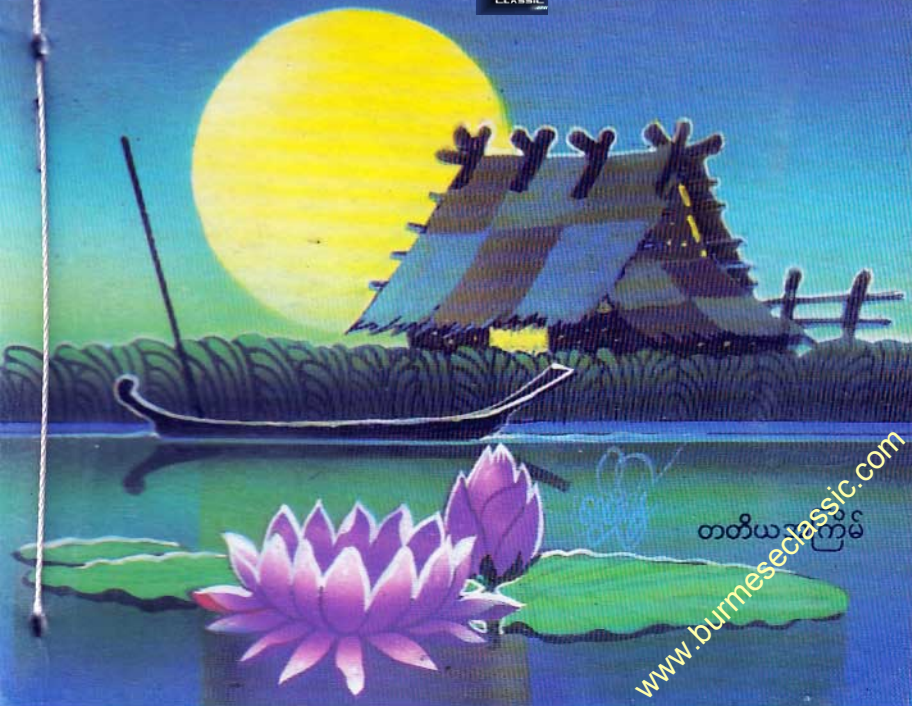


သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာပို့

BURMESE
CLASSIC



တတိယကြိမ်



BURMESE
CLASSIC

အရေးကြီးတာက
စိတ်ချမ်းသာပို့

သုတေသနနှင့်မြင်သွေး

- စာပုဒ်ပြုချက်အမှတ် ● ၅၉၄/၂၀၀၂ (၇)
- မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ● ၉၈၆/၂၀၀၂ (၁၂)
- အုပ်စု ● ၁၀၀၀
- တတိယအကြိမ် ● ၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ
- မျက်နှာပုံးပန်းချီ ● ရွှေစိုးဟန်
- ကွန်ပျူတာစာစီ ● မျိုးမော်ကွန်ပျူတာ (ဖုန်း-၂၅၃၃၅၂)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးထွန်းလှိုင် (၀၅၄၇)၊ ချစ်စရာစာပေ အမှတ်-၇၅၊ ဝေပုလ္လ ၂-လမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ။

အတွင်းပုံနှိပ်

ဦးကျော်ဌေး၊ (မြ-၀၂၇၇၃)၊ ရွှေစင်ကျော်ပုံနှိပ်တိုက် ၆၄/၄၆၇၊ စက်မှုလက်မှုရပ်ကွက်၊ တောင်ဒဂုံမြို့သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာပုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန် (မြ-၀၂၉၀၉) ကျောက်စိမ်းအောင်ဆက် အမှတ်-၁၇၁၊ ၃၃ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မာပီက

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
◆ စိတ်အချမ်းသာဆုံးက ဘာလဲ	၁
◆ သေမှာတော့ပြီ စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်နဲ့	၈
◆ အားငယ်စိတ်လား ... သွား	၁၅
◆ အာရုံအလိုက် ပြောင်းရွှေ့ဖောက်ပြန်တဲ့ စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်တရား	၁၉
◆ ဒေါသစိတ် မျိုသိပ်နိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာ	၂၅
◆ မေတ္တာစိတ်ဓာတ် မျိုသိပ်အပ်	၃၃
◆ အိမ်ထောင်သာယာ စိတ်ချမ်းသာ	၃၉
◆ စိတ်အနားယူတတ်မှ	၄၆
◆ လောဘတွယ်တာ စိတ်မချမ်းသာ	၅၀
◆ မနာလိုဖြင့် ချမ်းသာကင်း	၅၆
◆ လူ့မုနောအစ	၆၂
◆ ဆင်းရဲအောင်နေတာစိတ်၊ ချမ်းသာအောင်နေတာစိတ်	၆၇
◆ တရားနဲ့ဖြေမှ စိတ်၏ဖြေရာ	၇၃
◆ စိတ်ညစ်စရာ မတွေးပါနဲ့	၇၉
◆ စိတ်ကောင်းရှိမှ စိတ်ချမ်းသာ	၈၅
◆ စိတ်ချမ်းသာရေး သဘောတရားများ	၉၂
◆ ကူးစက်တတ်သော စိတ်မချမ်းသာခြင်းတရား	၁၀၄
◆ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှ စိတ်ချမ်းသာ	၁၁၁
◆ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ချမ်းသာဖို့	၁၁၄

ချမ်းသာသောစိတ်

☆ ဤလူ့ခွင်ဝယ်...
 အကြင်သူအား၊ ကြီးမြင့်မား၍
 စိတ်ထားစိတ်နေ၊ ရှိတုပေသော်
 အခြေကြီးမြင့်၊ အထက်ဆင့်သို့
 ပင့်တင်သောနှမ့်၊ ရောက်ရလွယ်ရှင်
 သိမ်ငယ်ကျွေးလေး၊ စိတ်ထားသေးသော်
 စိတ်သေးသိမ်ငယ်၊ မကြီးကျယ်ဘဲ
 ကျဖွယ်ထွေထွေ၊ နိမ့်တိုလေ၏။
 ပုံလေမှတ်ဘိ၊ ထိုနီတိကို
 လောကီလူများ၊ လက်သုံးထား၍
 ကြီးမားစိတ်နေ၊ မွေးသင့်ပေသည့်
 အခြေကြီးမြင့်စေကြောင်းတည်း။ ။

(နီတိမာလာ)



စိတ်အချမ်းသာသုံးက ဘာလဲ

‘ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့’ ဆိုတဲ့စကားက
 မမှန်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်နေ
 ရင် စိတ်လဲည်း ညစ်သည်ထက် ညစ်နေမှာပဲ။
 ‘ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ မဖြစ်သေးရင် စိတ်မညစ်ရ
 ဘူး’ ဆိုတဲ့စကားကတော့ မှန်တယ်။
 ရသင့်ရထိုက်တာ၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ၊ မရ
 သေး၊ မဖြစ်သေးရင်၊ ရအောင်၊ ဖြစ်အောင် စိတ်
 မညစ်ဘဲ ဆက်ကြိုးစားရမှာပဲ။
 လောကမှာ မရ၊ရအောင်၊ မဖြစ်၊ဖြစ်အောင်
 ကြိုးစားလုပ်နေရခြင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သလို
 အဲသည်လိုလုပ်နေရခြင်းသာလျှင် စိတ်အချမ်းသာဆုံး
 ပါပဲဗျာ။

J

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဘာမှပိုပြီး အရေးမကြီးဘူး။

ပညာရေးကောင်းရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ စီးပွားရေးကောင်းရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဘာသာတရားဖက်ရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းသာယာမယ်။

ဒါပေမယ့် ခက်တာက ရုပ်ဘဝ ဘယ်လိုပဲချမ်းသာနေနေ စိတ်မချမ်းသာရင် လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ဘူး။

ရုပ်ချမ်းသာရင် စိတ်ချမ်းသာမှာပဲလို့ ပုံသေတွက်လို့လည်း မရဘူး။ အချို့ကတော့ ရုပ်ဘဝတွေ အပြည့်ချမ်းသာနေတာပဲ။ စိတ်ကျတော့ မချမ်းသာပြန်ဘူး။

ဝတ်ချင်တာဝတ်ရပါရဲ့၊ စားချင်တာ စားရပါရဲ့၊ သွားချင်တာတွေလည်း သွားကြရပါရဲ့။ အဲသည်လို ရုပ်ကို အဘက်ဘက်က ပုံပိုနိုင်ပေမယ့် စိတ်ကညစ်နေရရင် ဘယ်မှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါ့မလဲ။ မပျော်ဘူးဗျ။

လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ အားထုတ်နေကြပါတယ်။ ကြီးစားရယူနေကြပါတယ်။

ဒါပေမယ့်လို့ အားထုတ်ကြီးစားပုံတွေက အတွေးလွဲ အမြင်လွဲနေတာ များနေပြန်ပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာရေးကို အမောတံကော အပြေးအလွှားရှာကြပေမယ့် ရှာရင်း ရှာရင်းကနေ ရရှိပြီး ရဟေဟာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတွေ ဖြစ်နေကြပြန်ရော။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

၃

အချို့ဆို အံ့ဩစရာကောင်းတာက မရှာဘဲနေတာကမှ အေးအေးလူလူ စိတ်ချမ်းသာသေးတယ်။ ရှာခါမှ ပိုပြီး ဒုက္ခတွေတွေ့ရော။ စိတ်ညစ်ရရော။

ဥပမာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ စိတ်ချမ်းသာရအောင် ကိုယ်မတတ်တဲ့ စီးပွားရေးတွေ ဝင်လုပ်၊ ရချင်လို့လုပ်၊ မရတော့ရှုံး။ အချို့က သူများ သားပျိုသမီးပျိုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမလားလို့ စိတ်ချမ်းသာမှုရှာ။ ပိုပြီး တာဝန်တွေများလာလို့ စိတ်တွေပိုရှုပ်ကုန်။

အချို့က သေရည်အရက် မူးယစ်ဆေးဝါး စသည်တွေနဲ့ ရှာကြ။ မူးပြီး ဝေါက်မြောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘဝတွေ ကယောက်ကယက်ဖြစ်ကုန်ကြပြန်ရော။

စိတ်ချမ်းသာနည်းဆိုတာ ရှာနည်းမှန်မှ ရတာမျိုးပါ။ ဘာသာရေးဘက်ကို အလွန်အကျွံလိုက်ပြီးရှာပြန်တော့လည်း အခြားဘက်မှာ လစ်ဟင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု နည်းနည်းနဲ့များများလဲလှယ်ရသလိုဖြစ်တာလည်း တွေ့ရပြန်ပါတယ်။ သူ့ရားအကြိုက်တအားလိုက်လည်း လူ၌ အရေးညံ့ချေသေးတယ်လို့ ဆိုတယ် မဟုတ်လား။

စိတ်ဆိုတာက အာရုံအမျိုးမျိုးကို ခံယူထားတာပဲ။ အမျိုးမျိုးမှ အပုံပုံရယ်ပါ။ စုံလို့ရယ်မှ စုံလို့ ဆိုရမယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကို စိတ်ကူးကြတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်။ စိတ်ကူးတာနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တာ မတူပါဘူး။ ယတြားစိ



သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ပဲဗျ။

စိတ်ကူးကြ၊ စိတ်ကူးယဉ်ကြရာမှာ ဖြစ်နိုင်တာရော၊ ဖြစ်ချင်တာရော၊ ဖြစ်သင့်တာရော၊ မဖြစ်သင့်တာတွေ ပါတယ်။ အားလုံးကို စိတ်ကူးကြ၊ စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်လေ။

လောကမှာ စိတ်ကူးတာလောက် လွယ်တာမရှိဘူး။ စိတ်ကူးတာဟာ ပိုက်ဆံလည်းမကုန်၊ ချွေးလည်းမထွက်ပါဘူး။ အချို့ဆို စိတ်ကူးသာယာပြီး ဘဝတစ်ခုလုံး ပြီးသွားရတဲ့အထိ ရှိတယ်။ သေထိအောင် စိတ်ကူးတယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။

စိတ်ကူးနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ရာမှာလည်း နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိပြန်တယ်။

အချို့အကြောင်းတွေက စိတ်ကူးတဲ့အခါမှာ ပျော်တယ်။ အားတက်တယ်။ အနာဂတ်ကို မျှော်လင့်ချက်အပြည့်အဝနဲ့ပဲ။ စိတ်ကူးနဲ့ မြူးနေတော့တာပါပဲ။ နတ်မြင်းပျံလို မြူးကြွားကြွားပဲ။

အချို့အကြောင်းကျတော့ တွေးမိတဲ့အခါ မပျော်ဘူးဗျ။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ဒုက္ခတွေကို တွေးပူတယ်။

အာရုံငါးပါး၊ ကာမဂုဏ်တရားဟာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အဲသည်စိတ်ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ ဒွန်တွဲပြီး ရှိနေပါတယ်။

အာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုကို အလိုရှိသူ

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ဟာ ဝမ်းနည်းခြင်းကိုလည်း တွေ့ရမှာဖြစ်တယ်။

ခဏတာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ ခိုင်မြဲတဲ့ စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဘဝရလာရင် စားဝတ်နေရေးက အရေးကြီးတာ အမှန်ပါပဲ။ အဲဒါ အဆင်ကလေးပြေမှ ဘဝသက်တမ်းလည်း ရှည်တာကိုး။

ဒါပေမယ့် ကောင်းကောင်းစားဖို့ အရေးကြီးတာထက် စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းက အရေးကြီးတယ်။ ဆီဦးထောပတ်တွေစားရပြီး ရေလောင်းအိမ်သာသန့်သန့်မှာ အိအိပါရပေမယ့် စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာခြင်းမရရင် ဘာတန်ဖိုးရှိမှာလဲ။ စားကောင်းပေမယ့် စိတ်မကောင်းတော့ မပျော်ဘူးပေါ့။

ဒေါ်လာတစ်ထောင်တန်အဝတ်အစားတွေဝတ်ပြီး နောက်ဆုံးပေါ် အက်စ်အီးကာစီး နေရပေမယ့် စိတ်မချမ်းသာနေရရင်ရော ဘာတန်ဖိုးရှိမှာလဲ။ ဘယ်လိုစည်းစိမ်မှ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

ခြောက်ဆယ့်ငါးသိန်းတန်တိုက်ကြီးထဲမှာနေပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိရင်ရောဗျာ။ တိုက်ကြီးပေါ်မှာ မိုက်ကြီးဖော်ကာ စိတ်ညစ်နေရတဲ့ဘဝဟာ တံပုတ်ထဲမှာ ပဲပြုတ်စားနေတဲ့ ဖိုးဂူပဲဘဝလောက် ဘယ်ပျော်စရာကောင်းမှာလဲ။ လူ့အနေကွာပေမယ့် စိတ်အခြေက သူက သာနေပြန်တော့တယ်။

လောကီလူဘုံမှာ စည်းစိမ်ဥစ္စာနေတွေ ပြည့်စုံပြီးတော့ အဆင့်တွေမြင့်ပြီး စိတ်ပင်ဝန်း လူပင်ပန်းဖြစ်နေရင်ကော။ အဲသည်

သုတေသီဘုန်းခြံဆွေး

ဘဝဟာလည်း စိတ်ရှုပ်ဆွေးနေရတဲ့အတွက် ဘဝအမောကြီးပဲဗျ။

ဘယ်ရှုထောင့်၊ ဘယ်အမြင်ကကြည့်ကြည့် လောကမှာ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ချမ်းသာရေးပါပဲ။

ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုမေးမေး၊ နောက်ဆုံးမှာတော့ 'စိတ်ချမ်းသာရေးပဲ အရေးကြီးပါတယ်ဗျာ'လို့ ဖြေကြမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဓမ္မပဒ ဒေသနာတော်မှာ...

စိတ္တေန နိယျတေ လောကော၊

စိတ္တေန ပရိကဿတိ။

စိတ္တဿဇက ဓမ္မဿ

သဗ္ဗေသမန္တဂ္ဂလိ ဆိုတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ကတော့ လောကော၊ ကမ္ဘာလောကကြီးကို။

စိတ္တေန၊ စိတ်သည်။ နိယျတေ၊ ဆောင်အပ်၏။ လောကော၊ ကမ္ဘာလောကကြီးကို။ စိတ္တေန၊ စိတ်သည်။ ပရိကဿတိ၊ ဆွဲငင်၏။ စိတ္တဿ၊ စိတ်ဟုဆိုအပ်သော။ ဇကဓမ္မဿ၊ တစ်ခုသော တရား၏။ ဝသံ၊ အလိုနိုင်ငံသို့။ သဗ္ဗေ၊ အလုံးစုံသောသတ္တဝါ အပါင်းတို့သည်။ မန္တဂ္ဂ၊ အစဉ်တစိုက် မငြင်းပယ်ဘဲ လိုက်၍ နေကြကုန်သတည်း-တဲ့။

အရာအားလုံးကို စိတ်ကပဲ ဖန်တီးသွားတာမို့ လောကမှာ စိတ်အရေးကြီးသလို စိတ်ချမ်းသာဖို့က အရေးကြီးလှပါတော့ တယ်ဗျာ။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ညစ်မှုဆိုတာက စိတ်က စိမ့်ထားတဲ့ အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာရတယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ကြံတွေ၊ စိတ်ကူးမှုတွေကို သတိကြီးစွာနဲ့ ဖြစ်ပေါ်စေရမယ်လေ။

စိတ်ညစ်စရာဖြစ်လာမယ့်ကိစ္စတွေ၊ စိတ်ညစ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ စိတ်ကြံ၊ စိတ်ကူးမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။

- * ဖုလဲကို ဘယ်ကယူရသလဲ ပင်လယ်အောက်မြေက ရအောင်ယူရတယ်။
- * ရွှေကိုရော မြေကြီးနက်ထဲက ရအောင်ယူရတယ်။
- * ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုရော ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို စိတ်ထဲက ရအောင်ယူကြရမယ်လေ။



သေမှာတော့ပြီး စိတ်ပျက်ပယော ပြန်နဲ့

သေမှာပဲဗျ။ သေမှာ မုချပဲ။

လောကမှာ ဘာကသေချာသလဲမေး။ သေချာတာက သေမှာက သေချာတယ်။ အောင်မြင်မှာ၊ သူငွေ့ဖြစ်မှာ၊ လှပတဲ့ကောင်မလေးနဲ့ ရမှာ။ အခုနောက်ဆုံးဖွင့်မယ့် ဆယ်သိန်းထီပေါက်မှာ စတဲ့ ကိစ္စတွေက မသေချာဘူး။ သေချာတာကတော့ အသက်ကြီး၍ သော်လည်းကောင်း၊ သူများလုပ်ကြံ၍သော်လည်းကောင်း၊ သက်တမ်းကုန်၍သော်လည်းကောင်း သေမှာကတော့ သေချာတယ်။

အဲဒါကတော့ အသေချာဆုံးမှ အသေချာဆုံးပဲ။ သေမှာပဲဗျ။ အချို့က ခက်တယ်။ သေမှာကိုတွေးပြီး မသေသေးခင်မှာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေတယ်။

သေချာစူးစိုက်လေ့လာစဉ်းစားကြည့်လိုက်။ လူ့ဘဝကို သေချာစွာစူးစိုက်လေ့လာကြည့်ရင် မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းအကြားမှာ ဖိတ်မိနေတာပဲမဟုတ်လား။

မွေးဖွားခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရပြီးတဲ့နောက်ဆုံးမှာ ဘာလဲ။ မွေးဖွားခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရပြီးသည်ရဲ့နောက်မှာ လူသားတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ဘဝတာမှာ သေခြင်းကိုသာ ရင်ဆိုင်ကြရမှာဖြစ်တော့တယ်ဗျာ။ အဲဒါဟာ လူရဲ့ အတ္တဘဝရဲ့ အခိုင်မာဆုံးနဲ့ စောဒကတက်ရန်မရှိတော့တဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုပဲ။

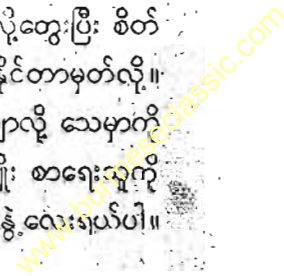
လူသားတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အတ္တဘဝမှာ သေဆုံးရခြင်းထက် ပိုပြီး တိကျမှန်ကန်တဲ့ အမှန်တရားဆိုတာက မရှိတော့ဘူး။ အဲသည်သဘောတရားကို မစဉ်းစားဘဲ အချို့က သေမှာကို မသေခင်က တွေးပူပြီး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေရတာပဲ။

လူအားလုံးဟာ သေမျိုးပဲ။ မြတ်စွာဘုရားလည်း ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတာပဲ။ သံသရာပြတ်သွားတယ်လေ။

လူသားတစ်ဦးချင်းရဲ့ ဘဝတစ်ခုစီ ဖြစ်တည်ရှိနေခြင်းမှာပဲ သေဆုံးတတ်ခြင်းသဘောက ပါဝင်ပြီးပြီ။ အဲသည်လိုရှိတာမို့ သေဆုံးခြင်းကို လုံးဝ တားဆီးပိတ်ပင်လို့ မရဘူးလေ။

အချို့နဲ့ ကာလာ၊ ဒေသတွေသာကွာမယ်။ သေမှာကတော့ သေချာတယ်။ သေချာတဲ့ကိစ္စကို ကိုယ်က ဘာလို့တွေးပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်နေမှာလဲ။ ကိုယ်က ဘာကတ်နိုင်တာမှတ်လို့။

အဲသည်မှာ မေးစရာရှိတယ်။ 'သေရမှာသေချာလို့ သေမှာကို ပျော်နေရမှာလား' ဆိုတဲ့ကိစ္စ။ အဲသည်မေးခွန်းမျိုး စာရေးသူကို ရေးသူကတော့ ဟာသရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် သန်းနွဲ့လေးရယ်ပါ။



သုတေသီဘုန်းဖြင့်သွား

အဲသည်မေးခွန်းကို သူက ဟာသ၊ သဘောမျိုး မေးပေမယ်လို့ အဖြေ၊ ဖြေရမှာက လေးနက်လှပါတယ်။

လူမှာ သေရမှာသေချာလို့ သေမှာကို ပျော်နေစရာမလိုပေမယ့် မသေခင်မှာ မော်နိုင်အောင်နဲ့ သေပြီးနောက်တစ်ဘဝမှာ ပျော်နိုင်အောင် အကုသိုလ်ရှောင်၊ ကုသိုလ်ဆောင်သွားရမှာပဲမဟုတ်လား။ နေရေးနဲ့အတူ သေပြီးအရေးကိုပါတွေးတဲ့ သဘောတရားပါပဲ။

အဲသည်နေ့ကပဲ ဟာသ၊ သရုပ်ဆောင် နေမင်းထွန်းက စကားဝင်ပြောပါတယ်။

‘ငါတော့ မသေခင် သောက်စားထားမယ်၊ သေမှာက သေချာတဲ့တရားဆိုတော့ မသေခင် ဝါးထားမျိုးထားမယ်’ ဆိုပြီး လက်ထဲက ဖန်ခွက်ကို မော့ချပြတယ်။

သူကလည်း ဟာသ၊ သဘောပြောပေမယ်လို့ အဲသည်သဘောတရားက သေခြင်းမှာပျော်မေ့ဖို့ ခရီးတိုသွားတာမျိုးဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းမှာ သေမယ့်စကားပြောရင် တွန့်တွန့်သွားတယ်။ အဲသည်စကားကို နိမိတ်မကောင်းတဲ့စကားလို့လည်း ပြောကြတယ်။ ဘဝကိုနှစ်သက်တော့ တွန့်တာအမှန်ပဲ။

စာရေးသူတို့ သေခြင်းတရားကို ဆွေးနွေးနေကြတဲ့ စကားပိုင်း (အရက်ဝိုင်းပဲလို့ ဖွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆိုပါတော့) အဲသည်ဝိုင်းထဲကနေ ပုသိမ်မောင်စိမ်းသူက ထပြေးတယ်။ ခပ်လှမ်းလှမ်းမှာ သွားထိုင်နေတယ်။ သူက သေမှာကို ကြောက်တယ်။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

အညာသား သိန်းဆောင်လေးကတော့ ‘ဖလော်တွေပြောပြီး ဖလက်ပြကုန်မည်။ ဖလက်ပြတဲ့အကြောင်း ဖလော်တွေပြောတာ ကြက်သီးထဲတယ်’ လို့ ဆိုတယ်။

လောကမှာ ပျော်ပျော်နေ သေခဲတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒါ ပုံမှန် စိတ်ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ပြောတာပါ။ အပျော်လွန်ရင်တော့ မကျော်မစွဲခင်မှာဘဲ ရေဝေး ရောက်ကုန်ကြလိမ့်မယ်။

လူသားတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ဘဝတာမှာ များစွာအရေးကြီးလှပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ အများအပြားရှိပါတယ်။ အဲသည် အရေးကြီးလှပါတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းထဲမှာ သေရေးကိစ္စလည်း ပါပါတယ်။

အရေးကြီးတာက သေပြီး ရက်လည်ဆွမ်းသွတ်ရေးတို့၊ အသုဘခေါင်းဖိုးတို့၊ မြေနေရာတို့၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်စရိတ်တို့၊ ယပ်တောင်ဖိုးတို့ စတဲ့ သေရေးကိစ္စတွေ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်။ သေရေးကိစ္စဆိုတာ သေပြီး သွားရမယ့် နောင်တမလွန်ဘဝကိစ္စကို ပြောတာပါ။

လူတွေဟာ သင်္ခါရသဘောကို သိသလိုနဲ့ မေ့ထားကြတာများတယ်။ အနိစ္စဘဝကိုလည်း သိသလိုနဲ့ လေးလေးနက်နက် မရှုမြင် မသုံးသပ်ကြဘူး။ အဲဒါတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်ရင် လူ့ဘုံမှာ နေရထိုင်ရ လုပ်ရကိုင်ရတာတွေ အတော်ကို စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ယူရတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ကို အရာရာမှာ ထည့်

စဉ်းစားရတော့မယ်လေ။ မစဉ်းစားလို့ မဖြစ်ဘူး။

လူအများဟာ သေခြင်းတရားကို မေ့လျော့ထားကြပေမယ့် လူအသီးသီးဟာ သေခြင်းတရားကို ခုခံနိုင်ဖို့ အများအားဖြင့် ကြိုးပမ်းကြတာပဲ။

အိုရမှာ၊ နာရမှာကို မရင်ဆိုင်ချင်ဘူး။

အဲသည်မှာ ဘာလုပ်လာသလဲဆိုတော့ အာဟာရကို ဆင်ခြင်တယ်။ အသွားအလာ အနေအထိုင်တွေ ဆင်ခြင်တယ်။ ရာသီဥတုဒဏ်ကို အဆင်ပြေအောင် ခံစားတယ်။ စိတ်ညစ်ညူးတဲ့အရာတွေကို မကြားချင်ဘူး။ မနှစ်မြို့ဘူး။

အဲဒါ သေခြင်းတရားကို ခုခံတာ။ သေမင်းကြီး ကိုယ့်ဆီကို မြန်မြန်ရောက်မလာအောင် ခြစည်းရိုးတွေ ကာတာပါပဲ။

ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ် သေရချိန်ရှိသူက သေနေစေရင် သေတာပဲ။ စစ်မြေပြင် စစ်တိုက်နေတဲ့အဖေက မသေဘဲ သားက သင်္ကြန်ပွဲတော်လည်ရင်း ကားမှောက်သေတယ်။ သင်္ဘောသား အစ်ကိုက သမုဒ္ဒရာထဲမှာ သင်္ဘောနှစ်တာ မသေဘဲ ညီက အင်းလျားမှာ ရေနစ်သေတယ်။ အနှစ်နှစ်ဆယ် ကားမောင်းတဲ့ ဦးလေးက မသေဘဲ စပယ်ယာတွဲက ကားတိုက်သေတယ်။

သမီးဖြစ်သူ ပန်းနာရင်ကျပ်သမားက မသေဘဲ အဖေဖြစ်သူ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးက လေဖြတ်ပြီးသေတယ်။

ရုတ်တရက် မျှော်လင့်ထားခြင်းမရှိဘဲ သေတဲ့လူတွေဟာ

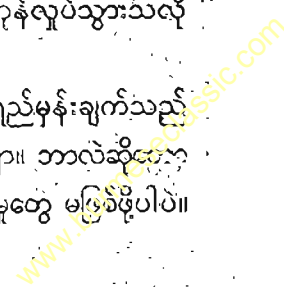
အများကြီးပါပဲ။ သေချိန်တန် သေဇာယ်လို့ပဲ ဆိုရမယ်။ ဥစ္စာဉာဏ်စောင့် အသက် ကံစောင့်သဘောတော့ ရှိတာပေါ့။

သေခြင်းတရားကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေခြင်းဟာ ခြိပ်မဲ့ပေမယ့် ခိုင်မာစွာတည်ရှိနေတဲ့ ဘာမှမရှိတဲ့ သဘောတရားတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့နေမိခြင်းပါပဲ။

အခြားလူတွေလည်း သေတတ်ကြသည်မှန်တယ်။ ငါ့ကိုယ်တိုင်လည်း ပြေးမသွတ်တော့ဟု နားလည်ထားမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

စာရေးသူစိတ်မှာလည်း သေမှာကို ယခင်က ပူပန်ခဲ့ဖူးတယ်။ စာရေးသူ လေးစားသဘောကျလှတဲ့ နာမည်ကျော် အကယ်ဒမီ ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ကောလိပ်ဂျင်နေဝင်း သေဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်မှာ သေရခြင်းကို နားလည်တရားရသွားခဲ့တယ်ဗျာ။ ကိုနေဝင်းကြီးဟာ ကိုယ့်ထက် အဆပေါင်းများစွာ တော်သူ၊ တတ်သူ၊ နာမည်ကောင်းသူပဲ။ သူလည်း သေရရှာတာပဲလို့ မြင်ပြီး ကိုယ် သေရမှာကို သိပ်မပူပန်တော့ဘူးဗျာ။ သူ့ကို သိပ်သဘောကျလွန်းတော့ သူ့သေခြင်းဟာ စာရေးသူအတွက် တုန်လှုပ်သွားသလို တရားရသွားမိတယ်။

အလုံးစုံသော အသက်ရှင်နေခြင်းရဲ့ ရည်မှန်းချက်သည် သေခြင်းပဲမဟုတ်လား။ တစ်ခုတော့ရှိတာပေါ့ဗျာ။ ဘာလဲဆိုတော့ အဲဒါကို သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုတွေ မဖြစ်ဖို့ပါပဲ။



သုတေသီတုန်းဖြင့်သွေး

တချို့က သေခြင်းကို သတိမမူခင်မှာ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေစဉ် သေခြင်းနဲ့ ပတ်ပင်းတိုးတယ်။ အဲသည်မှာ ဘဝတာအတွက်၊ လောကအတွက်၊ ကျန်ရစ်ခဲ့သူများအတွက် အကျိုးပြုလုပ်ရပ်တွေ မလုပ်ခဲ့နိုင်ဘူး။

ဘာမှမထားခဲ့နိုင်သလို သမိုင်းကောင်းလည်း မထားခဲ့နိုင် ရှာဘူး။ အဲသည်လိုဖြစ်မှာမျိုးသာ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်စရာကောင်း တာပါ။

လူဖြစ်လာရင် သေမှာပဲ။

သေမှာက သေချာတဲ့အတွက် မသေခင်မှာ သေမှာတွေးပြီး စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့။ မသေခင် လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ပါဗျာ။

သိရကုရယ်လိကျမ်း အခန်း ၂၃ မှာ...

'သေခြင်းတရားထက် ပျော်ဖွယ်ကောင်းသောအရာသည် မရှိ။ သို့သော် မလှူမတန်းရသောအဖြစ်နှင့် သေပါက ပျော်ဖွယ် ကောင်းသေး၏'လို့ ဆိုတယ်ဗျို့။



အားငယ်စိတ်လား...သွား

'သူတို့က ငါ့ကို ဘယ်လိုထင်မလဲ၊ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ ငါ့အကြောင်း ဘာများပြောမလဲ။ ငါလုပ်တာကို ဘယ်သူတွေက ဘာပြောကြမလဲ။ လုပ်လို့ကိုင်လို့ရပါ့မလား' စတဲ့ လားပေါင်း များစွာနဲ့ အားငယ်စိတ်တွေဟာ အလုပ်မဖြစ်ဖို့ရယ်၊ စိတ်မချမ်း သာဖို့ရယ်မှာ ကြီးစွာသောတွန်းအားတွေပါပဲ။

အားငယ်စိတ်က ငယ်ထိပ်တက်ရင် ဘာမှလုပ်စားလို့ မရ တော့ဘူး၊ သွားပြီ။

စိန်ခေါ်ရင် တိမ်ပေါ်ထိ လိုက်တိုက်ချင်တဲ့စိတ်မျိုးရှိမှသာ လောကခံကို လန့်ကစော လုပ်ပစ်လိုက်နိုင်ပြီး စိတ်၏ချမ်းသာ ခြင်းရမယ်။

အားငယ်စိတ်ဆိုရင် အားငယ်စိတ်လား... သွား... သွားလို့ ရယ်သာ မောင်းနှင်ထုတ်ပစ်ပါ။ စိတ်အားငယ်မှုကို မွေးမထားနဲ့။ စိတ်အားငယ်မှုကို မွေးထားရင် စိတ်ငယ်စရာပေါင်း ထောင် သောင်းဟာ တိုးဝင်လာခြင်း ခံရလိမ့်မယ်။

စိတ်ရဲ့သဘောတရားက တစ်ခဏမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စွမ်း ရှိတာမဟုတ်လား။ အတွေးတွေ၊ အခံရဲ့တွေး၊ ထင်တာ မြင်တာတွေကနေ ဟိုတွေးမိ၊ သည်အာရုံထုမိနဲ့ စိတ် အားငယ်စရာတွေ ဝင်လာခဲ့ရင် ဝင်လာပြီးရင် ဝင်လာတဲ့သဘော မှာရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် စိတ်အားငယ်မှုကို နည်းနည်းကလေးမှ တောင် လက်ခံထားသင့်ဘူး။

အချို့က အလကားနေရင် စိတ်မချမ်းသာစရာတွေကို အားငယ်စိတ်မွေးရာကနေ အလိုလို ရရှိပိုင်ဆိုင်နေကြတယ်။

အတွေးဆိုတာ တွေးမှသာပေါ်တာ၊ မတွေးဘဲ တစ်ခုခုလုပ် နေရင် မပေါ်ဘူး။ ဘာမှမတွေးဘဲ အလိုအလျောက် အတွေး ဆိုတာက ပေါ်မလာဘူး။ မကောင်းတာချည်း လျှောက်တွေး နေရင် မကောင်းတာတွေပဲ စဉ်းစားမိမှာပေါ့။ စဉ်းစားမိတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဟော...အားငယ်စိတ်က ဝင်လာရော။

အဲဒါကြောင့် တွေးရင် ကောင်းတဲ့အာရုံဘက်ကိုသာ တွေး ပါ။ စိတ်အားငယ်မယ့်ဘက်ကို မတွေးပါနဲ့။

မဖြစ်သေးတာကို အဖြစ်လုပ်တွေး၊ မအောင်သေးတာကို အောင်ရမယ်လို့တွေး။ အာရုံကို ကောင်းတဲ့ဘက်နဲ့ ဖြစ်မယ့်ဘက် သာ လှည့်ဗျာ။ အဲသည်လိုဆိုရင် စိတ်အားမငယ်ဘဲ အားတက် မယ်။ အားတက်တော့ စိတ်ချမ်းသာလိမ့်မယ်။ အဲဒါသာ အကောင်းဆုံး စိတ်ဓာတ်တစ်မျိုး။

အားငယ်ခြင်းက ဘယ်ကလာသလဲ။-

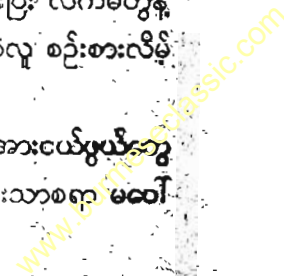
အားငယ်မှုတွေက ပကတိရုပ်ဝတ္ထုမပြည့်စုံမှု၊ ခြိမ်းခြောက်မှု၊ အကူအညီမခံရမှုတွေနဲ့ စိတ်အင်အားတွေ နည်းပါးတဲ့အတွက် အတွင်း စိတ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြောင့်ကြနိုးရိမ်ပြီး အားငယ်စိတ်ဖြစ်ရတာ။

အားငယ်စိတ်ဟာ ကြိုတင်ရှုံးနေတဲ့ အရှုံးပေးနေတဲ့ စိတ် တစ်မျိုးရယ်ပါ။ လုံးဝ အရှုံးပါ။

စာရေးသူဟာ စာရေးဆရာဖြစ်စေကာ အလွန်အားငယ်စရာတွေ တွေးပြီး အားငယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လိုတွေ အားငယ်စိတ်တွေ ဝင်ခဲ့သလဲဆိုတော့ ငါ့စာမူ ကောင်းမှကောင်းပါ့မလား၊ အယ်ဒီတာ တွေက ရွေးပါ့မလား၊ ငါ့စာအုပ်တွေထွက်ရင် စာဖတ်ပရိသတ်က ကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတာတွေ တွေးပြီး စိတ်အားငယ်ရ၊ စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်ရတယ်။

စာရေးသူဖခင်က သင်တယ်၊ 'ရေးတာက မင်းရဲ့အလုပ်ပဲ၊ ကောင်းလို့ရွေးတာ၊ မကောင်းလို့ပယ်တာက အယ်ဒီတာ့အလုပ်၊ ရိုက်နှိပ်တာက ထုတ်ဝေသူအလုပ်၊ ကြိုက်တာမကြိုက်တာက စာဖတ်သူရဲ့အလုပ်တဲ့။ အားငယ်စရာတွေ တွေးပြီး လက်မတွန့် နဲ့။ တွေးမိတာသာရေးပစ်၊ ကျန်တာက ကျန်တဲ့လူ စဉ်းစားလိမ့် မယ်'လို့ သင်ကြားပေးခဲ့ဖူးတယ်။

ဖြစ်ပါ့မလားလို့ စိတ်ဝေဝေ၊ မသာမယာ အားငယ်ဖွယ်တွေ သာ တွေးလေ့ရှိသူဟာ တွေးလေတိုင်း စိတ်ချမ်းသာစရာ မပေါ်



သုတေသီဘုန်းဖြင့်သွား

လာဘ် စိတ်မချမ်းသာစရာတွေသာ ဝင်လာမှာပါပဲ။
 စိတ်ဟာ လူရဲ့အားထုတ်မှု၊ ပြောဆိုမှုရဲ့ ရှေ့သွား။
 အဲဒါကို အားငယ်နေလို့ကတော့ အလကားပဲ။
 စိတ်အားငယ်မှတော့ ကာယကံတွေရော၊ ဝစီကံတွေပါ အားငယ်
 နေတော့မှာပေါ့။
 အဲသည်တော့ မြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ထားဗျာ။
 အားငယ်စိတ်လား...သွား။



**အာရုံအလိုက် ပြောင်းရွှေ့ ဖောက်ပြန်တဲ့
 စိတ်စောသိက် ရုပ်တရား**

ရုပ်က လေးမျိုးရှိတယ်။ အဲသည်လေးမျိုးထဲမှာ စိတ်ကြောင့်
 ဖြစ်တဲ့ရုပ်ကလည်း တစ်မျိုးပါတယ်။

- * ကံ
- * စိတ်
- * ဥတု

* အာဟာရ၊ ရယ်လို့ရှိပြီး အကြောင်းလေးပါးပေါ်မှာ ရုပ်က
 ဖြစ်နေတာကိုး။

စိတ်ကိုလိုက်ပြီးတော့လည်း ရုပ်က ဖြစ်နေပြန်တယ်။
 ဘယ်လိုဖြစ်နေသလဲဆိုတော့ စိတ်ကြည်ရင် ရုပ်ကြည်ပြီး စိတ်
 ညစ်ရင် ရုပ်လည်း လိုက်ညစ်တယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ရုပ်ရည်
 ရှုပ်ကော လှပဝယ်နုချောမွေ့နေလည်း စိတ်မှိုင်းလာရင် ရုပ်မှိုင်း
 လာတော့တာပဲ။ လူငယ်တွေဆို ပိုပြီးသိသာတယ်။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

စိတ် စေတသိက် ရုပ်တရားတို့ဟာ အာရုံအလိုက် ပြောင်းရွှေ့ ဖောက်ပြန်တယ်။

အာရုံပြောင်းရင် ရုပ်ပြောင်းတာပဲ။ အာရုံသာပြောင်းပြီး ရုပ်က မပြောင်းဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

စိတ်အာရုံမှာ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာပြီး မျက်နှာက ကြည်သာ ရွှင်ပျနေတယ်ဆိုတာမျိုးဟာ ဟန်ဆောင်တော်တဲ့ လူတွေသာ ရတာ၊ သာမန်လူကတော့ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒေါသထွက်လာရင်၊ စိတ်အာရုံမှာ ဒေါသဝင်လာရင် ရုပ်တရားဟာလည်း ကြမ်းကြုတ် မှောင်မည်းလာတော့တယ်လေ။ နှုတ်ကလည်း ငါ့လေးစွီးတို့ဘာသာ ညာညာ ထွက်ကုန်ကြရောဗျ။ မထိန်းနိုင်ကြတာ များတယ်။

မင်္ဂလာယူ ကြည့်နဲ့ သာယာနေတဲ့အခါ စိတ်မှာ ရွှင်လန်းတဲ့ စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲသည်လို ကြည့်နဲ့တဲ့စိတ်ကြောင့် ရွှင်လန်း ကြည်သာတဲ့ရုပ်အသွင် ပေါ်လာရော။ ပြုံးလို့၊ မျှော်လို့၊ ရယ်လို့၊ မောလို့လေ။

ဒေါသဖြစ်တဲ့ရုပ်ကို လူတွေ မတွေ့ မမြင်ချင်သလောက် ကြည့်နဲ့ သာယာတဲ့ရုပ်ကိုတော့ မြင်ချင်ကြပါတယ်။

ဝမ်းနည်းစရာ စိတ်မှာမြင်တွေ့ ကြိုလာရင်လည်း စိတ်အာရုံ ကြောင့် ရုပ်တွေမှာ မျက်ရည်ကျလာတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တယ်။ နာရေး အသုတပို့လို့ ကျန်ရစ်သူမိသားစုတွေက ငိုနေ ပြောနေကြ တာ မြင်ကြားရရင် အချို့ဆို ခေါင်ကြတာပဲ။ စိတ်ခိုင်သူတွေ

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

တောင် မျက်ရည်လည်တတ်ကြပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူဟာ ကိုယ့်ရဲ့အကြောင်း ရှေးဟောင်းနောင်း ဖြစ်တွေကို တွေးရင်းလည်း စိတ်အာရုံမှာ ပုံအမျိုးမျိုးပေါ်လာတော့ တယ်။ တဏှာရာကစိတ်အာရုံဝင်လာရင်လည်း လူရဲ့မျက်လုံးက အစ သိသာနေတော့တယ်လေ။

စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်တွေပဲ။

ကြည့်နဲ့ သာယာခဲတာကို တွေးပြီးတော့လည်း ဝမ်းနည်းတသ နေမိတတ်ပြန်တယ်လေ။

စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရုပ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ဒီတရားလေးပါးတို့ဟာ ပရမတ္ထတရားလေးပါးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပရမတ္ထတရားလေးပါးတို့ အနက် စိတ်စေတသိက်ရုပ်တို့က အသစ်တပရမတ္ထတရားဖြစ်တယ်။

စိတ်စေတသိက် ရုပ်တို့ဟာ အာရုံပေါ်မှာ မှီလို့ လိုက်လို့၊ ပြောင်းရွှေ့ဖောက်ပြန်ပြီး ဒီစိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ကလည်း အနိစ္စလက္ခဏာ၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ၊ အနတ္တလက္ခဏာဖြစ်တဲ့ လက္ခဏာ သုံးပါးမှာ လမ်းဆုံးနေတယ်။

ကံကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ရော၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ရော၊ ဥတု ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ရော၊ အာဟာရကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရုပ်ရော လေးမျိုး လေးဟာ အနတ္တလက္ခဏာပဲ။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲသည်လေးမျိုးစလုံးမှာ အတုံးအတိုက်၊ အလုံးအခဲဆိုတဲ့ ခြပ်သဏ္ဍာန်က ကင်းမဲ့နေလို့ပါ။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဒွါရခြောက်ပေါက်ရှိတာမဟုတ်လား။ ဒွါရခြောက်ခေါက်မှာ စက္ခု သောတာ၊ ယာန၊ ဇိဝှာ၊ တာယဖြစ်တဲ့ ငါးဌာနပစ္စာရုံစိညာဉ် သဗ္ဗတိလို့ခေါ်တယ်။ အာရုံအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပဲ။

အဲသည် ဌာနငါးပါးမှာ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ဟာ...

ရုပ်က အကြောင်း

နာမ်က အကျိုးဖြစ်တယ်။

အပြင်အပ အဆင်းအသံ စတဲ့ ရုပ်တရားနဲ့ အတွင်းမျက်စိ အကြည့်ရုပ်၊ နားအကြည့်ရုပ် စသည်တို့ဟာ အချင်းချင်း တိုက်မိ တဲ့အခါ...

မျက်စိနဲ့တိုက်တော့...စက္ခုစိညာဉ်စိတ်။

နားနဲ့တိုက်တော့...သောတဝိညာဉ်စိတ်ပဲ။

ရုပ်ကတော့...သမုဒယသစ္စာ။

နာမ်ကတော့...ဒုက္ခသစ္စာ။

အဲသည် သဘောတရားတွေရှိပြီးတော့ မနောဒွါရကိုကျတော့ ဓမ္မာရုံ သညာသမ္မုတိလို့ ခေါ်ပါတယ်။

အာရုံအားဖြင့် အတိတ်အာရုံဖြစ်တယ်။ အဲသည်ဓမ္မာရုံသညာ သမ္မုတိမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ နာမ်ရုပ်ဟာ နာမ်အကြောင်း ရုပ်အကျိုး ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အတိတ်အကြောင်းတစ်ခုခုကို အာရုံ ညွှတ်ပြီးမှ မနောအကြည်မှာ ပုံပေါ်တာမဟုတ်လား။ မနောစိညာဉ် စိတ်ဟာ အဲသည်လိုဖြစ်တာ။ သည်တော့ ပစ္စုပ္ပန်အာရုံပေါ့။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ပစ္စုပ္ပန်အာရုံမှာ...

ရုပ်အကြောင်း၊

နာမ်က အကျိုးပါပဲ။

အတိတ်အာရုံမှာကျတော့...

နာမ်က အကြောင်း၊

ရုပ်က အကျိုးရယ်ပါ။

နာမ်ဆိုတဲ့ တရားဟာလည်း သိမှုသဘောသက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။ ဘာမှ အရည်အဖတ် ရှာမတွေ့တဲ့ အနတ္တသဘောပါ။

ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတို့မှာ အကြောင်းအကျိုးသိရင် ဝိစိ ကိစ္ဆာ ကင်းစင်တယ်။ အဲဒါဟာ သောတာပန်လမ်းပဲ။

စိတ်စေတသိက်၊ ရုပ်တရားတို့ဟာ အာရုံအလိုက် ပြောင်းရွှေ့ ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာ သိထားရင် တရားသဘောတစ်ခုကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် သိထားတာပဲ။

စိတ်ဆိုတာပင်ကိုသဘောအားဖြင့်က အပြစ်ကင်းပြီး သန့်ရှင်း စင်ကြယ်တဲ့သဘောတစ်ခုပဲ။ ဒါပေမယ့် လောဘ၊ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေနဲ့ ရောနှောပေါင်းစပ်တဲ့အခါ မသန့်မရှင်း ညစ်ညမ်းခြင်းတွေ ဖြစ်တော့တယ်။

သန့်နေ ကြည့်နေတဲ့ရေကို အမှိုက်သရိုက်၊ ဒိုက်တွေရောတဲ့ သဘောပါ။

သည်တော့ လောဘအာရုံ၊ ဒေါသအာရုံ၊ မောဟအာရုံတွေ ကို သတိထားပါ။ အာရုံတွေ များနေ၊ ရှုပ်နေသမျှ စိတ်ကို

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ထိန်းချုပ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူးဗျာ။

စိတ်လောက်လှုပ်ရှားတာ စိတ်ပဲရှိသလို အာရုံလောက်များတာ အာရုံပဲလေ။

ကိလေသာအာရုံတွေနောက်မလိုက်လေ လူဟာ စိတ်ချမ်းသာလေပါ။ လူအများ အတွေးလွဲတာက ကိလေသာအာရုံတွေနောက်လိုက်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ ထင်နေတာ။

အာရုံတွေက စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေပြီး ဆွဲဆောင်ခွင့်မပေးဖို့ သတိပြုရမယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံတစ်ခုခုကို စွဲမိရင် အလွယ်တကူ ရှောင်မရဘူးဗျ။

အာရုံကိုချုပ်၊ စိတ်ကိုထိန်း။ တည်ငြိမ်လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ချမ်းသာဖို့ကို ဆောက်တည်လာနိုင်မယ်။

လူမှာ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

* အာရုံနောက်လိုက်

စိတ်အမိုက်

ဖျက်တိုက်နိုင်မှ ချမ်းသာရ ရယ်လို့သာ အတိုကောက်ကျက်ပြီး အသက်ရှင်သမျှ အသည်းနှလုံးမှာ စွဲသုံးထားရမှာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။



ဒေါသစိတ် ဖျက်ပစ်ဖို့မှ စိတ်ချမ်းသာ

ဒေါသတည်းဟူသော မီးသည် ဘဝပင်လယ်ကြောတွင် မျောလျှက်ရှိသော လှေငယ်အား လောင်ကျွမ်းစေသောအခါ မိတ်ကောင်းအများပင် မီးတွင် ပါသွားတတ်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ဒေါသအမျက် ခြောင်းခြောင်းထွက်နေသူတို့သည် မိမိအကျိုးကို အများဆုံးလိုလားသူများကိုပင် ပြန်၍ရန်ပြုတတ်၏။

(ရှိတ်စပီးယား)

ဖြစ်သူရော၊ အဖြစ်ခံရသူပါ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်ရတာကတော့ 'ဒေါသစိတ်' ရယ်ပါ။

ဒေါသထွက်ရင် ထွက်သူက ပထမ ခံရပြီး အထွက်ခံရသူက ဒုတိယ ခံရတတ်ပါသည်။

လူတွေ စိတ်မချမ်းသာမှု အများဆုံးဖြစ်ကြရတာက ဒေါသစိတ်ကို မထိန်းနိုင်ကြလို့ရယ်။ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒေါသအကြီးကြီးတွေ မထွက်ဖြစ်အောင် ဒေါသသေးသေးလေးတွေ ထွက်နေကြရတယ်။ ရံဖန်ရံခါမှာ သူများကို ဒေါသမထွက်ဖြစ်တောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်ဖြစ်တဲ့ ဒေါသစိတ်က ဖြစ်နေတယ်ဗျို့။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အချို့ဆို ဒေါသစိတ် သိပ်ပြင်းထန်တာဗျ။ ခြင်ကိုက်ရင် တောင် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ဒေါသစိတ်နဲ့ ခြင်တွေကို ငါနဲ့ ကိုင်တုတ်ချင် တုတ်နေတာ။ အချို့ဆို သားသမီးတွေရဲ့ ငယ်ရွယ် လို့ မသိတတ်သေးတဲ့ အမှားလေးတွေကိုပဲ ခွင့်မလွှတ်နိုင်အောင် ဖြစ်ပြီး ဒေါသစိတ်နဲ့ တစ်နေ့ကုန် ကြိမ်းမောင်းသောင်းကျန်းနေ တတ်ပြန်တယ်။'

အချို့ဆို ဘတ်(စ်)ကားပေါ်မှာ ကျပ်လို့ တိုးမိတိုက်မိတာကို သတ်ကြဲဖြတ်ကြဲတဲ့အထိ ဒေါသစိတ်ဝင်တယ်။ စိတ်မချမ်းသာ စရာအကောင်းဆုံးကိစ္စထဲမှာ ဒေါသစိတ်လည်း ထိပ်ဆုံးမှာ ပါပါတယ်။

လူဆိုတာ သောကကင်းပေး စိတ်အေးလက်အေး နေချင်ကြ တယ်။ ဘဝလိုလားချက်တွေ ပြည့်စုံချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လိုလားချက်တွေဟာ လွယ်လွယ်နဲ့မပြည့်စုံဘူး။ ကြိုးစားလုပ် လည်း ပြည့်စုံချင်မှ ပြည့်စုံပြန်တယ်။

အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံကနေ ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသတရားတွေ ထွက်လာတော့တယ်။

ခေန် ကျင့်ဘက်တွေ၊ အနိဋ္ဌာရုံတွေ၊ မပြည့်စုံတဲ့ မျှော်လင့် ချက်တွေကနေ လူကို ဒေါသစိတ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတော့တာပဲ လေ။ အဲသည်လို အကြောင်းခံတွေနဲ့ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာရင် လူဟာ စိတ်မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ဒေါသစိတ်ဖြစ်သူသာ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တာမဟုတ်ဘဲ ပတ်ဝန်းကျင် အနီးအနားကလူတွေပါ ဒေါသဟာ ကူးစက်လာ တော့တယ်။

မဟာပညာဗလဆရာဥာဏ်ရဲ့ 'စိတ်ပညာအရသာ' စာအုပ်မှာ 'တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူမှာ ဒေါသထွက်လျှင် မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်းနှင့် မျက်နှာများနိ၍ ဖောက်ပြန်လာသည်ကို တွေ့နိုင်လေ သည်။ ဒေါသထွက်သည့်အခါ ထိုဒေါသထွက်သူ၏ စိတ်နှင့် ကိုယ်ကို လောင်ကျွမ်းစေရုံမျှမက ပတ်ဝန်းကျင်နေသူများ၏ စိတ် တို့၌လည်း ထိုဒေါသမီး၏ အရှိန်အဝါသည် ဟပ်တတ်လေသည်' လို့ ရေးသားထားတယ်။

ဒေါသစိတ်နဲ့ လူတစ်ယောက် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်မှုဟာ အနီးအနားကလူတွေကိုလည်း ချက်ချင်းကူးစက်ပြီး စိတ်မချမ်း မသာ ဖြစ်ကုန်ကြတာပဲ။ ဒေါသစိတ်ဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ သဘောတရား ရှိပါတယ်။

လူဆိုတာက ကိုယ်နဲ့စိတ် တွဲနေတာပဲ။ ကိုယ်နဲ့စိတ် တွဲနေ လို့လည်း 'စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်ပါ' လို့ ပြောတဲ့ ဆိုရိုးရှိတယ်။ ဒေါသစိတ်သွားရာကို ကိုယ်ခန္ဓာက ပါသွားတာပဲ။ အဲသည်မှာ ဒေါသစိတ်နှောက်ကို အနီးအနားကလူတွေလည်း ရောပါသွားတဲ့ အခါ ပြဿနာတွေဟာ ပို၍ကြီးထွားလာတော့တာပါပဲ။ တေ့ နှင် နှင် သောမတ်ပူလားက 'ဒေါသအမျက်ဟာ လူတို့ရဲ့ က...

ဖြစ်တယ်'လို့ ဆိုတယ်။

ကြမ်းကြုတ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူတစ်စု၊ တစ်သိုက်၊ တစ်အုပ်ကိုသော်လည်းကောင်း ပျက်စီးစေနိုင်ပါတယ်။

ပညာမဲ့သူတွေ၊ နားမလည် မိုက်မဲသူတွေကျတော့ ဒေါသကို မီးတောင်ပေါက်ကွဲသလို ပေါက်ကွဲပစ်တော့ စိတ်မချမ်းသာခြင်းတွေ ကြီးမားစွာဖြစ်ကုန်ကြရရော။

လူယဉ်ကျေးတွေကျတော့ ဒေါသစိတ်ရှိပေမယ့် အလိမ္မာဉာဏ်ပညာတွေနဲ့ တတ်နိုင်သမျှ ဒေါသကို ဖုံးဖိတယ်။ ဟန်ဆောင်ထားတယ်။ အဲသည်တော့ ချက်ချင်းတော့ ဒေါသမပေါက်ကွဲဘူး။ စိတ်မချမ်းသာစရာကို ဖုံးဖုံးဖိဖိနဲ့လုပ်တော့ တော်သေးတာပေါ့။

လောကမှာ မျက်စိတံခါးပေါက်က မီးတောက်ကြိမ်းနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မျက်စိက အမြင်မတော်တာတွေကလည်း ဒေါသစိတ်ကို ဖြစ်တတ်လွန်းလို့ရယ်ပါ။ အမြင်မတော်တာတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြုံချင်ရင် ကြုံနေတာမျိုးပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်သဘောနဲ့ မတိုက်ဆိုင်တာမျိုးလည်း ကြုံတွေ့မြင်ရတာပဲ။ အဲသည်မျက်စိတံခါးပေါက်က ဖြစ်လာရတဲ့ ဒေါသမီးတောက်ကနေ ဒေါသစိတ်ဟာ ရင်ဆံ့မှာဖြစ်လာရင် စိတ်ချမ်းသာတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခတွေဟာ လောဘမီးတောက်၊ ဒေါသမီး

တောက်တွေ ကြုံရာမြင်ရာကနေ စတင်ပါ။

တွေ့ခေါ်ရင် အေပုတ်က 'ဒေါသဖြစ်ခြင်းဟာ တစ်ပါးပြုလုပ်သောဖြစ်မှုများအတွက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်ပြီး လက်စားချေသကဲ့သို့ ဖြစ်တယ်'လို့ ဆိုတယ်။

ဓမ္မပဒတရားတော်မှာ 'ငှက်ပျောသီး စသည်တို့သည် မိမိတည်ရာအပင်ကို ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ ဒေါသအမျက်သည်လည်း မိမိတည်ရာပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်၏'လို့ ပါရှိတယ်။

လူတွေရဲ့ မျက်လုံးမှာ လောဘမီးရောင်၊ ဒေါသမီးရောင်တွေ အရောင်အမျိုးမျိုး ထွက်နေတတ်ကြတယ်လေ။

အချို့က လောင်လို့လောင်မှန်း မသိပါဘူး။ မီးလောင်ရာလေပင် ဆိုသလို မျက်နှာမရွဲ့ဘဲ ဝိုလိုတောင် မီးပွားအောင် ကြည့်ကြတယ်။

မိုက်တွင်းနက်တဲ့လူတွေဟာ ဒေါသမီးတောက်ကို မိ တောက်နှုန်း မသိကြဘူး။ အဲသည်မီး တောက်လောင်ပြီးတာနဲ့ ကိုယ်မှာ စိတ်မချမ်းသာခြင်း ပြာကျသွားပြီဆိုတာကို သဘောမပေါက်ဘူးလေ။

အချို့ကျတော့ ဒေါသမီးတောက် မျက်လုံးဝမှာဖြစ်ပြီး မျက်ရည်ကျတယ်။

ငါ့ကိုစော်ကားတယ်၊ ငါ့ကိုအနိုင်ကျင့်တယ်၊ ငါလိုတိုင်ရလေခြင်းလို့ ပူပင်မှု၊ ဒေါသထွက်မှုဖြစ်တယ်။ အဲသည် အပူ



ဒဏ်ကို မခံနိုင်တဲ့အခါ မျက်ရည်တွေဖြိုင်ဖြိုင်ကျတော့တယ်။
စိတ်မချမ်းသာခြင်း ဒီရေမြင့်လာရင် မျက်ရည်ဖြစ်ရတော့တာပဲ
လေ။

ဒေါသမီးတွေ ဟုန်းဟုန်းတောက်ပြီး တွေးမိတိုင်း လောင်
လောင်နေသောနေရာက ပြဿနာကို အပြင်းထန်ဆုံးနဲ့ အမြင့်မား
ဆုံး ရှင်းပစ်လိုက်သူတွေ ရှိတယ်။

အစွဲကြီးတာနဲ့အမျှ ဒေါသမီးတောက်ကြီးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သတ်သေသူတောင် ရှိတယ်။ သူများကို မသတ်ရလို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို သတ်တာ။ ဒေါသစိတ်ဟာ အဲသည့်လောက်ထိ စိတ်မချမ်း
သာစရာပါ။

အချို့က ဒေါသစိတ်ကို မျိုသိပ်ထားရာက ကြီးမားလာပြီး
လူသတ်မှုကျူးလွန်တာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အထိထောင် ဖြစ်တယ်။
စိတ်မချမ်းသာမှုကို စိတ်မချမ်းသာစရာနဲ့ ရှင်းပစ်လိုက်တာပဲ။

ဒေါသစိတ်နဲ့ အပြစ်ပြုပုံဟာ အလွန်ကြောက်စရာပါ။ မေတ္တာ
စိတ်ရဲ့ အကျိုးပြုပုံသာ မြတ်နိုးစရာကောင်းပါတယ်။

ချောင်းဆုံဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တကောသလ္လမဟာထေရ်က
ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသတရားနဲ့ပတ်သက်လို့...

'ကိုယ့်အမှား ကိုယ်မမြင်ဘဲ ဒေါသပြင်းပြင်းနဲ့ ဇွတ်အတင်း
ပြောနေတဲ့ လုပ်နေတဲ့သူအတွက် သူ့ဒေါသနဲ့ သူ့အမှားကပဲ
သူ့ကို တွန်းချပျက်စီးစေလိမ့်မယ်'

'ဒေါသထွက်နေတဲ့အခါ ဒေါသထွက်နေမှန်းတောင် မသိတဲ့
အဖြစ်ရောက်ပြီး ဆိုးတဲ့အာရုံနောက်ကို လိုက်ကာလိုက်ကာ
သာ၍သာ၍ ဆိုးဝါးလာတဲ့အခါ ပျက်စီးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်
ရတယ်'

အိမ်ထဲကိစ္စမှာမဆို ဒေါသထွက်နေတဲ့သူဟာ အတွေးအခေါ်
မှန်ကန်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ အနည်းငယ်မျှသော ကိစ္စကလေးကို
ဒေါသအရှိန်ကြောင့် အကြီးအကျယ်တွေးပြီး အပြောနဲ့အလုပ်တွေ
မှားတတ်တယ်'

'ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ ဒေါသရှိတဲ့သူချည်းဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့်
အမျတ်ဒေါသတို ဝုန်းခနဲမထွက်စေဘဲ အောင်ထားနိုင်လျှင်
ကိုယ့်မှာ အမှားနည်းပြီး အနိုင်ရတတ်တယ်'

'ဒေါသမှာ ချမ်းသာမှုမရှိ၊ မေတ္တာမှာသာ ချမ်းသာမှုရှိတယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွက်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအတွက်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာ
ကို အလိုရှိရင် ဒေါသနှင့်မရင်းနှီးလည်း မေတ္တာနဲ့သာ ရင်းနှီး
ရမယ်'လို့ ဩဝါဒမြတ်ကို ပေးသနားခဲ့တယ်။

လောကမှာ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်မတည်ငြိမ်
တဲ့အခါ အမှန်တရားဖုံးကွယ်တယ်။ ဒေါသစိတ်ဟာ အပြင်း
အထန် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒေါသစိတ်ကြောင့် အမှန်တရားဖုံးကွယ်တဲ့အခါမှာ မရှိတဲ့
လည်း အရှိလုပ်တော့တာပဲ။ မရှိကို အရှိဇွတ်လုပ်ချင်စိတ်တွေဟာ



သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဒေါသစိတ်ကနေ တွန်းအားပေးတာ။

ကြီးမားသည့်ထက် ကြီးမားလာတဲ့အခါ အရှက်အကြောက် မရှိတော့ဘူး။ ခုနစ်အိမ်ကြား ရှစ်အိမ်ကြားလည်း အော်ရဲလာ တယ်။ လူကြားသူကြားထဲမှာလည်း အပြောရဲလာတယ်။ နောက် ဆုံးမှာ သွေးထွက်သံယို လှုပ်ရဲလာတဲ့အထိပဲ။

လုပ်လိုက် ပြောလိုက်တဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာမလာ။ ပြဿနာ တွေကရှေ့ ပြေလည်အောင်မြင်သွားမလား။

ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသတရားနဲ့ ဖြစ်ရ ပြုရတဲ့ကိစ္စတိုင်းဟာ ဖြစ်ချိန်မှာ စိတ်မချမ်းသာသလိုဖြစ်ပြီးတော့လည်း စိတ်မချမ်းသာ ပါဘူး။

တွေးခေါ်ရှင် ဝိလျံပင်းက 'မိမိ၏ဒေါသဖြင့် တိုက်ခိုက် ထိုးနှက်ချက်များသည် နောက်ဆုံးတွင် မိမိသာ အနာစာရဖြစ်စေ တယ်'လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒေါသဟာ ကိုယ်ပဲခံရတဲ့တရားပဲဗျ။ ကိုယ်ဆော်ရလည်း ကိုယ်ပဲခံရတာပဲ။

လူမှာ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ချမ်းသာဖို့ဖြစ်တယ်။

အဲသည်တော့ ပြဿနာရှင်းရာမှာ ဒေါသစိတ်နဲ့ မရှင်းမှ စိတ်ချမ်းသာမှုကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ရလိမ့်မယ်ဗျာ။



ထွက်စိတ်တက် လွှဲပြောင်း

မေတ္တာစိတ်ဓာတ်က အမှန်တကယ်တော့ ခက်ခက်ခဲခဲမဟုတ် တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို လူတွေက ခက်ခဲအောင်လုပ်ပစ်လိုက်ကြတာပါ။

လူရဲ့စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ စိတ်ကောင်းကိုသာ ကိုးပွားကျယ်ပြန့် အောင် အသိတရားနဲ့ယှဉ်ပြီး ထိုးပွားအောင်လုပ်ရမှာ၊ ကျယ်ပြန့် ထွန်းကားလာအောင် လုပ်ရမှာ။

စိတ်ဆိုတာ မူလနဂိုမှာ သန့်ရှင်းကြောင်းကို တရားဓမ္မတွေ ကရှေ့၊ စိတ်သုတေသီတွေကရှေ့ အမျိုးမျိုးပြခဲ့ကြပါပြီ။

သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်မှာ စိတ်ကောင်းရှိတယ်။ အဲသည် စိတ် ကောင်းကိုပဲ ညစ်မသွားအောင် လုပ်ရမှာလေ။

အခုတော့ လူတွေက အဲသည်လိုမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကောင်း ထွေကို အရောင်ဆိုးကြပြီး လူနဲ့လူချင်း မေတ္တာကင်းနေကြတယ်။

ဒေါသဟာ မီး၊ မေတ္တာဟာ ရေပါ။ မီးကိုသာ ပိုတောက် အောင် လုပ်နေကြတော့ ခက်သလောက်ပဲဗျာ။

သတ္တဝါမှန်သမျှ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ကြတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်တော့ လောဘသဘောပဲ။ လောဘတဏှာမဟုတ်လား။ ဘယ်မှာလဲ မေတ္တာဟုတ်မလဲ။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်သလို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ထပ်တူထပ်မျှ ချစ်နိုင်ပါမှ အမျှချစ်ခြင်းနဲ့ မေတ္တာစစ်ဖြစ်မယ်။

မေတ္တာစိတ်ကို လူတွေ မမွေးချင်ကြလို့ပါ။ မွေးရင် လွယ်လွယ်နဲ့ ရပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မေတ္တာစိတ်မွေးရတာက (အာနာပါန) ပွားများနည်းလို့ ဆိတ်ငြိမ်ရာ တစ်နေရာမှာ အမြဲထိုင်ပွားများရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ ဘယ်လိုအနေအထား ဘယ်လိုအရပ်ဖြစ်ဖြစ် ပွားလို့ရပါတယ်။ ဣရိယာပုတ် ဘယ်လိုရှိနေမှ မဟုတ်ဘူး။

မပွားချင်ကြလို့သာ မပွားကြတာ။ မေတ္တာစိတ်ဓာတ် မွေးလည်း မွေးမထားကြဘူး။

မေတ္တာတယ်လို့ပွားမလဲ။ ပွားပုံကတော့ မခက်ဘူး။ မပွားချင်လို့ မပွားကြတာကသာ ခက်တာပါ။ မေတ္တာပွားချင်လာရင်- ပထမနလုံးသွင်းရမှာက သတ္တဝါအားလုံး ကံသာလျှင် ဗမာန ဖြစ်တယ်လို့ နှလုံးသွင်းလိုက်...

ပြီးတော့မှ...

- အများသတ္တဝါ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

- အများသတ္တဝါ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းကြပါစေ။
- အများသတ္တဝါ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်း ကြပါစေ။
- အများသတ္တဝါ မိမိခန္ဓာချမ်းသာအောင် ဆောင်နိုင်ကြပါစေလို့ နှလုံးစိတ်ဝမ်းထဲကပါအောင် မေတ္တာစိတ်ထားပွားများရမှာပဲဗျာ။

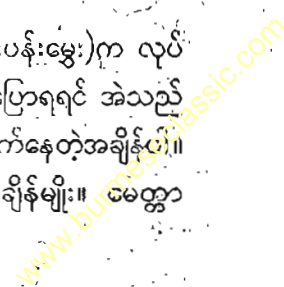
အဲသည်လို လိုရင်းတိုရှင်းရနိုင်တဲ့အချိန် ရောက်နေတဲ့နေရာကလေးကနေ မေတ္တာပို့တဲ့အကျင့် လုပ်ကြည့်ပါ။

အချိန်ရလို့တော့ တတ်နိုင်လို့တော့ သည့်ထက်ပိုလုပ်ပေါ့ဗျာ။

စိတ်က တကယ်တမ်း နှစ်ခြိုက်စွာ မေတ္တာပို့တတ်တဲ့အကျင့် ရလာရင် ကိုယ်အမူအရာတွေ၊ နှုတ်အမူအရာတွေ ပြောင်းလာပြီး စိတ်လည်း ငြိမ်သက်လာမယ်။

စာရေးသူတော့ ကိုယ်တွေ့သဘောပါ။ အစက ဘယ်သူ့ကိုမှ အဲသည်လို မေတ္တာမပို့ဖူးပါဘူး။ မေတ္တာ အဲသည်လိုပို့ရတယ် ဆိုတာလည်း စာအုပ်တွေထဲ ဖတ်ဖူး တရားပွဲလည်း ကြားဖူးတာပဲ။ ရိုးနေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် လုပ်မကြည့်ဘူးဗျို့။ လုပ်ရကောင်းမှန်းလည်း မသိဘူး။

စာရေးသူရဲ့ ဆရာဖြစ်တဲ့ ဦးလှမြင့်(မောင်ပန်းမွှေး)က လုပ်ခိုင်းတော့မှ လုပ်ကြည့်မိတယ်။ အမှန်အတိုင်းပြောရရင် အဲသည်အချိန်ကလည်း စာရေးသူမှာ သိပ်ကို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်ပါ။ သူများတွေဆီက မေတ္တာအလွန်ငတ်နေတဲ့အချိန်မျိုး။ မေတ္တာ



ကိုယ်မှာ ငတ်လွန်းလို့ အများကို မေတ္တာပြန်ပို့တာ တကယ်တမ်း နှလုံးစိတ်ဝမ်းက ပြန်လည်းပို့ရော သုံးလမကြာဘူး မေတ္တာတွေ ခံစားလာရတော့တယ်။ စာအုပ်ထုတ်ဝေပေးမယ့် မေတ္တာရှင်တွေ လည်း ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။

မေတ္တာလိုချင်ရင် အများကို မေတ္တာပို့ဗျို့။ စိတ်ပါလက်ပါသာ ပို့။ မယုံမရှိပါနဲ့။ ယုံပါ။

မေတ္တာဆိုတဲ့ အသိကလေးနဲ့ အဲဒါကလေး နှုတ်ဆိုရုံနဲ့ လူရဲ့ စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းစပြုပါတယ်။ ကြာလာတော့ အကျင့်ရှသူများ ရော။ ရှေးနိုးကားကြီးပေါ် ရောက်တာနဲ့လည်း နှုတ်က အလိုလို ဆိုမိတယ်။ မြို့ပတ်ရထား ရောက်တော့လည်း နှုတ်က ဆိုမိတယ်။

စာရေးသူရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက မေးဖူးတယ်။ 'အဲသည်လို မေတ္တာပို့တာ ရောက်ရဲ့လား' ဟဲ့။ ရောက်တာ မရောက်တာတော့ မသိဘူး။ ဆိုမိတာနဲ့ စိတ်ဟာ ခဏတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရသာ ခံစားရတယ်လို့ပဲ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ကိုယ် အမှန်တကယ်ခံစား ရတာကို ဖြေမိတာပါပဲ။

မေတ္တာပုဒ်ကို ဆရာတော်ဦးဖုမ်က 'အမျှချစ်ခြင်း' လို့ အဓိပ္ပာယ် ပြန်တယ်။ အမျှဆိုတဲ့စကားက မျှမျှတတလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ မျှမျှတတ ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကိုသာ ချစ်ရမည် ဟုဆို၏။ မတ်ဝန်းကျင်ရှိ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှအပေါ် မိမိကိုယ် မိမိ ချစ်သကဲ့သို့ အလားတူ ချစ်နိုင်ရပါမည်ဆိုတဲ့ သဘောရယ်ပါ။

မေတ္တာစိတ်ဆိုတာက ကိုယ်က သံယောဇဉ်ရှိသူများအပေါ် ရှိလွယ်တတ်သလောက် သူစိမ်းတွေအပေါ် ရှိခဲ့တယ်။ သူစိမ်းတွေ အပေါ်မှာ မေတ္တာထားနိုင်လာရင် လူဟာ မိမိစိတ်မိမိအောင်နိုင် လာပြီး ပရမီတစိတ်ဟာ မေတ္တာစိတ်သဘောတရားထဲမှာ ပါတယ်။

မေတ္တာစိတ်နဲ့ အချစ်ကိုတော့ ခွဲခြားထားရမယ်။ တူသလိုလိုနဲ့ နည်းနည်းလေးမှ မတူဘူး။ အပူနဲ့ အအေးပါ။ အချစ်က အပူ၊ မေတ္တာက အအေး၊ မနီးစပ်ဘူး။ ဝေးတယ်။

မေတ္တာရဲ့ အေးမြခြင်းသဘောက ကိုယ်ရော အခြားသူရော အပေါ်မှာ အပြစ်ဒေါသထေးတာ၊ ငြူစုဝန်တိုခြင်းမရှိတာ၊ စိတ် ယုတ်စိတ်ပုပ် မမွေးတာပါ။ ဆူပွက်တဲ့အာရုံတွေ မရှိဘူး။

အချစ်မှာက ဆူပွက်တယ်။ ပွက်ပွက်ကိုဆူတယ်။ ဆူရုံတင် မကဘဲ လျှံထွက် ပန်းထွက်တယ်လေ။ အချစ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ကြောက်စရာကောင်းတာတွေ အများကြီးပဲဗျို့။

မေတ္တာစိတ်သွင်းပါ။ မေတ္တာကို နေရာပေးပါ။

အချစ်ကိုကျတော့ စည်းကမ်းဘောင်ထဲမှာသာ အကွက်ရိုက် နေရာချပေးပါ။

ခက်မာမှု၊ ပူပန်မှု၊ တင်းတောင့်မှုတွေ များစေတာက အချစ်။ အဲသည် ခက်မာမှု၊ ပူပန်မှု၊ တင်းတောင့်မှုတွေ လျှော့ချနိုင်တာက မေတ္တာ။

လူမှာ မေတ္တာစိတ် ဖွံ့ဖြိုးရှင်သန်ရင် တော်ရုံတန်ရုံ လောဘာ၊

ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေကို တံခါးပိတ်ထားသလိုပဲ။ လွယ်လွယ်နဲ့ ဝင်မရပါဘူး။

မေတ္တာစိတ်ဟာ ပျော့ညံ့စိတ်မဟုတ်။

မေတ္တာထားဖို့ဆိုတာ မလွယ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်ဖို့က လွယ်တယ်။ အချစ်စိတ်လည်း လွယ်တယ်။ ရလာတဲ့ လူ့ဘဝလေးကို စိတ်ချမ်းသာရအောင် မေတ္တာစိတ်ဓာတ် မွေးအပ်တယ်လို့ ထပ်ခါထပ်ခါ မှတ်ထားကြရမယ်ဗျို့။



အိမ်ထောင်ဘာသာ စိတ်ချမ်းသာ

အိမ်ထောင်ရေးဆိုတာ ဘဝရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို နှစ်ယောက်ပေါင်းယူတာပဲ။ နှစ်ယောက်ပေါင်းတော့မှ စိတ်မချမ်းသာရင်တော့ ဘဝအမောကြီးဖြစ်ပြီ။

လောကမှာ ဘာလို့ အိမ်ထောင်ပြုကြသလဲ။ အသည်မေးခွန်းကို မေးရင် စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေပြည့်အောင် အိမ်ထောင်ပြုကြရတယ်လို့ပဲ ဖြေရမှာပဲ။

လင်နဲ့မယားဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ 'တစ်'ဖြစ်ရမယ်။ ညားခါစမှာ ငွေကြေးချမ်းသာမှုထက် စိတ်ချမ်းသာရေးက ပိုလိုတယ်လို့ စာရေးသူထင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ညားခါစ အိမ်ထောင်ရေး စိတ်မချမ်းသာမှုက အားသာရင် ကွဲပြား မြန်လွန်းလို့ပါ။ အိမ်ထောင်သက် ကြာသွားရင်တော့ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်မချမ်းသာမှုကို ခံနိုင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ အိမ်ထောင်ပြုတယ်ဆိုကတည်းက စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို မျှော်လင့်ကြတာ မပွတာပဲ။ ချစ်ခြင်းဟာ

တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ထူထောင်ခြင်းပဲ မဟုတ်လား။ စိတ်ညစ်ချင်လို့ ဘယ်သူက အိမ်ထောင်ပြုမှာလဲ။ လင်နဲ့ မယား ဖြစ်ကြရတာကိုက တစ်ဦးစိတ်ချမ်းသာမှုကို တစ်ဦးက ဖြေရှင်းပေးဖို့ပါပဲ။

အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦး ပြုအပ်တဲ့ အဓိက တာဝန်ငါးရပ် ရှိတယ်။

- ၁။ မိဘဘိုးဘွားတို့အားလည်းကောင်း၊
- ၂။ ဘုရားအားလည်းကောင်း၊
- ၃။ ဧည့်သည်များအားလည်းကောင်း၊
- ၄။ ဆွေမျိုးများအားလည်းကောင်း၊
- ၅။ မိမိကိုယ်ကိုလည်းကောင်း ။

ပြုဖွယ်သော ဝတ္တရားများဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးမှန်သမျှ စားဝတ်နေရေးကိစ္စနဲ့အတူ ဒုက္ခ၊ သောက၊ ပြဿနာပေါင်းများစွာ ဖြေရှင်းကြရတာပဲ။

အဲသည်မှာ ဘက်ညီမှ အိမ်ထောင်ရေးသာယာ၊ အိမ်ထောင်သာယာမှုပေါ်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှုက ရတာပဲ။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မေတ္တာတွေ အပြန်အလှန်ပေး၊ သစ္စာတွေ စောင့်ထိန်းရုံမက လိုအပ်လာရင် အသက်တောင် ပေးရမယ်လေ။

လင်ကဘု၊ မယားကဘောက် လုပ်နေရင် အိမ်ထောင်မသာယာသလို မကွဲသေတောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

သားသမီးတွေကလည်း ငပေတေလေးတွေ၊ ပေါက်ကျော်မလေးတွေဆို ပိုဆိုးသေးတာပေါ့ဗျာ။

စရိတ်တွေ၊ ဆန္ဒတွေ၊ သဘောထားတွေဟာ အိမ်ထောင်ရေးမှာ အားလုံးတူညီမှုရဖို့ဆိုတာက မလွယ်ပါဘူး။ မလွယ်ပေမယ့် ညှိရဖို့ကတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ချားစွာသော အိမ်ထောင်ရေးတွေဟာ ညှိနိုင်လို့ရလို့သာ မြဲနေကြတာဖြစ်တယ်။

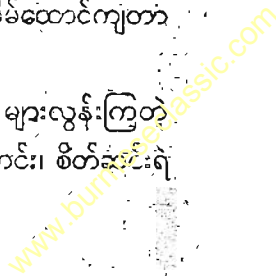
အိမ်ထောင်ရေး ရှေးကျမ်းတစ်ခုမှာ...

‘အကြင်အိမ်ထောင်ရှင်တစ်ဦးသည် ဒုစရိုက်မှုကို ကြောက်ရွံ့၍ မိမိ၏ အစာရေစာအဖို့အငကို တစ်ပါးသူနှင့် မျှဝေခွဲခြမ်းပါက ထိုသူ၏ သားမြေးတို့သည် မည်သည့်အခါမှ မအောင်မြင်ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ’လို့ သတ်မှတ်ရေးသားထားပါတယ်။

ဘက်ညီနေရင် အိမ်ထောင်ရေးလောကဟာ ပျော်စရာကြီးပါ။ အပေးအယူသာ မျှနေ၊ အိမ်ထောင်ရေး သာယာပျော်ရွှင်မှုကြောင့် အခြားအပျော်အရွှင်တောင် မလိုတော့ဘူး။

တစ်ဖက်သတ် ငါပြောတာမှန်၊ ငါစားချင်တာချက်၊ ငါခိုင်းတာလုပ်ဆိုတဲ့ အိမ်ထောင်ရေးမျိုးဟာ အိမ်ထောင်ငရဲပါ။ သွားချင်ရာသွား၊ လုပ်ချင်တာလုပ်တတ်တဲ့မိန်းမမျိုးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျတာလည်း အိမ်ထောင်ငရဲပါပဲ။

အချို့အိမ်ထောင်တွေဟာ ချုပ်ချယ်မှုတွေ များလွန်းကြတဲ့ အတွက် ‘ထောင်’နဲ့တူပြီးတော့ သာယာမှုလည်းကင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ



စရာလည်း ဖြစ်နေတော့တယ်။

တမိလ်ဘာသာစာပေထဲက အကောင်းဆုံးကျမ်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ သီရိကုရယ်လ်ကျမ်းစာထဲက အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ပတ်သက်လို့ ထေရဗာလုဗာ အမည်ရှိ ကျမ်းပြုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အမြင်မတွဟာ အလွန်လေးနက်လှပါတယ်။ အဲသည်ကျမ်းရဲ့ အခန်း ၁၀၃။ အိမ်ထောင်ခြင်းကဏ္ဍမှာ...

- ၁။ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ အိမ်ထောင်ကို ကောင်းမြတ်သောအကြံအစည်နှင့် မနေမနားပြုအပ်သောဇွဲ၊ လုံ့လတို့ကို မှီ၍ ထူထောင်ရာ၏။
- ၂။ 'ကျွန်ုပ်သည် အိမ်ထောင်အတွက် ကြိုးပမ်းရာ၌ ရပ်နားသည်မရှိပါ' ဟု ပြောကြားသောလူကြီးထက် မြင့်သောသူ မရှိ။
- ၃။ အိမ်ရာထူထောင်စော့မည်ဟု ဆုံးဖြတ်သောသူ၏ ရှေ့၌ ဘုရားရှင်သည် ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။
- ၄။ မိမိ၏အိမ်ထောင်ကို တိုးတက်အောင် ကြိုးစားလိုသူတို့သည် ထွေထွေရာရာ စဉ်းစားရန်မလိုပေ။ မိမိတို့၏ ကြိုးစားမှုများသည် အောင်မြင်ရမည်သာဖြစ်၏။
- ၅။ မိမိ၏အိမ်ထောင်ကို မတရားသောနည်းဖြင့်မဟုတ်ဘဲ မွေးကျွေးသုတ်ဆင်၍ ထူထောင်သောသူအား လူတို့သည် အားတက်သရော မိတ်ပြုကြလိမ့်မည်။

၆။ လူတစ်ဦး၏ယောက်ျားပီသမှုမှာ အိမ်ထောင်၏ အကြီးအကဲပြုခြင်းနှင့် ထိုအိမ်ထောင်၏ ကျေးဇူးရှင်အဖြစ် တည်ရှိခြင်းဖြစ်သည်။

၇။ အိမ်ထောင်တစ်ခုအတွင်းရှိ တက်ကြွသောသူတို့တွင် အိမ်ထောင်သားတို့အား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရန် တာဝန်သည် စစ်မြေပြင်တွင် သူရဲကောင်းတို့၌ တာဝန်ရှိသကဲ့သို့ ရှိပေ၏။

၈။ အိမ်ထောင်စုတစ်ခုသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ဝီရိယမရှိခြင်းနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာပျက်ခြင်းတို့ကြောင့် အနစ်နာခံကြရ၏။ မိမိတို့အိမ်ထောင်ကို တိုးတက်ရန် ပြင်းစွာအားထုတ်သူတို့၌ ရာသီဥတု အကောင်းအဆိုးဟူ၍ မရှိပေ။

၉။ မိမိအိမ်ထောင်အား မကောင်းမှု ကင်းဝေးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရာ၌ ဒုက္ခခံစားရရှိမှု ဖြစ်သလော။

၁၀။ စိတ်ပျက်ဖွယ်အချိန်ကာလ၌ အိမ်ထောင်ကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းပေးမည့်သူ မရှိပါက ကံကြမ္မာဆိုးဝင်ရောက်မည့်အချိန်တွင် ပုဆိန်တစ်ချက်စာမျှဖြင့် ပြိုကွဲရဖို့ရှိ၏ရယ်လို့ အချက်ဆွယ်ချက် ရှိပါတယ်။

အချက်ဆွယ်ချက်လုံးဟာ အိမ်ထောင်သာယာ စိတ်ချမ်းသာရေး ဘဝအတွက် လေးနက်လှပါတယ်။

အိမ်ထောင်ရေးဘဝမှာ ရုပ်ချမ်းသာရေးထက် စိတ်ချမ်းသာ
ရေးက ပိုလိုအပ်တယ်။

အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်
ယူနည်းကို ယောက်ျားက ယောက်ျားအလျောက်၊ မိန်းမက မိန်းမ
အလျောက် သိထားရမယ်။

စိတ်မချမ်းသာသူ ဖယ်ရှားနည်းကိုတော့ ဇနီးအပေါ်မှာ
လင်က လေ့လာပြီး ဖန်တီးယူ၊ လင်အပေါ်ကို ဇနီးက လေ့လာ
ပြီး ဖန်တီးယူရမှာပေါ့။ တောင့်တရုံနဲ့တော့ မရဘဲ လက်တွေ့ပါမှ
ရမှာဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်သားယာမှ သံယောဇဉ်ကြီးက ခိုင်ပါတယ်။ သားယာ
တဲ့အိမ်ထောင်တစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်းဟာ ဘဝအိုအေစစ်
ကလေးပါပဲ။

ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပဲ ပင်မန်းမောလာလား။ ပြဿနာ
စကားတွေပဲ ပြောခဲ့ရ ပြောခဲ့ရ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ကြုံချင်ကြုံ
ကိုယ့်အိမ်ကို ကိုယ်ပြန်ရောက်လို့ အိမ်ထဲဝင်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်
နက် စိတ်ချမ်းသာသွားတဲ့လူဟာ လူ့ဘဝရောမှာ ကုသိုလ်ထူးထဲ
လူပါပဲ။

အနာဂတ်ပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လုပ်ဆောင်သူတို့မှာ ထိုသူမှာ
အိမ်ထောင်ရှင်များ၌ အကြီးမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တိုးတက်တဲ့လူတွေကို လေ့လာရင် ငွေမချမ်းသာ

ပေမယ့် အိမ်ထောင်ဘက်ညီကလူတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မောင်
တစ်ထမ်း မယ်တစ်ရွက်တွေ ဖြစ်ကြတာကို လေ့လာတွေ့ရတော့
တယ်ဗျာ။

စိတ်အနားယူတတ်ဖို့...

စိတ်လောက် ယောက်ယက်ခတ်တဲ့အရာ လောကမှာ မရှိဘူး တဲ့။ စိတ်ဟာ အဝေးကြီးကို ပြေးနိုင်တယ်။ ထစ်ခဲနဲ့ဆိုတာနဲ့ ရောက် သွားနိုင်တယ်။ စိတ်အလုပ်တွေ တအားလုပ်တဲ့အခါ လူပင်ပန်း တာထက် ဆိုးတယ်။ လူပင်ပန်းတာက သိပ်ပင်ပန်းတဲ့အခါ ဗုန်းဗုန်းလဲ ရပ်သွားတယ်။ စိတ်ကတော့ ခွေလဲနေတာတောင် မရပ်ဘူး။

စိတ်ကို အနားယူတတ်မှလည်း စိတ်ဟာ သန်မာတယ်။ အတွေးကောင်း အတွေးသစ်တွေ ထုတ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်တွေ မွေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်ဗျ။

အချို့ဆို ရိုသေမှုအာရုံတွေက သိနေတာပဲ။ အချို့ဆို အိပ်ပျော် လျက်ကတောင် အာရုံတွေ သိနေသဗျ။ အဲဒီ သိတတ်တဲ့သဘော က စိတ်ပဲဆိုရမယ်။ သိတယ်ဆိုပေမယ့် ဉာဏ်နဲ့သိတာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ အာရုံကိုယူတဲ့အသိပါ။

အဲသည့်စိတ်အသိတွေ မင်ပန်းလွန်းရင် ဒုက္ခရောက်တတ် ကယ်။ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကိုလည်း အနားယူ

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ပေးရတယ်။ လူအတော်များများဟာ စိတ်အနားယူဖို့ သိပ်မစဉ်းစား ကြဘူး။

စိတ်ဟာ အလွန်ပဲ အဖြစ်အပျက် မြန်ပါတယ်။ ခဏကလေး နဲ့ပဲ စိတ်မှာ ဖြစ်ချင်တာတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။ တွေ့ရာမြင်ရာ စိတ်ဖြစ်လိုက်၊ စဉ်းစားရာစိတ်ဖြစ်လိုက်၊ အာရုံခြောက်ပါးအပေါ် လိုက်ပြီး စိတ်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေတာပေါ့။ အချို့ဆို စိတ်ထောင်းလိုက်ိုယ်ကြေနေကြပါတယ်။

စိတ်က အင်္ဂလန်သွားချင်လည်း ရောက်တယ်။ ပုဂံရောက် ချင်လည်း ရောက်တယ်။ လူသာမရောက်နိုင်ရှိမယ် စိတ်ကတော့ ရောက်တယ်။

စိတ်ဆိုတာ မကောင်းတာလည်း တွေးတာပဲ။ ကောင်းတာ လည်း တွေးတာပဲ။ အချို့ဆို စိတ်နဲ့ မပြစ်မှားသင့်တာတွေကို အလွန်အကျူး ပြစ်မှားနေကြတဲ့အထိ။

စိတ်ယုတ်ရင် လူယုတ်တယ်။

စိတ်ပန်းရင် လူနွမ်းတယ်။

စိတ်ပျိုမှ ကိုယ်နုတာမို့ စိတ်ကို အနားယူရမယ်။

ဘယ်လိုအနားယူမလဲ...

ဘာသာတရားနဲ့ ဘုရားရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေတွေ့ပြီး စိတ်ကောင်း မွေး အနားယူလို့လည်း ရတယ်။

စိပ်ပုတီးစိပ် အနားယူလို့လည်းရတယ်။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အာရုံနည်းအောင် လူသူနည်းတဲ့အရပ်သွားပြီး စိတ်ထိန်း

အနားယူလိုလည်း ရတယ်။

ဆေးဝါးတွေသုံးပြီး စိတ်ကို အနားယူလိုလည်း ရပါတယ်။

ပြီးတော့ ဟိုစိတ်သည်စိတ်မဖြစ်အောင် အာရုံတစ်ခုတည်းမှာ

ထားပြီး စိတ်အနားယူလည်း ရပါတယ်။

‘အာရုံတစ်ခု၊ ရအောင်ပြု၊ မှတ်ရှုစိတ်သိပုံ’ လို့ မဟာဂန္ဓာရုံ

ဆရာတော်ကြီး ဩဝါဒပေးခဲ့တယ်။

စိတ်ရဲ့အင်အားဟာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် သုံးစွဲလို့ရတာတော့

မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မှန်မှန်သုံးစွဲမှုက များရင် ပင်ပန်းတာပဲ။

လူတွေဟာ ကိုယ်ကာယထက်တောင် စိတ်ကို အသုံးပြုကြ

တယ်လို့ဆိုတယ်။ ဖိနပ်မ လိင်ကိစ္စမှာတောင် ကိုယ်ကာယနဲ့အတူ

စိတ်ဟာ လှုပ်ရှားအသုံးပြုနေတယ်။

အချို့ဟာ ခန္ဓာကိုယ်က ငြိမ်သက်နေပေမယ့် စိတ်က လှုပ်ရှား

နေတယ်။

စဉ်းစားတာ၊ တွေးတောတာ၊ အကြံထုတ်တာ၊ ပြန်ပြီး သတိ

ရတာတွေဟာ စိတ်အလုပ်တွေပဲ။ ကြည့်နူးတာ၊ အာရုံခံစားတာ

တွေလည်း စိတ်အလုပ်တွေပဲ။

စိတ်အနားမယူရင် ရူးစာတ်ပါတယ်။

ကိုယ်အလုပ်တွေသိပ်များတဲ့အခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသလို

စိတ်ကလည်း စိတ်အလုပ်များတဲ့အခါ နွမ်းနယ်ပင်ပန်းတယ်။



အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ပင်ပန်းမှုများရင် လူနေမကောင်းသလို စိတ်ပင်ပန်းမှုများရင်လည်း ဦးနှောက်ချို့ယွင်းတော့တာပေါ့။

‘ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်အနည်းငယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းအနည်းငယ်ကို ပြုလုပ်ပြီးရင် အိပ်ချိန်ကိုရောက် တယ်’လို့ တွေးခေါ်ရှင် လီယွန်ဒီမ္မန်တီနက်ကင်က ဆိုတယ်။

ဘဝဆိုတာ တိုတောင်းတယ်ဆိုရသော်လည်း စိတ်ကို အနား ယူတတ်မှသာ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘဝကို နေထိုင်ရရှိသွားမှာပါ။

အချို့က ဘဝတိုတောင်းတယ်ဆိုပြီး ကြီးမားတဲ့မျှော်လင့်ချက် တွေအတွက် နားနေချိန် သိပ်မပေးဘူး။ အဲသည်လို စိတ်က ပင်ပန်းပြီး စိတ်မချမ်းသာတဲ့အတွက် မှားတယ်ဗျာ။

လောဘတ္တယံတာ စိတ်ချမ်းသာ

လောဘတက်တော့ ဒေါသဖက်၊
 ဒေါသဖက်တော့ မောဟပါ စွက်လာရော...
 ဟော...အဲသည်လိုဖြစ်လာတော့ ဘာဖြစ်သလဲ၊
 လောကလေ...
 လောကပျက်ရောပေါ့ဗျာ။
 အမှန်တကယ်ကို လူမှာ လောဘတက်လာရင် လောဘကြောင့်
 ရချင်တာသာ ရချင်ရလာလိမ့်မယ်။ စိတ်မချမ်းသာစရာကတော့
 အမှန်ဖြစ်လာမှာပဲ။ လောဘတ္တယံတာ စိတ်မချမ်းသာစရာရယ်ပါ။
 လူတွေ တွေ့နေကြတဲ့ ဒုက္ခကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ဟာ
 တဏှာ လောဘ သမုဒယကြောင့်ပဲ။
 လောဘကြီးသလောက် ဒုက္ခကြီးတယ်။
 လောဘငယ်ရင် ဒုက္ခငယ်တယ်။
 လောဘမရှိ ဒုက္ခမရှိဘဲ။



အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

လောဘဟာ ကြီးရင်ကြီးသလောက် ဒုက္ခပိုကြီးပါတယ်။ ရလေ
 လိုလေ အိုတစ္ဆေ စိတ်မျိုးနဲ့ လောဘတက်ရင် ဒုက္ခသံသရာကကို
 မထွက်ရတော့ဘူး။

ဆင်သေကောင်ပေါ်က ကျီးမိုက် ရွာလွန်ရွက်တိုက် သိပ်မိုက်
 နေပြန်တဲ့လောဘမျိုးကလည်း ပြန်လမ်းမမြင်ဘူး။ ပုံပြင်ထဲက
 ငါးကင်စားချင်တဲ့ ယုန်ကလေးတောင်မှ အမြီးပိုင်လေး လောဘ
 တက်လို့ ဒုက္ခငယ်ကလေး ခံစားရတယ်မဟုတ်လား။

ဘာမှ လောဘမရှိတော့တဲ့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားကတော့ တော
 ထွက်သွားတော့ ဒုက္ခကင်းရာပြတ်ရာလမ်းကြောင်းကို တွေ့သွား
 တယ်။

လောဘပြတ်မှ ဒုက္ခဆိုတာ ပြတ်တာပါ။
 လောဘဆိုတာက...

- * မျှော်လင့်မှု အားကြီးတယ်၊
- * နှစ်သက်စရာ အာရုံခံမင်မှုပြင်းထန်တယ်၊
- * တိုး၍ ပို၍ လိုချင်တယ်၊
- * တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု ကင်းတယ်၊
- * လွတ်လပ်မှုလောဘကြီးတယ်၊
- * ထိန်းသိမ်းကန့်သတ်ချုပ်ချယ်ခြင်း မခံချင်ဘူး၊
- * ရသလိုယူချင်တယ်၊ (ရမည်ဆိုရင် ဘနဖူး သိုက်တူး
 ချင်တဲ့သင်္ဘောမျိုးပါပဲ)။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

- * တရားသည် မတရားသည်ကို လေဖန်စဉ်းစားခြင်းမပြု တော့ဘဲ လောဘစိတ် လောဘမျက်လုံးနဲ့ ဆုံးဖြတ် တယ်။
 - * လောဘကြောင့် သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းကအထိ ကံ ငါးပါးစလုံး ကျူးလွန်တော့တယ်။
 - * လောဘနဲ့အတူဖြစ်တဲ့ စိတ်တွေကိုတော့ လောဘစိတ်၊ ပြီးတော့ တဏှာစိတ်၊ သံယောဇဉ်စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ (တစ်နည်းကတော့ လောဘကြီးသူ၊ တဏှာကြီးသူ၊ ရာဂ ကြီးသူ၊ သံယောဇဉ်ကြီးသူလို့ ခေါ်ဝေါ်ပါတယ်။)
- လူတွေဟာ အဲသည့်လို လောဘသဘောနဲ့ လောသမကင်း နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် သံသရာမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ယှဉ်ပြီး တစ်ဝဲ လည်လည် နေကြရတယ်။
- လူသတ္တဝါကိုက လောဘသတ္တဝါ၊ လောဘဆိုတဲ့ ဝေါဟာရ က ဆင်းသက်တဲ့ အမည်နာမပဲလေဗျာ။
- ပြည်ဆရာတော်အရှင်ကောသလ္လ တည်းဖြတ်တဲ့ လူ့သဘော လူ့မနော စာအုပ်-နာ-၂ မှာ...
- (လောဘသည် ပါဠိစကားဖြစ်သည်။ လောဘ၊ လောဘဟု ခေါ်ဝေါ်ရာမှ လော၊ လောဟု တစ်ဆင့် အသံပြောင်းခေါ်ဝေါ်လာ ပြန်သည်။ တစ်ဖန် လောဟု ခေါ်ဝေါ်ရာမှ တစ်ဆင့်ပြောင်းပြီး လူ-ဟူသောဝေါဟာရ ဖြစ်လာသည်။ လောဘမှ လော၊ လောမှ



အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

'လူ'၊ ဤသို့ အဆင့်ဆင့် အသံပြောင်းလာသည်ဟု ဆိုလိုသည်။

ထို့ကြောင့် လူဟူသော ဝေါဟာရသည် လောဘဟူသော ပါဠိမှ ဆင်းသက်လာ၏။ လောဘဟူသောပါဠိစကား၏ သဘော မှာ မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် မျှော်လင့်ချက်နှင့် အသက် ရှင်နေသူကို လူဟုခေါ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာတွင်လည်း သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှ လောဘ ဇောကပ်ခဲ့ကြသည်ဟု အဆိုရှိသည်။ သက်ရှိသတ္တဝါများတွင် လူသည် မျှော်လင့်ချက်အကြီးမားဆုံးဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန် စသော အခြားသတ္တဝါများသည် စားဝတ်နေရေးဟူသော အချက်ကြီးသုံးချက် တွင် စားဖို့ရန် အချက်တစ်ချက်အားသာ မျှော်လင့်ချက်ထား ကြသည်။ ဝတ်ရေး၊ နေရေးအတွက်မူ မျှော်လင့်ချက် လုံးဝ မထား။ သဘာဝကပေးထားသော အမွှေးအတောင် စသော အဝတ်၊ သစ်ပင်၊ တောတောင် စသော နေစရာများဖြင့်ပင် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေကြသည်။ လူသတ္တဝါမှာမူ တိရစ္ဆာန် စသော အခြားသတ္တဝါများကဲ့သို့ မဟုတ်။ စာရေးတွက်လည်း မျှော်လင့် ချက်အားကြီးသည်။ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းသော အစားများ ကိုမှ စားချင်သည်။

ဝတ်ရေးနှင့် နေရေးအတွက်လည်း ထိုနည်းလည်းကောင်းပင်၊ ရတတ်သမျှနှင့် မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်တတ်။ တော်လောက်ပြီဟု မျှော်လင့်ချက်ကို ရပ်မထား။ တိုး၍တိုး၍သာ မျှော်လင့်တတ်

သည်။

လောကအကြောင်းအားဖြင့် ခုံးပျံ့ကြီးစီးပြီး လကမ္ဘာသို့ အရောက်သွားလိုသည်။ မျှော်လင့်ချက်လည်းထားမြဲ။ မွေခဲကြောင်း အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ အရောက်သွားလိုသည်။ မျှော်လင့်ချက်လည်း ထားမြဲ။ အလိုကား ပြည့်သည်မရှိ။ အလိုမပြည့်တိုင်း မျှော်လင့်နေ သည်။ လူ၏အသက်ရှင်ရေးသည် မျှော်လင့်နေသည်။ လူ၏ အသက်ရှင်ရေးသည် မျှော်လင့်ချက်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူဆိုသည်မှာ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် အသက်ရှင်နေထိုင်သူ (ဗျူဟာ အားလျော်စွာ သတ်မှတ်ခဲ့ပါသည်)ဟု ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

အဲသည်လို ရာဇဝင်က စာတင်စရာဖြစ်ခဲ့တာမို့ လူဟာ လောဘသားကောင်၊ လောဘသမားဆိုတာ အခေါ်အခေါ် ရာဇဝင် မှာတင် ရှင်းနေပြီလေ။

တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ပျံ့လောက်ရဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခုကို မှတ်မိ တယ်။ 'လူဟာ မျိုးရိုးဗီဇဆင်းသက်မှု သက်သက်ကိုချည်း မှီ၍ ဖြစ်ပေါ်သည်မဟုတ်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှရတဲ့ အလေ့အလာများပေါ် မှာလည်း မှီပြီးဖြစ်တယ်တဲ့'

လိုချင်မှုသဘောက လောဘပဲ။
ခြွင်းချက် (နိဗ္ဗာန်လိုချင်တာ၊ တရားကိုလိုချင်တာ၊ စာပေ တတ်လိုတာ၊ ဆင်းရဲချို့တဲ့သူကို ပေးချင်လို့ ပစ္စည်းဥစ္စာလိုချင်တာ တွေကျတော့ ကောင်းတဲ့ လိုချင်မှုမျိုးဖြစ်လို့ လောဘမဟုတ်)။

လိုချင်မှုလို့ဆိုပေမယ့် ကာမဂုဏ်ဆိုင်ရာ လိုချင်မှုတွေသာ လောဘဖြစ်တယ်။

လောဘလိုခေါ်တာတွေ ရှိသေးတယ်။ လောဘကို ပေမလို လည်း ခေါ်တယ်။ တဏှာလိုလည်း ခေါ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ ရာဂ လို့ရော၊ သမဒယလို့ရော ခေါ်ပါတယ်။

အမည်နာမအမျိုးမျိုး တပ်ထားပေမယ့် အားလုံးဟာ စိတ် မချမ်းသာ ဖြစ်ရတာချင်းတော့ တူပါတယ်။

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာ စာအုပ် နာ-၂၄ မှာ...

လောဘသည် ကုသိုလ်အထောက်အပံ့မရဘဲ သူ့ချည်းသက် သက်စဉ်းစားလျှင် သေးငယ်သောလောဘပင် အပါယ်ကျနိုင်တယ်။ ဥပမာ ကျောက်ခဲမှန်လျှင် အငယ်ဆုံးကျောက်မှန်ကလေးပင် ရေထဲမှာ နစ်ရသကဲ့သို့တည်းလို့ ဆိုမိန့်ပါတယ်။

လောဘတွယ်ကာ၊ တာဟာ စိတ်မချမ်းသာစရာတင် မကပါ ဘူး။ ငရဲပါရောက်ရမယ့် လောဘတရားပါပဲလား။

မနာလိုခြင်း ချမ်းသာကင်း

အဓိပ္ပာယ်မဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတဲ့စိတ်ဟာ မနာလိုစိတ်ပဲ။

ကုသိုလ်မရဘဲ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားပြီး အကုသိုလ်ယူနေတာက မနာလိုစိတ်။

လူတွေမှာ မနာလိုစိတ်ကပေါက်ဖွားတဲ့ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်ကိစ္စတွေကြောင့် ဒုက္ခတွေ့ မရောက်သင့်ဘဲ ရောက်နေကြတယ်။

မနာလိုခြင်း ချမ်းသာကင်းပဲဖျို။

အချို့က မနာလိုစိတ် များကိုများတယ်။ အဲသည် များလှတဲ့ မနာလိုစိတ်ကြောင့်ပဲ သူ့ဘာသာသူ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ့သောကူတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေ ဖြစ်နေတော့တယ်လေ။

အချို့မှာတော့ မနာလိုစိတ် အဲသည်လောက် မပြင်းထန်ပါဘူး။ မနာလိုစိတ်ဟာ လူတွေမှာရှိတာတဲ့ ဖြစ်တတ်တဲ့စိတ်မျိုးပါ။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

အမှန်တကယ်တွေးကြည့်ရင် ဘာမှ မနာလိုစိတ် ဖြစ်စရာ မလိုဘူး။ သူများစားနိုင်လို့စားတာ၊ သွားနိုင်လို့သွားတာ၊ စိန်နားကပ်ရှိလို့ပန်တာ၊ ရွှေရှိလို့ဝတ်တာ၊ အက်စ်အီးကားစီးနိုင်လို့ စီးတာပဲ။ ကိုယ်က မနာလိုဖြစ်နေစရာ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်နေစရာ မလိုပါဘူးဗျာ။

‘တိုယ့်ထက်သာ မနာလို’တဲ့။

သာတာဟာ သူကသာသင့်လို့ သာတာဖြစ်နေရင် ဘာဖြစ်လို့ ကိုယ်က မနာလိုဖြစ်ရမှာလဲ။ ဖြစ်စရာမလိုပါဘူးဗျာ။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ထက် ပိုဝတ်၊ ပိုစား၊ ပိုပလွှားတတ်တာ ဘဝကံကြောင့်၊ သူ့ရဲ့လုံ့လကြောင့်လို့ ခံယူလိုက်ရင် ကိုယ့်မှာ မနာလိုစိတ်ဖြစ်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။

လူတစ်ယောက် တိုးတက်ကြီးပွား အောင်မြင်သွားတာကို ကိုယ်က မရှုဆိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သဘာဝကျဘူး။

လူဆိုတာ အောင်မြင်တိုးတက်သူက အောင်မြင်တိုးတက်မှာပဲ။ နိမ့်ကျဆုံးရှုံးသူက ဆုံးရှုံးမှာပဲ။ အဲဒါက ယခုကံရော၊ အတိတ်ကံနဲ့ရော ဆိုင်တာပဲမဟုတ်လား။

လူတွေ၊ လူ့ဘဝတွေ ဘယ်မှာ တစ်ညီတည်း ဖြစ်ပါ့မလဲ။ ပြိုင်တူကြိုးစားနေလည်း မတူဘူး။ အမြှာညီအစ်ကို ပြိုင်တူကြိုးစားလည်း မတူပါဘူး။ ဖြစ်သူဖြစ်ပြီး နစ်သူနစ်မှာပဲ။

အဲသည်လို သဘောပေါက်ထားပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာစမ်း

ပါ။ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဗျာ။

‘သူ့ရထိုက်လို့ရတာ၊ ရပါစေပေါ့ဗျာ။ ကိုယ်ရထိုက်လည်း ကိုယ်ရမှာပေါ့။ ကိုယ်ရထိုက်တာကို သူ့က အစားအမေ့ယူသွားရင်တော့ မနာလိုစိတ်မဟုတ်ဘဲ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ်နဲ့ ရအောင် ယူရမှာပါပဲ။’

အချို့က ပြောတတ်ကြတယ်။ ‘ဒီကောင်က အလကားကောင်ပါကွာ၊ ဒီကောင် ခွက်ပါ၊ ဒီကောင်က ဘယ်တုန်းက ဘယ်လိုပါ၊ ဒီကောင် ဒီလိုမြင်သွားရတာက ဘာညာ’စသည်ဖြင့် မနာလိုစိတ်နဲ့ ပြောတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်အတ္တနဲ့ယှဉ်ပြီး သူ့က ကျော်တက်သွားတဲ့အပေါ်မှာ မနာလိုစိတ်ဖြစ်ရော၊ ပြောရော။ သဘောကတော့ နှိမ်တာပေါ့ဗျာ။

နှိမ်ပြောပေမယ့်လို့ တစ်ဖက်လူက ကံတရားမြင့်နေရင် သူဖြုတ်တဲ့ (ကံတရား=အလုပ်)က ကောင်းနေရင် မနာလိုစိတ်နဲ့ ပြောသူသာ ပြန်ခံရတာပဲ။

အမှန်တကယ်တော့ ပြောနေစရာမလိုဘူး။ သူက အောင်မြင်ကျော်ကြားသွားရင် ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို မိအောင်လိုက်ရတော့မယ်။ ပြောမနေနဲ့တော့။ ပြောနေလို့ သူ့လိုဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ နားထောင်တဲ့လူကလည်း ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို ကြည့်ပြီး အထင်တောင်သေးဦးမယ်။

လူတွေမှာ မနာလိုစိတ်ဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ တွယ်ကပ်နေကြ

တယ်။ အချို့က မကျေနပ်စိတ်လိုလို့၊ အချို့က မနှစ်သက်စိတ်လောင်းယောင်၊ အချို့က မလိုလားစိတ်ဟန်မျိုးနဲ့ပဲ။ အဲသည်လို ပုံစံတွေနဲ့ မသိမသာရေး၊ သိသိသာသာပါ လူ့စိတ်မှာ ပုန်းခိုလှည့်စားနေတယ်လေ။

မနာလိုစိတ်က ဘယ်မှာအရမ်းခံလဲ။ မနာလိုစိတ် ဆိုတာက တစ်ဖက်သားရဲ့ ပင်ကိုမူလက မုန်းတီးစက်ဆုပ်နေတဲ့စိတ်ထားကို အရင်းခံပါတယ်။

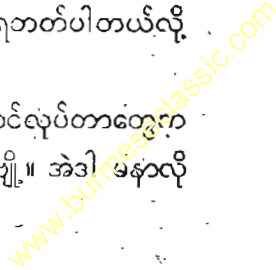
ဆရာလှသမိန်က လူ့မနော လူ့စာအုပ်မှာ...

‘မနာလိုခြင်းသည် ပျက်စီးနေတဲ့ကျည်တောင့်နှင့် ပစ်ခတ်နေသည်နှင့် တူပေသည်’လို့ ဆိုတယ်။ ‘တစ်ဖက်သားကို ထိမှန်နာကျင်စေခြင်းမရှိဘဲ မစ်သူသာ ပင်ပန်းရမည်’လို့ ဆိုပါတယ်။

မနာလိုစိတ်ဟာ ကိုယ်ပဲပင်ပန်းနေတာ၊ ကိုယ်ပဲ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်တာ။ အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့။ စိတ်ချမ်းသာအောင် မနာလိုစိတ်ကို ပယ်သင့်ပါတယ်။

မနာလိုစိတ်ဟာ သာမန်လူတွေထဲမှာ အတွေ့နည်းပြီး အဆင့်နည်းနည်းရှိတဲ့လူတွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ၊ အတတ်ပညာရှင်တွေ၊ အသိပညာရှင်တွေဆီမှာ ပိုလို့တောင် တွေ့ရတတ်ပါတယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုတယ်။

ပင်ကို ကြည့်လင်တဲ့စိတ်ကို နောက်အောင်လုပ်တာတွေက မစ္စရိယာစိတ်၊ ဣဿာစိတ်၊ ဗျာပါဒစိတ်တွေပဲပျို့။ အဲဒါ မနာလို



စိတ်က အရင်းခံဖြစ်တယ်။ လူကိုအကျိုးပေးတဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ပဲ။
အဆင်းဘီးတပ်ပေး၊ ရန်တိုက်၊ ချောက်တွန်းပေး၊ လမ်းလွဲ
အောင် ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလှစ်တဲ့ မနာလိုစိတ်တွေဟာ နောက်ဆုံး
မှာ ကိုယ်ပဲ ခံရတတ်တယ်။

မနာလိုစိတ်လောက် ကိုယ့်စိတ်ကို ပူလောင်စေတာမရှိဘူးလို့
ဆိုတယ်။ မနာလိုစိတ်က လူကို နေရထိုင်ရခက်အောင် ပူတယ်
တဲ့။ အချစ်စိတ်ပူတာထက်တောင် ဆိုးဝါးတယ်လို့ ဆိုတယ်ဗျ။

အချို့က ချီးမွမ်းရမှာကို မချီးမွမ်းဘူး။ ရင်ထဲမှာ မနာလိုစိတ်
ရှိနေလို့။ အဲသည်လိုလူမျိုးဟာ စကားပြောရင် မနာလိုစိတ်ရှိကြောင်း
ပေါ်လွင်တယ်။

တရားတော် ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးမှာ စိတ်၏ဒုစရိုက်၌ အဘိဇ္ဈာ
ဟူသော စကားနဲ့ ပြဆိုပြီး စွန့်ပယ်အပ်ကြောင်း ညွှန်ပြထားတယ်။

အဘိဇ္ဈာရဲ့သဘောမှာ သူတစ်ပါးကို မနာလိုရုံသာမက သူ့ရဲ့
စည်းစိမ်သူခဟာ ငါ့ရဲ့စည်းစိမ်သူခဖြစ်ရရင် ပိုကောင်းမယ်။
အဲသည်စည်းစိမ်ကို ငါသာ ရှာရမယ်။ သူ မရလိုက်၊ သူ့ထံမှ
စည်းစိမ်များ ရွှေ့ကျပြီး ငါ့မှာသာ များစေချင်တဲ့ သဘောယုတ်
ပါပဲ။

ဒေဝဒူတသုတ်တော်မှာ 'ဆယ်ပါးဒုစရိုက်၊ အမိုက်ကုသိုလ်၊
ပြညွှန်ဆိုအံ့၊ သူ့ကိုသတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းနှစ်ဆယ်၊ ငါးပါးကယ်နှင့်၊
နှစ်ဆယ်မိန်းမ၊ လွန်ကြူးကြသား၊ စကားမမှန်၊ တစ်တန်ကုန်း

တိုက်၊ စရိုက်ကြမ်းတမ်း၊ တစ်ခန်းကျိုးမဲ့၊ ကြီးခဲ့အလို၊ သူ့ကို
စောင်းမြောင်း၊ ကောင်းကျိုးပျက်စွာ၊ မိစ္ဆာအယူ၊ ဤဆယ်ဆူကား၊
တရားအကုသိုလ်၊ ပါယ်ကိုကျကြောင်း၊ ဆင်ရဲပေါင်းဟု၊ သုတ်
ကောင်းဒေဝဒူတ၊ မိန့်ဖော်ပြသည်၊ ရှောင်ကြရှင်းရှင်း ဝေးစွာမင်း'
လို့ ဖော်ပြပါတယ်။

မနာလိုစိတ်ကို အောင်မြင်စွာပယ်ရှားနိုင်မှသာ စိတ်ချမ်းသာ
ပြီး။ သူတစ်ပါးအပေါ် အကောင်းမထင်၊ အထင်မကြီးဘဲ မနာလို
စိတ် များနေရင် နေ့ရှိသရွေ့ စိတ်ဆင်းရဲနေမှာပဲဗျို့။

လူမနောအစ

လူမနော ဘယ်ကစတယ်လို့ထင်သလဲ။

လူမနောက ပဋိသန္ဓေ ဝိညာဉ်က စပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အဲသည်လို စတာလဲ။

ဘဝတစ်ခုက ဘဝတစ်ခုကို ကူးပြောင်းရင် ဥတုစ ရုပ်ကလာပ်ကြီး ကျန်ခဲ့တာမဟုတ်လား။ ပဋိသန္ဓေတည်ရာမှာ ရုပ်အသစ် နာမ်အသစ်ဖြစ်တာ မဟုတ်လား။

ရုပ်အစဉ်တန်း၊ နာမ်အစဉ်တန်းကြီးဆိုတော့ လူရော သတ္တဝါပါ ကောင်းတဲ့အကြောင်းကံရှိရင် ကောင်းတဲ့ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဖြစ်တာပဲ။ မကောင်းတဲ့အကြောင်းကံကြောင့် မကောင်းတဲ့ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဖြစ်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းအကျိုးဟာ ဆက်စပ်ဖြစ်ပါတယ်။

သဘာဝနဲ့ အနီးကပ်ဆုံးအတွေးအခေါ်မှာ...

အကြောင်းမှာ အကျိုးရှိ၊

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်၊

အကြောင်းနှင့်အကျိုးဟာ အညမည။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

အဲသည်သဘောကို အခြေခံပြီး လူမနောအစမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကစလို့ ကောင်းသောအကြောင်းကံရှိရင် ကောင်းတဲ့ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်။ မကောင်းတဲ့အကြောင်းကံရှိရင် မကောင်းတဲ့ဘဝမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ် ဖြစ်ပါပဲ။

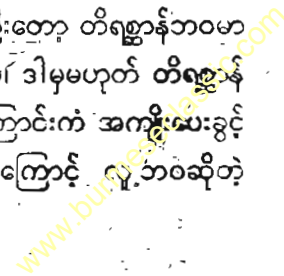
မကောင်းတာလုပ်ပြီး ကောင်းတဲ့ဘဝကို ဘယ်လိုမှမရောက်နိုင်ဘူး။ မကောင်းတာလုပ်ပြီး ချမ်းသာနေတယ်ဆိုတာမျိုးဟာ ယခု ဘဝမှာသာ ခဏတစ်ဖြုတ် ရချင်ရတာပါ။

တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်တာလည်း မကောင်းမှုကြောင့်ပါ။ ပြီးတော့ တိရစ္ဆာန်ဘဝက ကျွတ်ပြီး လူ့ဘဝ ပြန်ရောက်ရတာကလည်း ဘဝဟောင်းတွေထဲက ကုသိုလ်ကံကြောင့်ပါ။

သံသရာလည်နေတယ်ဆိုတာ အဲသည်လိုဖြစ်နေတာကို ပြောတာ မဟုတ်လား။

လူမနောအစ ဘဝဟောင်းကလို့ တစ်နည်းဆိုရမှာပါပဲ။

အကျိုးဝိပါကံဝိညာဉ်တွေဟာ အကုသိုလ်အကြောင်းကံ မကုန်သေးသမျှ ဖြစ်ပျက်အစဉ်နဲ့ နှလုံးသားမှာ ဖြစ်တည်နေတယ်။ အကြောင်းကံ ကုန်ဆုံးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စုတိဆိုတဲ့အမည်နဲ့ တိရစ္ဆာန်ဘဝဟောင်း ချုပ်သွားတယ်။ ပြီးတော့ တိရစ္ဆာန်ဘဝမဟုတ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ကုသိုလ်အကြောင်းကံ ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန်ဘဝမရောက်မီ ပြုခဲ့ဖူးတဲ့ ကုသိုလ်အကြောင်းကံ အကျိုးပေးခွင့် ကြုံလာတဲ့အခါ အဲသည်အကြောင်းကံကြောင့် လူ့ဘဝဆိုတဲ့



ဘဝသစ်ကို တိရစ္ဆာန်ဘဝက ကူးလာပြန်ရော။

ဘဝသံသရာတွေ အဲသည်လိုလည်းတယ်။ လူ့မနောအစတွေဟာ ဘဝဟောင်းက ပါလာတဲ့ မနောအဆက်တွေပဲလို့ ဆိုရမှာဖြစ်တယ်။

အချို့ကဆိုတာက လူ့မနောအစမှာ မိဘရဲ့ မနောလည်းပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒါက မှန်သလိုလိုနဲ့ မှားတယ်ထင်တယ်။ စာရေးသူ ထင်တာကတော့ အမိအဖစရိုက်က ကြီးပြင်းလာချိန်မှာ သွန်သင်ဆုံးမမှုနဲ့ ထိတွေ့မှုပေါ်မှာသာ တဖြည်းဖြည်း ကူးပြောင်းလာခဲ့တာပါ။

ဘဝဟောင်းက မကောင်းတာလုပ်ခဲ့ပြီး ကောင်းတဲ့မိဘဆီ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ မျက်စိလည်ပြီး မှားပြီး ရောက်တာမျိုး ရှိပါမလား။ မရှိဘူးထင်ပါတယ်။

တစ်ခုစဉ်းစားမိတာက စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းနဲ့ ဝေဒေဟီမိဖုရားလို စိတ်ကောင်းနဲ့လုံးကောင်းရှိတဲ့ မိဘမျိုးထဲကို အဇာတသတ်မင်းလိုကောင်မျိုး ပဋိသန္ဓေစွဲတာကတော့ ဆိုးလှတယ်။ အဲဒါ ဗိမ္ဗိသာရမင်းရဲ့ ဘဝဟောင်းက မကောင်းကံလို့ ဆိုရမှာပေါ့ဗျာ။

အဲသည် အဇာတသတ်လို ရုဇိုက်ကြီးမျိုးကို လေ့လာရင် လူ့မနောအစဟာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ကစကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ သန္ဓေမကောင်းတာ မိကောင်းဖခင်သားလည်း ရမ်းကားတာပဲ။

အစဉ်းစွာဖြစ်သော ဝိညာဉ်ကို...ပဋိသန္ဓေ။

အလယ်တွင်ဖြစ်သော ဝိညာဉ်ကို...ဘဝင်။

အဆုံးတွင်ဖြစ်သော ဝိညာဉ်ကို...စုတိလို့ခေါ်တယ်။

အဲသည် အစဉ်းစွာဖြစ်တဲ့ ဝိညာဉ်ပဋိသန္ဓေဟာ လူမှာ အရေးကြီးလှပါတယ်။ သဘာဝအားဖြင့် (ဖြစ်၊ တည်၊ ပျက်)မှာဖြစ်ဟာ အရေးကြီးလှပါတယ်။

ဗြာဟ္မဏဘာသာအယူအဆမှာ ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်ဟာ အတွင်းသဘောရှိတယ်။ အကြောင်းကံကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ဘဝသစ်ကို မကူးပြောင်းမီ ကြားကာလ (၇)ရက်အတွင်း လိပ်ပြာအသွင်နဲ့ ဘဝသစ်ကိုရှာတယ်။ ဘဝသစ်ဆိုတာမှာလည်း တန်ခိုးရှင်ကြောင့် ဖြစ်လာရတာမဟုတ်။ မိမိပြုခဲ့သော အကြောင်းကံကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆရပေမယ်။

ဗြာဟ္မဏ တွေးခေါ်ရှင်များက ဘဝတစ်ခုနှင့်တစ်ခုအကြား သို့မဟုတ် စုတိနဲ့ ပဋိသန္ဓေအကြား အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက်ခြားတယ်လို့ တွေးခေါ်ကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ အကြောင်းပြချက်က ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်ဘဝဟောင်းကို အလွန်ချစ်တယ်။ မြတ်နိုးတယ်။ ငါ့ဘဝ ငါ့ခန္ဓာဆိုတဲ့ အတ္တစွဲလွန်ကံပြီး ဥပါဒါန်အစွဲက ကံလွန်းတယ်။ အဲသည်လို ဥပါဒါန်အစွဲကြောင့် ဘဝသစ်ကို မကူးသေးဘဲ ဘဝဟောင်းက ဝိညာဉ်ကပဲ လိပ်ပြာအသွင်နဲ့ အနည်းဆုံး ခုနစ်ရက် ရပ်ဝနေပြီး

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဘဝသစ်ကို ကူးပြောင်းတယ်လို့ တွေးခေါ်ကြတယ်။

အဘိဓမ္မာနည်းနဲ့ ဆန်းစစ်ရင် ဘဝ အသစ်အသစ်တစ်ခု ဖြစ်ရင် ဘဝကို ရှင်သန်စေနိုင်တဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ ဖြစ်လိုက် ပျက် လိုက်၊ နောက်ထပ် ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်နှင့် နာရီစက် ဓာတ်ချက် ချက်မြည်သံကဲ့သို့ ဘဝအစမှ ဘဝအဆုံးအထိ နှလုံးသားကို မှီတွယ်ပြီး အချိန်မှန်မှန် ဖြစ်ပျက်နေတယ်။

ဘဝအစ - ပဋိသန္ဓေဝိညာဉ်

ဘဝအလယ် - ဘဝင်

ဘဝအဆုံး - စုတိ

အကြောင်းကံရဲ့ တွန်းအားကြောင့် အကျိုးတရားအဖြစ် ဘဝသစ်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဝိပါက်ဝိညာဉ်ပဲ။

ဘဝသစ်တစ်ခု အသစ်အသစ်ဖြစ်ရာမှာ အကြောင်းကံအားလျော်စွာ ဝိပါက်ဝိညာဉ် အသစ်အသစ်ပြောင်းသွားခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။



ဆင်းရဲအောင်နေတာ စိတ်
ချမ်းသာအောင်နေတာ စိတ်

အရင်းစစ် အမြစ်မြေကဆိုသလို ချမ်းသာအောင်နေတာလည်း စိတ်၊ ဆင်းရဲအောင်နေတာလည်း စိတ်ပါ။

စိတ်က လူကို ဆင်းရဲအောင်လည်း လုပ်တယ်၊ ချမ်းသာအောင်လည်း ပြုတတ်ပြန်တယ်။

ဒါဆို စိတ်ကိုနိုင်ရင် လိုတာရပြီလို့ ဆိုပေမယ့် စိတ်တစ်လုံးက အခက်ဆုံးပဲဗျ။ စိတ်လို့သာ တစ်လုံးတည်းပေါ်ပေမယ့် သူ့သဘောတရားက ရှေးမဆုံး ပြောမဆုံး ထိန်းချုပ်မဆုံးနိုင်အောင် ပါပဲ။

လူရဲ့အစွမ်းသတ္တိက ဘယ်မှာတည်လဲ။ လူရဲ့အစွမ်းသတ္တိတွေ၊ ကြီးပွားမြင့်မြတ် အောင်မြင်မှုတွေက ရုပ်ဓာတ်မှာ တည်ရှိတယ် မထင်လေနဲ့။ ရုပ်ဓာတ်မှာတည်တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် လုံးဝတို့မတည်ဘူးဗျို့။ စိတ်ဓာတ်မှာသာ သွားတည်ပါတယ်။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

စိတ်ကောင်းရှိရင် တိုးတက်အောင်မြင်တယ်။ ချက်ချင်း မတိုးတက် မအောင်မြင်တောင် စိတ်ကောင်းကြောင့် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်အောင်မြင်လာရတာပဲ။

စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ ကရုဏာတရား အမြဲကိန်းဝပ်နေတတ် ပြန်တယ်။ အဲသည် ထူးခြားတဲ့ ကရုဏာတရားကိန်းဝပ်မှုတ သနားကြင်နာမှုနဲ့ တွဲဖက်နေတယ်။

ကြင်နာတဲ့စိတ်၊ သနားတတ်တဲ့စိတ်ကောင်းရဲ့ ပြုမှုတွေ ကြီးထွားလာတာနဲ့အမျှ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေလည်း ကပ်လာရော။ ချမ်းသာအောင်နေရတဲ့ အဖြစ်မျိုးတွေ ရောက်လာရော။

စိတ်ကို စင်စင်ကြွယ်ကြွယ်ထားပြီး သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွား ကို မနေဝင်ယှက်ဘဲ ကူညီနိုင်သမျှ ကူညီပေးရင် ကိုယ့်မှာ သူ စိတ်ချမ်းသာသလို စိတ်ချမ်းသာခွင့်တွေ ရောက်လာတယ်။

သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ဒုက္ခမပေးနဲ့။ သူများပူအောင် မီးခဲနဲ့ပေါက်ဖို့ ကြိုးစားရင် ကိုယ့်လက် အလျှင်ပူသလို ကိုယ့်စိတ် မချမ်းသာတာက အလျင်ပဲ။

သူများစိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေချင်တဲ့စိတ် မွေးရမယ်။ မွေးကြိုင်တဲ့ အရာကိုကိုးရင် ကိုယ့်လက်အလျှင်မွေးတဲ့သဘောပဲ။ သူများစိတ် ကို ငြိမ်းအေးစေချင်ရင် ကိုယ်တိုင်လည်း အလျင်ငြိမ်းအေးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

လောကမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ ဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားတာကကိုပဲ

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ကိုယ့်ရဲ့ဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားတာနဲ့ တူပါတယ်။ သူများကို ဒုက္ခပေး တာနဲ့ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း ပပျောက်မှာ မဟုတ် သလို စိတ်ညစ်လည်း မပျောက်ပါဘူး။ သူများရဲ့ စိတ်ချမ်းသာ သူခကို ဖျက်ဆီးလုယူလို့ ကိုယ့်မှာ တကယ်စိတ်ချမ်းသာသူ ဖြစ် မလာနိုင်ပါဘူး။

သူတစ်ပါးအကျိုး ထိခိုက်သောလုပ်ငန်း၊ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါး စိတ်ကို ဆင်းရဲစေတဲ့လုပ်ငန်းကို လုပ်ဖူးရင် 'အကုသိုလ်ကံ' ကို လုပ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

အဲသည် 'အကုသိုလ်ကံ'ဟာ ယခုချက်ချင်း မခံရလည်း မကြာခင် ပြန်ခံရတတ်ပါတယ်။ 'အကုသိုလ်ကံ' ကို အခြေခံပြီး တော့ ကိုယ့်မှာ ဆင်းရဲတဲ့စိတ် ဖြစ်လာရတော့တယ်။

သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားထုံ၊ သူတစ်ပါးစိတ်ချမ်းသာ စေတဲ့ အလုပ်တို့ စိတ်တို့သာ 'ကုသိုလ်ကံ'ဖြစ်ပြီး အဲသည်ကံ ကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရတယ်။

လောကမှာ စိတ်မချမ်းသာဘဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ ခြောက်ပါးသော စိတ်ဆိုးတွေရှိတယ်။

- ၁။ အဟိရိက
- ၂။ အနောတ္တပ္ပ
- ၃။ မာန
- ၄။ ဒေါသ

၅။ ဣဿာ
 ၆။ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ တရားခြောက်ပါးပဲ။
 မကောင်းမှုလုပ်ရန် မရှက်တာဟာ မိမိရော သူတစ်ပါးပါ
 စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့ တရားပါ။ (အဟိရိက)
 မကောင်းမှုလုပ်ရန် မကြောက်တာဟာ မိမိရောသူတစ်ပါးပါ
 စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့တရားပါ။
 မောက်မာခြင်းဟာ မိမိရော သူတစ်ပါးပါ စိတ်ဆင်းရဲစေတဲ့
 တရားပါ။ (ကိုယ့်ရဲ့မောက်မာခြင်းဟာ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲစေ
 တတ်တယ်ဆိုတာကို မသိကြဘူး။)
 ကြမ်းတမ်းခြင်းဒေါသဟာ မိမိရောသူတစ်ပါးပါ စိတ်ဆင်းရဲ
 စေတဲ့တရားပါ။
 မနာလိုခြင်း ဣဿာဟာ သူတစ်ပါးစိတ်မဆင်းရဲစေခင်
 ကိုယ်က ပထမဆုံး စိတ်ဆင်းရဲတဲ့တရားပါ။
 ဝန်တိုခြင်းမစ္ဆရိယဟာ သူတစ်ပါးစိတ်မဆင်းရဲစေခင်ကောင်မှ
 ကိုယ်က ပထမဆုံး စတင်စိတ်ဆင်းရဲတဲ့ တရားတွေပါပဲဗျာ။
 စိတ်ဆိုးခြောက်ပါးဟာ အတ္တမာနဝါဒ ကြီးမားခြင်းပါပဲ။
 အဲသည် ခြောက်ပါးသောစိတ်ဆိုးကို လူ့ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 မွေးကြတာပါပဲ။
 ချမ်းသာအောင်နေတဲ့ စိတ်ကောင်းတွေကရော ဘာတွေ ဖြစ်
 မလဲ။

၁။ မေတ္တာ
 ၂။ ကရုဏာ
 ၃။ မုဒိတာ
 ၄။ ဥပေက္ခာတို့ပါပဲ။
 အဲသည်တရားလေးပါးက စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်းကို မိမိကိုရော
 သူများကိုမိ ပေးတယ်။
 မေတ္တာရိပ်၊ ကရုဏာရိပ်မြှူတို့ဆိုတာ ဘယ်သူမဆို ခိုလှုံချင်
 တယ်။
 မေတ္တာဆိုတာကတော့ နတ် လူချစ်ဆေး၊ လူတိုင်းမွေးပဲ
 မဟုတ်လား။ မေတ္တာဆိုတာ ခံယူတတ်သူကို အေးမြခြင်းဖြစ်စေ
 သလို ပို့သသူကိုလည်း ရွှင်လန်းနှစ်သိမ့်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။
 မေတ္တာတရားကြောင့် စကားပြောရာမှာ အောင်မြင်တဲ့အခါ
 စိတ်ချမ်းသာကြတယ်။ မေတ္တာတရားကြောင့် ဆက်ဆံရေးတွေ
 လွယ်ကူ၊ ပေါင်းသင်းရေးတွေ ပြေပြစ်တယ်။
 ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာဖို့၊ အများစိတ်ချမ်းသာဖို့ ပရိယာယ်မဟုတ်
 သော၊ ဟန်ဆောင်မှုကင်းသော မေတ္တာတရားကို ပွားများဖို့ လိုပါ
 တယ်။
 စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာတရားဟာ လူတိုင်းအလိုရှိတဲ့ စိတ်ချမ်းသာ
 ဆုံး တရားပဲ။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

စိတ်ဆိုးခြောက်ပါးက စိတ်ဆင်းရဲအောင်နေတဲ့စိတ်တွေဖြစ်ပြီး
စိတ်ကောင်းခြောက်ပါးက ချမ်းသာအောင်နေတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုးရှောင်၊ စိတ်ကောင်းဆောင်မှ စိတ်ချမ်းသာမှာဗျို့။



တရားပြု မိတ်ဆွေပြု

အရွယ်ကောင်းချိန်နဲ့ ပြည့်စုံနေချိန်မှာ တရားနဲ့ ဓမ္မနဲ့ မနီးစပ်ကြဘူး။ အချို့သာ ပါရမီအထုံရေစက် ကောင်းပြီးတော့ မိဘဝန်းကျင်ကောင်းလို့ ကျောင်းရိပ်၊ ကန်ရိပ်၊ ဓမ္မရိပ်၊ တရားရိပ်တွေနဲ့ နီးစပ်တတ်ပါတယ်။

လူကြီးနဲ့ လူငယ်မှာ လူကြီးအတော်များများဟာ ဖြစ်လာတဲ့ အခက်အခဲကို တရားနဲ့ဖြေတတ်တယ်။ အဲသည်တော့ အတော်အတန်ကိစ္စမူ ငြိမ်းအေးမှုရပါတယ်။

လူငယ်တွေကျတော့ 'သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မသကာ' မထားတတ်ကြသေးဘူး။ သည်တော့ ပြဿနာတွေရင် စိတ်မှာ ယောက်ယက်ခတ်တော့တာပေါ့။

အတွေ့အကြုံဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် တရားရတတ်ပါတယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတရားကို အတွေ့အကြုံက သင်သွားတာရှိတယ်။ ဘဝဖြတ်သန်းမှုက နားလည်အောင် ပြုစွမ်းသွားတာလည်း ရှိပါတယ်။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

သံဝေဂဉာဏ်ဟာ အတွေ့အကြုံနဲ့ အရွယ်ပေါ်မှာလိုက်ပြီး ရတတ်ကြတယ်။ သံဝေဂဉာဏ် ရလာရင် တရားနဲ့ နည်းနည်း ဖြေတတ်လာပါပြီ။

ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ထိတ်လန့်စရာကို ထိတ်လန့်၊ ဝမ်းနည်း စရာကို ဝမ်းနည်း၊ သနားစရာ သနားပြီး ကြောက်စရာကျရင် ကြောက်တာပဲ။ တုန်လှုပ်မှုတွေပေါ့ဗျာ။

ထိတ်လန့်တာ၊ သနားတာ၊ တုန်လှုပ်တာတွေဖြစ်တာကို 'ကြောက်စိတ်' လို့ ခေါ်သလို၊ ဒေါသစိတ်လို့လည်း တရားသဘော ရှိတယ်။

သံဝေဂဉာဏ် ဖြစ်တာဟာ ကုသိုလ်ဘာဝနာဖြစ်တာပဲ။

အဲသည်သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ မဂ်ဖိုလ် နီးစပ်သူတွေတောင် ရှိပါတယ်။ ပါရမီရင့်ကျက်သလို သံဝေဂဉာဏ်ငယ်ငယ်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေ သူတွေလည်း ရှိတယ်။

ဘဝလမ်းမှာ သုခတွေ ခံစားနေချိန်မှာ ဒုက္ခကို မေ့နေတတ် တယ်။ သတိမမူကြဘူး။ သံဝေဂဉာဏ်လည်း မဖြစ်ဘူး။ တရားနဲ့ လည်း မဖြေတတ်ပါဘူး။

မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်၊ နွေမှမိုးဆောင်း ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ နဲ့သာ စပ်တဲ့ အသိအမြင် အတွေးတွေ ရနေသမျှတော့ တရားနဲ့ ဖြေရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းကြောင်းကို သဘောပေါက်မှာမဟုတ်ဘူး။ စကားအားဖြင့်သိ၊ စာအားဖြင့်သိလည်း သိသိပါပဲ။ စာသိဖြစ် မယ်။ သညာသိ မဟုတ်နိုင်ဘူး။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

ဆင်းရဲတဲ့လူတွေ လို့လည်း တရားမရ။ သေတဲ့လူတွေ လို့လည်း မဆင်ခြင်မိ၊ အသုဘတောင် ပို့တာပို့တာပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ တရား အမြင် မဝင်သေးဘူး။ ငိုရင်တောင် အာရုံမှာ ဝမ်းနည်းစရာတွေ လို့ ငိုတာပါ။

တစ်ခုတော့ရှိတယ်။ သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ တရားအမြင် မြင်လာမှု ရင့်ကျက်ရင် ငိုစရာတွေတောင် လွယ်လွယ်နဲ့ မငိုတော့ဘူး။ ရယ်စရာလည်း လွယ်လွယ်ကူကူ မရယ်တော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံး မှာ သံသရာကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ်တောင် ဝင်လာတော့တယ်။

ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်တာ ဒေါသစိတ်။

သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ ထိတ်လန့်ရင် ဘာဝနာစိတ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန်မာနတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူ မှုကို သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ ထိတ်လန့်နေရင် ဘာဝနာစိတ်ဖြစ်နေပြီ။ တစ်နည်းဆိုရင် စိတ်၏ဖြေရာကို တရားနဲ့ဖြေတတ်နေပြီ။

အာရုံငါးပါးမှာ တရစ်ဝဲဝဲ ခံစားနေသမျှတော့ တရားဆိုတာ စကားအရာလောက်ပဲသိမှာ။

အနိစ္စသညာနဲ့ အသုဘဘာဝနာကို အခါခါဂျှမတ်နေရင်တော့ တစ်နေ့တခြား အကုသိုလ်နည်းပြီး ကုသိုလ်ဘာဝနာတွေ ဖြစ်မယ် လေ။

လူငယ်တချို့ဟာ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ဖြေရာမှာကို ရှက်နေ ကြတယ်။ ပြောလိုက်ရင်ပဲ ရယ်စရာလိုဖြစ်သူက ဖြစ်နေတယ်။



လူငယ်တစ်ယောက် စိပ်ပုစီးဆွဲထားရင်ပဲ ဟားစရာဖြစ်နေပြန်ပြီ။ အဲသည်လို မရှက်သင့်တာရှက်လို့၊ မကြောက်သင့်တာကြောက်လို့၊ လေ့လာရမယ့်ကိစ္စကို ရယ်စရာလို ရှောင်လွှဲနေဖို့ စိတ်ရဲ့ ဖြေရာကို မတွေ့ဘူး။ တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့တာကိုတောင် မတွေ့မိကြတော့ဘူး။

တချို့က လေ့လာသင့်တာကို နီးစပ်လျက် မလေ့လာဘဲ ဘုရားပေါ့၊ ဧရပ်ပေါ့ရောက်တောင် အခြားအာရုံတွေပဲ ရှိနေတတ်ကြပါတယ်။ ကြားလျက်နဲ့ အိပ်ချင်ပေယာင်ဆောင်သလို ဖြစ်နေကြတယ်လေ။ အချို့ကတော့ အပေါ်ယံလောက်ပါပဲ။ သိပ်လေးလေးနက်နက် မရှိကြပါဘူး။ သည်တော့ ဖြစ်လာတဲ့ဘဝရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ ပူလောင်တော့တာပေါ့။

လူ့ဘဝရလို့ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာနဲ့ မြှော့တွေ့ရတာဟာ မြန်မာလူမျိုးမှန်ရင် အင်မတန် ကံကောင်းပါတယ်။ အခြားဘာသာဝင်တွေက သူတို့ဘာသာနှင့်သူတို့ ကံကောင်းကြမှာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ စိတ်၏ ဖြေရာတွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ညွှန်ပြထားတဲ့ နည်းဥပဒေသတွေ ပိဋကတ်မှာ ပီပီပြင်ပြင် ရှိတယ်။ ပေါ်ပေါ်လွင်လွင်လည်း ရှင်းလင်းထားတယ်။

စိတ်ရဲ့ ဖြေရာ အကျင့်ထူး ကျင့်စဉ်တွေ ရှိပါလျက် စာရေးသူတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ စိတ်ရဲ့ ပူပန်မှုကို တရားနဲ့ မဖြေတတ်ကြဘူး။ (စာရေးသူကိုယ်တိုင် တရားနဲ့ ဖြေမှ စိတ်၏ ဖြေရာကို

သိပေမယ့် တရားနဲ့ နည်းနည်းပဲ ဖြေတတ်ပါတယ်ဗျာ။ ဝန်ခံချက်) ဘာသာရေးစည်းကမ်းတွေဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဘယ်ဘာသာမဆို တန်ဖိုးရှိကြတာပါပဲ။ ဘာသာရေးစည်းကမ်းတွေကို နည်းစနစ်မှန်ကန်စွာ ကျင့်သုံးရင် စိတ်ချမ်းသာရေးကိစ္စဟာ မခက်ဘူး။ အရေးကြီးတဲ့စိတ်ချမ်းသာရေးကို မရကြတာ ဘာသာရေးစည်းကမ်းတွေ ဖောက်နေကြလို့ပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် ဘာသာစည်းကမ်းတွေကို အလေးထား။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ ဘုရားတွေကို စည်းကမ်းရှိသေတဲ့စိတ်နဲ့ ပူဇော်ကြရမယ်။

သည်ကနေ လိုက်နာ၊ သည်ကနေ စောင်ထိန်း၊ သည်ကနေ ပူဇော်ရင် သည်ကနေကစပြီးတော့ အပူငြိမ်းစပြုမှာပဲ။ စိတ်သောကမီးမှန်သမျှ တရားရေးအေးနဲ့ ငြိမ်းလို့ရပါတယ်။

- စဉ်းစားပါ။
- အမှောင်ရှိသလို အလင်းရှိ၊
- အမြတ်ရှိသလို အရှုံးရှိ၊
- မွှေးခြင်းရှိသလို သေခြင်းရှိ၊
- အောင်မြင်ခြင်းရှိသလို ရှုံးနိမ့်ခြင်းရှိ၊
- သဘာဝက စိမ်သလို သဘာဝက ဖျက်တတ်ပြန်တယ်။
- လူတွေဟာ အမှန်တကယ် မပိုင်တာတွေကို ပိုင်တယ်လို့ မြင်နေတယ်။ တစ်ခဏပိုင်ရတာကို ထာဝရပိုင်တယ်လို့ မြင်တယ်။

သည်တော့ မီးဆယ့်စာစီမီး လောင်နေရော။
တရားကိုမြင်ရင် မီးလောင်စရာအကြောင်း ကင်းတော့မှာ
ပေါ့။ လောင်တောင် သက်သာမှာပေါ့။

တရားရှိမှန်းလည်းသိတယ်၊ တရားနဲ့မြဲရင် ရမှန်းလည်း
သိတယ်။ အဲဒါကို ကြိုးစားလုပ်မယူရင် လူ့တန်ဖိုး မရှိသလို
လူဖြစ်ရကျိုးလည်း မနပ်ဘူး။

ဟီရိုနဲ့ ဩတ္တပ္ပ၊ အရှက်နဲ့အကြောက်တရားကိုရွေးမြှူထား။
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာ နည်းသွားမှာ သေချာပါတယ်။

အပူလောင်မှာကိုကြောက်လို့ မကိုနိုင်သလိုဘဲ၊ ဟီရိုနဲ့ ဩတ္တပ္ပ
ကို စောင့်ထိန်းရင် အပူမထိဘူး။

ဟီရိုဂုဏ်က မြတ်တယ်။ ဩတ္တပ္ပတရားက သူတစ်ပါးကို
တစ်နည်း လေးစားတဲ့သဘောမျိုးပဲ။

လူဟာ အပြစ်မကင်းဘူး။ ဥပဒေဘောင်ကို ကျူးလွန်တဲ့
အပြစ်ကို ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ တရားဥပဒေနဲ့ မဖြေရှင်းရင်ဆိုင်ရဖို့မိ
မယ်။

အဲသည် ဥပဒေသဘောင်ကို ကျော်လွန်တဲ့အပြစ်တွေ မဖြစ်ရ
အောင် ဘာသာတရားနဲ့ စိတ်ကို မြေရမယ်။ စိတ်အပြစ်တွေကို
ဖြေနိုင်ရင် ကိုယ်အပြစ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ တရားနဲ့ဖြေမှ စိတ်ရဲ့
ဖြေရာတွေ တွေ့မှာဖြစ်တော့တယ်။

စိတ်ညစ်စရာ တွေ့ပါနဲ့

ဖြစ်တာတွေ မအေးရင် ညစ်တာတွေဟာ တွေးမိတော့တာပဲ။
အဲဒါ သဘာဝပေါ့။ ဒါပေမယ့် သဘာဝကို ခဝါချပြီးတော့ ညစ်တာ
တွေမတွေးဘဲ သစ်တာတွေတွေးပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် ကြိုးစား
ကြရမယ်လေ။

ဘယ်သူမှ စိတ်ညစ်စရာ မတွေးချင်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာ
စရာနဲ့ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာကိုသာ တွေးချင်၊ လိုချင်ကြတာပဲ။
ဒါပေမယ့်လည်း ငွေကြေးကိစ္စ၊ အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စ၊ ကျန်းမာရေး
ကိစ္စ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိစ္စမှာ ချို့တဲ့တာ၊ အဆင်မပြေတာ
တွေကို တွေးကြရမှာပဲမဟုတ်လား။ မတွေးမဖြစ်ဘူးလေ။ တွေးရ
တော့ စိတ်ညစ်ရရော။

အဲသည်မှာ သတိထားရမှာက ဘာလဲ...။

တွေးတာဟာ စိတ်ညစ်ဖို့မဟုတ်ဘဲ ပြုပြင်ဖို့လို ခံယူရ
မယ်။

တွေးတာဟာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့မဟုတ်ဘဲ စိတ်မှာ ဆုံးဖြတ်
ချက်ချလာနိုင်ဖို့ အသိစိတ်မှာ ခံယူရမယ်။

စိတ်ညစ်နေတာဟာ အပိုပဲ။ အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းပြီး ပတ်ဝန်းကျင်အသိုက်အဝန်းတွေကိုပါ ထိခိုက်စာမယ်လို့ ခံယူရမယ်။

စိတ်ညစ်နေတာသာ ပြဿနာရဲ့အဖြေမဟုတ်ဘဲ ဖြေရှင်းရာမှာ အားနည်းချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အထူးသတိထားပါ။

စိတ်ညစ်စရာကို တွေးတာမဟုတ်ဘဲ စဉ်းစားဖြေရှင်းတာကို ခံယူနားလည်ပြီး စဉ်းစားပြီးတာနဲ့ အသည်အာရုံကို ပျောက်ဖျို။

စိတ်ညစ်ရင် မောဟဖုံးရော၊ မောဟဖုံးလာရင် အချို့က ဒေါသပါ သုံးလာတတ်တယ်။ ဒေါသသုံးလာတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ လောကမှာ မုန်းစရာတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က မုန်းစရာတွေ ဖြစ်လာရောဗျ။

စိတ်ညစ်ရင် စာရိတ္တပါပျက်တတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျရာကနေ စာရိတ္တ ထိတာပါ။

စိတ်နည်းစိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့ ခါးသီးတဲ့သောကတွေ အားကောင်းလာတော့ လူဟာ ညစ်လုံးလုံးလာရော။ အဲဒါကြောင့် အချို့က ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်ညစ်စရာမတွေ့နဲ့လို့ ဆိုကြတာပါ။ လုပ်စရာရှိတာသာတွေ့။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ စိတ်ညစ်စရာ၊ ဖြစ်နေဆဲ စိတ်ညစ်စရာကို မတွေ့နဲ့တဲ့။

'ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့' ဆိုတဲ့ စကားကတော့ မမှန်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နေရင် စိတ်လည်း ညစ်သည်ထက် ညစ်နေမှာပဲ။

'ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ မဖြစ်သေးရင် စိတ်မညစ်ရဘူး' ဆိုတဲ့ စကားကတော့ မှန်တယ်။ ရသင့်ရထိုက်တာ၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တာ မရသေး၊ မဖြစ်သေးရင် ရအောင် ဖြစ်အောင် စိတ်မညစ်ဘဲ ဆက်ကြိုးစားရမှာပဲ။ လောကမှာ မရ၊ ရအောင်၊ မဖြစ်၊ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်နေခြင်းဟာ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သလို အဲသည်လို လုပ်နေခြင်းကပဲ စိတ်အချမ်းသာဆုံးပါပဲဗျာ။

လူရဲ့ ကံကြမ္မာက စိတ်ဓာတ်မှာ တည်တယ်။

စိတ်ဓာတ်က ညစ်နေရင် လူရဲ့ ကံကြမ္မာက ဘာဖြစ်မလဲ။

ဖြူစင်တဲ့စိတ်က သုခ၊ ညစ်နေတဲ့စိတ်က ဒုက္ခပဲ။

ခင်နေတာက အချို့ဟာ စိတ်ညစ်တာကို အရသာခံကြတာပါပဲ။

စာရေးသူဟာ တစ်ချိန်က သိပ်စိတ်ညစ်တဲ့လူ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေတဲ့လူပါပဲ။

သံညာဝမှာတော့ စာရေးဆရာဖြစ်ပါ့မလားဆိုပြီး တွေးစိတ်ညစ်၊ ဆွေမျိုးထဲက နိမိတာတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်က အထင်အမြင်သေးတာတွေတွေ့ စိတ်ညစ်၊ ဘတ်စ်ကားကျပ်တာတွေ့ စိတ်ညစ်၊ နယ်မှာထားတဲ့ ဇနီးနဲ့ သားသမီးတွေ တွေးစိတ်ညစ်၊ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ်သောလုံးပွဲမှာ ရော့ပတ်တိုင်း ရှုံးတော့လည်း စိတ်ညစ်တာပဲ။ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ မင်းသား၊ မင်းသမီး ကွဲနေရင် စိတ်ညစ်၊ ကိုယ်နဲ့ဆိုင်တာကော မဆိုင်တာတွေပါ စိတ်ညစ်တော့တာပါပဲ။

တစ်ခါတလေ ပျောက်ကွယ်နေတဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှုတွေ၊ ရှေ့လှန်သွားတဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှုတွေကိုတောင် ပြန်ဖော်တတ်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ ဒေါသပြန်ဖြစ်၊ ဘာအကျိုးမှမဖြစ်တာကို အတိတ်ဒေါသပြန်ဆွေးပြီး စိတ်ညစ်ရှင်း စိတ်ညစ်နေတော့တယ်။ ခြင်္ကေကိုက်တာကိုတောင် ခြင်ဆေးထွန်းဖို့ မကြိုးစားဘဲ စိတ်ညစ်နေမိတော့ ခက်တာပေါ့ဗျာ။

အကြောင်းမဲ့သက်သက် အကျိုးမဖြစ်ထွန်းပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ အချိန်ကုန်စိတ်မော့ဆဲနေမှန်း မသိပါဘူး။ နောင်တရပြီ စိတ်ညစ်တာမျိုးလည်း စိတ်မော့စရာပါ။ နောင်တကို သင်ခန်းစာ ယူသာ ယူသင့်တယ်။ စိတ်မညစ်သင့်ပါဘူး။

စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ ဆိုတဲ့အတိုင်း စိတ်ညစ်တာဟာ လူတကယ်ပိန်တာပဲ။ ရုပ်ကလည်း သောကရုပ်ပေါက်နေတယ်။

နောင်မှာ အဲသည်အချက်ကို သတိထားမိလာပါတယ်။ ဓမ္မတရားသဘောကို လိုက်စားပြီး စိတ်ညစ်မခဲဘဲ စိတ်ကို တည်ကြည်အောင် ကြိုးစားကြည့်တယ်။ အလုပ်ကို အဆက်မပြတ် လုပ်ရင်းနဲ့ရော၊ ရဲဖန်ရဲခါ စိမ်ပုတီးနဲ့ အချိန်ရသလို စိတ်ထိန်းကြည့်တယ်။ အာရုံဟောင်းတွေထဲ စိတ်ညစ်စရာ မှန်သမျှကို တရားရှုထောင့်နဲ့ မြင်ကြည့်ပြီး စိတ်မပျော်တောင်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ကြိုးစားကြည့်တာ တဖြည်းဖြည်းလုပ်ယူ

လို့ ရလာတယ်လေ။

စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေခြင်းဟာ စိတ်ညစ်စရာပျောက်တယ်။ စာဖတ်နေ၊ စာရေးနေရင် စိတ်ညစ်စရာတွေ အဝေးကို လွင့်ကုန်ရော။

ကြာတော့ လူဟာ စိတ်ညစ်နေတုန်းကလို ပိန်မနေတော့ဘဲ နည်းနည်းဝလာတယ်။ အချိန်တွေကလည်း ယခင်လို မအားတော့ပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံဆိုသလို ရယ်မောရတဲ့ ရပ်ရှင်၊ စာပေနဲ့ အခြားစကားဝိုင်းတွေ ပြောပြီး စိတ်ရှင်းပစ်တယ်။

စိတ်ပျော်အောင်နေတာနဲ့ စိတ်ကြည်လင်အောင်နေတာကတော့ မတူဘူးနော်။ စိတ်ပျော်အောင်နေတာတွေက ပျော်စရာအပေါ်မှာ အရင်းအနှီးပေးရတဲ့အတွက် စိတ်ပင်ပန်းသလို အဲသည်ပျော်စရာ ခဏရတာကပဲ စိတ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ညစ်စရာဖြစ်လာပြန်တော့တယ်။ ဥပမာ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အရက်သောက်ပြီး စိတ်ပျော်အောင်နေတာမျိုးပေါ့။ ပျော်စရာရဲ့နောက်မှာ ပြဿနာရော၊ ဆေးပုလင်းတွေရော လိုက်လာတတ်တယ်လေ။

စိတ်မချမ်းသာစရာကိုလည်း ပြန်မတွေးနဲ့။

မပေါ်ပေါက်သေးတဲ့ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စရာတွေလည်း တွေးယူပြီး စိတ်မညစ်ပါနဲ့။

ဝမ်းသာစရာ၊ ကြည်နူးစရာ၊ ကျေနပ်စရာ၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ တွေကို တွေးတောလုပ်ကိုင်တာဟာ မျက်နှာလည်း ကြည်ပြီး

အားတက်မှုလည်းရှိတယ်။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့လူတွေလည်း ကိုယ့်ကို ကြည့်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးပိုင်းမှာလည်း အဆင်ချောတယ်ဗျ။

စိတ်ညစ်စရာတွေဟာ သူ့အလိုအလျောက် တိုးဝင်တာ နည်းတယ်။ လူတွေဆီက စိတ်ညစ်စရာတွေက ကြံ့ဆံ့မှသာ ရောက်တတ်ပြီး လူတွေကသာ စိတ်ညစ်စရာကို လက်ရုပ်ခေါ်တာ၊ လှမ်းခေါ်တာပါ။ အသေးအဖွဲကအစ စိတ်ညစ်တာလေ။

ရှိသေးတယ်။ အငြင်းသန်ပြီး ဘာမဟုတ်တာကို ငြင်းလို့ စိတ်ညစ်စရာမျိုး၊ အချို့ဆို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ပြောကြရင်းက ဘာမဟုတ်တဲ့ကိစ္စကိုငြင်း၊ ပြီးတော့ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အငြိအစွန်း ဖြစ်တာတွေ ပြောကြပြီး ပြဿနာဖြစ်၊ စိတ်တွေညစ်နဲ့ဗျာ။ အရပ်ထဲမှာ၊ ရုံးမှာ၊ ဈေးမှာ၊ မကြာမကြာ တွေ့နေရတယ်။ တကယ်တမ်း ဘာအကျိုးမှလည်း မရှိကြပါဘူး။ အနိုင်လုပြောကြရာက စိတ်ညစ်ရတာ။ ဆရာလုပ်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ စိတ်ညစ်ရတယ်။ ဆရာလုပ်သင့်မှ ဆရာလုပ်ရမယ်လေ။

လောကမှာ ဝမ်းနည်းစရာအကောင်းဆုံးက ဘာလဲဆိုတော့ လူတွေဟာ ကိုယ့်အလိုအလျောက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိနိုင်ပါလျက်နဲ့ စိတ်မချမ်းသာစရာကို ရှာကြံကြပြီး စိတ်ညစ်နေကြခြင်းပါပဲဗျာ။



စိတ်ကောင်းရှိမှ စိတ်ချမ်းသာ

စိတ်ကောင်းမရှိဘဲ ဝန်တိုသူကို (လက်ရှမီ) နတ်သမီးပင် မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့သဖြင့် အစ်မတော် (မုဒေဝီ) နတ်သမီးကို လွှဲပြောင်းပေးရလိမ့်မယ်လို့ သိရကုရယ်လ် ဟိန္ဒူကျမ်းမှာ ပါတယ်။

စိတ်ကောင်းမရှိရင် နတ်သမီးတောင် မစောင့်ရှောက်ချင်ဘူးဗျာ။ လူနှင့်လူချင်းတော့ မပြောနဲ့တော့လေ။

လူတွေ စိတ်မချမ်းသာကြတာ၊ ကိုယ်တိုင်ကိုက စိတ်ကောင်းမရှိလို့ပါ။ ဝန်တိုစိတ်တွေ များကြလွန်းလို့ပါ။ ဝန်တိုတာ မကောင်းမှန်းသိကြပေမယ့် ဝန်တိုကြတာပါပဲ။ လူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်တိုစိတ်မရှိဘူး ထင်ပေမယ့် ဝန်တိုစိတ်ဟာ အနည်းနဲ့အများ ရှိပါတယ်။

မနာလိုဝန်တိုမှုကို အခြေတံတန်းပြုတဲ့လူမှာ ကိုယ့်ရဲ့ရန်ဘက်က ခွင့်လွှတ်ငြားပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကတော့ ပျက်စီးခြင်းကို ပိုဆောင်တတ်တဲ့ ဝန်တိုခံရတဲ့လူက ခွင့်လွှတ်တောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်မလွှတ်သင့်ဘဲ သဘောပါပဲ။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဝန်တိုစိတ်ရှိသူသည် မည်သည့်အခါမှ ကြီးမြင့်ခြင်းမရှိချေ
လို့ ဆိုတယ်။

စိတ်ဝန်တိုခြင်းကင်းတဲ့လူက မည်သည့်အခါမှ ကြီးမြင့်ခြင်းနဲ့
ကင်းပြီး မရှိပါဘူးတဲ့ဗျာ။ ဝန်တိုစိတ်ကင်းတဲ့ စိတ်ကောင်းဟာ
စိတ်ချမ်းသာရေးမှာ အဓိကပါ။

လောကမှာ စိတ်ဝန်တိုကင်းခြင်းကို ကိုယ်ကျင့်စာရေးကောင်း
ခြင်းနဲ့ အလားတူ အလေးအမြတ် ပြုတတ်ရမယ်လေ။

ကိုယ့်စိတ်ကို လွှင့်ချင်တာမလွှင့်ဘဲ တည်ငြိမ်အောင် ဆောက်
တည်တာ၊ ဆိုးရာကိုရှောင်တာ၊ ကောင်းမှုကိုပြုစေတာဟာ ဉာဏ်
ပညာပဲ။ အဲသည်ဉာဏ်ပညာဟာ စိတ်ကောင်းကို ရှိလာစေပါ
တယ်။

အဲသည်ပညာ ရှိလာရင် ဖြစ်ပျက်လားမယ့်ကိစ္စကို ကြိုပြီး
သိစွမ်းနိုင်တယ်။ အဲသည်လို မသိနိုင်ရင် အဲဒါဟာ ပညာရှိမဟုတ်
သေးဘူး။ စိတ်ကောင်းလည်းထားနိုင်မှာ မဟုတ်သေးဘူး။ ကိုယ်တိုင်
လည်း စိတ်ချမ်းသာရမှာ မဟုတ်သေးဘူး။

လူတွေရဲ့ မျက်စိအသွားအလာကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ သတိထား
ပါ။ မျက်စိမှာ စိတ်ကောင်းရှိမရှိကို သိနိုင်သလောက် သိရတယ်။
မျက်လုံးက သိပ်စကားပြောတယ်။

တစ်ဖါးသူရဲ့စိတ်ကို မမြောက်နဲ့ အရိပ်အခြည်ဖမ်းပြီး သိနိုင်
ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာအကြောင်းတွေ အများကြီး ကြိုသိတယ်။

အရှေ့ကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ အများကြီး ကြုံရောင်နိုင်တယ်။

မျက်စိအခုတွေက တစ်ပါးသူရဲ့စိတ်တွင်းကို ထိုးထွင်းမှု မသိရှိ
စာတိုသေးရင် စိတ်ညစ်စရာ နှုတ်ရဦးမှာပဲ။ သိရင်တော့ စိတ်ညစ်
စရာ ရောင်လို့ ရဟန်သလောက် ရတာပေါ့။

ကိုယ့်ကို ဓားနဲ့ခုတ်မယ်ဆိုတဲ့ ရန်သူကို မကြောက်နဲ့၊ ရင်ဆိုင်
ပစ်လိုက်။ ရင်မဆိုင်ချင်ရင် ရောင်လိုက်။ တောင်းပန်လို့ရရင်
တောင်းပန်လိုက်။

အေး...ကြောက်စရာကောင်းတာက စိတ်ကောင်းရှိသလို
အယောင်ဆောင်ထားတဲ့ အနီးကပ် အယောင်ဆောင်မိတ်ဆွေပါပဲ။
သိပ်ကို ကြောက်စရာကောင်းပြီး သိရတဲ့အခါ စိတ်မချမ်းသာဘူး။

လျှို့ဝှက်စွာ ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး စိတ်ကောင်းပြုပြင်ခြင်းမရှိတဲ့သူဟာ
ကိုယ့်ဆွေမျိုးသာမက ကိုယ့်သားသမီးနဲ့ ဇနီးမယားတောင်
ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။

စိတ်ကောင်းရှိမှ စိတ်ချမ်းသာတာ၊ စိတ်ကောင်းမရှိတဲ့လူတွေ
နဲ့ ပေါင်းရ တွေ့ရရင် ကိုယ်လည်း စိတ်မချမ်းသာပါဘူးဗျာ။

အတွင်းကနေ မုန်းတီးမှုစိတ်ယုတ်တွေရှိနေတဲ့ မိသားတစ်စု
ဟာ တစ်စဉ်းနဲ့ပွတ်တိုက်ခံရတဲ့မုန်လိုပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုံးပါး
ပါးရတတ်တယ်။

နှမ်းစေ့လေး တစ်စေ့လောက်ဖဲရှိတဲ့ စိတ်ယုတ်မာကလေး
အဖျက်တရားပဲ။



စိတ်ထားတွေမမှန်ဘဲ စိတ်သဘောချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး မတိုက်ဆိုင်ဘဲ အတူနေရတာက တစ်အိမ်တည်းမှာ မြွေဟောက် ကျင်းတွေအခြေခံနဲ့ အတူနေရသလိုပဲ။ ဘယ်မှာ စိတ်အေးချမ်းသာ ရှိမှာလဲ။ ဘယ်အချိန် ထပြေး ဒေါသပါးပျဉ်းထောင်မလဲဆိုတာ ပူနေရတယ်။

ကိုယ့်လူရင်းထဲက စိတ်ကောင်းမရှိဘဲ စိတ်ယုတ်မာ များလာ ရင် ကိုယ့်မှာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ထိပြီး ကျဖို့နဲ့ ဆုံးရှုံး ဖို့ နီးပြီ။

ပစ္စည်းကောင်းတွေရှိတာထက် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူတွေ အနား မှာရှိဖို့ ပိုလိုတယ်။

စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူတွေအပေါ် ကိုယ်က ကြီးမြင့်တဲ့အခါမှာ လည်း စိတ်နှိမ့်ချရတယ်။ အဲသည်လိုဆိုရင် ကြီးစွာသောဒုက္ခ ရောက်နေစဉ်မှာတောင် ကိုယ်က ဣန္ဒြေမပျက်ဘဲ တည်တည် ငြိမ်ငြိမ် ရှိပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်တဲ့လူတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက် ယွင်းနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်သူတွေဟာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် ပျက်ယွင်းရင် ဖြစ်လာမယ့်ပြဿနာကျလာ မယ့် ဘေးဒုက္ခတွေကို ကြိုပြီး သိထားလို့ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကိုယ့် စိတ်ယုတ်မာဟာ ကိုယ့်ကို စိတ်မချမ်းမသာ လုပ်မယ်ဆိုတာကို သိတဲ့သဘောပါပဲ။

လောကထဲမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ကောင်းရှိလို့ ကြီးမြင့် မှုကို ရှုကြတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ကောင်းမရှိလို့ မခံသာ အောင်ဘဲ ဂုဏ်ဒြပ်တွေ နာမည်တွေ ပျက်ပြားကြရပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကြိုးစားပေးမယ့် စိတ်ချမ်းသာခြင်း ကင်းဝေး ကုန်ကြတယ်လေ။

စိတ်ကောင်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ အဘက်ဘက်က ထူးကဲ သာလွန်စေနိုင်တဲ့ လမ်းစပဲ။ သာစေနိုင်တဲ့အချက်ပဲ။ အမည်နာမ သင်းပျံ့မယ့် အကြောင်းအရာက အဲသည်အကြောင်းအရာပဲ။ အဲဒါကြောင့်လည်း စိတ်ကောင်းနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ကိုယ့် အသက်ကို စောင့်သလို စောင့်ရလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ ကြင်နာစိတ်ထားရမယ့်ကိစ္စ။ စိတ်ကောင်းရှိသူဟာ ကြင်နာစိတ်ရှိတယ်။ ကြင်နာစိတ်ထားနိုင်သူတွေဟာ မှောင်မိုက် ခြင်းဆင်းရဲစာည်းဟူသော ဘဝများကို ဘယ်သောအခါမှ ရောက် နိုင်လိမ့်မယ် မဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့မှာ ကြင်နာ စိတ်ရှိသလို သူ့ကို ပြန်ကြင်နာမယ့်လူ ရှိလို့ပဲ။

ကြင်နာစိတ်ပြည့်စုံခြင်းဟာ ကြွယ်ဝမှုတကာတိုမှာ ကြွယ်ဝ ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥစ္စာပစ္စည်းကြွယ်ဝခြင်းမှာ သိမ်ဖျဉ်းတဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်စေ၊ မြင့်မြတ်တဲ့သူတွေမှာဖြစ်စေ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကြင်နာစိတ် ပြည့်စုံခြင်းက လူတိုင်းမှာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

သည်ကမ္ဘာကြီးဟာ ဥစ္စာပစ္စည်း မရှိသောသူတွေအတွက်



မဟုတ်သလို နောင်ဖြစ်မယ့်ဘဝဟာလည်း ကြင်နာမှု မရှိသူတွေ အတွက် မဟုတ်ပါဘူး။

စီးပွားဥစ္စာ မရှိဘူးလား။ မရှိရင် တစ်နေ့မှာ ရှိလာနိုင်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရာက စိတ်ချမ်းသာလာနိုင်တယ်။ ကြင်နာစိတ်မရှိသူ တွေသာ ခိုကိုးရာမဲ့ဖြစ်ပြီး နောင်မှာလည်း ကောင်းစားမှာမဟုတ် ဘူး။ နောင်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာခြင်း ကင်းနေတော့မှာပဲ။

ကြင်နာစိတ်လည်းရှိတယ်၊ စိတ်ကောင်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် ဝိညာဉ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်သူဟာ လူအားလုံးက ဦးခိုက်လေးစား ခြင်းကို ခံရရမက အလိုလိုနေရင်းက သူဟာ ခေါင်းဆောင် ကောင်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သက်ရှိလူတွေမှာ မိမိရဲ့ဆန္ဒစိတ်ကို မပယ်ရှားနိုင်ဘဲနဲ့ ဖယ်ရှား နိုင်သလို ဟန်ဆောင်နေတာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။ ဟန်ဆောင်စိတ်က လည်း စိတ်ကောင်းမဟုတ်၊ မယုတ်မာဘူးထင်ရမေမယ့် ယုတ်မာ ဘဲစိတ်ပဲဗျ။ လောကကြီးမှာ ကျိုးအာသီးလို အပြင်ပန်းအမြင်မှာ ကောင်းပြီး အတွင်းမှာ ဆိုးရွားနေသူတွေ ရှိတယ်။

စိတ်ကောင်းရှိသလို အပြုံးအရယ်တွေနဲ့ ဖုံးကွယ်၊ သကာလူး ထားတဲ့ စကားရုပ်လှလှကလေးတွေနဲ့ ဖုံးကွယ်ထားကြတော့ ရုတ်တရက် မသိနိုင်ကြဘူးလေ။

မြားက အမြင်ဖြောင့်သော်လည်း ရန်ပြုတယ်။

စောင်းတ အမြင်ကောက်သော်လည်း သာယာတဲ့အသံကို

ပေးတယ်။ အဲသည်သဘောတရားကိုကြည့်ပြီး ထိုနည်းတူစွာပဲ စိတ်ဖြောင့်သူနဲ့ စိတ်မဖြောင့်သူကို ဝံ့ပန်းနဲ့ အသွင်သဏ္ဍာန်မကြည့် ဘဲ ပြုသောအမှုကို ဆင်ခြင်ရမယ်။ အဲဒါမှသာ စိတ်ချမ်းသာ ရမယ့်လူမျိုးနဲ့ တွေ့မှာပဲ။

စိတ်မှာ ဒုစရိုက်တွေရှိနေရင် သန့်စင်တဲ့သဏ္ဍာန်က အလကား ပဲ။ ဘာသုံးလို့ရမှာလဲ။ အကျိုးထူးမရှိဘူး။

လူမှာ ရေချိုးရင် သန့်တယ်။ အဲဒါ ခန္ဓာကိုယ်ကိုပဲ ချိုးလို့ ရတာဗျို့။ စိတ်ကို ရေချိုးရုံနဲ့ ရမလား။ စိတ်ကောင်းဖြစ်သွား မလား၊ စိတ်ချမ်းသာသွားမလား၊ မရဘူးဗျ။ မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ကို စိတ်ဓာတ်မှန်ကန်ခြင်းဆိုတဲ့ သစ္စာတရားနဲ့ပဲ သန့်စင်နိုင်တယ်။ ဆပ်ပြာကောင်းကောင်းနဲ့ ရေချိုးလည်း မရဘူး။ တပ်မက်မှု ဒေါသ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု စတဲ့ အကြောင်းသုံးရပ်ကို ဖျက်ဆီးနိုင်မှ မကောင်းမှုပျောက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှာ။ တပ်မက်မှု ကင်းရှင်း ခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်စင်ကြယ်ခြင်းပဲ။ အဲသည်အချက်ကလည်း သစ္စာတရားကို မြတ်နိုးတွယ်တာခြင်းပဲ။

သံသယကင်းရှင်းပြီး စင်ကြယ်တဲ့ စိတ်ကောင်းရှိသူတွေ အတွက် ကောင်းကင်ဘုံဟာ ကမ္ဘာမြေကြီးထက်တောင် နီးစပ် နေပါတော့တယ်ဗျာ။

မှန်သောသတိ ဦးစီးနေသောစိတ်သည် ဉာဏသမ္ပယုတ်စိတ်၊ သတိကင်းလွတ်နေသောစိတ်သည် ဒိဋ္ဌိဂဏသမ္ပယုတ်စိတ် ဟု ခွဲခြားသိရန်လိုပါတယ်။ ငါက ဦးစီးစိတ်နှင့် သတိက ဦးစီးစိတ်တို့ ကွာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာရေး သဘောတရားများ

အလိုကျတာ စိတ်ကတွေးရင် လောဘကိလေသာ။
အလိုမကျတာ စိတ်ကတွေးတော့ ဒေါသကိလေသာ။
အပြင်ပျံ့လွင့်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိလေသာမဖြစ်ရ။ အတွင်း၌ ပျံ့လွင့်စိတ်နှင့်လည်း ကိလေသာမဖြစ်ပွားနှင့်။ ထိုမှသာ စိတ်တည်စိတ်ကြည်လာမယ်။
အလိုကျသည် မကျသည်တို့၌ စိတ်သည် ကူးလူးလျက် တွေဝေမိန်းမောနေက မေ့ဟအဝိဇ္ဇာဖြစ်မယ်။
စိတ်မှာတည်ကြည် အမှန်သမာဓိ ဖြစ်လာရန်အတွက် နောက်သော စေတသီကံအာရုံ နိမိတ်အနည်းဖတ်များ အထိုက်ကျလာခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။
လူတို့သည် မိမိတို့တွင် စိတ်ရှိသော်လည်း အမှတ်တမဲ့နေကြတယ်။ ဤကဲ့သို့နေခြင်းမှာ အသိမှား၊ အမြင်မှား၊ အမှတ်မှား၊ အတွေးမှား၊ အဖြောမှား၊ အလုပ်မှားဟူ၍ အမှားတွေ တစ်သိကြီးတန်တော့တယ်။ စိတ်သည် အသိခက်သောတရားပင်။

စိတ်ရိုင်းက ကလေးမိုက်နဲ့တူတယ်။ သူ့သွားချင်တိုင်း ပျံ့လွင့်သွားနေရင် ဖြူးလို့ ဖြောင့်လို့ပဲ။ သူ့ကို ချုပ်တည်းလိုက်ရင် အိပ်ချင်လာတယ်၊ ပျင်းတယ်၊ ဝိုက်တယ်။ ကလေးဆိုတာ ဆော့နေရရင် ကောင်းတယ်။ မဆော့ရရင် ချုပ်ချယ်ရင် အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်တာပဲ။

မြင်မြတ်တည်ကြည်တဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ခိုး တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ရရှိဖို့ မကောင်းတဲ့အကျင့်အကြံ၊ အလုပ်အကံ၊ အပြောအဆို၊ အမူအရာတွေကို စွန့်ပစ် ပယ်ခွာနိုင်ရမယ်။

မကောင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ ဆွဲငင်ရာကို ဘာပေးကံကောက်လိုက်လို့ ကုန်ရတဲ့ငွေရယ်၊ အချိန်ရယ်ဟာ နှမြောစရာကောင်းလှပါတယ်။

စိတ်၌ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတတ်တဲ့အရာအတွက် တွေးတောပူပန်မနေနဲ့။ ဖြစ်ရင် ပျက်တာပဲ။ ပျက်တဲ့အချို့လည်း ပြန်ဖြစ်တတ်ပြန်တယ်။ အဲသည် လောကဓမ္မတာတရားကြီးကို လွန်ဆန်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုပင်ကြိုးစားသော်လည်း ဖြစ်တာကို မဖြစ်ရ၊ ပျက်တာကို မပျက်ရလို့ မတတ်နိုင်ဘူး။

စိတ်ညစ်နေတဲ့သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ မောဟဖုံးနေတယ်။ အဲသည် တော့ ကိုယ့်ပြုမူချက်တွေကို မိမိကိုယ်တိုင်ကပဲ အကောင်းအဆိုး မဝေခွဲနိုင်ဘူး။ မဝေခွဲနိုင်တော့ အဆိုးဘက်ရောက်တာများတယ်။ အဆိုးဘက်ရောက်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်း၊ ကျဆင်းတော့ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ဝေးရော။

ကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာအောင်ကြိုးစား၊ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာပြီး ရင် မိမိရဲ့အိမ်သူအိမ်သားနဲ့ သားသမီးတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ သင်ပေး။ မိမိရဲ့မိဘတွေကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နည်းလမ်းလက်ဆင့်ကမ်းပေး။ အဲသည်လူတွေ့ စိတ်ချမ်းသာတာ ဟာ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်တယ်။

ရေမကူးတတ်ရင် ရေကြောက်တယ်။ စိတ်ထား ဘယ်လို ထားရမှန်းမသိရင် စိတ်မချမ်းသာမှာကြောက်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုလားတဲ့ဆန္ဒ၊ ထက်သန်တက်ကြွမှုဟာ စိတ်ရဲ့ သာယာချမ်းမြေ့မှုကို ရမှာပဲ။

မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ် တည်တံ့ခိုင်မြဲမှုကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးတတ် သော အာရုံများနဲ့ မကြာခဏ လာတွေ့ရှိနိုင်တာကြောင့် အရာရာ မှာ ယောနိသော ထားတတ်ဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

စိတ်အာရုံ၌ အမြင်ပေါင်းစုံ စည်းမရှိ ကမ်းမရှိ ပရမ်းပတာ မြင်နေရခြင်းဟာ သမာဓိလည်းမဟုတ်၊ ဈာန်လည်းမဟုတ်ပါဘဲ ပညတ်အာရုံနိမိတ်များသာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ရဲ့ တည်ကြည်မှုသမာဓိတရားဟာ အမှန်ကို ရောင်ပြန် ထင်ဟပ်ပေးတယ်။

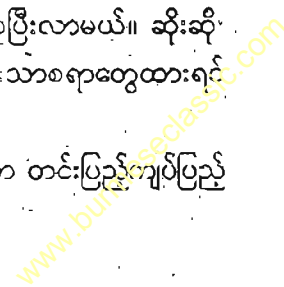
စိတ်ဟာ ဟိုဟိုသည်သည် သွားတယ်။ ရောက်ဖူးတဲ့နေရာ လည်း ရောက်တယ်။ မရောက်ဖူးတဲ့နေရာလည်း ရောက်တယ်။ ငယ်စဉ်ဘဝလည်း ပြန်ရောက်တယ်။ မိန်းမတွေ့ဆီလည်း ရောက် တယ်။ ရောက်ချင်ရာရောက်တဲ့စိတ်က ထိန်းသိမ်းနိုင်မှ စိတ် ချမ်းသာမယ်။ ပျံ့လွင့်စိတ်ဟာ ကိလေသာပဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုကိုရဖို့ ငွေကြေးလည်း ကုန်ကျရန်မလို၊ တပင် တဖန်းကျက်မှတ်ရန်လည်းမလို၊ စက်ကိရိယာပစ္စည်းလည်း မလို၊ အရင်းအနှီးလည်းမလို။ လိုတာက ဖြစ်ပေါ်နေသမျှ အာရုံတွေမှာ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့ မကောင်းတဲ့အာရုံကို ခွဲခြားပြီး အကောင်းလာ သမျှ လက်ခံပြီး အဆိုးလာသမျှ တွန်းလှန်ရန်ပင်ဖြစ်တယ်။

သွားရင် ရောက်သလို၊ တီထွင်ရင် အောင်မြင်သလို၊ သင်ကြား ရင် တတ်သလို၊ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်ချမ်းသာစရာ ကြိုးစားသာ လုပ်ရမှာ ဆော့ချာတယ်။

စိတ်ဟာ အထားတတ်ရင် အကောင်းဟူသမျှကို ဆွဲတယ်။ ကောင်းကောင်းထားရင် အကောင်းတွေ စုပြီးလာမယ်။ ဆိုးဆိုး ထားရင် အဆိုးတွေ စုလာမယ်။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေထားရင် စိတ်ချမ်းသာစရာတွေလာမယ်။

မေတ္တာပြဟောစီရိတရားကို စိတ်သန္တာန်မှာ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့်



သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဖြစ်လာအောင် အထူးသတိဆောင်ပြီး ပွားများရမယ်။ အသည်လို အတွင်းစိတ်ဓာတ်က လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ချစ်ကြည်တဲ့ မေတ္တာစိတ် တွေ တတွေတွေဖြစ်လာရင် ချစ်ကြည်တဲ့မျက်စိနဲ့ ကြည့်နိုင်ပြီး စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာမှု ရမယ်။

လူရဲ့အစွမ်းသတ္တိဟာ ရုပ်ဓာတ်မှာတည်တာမဟုတ်ဘူး။ အရင်းစစ် အမြစ်မြေကဆိုသလို စိတ်ဓာတ်မှာတည်တယ်။ စိတ်ကောင်းရှိရင် ကရုဏာတရားရှိတယ်။ ကိုယ့်မှာ ကရုဏာတရားရှိရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်မဆင်းရဲဘူး။

သန့်ရှင်းပြီး ခိုင်မြဲထက်သန်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒဟာ တစ်နေ့မှာ ဧကန် အကျိုးပေးပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖို့က ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်ဖို့ပဲ။ လောကမှာ လူရော သတ္တဝါတွေပါ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်မနိုင်လို့ အမှားမှားအယွင်းယွင်း၊ အမှုအခင်းအမျိုးမျိုး၊ အဖြစ်အပျက်အထွေထွေ တွေ ကြုံနေကြ တာပေါ့။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ချုပ်ငြိမ်းမှုအတွက် စိတ်စင်ကြယ် ဖို့ လိုအပ်တယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှု (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)ကို အကျင့်သီလ နဲ့ တည်ဆောက်ရမယ်။

စိတ်ဓာတ်စရိုက်ကို ပြုပြင်စီရင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း တရားတွေ များတယ်။ ရာသီဥတု၊ အစာအာဟာရ၊ မိဘညီအစ်ကို မောင်နှမ၊ ပြီးတော့ အသက်အရွယ် စတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တရား

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

တွေက စိတ်ဓာတ်စရိုက်ကို အကျိုးပြုတယ်။

သတ္တဝါတွေရဲ့ ကံကြမ္မာက စိတ်မှာတည်တာပဲ။ ဘယ်သူမပြု မိမိမှုဆိုတဲ့အတိုင်း ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ဖန်တီးတယ်။

‘စိတ္တာနုပဿနာ’ ဟု မဟာသဓိပဋ္ဌာန်သုတ္တန်တော်၌ စိတ်ကို ရှုကြည့်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုကို တခမ်းတနား မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့ တယ်။ အသည်ကမ္မဋ္ဌာန်းက စိတ်ချမ်းသာရုံမက စိတ်ကို ရှုကြည့် တဲ့နည်းနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်။

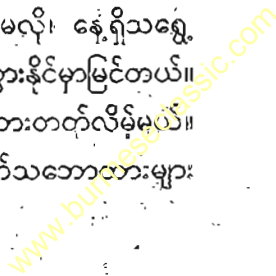
မသိစိတ်ကို အရေးမကြီး ဆိုတဲ့သဘောမျိုး မထားပါနဲ့။ မသိစိတ်ကို ပြုပြင်လမ်းကြောင်းမရှာဘူးလို့လည်း မထင်နဲ့။ ပြုပြင် နိုင်တဲ့နည်းတွေ ရှိတယ်။

ရှုပ်ဝတ္ထုချမ်းသာရေးထက် စိတ်ချမ်းသာရေးက ပိုပြီး အရေး ကြီးတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် စိတ်ချမ်းသာ နည်းတွေအတိုင်းသာ လျှောက်လုပ်ပေတော့။

စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်ယူနည်းနဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှု ဖယ်ရှား နည်းကို ပိုင်နိုင်စွာမြင်သိထားရင် ဆောက်လည်းမပူ၊ ဒုက္ခလည်း မကြောက်၊ လောကဓံလည်း အရှုံးပေးစရာမလို၊ နေ့ရှိသရွေ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေထိုင်သွားနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းလို့ သဘောထားတတ်လိမ့်မယ်။

‘ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာ’ ဆိုသလိုပင်၊ စိတ်သဘောထားများ



နားလည်လာလေလေ စိတ်ချမ်းသာလာလေဖြစ်တယ်။

မရောင့်ရဲနိုင်တဲ့စိတ်ဆန္ဒကိုပယ်၊ ဖြစ်တတ်သမျှ ရတတ်သမျှ ကို ရောင့်ရဲနိုင်ရင် 'ရောင့်ရဲတင်းတိမ် လူ့စည်းစိမ်' ဆိုသလို စိတ်ချမ်းသာတဲ့စည်းစိမ်ကို ရမှာပဲ။

လူဟာ အများနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေထိုင်ကြရတာဖြစ်လို့ လူရဲ့ မူလရည်ရွယ်ချက်အတိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ ဘေးရန် အကာအကွယ်ရမှုအတွက် ကူညီနိုင်ရန် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားခြင်း၊ ယဉ်ကျေးစွာပေါင်းသင်းဆက်ဆံခြင်းတို့မှာ လူရဲ့ဝတ္တရားပါ။

သူများစိတ်ထိခိုက်စေမယ့် ကိုယ်အမူအရာ၊ စိတ်အမူအရာတွေ မဖြစ်ဖို့ ရှောင်ရမယ်။ အဲသည်လိုရှောင်ရင် သူ့ရောကိုယ်ရော စိတ်ချမ်းသာမယ်။

အကြောင်းမဲ့ အချိန်ကုန် စိတ်ပင်ပန်း ဖြစ်တာဟာ ကြီးပွားအောင်မြင်ခြင်းရဲ့လမ်းကို ပိတ်ပင်တားမြစ် ဖျက်ဆီးတာနဲ့တူတယ်။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိတ်ပင်ပန်း ခံနဲ့။

စိတ်ကို တုန်လှုပ်ချောက်ချား ထိခိုက်စေတတ်တဲ့အရာတွေဟာ ရန်သူထဲမှာ အကြီးဆုံးရန်သူပဲ။

ကောင်းမြတ်တဲ့စိတ်မှတ်စံပါး အခြား အားကိုးအားထားစရာ ရယ်လို့ လောကမှာ မရှိဘူး။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်မြင်ပြင်ဖို့က မိမိကိုယ်တိုင်မှာ မိမိစိတ်ဖြစ်နေတာကို သိဖို့ပဲ။

လူရဲ့ ဗီအေသီစိတ်ဟာ ရိုးသားဖြူစင်တယ်။ အတိတ်ကံဆိုတဲ့

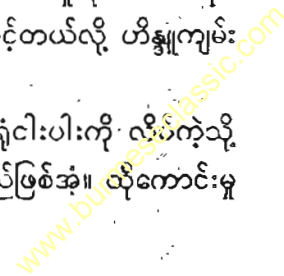
အာရုံတစ်ခုတည်းကိုသာ အာရုံပြုတဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ဟိုဟိုဒီဒီ အာရုံမများဘူး။ အဲဒါကြောင့် လူရဲ့ဗီအေသီစိတ်ဟာ စိတ်နေလည်းမှန်လို့ သဘောထားမှန်တာပဲ။

လူရဲ့အာရုံခံစားမှု အသိစိတ်သည်သာ တောင်တောင်အီအီ အာရုံတွေများလို့ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင်ထိန်းနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ မိမိစိတ်ကို နိုင်အောင်မထိန်းနိုင် ဖြစ်တတ်တယ်။ စိတ်ထိန်းနိုင်တဲ့အခါ စိတ်အနေမှန်နေပြီး သဘောထားလည်းမှန်တယ်။ အကယ်လို့ နိုင်အောင်မထိန်းနိုင်တဲ့အခါမှာ စိတ်အနေလည်းမမှန် ဖောက်ပြန်လာတော့တာပဲ။

လူ့စိတ်ကို လူကမသိတာလည်းရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စိတ်ဆိုတာက အတိုင်းအဆမရှိ ကျယ်ဝန်းလို့ပါ။ အချို့စိတ်တွေက တစ်မျိုးနဲ့တစ်မျိုး နီးစပ်ဆက်သွယ်ပြီး သဘာဝရောယှက်နေတယ်။ ခွဲလို့ခက်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် လူ့စိတ်အကြောင်း သုံးသပ်ထားတဲ့ ဗဟုသုတစာအုပ်တွေကို ရှာကြံပြီး ဂရုတစိုက်ကို ဖတ်ကြရလိမ့်မယ်။

အကြင်သူဟာ မိမိရဲ့ စောင့်ထိန်းအပ်သောအမှုကို မယိမ်းမယိုင် ပြုရင် ထိုသူဟာ တောင်ကြီးထက်ပင် မြင့်တယ်လို့ ဟိန္ဒူကျမ်းတစ်ခုမှာ ဆိုတယ်။

အကြင်သူသည် တစ်ဘဝတွင် အာရုံငါးပါးကို လိုက်ကဲ့သို့ ယက့်၍ (အတွင်းသို့) ထိန်းသိမ်းနိုင်သည်ဖြစ်အံ့။ ထိုကောင်းမှု



သည် ဘဝခုနစ်ဆက်တိုင် ကြည်ရွှင်ခြင်းကို ဖြစ်စေလိမ့်မယ်လို့ လည်း ဟိန္ဒူကျမ်းမှာ ဆိုတယ်။

ပညာရှိတို့ရဲ့ ပစ္စည်းဟာ မိမိရဲ့စိတ်ထားကို မယိမ်းမယိုင် သဘောနဲ့ ချိန်ခွင်လျှာညီသကဲ့သို့ ရှိစေခြင်းပဲ။

မှန်ကန်တဲ့သစ္စာတရားကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြောဆိုသူဟာ အလှူပေးသူ၊ ခြိုးခြံစွာ အားထုတ်သူတို့ထက် မြင့်မြတ်တယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင် လာရောက်ခိုမှီသောဝိညာဉ် နေအိမ်ရှိဟန် မတူ။

သံသယကင်းရှင်းပြီး စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိသူတို့အတွက် ကောင်းကင်ဘုံဟာ ကမ္ဘာမြေကြီးထက် နီးစပ်တယ်။

တပ်မက်မှုကင်းရှင်းခြင်းတွင် စိတ်ဓာတ်စင်ကြယ်ခြင်းသည် ပါဝင်တယ်။ အဲသည်အချက်ဟာ သစ္စာတရားကို တွယ်တာမြတ်နိုးခြင်းပဲ။

လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ မိမိအတွင်းစိတ်မှလာသည်ဟု ထင်မြင် ရသော်လည်း အမှန်စင်စစ်တွင် သူ့မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများမှ လာခြင်းဖြစ်တယ်။

ကြီးပွားတာရော၊ စိတ်ချမ်းသာတာရော စိတ်တန်ခိုးပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ စိတ်တန်ခိုးနည်းရင် စိတ်တန်ခိုးကြီးအောင် လုပ်ရ မယ်။ အဲသည်လိုမလုပ်ရင် စိတ်တန်ခိုးက တစ်နေ့တခြား တိမ် ကောပပျောက်သွားမှာပဲ။

စိတ်တန်ခိုးနဲ့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လွှမ်းမိုးနေတယ်။ စိတ်တန်ခိုး ကြီးသူက ဆရာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာအောင်နဲ့ စိတ်ညစ်အောင်ကို စိတ်တန်ခိုးကြီးသူက လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ လူရဲ့ အထက်တန်း အကျဆုံး၊ အဖိုးတန်ဆုံး ကိုးကွယ်ရာအစစ်ပဲ။

စိတ်ကိုပြုပြင်ပြီး စိတ်ကြည်လင်တဲ့အခါ ရုပ်တို့လည်း ကောင်းမွန် လာတတ်တယ်။ ရုပ်ရည်ရူပကာယမူတည်ပြီး တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲလာကြောင်း တွေ့ရမှာပဲ။ စိတ်ကို ပြုပြင်ရေးဟာ စိတ်ချမ်းသာရေးပဲ။

မုန်းစိတ်ဟာ မကောင်းဘူး။ ချစ်စိတ်ဟာ ကောင်းတယ်လို့ လူတွေ အစွဲအမြဲ ခံယူထားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ လူ့အချင်းချင်း ဆက်ဆံရာမှာ မုန်းတဲ့စိတ်ထက် ချစ်တဲ့စိတ်ကြောင့် ပြဿနာအခက်အခဲပိုတယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ချစ်တဲ့စိတ်ကိုလည်း သတိထားရမှာပဲ။

လွှမ်းမိုးလိုတဲ့စိတ်နဲ့ ကျိုးနွံစေလိုတဲ့စိတ်တွေဟာ အများအား ဖြင့် လူးလောကကို အကျိုးပြုခွင့်မရဘဲ သူတစ်ပါးကို ခုထုံး လုပ်ပြီး အတ္တဗျာဓိ၊ အတ္တဟိတရှေ့ဆောင်တဲ့ မိမိအလိုသန္တတွေ ဖြည့်စွမ်းမှုကို ဦးတည်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

ဓမ္မပဒမှာ ရန်သူတွေကို အောင်မြင်တာထက် တစ်ယောက်

တည်းသော ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်မြင်တာ စိတ်ချမ်းသာခြင်း သဘောတရားအမှန်ပဲဗျို့။

‘စိတ်သည် စိတ်မျှသာတည်း၊ လူမဟုတ်’ ဟု ဆုံးဖြတ်ခြင်း၊ သိနေခြင်းကို ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဟု ခေါ်တယ်။

လူသားတို့၏ မျက်စိ၊ နား၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟုခေါ်သော တံခါးခြောက်ပေါက်မှ ပေါ်ထွက်လာသောစိတ်တို့ အမြဲဖြစ်ပေါ် လျက်ရှိတယ်။ ထိုဖြစ်ပေါ်သောစိတ်ကို ဇောစိတ်လို့ခေါ်တယ်။ တစ်နည်းမှာ ဇောစိတ်အားကြီးသော သိမှုစိတ်ပဲ။ ထိုဇောတို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်နေခြင်းပင်လျှင် နိုးစိတ်များ ဖြစ်နေတယ် လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

ဇောစိတ်၊ ဘဝင်စိတ်တို့ တသိကြီးပေါ်ပေါက်နေသည်ကိုကား သတိထား၍ တံခါးဝမှ စောင့်ဖမ်းနေက မိတော့သိတော့တာပဲ။

စိတ်သဘောတရားများကို အကျယ်ချဲ့ရေးရင် လွန်စွာများပြား ပါတယ်။ စိတ်တစ်ခုယုတ် ကိုးဆယ်(၉၀) အကျယ် ၁၂၀ ရှိတယ်။ လူအများဖြစ်နေတဲ့စိတ်က ဒိဋ္ဌိဂတသမ္ပယုတ်စိတ်ဖြစ်တယ်။

နာမ်ဓာတ်လှိုင်းများရဲ့ သဘာဝစွမ်းအင်ကို ဖော်ကြည့်ရင် ၀၀ဖြိုးဖြိုးလူတစ်ဦးဟာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ၊ နှလုံးမသာယာစရာ တွေ့ကြုံရရင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဝနေသောအသားများမှာ ကြုံလှီသွား တယ်။ ယူပစ်လိုက်သလား ထင်ရတယ်။ အဲဒါကို တရားကိုယ် ကောက်ရင် ဒေါမနဿ ဝေဒနာပြဋ္ဌာန်းသော အကုသိုလ်စိတ်

ပါပဲ။ ထိုဒေါမနဿဟာ အကုသိုလ်စိတ်ကြောင့်ပါ။ ထိုလူဟာ ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလှီသည်သာမကသေး။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစား ရရင် အသက်ပါ သေသွားနိုင်တယ်။



ကူးစက်တတ်သော စိတ်မချမ်းသာခြင်းတရား

စိတ်ဂယက်ရိုက်တာရှိတယ်။ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေနဲ့ နီးနီး စပ်စပ်တွေ့နေရရင် ကိုယ့်ဆီကိုလည်း စိတ်မချမ်းသာစရာတွေ ရောက်လာတာပဲ။

အိုးချင်းထား၊ အိုးချင်းထိ၊ ကြိုးချင်းထား၊ ကြိုးချင်းငြိသလို စိတ်မချမ်းသာစရာတွေနဲ့ နီးစပ်နေရင်လည်း အလွန်အမင်း စိတ် ခိုင်ရင် မကူးပေမယ့် တော်ရုံတန်ရုံကတော့ ကူးစက်တာပဲ။ စိတ်ညစ်ခြင်းဟာ ကူးစက်တတ်တဲ့ ရောဂါတစ်မျိုးရယ်ပါ။

သဘောက 'အိမ်ရှေ့ပူ အိမ်နောက် မချမ်းသာ' သဘောမျိုး ရယ်လေ။

အိမ်ထောင်တစ်စုမှာ မိဘတွေ မဆင်ခြင်ရင် သားသမီးတွေ လည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး။ မိဘစီးပွားရေး မမြေလည်ရင် သား သမီးလည်း ငယ်လို့ မရှာနိုင်ပေမယ့် စိတ်ညစ်တာပဲ။

အိမ်နီးနားချင်းမှာ စိတ်ညစ်စရာ ဆဲဆို၊ ရိုက်ပုတ်အော်ဟစ် နေရင် သားကကြားနေရတဲ့အိမ်ကလည်း ဘယ်မှာ စိတ်ချမ်းသာ မှာလဲဗျ။

တစ်ခါ စာရေးသူငှားနေတဲ့ အိမ်တစ်အိမ်မှာ အိမ်ရှင်က ငွေလို လိုက် လာချေးလိုက်၊ သူ့ကလေး နေမကောင်းလိုက် အပူလာ ကပ်လိုက်၊ သမက်နဲ့ချွေးမက သတ်၊ ရဲဖန်ရဲခါ ခေါင်းရင်းခန်းက ဘာညာပျောက်နဲ့ စိတ်မချမ်းသာစရာတွေချည်းပဲ။ ကိုယ့်ဘာသာ ကိုယ် စာရေးနေပေမယ့် အဲသည်အပူတွေ ကြားရ၊ တွေ့ရတော့ စာမရေးနိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ညစ်လာရော့ဗျ။ သူတို့နဲ့ မိသားစုလို အနေကြာလာလို့ ပိုပြီး ကိုယ့်ဆီ ဂယက်ရိုက်တာပေါ့။ ဘယ်လိုပဲ ဘဝသဘောတရားတွေ သိထား၊ သိထား၊ စိတ်ညစ်စရာတွေဟာ ကူးစက်တတ်တာပါပဲ။ အင်း...တစ်ခါတလေ စာရေးသူ မြင်းဖြူ စီးရတာ များသွားပြန်ရင်လည်း သူတို့ စိတ်ညစ်တာပေါ့။ စာရေးသူ က ရန်တော့မဖြစ်ပါဘူး။ သူများအိပ်ကောင်းချိန်မှ ထထပြီး အန်တာပါ။ အဲသည်တော့ နီးစပ်သူတွေ အိပ်ရေးပျက်ရော။

စာရေးသူရဲ့ အစ်မဟာ စိတ်ညစ်တတ်ပါတယ်။ ဘယ်လို စိတ်ညစ်သလဲဆိုတော့ ဒေါသအကြောင်းအရာတစ်ခု သူ့ရင် ခွဲသွားရင် ပြောမဆုံးတော့ဘူး။ အဲဒါကိုပဲ ဆက်တိုက်လို ပြောတော့ တာပဲ။ မသက်ဆိုင်သူကိုလည်း ပြောပြတတ်ပါတယ်။ ပြောလွန်း တဲ့အခါ နားမထောင်ချင်လည်း နားထောင်လိုက်ရပြီး စိတ်မချမ်း သာခြင်းတွေ ကူးကုန်ရော။ အဲသည်တော့ အိမ်မှာ မနေနိုင်တော့ ဘူး။ ညဦးချုပ်မှ အိပ်ရာဝင်မိရော။ တစ်ဦးတစ်ယောက်မကောင်း ကြောင်းကို ပြောရင် မပြီးတော့ဘူး။ မထွေးဘာဖြစ်၊ မန္တလေးက

မအေး ဘာဖြစ်၊ သားအကြီးဘာဖြစ်၊ ခေါင်းအိမ်က ဘာဖြစ်၊
နောက်ဘက်သမ်းက အစ်မရင်းက ဘာဖြစ်နဲ့ တစ်ဖြစ်တည်း
ဖြစ်ပြီး ပြောတာမှန်သမျှက စိတ်ညစ်စရာပါ။ ပြီးကော့လည်း
ပြီးသွားတာပဲ။ ဘာမှလည်း မဟုတ်ဘူး။ ပြောနေတာက အလွန်
ကို စိတ်မချမ်းသာစရာကောင်းတယ်။ စကားရှုပ်တာက နားရှုပ်
ပါတယ်။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း စာရေးဆရာတစ်ဦးကျတော့ ရန်ကုန်မြို့
ထဲမှာ သူနဲ့တွေ့ရင် စိတ်ညစ်ရတယ်။ သူက သူ့မိဘနဲ့ သူ့ညီမ
ကို စိတ်ညစ်နေတယ်။ ညီမခရီးစရိတ်က ဘယ်လို၊ သူ့မိဘက
သူ့စာပေလုပ်တာ အကောင်းမထင်ဘူး၊ ဘယ်စုပါစတား စာရေး
ဆရာက သူ့ကို ဘယ်လိုနှိမ်တယ် စသည်ဖြင့် စိတ်ညစ်စရာတွေ
ချည်းပဲပြောတယ်။ ခဏတစ်ဖြုတ် စကားပြောရင်တောင် အဲဒါ
တွေ ပါလာလို့ သူနဲ့ လက်ဖက်ရည်အတူသောက်ပြီး ပြန်ထလိုက်
တဲ့အခါ စိတ်ကိုရှုပ်သွားတာပဲ။

လူမှာ စိတ်မချမ်းသာမှုကို ဖြစ်နေရင် သူများဆီကို မကူးစက်
အောင် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမှ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး
မကူညီနိုင်တာတွေ ဖွင့်ပြောနေပြန်ရင်လည်း ပြောတာသာ မောမှာ
ပေါ့ဗျာ။

လူမှာ ခင်မင်တဲ့လူကို မပြောနဲ့။ မသိတဲ့ သူစိမ်းတစ်ယောက်
ကိုဖို့ရှေ့မှာ ငိုနေရင်၊ ဒါမှမဟုတ် မှိုင်နေရင်၊ ငိုနေရင်တောင်

သူ့မျက်နှာကြည့်ပြီး ကိုယ်ပါ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တာပဲ။
စိတ်ညစ်နေတဲ့လူ၊ ညည်းတွားလွန်းတဲ့လူ၊ မျက်နှာကျက်သရေ
မရှိတဲ့သူတွေနား ဘယ်သူမှ နီးနီးကပ်ကပ် နေချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
ရန်ဖြစ်သံကြားရင် ကိုယ်လည်း ကြာရင် စိတ်ညစ် ဒေါသ
ဖြစ်လာရော။ လွမ်းတဲ့သံချင်းသံကို မိုးအေးအေးညမှာ ကြားရရင်
စိတ်ထဲက လွမ်းသလိုလိုပဲ။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ လှုပ်ရှားမှု
ဝေဒနာတွေ ကူးတာပါ။

စိတ်မချမ်းသာမှုတွေဟာ အာရုံခွဲရတွေက ဝင်တာပဲ။ အဲဒါ
ကြောင့် သူတော်စင်တွေနဲ့ စိတ်ညစ်မခံချင်သူ၊ စိတ်သောက
ကူးစက်မှာ စိုးသူတွေဟာ အာရုံတွေကို သတိထားကြတယ်၊
ဆိုပိတ်ကြတယ်၊ ရှောင်ရှားကြတယ်။

ခံယူတဲ့စိတ်သိဟာ အရေးကြီးတယ်။ ခံယူလိုက်တဲ့ စိတ်အသိ
က အဓိကပဲ။ ခံယူမှုမှန်မရင် စိတ်မချမ်းသာမှုက မကူ စက်ဘူး။
သိပြီး ပျောက်တာပဲ။

ဘာသာရေးအယူအဆမှာ လောကကြီးဟာ အနိစ္စတရား၊
လောကကြီးဟာ သုခမရှိ၊ သုခလို ထင်တာမှန်သမျှ ဒုက္ခ၊ အာရုံ
ဟူသမျှဟာ ဒုက္ခအကြောင်းဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

အာရုံယူတာ မမှန်ရင် စိတ်ဆင်းရဲပြီး မှန်လည်း စိတ်ဆင်းရဲ
မှာပဲလား စဉ်းစားစရာရှိတယ်။ တရားနဲ့ အာရုံယူနိုင်တဲ့အသိအထိ
အဆင့်မြင့်လာရင် ဒုက္ခတွေ၊ သောကတွေ ဝင်မလာတဲ့အတွက်

စိတ်မချမ်းသာခြင်းက အခြားဆီ မကူးစက်ပါဘူး။

အတွေးအခေါ်၊ ပြီးတော့ မတင်ဝန်းကျင်၊ ပြီးတော့ ဖြစ်တည်နေတဲ့ဘဝ အဲသည် အခြေအနေမတူညီမှုတွေအပေါ်မှာ စိတ်၏ချမ်းသာမှုရယ်၊ မချမ်းသာမှုရယ် ရှိတာပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခံက မချမ်းသာမှုကို လက်မခံမိအောင် ပြုပြင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်မချမ်းသာမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ပါပဲ။ မိမိအမှု မိမိစိတ်ပါပဲ။

စိတ်မှာ မုန်းတီးတာ၊ မနာလိုတာ၊ အားငယ်တာ၊ အပျက်တွေတာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ကြောင့်ကြတာ၊ အဲသည်စိတ်မျိုးတွေ စိတ်မချမ်းသာဖြစ်စေပြီး အဲသည်အခံတွေ ရှိနေပြန်ရင်လည်း သောကရောက်ရတာ ဖြစ်လွယ်တယ်။

လူမှာ စိတ်ကလိုရင် လှတယ်။ စိတ်က ကောင်းတယ်လို့ ထင်ရင် ညံ့နေတာလည်း ကောင်းတယ်။ စိတ်က ချစ်နေပြန်ရင်လည်း အမှားကို ခွင့်လွှတ်တတ်ပြန်ရော။

အဲသည်လိုနေရင် စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ မဖြစ်ရုံမက ကူးလည်း မကူးစက်ဘူး။

အနိဋ္ဌာရုံကို ကောင်းစာယ်ထင်တဲ့စိတ်ရှိနေမှတော့ ဘယ်မှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တော့မှာလဲ။

ငွေရှိမှ၊ ရာထူးရှိမှ၊ အသိုက်အဝန်းကောင်းမှ သာယာတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာတယ် ဆိုတာလည်း မမှန်ဘူး။

အဲဒါတွေရှိလည်း စိတ်မချမ်းသာမှုက ကူးစက်ရင် ကူးစက်လာတတ်တာမျိုးပဲ။

ငွေရှိတိုင်းလည်း စိတ်မချမ်းသာ၊ ရာထူးရှိတိုင်း စိတ်မချမ်းသာ၊ အသိုက်အဝန်းကောင်းတိုင်းလည်း စိတ်မချမ်းသာ။

စိတ်မချမ်းသာမှု မကူးအောင် အာရုံမှန်သမျှ တရားအမြင်နဲ့ သုံးသပ်ပြီးတော့ အရေးအကြီးဆုံးဟာ ဣဋ္ဌာရုံကို မရ၊ရအောင် ရှာဖွေယူတတ်ဖို့ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကြည့်မှ စိတ်ချမ်းသာ

ဘယ်လိုယုံကြည်ရမှာလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုယုံကြည်စိတ်ထားရမှာလဲ။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမှ မယုံကြည်ရင် ဘယ်သူကလာပြီး ယုံကြည်ရဲတော့မှာလဲ။

“ငါ့လုပ်ရင် ဖြစ်မယ်မထင်ဘူး” ဆိုတဲ့လူရဲ့ လက်ထဲကို ဘယ်သူကမှ သူ့အကျိုးစီးပွားအတွက် လာရောက်ပူးပေါင်း ထည့်ဝင်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

လောကထုံးစံ၊ လူတွေရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကလည်း မယုံကြည်ရရင် မပေါင်းဘူးမဟုတ်လား။

မယုံကြည်ခြင်းကလည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတစ်မျိုးပါ။ သူများ ကို ယုံကြည်ရမှသာ စိတ်ချမ်းသာကြသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည် နေမှလည်း စိတ်ချမ်းသာရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိတာလောက် ဆိုးတာမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်ရင် လူတောမတိုးတော့ဘူး။ အကျိုး စီးပွား ဖြစ်ထွန်းဖို့ကတော့ ဝေလာဝေးပါပဲ။ စိတ်မချ မယုံကြည်ရင်

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

လုပ်အားပိုင်းမှာလည်း ပျော့ညံ့သလို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်း ပျော့ညံ့သွားပါတော့တယ်။

လူ့ဘဝမှာ ယုံကြည်မှုအပိုင်းဟာ အလွန်အရေးကြီးတဲ့ အပိုင်းပါ။ ယုံကြည်စိတ်ရှိရင် စိတ်ချမ်းသာသလို ဘဝရဲ့ လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်မှုတိုင်းမှာလည်း ယုံကြည်စိတ်က ဦးစီးပဲ့ကိုင်ပဲ။

ဘာပြောပြော၊ ဘာလုပ်လုပ် ယုံကြည်မှုရှိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ပြောတာ ကိုယ်ကတိပေးတာကို ကိုယ်တိုင်က မယုံမရဲဆို အချို့က စကားသံမှာတင် သိသာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိစွာထားရင် သူများဆီကလည်း ဈေးဝား လုပ်ရဲကတ်ကြတယ်။ ပေးပြီးကတိကိုလည်း တည်အောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။

အလုပ်ဆိုတာက အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရဖို့လုပ်တာ မဟုတ် လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိရင် အကျိုးဖြစ်ထွန်းဖို့က နီးစပ်တယ်။ မှန်ရင် မှန်သလို အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုပေါ်တာပဲ။ နည်းနည်းဖြစ်ထွန်းတာနဲ့ များများဖြစ်ထွန်းတာပဲ ကွာပါလိမ့်မယ်။

လူတွေဟာ စားဝတ်နေရေးကို ယုံကြည်မှုနဲ့သာ ပြေရှင်းနေ ကြကြောင်း လေ့လာကြည့်ရင် သဘောပေါက်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့ အရာအားလုံးဟာ ငွေနဲ့ရင်းရတာနဲ့ မဟုတ်ဘဲ။ လူနဲ့လည်းရင်းရ၊ တိရစ္ဆာန်နဲ့လည်းရင်းရ၊ သဘာဝနဲ့လည်း ရင်းရ တယ်။

မယုံကြည် စိတ်မချရသေးတဲ့ မြင်းတစ်ကောင်ကို မြင်းလည်း မှာ မတတ်သင့်သေးသလို ပေကပ်နေတဲ့ နွားတစ်ကောင်ကိုလည်း ထွန်ယက်ဖို့ မဖြစ်သေးဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ထားပေမယ့် လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ယုံကြည်တာမှန်ရင်လည်း မှန်သလို မှားရင်းလည်း မှားတတ်ပြန် တယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်လိုအဖြေတွေထွက်ထွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိမှသာ စိတ်ချမ်းသာတာနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ကို ဈေးရမှာ ပဲ။ အတွေးအခေါ်နဲ့ အတွေ့အကြုံများခြင်းဟာ ယုံကြည်စိတ်ကို ခိုင်မြဲလာစေပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်အောင် ကိုယ့်ပညာ၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ သိက္ခာတွေကို မြှင့်တင်စောင့်ထိန်းနိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ပညာ ကိုယ်ယုံကြည်၊ ကိုယ့်သီလ ကိုယ်ယုံကြည်၊ ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်ယုံကြည်မှ စိတ်ချမ်းသာခြင်းကို ကိုယ်လည်း ရပြီး ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့လူလည်း ရမှာ။

မယုံကြည်ရတဲ့စိတ်တွေ၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ လုပ်ငန်းရှယ်ယာ သမားတွေနဲ့ တွဲရခြင်းဟာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ တချို့က ကိုယ်သားသမီးတောင် ကိုယ်မယုံကြည်ရလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြ တယ်။ အဲသည်စိတ်ဆင်းရဲနေရမှာ စိတ်ထင်ရမှုတွေက တစ်သက်လုံး ခံသွားရရော။ စိတ်ညစ်ကြရတဲ့အထဲမှာ အဲဒါတွေလည်း ပါ၊ ပါ တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီးမှ ယုံကြည်။ သူများ ပြောတာ၊ လုပ်တာ၊ ကတိပေးတာတွေ ဖြစ်နိုင်၊မဖြစ်နိုင် အဘက် ဘက်က ဉာဏ်မီသလောက် ချင့်ချိန်စဉ်းစားပြီးမှ ယုံကြည်တာ ဟာ အမှားအယွင်းနည်းတယ်။ ရင့်ကျက်တဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ မရသေးသမျှ လူဆိုတာ စိတ်မရှင်းမလင်းဖြစ်နေသေးတာ အမှန် ပါပဲဗျာ။

အရေးကြီးသုံးက စိတ်ချမ်းသာဖို့

လောကမှာ ဘာအရေးအကြီးဆုံးလဲဗျလို့ မေးရင် အချို့က ငွေတဲ့၊ အချို့က ရာထူး၊ အလုပ်အကိုင်တဲ့၊ အချို့က ကျန်းမာရေးတဲ့၊ အချို့က စားဝတ်နေရေးပေါ့ဗျာလို့ ခြုံငုံပြီး ဖြေပါတယ်။

အဲသည်မှာ စဉ်းစားရမှာက လူတို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။

လူတွေရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုမှာ...

- စီးပွားရေး
- ပညာရေး
- ကျန်းမာရေး
- ထင်ပေါ်ကျော်စောရေး
- နိုင်ငံရေးတွေပါပဲ။

စီးပွားရေးဘက်မှာ ကြိုးစားကြံစည်နေသူတွေရှိတယ်။ ပညာရေးဘက်မှာ အားခဲနေတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ကျန်းမာရေးကို လှူနေသူတွေလည်း ရှိတယ်။ အနုပညာတို့၊ စာပေတို့၊ လုပ်ငန်း

စီးပွားတို့မှာ ထင်ပေါ်ကျော်စောရေးအတွက် ဘဝအမောတွေနဲ့ ပုံပြီး ကြိုးစားသူတွေ၊ နိုင်ငံအရေးအတွက် အနစ်နာခံသူတွေဟာ ကိုယ့်အကြံအစည်ရှိသမျှ၊ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသမျှကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လှုပ်ရှားကြိုးပမ်း ဖြည့်တင်းနေကြတာပဲ။

အဲသည် ကြိုးပမ်းမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ဖြည့်တင်းမှု၊ စွန့်လွှတ်မှုတွေဟာ ဘာအတွက်လဲ။

စိစစ်အဖြေထုတ်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ချမ်းသာရေးပဲဗျ။ ကြိုးပမ်းမှုအဝဝဟာ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ရယ်ပါ။

ဘယ်သူကမှ စိတ်ညစ်ဖို့အတွက် အဲသည့်အကြောင်းအရာကိုစွဲတွေကို မကြိုးပမ်းဘူး။

'စိတ်ညစ်ချင်လိုက်တာဗျာ'လို့ ဘယ်သူကမှ မတောင့်တဘူး။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ပဲ အမြဲတောင့်တတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆုတောင်းပေးရင်လည်း 'စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်ရဲ့ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ဖြည့်စုံပါစေလို့'သာ ဆုတောင်းပေးကြပါတယ်။

- ယနေ့လိုနေတာလည်း စိတ်ချမ်းသာရေး
- နက်ဖြန်လိုမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာရေး
- နောင်သာမက တစ်လွန်ထိ လိုတာကလည်း စိတ်ချမ်းသာရေးပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာခြင်းကိုစွဲကလည်း အခက်သား။ အချို့ စိတ်မချမ်းသာတဲ့နေရာမျိုးမှာ အချို့က စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ ပျော်

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

နေတယ်။

အချို့က စက်ဆုပ်စွာ မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို အချို့က နှစ်နှစ်
ခြိုက်ခြိုက်လုပ်ပြီး ပျော်နေတယ်။ သူ့စိတ်ဟာ ချမ်းသာနေတယ်
ပျ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ချင်းမတူဘူး။

ဆုညံ့ပြီး လူတွေပြည့်ကျပ်နေတဲ့ ပွဲခင်းကြီးကို အချို့ မပျော်
ဘူး။ အချို့က အသည်မှာပျော်နေတယ်။ တစ်ရက် နှစ်ရက်
ဆက်တိုက်တောင် သွားပျော်နေတယ်။

မီးရထားတဂျိန်းဂျိန်းမှာ အိပ်ပျော်ပြီး ဟိုသည်ကူးလို့ ချွေး
တလုံးလုံး၊ ပြဿနာအစုံစုံနဲ့ စီးပွားရှာလို့ စိတ်ချမ်းသာနေသူ
ရှိသလို အချို့က အသည်အလုပ်ကို စက်ဆုပ်တယ်။ မလုပ်ချင်
ဘူး။ စိတ်မချမ်းသာဘူး။

သူစရိုက်မဟုတ်ဘဲ ဒုစရိုက်နဲ့ စိတ်ချမ်းသာသူလည်း ရှိပါ
တယ်။ ဓားပြတိုက်နေရတာကို ပျော်တဲ့လူရှိကြောင်း အမှုလိုက်
ရဲအရာရှိတစ်ဦးက စာရေးသူ့ကို ပြောပြဖူးတယ်။

လူမှာ ပျော်ရွှင်စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ အမျိုးမျိုးပါပဲ။ အချို့ဆို
ကိုယ့်အသက်စွန့်ပြီး ရင်တထိတ်ထိတ် လှစ်ရတဲ့အလုပ်ကို ပျော်
နေကြတယ်။ အသည်အလုပ်မျိုးကိုသာ စိတ်ဝင်စားနေတဲ့လူ
လည်း ရှိတယ်။

နီးစား၊ လိမ်စားတာကို စိတ်ချမ်းသာနေတဲ့လူလည်း ရှိတာ
ပါပဲ။

အရေးကြီးတာက စိတ်ချမ်းသာဖို့

လူနေ၊ လေးနေ၊ တရားမမဲ့နဲ့အညီ တရားပီတိတွေ ရနေမှ
စိတ်ချမ်းသာတဲ့လူလည်းရှိသလို မလိုဘဲယူလိုရနေမှ စိတ်ချမ်းသာ
တဲ့လူလည်း ရှိပါတယ်။ လူ့အမျိုးမျိုး စိတ်ချမ်းသာမှုအတွေ့တွေ
ပါပဲ။

လူရဲ့ နေ့စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် အရေးအကြီးဆုံးက ကျန်းမာ
ရေးပဲ။ ကျန်းမာရေးမှာက နှစ်ပိုင်း-

- ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေး
- စိတ်ကျန်းမာရေး (သို့မဟုတ်) စိတ်ချမ်းသာရေး။

လူဆိုတာက ရုပ်ကြီးပဲလည်းမဟုတ်၊ နာမ်ကြီးပဲလည်း
မဟုတ်၊ ရုပ်နဲ့စိတ် ပေါင်းပြီးဖြစ်နေတာ။

စိတ်ညစ်ပြီး လူကျန်းမာနေမလား၊ လူကျန်းမာရေးပျက်ပြီး
စိတ်ချမ်းသာနေမလား၊ အသည်လို နှစ်ဖက်မညီရင် ပျော်စရာ
မကောင်းဘူး။ လူ့ဘဝနေရတဲ့အရာသာလည်း မပီပြင်ဘူး။

စိတ်မချမ်းသာရင် ကျန်းမာနေတော့ တော်သေး။ လူလည်း
မကျန်းမာ စိတ်လည်းမချမ်းသာရင် လူဖြစ်ရုံးတယ်။

အချို့က ငွေမချမ်းသာတောင် လူကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာစေဖို့
နည်းလမ်းအချို့နဲ့ ကြိုးစားယူကြတယ်။

- * သာယာကောင်းမြတ်တဲ့ (လှပတဲ့) ဣန္ဒာရုံ။
 - * စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်... အနိဋ္ဌာရုံ။
- အသည်နှစ်မျိုးအပေါ်မှာ စိတ်ချမ်းသာခြင်းနဲ့ စိတ်မချမ်းသာ



ခြင်း ဖြစ်ကြရတာပဲ။

စိတ်မချမ်းသာတဲ့ အနိဋ္ဌာရုံဆိုတာကလည်း မတွေ့ချင်ဘဲ ရှောင်နေလို့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မရဘူး။ အတင်း ရင်ဆိုင်တွေ့ပြီး စိတ်မချမ်းသာ ဖြစ်ရတာပဲ။

ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိတဲ့ ဣန္ဒာရုံမျိုးကတော့ ကြီးစား တည်ဆောက်မှု ရတယ်။ ဘဝဟောင်းက ကုသိုလ်ကောင်းခဲ့တဲ့လူတွေကတော့ ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိတဲ့ ဣန္ဒာရုံမျိုးတွေ လွယ်လွယ်ကူကူ တွေ့နေရပြီး စိတ်ချမ်းသာကြရတယ်။



စိတ်ချမ်းသာခြင်းနဲ့ စိတ်ညစ်ခြင်းနှစ်ရပ်မှာ အဲသည်ဣန္ဒာရုံနဲ့ အနိဋ္ဌာရုံ၊ တွေ့အောင်နဲ့ မတွေ့အောင် လုပ်နိုင်ရှောင်နိုင်ရေးပဲဗျာ။

စက်ဆုပ်ရွံရှာဖွယ်တွေ့ဟာ ဘယ်လိုမှ စိတ်မချမ်းသာနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူက အနိဋ္ဌာရုံဖြစ်နေလည်း ကိုယ့်ဆီကိုပါ ကူးတာပဲ။ အနိဋ္ဌာရုံရဲ့ ကူးစက်ခြင်းဟာ မြန်တယ်။ ထိုနည်းတူပဲ ဣန္ဒာရုံရဲ့ ကူးစက်ခြင်းကလည်း မြန်ပါတယ်။

ရယ်မောပျော်ရွှင်သာယာနေတဲ့လူနဲ့ တွေ့ရင် ကိုယ်လည်း ရုတ်တရက်တော့ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်မေ့ပြီး ပျော်နေမိတာပါပဲ။

ပျော်ရွှင်မှုအတတ်တွေကို လူတွေဟာ တတ်ထားသင့်ရုံမက အနိဋ္ဌာရုံ ရှောင်တိမ်းနိုင်နည်းတွေကိုပါ လေ့လာအားထုတ်ရမယ်။

ပျော်ရွှင်မှုအတတ်ပညာကို တတ်ရင် ပျော်ပျော်နေတတ်သူဟာ ဘယ်နေရာမှာမဆို ပျော်ပျော်နေတတ်တာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာ

ပျော်ရွှင်ဖို့က နေ့တတ်ရင် သီးခြားပတ်ဝန်းကျင်တွေ၊ အထူးအခွင့်အရေးတွေ၊ ငွေကြေးတွေ မပြည့်စုံလည်း အခြားနည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာနည်းတွေ ရှိပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်းမှာ သူတော်ကောင်းတရားနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းသာ ဖြစ်စေရမယ်။

လူတွေဟာ ရုပ်ကို နေ့စဉ်ပြင်တယ်၊ ခေါင်းဖြီးတယ်၊ ပေါင်ဒါရိုက်တယ်၊ သနပ်ခါးလူးတယ်၊ အချို့က မိတ်ကပ် နှုတ်ခမ်းနီလူးတယ်။

နာမ်ကို နေ့စဉ်ပြင်ခဲရုံမက ဒုက္ခတွေ့မှသာ နာမ်ကို ပြင်ချင်ကြတဲ့သဘောရှိတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ချမ်းသာဖို့လို လူတိုင်း ပြောနေကြပေမယ့် အဲသည်စိတ်ချမ်းသာအောင်နေဖို့ မကြိုးစားဘဲ ငွေကြေး ဓနဥစ္စာကိုသာ အလွန်အမင်း အာရုံစိုက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲခဲနေကြပါတယ်။ အလယ်အလတ်ထက် အစွန်းကိုရောက်နေကြပါတယ်။

ဓမ္မပဒတရားတော် အပိုဒ်(၄၂)မှာ “နတ်ချမ်းသာ၊ ဈာန်သမာပတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မိခင်သည်လည်း မပေးနိုင်၊ ဖခင်သည်လည်း မပေးနိုင်၊ ဆွေမျိုးတို့သည်လည်း မပေးနိုင်၊ ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက် တည်အပ်သောစိတ်သည်သာလျှင် မိဘဆွေမျိုးထက် ပိုလွန်၍ လူ့နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သောချမ်းသာကို ပေးနိုင်၏” လို့ ဆိုပါတယ်။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်ချမ်းသာဖို့ဖြစ်သလို အရေးအကြီးဆုံးဟာလည်း 'ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက် တည်အပ်သော စိတ်သည်သာလျှင်' အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ဘယ်လိုမှ မသက်ဆိုင်ဘူး။ အရပ်ဒေသနဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း မဆိုင်ဘူး။ အသက်အရွယ်နဲ့လည်း ဘယ်လိုမှ မဆိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဘာနဲ့ဆိုင်လဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ချမ်းသာအောင် ခံယူတတ်တဲ့အခါတိုင်း ချမ်းသာဖွယ်နေတတ်တဲ့စိတ်ပေါ်မှာသာ တည်တယ်။

'စိတ်ထားနှိမ့်ချခြင်းသည် လူသားအားလုံးအတွက် သင့်မြတ်လှ၏။ သို့သော် ချမ်းသာသူတို့အတွက်မှာ စိတ်ထားနှိမ့်ချခြင်းသည် သာလွန်သောဂုဏ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်ချေသည်။'

(ဆီရုတုရယ်လ်-အခန်း ၁၃)

စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

မြတ်ပန်းရင်စာပေတွင် ရရှိနိုင်သော သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး ၏ စာအုပ်များ

- ၁။ ကံသာအမိ ကံသာအဖနှင့် ကံကြမ္မာဖြစ်ရပ်ဆန်းများ
- ၂။ ဆတ္တဝါတစ်ခု ကံတစ်ခုနှင့် ကံကောင်းအောင် ကြိုးစားနည်း
- ၃။ ဒေါသ သမား အမှားများစွာ
- ၄။ လူ့ဘဝမှာ အရေးကြီးလှတဲ့ အကျင့်စာရိတ္တ
- ၅။ လူ့စိတ်ကပ်လုံး အခက်ဆုံး
- ၆။ လူမိုက်၏သဘော လူလိမ္မာ၏မနော
- ၇။ လူတောတိုးဖို့ လူရာဝင်ဖို့
- ၈။ မိန်းမတို့ကုန်ဖြေ ရွှေပေးလို့မရ
- ၉။ အချစ်၏ ဆန်းကြယ်ခြင်း
- ၁၀။ ချမ်းသာခြင်း အကြောင်းတရားများ

