယ်။

ရိုးသားတဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ ရှိရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်မိသံတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်

အလိုရှိမွက်တွေက စေ့ဆော်နေလို့ စိတ်မှာ မူစ်ရာတွေ
ပွားပွားလာတော့တယ်။

အမှန်မှာက စိတ်မှာ-ပူရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အလုပ်မှာသာ ပူနေအောင် လုပ်ရမှာပါ။

စိတ်မှာပူနေလို့ ဘာမှ ဖြစ်မလာပါဘူး။

အလုပ်မှာ ပူမှသာ ဖြစ်လိုရာ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ပူစရာမဟုတ်တာတွေကို တွေးပူနေကြလို့ စိတ်
ချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြတယ်။

ရှေ့နှစ် မိုးကောင်းပါ့မလား၊ စပါးသန်ပါ့မလား စတာတွေ
တာ ကြိုပြီး ပူရမှာမျိုးတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်ယူလို့လည်း
ရဘူး။ သူ့သဘောသူဆောင် ဖြစ်လာမှာသာ ဖြစ်တယ်။ မိုး
ကောင်းရင် ကောင်းအောင် ရေသွင်းပြီး စပါးသန်အောင် လုပ်
ချရမယ်။

တိုင်းရေးပြည်ရေးဆိုတာမျိုးကလည်း ကိုယ်က ပူနေလို့ မရ
ပါဘူး။ တိုင်းပြည်ဆိုတာက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတာမှ
မဟုတ်ဘဲ။

ပူစရာမဟုတ်တာမှန်သမျှ စိတ်မှာ မပူမှသာ စိတ်ချမ်းသာမှု
ရမယ်။

လောကကြီးမှာ ပူမယ်ဆိုရင် ပူလို့မဆုံးတာတွေ အများကြီး

ကြိမ်နုတ်သွား တွေးပူရင် ပူတဲ့စိတ်နဲ့ပဲ သေမှာဖြစ်တယ်။

ထူးချွန်အောင်မြင်သူတွေ၊ ချမ်းသာကြီးပွားသူတွေဟာ ဟိုဟို

ပူစရာမဟုတ်တာ တွေးမပူပါနဲ့

ပူနေကြတယ်။

ဘာပူမှန်းလည်း မသိဘူး၊ ပူနေကြတာပဲ။ ပူတော့ ပူကြတာ
ပဲ။ စားဝတ်နေရေးကလည်း သိတတ်လာစက စပြီး ပူလို့မဆုံးဘူး
စားရလည်း ပူနေတတ်ကြတယ်။

ထမင်းနှစ်နပ်ကို စားတော့ စားဖြစ်နေကြတာပဲ။ ချမ်းသာ
တဲ့လူလည်း ထမင်းနှစ်နပ် စားသလို ဆင်းရဲတဲ့လူလည်း သူ့နည်း
သူ့ဟန်နဲ့ ထမင်းတော့ ဝအောင်စားကြတာ ဖြစ်တယ်။

ချမ်းသာတဲ့လူနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့လူဟာ စားတာချင်း မတူကြ
မယ့် ပူတာချင်းကျတော့ တူနေကြတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့လူ ပူသ
ချမ်းသာတဲ့လူလည်း ပူတာပါပဲ။ တစ်ပူတည်းပူပဲ။

တစ်သိန်းချမ်းသာတဲ့လူက ဆယ်သိန်းချမ်းသာဖို့ ပူတယ်
ဆယ်သိန်းချမ်းသာတဲ့လူက သိန်းငါးဆယ် တစ်ရာ ချမ်းသာ
ပူတယ်။ ဓနိအိမ်၊ တဲအိမ်နဲ့ ဆင်းရဲသားကလည်း ပျဉ်ထောင့်
အိမ်နဲ့နေဖို့ ပူနေတယ်။ အိမ်ငှားက အိမ်ပိုင်နဲ့နေဖို့ ပူတယ်။

ဒီဒီ ပူစိတ်နည်းလှပါတယ်။ သူတို့ဟာ အလုပ်မှာသာ ပူပင်ကြတယ်။

စိတ်ပျက်စရာ ပူပင်စရာကြုံလာရင် အဆိုးထဲက အကောင်းကို ထုတ်ယူပါ။

ပူစရာနဲ့ကြုံရင် အကြီးအကျယ် စိတ်အားလျှော့ပြီး ခိုလှုံစရာမရှိ မဖြစ်ပါနဲ့။ စိတ်ဓာတ် အကြီးအကျယ်ပျက်ရင် တော်ရံတန်ရုံ ပူစရာဟာ အကြီးအကျယ်ပူစရာ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ပူတဲ့လူတွေကို လေ့လာရင် ဘယ်လိုလူမျိုးတွေ အပူတတ်ဆုံးလဲဆိုတော့...

- တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လွန်းသူ
- စိတ်ဓာတ် ကျဆင်းနေသူ
- မရင့်ကျက်သူ
- မာန်တက်ကြွလွန်းသူတွေဟာ သူများထက်ပိုပြီး ပူတတ်ကြပါတယ်။

ပြဿနာတွေဖြစ်လာမှ ပူတာမဟုတ်ဘဲ ကြိုပြီး ပူတတ်ကြတယ်။

အချို့ ချမ်းသာတဲ့လူတွေကျတော့ ဆင်းရဲသားထက်တော့ပိုပြီး ပူပန်တတ်ကြတယ်။

စိတ်ပူတာဟာ ကြာတာနဲ့အမျှ ရုပ်ပူ ဖြစ်လာတတ်ကြောင်း သိထားရမယ်။

အပူရုပ်တွေဟာ စိတ်ပူရာကနေ စတင်ပြီး အခြေခံလာတာပါပဲ။

အပူကို အတိုင်းအတာအရသာ ပူပါ။ ပိုပြီး မပူပါနဲ့။ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်လာမှာပဲ။ သူ့သဘော သူဆောင်တာပဲ။

ကောင်းတာလုပ်ပြီး ကောင်းတာဖြစ်တာရှိသလို ကောင်းတာလုပ်ပြီး မကောင်းတာဖြစ်တာ တောင် ရှိတတ်ပါတယ်။

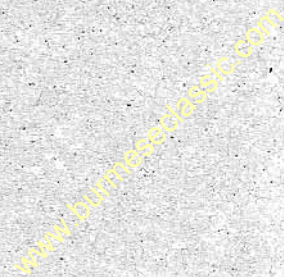
မီးအပူဟာ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့ပေးရင် လိုရာရသလို၊ ကိစ္စပြီးမြောက်သလို စိတ်အပူကလည်း အတိုင်းအတာအရသာ သုံးစွဲမှ ကောင်းပါတယ်။

အတိုင်းအတာလွန်ရင် မီးကျွမ်းသလို ကျွမ်းတတ်တယ်။ မပူတတ်မှ လူမြတ်ဖြစ်တယ်။

မပူတတ်မှ လူမြတ်ဘဝမျိုး ရမှာဖြစ်တာမို့ မပူတတ်အောင် ကြိုးစားပြီး ဘဝကို တည်ဆောက်ရမယ်။

ပူစရာမဟုတ်တာကို ပူတာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲ အပင်ပန်းခံတာမျိုးသာ ဖြစ်တယ်။ မမြင်ရတဲ့အရာကို လိုက်ဖမ်းချင်တာမျိုးနဲ့လည်း တူတယ်။

ပူနေလို့ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်တော့ မိုးအလင်းသာ ထိုင်ပူနေပါ။ မဖြစ်လာဘူးဆိုရင်တော့ စောစောအိပ်ရာဝင်ပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်သာ အိပ်လိုက်ပါ။



သောကများတာဟာ တက်လမ်းပိတ်တယ်

အချို့လူငယ်တွေဟာ ဘဝတက်လမ်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ သောကစိတ်က ဘဝတက်လမ်းကို တုံ့နေ့ နေစေတော့ တယ်။

လူငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ အချိန်ကို စိုးရိမ်သောကစိတ်က ခပ်များများ ယူထားပြီဆိုရင် အဲသည်လူငယ်ဟာ လူတော်မဖြစ်ဘဲ လူရှော်ဖြစ်ဖို့ များနေပြီ။

စိုးရိမ်သောကစိတ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိတဲ့စိတ်၊ ရှိရမယ့် စိတ်ပါ။

ကြောက်စိတ်ဆိုတာလည်း ထိုနည်းတူပဲဖြစ်တယ်။ ကြောက် တဲ့ စိတ်က လူတိုင်းမှာ ရှိတဲ့စိတ်၊ ရှိရမည့်စိတ်။ ဒါပေမဲ့ လိုတာ ထက် ပိုကဲလာရင်၊ အစွန်းရောက်ရင် တက်လမ်းပိတ်တယ်။

အလုပ်ပျက်၊ အကိုင်ပျက်ဖြစ်အောင် အချိန်အခါ၊ နေရာ မရွေး စိုးရိမ်သောကများနေတာဟာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့ သဘောပဲ။

စိုးရိမ်သောကစိတ် အတော်အတန်ရှိတာမျိုးကတော့ လူကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ကြောက်တဲ့စိတ် သူ့အနေအထားနဲ့သူ ရှိနေတာလည်း လူကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ကြောက်စိတ်နဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ဟာ ဆင်တူရိုးမှား ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သေချာ ခွဲခြားကြည့်ရင် မတူတာ တွေ့ရပါတယ်။

စိုးရိမ်စိတ်က မဖြစ်သေးတဲ့ကိစ္စ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ပြဿနာ၊ ပေါ်မလာသေးတဲ့ အခက်အခဲ၊ မကြုံတွေ့ရသေးတဲ့ဒုက္ခ၊ မကျ ရောက်သေးတဲ့ ဘေးအန္တရာယ်တွေအတွက် ကြိုတင်ပူပင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကြိုတင် သောကစိတ် ပွားနေခြင်း ဖြစ်တယ်။

စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ ကြောက်စိတ် ကွာတာကတော့ အချိန်ပါပဲ။ အဖြစ်အပျက်နဲ့ ခံစားရတဲ့ စိတ်ကွာခြားတဲ့အချိန်။

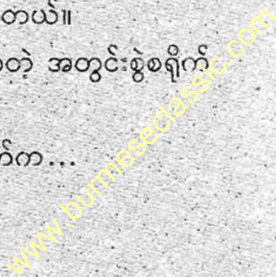
လူမှာ စိုးရိမ်သောကစိတ် များလာရင် လုပ်ရမယ့် အလုပ် တွေ၊ သွားရမယ့် ခရီးတွေ၊ မသွားဖြစ်၊ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ အဲသည်စိတ်က တန့်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မလုပ်တော့ မဖြစ်၊ မသွားတော့ မရောက် ဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်ကုန်ပါရော။ ရှေ့ကို မတိုးတော့ဘူး။ အချို့ဆိုရင် အခြေအနေ လည်းကောင်း အရွယ်လည်း ရှိပါလျက် စိုးရိမ်သောကစိတ်နဲ့ ဘာဆိုဘာမှကို ဖြစ်မလာဘဲ ဖြစ်နေတော့တယ်။

စိုးရိမ်သောကစိတ် များရင် မတည်တဲ့တဲ့ အတွင်းစွဲစရိုက် ရှိတဲ့လူငယ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။

မတည်တဲ့တဲ့ အတွင်းစွဲ လူငယ်စရိုက်က...

- စိတ် လှုပ်ရှားလွယ်တယ်။



- စိတ် ပူပင်တတ်တယ်။
- တင်းမာတယ်။
- အဆိုးမြင်ဝါဒ ရှိတယ်။
- ဘာမဆို အရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆတယ်။
- မြဲထားတတ်တယ်။
- အပေါင်းအသင်း နည်းတယ်။
- ငြိမ်သက်ပြီး စကားနည်းတယ်။

အဲသည်လို ဖြစ်ရတာတွေက စိုးရိမ်သောကစိတ်ပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်နေတာတွေပဲ။ မကောင်းတဲ့ဘက်ကို အားသန်နေပါတယ်။

စိုးရိမ်သောကစိတ်နည်းပြီး တည်တံ့တဲ့ အတွင်းစွဲစိတ်လူငယ်ကတော့...

- အေးဆေးတယ်။
- သတ္တိရှိတယ်။
- စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်တယ်။
- ငြိမ်းချမ်းတယ်။
- မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။
- ယုံကြည် စိတ်ချရတယ်။
- ညီမျှတဲ့ စိတ်ထားရှိတယ်။
- တည်ငြိမ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

စိုးရိမ်သောကရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ၊ သဘာဝတွေဟာ အထက် အပျက်မှာ အားများနေတယ်။ စိုးရိမ်မှု ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ပူပန်လာရတယ်။ ပရိဒေဝမီး တောက်လောင်ရတယ်။ ကြောက်

စိတ်ကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ သူ့ရဲ့ဘောလည်း နည်းစေတယ်။ မဟုတ်တာတွေလည်း ယုံကြည်တတ်တယ်။

အဲဒါတင် မကသေးဘဲ အနာရောဂါကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်။ ဆင်းရဲချို့တဲ့မှုကိုလည်း ဖန်တီးတယ်။ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ အရှက်တကွ အကျိုးနည်းဖြစ်မှုတွေလည်း ကြုံရတတ်တယ်။

စိုးရိမ်သောကဟာ ကြီးလွန်းရင် လူညွန့်တုံးတဲ့အဖြစ်နဲ့တောင် ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ခြင်းသောကတရားဟာ သူက လွမ်းမိုးနိုင်ရင် လူကို လွမ်းမိုးတာဖြစ်ပြီး လူက လွမ်းမိုးတာမခံရင် သူဟာ အနားတောင် ကပ်လို့မရပါဘူး။



စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့်

စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့လူဟာ ဣန္ဒြေကို မရပါဘူး။ စိတ်လှုပ်
ရှားမှုကြောင့် သူ့ရဲ့ရုပ်ခန္ဓာ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေဟာ
လှုပ်ရှားနေတော့တယ်။

အချို့ကတော့ ထူးခြားပြီး ရုပ်ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်က လှုပ်
ရှားနေတယ်။

စိတ် လှုပ်ရှားလွန်းတာဟာ အမှန်နှင့် မနီးစပ်ဘဲ အမှား
တွေ များပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှား လွန်ကဲနေသူဟာ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်း ကင်း
ပျောက်နေသူ ဖြစ်တတ်တယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။

- ၁။ အပေါ်ယံ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်ပေါ်၌ ပေါ်တဲ့လှုပ်ရှားမှု။
- ၂။ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်မှာ မပေါ်ဘဲ ကြိုးစားပြီးလေ့လာမှ သိနိုင်
တဲ့ အတွင်းအဆင့်ဖြစ်တယ်။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်
ပြီး ပြင်ပ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အပေါ်ယံလှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်တယ်။

အတွင်းစိတ် လှုပ်ရှားမှုကို ဥပမာပြရရင် မောင်မဲဆိုသူဟာ
ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ်။ အဲသည်လို ကျူးလွန်ပြီး
နောက်မှာ အရေးယူခံရမှာပူပြီး စိတ်လှုပ်ရှား၊ ရပ်ရွာထဲကသိမှာ
ပူပင်၊ သူများက ကလဲ့စားချေမှာကြောက်ရွံ့၊ အဲသည်လို စိုးရိမ်
ကြောင့်ကြနေတာတွေက ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းကြာအောင် နောင်တ
ရတာ ဝမ်းနည်းတာ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေရပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေ
တာဟာ အတွင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ။

အဲသည် မောင်မဲဆိုသူကပဲ ဒါကို မတွေးတော့ဘဲ ခဏ
တစ်ဖြုတ် အခါအားလျော်စွာ အခြားကိစ္စကို ခဏတစ်ဖြုတ်
တွေးတာဟာ အပေါ်ယံစိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

မောင်မဲဟာ ခဏတွေးပြီးရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ခဏရပြီး
နဂိုအခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကိုပဲ ပြန်ဖြစ်တယ်။

အပေါ်ယံကြေး ရယ်လား၊ မောလား၊ နေပေမယ့် အခြေခံ
စိတ်လှုပ်ရှားမှုက မပျောက်ပျက်ဘူး။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုထက်
လူတွေကို ရောဂါအန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ အချိန်
ကြာမြင့်စွာ ကိန်းအောင်းနေတတ်လို့၊ လူကို အလွန်အကျွံ
စိတ်ဆင်းရဲစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆို တစ်သားလုံး ခံစား

နေကြရတာတောင် ရှိတယ်။ အဲသည်လို လူမှာ ရောဂါရှိတာ များတယ်။ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားတာနဲ့အမျှ ရောဂါများတာပဲ။

မိမိမှာ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတာကို ကိုယ်တိုင် မသိတတ်ဘူး။ နီးစပ်ရာကလည်း မသိဘူး။ အချို့ဆို တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ဆင်းရဲနေတယ်။

လူတိုင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက အပေါ်ယံ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာစရာတွေရင် ခံစားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်တယ်။

အခြေခံလှုပ်ရှားမှုကတော့ လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ခံကတည်းက သဖွယ်ပဲ။

စိတ်မချမ်းသာစရာတစ်ခုကို အမှီပြုပြီး ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ ခံစားလှုပ်ရှားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်တယ်။

အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်ရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတယ်။

လူ့ရဲ့စိတ်ဆန္ဒလိုအပ်တဲ့ ဘဝတောင့်တချက် မပြည့်စုံရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတယ်။

လောကမှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထားနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်တော့တယ်။

လူတွေမှာ အသက်ကြီးသလောက် ရင့်ကျက်မလာတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ကြီးပေမယ့် စိတ်ဓာတ်မရင့်ကျက်တဲ့အခါ စိတ်မှာ ပြဿနာမျိုးစုံ ပေါ်လာတာပဲ။

လူဖြစ်နေတဲ့ဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သဘောကို သိမထားရင် ခံရမှာပဲဗျ။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နိုင်အောင် ထိန်းကျောင်းနိုင်မှသာ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်း တွေ့ရှိနိုင်မယ်။ ဘဝ တက်လမ်းကိုလည်း တွေ့နိုင်မယ်။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မကောင်းတာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖြေရှင်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းလမ်းအမှားနဲ့ ရှင်းလေ စိတ်လှုပ်ရှားလေ၊ လှုပ်လေ ခြုပ်လေပါပဲ။ မှန်မှသာ မြန်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘက်ကို ကူးပြောင်းနိုင်မယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ် ဘာစိတ်လှုပ်ရှားလို့ လှုပ်ရှားမှန်း သိတာဟာ အဆိုးဆုံးပဲဗျာ။

www.burmeseclassic.com

မဖြစ်သေးတာကို ဖြစ်လာမယ်ထင်ပြီး စိုးရိမ်နေတာမျိုးမဟုတ်
သိပ်ဆိုတယ်။

ဖြစ်လာနိုင်အောင်ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စမျိုးဟာ ဘာခံလို့မှလည်း
မရပါဘူး။ ဖြစ်တော့မှသာ ဖြစ်ရော၊ စိုးရိမ်စိတ် မလွန်ကဲသင့်ဘူး။

အချို့က လွန်ကဲတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် ရောဂါလည်းရ၊
အလုပ်လည်းပျက်၊ ပျော်ရွှင်မှုလည်း မရှိကြဘူး။

စိုးရိမ်စိတ်များနေရင် စိတ်ကိုပြုပြင်ပါ။ စိတ်ကိုဖြုတ်လို
ရပါတယ်။

သည်နေ့က စပြီး ပျော်ပျော်နေတော့မယ်၊ ဖြစ်သမျှ
အကြောင်းလည်း အကောင်းပဲလို့ သဘောထားပြီး ဘယ်လိုပဲ
ဩဇာနာတွေ့တွေ့ ပျော်ပျော်ပဲ ရင်ဆိုင်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို
သခုအချိန်တစ်ဆုံးဖြတ်လိုက်။

အဲသည်လို ဆုံးဖြတ်ရင် သင်ဟာ စိုးရိမ်စိတ်နည်းလာပြီး
ပျော်ပျော်နေတတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတော့မယ်။

အရေးတကြီး သိဖို့ဆိုတာ ဘာကိုစိုးရိမ်နေသလဲဆိုတာကို
သိဖို့လိုတယ်။

သိပြီးရင် အဲသည်စိုးရိမ်စရာဟာ အရေးတကြီးလိုအပ်တာ
လားဆိုတာ သိဖို့လိုတယ်။

အရေးတကြီး စိုးရိမ်စရာမဟုတ်ရင် မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ကိုယ်နဲ့
ပတ်သက်တာမျိုးလည်း ခေါင်းရှုပ်ခဲ မစိုးရိမ်နဲ့။ အလုပ်တစ်ခုလို့
သဘောထားပြီး ဖယ်ထုတ်ပစ်ပါ။

စိုးရိမ်မှုရဲ့ သဘာဝကို ဆန်းစစ်ရင် စိုးရိမ်မှုဆိုတာဟာ လူ
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ မိမိကိုယ်နှင့်တကွ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ

ဘာတွေစိုးရိမ်နေသလဲ

လူ့ဘဝဟာ တရားသဘောနဲ့ကြည့်ရင် ဆင်းရဲစရာတွေနဲ့
သာ ရောပြွမ်းနေတယ်။ သေသေချာချာ ဆန်းစစ်လေ အချုပ်က
ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းတရားပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေလို့ ဖြစ်
မလား၊ စိုးရိမ်နေလို့ ဖြစ်မလား။ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေကို စိုးရိမ်
နေရင် စိုးရိမ်လို့ကို ပြီးမှာမဟုတ်ဘူး။

လူတွေမှာ ဘာတွေ စိုးရိမ်တာမှန်း မသိဘဲ စိုးရိမ်မှုများနေ
ကြတယ်။ ဟိုဟာလည်း စိုးရိမ်၊ သည်ကိစ္စလည်း စိုးရိမ်ပဲ။
ဘာတွေ စိုးရိမ်နေကြမှန်းကို မသိဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ချမ်းသာမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ကြည့်
လင်ပြီး လန်းဆန်းမယ်၊ တက်ကြွမှာ ဖြစ်တယ်။

စိုးရိမ်စိတ်များတာက ရောဂါ တစ်ခုပါပဲ။ အရေးကြီးတာ
က စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှု စိတ်ရောဂါတွေကို ကာကွယ်တာဆီ
နိုင်တယ်။

ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံချင်တဲ့ ဆန္ဒမွန်
ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မိမိကိုယ်ကို ချွင်းချက်
မရှိ ကောင်းမွန်ပြည့်စုံအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှလည်း
မိမိပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြစ်မျိုးမဲ့မထင်အောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူး။

အဲသည်လို ပြည့်စုံအောင် မလုပ်နိုင်တာကြောင့် လူတွေဟာ
အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အမျိုးမျိုးအတွက် စိုးရိမ်စိတ်
ရှိကြတာပဲဖြစ်တယ်။

စိုးရိမ်တယ်ဆိုတာက အကောင်အထည် မရှိဘူး၊ ငြိမ် မရှိ
ပါဘူး။

လူ့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်အခြေအနေများဟာ
ပဋိပက္ခတရားကနေ ထွက်ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်။

စိုးရိမ်စိတ်ဆိုတာက ကာယကံရှင်ကိုသာ ဒုက္ခပေးတာ
မဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ဒုက္ခပေးတတ်ပြန်တယ်။

စိုးရိမ်မှုဟာ စိတ်တွင်း အခြေအနေ တစ်ရပ်သာ ဖြစ်တယ်။
အလိုအလျောက် ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအခြေအနေ ရှင်းလင်းမှု၊ ရှုပ်ထွေးမှု
အတိုင်းအတာတွေပေါ် မူတည်ပြီး စိုးရိမ်မှုက ဖြစ်ပေါ်ရခြင်း
ဖြစ်တယ်။

တကယ်လို့ ဘဝအခြေအနေ အရှင်းဆုံးအချိန်မှာ စိုးရိမ်မှုက
အနိမ့်ကျဆုံးပဲ။ ဘဝအခြေအနေ ရှုပ်ထွေးရင် စိုးရိမ်မှုက မြင့်မား
လာတယ်။

စိုးရိမ်မှုတရားကို သက်သက်အောင်နိုင်ဖို့က မလွယ်ဘူး။
ကျော်လွှားချင်လို့လည်း မရဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်တွင်း အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်လို့
ဖြစ်တယ်။ သူနဲ့ဆက်နေတဲ့ အခြားတရားကလည်း ဘဝနေထိုင်
ရေး အခြေအနေပဲ။

စိုးရိမ်မှုမှာ သဘာဝကျကျ စိုးရိမ်တာပဲ ကောင်းတယ်။
အဲဒါထက် ကျော်ရင် အကြောက်လွန် ရောဂါဖြစ်ရော။ စိတ်
ဆဝဒနာ အဆင့်ကို ရောက်သွားတတ်ပါတယ်။

စိတ်မတိုအောင်သတိပြု

ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘာပြောပြော၊ ဘယ်သွားသွား၊ ဘယ်လာလာ စိတ်မတိုဖို့က အရေးကြီးတယ်။

မအောင်မြင်တာတွေ အများစုဟာ စိတ်တိုသွားလို့ ဖြစ်တယ်။ အဲသည်မှာ စိတ်တိုတာနဲ့ ဒေါသဖြစ်တာ မတူဘူးနော်။

- ဒေါသက ပေါက်ကွဲတာ၊
- စိတ်တိုတာက စိတ်ထဲမှာ ခိုးလို့ ခုလု ဖြစ်နေတာ။ သူက ရုတ်တရက် ပွင့်မထွက်ဘူး။

အချို့ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်တိုနေလို့ စိတ်တိုနေမှန်တောင် မသိသာပါဘူး။ ရင်ထဲမှာ ခိုးလို့ ခုလုဖြစ်ပြီး ဆက်လုပ်နေ၊ လှုပ်ရှားနေတာပါပဲ။

စိတ်တိုနေတော့ အမြင်မှာ ရှုပ်တယ်။ ခေတ်စကားအတိုင်း တော့ ဦးနှောက်စားတယ်ပေါ့ဗျာ။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဘာမဟုတ်တာလေးနဲ့ပဲ စိတ်တိုနေတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်စိတ်တိုတာကိုလည်း ကိုယ်မသိဘူး။ မသိဘဲ လှုပ်ရှားသွားလာနေတာပဲ။

အချို့ဆို အလိုမပြည့်တဲ့ ကာမစိတ်နဲ့ စိတ်တိုနေကြတယ်။ တွေးခေါ်ရှင် အချို့က စိတ်တိုခြင်းဟာ အကြောက်စိတ်တစ်မျိုးလို့ ဆိုပါတယ်။

စူးစိုက်ခြင်း များလွန်းရင်လည်း စိတ်တိုနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်တိုတာဟာ လွင့်ပါးတဲ့ စိတ်တစ်မျိုးပါပဲ။ လွင့်ပါးတဲ့ စိတ်ဟာ တန်ခိုးသတ္တိအား အရှိန်နည်းပါးပါတယ်။

တစ်စုံတစ်ခုကို ပေါက်ရောက်အောင် ကြံခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ခြင်းမှာ စိတ်တိုခြင်းဟာ အဖျက်အဆီးကြီး တစ်ခုပါပဲ။

စူးစိုက်တဲ့စိတ်ဟာ တန်ခိုးကြီးတဲ့ (ဆပ်ကွန်ရပ်စ်) ခေါ်တဲ့ အတွင်းစိတ် ရှိရာကို ပေါက်ရောက်လွယ်တယ်။ ပေါက်ရောက်တဲ့အခါမှာ အလိုရှိတဲ့အရာကို ထိုအတွင်းစိတ်က ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ပေးတယ်။

စိတ်တိုခြင်းဟာ အတွင်းစိတ်ကို ခိုးလို့ခုလုဖြစ်အောင် လုပ်ဆတ်တာမို့ ပေါက်ရောက်အောင်မြင်မှုကို ဖျက်တဲ့စိတ်လို့ နားထောင်မှတ်ယူရမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်မတိုဘဲ စိတ်ချိုပါ။ အဲဒါမှ အတွင်းစိတ် အားကောင်းမယ်။

www.burmeseclassic.com

ဆင်ခြင်မှု

လူဆိုတာ ငယ်စဉ်မှာ ကိုယ်မှားတာ ကိုယ်မသိပေမယ့် အသက်နည်းနည်းရလာရင် ကိုယ်မှားတာ ကိုယ်သိလာတာပဲ။ အဲသည် သိရာမှာ 'ဆင်ခြင်မှု' က စကားပြောပြီး လူတွေနဲ့ ဘဝ ကွာခြားကုန်ကြတာပဲ။

တစ်ကျောင်းတည်းနေ တစ်ဘွဲ့တည်းရ၊ တစ်ဈေးတည်း ရောင်း၊ တစ်ရပ်တည်းနေ တစ်ရေတည်းသောက်လည်း ဆင်ခြင်မှု က ကွာသွားကြတယ်။

အတိတ်ကုသိုက်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ကွာတာရော၊ မျက်မှောက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကံ ကွာတာရော၊ သိပ်မကွာဘဲ လူချင်းတောင်မှ ဆင်ခြင်မှုက ကွာလို့သွားပါတယ်။

ဆင်ခြင်နိုင်ရင် လူဟာ တိုးတက်လာတာဖြစ်တယ်။ အစာအသောက် ဆင်ခြင်၊ အဝတ်အစား ဆင်ခြင်၊ အပြောအဆို အနေအထိုင် ဆင်ခြင်ရင် လူဟာ သိသိသာသာ တိုးတက်လာ တယ်။

ကျောင်းပညာပြီးလို့ စာမဖတ်ဘဲ မနေနဲ့။ ဗဟုသုတစာတွေ ဖတ်နိုင်သမျှ ဆက်ဖတ်ပြီး ဆင်ခြင်နိုင်သမျှ ဆင်ခြင်ပါ။

စာရေးသူရဲ့ သူငယ်ချင်းဟာ အရက်သမားမှ ခွက်ကျန်ထိ ဆိုက်မော့တဲ့ အရက်သမားပါ။ ဒါပေမဲ့ သူဟာ သူ့ဘဝကို သူသိပြီး ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ ဆိုက်ကားဆရာကနေ အရက် ဆိုင်ပိုင်ရှင်၊ အရက်ဆိုင်ပိုင်ရှင်ကနေ မော်တော်ပိုင်ရှင်၊ မော်တော် ပိုင်ရှင်ကနေ ယခု ကုမ္ပဏီပိုင်ရှင်ကြီး ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။

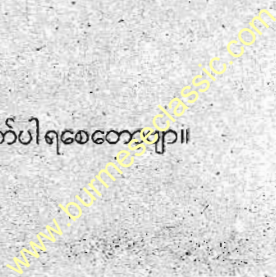
'ငါချမ်းသာတာ ငါဆင်ခြင်လို့' လို့ သူ အမြဲပြောတတ် တယ်။

လောကမှာ ဘယ်ဘဝရောက်နေနေ ဆင်ခြင်နိုင်ရင် ဘဝ ပြောင်းသွားတာပဲ။

ပြည့်တန်ဆာမ ဘဝကနေ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့ မိန်းမတစ်ဦး ဘာလည်း အထည်ဆိုင်အကူ စာရေးမ ဘဝကနေ ယခုတော့ အထည်ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။

စာရေးသူမှာတော့ စာတွေဖတ်ရာကနေ ဆင်ခြင်နိုင်မှုလေး တွေ ရလာခဲ့ပါတယ်။ ဆင်ခြင်နိုင်မှုကနေ စာရေးနိုင်မှုတွေ ခံစားဆင့်ရလာခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့်...
• အကုသိုလ်ပြင်
ကုသိုလ်ယှဉ်
ဆင်ခြင်သူတိုင်း အောင်...လို့သာ ဆိုလိုက်ပါရစေတော့ဤ။



တယ်။ သူပြောတုန်းက စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်ဆိုတဲ့ စကားလုံး
ခါဟာရကို စာရေးသူ နားတောင်မလည်ဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ကို
မပြောနဲ့ စကားလုံးတောင် နားမလည်ခဲ့ပါဘူး။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တာက ဘာလဲ...

အသက်အရွယ်ကလေး ရလာမှ သိလာပါတော့တယ်။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တာက...

- ပြောချင်ရာ မပြောတာ
- သွားချင်ရာ မသွားတာ
- စားချင်ရာ မစားတာ
- အိပ်ချင်သလို မအိပ်တာ
- စကား ပြောချင်သလို မပြောတာ
- သင့်မသင့်၊ မှန်မမှန် စဉ်းစားတာ
- အကုသိုလ် အမြဲ ရှောင်တာ
- ကုသိုလ်ကို သတိနဲ့ ပြုနေတာ။

အဲဒါတွေ လုပ်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု သဘော
တရားတွေပါပဲ။

စိတ် ပုံမမှန်မှုတွေဟာ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သေးသမျှ
တွေ နေရမှာ ဖြစ်တယ်။

အရေးအကြီးတကား အကြီးဆုံးတွေထဲမှာ စိတ်ဓာတ် အရေး
အကြီးဆုံး ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် အရေးအကြီးဆုံး၊ စိတ်ဓာတ်
ရင့်ကျက်မှုက အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတော့တယ်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု

ဘယ်လို ရင့်ကျက်ရမှာလဲ။

ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ပစ္စ ကောင်းမှုဘက်မှာ ရင့်ကျက်နေရမယ်
ကောင်းမှုဘက်မှာ ပျော်ရွှေနေရမယ်။

စိတ်က မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ်။

အဲဒါကို ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ ကောင်းမှုဘက်ကို အတင်
ဆွဲသွင်းရမယ်။

အတင်း ဆွဲသွင်းရမယ်ဆိုလို့ ရတာမျိုးလားဆိုတော့ မဟုတ်
ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ချော့သွင်းရတာက များတယ်။

အချို့ကိုတော့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာအောင် အတင်းပေး
အဓမ္မပါ ဆွဲသွင်းရတယ်။ 'ခွေးမြီးကောက် ကျည်တောက်စွပ်
စကားပုံလို ခဏပဲ အတင်းဆွဲသွင်းလို့ ရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။

စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာရင် လောကကြီး တစ်ဝက် အောင်
မြင်ပြီလို့ စာရေးသူ ဦးလေးတစ်ယောက်က မကြာခဏ ပြော



အကဲခတ်နိုင်တဲ့စိတ်

အကဲခတ်နိုင်မှသာ အမြဲမပြတ် မလွဲတဲ့ဇာတ်နဲ့ တွေ့နိုင်မယ်။

လူကို အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။ သဘာဝကို အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂ အခြေအနေတွေကို အကဲခတ်နိုင်ရမယ်။

အောင်မြင်နေတယ်၊ ဖြစ်ထွန်းနေတယ်ဆိုတာ လောကမှာ အကဲခတ်နိုင်သူတွေပဲ။

လောကမှာ ဘာအခက်ဆုံး ဖြစ်နေကြသလဲဆိုတော့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့၊ တစ်နိုင်ငံနဲ့တစ်နိုင်ငံ အကဲမခတ်နိုင်ကြလို့သာ ခက်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။

အကဲခတ် လွဲကြရာကနေ ကြိုရှင်းရမှာတွေ မရှင်းနိုင်ကြ ကြိုရှောင်ရမှာတွေ မရှောင်နိုင်ကြ၊ မပြောရမှာ ပြောမိ၊ ပြောရမှာ မပြောမိ ဖြစ်နေကြရပြန်တယ်။

ဒီမိသဲတိုင် တက်နိုင်များရောက်

အကဲခတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ အလွန် အဖိုးတန်တဲ့စိတ်ပဲ။”

အသက်ကြီးသူတွေက ပိုလို့ အကဲခတ်နိုင်စိတ် သာပါတယ်။ ဒါ ဘဝအတွေ့အကြုံနဲ့ လောကခံ ခံထားလို့ပါပဲ။ အချို့ သူငယ်တွေကတော့ ပညာနဲ့ ပါရမီကြောင့် အကဲခတ်နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

ပင်လယ်ခရီးမှာ လိမ္မာတဲ့ အကဲခတ်ကောင်းတဲ့ မာလိန်မှူး တာ အရေးကြီးတယ်။ သဘာဝ အကဲခတ်တာ ကျောက်ဆောင် သောင်ပြင် အကဲခတ်တတ်တော့ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းတယ်။ လိုရာခရီးပန်းတိုင် ရောက်တယ်။ လိုရာကို ချောမောစွာ ရောက်တာ အကဲခတ်စိတ် ကျွမ်းကျင်မှုရှိမှသာ ရောက်တာမျိုး ဖြစ်တာတယ်။

အိမ်ထောင်စု တစ်ခုမှာလည်း အကဲခတ်စိတ် ကောင်းတဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီး ရှိနေရင် အဲသည်အိမ်ဟာ သာယာစိုပြည်တာပဲ။ ငိုတယ် ရယ်တယ်ဆိုတာ လူတွေရဲ့ဝမ်းထဲက စိတ်သဘော ကို ဖော်ပြတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ လူကြီးရှက်တော့ ရယ်၊ ကလေးရှက်တော့ ငိုလို့ အဆိုက ရှိတယ်။ ငိုတာ ရယ်တာကိုတောင် အကဲခတ် ခက်လှ တယ်။

လောကမှာ တကယ့် အကြောင်းအကျိုးကို အကဲခတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

အကဲခတ်မှားလို့ ဆုံးရှုံးရတာမျိုးဟာ ကိုယ့်အသားထဲက သွားတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

စိန်ကဲ၊ ကျောက်ကဲခတ်တာ မခက်ပါဘူး၊ သင်ရင် ရတယ်၊ လူကဲခတ်တာလည်း လေ့လာသင်ယူရင် ရတာမျိုး ဖြစ်ပါတော့တယ်။



သိမ်မွေ့ခြင်း

တယ်လို သိမ်မွေ့တာလဲ။

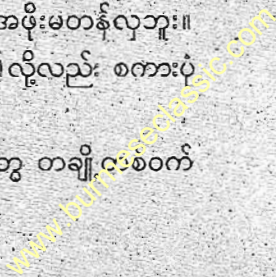
နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း ဆိုရာမှာ သနားတတ်တဲ့ ကရုဏာတရား ပါရင် မပြီးနိုင်ဘူး။ သနားကရုဏာတရားမှာ ပါတာက သူများ ထို လေးစားတယ်၊ သူများအယူကို လိုက်လျော့တယ်၊ သူများ အမှားကို လျစ်လျူရှုတတ်တယ်။

အဲသည်လိုမို့ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်းဟာ ကရုဏာတရားလို ဆိုတဲ့ ပင်လယ်ပြင်ကြီးက ရေတွေပဲဖြစ်တယ်။

နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုရှိတဲ့ ရုပ်ရည်က အဖိုးတန်သလောက် နူးညံ့ခြင်းကင်းတဲ့ ရုပ်ရည်က အရောင်မထွက် အဖိုးမတန်လှဘူး။

အကြမ်းမှုကို အနုနှင့်သာ အောင်စေရာ၏ လို့လည်း စကားပုံ ရှိတယ်။

သိမ်မွေ့ခြင်းမှာ အောင်မြင်ခြင်းဓာတ်တွေ တချို့လဲစဝက် မိနေတယ်လေ။



လောကမှာ အကြမ်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းမှရသလို အနုသက်
သက်နည်းနဲ့ ကြိုးပမ်းယူမှ ရတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံခြင်းမှာ သိမ်မွေ့ခြင်းဟာ အရေးပါ
တယ်။

အရေးပါမှန်း သိပေမယ့်လည်း လူတွေက သိပ် သတိမထား
ကြဘူး။ ရင်ထဲမှာ မာနလေးတွေကလည်း ကိန်းနေတယ်။

သိမ်မွေ့ခြင်းဆိုတာက ခေါ်တော့ တစ်မျိုးတည်း ခေါ်ထား
ပေမယ့် အကြောင်းတရားကျတော့ လေးမျိုး၊ လေးစား ရှိပါ
တယ်။

အဲသည်လေးမျိုးက...

၁။ ကြင်နာစိတ်

၂။ ပရိယာယ်

၃။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်း

၄။ အမြင်ကျယ်မှုတို့ပါပဲ။

သိမ်မွေ့ခြင်း အစစ်အမှန်မှာ ဟန်ဆောင်လို့ မရပါဘူး။
ဟန်ဆောင်တာက သိမ်မွေ့ခြင်းသရုပ်ကို မပီပြင်နိုင်ဘူး။

မေတ္တာလိုချင် မေတ္တာပေးရ၊

သိမ်မွေ့ခြင်းကို လိုချင်ရင် သိမ်မွေ့ခြင်းကို ပေးရပါတယ်။

သိမ်မွေ့တာဟာ အလွန်လှပတဲ့ သစ္စာတရားတစ်ခုပါပဲဗျာ။



ဒေါသစကား

လူတွေ နားမထောင်ချင်တာ ဒေါသစကားပဲ။

လူတွေ ကြားနေရတာလည်း ဒေါသစကားပဲ။

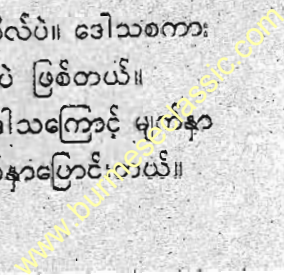
လူတွေမှာ မေတ္တာစကားထက် ဒေါသစကားကို ပိုလိုကြား
နေရတယ်။

နားခါးတဲ့ ဒေါသစကားကို ကိုယ်မကြားချင်သလို သူများ
ထည်း မကြားချင်ဘူးဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာမှု ရှိရမယ်။

ထစ်ခနဲရှိ ဒေါသစကား ပြောချင်တတ်တဲ့ အကျင့်ဟာ
သရလည်း မကောင်းဘူး၊ နောင်လည်း မကောင်းတဲ။ ပစ္စုပ္ပန်
ဆရာ၊ သံသရာရော မကောင်းဘူး။

ဒေါသဖြစ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ အကုသိုလ်ပဲ။ ဒေါသစကား
ပြောတာဟာ အကုသိုလ်စကား ပြောတာပဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကြောင့် မျက်နှာပြောင်းတယ်။ ဒေါသကြောင့် မျက်နှာ
ပြောင်းတယ်။ ဒေါသစကားကြောင့် မျက်နှာပြောင်းတယ်။



လူတွေရဲ့ မျက်နှာဟာ ဒေါသစကား ကြားလိုက်ရရင် ချက်ချင်းကို မျက်နှာပြောင်းသွားတော့တာပဲ။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေပြောင်းသွားတာ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရုပ်ပြောင်းသွားတော့ တစ်ခါတည်း မျက်နှာတွေ မကျေ မနပ်ကြီးဖြစ်သွားတဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ မျက်နှာတွေ နီလာတယ်၊

လောကမှာ ဒေါသစကားကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်မှ အောင်မြင်မှု များမယ်။

အချို့ဟာ အောင်မြင်နိုင်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ ရှိပါလျက်နဲ့ ဒေါသစကား ပြောလွန်းလို့ မအောင်မြင်ဘူး ဖြစ်နေကြတယ်။

ကျောင်းပညာ တတ်တယ်၊ ရွှေငွေဥစ္စာ ရှိတယ်၊ ဆွေအင်အား မျိုးအင်အားလည်း ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတော့မတိုး လူရာမဝင်ဘူး။ ဝင်သင့်သလောက်ကလေးသာ ဝင်တယ်။ အဲသည်လို လူမျိုးတစ်ယောက်ရဲ့ အားနည်းချက်ကတော့ ဒေါသစကားပြောတတ်တဲ့ အကျင့်ပါပဲ။

ဟိန်းဟောက်တာ၊ အပေါ်စီးပြောတာ၊ မာန်ဖီတာတွေဟာ ရုံးနှိမ့်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

- ဒေါသစကား
- နားမှာခါ

နောင်များအစဉ် ပြင်လိုသာ လင်္ကာလေးနဲ့ မှတ်ထားသည်တယ်ဗျာ။

ယုံမှတ်လို့ ပုံအပ်မိရင်

လူ ပုံအပ်ဖို့ မပြောနဲ့၊ စကားတောင် ပုံပြောဖို့ မကောင်းဘူး။ အချစ်မှာ လွယ်လွယ် တတိတွေပေးရင် မှားတတ်သလို ယုံမှတ်လို့ ပုံအပ်ရင်လည်း ငါးပါးမှောက်ရော။

ဟုတ်တယ်။ ရည်မှန်းသလို ဖြစ်မလာဘဲ ကြိုကြိုတင်တင် ယုံမှတ်ပြီး ပုံအပ်ထားရင် အခက်ကြီးခက်တော့တယ်။

အချို့ မိန်းကလေးတွေရဲ့ ဘဝဟာ ယုံမှတ်ပြီး ပုံအပ်မိလို့ သယ်နဲ့ အားမာန်ရှိတဲ့ဘဝမှာ ပန်းကောင်းအညွန့်ကျိုး ဖြစ်ကြတာ။

ခပ်ငြိငြိ ခပ်ထိထိလေး ပြောလာပြီဆိုရင် လွယ်လွယ် ယုံပစ် ယုံမှတ်ချင်တယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း ကိုယ့်စိတ်နဲ့ လာတွေ့တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးပေါ်မှာမှ ခုံမင်ပြီး ယုံချင်လာတယ်။

‘ငှက်ဖြစ်တောင် တစ်ကိုင်းတည်းနားမယ်၊ ဆင်ဖြစ်တောင်

တစ်တောတည်းစံမယ်' ပြောပြီး တကယ်လက်တွေ့ လက်ထု
ယူပါဆိုတော့ မယူတဲ့သူတွေရှိတယ်။

အချစ်ဆိုတာက ဘဝရဲ့အခြေအနေကို အမျိုးမျိုးဖန်တီးနိုင်
တော့ ယုံမှတ်လို့ပုံအပ်မိရင် အချို့အတွက် ကောင်းတဲ့အကျိုး
ပေး ဖြစ်နိုင်သလို အချို့အတွက် ဆိုးတဲ့အကျိုးပေး ဖြစ်တော့
တာပဲ။

မာယာနဲ့ပြောတာ၊ မာယာနဲ့ပြုမူတာတွေဟာ အချိန်ယု
မဆန်းစစ်နိုင်ရင် တကယ် ယုံချင်စရာတွေပါ။

ဆရာကြီးပီမိုးနင်းက အချစ်ကျမ်းမှာ "အချို့မိန်းမကြီးများ
မှာ 'ဒီပလိုမာ' ခေါ် အဆွယ်ကောင်း လက်မှတ်ရသူများ ဖြစ်
သဖြင့် ယောက်ျား တစ်ယောက်ယောက်က အတည်မကြံ
အပျော်ကြည်သည်ကိုပင် တစ်ဖက်သားကို ယုံမှားကာ သနား
ကြင်နာစိတ် ပိုပြီး အတွေ့ခံချင်လာအောင် နားသွင်းတတ်ကြ
လေသည်" လို့ ရေးခဲ့တယ်။

မိန်းမချင်းလည်း မယုံသင့်ဘူး။ အချို့ မိန်းမကြီးတွေဟာ
လာဘ်လာဘကို မျှော်ကိုးပြီး မြူစားကြတာ ဖြစ်တယ်။ မျောက်
ပြုပြီး ဆန်တောင်းတဲ့သဘောပဲ။ အောင်သွယ်တဲ့နေရာမှာ အပြေ
ကောင်းတဲ့ မိန်းမတွေရှိကြတယ်။

အပြောဟာ အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ အပြောဟာ အပြောသာ
ဖြစ်သေးတယ်။ အပြောနဲ့ လက်တွေ့က အကွာကြီး ကွာပါတယ်။

ယုံမှတ်လို့ ပုံအပ်မိပြီး လက်တွေ့ဘဝမှာ ဗိုက်တစ်လုံးနဲ့
ဘာဆက်လုပ်ရမုန်း မသိအောင်ဖြစ်တဲ့ မိန်းကလေးတွေ ရှိတယ်။

ကြတယ်။ အချို့ဆို ကြံရာမရဖြစ်ပြီး အသက်ကို အရှက်နဲ့
လဲလှယ်သွားကြရှာတယ်။

မျက်မှန်စိမ်းတပ်ကြည့်ရင် အကုန် စိမ်းလာမယ်ဆိုသလို
အချစ်နဲ့ပဲကြည့်တော့ လောလောဆယ် အချစ်ပဲ မြင်တယ်။
ခြင်တော့ ယုံတယ်၊ ယုံတော့ ပုံတယ်၊ ပုံတော့ အကုန်မှားရော။



www.burmeseclassic.com

အချစ်ဆိုတာ မချစ်ပါနဲ့လို့ တိုက်တွန်းလို့ မရသလိုပဲ၊
ချစ်ပါလို့လည်း ပြောလို့ရတာ မဟုတ်ပြန်ဘူး။

အချို့ကတော့ ငွေကြေးဥစ္စာပေးပြီး ချစ်ပါလို့ ပြောယူတယ်။
အချို့ကတော့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သွေးဆောင် ဖြားယောင်းပြီး
ချစ်ပါလို့ ပြောယူကြတယ်။

အချစ်ဆိုတာကို ကျားရော မ၊ပါ တန်ဖိုးအထားကြဆုံး
အရာတွေထဲမှာ အရေးတကြီးပါဝင်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်တယ်။

ယောက်ျားအချစ်က ညောင်ပင်လိုပဲဗျ။

ဘယ်နှယ် ကြံကြံဖန်ဖန် ညောင်ပင်နဲ့ နှိုင်းရသတုံးလို့
ဆေးလာရင်တော့ ဖြေရမှာ သည်လိုရှိပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ယောက်ျားရဲ့အချစ်က ညောင်ပင်လိုရယ်ပါ။

ညောင်ပင်ရဲ့သဘောနဲ့ ယောက်ျားရဲ့အချစ် သဘောတူညီ
တယ်။

ညောင်ပင်ဆိုတာကို ကြည့်ပါ။ ညောင်ပင်ဆိုတာ အခြား
သစ်ပင်ပေါ်ကိုရောက်ပြီး ပေါက်ပြီဆိုရင် အဲသည်အပင်ကို ဝါးမျိုး
တော့တာပဲ။

ညောင်မြစ်တွေဟာ အခြားအပင်ရဲ့ ပင်စည်ကို တဖြည်း
ဖြည်း ဝါးမျိုးတော့တယ်။ တစ်စတစ်စ ညောင်မြစ်တွေပတ်ပြီး
အသွမ်းသွားတယ်။

မိန်းမတစ်ယောက်ကို ယောက်ျားတစ်ယောက် ချစ်တာဟာ
ညောင်ပင်နီးစပ်လာရင် ညောင်မြစ်တွယ်ယှက်သလို တွယ်ယှက်

အချစ်မှာ ဖိုးကညောင်ပင် မကသစ်ခွ

ယောက်ျားချစ်နဲ့ မိန်းမချစ် ဘယ်လို ကွာခြားသလဲ။ အချစ်
ဆိုတာက တစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘူးလား။ ကျားနဲ့မ ဘာကွာ
သလဲ။

ယောက်ျားလည်းလူ၊ မိန်းမလည်း လူပဲဖြစ်တယ်။ အသေး
အသား ရှိကြတယ်။ အသည်းနှလုံး ရှိကြတယ်။ သည်လိုတူညီ
ကြပေမယ့် အချစ်ပုံစံချင်းကျတော့ ဘာကြောင့် မတူညီကြတာ
လဲ။

အချစ်ဆိုတာက ဆန်းတယ်။ အချစ်ဆိုတာမျိုးက မချစ်ပါ
လို့ တားမြစ်ထားလို့လည်း မရဘူး၊ ပိတ်ပင်လို့ မရဘူး။ ချစ်
နှောင်ထားပြန်ရင်လည်း လူကိုသာ ချုပ်နှောင်ထားလို့ရမ
အချစ်ကိုတော့ ချုပ်နှောင်ထားလို့ မရဘူး။

သွားတော့တယ်ဗျို့။ တဖြည်းဖြည်း ယောက်ျားအချစ်က လွမ်းမိသွားတယ်။ လောကမှာ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမဟာ အခွင့်အရေးချင်မတူညီကြသလို အချစ်မှာလည်း မတူညီကြတာလေးတွေ ရှိတယ်။ မိန်းမနဲ့ ယောက်ျားမှာ တစ်ဖက်စောင်းနင်းကျလှတဲ့ အချစ်သဘာဝတွေလည်း ရှိတယ်။

မိန်းမအချစ်ကတော့ ဘာနဲ့တူသလဲ။

အဲသည်လို မေးခွန်းထုတ်လိုက်တဲ့အခါ ယောက်ျားအချစ်က ညောင်ပင်နဲ့ တူသလို မိန်းမအချစ်ကတော့ သစ်ခွနဲ့ တူပြန်ပါတယ်။

ဟာ...ကြံကြံဖန်ဖန်၊ ဘယ်နှယ် သစ်ခွနဲ့ တူပြန်တာဆိုရင်...

သစ်ခွဆိုတာမျိုးက အခြားသစ်ပင်ပေါ်ရောက်ရင် သူ့ဟာမိတ်ရင်သန် မပေါက်နိုင်ဘူး။ ရှင်သန် မပေါက်နိုင်တော့ အမှီတယ်။

အမှီရှာရာမှာ ဝါးမျိုးဖို မဟုတ်ဘဲ မှီတွယ် ခံစားဖို့ဖြစ်တယ်။ သစ်ခွက ဝါးမျိုးနိုင်တဲ့သတ္တိ မရှိဘူး။ မှီတွယ်ခံစားနိုင်သဘောပဲ ရှိတယ်။

မိန်းမတွေရဲ့အချစ်က သစ်ခွသဘောတရားနဲ့ တူတယ်။ ယောက်ျားတွေရဲ့အချစ်က ညောင်ပင်သဘောတရားနဲ့ တူတယ်။

လူသတ္တဝါမှာ ဆန်းတာက သဘာဝကိုက ဟာကွက်

ပေးပါတယ်။ ယောက်ျားမှာ ဟာကွက်ရှိသလို မိန်းမမှာလည်း လိုအပ်ချက် ရှိပြန်ပါတယ်။ တစ်ဦးတည်းနဲ့ ပြီးပြည့်စုံနေတဲ့ သဘာဝမရှိဘူး။ ကျားနဲ့မ သဘာဝတရားကြီးရဲ့ အရင်းခံ အကြောင်းတရားကြီးဖြစ်တဲ့ လိင်စိတ်တောင့်တမှုက တစ်ဦးစီမှာ လိုနေ ဟာနေ ချို့ယွင်းနေတယ်။ နှစ်ဦးပေါင်းမှ အချစ်စိတ်၊ လိင်စိတ် ဖြစ်လာတယ်။

အဲသည်မှာ ညောင်ပင်သဘော၊ သစ်ခွသဘော ဖြစ်လာတာကို တွေ့ရတာပါပဲ။ စာရေးသူက ကြံကြံဖန်ဖန်ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

တစ်ဦးတည်းနဲ့ လိင်စိတ်တောင့်တမှုကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်တဲ့ သဘာဝ ရှိနေတယ်။ သဘာဝက ဆန်းတယ်၊ ချို့ယွင်းချက် အလေး ထားပေးတယ်။

အဲသည် ချို့ယွင်းချက်အကြောင်းက ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမတို့ ယှက်နွယ် ဆက်စပ်လာခဲ့တယ်။ မယှက်နွယ်ရင် အချစ်စိတ်၊ လိင်စိတ် ဖြစ်မလာဘူး။

အချစ်ကို ခံယူတာနဲ့ အချစ်ကို ပေးတာဟာ တူသလိုနဲ့ မတူဘဲ အကွာကြီး ကွာဟပါတယ်။ ယောက်ျားက အချစ်ကို ပေးတာများပြီး မိန်းမက အချစ်ကို ခံယူတာ များတယ်။

အဲသည်မှာ စောစောက ဥပမာပေးထားတဲ့ ညောင်ပင်သဘော၊ သစ်ခွသဘောမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ထင်ရှားလာတယ်။

ညောင်ပင်ရဲ့ ဝါးမျိုးခြင်းကို ဝါးမျိုးခံရတဲ့အပင်က ကျေနပ်မှု ရှိနေလို့သာ ဝါးမျိုးခြင်း ခံရတာဖြစ်တယ်။ ဓာတ်သဘောကိုက ဝါးမျိုးကို လက်မခံရင် ဝါးမျိုးလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။

သစ်ခွရဲ့ မှီတွယ်ခံစားမှုကလည်း သည်လိုပဲ။ သူ့မှီတွယ်တဲ့ အပင်ရဲ့ ဓာတ်သဘောက မှီတွယ်တာကို ကျေနပ်လက်ခံတဲ့ ဓာတ်သဘောမှာ ရှိနေတယ် မဟုတ်လား။

အချစ်ဆိုတာ ထိတွေ့ခြင်းက စ,တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အတွင်းဓာတ်သဘောတွေကိုက ဖန်တီး စ,တင်တာ ဖြစ်တယ်။ ဓာတ်သဘောတွေက လက်ခံထားကြတာ ဖြစ်တယ်။

အချစ်ကို သုံးသပ်ရာမှာ အချစ်စိတ်နဲ့ လိင်စိတ်ဟာ တွဲယှက် တဲ့ နေရာတွေမှာ တွဲယှက်တယ်။

အချစ်စိတ်နဲ့ လိင်စိတ်က သီးခြားစီ ရှိနေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ လို့ အချစ်စိတ်ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ လျှို့ဝှက်ချက်တွေ ရှိနေတယ်။ (၅၂၈) မေတ္တာစိတ်၊ အချစ်စိတ်က လွဲရင် အချစ်စိတ်ဆန္ဒများ နဲ့ နောက်ကွယ်မှာ လှုံ့ဆော်ပေးနေတဲ့ စိတ်တွေကို မြင်နိုင်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်။ မြင်သာ၊ ထင်သာအောင် သိဖို့ မလွယ်လှဘူး။

အချစ်စိတ်ဆိုတာ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပေါ်ပေါက်လာသလဲ ဆိုရင် လိင်စိတ်ကို ဥပါယ်တံမျှင်နဲ့ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသာ ဖြစ်တော့တယ်။

ညောင်ပင်မှာ ဝါးမျိုးဖို့ အပင်လိုသလို သစ်ခွမှာ မှီတွယ်ဖို့ အပင်လိုတယ်။

အဲသည်သဘောမို့...
ဖိုက ညောင်ပင်
မက သစ်ခွသဘော ဖြစ်တော့တယ်ဗျာ။



အမှန်အတိုင်းမြင်အောင်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်းမြင်တတ်ဖို့က အရေးကြီးလှတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုမြင်တတ်ကြတယ်။ အချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာတာပြီး မြင်ပြန်ရော။

အမှန်တကယ်တော့ အလိုအပိုမရှိ မြင်နိုင်မှသာ တော်ကျကျမှာ ဖြစ်တယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ အထင်ကြီးတဲ့စိတ်က လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ အဲသည်လို အထင်ကြီးပြီး အောင်မြင်အောင်ကြမယ်လို့ ကြိုးပမ်းတာကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမေ့ ဘဝင်မြင် အသားလွတ် အထင်ကြီးတာမျိုးကတော့ ဆုံးရှုံးမှာပဲ။

အမှန်အတိုင်း မြင်ဖို့ဆိုတာက ကိုယ့်အိုးနဲ့ကိုယ့်ဆန် တန်ဖိုးသဘောမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

ပိုမြင်တာလည်း မကောင်း

လိုမြင်တာလည်း မကောင်း

သိသိတိုင်း တက်နိုင်ဖွားရောက်

အရှိကို အရှိအတိုင်း

အသိကို အသိအိုင်းသာ ကောင်းတယ်။

လောကမှာ အရည်အချင်း မပါ ဗလာခွပ်သူတွေဟာ ရှိတာလေးတောင်မှ ကုန်တတ်တယ်။ အချို့ဆို မအောင်မြင်ဘဲနဲ့ ထောင်ထဲတောင် ရောက်ရော။ အဲဒါကြောင့် စီးပွား၊ ကြီးပွား၊ ဆွန်းကားလိုသူမှန်သမျှ ကိုယ့်အစွမ်း၊ ကိုယ့်အစ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကိုလည်း အမှန်အတိုင်းသိအောင် ကြည့်ရတယ်။ လိုသေးတယ်ဆိုရင် ထပ်ဖြည့်၊ ကြိုးစားပြီးလုပ်။ မလုပ်ခင် စဉ်းစား၊ စဉ်းစားပြီး ထပ်လုပ်။ အဲသည်မှာ အမှန်အတိုင်း မြင်လာရင် ဆင်လာတာတွေထက် ပိုပြီး ခြေလှမ်းသွက်တယ်။

အဲသည်လိုမဟုတ်ဘဲ အတင်ကြီးပြီး မြင်စီးရင် မြင်းက အထီးမှန်း အမမှန်းလည်း မသိ၊ ကဆုန်ချလို့ ငါမြင်၊ ငါစိုင်း၊ စစ်ကိုင်းရောက်ရောက်ဆို ရောက်ချင်ရာ ရောက်ကုန်မယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်းမြင်နိုင်တာဟာ ပညာရပ်တစ်ခု၊ ပညာအရည်အချင်း တစ်ခုပါပဲ။

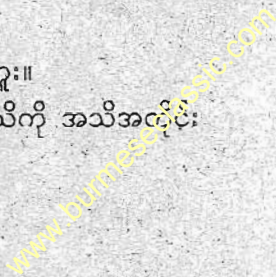
ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းကို သိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမှန်အတိုင်း မြင်ပါ။

အထင် မကြီးရဘူး။

ပိုပြီးတော့ မထင်ရဘူး။

လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့လည်း မတွက်ရဘူး။

လောကမှာ အရှိကို အရှိအတိုင်း၊ အသိကို အသိအတိုင်း မြင်ဖို့က အလိုအပ်ဆုံးပါပဲ။



ပြောခြင်း (၂) မျိုး



စကားပြောရာမှာ အမှန်ပြောတာနဲ့ အမှားပြောတာ သည် (၂) မျိုးပဲ ရှိတယ်။

အမှန်ပြောရာမှာလည်း ဆီလျော် နားဝင်ချိုအောင် ပြောမှသာ မှန်တဲ့စကားကို လူလက်ခံတယ်။

အမှားပြောတဲ့ မုသားစကားမျိုးကျတော့ ယုံလည်း ခဏပဲ။ သက်တမ်းတိုတယ်။

အမှန်ပြောခြင်းကလည်း (၂) မျိုး ရှိပြန်ပါတယ်။ အမှန်ပြောခြင်း (၁) က စကားပြောရာမှာ တိကျမှန်ကန်တဲ့အကြောင်းအရာ၊ အဖြစ်အပျက်၊ အလုပ်ကိစ္စကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ အပိုမပါဘဲ၊ အလိုမပါဘဲ၊ တွေ့မြင်တဲ့အတိုင်း၊ ကြားတဲ့အတိုင်း၊ ဖြစ်ပျက်တဲ့အတိုင်း၊ အရင်းအတိုင်း ပြောတာပါပဲ။

ဆိုလိုတာက တွေ့မြင်တဲ့အတိုင်း၊ ကြားတဲ့အတိုင်း တစ်ဖက်လူကို ပြန်လည်ပြောပြခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။

အမှန်ပြောခြင်း (၂) ကတော့ စကားပြောဆိုရာမှာ စကားပြောဆိုသူကိုယ်တိုင်က မဟုတ်မမှန် လိမ်လည်လှည့်ဖြားခြင်းပေါ်ဘဲ တိကျမှန်ကန်တဲ့ စကားကိုပြောလိုတဲ့စိတ် ရှိသူကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ပြောဆိုသူကိုယ်တိုင်က ရိုးသားမှန်ကန်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူရဲ့ ပြောဆိုခြင်းကို ဆိုလိုတယ်။

လူဟာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ စကားပြောတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ပေမယ့် မှန်တာလည်း ပြောတယ်၊ မှားတာလည်း ပြောတာပဲ။

ငယ်မိသဲတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက် စိတ်ဓာတ်ရှိသူမှန်သမျှဟာ စကားကို တန်ဖိုးထားရတယ်။

ကိုယ့်နှုတ်က ထွက်တဲ့စကားကို ကိုယ်က တန်ဖိုးထားမှသာ သူများကလည်း လေးစား တန်ဖိုးထားမှာ ဖြစ်တယ်။

စကားသစ္စာ မှန်သောအခါမှာ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက် ခြံ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဘက်ဝင်တယ်လို့တောင် အဆိုရှိတယ် မဟုတ်လား။

စီးပွား၊ ကြီးပွား၊ ထွန်းကားသူတွေမှန်သမျှဟာ စကားပြောရာကို မကြောက်ဘဲ စကားမမှန်မှာကိုသာ ကြောက်ကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

ရှေ့သို့ ရှေ့သို့ တိုး၍ တိုး၍

လူမှာ ဆုတ်ယုတ်တဲ့လူ

ရပ်တည်တဲ့လူ

တိုးတက်တဲ့လူရယ်လို့ သုံးမျိုးသုံးစားရှိတယ်။



ကျန်းမာရေး ဆုတ်ယုတ်နေတဲ့လူ၊ စီးပွားရေးဆုတ်ယုတ်နေတဲ့လူ၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့လူ၊ စီးပွားရေးကောင်းတဲ့လူ ရယ်လို့ အမျိုးမျိုးတွေ ရှိကြပေမယ့် အရွယ်တိုင်း အခြေအနေတိုင်းမှာ တစ်မျိုးသာရှိတယ်။

အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့...

တိုးတက်ရင်တိုးတက်

မတိုးတက်ရင် ဆုတ်ယုတ်တာပဲ။

လောကမှာ တိုးရင်တိုး၊ မတိုးရင်ဆုတ်ယုတ်တာ ဓမ္မတာပါပဲ။

ပန်းတိုင်ရောက်အောင် တိုးရာက ပန်းတိုင်မရောက်ဘူးဆိုရင် ဆုတ်ယုတ်တာပဲ မဟုတ်လား။

လူမှာ အသက်ရှင်နေသမျှ လူ့တာဝန်က ဘာများလဲ။

လူမှန်သမျှဟာ တိုးတက်ခြင်းကို အလိုရှိတာပဲ။ ကျန်းမာဖို့နဲ့ တိုးတက်ဖို့ကိုသာ ကြိုးစားရတာပဲ မဟုတ်လား။ အဲသည်မှာ အဓိကတာဝန်က ဘာလဲဆိုတော့ ရှေ့သို့၊ ရှေ့သို့၊ တိုး၍၊ တိုး၍ ပါပဲ။

တိုးတက်ရေးကို ဆောင်ရွက်ရာမှာတော့၊ ကြိုးစားရာမှာတော့ အရေးကြီးတာကကြီးတာက၊ ရည်ရွယ်ချက်ဟုတ်ဖို့၊ ပြီးတော့ လမ်းမှန်ကျဖို့၊ ပြီးတော့ လမ်းစဉ်မှန်ဖို့ပါပဲ။

တိုးတက်ရေးကို ဖျက်ဆီးတဲ့တရား၊ တိုးတက်ရာ မရောက်တဲ့ တရားကတော့ လမ်းမှားပဲ။

လမ်းမှားဆိုရင် ဘယ်ရောက်မလဲ။ လမ်းမှားဆိုရင် ချောက်ဆဲသာ ရောက်တော့မှာပေါ့။

မှားယွင်းချွတ်ချော် မသင့်လျော်တာတွေနောက် လိုက်မိရင် လမ်းက ကောက်ရော။ ကောက်တော့ စိတ်နောက်လာရော။ အမြင် မကြည်တော့ဘူး။ စိတ်နောက် အမြင်မကြည်တော့ လိုရာ ရောက်ဘူးပေါ့။

ရှေ့သို့မှာ မကောင်းတဲ့ ရှေ့သို့မျိုးကတော့ ရှေ့သို့ မဟုတ်လေဖို့သာ ဖြစ်တယ်။ ရင်လေးဖို့သာ ဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ကောင်းတဲ့ရှေ့သို့၊ တိုးတက်တဲ့ရှေ့သို့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ရှေ့သို့တွေနဲ့သာ အစဉ်အမြဲ ရှေ့ကိုပျော်အောင် ကြိုးစားနေရင်းနဲ့ တက်နိုင်ဖျားရောက်ဘဝကို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေလို့ ဆန္ဒပြုအပ်ပါတယ်။ ။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ကျမ်းကိုးစာရင်း



- ၁။ ရှင်ဇနကာဘိဝံသ နိနက်ခင်းကြွင်း
- ၂။ ဒဂုန်ရွှေများ လူရည်သွေး
- ၃။ ပီမိုးနင်း ကိုယ့်ထူးကိုယ်ချွမ်း
- ၄။ ပီမိုးနင်း ဘဝတိုက်
- ၅။ လှသမိန် လူ့သဘောလူ့မနေ
- ၆။ ဘုန်းမြင့်သွေး စိတ်ဓာတ်စိတ်မြတ်
- ၇။ စာအမြုတေ အတွဲ(၁) သုတ္တန်ပုံပြင်များ
- ၈။ သုခ
- ၉။ အတွေးအမြင်မဂ္ဂဇင်းများ။

စန်းလသော်တာစာပေမှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ လုံးတော်ဆရာတော် ပုစ္ဆာပကိစ္ဆာကျမ်း
- ၂။ ဓမ္မာစရိယ ဦးအေးနိုင် (ဘိအေ) မေတ္တာဂုဏ်ရည်
- ၃။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ တစ်စက္ကန့်ဒေါသစကား
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ) ပေးဆပ်ရသည်က အလွန်များ
- ၄။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ ထင်ရှားသောဆရာတော်ကြီးများ၏
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ) ပညာပေးအဆုံးအမဟာသရသမုံပြင်များ(၁)+(၂)
- ၅။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ) ... ဋီကာကျော် (ပ၊ ဒု၊ တ)
- ၆။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ အိုပယ်မှသည် အိုကြယ်ဆီသို့
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘိအေ)
- ၇။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ထင်ရှားအောင်မြင်သူတို့၏
အချစ်အတွေး အချစ်စကား
- ၈။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ကမ္ဘာကျော် တွေးခေါ်ရှင်တို့၏
လူ့မနေနှင့် အချစ်သဘော
- ၉။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ... လူ့ဘဝ လူ့အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူ့သာယာစာနာ
- ၁၀။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး သည်းခံခြင်းဟူသည်
- ၁၁။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ... လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ
- ၁၂။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး အကျော်အမော် ဆရာတော်ကြီးများ၏
စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာ အောင်မြင်ရေး
လမ်းညွှန်ကြွင်းများ
- ၁၃။ ရတနာရွှေမန်း ဘုရင့်သမီးတော်နှင့် အခြား ပုံဝတ္ထုများ



- ၁၄။ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ငှပ်မိသံတိုင် တက်နိုင်ဖျားရောက်

မြတ်ပန်းရတနာပေ

ဖော်ပြပါ စာအုပ်များကို မြတ်ပန်းရတနာပေ၊ မုန်း ၀၉-၅၁၃၉၄၅၀၊
 ၀၉-၅၁၅၅၇၄၃ မှ တစ်ပြည်လုံးသို့ ဖြန့်ချိပေးလျက်ရှိပါသည်။