

BURMESE  
CLASSIC

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး  
လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ  
ခိတ်ထားပါ

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- \* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- \* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- \* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

- \* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း တက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- \* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- \* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

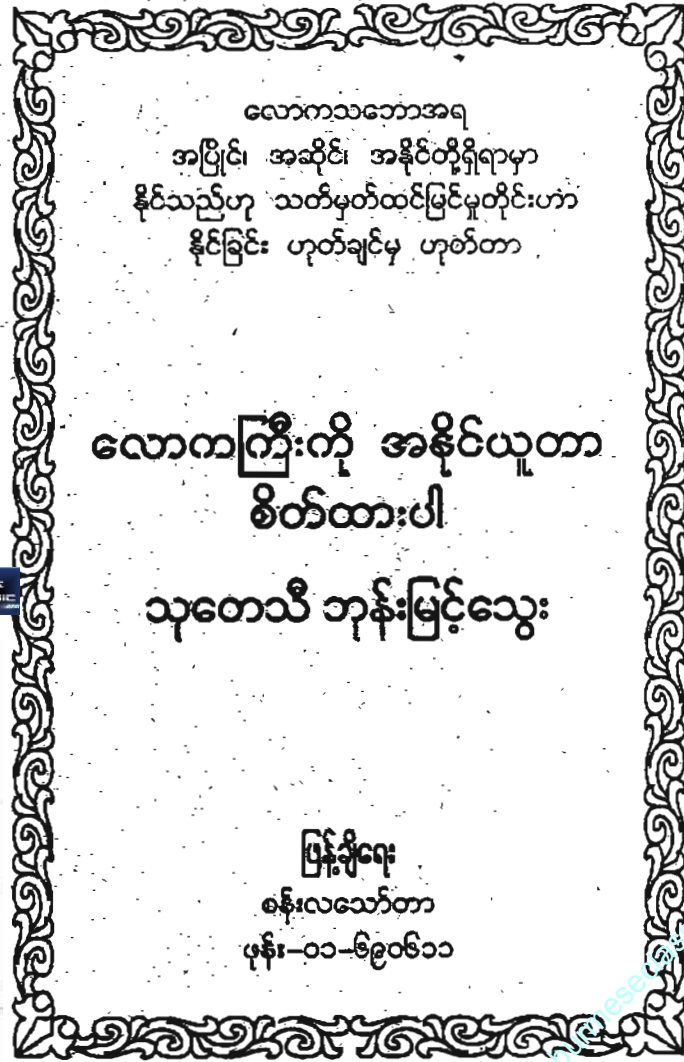
- \* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး။
- \* အမျိုးဂုဏ် ဓာတ်ဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- \* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- \* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

ပြည်သူ့သဘောထား

- \* ပြည်ပအားကိုး ပုံစံဖြင့် အဆိုမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်စီရင်မှုကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- \* ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချောခန်းကြ။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏တာဝန် ဖြစ်သည်။

BURMESE CLASSIC



လောကသဘောအရ

အပြိုင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်တိုရှိရာမှာ နိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထင်မြင်မှုတိုင်းဟာ နိုင်ခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တာ

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ပြန်ဆိုရေး

စန်းလသော်တာ  
ဖုန်း-၀၁-၆၉၀၆၁၁

လောကကြီးကိုအနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ  
သုတေသီ ဘုန်းမြင့်ဆွေး

**ခန်းလဆောင်တာ**

တံဆိပ်ထုတ်ထုတ်

အမှတ် ၄၇၃ (က)၊ နိုလာ ၆ လမ်း၊

(ဂ) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။

☎ ၀၁-၆၉၀၆၁၁၊ ☎ ၀၉-၅၀၃၂၀၄၄

စန်းလဆောင်တာ၏ မူပိုင်စာမူဖြစ်သည်။

- စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၃၄၅၀၄၀၉
- မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၆၄၀၀၆၀၉
- ပထမအကြိမ် ● ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
- စောင်ရေ ● ၁၀၀၀
- အုပ်အပြင်အဆင် ● Ko Zaw
- ကွန်ပျူတာစာစိ ● Dream City



ဦးခင်မောင်ဦး (မြ-၀၄၀၇၃)၊ မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၄၇၃ (က)၊ နိုလာ (၆) လမ်း၊  
 (ဂ) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍ အဖုံးနှင့် အတွင်း  
 စာသားများကို ဦးအောင်မြင်သိန်း (မြ-၀၆၃၆၄)၊ အင်ကြင်းမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်  
 (၁၄၇)၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်သည်။  
 တန်ဖိုး ● ၂၅၀

၁၅၈

ဘုန်းမြင့်ဆွေး၊ သုတေသီ  
 လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ / သုတေသီဘုန်းမြင့်ဆွေး။  
 - ရန်ကုန်၊  
 မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၂၀၀၉။  
 ၁၃၀-စာ၊ ၁၂၅ x ၁၇၅ စင်တီ။  
 (၁) လောကကြီးကိုအနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ။

**ကျစ်တ်နဲ့ မသုံးသပ်နဲ့**

- \* သေခါမှ သေရော  
မသေအောင်၊ အသက်ရှည်အောင်  
ကြိုးစားရမည်။
- \* အသက်ရှည်ထိုသူသည်  
အမြဲတမ်း ရှေ့သို့တိုးတက်  
နေရပေမည်။  
တက်စိတ်ရှိနေရမည်။
- \* သေခြင်းတရားကို  
တရားသဘောဖြင့်  
ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကောင်း၏။  
သို့သော်  
ကျစ်တ်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
သတ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

(တက်တိုး)

# ကြောက်စိတ်

\* ကြောက်စိတ်ထက်

ကြောက်စရာကောင်းသော

အကြောင်းအရာ မရှိ။

(စိတ်ပညာရှင် ဖရိုဒ်)



## မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ အရှင်တိက္ခ (တောင်စွန်း) ဝိဝေကာဝါသ ဆရာတော်၏ အမှာစာ

၂၀၀၈ ခု၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက် နံနက် ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ် အချိန်တွင် အရှင်ထံသို့ စာရေးဆရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ဒုတိယအကြိမ် ရောက်ရှိလာ၏။ ဘုန်းမြင့်သွေးသည် အရှင်အား ရှိခိုးဝပ်ချပြီး ဟိုစကားပြော၊ သည်စကားပြောနှင့် အချိန်အနည်းငယ်မျှအကြာတွင် ‘ဆရာတော်ဘုရား... မကြာခင် ထွက်ရှိမယ့် လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါဆိုတဲ့ စာအုပ်အတွက် အမှာစာကလေး ၂ မျက်နှာ ၃ မျက်နှာလောက် ရေးထားချီးမြှင့်ပေးပါဘုရား’ ဟု လျှောက်ထားလာ၏။

ဤတွင် အရှင်က ‘ဦးဘုန်းမြင့်သွေး... ဘုန်းကြီးထက်တော်တဲ့ စာရေးဆရာတွေ ရှိပါဇာယံ၊ သူတို့ကို ရေးခိုင်းရင် ပိုမကောင်းဘူးလား’ ဟု အမိန့်ရှိရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးက ‘ဆရာတော်ဘုရား ရေးသားချီးမြှင့်တာကိုပဲ စိတ်အာရုံကျလိုပါ။ မဖြစ်မနေ ဒီကနေ့ပဲ အပြီးရေးပေးပါဘုရား၊ နက်ဖြန် ရန်ကုန်ပြန်မှာဖြစ်လိုပါ’

ဘုရား ဟူ၍ အသနားခံ လျှောက်ထားနေသဖြင့် အရှင်မှာ ကိုယ်ချင်းစာနာပြီး အကြင်နာဖြင့် နွေးထွေးကာ ရေးပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါသည်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပင် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် ပန်းသီးများ ကျွေးမွေးညှိခံထားပြီး စာရေးနေကျ ခုံတန်းလျားဆီသို့ လျှောက်လှမ်းပြီး ဘောလံပင်ကိုယူလျက် စာရေးရန် အောက်ခံဖိုင်ကို ဆွဲကိုင်ကာ စတင်ရေးသားပါတော့၏။ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်အမည်မှာ 'လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ' ဟူသတတ်။ ဤအမည်ရေးရင်းနှင့်ပင် ကလောင်က 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ' ဟူသော စကားလုံးများ စိကာစဉ်ကာ အလိုလို ဖြစ်သွား၏။ ဤသည်မှာ ဆန်းကြယ်မှုကစ်ရပ်ဟုပင် ဆိုရပေမည်။ ဤသို့ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်သွားသော စကားစုကလေးကို ချက်ချင်းပင် အရှင်အနီးတွင်ရှိနေသော သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို ဝမ်းသာအားရ ပြောလိုက်၏။ ကာယကံရှင် ဘုန်းမြင့်သွေးက သေချာစွာ နားထောင်စဉ်းစားပြီး သဘောကျ၍ ဝမ်းသာအယ်လဲဖြင့် လက်ခံ အတည်ပြု၏။ ပြင်ပေးသည်ကို လက်ခံသဖြင့် အရှင်စိတ်မှာ နှစ်သက်ပီတိ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

အလျဉ်းသင့်၍ စာရေးဆရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို ကြည့်ရှု အကဲခတ်မိရာ စိတ်ထားဖြောင့်မတ်သူ၊ အနေအထိုင် ရိုးစင်းသူ၊ စာပေမြတ်နိုးသူ၊ စာပေဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း

ပြုနေသူ စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်ကို လေ့လာသိရှိရပေ၏။ ငယ်စဉ်ကပင် စာပေဝါသနာပါပြီး ယနေ့အချိန်ထိ စာပေများ ရေးသားထုတ်ဝေနေ၏။ အထူးသဖြင့် သူ၏ စာများသည် ယနေ့လူငယ်လူရွယ်များ၏ ဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ပေးသော တက်ကျမ်းများ အများဆုံး စုစည်းတင်ပြရေးသားနေသူပင် ဖြစ်၏။ အရှင်အနေဖြင့် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန် မလိုဟုပင်ထင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ စာအုပ်များကို ဖတ်သူများပြီး ကလောင်နာမည်လည်း စာပေလောကတွင် ထင်ရှားနေသူတစ်ဦး၊ စာပေဖြင့် အောင်မြင်နေသူတစ်ဦးပင် မဟုတ်ပါလော။



စာအုပ်အမည်ကလေးကလည်း စာဖတ်ပရိသတ်၏ နှလုံးသားကို ဆွဲဆောင်နေသယောင်ရှိ၏။ ဤမည်သော 'စိတ်' သည် အလွန် ဆန်းကြယ်၏။ လောကကြီးကို ဆောင်ကြဉ်းအပ်၏။ ဆွဲငင်အပ်၏။ သတ္တဝါအားလုံးပင် စိတ်တည်းဟူသော တရားတစ်ခု၏ အလိုကို လိုက်နေရ၏။ ဤသို့အားဖြင့် စိတ်သည် အလွန်အရေးပါ အရာရောက်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ စိတ်ကို ဆုံးမရန်လည်း ခက်ခဲ၏ဟု ဆို၏။ သို့သော်လည်း အမြဲတစေ သတိကြီးစွာထားပြီး စိတ်၏သဘောကို လေ့လာသုံးသပ်ကာ နေ့စဉ် ပြုပြင်ပေးလျှင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာမည်၊ သိမ်မွေ့လာမည်၊ စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်များ အဖြစ်များလာမည်။ ဆိုးသွမ်းစိတ်တွေ နည်းပါးလာမည်။ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်အလို မလိုက်နာပဲ မဟုတ်ပါလား။ 'စိတ်အလိုကြိုက် သင်အလိုလိုက် သင်လိုက်လေ

တော့မည် ဆိုစကားကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သန္တာန်မှာ အစဉ် ထာဝရ အမှတ်ရနေဖို့လိုအပ်၏။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် စိတ်ကို အလိုလိုက်သူတွေ၊ စိတ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်သူတွေ များကြ၏။ ဤသို့သော လူများသည် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ် ထားပါ' ဟူသော စားကောင်းစာမွန် စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုမိကြမည် ဆိုလျှင် လောကကြီးကို အနိုင်ရသူတွေ၊ လောကကြီးကို စင်ကြွား နိုင်သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ကြသည်ဟု ယူဆမိပါ၏။ ထို့ကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုဖြစ်အောင် ဖတ်ကြစေလို၏။ ဤ စာအုပ်တွင် စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ကောင်းနိုးရာရာများကို ဖတ် ရှုရမှာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကြီးကို အရုံးမပေး လက်မမြှောက် ဘဲ အနိုင်ယူရန်အတွက် ဤမျှ အရေးပါအရာရောက်သော စိတ် ကို ပြုပြင်ထိန်းချုပ် စောင့်စည်းဆုံးမပြီး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် သွားကြမည်ဆိုလျှင် 'အာဂလူ' ဟု ဆိုအပ်သည့် လောကကို အောင်နိုင်သူတစ်ယောက် မှချမသွေ ဖြစ်လာပေမည်။

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓဝရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင် ဇနကာဘိဝံသက စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အဆိုအမိန့်တစ်ရပ်ကို ဤကဲ့သို့ ဖွင့်ဆိုထား၏။

'ဓာတ်မရိုက်ခင်၊ ကောင်းစွာပြင်ရ ပို့တွင်ကျန၊ ရုပ်သွင်လှသို့'

မှချမှန်စွာ၊ သံသရာ၏  
ကမ္ဘာရပ်ခွင်၊ ဓာတ်အပြင်၌  
စိတ်စဉ်ကျန၊ ရုပ်သွင်လှ၍  
ခေမမြို့နန်း၊ အရောက်လှမ်းဖို့  
ပြင်စမ်းစေချင်၊ စိတ်အစဉ်ကို  
ပြင်ဆင်လေကွဲ၊ နေ့စဉ်တဲ'

ထို့အပြင် မဃဒေဝလင်္ကာ စာဆိုရှင် မန်လည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း မဃဒေဝလင်္ကာသစ်တွင် 'အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမျှ၊ တရားကို ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်တ၊ လူ့ရုပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက် ကြောင်းမှန်၏' ဟု စပ်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာသိရှိရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အလိုမလိုက်ဘဲ စိတ်ကသာ မိမိအလိုသို့လိုက်အောင် ကြီးစွာ သတိထားရှိပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံ လိုက်စားသည့် စိတ်ထားကို ထိန်းချုပ်စောင့်စည်းနိုင်ကြစေရန် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ' ဟူသော စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ကြစေ လိုကြောင်း စေတနာကောင်း၊ စေတနာမှန်ဖြင့် ဤအမှာစာကို ရေးသားကာ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသတည်း။

အရှင်တိက္ခ (တောင်စွန်း)

ဝိဝေကာဝါသကျောင်း၊ တောင်စွန်း၊

ဘီလင်းမြို့နယ်။



မာတိကာ

၁။ လောကဓံက ဘဝကိုစိန်ခေါ်ရင်	၁
၂။ လောကဓံတရားနှင့် မိမိစိတ်ထား	၇
၃။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှ	၁၅
၄။ စိတ်စူးစိုက်မှု	၂၁
၅။ စိတ်ကောင်းရှိမှ ပထမတန်းစား	၂၈
၆။ စိတ်တို အမြဲဆုံးမနေ	၃၁
၇။ စိတ်ရွံ့လမ်းဝင်စားမှု	၄၀
၈။ တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်	၄၃
၉။ စိတ်မှာသတိ အမြဲကိုရှိ	၄၉
၁၀။ ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိဩဝါဒ	၅၆
၁၁။ စိတ်ထူပ်ရှားနေရင်ဖြင့်	၅၉
၁၂။ စိတ်ပဋိပက္ခ	၆၄



၁၃။ စိတ်နှလုံးကို ဆုံးရှုံးစေတာ	၆၉
၁၄။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍	၇၄
၁၅။ ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်မွေးတဲ့ဉာဏ်နှင့်ရှင်း	၇၆
၁၆။ စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်	၇၉
၁၇။ ကိလေသာစိတ်	၈၄
၁၈။ လူရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ လောကရယ်	၈၇
၁၉။ စိတ်ကျန်းမာလာအောင်	၉၅
၂၀။ နိမ့်ချတာကြိုတိတယ် လိမ့်ကျတာမကြိုက်ဘူး	၉၉
၂၁။ သောကစိတ် ငယ်ထိပ်မတတ်စေနှင့်	၁၀၄
၂၂။ စိတ်အားမလျော့နှင့်	၁၀၉
၂၃။ စိတ်ကိုချုပ်မရ	၁၁၂
၂၄။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အင်္ဂါနဲ့ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်	၁၁၅
၂၅။ စိတ်နှင့်လူခြေ	၁၁၈
၂၆။ လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ	၁၂၁
* ကျမ်းကိုးစာရင်း	၁၂၉

\*

စန်းလင်သော်တာစာပေမှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

- ၁။ လုံးတော်ဆရာတော် ပုစ္ဆာပတ်ဏ္ဍကကျမ်း
- ၂။ ဓမ္မာစရိယ ဦးအေးနိုင် မေတ္တာဝဏ်ရည်  
(ဘီ၊ အေ)
- ၃။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ တစ်စက္ကန့်အေါသစကော ပေးဆပ်ရသည်က  
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ) အလွန်များ
- ၄။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဘညာ  
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ) ပေးအဆုံးအမ ဟာသရသပုံပြင်များ
- ၅။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး ထင်ရှားအောင်မြင်သူတို့၏ အချစ်အတွေး  
အချစ်စကား
- ၆။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး ကမ္ဘာကျော်တွေးခေါ်ရှင်တို့၏ လူ့မနောနှင့်  
အချစ်သဘော
- ၇။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး လူ့ဘဝ လူ့အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူ့သာယာစာန
- ၈။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး သည်းခံခြင်းဟူသည်
- ၉။ တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ ငိုကာကျော် (ပါ၊ ဒု၊ တ)  
(ဓမ္မာစရိယ၊ ဘီအေ)
- ၁၀။ ရတနာရွှေမန်း ဘုရင်သမီးတော်နှင့် အခြားပုံဝတ္ထုများ

ယခု

၁၀။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာစိတ်ထားပါ

ခြတ်ဝန်းရုံစာပေ

အမှတ် ၁၉၄ (မြေညီထမ်း)၊ ၂၉ လမ်း (အထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။ ဖုန်း ၀၉-၅၁၃၉၄၅၀၊ ၀၉-၈၆၁၅၅၆၂ မှ တစ်ပြည်လုံးသို့ ဖြန့်ချိ ပေးလျက်ရှိပါသည်။

လောကဓံကဘဝကို စိန်ခေါ်ရင်

အယ်သူမဆို၊ 'ကျား' ဖြစ်ဖြစ်၊ 'မ' ဖြစ်ဖြစ်၊ လူငယ် ဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးဖြစ်ဖြစ် လောကဓံက ဘဝကို စိန်ခေါ်ရင် တိမ်ပေါ်အထိတက်ပြီး တိုက်ချင်တဲ့စိတ် မွေးစမ်းပါ။

- နင်လားဟဲ့ လောကဓံ... ငါလားဟဲ့ မောင်...။
- နင်လားဟဲ့ လောကဓံ... ငါလားဟဲ့ မ...။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူပဲ၊ အသိဉာဏ်မဲ့တဲ့ တိရစ္ဆာန်မှ မဟုတ် တာဘဲ။

လောကဓံ ဆိုးကောင်းကို ကုန်းမခံဘဲ ရုန်းကန်မှ လူပီသ မယ်၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မယ်၊ လူ့အစစ်လို့ ခေါ်ရမယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့လူ၊ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ တဲ့ လူမှန်သမျှဟာ လောကဓံကို လန့်ကစောလုပ်ပစ်နိုင်တဲ့လူ တွေပါပဲ။



သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

လောကခံ အဆိုးအကောင်းကို အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ခံစစ်ကို အရှင်ထားပြီး ဒဏ်မဖြစ်အောင် အိုက်ပွဲဝင်နိုင်သူတွေပါပဲ။

လောကခံကို လန်တစ်ဆောင် မလုပ်နိုင်သမျှ ဒုက္ခပြီး ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသံသရာမှာ မုချအမှန်လည်းနေမှာ။

လောကခံကောင်းမှာ ပျော်မြူးပြီး လောကခံဆိုးတာနဲ့ ငေါ်ရူး ဖြစ်နေရင် ရတောင်ရဲ့ လူ့ဘဝဟာ ဘာအမြတ်မှ မရဘူး၊ အရင်းတောင် ပျောက်ပါတယ်။

ဖြစ်ပြန် ပျက်ပြန် လောကခံတရားက “ခန္ဓာရက တွေကြော့” လို့ ဘုရားသားတော်တွေ ဟောတော်ဉာဏ်ပြုကြတာ နားမဆန့်အောင် ဖြစ်ပေမယ့် အချစ်တွေက ခန္ဓာမှာ ကပ်လေတော့ အထိပ်ထိပ် များပွေ့ကြရလေတယ်။

လောကခံဆိုးနဲ့ တောပြန်လျှိုးပြီး ဒွေးလေးထမင်းရည် ကုသောက်ပေးတဲ့လူမျိုး ရိုတတ်သလို ဒါကုန်ရင် ဖျာပုံမပြန်ဘူးတာတွေ ဘယ်လိုကြုံကြုံ၊ ဆုံသမျှ၊ ရှုပ်သမျှကို မတုန်လှုပ်ကြတဲ့လူမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

စာရေးသူ ခင်မင်တဲ့ လူငယ်ဇနီးမောင်နှံ ရှိပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ထဲကပေါ့။ အဲသည် ဇနီးမောင်နှံက ပြောပါတယ်။

“ဒါကုန်ရင် ဖျာပုံပြန်ရအောင်ကလည်း ဖျာပုံမှာ အမေ့အိမ်မရှိတော့ဘူး (တဲ့)။ လေတိုးတဲ့အထဲ ဆွေမျိုးတွေလည်း ပါ (သတဲ့) သူတို့တွေတောင် နိုင်ငံတော်အကူနဲ့ ပြန်ထူထောင်နိုင်သေးတာ

ဒါပဲကုန်ကုန်၊ ပြာပဲပုံပုံ၊ လောကခံဆိုကောင်းကို ကြိုဆုံရသမျှ တရားဓမ္မနဲ့ ခံစားရှေ့တက် ခရီးဆက်ကြမယ်” တဲ့လေ။

အဲသည်စကားက သိပ်မှန်ကန်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ အတုယူအပ်တဲ့စကား။ တရားဓမ္မနဲ့ ခံစားရှေ့တက် ခရီးဆက်မယ်တဲ့ဗျာ။

လောကခံဆိုးကောင်းက ဘဝကို စိန်ခေါ်လာရင် တိမ်ပေါ်ထိ တက်စိုက်နိုင်အောင် ရင်မှာမြဲမြဲ၊ နှလုံးသားမှာ စွဲကိုင်ထားရမှာက ဓမ္မ။

- ဓမ္မပဲဟေ့... ဓမ္မပဲ။ တခြားလွဲစရာ မရှိ။
- ဓမ္မနှင့် လောကခံဆိုးကို တိုက်လို့ရတယ်။
- လောကခံဆိုးကို အဓမ္မနှင့် တအားချပြီး အနိုင်တိုက်လို့ မရဘူး။
- အဓမ္မနှင့် တအားချလေ၊ အမှားရလေ ဖြစ်နေတော့မယ်။ လောကခံကောင်း (၄) မျိုး၊ လောကခံဆိုး (၄) မျိုးကို အရေးကြိုက် ပေးဆပ်ရမှာက ဓမ္မ၊ မြတ်ဓမ္မ။

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကို ထားပါက ဘာများလောကမှာ မှုစရာရှိမှာတုံး၊ စဉ်းစားက အထင်းသား သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ စကားမှန်၊ တရားမှန်က လောကခံကို ပြန်လည်စိန်ခေါ်ပြီးသားပါ။

လောကခံလားဟေ့၊ ဝင်ခဲ့လေကွယ်ပေါ့။ လာခဲ့စမ်းလောကခံပေါ့။

‘နကမ္မတိ’ မတုန်ကူပဲပါဘူး။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်တို့၊ ရေပွက်ပမာ ခဏတာတို့၊ ကွေး  
သောဇက် မဆန့်မိ ဆန့်သောလက် မကွေးမိတို့၊ တစ်နေ့ကွယ်  
သေနယ်ကို ဘာဖြစ်တယ် ညွှန်ဖြစ်တယ်ဆိုပေမယ့် အသက်မသေ  
သမျှ နေ့ကိုနေကြရသေးတယ်။

စာရေးသူဆိုရင် သည်စာမူ ရေးနေတဲ့အချိန်မှာ အသက်  
ခြောက်ဆယ် ပြည့်ပြီး ရက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ပြီ။ အသက်မသေ  
သေးတော့ ဘဝဟာ အိပ်မက်မဟုတ်ဘူး၊ ရေပွက်ပမာလည်း  
မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှိသမျှ အကျိုးအကြောင်းမှာ လောကဓံဆို-  
ကောင်းက အထူးအထောင်း အမြဲကြုံရတာပါပဲ။ မသေသမျှ  
တွေ့ကြုံရ လောကဓမ္မတာ။

ဘဝရှိက ဒုက္ခရှိမှာ။

ဘဝရှိက လောကဓံနဲ့ တွေ့နေရမှာ စာရေးသူ စဉ်းစားမိ  
တာ ရှိပါတယ်။

\* Life is half spent before we know what it is.

- ဘဝဆိုသည်မှာ ဘာမှန်းမသိမိ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝ  
၏ တစ်ဝက်ကို ကုန်ဆုံးစေခဲ့သည်။

အဲဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ ကုန်းဆုံးခဲ့ရသလဲ၊ အဲဒါကို  
စဉ်းစားရင်...

အဖြေရလာတာက...

ဓမ္မကို သဘောမပေါက်ခဲ့လို့။

လောကဓံက ဘဝကို စိန်ခေါ်တုန်လှုပ်ခဲ့တာကို ဓမ္မနဲ့  
ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲ မဝင်နိုင်ခဲ့လို့။

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ

ကောင်းတာတွေ ကြုံတော့ ဘုန်းမြင့်သွေး အောက်ခြေတွေ  
က လွတ်လိုက်၊ ဘဝမေ့လိုမေ့၊ ဓမ္မမေ့လိုမေ့၊ သောကတွေ ပွေ-  
ရအောင်ပင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးမိ။

ဆိုတာတွေ ကြုံပြန်တော့ ကယောင်ကတန်း ခြေမကိုင်မိ  
လက်မကိုင်မိဖြစ်၊ လောကကြီးကို ပျော့ပြန်တယ်လို့ မြင်မိ၊  
မဆီမဆိုင် မိဘတွေ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ အပြစ်တင်မိ၊ ဘယ်သူ  
မပြု မိမိအမှုမှန်း မိမိ မသိ။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ယခင်ကံ၊ ကိုယ်ရဲ့ ယခုကံတွေကပဲ  
လောကဓံကို ကောင်းအောင်၊ ဆိုးအောင် လှပီတာပါ။ ဘယ်သူ  
ကမှ လာလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ လုပ်လို့လည်း မရပါဘူး။

\* Our greatest evils flow from our selves.

- ကျုပ်တို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံး မကောင်းမှုတွေဟာ ကျုပ်  
တို့ ကိုယ်တိုင်ဆီကပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် လောကဓံက ဘဝကို ရင်ဆိုင်လာတဲ့အခါ  
ကြိုသာ ခံသာအောင် မကောင်းမှုတွေ ကိုယ်တိုင်ဆီကပဲ မဖြစ်  
ပေါ်စေဖို့ အရေးကြီးလှပါတော့တယ်။

\* တရားမရှာ၊ လူမည်ကာသို့  
ပညာမဖက်၊ ဓွက်ဝင်သက်မျှ  
ရှုလျက်လူဘုံ၊ သက်မွေးရုံနှင့်  
နှစ်စုံလောတာ၊ နှစ်ဝကောင်းဆိုး  
နှစ်မျိုးယုတ်မြတ်၊ အတ္တာနတ်ကို

သုတေသီ ဘုန်းပြိုင်သွေး

ပြတတ်ယူတတ်၊ ကတ္တုသားဖြင့်  
ဟုတ်ဟုတ်ထိုးထွင်း၊ မသိဖျင်းသည်  
အချင်းဗာလ။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ် ပ။ ၁၃၂)

စာဖတ်သူတို့ရေ၊ နှစ်စုံလောက၊ နှစ်ဝကောင်းဆိုး၊ နှစ်မျိုး  
ယုတ်မြတ်ကို အဟုတ်အမှန် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့က မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မြတ်  
ဓမ္မသာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အခြားဘာသာဝင်များမှာတော့ ကိုယ့်  
ဘာသာ၊ ကိုယ့်ဓမ္မပေါ့။

လောကဓံက ဘဝကို စိန်ခေါ်ရင် တိမ်ပေါ်ထိတက်ပြီး  
ယှဉ်နိုင်တာကတော့....

သိက္ခာမှာ အမြင့်ဆုံးသိက္ခာဖြစ်တဲ့ ဘဝသိက္ခာ (Living  
Dignity) ပဲ။

ဘာကြောင့်တုံး။

အပြတ်ကို မှတ်ပစ်ထားရမှာက ဘဝဆိုတာ သိက္ခာထရား  
မဟုတ်၊ သိက္ခာထရားကသာ ဘဝဟေ့။



လောကဓံတရားနှင့် ပီပီစိတ်ထား

လောကတွင်

အောင်မြင်နေသူတို့မှာ...

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် ခိုင်မာသူများဖြစ်ကြတယ်။

လောကဓံရဲ့...

အထုအထောင်း၊ အပုတ်အခတ်တွေကို

မျက်နှာမပျက်၊ ယောက်ဖက် မခတ်ဘဲ

ခံယူကာ...

ဘဝတိုက်ပွဲကို ဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်သူတွေဟာ

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်သူပဲ။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်နေမှသာ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စာရိတ္တကောင်းနိုင်မယ်။

စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် ခိုင်မာနေမှသာ

www.burmeseclassic.com

သုတေသီ ဘုန်းခြင်္သေ့

လူတစ်ဦးဟာ လောကပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

ရဲဖန်ရဲခါ ဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရလေမယ့် ရုတ်တရက်တော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး၊ ကောင်းခြင်းက ဆိုးဖို့ ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

စာရေးသူ အသက်သုံးဆယ်ကျော် အရွယ်လောက်က နယ်တစ်နယ်က အစိုးရ ရုံးတစ်ရုံးမှာ၊ ရုံးကလည်း အသစ်ဆောက်ပြီး စလေးမှာ စာရေးစန့်ထမ်း အလုပ်ရခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခန်းတည်းနေရတဲ့အထဲမှာ ချောတဲ့လှတဲ့ မိန်းကလေး (၃) ယောက် ရှိပါတယ်။

အဲသည်ထဲက တစ်ဦးက တစ်နယ်တစ်ကျေးက တစ်ကောင်ကြွက် အလုပ်လုပ်နေတဲ့ စာရေးသူကို အကြင်နာတရားတွေ ပေးတယ်။ အချို့ မိန်းမလှလေးတွေကလည်း အထိုက်အလျောက် ကရုဏာတွေ ထားကြပါတယ်လေ။ ရုံးအသစ်ကလေးမှာ မရဖူးတဲ့ လစာလေးကလည်းရ၊ အနီးကပ် မိန်းကလေးကလည်း လှတော့ အာရုံကောင်းတွေက ကောင်းမှကောင်းပေါ့။ ပျော်စရာ ပျော်စရာ၊ ပျော်စရာလေးတွေ ဖြစ်နေတာပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ ရုံးတောင် တစ်ရက်မှ မပိတ်စေချင်ပါဘူး။ တနင်္ဂနွေပါ ရုံးဖွင့်စေချင်တယ်။

တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာ သူ့အိမ်က အပြေရတော့ စိတ်မှာ ပီတိ၊ မျက်နှာမှာ အပြုံး၊ ရုံးအုပ်ချုပ်တဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူး အရာရှိကြီး

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

ကတောင် 'စာဝင်စာထွက်က စာရေးလေးက အမြဲကို ပြုံးနေတာပဲ' လို့တောင် ပြောတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ မောင်ပြုံးချိုလေ။ အဲ... မိုးအကုန်ကာလ ဆောင်းသမယမှာ အာရုံပြောင်းသွားရတာကတော့ အကြင်နာပေးတဲ့ မိန်းမလှလေးက သူ့မိအတွေ့စီစဉ်တဲ့ ရတနာတုန်သည်ကြီးတစ်ဦးရဲ့သား၊ အဝေးပြေးကားပိုင်ရှင်နဲ့ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းတာကို လက်ခံလိုက်တာပါပဲ။

အဲသည်တော့ အကောင်းအာရုံလေးတွေ၊ အပြုံးအပျော်တွေ ပျောက်ဆုံး၊ ပုလင်းတစ်လုံးပိုက်ပြီး အရင်းရှုံးလိုက်တော့တာပဲ။ အာရုံနာပြီ။

မောင်ပြုံးချိုဘဝကနေ ရုံးမှာ မလိုတော့တဲ့ လူပိုဖြစ်သွားတယ်။

ရှေ့မှာ ရေးပြုပြီးတာကိုပဲ ထပ်မံ ရေးပြုပါဦးမယ် စာဖတ်သူရေ...

\* ရဲဖန်ရဲခါ ဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရလေမယ့် ရုတ်တရက်တော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး၊ ကောင်းခြင်းသည် ဆိုးဖို့ ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

\* \* \*

စာဖတ်သူကို လူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ အဲသည်လူက တစ်ချိန်က လူပေလူတေလိုတောင် ခေါ်နိုင်လောက်ပါတယ်။



သူ့ နာမည်က မောင်ရီဝေတဲ့။ သူ့ဟာ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို နှစ်ကြိမ်ကျအပြီးမှာ ကျောင်းမငန့်တော့ဘူး။ ကျောင်းစာထက် ကဗျာကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ စာပေကို စိတ်ဝင်စားတယ်လို့လည်း ပြောလို့တော့ရတာပေါ့။

မတောက်တစ်ခေါက်ပညာနဲ့ စာပေလောကထဲတိုးတော့ ဘယ်မှာ အောင်မြင်မှာလဲ။ အဲသည့် မရေမရာနဲ့ နေလာပြီး အိမ်ထောင်ကျတယ်။

အလုပ်အကိုင်မရှိ အိမ်ထောင်ကျတော့ ဘာတစ်ခုမှ အဆင်မပြေပါဘူး။ အိမ်ထောင်အတွက် ငွေရှာရတာ ရက်တွေ့ဆက်တော့ စာပေအနုပညာဘက်မှာ ဘာမှ ပီပီသသ မဖြစ်မြောက်တော့ဘူး။

သည်ထဲမှာ သူလေးစားခင်တွယ်တဲ့ နာမည်ရ ကဗျာဆရာ တစ်ဦးက သေရည်အရက် စုံမက်လေတယ်။ အဲသည့် ဆရာနောက် တကောက်ကောက်လိုက်ရင်း သူလည်း သေရည်အရက် စွဲမက်သူ ဖြစ်ဝါလေရော။

သေရည်က အခြေတည်မရအောင် သူ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးသွားတယ်လို့ စိုတိုပဲ ဆိုကြပါစို့။

ဇနီးဖြစ်သူက မြို့မှာ မရပ်တည်နိုင်တော့တဲ့ စားဝတ်နေရေး အခြေအနေကြောင့်ရယ်။ သူ့ရဲ့ သတိလက်လွတ် ဆိုးဝါးမှုတွေရယ်ကြောင့် သူ့ရပ်သူ့ရွာ၊ မိဘအိမ်ရာ ပြန်သွားတယ်။ အဲသည်မှာ မောင်ရီဝေဟာ သူ့မိခင် မှုဆိုးမအိမ် ပြန်ရောက်တယ်။

မိဘကလည်း နှစ်နှစ်ခန့်အကြာမှာ သူ့ရဲ့ ပြဿနာပေါင်းစုံအထက် မခံနိုင်လို့ အိမ်က နှင်ချတယ်။ အတင်းနှင်ချတာ မဟုတ်ဘဲ အကျိုးအကြောင်းပြောပြ မေတ္တာရပ်ခံတာ။

မောင်ရီဝေ သူ့မိဘအိမ်ကဆင်းတော့ သေရည်အရက်ဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးက မကောင်းတော့ဘူး။ သူ့ဟာ ဝေဒနာနဲ့ ပေတစ်ရာမှာ လျှောက်နေရပြီး အိပ်စရာလင့်မရှိ စာ ရတစ်ခါ မစားရတာကအခါခါ ဖြစ်တဲ့အထိပဲ။ နောက်ဆုံး အခြေအနေဆိုးမှာ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးရဲ့ အကူအညီကြောင့် ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ကြောင်းမှာ နေခွင့်နားခွင့် ရတယ်။

အရက်သမား တစ်ယောက်အဖို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းဟာ ဘယ်မှာ အာရုံကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။

နံနက်စောစော တုးခေါက်သံနဲ့ အိပ်ရာထရတာကို မောင်ရီဝေ စိတ်ညစ်တယ်။ စောစောစီးစီး ပန်းကန်ဆေးရတာ မလုပ်ချင်ဘူး။ ကျောင်းပညာ ဆယ်တန်းနေဖူးပြီး ကဗျာကလေး အစိုအစရေးတတ်တော့ ဘဝင်လေးကမြင့်ပြီး ဆရာတော်ကြီးက အလွတ်ကျက်ခိုင်းစဉ် (၃၈) ဖြာမင်္ဂလာကို မကျက်ချင်ဘူး။ အလွတ်မရရင် ကျောင်းမှာနေခွင့်၊ စားခွင့်မရတော့မှာမို့ အလွတ်ရအောင် ကျက်ရတယ်။ 'အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ' ဆိုတာကိုဆိုရင် မောင်ရီဝေစိတ်မှာ ရက်နေတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ စည်းကမ်းများစွာနဲ့ နေရဇာနည်ရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အာရုံတွေဟာ သူ့အတွက် ဒုက္ခကို ရင်ဝယ်ပိုမေ့ထား

ရသလို မပျော်ပိုက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သုံးနှစ်အကြာမှာ မောင်ရှိခေ  
ဘဝကို (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာက အချွန်နဲ့ မ, သလို ခံစားမိလာတော့  
တယ်။ အမှန်မှာ အချွန်နဲ့ မ, တာ မဟုတ်ပါ။ သွန်သင်ဆုံးမတာ  
အမှန်တပါး။ “အိမ်... မောင်ရှိခေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာ  
တရားတော်ကြီးဟာ တကယ် ဘဝအောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်း  
ကြီးပဲကွယ်။ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာကို လေးလေးနက်နက် နှလုံး  
မှာ ရင်မှာပိုက်ကွ။ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာက ဘဝကို အောင်မြင်  
အောင် ညွှန်ပြပေးထားလို့ တခြား-အောင်မြင်ရေး စာပေတွေ  
တောင်မှ လေလာဖို့ အချိန်မရလည်း လုံလောက်နေပြီကွယ်”

ဆရာတော်ကြီး သြဝါဒကို မောင်ရှိခေ သဘောအလွန်ကျ  
မိတော့...

နံနက် မိုးလင်းလို့ ဘုရားရှိခိုး ဦးချပြီးတာနဲ့ (၃၈) ဖြာ  
မင်္ဂလာကို ရွတ်တယ်။ ဆွမ်းပန်းကန်တွေ ဆေးရင်း ရွတ်တယ်။  
တံမြက်စည်းလှဲရင်း ရွတ်နေတယ်။ ကုဋိသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင်း  
ရွတ်တယ်။

\* ‘အသေဝနာစဟလာနံ’ အပိုဒ်ကို စတာနှင့်ကိုယ် လောက  
ကြီးကိုနိုင်တဲ့ ခရီးစတင်တော့တာပါပဲ။

\* \* \*

အသက်နှစ်ဆယ်ငါးနှစ်အရွယ်က (၃၈) ဖြာမင်္ဂလာကို  
သက်ဝင်ခဲ့တဲ့ မောင်ရှိခေဟာ နောင်နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်ငါးနှစ်

အကြာမှာ ဘဝအောင်မြင်ရေး စာပေတွေရေးတဲ့ စာရေးဆရာငယ်  
လေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူထိ  
မဖြစ်သော်လည်း နာမည်ရအဆင့်တော့ ဖြစ်ခဲ့လေတယ်။ အမှန်  
တကယ်ကိုမိ အနှိုင်းမဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာက သူ့  
ဘဝကို အစစအရာရာ ပြောင်းလဲစေခဲ့တာ ဖြစ်တော့တယ်။

အို... စာဖတ်သူ လူငယ်မောင်မယ်တို့ရေ...။  
လောကမှာ သည်သဘောလေးရှိတတ်တာကိုလည်း သတိ  
ပြုကြပါလေ။

\* ရဖန်ရုံခါဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရ  
ပေမယ့် ရုတ်တရက်တော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး။ ကောင်းခြင်းသည်  
ဆိုးဖို့ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

\* တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့...  
အဆိုးအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ရုတ်တရက်စိတ်ဓာတ်  
မကျနဲ့ဦး၊ ဝမ်းမနည်းနဲ့ဦး။ ဆိုးခြင်းသည် ကောင်းဖို့ ဆိုးပေးတာ  
လည်း ရှိတတ်တယ်။ လောကမှာ အဲသည်သဘောလည်း ရှိ  
တတ်တယ်။

\* ဘဝလမ်းမှာ...  
ကောင်းသလိုနှင့် ဆိုးသွားတာရှိ။ အဆိုးခံရပြီးမှ အဲသည်  
အဆိုးက နောင်တတွေ၊ အံ့တွေ အကြံတွေ၊ ပညာတွေရပြီး ဘဝ  
သစ်ဖြစ်သွား၊ တောင်းသွားတာ ရှိမြန်တယ်။

သူတေသီ ဘုန်းပြင်းသွား

လောကဝံတရား ဆိုးသည်နှင့်တွေ့တွေ့၊ ကောင်းသည်နှင့်  
တွေ့တွေ့ ဘဝစိတ်ထားက အရေးကြီးလှစေမယ်။ စိတ်ထားပြုပြင်  
ပြောင်းလဲနိုင်ရမယ်။

လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ။



ကိုယ်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှ

- \* လူ့စွမ်းရည်ထဲမှာ  
ကိုယ်စိတ်ကိုယ်နိုင်တာက  
အံ့ဩစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့  
စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။

(တီပီဇုကမရ ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သံသရာမှာ ရန်ဘာလာတွေက များပါတယ်။ ကိုယ်စွမ်း  
ကိုယ်စ မရှိလို့ကတော့ အဖန်တစ်ရာမက ကံကြမ္မာက ဆိုးနေမှာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စက ဘယ်ကရမလဲ။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စက  
ကိုယ်က မရလေဘူး။ ရုပ်ကထက် စိတ်ကရတာ၊ မိမိစိတ်စွမ်းရည်  
ကနေ ရလာတာပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှသာ စိတ်စွမ်းရည်က ထွက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကောင်းမှ လက်တွေ့ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကောင်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးက များမြောက်လှတယ်၊ တွေ့ပြားလှတယ်။ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်၊ ခံယူချက်၊ စိတ် ဓာတ်၊ စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ အနစ်နာ၊ ကိုယ် ကျိုးစွန့်လွှတ်မှုလိုဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်အရည်အသွေးတွေ အကျိုးဝင်လျက် ရှိပါတယ်။ ခြပ်မဲ့ အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် အကဲဖြတ်ဖို့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။

မိမိဘဝကို ပြန်လွှင့်တဲ့စိတ်၊ မယဉ်ကျေးတဲ့စိတ်၊ မလှေ ကျင့်တဲ့ စိတ်တို့နဲ့ ပစ်မထားပါနဲ့။ စုစည်းစူးစိုက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်က ပညာဉာဏ် အသိမှန်ကို အမှန်ထွန်းပစေလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်အောင်က ကိုယ့်စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး အမြဲလေ့ကျင့်နေရမှာ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်ဖို့က စိတ်ရှည်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ် ရှည်ခြင်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်ခြင်းတစ်မျိုးပါ။

စိတ်ရှည်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်က ကောင်းသည်ကိုသာ ဖြစ်စေ ပါတယ်။

\* Fortune often rewards with interest those that have patience to wait for her.

- တစ်ခါတစ်ရံ ကံသည် သူ့အား စိတ်ရှည်မှုဖြင့် စောင့် သောသူအား အတိုးဖြင့် ဆုလာဘ်ပေးတယ်။

စိတ်နိုင်ရန်မှာ ဝီရိယ (၂) မျိုး ရှိရပါမယ်။

၁။ ကာယိက ဝီရိယ

၂။ စေတသိက ဝီရိယ

ကိုယ်ကလည်း ကာယိကဝီရိယ ရှိရမယ်။ စိတ်ကလည်း စေတသိက ဝီရိယ ရှိရမယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဝီရိယဓာတ်တွေ အမြဲထုံနေရမယ်။ နည်းပါးလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လျော့နည်းလို့ မဖြစ် ဘူး။ နည်းပါးလျော့နည်းတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ချင်တော့ ဘူး။

စာရေးသူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်အောင် ကာယိက ဝီရိယ ရှိအောင် စေတသိက ဝီရိယရှိအောင် စာရေးသူနဲ့ ဆက်စပ်ရှင်းနှီး တဲ့ အားကိုးရတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ မှီခိုစာရေးတာ တတ် နိုင်သမျှလေး တရားရှုမှတ်နေခဲ့တာ နှစ်အတန်ကြာခဲ့ပါပြီ။ မြို့နယ်ကျေးလက်တွေမှာ အနေများခဲ့တယ်။

စာရေးသူဟာ သည်အသက်အရွယ်ကြီး ရောက်တာတောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ဘူးဗျာ။ မိသားစုအိမ်မှာနေရင်၊ မြို့မြို့မှာ နေရင်၊ အာရုံကျရာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ သက်ရောက်တဲ့ အာရုံ ဘက် ရောက်ရောက်သွားတယ်။

အထုံတွေ၊ အကျင့်တွေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝတွေ၊ အပေါင်း အသင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆုံရက်တွေ၊ ထိတွေ့ရက်တွေ များလာတဲ့အခါ မှာ စိတ်က ကျရာအာရုံ ရောက်တုန့်တယ်။



၂၀၀၈ ခုနှစ်လောက်ကဆိုရင် ဘယ်လိုက ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး စတီရီယိုခေတ်ပေါ် သီချင်းရေးဆရာဖြစ်ဖို့ ပြန်ကြိုးစားနေမိ သလဲ မသိဘူး။ အောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်းတွေ မရေးဖြစ်အောင်ကို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်က မောင်မြင့်သွေး (ရန်ကင်း) ဘဝ ကို ပြန်လည်ရှင်သန်မိခဲ့တယ်။ မဖြစ်နိုင်တော့တာကို အရွယ်က မဖြစ်သင့်တာကို ဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒအာရုံကို ရောက်သွားတယ်။ ဒါက ထားပါဦးတော့၊ မဖြစ်သင့်တဲ့ အာရုံတွေလည်း ဝင်တယ်။ နိုင်ငံခြား ဘောလုံးပွဲတွေကြည့်ပြီး ဘောလုံးလောင်းကစားကို အာရုံယူတော့တာပဲ။ ရှိပူရသေး၊ ကုန်မှအေးတော့တယ်လေ။ ရှိ တာလေးတွေကုန်မှ သတိကဝင်ပြီး သရေအရုံးလည်း မပေးတော့ ဘူး။ တစ်လုံးခြောက်ဆယ်နိုင်လည်း မလုပ်တော့ဘူး။ တော်ဟဲ့ ဂိုးမရှိသရေပွဲ။

အဲ... စိတ်မနိုင်ဘဲ အဲသည် အချက်တွေထက် ဆိုးတာ ကတော့ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင် ငယ်ပေါင်းစာပေ အနုပညာသမား အချို့နဲ့တွေ့ရင် ချိုပြင်းလေး စိုင်းထိုင်မိတာပါပဲ။

တစ်ကြိမ်ဆို ငြင်းတတ်ပါတယ်။ နှစ်ကြိမ်လောက် ငြင်း ပါသေးတယ်။ သုံးလေးကြိမ်မှာတော့ တစ်ခွက်တစ်ဖလားဆို လိုက်သွားမိပြန်ရော။ လေးငါးဆယ်ကြိမ် လိုက်မိပြီး ပြန်စွဲပြီး ဆေးတွေထိုး၊ ဆေးတွေသောက်၊ ကုရ၊ ကုန်ရမှ အသိက ပြန် ဝင်ပြန်ရော။ စိတ်မနိုင်မှုရယ်ပေါ့။

အောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်းတွေရေးပြီး လူငယ်မောင်မယ်

တွေ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ရေးပြနေပြီး ကိုယ်တိုင်က မလိုက် နာ၊ မကျင့်ကြံမိပြန်ဘူး။ ငါ ပြောသလိုလုပ်၊ ငါ့လုပ်သလို မလုပ် နဲ့ ဖြစ်ကုန်တယ်။ 'အလိမ္မာ စာမှာသာရှိတယ်၊ လူမှာ မရှိဘူး လား ဒကာကြီး' လို့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ဆုံးမခဲ့တယ်။

အကျင့်စရိုက် အထုံဆိုတာ စိတ်မနိုင်ရင် ပြန်ပြီးပြု၊ ပြန် ပြီး လည်တော့တာပါပဲ။

\* Temper, if ungoverned, governs the whole man.

- လူစိတ်ဆိုတာ မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် စိတ်က လူတစ်ကိုယ် လုံးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ်သွားတော့တာပဲ။

- စိတ်ကို ပြုပြင်နေမှ...

- စိတ်မှာ သတိကပ်ထားပါမှ...

- စိတ်မှာ သတိမရှိရင်...

မှားပြီးသား အမှားမျိုးကို ထပ်မှားတတ်ပါတယ်။

စင်စစ် ပြဿနာဆိုသည်က ကိုယ်က ပြဿနာခံယူမှ ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။

စင်စစ် အမှား၊ ဒုစရိုက်၊ အကုသိုလ်ဆိုသည်က ကိုယ်က အမှား၊ ဒုစရိုက်၊ အကုသိုလ်ပြုမှသာ အကုသိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

\* အိုသေနာဖျား၊ ဤတရားကို

ဖျားများစိတ်မှာ၊ ပူဆာသောက

မကြောင့်ကြနှင့်၊

ဖြစ်ကမရွှေတီ၊ ပျက်လတ္တံ့ တည့်



မျှော်ငုံစောင့်စား၊ နေရငြားခဲ့  
တရား ကိုယ်မှ၊ လွတ်ချော့  
ဒါနသီလ၊ စာရိတ္တကို  
ပျက်ရမည်သာ၊ ကြောင့်ကြရာ၏။

(မယဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ၈-၃၂၂)



### စိတ်စူးစိုက်မှု

အာရုံလမ်းချော်မှု မရှိရအောင် စိတ်စူးစိုက်မှု ရှိရပါမယ်။  
စိတ်စူးစိုက်မှုနဲ့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး အာရုံလမ်းချော်မှု  
ကို အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရမယ်။ ကိစ္စတစ်ခုအပေါ် စိတ်ဝင်စား  
သွားရင် တော်ရုံတန်ရုံ အာရုံလမ်းချော်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်  
မဝင်စားသမျှ အာရုံလမ်းချော်တတ်တာပဲ။ လုပ်နေတာ တစ်မျိုး၊  
အာရုံကျရောက်နေတာက တစ်မျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ကိုယ်မှတ်မိစေချင်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို တက်  
တက်ကြွကြွ၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။

စိတ်စူးစိုက်မှုရှိတဲ့အခါ၊ စိတ်ပါလက်ပါ ရှိလာတာပါပဲ။  
လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာသာ အာရုံကျနေတော့တာပဲ။ စိတ်က  
အဝေးကို လွှင့်မသွားတော့ဘူး။

အာရုံလမ်းချော်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်ကနေ အကုသိုလ်စိတ်  
ဘက် ရောက်သွားတာမျိုးတွေတောင် ဖြစ်တတ်ပဲ တယ်။

စိတ်စူးစိုက်မှုရှုအောင်က မိမိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အတွက် တိကျတဲ့ စီမံချက်တွေ၊ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ ထားရှိ ရပါမယ်။

စာရေးသူတို့ စာရေးဆရာအလုပ်မှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက အရေးကြီးလှပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဦးတည်ရေး နေစဉ်မှာ အာရုံက လမ်းချော်ရင် အကြောင်းအရာ ဦးတည်မှု ကနေ မဆိုင်တာတွေ ပါလာတတ်ပါတော့တယ်။ အာဆက်ရေး ရမှန်း မသိတဲ့အထိတောင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးနေတဲ့ အလုပ်ကနေ အာရုံလမ်းချော်မှု ဖြစ်စေမယ် အရာအားလုံးကို စောစောကပဲ ဖယ်ရှားထားရတယ်။ တီဗွီ ကက်ဆက် ဖိတ်ထားမှ အသံဆီကို၊ သီချင်းစာသားတွေဆီကို အာရုံမရောက်မှာ။ သူများစကားသံကို အာရုံရောက်မိပြီး စာရေး တာ ပျက်ရတာတွေ အကြိမ်ကြိမ်ပင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ပြတင်း ပေါက်ကနေ ငေးမိရာက အာရုံလမ်းချော်ပြီး စိတ်စူးစိုက်မှုက ပျက်သွားတတ်တော့တယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရင် အဲဒါနဲ့ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တာ တွေ အနီးအနားမှာ အဆင်သင့် ရှိနေစေရမယ်။ ဘာကြောင့် ရှိသင့်သလဲဆိုတော့ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဆဲ၊ ဒါမှမဟုတ် စာရေး နေဆဲမှာ ပစ္စည်းတစ်ခုလိုလို ထပ်နေရရင်၊ စာအုပ်လိုလို ထပ် ထရှာနေရရင် သွားနေရတာ ရှာနေရတာကြောင့် အလုပ်ထဲမှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက ချွတ်ယွင်းပျက်ပြားသွားတတ်လို့ ဖြစ်တယ်။

စာဖတ်တော့မယ်ဆိုလည်း အနားမှာ မှတ်စုစာအုပ်၊ ဘာလဲမယ်၊ ပေတံ၊ အဘိဓာန်စာအုပ်တွေ ရှိထားရမယ်။ အဆင် သင့် ရှိနေရင် အာရုံလမ်းချော်မှု အနည်းဆုံး ဖြစ်တယ်။

တရားကုသိုလ်အလုပ်မှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက အရေးအပါဆုံး ပါပဲ။ ကုသိုလ်ရအောင် ဘာဝနာအလုပ် လုပ်နေလျက်က စိတ် စူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်ရင် ထိုင်လျက်ကပဲ အကုသိုလ် အတွေးတွေ ကို တွေးနေ၊ ကြံနေတော့တယ်။

“ဆန္ဒဝတော ကံ နာမ ကမ္မံနုသိဇ္ဈတိ”  
ဆန္ဒကြီးက ကြံသမျှပြီးတယ်။

စိတ်ကို စွမ်းရည်တက်လာအောင် ပြုလုပ်ရာမှာ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ပေးရမယ့် အရာက စိတ်စူးစိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ် စူးစိုက်နိုင်မှ စိတ်နိုင်တာလို့ ဆိုတယ်။ စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှ စိတ် ထိန်းချုပ်နိုင်တာ။

စိတ်စူးစိုက်တာက ကိုယ်လိုရာ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်နေအောင် ပြုတာပါပဲ။ စိတ်ကို ဟိုရောက် ဒီရောက် ပေါက်တတ်ကရတွေ မတွေး၊ မကြံ၊ မစဉ်းစားမိအောင် လုပ် တာပါပဲ။

အချို့ဟာ စိတ်စူးစိုက်မှု မရှိတဲ့အတွက် အကုသိုလ် တက် ပြီးရင်း ထက်နေတယ်။

စိတ်စူးစိုက်မှုရအောင်က မိမိစိတ်ကို မိမိ လေ့ကျင့်ပေး ရတယ်။ စိတ်စူးစိုက်မှုအတတ်ကို ပိုင်နိုင်လာတဲ့အခါ၊ အားတောင်း



သုတေသီ ဘုန်းပြင်သွေး

လာတဲ့အခါ သာမန်လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်တွေကိုကောင် လုပ်စွမ်းနိုင်အောင် ရှိလာတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ဖို့ကြံစည်နေ တာနဲ့ပဲ အချိန်ဆွဲမနေပါနဲ့။ အချိန်ဆွဲနေတာနဲ့အမျှ အလုပ်က မစပြုဘူး။ စာရေးသူဟာ သည်စာမူရေးဖို့ကို အချိန်ဆွဲနေတာ နဲ့ လဝက်လောက်ကို အချိန်ပုမိသွားခဲ့တယ်။ သည်စာမူရေး ဖို့အတွက် သီးလင်းမြို့နယ်က ဧကင်းစွန်းရှိ ပန်းတနော်ကျောင်း ကို ရောက်ရှိခဲ့လို့ခဲ့တာ လဆန်းကတည်းကပါ။ အချိန်ဆွဲလိုက် တာ လာလယ်ရတ်ထဲရောက်မှ စာမူကို စတင်ရေးဖြစ်တော့တယ်။

လုပ်ငန်းရပ်စာစီခုကို လုပ်ကိုင်တော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ဖို့ ကိုင်ဖို့ ကြံစည်နေခြင်းနဲ့ပဲ အချိန်ကို ဆွဲမနေသင့်ပါဘူး။ ကိုယ် လုပ်လိုတဲ့အလုပ်၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို စတင်လုပ်ကိုင်ဖက်လိုက် ရမယ်။ လုပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာတဲ့ထိအောင်ကို စောင့်ဆိုင်း မင်လေးမနေပါနဲ့။

မိစ္ဆာသက်ပွဲခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံက စိတ်ကို ပျံ့လွင့် ဝင်ပန်းစေပါတယ်။ စိတ်အား လျော့နည်းစေတယ်။

သမ္မာသက်ပွဲခေါ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံကတော့ စိတ် ကို တည်ငြိမ် လန်းဆန်းစေတယ်။ စိတ်အား ပြည့်ဝစေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်လန်းဆန်း အားပြည့်စေချင်ရင် ကောင်းတာကိုပဲ တွေးပါ။ ကြံပါ။ စိတ်ကောင်းထားပါ။ စိတ် ကောင်းထားနိုင်အောင်၊ စိတ်စူးစိုက်မှုကောင်းအောင် လေ့ကျင့် ပါ။

လူမှာ ရုပ်ဒဏ္ဍာအားရှိအောင်အတွက် အစာမှန်မှန်၊ ကောင်း ကောင်းစားရသလို၊ ပြည့်စုံအောင် စားရသလို၊ စိတ်ဓာတ်အား ရှိအောင်လည်း တရားနာရတယ်။ တရားစာ ဖတ်ရတယ်။ တရား ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုများများ လုပ်ရမယ်။ မှန်မှန်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားရ မယ်။

တရားမှန်မှန် အားထုတ်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ စိတ်စူးစိုက် မှုက ရပြီးရင်း ရနေတော့မှာ မလွဲပါဘူး။

စူးစူးစိုက်စိုက် ထက်ထက်သန်သန် တောင့်တတဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးဟာ အဆုံးမရှိ ကြီးမားလေတယ်။

အသည့် တန်းခိုးသတ္တိဟာ နည်းလမ်းစနစ်နဲ့ တိုးအောင် လုပ်ရင် တိုးပြီးရင် တိုးနိုင်လေတယ်။



**စိတ်ကောင်းရှိမှ ပထမတန်းစား**

စိတ်ကောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်တော့မှ ပထမတန်းစား မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်လို့ မရဘူး။

လူ့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိ၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်သိလို့ သူများကို ညှာလို့ရနိုင်မေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညှာလို့မရဘူးလေ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဟာ ပထမတန်းစား ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ်ဘာသာကိုယ် သိတာပေါ့။

ကောင်းတဲ့စိတ်ရှိတဲ့နေ့၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေ့ဟာ ကုသိုလ်ရတဲ့နေ့၊ ရက်ရာဇာနေ့ပါပဲ။

မကောင်းတဲ့စိတ် ရှိတဲ့နေ့၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့နေ့ဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့နေ့၊ ပြဿဒါးနေ့ပေါ့။

လူတစ်ယောက်မှာ ရက်ရာဇာနေ့တွေ များများဖြစ်မှ ပထမတန်းစားဖြစ်မယ်။ ရက်ရာဇာနေ့တွေဖြစ်ဖို့က စိတ်ကောင်း

ရှိမှသာ ဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကောင်းရှိရေးက ပထမအရေး၊ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ။ အလွန်အရေးကြီးလှတဲ့ ကျန်းမာရေးကတောင်မှ ဒုတိယပဲဗျ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျန်းမာပြီး စိတ်ကောင်းမရှိရင် အပါယ်တံခါးပေါက် ရောက်အောင် နေ့တိုင်း လျှောက်သလို ဖြစ်နေလို့ရယ်ပါ။

အပါယ်မရောက်အောင်က စိတ်အာရုံ မနောက်ဘဲ ကောင်းတဲ့ သန့်တဲ့စိတ် ရှိနေမှဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သန့်တဲ့စိတ်ရှိအောင် သတိနဲ့ နေရမယ်။ သတိနဲ့နေခြင်းက တိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ရင် စိတ်မှာသတိနဲ့ အသိကပ်ပြီး နေရလေမယ်။

ဘဝကို ထန်ဖိုးရှိအောင် နေချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်းကို ထန်ဖိုးရှိအောင် နေရမယ်။ အချိန်တိုင်း စိတ်ကောင်းရှိရမယ်။ ပြီးတော့ လုပ်သမျှ အလုပ်တွေကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရမယ်။

သတိနဲ့ အသိကပ်ပြီး စိတ်ကောင်းပထမနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ အတတ်နိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

အသိနဲ့သတိ တစ်ထပ်တည်းကျနေသမျှ စိတ်ကောင်းရှိနေမှာပါပဲ။

- လုပ်သင့်တာကို လုပ်တာ၊
- မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်တာ၊
- မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းတာ
- အဲဒါ စိတ်ကောင်းပဲ။

စိတ်ကောင်းရှိမှ သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားမှာ၊ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေးစားနိုင်မှာ။

လူမှာ ကိုယ် စိတ်ကောင်း မရှိတာ ကိုယ်ဘာသာကိုယ် သိနေတဲ့အတွက် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မှ မလေးစားတော့ဘူး။ စာရေးသူဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ပြုတာ ကိုယ်သိပြီး ကိုယ် လိမ်ပြော ကိုယ်ရှုတ်တယ်။ မလွဲမရှောင်သာ လုပ်မိရင် တွေးမိ တိုင်း ကိုယ်လိမ်ပြော ကိုယ်ရှုတ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲမိတယ်။

စာရေးသူဟာ လိမ်ညာပြောရရင် ရယ်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်။ ရယ်မိတယ်။ ကိုယ်ညာတာ ကိုယ်သိနေလို့ သိပ်ရယ်ချင်တာပဲ။ စာရေးသူ ရယ်ပြီးပြောတာနဲ့ စာရေးသူစနိုးက ညာမှန်းသိနေတယ်။ မရိုးသားတဲ့လူမှာ စိတ်မလုံဘူး။

လူမှာ စိတ်ကောင်း ပထမ ရှိနေမှသာ ကောင်းတာ ကြံ နိုင်၊ ကောင်းတာ ပြောနိုင်၊ ကောင်းတာ လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်း လေးဇင်နေရင် ဒေါသမီးတောင် မလောင်ပေဘူး။

အရာရာဟာ ဧည့်သည်ပါ။

စိတ်ကောင်းရှိဖို့က အဓိကပါ။

ဧည့်သည်ဆိုတာက လာပြီးရင် ပြန်ကြာရသူတွေ၊ ပြန်သွား ရသူတွေ၊ မပြန်ချင်လို့ မရသူတွေ။ အဲဒါကြောင့် လာခြင်းက အဖြစ်၊ ပြန်ခြင်းက အပျက်ပဲ။

ကိုယ်ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်း

မှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှုတွေက ကိုယ့်ဆီ ခဏအလည်လာပြီး ပြန်သွားတဲ့ ဧည့်သည်တွေ၊ ကိုယ် ခင်တွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဝစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရတနာတွေကလည်း အလည်လာတဲ့ ဧည့်သည်တွေ သာ။ အားလုံး ပြန်သွားကြမှာ၊ နှုတ်ဆက်လမ်းခွဲကြမှာ၊ တာတာ လုပ်သွားကြမှာ၊ ဘိုင့်ဘိုင့် လုပ်သွားကြမှာပါ။

စိတ်ကောင်းနည်းကောင်းက ဧည့်သည်လား၊ ပြန်သွားမှာ လား၊ မိမိနဲ့အတူ လိုက်မှာလား။

စိတ်ကောင်းနည်းကောင်းစာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ် လား။ မဟာမြိုင်၊ ဦးဇေတီက ဆရာတော်ကြီးက...

“ကိုယ့်စိတ်ထားကို အဆင့်အတန်း မြင့်မြင့်ထားနိုင်တဲ့သူ ဟာ လူ့အသိုက်အဝန်းထဲမှာ သူနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အဆင့်အတန်း ရမယ်”

“ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့ ဝစ္စည်းတွေက ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာ မှပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ကိုယ့် သဘောထားကသာ ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးမယ်”

“စိတ်ကောင်းရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး၊ စိတ်ထားကောင်း ဖို့လည်း လိုတယ်။ စိတ်ကူးကောင်းပြီး စိတ်ထားမကောင်းတဲ့ သူဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ အတ္တစွဲကြီးတယ်၊ ကိုယ်ကျိုး ကို အဓိကထားတတ်တယ်”

“စိတ်ထားကောင်းဖို့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတာလည်း

ပညာရေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ပေးတဲ့သူကိုယ်တိုင်က စိတ်  
ထား ကောင်းမှ ဖြစ်မယ်”

လို့ ဆိုမိန့်ညွန့်ပြီ လမ်းဖော်ပေးခဲ့ပါတယ်။

\* Vices are their own punishment.

- မကောင်းသောစိတ်သည် ကိုယ့်ဘာသာ အပြစ်ခံရသည်။



### စိတ်ကို အမြဲကို ဆုံးမနေ

“မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ မိမိစိတ်ကို ဆုံးမ  
နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်နေသလို လောက  
ကြီးကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ် ဒကာကြီးရေ”

လို့ မကွေးတိုင်း၊ အထက်မင်းလှရှိ ဓမ္မိက တောရစာသင်  
တိုက်ကြီးရဲ့ တိုက်အုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးလောကဉာဏက  
စာရေးသူ စာအုပ်တစ်အုပ် သွားရောက်ရေးသား ပြုစုပြီး ရန်ကုန်  
ပြန်ခါနီးမှာ ဦးချကန်တော့စဉ်မှာ မိန့်ဆို ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။

အပြန်လမ်းခရီး အဝေးပြေးကားပေါ်မှာ ‘ကိုယ့်စိတ်ကို  
ကိုယ်ဆုံးမရမယ်’ သြဝါဒစကားကို သတိမေ့သွားမှာစိုးတဲ့အတွက်  
စာရေးသူရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ပထမဆုံး စာမျက်နှာမှာ ဘာလုပ်ပင်  
မင်နီနဲ့ စာလုံးကြီးကြီး ရေးမှတ်လိုက်ပါတယ်။

စာရေးသူ၏ ခွေးမြီးကောသီကျည်ထောက်စွပ်ဆိုသလို လူစားမျိုး ဖြစ်နေထတိပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်တို့နဲ့အတူ နေထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အစစအရာရာ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေနိုင်အောင် အမြဲကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ရာ မဟုတ်ဘဲ ကျောင်းရိပ်ကန်ရိပ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ အနေအထိုင် စည်းကမ်းရှိပါတယ်။ မဂိုလီလည်း မဖြစ်ဘူး မဟုတ်လား။

ကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ရာ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင်တော့ အိမ်ရာထဲက အစ မမှန်၊ အုန်းမောင်းခေါက်သံ မကြားတော့ မထတော့ဘူး။ အိပ်ရခဲထကာအစ မမှန်လိုက်တာ၊ ကျွန်ုပ်တို့အစားမမှန်၊ အကြံမမှန်၊ အပြောမမှန်၊ အလုပ်မမှန်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ မမှန်ဘူး။

ခွေးမြီးကောသီလို ပြန်ကောက်သွားပါရော။ အထုံအကျင့်ဆိုတာက အခက်သား။ 'ဝမ်းတွင်းသန္ဓေပါ အရေခွာမရ' ဆိုတာမျိုးလား မသိ။ နံနက်ပိုင်း လတ်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ ထိုင်ရာကနေစပြီး ကြုံရာ ဆုံရာ ဝေလေလေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

တတိယအရွယ်တောင် စတင်နေပြီ။ စိတ်ကို ဆုံးမမှုက မရတစ်ချက် ရတစ်ချက်ပဲ။

ဆုံးမစာတွေရေး၊ ဆုံးမစကားတွေပြောပြနေပြီး ကိုယ့်စိတ်

ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့က ခက်နေတယ်။ ခက်တယ်ဆိုတာထက် ကြိုးစားပြီး မကျင့်နိုင်တာလို့ပြောရင် ပိုမှန်မှာပဲ။

တစ်ခါက အဖြစ်အပျက်ကလေးတစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ စာရေးသူအိမ်ကို စာဖတ်ပရိသတ် လူငယ်သုံးယောက် ရောက်လာပါတယ်။

စာရေးသူက စာပေတွေ ဆွေးနွေးရင်း ဆုံးမစကား ပြောကြားတဲ့အခါမှာ တွေးခေါ်ရှင် "ရှက်(စ်) တက်သူရိလော့စ်" ရဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခု ပါသွားတယ်။

အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့...

\* Temper, if ungodward, governs the whole man.

- "လူစိတ်ဆိုတာ မထိန်းချုပ်နိုင်ရင်၊ စိတ်က လူတစ်ကိုယ်လုံးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ် သွားတော့တာပဲ" ဆိုတာလေ။

အဲသည်စကားကို ပြောတော့ စာရေးသူဇနီးက ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ ခပ်အုပ်အုပ်ရယ်ရာတနေ တစ်ဆင့် အသံထွက်ပြီး ရယ်ပါတယ်။

ဇနီးက ရယ်တော့ ခေါင်းရင်းပိုင်းမှာ ထိုင်နေတဲ့အိမ်ကို ကြွလာတဲ့ ဦးဇင်းကြီးကပါ ပြုံးစိစိ လုပ်ရာက ရယ်ပါတော့တယ်။

လူငယ်လေးသုံးယောက်က ရယ်တာကို နားမလည်အောင် ဖြစ်နေကြတယ်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့ ရယ်တာကို လိုက်ရယ်မိပါတော့တယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်သိတယ်။



ရယ်မိတဲ့အဖြစ်က ဒီလိုပါ။ မနေ့ညက သေရည်သောက် သတိလစ်ပြီး မင်္ဂလာဆောင်အိမ်မှာ သီချင်းဆိုမိတယ်။ အဆုံးအထိ မဆိုနိုင်ဘဲ ရပ်ရတယ်။ သီချင်းစာသားကို မေ့သွားတာ။ အပြန် ခရီးမှာ မျက်မှန်နဲ့ ပိုက်ဆံအိတ် ဖျောက်သွားတယ်။ ပိုက်ဆံ အိတ်ထဲမှာ ထိလက်မှတ်တွေလည်း ပါသွားတယ်။ ဘယ်မှာ ချော့လဲကျတယ်။ ထိခိုက်တယ် မသိပါဘူး။ ဒူးတွေ၊ တံတောင် ဆစ်တွေလည်း ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေနဲ့ပါ။ စိတ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင် လို့ စိတ်က လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ဒဏ်ရာတွေ ပေးခံရတယ်လေ။

အဲတာကိုသိတဲ့ ဇနီးနဲ့ ဧည့်သည် ဦးစင်းက ရယ်ကြတာ ရယ်ပါ။ အရယ်အပြုံးနဲ့ သရော် ဆုံးမ တာ။

သေရည်သောက်ပြီး သတိလစ်ရင်၊ စိတ်အသိလွတ်ရင် ဒုက္ခ အနာတရ ဖြစ်တတ်တယ်။

သေရည်သောက်ပြီး သတိလစ်ရင် ဘဝကောင်းတောင် နစ်နာသွားတာတွေ ရှိပါတယ်။

စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရင်၊ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားနိုင်ရင် မကောင်းတဲ့ကံကိုတောင် အဝေးကို နှင်နိုင်တယ်လို့ အဆိုစကား ရှိပါတယ်။

\* Its final result can never be anything but utter physical and moral degradation.

- အရက်၏ နောက်ဆုံးစိတ် အကျိုးဆက်မှာ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ယိုယွင်းအားနည်းမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ယိုယွင်း ပျက်စီးကျဆင်းလာမှုပင် ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းလိုလိုမှာ အားနည်းချက် ရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ် ဟာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ် မဟုတ်ပါလား။ မသိ နားမလည်ခင်က ပါခဲ့တဲ့ အကျင့်စရိုက်မှာတွေ၊ ဝါသနာမှာတွေ က အသက်ကြီးတဲ့အထိ ပါလာတတ်တယ်။

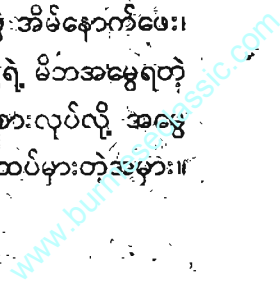
မိမိကိုယ်ကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှ ကြီးပွားနိုင်သလို မိမိ စိတ်ကို ဆုံးမနေဖို့က လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို မဆုံးမနိုင်ရင် မှားပြီးသား အမှားကိုပင် ထပ်ပြီး မှားတတ်တယ်။

အချို့က အစားကြောင့် ဒုက္ခရောက်တတ်တာကို ခံရပူး ပါလျက် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းချုပ်လို့ စားရာက ထပ်မှား ထပ်ဒုက္ခ တွေ့ရတယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ သူ့မှာ သွေးတိုးရောဂါရှိတာ သိလျက် က သူ့ဇာတိရွာအပြန် ဆွေမျိုးတွေချက်ကြေးတဲ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ တစ်နေ့လုံး သုံးကြိမ်သုံးခါစားပြီး နောက်တစ်နေ့ သေခဲ့တယ်။ အစားအတွက် စိတ်ကို မဆုံးမ၊ သတိမထားလို့ပေါ့။

ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက လောင်းကစားကြောင့် အိမ်တိုင် ပါ ဖြုတ်ပြီး သူ့မိသားစုနဲ့အတူ အစ်မဝမ်းကွဲ အိမ်နောက်ပေး၊ တစ်ချိန်က ကြက်ခြံကို ပြင်ပြီးနေရတယ်။ သူ့ရဲ့ မိဘအမွေရတဲ့ အချိန်မှာ သူ့စိတ်ကို သူမနိုင်ဘဲ လောင်းကစားလုပ်လို့ အမွေ လည်းကုန်၊ အချုပ်အနှောင်လည်း ခံရတယ်။ ထပ်မှားတဲ့ဒုးမှား။



ဆရာဝန် ပညာတတ် အသိတစ်ဦးကတော့ အသက်အရွယ် ကြီးကာမှ စိတ်အလိုလိုက်၊ အမိုက်မှောင်ဝင်မိလို့ သမီးအရွယ် အိမ်ဖော်မလေးကို ယူလိုက်ပြီး သူ့အိမ်ထောင်ရေး ဖျက်သွားခဲ့ ရတယ်။ နှစ်ကြာမြင့်စွာက ပျော်စရာ အိမ်ထောင်တစ်ခု ဖျက်ရ တာပါ။

မာနစိတ်ဝင်နေတဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ဦးဟာ သူ သေတော့ စာရေး သူတို့ ဆွေမျိုးတွေထဲက လိုက်ပို့သူဟာ စာရေးသူနဲ့ ပေါင်းမှ သုံးယောက်တည်း။

စာရေးသူ ဆွေမျိုးထဲကပဲ လိမ်ညာဖောက်ပြန် စားတတ် တဲ့ အဒေါ်တစ်ယောက်ဟာ ထောင်တစ်ကြိမ် ကျခံရပြီးမှာ သူ့ စိတ်ကို သူ ဆုံးမပြီး ကောင်းရောင်းကောင်းဝယ် လုပ်စားခဲ့လို့ ယခုတော့ တိုက်နဲ့ ကားနဲ့ အလှူရှေ့စက် လက်နဲ့မကွာပါဘဲ။ လိမ္မာမှ အိမ်ပါတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလိမ်မညာရင်လည်း အိမ် ပါတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကနေ လူတွေ မွေ့လျော်တတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် ဆုံးမနေရမယ်။

တစ်ခါက ဟာသသရစ်ဆောင် အေဝမ်းသိန်းထွဋ် (စပ်စု) ကိုသိန်းက စာရေးသူကို နောက်ပြောင်ပြောဖူးတယ်။

“မဟုတ်ကောင် ငသွေး၊ နင့်ပါးနင်ရိုက် ရိုက်ပြီး နင့်စိတ်ကို နင် ဆုံးမပါလား၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဆုံးမစာမျိုးတွေ ရေး ပြီး၊ ငါ၊ တယ်” တဲ့။

တကယ်တော့ စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို အသိ နှင့် သတိဏာပိခြင်းပါပဲ။

အာပဲလုပ်လုပ် စားတိုင်းသောက်တိုင်း၊ ဝါးတိုင်းမျိုတိုင်း၊ သွားတိုင်းလာတိုင်း၊ ပြောတိုင်းဆိုတိုင်း၊ ကြံတိုင်းစည်တိုင်း၊ လုပ် တိုင်းကိုင်တိုင်း အသိနဲ့မညာနဲ့ သတိသမ္မုဇဉ် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး လုပ် ဆောင်ရင် သမာဓိရှိလို့ ဘယာသေး မထိတော့ဘူးပေါ့။

စိတ်ကို သတိမပြတ် ဆုံးမဖို့က အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တာဟာ မေ့လျော့ သတိလစ် လစ်နေခြင်းကြောင့် ရယ်ပါ။

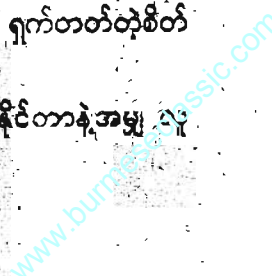
‘တစ်စတစ်စ၊ ဆုံးမမှလျှင်၊ ဘဝခရီး၊ ကြီးမားဒုက္ခ၊ ကွင်း ရှောင်ရလိမ့်’ မဟုတ်လား။

အမှန်တကယ် ဆိုရရင်ဖြင့် သေခါနီးအချိန်တောင်မှ ကိုယ့် စိတ်ကိုယ် မသေမီ ဆုံးမသွားရမှာပါ။ ကောင်းကောင်း အသက် ထွက်ဖို့ ဆုံးမရမှာပါ။

မကောင်းမှုကို လူမြင်မှာ၊ သိမှာ၊ တွေ့သွားမှာ ရှက်တဲ့ စိတ်ကလေးကို မွေးခြင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမခြင်းပါပဲ။ မိမိစိတ်ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမပါ။

ကြိုတင်ရှက်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ နောက်မှ ရှက်တတ်တဲ့စိတ် ထက် အဖိုးတန်တယ်။

လူဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမနိုင်တာနဲ့အမျှ လူ ညွှန်တုံးတော့တာပါပဲ။



ဘယ်နေရာ နေရနေရ၊ ဘယ်အိမ်ကို ရောက်ရောက် အမြဲ  
လုပ်ရမှာက ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့ပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမတာ၊ နည်းနည်းဆုံးမနိုင်တာနဲ့  
နည်းနည်း အကျိုးရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်များများ ဆုံးမ  
နိုင်ရင်တော့ အကျိုးများများ ရရှိမက သံသရာပါ ခွဲမြတ်တယ်။

မနောမမှန်ရင် လောကခံတိုက်ဖွဲ့ ရင်ဆိုင်ရာမှာ ရှုံးဖို့ကြီး  
ပဲ။ ထပ်ရှုံး၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်ရှုံးပဲ။

မသေခင်လည်း မကောင်း၊ သေပြီးလည်း မကောင်းဘူး။  
အကြောင်းကြည့်က မကောင်းအတိ။

လူငယ်မောင်မယ်တွေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့ အရေး  
ကြီးတာက...

အချစ်ရဲ့လေ ဆင်းရဲလေဆိုတာကို သတိထားပါ။ စိတ်ကို  
ဆုံးမဖို့ ချစ်။

- \* ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ အယ်ဒုက္ခ
- ဒုက္ခသာ၍ ကြီးသနည်း။
- ခန္ဓာငါးပါး၊ ချစ်ဒုက္ခ
- ဒုက္ခသာ၍ ကြီးသတည်း
- ရယ်လို့ စိတ်ကို ဆုံးမပါလေလော့။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေ၊ အကောင်းဆုံး  
အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီးနေတဲ့

အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံအဓိက လုပ်ရမယ့်အရာပဲ ဖြစ်ပါတော့  
တယ်။

လုပ်ဆောင်နေကျ အလုပ်ပျက်ကွက်ဝါက် အကျိုးဆက်  
များ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ အစားထိုးစရာ အလုပ်မရှိပါက အားလပ်  
ချိန် ဖြစ်သွားပြီး မကောင်းတဲ့ အတွေ့ အပြုအမူတွေက အစား  
ထိုး ဝင်ရောက် နေရာယူလာနိုင်ပါတော့တယ်။



လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

### စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု

အောင်မြင်ထွန်းပေါက်ချင်သူ မှန်သမျှ ပထမဆုံး ခြေလှမ်းအနေနဲ့ လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးရမယ့် စိတ်ထားကတော့ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

တော်ရုံတန်ခိုး စိတ်ဝင်စားတာမျိုး မရ။

တစွဲလမ်းလမ်းနဲ့ စားလည်းသည်စိတ်၊ အိပ်လည်းသည်စိတ်လို့ကို ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်လောက်တဲ့ အထိဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒါကတော့ အောင်မြင်နေသူတိုင်းမှာ တွေ့ရတဲ့ စိတ်အနေအထားဖြစ်တယ်။ ပြင်းထန်တက်ကြွ နိုးကြားတဲ့ စိတ်အနေအထား မှန်ကန်မှုတော့ ရှိရပါမယ်။

သင် ကြိုးစားရယူနေတဲ့ အရာကို ရရှိဖို့ဆိုတာ ထက်သန်တဲ့ ဆန္ဒက တွန်းအားပေးနေမှသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲသည် ထက်သန်တဲ့ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့က စွဲစွဲလမ်းလမ်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်စွဲလမ်းမှုသာ ရှိနေပြီဆိုရင် လူဆိုတာ ဘယ်လောက်ပဲခက်ခဲပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စွန့်စားရပါစေ၊ လုပ်မှာပဲ၊ ဆော်မှာပဲ၊ ကြိုးစားပစ်လိုက်မှာပဲ။ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ရလည်း လုပ်ကိုင်မှာပဲ။

စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက စိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိပ်ဆုံးမှတ်အထိ အလုပ်လုပ်စေပြီး စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံတွေ၊ နည်းလမ်းတွေကို ဘယ်လို့၊ ဘယ်လို ပေါ်ထွက်လာမှန်းမသိ၊ ပေါ်ထွက်လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်။ စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှုက ယုံကြည်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒွိဟစိတ် မဖြစ်စေပါဘူး။

\* A mind troubled by doubt cannot focus on the course to victory.

- ဒွိဟသံသယနဲ့ တွေးငြိမ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ အောင်မြင်မှုလမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းအောင် ချိန်ဆနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု၊ စွမ်းဆင်တန်ခိုးရစေမှု အကြောင်း တရားတွေကတော့...

၁။ ထိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိတာ။

၂။ ဆုံးဖြတ်ချက် အမြန်ချမှတ်တာ (ဒွိဟမရှိတဲ့သဘော)

၃။ ကိုယ်ကျင့်ထရား ခိုင်လုံတာ (ရိုးသားမှု)

သုတေသီ သုန်ပြင်သွား

- ၄။ မိမိစိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အုပ်ထိန်း ချုပ်တည်းနိုင်တာ။
- ၅။ အကျိုးပြု လှုပ်အားပေးမှုပြုဖို့ စိတ်အားထက်သန် စွဲမြဲနေတာ။
- ၆။ မိမိလုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာ သိနားလည်တာ။
- ၇။ အရာခပ်သိမ်းတို့အပေါ်မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိတာ။
- ၈။ မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် သစ္စာရှိတာနဲ့ သဘာဝတရားအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိတာ။
- ၉။ အသိပညာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှာမှီးတာ။
- ၁၀။ စိတ်ကူးကြံစည်မှု အာရုံများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်နိုင်စွမ်းရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

□

တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်

တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာက နဂိုစိတ်မှန်ကလေးမျိုး မရှိတော့တာကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်တစ်မျိုးဖြစ်သွားတာကို ဆိုလိုတာ။ နဂိုစိတ် ဖောက်ပြန်သွားတာ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားမိန့်ဆိုခဲ့တာက...

- စိတ္တေ ဗျာပနေ ကာယကမ္မဋ္ဌိ ဗျာပနံ ဟောတိ။
- စိတ္တေ ဗျာပနေ ဝစီကမ္မဋ္ဌိ ဗျာပနံ ဟောတိ။
- စိတ္တေ ဗျာပနေ မနေောကမ္မဋ္ဌိ ဗျာပနံ ဟောတိ။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...
- ကာယကံလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...
- ဝစီကံလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။

- စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...

မနောက်လည်း ဖောက်ပြန်တော့တယ်။

စိတ်ဖောက်တာကို လိုက်ပြီးတော့ ကံ (၃) ပါးစလုံး ဖောက်ပြန်တယ်။ နဂိုစိတ်ကလေး မရှိတော့ဘူး။ စိတ်နဲ့ရုပ် ဆက်စပ်မှုကလေး ရှိတဲ့သဘောပဲ။

အဲသည့် စိတ်ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့ စကားက လောကီအပြော၊ လူတွေပြောတတ်ကြတဲ့ ရူးသွပ်မှောက်မှား ပြောင်းလွဲဖောက်ပြန်တာမျိုး စိတ်နှောက်ရှူးသွားတာမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ မူရင်းနဂို စိတ်ကလေး ဖောက်တာကို ပြောတာ။ အစစ်ခါတစ်ရံ လူ့စိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ထက် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ လူဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူ့စိတ်ဖောက်လာတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ထက်ကို ရိုင်းပျံ့ ရက်စက်တယ်။ နားမလည်နိုင်အောင် လူ့စိတ်ရှိသူတွေ ရှိပါတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် 'ဂက်ဆီ' ကတော့ "အခက်အခဲကြုံတဲ့အခါ စိတ်ဖမ်းအကောင်ဆုံး လူတောင် ဖောက်ပြန်တတ်တယ်" လို့ဆိုပါတယ်။

ရုပ်ချမ်းသာခြင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ထပ်တူပြုမရ၊ နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သီးခြားသဘောဆောင်နေတာလည်း အများကြီးရှိတယ်။

နာမ်က တစ်စက္ကန့်ကို ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်တယ်။ ရုပ်က တစ်စက္ကန့်တို ကုဋေငါးထောင် ရှစ်ရာကျော် ဖြစ်တယ်။

အဲသည်မှာ စိတ်နဲ့ကံကို သိသင့်တယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှုနဲ့ ကံစင်ကြယ်မှုကို သိသင့်တယ်။

စိတ်စင်ကြယ်တာနဲ့ ကံစင်ကြယ်တာကို နားလည်ရမှာက...

စိတ်နဲ့ ကာယကံ မတူပါ။

စိတ်နဲ့ ဝစီကံနဲ့လည်း မတူပါ။

စိတ်ဟာ စိတ်ပဲ၊ စိတ်သက်သက်ပဲ။ စိတ်ဟာ စိတ်ချည်းပါပဲ။

ကံဆိုတာက ဓေတနာ ပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ အဲသည်လို ကွာခြားတယ်။

ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ မနောက်။

လူတွေက စိတ်နဲ့ မနောက်ကို အတူတူပဲ နားလည်ထားကြတာ များတယ်။ မနောက်ကို စိတ်ပဲထင်တယ်။ ထင်လည်း ထင်စရာကောင်းတယ်။

တူတာက ဘာလဲ။

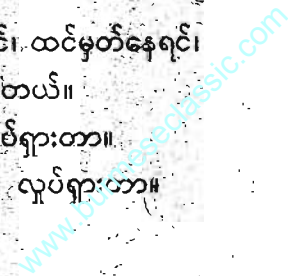
စိတ်နဲ့ မနောနဲ့သာ တူပါတယ်။

မနောက်နဲ့တော့ မတူပါဘူး။

စိတ်နဲ့ မနောက်တူတယ်လို့ ယူဆရင်၊ ထင်မှတ်နေရင်၊ ဓေတနာကံနဲ့ စိတ်ကို ခွဲခြားပြီး သိသင့်ပါတယ်။

ကာယကံက ကိုယ်လက်ခန္ဓာက လှုပ်ရှားတာ။

ဝစီကံက နှုတ်ပါးစပ်က အသံထွက် လှုပ်ရှားတာ။



မနောက်က စိတ်က ကြိုတာ၊ တွေးတာ၊ စဉ်းစား ချိန်ဆ တာ။ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်တာ။

ကုသိုလ်စိတ်ပျောက်သွားရင်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ထပ်မဖြစ် ရင်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် ဒါကို စိတ်ဖောက်ပြန်တယ် လို့ ခေါ်တယ်။ ဓမ္မဗဒါ၊ စိတ္တဝဂ်မှာ...

ကိုယ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို သည်းခံ၍ စိတ်၌ဖြစ် သော ရောဂါကို ဦးစွာ ကုစားလော့။ စိတ်၌ဖြစ်သောရောဂါ သည် သက်သာသည်ရှိသော် ကိုယ်၌ဖြစ်သောရောဂါ သည်လည်း သက်သာအေးချမ်းသွားတော့သည်... လို့ ဆိုမိန့်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ရောဂါကို ဦးစွာ ကုရပေတော့မယ်။ စာရေးသူမှာ စိတ်ညစ်ရှုပ်ထွေးလာရင်၊ ပိုက်ဆံဖြတ်လပ် တာတို့၊ ဓိသားစုပြဿနာရှိတာတို့၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေသူနဲ့ အဆင် မမြေတာတို့တွေ ခံစားဖြစ်လာရင် စိတ်မှာ ခံစားလာရရင် ပန်းနာ ရင်ကြပ်ရောဂါ၊ ထလာရော၊ အယ်ကနေ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ အသက် ရှုကြိပ်လာတယ် မသိဘူး။ ဟိုတုန်းက တရားသဘောတွေ လုံးဝ လောက်ကို နားမလည်ခဲ့တော့ ပိုခံစားရတာပေါ့။

“စိတ္တေ ဗျာပန္နေ ကာယကမ္မဋ္ဌိ ဗျာပန္နံ တောတိ” ကို သိမှ မသိတာပဲ။

စိတ်ဖောက်ပြန်ရင် ကာယကံလည်း ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် ဖြစ်တတ်တာ သိမှ မသိတာ။

မသိတော့ လိမ္မနေအောင် ခံရတာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် အသိ တရားဟာ တန်ဖိုးကြီးလှတယ်။

သီလာတဲ့အခါ တရားသဘောနဲ့ ဖြေတတ်လာတော့၊ နေ တတ်လာတော့ စင်ပေါ်ကပဲလေ။ ပန်းနာရင်ကြပ်ဆေးဖြတ်တဲ့ အမိုင်နိုအကြောဆေးလည်း ဒုက္ခခံ မထိုးရတော့ဘူး။ အမိုင်နို ဆေးပြားလည်း ပိုက်ဆံကုန်ခံ မဝယ်ရတော့ဘူး။

စိတ်နိုင်ရင် ပန်းနာရင်ကြပ် မထဘူး။ ပန်းနာတင် မကပါ ဘူး။ လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ။ စိတ်၊ စိတ်ပါ ကွယ်လို့ ဆိုရမှာ။

- မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပိုဒ်ရေ ၂၅၂ မှာ -

စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမျှ တရားကိုယ်ကြွမ်း၊ စောင့်စည်းကွပ်က လူ့ရမိနတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းမှန်၏။

သားမွန်စိတ်ဖြောင့်၊ သွေမထောင့်နှင့် ရေကြောင့်ညွန်ဖြစ်၊ ထိုညွန်ညစ်လည်း စင်စစ်စိတ်၊ ရေကြောင့်စင်၏ ထိုသွေမှန်စွာ၊ စိတ်ကြောင့်သာလျှင် ယုတ်မာညစ်ညူး၊ အထူးစင်ကြယ် လှဝယ်နှစ်မျိုး၊ ဖြစ်မြဲရိုးတည်။ ရယ်လို့ ရေးသားဖွဲ့ဆိုခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဘုရားရဲ့ တရား

တော်ပါ။



- တွေးခေါ်ရှင် (Emerson) အိမ်အဆင် အဆိုက...

\* Great men are they who see that spiritual is stronger than any material force that thoughts rule the world.

- ကြီးကျယ်ခြင်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတာ စိတ်ဓာတ်က ရုပ်ပစ္စည်းထက် စွမ်းအားထက်တယ်ဆိုတာ သိကြတဲ့သူတွေ၊ တွေးခေါ်မှုက ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးတယ်လို့ သိကြတဲ့သူတွေလို့ ဆိုတယ်ဗျာ။

အဲဒါကြောင့် လောကကြီးကို နှိပ်တာက စိတ်ထားပါလို့ စာရေးသူဆိုတာပါ။



### စိတ်မှာသတိ အမြဲကိုရှိ

သတိလစ်၊ အသိမဖြစ်တာနဲ့ အမှားဆိုတာက ငြိတာပဲ။ မရှိမဖြစ် ရှိတိုရှိရမှာက စိတ်မှာသတိ။

လောကမှာ သတိနဲ့ မသိမ်းဆည်းလို့ ထိပေါက်ပြီး လက်မှတ်ပျောက်နေသူတွေ အများကြီးပဲ။ အဲသည်လူတွေထဲမှာ စာရေးသူရဲ့ ငယ်ရည်းစားဟောင်းလည်း ပါတယ်။

စာရေးသူ ငယ်ရည်းစားဟာ သိန်းငါးဆယ် ထိဖွင့်စဉ်က စတင်ဖွင့်စဉ် အချိန်မကြာခင်မှာ ပေါက်တယ်ဗျာ။ သတိနဲ့ ထိလက်မှတ်မသိမ်းတော့ သိန်းငါးဆယ်လက်ဝယ် မပိုင်ဘဲ စိတ်တွေညစ်ပြီး ဘောက်ထောင့်၊ ကျောက်ကုန်းက မိုးကောင်းဘုရား ခမ္မာရုံမှာ တရားထိုင်နေတယ်။ မှိုင်လည်းမှိုင်နေတယ်။

“ငါ သတိမကောင်းတာဟယ်” တဲ့။

စိတ်မှာ သတိမထားတော့ အိမ်မှာ ဒေ သေချာချာ ထည့်ထားရမယ့် ထိလက်မှတ် မရှိဘူးပေါ့။



သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

လောကမှာ ထိပေါက်ပြီး လက်မှတ်ပျောက်တဲ့ ခံစားချက်က ဆိုးပါတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ စိတ်ခံစားချက် ဘယ်လောက် ဆိုးတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ ရပါတယ်။ တရားနဲ့ မဖြေနိုင်အောင် ကို ခံစားနေရပုံရတယ်။

“နင်က ထိလက်မှတ်ထားမိတာကိုတောင် သတိမထားနိုင်တာ ငယ်ရည်းစားတွေ ဘာညာ သတိရမယ် မထင်ဘူး” လို့ နောက်ပြောင်မိတော့...

“နင်ကလည်း အရေးထဲ” တဲ့။ ပြီးတော့ စာရေးသူ့ကိုကြည့်ပြီးတော့ မျက်ရည်တွေတွေ ကျနေရှာတယ်။ သိန်းငါးဆယ်မရလို့ စိတ်ထိခိုက်တာ ဖြစ်မှာပါ။ ငယ်ကချစ် အနှစ်တစ်ရာကို သတိရလို့ဖြစ်မယ် မထင်ပါဘူး။ သူ့မျက်ရည် သုတ်ပေးချင်ပေမယ့် အနားမှာ သီလရှင်ကြီးရှိတယ်။

လောကကြီးမှာ စိတ်နဲ့သတိ မကပ်လို့ ဆုံးရှုံးမှု ကြီးမားတာတွေ များလှပါတယ်။

သတိအရေးကြီးတယ်။

တရားသဘောအရ သတိကင်းလွတ်ခြင်းက အဖန်တလဲလဲ သေရခြင်းတဲ့။ မသက်သာလိုက်တာ။ သေရတာတောင် အဖန်တလဲလဲတဲ့။

ရွှေ့မင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး သဒ္ဒန္တတောသလ္လတ...

\* သတိဟာ...

သူ့ဖော်ကောင်းတို့ရဲ့ စံအိမ်ပဲ။

လုံခြုံအေးချမ်းတဲ့ စံအိမ်ပါပဲ။

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

- သတိတရားက...

လောကီ၊ လောကုတ္တရာ

ချမ်းသာကို စေတယ်။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးအထိ

ရစေတယ်။

- သတိ...

ကင်းလွတ်ခြင်းကတော့

အဖန်တလဲလဲ

သေရခြင်းနဲ့

ဆင်းရဲခြင်း ဝင့်ဒုက္ခတွေပဲ” လို့ ဆိုမိန့်ဟောဖော်

ညွှန်ပြ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

သတိတစ်လုံး၊ အစဉ်သုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်။

သတိနဲ့နေတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ။ သတိနဲ့နေနေတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာအပြင် သူများတွေကိုလည်း ချစ်တာ။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခမပေးလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ချစ်တာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူ၊ ကြီးပွားအောင်မြင်ချင်သူ မှန်သမျှ သတိနဲ့ အသိကို စိတ်မှာအမြဲကပ်ပြီး နေကြတယ်။ စိတ်မှာ သတိအမြဲရှိမှ လောကကို ကြည့်ရာမှာ သူများထက် ပိုမြင်ပါတယ်။

ရုပ်အားရှိအောင် အစာအာဟာရ စားရသလို စိတ်မှာ

သတိအားကောင်းအောင် တရားကို မထိုင်မဖြစ် ထိုင်ပေးရမယ်။ တရားရူပတ်အားထုတ်တာ စိတ်မှာ သတိကပ်အောင် ကြိုးပမ်းခြင်းပဲ။

စာဖတ်သူလူငယ် မောင်မယ်တို့၊ အဲသည်ကိစ္စကို စိတ်ဝင်စားကြည့်ပါ။ စာရေးသူဆို ငယ်စဉ်က ဒါတွေ သိလည်း မသိခဲ့ဘူး။ စိတ်ဝင်စားမှုလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ ရောက်ရတယ်။ စိတ်မှာ သတိမရှိသမျှ ဒုက္ခပဲ။ တရားရူပာ သတိအားကောင်းမှန်း အသက်ကြီးမှ သိတာ။ သေခါနီးမှ တတိယအရွယ် ခြောက်ဆယ်စမှ သိတာ။ ဟိုတုန်းကဆို “ထိုင်နေလို့ တော့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး” လို့ နောက်ပြောင် သီချင်းဆိုမိသေးတယ်။ “ထိုင်နေတာ မပျင်းဘူးလား မသိဘူး” လို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။

တရားထိုင်တာ အလကားထိုင်တာ မဟုတ်။ သတိကို စိတ်မှာရှိနေအောင် လုပ်တာ။

မျက်စိကောင်းတုန်း စာကြည့်နိုင်သလို၊ နားကောင်းတုန်း တရားနာနိုင်သလို၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်းသာ တရားထိုင်နိုင်တာ။

ခပင်းထိုမျှ၊ လူ့လောက၌  
အန္တရာထုဇဉ်၊ ဉာဏ်မယဉ်ဇာ၊  
အစဉ်မှာလေ၊ ထင်သရွေ့ဖြင့်  
လျော့မေ့သတိ၊ မရှိပညာ

သဒ္ဓါနည်းပါး၊ အမှိုက်အားဖြင့်  
တရားမတည်၊ မကျည်မခိုင်  
ယိမ်းယိုင်စောင်းငဲ့၊ အလှူရွံ့၏။

(မဟာဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ-၅၄၈)

အသိနဲ့သတိဟာ တစ်ထပ်တည်းကျနေလေ ကောင်းလေပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ အချိန်တိုင်းကို စိတ်မှာ သတိရှိရပါမယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေသလား၊ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေသလားဆိုတာ သတိထားရပါမယ်။

လောဘစီးတွေ မကြီးအောင်၊ ဒေါသစီးတွေ မကြီးအောင် နေချင်ရင် စိတ်မှာ သတိနဲ့နေနော်။

စာရေးသူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိကပ် ကပ်ပေးမိတယ်။ စိတ်က သတိလစ်ပြီး အအိပ်အစားတွေ မမှန်တော့လို့လေ။

စာရေးသူဟာ နာမည်ကျော်ချင်၊ နာမည်ကြီး ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ စာမူခ ပိုက်ဆံလိုချင် ရှချင်စိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်တွေနဲ့ နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ် စာဖတ်စာရေး လုပ်တယ်။ လောဘစိတ်ကို သတိမထားတော့ သတိမရှိတော့ ကျန်းမာရေးပျက်တာပေါ့။

စာဖတ်စာရေး၊ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ်၊ ပျော်ချည်တစ်လှည့်၊ နွမ်းချည်တစ်ခါနေချင်တော့ လူမှုရေးတွေလည်း ချို့ယွင်းကုန်ရော။ သာရေးနာရေးမသွား၊ စည်းအပြင်ကလူစား ဖြစ်နေတာကို စိတ်မှာ သတိလစ်ခဲ့တယ်။

ကျန်းမာရေးတွေထိ၊ လူမှုရေးတွေ ပြန်သိလာတော့မှ ကိုယ့်  
စိတ်ကို ကိုယ်သတိကပ်ပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရတယ်လေ။

လူဆိုတာ မိမိနှင့်တူသာ ချစ်ခြင်းမရှိ (အတ္တသမံ ပေမံ  
နတ္ထိ) လို့ ဆိုတယ် မဟုတ်လား။ လူဟာ ပုထုဇဉ်သဘာဝအား  
ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးဖြစ်တယ်။

စာရေးသူ သတိတစ်ချက်ထားမိဖူးတာ ရှိပါတယ်။ လူတွေ  
သူငယ်ချင်းတွေ အမှတ်တရ စုပေါင်းဓာတ်ပုံရိုက်ကြတဲ့အခါ  
ဓာတ်ပုံထွက်လာခဲ့ရင် ဓာတ်ပုံမှာ ဦးစွာ ကိုယ်ပုံကို ကိုယ်ရှာ  
ကြည့်ကြတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူဟာ မိမိနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မိမိရဲ့စိတ်  
မှာ အတ္တနဲ့ မာနတွေဟာ တဏှာအပေါ် အခြေခံပြီး အနုသယ  
အဆင့်နဲ့ အထင်ရှားဆုံး ကိန်းဝပ်လျက် ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်ရဲ့စိတ်  
ဟာ မိမိနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မစင်ကြယ်၊ ပြီးပြီးပြန်ဖြစ် မဖြစ်  
အတ္တနဲ့မာန ဖုံးလွှမ်းလျက်ရှိပါတယ်။

အဲသည်လို ရှိလေတော့ မိမိစိတ်မှာ မိမိဆိုတဲ့ အာရုံထင်  
လေတိုင်း တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရရင် မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်လည်  
စဉ်းစားတိုင်း အပြစ်ရှိပါလျက် ဟောပြီး သက်သက်ညာညာ ဖြစ်  
တတ်တယ်။ မှားပါလျက်က အမှန်လို့ပင် မြင်တတ်ပါတယ်။

သတိရှိတာ သိလရှိတာပါပဲ။ သိလရှိအောင် သုတလည်း  
ရှိရပါတယ်။

\* သုတမရှိ၊ သိလရှိတာ  
သိလအတွက်၊ နှစ်သက်ကုန်ကြ  
ချီးမွမ်းရ၏၊ သိလမရှိ  
သုတရှိသော်၊ တတ်သိချည်းနိုး  
ကျိုးမဲ့ကြီးဟု၊ မချီးမွမ်းကြ  
ကဲ့ရဲ့ရ၏၊ သုတ သိလ  
စွယ်စုံလှမှု၊ ထိုသုတကို  
နတ်လူကောင်းချီး၊ ခေါ်မငြီးဘူး  
မငြီးရှုမျှော်၊ ရှိပူဇော်၍  
ကော်ရော်ဦးခိုက်၊ ချီးမွမ်းထိုက်ရှင်။

(မမာဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ၁-၄၂၉)



လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ

မြတ်စွာဘုရားရှင်မှာ အစွမား တရားလက်ကိုင်ထားဖို့ အကြိမ်ပေါင်း (၁၉၇၀) ကျော် ယောကြားသွားခဲ့တယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်လှဆဲဆဲအထိ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ မမေ့မလျော့ကြန့်လို နောက်ဆုံးစကား မှာကြားသွားပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခဲ့တာ။ ဒီ နောက် ဘာစကားမှ မပြောတော့ဘူး။ ဒါကိုထောက်ရင် သတိ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်။

ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်တဲ့ မေတ္တာစိတ်မျိုး ထားဖို့လိုတယ်။

- မုန်ကန်တဲ့သတိ (၂) မျိုးရှိတယ်။
- အဖန်အကျိုးကို ဆီနေတာ။
- မကောင်းကြံစားကို သိနေတာ။
- သတိ၊ သတိ၊ သတိထားနေရင် သတိရှိလာမယ်။
- အာရုံကိုမှီပြီး သတိထားရမယ်။
- ကိုယ့်အာရုံနဲ့ကိုယ် သတိရှိနေ သိနေရမယ်။
- စိတ်က အာရုံကို ရောက်နေရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မယ်။
- သတိရှိရင် ဖြစ်ကြော့ရှေ့ညာ။
- ဝေဒနာကို အပြုတ်ထုတ်ထုတ်ရလား၊ မရဘူး၊ အသက်ပါ ပါသွားမယ်။
- စိတ်ရှိရင် ဝေဒနာရှိမယ်၊ ရုပ်ရှိရင် ရောဂါရှိမယ်။
- အဝတ်ညစ်ရင် လျှော်ဖို့လွယ်တယ်၊ စိတ်ညစ်ရင် လျှော်ဖို့ ခက်တယ်။
- စိတ်အညစ်အကြေးကို စိတ်နဲ့သာ ဆေးကြောနိုင်တယ်။



### ကျေးဇူးရှင် ရွှေ့ပင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိဩဝါဒ

လောဘနဲ့ဒေါသကို ဓောဟက ကြီးစိုးခြယ်လှယ်တယ်။ သူတို့ကို နိုင်တာက အပ္ပမာဒဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ။

မဂ္ဂင် (၈) ပါး အကျင့်တရားကို ခွဲလိုက်တော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။

သီလနဲ့ သမာဓိကို ကြားက သတိကမဲ ပုံကိုင်အုပ်ချုပ် တယ်။

သမာဓိနဲ့ ပညာမှာလည်း သတိကပဲ ဦးဆောင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ဖို့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပွားများကြောင်းမှာ သတိသာ လျှင် အခရာဖြစ်တယ်။

သတိမပါရင် ဘာမှ အရာမရောက်ဘူး။

အပ္ပမာဒတရားဆိုတာ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ သတိရှိ ခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားပွားများနေခြင်းပဲ။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

- စိတ်လေး ထားတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး။
- စိတ်သာလိုရင်း၊ ကိုယ်ကလိုရင်း မဟုတ်ဘူး။
- လူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသံ၊ အနံ့၊ အမြင်၊ အရသာ၊ အတွေ့တွေကို ပယ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာကိုသာ ပယ်ရမှာ။
- လူ့ဘဝမှာ သံတိနဲ့နေ၊ သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး သိနေမှ တရားဖြစ်မှာ။
- ပုံမှန်အစဉ်စား လုပ်ငန်းထိုင်ရင်း သတိနဲ့ သိနေရမှာ။
- သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားကောင်းလာတဲ့အခါ မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။



စိတ်လှုပ်ရှားနေရင်ပြင်

ရဟန်းတို့...  
 စိတ်လောကီ အပြောင်းအလဲ မြန်သည့်  
 အခြားသော တရားကို  
 ငါဘုရား မြင်တော်မမူချေ။  
 ရဟန်းတို့...  
 စိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲ၏။  
 ဘယ်မျှလောက်...  
 လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲသည်ဟု  
 နှိုင်းယှဉ်ပြရန် မလွယ်ချေ။

(စကအစုံတ္ထိရုံ ၅ ပဏိဟိတဒစ္စဝဂ် ၉)

စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့လူဟာ လူနွဲ့ကို မရပါဘူး။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သူ့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုတွေဟာ လှုပ်ရှားနေတော့တယ်။

အချို့ကတော့ ထူးခြားပြီး ရုပ်ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်က လှုပ်ရှားနေတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းတာဟာ အမှန်နဲ့ မနီးစပ်ဘဲ အမှားတွေ များပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှား လွန်ကဲနေသူဟာ စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာ ခြင်း ကင်းပျောက်နေသူ ဖြစ်တတ်တယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ အပေါ်ယံ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု။

၂။ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်မှာ မပေါ်ဘဲ ကြီးစားပြီး လေ့လာမှ သိနိုင်တဲ့ အတွင်းအဆင့် ဖြစ်တယ်။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလို့ခေါ် ပြီး ပြင်ပစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အပေါ်ယံ လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်တယ်။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဥပမာပြရရင် မောင်မခိုသူ ဟာ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ်။ အဲသည့် ကျူးလွန် ပြီးနောက်မှာ အရေးယူခံရမှာ ပူပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ရုပ် ရွာထဲကသိမှာ ပူပင်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ သူများက ကလဲ့စား ချေမှာ ကြောက်ရွံ့ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ညအက် ခွေးဟောင် သံကြားရင် လန့်နေတယ်။ ရှူးရှူးပေါက်ချင်တယ်။

လောကကြီးကို မနိုင်ဘူး။ လောကကြီးကို ကြောက်နေ တယ်။ စိတ်ထားက ထိတ်ပြီးများနေတယ်။ လူနေကောင်းပေ မယ် စိတ်က ဖျားနာနေတယ်။ တစ်သက်လုံး ဘုရား သတိမရ တာ ခုမှ 'ဣတိပိသော' ကို ရွတ်နေတယ်။ ကြောက်လန့်ပြီး ရွတ်တော့ 'အာတောပိတိ' ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

စိတ်က ကြောက်လန့်ပြီး ရွတ်မိရင် 'ဣတိပိသော' က 'အာတောပိတိ' ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

(မှတ်ချက်) စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဖြစ်ဖူး၊ ကြုံဖူးလို့ သိတာ ပါ။ ဟိုးတုန်းက နေ့၊ ဆွဲခန့်ဆရာမ လုပ်နေတဲ့ရွာကို လိုက်သွား တုန်း ရွာထဲကို သောင်းကျန်းသူတွေ ဝင်စီးတော့ တဒိုင်းဒိုင်း တဒတ်ဒက် အသံတွေ နားထဲဝင်လာတော့ ဖြစ်ဖူးခဲ့တယ်။

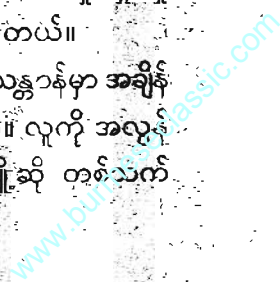
ဇောင်မဲ အဲသည်လို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေတာတွေက ရက် ပိုင်း၊ လစိုင်းကြာအောင် နောင်တရတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ကြောက် ရွံစိုးရိမ်နေရပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတာဟာ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ။

အဲသည့် မောင်မခိုသူကပဲ ဒါကို မတွေးတော့ဘဲ ခဏ တဖြုတ် အခါအားလျော်စွာ အခြားကိစ္စကို ခဏတဖြုတ် တွေး တာဟာ အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

ဇောင်မဲဟာ ခဏတွေးပြီးရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ခဏရပြီး နဂိုအခြေခံကိစ္စ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြန်ဖြစ်တယ်။ အပေါ်ယံကြော ရယ်လား၊ မောလား နေပေမယ့် အပူခဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှုက မပျောက် ပျက်ဘူး။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ထက် လူတွေ့တို ဖရာဂါအန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေ့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ အချိန် ကြာမြင့်စွာ ကိန်းအောင်းနေတတ်လို့ဖြစ်တယ်။ လူကို အလွန် အကြူး စိတ်ဆင်းရဲစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆို တစ်သက်



သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

လုံး ခံစားနေကြရတာတောင် ရှိတယ်။ အဲသည့်လိုလူမှာ ရောဂါ ရှိတာ များတယ်။ စိတ်ကြောင့် ရောဂါရတာ။ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှား တာနဲ့အမျှ ရောဂါများတာ။

မိမိမှာ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတာကို ကိုယ်တိုင် မသိ တတ်ဘူး။ နီးစပ်ရာကလည်း မသိဘူး။ အချို့ဆို တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆင်းရဲနေတယ်။

လူတိုင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက အပေါ်ယံ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ ရင် ခံစားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြေခံ လှုပ်ရှားမှု ကတော့ လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ခံကားသဖွယ်ပဲ။ စိတ်မချမ်းသာစရာ တစ်ခုကို အမှီပြုပြီး ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ ခံစားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှု မျိုးဖြစ်တယ်။

အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်ရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှား မှု ခံစားရတယ်။

လူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ လိုအပ်တဲ့ဘဝ တောင့်တချက်မပြည့်စုံ ရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတယ်။

လောကမှာ ဖျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှား မှု ထားနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်တော့တယ်။

\* Happiness is my fundamental desire.

- စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဝါရဲ့ (လူရဲ့) အခြေခံအကျဆုံး အလိုဆန္ဒပဲ။

လူတွေမှာ အသက်ကြီးသလောက် ရင့်ကျက်မလာတဲ့ အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ကြီးလာမယ့် စိတ်ဓာတ်က မရင့်ကျက်တဲ့အခါ စိတ်မှာ ပြဿနာမျိုးစုံ ပေါ်လာတာပဲ။

လူဖြစ်နေတဲ့ဘဝမှာ...

စိတ်လှုပ်ရှားမှု သဘောကို သိမထားရင် ခံရမှာပဲဗျ။ လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မသိရင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်ရင် လောကကြီးကို ရှုံးတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နိုင်အောင်ထိန်းကျောင်းနိုင်မှသာ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းကို တွေ့ရှိနိုင်မယ်။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ မကောင်းတာတွေကို ဖြေရှင်းရာ မှာ နည်းလမ်းမှန်မှန် ဖြေရှင်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။

နည်းလမ်းအမှားနဲ့ ရှင်းလေ စိတ်လှုပ်ရှားလေ၊ လှုပ်လေ မြှုပ်လေပါပဲ။

မှန်မှသာ ပြန်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘက် ကူးပြောင်းနိုင်မယ်။

\* လူတစ်ယောက်မှာ ဘာသာ စိတ်လှုပ်ရှားလို့ လှုပ်ရှားမှန်း မသိတာ အဆိုးဆုံးပဲဗျာ။ (လုံးဝ) တကယ်ကို အဆိုးဆုံးပါဗျာ။



စိတ်ပဋိပက္ခ

စိတ်ပဋိပက္ခဟာ သိပ်ကို မသိတတ်ပါဘူး။ အသိရခက်တာက ကြည့်ရချက်မှာ ကြည့်လို့မှ မရတာကိုး။ ရုပ်ကို ကြည့်ရအကဲခတ်ရတာတောင်မှ ခက်တာ။ စိတ်ကို ကြည့်ရတာ ဘယ်မှာလွယ်ပါ့မလဲ။

ကိုယ့်အတွေးကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ကိုယ် ဒုက္ခရောက်နေတာ၊ စိတ်ထောင်ကျနေတာ ခံစားရခက်တယ်။ အခြားရုပ်ပြဿနာတွေထက်ကို ပိုလို့ ဆိုးသမျှ။

စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်နေတာ၊ ကိုယ့်ခေါင်းကို ကိုယ်တိုင် နှိပ်နှံ့ ဆောင်နေတာ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ထားပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။

စိတ်ပြဿနာဆိုတာက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခံယူတာ၊ ကိုယ်မခံယူရင် ဘာမှ ပူစရာမရှိဘူး။

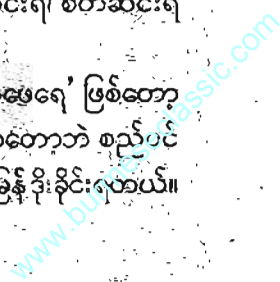
အသက်လေးဆယ်ကျော်ထိအောင် စာရေးသူဟာ ဥပေက္ခာတရားကို နားမလည်တော့ ကိုယ့်မိန်းမ၊ ကိုယ့်သားသမီး၊ ကိုယ့်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြားအကြောင်းအရာမျိုးစုံနဲ့ ဝတ်သက်ပြီး စိတ်ပြဿနာတွေ တက်ပြီးရင်း ဖောက်စပျာ။

နီးမယားက ပူညံ့ပူညံ့၊ သမီးသားက ဆူညံဆူညံ။ စီးပွားရေးမှာ ပုရတန်ကတစ်မျိုး၊ ကြီးပွားရေး စာရေးရတာကတစ်ဖုံ။

စာရေးသူ မိန်းမက သိပ်ပူညံ့တိုက်တာ၊ အဆင်မပြေလို့ ပူညံ့တိုက်၊ အဆင်ပြေနေပြန်လည်း ပူညံ့တိုက်တာပဲ။ သူ့ရဲ့ ဝမ်းတွင်းသန္ဓေပါနဲ့ တူပါတယ်ဗျာ။ ကျောင်းဆရာမဆိုတော့လည်း လင်ကို တပည့်လို မြင်တယ်။ လင်ကို ကျောင်းသားကို ဆက်ဆံသလို “နားလည်လား၊ သဘောပေါက်လား၊ ရှင်းလား” နဲ့ဗျာ။ စာရေးသူ စိတ်ညစ်ရတယ်။ လူငယ်တွေပြောသလို ‘ဦးနှောက်စားတယ်၊ အာရုံနှော့ကံတယ်’ ပေါ့ဗျာ။ တစ်ခါတလေများဆို စာမူရေးမနာကနေ သူ့ဖန်တီးမှုကြောင့် စာရေးစားပွဲခုံကနေ ရောက်ချင်ရာ ရောက်သွားရော။ ဝါသနာ တူ မိတ်ဆွေအိမ်တို့၊ မိတ်ဆွေဆိုင်၊ ဟိုဆိုင်ဒီဆိုင်ပေါ့။ (နဂါးကလည်း သွားချင်ချင်ပါ။)

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေတဲ့ သားအလတ်ကလည်း စိတ်ကို အကြီးအကျယ် ဒုက္ခပေးတာ။ သူ့ကြောင့် လူဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်တယ်။

အဲသည့် သားအလတ် ‘ဒိုးရတော့မယ် အဖေရေ’ ဖြစ်တော့ ဦးကျော်သူရဲ့ သာရေး၊ နာရေးကားစောင် မမှာတော့ဘဲ စည်ပင်သာယာက နာရေးယာဉ်ကိုသာ ပြီး ထိန်ပင်ကို အမြန် ဒိုးခိုင်းရတယ်။





စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းသလိုလို ဖြစ်နေသလား၊ ဝမ်းသာသလိုလို တောင် ဖြစ်နေသလား၊ ကိုယ်ပဲသိတယ်။

အမှန်ပြောရရင် စိတ်တွေ ပေါ့ပါးသွားတာကတော့ အမှန်ပါ။

တာဝန်ပေါသွားခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်တာတော့ အမှန်ပဲပျို့။

စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုမှန်သမျှဟာ အနီးစပ်ဆုံး ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းတွေကသာ ဖန်တီးပါတယ်။ အဝေးကလူ၊ အဝေးကအကြောင်းအရာက ဝေးနေတော့ စိတ်မှာ ခံစားမှုက သိပ်မပတ်သက်ဘူး။

ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုးဆိုတာကလည်း ပတ်သက်မှု ရှိပေမယ့် ဒုတိယနေရာမှာ ခံစားတယ်လို့ စာရေးသူ ထင်တယ်လေ။

လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းသွားပါတယ်။

ကိုယ့်သားမယား၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေနဲ့ အံ့မဝင် ခွင်မကျ လွဲချော်မှုတွေရှိနေရင် စိတ်ဒုက္ခမခံစားရအောင် ဥပေက္ခာတရားနဲ့ အထူးကုစားရမယ်ဆိုတာ နားလည်လာတယ်။

အနိုင်မမြတ်ပဲဒုက္ခတရားတွေဟာ နည်းနည်း သိနားလည်တာနဲ့အမျှ စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခ သက်သာပါတယ်။ နည်းနည်း သိတာနဲ့ကို နည်းနည်းသက်သာတယ်။

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ ၆၇

စာရေးသူ နည်းနည်းသိလာတာနဲ့အမျှ သက်သာလာတယ် ပျာ။

တကယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွင်းမှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထား၊ သဘောထားပဲ။

ကိုယ့်စိတ်နေ စိတ်ထား၊ သဘောထားတွေ ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းတာပဲ။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကို နားလည်ရှင်းသမျှ အမှားကင်းပြီး စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းသွားတယ်။

စိတ်ပဋိပက္ခတွေဟာ ပြင်းထန်သည့်ဖြစ်စေ၊ ပျော့ညံ့သည့် ဖြစ်စေ လူတွေကို စိတ်မသက်သာအောင် ဖန်တီးတတ်တာကတော့ အမှန်ဖြစ်တယ်။ စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတွေဟာ စိတ်ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှုတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

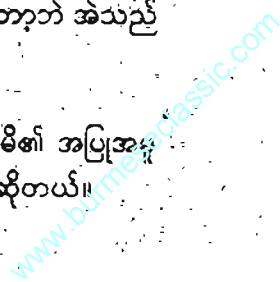
လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝအတွက်...  
အရေးပါတဲ့ ရွေးချယ်မှုတို့အပေါ် အခြေခံတဲ့ စိတ်ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့ရင်...

အဲသည်လူအဖို့ အခြားမည်သည့် အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေပါ ဧ အဲသည် ပဋိပက္ခဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားမိတတ် တယ်။

တော်တယ်၊ မတော်တယ် မဆင်ခြင်နိုင်တော့ဘဲ အဲသည် အကြောင်းသာ ပြောဆိုနေတတ်ပေတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် ဒေသာမတ်စိပီလ်ဆာက...

\* မိမိကိုယ်ကို မချုပ်တည်းနိုင်သူသည် မိမိ၏ အပြုအမူ နားကိုလည်း ချုပ်ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါလို့ ဆိုတယ်။



စိတ်ပဋိပက္ခ ဖြစ်လာတာနဲ့ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေနဲ့ ကြုံ  
လာတော့တာပဲ။

စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေ ကြုံတွေ့လာရင် လက်လျှော့ခြင်း  
ကို မပြုအပ်။ လက်လျှော့ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေက  
ဝမ်းသာဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

လောကကြီးမှာ၊ လူတွေကြားမှာ၊ မြို့မှာ၊ ရွာမှာ၊ မိဘ  
အသိုက်အဝန်းမှာ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ စိတ်ညစ်  
စရာ၊ ကြေကွဲစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ ပူစရာ၊ နောက်ဆုံး သေချင်  
လောက်အောင်ဖြစ်တာတွေ ရှိနေကြပေမယ့် အသည်ထဲက  
တစ်ခါတလေ စိတ်ကြည်နူးစရာလေးတွေ ရှိနေတတ်ပြန်တယ်။

စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး မေါက်ကွဲထွက်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်  
ဟာ အရှိန်အားကောင်းပြီး ခက်ထန်ရန်မူတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှိန်  
လျော့ပြီး ဆွေးအေး အားပျော့လာတာနဲ့ ငိုကြွေးခြင်းနဲ့ ထွက်ပေါက်  
ရှာတတ်တယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ အဆောင်အထွာနဲ့လည်း  
တိုင်းတာလို့မရ၊ သင်္ချာနည်းဖြင့်လည်း တွက်ချက်လို့မရ။ ပြော  
တိုင်းလည်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တယ်။ မပြောတော့ပေမယ့်လည်း  
ဟုတ်ချင်ဟုတ်တတ်တာကြောင့် လူတို့ရဲ့ စိတ်သဘောကို အလွယ်  
ထဲကူနဲ့ ယုံကြည်ဖို့ ခက်လှပါတယ်။

□

### စိတ်နှလုံးကို ဆုံးရှုံးစေတာ

စိတ်နှလုံးသည် ခပ်သိမ်းသော အရာတို့ထက် စဉ်းလဲတတ်  
တယ်။ အလွန်ဖောက်ပြန် ယိုယွင်းသောသဘော ရှိတယ်။ စိတ်  
နှလုံး၏သဘောကို အဘယ်သူ သိနိုင်သနည်း။

(ယောဂဝိအနာဂတ္တိကျမ်း ၁၇:၉)

လူဟာ စိတ်အလိုကို လိုက်ချင်တယ်။ လုပ်ချင်တဲ့အရာ  
ကို မလုပ်ရတဲ့အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။

စိတ်အလိုကို အလွန်လိုက်တော့လည်း ဒုက္ခဖြစ်တယ်။  
ဒုက္ခပိုကြီးတယ်။

စိတ်အလိုကို မလိုက်ပြန်တော့လည်း ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ အလို  
မကျလို့ ငိုရသူ ငိုရတယ်။

အခါကြောင့် စိတ်ကို အလွန် အလိုမလိုက်မိပါစေနဲ့။ စိတ်  
အလိုလိုက် စိတ်အကြိုက်ဆောင် စိတ်ယောင်တိုင်း ထားတဲ့အခါ  
စိတ်အား ယိုတန့် တန်ခိုးညံ့သွားမှာပဲ။

အနှိုင်းမဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောခဲ့ရာမှာ လူတွေရဲ့ အတွေးအမြင်ကို နှိပ်ရဏလို့ခေါ်တဲ့ အဖျက်တရား ငါးပါးတို့က ဖုံးလွှမ်းပိတ်ဆို့နေစာယ်လို့ ဟောဖော်ညွှန်ပြထားတယ်။

စိတ်ဆိုတာ ကောင်းစားတွေးသလို မကောင်းတာလည်းတွေးတယ်။ ဘယ်သူ ဘာတွေးတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ပြောမရဘူး။ တွေးချင်ရာ တွေးကြာစာယ်။ တွေးတာက ပိုက်ဆံမှ မပေးရတာပဲ။

အချို့ လူငယ်မောင်မယ်တွေဟာ အတွေးနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ သာယာနေတယ်။ (Feeling) ဖိလင်ခံစားမှုတွေ ယူနေကြတယ်လေ။

စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းပိတ်ဆို့ ဖျက်တတ်တဲ့ နှိပ်ရဏ တရား (၅) ပါးကတော့...

- ၁။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ခံစားလိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ
- ၂။ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တတ်တဲ့ ဖျားပါဒ
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေထတ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓ
- ၄။ စိတ်ပျံ့လွင့်တာ စိတ်ပူဝန်တာဖြစ်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စက္ကုတ္တုဇ္ဈ
- ၅။ တွေးတောယုံမှားတတ်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ။

အဲဒါတွေက စိတ်ရှူး၊ စိတ်မိုက်၊ စိတ်ရိုင်း။ လူကို သုံးမရအောင်လုပ်မယ့် အဖျက်စိတ်တွေ၊ လောကကို နှိုင်းဖို့မပြောနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မနှိုင်းအောင်လုပ်မယ့် စိတ်တွေ၊ အဖျက်

တရားတွေ။ စိတ်ကို မပျက်ပျက်အောင်ကို ဖျက်မယ့် စိတ်ရဲ့ အဖျက်တရားတွေ။ အပေါ်စား၊ အလကားစိတ်တွေ။

အဲသည့် စိတ်ယုတ်စိတ်ပုပ်တွေက ဓာန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အချိန်ကိုလည်း စားပစ်စာယ်။

ထက်မြက်သူတွေရဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေကို မစားနိုင်ပေမယ့် အချိန်က စိတ်ယုတ်စိတ်ပုပ်နဲ့ ပျော့ညံ့သူတွေရဲ့ အချိန်ကို စားပစ်ပါတယ်။ အချိန်တောင်းတွေ စားပစ်ဝါးပစ်တော့ ကိုယ်က ဘာစားရတော့မလဲ။

ထိနမိဒ္ဓ၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေထတ်တဲ့ လူတွေဟာ ထမင်းကောင်းကောင်း မစားရပါဘူး။ တွေဝေပြီး ဝေလေလေလုပ်နေတာ ဘယ်မှာ အသပြာက လာမှာတုံး။

ပျင်းသမျှ ဖျင်းသမျှ ထမင်းမဝတာ လောကဓမ္မတာ ထုံးစံပါ။

စာရေးသူ မြေးအငယ်ဆုံး ပြောတတ်သလို...  
“မန်မန်ကြီး တူတူပုန်းနေတယ် ဖြစ်မယ်”

စာရေးသူရဲ့ သားအကြီးဆုံးရဲ့သား၊ စာရေးသူရဲ့ မြေးအငယ်ဆုံးက သူ့အိမ်မှာ ထမင်းမချက်ရသေးရင် ‘မန်မန်ကြီး တူတူပုန်းနေတယ်’ လို့ မပီကာလာ ပြောတတ်တယ်။ အိမ်မှာလာပြီး စားတတ်တယ်။ မျက်နှာလေးက ငယ်ပြီး ရှုံးမလို့လေ။

အဲသည့်အခါမှာ စာရေးသူက ‘တဲ... တူတူရေဝါးလုပ်မယ်’ ဆိုပြီး ရိုတာနဲ့ ခူးခပ်ကျွေးမွေးရပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ကြော်လေး၊ ဘာလေး ညာလေးပေါ့။

အချို့ကဆို မရှိလို့ မဟုတ်ဘူး၊ ပျင်းကိုပျင်းကြတာ။ အစီအစဉ် နေ့စဉ်ပုံမှန် မရှိဘူး၊ ပျင်းကိုပျင်းတယ်။ ထမင်းမချက်ချင်လို့ ဝယ်စားတာလည်း ရှိတယ်။

နီဝရဏာ ငါးပါးဟာ လူယောက်ျား၊ လူမိန်းမတွေရဲ့ အဖျက်စိတ်အားလုံးကို ခြုံငုံယူထားတော့တယ်လေ။

\* မကောင်းသော အကုသိုလ် အဖျက်တရားဟူသမျှဟာ နီဝရဏ ငါးပါးတို့မှာ တစ်ပါးပါးမှာ ဝါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာ ရေးပြောပြရရင်ဖြင့်...

- အလိုရမက်ကြီးတာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေဟာ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏမှာ ပါသမျှ။

- မနာလိုတာ၊ ဝန်တိုတာ၊ ရွံရှာမုန်းတီးတာတွေကတော့ ဗျာပါဒနီဝရဏမှာ အကျုံးသွားပြီး ဝင်တယ်ဗျာ။

- ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေတာ၊ ဂရုမထားမိတာက ထိနမိဒ္ဓပေါ့။ ထိုင်းမှိုင်းနေတာလောက် ကျက်သရေယုတ်တာ မရှိတော့ဘူး ဖြစ်တယ်ဗျာ။

- နောက်ပြီး လွန်ပြီးမှ နောင်တရတာ၊ နောင်မှတော့ တတ်ကြတဲ့ နောင်တ ရနေတာ၊ တွေးတောပုံပန်သောက ဖြစ်နေတာတွေက ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စပဲ။ စာရေးသူ ဖြစ်တတ်တယ်။ အမှတ်မရှိဘူး။

ခဏခဏ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ညစ်ဖို့ကောင်းတယ်။

- သို့လော၊ သို့လော တွေးတောပြီး မတင်မကျ ဖြစ်နေတာ၊ ဆုတ်နစ်ဆုတ်နစ် ဖြစ်နေတာတွေက ဝိစိကိစ္ဆာ လွှမ်းမိုးတာပဲဗျာ။

တာပဲဗျာ။

တာပဲဗျာ။

သတိထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖျက်မယ့် အဲသည် နီဝရဏ ငါးပါးကို သတိကြီးစွာထား။

အဲဒါကို သတိစထားမိတာနဲ့ လောကကြီးကို နိုင်တာက စနေပြီ။

သတိမပြတ် ခိုင်နေရင်တော့ လောကကြီးကို သင်နိုင်ပြီ။ လောကနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ပဲ။

\* Keep your hearts full of good thoughts, that bad thought may find no room to enter.

- သင့်နှလုံးသားကို အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေပါစေ၊ ဒါမှလည်း အတွေးဆိုးတွေ ဝင်ရောက်လာဖို့ နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

နေရာမရှိမှာ။

အမှတ် (၄) မှာ ဥပမာ ပေးတာကတော့ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စနီ ဝရဏ လွမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို လေ့မြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် လှုပ်ရှားနေသော ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားလေတယ်။

အမှတ် (၅) မှာ မြတ်သားစွာပဲ ဝိစိကိစ္ဆာ နီဝရဏ လွမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို ရွံ့ညံ့များထ၍ မည်းညစ်နေသောရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ပြထားပါတော့တယ်။

စိတ်ရဲ့ အဖျက်တရားများဟာ လူရဲ့ အသိဉာဏ်စွမ်းရည် ကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး လူရဲ့ အမှားအမှန်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတော့တယ်။



### စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍

စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ် မှာ...

(၈၅) ဥပမာနှင့်

နီဝရဏငါးပါးတို့တွင် အမှတ် (၁) ဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီ ဝရဏ လွမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ကို အနီအညို စသော ရောင်စုံအေးများ ထည့်ထည့်တဲ့ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပါတယ်။

အမှတ် (၂) ဖြစ်တဲ့ များပါဒနီဝရဏ လွမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ကို အလွန်ပူ၍ ဆူပူကဲနေသော ရေနဲ့ဥပမာ ပြုထားပါတယ်။

အမှတ် (၃) ဖြစ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဒနီဝရဏ လွမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို ရေမှော်ရေညှိများ ဖုံးလွမ်းနေသော ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရင်၊ စိတ်ညစ်ထွေးရှုပ်နေရင်၊ စိတ်ပျက်နေရင်၊ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဟန်ပန်မူယာပါ ပျက်နေတယ်။ အချို့ဆို ရှုပ်ခွေ ကျန်းမာရေးပါ ပျက်နေတယ်။

လောကကြီးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေဟာ ဘယ်လိုရှင်သန်လှုပ်ရှားနေကြသလဲ။

“အသက်ရှင်ပေမယ့် အသက်မဝင်ဘူး” လို့ ဆိုရမှာဖြစ်တယ်။

အသက်မဝင်သမျှ ဘဝတက်လမ်းက မပီပြင်ပြန်ပါဘူး။ မပီပြင်တော့ မကြည်လင်၊ မကြည်လင်တော့ အကျင့်စရိုက်တွေ အမှားဘက် ပြောင်းဝင်ကုန်တတ်တယ်။

အသက်ရှင်ပေမယ့် အသက်မဝင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီးရင်းကျပြီး စာရိတ္တပါ ပျက်စီးထိခိုက်လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲသည်တော့ အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ အသက်ဝင်နေအောင် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲမြှင့်တင်နေရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အောင်မြင်တာဟာ အောင်မြင်မှုများအနက် မဟာအောင်မြင်မှုပါ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်မနိုင် မထိန်းမူဟာ ဆုံးရှုံးမှုများအနက် မဟာဆုံးရှုံးမှုပါ။

အသက်မဝင်ဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် အသက်မဝင်တဲ့သဘောမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းကိုလည်း ပြပါတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်းသွားတတ်တယ်။

**ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်ဖွေးတဲ့ဉာဏ်နဲ့ရှင်း**

အသိ၊ အလီဇွာ၊ ဉာဏ်ပညာလို့ ဓာတ်ဆက်တည်းဆိုထားပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာရှိလာ၊ ကောင်းလာမှ အသိ၊ အလီဇွာက တိုးပြီး၊ တိုးပြီး ရလာမှာ။

ဒုက္ခရောက်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အခက်အခဲတွေ့တာ၊ မအောင်မြင်တာတွေကို ဘာနဲ့ရှင်းမှ ရနိုင်မယ်ထင်သလဲ။

ဆရာသမား ဓိတ်ဆွေတွေ အားကိုးနဲ့ ရှင်းမလား။ ဥစ္စာစည်းစိမ်နဲ့ ရှင်းမလား။ အချိန်ကာလနဲ့ ရှင်းမလား။

- သင်က ဘာနဲ့ရှင်းချင်သလဲ။
- ဘာနဲ့မှ ရှင်းလို့ရမယ် ထင်ပါသလဲ။

“ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်ဖွေးတဲ့ဉာဏ်နဲ့ရှင်း” ရပါမယ်။ ဉာဏ်ဦးဆောင် ရှင်းရမှာ။ ဉာဏ်မပါ ဘယ်ဟာမှ မပြီးဘူး။ ဇွေကလည်း ရှေ့ကမသွားနိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်နောက်ကသာ လိုက်ရတာပါ။

စိတ်ဆိုတာ အသက်ရှင်သန် လှုပ်ရှားရုန်းကန် တိုက်ပွဲဝင်  
နေရတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအပါဆုံး အထိရောက်  
ဆုံး မမြင်နိုင်တဲ့ အင်္ဂါတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်။

စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်နွှယ်နေ  
တယ်။

စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ်မှာ အောင်မြင်ထက်မြက် တည်တံ့  
ခိုင်မာမှုတွေ တည်နေတယ်။



### စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်

သတိကြီးစွာ ထားရမှာက...

“စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်” ဆိုတာပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျရင် စိတ်လေး၊ စိတ်ထွေ၊ စိတ်ပေးနေတာနဲ့  
အမျှ စာရိတ္တ ထိခိုက်တယ်။

ဘာကိစ္စမဆို စာရိတ္တက အရေးပါလှသမို့ စိတ်ကျန်းမာ  
ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး။ စိတ်ကျန်းမာမှ စိတ်ကောင်းဝင်မှာလည်း  
ဖြစ်သလျ။

“စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ” ပါလို့ ဆိုလေတော့ကာ စိတ်  
ကျန်းမာဖို့တလည်း မထမထဲမှာပဲ စည်ထားရပေမယ်။

မကောင်းမှုကို ဖြတ်ဖို့ သိပါလျက်နဲ့ မဖြတ်နိုင်တာဟာ  
စိတ်ကို မနိုင်လို့ မဖြတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ်  
အောက်တန်းကျတာ၊ လူကျန်းမာပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး  
မကောင်းတာ ဖြစ်တယ်။

အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆိုတာ သိတယ်။ ဥပမာ ငြစ်ဒဏ် စီရင်ခံရမယ်ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လုပ်သလဲ။ သူ့စိတ်က စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့။

အချို့ဆို သိန်းရာထောင်ချီ ချမ်းသာနေတာကိုတောင်မှ ဥပဒေနဲ့ မလွတ်တာလုပ်ပြီး မရောက်သင့်တဲ့ အကျဉ်းစခန်းတွေ၊ ရဲဘက်စခန်းတွေ ရောက်သွားကြတာ လူရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းတာ။ ဆင်းရဲလို့ ငတ်လို့ရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ငတ်လို့ရောက်တာက တစ်မျိုး။ အချို့က စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ရောက်တာ။ စာရေးသူ ခင်မင်လှတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဟာ သူ့ပိုင်ငွေကို ဘဏ်တိုးပေးစားနေတောင်မှ သူ့တစ်သက် စားနိုင်တာ ကို စိတ်မကျန်းမာတော့ (လောဘစိတ်၊ မောဟစိတ်) ကြောင့် ရဲဘက်စခန်း ရောက်နေတယ်။

သူ့ရဲ့ ညီတော်မောင်နဲ့အတူ စာရေးသူက ရဲဘက်စခန်းကို လိုက်တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ သူနဲ့ စာရေးသူက ပြောမနာဆိုမနာ ငယ်ပေါင်းသူငယ်ချင်းပါ။ တွေ့တော့ စာရေးသူက သူ့ကို ပြောဆို မေးမြန်းမိပါတယ်။ သူ့ကို စာရေးသူက 'နွားကြီး' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့အဘိုး၊ အဘေးတွေက သားစဉ်မျိုးဆက် နွားအကြီးအကျယ်၊ ကောင်ရေများစွာ မွေးတယ်။

"နွားကြီး နေကောင်းလား" မေးတော့...  
"နေကောင်းပါတယ်ကွ" လို့ ဖြေတယ်။  
"စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကောင်းလား" မေးတော့...

"ငါ... မှပဲ ဒီနေရာမှာ စိတ်ပျော်ပါမလားကွ" တဲ့။  
"အခက်အခဲတွေရှိပေမယ့် တရားနုလုံးပိုက်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပေါ့ကွာ" လို့ ပြောမိတော့။

"ဟေ့ကောင် ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ဒီမှာ လာလုပ်မနေနဲ့၊ အလိုလိုမှ" ဆိုပြီး စကားရပ်သွားတယ်။

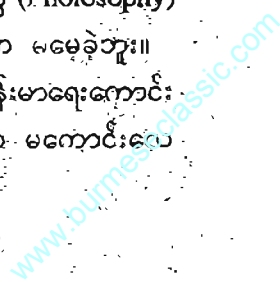
"ရုပ်ခန္ဓာ ကျန်းမာနေတာ တွေ့ရလို့ ငါ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ၊ စိတ်ကျန်းမာအောင် မင်းစိတ်ကို မင်း တရားနဲ့ သတိတပ်ပေါ့" လို့ သတိပေးမိပြန်တော့။

"ဟာ... သတိတပ်တာတွေ၊ အကြံညှိမှတ်တာတွေ၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်တွေ လာလုပ်မနေနဲ့ကွာ၊ မင်းနဲ့ငါ ဦးကီးယားဆိုင်မှာ ထိုင်နေတာ မဟုတ်ဘူးကွာ၊ မင်း ဒီနေရာမှာ ဖိလော်တွေပြောပြီး ဖလက်ပြချင်လို့ မရဘူး"

အဲသည်စကားကို ပြောတဲ့အချိန်မှာ သူ့မျက်နှာဟာ ပျော်စေ့ပျက်စေ ပြောတာမဟုတ်လေဘူး။ ဒေါသစိတ်ကလေး ပါနေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်စိနဲ့အသံကို ဉာဏ်နဲ့ သတိထား အကဲခတ်ရင် အဲသည်လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို သိနိုင်ပါတယ်။

စာရေးသူက ယမကာဆိုင်မှာ ဖိလော်တွေ (Philosophy) ပြောပြီး ဖလက်တွေ ပြန်ဖူးတာကို နွားကြီးက မမေ့ခဲ့ဘူး။

စာရေးသူရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းဟာ လူကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ ငွေချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးက မကောင်းလေဘူး။ အဲဒါကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရတာ။





“စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်” ဆိုတဲ့ စကားရပ်ရှိ သလို စာရေးသူ ထပ်ဖြည့်သတ်မှတ်ချင်တာက “စိတ်ကျန်းမာ မှ ဘဝနေရတာ ချမ်းသာမယ်” ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက် ယွင်းအောင် လောဘစိတ်ကို ထိန်းနိုင်တာဟာ လောဘစိတ် ယေထိပိတ်တက်ရင် လက်ထိပ်နဲ့ နှစ်ပါးသွားကြရမယ်ဆိုတာ ကြို ပြီး သိကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုပြီးသိမှုက စိတ်ကျန်းမာမှုပါပဲ။

ရဲဘက်စခန်းကအပြန်မှာ နွားကြီးစကားက စာရေးသူ စိတ်ကို လှုပ်ခါသွားစေခဲ့ပါတယ်။

သူ့ညီကို မှာလိုက်တာပါ။ နွားကြီးက စာရေးသူကို ခေါ် ဝေါ်တဲ့နာမည်က ပညာရှင်ကြီးငင်ကြောင် ဖြစ်တယ်။ ‘ငင်ကြောင်’ ဆိုတာက ‘ငင်ကြောင်ကြီး’ လို့ ပြောတာပါ။ နှုတ်ဆက် ခွဲခွာချိန်မှာ သူ့ညီလေးကို သူ့ပြောမှာလိုက်တာက...

“ငင်ကြောင်ကြီးကို ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင် မခင်တင်ဆီ က ပိုက်ဆံတောင်းပြီး သူ သုံးစွဲဖို့ ပေးလို့က်ပါဦး” တဲ့လေ။

သူ့စကားက စာရေးသူရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို နှာစေး၊ ချောင်းဆိုး ဖြစ်သွားစေခဲ့တယ်။

ရဲဘက်စခန်းထဲက ငယ်သူငယ်ချင်းက အပြင်ကလူကို ပြန်ပြီး ကူညီထောက်ပံ့နေတယ်။ ကြားသားမိုးကြိုး။

စာတစ်အုပ်ကို ရေးပြီးမှသာ ပိုက်ဆံဆိုတာကို ကိုင်တွယ် ရတဲ့ စာရေးဆရာ ဘုန်းမြင့်သွေးဘဝကို သူ မမေ့လေဘူး။

“ဪ... လောကကြီးမှာ...

စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်

စိတ်အတွေးအမြင်တွေ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်မှသာ လူ့ရဲ့ဘဝ ခရီး ချမ်းသာစွာ နေ့ရနိုင်ပါတယ် သူငယ်ချင်းရေ” လို့ မွန်ပြည် နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်းဘူတာက ရထားအထွက်မှာ စိတ်ထဲကနေ နှုတ်ဆက်စကား ပြောလိုက်မိပါတော့တယ်။

- စိတ္တဿ ဒမတော သာဓု စိတ္တံဒန္တံ သုခံဝဟံ။



### ကိလေသာစိတ်

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသော

ယုတ်ညံ့စေသော

ပူလောင်စေသော

လမ်းလွဲပျက်စီးစေသော

ခုက္ကူအခက်အခဲ အကြပ်အတည်း ဖြစ်ပေါ်စေသော

လောကီ၊ လောကုတ်ပါ မကောင်းယုတ်စေသော

ကိလေသာ (၁) ပါးစိ (၁) ပါးစီမှာ အကြမ်းစား၊

အလတ်စား၊ အနုစား (၃) မျိုး (၃) စား ရှိပါတယ်။

၁။ အနုသယကိလေသာ

၂။ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ

၃။ ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

- အနုသယကိလေသာဆိုတာ = ပဋိသန္ဓေတည်ကတည်းက ပါလာတဲ့ ကိလေသာပါ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အစဉ်သဖြင့် ကိန်းနေတဲ့ ကိလေသာပါ။

- ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ = အာရုံတစ်ခုကို မြင်ပြီး၊ တွေ့ပြီး၊ ထကြွသောင်းကျန်းလာတဲ့ ကိလေသာပါ။

- ဝိတိက္ကမ ကိလေသာ = အာရုံတစ်ခုကို တွေ့ပြီး ထကြွသောင်းကျန်းရုံတင် မကတော့ဘဲ လွန်ကျူးမှု အဆင့်အထိ ရောက်သွားတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်တော့တယ်။

အဲသည့် ကိလေသာတရားတွေကတော့ (၁၀) ပါး ရှိလေတယ်။

၁။ လောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံတပ်မက်ခြင်းသဘော။

၂။ ဒေါသ = ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော။

၃။ မောဟ = အာရုံ၏ သဘောအမှန်ကို မသိခြင်းသဘော။

၄။ မာန = ထောင်လွှားစဉ်ကြားခြင်းသဘော။

၅။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ယူဆခြင်းသဘော။

၆။ ဝိစိတိစ္ဆာ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စသည်တို့၌ ယုံမှား သံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။

၇။ ထိန = စိတ်၏အမှု၌ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ယှဉ်းရိုခြင်းသဘော။

၈။ ဥဒ္ဓစ္စ = အာရုံတစ်ခု၌ မငြိမ်သက်ခြင်း၊ ယုံလွင့်ခြင်းသဘော။

၉။ အဟိရိက = မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် မရှက်ခြင်း  
သဘော။

၁၀။ အနောတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုကိုပြုရန် မကြောက်ခြင်း  
သဘော။

**\* သတ္တာနံဝိသုဒ္ဓိယာ ဧကာယနော မဂ္ဂေါ**

- သတ္တဝါတွေ၊ ကိလေသာ စင်ကြယ်ဖို့ နှစ်ကြောင်း  
မရှိသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်မှာ ဝိပဿနာသတိ  
ပဋ္ဌာန် ပြစ်တော့တယ်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိလေသာ စိတ်ကလေးကြောင့် ဘဝနဲ့  
ယှဉ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို စွန့်လွှတ်ရတတ်ပါတယ်။

\* ဤကိုယ်တွင်း၌၊ ရန်ရှင်းသန်ကျန်း  
လွန်နိုင်ကျန်းသား၊ သောင်းကျန်းတတ်စွာ  
ကိလေသာဟု၊ ယုတ်မာဆိုးညစ်  
သူပုန်စစ်ကို၊ ခုတ်ထစ်ကုန်စင်  
တိုက်အောင်မြင်မူ၊ မေမဂ်တ  
ဘုံသို့ကျရှုံးသန့်ချမ်းသာ  
နေရစွာအံ့။

(မယဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ၁-၄၃၄)



**လှူရယ် စိတ်ရယ် လောကရယ်**

\* သင့်ကို ဒုက္ခပေးနေသူမှာ တခြားလူ မဟုတ်ပါ။  
သင့်စိတ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ကို သင်နိုင်ရင် ဘယ်မှာ  
စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။

\* စိတ်က မလှုပ်ရှားဘူး။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး ရောက်နေ  
တာကို တင်စားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောတာ၊ အာရုံ  
အမျိုးမျိုးပြောင်း ပြောင်းပြီးတော့ အာရုံကို ပုဒ်နေတာကို စိတ်  
လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောတာ။

\* စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲငြိုငြင်၊ ပူပန်သောက ပျက်စီးခြင်း  
တွေကိုသာ တွေးတောလိုနေရင် အိမ်သည်လို တွေးတောနေသူဟာ  
ပျက်စီးခြင်းရဲ့ အကောင်အထည်ကြီးဖြစ်ကာ အတွင်းက ပျက်စီး  
တဲ့ သန္တာန်ဟာ အပြင်မှာ ပေါ်လစပြီး အလုပ်မုန်သမျှတွေမှာ  
ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ရလေတယ်။

\* စိတ်ကျဉ်းကျပ်ခြင်းဆိုတာ ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ။ လူဟာ ကျဉ်းကျပ်တာကို မနစ်သက် မခံစားနိုင်ဘူး။ ကျပ်ကျပ်ဝပ်ထား တဲ့ အင်္ကျီကြောင့် အသက်ရှူ မဝသလိုပဲ။ စိတ်ကျဉ်းကျပ်ပြီဆို ရင် ဘဝရဲ့ ရှင်သန်လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ ကျဉ်းကျပ်လာတယ်။

\* ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ တွေ့နေရတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာ ရေးကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ပါ။ အတွေးကောင်း ကြံတွေး၊ အစားမှန် မှန်စား၊ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်။

\* အတ္တစိတ် ကြီးမားတာ၊ ကိုယ်သာမြတ်ချင် များချင် တာ အဲသည့် စိတ်ဓာတ်က ဘဝကို ဖျက်ဆီးမယ့်စိတ်ဓာတ်၊ လောကနဲ့ မသင့်မြတ်မယ့် စိတ်ဓာတ်။

\* မိမိရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ပြောင်း နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းသွားမှာပါ။

\* မိမိဘဝကို မိမိရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းသော စိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့အညီ ပုံဖော်လိုရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သတ္တိရှိ တဲ့လူ ဖြစ်လာမယ်။

\* ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်စိတ်နဲ့၊ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့၊ ကိုယ် မြင်ရ၊ သိရ၊ ခံစားရတဲ့ ကိုယ်လောကထဲမှာ ကိုယ်နေကြတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ချင်း လောကချင်း မတူရင် အသိဉာဏ်ချင်းလည်း မတူနိုင်ပါဘူး။

\* ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ဦးနှောက်အခန်းအချို့ ပျက်ရင် လူ ရဲ့ တွေးခေါ်ကြံစဉ်မှုများ မှားလာတော့တယ်။ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ ဘူး။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး ပျက်ရင်တော့ သုံးလို့မရတော့ပါဘူး။

\* သင် ဘာကို စိတ်ပါသလဲ။ သင် ဘာကို စိတ်ဝင်စား သလဲ။ လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ စိတ်ပါရာကို စိတ်ဝင်စား ကြတာပဲ။ နီးစပ်လို့ စိတ်ပါသွားတာလည်း ရှိတယ်။ မခွဲမခွာ ချဉ်းကပ်အတူနေလည်း စိတ်မပါတာရှိတယ်။ အရာရာဟာ စိတ် ပဲ။ တစ်လောတလုံးဟာ စိတ်ပဲ။ နံနက် မိုးလင်းကတည်းက ညမိုးချုပ်ထိ စိတ်ပဲ။ သူတော်ကောင်းနဲ့ အတူနေပြီး သူတော် ကောင်းမဖြစ်တာလည်း ရှိတယ်။ လူရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ လောကရယ် က ဆန်းကြယ်လှပါတယ်။

\* အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကျင့်ခါစသော စိတ်ထဲမှာရော လက်တွေ့မှာပါ ခက်တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အလေ့အကျင့် ရလာပြီး မကြာမီ ရက်အတွင်းမှာ အတွေ့အကြုံများနဲ့ ကျင့် သားရလာတဲ့အခါမှာ ပိုမို လွယ်ကူလာတာကို တွေ့ရမြဲ ဖြစ် လေတယ်။

\* ယနေ့ လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်အတွက် နက်ဖြန်ဟာ ပြီးစီး အောင်မြင်မှုကို သင့်အား မချမှသွေ ပေးအပ်ပေလိမ့်မယ်။ ယနေ့ ထိုင်ပြီး ပူပန်သောကစိတ် ဝင်နေသူအတွက်က ပိုပြီးတော့ ပျက်နက် ပူလောင်မှုတွေကိုပဲ ပေးမှာပေါ့။

\* လူတစ်ယောက်ဟာ အကြောင်းမဲ့ အချိန်ကုန်ခံ၊ စိတ်ပင်ပန်းခံနေရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိတ်ပင်ပန်းခံနေခြင်းမျိုး မပြုမိအောင် သတိပြုရပါမယ်။

\* လူတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြည့်မှာ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ထားတွေ မကောင်းကြလို့ ဖြစ်တယ်။ အတ္တစိတ်၊ မာနစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်တွေက စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာ။

\* တစ်ခါတစ်ရံ လူ့စိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ထက် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူ့စိတ်ဖောက်လှာတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ထက်ကို ရှိဦးပျံ့ ရလိစက်တယ်။ နားမထည့်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရတာစိတ်ရှိသူတွေ ရှိပါတယ်။

\* မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ်ဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမှာ မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ် ရှိတတ်တယ်။ အဲသည်စိတ် နည်းတာ များတာပဲကွာတယ်။ ရှိတော့ ရှိကြတယ်။

\* လူတွေဟာ အတ္တစိတ်ကြီးတယ်။ လူဟာ မိမိအပေါ်ကျတော့ အတ္တသဘောအရ အဆိုးကို လျှော့ချပြီး အကောင်းကို ရှုမြင် လွန်ကဲတတ်တယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ အဆိုးကို အကောင်းထင်ပြီး သူတစ်ပါး အဆိုးကျတော့ အဆိုးဖြစ်ကြောင်း ပီပီပြင်ပြင် မြင်တတ်မြဲ ဖြစ်တယ်။

\* ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားတတ်တဲ့ သူဟာ အစဉ်သဖြင့် ချမ်းသာသုခကို ခံစားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နေ့ မုချဇကန် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ့ရမှာ အမှန်ဖြစ်ပေတယ်။ (ဗကဇာတ်)

\* စိတ်ဆင်းရဲရတာက မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြန်မကြည့်လို့ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မပြင်လို့ပါ။

\* စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းတာ ဘာနဲ့ဆိုင်သလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းတာက စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းအောင် နေတတ်တဲ့အတတ်နဲ့ ချမ်းသာစွာ နေရအောင် နေတတ်တဲ့အတတ်ကို နားလည်တဲ့ စိတ်အပေါ်မှာသာ တည်တယ်။

\* စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်သလို ရှိပေမယ့် မပတ်သက်ပါဘူး။ အရပ်ဒေသနဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်နဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်ထားဇာတ်၊ စိတ်နေတတ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နားလည်တတ်တာနဲ့သာ ဆိုင်တယ်။

\* လူ့ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက ရုစိတ်ဓာတ်မှာတည်တာ မဟုတ်။ အရှင်းစစ် အမြစ်မြေက ဆိုသလို စိတ်ဓာတ်မှာသာ တည်တယ်။ စိတ်ထားကောင်းရင် ကရုဏာစာရားနဲ့ တင်းတိမ်ရောင်ရဲ့မူရှိတယ်။ အဲသည်စိတ်တွေရှိသမျှ စိတ်ဆင်းရဲမှာ မဟုတ်ပါ။

\* လူ့စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နားမှာလဲ။ ဦးနှောက်မှာလား၊ နှလုံးသားမှာလား။ 'ငါ့စိတ်ကို မစမ်းနဲ့' ပြောကြတယ်။ ဘယ်နားမှာ စမ်းရမလဲ။ ဘယ်သူက စိတ်ကို စမ်းဖူးပြီး ဘယ်နားမှာလို့ ပြောခဲ့သလဲ။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွား

\* မမှန်တာ မြောရမှာရှက်တဲ့စိတ်၊ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်၊ အတုသိုလ်အပြော၊ အပြုမှန်သမျှ ကြောက်တာ နဲ့အမျှ ဒုက္ခ ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူး။

\* ကြိုတင်ရှက်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ နောက်မှ ရှက်တတ်တဲ့ စိတ်ထက် အဖိုးတန်တယ်။

\* လူအချို့ကို တွေ့ရ၊ သိရ၊ မြင်ရ၊ ကြုံရ၊ ဆုံရ၊ လေ့လာ ခွင့်ရတဲ့အခါမှာ စာရေးသူ သတိထားမိတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ လုပ်ပြီး တဲ့နောက်မှသာ ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ (စာရေးသူကိုယ်တိုင် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်က ဖြစ်ဖူးတယ်)

\* လူဟာ နေခြင်းပြီးရင် သေခြင်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိ မြင်တွေးစတာကြပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်၊ ပူပန်ကြတယ်။ အဲ သည် စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ သူ့ဆော်စင်စဉ်ကလွဲလို့ အားလုံး ခံစား ကြရတယ်။

\* ဒုက္ခဆိုတာ ငယ်ကတည်းက ရှိသလို စိတ်ရဲ့ ဆင်းရဲ ခြင်းကလည်း ငယ်ကတည်းက ရှိပါတယ်။ ငယ်သေးတော့ ကိုယ့်စိတ်ဆင်းရဲတာ ဖိုလ်မသိသေးဘူး။

\* အတောမသတ် အာရုံငါးပါး လိုက်စားနေသူဟာ ဆင်းရဲနေသူပဲ။ အဲသည် လူတွေဟာ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ပြင်းထန် သလောက် စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။

\* လူ့အသက်ရှင်မှ စိတ်အသက်ရှင်တယ်။ စိတ်အသက် ရှင်မှ လူ့အသက်ရှင်တယ်။

လောတကြီးကို အနိုင်ယူတာ

\* ကိုယ့်စိတ်ကို နှိမ်ချထားတဲ့သူဟာ လျှော့ကျမှာကို အယ်အခါမှ မကြောက်နိုင်။

\* လူတွေမှာ ပရုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်တာ တူ တယ်။ စိတ်ထားမှာတော့ စိတ်ညစ်တာနဲ့ စိတ်မညစ်တာ မတူ ဘူး။

\* စိတ်လွှပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောဟာ စိတ်မတည်ငြိမ် ခြင်းကို ပြတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်းသွားတတ်တယ်။

\* စိတ်ကူးယဉ် အိပ်မက်မှန်သမျှ ဖိုတက်ပြီး မှေးမှိန် ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တယ်။

\* စိတ်ဓာတ်ညံ့သူဆိုတာ ဘာမှမလုပ်ချင်ဘဲ အချိန်တိုင်း အားနေတတ်တယ်။

\* လူတွေဟာ စိတ်ကို ထွက်ပေါက်ရှာတတ်တယ်။ စိတ် ကို ထွတ်ပေးလိုက်တတ်တယ်။ ထွတ်ပေါက်မှားရင် လမ်းမှား လျှောက်မိရော။

\* အပျက်ကို မတွေးနဲ့၊ အဖြစ်ကိုတွေး။ စိတ်ညစ်စရာကို မတွေးနဲ့၊ စိတ်ပျော်စရာကိုတွေး။

\* ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ရင်းကောင်းက ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ မွေးရာပါ ပင်ကိုစိတ်ရင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ စိတ်ရင်းကောင်းသူ ကောင်းတယ်။ စိတ်ရင်းဆိုသူ ဆိုးတယ်။ လူတစ်စုံတစ် ခုလို့ စိတ်တစ်မျိုး၊ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်ကျေး

\* စိတ်ရင်းကို ဘယ်လို နေစေရမလဲ။ စိတ်ရင်းကို ဘယ်လို ထားမလဲ။ စိတ်နေစိတ်ထား အရေးကြီးတယ်။

\* စိတ်ရင်းဟာ ဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုသလို ဘဝပေး အခြေအနေလည်း ပါတယ်။ ပတ်သက်တယ်။ စိတ်ဟာ ဦးနှောက် နဲ့ ဆက်နွယ်လေ့ရှိတာမို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိဉာဏ် အတိမ် အနက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စိတ်ရင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

\* ဖြေရှင်းရခက်လေလေ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လေ။ စိတ်ကျဉ်း ကျပ်လေလေ ဖြေရှင်းရခက်လေလေ။

\* ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံရင် ဆုတ် နှစ်ဒေါသဖြစ်ပြီး တရားလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ် ဖြစ်တတ် တယ်။ အဲသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံလာရင် စိတ်မှာ သတိနဲ့ယှဉ် တဲ့ သံဝေဂစာရာ လက်ကိုင်ထားပြီး တရားကို ပိုပြီး အားကိုး ရမယ်။ တိုးပြီး အားထုတ်ပေးရမယ်။



စိတ်ကျန်းမာလာအောင်

စိတ်ကျန်းမာသူသာ သိပ်ဝမ်းသာရတာ။ စိတ်ထောင်းရင် ကိုယ်ကြော လူပါသေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပျိုမှုကိုယ်နဲ့ စိတ်ဆိုးရင် သိပ်ညှိုးနွမ်းတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှ လောကအပေါ် သဘောထားက မှန်မယ်။ စိတ်မကျန်းမာတာနဲ့အမျှ လောကအပေါ် အပြစ်တင်ပြီး စိတ်တို နေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲထား၊ အတိတ်ကို တွေးပြီး မဆွေး နဲ့။ အတိတ်က ကိုယ့်ကို ခွဲခွာသွားပြီ၊ 'တုတား' လုပ်သွားပြီ။ မပတ်သက်တော့ဘူး။ ဘာမှလည်း ပြန်ပြီး ပတ်သက်စရာ အကြောင်း မရှိဘူး။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာထား၊ သွား။

အနာဂတ်ကိုရော၊ ဘာတွေ ဆက်စပ်ကြိုတွေးပူရမှာတဲ့။  
နောင်ခါလာ၊ နောက်ခါဈေးပေါ။ သည်နေချက်တဲ့ ပဲအားလူး  
ဟင်း၊ မအေးခင်စားရင် ပိုကောင်းတယ်။

\* It is only when you are living in the present that  
you are living spiritually

- စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမှသာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်အေး  
ချမ်းမှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မားမှု၊ အရည်အသွေး  
တိုးတက်မှု ဖြစ်နိုင်မယ်။

အချို့က မန္တလေးမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကို ရန်ကုန်ပြောင်း  
ပြီးမှ တွေးပြီး ခံစားနေတယ်။

အချို့ကတော့ ငယ်ငယ်က ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တာတွေ၊ အမေ  
အိမ်မှာ ဘာဖြစ်တာ၊ ညာဖြစ်တာတွေ၊ အာညာကွဲကွဲ ပြောပြပြီး  
ရင်မှာ ခံစားနေကြပြန်တယ်လေ။

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက...

“ကိုယ်နှင့် နှုတ်ကို အနားပေးပြီး အသိဓာရားနဲ့ အေးအေး  
ဆေးဆေးနေတတ်ပါစေ၊ တကယ်ချမ်းသာတယ်” လို့ ဆိုမိန့်ပါ  
တယ်။

ဘဝမှာ မှန်မှန်နှင့် အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်  
လျှောက်သူဟာ သုသာန်ကို အလွန်ကြာမြင့်စွာ လျှောက်ရတယ်  
လို့ ဆိုကြပါတယ်။ စိတ်လောကြီးပြီး လျှောက်ရင်တော့ သူ့ချိုင်းကို  
မြန်မြန်ရောက်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် ရေပေးသုသာန်တို့ ထိန်ပင်သုသာန်တို့ကို  
ဖြည်းဖြည်းအေးအေးသာ လျှောက်ပါ။ အေးဆေးပေါ။

မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်ကို အနားပေးသင့်တယ်။ စိတ်ကို  
အားဖြည့်ပေးတဲ့နည်း ရှိတယ်။

မဟာမြိုင် ဆရာတော်ကြီး ဦးဇော်တိကက...

\* “ခန္ဓာကိုယ် မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးကုသမှု  
ကြောင့် ကျန်းမာသွားလို့ရှိရင် (Healing) ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆို  
တယ်။ အဲသည်လိုပဲ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ တိတ်ဆိတ်မှု၊  
အေးချမ်းမှုရှိတဲ့နေရာ၊ လှပတဲ့နေရာမှာ ခဏလောက် သွားနေလိုက်  
ရင် စိတ်က ပြန်ပြီးတော့ ကျန်းမာလာတယ်။

တရားအားထုတ်ရင်လည်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလာ  
တဲ့အခါ စိတ်ဟာ ကျန်းမာလာတယ်။ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့  
အခါမှာ ပိုပြီး စိတ်ကျန်းမာလာတယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်  
အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးပဲ” လို့ ဆိုမိန့်ရှေးသားခဲ့ပါတယ်။

လူ့စိတ်က လူ့ဘဝကို လှန်မှောက်မစ်နိုင်ပါတယ်။ တွန်း  
ထိုးသယ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်က လူကို သေအောင်လုပ်နိုင်  
တယ်။

အရာရာကို အကောင်ဘက်ကနေ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊  
နုလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ယောနိသော မနသိကာရ မရှိကြလို့ စိတ်  
ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရတာပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းသူတွေရဲ့ အဓိက အားနည်း





ချက်ကတော့ အရာရာကို နားလည်ခွင့်လွတ်မှု ခေါင်းပါးခြင်း ပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်။ လူကျန်းမာတာက ကိုယ့် အသက်ကို ရှည်စေတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တာက ကိုယ့်အသက်ကို ကိုယ် စောင့်ရှောက်တာပါပဲ။

အတ္တသမံ၊ ပေမံနတ္တိ

ပါဠိတရား၊ ထင်အရှားနှင့်

သုံးစားအံ့ငှာ၊ အားထုတ်ရှာသည့်

ဥစ္စာထက်ကား၊ သားမယားတည့်

သားမယားထက်၊ ကိုယ့်သက်ကိုယ်သာ

စောင့်အပ်စွာဟု၊ ကျမ်းလာနီတိ

သို့အရှိကို...။

(ဗုဒ္ဓဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ-၄၃၈)



### နိမ့်ချတာ ကြိုက်တယ် လိမ့်ကျတာ မကြိုက်ဘူး

လောကဓံတရားကို အမောခံ မသွားနိုင်တဲ့အတွက် အမှား လမ်းဘက်ရှောက်ပြီး စာရိတ္တ ပျက်စီးတာ အလွန်ပင် သနား စရာ ကောင်းပါတယ်။

လောကဓံကို အမောခံနိုင်တော့ ရောထွေးလာတဲ့ စားဝတ် နေရေးဒုက္ခက ကြီးလာတော့တာပေါ့လေ။

အချို့ကတော့ လောကဓံကောင်းနဲ့ပေါင်းပြီး စာရိတ္တ ပြောင်းပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက် ပြောင်းသူပြောင်း ဆိုးတဲ့ဘက် 'ဂျုလတီးဂျောင်း' (ကုလားစကား) ဖြစ်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လောကဓံကောင်းရလျက်နဲ့ 'ဂျုလတီးဂျောင်း' ရတာကတော့ အိတ်ဖောင်းချိန်၊ စိတ်ပြောင်းလိမ့်လိုပါ။ အချို့က အိတ်ဖောင်း ရင် စိတ်ပြောင်းတာ။ 'ငတ်နေတုန်းက အတော်သားဟဲ့' ဆို တာမျိုးပေါ့။

တော်နေစဉ်က ခြံ့စားလို့၊ တိုးမွှားလို့၊ ရိုးသားလို့ အောင်မယ်လေးလေး ဖောဖောတော့ တောမှာမပေးတဲ့။ တစ်ရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်လေး ဘာလေးနဲ့ တက် မျောက်ဖြစ်တဲ့အခါ တောပြန်ချင်ကြပြန်ရော။ ကျွေးလေးငါးပိချက်က စုံမက်စရာ။ အထွေထွေအားဖြင့်က ထမင်းက စူပါကော်ဖီမစ်နဲ့တောင် လဲဖို့ စဉ်းစားရမယ်ဆိုပဲ။

လောကဓံကောင်းနဲ့ပေါင်းပြီး အချို့က စိတ်ထား၊ ဓာတ် ပိုကောင်းပိုမြတ်လာကြသလို အချို့ကတော့ လောသပါမှ ဗလချာစိတ်ပုံပဲ၊ စိတ်ယုတ်၊ စိတ်ရှူး၊ စိတ်မိုက်၊ ရိုင်းတွေ ဘယ်လိုဝင်ကုန်ကြတယ် မသိဘူး။

တကယ်တော့ လောကဓံပေါ်မှာ သံဘောက မှန်ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဗျာ...

“ဘာကိစ္စမဆို စာရိတ္တ” က အရေးကြီးတယ် ဓမ္မာတိ စာရိတ္တကောင်းမှ ဘာကိစ္စမဆို အိုကေမှာ စုံပြောလောကီထုပ္ပတ် လူတို့ဇာတ်မှာ အချို့က လောကနဲ့ တိုးပြီး ကိုယ်ကျိုးနည်းကုန်တယ်။ သောက်ကျိုးနည်းတယ်ဗျ။

အမှန်တကယ်မှာ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်းအကျိုးအမြတ် မှန်ကို သိမြင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ ခံကျန်းရင် စာရိတ္တပျက်အကြောင်း မရှိပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နိမ့်ချရမှာ မကြိုက်လို့ နိမ့်က

ကြတာ။ တရားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နိမ့်ချရမှာ။ တရားလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ်လုပ်တော့ လိမ့်ကျကုန်တာပေါ့။

လောကဓံပျော်မှာ မော်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်လို လော်လည်မှုမဖြစ်အောင် သတိမကပ်တော့ပါဘူး။ မာနလေး တစ်ခွဲ သားနဲ့ ခေါင်းက မော်ထားတာ၊ ကျိုးကန်းချေးပါတာနဲ့ တိုးရော။

အချို့ကဆို သဗ္ဗာန်လက်လွတ် အောက်ခြေလွတ်တော့ ဗုန်းခနဲ လဲတာပေါ့။ အချို့က မသိမသာ ရူးတယ်။

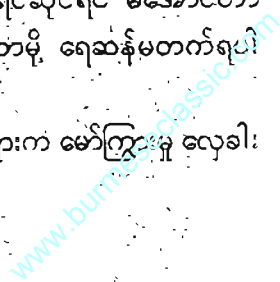
မယဒေဝလင်္ကာသစ်မှာ -  
ဥစ္စာတစ်စုံ၊ မရှိဖူးသူ  
ရှိခဲ့မှုကား၊ ဝမ်းမြူးလွန်ကာ  
ရှူးတတ်စွာ၏  
လို့ ဆိုပါတယ်။

အောင်မယ်လေး အချို့ကဆိုရင် သူများရဲ့ မျက်ခုံးမွေးပေါ် တက်လမ်းလျှောက်တာ လိမ့်ကျကုန်ရော။

အနိုင်မဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓတရား သဘောအရမှာ နိမ့်ချတာ ကြိုက်တယ်၊ လိမ့်ကျတာ မကြိုက်ဘူး။

ခန္တီ သည်းခံခြင်းစိတ်ထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရင် မအောင်တာ မရှိပါဘူး။ သည်းခံတာက နည်းမှန်တာမို့ ရေဆန်မတက်ရပါဘူး။

မာနစိတ်ထားသမျှ သဘာဝတရားက မော်ကြားမှု လှေခါးက လိမ့်ကျခိုင်းတာပဲ။



သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

နှိမ့်ချသည်းခံထားကို လတွေ့လည်း ကြိုက်တယ်၊ နတ်  
တွေလည်း ကြိုက်တယ်။

စာထဲမှာဖတ်ဖူးတာ အိန္ဒိယက ခေါင်းဆောင်ကြီး မဟတ္တမ  
ဂန္ဒီကြီးလည်း ကြိုက်တယ်တဲ့။

လိမ့်ကျတာကိုတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း လိမ့်မကျချင်ပါဘူး။  
သူများ လိမ့်ကျတာကိုလည်း ဘုန်းမြင့်သွေး မကြည့်ချင်ပါဘူး။  
မကြည့်ရက်ပါဘူးဗျာ။

တစ်ခါက အဲသည်စကား ဖော်ပြောမိလိုက်တာကို ကိုမိုးဒီ  
ကြီးက လက်ညှိုးနှစ်ချောင်း ထောင်ပြီး ထောက်ခံပါတယ်။

“မောင်လေး မှန်တယ်၊ နှစ်မှတ်” တဲ့။ ကိုမိုးဒီကြီးက  
အမှတ်နှစ်မှတ်ပေးပါတယ်။

လူသားအားလုံး မှန်သမျှ အခက်အခဲ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်  
တွေကို မတွေ့ကြလို့ပါ။ ကြောက်ရွံ့ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒုက္ခနဲ့  
အကုသိုလ်ကို ရွံရှာစက်ဆုပ်ကြပါတယ်။ အမှားအယွင်း ပြုမိမှာ  
စိုးရိမ်တတ်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရမှာကို ပူဝန်ကြောင့်ကြကြတယ်  
လေ။

လောကဝံတရား (၈) ပါးအနက် အခြံအရံခေါတာ၊ လာဘ်  
လာဘရတာ၊ လူချီးမွမ်းခံရတာ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝအေးချမ်းတာ  
ဆိုတဲ့ အကောင်းတရား (၄) ပါးနဲ့သာ တွေ့ကြုံချင်ပါတယ်။ အဆိုး  
ကိုတော့ လုံးဝကို မကြိုချင်။

ဘဝခရီးလမ်းမှာ ကိုရဲ့ခံရတာ၊ ဒုက္ခသောက် ဖြစ်ရတာ၊

လာဘ်လာဘ မရတာ၊ ကိုယ့်ကို ဝန်းရံမဲ့ အခြံအရံမဲ့တာ နည်းပါး  
လွန်းတာကို လုံးဝ မဆံ့လိုကြပါဘူး။

ပြီးတော့ ခက်လှတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ သူတစ်ပါး  
ဒုက္ခနဲ့ ကြိုတာမျိုးကို မိမိ ကြိုမှာ မဟုတ်ဘူးရယ်လို့ မျှော်လင့်  
ထားတာပါပဲ။ ဆန္ဒမြုထားတာပါပဲ။

အမှန်စင်စစ်၊ အဲသည် သဘောထားဟာ စိတ်ဓာတ် မရင့်  
ကျက်သူတွေရဲ့ သဘောထား အတွေးမျိုး။

အသိဉာဏ် ကြွယ်ဝတဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်သူတွေဟာ  
လောကစံ (၈) ပါးကို လက်ခံတယ်။

သူသူငါငါ တစ်ခါတစ်ရံ မလွှဲမရှောင်သာ ကြိုရတဲ့ဒုက္ခ  
မျိုးလည်း မိမိ တွေ့ကြုံနိုင်တယ်ရယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

ပုထုဇဉ်သားပဲ ကြိုနိုင်တယ်လေလို့ သဘောထားတယ်။  
အဲဒါကြောင့် သတိနဲ့အရာရာမှာ နှိမ့်ချသည်းခံ ဘဝခရီး

ဆက်ရင် လိမ့်ကျမှာကို မဗူရလေဘူး။



**သောကစိတ် ငယ်ထိပ်ပတက်စေနှင့်**

လောကမှာ သောကကို ဒေါသအဖြစ် ပြောင်းလဲခံယူသူတွေဟာ မှားပြီးရင်းမှားတော့တာပဲ။

မှားလို့သောက စိတ်ဝင်ရ၊ သောကစိတ်ဝင်ရာကနေ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာ။ ဒေါသစိတ်ဝင်တော့ မောဟကပါ ဝင်လာပြီပေါ့။

လော၊ ဒေါ၊ မောတွေ တစ်ထောကြီးပဲ။

ပြဿနာဖြစ်ပြီး ကိစ္စကို ပြန်လှန်သောက စိတ်ရောက်ခြင်းဟာ သောကကို ဆပိပြာ ပြန်တိုက်ပေးတာနဲ့တူပေမယ့် ဖြူဆွတ်မလာပါ။

အားငယ် စိတ်ညစ် သောကဖြစ်စရာများကို သင့် စိတ်က ဝင်စားနေရင်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်တွေ ကမ္ဘာ့ဖွားပေါ်နေရင် အားငယ်မယ်၊ စိတ်ညစ်မယ်၊ သောကတွေ ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေမယ်။ အရေးကြီးတာက ဝင်စားတဲ့ စိတ်ကို တမင်သွားအောင် အခြားအာရုံနဲ့ ပြောင်းပစ်ရမှာ ဖြစ်တော့တယ်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှုပ်ထွေးနှောင့်တီး ပြောင်းလဲတတ်မိမိစိတ်ထဲကနေ မရမက ရအောင်ယူရမယ်၊ ယူရုံရမယ်။

လူဖြစ်လာ၊ လူ့ဘဝ ရလဒ်ရာမှာ သောကစိတ်တွေနဲ့ ညစ်ဒုက္ခ ခံနေဖို့မှ မဟုတ်တာ။

အိပ်စား၊ စားတာ၊ ကာမစည်းစိမ် ခံစားတာတွေနဲ့ အတူပဲအကျိုး၊ အများအကျိုးလုပ်ဖို့၊ တတ်နိုင်ရင် သံသရာပြတ်

ဝင် လုပ်ဖို့အတွက် လူ့ဘဝရပြီး လူဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

ညစ်ခဲ သောကစိတ်တွေ တဝေဝေနေသာနေရရင် လူဖြစ်ရမနပ်ဘူး။ ဘဝပုံဖြစ်နေနေ စိတ်ညစ်မနေနဲ့။ စိတ်ခိုင် ဘည်

ညီသူဟာ ဝမ်းနည်းရမှာမျိုးကိုတောင် သောကစိတ်ဝင်နေပြီး နေနည်းဘူး။ သိမိဝမ်းသာရမှာကိုလည်း ဝမ်းသာဘူး။ ပုံမှန်

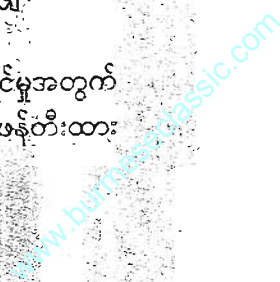
ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု ရှိတယ်။ အမှန်တကယ်ကိုပဲ တစ်ညတာ စိတ်ပူပန် ဆင်းရဲနေခြင်း ရေတွင်းနက်နက် တစ်တွင်းတူးတာထက်ကို စွမ်းအင် ပိုမို

ခန်းစေတယ်။ လူတစ်ဦးတာ ဟိုတွေ့ ဒီတွေ့ အကြောင်းမရေရာဘဲ အချိန်

ခဲ စိတ်ပင်ပန်းခံနေရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်တယ်။ သောကစိတ် ဝင်လာ၊ ဖြစ်လာတော့တယ်။ အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ သောက

က ကြီးထွား ရှင်သန်လာတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်

ပွန်အရေးပါပြီး သောက စိတ်မဖြစ်ပေါ်စေအောင် ဖန်တီးထားတဲ့ အချက်ဖြစ်လေတယ်။



ကိုယ်အတွေးနဲ့ကိုယ် ဒုက္ခရောက်အောင်ကို သောကစိတ်  
ဝင်နေတာ ဆိုးတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ဆောင်ကျနေ  
တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထူထောင်းနှိပ်စက်နေတာပဲ။

သောကစိတ်က ကိုယ့်အတွေးက ဖန်တီးတာ၊ ဘယ်သူက  
မှ ကိုယ့်ကို သောကစိတ် မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ချစ်သူကလည်း  
ကိုယ့်ကို သောကစိတ် မဖန်တီးနိုင်ဘူး။

သစ္စာမရှိတဲ့ ချစ်သူအတွက် သောကစိတ်၊ လွမ်းစိတ်၊  
အသည်းနာစိတ်ဖြစ်နေ၊ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို တကယ် တွေး  
ကြည့်ပါ။ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူး။

စာရေးသူ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ သားလေးက သူ့ချစ်သူ  
ရည်းစားအတွက်နဲ့ သောကစိတ်ဝင်ပြီး ဗျာပါရနဲ့အတူ ပါလာတော့  
တာက ရောဂါ၊ ဖြစ်တာတော့ ရုပ်ရောဂါရော စိတ်ရောဂါရောပဲ။

စာရေးသူ မိတ်ဆွေက သူ့သားကို စိတ်ပြောင်းအောင်ဆို  
ပြီး စာရေးသူကို ကြိုးစားပေးဖို့ ခိုင်းတယ်။

စာရေးသူလည်း စာမရေးရင် ဘာအလုပ်မှ မရှိတဲ့သူမို့  
သူ့အလုပ်ကို လက်ခံလိုက်တယ်။

သူ့အိမ်မှာ ကြတ်သားဖောင်းနဲ့စား၊ ငါးကြင်းဆီပြန်နဲ့လွေး၊  
ဖိလင်တွေဝေပြီး စိတ်ကြွနေတဲ့ သူ့ရဲ့ သားတော်မောင်ကို ခိုင်  
ကြောင်တွေ စကားထော်လော်ကန်လန်တွေ ကြွေးပြီးရင်း ကြွေး  
တယ်။

“မင်းကွာ အချစ်အတွက် အရက်ဆောက်တာ အရက်ဖိုး

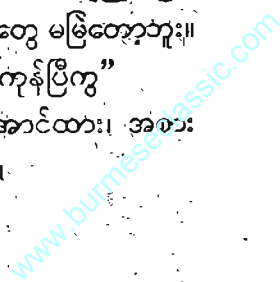
မနုဗြောဗျားလား၊ နုဗြောစရာကောင်းတယ်။ အမဲကြော်ဖိုးကတော့  
အာဟာရဖြစ်တော့ ထားပါတော့။ ငါလည်းဝါးနိုင်အောင် အမဲ  
အသည်းလေးတစ်တုံးမှာ”

“အသည်းကွဲတယ်လို့ မင်းပြောတာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊  
မင်း အသည်းကွဲရင် အသက်ဘယ်ရှိတော့မှာလဲ။ အသည်းမကွဲ  
ဘူး၊ မင်းစိတ်ကွဲနေတာ။ အချစ်စိတ်ကွဲတာကို အသစ်နိပ်တာလေး  
ရှာပြီး တွဲပေါ့ကွ။ ထမြန်ကွ စတင်နဲ့ မိန်းမလှလေးတွေ ပေါ့မှ  
ပေါ့ပါ။ မြန်မာပြည်မှာ မဦးရေက ကျားဦးရေထက် နှစ်ဆတောင်  
ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးလေးစောင်မှ လိုက်ပွဲစားရ ကောင်းမလား  
တွေးမိတယ်”

အဲဒါမျိုးတွေ များများပြောတဲ့အခါ သူ့မျက်နှာ ခဏတော့  
ပြုံးရယ်၊ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

“မင်းတို့ဘသားချော အထီးကောင်လေးတွေဟာ မဒီ  
မကြည်တာနဲ့ အရက်သောက်မယ်ချည်းပဲ၊ မိဒီယိုဇာတ်ကားထဲ  
လည်း မင်းသားက ဒီလိုပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မဂျီးဝိုင်ကအစ  
သောက်သုံးသူများလို့ အရက်ဈေးတွေ တက်ကုန်တာ။ မင်းတို့  
ဟာက သောက်မယ်ချည်းပဲ။ မင်းက သောက်မယ်ချည်းပဲဖြစ်  
တော့ ဦးလေးပါ ရောပြီးတော့ ထိ၊ သိ၊ သတိတွေ မမြဲတော့ဘူး။  
ဘာဝနာတရားက ရွာတကာ လျှောက်သွားကုန်ပြီကွ”

စိတ်ကြည်အောင်လုပ်၊ အိပ်တာမှန်အောင်ထား၊ အစား  
မှန်မှန်စားစေပြီး စိတ်ထား ပြင်ပေးခဲ့တယ်။



သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

လက်တွေ့ နဲ့ ပြင်လိုက်တာကတော့ သူ့ရည်းစားက အချစ်  
သစ်နဲ့ မော်တင်စွန်းဘုရားပွဲ ရင်ခုန်သံ တရားသွား အားထုတ်နေ  
ကာကို လိုက်ပြလိုက်တဲ့အခါ အမှန်တွေပြတော့ သံဝေဂ ရှိရာ  
ကာပေါ့။

သူက ပြောတယ်။

“သောက်ကောင်မ အရူးမ” တဲ့။

စာရေးသူက ပြန်ပြောလိုက်မိတယ်။

“သူက မရူးဘူး၊ ခြူးတောင် ခြူးနေတာ၊ မင်းက ရူးနေ

တာ။ မရူးနဲ့တော့ ရုပ်၊ ကတ်”

လူငယ်မောင်မယ်တို့ရေ...

အချစ်အစွတ် သောကစိတ် ငယ်ထိပ်တက်ပြီး အိပ်ပျက်  
တွေ မခံနဲ့။ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး အိပ်ကြည့်စမ်းမိဆိုလို့ သူက အိပ်  
ပျင်မှ အိပ်ဦးမှာ။ ဘာလုပ်နေမှန်း မသိဘူးလေ။ ခက်တယ်။



စိတ်အားမလျှော့နှင့်

လောကကြီးမှာ စိတ်အားလျှော့ထားသူ မှန်သမျှဟာ  
အသက်တော့ ရှင်ပါလျက်နဲ့ လှုပ်ရှားမှု မှန်သမျှက အသက်မဝင်  
ပါဘူး။

ပျက်လျှင်အစဉ် ပြင်လျှင်တစ်ခဏ မသေမချင်း အားမ  
လျှော့ရ။

စိတ်ဓာတ်ကျရင် ပြန်ကောက်ထည့်ပါ။ ဘာနဲ့ကောက်ထည့်  
ရမှာလဲ။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ခက်ရင်းခွ (၃) ခုနဲ့ ကောက်ယူ  
ထည့်။ နောက်တစ်မျိုးက ခက်ရင်းခွနှစ်ခုနဲ့ ကောက်ထည့်ပစ်။

ကိုယ်ကာယ ထိခိုက်နာကျင်ရမှာကို မကြောက်၊ နောက်  
ဆုံး စကားအားဖြင့် သေရမှာကို မကြောက်၊ အဲသည်လို အကြောက်  
ကင်းတာက သတ္တိ။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မြဲအောင် အခက်အခဲကို ကျော်လွန်နိုင်တဲ့ ဇွဲ၊ တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ဉာဏ်၊ အောင်မြင်နိုင်တဲ့လုံ့လ။ အဲသည် (၃) ခုပေါင်းပုံက ပျတ္တိ။

စိတ်အားမလျော့တဲ့ သတ္တိရှင်၊ ပျတ္တိရှင် မှန်သမျှဟာ ဂုဏ် အင် ကြွယ်တာပဲ။ သတ္တိရှင်၊ ပျတ္တိရှင်တွေဟာ စိတ်အား မလျော့ တော့ ယာယီအရုံးသာ ရှိချင်ရှိမယ်။ ဇာဝရ အရုံးတော့ မရှိကြ ဘူး။ နောက်ဆုံး အောင်ဖွဲ့ ခြိမ်းခြိမ်းသဲကို ခံစားကြီးမြတ်ကြတာ ရှည်းပါပဲ။

ထပ်ရုံး၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်ရုံးပေမယ့် နောက် ဆုံး အောင်ပွဲဟာ မလွဲမသွေ ရလေစမြဲ။

ဂူထဲက ပင့်ကူလေး တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်တာ မြင်တွေ့ တဲ့ စစ်ရုံးဘုရင်ကြီးဟာ စိတ်အား မလျော့ဘဲ ထပ်နှံ့ပစ်လိုက်တာ ပွဲပြတ်တယ်။

\* Whenever you find your heart despair, can over this strain, try bravely again, and remember the spider and king.

- သင်သည် အချို့သော ကိစ္စရပ်များကို ကြိုးစား၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်ထိုင် မအောင်မြင်၍ စိတ်ဆင်းရဲသောအခါ သတ္တိရှိရှိဖြင့် တစ်ကြိမ်ထပ်ကြိုးစားပါ။ ပြီးလျှင် (ဘရ) ဘုရင် ကြီးနှင့် ပင့်ကူကို သတိရလိုက်ပါ။

အောင်မြင်ကြီးပွား မြင့်မြတ်အောင် စိမ်တုလျှဲ အစွမ်းသတ္တိ

က ရုပ်မှာမရှိ၊ စိတ်ဓာတ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကိုယ် အမြဲ သတိထား။ ကျနေသလား၊ အားတက်နေသလား၊ ပုံမှန် လား။

ရွှင်မြူးတက်ကြွတဲ့ စိတ်ဓာတ်က ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် တွန်းအားမပေးသရွေ့ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှုရမှာ မဟုတ်ပါ။

ရွှင်မြူးတက်ကြွတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာက စိတ်အင်အား ထုတ်နိုင်တဲ့အပေါ်မှာ တည်မှီနေလေတယ်။

စိတ်အားဆိုတာ အတင်းအဓမ္မလည်း ထုတ်လို့မရ။ စိတ် သဘာဝနဲ့သာ ပုံမှန် စိတ်အင်အားထုတ်ရတယ်။ စာရေးဆရာကြီး တက်တိုးဆိုခဲ့တာက ဒီလိုပါ။

\* သေတော့မှ သေရော၊ မသေအောင်၊ အသက်ရှည်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အသက်ရှည်လိုသူသည် အမြဲတမ်း ရှေ့သို့ တိုး တက်နေရပေမည်။ တတ်စိတ်ရှိနေရမည်။ သေခြင်းတရားကို တရားသဘောဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့သော် ကျစိတ်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် သတ်နေခြင်းမျှ သာ ဖြစ်၏။

တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆင်ဖြူရယ်ခန်းက ဒီလိုဆိုပြန်ပါတယ်။

\* စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်တိုင်ရသော လုပ်ငန်းတစ်ခု ၏ အောင်မြင်မှုသည် အဖန်တလဲလဲ လေ့လာပွားများသော စိတ်အင်အား ရလဒ်ဝင် ဖြစ်သည်။



### စိတ်ကို ချုပ်နှိမ်ရာ

ဘာလဲ။

အကြောင်းအမျိုးမျိုး စိတ်အတွေ့တွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့။ စိတ်မာ၊ စိတ်မဲဗျ။ လူရဲ့စိတ်။

- တိုးတက်တဲ့ လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်။
- ရပ်တည်တဲ့လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်။
- ဆုတ်ယုတ်တဲ့လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်ပါ။

ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ ရုပ်ကို ထောင်ချလိုရတယ်။ စိတ် ထောင်ချလို့ မရဘူး။

စာရေးသူ ကုလားရှပ်ရှင် ဇာတ်ကားတစ်ကားမှာ ဖြစ်ဖူးတယ်။

မင်းသမီးလေးကို မိဘတွေက သူတို့သဘောမကျတဲ့ နို့ညှစ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်စားတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ မင်းသားလေး မပေးစားချင်လို့ အိမ်တော်ကြီးက မထွက်နိုင်အောင် အကြောင်း

အထပ်ထပ်ချပြီး ချုပ်ထားတယ်။ သူတို့က လုံးဝ မပေးစားချင်ဘူး။ သမီးဖြစ်သူက ချစ်ခြင်းကို မခွဲပါနဲ့လို့ မေတ္တာရပ်ခံပေးမယ့် လက်မခံဘူး။ မပေးစားချင်တာကလည်း မင်းသားက ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ အခကြေးငွေနဲ့ နွားမနို့ လိုက်ညှစ်ရတဲ့ နို့ညှစ်ကျွမ်းကျင်ပထမဆင့် အလုပ်သမားလေး။ နို့ညှစ် ကောင်းတယ်ပေါ့ဗျာ။ မိဘတွေက မပေးစားချင်ဘူး။

စာရေးသူ ခံစားမိတာက အဲသည် မင်းသမီးလေးက အခြားဇာတ်ကားတွေထဲမှာလို့ ခုတင်ပေါ်လို့ပြီး မျက်ရည်စို့တာ မှိုင်တွေ ဖိလင်ဝင်နေတာတို့ မဖြစ်ဘဲ ပျော်နေလို့ပဲ။ အတိတ်ကို တွေးပြီး နေတယ်။

အောင်မယ်လေး သူ့ချစ်သူ နို့ညှစ်တဲ့ ကောင်လေးနဲ့ တွေ့ကြုံ ခံစားကြည့်နူးခဲ့တာတွေကို တွေးပြီး ပျော်နေလို့ပါ။ စိတ်က အိပ်ခန်းထဲမှာ ရှိမနေဘဲ နို့ညှစ်အလုပ်လုပ်တဲ့ မင်းသားလေးဆီမှာပဲ ရောက်နေတယ်။

“ကျလီယာ၊ ကျလီယာ၊ ဟေ့ဟေ့၊ ဟိုဟို၊ ဟာဟာ၊ ဟောဟော၊ ဟာဟာ” နဲ့ ကုလားဘုံ (တာပလာ) တီးသံနဲ့ စိတ်ကူးယဉ် တွေးတွေးပြီးကတည်း အခန်းက ကြည့်လိုကောင်းတယ်။ တစ်ယောက်ထဲလည်း ကတယ်။ အုပ်စုလိုက်၊ လူအများကြီးလည်း တစ်ပုဒ်ပြီးတစ်ပုဒ် ခုန်ပေါက်ကတယ်။ ဧပြန်စရာကြီးဗျာ။ အဲသည် ကားရိုက်တဲ့ ဒါရိုက်တာက စိတ်ကို ချုပ်နှိမ်မရကြောင်း ပေါ်လွင်စေချင်တယ် ထင်ပါတယ်။ ကြည့်တဲ့လူပဲ၊ ကချင်တယ်။



မင်းသားလေးကလည်း နို့ညှစ်ရင်း သူ့ချစ်သူကို သတိရ  
နေတယ်။ နို့ညှစ်ရင်း သီးချင်းဆိုတဲ့ စာသားအဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲ  
မသိဘူး။ အသိကုလား လူမျိုးတစ်ဦးကို စပ်စုပြီး မေးကြည့်တာ  
သူလည်း မသိဘူး။ သူပြောတာက ဟိန္ဒူစတန်နီစကားတဲ့လေ။  
ကလယ်စကားလို့လည်း ပြောပါတယ်။

\* ရုပ်ခန္ဓာကို ချုပ်လို့ရ၊ စိတ်ကို မရပါဘူး။

ရုပ်စာစားသော အစာရှိသကဲ့သို့ စိတ်က စားသော  
အစာလည်း ရှိပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ရုပ်ကို ငါးပိရည် တို့စရာနဲ့ ချိုင့်စွာပဲ  
အစာကျွေးပြီး စိတ်ကို စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ ပြည့်ပြည့်ဝဝ  
အစာကျွေးနိုင်တဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။ ပျော်နိုင်ပြီး တည်ငြိမ်ကြပါ  
တယ်။

အချို့ကလည်း လူနေချုံ့ကြား စိတ်နေဘုံများလို့ ပြောကြ  
ပါတယ်။ စကားပုံတစ်ခုကတော့ လူနေတော့ မြေပြင်၊ စိတ်နေ  
တော့ ကောင်းကင်တဲ့။

ဆရာကြီးတစ်ဦး အဆိုရှိတာက 'ဘုံများကို စိတ်မရောက်  
သမျှ ချုံ့ကြားဆက်လက် လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး' တဲ့။

စိတ်အနေမြင့်မြတ်မှ လူရဲ့ အနေအဆင့် မြင့်မြတ်လာမှာက  
ပုံသေပါ။ စိတ်အနေ မြင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ  
မွေးမြူတာကိုသာ ဆိုလိုတာပါ။



**စိတ်နှင့်ဝတ်သက်၍ အင်္ဂါနဲ့ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်**

စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂါနဲ့တွေ့ကို ဆောင်တာသောင်  
ပြီး ရှောင်တာကို ရှောင်ရပေမယ်။

ဘယ်ကိစ္စ၊ ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို အမြင့်ဆုံးကို စ မကြည့်နဲ့၊  
တစ်ကစ တစ်နိုင်လုပ်။

အမြင့်ဆုံးကို ကြည့်ရင် ငါမရောက်နိုင်၊ ငါ မလုပ်နိုင်လို့  
ဆိုပြီး နောက်ဆုတ်တတ်တယ်။ စိတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။

အကြောင်းအတွေ့တွေမှာ ကောင်းစေ ဆိုးစေ၊ ဆောင်ဖို့  
ရှောင်ဖို့ အကြောင်းတွေ ဖန်နေပါတော့တယ်။ ရှောင်သင့်တာ  
မရှောင်မိလို့ ဘဝကို မှောင်အတိ ကျစေတတ်တယ်။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂါနဲ့ ဆောင်စရာ၊ ရှောင်စရာတွေ  
ကတော့...

- ၁။ စိတ်ကောင်းထားရမယ်။
- ၂။ စိတ်ထား မှန်ရမယ်။
- ၃။ စိတ် အမြဲ ကြည့်လင်နေစေရမယ်။
- ၄။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားရမယ်။
- ၅။ စကားတို လိုရင်း ပြောတတ်ရမယ်။
- ၆။ စာပေကို ချစ်မြတ်နိုးရမယ်။
- ၇။ စိစစ်ဝေဖန်တတ်ရမယ်။
- ၈။ စိမဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။
- ၉။ စိမကိန်းဆွဲ အလုပ်လုပ်ရမယ်။
- ၁၀။ စုဆောင်းတတ်ရမယ်။
- ၁၁။ စုပေါင်းလုပ်ခြင်းကို နှစ်သက်ရမယ်။
- ၁၂။ စုစည်းမှု အမြဲရှိစေရမယ်။
- ၁၃။ စူးစမ်းလေ့လာမှု ရှိရမယ်။
- ၁၄။ စေတနာ (လူတိုင်းအပေါ်) ထားရှိရမယ်။
- ၁၅။ စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးစွဲတတ်ရမယ်။
- ၁၆။ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဇောက်ချပြီး အလုပ် လုပ်ကိုင်ရမယ်။
- ၁၇။ စောစောအိပ်၊ စောစောထ အကျင့်လုပ်ရမယ်။
- ၁၈။ စဉ်းစားပြီးမှ အလုပ်လုပ်ရမယ်။
- ၁၉။ စားဝတ်နေရေး အတိုင်းအထွာ သိရမယ်။
- ၂၀။ စည်းကမ်းရှိရမယ်။
- ၂၁။ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်လိုစိတ် ရှိရမယ်။

- ၂၂။ ဆောင်မကြည့်ရှုသင့်သူကို ကြည့်ရှုရမယ်။
- ၂၃။ စုံစမ်းပြီးမှ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။
- ၂၄။ ဆွေးနွေးစရာရှိရင် ဆွေးနွေးရမယ်။
- ၂၅။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ရမယ်။
- ၂၆။ ဆုံးဖြတ်ပြီးသားကိစ္စကို ပြီးအောင်လုပ်။
- ၂၇။ ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စ ဆောင်ရွက်
- ၂၈။ ဇွဲစိတ် ရှိရမယ်။
- ၂၉။ စစ်မြစ်ကို လေ့လာပြီးမှ လူကိုပေါင်းရမယ်။
- ၃၀။ ညင်ညင်သာသာ လုပ်ကိုင်ရမယ်။
- ၃၁။ ငြိစူစောင်းမြောင်းခြင်းကို ရှောင်ရမယ်။

\* An ordered state of mind is highly enjoyable.

- စည်းကမ်းရှိတဲ့ စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံစားလို့ကောင်းတယ်။ နှစ်သက် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။ ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ... စိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်တာပဲ။



### စိတ်နှင့်ဣန္ဒြေ

စိတ်တုန်လှုပ်ရင် ဒူးတွေ လက်တွေပါ တုန်လှုပ်တတ်တယ်။  
 စိတ်က ရုပ်ခန္ဓာကို အမူအယာ ပျက်စေတယ်။  
 လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်စိအသွားအလာကို ဉာဏ်ဖြင့်  
 သတိထားကြည့်ပါ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။  
 လူတွေရဲ့ မျက်စိမှာ စိတ်ကောင်းရှိတာ၊ မရှိတာကို သိတန်  
 သမျှ သိစာယ်။ စိတ်က မျက်လုံးမှာ စကားပြောတယ်။  
 စိတ်က ကြောက်ရွံ့နေလို့ စင်မြင်ပေါ်မှာ ဒူးတုန်ဖူးတာ  
 ကို စာရေးသူ ကြံဖူးခဲ့ပါတယ်။ စာပေတော်ပြောပွဲ အတွေ့အကြုံ  
 မရှိသေးသော ဒူးကို တဆတ်ဆတ်တုန်နေမိတယ်။ ပရိသတ်ကို  
 လှည့် ရဲရဲမကြည့်ရဲဘူး။ ရှက်ကြောက်နေမှန်းတောင် ရိပ်မိသူ  
 က ရိပ်မိပါတယ်။

စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူတွေဟာ အကြိမ်အတည်း တွေ့တဲ့  
 အခါ ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ အလွန်တရာ ဣန္ဒြေပျက်တတ်ကြ  
 တယ်။

ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတဲ့အခါ ဣန္ဒြေမရအောင် ဝမ်းနည်း  
 တတ်တယ်။ အဲဒါလောကကို မနိုင်တာ တစ်ချက်ပဲ။

အချို့ကတော့ ဝမ်းသာစရာ ကြုံတဲ့အခါ၊ ရပေါ်တိရလမ်း  
 တိုးတဲ့အခါ ဣန္ဒြေမရအောင် ဝမ်းသာတတ်ပေတယ်။

ဟန်မတည်တာက ဉာဏ်မမီတာပါပဲ။ ဟန်ပျက်တာက  
 ဉာဏ်မထက်တာပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကတော့ ငုက္ခ  
 တွေ့ပြီး ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတဲ့အခါမှာ ဣန္ဒြေမပျက် တည်တည်  
 ငြိမ်ငြိမ်ရှိတယ်။ သုခတွေ့ပြီး ဝမ်းသာစရာ ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း  
 ထူးထူးခြားခြား စိတ်လှုပ်ရှားတာ မဖြစ်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်  
 ဣန္ဒြေရရဘဲ ရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓေါဓါဒမှာ ဒီလိုဆိုတယ်။  
 \* အကြင်သူ၏ စိတ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးကဲ့သို့  
 တည်ငြိမ်၏။ တုန်လှုပ်ခြင်း လုံးဝ မရှိပေ။ တပ်မက်စရာ အားလုံး  
 တို့၌လည်း မတပ်မက်ဘဲ အမျက်ထွက်စရာ အာရုံတို့၌လည်း  
 အမျက်မထွက်တတ်ပေ။ စိတ်ကို ဤမျှ ဖွာ များထားသော ထို  
 သူအား နာကျင်ခြင်း ဆင်းရဲသည် အဘယ်မှာလျှင် ကျရောက်  
 နိုင်ပါမည်နည်း။

\* A good man has no harm.

- စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ နာကျင်မှု မရှိတော့ပါ။  
တွေးခေါ်ရှင် ချား(လှ)ရိက

\* အပြုအမူကို ဒေတိယား ဆင်ခြင်တဲ့အခါ အလေ့အကျင့်  
ကောင်းရလာမယ်။ အလေ့အကျင့်ကောင်းကို သတိထားဆင်ခြင်  
တဲ့အခါ စရိုက်ကောင်းကို ရလာမယ်။ စရိုက်ကောင်းရလာရင်  
ဘဝ မျှော်မှန်းချက်ဆိုတာလည်း ရတော့တာပဲ။  
လို့ တွေးခေါ်ခဲ့ပါတယ်။



လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ

\* တစ်ပါးသူရဲ့  
စမ်းမြောက်ခြင်းနဲ့  
ပူဆွေးခြင်းတို့ကို  
မျှဝေခံစားတတ်သူရဲ့  
နှလုံးသားဟာ  
ကြွယ်ဝတဲ့ နှလုံးသား ဖြစ်တယ်။

(ဂျပန်လူမျိုး ဆိုရီးစကား)

စိတ်ထားကောင်းရှိသူကို ကြွယ်ဝတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်လို့  
ခေါ်တယ်။

လောကကြီးကို နိုင်တဲ့သူမှန်သမျှဟာ တစ်ပါးသူကို မုဒိ  
တာ ပွားများတတ်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ပါးသူကို သနားကြင်နာ  
ပြီး ပူဆွေးခြင်းကို အတူခံစားတတ်ပါတယ်။

“နည်းအမျှ-များအဝ” နဲ့ ပရစိတ် ထားကြနိုင်တာ၊ အတ္တစိတ်ကို မျိုသိပ်နိုင်တာဟာ လောကကို နိုင်တာပဲ။ သဘာဝကိုပါ အနိုင်ပိုင်းထားတာပဲ။

လောကကို နိုင်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူ မှန်သမျှဟာ ဓမ္မကို ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ အဓမ္မကို အားမကိုးဘူး၊ မယုံကြည်ဘူး။

အဓမ္မနဲ့ နိုင်တာက လောကကိုနိုင်တာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံယူတယ်။

ထရားဓမ္မနဲ့ တွဲပြီး စိတ်နိုင်ကျည်မှ လောကကို နိုင်တဲ့လူ။

အပြိုင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်တွေရှိရာမှာ နိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထင်မြင်မှုတိုင်းဟာ နိုင်ခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တာ။ အချို့မှာ အပြင်သဘောနိုင်နေတယ်၊ အတွင်းအနစ်သာရက ရှုံးနေတယ်။

အရာရာမှာ ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ ပြည့်လုံ့တက်လာတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်မှု တံခါးရွက် ပွင့်သွားပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုရခြင်းက လောကနဲ့ အဆင်ပြေတာပါပဲ။

စကားပြောတတ်မှ လောကနဲ့ အဆင်ပြေသလို အလုပ်ကောင်းမှလည်း လောကနဲ့ အဆင်ပြေပါတယ်။ လောကနဲ့ အဆင်ပြေဖို့က အကြံကောင်း၊ စိတ်နှလုံးကောင်းကို ရင်းရတယ်။

ဓမ္မတ္တစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားထားနိုင်ရတယ်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါ်မှာ ထားတဲ့ အမြင်



ရှင်းရမယ်။ အတ္တဟိတကို ကြိုးစားရှင်းက ပရဟိတကို အမြဲပင် မမေ့ရလေဘူး။

တကယ်တော့ တစ်ဖက်သားကို နားမလည်နိုင်ဖြစ်ရတာက ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ထား ကျဉ်းမြောင်းနေတဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာနဲ့အမျှ လူတွေအပေါ် တစ်နည်းအားဖြင့် အနိုင်ရနေတာပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့သာ လုပ်ပါ။ လူတွေက သင့်ကို ချစ်နေမယ်။ မပြိုင်တော့ဘဲ အနိုင်ပေးမယ်။

ဘဝရှိ ဒုက္ခရှိမှာပဲ။ အနိုင်ရှိသလို အရှုံးလည်း ရှိမှာပဲ။ အဲသည့်သဘောက ပုံသေမို့ ငါ ရှုံးသွားလေပြီလို့ သောကရောက်တာထက် အဲသည် ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံကို အသက်သွင်းထားဖို့ကတော့ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ မိမိအကြောင်းတရားအတိုင်း ရရှိထားတဲ့ အကျိုးတရားအပေါ် ခံစား၊ စံစားပြီး နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါထယ်။ နေတတ်ထိုင်တတ်၊ ခံစားတတ်မှလည်း စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှု (Peace of mind) ကို ရမယ်။

ဘဝ မအေးချမ်းဘဲ အရှုံးနဲ့တွေ့လို့ ဘဝက ချဉ်လာရင် ဘဝကို သံပုရာရည်လို ဖျော်သောက်ပါ။

လူပြင်ဆရာကြီး ဒေးကာနက်ဂျီက ဆိုပါတယ်။

“သင်ကဆိုးခြင်းက ရုပ်ဖျက်ထားသော ကံကောင်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကြုံတွေ့ပါလျှင် ဒုက္ခထဲမှ အမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးပမ်းရမည်။ သံပုရာသီးရလာလျှင် ချဉ်လှချည်

လားဟု ဆိုပြီး မိနောမည်အစား သံပရာရည် ဖျော်သောက်ပါတဲ့ ပြောလိုက်ပါ” ဟဲ့။

ရှုံးခြင်းကရတဲ့ သင်ခန်းစာဟာ ဘဝအတွက် အလွန်တန်ဖိုးကြီးပါစေမယ်ဆိုတာ သိတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်လာတော့တယ်။ ခံရပြီးမှ စံရသူတွေ ကြည့်ရင် အလွန်ပဲ အားကျ အတုယူစရာပါ။ လုပ်ချင်တာကံ။ ကံဆိုတာ ကမ္မ-အမှုအလုပ်။

ကံ... မဟန်ရင် ခံရမယ်။ ကံ... မဟုတ်တာနဲ့ ပြန်ပုတ်ထုတ်ခံရမယ်။ ကံ... က မမ,စဘူးဆိုတာ ကံ မမှန်လို့ပါ။

(ဒု) ပြုလို့ (သု) မရတာပါ။

(သု) မှသာ စံရတာ၊ (ဒု) ကတော့ ခံရမှာ။

ဒုစရိုက်ကံနဲ့ သုစရိုက်အမှန်ဟာ ရေစုန်နဲ့ ရေဆန်လို ခြားတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်က ဆီနဲ့ရေလို ခြားနားပါတယ်။

ဆင်းရဲရင် (သု) ကို ပြုရတယ်။ ဆင်းရဲလို့ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်စိတ်ထားနဲ့ (ဒု) ပြုတာဟာ ဖြစ်ချစ်ရာဖြစ် လုပ်ပစ်တာဟာ လောကကို အနိုင်တိုက်တာ မဟုတ်။ မိုက်တာ သက်သက်ပဲ။

ဆင်းရဲလို့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ဒုလှစ်လေ၊ ဒုက ဒုဒယ် (ထုထည်) ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။

ဆင်းရဲရစ် (သု) နဲ့ ကံကောင်းအောင်လုပ်။ ကံဆိုတာ စေတနာ အမှုအလုပ်။

ဒုမင်္ဂလအမှု = အနိစ္စာရများ။

သုမင်္ဂလအမှု = ချမ်းသာသူများ။

တောင်တန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဥက္ကမသာရက...

\* ကံတရားဆိုတာ မိမိတို့၏ စိတ်ရင်းထဲမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတနာပင် ဖြစ်တယ်။

- စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းမယ်။

- စေတနာဆိုးလျှင် ကံဆိုးမယ်။

- စေတနာဖြောင့်လျှင် ကံဖြောင့်မယ်။

- စေတနာကောက်လျှင် ကံကောက်မယ်။

- စေတနာဖြူလျှင် ကံဖြူမယ်။

- စေတနာမည်းလျှင် ကံမည်းမယ်။

လို့ ဆိုမိန့်လမ်းညွှန် ပြပါတယ်။

တိုတိုနဲ့လိုရင်း လောကကို ရင်ဆိုင်ရမှာဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ကံပဲ။

စိတ်စေတနာကောင်းက မိမိကို ချစ်တယ်၊ အမိမိကို မချစ်ဘူး။ မှန်တာ ကြိုက်တယ်၊ မမှန်တာ မကြိုက်ဘူး။

သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါး ကဲ့ရဲ့ခံရအောင် မလုပ်ဘူး။

ကိုယ့်အကျိုးကို ကောင်းအောင်လုပ်သလို သူများအကျိုးကိုလည်း ကောင်းအောင်လုပ်ပါတယ်။

စိတ်ထားကောင်းသူ မှန်သမျှ သိက္ခာရှိအောင် မှန်တဲ့သစ္စာ စတားပြောတယ်၊ အေးမြတဲ့ မေတ္တာအလုပ်ကို လုပ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် လောကနဲ့ အပြိုင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်မှာ နောက်ဆုံးအောင်ပွဲ နိုင်စမြဲပါ။

ဓမ္မအတွက် ကံမှန်ကို လုပ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ခံရမှာဆိုတာ သိတောင်မှ နောင်စံရမယ့် အလှတရားကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီး သား။

အဲသည့် စိတ်ထားဖြတ်ကာ လောကကို နှိုင်းတဲ့စိတ်ထား။ အရေးတကာ အရေးအကြီးဆုံး စိတ်ထားကတော့ မေတ္တာ စိတ် ထားတတ်ရေးပါ။

ဘဝတစ်သက်တာ ချမ်းသာအောင် နေနည်းမှာ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားနေပါ။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ် မထားပါနဲ့။ နေ့စဉ် မိမိဘက်က မေတ္တာစိတ် မွေးမြူနေသွားပါ က ဘယ်ဒေသမှာ နေရနေရ ဘေးရန်ကင်းမယ်၊ အရာရာ အောင်မြင်မယ်။ မေတ္တာတရား ထားနိုင်တာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူ တို့ရဲ့ ကြံ့အင်လက္ခဏာပဲ။

\* Kindness effects more than severity.

- မေတ္တာတရားသည် ဒေါသအမျက်ထက် ပို၍ အစွမ်း ထက်တယ်။

\* Love can tame the wildest.

- မေတ္တာတရားသည် အရိုင်းအစိုင်းဆုံးသူကိုပင် သွန်သင် ပြုပြင်နိုင်တယ်။

မိမိက သူများဆီက မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကြင်နာမှု၊ ဂရု စိုက်မှုကို လိုချင်နေရင် မိမိက အရပ်ဦးအောင် ပေးရပါတယ်။

မေတ္တာကို လူတိုင်းအပေါ် ထားနိုင်လို့ကတော့ လောက ကို ဘာကြောင့် မနိုင်စရာ ရှိတော့မှာလဲ။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ အများကိုလည်း လေးစားတဲ့ သူဟာ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိနေပြီးတော့ လူအများနဲ့လည်း ရင်း ရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပြီးတော့ မေတ္တာအားကောင်းသူ ဖြစ်တယ်။

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေရမယ်။ လုပ်သမျှ ကိစ္စများကို မေတ္တာစိတ် ထားပြီး လုပ်ရပါမယ်။

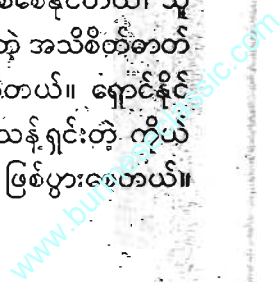
လူမှာ အရေးတကြီး အမြဲလိုအပ်တာ (၂) ခု ရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ အကုသိုလ် အလုပ်တွေ ရှောင်ကြဉ်ရမှန်းသိအောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်တတ်အောင် စိတ်ကို ဖြူဖြူစင်စင် ထားနိုင်အောင် သတိအမြဲကပ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဖြူစင်သန့်ရှင်း တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ မေတ္တာ စိတ်ပါပဲ။

မေတ္တာစိတ်ဆိုရာမှာ သည်းခံခြင်းက ရောနှော ပါပြီးပါပြီ။

ပတ္တိစာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာရိပ်သာ ဆရာ ဝေဟံ ဘုရားကြီးက...

“မကောင်းတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အပြု အမူတွေဟာ မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ သူ တစ်ပါးအတွက်လည်း ထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဓာတ် ကလေးရှိရင် မကောင်းတာတွေ ရှောင်လွယ်တယ်။ ရှောင်နိုင် တော့ ကိုယ့်မှာ ဘေးမဖြစ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ် နှုတ်စိတ်ထား အပြုအမူတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ဖွားစေတယ်။”



ဖြစ်ပွားစေတော့ အမြစ်တွေကင်းပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်” လို့ ဆိုမိန့်ဟောကြား လမ်းညွှန်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ မေတ္တာထားနိုင်သမျှ လောကတို့ နိုင်ပြီပေါ့ဗျာ။

အချို့စာ မေတ္တာမထားနိုင်တဲ့အတွက် လောကကို နိုင်တယ်ထင်ပြီး အရုံးပွဲတွေ ဆက်နေတယ်။

- မေတ္တာမထားနိုင်သမျှ မယဉ်ကျေးဘူး။

“မယဉ်ကျေးတော့ အများစုနဲ့”

- မေတ္တာစိတ် မဝင်စားရှင် လူတကာအပေါ် အထင်သေးပြီး ဖြူလုပ်နေတတ်တယ်။

- “အထင်သေးတော့ အမှားဆုံး”

လောကကို နိုင်လိုစား မေတ္တာအင်အားကိုသာ သုံးပါလေလော့။

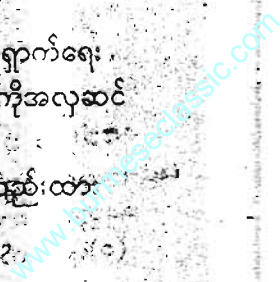
\* လူငယ်မောင်မယ်တို့-

- လောကကို အနိုင်ယူဖို့ မေတ္တာစိတ်မြတ် ထားတတ်နိုင်ကြပါစေ။

- ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ-ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ဒေါက်တာကျော်စိန် = အသုံးချစိတ်ပညာ
- ဦးဇော်တီက (မဟာမြိုင်) = သီစရာ တွေးစရာ။
- ဦးဇော်တီက (မဟာမြိုင်) = အလှတရားမှ အမှန် တရားသို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းပါ။
- = စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့။
- သက်လုံ = ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ စိတ်စွမ်းအင်။
- လင်းထွန်းမောင်မောင် = မယဒေဝ သုတပဒေသာ
- အရှင်ဆန္ဒာဓိက = ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
- ဖေမြင့် = ဒေးကာနက်ဂျီ
- ဓမ္မဉ္စတ အရှင်ဆေကိန္ဒ = မရှိမဖြစ် စင်ကြယ်ခြင်း
- ၁။ အရှင်ဆန္ဒာဓိက = ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
- ၂။ ဖေမြင့် = မူမှန်စိတ် မူမှန်အတွေး မူမှန်အကျင့်အကြံ (၂)
- ၃။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = လက်တွေ့စိတ်ရောဂါပညာ
- ၄။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = စိတ်သော့က ပြဿနာများ
- ၅။ ဒေါက်တာနေဝင်း = စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် ပဏာမစောင့်ရှောက်ရေး
- ၆။ ခြင်္စင်ခြင်္စင် = စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကိုအလှဆင်
- ၇။ အရှင်ဆန္ဒာဓိက = တစ်ယောက်တည်းနေ ခေမိစိတ်တို့ဖြင့် ထား





၈။ တက်တိုး

ဘဝနေနည်းနှင့် သောကကင်းဝေး အောင်မြင်ရေး

၉။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = စိတ်ရောဂါနှင့် စိတ်ရောဂါသည်

၁၀။ ပီမိုးနင်း = စိတ်တန်ခိုးကျမ်း

၁၁။ ပီမိုးနင်း = အောင်စိတ်

၁၂။ ဒီ-ပိုးမား = ကျန်းမာခြင်းနှင့် စိတ်ပညာ

၁၃။ သက်လုံ

ဘဝအောင်မြင်ရေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်



၁၄။ ညောင်ရမ်းဇေယျပဏ္ဍိတ

လောကသဘာဝ သဘောတရားများ အတွဲ (၁) နှင့် (၂)

၁၅။ ပထမရွှေကျင် ဆရာတော်

သီသံကောသဝါဒ စကားစုံများ။

၁၆။ ဦးသေဋ္ဌိလ = ဓမ္မပဒ ဘာသာပြန်။

၁၇။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး = နိတိမဉ္ဇရိကျမ်း (ပ)

၁၈။ လှဆမိန် = လူ့စိတ် လူ့မနော။

၁၉။ လှဆမိန် = မြန်မာ့ဆိုရိုး ကောက်နုတ်ချက်အဘိဓာန်။

၂၀။ မဟာပညာဗလ ဆရာညွှန် = စိတ်ပညာ အရသာ။

