www.burmeseclassic.com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန် သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

BURMESE CLASSIC

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်

သတိမြင့် · နေထိုင်ခြင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ်အမှတ်(၅)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၅/ ၉၈ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၃/ ၉၈ (၁၁)
ထုတ်ဝေခြင်း	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	-	၁၉၉၈ - ဒီဇင်ဘာ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
စီစဉ်သူ	-	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း (ရေတံခွန်စာပေ) အမှတ်(၃-ခ)၊ မလိခလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	သန်းထိုက် (မြန်မာစာ)
ကွန်ပျူတာစာစီ	-	မြို့မ ဖုန်း - ၅၂၆၉၆၃
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးမြသန်း (၀၁၀၅၀) အသိုင်းအဝိုင်းစာပေ၊ (၃၅)ဇွဲစုံရပ်၊ ကမ္ဘာအေး။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဦးဝင်းမျိုးသူရ (၀၅၈၁၄) မဟာမိဒီယာပုံနှိပ်လုပ်ငန်း၊ ၁၅၂ ယောဂီကျောင်းလမ်း၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်။
တန်ဖိုး	-	၂၀၀-ကျပ်

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

ဒီဘုန်းကြီးက 'ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်'ဆိုတဲ့ တရားကို အသက်အရွယ် မရွေး၊ လူမျိုးဘာသာ မရွေး၊ ရာထူး အဆင့်အတန်း မရွေး အားလုံးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဟောထားတာ ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေ ဘက်စုံတိုးတက်အောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကြိုးစားချင်တဲ့သူတွေအတွက် စဉ်းစားစရာ၊ နည်းယူစရာလေးတွေ ဒီ ထဲကနေ ရလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

BURMESE CLASSIC

လူတွေမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့အလားအလာရှိတာနဲ့ တကယ်ဖြစ်နေ တာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ဖြစ်နေတာဟာ ကွာဟမှု အင်မတန် ကြီးမားတာတွေ့ရတယ်။

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ညီညီညွတ်ညွတ်နေနိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိပါတယ်။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေနိုင်တဲ့ အလား အလာ ရှိပါတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် မြင့်မားတဲ့သူ၊ အရည်အချင်း အမျိုးမျိုး, ပညာရပ်အမျိုးမျိုး တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်နိုင်တာတွေ, ကောင်းတာတွေ ဘာဖြစ်လို့ လက်ရှိ အခြေအနေထက် ပိုပြီး ဖြစ်မလာတာလဲ။ ဒီမေးခွန်းကို လေးလေးနက်နက် မေးပြီးတော့ အဖြေကို ရှာသင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ပိုပြီး ရှိတဲ့သူ၊ ပြောပုံ ဆိုပုံ၊ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံ စဉ်းစားပုံ ပိုပြီး ကောင်းမွန်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်သလား၊ တကယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိတာမှန်ရင် ရေရှည်ကြိုးစားပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါဟာ လူတိုင်းရဲ့ အပြင်းပြဆုံးဆန္ဒ ဖြစ်သင့်တယ်။ ဒီလို အရည်အသွေးကောင်းတွေ ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်လာအောင် လုပ်ရတာဟာ လုပ်ရကျိုးအနပ်ဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေနပ်မှုအရဆုံးအလုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်သမျှကိစ္စတွေကို သတိကပ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများလုပ်လာရင်၊ စိတ်ထဲမှာ တွေးနေတဲ့အတွေးတွေကို သိနေတဲ့အလေ့အကျင့် များများလုပ်လာရင် စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်ရင့်ကျက်လာမယ်၊ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေလည်း အရည်အသွေး ပိုပြီး ကောင်းလာမယ်။ ဒါမှ ဘဝကို ပိုပြီး ကျေနပ်မှုရမယ်။ ဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း လေးနက်မှု ပိုရှိလာမယ်။

သတိနဲ့နေခြင်းဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အတွက် ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံးကိုလည်း သတိနဲ့ နေဖို့ပဲ အမြဲဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီ 'သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း' ဆိုတဲ့တရားကို နာကြားရပြီး သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ကို ကြိုးကြိုးစားစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လုပ်ကြတယ်လို့ ပြန်ကြားရတယ်။ ဒီအတွက် တော်တော်ကြီးပဲ ဝမ်းသာကျေနပ်မှု ဖြစ်မိပါတယ်။

ဘဝကို အနှစ်သာရအပြည့်နဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေချင်ရင်၊ လောကကြီးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုချင်ရင်၊ အေးချမ်းတည်ငြိမ်ပြီး ရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင်၊ ကိုယ့်အချိန်တွေကို အထိရောက်ဆုံး အသုံးချချင်ရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းကို, တစ်ခဏတစ်ခဏတိုင်းကို သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။

သတိနဲ့နေရင်း လက်ရှိအခြေအနေထက် ပို ပိုပြီး ကောင်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	လူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်	၂
၂။	ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး	၇
၃။	ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်	၁၀
၄။	လောကမှာ အရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံးသူ	၁၃
၅။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိပါ။	၁၉
၆။	ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူဇော်နိုင်ရမယ်။	၂၂
၇။	ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာကို လုပ်ရမှပဲ. . .	၂၅
၈။	ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်	၂၈
၉။	အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား	၃၁
၁၀။	ရွေးချယ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	၃၅
၁၁။	ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူ	၃၉
၁၂။	အင်မတန် ပြတ်သားလို့ . . .	၄၄
၁၃။	စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု	၄၈
၁၄။	ကျေနပ်မှုရတဲ့ ကုသိုလ်	၅၁
၁၅။	သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် . . .	၅၄
၁၆။	မိဘ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် သားသမီး	၆၂
၁၇။	မာန်မာနနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး	၆၇
၁၈။	ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ။	၇၀
၁၉။	နောက်ဆက်တွဲ ရလဒ်တွေ	၇၂

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၀။	အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ စိတ် လွတ်လပ်လေလေ	၇၅
၂၁။	ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု	၇၇
၂၂။	စိတ်တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့	၈၀
၂၃။	သိမ်မွေ့သောစိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ	၈၄
၂၄။	တစ်စက္ကန့်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း	၉၆
၂၅။	အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ	၉၈
၂၆။	မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေပါ	၁၀၁
၂၇။	အလုပ် Quality ကောင်းမှ ဘဝ Quality ကောင်းမယ်	၁၀၇
၂၈။	ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့်	၁၁၀
၂၉။	သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံမှသာ	၁၁၆
၃၀။	သတိနဲ့နေလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ	၁၂၁
၃၁။	ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ရောင်ပြန်ဟပ်မှု	၁၂၅
၃၂။	တွက်ခြေအကိုက်ဆုံး အလုပ်	၁၃၀
၃၃။	စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်	၁၃၃
၃၄။	Doing နှင့် Being	၁၃၆
၃၅။	ငါသည်ပင်လျှင် လောက	၁၃၉
၃၆။	ကိုယ်က သူတစ်ပါးအတွက် ဥပမာကောင်း ဖြစ်ဖို့	၁၄၂
၃၇။	အသိဉာဏ်ရဖို့ အသက်ရှင်တာ	၁၄၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်ရည်ကိုယ့်သွေး မြင့်မားစေရန်

နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက ဒကာ ဒကာမတွေကို စိတ်အကြောင်း၊ ခန္ဓာအကြောင်းတွေနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိရှိ အေးအေးချမ်းချမ်း ဘဝကို နေတတ်သွားစေမယ့်အကြောင်းတွေကို ဟောပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီအကြောင်းတွေကို စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း များစွာရှိနေပါတယ်။ ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းများစွာ စိတ်ဝင်စားနေကြတယ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ စရိုက်ခြင်း အတော်တူလို့ပဲလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

လူဆိုတာဟာ စရိုက်ချင်း တူရင် အကြိုက်ချင်းလည်း တူတတ်ပါတယ်။ စရိုက်ခြင်း၊ ဝါသနာခြင်း အတော်လေး နီးစပ်ကြလို့လည်းပဲ ရေရှည်မှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ပြောလို့ဆိုလို့ ဆက်ဆံလို့ ပို့ပြီး အဆင်ပြေနေတယ်။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဝင်စားမှုလည်း တူနေတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဘဝ ဘဝကလည်း ရေစက်ဆုံခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြမှာပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခု ဘုန်းကြီးပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ Personality နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာဖြစ်တယ်။ ဒီစကားကို ဗမာလို ဘာသာပြန်တော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်။ ဒါကလည်း သမုတိသစ္စာနဲ့ ပြောလိုက်တာပါ။ သစ္စာမှာ နှစ်မျိုးရှိတယ်။ သမုတိသစ္စာနဲ့ ပရမတ္ထသစ္စာ။ အခုပြောနေတဲ့စကားက သမုတိသစ္စာစကား။ ဒါကြောင့် Personality လို့ သုံးရတာ၊ ပရမတ္ထသစ္စာနဲ့ ပြောရရင် Personality မရှိဘူး၊ ရုပ်တရား နာမ်တရားပဲ ရှိတယ်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားဟာ Personality မဟုတ်ဘူး။

လူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်

ဘုန်းကြီးရဲ့အကြိုက်ပြောရရင် လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲဆိုတော့ -

လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အားအကြီးဆုံး အပြင်းထန်ဆုံး အလိုဆန္ဒဟာ လူ့ဘဝ လူ့အဖြစ်ရဲ့ အပြည့်ဝဆုံး တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ အမြင့်ဆုံး အကောင်အထည်ပေါ်လာအောင် လုပ်ချင်တာပဲ။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးထဲက တစ်အုပ်က "The power of personality"တဲ့။ "ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၏ အစွမ်းသတ္တိ"လို့ ဘာသာပြန်လို့ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်ရင်း တော်တော်ပဲ အကြိုက်တွေ့သွားတယ်။ အရေးကြီးတယ်လို့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

Personality ဆိုတာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးလို့ ဘာသာပြန်လိုက်ကြပေမယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေးစရာဖြစ်နေပြန်သေးတယ်။ Personality ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာပါတာအကုန်ပဲလို့ ဆိုလိုတယ်။ ရုပ်ရည်ကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ ဆံပင်ဖီးပုံကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ အဝတ်အစားဝတ်ပုံကလည်း Personality ထဲမှာပါတယ်။ ပြောပုံဆိုပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ လမ်းလျှောက်ပုံ၊ ပြုမူကျင့်ကြံပုံ၊ လူအများနဲ့ဆက်ဆံပုံ အားလုံး Personality ထဲမှာပါတယ်။

ဆံပင်ကိုကောက်ပြီးဖွထားတဲ့သူရဲ့ Personality နဲ့ ဆံပင်ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဖီးထားတဲ့သူရဲ့ Personality မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်တွေ့နဲ့ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဆံပင်ပုံကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် သူ့ရဲ့Personality ကို အကဲခတ်လို့ရပါတယ်။ ထို့အတူပဲ အင်္ကျီအရောင်အသွေးအမျိုးမျိုး အကွက်အမျိုးမျိုးကို ဝတ်ထားတာကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီလူရဲ့ Personality ကို ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်ကလည်း တစ်ချိန်နဲ့ တစ်ချိန် မတူဘူးနော်၊ တစ်ခါတလေ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့အခါမှာ သူ ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားကလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့အစိပ္ပာယ်ကိုဆောင်တဲ့ အဝတ်အစားကို ဝတ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ပျော်ရွှင်မြူးတူးနေတဲ့ အခါမျိုးလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဝတ်တဲ့အင်္ကျီကအစ ရွှင်တဲ့အရောင်အသွေးမျိုးကို ဝတ်လေ့ရှိတယ်။

နောက်တစ်နည်းပြောရမယ်ဆိုရင် ဝတ်လိုက်တဲ့ အင်္ကျီအဝတ်အစားပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ စိတ်ကလည်းပြောင်းသွားတယ်။ အခုလို ဝတ်ထားရာကနေ အင်္ကျီအဖြူ လုံချည်အဖြူ ဝတ်လိုက်. . .

www.burmeseclassic.com

စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲဆိုတာ သိရအောင်၊ တစ်မျိုးတော့ ပြောင်းမှာ အမှန်ပဲနော်။ အင်္ကျီနဲ့လုံချည် ဝတ်ရာကနေ ကုတ်အင်္ကျီနဲ့ ဘောင်းဘီ ဝတ်ကြည့်လိုက်. . ဘယ်လိုဖြစ်သွားမလဲလို့. . စိတ် တစ်မျိုး ပြောင်းသွားပြန်ရောနော်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုက်တဲ့ အဝတ်အစား ကို ရွေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်လည်း ကိုယ်ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားက ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်လွှမ်းမိုးသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဝတ်ပုံစားပုံဟာ Personality ထဲမှာ ပါတယ်နော်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဝတ်အစား ပစ္စည်းဥစ္စာအသုံးအဆောင် အားလုံးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အကောင်းအဆိုး တစ်မျိုးမျိုး လွှမ်းမိုးမှု ကေန်မုချ ရှိတယ်။

ထို့အတူပဲ စကားပြောပုံကလည်း လူ့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ထဲမှာပါပြန်တယ်။ စကားလုံးအသုံးအနှုန်းက စရိုက်သဘာဝကို ထင် ဟပ်ပြတယ်။ တချို့ ဘန်းစကားများများသုံးတယ်။ ခေတ်စကားများ များသုံးတယ်။ တချို့လူတွေပြောတဲ့စကားဆို ဘာပြောမှန်းမသိဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ သူတို့ဗမာလိုပြောတာ နားမလည်လို့ ပြန်ရှင်းခိုင်းရ တယ်။ ခေတ်အခါအလျောက်၊ အသက်အရွယ်အလျောက်၊ အဆင့် အတန်းအလျောက် စကားလုံးအသုံးအနှုန်းမတူတာတွေ ရှိတတ်တာ ကိုး။ တချို့က စကားလုံးရိုးရိုးပဲ သုံးလေ့ရှိတယ်။

စကားလုံးရိုးရိုးသုံးတဲ့လူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခေတ်စကား များများသုံးတဲ့လူ့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေချင်း မတူဘူး။ ဘဝကို လေးလေး နက်နက် သဘောထားပုံချင်း မတူဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ သူတစ်ပါးကို လေးစားမှုချင်းလည်း မတူဘူး။ ဒီနှစ်ဦးဟာ ဘယ်အရာ ကိုမဆို လေးလေးနက်နက် သဘောထားတတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်

www.burmeseclassic.com

နဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အပေါ်ယံလေး သဘောထား တတ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြနေတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးနဲ့ သိတဲ့ရင်းနှီးတဲ့ တပည့်လေးတွေကို ပြောလေ့ရှိတယ်၊ 'သိပ်ဘန်းစကားဆန်တဲ့စကားကို မပြောပါနဲ့၊ ကိုယ့် Personality ကို ပျက်စီးစေတယ်။ သိပ်ပြီး ခေတ်ဆန်လွန်း၊ ကလက်လွန်းတဲ့ မသပ်မရပ်ဖြစ်နေတဲ့ အဝတ်အစားကို မဝတ်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို ထိခိုက်ပါတယ်'လို့ ပြောပြပါတယ်။

တချို့ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေရဲ့ အနားတွေကို ဖွာထားတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်မကောင်းဘူး။ မသပ်ရပ်တဲ့အဝတ်အစားကို ဝတ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့စိတ်ကလည်း မသပ်မရပ် ဖြစ်နေတာပဲဆိုတာ သိရတယ်။ 'တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်'လို့ ပြောကြတယ်နော်။ အနားကွပ်မပါတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်ထားတဲ့လူရဲ့ စိတ်ကရော. . ဘယ့်နှယ့်နေမလဲ။ သူ့စိတ်က အကွပ်မရှိဘူးပေါ့။ 'အကွပ်မရှိတဲ့ကြမ်း ပရမ်းပတာ'ဆိုသလိုပဲ သူ့စိတ်ဟာ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေတော့မှာပဲ။

ဘုရားဟောဝိနည်းတော်ကို လေ့လာကြည့်ရင် ရဟန်းတွေကို 'လက်သဲခွံလောက်ပေါက်နေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး'-တဲ့။ စွန့်ပစ်ရမယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ ဖာထေးရမယ်လို့ ပြောတာ။ 'အနားဖွာနေတဲ့ သင်္ကန်းကို မဝတ်ရဘူး'တဲ့၊ ဝတ်တာကြာလို့ အနားလေးတွေ ဖွာသွားရင် ပြန်လုံးပြီးဝတ်ရမယ်တဲ့။ ဒါတွေ ဘုရားဟော ထဲမှာ ပါနေတယ်။

ရဟန်းတွေ မြို့ထဲရွာထဲ သွားတဲ့အခါ ဣန္ဒြေရရ သွားရမယ်။ ခြေလှမ်းကို မမြန်လွန်းရဘူး၊ မနှေးလွန်းရဘူး။ ခေါင်းငုံ့ပြီး မနေရ

www.burmeseclassic.com

ဘူး၊ မော့မော့ကြီးလည်း မသွားရဘူး၊ မှန်မှန်လေး ဣန္ဒြေရရလေး သွားရမယ်တဲ့။ ဒါတွေဟာ Personality ကောင်းဖို့အတွက် ဘုရားက သင်ပေးနေတာနော်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ကြီးပွားမှုကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စတွေကို အသေးအမွှားလို့ သဘောမထားရဘူး။

အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ သတိထားပါ။ တရားထိုင်တော့မယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားကို သတိထားကြည့်၊ အဝတ်အစားပြောင်းရင် သတိ, သမာဓိကအစ ပြောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် သတိ, သမာဓိ ကောင်းပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ အင်မတန် ကောင်းနေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလဲဆိုတာကို အားထုတ်လို့ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ စမ်းစစ်ကြည့်ပါ။ အားထုတ်နေတုန်းတော့ မတွေးပါနဲ့။ တရားထိုင်ပြီးမှ 'ဒီနေ့ တရားထိုင်ရတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ၊ သိပ်အဆင်ပြေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ. .၊ မိုးလင်းကတည်းက ဘာလုပ်ခဲ့သလဲ'ဆိုတာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို အတွေးမျိုး တွေးတယ်၊ ဘယ်လို အလုပ်မျိုး လုပ်တယ်၊ ဘယ်လို အဝတ်အစားမျိုး ဝတ်တယ်၊ ဘယ်လို အစားအစာ စားတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ဘယ်စကားကိုပြောတယ် ဆိုတာကအစ စဉ်းစားပါ၊ မှတ်ထားပါ။

တစ်ခါ စမ်းကြည့်ပါ၊ ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစား ဝတ်ပြီး တရားထိုင်ကြည့်ပါ၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲဆိုတာ သိရအောင်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေ (Mood) ပြောင်းသွားတယ်နော်။ အဲဒီ Mood ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နားလည်ဖို့လိုပါတယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ရဲ့အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးနော်၊ လျှပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေါ်လော်လီ ပေ့ါပေ့ါတန်တန် စိတ်အခြေအနေကလည်း Mood တစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ Mood မှန်နေရင် တရားအားထုတ်ရတာ အဆင်ပြေနေတယ်။

ဒါ့ကြောင့် မိုးလင်းကတည်းက၊ အိပ်ရာကနိုးကတည်းက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေ (Mood)ကို ပြုပြင်ထားရမယ်။ နိုးရင် နိုးနိုးချင်း တရားရှုမှတ်လိုက်ရင် သတိ, သမာဓိ ကောင်းလာပြီး၊ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းလာပြီးတော့ တည်ကြည်ခန့်ညားတဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ Mood မျိုး ရလာတယ်။ အဲဒီ Mood လေးကို အပျက်မခံဘဲ ထိန်းသွားရမယ်။ စားတာသောက်တာ၊ လုပ်တာကိုင်တာကိုလည်း ဒီ Mood လေးနဲ့ ထိန်းပြီးသွားပါ။

ပြောရာဆိုရာမှာလည်း စကားတွေကို တွေ့ရာစကား မပြောနဲ့။ တွေ့ရာစကားပြောရင် ဒီ Mood က ပျက်သွားတယ်။ တွေ့ရာစာအုပ်တွေ၊ T.V. တွေ မကြည့်နဲ့၊ ကြည့်ရင် ဒီ Mood လေးက ပျက်သွားတယ်။

အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့၊ ခန့်ညားမှု ရှိတဲ့၊ တည်ကြည်မှုရှိတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းထားလို့ရှိရင် တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ သတိ, သမာဓိကို ရတယ်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး

The power of personality ဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး အများကြီးစဉ်းစားတယ်။ စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်ဘာကိုယ် လက်လှမ်းမီသလောက် လုပ်ကြည့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းချင်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကောင်းတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်ပြီးတော့

www.burmeseclassic.com

အဲဒီအထဲက ကောင်းတာမှန်သမျှ အကုန်ယူတာပဲ။ ဘယ်သူရေးရေး ကောင်းရင် မှတ်သားတယ်၊ ကျင့်သုံးတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ စာပေထဲကလည်း ယူတာပဲ၊ တခြား တခြား ပညာရှိတွေရေးတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့လည်း ယူတာပဲ။ လိုက်နာမှတ်သားပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ (ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်) ကောင်းအောင် ကြိုးစားတာပဲ။

ဒါ့ကြောင့် 'လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အမြင့်မားဆုံး ရည်မှန်းချက်နဲ့ အပြင်းထန်ဆုံး ဆန္ဒဟာ သူ့မှာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်တာမှန်သမျှ ဖွံ့ဖြိုးမှု၊ တိုးတက်မှုမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တာပဲ' ဆိုတာ ဘုန်းကြီးအတွက်တော့ မှန်နေတာပဲ။

လူတိုင်းလိုလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆန္ဒမျိုးစုံ ရှိကြပါတယ်။ ဘုန်းကြီးငယ်စဉ်ကတည်းက ရှိခဲ့တဲ့ဆန္ဒတချို့ကို ပြောရရင်. .

အသက်ရှည်ချင်တယ်၊ ကျန်းမာချင်တယ်၊ စားဝတ်နေရေးအဆင်ပြေချင်တယ်။ လူတွေနဲ့ ခင်ခင်မင်မင်ရင်းရင်းနှီးနှီး နေချင်တယ်။ ဟန်လုပ်မနေရတဲ့ ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို လိုချင်တယ်၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်၊ လူတွေအကြောင်းကိုလည်း နက်နက်နဲနဲ သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ လောကကြီးအကြောင်းကို တတ်နိုင်သလောက် နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိချင်တယ်။ ကိုယ်နေတဲ့လောကကြီးကို အကျိုးပြုတဲ့အလုပ်တွေကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ချင်တယ်။

ပြီးတော့ တကယ်စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ဘာကိုမှ မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်

www.burmeseclassic.com

တယ်။ သူများ အထင်မကြီးမှာ မကြောက်ဘူး၊ အထင်သေးမှာ မကြောက်ဘူး။ သေမှာလည်း မကြောက်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

'ငါ'ဆိုတဲ့အစွဲကနေ လုံးလုံးလွတ်နေတဲ့စိတ်နဲ့ နေချင်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ် အမြင့်ဆုံးကို သိချင်တယ်။ ငါ့အနေနဲ့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ပိုကောင်းအောင် လုပ်တဲ့အခါမှာ သေချာတဲ့နေရာက စပါ။ စိတ်ထားကောင်းအောင် အရင်လုပ်ပါ။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင်, ရိုးသားဖြောင့်မတ်အောင်, ကိုယ်ချင်းစာတတ်အောင်, ကူညီတတ်အောင်, မနာလိုဝန်တိုစိတ် နည်းအောင်, မုဒိတာများအောင်, တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်အောင်, ခွင့်လွှတ်တတ်အောင်, အကောင်းမြင်တတ်အောင် နေ့စဉ် စိတ်ကို သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်ရင်း လေ့ကျင့်ယူပါ။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံးလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ 'အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်တယ်'လို့ ပြောနေတာကို သတိထားသင့်တယ်။

စိတ်ကို အေးအောင်,ငြိမ်အောင်ထားပြီး စိတ်က သူ့သဘာဝအတိုင်း ကောင်းချင်တဲ့စိတ်ကလေးတွေဖြစ်နေတာကို သိရတာ သိပ်အကျိုးများတယ်။

မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကလေးတွေ၊ ခင်မင်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဘိုးထားတဲ့စိတ်၊ ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့စိတ်တွေဖြစ်တာကို သတိထားမိလို့ သိလိုက်ရတာ သိပ်ပျော်စရာကောင်းတယ်။ သိပ်ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ကောင်းနိုင်သမျှကောင်းအောင် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိလို့လည်းပဲ တရားအားထုတ်နေကြတာ၊ အဲဒါကြောင့် ဒီစာကို ဖတ်နေကြတာပဲ၊ ဒါကြောင့်ပဲ ဒီဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့ရတာပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင် တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ရာ အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်

Personality is a germ in the child that can develop only by slow stages in a true life.

Presonality ဟာ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အစေ့အညှောက်ကလေးတစ်ခုအနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ ဒါလေးကို တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာအောင် ပြုစုရတာ။

အဖက်ဖက်က အရည်အသွေးတွေ ကောင်းလာဖို့ဆိုတာ ငယ်စဉ်ကတည်းက တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပြုစုပျိုးထောင်သွားရတယ်။ မြန်းခနဲ ချက်ချင်းကြီးတော့ မရနိုင်ဘူး။ ဘဝထဲမှာ ဖြတ်သန်းသွားရင်းနဲ့ ဘဝကို နေသွားရင်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင် ယူရတာ။ မွေးခါစကလေးအတွက် လူ့အရည်အချင်းတွေဟာ အညှောက်လေးလောက်ပဲ ရှိတယ်။

ကလေးလေးတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့ အမေ အဖေ အစ်ကိုမောင်နှမတွေ၊ သူ့ကို ထိန်းကျောင်းပေးတဲ့လူတွေက သူ့ကို စားသင့်တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကောင်းကျွေးမယ်၊ ပြုစုသင့်တဲ့အခါမှာ ကောင်း

www.burmeseclassic.com

ကောင်း ပြုစုမယ်၊ ပစ်မထားဘူး၊ သူ့ကို အော်တာငေါက်တာ ရိုက်တာမျိုး မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီကလေးရဲ့စိတ်ဟာ နူးညံ့တယ်၊ အေးချမ်းတယ်၊ ပျော်ရွှင်တယ်၊ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်မှု အများကြီး ရှိနေမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု၊ ခင်မင်မှုတွေ ရှိမယ်။

အကယ်၍ ကလေးကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက စားသင့်တဲ့အချိန်မှာ မကျွေးဘူး၊ အိပ်ချိန်တန်လည်း အိပ်ခွင့်မပေးဘူး၊ နေထိုင်မကောင်းတဲ့အခါမှာ မပြုစုဘဲ ပစ်ထားမယ်၊ ခဏ ခဏ အော်မယ်၊ ငေါက်မယ်၊ ရိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီကလေးဟာ စိတ်ဓာတ်ပျက်စီးသွားမယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း ယုံကြည်မှုမရှိတော့ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်မှာလည်း ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အဲဒီလို စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ နာကျည်းမှုတွေ ရှိနေလို့ရှိရင် ဒီကလေးဟာ မိုက်မယ်၊ ဆိုးမယ်၊ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ မဟုတ်တာတွေ မကောင်းတာတွေ အများကြီး လုပ်တော့မှာပဲ။

အဲဒါကြောင့် Personality ဆိုတာ ပုံသေမရှိဘူး။ သူ့အပေါ် အများက ဆက်ဆံပုံ၊ သဘောထားပုံအပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ အသိုင်းအဝိုင်းအခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်သလို ပြုစုထိန်းကျောင်းပေးတဲ့သူက ပြုစုတတ်ရင်ကောင်းသထက် ကောင်းသွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေက အတော်အသင့် ဆိုးတယ်ပဲ ထားအုံးတော့ ကိုယ်တိုင်က အသိဉာဏ်ရှိခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းပြီး ကောင်းအောင် ကြိုးစားရင်ကောင်းလာနိုင်တယ်။

သိတဲ့ဒကာ၊ ဒကာမတွေ တော်တော်များများရှိတယ်။ သူတို့က ငယ်စဉ်တုန်းက ဆင်းရဲတယ်၊ တချို့ဆိုရင် မိဘ မရှိသလောက်ဖြစ်သွားပြီ။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် အဖေ မရှိတော့ဘူး။ သူ

www.burmeseclassic.com

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် နှစ်နှစ်လောက်ကတည်းက အဖေက ဆုံးသွားတယ်။ အဖေဆိုတာ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာကို မမှတ်မိတော့ဘူး။ အမေက စာမတတ်ဘူး။ သားသမီးကို ဆုံးမတာ တော်တယ်။ နားလည်အောင် ပြောပြတယ်။ ရိုးသားဖို့ စာရိတ္တ ကောင်းဖို့ ပညာ ကြိုးစားဖို့ ဆိုတာတွေ ပြောပြတတ်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ ဒီကလေးဟာ မရမကကုတ်ကပ်ပြီးတော့ စာပေကြိုးစားပြီး သင်တယ်။ နေတော့ ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ နေရတယ်။ အဲဒီလို စာကြိုးစားပြီး သင်ရင်း အလုပ်ကြိုးစားပြီး လုပ်ရင်းနဲ့ ပညာတတ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ အခု ပညာလည်း တတ်တယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း အင်မတန် ချမ်းသာတယ်။ တရားကိုလည်း အင်မတန်နှစ်သက်လေးစားတဲ့၊ အားထုတ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

အခြေအနေ ဆိုးတိုင်း လူဆိုးဖြစ်မယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူကောင်းတစ်ယောက်ရှိရင်ပဲ ကိုယ့်အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေပြီ။ အဲဒီတစ်ယောက်ဆီကပဲ ကိုယ့်ရဲ့ Personality အမြင့်မားဆုံး ထွက်ဖို့ရာ မျိုးစေ့လေး ရသွားနိုင်တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်ဆိုတာ နည်းနည်းလောက် ရိပ်မိရင် ရှေ့ဆက် ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားဖို့ တာဝန်ပဲ ရှိတော့တယ်။ တစ်သက်တာလုံး မွေးတဲ့အချိန်ကနေ သေသွားတဲ့အချိန်ထိ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ပြုပြင်ပြီး နေသွားနေရမှာနော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့သူ၊ စိတ်ထား ပိုကောင်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ပိုရှိတဲ့သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ ပိုကောင်းတဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကောင်း

www.burmeseclassic.com

သထက် ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ အပြစ်တစ်ခုကို လွှန်ကျူးထားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါဟာ အရေးအကြီးဆုံး တာဝန်ပဲ။ ဒီတာဝန်ကို မကျေတဲ့သူဟာ တခြားတာဝန်တွေကို မကျေနိုင်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ အဖက်ဖက်က ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ စိတ်နေသဘောထား၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုကောင်းအောင် ကြိုးစားနေတာ၊ ပိုပြီး ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာဟာ တစ်လောကလုံးကို အထိရောက်ဆုံးနည်းနဲ့ အကျိုးပြုတာပဲ။

လူတိုင်းမှာ လက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေ အကောင်အထည်ပေါ်အောင် လုပ်ချင်စိတ် ရှိတယ်။

လူတိုင်းဟာ လက်ရှိထက် ပိုပြီး စိတ်နေသဘောထားကောင်းတဲ့သူ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ပိုပြီးကောင်းတဲ့သူ၊ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီးကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အကျိုး အများအကျိုးတို့ကို ပိုပြီးတော့ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေဖို့တော့ လိုတယ်။

လောကမှာ အရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံးသူ

အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာတစ်ခုက လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်း တစ်ခုကို ကိုယ်က တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တန်ဖိုးထားပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြှတ်နိုးပါ၊ အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဒီလို တခြားတစ်ယောက်မှာ ရှိတဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲတန်ဖိုးထားမယ်၊ မြတ်နိုးမယ်၊ အသိအမှတ်ပြုမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ဖြစ်လာမယ်။

တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းကွက်တစ်ခုကို အသိအမှတ် မပြုနိုင်ဘူး၊ တန်ဖိုးမထားနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒီအရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာဖြစ်ခွင့်ကို ပိတ်ပင်လိုက်သလိုဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ရဲ့သဘာဝဟာ ထူးဆန်းတယ်။ ဒါကြောင့် တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းကို လှောင်ပြောင်တာ၊ တန်ဖိုးချတာမျိုးကို စကားနဲ့ဖြစ်စေ၊ အမူအရာနဲ့ဖြစ်စေ မလုပ်မိပါစေနဲ့။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားလေးတွေကို အမြဲသတိထားပြီး အသိအမှတ်ပြုပါ။ တခြားလူတစ်ယောက်က ကိုယ်ရဲ့ အရည်အချင်းကောင်း တစ်ခုကို ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထားကောင်းတစ်ခုကို ဖြစ်စေ အသိအမှတ်ပြုတဲ့စကား၊ ထုတ်ဖော်ချီးကျူးတဲ့စကားမျိုး ပြောလာရင် (သူ ပြောတဲ့စကားက အပိုမပါဘဲ တကယ်မှန်နေရင်) အဲဒီစကားကို လက်ခံလိုက်ပါ။

တချို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချလွန်းတော့ တစ်ယောက်ယောက်က အသိအမှတ်ပြုစကားပြောရင် မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်ပြီးတော့ မဟုတ်ကြောင်း ပြန်ငြင်းတတ်တယ်။ အဲဒါ ရေရှည်မှာ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်ကို မြှောက်ပြောနေတာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် စိတ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး အသာလေး လက်ခံလိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒီလိုအရည်အချင်းကောင်းလေး ငါ့မှာရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်ပါ။ ဒါဆိုရင် နောက်ထပ် ဒီ့ထက်ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးထပ်ထွက်ခွင့် ရဖို့ရာ လမ်းဖွင့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကောင်းဖို့အတွက် အစစအရာရာ စဉ်းစားပါ။ ဆံပင်ထားပုံ၊ အဝတ်အစားဝတ်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ပြုမူ ကျင့်ကြံပုံ၊ နေထိုင်သွားလာပုံ၊ စကားလုံးအသုံးအနှုန်း၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံပုံကအစ စဉ်းစားပါ။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မလုပ်ပါနဲ့။

အထူးသဖြင့် ခုခေတ်ကလေးတွေ သူတို့ဝတ်ပုံစားပုံ ကြည့်ရတာ သူတို့ Personality ကို သူတို့ ဖျက်ဆီးသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် နှမြောပါတယ်။ အင်္ကျီဝတ်တာ၊ လုံချည်ဝတ်တာက အစ သတိထားပါ။ စားတာသောက်တာမှာလည်း ပေါ့ပေါ့တန်တန် မစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဘုရားဟောထဲမှာတော့ ရဟန်းတွေအတွက် အသေးစိတ် ဟောထားခဲ့တယ်။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့အခါမှာ ဆွမ်းလုတ်ကို လုံးလုံး ညီညီလေး လုပ်ရမယ်၊ လုပ်ပြီးတော့ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ပါးစပ် ထဲ ထည့်ရမယ်၊ ပွကြဲပြီးတော့ အောက်ကို ပြန်မကျရဘူး။ အဲဒါ လည်း အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပဲ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထမင်းစားတဲ့အခါလည်း လက်နဲ့ဖြစ်စေ၊ ဇွန်းခက်ရင်းနဲ့ဖြစ်စေ စားတဲ့အခါ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်း အောင် ထားပြီးတော့ ထမင်းကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ကလေး ဖြစ်အောင်၊ ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံလည်း မကြားအောင်၊ ဘေးကိုလည်း မကျအောင် လုပ်ပြီးမှ ပါးစပ်ထဲကို ရောက်အောင် ထည့်ရမယ်။ တစ်လုံးမှ ကျ မသွားအောင် ပြန်ထုတ်ယူရမယ်။

ဒါတွေ အားလုံးဟာ တကယ်တမ်း ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားအားထုတ်နေတဲ့သူအဖို့တော့ အထူးပြောစရာ မလို တော့ပါဘူး။ ဒါတွေဟာ အလိုလိုပါသွားပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ နည်း

www.burmeseclassic.com

နည်းပါးပါး လိုအပ်ရင်တောင်မှ လိုသလောက်ကလေး ပြောရုံနဲ့ ပြည့်စုံ လုံလောက်သွားမှာပါ။ တရားအားမထုတ်တဲ့လူတွေလည်း ဒီလို ကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဟင်းချိုသောက်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းတော်များအတွက် ဘုရား ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ 'ရဟန်းတော်များ ဟင်းချိုသောက်တဲ့အခါ မှာ ရှူးရှူး အသံမမြည်စေနဲ့'-တဲ့။ ဒီဘုန်းကြီးက ဘုရားကို သိပ် ကျေးဇူးတင်တာ အဲဒါတွေလည်း ပါတယ်။ နေတတ်, စားတတ်, လုပ် တတ်, ကိုင်တတ်အောင် အခြေခံကစပြီး ဘုရားက သင်ပေးခဲ့တာ၊ သတိပေးခဲ့တာဟာ တကယ်ကို ကျေးဇူးကြီးပါလား။ ကိုယ့် အဖေ လိုပါပဲ။

အခု ဘုရားဟောတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်တဲ့အခါ 'ငါ့ကို ဆုံးမ တာ. .၊ ငါ့အဖေက ငါ့ကို ဆုံးမနေတာ'ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ခဏ ခဏ ခံစားရတယ်။ ဘုရားကို အဖေလိုချစ်တာပဲ။ ဘုရားကို ချစ်တာ ကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘုရားဆုံးမခဲ့တာကို စိတ်ထဲမှာ စွဲတယ်၊ မှတ်တယ်။ ဆွမ်းစားတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒါကို သတိရနေတယ်။ သပ် သပ်ရပ်ရပ်လေး သေသေချာချာလေး လုပ်ပြီးတော့ သတိလေးနဲ့ စား တယ်၊ စားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ စားတယ်။

'အသိတေ ပိတေ သာယိတေ ခါယိတေ သမ္ပဇာန ကာရီ- ဟောတိ'၊ 'စားတုန်း၊ သောက်တုန်း၊ ခဲတုန်း၊ လျက်တုန်းမှာ သတိ လေးနဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ပြုပါ။' သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ စားရင်းနဲ့ကိုပဲ တရားထူးရသွားတဲ့သူတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိပါတယ်လို့ စာပေ ကျမ်းဂန်ထဲမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဟိုတစ်လောက ရွှေဥမင်ဆရာတော် ကြီးနဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင်ကလည်း အဲဒါကို အမိန့်ရှိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တချို့က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ ထိုင်ပြီးတော့ မှတ်မှ တရားရနိုင်ပါတယ်၊ စားနေရင်း သောက်နေရင်းမှာတော့ သမ္မဇဉ် လောက်နဲ့ တရားထူး မရနိုင်ပါဘူးလို့ ပြောတာကြားခဲ့ရတယ်။ အဲဒီ လို ပြောခြင်းဟာ သမ္မဇဉ်တရားက အနိမ့်စားတရားလို့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်သွားတယ်။ အဲဒါဟာ အင်မတန် မှားသွားပြီ။ သမ္မဇဉ်ဟာ အနိမ့်စားတရား မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီသမ္မဇဉ်ထဲမှာပဲ ရုပ်သဘော၊ နာမ် သဘော၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တသဘောတွေကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြည့် ပြည့်စုံစုံ သိပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါ တွေကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

စင်္ကြံလျှောက်ရင်းနဲ့ ခြေလှမ်းတွေလှမ်းနေရင်းနဲ့ပဲ တရားထူး ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိပါတယ်။ စင်္ကြံဆိုတာ အခြေခံ တရားအားထုတ် နည်းပဲ၊ ဒါပြီးရင် တစ်ဆင့် တက်ရအုံးမယ်လို့ တွေးကြတယ်နော်။ စင်္ကြံဟာ အဆင့်နိမ့်တဲ့ အားထုတ်နည်းပဲ အဆင့်မြင့်တဲ့ အားထုတ် နည်း မဟုတ်ဘူးလို့ သဘောပေါက်ထားကြတာ ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ မှားနေပြန်တယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် လုပ်တိုင်း လုပ်တိုင်း သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကပ် ပြီးတော့လုပ်ရင် ပညတ်ပျောက်သွားပြီးတော့ ပရမတ်ပေါ်မှာ ဉာဏ် ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီ ပရမတ်ပေါ် ဉာဏ်ရောက်သွားရင် ဒီ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှု၊ မာမှု၊ ပျော့မှု၊ ပူမှု၊ အေးမှုသဘောတွေကို ရှု မှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ပဲ 'သိနေတဲ့စိတ်ကလေးဟာ သိတတ်တဲ့သဘော ကလေးပဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး၊ ခုသိပြီးတော့ ခုပျက်သွား တယ်'ဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့မြင်ပြီးတော့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရသေး တာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီလိုပဲ လမ်းလျှောက်တဲ့နေရာမှာလည်းပဲ ဘုရားက လမ်းလျှောက်ပုံ လမ်းလျှောက်နည်းတွေကို ရဟန်းတွေကို သင်ပေးခဲ့တာရှိတယ်။ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုလမ်းလျှောက်တယ် စကြံ ဘယ်လိုကြွတယ်ဆိုတာကို စာပေထဲမှာ တွေ့ဖူးတယ်။ ခြေလှမ်းကို မစိပ်မကျဲလှမ်းတယ်၊ ခုန်ကြွခုန်ကြွလှမ်းလေ့ မရှိဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် အထက်ပိုင်းက ငြိမ်နေတယ်၊ အထက်မြင့်လိုက် အောက်နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး။

ခြေထောက်ကသာ ရှေ့ကို လှမ်းသွားနေတာ ခန္ဓာကိုယ်အထက်ပိုင်းက မြင့်လိုက် နိမ့်လိုက် မဖြစ်ဘူး၊ ခြေဖျားလေးထောက်ထောက်ပြီး ကြွကြွ ကြွကြွနဲ့ လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ ခြေဖဝါးကို ချလိုက်တဲ့အခါမှာ ညီညီညာညာပဲ ချလိုက်တယ်။ ခြေလှမ်းကိုလည်း မစိပ်မကျဲ လှမ်းလေ့ရှိတယ်၊ မြန်မြန်ကြီးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူး၊ နှေးနှေးလည်း လျှောက်လေ့မရှိဘူး။ လမ်းလျှောက်တာမှာကိုပဲ Personality ဆိုတာ ပါနေပြီ။

ဘုန်းကြီးက ဘုရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်တွေ အများကြီးဖတ်ဖူးတယ်။ ဥပမာ-ဇိနတ္ထပကာသနီဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ၊ အင်္ဂလိပ်လိုဆိုရင်လည်း **Life of Buddha** ဆိုတဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖူးပါတယ်။ ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဘုရားရဲ့ Personality ကိုလည်း လေ့လာပါတယ်။ ဘုရားဟာ ဘယ်လို နေပုံထိုင်ပုံရှိသလဲ၊ ဘယ်လို စိတ်နေသဘောထားရှိသလဲဆိုတာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ စိတ်ဝင်စားတော့ ဖတ်လိုက်ရတိုင်း ဖတ်လိုက်ရတိုင်း စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားပြီး တတ်နိုင်သလောက်အဲဒီအတိုင်း ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့် လုပ်နိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့သော် အတတ်နိုင်ဆုံးတော့ ကြိုးစားပြီးလုပ်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့လည်း ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့ ဘုရားတပည့်တွေဆိုတော့ ဘုရားရဲ့နေပုံထိုင်ပုံထဲက ကိုယ်ယူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို့ရသမျှ ယူမှုဖြစ်မယ်။ ဒီလူ့လောကမှာ Personality အကောင်းဆုံးဟာ ဘယ်သူလဲ ဆိုလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားပဲ။ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ စကားသံကအစ အင်မတန် ကြည်ညိုစရာကောင်းတယ်။ အေးချမ်းတယ်၊ ကြည်လင်တယ်၊ ခန့်ညားတယ်၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာနဲ့ အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။ ဒီလို ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း ဘုရားရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံကို သိပြီးတဲ့နောက် ဘုရားကို ကြည်ညိုလေးစားတာနဲ့ပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်တာကိုင်တာ နေတာထိုင်တာ အားလုံးကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားဘဲနဲ့ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်သွားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိပါ။

The achievement of personality means nothing less than the best possible development of all that lie in the particular single being.

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံးလူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိသမျှ ဖြစ်နိုင်တဲ့အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာရှိသမျှကို အကောင်းဆုံးပေါ်ထွက်လာအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။

လူတစ်ယောက်အတွက် ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိသေးသလား။ မရှိတော့ဘူးနော်။

Personality (ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး) ဆိုတာထဲမှာ ဖော်လိမ်းပုံ၊ ပြင်ဆင်ပုံ၊ ရုပ်ရည်ရူပကာယလည်း ပါသလို၊ ဆံပင်အနေအထား၊ အကျီအဝတ်အစားလည်း ပါတယ်နော်။ ပြောပုံချိုပုံ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စားပုံသောက်ပုံ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ ဒါတွေလည်းပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့အသိဉာဏ်၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာတွေလည်း ပါတယ်နော်။ Personality ဆိုတာ လူတစ်ယောက်မှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ, အလားအလာရှိသမျှ အကုန်လုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ထားပြီးပြီ ဆိုတော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေဘဲနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ရုပ်ရည်လည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်၊ အဝတ်အစားလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း၊ စိတ်ကလည်း သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်လေး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး ကြည်ကြည်လင်လင်လေးဖြစ်နေအောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားရမယ်။

The development of personality means fidelity to the law of one's being.

ကိုယ့်ရဲ့Personality တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးအောင် အစွမ်းကုန် ကြိုးစားတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ဒီအချက်ကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားမှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ရဲ့ နိယာမ (the law of one's being)၊ ကိုယ့်ရဲ့ သဘာဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံဝါသနာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ဗီဇ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံပါရမီကို သစ္စာမဖောက်ရဘူး။ ဒီအချက်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောရင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်လာမှာပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာက ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ သူများကို မတုဖို့ဆိုတာလည်း ပါနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကိုက်ဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာက ရုတ်တရက် ထင်သလောက် မလွယ်လှဘူးနော်။

ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးအလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ တော်တော် ဖြေရခက်တယ်။ ငယ်ငယ်ထဲက ဒီအချက်ကို စဉ်းစားတတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ရှိမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးတော့ ဘဝ လမ်းကြောင်းတည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုပြောရသလဲဆိုတော့ ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေက ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုတာ မသိကြဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အထုံဝါသနာပါရမီဟာ ဘယ်ဘက်မှာ အားသာနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိကြဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက Personality အကြောင်းကို ဖတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို Personality ကောင်းအောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ 'ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ'ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးရတော့တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများ လုပ်တာကို အထင်ကြီးလို့ စိတ်မပါဘဲနဲ့ သွားလုပ်ရင် အဲဒီလူဟာ Personality ပျက်သွားတယ်။ Personality ကောင်းတဲ့လူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို လုပ်မှ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ အကိုက်ညီဆုံးကို မလုပ်ဘဲနဲ့ သူများအထင်ကြီးအောင် လုပ်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ဖို့ရာ မလွယ်တော့ဘူး။

လူငယ်တွေမှာ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်စိတ် ရှိကြပါတယ်။ တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့်သူ၊ တန်ဖိုးထားရမယ့် အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကို သိချင်ကြတယ်၊ လိုချင်ကြတယ်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကယ် ကိုယ်, စိတ်နှလုံး ပုံပေးပြီးတော့ မြတ်နိုးရမယ့်အရာကို ရှာနေကြတယ်။

အဲဒါကို တွေ့တဲ့သူ၊ ရတဲ့သူဟာ ဦးတည်ချက်မှန်ပြီးတော့ ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားနိုင်ကြတယ်။ မတွေ့တဲ့သူ, မရတဲ့သူတွေကတော့ လမ်းပျောက်တဲ့သူ၊ ဘဝကို စိတ်ပျက်တဲ့သူ၊ လောကကြီးကို အထင်မကြီးတဲ့သူ၊ လူတွေကို အထင်မကြီးတဲ့သူ၊ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနဲ့ လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးတတ်တယ်။ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲတတ်တယ်။ ဘဝမှာ ဆုံးရှုံးတဲ့သူတွေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ အချိန်မီ ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားတဲ့, ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိရင်တော့ အောင်မြင်တဲ့သူ, ဘဝကိုကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ်မြတ်နိုးတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပူဇော်နိုင်ရမယ်။

စိတ်နေသဘောထား ပိုပြီး မြင့်မားလာလေလေ အများအတွက် အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်ကို ပိုပြီးလုပ်ချင်လေလေပဲ။

Personality ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိပြီးတော့ အများအတွက် အကျိုးထိခိုက်တာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျိုးကို လုပ်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံသာ ရပြီးတော့ ကိုယ့်အရည်အချင်းကောင်းတွေကို သုံးခွင့်၊ ထုတ်ဖော်ခွင့် မရတဲ့အလုပ်မျိုး မလုပ်ချင်ဘူး။

အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားမြင့်မြတ်မှုကို ထုတ်ဖော်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဟာ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်။ လုပ်ရကျိုးနပ်တဲ့ အလုပ်၊ အရေးပါတဲ့အလုပ်၊ အဓိပ္ပာယ် အနှစ်သာရရှိတဲ့ အလုပ်မျိုး ကို လုပ်ချင်တယ်။ အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူတွေ၊ အရည်အချင်း ရှိတဲ့သူတွေနဲ့ သိကျွမ်းရတာကို ကျေနပ်တယ်။

အလုပ် လုပ်တဲ့နေရာမှာ တဖက်သားကို မလေးမစား ပြောရတာ မလုပ်ချင်ဘူး။ တဖက်သား ရသင့်တဲ့အခွင့်အရေး မပေးတာမျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငွေကြေးရရုံနဲ့ မကျေနပ်ဘူး။ ပညာဗဟုသုတ မြင့်မားဖို့၊ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မြတ်ဖို့၊ မိတ်ဆွေကောင်း တိုးဖို့၊ ကျန်းမာရေး မထိခိုက်ဖို့၊ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်တယ်။

ကျော်ကြားဖို့၊ လူအထင်ကြီးခံရဖို့၊ ဂုဏ်ရှိဖို့၊ နောက်လိုက်များဖို့ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ မလုပ်ဖူး။

ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု ရှိကြောင်း ဖော်ပြနိုင်တဲ့အလုပ်ဖြစ်ရမယ်။ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုပဲ လုပ်လုပ်၊ မိမိလုပ်တဲ့အလုပ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ ပူဇော်နိုင်ရမယ်၊ လေးစားနိုင်ရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိနဲ့နေ, သတိနဲ့လုပ်တဲ့သူဟာ လုပ်သမျှကိစ္စအားလုံးကို လေးလေးစားစား လုပ်တယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ပူဇော်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပေါစား၊ အညံ့စား လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။

တကယ် Personality ကောင်းတဲ့သူဆိုရင် ကိုယ်ကျိုးစွန့် အနစ်နာခံပြီးတော့ အများအကျိုးများမယ့်အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူဟာ အများအကျိုးကို ဦးစားပေးတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေး တကယ်ကောင်းတဲ့သူ၊ ဘဝကို အကျေနပ်ဆုံး၊ အအောင်မြင်ဆုံး နေနိုင်ကြတဲ့သူတွေအားလုံးဟာ စေတနာအပြည့်နဲ့ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တတ်တဲ့သူတွေပဲ ဖြစ်ကြတယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးအကျိုး ထိခိုက်အောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်ကျိုးရှာတဲ့သူဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုး၊ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ မိမိရဲ့အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ပိုပြီးသုံးရတဲ့အလုပ်မျိုးကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်ဘဲနေတာ၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့ သက်သာတဲ့ အလုပ်မျိုးကို လုပ်နေတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်း နှိမ့်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်လေးစားတဲ့ စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းကို ကိုယ် နှိမ့်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရက်စက်တဲ့သူပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူဟာ စိတ် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် လေးစားတဲ့ စိတ် မရနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကျေနပ်မှု အပြည့် မရနိုင်တော့ဘူး။ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ရမှာ လူ့သဘာဝရဲ့ တောင်းဆိုမှုဖြစ်တယ်။

"You must do the best that you can."

ပိုကောင်းတာကို တတ်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ မလုပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ်တကယ် မလုပ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများအထင်ကြီးခံရဖို့ ဦးစားပေးပြီး လုပ်တဲ့သူ၊ သူများကို တုပပြီးလုပ်တဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရဘူး၊ ကျေနပ်မှုကို မရဘူး၊ အစိပ္ပာယ် အနှစ်သာရ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝကို မရဘူး။

အသက်ကြီးတဲ့အခါ ဘာမှ အဖတ်မတင်၊ ဘာမှ ပြောစရာ, ပြစရာ မရှိ၊ အချည်းနှီးအလဟဿ ဘဝကို ဖြုန်းခဲ့တဲ့သူအဖြစ်နဲ့ နေရမယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ဉာဏ်ကို ထုတ်ပြီးတော့ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ သမားရိုးကျ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်တာ မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပါပါ ပိုကောင်းအောင် လုပ်ရတဲ့ အရသာကို မသိနိုင်ဘူး။ စိတ်ရွှင်လန်းမှု၊ အားတက်မှု တက်ကြွမှု မရှိဘူး။ ဘဝရဲ့အလှ၊ အလုပ်ရဲ့အလှကို မခံစားနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ကိုက်တာကို လုပ်ရမှပဲ. . .

ကလေးတွေကိုလည်း ငယ်ငယ်ကတည်းက သူတို့ဝါသနာပါတာကို အားပေးပြီး ထူးထူးချွန်ချွန်လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေဖြစ်အောင် မြေတောင်မြှောက်ပေးရမယ်။ တချို့ကလေးတွေဟာ ငယ်ငယ်ကတည်း

www.burmeseclassic.com

က စာသင်ပေးတာ ဝါသနာပါတယ်။ သိတဲ့ကလေးလေးတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ သူတို့သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းဆိုရင် ကျောင်းမနေရသေးဘူး သူက စာသင်ပေးနေပြီ။ အသက် (၅)နှစ် မပြည့်သေးဘူး။ သူ့ထက်ကြီးတဲ့ ကလေးတွေကို ခေါ်ခေါ်ပြီးတော့ စာသင်ပေးတယ်။

သူ့အိမ်မှာ ထမင်းချက်ဖို့ခေါ်ထားတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်က ဆင်းရဲလို့ ကျောင်းမနေနိုင်ဘူး၊ မြန်မာစာ နည်းနည်းတော့ တတ်တယ်၊ ဂဏန်း အပေါင်းအနုတ်ကို မတတ်ဘူး။ (၅)နှစ်တောင် မပြည့်သေးတဲ့ကလေးက အဲဒီကလေးမလေးကို ခေါ်ပြီးတော့ လာ. . . လာဆိုပြီး အတင်းထိုင်ခိုင်းပြီးတော့ နှစ်နဲ့သုံးပေါင်းရင် သုံးကို စိတ်ထဲမှာမှတ် လက်နှစ်ချောင်းထောင်ဆိုပြီးတော့ ပေါင်းခိုင်းတယ်။ သူ သင်ပေးတာကို လက်မခံရင် သူက မကြိုက်ဘူး။ စာသင်ပေးချင်တဲ့ဝါသနာပါတယ်။ သူ ကြီးလာရင် ဆရာမကြီးတစ်ယောက် ကောင်းကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒီလိုကလေးကို ငယ်ငယ်ကလေးထဲက ကောင်းကောင်းပြုစုစောင့်ရှောက်ရင် အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ မိဘတွေက ငေါက်မယ်၊ အော်မယ်၊ ရိုက်မယ်၊ သူမလုပ်ချင်တာတွေ အတင်းအကြပ် ခိုင်းမယ်၊ သူ့ဝါသနာနဲ့ ကိုက်တာကို လုပ်ခွင့်မပေးဘူးဆိုရင် သူဟာ အကောင်းဆုံး အတော်ဆုံးသူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်တော့ဘူး။

တချို့ကလေးတွေက ဆေးကုပေးချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ ပြုစုချင်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ နေမကောင်းတဲ့သူကို ပြုစုချင်တယ်။ ဒီဝါသနာကိုကြည့်ပြီးတော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာရင် ဆရာဝန်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ မှန်းလို့ရတယ်။ ထို့အတူပဲ တချို့ကလေးတွေက စက်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ကစားတတ်တယ်။ စက်ပစ္စည်းဆိုရင် စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဖြုတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်တယ်၊ တပ်ချင်တယ်။ ဒီလိုကလေးဟာ ကြီးလာရင် အင်ဂျင်နီယာ ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါက ဥပမာအနေနဲ့ ပြောတာပါ။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းကလည်း တရားစာပေကို ဝါသနာပါ တယ်၊ တရားထိုင်ချင်တယ်။ ပါဠိစာပေတွေဖတ်ရရင် အရသာရှိတယ်။ အသံလေးတွေ ထွက်နေရတာကိုက ပါးစပ်ထဲမှာ အရသာရှိတယ်။ ကိုယ်ကသာ ဝါသနာပါနေတာ၊ မိဘတွေဘက်ကတော့ လောကီ ပညာရေး ကြီးပွားအောင်မြင်အောင် သူတို့တတ်နိုင်သလောက် သူတို့ မေတ္တာ သူတို့စေတနာတွေနဲ့ အထောက်အပံ့ပေးပါတယ်။ ပေးပေ မယ့်လည်း နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးဟာ ဒါပဲဆိုတာ ဆုံး ဖြတ်လိုက်တယ်။

မိဘတွေက အတင်းခိုင်းလို့သာ သူတို့လုပ်ခိုင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ကို လုပ်ရတဲ့အခါတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အခြေအနေအရ လုပ်ခဲ့ရ တာတွေလည်း ရှိတယ်။ မသိလို့လည်း လုပ်မိတာတွေ ရှိပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ငါနဲ့အကိုက်ဆုံးက အခု ငါ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ပဲ လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့အကိုက်ဆုံးဖြစ်အောင် ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ် တတ်ရမယ်။ ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှိတာပဲ။

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရရင် ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ ဒီတရားအားထုတ်တဲ့ အလုပ် ကိုလုပ်ရလို့ ဆင်းရဲလို့ စိတ်ညစ်သွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတလေ နေမကောင်းဘူး၊ အစားအစာလည်း မစားနိုင်ဘူး။ အနားမှာ ပြုစုပေး မယ့်သူလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ လှဲအိပ်ပြီးနေတာပဲ။ လှဲအိပ်ပြီး တရားရှုမှတ်နေရတာကိုလည်း ကျေနပ်နေတာပဲ။ ဒီလို အခြေအနေ မျိုးမှာလည်း တရားအားထုတ်ဖို့ ဘုရားကမှာထားတယ်။ ဒါလည်း ငါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်အောင် လုပ်မှာပဲ၊ မတော်တဆ သေသွားရင်လည်း မတတ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးပြီး တရားအားထုတ်နေလိုက်တာပါပဲ။

ကိုယ် တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါလုပ်နိုင်တယ်။ တော်ပြီလို့မရှိဘူး။ အနားယူတဲ့အချိန်လည်း မရှိဘူး။ အချိန်ရှိသမျှ ဒါပဲလုပ်နေတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘုန်းကြီးကြိုက်သွားတာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ သူက အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေးဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အကြိုက်ဆုံးဖြစ်သွားတာ။ ဒီအလုပ်က အချိန်ပြည့် လုပ်လို့ရတယ်။ တခြားအလုပ်တွေက တကယ် အချိန်ပြည့် လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေရတာကိုပဲ ဘဝကို ကြာလေ ကျေနပ်လေ ပျော်လေပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်ပါသနာ အထုံဝါသနာနဲ့ ကိုက်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရမှပဲ အားသွန်ခွန်စိုက်နဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်

It really means turst and trustful loyalty.

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိတာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချမှု ပါတဲ့ သစ္စာရှိမှု တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒီစကားတွေက သိပ်သိမ်မွေ့တယ်နော်။ တချို့တွေကို ရုတ်တရက် နားမလည်နိုင်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ 'ငါဟာ ငါ့အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိတာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သစ္စာရှိတဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား'ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ မေးဖို့ လိုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါ လုပ်နေတဲ့ကိစ္စတွေဟာ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တဲ့ကိစ္စလား၊ ဟန် လုပ်နေတဲ့ကိစ္စလားဆိုတာ မေးဖို့လိုတယ်နော်။

လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးဖို့သင့်တဲ့ မေးခွန်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ငယ်စဉ်ကတည်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတဲ့ မေးခွန်းတွေ ရှိတယ်။

"ငါ ဘယ်သူလဲ၊ ငါ လူ့ဘဝကို ရောက်လာတာ ဘာလုပ်ဖို့လဲ၊ ငါ့ရဲ့ အဓိကအလုပ်က ဘာလဲ၊ ငါ ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို အချစ်ဆုံးလဲ၊ အမြတ်နိုးဆုံးလဲ၊ မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘယ်အလုပ်လဲ။

ငါ့မှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေ ရှိသလဲ၊ ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းဟာ ဘာလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ တုစရာမလို၊ ပြိုင်စရာမလိုဘဲနဲ့ ငါ့စိတ်နဲ့ငါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ဟာ ဘာလဲ။ ငါသေခါနီးမှာ ငါတစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်တွေးမိရင် ဘယ်အလုပ်ကို စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုအရဆုံး ဖြစ်မလဲ။ ဒီအလုပ် လုပ်ခဲ့ရလို့ ငါ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီ၊ သေပျော်ပြီလို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်ဟာ ဘယ်ဟာမျိုး ဖြစ်မလဲ။

ငါ သေပြီးနောက် ငါ့ကို လူတွေက အမှတ်ရလို့ ငါ့အကြောင်း ပြောကြမယ်ဆိုရင် ငါ့အကြောင်း ဘယ်အချက်တွေကို ပြောတာမျိုး ဖြစ်စေချင်သလဲ။

'ဒါကို လုပ်ဖို့ ငါ လူဖြစ်လာတာပါ'လို့ ပြောနိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်က ဘယ်အလုပ်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တကယ်အရေးပါတဲ့ကိစ္စတွေကို စိတ်မပါဘဲနဲ့ လုပ်နေရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာမရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'အခု ငါ လုပ်နေတဲ့အလုပ်က ငါ တန်ဖိုးထားတဲ့အလုပ်၊ ဒီအလုပ်ကို ပစ္စည်းဥစ္စာငွေကြေး ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ လုပ်မယ်၊ သူများ အသိအမှတ်ပြုသည်ဖြစ်စေ၊ မပြုသည်ဖြစ်စေ လုပ်မယ်'။ အဲဒီလို သဘောထားမျိုးရှိရမယ်။ 'ဒီအလုပ်ကို ဒီဘဝ မပြီးသေးတောင်မှ နောက်ဘဝ ဆက်ပြီးတော့ လုပ်အုံးမယ်၊ တော်ပြီဆိုတာ မရှိတော့ဘူး'၊ အဲဒီလို စိတ်မျိုးဖြစ်လာရမယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ သူက အရင်တုန်းကတော့ တရားဝါသနာ မပါဘူး၊ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံတော့ ကောင်းပါတယ်။ သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါ တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးရင်း ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ တရားဝါသနာပါလာပြီး တရားအားထုတ်လာတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ဝါတွင်းမှာ ဘုန်းကြီးဆီရောက်လာတော့ သူ ပြောပြတယ်။ 'တပည့်တော် တရားအပေါ်မှာ သဒ္ဓါတရားရော အသိဉာဏ်ပါ အတော်လေးတက်လာပြီ၊ တရားအလုပ်ကို တစ်သက်လုံး လုပ်သွားမယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ လုပ်မယ်၊ သေတဲ့အချိန်ထိ မပြီးသေးရင် နောက်ဘဝမှာ ဆက်လုပ်မယ်'တဲ့။

ကိုယ့်ဘဝမှာ သေသည်ထိအောင် ဆက်လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရင်ထဲက၊ နှလုံးထဲကပါတဲ့အလုပ်တစ်ခု ရှိနေပြီးတော့ ဒီအလုပ်ကို သေသည်ထိအောင်လည်း လုပ်မယ်၊ နောင်ဘဝရောက်လည်း လုပ်မယ်ဆိုတဲ့လူ။ ဒီလူရဲ့ ဦးတည်ချက်က ပြတ်သားသွားပြီ။

လူတော်တော်များများမှာ ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက် မရှိဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိလို့လည်း သူတို့ဘဝ မအောင်မြင်တာဘဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တရားအားထုတ်တဲ့ အရေးမှာတောင် အားထုတ်နည်းထက် ပိုအရေးကြီးတာက ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက်ပဲ။ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်သာရှိရင် နည်းလမ်းရမှာပဲ၊ ဆရာနဲ့လည်း တွေ့မှာပဲ။ ဒီသဘောထားမျိုးသာ ထားပါ၊ နည်းမှန်နည်းကောင်းလည်း တွေ့မယ်၊ ဆရာကောင်းနဲ့လည်း တွေ့မယ်။ မတွေ့ဘဲ မနေဘူး။ ကိုယ်က စိတ်မပါလို့ရှိရင် နည်းကောင်းနဲ့တွေ့တောင်မှ စိတ်မပါ့တပါနဲ့ လုပ်နေမှာ။ စိတ်မပါတပါနဲ့လုပ်ရင် အကျိုးက ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူက 'နည်းကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး၊ ဆရာကောင်းလည်း မတွေ့သေးဘူး'လို့ ပြောမှာပဲ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ဦးတည်ချက် ရှိရင် လောကီဦးတည်ချက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လောကုတ္တရာဦးတည်ချက်ပဲဖြစ်ဖြစ် 'တစ်သက်လုံး လုပ်မှာပဲ။ တစ်သက်လုံး လုပ်မယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လုပ်မယ်။ အချိန်ရှိသရွေ့ လုပ်မယ်၊ ဘယ်တော့မှ အလျှော့မပေးဘူး'ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့သာ လုပ်ကြည့် ဖြစ်ကိုဖြစ်တယ်နော်။ လူမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရှိတယ်။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား

လူတွေရဲ့ စိတ်မှာရှိတဲ့ အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ထွက်မလာတာ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် မရှိလို့ဘဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ် လုပ်တဲ့ အလုပ်တွေအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိဘူး။ အလုပ်ကို မထိတထိ လုပ်ကြည့်တယ်၊ အခက်အခဲနဲ့ ကြုံရင် နောက်ဆုတ်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ မကြီးပွားဘူး။ မအောင်မြင်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

ဖြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင် လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့နည်းကို ရှာမှာပဲ။ ရှာပြီးတော့ လုပ်နေမယ်၊ လုပ်လို့အဆင်မပြေရင် ဘာဖြစ်လို့ အဆင်မပြေဘူးဆိုတာကို စဉ်းစားမယ်၊ ပြင်ကြည့်မယ်၊ ပြင်ကြည့်လို့ အဆင်ပြေသွားရင် ဆက်လုပ်မယ်၊ အဆင်မပြေသေးရင် ထပ်ပြီးတော့ ပြင်ဦးမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်း ပြင်ရင်းနဲ့ ကြာလေလေ အမှားနည်းလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် ဧကန်မုချ အောင်မြင်တော့မှာပဲ။

"အောင်မြင်တယ်"ဆိုတာ သူများထက် သာသွားတာကို မဆိုလိုဘူး။ ပြိုင်ပွဲမှာ ပထမရတာ၊ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနဲ့ နေနိုင်တာ၊ ရာထူးအမြင့်ဆုံး ရောက်တာ၊ ဘွဲ့ထူးကြီးကြီး ရထားတာ၊ ဂုဏ်ပြုတာတွေ ခံရတာတွေဟာ အောင်မြင်မှု အစစ် မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ဝါသနာစရိုက်ပါရမီနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ လူ့သဘာဝမှာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆန္ဒကို အကောင်အထည်ဖော်ရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူမှမသိကြလည်း အောင်မြင်တဲ့သူပဲ။

အောင်မြင်မှုဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထားပါ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူဟာ မုန်းတီးမှုမှာ အခြေခံတဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ မေတ္တာမှာ အခြေခံတဲ့ အလုပ်ကို သာလုပ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို အားပေးထောက်ကူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။

ဒေါသကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်ဒေါသက ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပြန်ပေးနှိပ်စက်ပြီး ပန်းနွမ်းနယ်စေတယ်။ မေတ္တာကို အခြေခံပြီးလုပ်ရင် ကိုယ့်မေတ္တာက ကိုယ့်ကို အားဖြည့်ပေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရေရှည်လုပ်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေရှည် အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် အားလုံးအပေါ်မှာ စေတနာကောင်းထားပြီး အားလုံးကို လေးစားတဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုကို နားလည်တဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ လက်စားမချေဘူး။

သူတစ်ပါးကို မုန်းတီးနေတဲ့သူ၊ အပြစ်တင်နေတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီလိုသဘောထားရှိပြီး ကိုယ့်ဝါသနာ၊ အထုံ၊ ဗီဇနဲ့ အကိုက် ညီဆုံးအလုပ်ကို အပြတ်သားဆုံး ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီ လူဟာ တကယ်အောင်မြင်တော့မှာပဲ။ ဒီအချက်တွေကို ကြည့်ရင် **"အောင်မြင်မှုဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အရည်အသွေး ပြည့်ဝသူတွေ သာ ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်"** ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။

ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရင်လည်း ဒီအကြောင်းအရာ ကို ဘယ်တော့မှ မေ့မထားဘူး။ ခေါင်းထဲမှာ အမြဲတမ်း ရှိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကောင်းသထက် ကောင်း အောင် ကြံ့တိုင်းကြံ့တိုင်း မေးမယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်၊ စာအုပ်စာပေ ရှာ ပြီးတော့ ဖတ်ရှုမယ်၊ ဖတ်ရလို့ သိလိုက်ရတာကို ဘယ်တော့မှ မေ့ မပစ်ဘူး၊ သေသေချာချာ မှတ်မိအောင် မှတ်သားထားမယ်၊ စိတ် နှလုံးထဲမှာ စွဲနေအောင်ထားမယ်၊ ဆရာသမားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သေ သေချာချာ မေးမယ်။

ကိုယ့်မှာ မတော်တဆ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိလို့ စိတ်ဓာတ် အားကျသွားတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်အားတက်အောင် တစ်နည်းနည်း နဲ့ လုပ်တော့မယ်။ ပြတ်သားတဲ့ရည်ရွယ်ချက် ရှိတဲ့လူဟာ စိတ်ဓာတ် ကျသွားတဲ့ အခြေအနေမှာ ကြာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောင်မြင်တဲ့သူမှန်သမျှဟာ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်အင်အား နည်းနည်းလျော့သွားရင်တောင်မှ အဲဒီအခြေအနေမှာ တာရှည်နေလေ့ မရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာအောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အားတက်နေတတ်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ မအောင်မြင်သေးခင်ကတည်းက စိတ်ဓာတ်ကျလေ့ မရှိဘူး။ နည်းနည်းလေးကျတာနဲ့ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်အောင် လုပ်တယ်။ သဒ္ဓါ ကျသွားရင် သဒ္ဓါ ပြန်တင်ပေးတယ်၊ ဝီရိယ ကျသွားရင် ဝီရိယ ပြန်တင်ပေးတယ်၊ သမာဓိ ကျသွားရင် သမာဓိ ပြန်တင်ပေးတယ်။ ကျနေတဲ့ အခြေအနေမှာ တာရှည်မနေဘူး။ သတိမပြတ်အောင် ထိန်းသိမ်းတယ်။ အဲဒီလူဟာ မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိတဲ့ မျှော်လင့်ချက်လည်း ရှိနေတယ်။ 'ငါ ဒီလိုသာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ဦးတည်ချက်နဲ့သာ နေ့စဉ် ကြိုးစားနေမယ်ဆိုရင် နည်းလမ်းလည်း တွေ့မယ်၊ လုပ်ရင်းနဲ့ တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်လာမယ်၊ အဲဒါကို ကေန်မုချ ယုံကြည်တယ်'ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်လည်း ရှိမှာပဲ။

အခု ဘုန်းကြီးနဲ့သိတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ အများကြီးထဲက တချို့ကျတော့ နေ့စဉ် မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်အထိ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရနိုင်သလောက် ကြိုးစားနေကြတယ်။ နေ့စဉ် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်း လုပ်တဲ့သူတွေဟာ အကျိုးတော့ရှိတယ်၊ သိပ်မတိုးတက်ဘူး။ တက်ပြီးရင် ပြန်ကျသွားတတ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တချို့တပည့်တွေကတော့ နေ့စဉ် တစ်နေ့မှ မပြတ်အောင် မနက် အိပ်ရာကထကတည်းက သတိနဲ့မှတ်ပြီး တစ်နေ့လုံး သတိ ကပ်နိုင်သမျှ ကပ်ပြီးနေမယ်ဆိုပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားတယ်။ အမိဌာန်သဘောမျိုး လုပ်လေ့ရှိတယ်။ လုပ်ပြီး ရသလောက် ကြိုးစား တယ်။ မေ့တဲ့အခါလည်း မေ့တယ်။ ရသလောက်တော့ သတိထား တယ်။

အဲဒီလို လူတွေဟာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အများကြီး ရင့် ကျက်လာနေတာ တိုးတက်လာနေတာ၊ ပြောင်းလဲလာနေတာ တွေ့ရ တယ်။ တရားဖက်တင် တိုးတက်တာနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ တခြား စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာလည်း အဆင်ပြေနေတာ တွေ့ရ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိ သမာဓိဖက်မှာ အင်မတန် အား ကောင်းနေလို့ပဲဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ တစ်ခုခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် အချိန်ယူပြီးတော့ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ စဉ်းစားပြီး ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် လုပ်တတ်ကြတယ်။

အဲဒီလို တပည့်တွေကို တွေ့ရတော့ ဘုန်းကြီး အင်မတန် အားရတယ်၊ ဝမ်းသာတယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ကိုယ် ပြုစုထား တဲ့ သစ်ပင်လေးတွေ အရွက်တွေ ဝေဆာပြီးတော့ အသီးတွေ အပွင့် တွေနဲ့ မြင်လိုက်ရသလိုပဲ။ အင်မတန် ပျော်တယ်။

ရွေးချယ်မှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

Personality can never develop itself unless the individual chooses his own way consciously and with conscious moral decision.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သိပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှု မရှိဘဲနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ပါဘူး။

အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် သိပြီး ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်မှုသာလျှင် အရည်အသွေးဟာ ကြီးပွား တိုးတက်လာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ရမယ်။ သူများက အတင်းခိုင်းလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်လမ်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်မှုသာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးမားတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ နေ့စဉ် ရွေးချယ်မှု (Choice)တွေ လုပ်နေရပါတယ်။ လမ်းဆုံလမ်းခွမှာ ရောက်နေပြီးတော့ ဘယ်လမ်းရွေးရမလဲဆိုတာ နေ့စဉ် ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်နေရတယ်။ ရွေးချယ်တာ ဆုံးဖြတ်တာ မှန်ဖို့ လိုပါတယ်။

အစားအသောက် စားတဲ့သောက်တဲ့အခါ တကယ် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တာကို ရွေးချယ်ပြီးတော့ စားတတ်သောက်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်က စပြီးတော့ ဘယ်စာအုပ် ဖတ်မယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ အပေါင်းအသင်း လုပ်မယ်၊ ဘယ်ပညာကို တတ်အောင် သင်မယ် စသည်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း အဆင့်မြင့်တာကို ရွေးချယ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် နေ့စဉ် လေ့ကျင့်ပါ။

ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့ဘက်၊ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို ရွေးနိုင်ရင် ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ် အကောင်အထည် ပေါ်လာမယ်။ အပျော်ကြူးတဲ့လမ်း၊ သက်သာတဲ့လမ်းကို ရွေးရင်တော့ တဖြည်းဖြည်း ဘဝအဓိပ္ပာယ် ပျောက်သွားပြီးတော့ မပျော်ဆုံးလူဖြစ်သွားမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုခုကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွေးချယ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီလို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြောင့်ကိုပဲ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အင်အားတွေ ရလာတယ်။ မပြတ်သားမှုလောက် အင်အားလျော့တာ မရှိဘူး။ လုပ်ချင်သလိုလို မလုပ်ချင်သလိုလို၊ လုပ်ရင်ကောင်းမလား၊ မလုပ်ရင် ကောင်းမလား မသိဘူးဆိုပြီး စိတ်နှစ်ခွဖြစ်နေတာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို အများကြီး ဖြုန်းတီးမှု ဖြစ်စေတယ်။ ပြတ်သားတဲ့ ဆန္ဒ၊ ရည်ရွယ်ချက်၊ ဦးတည်ချက် ထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ပဲ အင်အားတွေ အများကြီးထွက်လာတယ်။

ကိုယ်တိုင်က တရားအားမထုတ်ချင်ဘဲနဲ့ သူများက ဇွတ်အတင်းခိုင်းလို့ အားထုတ်ရတာ တရားရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တချို့ ကျတော့လည်း ထူးဆန်းတာတော့ရှိတယ်။ မလုပ်ချင်လုပ်ချင်နဲ့ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းကနေ တော်ကြာကျတော့ စိတ်ပါသွားရော။ သူ တိုးတက်တာဟာ ပထမအဆင့်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး၊ ဒုတိယအဆင့်ကြောင့် စိတ်ပါလက်ပါဖြစ်သွားလို့ တိုးတက်သွားတာပဲ။

ကိုယ် တန်ဖိုးထားတာတစ်ခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီး၊ အဲဒါကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက တန်ဖိုးမထားဘူး၊ အထင်မကြီး ဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ရွေးချယ်ရဲတဲ့ သတ္တိရှိရဲ့လား. .၊ စဉ်းစားစရာပဲနော်။

အခု ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်နေတာကို ကြည့်မယ် ဆိုရင် အများဆုံး ရွေးချယ်နေကြတာကတော့ မြန်မြန်နဲ့ ပိုက်ဆံများများ ရဖို့ပဲ ရွေးချယ်ကြတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီလမ်းကို မလိုက်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်သီလ၊ တရားဘာဝနာဖက်က တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်ပြီဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုထင်မလဲ ညံ့တယ်၊ အ,တယ်၊ တုံး

www.burmeseclassic.com

တယ် စသည်ဖြင့် ပြောတော့မှာပဲ။ တခြားလူတွေ မပြောနဲ့. . ကိုယ့်မိသားစုကအစ ပြောတော့မှာ။ မောင်နှမ၊ လင်မယားအချင်းချင်းလည်း ပြောမယ်။ သားသမီးတွေက အစ ပြောချင်ပြောမှာ။

နိုင်ငံခြားက ပါရဂူဘွဲ့တစ်ခု ရထားတဲ့ ဆရာဝန်မကြီးတစ်ယောက် ရှိတယ်၊ သူက တရားဝါသနာပါတယ်။ သူ့အလုပ်လည်း သူ လုပ်တယ်။ အသင့်တင့်ဝင်ငွေနဲ့ စားသောက်နေထိုင်သွားတယ်။ အချိန်ရသမျှလည်း တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့သားတွေက တခြားရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေကို ကြည့်ပြီး၊ ကားကောင်းကောင်း စီးချင်တယ်။ မိဘတွေကို ကားကောင်းကောင်းဝယ်ပေးဖို့ ပြောတယ်။ မိဘတွေက ငါတို့ အဲဒီလောက် မတတ်နိုင်ဘူး၊ အိမ်က ကားအဟောင်းလေးကိုပဲ စီးဖို့ပြောတော့ အဖေတို့ အမေတို့က ညံ့တယ်၊ အ,တယ်လို့ ပြောတယ်။ မိဘတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲရှာတယ်။ သူတို့ ဘုန်းကြီးကို လာပြောတယ်။ 'တပည့်တော်တို့က သူတို့လိုသလောက် ရှာမပေးနိုင်လို့ တပည့်တော်တို့ကို အထင်သေးကုန်ပြီဘုရား'တဲ့။ ဒါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်ဘူးနော်. . ၊ တော်ရုံတန်ရုံစိတ်နဲ့ မခံနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က အတော်အတန် ပြောကြပါလိမ့်မယ်၊ ဝေဖန်ကြလိမ့်မယ်၊ အဲဒါကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးလို့ ကိုယ့်မှာ ထိခိုက်မှု ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုရှိချင်လည်း ရှိမယ်။ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ 'ဘာပဲ-ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးဆုံးရှုံး၊ ဘယ်လောက်ပဲ နစ်နာနစ်နာ၊ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးထားတယ်။ လမ်းကောင်းလမ်းမှန်ပဲ ဆိုတာလည်း ငါ သိတယ်၊ မမှားနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူတွေ ဘာပြောပြော ငါ့လမ်း ငါသွားမယ်'ဆိုတဲ့ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ် ရှိရမယ်။ အဆုံးရှုံး၊ အနစ်နာကို ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ရှိရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုရားဟောထားတာလည်း ရှိတယ်။ 'အညံဟိ လာဘူပဏိသာ၊ အညံ နိဗ္ဗာန ဂါမိနီ'တဲ့။ "လာဘ်လာဘရဖို့က တစ်လမ်း၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို ရဖို့ရာလမ်းက တစ်လမ်း"တဲ့။ ဒီလမ်းနှစ်လမ်းဟာ တစ်လမ်းစီပဲနော်။

မိုးလင်းကနေမိုးချုပ် ပစ္စည်းရှာဖို့ ပိုက်ဆံရှာဖို့ စဉ်းစားနေ၊ လုပ်နေတဲ့လူဟာ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အကောင်းဆုံး အမြင့်မားဆုံးဖြစ်ဖို့ရာ လုပ်ဖို့ အချိန်တော်တော်ပေးရတယ်။ နည်းနည်းလောက်နဲ့ မရတာ အမှန်ပဲ။ အချိန်တွေ အများကြီးစိုက်ရတယ်။ ဝီရိယတွေ အများကြီး စိုက်ရတယ်။ ဉာဏ်တွေ အများကြီးစိုက်ရတယ်။ တခြားကိစ္စတွေကို လျှော့တန်သလောက် လျှော့ရတယ်။ မလျှော့လို့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီဖက်က အနစ်နာခံနိုင်ရည်တော့ ရှိရမယ်။

အဲဒီလို အနစ်နာခံနိုင်ရည် မရှိဘဲနဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချလို့ မရဘူး။ ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်မှ မရှိရင်လည်း တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးစီးပွား မရနိုင်ဘူး။ နည်းနည်းတော့ ရမယ်။ ကိုယ်နဲ့တန်သလောက်ပဲ ရမယ်။ နည်းနည်းလုပ်ရင် နည်းနည်းပဲ ရမယ်။

ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူ

ကိုယ့်ရဲ့ Personality အမြင့်မားဆုံး တိုးတက်ဖို့ရာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ရွေးချယ်နိုင်တာဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိမှုအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိသိမှတ်မှတ်နဲ့ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် သေသေချာချာ ရွေးလိုက်တယ်၊ ဒီလမ်းကို ရွေးလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ နစ်နာမယ်ဆိုတာကိုလည်း တိတိကျကျ သိရမယ်။ ဘယ်လို ထိခိုက်မယ်၊ ဘယ်လို နစ်နာမယ်၊ ဘယ်အရာတွေကို စွန့်လွှတ်ရမယ်ဆိုတာကို မသိဘဲနဲ့ ဒါလည်း ရမယ်၊ ဟိုဟာလည်း ရမယ်ဆိုတဲ့အထင်နဲ့ ပေါ့ပေါ့လေးရွေးချယ်တဲ့သူဟာ နောင်တစ်ချိန်မှာ သူ စွန့်လွှတ်ရမယ့်ကိစ္စမျိုးမှာ မစွန့်လွှတ်နိုင်တော့ဘူး။ မစွန့်နိုင်ရင် လမ်းပြောင်းသွားမှာပဲ။ သူ မစွန့်နိုင်တဲ့ကိစ္စဖက်ကိုပဲ သူ သွားမှာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကြိုကြိုတင်တင် စောစောကတည်းက သိထားရင် ပိုကောင်းတယ်။

ဘဝကို ရင်ဆိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းမွန်လာဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံး အချိန်ပြည့်ကြိုးစားမယ်လို့ ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာကိုက သတ္တိတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းရော အဆိုးရောကို လက်ခံလိုက်ရတယ်။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် မရွေးဘဲနဲ့ သူများနောက်ကို ယောင်ယောင်မှားမှားနဲ့ ရောပြီးတော့လိုက်တဲ့သူဟာ သတ္တိမရှိဘူး။ သူများနောက်ကို မလိုက်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ်ရွေးတဲ့သူဟာ အကြီးမားဆုံးသတ္တိ ရှိတဲ့သူပဲ။ တော်ရုံတန်ရုံသတ္တိမဟုတ်ဘူး။

ဘုန်းကြီးက ဒီလိုစာကလေးတွေ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ပြန်ပြီးတော့ တွေးလေ့ရှိတယ်။ ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ သတ္တိကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘုရားအလောင်းတော်ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက ရုပ်ရည်ရူပကာယဆိုတာ ပြောစရာမရှိဘူး၊ တင့်တယ်တယ်၊ ချောညားတယ်။ မျိုးရိုးအားဖြင့်လည်း မြင့်မြတ်တယ်။ ပင်ကိုယ်အသိဉာဏ်က

www.burmeseclassic.com

လည်း အင်မတန် ပြည့်စုံတယ်။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ မျှော်လင့်ချက်ထားမယ်ဆိုရင် တိုင်းကြီးနိုင်ငံကြီး အင်ပါယာကြီးတစ်ခုကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့မင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါတွေအားလုံးကို ပြတ်ပြတ်သားသား စွန့်လွှတ်နိုင်တယ်။ နည်းတဲ့သတ္တိလား။ ဘယ်လောက်ပြတ်သားသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလို စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ တော်ရုံတန်ရုံသတ္တိနဲ့ မရဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလိုမျိုး ကြုံခဲ့ပါတယ်။ ဘုရားလောက်တော့ မစွန့်လွှတ်ရပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလောက်မှ မရှိဘဲ။ သို့သော် ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးချယ်တဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝေဖန်မှုနဲ့ အမျိုးမျိုးသရော်တာ လှောင်ပြောင်တာတွေ ခံရပါတယ်။ သူတို့ကို ပြန်မချေပချင်တော့ဘူး။ ပြန်ပြောနေရင် အချိန်ကုန်မှာပဲ။

ဒီလိုလုပ်သွားတာဟာ တကယ်တော့ ရူးလို့ပါလို့ ပြောတာကို တစ်ဆင့်ပြန်ကြားရပါတယ်။ သူတို့ ဘာပြောပြော သရော်တာ လှောင်ပြောင်တာ၊ ရူးတယ်ပြောတာ အားလုံးကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့လိုတယ်။ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားကြည့်တယ်။ 'အေးပါလေ၊ သူ့ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင်တော့ ရူးတယ်လို့ ပြောလောက်ပါတယ်၊ သူ့အမှားလို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ သူ့နေရာကကြည့်ရင် ဟုတ်မှာပေါ့။ ကိုယ့်နေရာက ကြည့်ရင် မရူးပါဘူးဆိုတာ သိတယ်'။ အဲဒီလို အပြောအဆိုတွေ ရှုတ်ချပြစ်တင်တာတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် လိုတယ်။

တချို့ကလည်း စေတနာကောင်းနဲ့ သတိပေးတယ်၊ 'ဒီအတိုင်း ကြာကြာနေသွားတော့မှာလား၊ တော်ကြာ အလုပ်ထဲဝင်သွားတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက အလုပ်အကိုင်တွေနဲ့ ရာထူးတွေနဲ့ဖြစ်တုန်းမှာ နောက်ကျသွားရင် လိုက်လို့မီမှာ မဟုတ်တော့ဘူး'လို့ ပြောကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိရတယ်။ သူတို့လမ်း သူတို့သွားတာ၊ ငါက ငါ့လမ်း ငါသွားတာ၊ ပြိုင်ဖို့မလိုဘူး။

"ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်"ဆိုပြီးတော့ ဒီတရားလမ်းကို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့သူဟာ သူများနဲ့ ပြိုင်ဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ ဘယ်သူဘာပြောပြော နားထောင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ပြန်ရှင်းဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ ချေပဖို့လည်း မလိုဘူး။ သူတို့နားမလည်ရင်လည်း နေပါစေလို့ ထားနိုင်ရမယ်။ အဲဒီလို သတ္တိမျိုး မွေးရမယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်က လျှောက်လဲချက် ပေးရမယ့်သူဟာ မှန်ထဲမှာ မြင်ရတဲ့သူပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် အပြစ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို အပြစ်ပေးတာပဲ။

ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးအလုပ်၊ သူတစ်ပါး လက်ထဲမှာရှိတယ်၊ ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးက ဘယ်သူ ဘာပြောပြော သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို လုပ်ဖို့ပဲ။ အဲဒါ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတယ်။

ချီးမွမ်းတယ်၊ ကဲ့ရဲ့တယ်ဆိုတာ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲမှာ ခဏလေးဖြစ်သွားတဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုပါ။

ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ့်သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်၊ အားသာတဲ့အချက်တွေကို လည်း သိရမယ်နော်။ ကိုယ့်မှာ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဆိုးတဲ့အချက်၊ အားနည်းတဲ့အချက်ကိုလည်း သိရမယ်။

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်မှာ ဆိုးနေတာ၊ အားနည်းနေတာကို အသိအမှတ် မပြုရင် သူတို့ဟာ ငုပ်နေပြီးတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘာသာ ငါ ဘယ်အချက်မှာ အားနည်းတယ်လို့ သိထားရင် ဒါကို ထိန်းထားလို့ရတယ်။ အဲဒီအားနည်းချက်တွေ လျော့သွားပြီး အားကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးလို့ ရတယ်။ ကောင်းလာနိုင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် အရင့်ကျက်ဆုံးနဲ့ အမြင့်မားဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအချိန်အခါ၊ ဘယ်တိုင်းပြည်၊ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်လိုယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ နေရနေရ၊ သူဟာ အဲဒီအခြေအနေတွေအားလုံးကို နားလည်ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လုပ်မှာပဲ။

ခေတ်မကောင်းလို့ ငါတော့ မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာမျိုး မရှိဘူး။ မိဘတွေက ဆင်းရဲနွမ်းပါးလို့ ကျောင်းမထားနိုင်လို့ ငါ ပညာတတ်မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။ ဆရာသမားကောင်းနဲ့ မတွေ့လို့ တရားအားမထုတ်နိုင်တော့ဘူးလို့ သူ့မှာ မရှိဘူး။ တကယ် အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို အရင့်ကျက်ဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားတဲ့သူဟာ ဖြစ်သမျှအခြေအနေကို နားလည်နိုင်တယ်၊ ခံနိုင်ရည် ရှိတယ်။ လက်ခံနိုင်တယ်။ Adapt လုပ်နိုင်တယ်။ အခြေအနေ အကျပ်အတည်း ပိုတွေ့လေလေ ပိုကြိုးစားလေလေဖြစ်မှာပဲ။ ပို ကြိုးစားလေလေ ပိုသိလေလေ၊ ပိုနားလည်လေလေဖြစ်မှာပဲ။ ဒီလိုလူဟာ တစ်နေ့မှာ ဧကန်မုချ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်။

တကယ်မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်ပြီး ပြတ်သားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိတဲ့သူဟာ မလုပ်ဖြစ်ဖို့ရာအကြောင်းပြချက်တွေကို ပြမနေဘူး။ လုပ်ဖြစ်ဖို့ရာ အကြောင်းပြချက်တွေကို မပြဘူး။ လုပ်မယ်ဆိုရင် လုပ်ကို လုပ်မယ်။ ဖြစ်အောင်ကို လုပ်မှာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အင်မတန် ပြတ်သားလို့. . .

ကိုယ့်ရဲ့ Personality ကို အညှောင့်ပေါက်ကလေး အဆင့်ကနေ အမြင့်မားဆုံးအဆင့်ထိ ရောက်အောင် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ အသိအမှတ်ပြုတာ လေးစားတာနဲ့ ရှုတ်ချပြစ်တင်တာကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ရရှိလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးပြီး ပြတ်ပြတ်သားသားနေသွားနိုင်တဲ့ သတ္တိရှိတဲ့သူဟာ သူ့မှာ ဆွဲဆောင်မှု အင်အားတစ်မျိုးလည်း ရှိတယ်။ လောက လူ့သဘာဝက သတ္တိရှိတဲ့လူ၊ ယုံကြည်ချက် ပြတ်သားတဲ့လူ (ကောင်းတဲ့နေရာမှာ ပြောတာနော်)ကို ပိုပြီးတော့ လေးစားတယ်။ သူ့ကို ပိုပြီးတော့ အားကိုးတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးဟာ ခေါင်းဆောင်လည်း ဖြစ်တယ်။

အထွတ်အထိပ်ကို ပြောရရင်တော့ မြတ်စွာဘုရားပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘာဖြစ်လို့ မြတ်စွာဘုရားဖြစ်သွားတာလဲဆိုတော့ အင်မတန် ပြတ်သားလို့ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ တကယ် ပြတ်သားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို တကယ် ကြိုးစားပြီး လုပ်ကြည့်ပါ၊

တစ်ချိန်ကျရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ပြတ်သားတဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ အသိဉာဏ်ရော စိတ်ဓာတ်ပါ ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ကို လေးစားလာတယ်။ အားကိုးလာတယ်။ အသိအမှတ် ပြုလာတယ်။ အကြံဉာဏ်တွေ တောင်းလာတယ်။ သူတို့မှာ အခက်အခဲရှိရင် တိုင်ပင်တတ်တယ်။ ခေါင်းဆောင်နေရာမျိုးကို သူတို့က လိုလိုချင်ချင်ပေးတာ ခံရတယ်။ ပျော့ညံ့တဲ့သူ မပြတ်သားတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင်မဖြစ်နိုင်ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ နိုင်ငံအမျိုးမျိုးမှာ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာတဲ့ သူတွေကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာ သလဲ။ သိပ်ပြတ်သားတယ်၊ ယုံကြည်ချက် ခိုင်မာတယ်၊ သူတို့လုပ် မယ့်အလုပ်ကို သူတို့ လျှော့လေ့မရှိဘူး။ တချို့လည်း မှားတာတွေ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ သို့သော် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ခေါင်းဆောင်ဖြစ် တယ်ဆိုတာ သူတို့မှာပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိလို့ဖြစ်တာ။ အဲဒီ ပြတ်သားတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ဆွဲဆောင်မှုအများကြီးရှိတယ်။

သူဟာ ကိုယ့်လမ်းကိုယ် ရွေးပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် အတိုက်အခိုက်တွေ အင်မတန် များတတ် တယ်။ တစ်ခါတလေ အဖော်မရှိ၊ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်သွားတတ် တယ်။ ဒါလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အင်မတန် လိုတယ်။

ပထမဆုံးရတဲ့ ရလဒ်ကတော့ ရောရောထွေးထွေးနဲ့ ဘာမှ ပြတ်ပြတ်သားသား မရှိတဲ့ လူအုပ်ကြီးထဲကနေပြီးတော့ တစ်ယောက် တည်း ခွဲထွက်သွားရတာပဲ။

လူတော်တော်များများဟာ အုပ်စုနဲ့နေကြတယ်။ အုပ်စုစိတ် ပဲရှိတယ်။ ခေတ်ကိုကြည့်ပြီး အများကိုကြည့်ပြီးတော့ အများနောက် ကိုပဲ လိုက်သွားကြတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ သူက အများနောက်ကို မလိုက်ဘူး။ သူ ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီး သူ့လမ်းသူ ရွေးချယ်တာပဲ။

သူများ မလုပ်ဘူးသေးတာကို လုပ်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်သူ့နောက်လိုက်မှ မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ပြီး သွားရ မယ်ဆိုရင်လည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းလမ်းထွင်ပြီးတော့ သွားလေ့ရှိတယ်။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်ရတာပဲ။ ဒီလို ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ထွင်တဲ့အခါမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများနောက်ကို မလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် သီးခြားဖြစ်သွားတယ်။ ခွဲသွားရတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ဒီလိုအဖြစ်မျိုး အထိုက် အလျောက် ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။

ဥပမာတစ်ခုဆိုပါတော့ မနေ့ကပဲ ဒကာကြီးတစ်ဦးအိမ်ကို ကြွခဲ့ရတယ်။ ဒကာကြီးက တရားကို နည်းနည်းတော့ ဝါသနာပါ တယ်။ အခုမှ ဝါသနာပါခါစပဲ ရှိသေးတယ်။ ဒကာမကြီးကတော့ ဝါသနာပါလို့ အားထုတ်လာတာ တော်တော်ကြာပြီ။ ဒကာကြီးက နိုင်ငံခြား ခဏခဏသွားရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နှစ်လ၊ သုံးလပဲ နေပြီး (၆)လ (၁)နှစ်လောက် နိုင်ငံခြား ပြန်ထွက်ရ တယ်။ ဒီမှာကျန်ခဲ့တဲ့ဒကာမကြီးကတော့ အချိန်ရသလောက် တရား အားထုတ်တယ်။ လုပ်သမျှ အိမ်မှုကိစ္စတွေကို သတိ သမာဓိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့ လုပ်လေ့ရှိတယ်။ သူ့စိတ်က အင်မတန် ကြည်လင်ပြီး တော့ သတိ သမာဓိ ကောင်းနေတယ်။

ဒကာကြီးက အခု ပြန်ရောက်လာတော့ ဒကာမကြီးကို ကြည့်ပြီး အားမရဘူး၊ 'ဘာဖြစ်နေတာလဲ မသိဘူး၊ အပျော်အပါး လည်း ဝါသနာမပါဘူး၊ တစ်ခါတလေ ခေါ်ရင်လည်းမကြားဘူး'ဆိုပြီး တော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ သဘောမကျတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒကာမ ကြီးက သူ့အမှတ်ကလေးနဲ့သူနေတော့ စကားပြောရင်လည်း ဟို ရောက်ဒီရောက် မပြီးနိုင်လောက်အောင် အရှည်ကြီးပြောလေ့ မရှိ တော့ဘူး။ ပြောရင်လည်း လိုရင်းကို တိုတိုရှင်းရှင်းပဲ ပြန်ပြောလိုက် တယ်။

အဲဒီလိုဆိုတော့ စကားကနည်းသလိုဖြစ်နေတော့ ဒကာကြီး က ပြောတယ်၊ 'တပည့်တော် သဘော်ပေါ်မှာလည်း အဖော်မရှိ၊ အိမ် ပြန်လာတော့လည်း အိမ်မှာလည်း အဖော်မရှိပြန်ဘူး။ တပည့်တော်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က မိသားစုနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေချင်တာ၊ အခုတော့ ဒကာမကြီးက တရားအားထုတ်နေတော့ တပည့်တော် မျှော်လင့်ထားသလို ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်ဆိုတာ မဖြစ်တော့ဘူး'တဲ့။

အဲဒီတော့ ဒကာမကြီးခမျာ တော်တော် အကျပ်အတည်း ရောက်တယ်။ သူကလည်း ပြန်ရှင်းပြတယ်၊ 'တပည့်တော်က တရား လေး မှတ်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်းလေးနေတာပါ၊ မချစ်လို့ မခင် လို့ မဟုတ်ပါဘူး'တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက 'လမ်းနှစ်ခုက မတူသလိုဖြစ်နေတယ်၊ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဒကာကြီးကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်နေပါ၊ အဲဒီလိုဆိုရင် နှစ်ယောက်က တွဲလို့ရသွားမယ်၊ မဟုတ်ရင် လမ်းခွဲ သလို ဖြစ်သွားမယ်'လို့ ပြောခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုမျိုးဖြစ်လို့ ဒုက္ခရောက်ပြီး လမ်းခွဲတဲ့လူတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဒီလိုပဲ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းလည်း လမ်းခွဲသွားရတယ်။ သူတို့က လောကီအပျော်အပါးကို သွားနေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်က အဲဒီ ဘက်ကို မလိုက်တော့ဘူးဆိုတော့. . သူတို့က ရုပ်ရှင်သွားမယ်၊ Night Club သွားမယ်ဆိုရင် လိုက်လို့မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလမ်းက ကိုယ့်လမ်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီအလုပ်တွေက ကိုယ်နဲ့မဆိုင်တော့ ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်လမ်းကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက် တဲ့အခါမှာ အဖော်နည်းသွားတတ်တယ်။ ဒါကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ လို တယ်။ ဒါကို တော်ရုံတန်ရုံ သတ္တိနဲ့ မရဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

Man's happiness is to move higher, to develop his highest faculty, to gain knowledge of the higher and highest thing.

လူရဲ့တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှု, ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး ဂုဏ်အရည်အချင်းတွေ အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် အကောင်အထည်ဖော်နေမှု တစ်နေ့တခြား ပိုပြီး မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့ နောက်ဆုံးအဆင့်အမြင့်ဆုံးထိ သိမှုပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ အပျော်အပါး စားတာသောက်တာ မျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေမှု စစ်မှန်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။ လူမှာ အခံဓာတ်အနေနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝနဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘာဝဆိုတာ ရှိပြီးသားဖြစ်တယ်။ လူနဲ့တိရိစ္ဆာန် မတူတဲ့အချက်ကလည်း မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝမှာ မူတည်တာပဲ။ ဒါလူနဲ့ တိရိစ္ဆာန် ကွာခြားချက်ပဲ။ အဲဒီတော့ လူ့သဘာဝအစစ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝကို ပြောတာ။ အဲဒီဘက်ကို သွားနေရမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ်ကျေနပ်မှုရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုရတယ်၊ အားရတယ်။

ပျော်ရွှင်မှု နောက်တစ်မျိုးက ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်တွေ အရည်အသွေးတွေကို အမြင့်ဆုံးရောက်အောင်, အကောင်အထည် ပေါ်အောင်, ကြီးပွားလာအောင်, တိုးတက်လာအောင် လုပ်နေရတာပဲ။ ဒီလိုလုပ်ရတာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေက ဘယ်ဟာတွေလဲဆိုတာ ခြုံပြီးပြောရရင် ကုသိုလ်၊ သီလ၊ စောင့်စည်းမှု၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေဟာ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေပဲ။ ဒီ့ထက် ပိုရရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဒါတွေဟာ လူမှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးတွေပဲ။ အဲဒီ အကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံး အရည်အသွေးတွေကို အများဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နေရတာ ကြိုးစားနေရတာဟာ ဘဝမှာ ပျော်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။

တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်းမြင့်မားလာဖို့၊ ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်တာကို သိဖို့၊ နောက်ဆုံးအဆင့်မှာတော့ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဉာဏ်ကိုသိဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ အမြင့်ဆုံးဆိုတာကတော့ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာပဲ။ နောက်ဆုံးအဆင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ရဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒါဟာ လူတွေအတွက် ပျော်ရွှင်စရာ အကောင်းဆုံး၊ စိတ်ချမ်းသာစရာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒီလို မြင်နိုင်ဖို့ နားလည်နိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးတယ်။

If he moves lower, develops only his lower faculty which helps the animal nature then he makes himself deeply unhappy.

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ နိမ့်ကျတဲ့အရည်အသွေးတွေကိုပဲ မွေးမြူနေမယ်၊ နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝတွေကိုပဲ ဖြစ်အောင် အားပေးနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာပဲ။

လူဟာ မြင့်တဲ့ဘက်ကိုမသွားဘဲ ယုတ်နိမ့်တဲ့ဘက်ကိုပဲသွားမယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်နိမ့်တဲ့အရည်အသွေးတွေကိုပဲ အားပေး

www.burmeseclassic.com

မယ်။ လောဘကို အားပေးမယ်၊ မတရားတဲ့နည်းနဲ့ ရှာမယ်။ ဒေါသကို အားပေးမယ်၊ ကိုယ့်မှာ အားရှိမယ်ဆိုရင် သူများကို ရတဲ့နည်းနဲ့ အနိုင်ယူမယ်၊ နှိပ်စက်မယ်၊ ဒုက္ခပေးမယ်။ မာနကို အားပေးမယ်၊ ပြိုင်မယ်၊ ဆိုင်မယ်၊ မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေကို အားပေးမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘောတွေကို အားပေးပြီးတော့ ပြုစုပျိုးထောင်နေမယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲတော့မှာပဲ။ အဲဒီ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘောဆိုတာ တိရစ္ဆာန်နဲ့ သဘောခြင်းအတူတူပဲ။ အဲဒါတွေကို အားပေးမယ်၊ မွေးမြူမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

လောဘ၊ ဒေါသရဲ့ အားပေးမှုကြောင့် ခဏတော့ ကျေနပ်မှုရချင်ရမယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုနှိပ်စက်နေတဲ့အချိန်မှာ ခဏတော့ 'ငါ နှိပ်စက်လိုက်ရတယ်' ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှုရချင်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ ရေရှည်မှာ ကျေနပ်မှု စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနတွေ ဖြစ်နေချိန်မှာလည်း စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှု၊ ကြည်လင်မှု တကယ်မရှိပါဘူး။

တစ်ခါတလေ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ဒေါသအလျောက် ပြောလိုက်ရတာ ဆိုလိုက်ရတာကို တစ်မျိုး သဘောကျသလို ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ အဲဒီစိတ်ကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ။ မနှစ်သက်ဘူး၊ ရှက်သွားတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်က အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ကို သိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရှက်တဲ့စိတ်။ မနှစ်သက်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေနပ်မှုရတဲ့ ကုသိုလ်

ဥပမာပြောရရင် ပြီးခဲ့တဲ့ သီတင်းကျွတ်လောက်တုန်းက တပည့်လေးတစ်ယောက်က သူ့သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့မလို့ဆိုပြီးတော့ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေး သွားဝယ်တယ်။ ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးကို ရွေးပြီး ဝယ်နေတုန်းမှာ သူ့စိတ်က စဉ်းစားနေတယ်။ သူ စဉ်းစားနေတာကို သူ့စိတ်က သိနေတယ်၊ 'ပန်းသီးကောင်းကောင်းလေးတွေ၊ တန်ဖိုးလည်း အင်မတန်ကြီးတယ်၊ ဒါလေးနဲ့ အဖွားကို သွားကန်တော့လိုက်မယ်၊ အဖွားက ငါ့ကို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးပေမယ့် တော်တော်သိတတ်ပါလားဆိုပြီးတော့ ငါ့ကို သဘောကျမယ်။ အထင်ကြီးခံရမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အဖွားနဲ့ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုဆက်ဆံရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး အဆင်ပြေသွားမယ်' စသည်ဖြင့် တွေးနေတယ်။

အဲဒီလို တွေးတတ်တဲ့သူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက် ရှိမလဲ။ အများကြီး ရှိတယ်နော်။ လူ့စိတ်ဆိုတာ ရောထွေးနေတဲ့ စေတနာ (Mixed Motivation)တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ကုသိုလ်ရေးလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရောနေတတ်တယ်။ မဏ္ဍာပ်အကြီးကြီး ထိုးပြီး သူများထက်သာအောင် လှူလိုက်မယ်ဆိုတာတွေ ရှိတယ်။ ဂုဏ်ယူပြီး၊ ကြွားပြီး လှူတာတွေလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။

ဒီတပည့်လေးကတော့ အဲဒီတွေးနေတဲ့စိတ်ကို သတိလေးနဲ့ ပြန်သိတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ရဲ့သဘာဝကို မြင်နေရတယ်။ သူ့စိတ်ကို သူ ကြည့်ရင်းနဲ့ အမှတ်တမဲ့လေး သူ သိနေတာပေါ့။ သေသေချာချာ သိလိုက်တဲ့အခါမှာ 'ဟာ ဒီစိတ်ကြီးကလဲ'ဆိုပြီးတော့ ရှက်သွားတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီစိတ်စေတနာ မမှန်ဘူး။ သွားကန်တော့မယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးဖို့၊ သဘောကျသွားဖို့၊ နောင်အခါ စီးပွားရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတဲ့ 'ကိုယ့်ဖို့များတဲ့စိတ်'နဲ့ သွားကန်တော့မှာ။ ဒီစိတ်က ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတပည့်လေးက စိတ်ကို ကြည့်နေကျဖြစ်နေတော့ သူ့စိတ်ကိုသူ သေသေချာချာ တည့်တည့်ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဒီစိတ်က ပျောက်သွားတယ်။ ဒါ ထုံးစံပါပဲနော်။ ဖြစ်လာတဲ့ကိစ္စ မှန်သမျှဟာ ဖြစ်ပြီးရင်ပျက်တာပဲ။ ဆက်ခါဆက်ခါ ဒီသဘောမျိုး ဖြစ်တတ်တာကြောင့် အကြာကြီး ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ အမှန်တော့ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်နေတာ။

ဒီတပည့်လေးက သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သွားရင်းလာရင်း၊ ဈေးမှာ ပန်းသီးဝယ်ရင်းတောင်မှာ လက်မလွှတ်ဘူးနော်။ သတိလက်လွှတ်ကြီး မနေဘူး။ အဲဒီအချက်က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒီလိုအကြောင်းအရာတွေက တစ်ဆင့်ပြန်ပြောလို့ ကြားရတာ သိပ်မထူးဆန်းဘူး၊ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို လုပ်ရင်းကိုင်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကြည့်မိသွားရင် သိလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိသွားတဲ့အခါ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲဆိုတာ သိလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ပန်းသီးဝယ်ရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုကြည့်ပြီး အဲဒီစိတ်ပျောက်သွားတဲ့အခါကျတော့ သူ့စိတ်သူ ပြန်ဆင်ခြင်တယ်။ 'ဒီ စိတ်ထားမျိုးနဲ့ သွားကန်တော့ရင် မကောင်းဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ လေးစားမှုချစ်ခင်မှု လျော့မယ်၊ တစ်ဖက်သားကိုလည်း တန်ဖိုးမထားရာ မလေးစားရာ ရောက်တယ်။ တကယ်ဆိုရင် ဒီအဖွားဟာ မေတ္တာ ကရုဏာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှိတယ်၊ အကျင့်သီလရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်၊ ချစ်ခင်လေးစားစရာ အလွန်ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါသွားကန်တော့မယ်'လို့ စိတ်ထားပြောင်းသွားတယ်။

အမှန်တော့ အဲဒီအကြောင်းရင်းခံရှိလို့ သူ ကန်တော့တာပါ။ စိတ်ယုတ်ညံ့တဲ့သူဖြစ်ရင် သူ ကန်တော့ဖို့ စိတ်ကူးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပင်ကိုယ်ထဲက ဒီအဖွားက စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ၊ အင်မတန်မေတ္တာကရုဏာရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်ခင်လေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့ချင်တဲ့စိတ်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာတယ်။ တမင်လုပ်ယူတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဖွားရဲ့ကျေးဇူး အဖွားရဲ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုမိတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ အလိုလိုဖြစ်လာပြီးတော့ အဖွားကို ကန်တော့လိုက်တယ်တဲ့။

အဲဒီအခါကျတော့မှ စိတ်ကို အေးချမ်းသွားတာပဲတဲ့။ အရင်စိတ်မျိုးနဲ့ ကန်တော့ရင် စိတ်မအေးချမ်းနိုင်ပါဘူး။ ဝတ္တရားကျေကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ အပေါ်ယံလေး ကန်တော့လိုက်တာပဲဖြစ်သွားမယ်။ အခုတော့ စိတ်စေတနာ မှန်သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကြည်ကြည်လင်လင် ချမ်းချမ်းသာသာလေးနဲ့ နူးညံ့တဲ့စိတ်နဲ့ ကန်တော့လိုက်တယ်။ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကျေနပ်သွားတာပဲတဲ့-နော်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ဖို့များတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ဆိုတဲ့စိတ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့စိတ်၊ နိမ့်ကျတဲ့စိတ်နဲ့ သွားကန်တော့ရင် သူ့မှာစိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှု ရမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကလည်း အဆင့်အတန်းနိမ့်ကျတဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပဲဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထဲမှာ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ စိတ်စေတနာရှိပြီး နှောင်ကြိုးမပါတဲ့ လုပ်ရပ်တွေဖြစ်နေအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိလေးနဲ့စောင့်ကြည့်ပြီး နေတတ်တဲ့ အကျင့်ကိုလုပ်ပါ။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် . . .

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဆန္ဒကျင်ဘက် အလိုဆန္ဒတွေ-ကောင်းတာလုပ်ချင်စိတ်၊ ဆိုးတာလုပ်ချင်စိတ်၊ သနားတတ်တဲ့စိတ်၊ ရက်စက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ရိုးသားချင်တဲ့စိတ်၊ လိမ်ညာချင်တဲ့စိတ် စတဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို သေသေချာချာ မြင်ပြီးတော့ သဘာဝကျကျ ညီညွတ်မှုရှိအောင် စိတ်ထားတတ်တဲ့သူဟာ အပြင်လောကက လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ သဘာဝကျကျနဲ့ ညီညွတ်မှုရှိအောင် ဆက်ဆံနိုင်တယ်။

အတွင်းမှာ, စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခတွေ များနေတဲ့သူဟာ အပြင်မှာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း ပဋိပက္ခတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ များမယ်။ အတွင်းမှာ ညီညွတ်မှုရှိရင် အပြင်မှာလည်း ညီညွတ်မှု ရှိတယ်။

သင် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ သိချင်ရင် သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ **Personality** ကို ဖော်ပြနေတယ်။

Personality ကောင်းတဲ့သူဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါမှာ ဘယ်လိုသဘောထား၊ ဘယ်လိုစိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတတ်တယ်ဆိုတာကို ဘုန်းကြီး တွေးမိသလောက် ထပ်ဖြည့်ပြီး ပြောပြချင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့သူဟာ ဆွေးနွေးလို့ကောင်းတဲ့ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးလေ့ရှိတယ်။ တစ်ဖက်သတ် အငြင်းအခုံလုပ်တတ်တဲ့သူနဲ့တော့ အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြောလေ့မရှိဘူး။ သူများပြောတာကို စိတ်ဝင်စားပြီး နားထောင်လေ့ရှိတယ်။ သူမရှင်းတာရှိရင် မေးတယ်။ သူ သဘောမတူတာရှိရင် မတူကြောင်းကို ပြောတယ်။ ဒါပေမယ့် အနိုင်လိုချင်လို့ ငြင်းခုံတာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

သူများမှားသွားတာကို ထောက်ပြပြီးတော့ အရှက်ခွဲတာမျိုး အနိုင်ယူတာမျိုး ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ အမှားထဲက သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင်ဘဲ ကူညီလေ့ရှိတယ်။ နောက်ထပ် မမှားအောင်လည်း အားပေးတတ်တယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့အမှားကို ကိုင်ထားပြီးတော့ "မင်း မှားတယ်၊ မင်း မကောင်းဘူး၊ မင်း ရှုံးတယ်၊ မင်း ဉာဏ်မရှိဘူး'ဆိုပြီး အနိုင်ကျင့်တာ၊ အနိုင်ယူတာ၊ လွှမ်းမိုးတာ၊ ချုပ်ချယ်တာမျိုးလုပ်တာ ဘယ်တော့မှ မတွေ့ရဘူး။ သူ့ကိုလည်း အဲဒီလို သွားလုပ်လို့ မရဘူး။ သူဟာ ခြောက်တာကိုလည်း မကြောက်ဘူး၊ မြှောက်တာကိုလည်း မမြှောက်ဘူး။ သူ့စိတ်ကို သူသိပြီး ရှင်းအောင် ထားတတ်တဲ့အတွက် စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နေတတ်တယ်။

သူကလည်း အနိုင်မယူဘူး၊ သူ့ကို အနိုင်ယူလို့လည်း မရဘူး။ ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ အနိုင်အရှုံး မရှိတဲ့ နေရာမှာ ရောက်နေလို့ပဲ။

သူ့ကို အနိုင်ယူတဲ့စကားမျိုး လွှမ်းမိုးတဲ့ ချယ်လှယ်တဲ့ စကားမျိုးပြောရင် သူဟာ စိတ်မဆိုးဘူး၊ စကားကိုပြောင်းပြတတ်တယ်၊ ဘာမှ ပြန်မပြောဘဲနေတတ်တယ်၊ သို့မဟုတ် ရှောင်သွားတတ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

သူများကို နိုင်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ ခလေးဆန်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူများကို အပြစ်ရှာချင်တဲ့စိတ်ထားဟာ မရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ သူ့မှာ အဲဒီစိတ်ထားမျိုး မရှိဘူး။ သူဟာ ရင့်ကျက်တဲ့ သူဖြစ်တယ်။

သူများတွေပေါ်မှာ သုံးလို့ရတဲ့ နည်းပရိယာယ်မျိုးတွေကို သူ့ပေါ်မှာ သွားသုံးလို့ မရဘူး၊ သူကိုယ်တိုင်က အဲဒီလို နည်း ပရိယာယ်တွေကို မသုံးတဲ့အတွက် သူ့ကို ပရိယာယ်သုံးရင်လည်း အဲဒါကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ဘယ်လို ပရိယာယ်ကို သုံးတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဘာကို လိုချင်လို့ ဘယ် စကားမျိုးကို ပြောတယ်ဆိုတာ သိတယ်။

ပြင်ပအရာတွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုမှု သိပ် မရှိဘူး၊ သိပ်လွတ်လပ်တယ်။ မိသားစုအပေါ်မှာ, မိတ်ဆွေတွေပေါ် မှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးပေမယ့် သူတို့ပေါ်မှာ စိတ်ထဲက မှီခိုမနေဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဆင်ပြေအောင်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ် တယ်။ သူတစ်ပါးဆီက တစ်ခုခု (ပစ္စည်းဥစ္စာဖြစ်စေ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာ မှု ဖြစ်စေ အစရှိသဖြင့်) မျှော်လင့်နေတာ မရှိဘူး။ ရထိုက်တယ်လို့ မတွေးဘူး။ သူတစ်ပါးက တစ်ခုခု ပေးမလားလို့ မမျှော်လင့်ဘူး၊ ပေး ရင် ကောင်းမယ်လို့ မတောင့်တဘူး။

သူနဲ့ တခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု၊ ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်တယ်။ အပြန် အလှန် လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်ချုပ်ချယ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး မဟုတ် ဘူး။ သူ ကြိုက်တာ၊ သူ တန်ဘိုးထားတာကို သူများလည်း ကြိုက်ရမယ်၊ တန်ဘိုးထားရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ သူ့အကြိုက် နဲ့ သူ ကိုယ့်အကြိုက်နဲ့ ကိုယ်ဘဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်အယူအဆ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် နှစ်သက်ကျေနပ်အားရတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အယူအဆ မှန်ကန်နေမှန်း၊ ကိုယ့်အသိအမြင် သဘာဝကျနေမှန်းကို တိတိကျကျသိနေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကို သူတစ်ပါးက လက်မခံတာ၊ သဘောမကျတာ၊ မယုံတာကို စိတ်မဆိုးဘူး။ ယုံကြည်ရမယ်၊ လက်ခံရမယ်လို့လည်း မတောင်းဆိုဘူး။ လက်ခံတာ လက်မခံတာ သူ့သဘောအတိုင်းဘဲ၊ သူ့လွတ်လပ်မှုပဲ၊ စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို နားလည်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အထောက်အကူကို လိုချင်နေတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ သဘောတူမှုကို မှီခိုနေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်အယူအဆကို ကိုယ်တကယ်မှန်ကန်မှန်း မသေချာတဲ့အတွက် သူများက မှန်တယ်လို့ပြောမှ သူ့စိတ်မှာ နည်းနည်းသက်သာရာ ရတယ်။ အဲဒီလိုပြောမှ ကြိုက်တယ်။ သူ့ကို ထောက်ခံတဲ့သူကိုမှ သဘောကျတယ်။ သူ့အယူအဆကို လက်မခံတဲ့သူကို မကျေနပ်ဘူး၊ စိတ်ဆိုးတယ်၊ မုန်းတယ်၊ ရန်လိုတယ်။ ငါ့အယူအဆကို လက်မခံရင် ငါ့ရန်သူလို့ သဘောထားတယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်အယူအဆကို လက်မခံကြတဲ့အတွက် စိတ်အားငယ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လုံခြုံမှုရှိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းမှီခိုမှု မရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်အယူအဆကို သူများလက်ခံတာ လက်မခံတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်မရှိဘူး။ အကြံဉာဏ်တောင်းရင်တော့ သူတတ်နိုင်တဲ့ အကြံဉာဏ်ကို ပေးတတ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်ဖို့ တိုက်တွန်းအားပေးတတ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သံယောဇဉ်ကြီးလွန်းပြီးတော့ ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို သူ မနှစ်သက်ဘူး။ သူ့အပေါ်မှာ သံယောဇဉ်ကြီးတာ၊ ခဏခဏတွေ့ချင်နေတာ၊ မှီခိုနေတာ၊ လိုတာထက် ပိုပြီး အားကိုးနေတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတာကို အားပေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့အသိဉာဏ်၊ စိတ်ဓာတ်၊ နေရေးထိုင်ရေး အားလုံးအဆင်ပြေအောင် တိုးတက်အောင်တော့ အကူအညီပေးတတ်တယ်။ အကူအညီပဲပေးတယ်၊ တာဝန်အပြီးယူမထားဘူး။

သူ့အပေါ်မှာ မှီတွယ်ပြီး နေချင်တဲ့သူအတွက်တော့ သူဟာတော်တော်စိမ်းကားတဲ့သူလို့ ခံစားရမယ်။ ပေါင်းရခက်တဲ့သူလို့ ထင်မယ်။ သူ့သဘောထားက ကိုယ့်အားကိုယ်မကိုးဘဲ တခြားတစ်ယောက်ပေါ်မှာ တွယ်ကပ်မှီခိုချင်တာဟာ နှစ်ဖက်စလုံးအတွက် ရေရှည်မှာမကောင်းဘူးလို့ သူယူဆတယ်။

သူချစ်တယ်ဆိုတာက သူ့အပေါ်ကို မှီခိုအားကိုးနေတဲ့သူမဖြစ်စေချင်ဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ အဲဒါ သူ့စေတနာ သူ့မေတ္တာပဲ။ ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံရတာကို သူ သဘောကျ နှစ်သက်ပေမယ့် သူများရဲ့ချိုင်းထောက်တော့အဖြစ်မခံဘူး။ သူ့အပေါ် မရမက တွယ်ကပ်ဖို့ ကြိုးစားရင် သူကတဖြည်းဖြည်း ရင်းနှီးမှုကို ရှောင်သွားလိမ့်မယ်။ သူက သူတစ်ပါးကိုမှီပြီး မနေသလို သူ့ကို မှီပြီးနေတာကိုလည်း လက်မခံဘူး။

ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေကို အထူးသဖြင့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားပေမယ့် စကတည်းက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ကို အားပေးလေ့ရှိတယ်။ အခွင့်အရေးရတိုင်း ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင်လေ့ကျင့်ပေးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူဟာ သူများရဲ့ ချီးမွမ်းမှု အားပေးမှုကို ရအောင် မလုပ်ဘူး။ သူများရဲ့ အားပေးထောက်ခံမှု ချီးမွမ်းမှုကို မလိုဘဲ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်အင်အားနဲ့ ကိုယ်လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ပြီးဆုံးအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဂုဏ်ပြုတာတွေ, ကျော်ကြားမှုတွေ, ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးတွေ, လူကြိုက်များတာတွေကို ရှောင်တတ်တယ်။ ရအောင် မလုပ်ဘူး။ သူ့အတွက် အဲဒါတွေဟာ ဘာမှ မထူးဘူး။

သူတစ်ပါးရဲ့ ချီးမွမ်းမှု၊ ကဲ့ရဲ့မှုဟာ သူ့အတွက် ဘာမှအလေးထားစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

သူဟာ ဟန်လုပ်လေ့ မရှိဘူး။ စိတ်ထဲက မပါဘဲ စကားကိုကြားကောင်းအောင် မပြောဘူး။ များသောအားဖြင့် ရိုးရိုးတည့်တည့်ပဲ ပြောတတ်တယ်။ သူ့ကို စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ဝေဖန်တာကိုတော့ အေးအေးဆေးဆေး ခံယူတယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ချင့်ချိန်တယ်။ ဝေဖန်မှုကြောင့် တုန်လှုပ်မှု မရှိဘူး။ သူ့အလုပ်သူ ဆက်လုပ်နိုင်တယ်။

သူဟာ သူတစ်ပါးက သူ့ကို လွှမ်းမိုးလို့ မရအောင်၊ ချယ်လှယ်လို့ မရအောင် နေတတ်တယ်။ သူများရဲ့ပြဿနာထဲကို ဝင်မစွက်ဘူး။ တတ်နိုင်တာကို အကူအညီပေးပြီး ရှင်းအောင်နေတယ်။

သူဟာ လူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အပေါ်ယံကို ကြည့်လေ့မရှိဘူး။ မျက်စိနဲ့ မြင်နိုင်တာလောက်ကိုပဲ ကြည့်တာမဟုတ်ဘူး။ လူမျိုး ခွဲခြားတာ၊ အသားအရောင် ခွဲခြားတာ၊ ရုပ်ရည် ခွဲခြားတာ၊ အဆင့်အတန်း ခွဲခြားတာ မရှိဘူး။ လူတွေရဲ့ စိတ်ထဲနှလုံးထဲရောက်အောင်မြင်အောင် ကြည့်လေ့ရှိတယ်။ လူတိုင်းမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားရှိတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူနဲ့ပတ်သက်ပြီး နောက်တစ်ခု ထူးခြားတာက သူ့ရဲ့ရိုးသားမှုဘဲ။ သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မလှည့်စားဘူး။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မလှည့်စားဘူး။ သူပြောသမျှ လုပ်သမျှအားလုံးဟာ သူ တကယ် လုပ်ချင်လို့ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်တာချည်းဘဲ။

လှည့်ပတ်လိမ်ညာပြီး မပြောဘူး။ သူ ပြောသမျှ လုပ်သမျှကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလေ့လုပ်လေ့ရှိတယ်။ လိမ်တယ် ညာတယ်ဆိုတာ မဆုံးနိုင်အောင် ဖုံးရတဲ့အတွက် ဆက်ပြီးတော့ လိမ်နေရတယ်။ အင်မတန် တွက်ခြေမကိုက်တဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ လိမ်တဲ့လူဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို သူ ဖြုန်းနေတာနဲ့ တူတယ်။ အမြင့်ဆုံး အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေကို ထွက်အောင် လုပ်ချင်ရင် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို မဖြုန်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒီလူကတော့ သူ့ကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မလိမ်ဘူး၊ မလှည့်စားဘူး။ သူများကိစ္စတွေကိုလည်း လိမ်ပေးတာ ညာပေးတာ မလုပ်ဘူး။ သူများကိစ္စတွေ အဆင်ပြေအောင် လိမ်ပေးတာ ညာပေးတာ၊ ထောက်ခံစာ ရေးပေးတာ မလုပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို တချို့က စိမ်းကားတယ်လို့ ပြောတတ်တယ်။

သူများ ဘာတွေလုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတာတွေကို အချိန်တွေ အများကြီး အကုန်ခံပြီး ပြောမနေဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေကိုလည်း အချိန်များများ ပေးပြီး ပြောမနေဘူး။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်လုပ်ပြီး အောင်မြင်တယ်ဆိုရင် ဝမ်းသာတတ်တယ်။ မနာလိုဝန်တိုစိတ် သိပ်မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးမှာ အဆင်ပြေနေတာကို တွေ့ရရင် မုဒိတာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်တယ်။

သူဟာ သူများမကောင်းကြောင်းကို အတင်းပြောလေ့ မရှိဘူး။ သူများမကောင်းတာ ပေါ်မှ ကိုယ်ကောင်းတာ ပေါ်မယ်လို့

www.burmeseclassic.com

မယူဆဘူး။ သူများမကောင်းတာကို ပုံကြီးချဲ့ပြီး ကိုယ့်အမှားကို မဖုံးဘူး။ သူများ မကောင်းကြောင်းကို အချိန်ကုန်ခံပြီး အတင်းပြောနေရတာကို အရသာတွေ့တဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ အားငယ်တတ်တဲ့စိတ်၊ သဘောထားသေးတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ သူဟာ အားငယ်တတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သဘောထားသေးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။

အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက် လွဲနေတာ မှားနေတာရှိရင် အဆင်ပြေတဲ့အချိန် အဆင်ပြေတဲ့နေရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြတယ်။ လူကြားထဲမှာ အရှက်မခွဲဘူး။

သူ့မှာ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေလို့ အချိန်မလောက်ဘူး။ သူဟာ တကယ် အကျိုးများတဲ့ အလုပ်တွေကို အချိန်ပြည့်လုပ်နေတတ်လို့ သိမ်ဖျင်းတဲ့စကား၊ အတင်းအဖျင်းစကားတွေကို ပြောဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ သူများလာပြောရင်လည်း တာရှည်နားမထောင်နိုင်ဘူး။ စကားလမ်းပြောင်းလိုက်တတ်တယ်။ သူဟာ အကျိုးများတာကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နေချင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ အကျိုးမရှိတာကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ ပြောမနေဘူး။

လူမြင်ကောင်းအောင် လူအထင်ကြီးအောင် သူများ အကဲ့ရဲ့လွတ်အောင်ဆိုပြီး ဝတ်တာစားတာ နေတာထိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ မရှိဘူး။ သူက လူအထင်ကြီးအောင် မလုပ်ဘူး၊ သဘောထားသေးတဲ့သူတွေ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာပြီး ပြောတာကို မကြောက်ဘူး။ သူ့ကို အပြစ်တင်လာရင် အပြစ်တင်တဲ့သူကို သူ သနားတတ်တယ်။ သူ့အကြောင်း လူတွေ ဘာပြောကြသလဲဆိုတာကို သူ အာရုံမပြုဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။ လူတွေဝေဖန်တာကို ဖြေရှင်းချက် မပေးဘူး။ ဖြေရှင်းချက် ပေးနေရင် ဆုံးမှာမဟုတ်ဘူး။

သူဟာ သူ့စိတ်ကိုသူ ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် သားသမီး

Personality ကောင်းတဲ့သူဟာ အိမ်ထောင်ကျရင်လည်း အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် သဘောထားမှန်တယ်။ လွတ်လပ်ခွင့်ပေးတယ်။ လေးစားမှုရှိတယ်။ စစ်မှန်ပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက် နှစ်ယောက်လုံး Personality ကောင်းရင်တော့ အင်မတန် သာယာတဲ့အိမ်ထောင်ရေးဖြစ်ပြီး တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမယ်။

သားသမီးရလာတဲ့အခါမှာလည်း သားသမီးအပေါ် မှန်ကန်တဲ့ စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တယ်။ သားသမီးရဲ့အရည်အချင်းတွေ အမြင့်မားဆုံးထွက်အောင် အထောက်အကူပေးနိုင်တယ်။

မိဘတွေရဲ့ Personality ဟာ သားသမီးတွေအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အများကြီးရှိတယ်။

ဘယ်လိုအရည်အသွေးရှိတဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ မိဘတွေရဲ့ Personality ပေါ်မှာ အများကြီးမူတည်တယ်။

နားလည်တတ်၊ စာနာတတ်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ သားသမီးတွေဟာ နားလည်တတ် စာနာတတ်သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ရှိရင် သားသမီးတွေလည်း တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်မှာပဲ။ မိဘတွေဟာ ကူညီတတ်တဲ့သူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့သူ၊ အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူ၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေရှိလာဖို့ပဲ များပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိဘတွေဟာ နှုတ်ကြမ်းလျှာကြမ်းနဲ့ သည်းမခံတတ်ကြဘူး ဆိုရင် သားသမီးတွေကလည်း ဒီလိုအကျင့်တွေ ရှိနေကြမှာပဲ။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ လိမ်ညာကောက်ကျစ်စိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တတ်တဲ့စိတ်၊ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့စိတ်တွေ အားကြီးတဲ့မိဘဟာ သားသမီးတွေကို အဲဒီအမွေတွေပဲ ပေးနိုင်လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချလို့ မရဘူး၊ သံသယစိတ်နဲ့ အမြဲ ပြောဆိုဆက်ဆံမယ်။ ပူပင်ကြောင့်ကြနေရမယ် ဆိုရင် သားသမီးတွေဟာ လောကကြီးအပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချမှု မရှိတဲ့သူတွေ စိတ်မလုံခြုံတဲ့သူတွေ၊ သံသယကြီးသူတွေ ဖြစ်လာဖို့ အလားအလာများတယ်။

မိဘတွေမှာ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့် ဖြစ်စေ၊ တခြား အဆင်မပြေမှုတွေကြောင့် ဖြစ်စေ အမြဲပူပူဆူဆူဖြစ်နေရင် အဲဒါဟာ သားသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲနော်။

ငွေကြေးချမ်းသာကြွယ်ဝပြီး ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့ မိဘတွေဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုးရိုးကားရား အဝတ်အစားတွေ ဝတ်မယ်၊ Night Club တွေမှာ ပိုက်ဆံဖြုန်းမယ်၊ အချိန်ဖြုန်းမယ်၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံမယ်၊ မာန်မာန အားကြီးမယ်ဆိုရင်လည်း မိဘရဲ့ ဒီလိုကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေဟာ သားသမီးရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအပေါ် ရိုက်ခတ်အုံးမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုသဘောထားမယ်။ လောကကြီးအပေါ် ဘယ်လိုသဘောထားမယ်ဆိုတာ မိဘနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က အများကြီး ပုံဖော်ပေးတယ်။ ဗီဇကလည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါတာပေါ့။ တစ်ချို့ သားသမီးတွေကျတော့ မိဘတွေနဲ့ လုံးလုံးမတူဘဲ၊ တစ်မူထူးခြားနေကြတာတွေလည်း တွေ့ဖူးပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို မိဘရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေကို သားသမီးက အလို အလျောက် အမွေဆက်ခံပြီးသား ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ မွေးလာကတည်းက အတူနေလာပြီး မြင်တွေ့နေတာဆိုတော့ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အကောင်းအဆိုးဟာ သားသမီးအပေါ် အလို အလျောက် ကူးစက်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့မျိုးဆက်ဖြစ်တဲ့ သားသမီးတွေကို ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ပြည့်ဝတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ အမှတ်တမဲ့ သဘောမထားဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးလေးနက်နက် တည်ဆောက်ယူသင့်တယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအတွက် ပထမဆုံး လက်ဦးဆရာပဲ ဖြစ်သင့်တယ်။

မာန်မာနနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး

လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ အကျင့်စရိုက်တွေကို နိမ့်ကျသွားစေတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့ မာန်မာနပဲ။

လူဟာ သူများထက် သာသွားပြီဆိုရင် မာနနည်းနည်းတော့ ဖြစ်လာတယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ သူများထက် သာပြီ၊ သာတယ် ဆိုပြီးတော့ မာန်မာနကြီးလာတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့အထင်ကြီးမှု၊ လေးစားမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုဆိုတာကိုလည်း လိုချင်တယ်၊ သတိမထားလို့ရှိရင် သာ ဒီလိုဖြစ်တတ်တာပါ။ သတိထားတဲ့သူမှာတော့ ဖြစ်တာနည်းပါ တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရာထူးသိပ်ကြီးလာပြီဆိုရင် ကျန်တဲ့လူတွေက ကိုယ့်အောက်က လူချည်းပဲ ဖြစ်နေတော့ ကိုယ့်ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ပြန်ပြီးတော့ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သူ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ ကိုယ့်ကို ဒီလို ပြောမယ့်သူ မရှိလေလေ ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်လို့ ထင်လေလေပဲ။ မှားနေလို့တောင် မှားမှန်းတော်တော်နဲ့ မသိတော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးကို စိတ်ပညာစကားလုံးနဲ့ သုံးရင် psychic inflation လို့ ခေါ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က စိတ်ဖောင်းပွတယ်လို့ ပေါက်တယ်။

ရာထူးကြောင့် မာန်မာနဆိုတာ ဖြစ်တတ်တာကိုး။ မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ပယ်နိုင်ခဲတယ်။ ဘယ်လောက် ပယ်နိုင်ခဲသလဲဆိုရင် ရဟန္တာဖြစ်မှသာ မာန်မာနက ကုန်တယ်တဲ့။ အနာဂါမ်တောင်မှ မာနရှိသေးတယ်ဆိုတော့ ကျန်တဲ့ သကဒါဂါမ်တို့ သောတာပန်တို့ ပုထုဇဉ်တို့ဟာ မာန်မာန မရှိပါဘူးလို့ ပြောရင် ဘယ်လိုအဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားအုံးမလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မာန်မာန မရှိပါဘူး ဆိုတာကိုက မာန်မာန ဖြစ်နေအုံးမှာနော်။ သတိထားဖို့ရာ တော်တော်မလွယ်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဘုန်းကြီးက တစ်ဖက်သားကို ဂုဏ်သိက္ခာ ချပြီး ပြောတယ်လို့ မယူဆစေချင်ဘူး။

မာန်မာနဆိုတာ အင်မတန် ခက်ခဲနက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို psychic inflation ဖြစ်သွားရင် ရိုးရိုးပြောရရင်တော့ စိတ်ကြီးဝင်တယ်၊ ကိုယ်လုပ်သမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။ ကိုယ်ပြောသမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်တယ်။ ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးတော့ သူတာ မှားတာကို ပြောရင် လုံးဝလက်မခံချင်ဘူး။ သည်းမခံချင်ဘူး။ စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြန်ပြီး တုံ့ပြန်တတ်တယ်။ အပြစ်ပေးတတ်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ကိုယ်လွဲတာ မှားတာကို ပြောရဲကြမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို ရာထူးကြီးသွားတဲ့အခါ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ကိုယ့်နားကို ဝိုင်းနေချင်တဲ့သူတွေ အများကြီးရှိကြတယ်။ အဲဒီလို လူတွေကတော့ ကိုယ့်အကြိုက်ပဲပြောမှာပေါ့။ မြှောက်ပင့်ပြောမှာပေါ့။ ဒီလိုမြှောက်ပင့်ပြောနေပြီဆိုရင် သတိထားပါ။ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်မတန် အထင်ကြီးချင်တယ်။ ဘာလို့တုံးဆိုတော့ လူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် အားငယ်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒါကို ကျော်လွန်ချင်တယ်။

အဲဒီသိမ်ငယ်တဲ့စိတ် အားငယ်တဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံရခက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုစိတ်ကို လက်မခံနိုင်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါ အင်မတန် အရာရောက်တဲ့သူ၊ ငါ အင်မတန် သိတယ်၊ အင်မတန် တတ်တယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားလေ့ရှိတယ်။ ဒီလိုအချိန်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ချီးမွမ်းလာမယ်၊ မြှောက်ပင့်လာမယ်ဆိုရင် သိပ်သဘောကျသွားတယ်။ ငါ တယ်တော်ပါလားဆိုတဲ့စိတ်ကို ရသွားတာကိုး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်ကလေး ခဏလောက် သက်သာသွားရင်ကို လူက တော်တော်နေလို့ ကောင်းသွားတယ်။

အဲဒီတော့ အဲဒီစိတ်ကလေး သက်သာဖို့ကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ကြတယ်။ အဝတ်နဲ့လုပ်ကြတယ်၊ အစားနဲ့လုပ်ကြတယ်။ အမျိုးမျိုးကြွားတယ်။ သူများထက် သာကြောင်းကို ပြချင်တယ်။ ဒီလို သူများထက်သာကြောင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ပြနေတာကိုက စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိလို့ဆိုတာ သိသာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် မရှိရင် သူများထက်သာကြောင်း ပြနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ လွတ်လပ်သွားပြီ။ သူများထက်သာကြောင်း ပြနေတာကိုက မလွတ်လပ်ခြင်းတစ်မျိုးနော်။

www.burmeseclassic.com

ဘာ့ကြောင့် မလွတ်လပ်သလဲဆိုတော့ မာနဆိုတဲ့ ကိလေသာ ဖြစ်နေလို့ပဲ။ ဒီလိုစိတ်ကို ဖြစ်နေတုန်းမှာ သေသေချာချာ မြင်နိုင်ဖို့ သိနိုင်ဖို့ ပထမ အရေးကြီးဆုံးပါ။ လုံးလုံးချည်းပယ်ဖို့ကတော့ မလွယ်သေးဘူးနော်။ ရဟန္တာဖြစ်မှာ ကိလေသာ အကုန်လုံးကုန်တာကိုး။

အင်မတန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ အကျင့်စရိုက် ပြည့်ဝပါတယ်ဆိုတဲ့လူတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သတိမပြတ်အောင် အမြဲစောင့်ကြည့်နေနိုင်မှ သူ့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရမှာ။

ဒီလို ပစ္စည်းဥစ္စာ, ရာထူး အမြင့်ဆုံးရောက်လာပြီဆိုရင် psychic inflation လို့ ခေါ်တဲ့ စိတ်ကြီးဝင်တာ၊ ဘဝင်မြင့်တာ၊ မာနကြီးတာတွေဟာ ဖြစ်လာတယ်။ သူများနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ မတူဘူး၊ မတန်ဘူးဆိုတဲ့သဘောနဲ့ အထက်စီးကနေ တင်စီးပြီးတော့ one up (တစ်ဆင့်မြင့်) သဘောထားမျိုးနဲ့ဆက်ဆံတယ်။ သူများကိုတော့ အောက်နှိမ့်ချပြီး one down (တစ်ဆင့်နိမ့်) နေရာမှာ ထားတယ်။

ဒီအချက်ကို လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သတိထားကြည့်ပါ။ လူနှစ်ယောက်တွေ့ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ယောက်က one up နေရာရအောင်ယူပြီး၊ တစ်ယောက်ကတော့ one down ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလို ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်သလားဆိုတာကို ကိုယ့်ဖာသာကိုယ် သတိထားကြည့်ပါ။ one down (အနိုင်ခံ)နေရာမှာ နေရတဲ့သူ့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ၊ ခံရခက်တော့မယ်နော်။ ဒါပေမယ့် ဒီနေရာမှာ အဆင်ပြေအောင်ဆိုပြီးတော့ one down နေရာမှာ နေပေးလိုက်တယ်။ တခြားနေရာမှာ တခြားတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ သူက တစ်နည်းနည်းနဲ့ သာတယ်ဆိုရင်တော့ one up (အသာစီး) နေရာရအောင်ယူတော့မှာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒီလို အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးမျိုး သဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေတာဟာ စိတ်မှာ ကြည်လင်မှု, ချမ်းသာမှု မရဘူး။ တကယ့် မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မဖြစ်ဘူး။ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှု မရှိဘူး။ သူတို့ ဘဝမှာ မြှောက်ပင့်တာနဲ့ နှိမ်တာပဲရှိတော့မယ်။

လူအများနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အပြန်အလှန် ကူညီပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ဆက်ဆံရေးရှိတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ အရည်အသွေး မြင့်မားတယ်။ ဒီလို Personality ကောင်းတဲ့သူသာ ခေါင်းဆောင် ကောင်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပညာရေးမှာ ဘွဲ့ထူးဂုဏ်ထူးကြီးရတာ၊ စာပေဗဟုသုတ များ တာ၊ သူများ မသိတာတွေ တော်တော်များများ သူတို့သိတာမျိုး ဖြစ် လာပြီဆိုရင် psychic inflation ဖြစ်တာပဲ။ ဒါ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ဖူးပါ တယ်။ အခုလည်း မဖြစ်ဖူးလို့ ပြောဖို့တော့ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ သူများမသိတာ တစ်ခုခု သိထားပြီဆိုရင် အဲဒီသိခြင်းကြောင့်ပဲ စိတ် က နည်းနည်း ကြွတက်လာတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် သူ မှန်တယ်၊ သူ သိ တယ်၊ သူများတွေ မသိဘူးဆိုပြီးတော့ ပြောချင်တာတွေ ပြောမိတတ် တယ်။ မှားသွားတတ်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေမှာလည်း သူများတွေက တရား အားမထုတ်ဘူး၊ ကိုယ်က အားထုတ်နေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အတူတူပဲ အားထုတ်နေတယ်ဆိုပါတော့။ တရားအားထုတ်ပြီး ကိုယ်က သတိ၊ သမာဓိတွေ ပိုကောင်းပြီးတော့ အသိအမြင်လေးတစ်ခုခု၊ အရင်တုန်း က မသိတာလေးတစ်ခုခု ထူးပြီးသိလာပြီဆိုရင် ဒီလို သိလိုက်ခြင်း ကြောင့်ပဲ စိတ်က သတိမထားလိုက်ရင် ချက်ချင်းဖောင်းကြွ ဖြစ် သွားတယ်နော်။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် တရားအားထုတ်တဲ့သူ အချင်းချင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တောင် ငါက သာတယ်ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ အထက်စီးကနေ မသိမသာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိသာသာဖြစ်ဖြစ် ဆက်ဆံတတ်၊ ကြွားတတ်တယ်။

လူဟာ ကြွားချင်တဲ့သတ္တဝါပါ။ မကြွားရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ဒီ ဘုန်းကြီးလည်း ဒီထဲမှာ နည်းနည်းတော့ ပါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သတိ ရှိဖို့ လိုတယ်။ သတိမရှိရင်တော့ ဒါမျိုးလုပ်မိမှာပဲ။ တရားအားထုတ် တဲ့သူတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တရားထူးရတယ်လို့ အထင်ကြီးသွားတာ မျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီသဘောမျိုးကို အဓိမာနလို့ ပါဠိစာမှာ သုံးထား တာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိထားပါ။ သတိမထားရင် နောက်ထပ် အသိဉာဏ်ရဖို့ရာ လမ်းပိတ်သွားမယ်။

ပညာမာနကြီးသွားတဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးဆီက ပညာ မယူ ချင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ဆရာထက် သာတယ်၊ ပိုတတ်တယ်လို့လည်း အထင်ရောက်သွားတတ်တယ်။ သူ့ကို သွန်သင်ဆုံးမလို့မရတော့ဘူး။ သူ့အမှားကို ထောက်ပြလို့ မရတော့ဘူး။ အမှားတွေလုပ်ပြီးတော့ သူ့ အမှားရဲ့ဒဏ်ချက်ကြောင့် တစ်နေ့ သူ ဒုက္ခရောက်လိမ့်မယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခုရှိတယ်။ မြန်မာလို ပဲ ပြောပြမယ်။ သူတို့က ခရစ်ယာန်ကိုးကွယ်တာဆိုတော့ ဒီစကားပုံ ထဲမှာ သူတို့ဘုရားကို ထည့်သွင်းပြောထားတယ်။ "ဘုရားသခင်ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ဖျက်ဆီးချင်ရင် ကောင်းတာတွေ အများကြီး ပေး တယ်"တဲ့။

ကောင်းတာတွေ အများကြီး ရလာရင် အဲဒီလူဟာ ဘာဖြစ် တော့မလဲ၊ မာနကြီးတော့မယ်၊ စိတ်ကြီးဝင်တော့မယ်။ ငါ မှန်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ ငါ တတ်တယ်၊ ငါ လုပ်နိုင်တယ်၊ ငါ မှားနေတောင်မှ မင်းတို့ ပြောပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒီလိုအထင်ရောက်သွားတယ်။ ဒီလို ဖြစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာရင် အဲဒီလူရဲ့ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းတွေ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှုအရည်အချင်းတွေ အားလုံး ပျက်စီးသွားတော့မယ်။ အဲဒီလူဟာ ကျဆုံးသွားတော့မယ်။

ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ။

စောစောကပြောခဲ့တဲ့ တပည့်လေးအကြောင်းကို ပြန်ဆက်ရရင် အဲဒီတပည့်လေးဟာ ပန်းသီးဝယ်ပြီးတော့ သွားကန်တော့မှာနော်၊ ကုသိုလ်အလုပ်ကို လုပ်မှာ၊ သူ့စိတ်ကို သူမသိရင် သူ့ရဲ့ကုသိုလ်ဟာ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ စင်ကြယ်တဲ့ ကုသိုလ် မဟုတ်ရင် စိတ်ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စင်ကြယ်တဲ့ကုသိုလ်ကို လုပ်မိတိုင်း လုပ်မိတိုင်း စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ အားရတယ်။ မစင်ကြယ်လို့ရှိရင်တော့ ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ တကယ် အားမရနိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေကို အလစ်မပေးဖို့၊ သတိကို အမြဲတမ်းထားဖို့ လိုတယ်။ လစ်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူတို့ကဝင်လာတယ်နော်။ သတိလျှော့ပေးလိုက်တာနဲ့ ကိလေသာတွေ လှစ်ခနဲဝင်လာတာပဲ။

မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီးသား ဆိုရင်တော့ ဆိုင်ရာကိလေသာတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကျန်သေးတဲ့ ကိလေသာတွေတော့ ဖြစ်အုံးမှာပဲ။ အဲဒီလို လှစ်ခနဲ ဝင်လာတုန်းမှာ ဖျတ်ခနဲ မြင်ဖို့ဆိုတာ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် အများကြီးရှိဖို့လိုတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်များရင် အခုလို သိမ်မွေ့တဲ့အတွေးလေးကို မြင်နိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

အမှန်တော့ ဒီတပည့်လေးတွေးတဲ့ အတွေးမျိုးဆိုတာ လောဘကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒေါသကြီးတဲ့ အတွေးလည်း မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့အတွေးလေးပါ။ အဲဒီအထဲမှာတော့ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ လောဘလေးပါတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ရှိတော့ မြင်ပြီး ပြင်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သွားနေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ သွားပါ။ ရပ်နေစဉ်မှာလည်း သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီးတော့ ရပ်ပါလို့ ဟောထားပါတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့လူဆိုရင် ပိုပြီး သိပါတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း မတ်တပ်ရပ်နေတာ ရိုးရိုးရပ်နေတာနဲ့ မတူဘူး။ အင်မတန် ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ နူးညံ့တဲ့ သဘောရှိတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်း (သတိနဲ့သိနေရင်း) လမ်းလျှောက်တာ ရိုးရိုးလျှောက်တာနဲ့ မတူဘူး။ သူ့မှာ တစ်မျိုး ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် နေပူကြီးထဲမှာ သွားနေတာတောင်မှ သူ့စိတ်ကအေးနေတော့ အဲဒီအေးနေတာကို သိပြီး သွားနေတာကြောင့် နေပူနေတာတောင် သူ မသိတော့ဘူးတဲ့။ သတိကပ်ပြီးနေတော့ စိတ်ကအေးနေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အေးနေတယ်။ ပူမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ လုပ်ရင် တကယ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်တာပါ။ လုပ်နည်းဟာ မခက်ပါဘူး။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဖို့သာ လိုတာပါ။

သတိလေးနဲ့ နေတတ်ထိုင်တတ်၊ ပြောတတ်ဆိုတတ်တဲ့သူဟာ အေးဆေးတယ်၊ တည်ငြိမ်တယ်၊ ကြွေ့ပိုရတယ်။ စောစောက ဒကာကြီးကိုလည်း သူ့မိတ်ဆွေတွေက 'ခင်ဗျား ကြည့်ရတာ အေးလိုက်တာ၊ ကြည့်ရတာ ပျော်နေသလိုပဲ'လို့ ပြောတော့ 'ကျွန်တော် အေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အောင်, ပျော်အောင် ကြိုးစားပြီးနေတာပါ'လို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။ ပတ်ဝန်းကျင်ကတောင် အကဲခတ်မိလာတယ်နော်။

နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ

One of the constants in life is that results are always being produced.

တစ်ခုခုဖြစ်လိုက်တိုင်း နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေ ဖြစ်တတ်တာဟာ ဘဝမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ အရာတစ်ခုဖြစ်တယ်။

မြင်လိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်၊ ကြားလိုက်တိုင်း စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတာတွေက (Results) နောက်ဆက်တွဲရလဒ်တွေပဲ။ အဲဒီတော့ သတိမထားမိရင် မကောင်းတဲ့ Results တွေ ရတော့မှာနော်။ မြင်လိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ မာန, ဣဿာ, မစ္ဆရိယစိတ်ဖြစ်လာမယ်။ ကြားလိုက်တာနဲ့ လောဘစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာမယ်၊ မာနစိတ်ဖြစ်လာမယ်။

If you don't consciously decide what result you want to produce, then some external triggers, a conversation, T.V. show whatever may create states that create behaviour that do not support you.

ဘယ်လိုရလဒ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေချင်သလဲဆိုတာ သိသိမှတ်မှတ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် ပြင်ပက ကိုယ့်ကိုလှုံ့ဆော်တဲ့အရာတွေ (ဥပမာ- စကားပြောတာ၊ တီဗီမှာပြတာတွေ)ဟာ စိတ်အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပေါ်စေမယ်။ အဲဒီစိတ်အခြေအနေဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမရှိတဲ့ အပြုအမူ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဖြစ်အောင် လုပ်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ထားမယ်ဆိုတာကို ကြိုကြိုတင်တင် သိသိမှတ်မှတ် စဉ်းစားမထားရင်, ဆုံးဖြတ်မထားရင် ပြင်ပကအရာတွေက ကိုယ့်ကိုလွှမ်းမိုးသွားလိမ့်မယ်။

မြင်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို အာရုံပြုမယ်။ ကြားတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းမယ်၊ ဘယ်လို အာရုံပြုမယ်ဆိုတာကို ကြိုတင်ပြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ စဉ်းစားထား, ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။

သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်ပြောတာကို ကြားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ရေဒီယိုမှာ ကြားတာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ တယ်လီဗေးရှင်းမှာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ယောက်က တစ်မျိုးတစ်မည် ပြောလိုက်တာဟာ စိတ်ကို တစ်မျိုးတစ်မည် ဖြစ်သွားစေတယ်။

တစ်ခုခု မြင်ရ၊ ကြားရခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကို ကိုယ်နဂိုကထားတဲ့ပုံစံဟာ ပျက်သွားပြီး တခြားတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်။ အကယ်၍ နဂိုထဲက ဘာပုံစံမှမထားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်တော့မှာ။ ဘာမှ အကန့်အသတ်မရှိ၊ သတ်မှတ်ချက် မရှိတော့ဘဲ ဖြစ်တော့မှာ. .။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်စေတော့ဆိုပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားလိုက်ရင် စကားလေးတစ်ခွန်း ကြားလိုက်ရုံ၊ တစ်ခုခု မြင်လိုက်ရုံနဲ့ စိတ်က တစ်မျိုးဖြစ်သွားပြီ။ လောဘ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ဒေါသ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်. . အကုသိုလ်တစ်မျိုးမျိုး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်နော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေဒီယို၊ တယ်လီဗေးရှင်း၊ သတင်းစာ၊ မဂ္ဂဇင်းအမျိုးမျိုးကို ဖတ်တဲ့အခါမှာ ဖတ်တဲ့ ကြည့်တဲ့အာရုံအမျိုးမျိုး (Idea, Concept) အားလုံးဟာ စိတ်ကို လွှမ်းမိုးတယ်။ ကိုယ့်အနားရှိသမျှ (လူ၊ ပစ္စည်း အသုံးအဆောင်၊ T.V. စသည်ဖြင့်) ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တာ တစ်ခု မှ မရှိဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကြီးရဲ့ဆရာတော်ကြီးဆို အနားမှာ ဘာ ပစ္စည်းမှ မထားဘူး။ ပစ္စည်းရှိသမျှ လွှမ်းမိုးတယ်။ နောက်ဆုံး မီးခြစ် တို့၊ ဖယောင်းတိုင်တို့ကအစ လွှမ်းမိုးတယ်။ သတိထားကြည့်ရင် သိ လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်အိမ်မှာ အထူးအဆန်းပစ္စည်းတစ်ခု ရောက်လာရင် သတိထားကြည့်ပါ။ သူ့အကြောင်း အမြဲတမ်း စဉ်းစားနေတယ်။ ဒါ လေး လုပ်ကြည့်လိုက်၊ ဟိုဟာလေး လုပ်ကြည့်လိုက်နဲ့ သူနဲ့ပဲ အချိန် ကုန်နေတယ်။ အထူးအဆန်းပစ္စည်းက ပိုပြီး လွှမ်းမိုးတယ်။

နဂိုကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင် ကြိုး စားမယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကျင့်စဉ်မရှိရင် ကြုံရာအာရုံတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို သူတို့ လုပ်ချင်သလိုလုပ်တော့မယ်။ ကြုံရာ အာရုံ တွေကို လုပ်ချင်သလိုလုပ်ခွင့်ပေးထားသလို ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီ လို ပေးထားရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပရမ်းပတာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

စိတ်အခြေအနေနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ နှစ်ခုဟာ ဆက် စပ်နေတယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ်က တွဲပြီးဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုခု လောဘဖြစ် စရာ မြင်လို့ လောဘစိတ် အားကြီးလာရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အပြောင်း အလဲတွေ အများကြီးဖြစ်လာတယ်။ ကြုံတိုင်း ကြုံတိုင်း အာရုံအမျိုးမျိုး က ကိုယ့်စိတ်ကို အမျိုးမျိုးဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်နဲ့ လိုက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း အမျိုးမျိုး ဖြစ်တော့မှာ…။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီတော့ တစ်ခုခု မြင်လိုက်၊ ကြားလိုက်ပြီဆိုရင် သူတို့က ခေါင်းထဲ ရောက်သွားပြီ။ ရောက်သွားပြီဆိုရင် မျိုးစေ့တွယ်ပြီး ဒီအကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးတော့မှာ။ တွေးပါများရင် ပြောချင်လာပြီ။ ဟိုလူနဲ့ သွားပြောမယ်၊ ဒီလူနဲ့ သွားပြောမယ်။ ပြောရုံနဲ့ အားမရဘူး၊ ဒီကိစ္စကို ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲဆိုပြီး နည်းလမ်းတွေရှာပြီး ရအောင်သွားလုပ်တော့မှာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကြီးတစ်ခုလုံးဟာ စည်းမရှိကမ်းမရှိ ပရမ်းပတာဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ စိတ် လွတ်လပ်လေလေ

အာရုံတွေကြောင့် ပြောင်းလဲနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို လိုက်ပြီးတော့ အပြုအမူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ ပြောင်းလွဲကုန်လိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်မှုကို အထောက်အကူ မပေးတော့ဘူး။ ကြုံရာအာရုံကိုလိုက်ပြီး ကြုံသလို ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု ဖြစ်မလာတော့ဘူး။ လောကီအောင်မြင်ရေးမှာလည်း မကြီးပွားတော့ဘူး။ ကြုံရာကြုံရာကို ဖြစ်သလို နေသွားတဲ့သူတွေဟာ မကြီးပွားဘူး။

သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ နေ့စဉ် တစ်နေ့လုံး သတိရတိုင်း လေ့ကျင့်လာတဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုအပြောင်းအလဲတွေ, စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုတွေကို ပိုသိလာတယ်။

မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ကြားရတဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ စားသောက်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တဲ့ အတွေးအမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ မြင်တာကြားတာအပေါ်မှာ သဘောထားအမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတာကို ပိုပြီး အသေးစိတ် မြင်လာတယ်၊ သိလာတယ်။

လိုချင်နေတဲ့ စိတ်အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာ မရမှာ စိုးရိမ်စိတ်အမျိုးမျိုး၊ လိုချင်တာ ရတဲ့အခါ ဖြစ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ မာနစတဲ့ စိတ်ရဲ့သဘာဝတွေကိုလည်း ပိုသိလာတယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ သဘာဝတရားတွေ၊ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးတွေ ဆိုတာလည်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဖြစ်သမျှကို ဘေးကနေ ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို ပွဲကြည့်ပရိသတ်လို ဘာမှ ဝင်မစွက်ဘဲ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ကြည့်နိုင်လေလေ အမြင်ရှင်းလေလေပဲ။ အမြင်ရှင်းလေလေ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေလေပဲ။ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားလေလေ စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေဖြစ်မယ်။

"Seeing the truth makes you free."

အဲဒီလိုလူဟာ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာတွေကို ဘက်မလိုက်ဘဲ သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုးမှန်မှန် မြင်နိုင်တဲ့အတွက် ပြင်ပလောကမှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုလည်း သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုးမှန်မှန် မြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်လိုသလို မဆွဲဘူး၊ ဘက်မလိုက်ဘူး၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း သိပ်မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်တာ၊ ရန်လိုတာ၊ မုန်းတာ သိပ်မဖြစ်ဘူး။ စိတ်တွေအမျိုးမျိုး၊ အတွေးတွေအမျိုးမျိုး၊ ခံစား

www.burmeseclassic.com

မှုတွေအမျိုးမျိုးကြောင့် အမျိုးမျိုးလုပ်နေကြတာကို နက်နက်နဲနဲ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့်နိုင်သိနိုင်တယ်။

ဒီလိုလူဟာ သူတစ်ပါးထက်ပိုပြီး စူးစူးရှရှ နက်နက်နဲနဲ မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတဲ့ အစွဲမပါဘဲ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ ခံစားမှုရဲ့သဘာဝ၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ သဘာဝကို သဘာဝတရားအနေနဲ့ ကောင်းကောင်းမြင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု

If you don't plant the mental and physical seeds of the results you want, weeds will grow automatically.

ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေ၊ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေမျိုး ဖြစ်လာဖို့အတွက် သင့်တော်တဲ့ မျိုးစေ့ကို မစိုက်ပျိုးရင် ပေါင်းပင်တွေ အလိုလို ပေါက်လာလိမ့်မယ်။

သစ်ပင်တစ်ပင် ဖြစ်ဖို့အတွက် မျိုးစေ့လိုတယ်။ အသိဉာဏ် ရဖို့၊ တရားရဖို့၊ Personality ကောင်းတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာလည်း မျိုးစေ့လိုတယ်။ မျိုးစေ့ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ ရည်မှန်းချက်၊ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိရမယ်။ နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ အမြဲတမ်း လုပ်နေရမယ်။ အဲဒါ မျိုးစေ့ပဲ။

အဲဒီလို မျိုးစေ့ကို စိုက်ပျိုးမထားရင် မလိုအပ်တဲ့ မြက်တွေ၊ ပေါင်းပင်တွေ ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ် စိုက်ချင်တဲ့အပင်တွေကို များများစိုက်ထားပြီး ပေါက်လာတဲ့ပေါင်းပင်တွေကို မကြာမကြာ နုတ်ပေးခဲ့ရင် ကြာရင် ကိုယ်စိုက်ထားတဲ့အပင်တွေ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ ပေါင်းပင်တွေက မလိုက်နိုင်တော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

ကောင်းတဲ့ဘက်ကို အမြဲတမ်းအားကောင်းနေအောင် လုပ်ပေးထားဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတာတွေ အားကောင်းနေပြီဆိုရင် မကောင်းတာတွေက တော်တော်တန်တန် မတိုးနိုင်တော့ဘူး။ ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင် ဆိုသလိုပဲ။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ မတွေးသင့်တဲ့အတွေးတွေ မတွေးမိအောင် စိတ်ကို သိပြီး လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

မတွေးသင့်တဲ့ အတွေးတွေကို တွေးနေတတ်တဲ့သူဟာ အဆင်ပြေတဲ့ အောင်မြင်တဲ့ဘဝကို မရနိုင်တော့ဘူး။

ဥပမာ - 'ငါ ကံဆိုးတယ်'

'လူတွေက မကောင်းဘူး၊ လူတွေကို စိတ်ကုန်တယ်'

'လူတွေက ငါ့ကို အထင်သေးကြတယ်'

'ငါ့ကို လူတွေက မလေးစားဘူး'

'ငါ သူတို့ကို လှည့်စားပြီးပြောမှ အဆင်ပြေမယ်'

. . . စတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ လူတွေကို အသုံးချချင်တဲ့ အတွေးဟာ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးတွေကို ညံ့ဖျင်းသွားစေတယ်။ အဆိုးတွေကို တွေးတဲ့အကျင့်ပါသွားရင် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း အဆိုးတွေကိုပဲ တွေးမိတတ်တယ်။

အကောင်းဘက်ကနေ တွေးတာကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားသင့်တယ်။ နေ့စဉ် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတာတွေကို တွေးပါ။

ဥပမာ-'ငါ ကံကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်'

'ငါ့မှာ တစ်နေ့တခြား မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တိုးလာနေတယ်'

'လူတွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရင် ငါ့ကိုလည်း ပြန်လေးစားကြတယ်'

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ငါဟာ တစ်နေ့တခြား လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးလာနေတယ်'
'ငါဟာ လေးစားစရာ ခင်မင်စရာ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်'
. . . စတဲ့ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကို တိုးတက်စေတယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို ရွေးလုပ်မယ်၊ ကောင်းတဲ့အတွေးတွေကို တွေးမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ဘဝကိုပဲ ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ အတွေးတွေကို ကောင်းကောင်းမြင်ရမယ်။ အတွေးတွေနဲ့အတူ စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်တာကိုလည်း မြင်မယ်။

ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ များ လွန်း တဲ့ သူ ဟာ ဘဝ လမ်း ကြောင်း မဖြောင့်ဘူး။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တိုင်း ဘဝလမ်းကြောင်း ကွေ့ကောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ဝမ်းနည်း, ဝမ်းသာတာ၊ ကျေနပ်တာ, မကျေနပ်တာ အဖြစ်နည်းအောင် နေနိုင်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဟာ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ပိုရှိတယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်သွားလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို စည်းကမ်းရှိရှိ ဖြောင့်ဖြောင့်သွားချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ အဖြစ်နည်းပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပြင်ပကကိစ္စတွေနဲ့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကို ပြင်းထန်တဲ့ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ခံစားမှုဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ရင် သူတို့က ကိုယ့်ဘဝကို ကြိုးကိုင်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်မှာ ဘဝလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်း သိအောင်, မြင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်အောင် ပြင်ပက လုပ်တာကို မခံရအောင် နေတတ်ရမယ်။

ဝမ်းနည်းဝမ်းသာဖြစ်တယ်ဆိုတာ တွေ့ရကြုံရတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က တုံ့ပြန်လို့ ဖြစ်တာ၊ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတိုင်းကို သိနေရင် ကိုယ်က မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နည်းသွားမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုသိလေလေ မသိဘဲ တုံ့ပြန်တာ နည်းလေလေပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိတဲ့အကျင့် လုပ်ထားရင် ကိုယ် ဘယ်လိုနောက်ဆက်တွဲရလဒ် လိုချင်တယ်ဆိုတာ ရွေးချယ်လို့ရသွားမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ကိုယ့်လက်ထဲမှာရှိတယ်။ ပရမ်းပတာ မဖြစ်တော့ဘူး။

စိတ်တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့

If we don't consciously direct our own mind and state, our environment may produce undesirable haphazard state, the result can be disastrous.

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတွေကို သိပြီးတော့ ဦးတည်ချက် မပေးခဲ့ရင် မလိုလားအပ်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ဖန်တီးလိမ့်မယ်။ ရလာတဲ့အကျိုးကလည်း သိပ်ထိခိုက်နစ်နာသွားနိုင်တယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက်စေမယ့်ကိစ္စတွေက အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ အသိဉာဏ်တွေ မှားသွားအောင်၊ ဦး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တည်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်တွေ မှားသွားအောင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က အချိန်ပြည့် လုပ်မယ့်ကိစ္စတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ လွတ်တဲ့နေရာ မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာသွားသွား ဒီသဘောတွေကရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုထားမယ်ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို နေ့စဉ် မနက်လင်းကတည်းက ဦးတည်မထားရင် ကြုံရာဖြစ်တော့မှာပဲ။ ဖြစ်လာတဲ့ မကောင်းတဲ့အကျိုးဟာ အင်မတန် ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်နစ်နာတဲ့အထိ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

Thus, it's critical that on a daily basis we stand guard at the door of our mind,

အရေးကြီးတာက နေ့စဉ်နေ့စဉ် ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ တံခါးဝမှာ အစောင့်ရှိဖို့ လိုတယ်. . .

ကိုယ့်စိတ်ကို တံခါးဝနဲ့ တင်စားပြီး ပြောထားတာပါ။ အဲဒီ တံခါးဝမှာ သတိဆိုတဲ့ အစောင့်လေးကို ထားဖို့လိုတယ်။ သတိ မရှိရင် မရနိုင်ဘူး။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး စိတ်ထဲဝင်လာပြီးတော့ ဘဝကို ဦးတည်ချက်ပျောက်အောင် လုပ်ပစ်တော့မယ်။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားမယ်။

that we know how we are consistently representing things to ourselves, we must daily weed our garden.

အရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ကောက်နေသလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့် ဥယျာဉ်လေးကို နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်ဖို့ လိုတယ်။

ပထမဦးဆုံး ငါ ဘာတွေ တွေးနေသလဲဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။ အကောင်းကို တွေးနေသလား၊ အဆိုးကို တွေးနေသလား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ပါ။ အကောင်းတွေ တွေးနေတဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။ အဆိုးကို တွေးနေတဲ့အခါ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်သလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိထားပြီးသိနေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သတိနဲ့ အကြည့်ခံလိုက်ရတဲ့ အတွေးတွေ, ခံစားမှုတွေဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့လို့ မရဘူး။ အဲဒါ ကိုယ့်ဥယျာဉ်လေးကို ကိုယ် နေ့စဉ် ပေါင်းနုတ်နေတာပဲ။

နေ့စဉ် မြင်နေ, ကြားနေ, ထိတွေ့နေရတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ ဘယ်လိုဆုံးဖြတ်သလဲဆိုတာကို သိနေဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာပေါ် မူတည်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ "ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မကောက်ဘဲ နောက်တစ်မျိုး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ရင်ကော ရသလား"ဆိုပြီး တစ်မျိုး ပြောင်းကြည့်ပါ။ ဒီလို ပြောင်းလိုက်တော့ ခံစားမှု ဘယ်လို ပြောင်းသလဲ၊ အသိအမြင် ဘယ်လို ပြောင်းသွားသလဲဆိုတာ သတိထားကြည့်ပါ။

ကိစ္စတစ်ခုခု အခြေအနေတစ်ခုခုကို မြင်ရတွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဘာကယ်အရှိအတိုင်း မြင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ် လိုသလို ပြုပြင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြတာပဲ။ နောက်ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်းလည်း မတူကြဘူး။ ဥပမာ- အသုဘတစ်ခု ချသွားတာကို လူနှစ်ယောက်က မြင်တယ်ဆိုပါတော့၊ တစ်ယောက်က 'မင်္ဂလာ မရှိလိုက်တာ'ဆိုပြီးတော့ ရှောင်ကွင်းသွားတယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က 'လူဆိုတာ သေတတ်တယ်၊ ငါလည်း တစ်နေ့သေမှာ

www.burmeseclassic.com

ပဲ၊ မသေခင်မှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ လုပ်ရမယ်'လို့ သတိသံဝေဂ ရတယ်။ ဖြစ်တဲ့ကိစ္စက အတူတူနော်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မြင်ပုံချင်း မတူဘူး။ စရိုက်၊ သဘာဝ အကြိုက်ပေါ် မူတည်ပြီး မြင်ပုံ၊ မှတ်ချက်ချပုံ ကွာခြားပါတယ်။

ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရင် ကုသိုလ်စိတ်ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်။ အယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ရင် အကုသိုလ် စိတ်ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်။

ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မြင်ပုံမတူကြဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခု ကြုံတွေ့လိုက်ရင် 'ငါ ဘယ်လို အမိပ္ပာယ်ကောက်နေလဲ'ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သိဖို့ လို တယ်။ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်သလား။ အယောနိသော မနသိ ကာရ ဖြစ်သလားဆိုတာကို သတိနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ သိဖို့လိုပါတယ်။ သတိကောင်းလို့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေရင် ဘာမှ အထူး ပြောဖို့ မလိုဘူး၊ ယောနိသော မနသိကာရ အလိုလိုဖြစ်ပြီးသားပါ။

ဒီလို စိတ်မှာ ကောင်းတဲ့အာရုံ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံ စသည် ဖြင့် နှလုံးသွင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ဥယျာဉ်လေး လို နေ့တိုင်း ပေါင်းနုတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှကို သတိ ထားပြီး ကြည့်နေရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့် စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတွေကို လက်မခံဖို့ လိုတယ်။ ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အားလုံးကတော့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေကြတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိမ်မွေ့သောစိတ်ကို ရှုမှတ်ပုံ

တရားအားထုတ်ခါစမှာတော့ သ တိ ပ ဋ္ဌာန် အ စ ဖြစ် တဲ့ ကာယာနုပဿနာကို အခြေခံပြီး အားထုတ်ကြတယ်။ ကာယာနု-ပဿနာ ရှုရင်းကနေ အသေးစိတ် သိလာတဲ့အခါကျတော့ ကာယာနု-ပဿနာနဲ့ တွဲပြီး ဝေဒနာနုပဿနာလည်း ပါလာတယ်၊ ဝေဒနာနု-ပဿနာကို ရှုနေရင်းကနေ ဝေဒနာရဲ့ အနတ္တသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဝေဒနာရဲ့ ဒုက္ခသဘောတွေကို တဖြည်းဖြည်း သိလာတယ်။

ဒီလို အားထုတ်ရင်းကနေ စိတ်ကိုလည်း ကြည့်တတ်လာတယ်။ သတိ, သမာဓိကောင်းလာတော့ စိတ်ထဲမှာ အတွေးအမျိုးမျိုး ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း ချက်ချင်းသိတယ်။ တစ်ခါတလေ ဘယ်လောက်ထိ သိလဲဆိုရင် အတွေးလေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာကိုတောင် သိနေတယ်။ ဒါကို မလုပ်ဖူးတဲ့သူဆို ယုံနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အတွေးတစ်ခု ပေါ်တော့မယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်သိမှာလဲလို့ မေးလိမ့်မယ်။ စိတ်ကလေး ဦးလှည့်တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံမှာ ကောင်းကောင်း မနေချင်တော့တာကို သိတယ်။ လက်ရှိအာရုံကို လွှတ်ချင်သလိုလို ဖြစ်လာပြီဆိုတာကို သိတယ်။ အာရုံ သိပ်မထင်ရှားတော့ဘူး၊ ထင်ရှားအောင်လည်း မကြိုးစားချင်တော့သလိုလို ဖြစ်ပြီး နောက်တစ်ခုဘက်ကို စိတ်ဦးလှည့်လာတယ်။

တစ်ခါတလေ ဘယ်အာရုံဘက်ကို သွားတော့မယ်ဆိုတာကိုတောင်မှ နည်းနည်းလေး ရိပ်မိတယ်။ ဒါတော်တော်လေး သမာဓိကောင်းတဲ့အဆင့်ကျမှ သိလာတာပါ။ အဲဒီလို သွားတော့မယ်ဆိုတာ

www.burmeseclassic.com

ကို သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ငြိမ်သွားတယ်။ တခြားအတွေးတစ်ခု ပေါ်လာရင်လည်း တွေးတယ်လို့ သိလိုက်တယ်၊ သိလိုက်တာနဲ့ ပြန်ပျောက်သွားတယ်။ ပြန်ပျောက်သွားတော့ စိတ်က အတွေးမရှိဘူး။ ရှင်းပြီး ငြိမ်နေတယ်။ စိတ္တာနုပဿနာအဆင့်ကနေ ဓမ္မာနုပဿနာအဆင့်ကို ကူးသွားနေပြီ။ ဒါတွေဟာ လုပ်ရင်းနဲ့ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာတာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့- ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုမှတ်နေပြီ၊ ခန္ဓာကိုယ် ရုပ်သဘော ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းကို တဖြည်းဖြည်း သိလာရင်းကနေ သတိ သမာဓိ ကောင်းပြီး ပစ္စုပ္ပန်တည့်လာခဲ့ရင် ပူခြင်း၊ အေးခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်းသဘောဟာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ တကယ်ကိုပဲ သဘာဝသဘောဆိုတာ သီးသီးခြားခြား မြင်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ မရောဘူး။ လုံးဝ ပုံသဏ္ဌာန် မရှိတော့ဘူး။ နာမည်တပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ နာမည်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ပညတ်ကင်းပြီးတော့ သီးခြားလေး မြင်လိုက်တဲ့အခါ အနတ္တညာဏ်ဟာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။ အဲဒီအခါ စိတ်ထဲက အနတ္တပါလားလို့ နှလုံးသွင်းမိတတ်တယ်။ အနတ္တသဘောတွေပဲ၊ သူ့သဘောသူဆောင်တာပဲလို့ နှလုံးသွင်းမိတယ်။ အဲဒီနှလုံးသွင်းတဲ့ညာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတယ်။ ညာဏ်ကို ပြန်ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်နေတယ်။

အနိစ္စကို ရှုရင်လည်း တဖြည်းဖြည်းကြာလာတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဖြစ်ချင်း သိတယ်၊ သိသိချင်း ပျောက်သွားတယ်။ ဘာမှ မကျန်အောင် ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တိုင်း သိတယ်, သိတိုင်း မရှိဘူး၊ ဖြစ်တိုင်း သိတယ်, သိတိုင်း မရှိဘူးဆိုတာ ရှင်းလာတယ်။ တစ်ခု ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတယ်၊ နောက်တစ်ခု မဖြစ်ခင်ကြားမှာ ကြားကာလ (Gap) လေးတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်လို့တောင်မှ သိလို့ ရတယ်။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု တစ်ဆက်တည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ညာဏ်ထဲမှာ အင်မတန်မှ ရှင်းတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အင်မတန် လျှင်လျှင်မြန်မြန် ဖြစ်နေတဲ့ ရုပ်သဘော၊ နာမ် သဘောတွေကို အင်မတန် လျင်မြန်တဲ့ သတိ, သမာဓိတွေက လိုက် သိနေတာ၊ လိုက်သိတော့ မမြဲပါလားဆိုတဲ့ ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ လို မမြဲပါလားလို့ နှလုံးသွင်းတဲ့ဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် မမြဲဘူးဆိုတဲ့ ဉာဏ်ကို ရှုမှတ်ပြီးသားဖြစ်သွားတယ်။ ဒါဟာ အနိစ္စဉာဏ်ကို ရှုမှတ် တာပဲ။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားပြီ။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ထဲကို ဝင် သွားတယ်။

တစ်ခါတလေ အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းကနေ သိနေ တာလေးကိုပဲ ပြန်သိနေတယ်။ အဲဒါဆိုရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရှု မှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်၊ ပွားများပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သမ္ဗောဇ္ဈင်နဲ့အညီ ဖြစ်သွားနေပြီနော်။ တစ်ခါတလေ အားထုတ်နေ ရင်းနဲ့ ပီတိသဘောမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ နှစ်သက်နေတယ်၊ သဘော ကျနေတယ်၊ ကျေနပ်နေတယ်၊ အားထုတ်ရတာ ပျော်လိုက်တာ ရပ် မပစ်ချင်ဘူးဆိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ရှုပါ။ ဒါဟာ သဘောကျနေတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ဒါဟာ သဘောကျနေတဲ့ သဘောလေးလို့ မြင်လို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်သွားတာပဲ။ ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရှုမှတ်တဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။

တရားအားထုတ်နေရင်း အားထုတ်ရတာ ကောင်းလိုက် တာ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားမယ်၊ ငါ ရအောင် လုပ်မယ်။ တိုးတက်မှု ရှိ လေလေ ပိုကြိုးစားချင်လေလေ ဖြစ်နေတယ်။ ပျင်းတယ်ဆိုတဲ့ စိတ် မရှိတော့ဘူး။ လျှော့ချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ တိုးတိုးပြီးတော့ ပဲ အားထုတ်ချင်တော့တယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ပြန်ကြည့်ပါ၊ ကြည့် လို့ ရတယ်။ သဒ္ဓါတရား တော်တော်ကောင်းတယ်၊ ဝီရိယတွေလည်း တော်တော်ကောင်းတယ်၊ ဒါဟာ သဒ္ဓါတရား၊ ဒါဟာ ဝီရိယလို့ ကြည့်လို့ရတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွေးတွေ တော်တော်နည်းသွားပြီးတော့ ရှင်းနေတဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးတွေက တစ်လုံးချင်း ပေါ်လာတယ်၊ အရင်တုန်းကလို ဒလဟောကြီး ဝင်မလာဘူး။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ စိတ်တော်တော်များများကို ကြည့်လို့ရတယ်။ စိတ်ကလေး တစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်လို့ရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ သဒ္ဓါတရားတွေ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းလိုက်တာ၊ ဟုတ်လိုက်တာ၊ မှန်လိုက်တာဆိုတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ် လုပ်ရင် တကယ် ဖြစ်တာပဲဆိုတဲ့ ယုံကြည်စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ 'တကယ် မလုပ်သေးလို့ တကယ် မဖြစ်ကြတာပါ၊ လုပ်ကြည့်ပါ'လို့ ပြောချင်တဲ့ စိတ်တွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုပါ ပြန်ရှုမှတ်မှ၊ ပြောချင်နေတဲ့စိတ်ကို မရှုမှတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ တရားဟောတတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ တရားဟောရင် မကောင်းတော့ဘူး၊ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပေမယ့် တရားအားထုတ်မှုမှာ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။

မိတ်ဆွေ၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဆွေမျိုး၊ မိဘတွေကို ကရုဏာဖြစ်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း အဲဒီစိတ်ကို ရှုမှတ်မှ၊ ဒီကရုဏာစိတ်ကို ကြာကြာလက်မခံနဲ့။ ဒီအချိန်မှာ မကောင်းဘူး။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာနေတဲ့ ကရုဏာစိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ။ သေသေချာချာမြင်အောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ရင် သိပ်ရှင်းတယ်၊ အားလည်း အားရတယ်၊ သိပ်ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားဟောတဲ့ အဘိဓမ္မာကို သွားဖတ်ကြည့်ရင် ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်တယ်။ အဘိဓမ္မာဟာ တကယ်ဟုတ်လို့ ဟောထားတာပဲဆိုတာ ယုံကြည်သွားတယ်။

www.burmeseclassic.com

အားထုတ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပုံကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါနော်။ တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ အေးနေတယ်။ အေးတာမှ စိတ်တင်မကဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါ အေးနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ်အပူချိန် တကယ်ပဲ ကျသွားနိုင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ပဿဒ္ဓိဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ်အပူချိန် ကျသွားတယ်ဆိုတာ သေသေချာချာ စမ်းသပ်ကြည့်လို့ ရတယ်။ အဲဒီ အေးနေတာလေးကို ပြန်ကြည့်ရင် သိလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့အေးငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်တစ်ခုဖြစ်နေတယ်။ အေးငြိမ်းခြင်းရဲ့သဘောလေးကို ပြန်ကြည့်လို့ ရတယ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်ပြန်တယ်။ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများပြီးသားဖြစ်နေတယ်။

တစ်ခါတလေလည်း စိတ်က ထားတဲ့အာရုံမှာ ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်နေတယ်။ ဥပမာ-လူအများ စားကြတဲ့ Chewing-gun (ပီကေ) ဆိုပါတော့၊ ပီကေကို ပစ်လိုက်ရင် ပစ်လိုက်တဲ့နေရာမှာ ကပ်နေတယ်၊ ပြန်မကွာဘူး။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်လိုက်ရင် အာရုံမှာ ကပ်သွားတယ်။ အာရုံကနေ ပြန်ကွာမထွက်ဘူး။ သာမန် သတိ, သမာဓိနည်းတဲ့ အခြေအနေမှာတော့ အာရုံတစ်ခုကို ရှုမှတ်ဖို့ ကြိုးစားရင်း သိသလိုလိုဖြစ်ပြီးတော့ ပြန်ကွာသွားတယ်၊ တခြား အာရုံကို ရောက်ရောက်သွားတယ်၊ ထားတဲ့အာရုံမှာ မနေဘူး။

အဲဒီလို စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်နိုင်ပြီးတော့ စိတ်က ရှင်းသွားရင် သတိ, သမာဓိကလည်း ကောင်းနေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကို အာရုံတစ်ခုပေါ်မှာ ဦးတည်လိုက်ရင် အဲဒီမှာပဲ ကပ်နေတယ်။ ဆက်ခါဆက်ခါ အဲဒီအာရုံမှာပဲထား၊ ဘယ်လောက် ဖြစ်ဖြစ် ထားလို့ ရတယ်။ တခြားအာရုံဘက်ကို ရောက်ရင်တောင်မှ တစ်ချက် ရောက်ပြီး ချက်ချင်းသိ၊ ချက်ချင်း ကိုယ့်အာရုံပေါ်ကို ပြန်ရောက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်၊ တခြားအာရုံဆီမှာ ကြာရှည်မနေဘူး။ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံတစ်ခု ကြားရင်တောင်မှ တစ်ချက် ကြားပြီးတော့ ပြီးသွားတယ်။ အဲဒါ ဘာသံလဲဆိုတာကို လုံးဝ မစုံစမ်းဘူး။ ကြားလိုက်ပြီးတော့ ဘာသံမှန်း မသိလိုက်ဘူး။ ကြား - သိ - ပျောက်ပဲ။ ကြားခါမျှ ဖြစ်သွားတယ်။

အတွေးတစ်ခုပေါ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ပေါ်တော့မလို ဖြစ်သွားတာနဲ့ ပျောက်သွားတယ်။ ပေါ်လာရင်လည်း ပေါ်လာတာကို သိတာနဲ့ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘာဆိုတာကို ပညတ်တဲ့အဆင့်၊ နာမည်တပ်တဲ့အဆင့်ထိ မရောက်တော့ဘူး။ တစ်ခုခု ဖြစ်လာတယ်၊ သိတယ်၊ ချက်ချင်း မရှိတော့ဘူး။

အဲဒီလို သတိ, သမာဓိ ကောင်းနေရင် စိတ်က တခြားအာရုံတွေကို ပြောင်းဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မလွယ်တဲ့အတွက် စိတ်ကို ဒီအတိုင်း လွှတ်ထားလို့ရတယ်။ လွှတ်ထားရင်လည်း နဂိုထားနေကျ အာရုံမှာပဲ ဆက်ပြီးနေတယ်၊ အလိုလို သိနေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘယ်လိုတွေးမိလဲဆိုတော့ တရားက သူ့ဟာသူ အားထုတ်နေတာပါလို့ တွေးပြန်တယ်၊ ငါ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ သိလာတယ်။

ပြင်ပ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို တွေးတောကြံစည်နေတဲ့စိတ်ကလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေတွေကို တိုက်ရိုက် သိနေတဲ့အခါမှာ ငြိမ်သက်နေရင် ငြိမ်သက်နေမှန်း သိတယ်။ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ကြည့်ရင် သိတယ်၊ သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို ပြန်သိတယ်။ အဲဒီ သိနေတဲ့စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်နေရတာကိုက ပိုကောင်းနေပြန်တယ်။

www.burmeseclassic.com

ငြိမ်သက်နေတာသက်သက်ကိုပဲ ရှုနေရင် ငြိမ်နေတာက အားကောင်းလာပြီးတော့ သိနေတာက အားနည်းနေပြန်ရင် အနိစ္စကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ သိတဲ့သဘောမှာလည်း အနိစ္စသဘော ပါတယ်။ သိတာကလည်း တစ်ချက်ချင်း တစ်ချက်ချင်း သိတယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ တစ်သိပြီးရင် နောက်တစ်သိ. .၊ သိတဲ့သဘောလေးဟာ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ပြန်မြင်လာတယ်။ ကြာရင် အဲဒီ သိတဲ့သဘောလေးက တဖြည်းဖြည်း မြန်လာတယ်။ မြန်မြန် သိလာတယ်။

သတိ, သမာဓိ သိပ်ကောင်းနေတုန်းမှာ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို သေသေချာချာ ဆက်တိုက် ကြည့်တတ်ရင် အလွန်သိမ်မွေ့တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သိစရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်ချက် မှတ်လိုက်ရင် ပျောက်သွားပြီးတော့ နောက်ထပ် ဘာမှမပေါ်လာတော့ဘူးလို့ ထင်ရတယ်။ ဘာမှ မရှိတာကြီးကို သိနေတယ်။ အဲဒီ အခြေအနေသဘော၊ သဘာဝ၊ လက္ခဏာဟာ အာကိဉ္စညာယတနဆိုတဲ့ အရူပဈာန်နဲ့ အတော်လေးသွားတူနေတယ်။

တစ်ခါတလေ သိနေတာလေးက သိမ်မွေ့လွန်းလို့ သိသလိုလို မသိသလိုလိုတောင် ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သိအောင် ကြိုးစားမှ၊ မသိလို့ရှိရင် ဘာမှ ရှုမှတ်စရာမရှိ ဖြစ်ပြီးတော့ ဒီအတိုင်းပဲ ငြိမ်နေပြီး ဘာမှမသိတော့သလို ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒါကိုပဲ တရားထူးလို့ ထင်တတ်တယ်။

ဘာမှ မရှိတော့ဘဲ အကုန်ချုပ်နေတယ်၊ ဘာမှ မသိသလို ဖြစ်နေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိတဲ့စိတ် ရှိသေးသလားဆိုတာ ပြန်ကြည့်ပါ။ သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိလို့ရသေးရင် ဒါ-လောကီစိတ်ပဲ၊ လောကီအဆင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ လောကုတ္တရာစိတ်က သိတာကို ပြန်သိလို့ မရတော့ဘူး။ ဒီလိုအားထုတ်လို့ အဆင်ပြေလာတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားထုတ်မှုကို ရပ်တန့်မပစ်ဘဲ ဆက်ပြီးအားထုတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

တချို့တပည့်တွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေဟာ သူတို့အားထုတ်တာ အတော်ကို ကောင်းနေပြီ၊ ဆက်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အများကြီး တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆက်အားထုတ်မယ်ဆိုရင် တကယ် တိုးတက်မှာပါ။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်က လျှောက်တယ်၊ 'တပည့်တော် ဆက်အားထုတ်ရင် ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိတယ်၊ အဲဒီတော့ တပည့်တော် ဆက်မလုပ်ဘူး၊ ဒီလောက်နဲ့ တော်ထားအုံးမယ်'-တဲ့။ သူက ဘာနဲ့ ဥပမာတူသလဲဆိုတော့ ချောက်ကြီးတစ်ခုကို ဟိုဘက်၊ ဒီဘက်ကူးဖို့အတွက် အလယ်ခေါင်မှာ ကြိုးတစ်ချောင်း ရှိတယ်။ အဲဒီကြိုးကို ကိုင်ပြီးလွှဲလိုက်ရင် ဟိုဘက်ကို ရောက်သွားမှာနော်။ ဒီဘက်ကို ပြန်လာလို့ မရတော့ဘူးနော်။ ဟိုဘက်ကို ရောက်ခါနီးမှ မလွှတ်ရဲဘူး၊ ကြိုးကို ဒီအတိုင်းပဲ ကိုင်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဘက်ကို ပြန်လာတယ်။

✳ စိတ်ရဲ့သဘာဝက ဘယ်လောက် ဆန်းကြယ်သလဲနော်။ လိုချင်လွန်းလို့ ကြိုးစားတယ်။ တကယ် ရတော့မယ်ဆိုတော့. . နေဦး၊ စဉ်းစားအုံးမယ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီစိတ်ကိုလည်း ပြန်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီစိတ်မျိုးက ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီလို အကြိမ်များများ လွှဲနေတတ်တယ်။ လောကီစိတ်ဘက်ကို ပြန်ပြန်လာတယ်။ အကယ်၍ ဆက်အားထုတ်ပြီး တကယ် ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီဆိုရင်တော့ လွှတ်လိုက်ရုံပဲ ရှိတယ်။ ဒါကို ထူးထူးဆန်းဆန်း ဗဟု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သုတအဖြစ် မှတ်သားထားသင့်တယ်။ အကယ်၍ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်လာခဲ့ရင် ဒီစိတ်ကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ အပစ်မတင်သင့်ဘူး။ ဒါ ဟာ စိတ်ရဲ့သဘာဝပဲ။

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံး တရားကို တကယ် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ကြပါ။ စွဲမြဲရင် တိုးတက်ပါတယ်။ မတိုးတက်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဲဒါကို ယုံကြည်စိတ်ချဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးက နေ့စဉ် နေ့စဉ် ကောင်းသထက် ကောင်းတာတွေ လုပ်သွားဖို့၊ မြင့်သထက် မြင့်တဲ့ဘက်ကို သွားဖို့နဲ့ နောက်ဆုံးမှာ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဟတ္တမဂ် ရဖို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေ အားလုံး အမြင့်ဆုံးကို ရအောင် ကြိုးစား နိုင်ကြပါစေ။ ။

၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

ဒကာ ဒကာမတွေကို သီလမယူခင်လေးမှာ ကြိုကြိုတင်တင် ပြောချင်တာလေး တစ်ခုရှိတယ်။ အရင်တုန်းကလည်း ပြောဖူးပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုပါ။ အဲဒီအကြောင်းအရာကို ရဟန်းဖြစ်ခါစတုန်းက စာပေထဲမှာ ဖတ်ရှုလေ့လာဖူးတာပါ။ ဖတ်ရှုမှတ်သားဖူးကတည်းက အဲဒီအကြောင်းအရာလေးကို အင်မတန် နှစ်သက်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာလေးကြောင့်ကိုပဲ ဘုရားကို ပိုပြီးတော့ ကြည်ညိုတယ်။ အတုလည်း ယူမိတယ်။

အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဒကာ ဒကာမတွေ ဆုံကြတဲ့အခါမှာ သီလယူကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက သီလပေးတဲ့အခါ ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုတတ်အောင် ရှေ့ကနေ ဆိုပေးလိုက်တယ်၊ ဆိုပြီးတဲ့အခါ တပည့်တွေ ဒကာ ဒကာမတွေက နောက်ကနေ လိုက်ဆိုကြတယ်။ အဲဒီလို ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက တခြား ဘာကိုမှ အာရုံမပြုဘဲ သမာပတ်ဝင်စားပြီး နေလေ့ရှိတယ်-တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှေ့က မြတ်စွာဘုရားက တစ်ပိုဒ် ဆိုပေးတုန်းမှာ နောက်က ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုနေတဲ့အချိန်လေးဟာ ဘယ်လောက်များ ကြာမလဲ။ သိပ်ကြာမှာမဟုတ်ပါဘူးနော်။ စက္ကန့်အနည်းငယ်လောက် ပဲရှိမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစက္ကန့်အနည်းငယ်လောက်ကိုပဲ မြတ်စွာ ဘုရားက စိတ်ကို တခြားအာရုံမှာ မထားဘဲနဲ့ သမာပတ်အာရုံနဲ့ပဲ နေလေ့ရှိတယ်ဆိုတော့ ဒါလေးဟာ အတုယူစရာ အင်မတန် ကောင်း ပါတယ်။

အခုတော့ မြတ်စွာဘုရား မရှိတော့သော်လည်းပဲ ဆရာ တော်တွေ သံဃာတော်တွေက ဒီလို သာရေးနာရေး လှူရေးတန်းရေး စသဖြင့် ရှိတဲ့အခါမှာ သီလဆောက်တည်ဖို့ရာ သီလပေးလေ့ရှိတယ်။ သီလယူတဲ့အခါ ရှေ့က ဆရာတော်တွေ ဆိုပေးတုန်းမှာလည်းပဲ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ဖို့၊ သိပြီးတော့ နေလိုက်ဖို့နဲ့ ရှေ့ကဆိုပေးတာ ဆုံးသွားတဲ့အခါမှာ နောက်ကလိုက် ဆိုတုန်းမှာလည်းပဲ သတိလေးနဲ့ သေသေချာချာသိပြီးတော့ ဆိုလိုက် ဖို့ ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။

* နှစ်ပေါင်းများစွာကတည်းက သီလ ယူလာကြတာဆိုတော့ သီလယူတဲ့အခါဆိုရတဲ့ ပါဠိရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိလောက်တယ်လို့လည်း ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လိုက်ဆိုတုန်းမှာလည်း သီလရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိပြီး သတိနဲ့ဆိုဖို့၊ လိုက်မဆိုဘဲ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်လေးနဲ့ နား ထောင်နေတုန်းမှာလည်း သတိလေးနဲ့ နားထောင်ဖို့ အရေးကြီးပါ တယ်။ သတိလေး သေသေချာချာ ကပ်ပြီးတော့ စိတ်က တခြားအာရုံ တွေ၊ ဟိုအကြောင်း ဒီအကြောင်းတွေ မတွေးဘဲနဲ့ သီလ ယူလိုက်ရ တော့ လုပ်ရတာ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက်ရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ လေးနက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်မှု ရှိတယ်၊

www.burmeseclassic.com

ဒီလိုလုပ်ဖို့ သတိပေးထားတာလည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲမှာ ပါတယ်နော်။ 'ဘာသိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ၊ တုံဏှီ ဘာဝေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ'။ 'စကားပြောတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့ပြောပါ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေတုန်းမှာလည်း သတိနဲ့နေပါ'တဲ့။

ဘယ်အချိန်ဘယ်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သတိလေးကပ်ပြီး နေဖို့ရာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ကိုပဲ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပိုပြီးတော့ရှင်းအောင်၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောချင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက်သဘောထားနဲ့ နာယူမှတ်သားစေချင်တယ်။

ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ ပြုတဲ့ကုသိုလ်ကို 'ဉာဏဝိပ္ပယုတ်ကုသိုလ်'လို့ ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့မယှဉ်တဲ့ကုသိုလ်ဟာ အင်မတန် အကျိုးပေး အားနည်းတယ်။ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိကို ခေါ်တာ။ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါလို့ရှိရင် စိတ်မှာ အစွမ်းသတ္တိနည်းနေတယ်။ စိတ်အားထက်သန်မှု နည်းနေတယ်။ သတိပါ ဉာဏ်ပါလို့ရှိရင် 'ဉာဏသမ္ပယုတ်ကုသိုလ်'လို့ခေါ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ကုသိုလ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ကုသိုလ်ဟာ အကျိုးပေး အားကြီးတယ်။ သတိပါတဲ့အတွက်ကြောင့်၊ ဉာဏ်ပါတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်က ပိုပြီးတော့ အားရှိတယ်။ အားကောင်းတယ်။

သတိမပါဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပညာ မပါနိုင်ဘူး။ သဗ္ဗြိုဟ် အဘိဓမ္မာ လေ့လာဖူးတဲ့လူဆိုရင် ပိုပြီးတော့ နားလည်မှာပါ။ စိတ်စေတသိက် ယှဉ်ပုံကို လေ့လာကြည့်တဲ့အခါမှာ သတိမပါတဲ့စိတ်ဟာ ပညာယှဉ်တာ မတွေ့ရဘူး။ သတိပါမှ ပညာပါလာတယ်။ အဲဒီတော့ ပြုရတာ ချင်းတူတူ ပိုပြီးတော့ ထက်သန်တဲ့၊ အားကောင်းတဲ့၊ အားကြီးတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် သတိလေးပါ ထည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ပြု လိုက်ပါ။

သီလယူတဲ့အခါမှာ သီလရဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိတယ်ဆိုရင် စိတ်စေတနာလည်း အင်မတန် ထက်သန်တယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘာကြောင့်လုပ်နေလဲဆိုတာ သိတယ်။ တစ်ချိန် တည်းမှာ ဒီလို ပြောနေတာ၊ ဆိုနေတာ၊ လုပ်နေတာကိုပါ သတိကပ် ထားလို့ရှိရင် အဲဒီအချိန်မှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပြီးသား ဖြစ်နေ မယ်။ ဒီလို အလေ့အကျင့်ကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ရနိုင်ပါတယ်။ မခက် ပါဘူး။

တစ်စက္ကန့်မှာ ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်း

စောစောတုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးကိုပဲ ဒကာ ဒကာမတွေ ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ခံယူနိုင်အောင် စဉ်းစားနိုင်အောင် ထပ်ပြီး ပြောပြချင်သေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ဒကာ ဒကာမတွေ သီလယူတဲ့အခါ ရှေ့က 'ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' လို့ ဆိုပေးလိုက်တယ် ဆိုပါ တော့၊ ဒီသရဏဂုံသုံးပါးကို ဆိုလိုက်ရတာ အချိန်အားဖြင့် ဘယ် လောက်ကြာမယ် ထင်သလဲ၊ ခန့်မှန်းကြည့်စမ်းပါ။ လေး,ငါးစက္ကန့် လောက်ပဲ ရှိမယ်။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့က သရဏဂုံသုံးပါးကို ဆိုပေး ပြီးတော့ နောက်က ဒကာ ဒကာမတွေ လိုက်ဆိုနေတုန်းမှာ မြတ်စွာ ဘုရားက သမာပတ်ဝင်စားပြီးတော့ နေလိုက်တယ်-တဲ့။ ဒီ ငါးစက္ကန့်

www.burmeseclassic.com

လောက် အချိန်လေး၊ လက်ဖျစ်နဲ့တွက်မယ်ဆိုရင် လေး, ငါး, ခြောက် ချက်လောက်ပဲ ရှိမယ်။ ဒီလောက်အချိန်လေးကို အလကားဖြစ် မသွားစေဘူး၊ တန်ဖိုးရှိရှိ နေလိုက်တယ်။ ဒုက္ခနည်းအောင်၊ ချမ်းသာ အောင် နေလိုက်တယ်။ အဲဒါကိုက အင်မတန် ကြည်ညိုစရာလည်း ကောင်းတယ်၊ အင်မတန် အတုယူစရာလည်း ကောင်းတယ်။

သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် တစ်စက္ကန့်ဆိုတာ အချိန် အားဖြင့် ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူး။ လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ်လောက်ပဲ ကြာတယ်။ လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ်အတွင်းမှာ စိတ်ပေါင်း ဘယ်လောက် ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သားဖူးသလဲ။ လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ်အတွင်းမှာ စိတ် ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်တယ်-တဲ့။ တော်တော်ကြီးပဲ များ တာနော်။ အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် များလွန်းပါတယ်။

အခုခေတ်ပေါ်နေတဲ့ ကွန်ပျူတာတွေတောင်မှ တစ်စက္ကန့် အတွင်းမှာ ကွန်ပျူတာတစ်ခုက နောက်ကွန်ပျူတာတစ်ခုကို အချက် အလက် သန်းနဲ့ချီပြီး ကူးပြောင်းပေးနိုင်တယ်တဲ့။ ကွန်ပျူတာထက် စိတ်က အဆပေါင်းများစွာ မြန်ပါတယ်။

တစ်စက္ကန့်အတွင်းမှာ, လက်ဖျစ်တစ်ဖျစ်အတွင်းမှာ စိတ် ပေါင်း ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်အတွင်း မှာ ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်လိုက်ရရင် ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ဘယ်လောက် ဖြစ်မလဲ။ ကုဋေနဲ့ချီပြီး ဖြစ်သွားပြီနော်။ နည်းသလားလို့။ မနည်း ပါဘူးနော်။ အကယ်၍ အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်သွားတယ် ဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ. . . ။

အဲဒီတော့ သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင် အချိန်ကလေး က တစ်စက္ကန့်ပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်အရေအတွက်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် များပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီတစ်စက္ကန့်လေးအတွင်းမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကုသိုလ်တွေ ဖြစ်လိုက်လို့ရှိရင် ကုသိုလ်စိတ်ပေါင်း ကုဋေနဲ့ချီပြီး ဖြစ်လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် တန်ဖိုးဖြတ်လို့ ရမလား။ မရနိုင်ဘူး. . .။

ယူတတ်ရင် ဒီတစ်စက္ကန့်ဟာ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်နော်။ မယူတတ်ရင် ဒီအချိန်မှာ တွေဝေပြီးတော့ နေချင်နေမယ်။ မောဟတွေ အားကြီးနေချင်လည်း နေမယ်။ လောဘ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒေါသဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ မာန၊ မနာလိုဝန်တိုတာတွေ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။ ငိုက်မျဉ်းနေရင် လည်း နေမယ်။ ထိုင်းမှိုင်းနေချင် နေမယ်။ ဒါတွေ ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအချိန်ဟာ အလကားဖြစ်သွားတာပဲ။ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး။

အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံးကို အချိန်ရဲ့တန်ဖိုး, ဘဝရဲ့တန်ဖိုး ကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ အနောက်နိုင်ငံက လူတွေ ပြောကြတယ်- Time is money. တဲ့။ အချိန်သည်ပင်လျှင် ပိုက်ဆံလို့ ဆိုလိုတယ်။ အချိန်ရှိတုန်းမှာ အလုပ် ကို ကြိုးစားပြီးတော့လုပ်ရင် ပိုက်ဆံရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကို တန်ဖိုးထားကြပါလို့ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောလိုက်တာပါ။ သူတို့က တော့ ရုပ်ပိုင်းကို အားသန်တဲ့လူတွေ၊ ပိုက်ဆံကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူ တွေဆိုတော့ ဒီလိုပြောတာပေါ့။

တကယ်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ရင် အချိန်သည် ပင်လျှင် ဘဝပဲ။ ဘဝကို အချိန်နဲ့ တိုင်းတာကြတာပါ။ တစ်သက်တာ နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက် နေသွားရတယ်ဆိုတာ အချိန်ကိုတိုင်းအတာ

www.burmeseclassic.com

ကို ပြောတာပါ။ တစ်သက်တာ ပိုင်ဆိုင်သွားရတဲ့အချိန်ကို ဘဝလို့ ပြောတာပါပဲ။

ဥပမာ-အသက် (၇၀) နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီ (၇၀)လုံးလုံးကြီး ကို တစ်လုံးထဲတစ်ခဲထဲ ရသလား။ မရပါဘူးနော်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရ သလဲ။ တစ်စက္ကန့်ပြီး တစ်စက္ကန့် ရတယ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပဲ။ တစ်စက္ကန့် ပြီးမှပဲ တစ်စက္ကန့်ရတယ်။ နှစ်စက္ကန့်တောင် တစ်ပြိုင်တည်း မရဘူး။ အချိန်ကို ဒီထက်ပိုပြီးတော့ ပိုင်းနိုင်တဲ့နည်းတွေ ရှိပါသေးတယ်။ တချို့နာရီတွေဆို တစ်စက္ကန့်ရဲ့အပုံတစ်ထောင်ပုံ တစ်ပုံတောင် တိုင်း ပေးနိုင်တယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

ဒီတစ်စက္ကန့်လေးကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှ နောက်တစ်စက္ကန့်လေး ကိုလည်း တန်ဖိုးထားနိုင်မှာပါ။ ဒီလို စက္ကန့်တိုင်း စက္ကန့်တိုင်း တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းကို တန်ဖိုးထားနိုင်မှသာ ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်မှာပါ။ Time is life. အချိန်သည်ပင်လျှင် ဘဝ၊ အချိန်သည်ပင်လျှင် အသက်ပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တန်ဖိုးထားသလားလို့ မေးရင် ဘယ်လို များ ဖြေကြမလဲ။ တန်ဖိုးမထားဘူးလို့ ဖြေချင်တဲ့လူလည်း ဖြေမှာပေါ့။ လူအမျိုးမျိုး ရှိတတ်တာကိုး. . ။ သို့သော် များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တန်ဖိုးထားတယ်လို့ပဲ ပြောမှာပါပဲနော်။

အသက်ရှည်ရှည်နေချင်သလားလို့ မေးရင်ရော. . အသက် ရှည်ရှည် နေချင်ပါတယ်လို့ ဖြေမှာပါပဲ။ အသက် ဘယ်လောက် ရှည် ရှည်နေချင်သလဲလို့ မေးရင်ရော ဘယ်လိုများဖြေမလဲ. . ။ အသက် (၁၀၀)လောက် ရှည်ချင်တယ် ဆိုပါတော့။ (များသောအားဖြင့် ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသက် ၈၀, ၉၀, ၁၀၀ နေရတဲ့လူတွေကို မြင်ဖူး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြမှာပါ။ ၈၀-လောက်က မြင်ဖူးဖို့ မခဲယဉ်းပါဘူး။) အဲဒီလို အသက် ၈၀၊ ၉၀၊ ၁၀၀-လောက် နေသွားတဲ့လူတွေမှာ သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံး အချိန်တွေကို ဘယ်လိုနေသွားကြသလဲ။ တစ်နေ့တာ ဘယ်လိုနေ သွားကြသလဲဆိုတာ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီးသိတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ရှိတယ်။ သူ့အသက် က (၉၀)ရှိပြီ။ သူ နေ့မှန်းညမှန်း မသိတော့ဘူး။ တစ်ခါတလေ ညနေကို မနက်လို့ ထင်တယ်။ မနက်မှာ သူ့ကို ဆွမ်းကပ်တော့ ဆွမ်း ဘုဉ်းပေးပြီး ခဏမှေးသွားတယ်။ အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ပြန်နိုးတဲ့အခါ သူက အဲဒါကို မိုးလင်းပြီလို့ ထင်နေပြီးတော့ 'ငါ့ကို ဆွမ်းကပ်ကြဦး' တဲ့။ အဲဒီတော့ အနားမှာရှိပဲ့ ဘုန်းကြီးတွေက သူ့ကို ဘာမှ ရှင်းမပြ ချင်တော့ 'စတုမဓုလေး ဘုဉ်းပေးပါ၊ ဖျော်ရည်လေး ဘုဉ်းပေးပါ ဘုရား'ဆိုပြီး ကပ်လိုက်ရော၊ ကပ်တော့ အဲဒါလေး စားပြီးနေလိုက် တယ်။ နောက်နေ့ကျတော့ 'မနေ့က ငါ ဆွမ်းမစားလိုက်ရဘူး။ ငါ စတုမဓုလေး နည်းနည်းစားပြီး တစ်နေကုန်နေရတာ။ ငါ့ကို ဘယ်သူ မှ ဆွမ်းမကပ်ကြဘူး'လို့ ပြောတယ်။ သတိတွေ မကောင်းတော့ဘူး။

အဲဒီတော့. . ဒီလောက် အသက်ကြီးတဲ့လူတွေမှာ သတိ ချို့ ယွင်းတာ၊ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းတာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ရှားရှားပါး ပါး ကုသိုလ်ကံထူးတဲ့သူ နည်းနည်းလောက်တော့ သတိတွေ ကောင်း တယ်၊ ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းတယ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ သို့သော် များသောအားဖြင့် အသက်သိပ်ကြီးသွားရင် မျက်စိလည်း မကောင်း တော့ဘူး၊ နားလည်း သိပ်မကောင်းတော့ဘူး။ သတိတွေလည်း ချို့ ယွင်းကုန်ပြီ။ စားတော့လည်း စားမယ်ဆိုပြီးတော့သာ စားလိုက်ရ တယ်၊ လေး၊ ငါးလုတ်လောက်ပဲ စားနိုင်တယ်။ တခြား ဘာမှလည်း အားကြိုးမာန်တက် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလိုအခါမှာ တစ်ရှူတာရဲ့

www.burmeseclassic.com

အချိန်တွေကို နေလိုက်ရတဲ့ Quality (အရည်အသွေး)ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် မြင့်မားတယ်လို့ ဆိုနိုင်သလား။ မဆိုနိုင်ဘူးနော်။

ငယ်ငယ်တုန်းကအချိန်နဲ့ အသက်ကြီးတဲ့အချိန်နဲ့ . အချိန်ချင်း တူသော်လည်း အချိန်ကို အသုံးချတဲ့ အရည်အသွေးချင်း မတူတော့ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အခုလို ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်၊ လုပ်နိုင်ကိုင်နိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်အချိန်ကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားရမယ်။ အချိန်တန်ဖိုးကို သိသင့်တယ်။ အခုလို ကျန်းမာနေတဲ့အချိန်မှာ ရရှိတဲ့ တစ်နေ့တာအချိန်ဟာ ပိုပြီးတော့တန်ဖိုးရှိတယ်။

အသက်ကြီးလို့ အိုမင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ သတိတွေ မေ့လျော့ချွတ်ချော်ပြီးနေတယ်။ တစ်နေ့တာ ရသော်လည်းပဲ သူ့တစ်နေ့တာ အချိန်ဟာ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး။ မောဟနဲ့ နေတာ များသွားပြီကိုး။ အင်မတန် တရားအားထုတ်တာမှာ ပေါက်ရောက်တဲ့သူတွေ၊ သတိ အင်မတန်ကောင်းတဲ့သူတွေ ဆိုရင်တော့ အဲဒီလောက် အသက်ကြီးသွားလည်းပဲ သတိလက်လွှတ်ဖြစ်တာမျိုး မဖြစ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိ အခု ရရှိထားတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို အများဆုံး တန်ဖိုးထားစေချင်တယ်။

မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေပါ

သီလယူတဲ့အခါမှာလည်း နောက်ဆုံးအပိုဒ်မှာ နိဂုံးချုပ်အနေနဲ့ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ"လို့ ထည့်လေ့ရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်လည်း ဒီ"အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ"ဆိုတဲ့ဩဝါဒကို နေ့စဉ်ပဲပေးတော်မူတယ်တဲ့။ နောက်ဆုံး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီးမှာတောင်မှ ဒီဩဝါဒကိုပဲ ထပ်ပြီးတော့ပေးတော်မူတယ်။

www.burmeseclassic.com

"မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေပါ"ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ ဒီအဓိပ္ပာယ်နဲ့ တူတာမပြောနဲ့ နီးစပ်တာကိုတောင်မှ တခြား ဘယ်အယူဝါဒမှာမှ မတွေ့ရဘူး။ ဒါကို အရေးကြီးတယ်လို့ ဘယ်သူမှ မသိကြဘူး။ မမေ့မလျော့ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းနေဖို့ဆိုတာ အရေးကြီးမှန်း သဘောမပေါက်ကြဘူး။ မြတ်စွာဘုရားသာလျှင် ဘုရားရဲ့ဉာဏ်တော်နဲ့ အပ္ပမာဒရဲ့ တန်ဖိုးကို သိတာပါ။ အဝိဇ္ဇာနဲ့ မောဟတို့ရဲ့ အပြစ်ကို သေသေချာချာ သိတော်မူတာကြောင့် ထပ်ခါ ထပ်ခါ မှာတော်မူတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား အလေးထားဆုံးဖြစ်တဲ့ ဩဝါဒကို အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီးတော့ လိုက်နာရမယ်။ ဒီလို လိုက်နာမှသာလျှင် ဘုရားကို တကယ်ပဲ ကြည်ညိုရာရောက်မယ်။ သာမန်လောက် ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် ကုသိုလ် ရရုံလောက်ရှိမှာပေါ့။ ဒီလို ဩဝါဒ အဆုံးအမကို တကယ် ထိထိမိမိ လိုက်နာလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ရရုံတင် မကဘူး၊ အင်မတန် လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေပါ ရသွားနိုင်တယ်။

အပ္ပမာဒတရားကို ကျင့်သုံးပြီးတော့ ဘယ်လိုနေသွားရင် ကောင်းမလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အများကြီး စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဘုရားဟောလိုက်တဲ့ 'အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ' 'မမေ့မလျော့ သတိနဲ့ နေ'ဆိုတဲ့ ဩဝါဒထဲမှာ 'ဘယ်အချိန်'ဆိုပြီးတော့ ကန့်သတ်ပိုင်းခြားထားတဲ့သဘော မပါဘူးနော်။ အဲဒီလို မပါခြင်းသည်ပင်လျှင် အမြဲတမ်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားတယ်။ အမြဲတမ်းဆိုတာက နံနက်နိုးတဲ့အချိန်က စပြီး အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်ထိ ကြားထဲမှာ အချိန်ပြည့်ကို ဆိုလိုတာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

'ဒီလောက် အချိန်ပြည့်ကြီးကို သတိကပ်ပြီးတော့ အပ္ပမာဒတရားနဲ့ နေလို့ ဖြစ်ပါ့မလား'လို့ တွေးချင်လည်း တွေးကြလိမ့်မယ်။ 'ဒီလောက်ကြီးတော့ တို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး'လို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ကြည့်ရင်တော့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မရရင်တောင်မှ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြာလေ ပိုရလေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒီဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလို ဘုရားဟောတဲ့ ဩဝါဒ အဆုံးအမတွေကို လေ့လာဖတ်ရှုရင်း နည်းနည်းလေးက စပြီး အားထုတ်တာပါ။ စ,အားထုတ်တုန်းကဆို (၁၀)မိနစ်ပဲ။ တစ်ခါ တရားထိုင်ရင် (၁၀) မိနစ်ပဲ ထိုင်တယ်။ အဲဒီတုန်းက သတိနဲ့ နေတာဟာ နက်နဲမှန်းလည်း မသိပါဘူး။ ကြားဖူးနားဝ တစ်စွန်းတစ်စနဲ့ပဲ တရားထိုင်တယ်။ နောက်တော့မှ တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီးတော့ လုပ်ကြည့်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာတယ်။ 'ဪ. . စောစောက သိရင် တော်တော် ကောင်းသား'လို့ တွေးမိတယ်။

တချို့ လူတွေက နေရင်းထိုင်ရင်း သွားရင်းလာရင်း စားရင်းသောက်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်လို့ ရမှန်းမသိလို့ မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကတော့ တရားအားထုတ်ရတာ ခက်တယ်ထင်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကလည်း တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ သူ့အချိန်လေးနဲ့သူ လုပ်ရတာပါလို့ဆိုပြီး မလုပ်ဖြစ်တာ။ တချို့ကျတော့ တရားအားထုတ်ရမှန်းကို မသိလို့ မလုပ်ဖြစ်တာတွေရှိတယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ တရားအားထုတ်တာ သူ့အချိန်နဲ့သူ လုပ်ရတယ်လို့ထင်ခဲ့တယ်။ အမြဲတမ်းလုပ်ရတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပြီနော်။ အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် 'ကိုင်း. . ငါတော့ (၁၀)မိနစ်တရားထိုင်မယ်'ဆိုပြီး ထိုင်တယ်။ ပြီးပြီ။ (၁၀)မိနစ်ပြီးသွားရင် ပြီးပြီ။ အဲဒီလောက်ပြီးသွားရင် ကိုယ့်ကိုယ်

www.burmeseclassic.com

ကိုယ် တော်တော်လေး လုပ်လိုက်ရပြီဆိုပြီး တစ်မျိုးလည်း ကျေနပ်သွားတယ်။ ဆက်ပြီးတော့ မလုပ်တော့ဘူး။

နောက်မှ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ"ကို သဘောပေါက်လာတော့တယ်။ 'နိုးတဲ့အချိန်က စပြီး သတိနဲ့ နေရမှာကိုး။ သတိနဲ့ နေတာ သည်ပင်လျှင် တစ်နည်းအားဖြင့် တရားအားထုတ်နေတာ'လို့ အဲဒီလို သဘောပေါက်လာတယ်။ ဒီလို သဘောပေါက်လာတော့ ဘာအကျိုး များသွားသလဲဆိုရင် တရားအားထုတ်ဖို့ရာ အချိန်တွေ အများကြီး ယူတတ်လာတယ်။

ယခုခေတ် ဒကာ ဒကာမတွေ အလုပ် အလွန်များကြတယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့အလုပ်ကို သီးသန့် အချိန်ပေးပြီး လုပ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အဲဒီတော့ မနက်အိပ်ရာထ နိုးနိုးချင်း နိုးပြီဆိုတာ သိတာနဲ့ ရသလောက် သတိလေးကပ်ပြီး နေလိုက်ပါ။ အသက်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝလေး ရှူလိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလို ရှူခိုင်းရသလဲဆိုရင် ဒီလိုရှူရင် အောက်ဆီဂျင် တော်တော်များများရတယ်။ ဒီအောက်ဆီဂျင်ကြောင့်ပဲ ဦးနှောက်ကို ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်သွားစေတယ်။ ပိုပြီးတော့ နိုးသွားစေတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ နိုးခါစမှာ နည်းနည်းလေး ငိုက်ချင်သေးတယ်။ အရှိန် မကုန်သေးဘူး။ ထိုင်းမှိုင်းမှုက ကျန်သေးတယ်။ အဲဒီလို အားရပါးရ အသက်ရှူလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ထိုင်းမှိုင်းမှု ပျောက်သွားတယ်။ စမ်းကြည့်ပါ။ အားရပါးရ (၁၀)ကြိမ် (၁၅)ကြိမ်လောက် အသက်ရှူကြည့်ပါ။ ကြည်ကြည်လင်လင် ဖြစ်သွားတယ်။ နိုးသွားတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့ အိပ်ယာထဲမှာပဲအိပ်နေရင်း ဆက်ပြီးတော့ ရသလောက် သတိကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ ချက်ချင်း မထနဲ့ဦး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိပ်ရင်းနဲ့တရားမှတ်ပါ။ ဒါဟာ ဘုရားဟောထဲမှာ အထောက်အထားရှိတယ်။ 'ဇာဂရိုတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ'တဲ့။ 'နိုးတဲ့အချိန်မှာ နိုးနိုးချင်း သတိလေး ဉာဏ်လေးနဲ့ နေပါ'။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတဲ့ တစ်ခုခုကို သိနေရင်း စိတ်မှာ ဖြစ်တာကိုလည်းပဲ ဖြစ်နေမှန်း သိနေပါ။ ဒီလို သိနေတာဟာ (၅)မိနစ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ (၁၀)မိနစ် ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အကယ်၍ လူကြီးတွေဆိုရင် တစ်ခါတလေ အစောကြီး နိုးတတ်တယ်။ အိပ်ရာကအထမှာလည်း နည်းနည်းလေး ဝန်လေးနေတတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အခုလို အေးတဲ့ရာသီဆိုရင် မထချင်ဘူး။ မထချင်ရင် ကိစ္စမရှိဘူး၊ အိပ်ရာမှာ အိပ်လျက်နဲ့ပဲ တရားအားထုတ်ပါ။

နိုးနိုးချင်း ဒီလို သတိကပ်ပြီးတော့ မနေလိုက်ရင် စိတ်က ပျံ့လွင့်နေတော့မှာပဲ။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ တွေးနေတော့မှာပဲ။ ဟိုလိုလို ဒီလိုလို မရေရာတဲ့ အတွေးတွေ တွေးနေမယ်။ မကြည်မလင် ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်းကြီး ဖြစ်နေမယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေတာကို သဂြိုဟ်ထဲက ပါဠိကို ယူသုံးရင် ဥဒ္ဓစ္စလို့ခေါ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ထဲက သုံးထားတဲ့ ပါဠိတော်ကို သုံးမယ်ဆိုရင် ဝိက္ခိတ္တစိတ်လို့ ခေါ်တယ်။ လွင့်ပစ်သလို ပြန့်ကျဲနေတဲ့သဘောကို ဆိုလိုတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေကို ကုသိုလ်စိတ်တွေလို့ ခေါ်မလား။ အကုသိုလ်စိတ်တွေလို့ ခေါ်မလား။ အကုသိုလ်စိတ်တွေပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ဒီလို ပျံ့လွင့်နေတဲ့စိတ်ဟာ ကုသိုလ်ဘက် ရောက်ချင်လည်းရောက်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် ဖြစ်ခဲပါတယ်။

ဥဒ္ဓစ္စဖြစ်ပြီဆိုရင် သူနဲ့ တွဲလျက် ကုက္ကုစ္စဖြစ်တယ်။ ကုက္ကုစ္စဆိုတာ နားလည်လွယ်အောင်ပြောရရင် ပူလောင်တဲ့စိတ်ပဲ။ နောင်တရတဲ့သဘော၊ ဖြစ်မှုဖြစ်ရလေခြင်းဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခု အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ရှိနေတယ် ဆိုပါတော့ (ရှိနေတယ် ဆိုပါ

www.burmeseclassic.com

တော့လို့သာ ပြောရတာ တကယ်တော့ ရှိနေတာပါပဲ) အဲဒီအဆင် မပြေတဲ့ကိစ္စဟာ အရေးကြီးရင်ကြီးသလို မကြာမကြာပေါ်တတ်တယ်။

တချို့ဒကာ ဒကာမတွေဆိုရင် နိုးတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်ထဲ အဲဒီ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ခေါင်းထဲရောက်လာတယ်။ စိတ်ပူလာရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲလာတယ်။ 'နိုးနိုးချင်း စိတ်ဆင်းရဲတယ်'လို့ သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောတာ ကြားရတယ်။ တစ်ရေးနိုးရင်တောင် ချက်ချင်း ခေါင်းထဲ ရောက်လာတယ်။

အဲဒီတော့ နိုးနိုးချင်း သတိကပ်တာလေးကို အလေ့အကျင့် လုပ်ထားပါ။ အကယ်၍ အဲဒီအဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ ခေါင်းထဲရောက် လာရင်လည်းပဲ ချက်ချင်း သိလိုက်ပါ။ သိပြီးတော့ပဲ နေလိုက်ပါ။ ပြီး ရင် ချက်ချင်း အသက်ရှူတာမှာပဲ ပြန်ထားလိုက်ပါ။ အားရပါးရ အသက်ရှူလိုက်ပါ။

ဖြစ်စေချင်တဲ့စေတနာက ဘာလဲဆိုတော့ တစ်နေ့တာမှာ ပထမဦးဆုံး နိုးကြားတဲ့ အချိန်ကလေးထဲမှာ "အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ"ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမကိုထည့်ပြီး ဒီအဆုံးအမကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးပြီးတော့ တရားနှလုံးသွင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လာစေချင်တယ်။ အဲဒီ လိုဖြစ်ရင် မကောင်းဘူးလား၊ အင်မတန်ကောင်းမှာနော်။ ဒါကြောင့် အဲဒီလို သတိလေးကပ်ပြီးတော့ အချိန်ရသလောက်လေး နေလိုက်ပါ။

'အိပ်ရာမှာ အိပ်ရက်နဲ့ အားထုတ်ရတာ ငါ တရားကို မလေး စားရာ ရောက်သွားပြီလား'လို့ မတွေးစေချင်ဘူး။ ဒီလိုနေတုန်းမှာ လည်းပဲ သတိနဲ့နေပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက မှာထားတယ်။ ဒီအချိန် မှာလည်းပဲ ငါဟာ ဘုရားရဲ့ ဩဝါဒအဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးရ မယ်။ ဒါကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တချို့ ဒကာ ဒကာမတွေက အိပ်ရာထဲမှာ အားမထုတ်ချင်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးကျမှ ဘုရားခန်းထဲမှာ ကျကျနန တင်ပျဉ်ခွေ ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်မှ တရားကို လေးလေးစားစား လုပ်လိုက်ရတယ်လို့ ခံစားရတယ်၊ ဒီလို လေးလေးစားစား လုပ်ချင်တာလည်း ကောင်းပါတယ်၊ မှန်ပါတယ်။ ဒါ့ထက် ပိုကောင်းတာက အိပ်ရာနိုးတာနဲ့ အိပ်ရက်နဲ့ သတိကပ်ပြီးတော့ နေလိုက်တာပါ။

နောက်ပြီးမှ ထပြီး မျက်နှာသစ်မယ်၊ သွားတိုက်မယ်၊ ဒါတွေကို သတိလေးနဲ့ လုပ်ပါ။ ပြီးရင် ဘုရားစင်ရှေ့မှာ ဘုရားရှိခိုးမယ်၊ ငါးပါးသီလ ယူမယ်၊ မေတ္တာပို့မယ်။ ဒါတွေကိုလည်း သတိလေးကပ်ပြီး လုပ်လိုက်ပါ။ သတိလေးကပ်ပြီး အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ လေးနက်တယ်နော်။ လုပ်ရတာချင်း အတူတူ တန်ဖိုးရှိရှိလေး လုပ်စေချင်တယ်။ ဒါတွေပြီးရင် ခဏလေးထိုင်ပြီး တရားအားထုတ်လိုက်ပါဦး။

အလုပ် **Quality** ကောင်းမှ ဘဝ **Quality** ကောင်းမယ်

ဘဝမှာ **Quality**(အရည်အသွေး)ဟာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ လုပ်သမျှ ကိစ္စတွေကို အရည်အသွေး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ **Quality** ဟာ မြင့်မားတယ်။ **Quality** ဆို တာကို ဂရုမစိုက်ရင် လောကကြီးတစ်ခုလုံး ပျက်စီးသွားနိုင်တယ်။ **Quality** ကောင်းဖို့အတွက် ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ်လုပ် သတိလေးကပ်ပြီး သေသေချာချာ လုပ်လိုက်ပါ။

www.burmeseclassic.com

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ 'နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ' ဆိုတာလေးကို အဓိပ္ပာယ်လေးပါ စိတ်က သိပြီးတော့ ဆိုသွားလိုက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်က ဘယ်ကိုမှ မရောက်ဘူး၊ မပျံ့လွင့်ဘူး။ အဲဒီလို မပျံ့လွင့်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးဆုံးက စိတ်ပျံ့လွင့်နေတာပဲ။ ဘုရားရှိခိုးပြီးတာနဲ့ နေ့စဉ် ခဏလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် တရားထိုင်ပါဦး။ ဘယ်လောက်ပဲ အချိန်ပေးနိုင်ပေးနိုင်ပေါ့။ ကိုယ့်အခြေအနေအရပဲ။ အလုပ် အင်မတန်များတဲ့ လူဆိုရင်လည်း နည်းနည်းပဲပေါ့။ အလုပ်ပါးတဲ့သူဆိုရင်တော့ များများပေါ့။ နည်းတာ များတာ ပဓာနမဟုတ်ဘူး။ လုပ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဒါတွေပြီးသွားရင် စားရေးသောက်ရေးကိစ္စတွေ စီစဉ်ရဦးမယ်။ စားမယ်၊ သောက်မယ်။ အဲဒီ စားနေသောက်နေတုန်းမှာလည်း သတိလေးကို ကပ်နိုင်သမျှကပ်ပြီးတော့ လုပ်နေရမှာ. .။ သတိလက်လွတ် မလုပ်ဖို့-နော်။

တစ်နေရာ တစ်နေရာ သွားရင်လည်း ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းကို လှမ်းတာလေးကို သိတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်၊ ထိတယ်၊ ဒီလိုသိပြီးတော့ သွားတယ်။ အကယ်၍ ဒီလောက်အများကြီး မသိနိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း ခြေတစ်လှမ်းမှာ တစ်ချက်လောက်တော့ သိမှ၊ ချလိုက်တိုင်း ထိလိုက်တာလေးကို သိမှ၊ သတိလေး ကပ်ပြီးတော့ သွားတတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် ရပါတယ်။

တချို့ ဒကာ ဒကာမတွေဆိုရင် ကားစီးရင်း ကားမောင်းရင်းလည်းပဲ တရားအားထုတ်နေကြတယ်။ ကားစီးသွားရင်လည်း အားထုတ်လို့ရတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မောင်းတယ်ဆိုရင်လည်းပဲ မျက်စိက လမ်းကိုကြည့်ပြီးတော့နေတယ်၊ လက်တွေ၊ ခြေတွေက သူ့ လုပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သင့်တာကို လုပ်သွားတယ်။ စိတ်ကလည်း ပျံ့လွင့်မှုမရှိဘဲ သိနေတယ်။ စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိနေတယ်၊ အဲဒါ အရေးကြီးဆုံးပဲ။

မီးပွိုင့်တွေဘာတွေ ရောက်တဲ့အခါ ရပ်ထားရပြီဆိုရင်လည်း ရပ်ထားတုန်းမှာ အေးအေးဆေးဆေးလေး စိတ်ကို လျှော့ပြီးတော့ တရားမှတ်နေတယ်။ ဒီလိုနေရင် စိတ်မှာ သက်သာမှု အများကြီးရတယ်။ မသိလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ ဇောကပ်နေတယ်။ လောကြီးနေတယ်။ ဒီလို ဇောကပ်နေရင်, လောနေရင် ပင်ပန်းတယ်။

ဒီလိုနဲ့ အလုပ်ကို ရောက်သွားပြီ။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်။ လုပ်ရင်းနဲ့ ကြားမှာ ခဏခဏ သတိကပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်အာရုံပြုပါ။ စိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပါ၊ စိတ်က ဘယ်နှယ့်နေလဲ။ စိတ်ပူစရာ သောကဖြစ်စရာတွေ တွေးနေသလား၊ ခန္ဓာကိုယ် အခြေအနေတွေရော ဘယ်နှယ့်နေသလဲ၊ ဇက်ညောင်းနေသလား၊ ခါးတွေညောင်းနေသလား၊ ခဏခဏ ပြန်ပြီးတော့ Check လုပ်ပါ။ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။

ဒီလို မကြာ မကြာ စစ်ဆေးကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်လို့ရှိရင် သိလာလိမ့်မယ်. .၊ လူက ပေါ့လာတယ်၊ အရင်တုန်းကထက် ပင်ပန်းတာ နည်းနည်း သက်သာသွားတယ်။ သတိမထားလို့ရှိရင် တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းမှန်းတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိဘူး။ အင်မတန်မခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေကျမှ ငါတော်တော်ပင်ပန်းနေပြီဆိုတာ သိရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ Stress(တင်းကျပ်မှု) သိပ်များသွားပြီ။ သတိကပ်ပြီးတော့ သိနေလို့ရှိရင် ညောင်းတာ ကိုက်တာ ပင်ပန်းတာ လျှော့သွားတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်နေ့တာလုံး ဒီလို နေပြီးမှ အိမ်ပြန်လာတဲ့အခါမှာလည်း လမ်းခရီးတစ်လျှောက်လုံး သတိလေးနဲ့ပြန်လာတယ်။ အိမ်ရောက်တဲ့အခါမှာ တခြားအရေးတကြီးကိစ္စမရှိရင် ခဏ ဘုရားရှိခိုးပြီး တရားထိုင်ပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့ တပည့်တွေရှိတယ်။ အပြင်က ပြန်လာရင် ခဏလေး တရားထိုင်တယ်။ စိတ်ကို ပြန်ရှင်းလိုက်တဲ့သဘောမျိုးပဲ။ ဒီလိုဆို စိတ်ကလေး နည်းနည်းကြည်လင်ပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ အဲဒါပြီးတော့မှ တခြားလုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်၊ ပြောစရာရှိတာ ပြောတယ်။

တရားထိုင်တဲ့အချိန်၊ သတိနဲ့နေတဲ့အချိန် နည်းတာများတာ ပမာန မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီအချက်ကို ခဏခဏ ပြောချင်တယ်။ တချို့လူတွေက အချိန်မရဘူး၊ အချိန်မရဘူးလို့ ပြောတယ်။ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်တောင် မရဘူးလား။ ငါးမိနစ်လောက်ရော မရနိုင်ဘူးလား၊ ရနိုင်ပါတယ်နော်။ ယူတတ်ရင် ရပါတယ်။ ဒီလို အချိန်ကို ရအောင်ယူပြီး လုပ်နေတဲ့တပည့်တွေ ရှိတယ်။ လုပ်နေတဲ့ တပည့်တစ်ယောက်အကြောင်း အထောက်အထား ပြချင်ပါတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း မှာတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်ကြလို့ အကျိုးရှိသလောက် ရှိနေကြောင်း သိစေချင်တာပါ။

ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ်ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့်

ဒီစာက တရားအားထုတ်တဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက် ရေးလိုက်တာ။ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ပဲ ရှိသေးတယ်၊ အသက် (၂၀)ကျော်ပဲ ရှိသေးတယ်။ သူက သူ့စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနဲ့ ကလေးလို ရေးတတ်သလို ရေးတာပါ။ သူ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လို ရေးထားသလဲဆိုတော့ 'ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေတဲ့အခါ တွေးနေတာတွေ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေ့ါသွားတယ်'တဲ့။ တွေးနေတာ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေ့ါသွားတယ်ဆိုတာ သူ ဘယ်လို လုပ်သိသလဲ။ တွေးနေတာ ဘာကြောင့် ရပ်သွားတာလဲ။ တွေးမှန်း သိလိုက်လို့ပေ့ါ။

ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေတဲ့အခါဆိုတော့ သူ ခေါင်းခဲတာကို သိလိုက်တယ်။ ခေါင်းထဲမှာ တင်းနေတယ်ဆိုတာ သတိထားကြည့်လိုက်တော့ သိတယ်။ Stress လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ပင်ပန်းတင်းကျပ်မှုကြောင့် ခေါင်းကိုက်တာရှိတယ်နော်။

စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေနဲ့ တင်းကျပ်နေပြီး စဉ်းစားလွန်းလို့ နဖူးကြောတွေတင်း၊ ဇက်ကြောတွေတင်းတတ်တယ်။ သူ ခေါင်းခဲနေတာလဲ အတွေးတွေများလို့ ဖြစ်နေတာ။ အဲဒီတော့ 'ခေါင်းခဲနေတဲ့အခါ တွေးနေတာတွေ ရပ်သွားရင် ရှင်းပေ့ါသွားတယ်'ဆိုတော့ တွေးနေလို့ ခေါင်းခဲနေတာပေ့ါ။ မတွေးရင် ရှင်းပေ့ါသွားတယ်။

တွေးနေတဲ့အထဲမှာ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေ များမယ်ထင်သလဲ။ ဘယ်လိုအကြောင်းအရာတွေကြောင့် ခေါင်းခဲနေတာလဲ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စ အဆင်မပြေတာတွေကြောင့်ပါ။ အဆင်ပြေတာတွေးလို့ ခေါင်းခဲတယ်ဆိုတာ အင်မတန် ရှားပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ရှိတယ်၊ အဲဒါကို တွေးတယ် တွေးတယ်. . ၊ ကြာတော့ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ပင်ပန်းလာတယ်။ စိတ်တွေလည်း ပင်ပန်းလာတယ်။ ကိုယ်ပင်ပန်းမှုတွေလည်း ဖြစ်လာတယ်။

လူတွေဟာ အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းစရာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းစရာတွေ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတာနော်။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝဆိုတာကလည်း ပြုံးဆင်ပြေတဲ့ကိစ္စကို ခဏလောက်တွေးပြီး မေ့ထားလို့ရတယ်။ မေ့မေ့လျော့လျော့ပျောက် နေလို့ရတယ်။ သိပ်တွေးမနေဘူး။ အဆင်မပြေတဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိစ္စဆိုရင် မကြာမကြာ တွေးနေတယ်။ မေ့လို့မရဘူး။ စိုးရိမ်စရာ၊ ပူပန်စရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆိုးစရာစတဲ့ အဆင်မပြေတာရှိရင် အဲဒါကို မေ့လို့မရဘူး။ ဒါကိုပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးနေတာပဲ။ ဒီလောက်ကြီး တွေးနေတော့ရော တကယ် အကျိုးရှိသလား၊ မရှိပါဘူးနော်။

သူ့စာကို ဆက်ဖတ်အုံးမယ်။ 'သွားရင်းလာရင်းနဲ့ စိတ်က အလိုအလျောက်ပဲ အတွေးတွေရပ်ပေးဖို့ ပြောလာတယ်'တဲ့။ အဲဒီတော့ ဒီစာကိုရေးတဲ့ကလေးဟာ ဘာလုပ်နေတာလဲ။ တရား မှတ်နေတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာလဲ။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ တရားမှတ်နေတာ. .။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ စိတ်က အလိုအလျောက်ပဲ အတွေးတွေ ရပ်ပေးဖို့ ပြောလာတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရပ်ပေးဖို့ ပြောတာကို သူ ဘယ်လိုလုပ်သိသလဲ။ သတိထားနေလို့ပေါ့။ သတိ ပြန်ကပ်လိုက်လို့ပေါ့။

သွားရင်းလာရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ ပြန်အာရုံပြုကြည့်တယ်။ အဲဒီလို သတိနဲ့ ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေပုံ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေပုံကို ပြန်ကြည့်တယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ခဲနေပုံကိုလည်း ကြည့်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေပုံကိုလည်း ကြည့်တယ်။ ကြည့်လို့ မြင်နေတဲ့စိတ်က သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်၊ သိနေတဲ့စိတ်။

အဲဒီ သိနေတဲ့စိတ်ကပဲ သူ တွေးနေတာကို မြင်လိုက်တာပဲ။ မြင်လိုက်တော့- မြင်တဲ့စိတ်က 'တော်တော့၊ ဒီကိစ္စကြီး ဒီလောက် အထိ တွေးနေတာ မကောင်းဘူး'လို့ သိတယ်။ သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်က သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ဒီလိုသိတဲ့စိတ်ကပဲ အတွေးတွေ ရပ်ခိုင်းတာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ရာကတော့ အလိုအလျောက် ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ အလေ့အကျင့် နည်းနည်းတော့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိတဲ့စိတ်ဝင်လာလို့ တွေးနေမှန်း သိပြီ၊ ခေါင်းခဲနေမှန်း သိပြီ၊ အတွေးတွေ ရပ်လိုက်ချင်ပြီ။ သူ ဆက်ရေးတယ်- 'အဲဒီအခါ Tune(ညှိယူခြင်း) လုပ်ပြီး ရပ်နေအောင် ကြိုးစားပြီး ထိန်းထားတယ်' တဲ့။ Tune ဆိုတာ အင်္ဂလိပ်စကား။ ဒီစကားလုံးကို Frequency (ကြိမ်နှုန်း) ချိန်တဲ့အခါမျိုးမှာ သုံးတယ်။ ရေဒီယို အသံဖမ်းဖို့အတွက် Frequency ကိုက်အောင် ချိန်ယူညှိယူရတယ်။ အဝေးကြီးက လွှင့်တဲ့အသံတွေ ဖမ်းတဲ့အခါ သေသေချာချာ ရွှေ့ယူရတယ်။ တစ်ချက်တစ်ချက် မိသလို ဖြစ်တယ်။ တစ်ချက်တစ်ချက် ပြန်လွတ်သွားတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တိတိကျကျ မိအောင် ချိန်ယူညှိယူရတယ်။ တိတိကျကျ မမိရင် အသံမရှင်းဘူး။ တိတိကျကျ မိသွားလို့ရှိရင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည်ကြည်လင်လင် အသံကို ကြားရတယ်။ ပီပီပြင်ပြင် ကြားရတယ်။

ရေဒီယို အသံဖမ်းသလိုပဲ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို **Tune** လုပ်တာပါ။ တော်တော်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ သေသေချာချာ တည့်နေအောင် Tune(ညှိယူခြင်း) လုပ်ပေးတာပဲလေ။ ဒီကလေးက ဒါကို လုပ်တတ်နေတယ်။ ကလေးလို့သာ ပြောရတာပါ၊ အသက် (၂၁)နှစ် ရှိပြီဆိုတော့ လူကြီးပါပဲ။

အဲဒီလို စိတ်ကို Tune လုပ်ပြီး အတွေးတွေ ရပ်နေအောင် ကြိုးစားတယ်။ စိတ်ကိုကြည့်ရင် များသောအားဖြင့် တွေးနေတာ များပါတယ်။ သိလိုက်ရင်တော့ အတွေးတွေရပ်သွားတယ်။ ခေါင်းထဲမှာ ရှင်းပြီးတော့ ပေါ့ပြီးတော့ ကြည်လင်သွားတယ်။ အဲဒီလို ရှင်းနေတာ, ပေါ့နေတာ, ကြည်နေတာ, အတွေးတွေ ရပ်နေတာကို ပြန်ပြီးတော့ သိနေအောင် နေလိုက်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို သေသေချာချာ ထိထိမိမိ သိနေလို့ရှိရင် စိတ်က ငြိမ်နေတယ်။ တည့်တည့်လေး သိနေရင် စိတ်က ဘာမှလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘယ်မှ သွားလို့ မရတော့ဘူး။ ဘာနဲ့ ဥပမာတူမလဲ ဆိုရင် TV တွေ Video တွေ ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ ဆုံးသွားတဲ့အခါ ရပ်သွားတဲ့အခါ ဘာကျန်သလဲ။ လင်းနေတဲ့ screen (ဖန်သားပြင်)ပဲ ကျန်တယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်က ဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ။ သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အတွေးတွေများနေတယ်။ စကားတွေ ပြောနေတယ်၊ ဟိုကိစ္စ ဒီကိစ္စ စဉ်းစားတယ်။ ဥပမာ- ရွှေတိဂုံလို့ စဉ်းစားလိုက်ရင် ရွှေတိဂုံပုံစံလေး မျက်စိထဲမှာ ရေးရေးလေး ပေါ်လာတယ်။ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ပေါ်လာတယ်၊ ကိစ္စတစ်ခုခုကို စဉ်းစားတယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်ထဲမှာ စကားပြောနေတယ်၊ အသံလည်း ရှိတယ်၊ ပုံသဏ္ဍာန်လည်း ရှိတယ်၊ အဲဒီအသံက စိတ်ထဲမှာတင်ပြောတာ၊ ပါးစပ်က ထွက်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်အတွေးကို ကိုယ် ပြန်နားထောင်တဲ့အကျင့် လုပ်ရမယ်။

အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အသံကို ပြန်နားထောင်ပါ၊ အတွေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍာန်တွေကိုလည်း သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပါ။ ဒါတွေကို ပေါ့ပေါ့တန်တန်လုပ်ရင် ထိထိမိမိ မသိဘူးနော်။ မသိရင် ဝါးတားတားနဲ့ သွားနေမှာပဲ။ သေသေချာချာကြည့်လို့ သိလို့ တည့်သွားပြီဆိုရင် ရှိတဲ့အတွေးဟာ ချက်ချင်း ရပ်သွားတယ်။ ချက်ချင်း မဆိုင်းမတွ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်ရင် ချက်ချင်း ပျောက်မှာပါ။ မတည့်သေးရင် ဆက်ရှိနေအုံးမှာပဲ၊ အရှိန်ရနေသေးတာကိုး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲသလို စိတ်ကို Tune လုပ်တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်၊ စိတ်ဝင်စားစရာလဲ ကောင်းတယ်။ စိတ်ကို သေချာသိတဲ့လူဟာ တခြား မသိနိုင်တာ မရှိတော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ တခြားအရာတွေကို သိတာဟာ စိတ်နဲ့ သိတာပါ။ စိတ်နဲ့ပဲ သိတာဆိုတော့ စိတ်ကို သိတဲ့လူဟာ အရာရာတိုင်းကို သိတယ်။

သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး ရှိတယ်။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ-တဲ့။ စ,လုပ် တုန်းမှာတော့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ပဲ စလိုက်ရတာပါ။ သူက အလွယ်ဆုံး၊ အကြမ်းဆုံး၊ အထင်ရှားဆုံး သဘောရှိတာကိုး။ ဒီစာကို ရေးလိုက်တဲ့ တပည့်လေးကလည်း ကာယာနုပဿနာနဲ့ပဲ စ,တာပဲ။ အာနာပါနနဲ့ စ,တာ။ အလေ့အကျင့် နည်းနည်းများလာတော့ ဝေဒနာနုပဿနာလည်း သူသိလာတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ စိတ်မှာ ဖြစ်တာကိုလည်း သူ သိသိလာတယ်။

သူ့ကို ပြောဖူးတယ်- 'စိတ်ကို သေချာကြည့်၊ စိတ်ထဲမှာ အတွေး မရှိရင် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ မရှိဘူး'လို့ ပြောထားဖူးတယ်။ သူက တစ်ခါတလေ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ သိပ်ဖြစ်တတ်တယ်။ သူက ပြောတဲ့အတိုင်း စိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ ကြည့်တော့ 'အတွေးတွေ ရပ်သွားတဲ့အခါမှာ အတွေးမရှိပေမယ့် ခံစားချက်ကတော့ ရှိသေးတယ်'လို့ ပြောတယ်။ 'အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီ ခံစားချက် (Feeling) ကိုပါ ဆက်ကြည့်ပါ'လို့ ပြောတယ်။ နောက်တစ်ခါ သူ ပြန်ပြောတယ်၊ 'Feeling ကိုပါ ဆက်ကြည့်တော့ Feeling ပျောက်သွားတယ်'တဲ့။

အဲဒီတော့ ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိရင် မမြဲမှန်း ကောင်းကောင်းသိတယ်။ သိပ်ရှင်းတယ်။ တည့်တည့် မကြည့်နိုင်ရင် မမြင်

www.burmeseclassic.com

နိုင်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် အခုလို စိတ်ကို Tune လုပ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို များများလုပ်ပေးပါ။ စိတ်ကို တည့်တည့်ကြည့်လို့ မရသေးဘူးဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတာတစ်ခုခုကို ကြည့်ပါ။ ရုပ်ပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ အလွတ်မထားပါနဲ့။

စိတ်ကို အမြဲတမ်းစုစည်းတဲ့ အလေ့အကျင့်လုပ်ပါ။ တစ်နေရာ မဟုတ် တစ်နေရာမှာ စိတ်ကို စုစည်းပြီးတော့ထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်နေဖို့၊ သတိလက်လွတ်ဖြစ်မနေဖို့၊ Absent Minded မဖြစ်ဖို့ ပထမအချက် အရေးကြီးဆုံးပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံမှသာ

အစမှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်တော့ ဟုတ်ပေမယ့် ပညတ်ပေါ်မှာ နေတတ်တယ်။ ပရမတ်ပေါ် မရောက်ဘူး။ ဥပမာ-လမ်းလျှောက် သွားရင်းနဲ့ ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်ဆိုတာ သိနေလို့ရှိရင် ဘယ်ညာဆိုတာ ပညတ်ပဲ၊ ဘယ်လှမ်းတယ် ဆိုကတည်းက ခြေထောက်ကို အာရုံပြုတာ။ ခြေထောက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန် အရှည်ကြီးက ရှေ့ကို ရောက်သွားတယ်။ ဒါကို လှမ်းတယ်လို့ အာရုံပြုလိုက်တာပဲ။ ဒါ ပညတ်ပဲ။ ပညတ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်တော့ ဟုတ်နေသေးတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပညတ်သဘောက တွဲပြီးတော့ ပါနေတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့လူမှာ ပထမအချက် အရေးကြီးဆုံးက စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်မှာနေဖို့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာမှမနေရင် ပရမတ်ပေါ်ရောက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ပထမတော့ ပစ္စုပ္ပန်ပေါ်မှာနေအောင် ထားလိုက်တယ်။ ပညတ်နဲ့တွဲပြီးတော့ ရောပြီးတော့ ပါနေတယ်။ လှမ်းတယ်ဆိုတဲ့အထဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှာ လှုပ်ရှားမှုသဘော ပါလာတယ်၊ ထိမှုသဘော ပါလာတယ်။ စိတ်ကလည်း ပုံသဏ္ဌာန်ကိုပါ ရောပြီးတော့ အာရုံပြုလိုက်တယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ပြီးတော့ ပရမတ်ကို တကယ် တည့်တည့်သိတဲ့အချိန်မှာ ပညတ်ပျောက်သွားတယ်။

အခုနက တပည့်လေးပြောတဲ့ စိတ်ကို Tune လုပ်ပြီး ရပ်နေအောင် ထိန်းထားတယ်ဆိုတာလေးကို နည်းနည်းဖြည့်ပြီး ပြောပြဦးမယ်။ စိတ်ကို တည့်တည့်လေးကြည့်ပြီးတော့ ဘာအတွေးမှ မရှိဘဲ ရှင်းနေတယ်ဆိုရင် ရှင်းနေတာလေးကို သိသိပြီးတော့ နေလိုက်ပါ။ ရှင်းနေတာ သိနေလို့ရှိရင် ဆက်ပြီးတော့ ရှင်းနေတယ်။ ရှင်းနေတာကို မသိလို့ရှိရင် စိတ်က နောက်အာရုံတစ်ခုဆီ ရောက်သွားတယ်။ စိတ်က အာရုံမရှိဘဲနဲ့ မနေနိုင်ဘူး။

'ခဏ လွှတ်လိုက်၊ ပြန် ရလိုက်နဲ့'တဲ့။ လွှတ်တော့ လွှတ်ဦးမှာပဲ။ အချိန်ပြည့်ကြီး ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်တောက်လျှောက်ကြီး ဘာမှ စိတ်ထဲ ပေါ်မလာဘဲနဲ့ ရှင်းပြီးတော့ တိတ်ပြီးတော့နေတဲ့စိတ်ကို ကြည့်ပြီး နေဖို့ရာ ခက်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရှင်းပြီးတော့ တိတ်နေတယ်၊ ဘာအတွေးမှ မရှိဘူးဆိုရင် သမာဓိရနေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။ သတိကောင်းနေတယ်၊ သမာဓိ ကောင်းနေတယ်။

ဘုရားဟောထားတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပိုင်းမှာ -

"သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ၊ အတ္ထိမေ အဇ္ဈတ္တံ သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါတိ ပဇာနာတိ"

"သတိရှိနေရင် သတိရှိနေတယ်လို့ သိနေပါ"တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သမာဓိနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီအတိုင်းပဲ ဟောထားတာ ရှိတယ်။

"သန္တံဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂံ၊ အတ္ထိမေ
အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါတိ ပဇာနာတိ"
"သမာဓိရှိနေရင် သမာဓိရှိနေတယ်လို့ သိနေပါ"

အဲဒီတော့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့နေတာဟာ ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်သွားတာပဲနော်။ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းနေတယ်၊ တိတ်နေတယ်၊ သမာဓိကောင်းနေတယ်၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု မရှိဘူး၊ အဲဒါကို သိနေတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ ရှင်းပြီးတော့ ကြည်ပြီးတော့ ပေါ့နေတတ်တယ်။ အကယ်၍ ဒီလို ကြာကြာနေလို့ရှိရင် နောက်ပိုင်းမှာ ပီတိတွေ၊ ပဿဒ္ဓိတွေ အကုန်လုံး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း သူတို့ကိုပါ သိပြီးတော့ နေရတာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ဥပေက္ခာဖြစ်လာတယ်။ စိတ်က ကြောင့်ကြမှုတွေ ကင်းပြီးတော့ ဝီရိယလွန်တာလျော့တာ မရှိဘဲနဲ့ မျှပြီးတော့ နေနိုင်တယ်။ ဒါက ဓမ္မာနုပဿနာရဲ့သဘောတွေကို နည်းနည်း သဘောပေါက်စေချင်လို့ ပြောပြတာပါ။ လုပ်ရင်းလုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွေ့ကြုံလာပါလိမ့်မယ်။

စိတ္တာနုပဿနာကို လုပ်နိုင်မှ ဓမ္မာနုပဿနာကို လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကိုမှ မကြည့်တတ်တဲ့လူဆိုရင် ဒီစိတ်ထဲမှာ သတိ ရှိ မရှိဆိုတာကို မြင်ဖို့ရာ တော်တော်ခဲယဉ်းသွားပြီ။ စိတ်ကို ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရနေတဲ့ လူဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါကိုပဲ မြင်နေမှာနော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဥပမာ- ဓမ္မာနုပဿနာပိုင်းမှာ နီဝရဏဆိုတာ တစ်ပိုင်းပါတယ်။ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏဆိုတာ ဘယ်မှာ ဖြစ်တာလဲ။ စိတ်မှာ ဖြစ်တာ။ ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုခုကို လိုချင်တယ်။ စိတ်ကို ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တဲ့ သဘောလေးဖြစ်နေတာကို မြင်နိုင်တယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနဲ့ ခပ်ရိုးရိုး ခပ်ရှင်းရှင်း ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ Content (အခြေအနေ)ကို ကြည့်တာပဲ။ ဥပမာ-ခွက်တစ်ခွက်ထဲမှာ ရေထည့်ထားတယ် ဆိုပါစို့။ ခွက်ကြီးကြီးထဲမှာ ရေထည့်ပြီးတော့ ရေနားမှာကပ်ပြီးကြည့်ရင် ခွက်ကို မမြင်တော့ဘူး၊ ရေကိုပဲ မြင်ရတယ်။ အဝေးကြီးကနေကြည့်ရင် ခွက်ကိုရော ရေကိုရော မြင်ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်တစ်ခုထဲကို အဓိက မကြည့်ဘဲနဲ့ စိတ်ဖြစ်ပေါ်တည်ရှိနေပုံကို ကြည့်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ကို အဓိကထားပြီး ကြည့်ရင် စိတ္တာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။

သူတို့နှစ်ခုက ခွဲဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ထဲမှာပါလာတဲ့ သတိတို့၊ သမာဓိတို့ဆိုတဲ့ သဘောလေးတွေကို မြင်နိုင်တယ်။ တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်းကို မြင်နိုင်တယ်။ ခြုံပြီးတော့ မြင်တာမဟုတ်ဘူး။ ခြုံပြီးတော့ ခပ်ကြမ်းကြမ်း မြင်လိုက်လို့ရှိရင် စိတ္တာနုပဿနာပဲ ဖြစ်မယ်။ အသေးစိတ်မြင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားမယ်။

ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာကနေ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာကနေ စိတ္တာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာကနေ ဓမ္မာ-

www.burmeseclassic.com

နုပဿနာကို သွားမှရတယ်။ အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးတဲ့လူဆိုရင်တော့ စ,စချင်း ဓမ္မာနုပဿနာ လုပ်လို့ရတယ်လို့ စာပေထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုခေတ်ခါမှာတော့ ဒီလောက်နိုင်နင်းတဲ့လူရှိဖို့ရာ တော်တော်ခဲယဉ်းလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် အားထုတ်ခါစမှာ ကာယာနုပဿနာကနေ စတယ်။ ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ တဖြည်းဖြည်း တွဲသွားတယ်။ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာ နှစ်ခုတည်းတင် ရပ်နေလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ အဲဒါကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

တချို့ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ . . . ကာယာနုပဿနာနဲ့ကိုပဲ သမာဓိလေး ရပြီးတော့ နေတယ်၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာနေတယ်၊ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ရပ်တန့်ပြီးတော့ နေသွားတယ်။ ရှေ့ကို သိပ်မတိုးတော့ဘူး။ ဝေဒနာနုပဿနာ လုပ်တဲ့လူလည်း ဒီလိုပဲ။ ဝေဒနာဖြစ်ပုံလေးကို သိပြီးတော့ နေလိုက်တာပဲ။ ဒီလောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ပြီးတော့ နေလိုက်ကြတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလုံး ပြည့်စုံမှသာ အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်တယ်၊ ပြည့်စုံတယ်၊ လေးပါးလုံး နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အားထုတ်ရတာ ပိုပြီးတော့ လွယ်ကူလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိလာတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါ ဘယ်နေရာမှာဖြစ်ဖြစ် တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ကို စုစည်းပါ။ ဒါဟာ ပထမအဆင့်အနေနဲ့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ အတိတ်, အနာဂတ်ကို တွေးပြီးတော့ မေ့မြောမနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိနဲ့နေလေလေ လှုကြီးဆန်လေလေ

ဒီတပည့်လေးရေးတာကို ဆက်ပြီးတော့ ဖတ်ပြလိုက်မယ်။ 'ခဏ လွှတ်လိုက် ပြန်ရလိုက်နဲ့ စိတ်က လှုကြီးဆန်လာတယ်'။ ဒါလည်းပဲ စဉ်းစားစရာကောင်းတဲ့အချက်ပဲ။ စိတ်က လှုကြီးဆန်လာတယ်ဆိုတာ သူ ရေးတတ်သလို ရေးတာနော်။ 'သတိ ရှိနေတဲ့ အချိန်မှာ စိတ်က လှုကြီးဆန်လာတယ်'ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်နေတော့ ပြောင်းပြန် ယူလိုက်ရင် 'သတိ လက်လွှတ်သွားရင် ကလေးစိတ် ဖြစ်သွားတယ်'။ ဒါ တော်တော်စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ တော်တော် အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပဲ။

သတိလက်လွှတ်သွားရင် မောဟဖြစ်ပြီနော်။ မောဟဖြစ်လို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ် အများကြီး ဖြစ်တော့မယ်။ အဲဒီတော့ မောဟဖြစ်လိုက်တယ်ဆိုတာဟာ ကျန်တဲ့ ကိလေသာတွေအားလုံးကို ဖြစ်ဖို့ရာ အခွင့်အရေးပေးလိုက်တာပဲ။ ဒေါသဖြစ်တော့. . လောဘဖြစ်တော့. . ဝမ်းနည်းတော့. . သောကတွေဖြစ်တော့. . စိတ်ညစ်တော့. . . လို့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးလိုက်သလိုပဲနော်။ ဒီကိလေသာရဲ့သဘောတွေက ကလေးဆန်တယ်။

တစ်ခါတလေ တချို့လူတွေက ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေနဲ့လည်းပဲ တကယ့်ကို မစားနိုင် မအိပ်နိုင် ဖြစ်လောက်အောင် သောကရောက်တယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ်။ မေးကြည့်လိုက်တော့လည်း အင်မတန် အသေးအမွှားကိစ္စလေးပါ။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို ပြန်မေးတယ်၊ 'အဲဒီကိစ္စဟာ ဘယ်လောက် တန်သလဲ၊ ၅၀၊ ၁၀၀၊ ၂၀၀ တန်ချင်တန်မယ်။ ဒါလောက်ကိစ္စလေးနဲ့ မစားနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မအိပ်နိုင်ထိအောင် ဖြစ်ရသလား၊ အဖြစ်ခံနေရသလား၊ ပြန်စဉ်းစားပါဦး၊ ဒါ ဘယ်လောက် အရေးကြီးလဲ'။ ဒါပေမယ့် စိတ်က မသိဘူးနော်။

ဒီကိလေသာရဲ့သဘောက ဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်သင့် မသိဘူး။ မတန်တဆကြီး စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုတွေ ခံရတယ်။ အဲဒီတော့ ကိလေသာဟာ မရင့်ကျက်ဘူး၊ ကိလေသာဟာ ကလေးဆန်တယ်။ ကိုယ်ဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာမစ္ဆရိယဆိုတာတွေနဲ့ပဲ နေလို့ရှိရင် ကလေးဆန်တယ် ပြောမလား၊ လူကြီးဆန်တယ် ပြောမလား။ ကလေးဆန်တယ် ပြောရမယ်နော်။

လောဘဖြစ်နေရင် တရားတယ်၊ မတရားဘူး၊ ဖြစ်သင့်တယ်၊ မဖြစ်သင့်ဘူး၊ ရသင့်တယ်၊ မရသင့်ဘူး။ တကယ် လိုအပ်သလား၊ မလိုအပ်ဘူးလားဆိုတာ မစဉ်းစားဘူး။ လောဘရဲ့ သဘောက လိုအပ်တာ **(Need)** နဲ့ လိုချင်တာ **(Want)** ကို မခွဲနိုင်ဘူး။ အကုန်လုံး လိုချင်တာ(Want)ချည်းပဲ။ လိုချင်တာပဲသိတယ်။ ဒေါသရဲ့သဘောက စိတ်ဆိုးတယ်၊ မကျေနပ်ဘူး၊ သဘောမကျဘူး၊ ဒါပဲ သိတယ်။ ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ချင်တယ်၊ သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာ မသိဘူး။

ဘုရားဟောထဲမှာ ဘယ်လိုပါလဲဆိုတော့ 'လောဘော အတ္ထံ နဇာနာတိ၊ လောဘော ဓမ္မံ နပဿတိ'၊ 'လောဘဟာ အကြောင်း အကျိုးကို မသိဘူး'-တဲ့။ တော်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တဲ့ စကားတွေနော်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတဲ့တရားတွေဟာ ချင့်သုံးကြည့်လေလေ ပိုနက်လေလေ၊ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလေလေ နက်လေလေပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် လောဘဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို ကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ရသင့် မရသင့်၊ ဖြစ်သင့် မဖြစ်သင့်၊ တန်သလား မတန်ဘူးလားဆိုတာ မသိတော့ဘူး။

ဥပမာ- ဗွီဒီယို ကြည့်ချင်တဲ့ လောဘဖြစ်နေတယ် ဆိုပါတော့. .။ ထိုင်ကြည့်မယ်၊ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားမယ်၊ ကိုယ့်တစ်နေ့တာလုံး ဘဝကို ပေးလိုက်ရပြီ။ ဘဝကို ပေးလိုက်ရပြီနော်။ **အချိန်တစ်စက္ကန့်ဆိုတာ ဘဝတစ်စက္ကန့်ပဲ။ အချိန်တစ်နာရီဆိုတာ ဘဝတစ်နာရီပဲ။ အချိန်နေ့တစ်ဝက်ဆိုတာ ဘဝနေ့တစ်ဝက်ပဲ။ ဒီကိစ္စအတွက် ငါ့ဘဝနေ့တစ်ဝက်ပေးလိုက်တာ တန်သလား။** လောဘကတော့ မစဉ်းစားဘူး။ အဲဒီအာရုံလေးနဲ့ ပျော်နေရရင် ပြီးသွားတာပဲ။ အဲဒီတော့ လောဘရဲ့သဘောက အကြောင်းအကျိုး သင့်တယ် မသင့်တယ် မသိဘူး။ ဒေါသလည်း ဒီအတိုင်း ထပ်တူပါပဲ။

ကိလေသာမှန်သမျှဟာ အကြောင်းအကျိုး သင့် မသင့်ကို သူ မသိဘူး။ မာနဆိုရင်လည်း ပြိုင်ချင်တယ်၊ ဆိုင်ချင်တယ်၊ သာချင်တယ်၊ ဒါပဲရှိတယ်။ ဣဿာမစ္ဆရိယဆိုလည်းပဲ မနာလို ဝန်တိုတယ်။ 'ဘယ်သူက ဘယ်လို ကြီးပွားနေတယ်ပေါ့. .၊ ကြီးပွားမှာပေါ့ သူတို့က ဘယ်လိုတွေ လုပ်နေလို့'ဆိုပြီး ဒါတွေနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိလေသာရဲ့သဘောက ရင့်ကျက်မှု (Maturity) မရှိဘူး။ မရင့်ကျက်ဘူး။ ကလေးဆန်တယ်၊ Childish ဖြစ်တယ်။ ဒီသဘောကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တုန်းမှာ ပြန်ကြည့်ရမယ်။ 'အခု စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က ဘယ်လိုစိတ်မျိုးလဲ'ဆိုတာ ခဏ ခဏ ပြန်ကြည့်ရမယ်။ ပထမတော့ ပညတ်ဆန်လိမ့်မယ်။ အစမှာတော့ ပညတ်သဘောက ပါနေတတ်တယ်။ ငါ့စိတ်လို့ပဲ ထင်နေတယ်ဟာကိုး။

www.burmeseclassic.com

သို့သော် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကလေးကို သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ လိုချင်နေတဲ့ သဘောလေးတွေ၊ သို့မဟုတ်ရင် စိတ်ဆိုးနေတဲ့သဘောလေးတွေ၊ သို့မဟုတ်ရင် သူ့အဆင့်အတန်း၊ ငါ့အဆင့်အတန်း၊ သူ့ဂုဏ် ငါ့ဂုဏ်တွေ စဉ်းစားနေတယ်၊ အဲဒါလေးတွေကို ပြန်ကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီစိတ်က တကယ် လူကြီးဆန်သလား။

လူကြီးဆန်တယ်၊ **Mature** ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အသက်နဲ့ပါတ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အခု ပြောခဲ့တာတွေကို ပြန်ကောက်ချက်ချရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲတမ်းကြီး **Mature** ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။ သတိရှိနေတဲ့အခါ၊ ဉာဏ်ပါနေတဲ့အခါမှာ လူကြီးဆန်တယ်၊ လူကြီးဖြစ်တယ်။ သတိလွတ်သွားတဲ့အခါမှာ ကလေးပြန်ဖြစ်သွားတယ်။

ဒီအတိုင်းဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း လူကြီးပါလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ အသက်ကတော့ ဘယ်လောက်ဆိုတာ သတ်မှတ်ပြီး ပြောလို့ရတယ်။ စိတ်ရဲ့အခြေအနေက အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ လူကြီးဆန်လိုက်၊ ကလေးဆန်လိုက်၊ လူကြီးဆန်လိုက်၊ ကလေးဆန်လိုက် ဖြစ်နေတာနော်။ သတိနဲ့ သိနေတာ များလေလေ လူကြီးဆန်လေလေ၊ ရင့်ကျက်လေလေ၊ မှျတလေလေ ဖြစ်လာမှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်စမ်းပါ၊ ငါ ကလေးဆန်ချင်သလား၊ လူကြီးဆန်ချင်သလား။ အဖြေကတော့ လူကြီးဆန်ချင်တယ်လို့ပဲ ထွက်လာမှာပေါ့. . ။ ဒါက ပိုပြီး ရင့်ကျက်တယ်၊ ပိုကောင်းတာကိုး။ လူကြီးဆန်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့များများနေမှ ရမယ်။ သတိ လွတ်

www.burmeseclassic.com

တယ်ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကိလေသာတွေ ဝင်ပြီ။ ကိလေသာ ဝင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကလေးဆန်သွားပြီ။

ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ရောင်ပြန်ဟပ်မှု

စာကို ဆက်ဖတ်ရရင် 'အဲဒီအခါ အရင်ပြောနေကျ လုပ်နေကျတွေကို ရပ်ထားပြီး အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်ပါတယ်'တဲ့။ သတိဝင်လာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိတယ်၊ စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိတယ်၊ ခေါင်းခဲနေတာ သိတယ်၊ တော်ကြာ ခေါင်းထဲမှာ ပေ့ါသွားတယ်၊ စိတ်ကလေးက ရှင်းနေတယ်၊ ပေ့ါနေတယ်၊ အဲဒါကိုကြည့်ပြီး ထိန်းထားတယ်၊ သတိအားကောင်းရင် ဘာအတွေးမှ မဝင်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ တခြားအလုပ်ကို မလုပ်တော့ဘူး။ ခဏ ရပ်ထားလိုက်တယ်။ လုပ်လက်စအလုပ်တွေကို ခဏ ရပ်ထားပြီး အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်ရတယ်။ အချိန်ပေးနိုင်အောင် လုပ်မှပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ သတိဝင်လာတိုင်း ဝင်လာတိုင်း သတိကပ်ပြီး စိတ်ကို ကြည့်လိုက်ပါ။ အဲဒီအခါ ရှင်းပေ့ါသွားတယ်၊ အဲဒါလေးကိုပဲ သတိကပ်ပြီး နေလိုက်ပါ။ ပြီးမှ တခြားလုပ်စရာရှိတာ ဆက်လုပ်ပါ။ ဒီလိုချည်းပဲ တစ်နေကုန် ထိုင်နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေး အတွက် လုပ်ရအုံးမယ်။ တခြား သွားစရာ၊ လာစရာ၊ ပြောစရာ၊ ဆိုစရာတွေကလည်း အများကြီး ရှိပါတယ်။ သွားရင်းလာရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်းနဲ့ပဲ သတိလေးကို ကပ်-ကပ်-ကပ်-ကပ်ပြီးတော့ ထားပါ။

www.burmeseclassic.com

မကြာ မကြာ စိတ်ကို သေသေချာချာ စူးစူးစိုက်စိုက်လေး ကြည့်ပေးပါ။ အဲဒီလို ကြည့်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ စိတ်က တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှု ရှိလာတယ်။ အမှားအယွင်း နည်းသွားတယ်။ အရေးကြီး တာကို အရေးကြီးတယ်လို့ သိတယ်။ အရေးမကြီးတာကို အရေး မကြီးဘူးလို့ သိတယ်။ လူတွေမှာ အဲဒီလို အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီး တာကိုလည်းပဲ သေသေချာချာ မခွဲခြားနိုင်ဘူး။ ရောထွေးလိုက်ပြီး တော့ အရေးမကြီးတာကိုလည်း အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်ပြီးတော့ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာတွေ အင်မတန် ဖြစ်တယ်။ အချိန်တွေ အများကြီး အကုန်ခံပစ်လိုက်တယ်။

သတိကို မကြာမကြာ ကပ်တဲ့လူဆိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ကိစ္စ ကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီကိစ္စရဲ့ အရေးပါမှုကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စဆို မလုပ်တော့ဘူး။ ဥပမာဆိုပါတော့. . စာအုပ် တစ်အုပ် ကောက်ဖတ်တယ်၊ ဒီထဲမှာ အကြောင်းအရာတွေ အများ ကြီး ပါတယ်။ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူးဆိုရင် ဆက်မဖတ်တော့ဘူး။ သတိဝင်လာရင် သိပြီ၊ တော်လောက်ပြီဆိုပြီး ထားလိုက်လို့ရတယ်။

ပြောနေတဲ့ စကားဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ စကားပြောရင်း ပြော ရင်း သတိဝင်လာတဲ့အခါမှာ 'ဘာတွေ ပြောနေသလဲ၊ ငါ ပြောနေတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက တကယ် တန်ဖိုးရှိရဲ့လား၊ တကယ် မှတ်သား စရာ ပါရဲ့လား၊ သို့မဟုတ်ရင် စကားမရှိ စကားရှာပြီးတော့ အလကား အချိန်ကုန်ခံ အချိန်ဖြုန်းဖို့ သက်သက်လား'လို့ သတိလေးဝင်လာ တယ်။ ဝင်လာရင် အကျိုးမရှိတဲ့စကားဆိုရင် ဆက်ပြီးတော့ မပြော တော့ဘူး။ ဖြတ်လိုက်တော့တယ်။ ဖြတ်လိုက်ပြီးတော့ တခြားတန်ဖိုး ရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ချင်လည်းလုပ်မယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီတော့ သတိရှိတဲ့လူဟာ ပိုပြီးတော့ **Quality** ကောင်းတွေကို ရွေးချယ်လာတယ်။ အလကားနေရင်း အချိန်ကုန် မခံတော့ဘူး။ အဲဒီလို သတိနဲ့ ကြာကြာနေတဲ့လူဟာ လုပ်သမျှကိစ္စမှာ ပိုပြီးတော့ လုပ်ရကျိုးနပ်အောင် ကြိုးစားတော့တာပဲ။ အချိန်ကုန်ရင်လည်း အချိန်ကုန်ရကျိုးနပ်အောင်၊ လူပင်ပန်းရင်လည်း လူပင်ပန်းရကျိုးနပ်အောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်လာတယ်။

Quality ကို အမြဲတမ်း အာရုံစိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် သတိကောင်းတဲ့လူမှာ ဘဝရဲ့ Quality ဟာ မြင့်မားလာတယ်။ အဲဒီတော့ **ဘဝတစ်ခုလုံးရဲ့ Quality ကို မြင့်မားချင်ရင် ဘာလုပ်မလဲ။ သတိ အမြဲတမ်း ရှိရမယ်။ အမြဲတမ်း လုပ်သမျှကို သိနေရမယ်။**

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ကြားလိုက်တဲ့အခါမှာ များသောအားဖြင့် ဘုရားခန်းမှာဖြစ်ဖြစ်, ဘုရားတန်ဆောင်းမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ရိပ်သာတစ်ခုခုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ထိုင်နေတဲ့ပုံစံနဲ့ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတာလောက်ကိုပဲ ထင်ကြတယ်, စွဲမြဲကြတယ်။ အဲဒီလို လုပ်မှလည်းပဲ အကျိုးပိုရှိတယ်လို ထင်တယ်။ ဟုတ်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ အင်မတန် အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တခြားအချိန်မှာ ရသလောက် လုပ်မယ်ဆိုရင်ရော အကျိုးမရှိဘူးလား။ ရှိမယ်နော်။ သွားရင်းလာရင်း, နေရင်းထိုင်ရင်းကိုပဲ တရားအားထုတ်ရမယ်။

ထိုင်ပြီးတော့ အားထုတ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ တစ်နေ့တာမှာ နည်းနည်းပဲ ပေးနိုင်တယ်။ ရိပ်သာကိုသွားပြီး တရား အားထုတ်ဖို့ဆိုတာလည်း တစ်နှစ်မှာ ဘယ်လောက် ပေးနိုင်မလဲ၊ တစ်လ ပေးနိုင်ဖို့ မလွယ်လှပါဘူးနော်။ အင်မတန် အလုပ်များကြတာကိုး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝ (Daily life)ထဲမှာ မိုးလင်းက မိုးချုပ် သွားလာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လှုပ်ရှားရင်းနဲ့ ကုတ်ကတ်ပြီးတော့ ရသမျှ အချိန်လေးကို ယူပြီးတော့ ဒီလို သတိနဲ့နေသွားမယ်ဆိုရင် အကျိုးမရှိဘူးလား၊ အင်မတန် အကျိုး ရှိတယ်နော်။

လက်ဖျစ်တစ်တွက်ကလေး အချိန်မှာ သတိကပ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ်မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါကိုက နည်းတဲ့ အကျိုးလား။ သတိကပ်ပြီး (၅)မိနစ်လောက် နေလိုက်တယ်ဆိုရင်ကို ပဲ စိတ်ကလေး ကြည်ပြီးတော့ ရှင်းပြီးတော့ ပေါ့သွားလို့ရှိရင် ကိုယ့် မှာ သက်သာမှု အများကြီးရသွားပြီနော်။ အဲဒီအချိန်မှာ အကုသိုလ် လည်း မဖြစ်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကိုက်နေတာ၊ ခဲနေတာ၊ ခေါင်းထဲမှာ တင်းကျပ်နေတာတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာလည်းပဲ ရှင်းသွား တယ်နော်။

ဒီလို မကြာမကြာ သတိကပ်တဲ့ အကျင့်ရှိသွားရင် ဘာ ဖြစ်မလဲ၊ သတိကောင်းလာပြီးတော့ အလွန်အကျွံကြီး ရှုပ်တဲ့အဆင့် ကို မရောက်တော့ဘူး။ နည်းနည်းလေး ရှုပ်လိုက်၊ သိလိုက်၊ ပြန်ရှင်း သွားလိုက်ဆိုတော့ သူ့မှာ ရှုပ်ထွေးမှု၊ ပူလောင်မှု နည်းတယ်။ များ သောအားဖြင့် တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုပဲ ရှိတယ်။

မနေ့ကပဲ ဆရာမကြီးတစ်ယောက် လာလျှောက်တယ်- 'နေ ရင်းထိုင်ရင်းနဲ့ တရားအားထုတ်ဖို့ရာဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါတယ်၊ တပည့်တော်ဘဝ အင်မတန် အေးချမ်းလာ ပါပြီဘုရား၊ အရင်တုန်းက စိတ်ဆိုးတတ်တယ်၊ စိတ်တိုတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် တပည့်တော် အောင့်ထားတယ်၊ ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်း ထားတယ်၊ သည်းခံတယ်။ အခုတော့ ဖြစ်တိုင်းသိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိ ဖြစ် လာတော့ ဒေါသဖြစ်တာကို သိလိုက်ရင် ချက်ချင်း ပျောက် ပျောက် သွားတယ်။ အဲဒီတော့ တပည့်တော် သည်းခံဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ သိဖို့ပဲ လိုတော့တယ်'တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်လာတဲ့စိတ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ခံစားချက်၊ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုကို တည့်တည့်ကြည့်လိုက်လို့ သိလိုက်ရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘယ်လို ကိလေသာပဲဖြစ်ဖြစ် တည့်တည့်ကြည့်လိုက်ရင် ပျောက်ရမှာပဲ။ အဲဒီ တော့ လောဘ၊ ဒေါသ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေက သူတို့ကို အပြစ် တင် ရန်ရှာပြီးတော့ တိုက်ခိုက်တာ (Attack)လုပ်တာကို သူတို့ မကြောက်ဘူး။ ဘာကိုကြောက်သလဲဆိုတော့ တည့်တည့်ကြည့်တာ ကို ကြောက်တယ်။ တည့်တည့်ကြည့်ရင် ဘယ်ဟာမှ အကြည့်မခံဘူး၊ ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒီလို တည့်တည့်ကြည့်တတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

အဲဒီတော့ မကြာမကြာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာတွေကို တည့်တည့်ကြည့်တဲ့အကျင့် လုပ်ပါ။ အကျင့်လုပ်လို့ရှိရင် ကျွမ်းကျင် လာပါတယ်။ အစမှာတော့ နည်းနည်းခက်တယ်။ ဥပမာ-သေနတ်ပစ် ကျင့်တဲ့ လူတွေဆိုရင် အစမှာ မှောက်ပြီးတော့ သေချာ ချိန်ပြီးတော့ ပစ်မှတ်ကြီးကို အကြာကြီး ကြည့်ပြီးတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း ညှစ်ပြီး တော့ အသာလေး ဆွဲလိုက်ရတာ။ ဒါတောင်မှ နည်းနည်းလေး ကြမ်းလို့ရှိရင် ပစ်မှတ်ကို လုံးလုံးမထိဘူး၊ လွဲသွားတယ်။ အင်မတန် ကြီးတဲ့ (၂)ပေ၊ (၃)ပေလောက်ရှိတဲ့ ပစ်မှတ်ကြီးတောင်မှ လုံးဝ လွဲ သွားတာမျိုးတွေ ရှိတယ်နော်။ ပစ်တာ ကျွမ်းကျင်လာတဲ့လူကျတော့ သွားရင်းလာရင်းတောင်, ပြေးရင်းလွှားရင်းတောင် ပစ်သွားလို့ရတယ်။ အင်မတန် ကျွမ်းကျင်လာတယ်နော်။ သိပ်ချိန်ရတယ်လို့တောင် မထင် တော့ဘူး။

တရားအားထုတ်တာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ အလေ့အကျင့်များ သွားလို့ရှိရင် စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်အောင်ပစ်လို့ ရတယ်။ စိတ် ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အနေများလာတဲ့အခါ ဘဝရဲ့ (Quality)ဟာ အင်မတန် မြင့်မားလာတယ်။ စိတ်ရဲ့ (Quality)တွေဟာ မြင့်မားလာတယ်။ စိတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေ၊ ပျံ့လွင့်မှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တဖြည်းဖြည်း ရှင်းသွားတယ်။ သူတို့ရှင်းသွားရင် စိတ်ရဲ့ Quality ဘယ့်နှယ့်နေမလဲ။ မြင့်လာတယ်။ အေးချမ်းတည်ငြိမ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု ရှိလာတယ်။

စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး (Quality) မြင့်လာလို့ရှိရင် ဘဝရဲ့အရည်အသွေး (Quality) မြင့်လာတယ်။ ဘဝဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုပဲ။

တွက်ခြေအကိုက်ဆုံး အလုပ်

ကိုယ့်စိတ်ထားကို တကယ် အတွင်းကျကျ ကြည့်ပြီးတော့ ပြောင်းလဲသွားရင် ဘဝဟာလည်း ပြောင်းလဲတယ်။ အပေါ်ယံ ဟန်ဆောင်ပြီး ပြောင်းထားလို့ မရဘူး။ စိတ်ကို တကယ် သေချာကြည့်၊ အတွင်းကျကျ သေသေချာချာမြင်လို့ရှိရင် သူ့အလိုလို ပြောင်းတယ်။ ပိုပြီးတော့ ကောင်းမွန်လာတယ်၊ ပိုပြီးတော့ မှန်ကန်လာတယ်။ သဘောထားတွေ ပိုပြီးတော့ ပြည့်ဝလာတယ်။ သူများ ဘယ်လောက်ပဲ မှားမှား ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်အောင် နေချင်လာတယ်။

ဒီအချက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောပြချင်တယ်။ မနေ့က ဆရာဝန်တစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။ သူက မေတ္တာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောတယ်၊ 'ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာမထားတဲ့လူကို ကိုယ်က မေတ္တာထားမယ်ဆိုရင် Cost Effective မဖြစ်ဘူး'တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က တွက်ခြေမကိုက်ဘူးပေါ့။ သူကမှ မေတ္တာမထားတာ ကိုယ်က သူ့ကို မေတ္တာထားရင် ကိုယ်သာ အရှုံးဖြစ်နေပြီ။ ဒီလို သူက တွက်လာနော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါနဲ့ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ရှင်းပြလိုက်တယ်။ ‘ဒကာကြီး ကိုယ့်စိတ်အကြောင်းသာ ကိုယ် တကယ် သိလို့ရှိရင် သူက ဘယ်လို သဘောထားဖြစ်နေနေ ကိုယ့်စိတ်သဘောထားလေးကို ကိုယ် နူးနူး ညံ့ညံ့ အေးအေးချမ်းချမ်းထားလိုက်၊ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ။ သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးလို့ ကိုယ်က သူ့ကို ပြန်စိတ်ဆိုးနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ အရှုံးပေါ်နေတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးတယ်၊ ကိုယ်က ဘယ်လိုမှ သဘောမထားဘဲနေလိုက်တယ်၊ ကိုယ်မှာ ဘာမှ မရှုံးဘူး။ ဘယ်ဟာ Cost Effective ဖြစ်သလဲ။ ဘာမှ မတုန့်ပြန်တာ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ။’ အဲဒါ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

လူတွေမှာ မြင်လိုက်တာနဲ့ React လုပ်တယ်၊ ကြားလိုက်တာနဲ့ React လုပ်တယ်၊ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ အမြဲဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ Cost Effective မဖြစ်ဘူး၊ တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ သိပြီးတော့ စိတ်ကလေးကို ကြည်ကြည်လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းလေး ထားလိုက်တာ Cost Effective အဖြစ်ဆုံးပဲ။

သူက ကိုယ့်ကို မေတ္တာ မထားနိုင်လို့ ကိုယ်က သူ့ကို မေတ္တာမထားဘူး။ မေတ္တာမထားရင် ကိုယ့်မှာ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ခွင့် လျော့သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောင်းလဲပြောင်းလဲ ကိုယ်က မပြောင်းမလဲ မေတ္တာထားမယ်၊ သည်းခံမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ Quality ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်ခွင့်ရတယ်။ အဲဒါ အကျိုးမရှိဘူးလား။ အင်မတန် အကျိုးရှိနေတာနော်။

လူတွေဟာ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို နားမလည်လို့ပါ။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝကို တကယ် နားလည်လာရင် ကိုယ့်စိတ်ကို အကောင်းဆုံး အခြေအနေမှာ ထားချင်တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွက်ခြေအကိုက်ဆုံးပဲ။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်ရဲ့ Quality တွေ မြင့်မားလာပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်မျိုး ကျေနပ်နေတယ်၊ တစ်မျိုး ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို မြင့်မားစေချင်ရင် စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးကို မြင့်မားအောင် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။ ဘဝရဲ့ အဆင့်အတန်းကို စိတ်ရဲ့ အဆင့်အတန်းနဲ့ပဲ တိုင်းတာသင့်တယ်။ သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းတွေရဲ့ အဆင့်အတန်းနဲ့ မတိုင်းတာသင့်ဘူး။ ပစ္စည်းနဲ့ တိုင်းတာတယ်ဆိုတာ အင်မတန် အကြမ်းစားဆန်တယ်။ အင်မတန် ရုပ်ဝါဒဆန်လွန်းတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ကြည်ကြည်လင်လင် ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး နေသွားလို့ ရှိရင် တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်တွေ ပိုပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာလိမ့်မယ်။

ဒီလို Daily Life မှာ စိတ်ဓာတ်ကို အေးချမ်းအောင် မထားနိုင်ဘဲနဲ့ ခဏလောက် တရားအားထုတ်ရုံနဲ့ကတော့ တာရှည်မခံဘူး၊ ပြန်ကျ, ကျသွားတာပဲ။ (၁၀)ရက် (၁၅)ရက်လောက် တရားအားထုတ်လိုက်တယ်၊ နည်းနည်းနေလို့ ကောင်းသွားတယ်၊ တရားအားမထုတ်တာ ကြာသွားရင် ပြန်ကျသွားတယ်။ အဲဒီလို ပြန်ကျမသွားအောင် ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်လေးကို အမြဲဖြစ်ပေါ်နေအောင် ထိန်းထားမှရတယ်။ အမြဲတမ်း ကိုယ့်စိတ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပြီး ငြိမ်းချမ်းအောင် ပြန်ပြန်ထားရမယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းတယ်

သီးသီးသန့်သန့် သူ့နေရာလေးနဲ့သူ၊ သူ့အချိန်လေးနဲ့သူ တရားထိုင်တာကို အင်္ဂလိပ်လို ပြောရရင် Formal Meditation Practice လို့ ခေါ်တယ်။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ ရသလောက် ကြိုးကြိုးစားစား သတိကပ်ပြီးတော့ နေသွားတာကို Informal Meditation Practice လို့ ခေါ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လောက်ထိအောင် မှာထားလဲဆိုရင် 'ဘာသိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ'တဲ့။ 'စကားပြောနေစဉ်မှာ သတိလေး ဉာဏ်လေးနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ပြုပါ'တဲ့။ စကားပြောတုန်းမှာတောင်မှ သတိကပ်ထားမယ်ဆိုရင် သိသင့်သလောက် သိရတယ်။ ပညတ်ကတော့ ပါနေအုံးမှာပဲနော်။ ဒါတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရတာ တခြားမဟုတ်ဘူး၊ တချို့လူတွေက ဘာမှ လုပ်မကြည့်ရသေးခင် 'အဲဒီလိုဆိုရင် သမာဓိရပါ့မလား၊ ပရမတ်တည့်ပါ့မလား'တဲ့ ပြောတယ်။ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ၊ ဘယ်လောက်အကျိုးရှိသလဲဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်။

သတိကို ကပ်နိုင်သလောက် ကပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘာပြောပြော သူ့စိတ်မှာ ပျံ့လွင့်မှုနည်းနေတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို သိနေတယ်။ စိတ်ပျံ့လွင့်နေရင်တောင် ဒီလို ပျံ့လွင့်မှုသဘောဖြစ်နေတာကို သိနေတာသည်ပင်လျှင် အင်မတန် အဖိုးတန်တယ်။ သတိ အင်မတန် ကောင်းလာလို့ရှိရင် စကားပြောနေစဉ်အချိန်မှာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေကို ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်။ ကိုယ့်စကားသံကို ကိုယ်သိတယ်။ ကိုယ့်စကားသံရဲ့ တိုးတာ၊ ကျယ်တာ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နူးညံ့တာ၊ မာကြောတာ၊ ဒါတွေလည်း သိတယ်။ သိပြီးတော့ ပြော သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် စကားအမှား အင်မတန် နည်းလာတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့စကားကိုပဲ ပြောတယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့စကားကို မပြောဘူး။ ပြောရင်း ပြောရင်းနဲ့ သတိဝင်လာလို့ရှိရင် အကျိုးမရှိဘူးဆို ရပ်လိုက်တာပဲ။ စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းပစ်လိုက်တာပဲ၊ ပြင်လိုက်တာပဲ။ ဒီလိုဖြစ်သွားရင် ဘဝမှာ အမှားအယွင်း နည်းလာလိမ့်မယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အမှားရဲ့ဒဏ်ကို ကိုယ် ပြန်ခံရတယ်။ အမှားအယွင်းတွေကြောင့် ရှုပ်ကုန်တယ်။ ရှင်းလို့ မလွယ်တော့ဘူး။ စကားမှားသွားရင် တရင်းတွေ အတော်ရှုပ်ကုန်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ် ပြန်ရှင်းမလဲဆိုတာတောင်မှ စဉ်းစားဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သတိကောင်းလာလို့ အမှားနည်းလာတဲ့လူရဲ့ ဘဝဟာ ပို ပြီးတော့ ရှင်းလာတယ်။

ဘဝကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် သတိလေးနဲ့ နေလိုက်ပါ။ ဘဝဟာ ရှင်းလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ရှင်းရင် ဘဝ ရှင်းတယ်၊ စိတ် ရိုးရင် ဘဝ ရိုးတယ်။ စိတ်တွေရှုပ်ရင် ဘဝလည်း ရှုပ်လာမယ်၊ စိတ်တွေ ဆန်းပြားရင် ဘဝလည်း ဆန်းပြားလာမယ်။

အခုခေတ်က တော်တော် ရှုပ်လာတယ်။ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်တွေကအစ အင်မတန် ရှုပ်လာတယ်။ ဘာလို့တုံး။ လောဘတွေက အင်မတန် အရာကျယ်လာတယ်။ စိတ်တွေ အင်မတန် ရှုပ်လာတယ်။ လောကကြီး မငြိမ်းချမ်းဘူး။ ဘာလို့တုံး. . ။ လူတွေ စိတ်မှ မငြိမ်းချမ်းဘဲကိုး. . . ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိလေးကပ်ကပ်ပြီးတော့ အမြဲတမ်းနေပါ။ ဒီလိုနေတဲ့ လူတွေဟာ အချိန်ပေးနိုင်လို့ ဘုရားစင်ရှေ့မှာ တရားထိုင်တယ်ဆိုရင် ပဲ သိပ်မကြာဘူး၊ စိတ်က ငြိမ်သွားတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ်တွေ့ လုပ်နေတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက ပြောတာ။ 'တပည့်တော် အခု သတိကို ပိုပိုပြီးတော့ ကပ်တဲ့အခါမှာ ညနေဘက် ဘုရားရှေ့မှာ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်ပြီဆိုရင် စိတ်ပျံ့လွင့်မှု အင်မတန် နည်းသွားတယ်။ အရင်တုန်းက တစ်နာရီထိုင်ပေမယ့် မိနစ်လေးဆယ်လောက်က စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်၊ တစ်ခါတလေ မိနစ်ငါးဆယ်လောက် ပျံ့လွင့်တယ်၊ မငြိမ်ဘူး။ နောက်ဆုံး (၁၀)မိနစ်လောက်ကျမှ နည်းနည်းငြိမ်လာတယ်၊ အခုတော့ တစ်နေကုန် ရသလောက် သတိကပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ထိုင်လိုက်ရင် သိပ်မကြာဘူး၊ စိတ်က ငြိမ်သက်ပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် ပရမတ်သဘောတွေ ထင်ရှားလာတယ်'တဲ့၊ ပြောကြတယ်။

တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ကို လွှင့်ပစ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီလွှင့်ပစ်ထားတဲ့ အရှိန်ကြီးကရှိတယ်နော်။ စိတ်က အရှိန်ရနေတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လွှင့်ပစ်ထားပြီး ညနေကျမှ တရားထိုင်ရင် 'ငါ့စိတ်ကလေး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးနေပါ'လို့ ပြောလို့မရဘူး။ အနတ္တသဘောတွေ၊ အကြောင်းအကျိုးသဘောတွေနော်။ ရှေ့စိတ်က နောက်စိတ်ကို အထောက်အပံ့ပေးသွားနေတာ။ ရှေ့စိတ်က တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ဖြစ်ရင် နောက်စိတ်က တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်ဖြစ်ဖို့ရာ အထောက်အပံ့ အများကြီးရတယ်။ တရားထိုင်လို့ကောင်းချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ကို လွှတ်မထားပါနဲ့။ ဒီအကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ဖို့ လိုတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဖတ်ကြည့်ရင် သွားနေတုန်းမှာ, ရပ်နေတုန်းမှာ, ထိုင်နေတုန်းမှာ, အိပ်နေတုန်းမှာ၊ စားသောက်နေတုန်းမှာ, စကားပြောနေတုန်းမှာ, အဝတ်အစားတွေ ကိုင်တုန်းသုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တုန်းမှာ, အိုးခွက်ပန်းကန် ဇွန်း ခက်ရင်းတွေ သုံးစွဲတုန်းမှာ စသည်ဖြင့် လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ တွေ့ထိသမျှ အားလုံးကို သိ သိပြီးတော့ လုပ်ပါ-တဲ့။ အဲဒီလို လုပ်လို့ရှိရင် လုပ်နေတုန်းမှာလည်း စိတ်အေးချမ်းတယ်၊ နောင်အခါ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်မယ်ဆိုရင်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု အများကြီးရသွားတယ်။

Doing နှင့် Being

အထူးသဖြင့် အသက်တွေကြီးလို့ ငယ်တုံးကလောက် မလုပ်နိုင်မကိုင်နိုင်တော့တဲ့အချိန်မှာ ပိုပြီးတော့ ဘဝကို ကျေနပ်မှုရအောင်နေတတ်ဖို့လိုတယ်။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ မိသားစု စားဝတ်နေရေးအတွက်, တိုင်းပြည်အတွက် အလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ အလုပ်တွေက ပြလို့ရတဲ့ အလုပ်တွေ။ အဲဒါကိုပဲ အင်္ဂလိပ်စကားလုံး သုံးပြီးပြောရမယ်ဆိုရင် Doing လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီတရားထိုင်တဲ့ အလုပ်ကျတော့ Being လို့ ခေါ်တယ်။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ။ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့သဘောနဲ့သူ ဖြစ်နေတာကို သိနေတာ။ မဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်နေတာကို တည့်တည့်သိ၊ သူ့ဟာသူ ချုပ်သွားတာပဲ။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ Being Mindful လို့ ပြောလို့ ရတယ်။ သတိ ရှိနေတယ် (သို့မဟုတ်) သတိနဲ့ နေတယ် (သို့မဟုတ်) သိနေတယ်။ သိနေတယ်လို့ပဲ ပြောလို့ရတယ်၊ သိတာကို လုပ်နေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ Being Mindful ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်က

www.burmeseclassic.com

ငြိမ်သက်နေတယ်ဆိုရင် စိတ်က စုစည်းနေတယ်၊ Being Calm, Being Collected ဖြစ်နေတယ်။

စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်လုပ်တာ၊ တခြားအလုပ်တွေ လုပ်တာကို Doing လို့ ပြောတယ်။ အသက်အရွယ် ငယ်တုန်းမှာ Doing တွေ အများကြီး လုပ်ခဲ့ရတယ်။ မွေးလာကတည်းက အသက် ရှင်ဖို့အရေး၊ ပညာရေး၊ စားဝတ်နေရေး အရေးကြီးပါတယ်။ အသက် တွေ ကြီးလာလို့ အိုမင်းလာတဲ့အရွယ်ကျတော့ ပညာရေးလည်း သိပ် မလိုတော့ဘူး၊ (အရင်လို ပညာရေးကို ဇောက်ချပြီး လုပ်နေရတာ မဟုတ်တော့ဘူး၊ နည်းနည်းပါးပါးပဲ လေ့လာရတော့တယ်)၊ စားဝတ် နေရေးလည်း အသင့်အတင့်ပဲ လုပ်ရတယ် (အရင်လို အချိန်ပြည့် ကြီး မဟုတ်တော့ဘူး) ဒီအချိန်မှာ ဘာနဲ့နေမလဲဆိုတော့ Being နဲ့ နေရတယ်။ Being နဲ့ မနေရင် ယောင်လည်လည်ကြီး ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်။

လူအများဟာ ဘဝကို Doing နဲ့ပဲ တိုင်းတာလေ့ ရှိတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ဒီ Doing ကို ကြည့်ပြီးတော့ပဲ လူကို အသိအမှတ်ပြုတယ်။ သူက ဘာလုပ်နေတာ၊ သူက ဘယ်သူ၊ သူက ဆရာဝန်၊ သူက အင်ဂျင်နီယာ၊ သူက တရားသူကြီး၊ သူက ကျောင်းဆရာစသည်ဖြင့် ရာထူးအဆင့်အတန်းကို ကြည့်ပြီးတော့ လူ ကို တိုင်းတာတယ်၊ အသိအမှတ်ပြုတယ်။

လူ့လောကအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာနေရင် ကိုယ်လည်း စားဝတ် နေရေး အဆင်ပြေမယ့်၊ ပတ်ဝန်းကျင်လည်း အကျိုးရှိမယ့် အလုပ် မျိုးကို လုပ်ရမယ်။ လူက ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကြီးပြင်း လာတာမို့လို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကျိုးမပြုဘဲ မနေသင့်ဘူး။ ဒါပေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယ့် ဒီတစ်ခုတည်းနဲ့ ဘဝကို တိုင်းတာဆုံးဖြတ်ဖို့ မသင့်ဘူး။ ဒီ Doing တစ်ခုထဲနဲ့ ဘဝကို တိုင်းတာတဲ့သူဟာ Doing ကို မလုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ သူ့ဘဝကို တိုင်းတာစရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ သူ့ဘဝဟာ အသုံးမဝင်တော့ဘူး၊ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူးလို့ ခံစားရမယ်။

အသက်ကြီးတဲ့ ဒ ကာ ကြီး တစ် ယောက် က ပြော တယ်၊ 'တပည့်တော်က Useless (အသုံးမကျ) ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ့ကြောင့် Inferiority Complex (သိမ်ငယ်စိတ်) ဖြစ်နေတယ်။ တပည့်တော် ဘာမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေ လုပ်နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ တော်တော်အားငယ်တယ်'တဲ့။ စဉ်းစားကြည့်နော်. .။ အသက်ကြီးသွားပြီ၊ လုပ်နိုင်တုန်းက အများကြီး လုပ်ခဲ့တယ်၊ တော်ပြီပေါ့၊ ဘာ့ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျနေရမှာလဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ အားငယ်နေရမှာလဲ၊ တော်ပြီလို့ မပြောသင့်ဘူးလား။ 'တော်ပြီ၊ ငါ့ဟာငါ တရားလေးနဲ့ နေတော့မယ်၊ ဘဝတစ်ခုလုံး အလုပ် လုပ်တာနဲ့ အချိန်ကုန် မခံတော့ဘူး'လို့ ဖြစ်သင့်ပြီပေါ့။

တကယ်တော့ ဘုန်းကြီးဖြစ်စေချင်တာက ငယ်ငယ်ကတည်းက Being ဆိုတဲ့ တရားအားထုတ်မှုကို လုပ်သွားရင်းနဲ့ Doing ဆိုတဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ လူမှုရေး အလုပ်တွေပါ လုပ်သွားနေရမယ်။ ဒီနှစ်ခုကို ခွဲပြီးတော့ မထားသင့်ဘူး။ အဲဒီလို Being နဲ့ နေသွားရင်းနဲ့ Doing ကို လုပ်သွားတဲ့လူဟာ သူလုပ်တဲ့ကိစ္စတွေဟာ သူ့အတွက် ပိုပြီးတော့ အကျိုးရှိမယ်၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း ပိုပြီး အကျိုးရှိမယ်။ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။

သတိရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်မယ့်ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါး ထိခိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယ့်ကိစ္စကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်အောင်လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း ပြန်ထိခိုက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် သိတယ်။ သတိမရှိတဲ့လူ, ဉာဏ်မရှိတဲ့လူဟာ သူများထိခိုက်အောင် လုပ်ပြီးရင် ငါတော့ တော်တော်အကျိုးများသွားပြီလို့ တွေးချင်တွေးမယ်။

အမြဲတမ်း Being နဲ့ နေသွားတဲ့လူဟာ သူများကို ပိုပြီးတော့ အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနိုင်တယ်။ အဲဒါကို နားလည်စေချင်တယ်၊ အဲဒီလိုလူတွေ လောကမှာ များစေချင်တယ်။ Being နဲ့ နေရင်းနဲ့ Doing ကို လုပ်သွားကြစမ်းပါ. . .။ အများအကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်၊ လောက အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ့်စားဝတ်နေရေးအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်တဲ့အလုပ် လုပ်ပါ။ ဒီလိုနဲ့ အသက်ကြီးသွားလို့ Doing တွေကို သိပ်မလုပ်နိုင်တဲ့အခါမှာ Being နဲ့ များများနေနိုင်ရမှာနော်။

ငါသည်ပင်လျှင် လောက

အသက်ကြီးတဲ့ ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီးတွေကို လေးလေးနက်နက် ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်စေချင်တာ တစ်ခုက ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့နေပြီးတော့ စိတ်ကလေး အေးအေးချမ်းချမ်းကြည်ကြည်လင်လင်လေး ဖြစ်အောင်နေပါ။ ကိုယ့်တရားလေးကိုယ်နှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်းကြည်လင်နေတာသည်ပင်လျှင် လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြုရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ဘာမှ လုပ်မပေးနိုင်ပေမယ့်လည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနှလုံးသွင်းပြီးတော့ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာလေး နေပါ။ ဒီလို နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လောကကို အများကြီး အကျိုးပြု နေပါပြီ။

Physics ထဲက ဥပမာတစ်ခု ဆိုပါတော့။ Quantum မှာ sub-atomic နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ Research (သုတေသန)တွေ ပြုတဲ့အခါမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ Particle (အမှုန်)တစ်ခု အခြေအနေ ပြောင်းသွားလို့ရှိရင် ကျန်တဲ့ Particle တွေက အလိုလို အဲဒါရဲ့ ဂယက်ရိုက်မှုကို ခံရတယ်တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ စကြဝဠာကြီးမှာ ရှိသမျှအရာတွေ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှ သီးခြားလုပ်လို့ မရပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးတိုင်း လောကကြီး ဒုက္ခရောက်သွား မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးပြီးတော့ 'ငါ့ကိုယ်ငါ ဒုက္ခပေးတာ ဘယ်သူနဲ့မှ မဆိုင်ဘူး'လို့ မပြောနဲ့နော်။ အဲဒါ အင်မတန် ညဏ်နည်းတဲ့အပြော ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးရင် လောကကြီး ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဘယ်လိုမှ သီးခြားဖြစ်သွားအောင် ထုတ်ယူပစ်လို့ မရဘူး။ ထို့အတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းအောင် လုပ်လိုက်ရင် လောကကြီးကို ကောင်းအောင် လုပ်တာပါ။

သီချင်းဝါသနာပါတဲ့ တပည့်လေးအိမ်မှာ ရေးထားတယ်။ We are the world. တဲ့။ 'ဒါဘာတုန်း' ဆိုတော့ 'သီချင်းနာမည်' တဲ့။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်တယ်၊ 'We are the world. (ငါ သည်ပင်လျှင် လောက)ဆိုတာ ဟုတ်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ မဖျက်ဆီး သင့်ဘူး။ ငါ့ကိုယ်ငါ ကောင်းအောင် နေသင့်တယ်၊ ငါ့ဟာငါ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကောင်းအောင် နေခြင်းသည်ပင်လျှင် လောကကြီးကို အကျိုးပြုရာ ရောက်တယ်'။

လူတစ်ယောက် အေးချမ်းနေလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့အေးချမ်းမှုဟာ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို နည်းနည်းတော့ အကျိုးသက်ရောက်တယ်။ အနီးကပ်ဆုံးပြောရရင် ကိုယ့်မိသားစုအတွက် တော်တော်လေး သိသာတယ်။ အိမ်မှာ အဖေ အမေ၊ အဘိုး အဘွား အေးအေးချမ်းချမ်း နေတယ်ဆိုရင် အိမ်တော်တော်ကျက်သရေရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် ဘယ်နှယ့်နေမလဲ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ နည်းနည်းတော့ စိတ်ဆင်းရဲရတော့မယ်။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေပြီဆိုရင် စိတ်ကမကြည်တော့ ပြဿနာရှာတော့မယ်။ 'ငါ စိတ်မချမ်းသာဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။' ဒီလောက်နဲ့ ရပ်မနေဘူး။ အဲဒါ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘယ်ဝါ့ကြောင့်၊ ဘယ်သူ မကောင်းလို့ စသဖြင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြစ်တွေ အများကြီး တင်တော့မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေမှာလည်း စိတ်ချမ်းသာမှု မရှိတော့ဘူးပေါ့။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့လူဟာ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ လုပ်ချင်သည် ဖြစ်စေ၊ မလုပ်ချင်သည် ဖြစ်စေ လုပ်မိလျက်သား ဖြစ်သွားတယ်။ သိလျက်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနဲ့ ဖြစ်စေ၊ ရည်ရွယ်သည် ဖြစ်စေ၊ မရည်ရွယ်ဘဲနဲ့ ဖြစ်စေ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်၊ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရဘူး။ အဲဒါကို သတိထားကြည့်ပါ။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာနေတုန်းမှာ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ ရမလား။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ သူများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တော့မယ်ဆိုကတည်းက ကိုယ့်မှာ သူ့ရဲ့အဆိုးတစ်ခုခုကို စဉ်းစားရတော့မယ်။ အဲဒီအဆိုးတစ်ခုခုကို စဉ်းစားပြီဆိုရင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရှိသေးလား၊ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို အပျက်အစီးမခံဘဲနဲ့ သူတစ်ပါးကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရနိုင်ဘူး။ တော်တော့်ကို နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာအောင်ထားလိုက်ပြီ။

ကိုယ်က သူတစ်ပါးအတွက် ဥပမာကောင်း ဖြစ်ဖို့

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားစရာကောင်းတာက မင်္ဂလသုတ်မှာပါတဲ့ 'သာမဏာနဉ္စ ဒဿနံ' ဆိုတာ။ ဒါကို လူတိုင်း ကြားဖူး၊ သိဖူးကြမှာပါ။ ဒီစကားကို ဘာသာပြန်ရင် 'ရဟန်းကို ဖူးတွေ့ရခြင်း'တဲ့။ ဒီ့ထက် ပိုပြီးရှင်းတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောရရင် 'ငြိမ်းချမ်းသောသူကို မြင်ရခြင်း'တဲ့။ 'ငြိမ်းချမ်းသောသူကို မြင်ရခြင်းသည် မင်္ဂလာတစ်ပါး' ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဘုန်းကြီး မနေ့က ရိပ်သာတစ်ခုကို သွားကြည့်တယ်။ ဒီရိပ်သာကို အရင်လည်း ရောက်ဖူးပါတယ်။ အဲဒီမှာ နိုင်ငံခြားသား ယောဂီတွေလည်း တရားအားထုတ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီး ရောက်သွားတော့ တချို့ ရိပ်သာထဲမှာ တရားထိုင်နေကြတယ်။ တချို့ သတိလေးကပ်ပြီး စင်္ကြံလျှောက်နေကြတယ်။ သူတို့ကို မြင်ရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။ အေးအေးချမ်းချမ်းလေး တရားအားထုတ်နေကြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ အဲဒီလို တရားထိုင်နေတဲ့လူကို မြင်ရတာ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။ မြင်ရတာကိုက စိတ်ကိုကြည်လင်စေတယ်။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံကိုလိုက်ပြီး ဖြစ်တာပါ။ မြင်ရတဲ့အာရုံက လူတစ်ယောက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်းလေး ထိုင်နေတယ်၊ တရားနှလုံးသွင်းနေတယ်ဆိုရင် စိတ်မှာလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းခြင်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုက်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို မြင်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် သူတို့မှာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရသွားတယ်။ သည့်အပြင် တစ်ဆင့်တက်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အေးချမ်းတဲ့ဓာတ် လွှမ်းသွားတယ်။ သတိထားတဲ့လူဆို ပိုသိတယ်။

ဥပမာ-ဒီဘုန်းကြီးဆိုရင် ဘုန်းကြီးရဲ့ဆရာအနားမှာ နေခဲ့ရတာ နှစ်တော်တော်ကြာတယ်။ ဆရာတော်က အင်မတန် အေးချမ်းတာပဲ။ ဒီဆရာတော်အနားကို နိုင်ငံခြားသားတွေလည်း မကြာမကြာ လာကြတယ်။ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်လည်း နိုင်ငံခြားကို ကြွတယ်။ ဆရာတော့်နားလာတဲ့ နိုင်ငံခြားသားတွေကို တည့်တည့်မေးကြည့်တယ်။ 'ဘာဖြစ်လို့ ဆရာတော်ကို ကြည်ညိုတာလဲ' ဆိုတော့ သူတို့ ရိုးရိုးလေးပြန်ဖြေတယ်။ 'မြင်ဖူးသမျှ၊ တွေ့ဖူးသမျှတွေထဲမှာ အနူးညံ့ဆုံး၊ အအေးချမ်းဆုံးလူဖြစ်လို့ပါပဲ'တဲ့။

ဆရာတော်ကို မြင်ရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တချို့ ဆရာတော်ကို လာဖူးကြတယ်၊ 'အခုအချိန် ဖူးခွင့်မရပါဘူး၊ ခဏ နေပါအုံး'ဆိုတာ တားလို့ မရဘူး။ 'ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် ဖူးချင်ပါတယ်၊ ဘာမှ မမေးပါဘူး'ဆိုပြီး မဆိုင်းနိုင်အောင်ဖြစ်ကြတယ်။ အဲဒီအခါ ဆရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော်ကို သွားလျှောက်ပေးရတယ်။ ဒါနဲ့ ခဏတဖြုတ်လေး ထိုင်ခွင့်ပေးရတယ်။ ဆရာတော်ကလည်း ထိုင်ပြီး တရားမှတ်နေတယ်၊ သူတို့လည်း တရားမှတ်နေတယ်၊ ခဏကြာတဲ့အခါ သူတို့ ဦးချပြီး ပြန်ထွက်လာကြတယ်။

သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်၊ 'ဘာဖြစ်လို့ ဘာမှ မပြောရဘဲနဲ့ ဝင်ထိုင်တာလဲ'ဆိုတော့ 'ဆရာတော့်အနားမှာ ထိုင်နေရတာကိုက စိတ်ချမ်းသာလို့ပါ'တဲ့။ ဆရာတော်က ဘာမှ မပြောလိုက်ဘူး၊ ဘာမှ မပေးလိုက်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆရာတော့်အနားရောက်သွားရင် ဆရာတော်ရဲ့ အေးချမ်းမှုဟာ နည်းနည်းတော့ သူတို့ဆီကို အရှိန်ဟပ်လိုက်သလိုပဲတဲ့။ သူတို့ စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲနေတာ ပူလောင်နေတာ ခဏ သက်သာသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးချမ်းအောင် ကြိုးစားပြီးတော့ နေကြပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အေးချမ်းမှုဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အများကြီး အကျိုးပြုပါတယ်။ ကိုယ်က ပူလောင်နေရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပူလောင်သွားစေတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အေးချမ်းအောင် နေလိုက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လောကကြီးကို အများကြီး အကျိုးပြုရာရောက်ပြီ။ ပစ္စည်းပေးနိုင်မှလို့ ဘယ်တော့မှမထင်ပါနဲ့။ ပေးနိုင်တုန်းက ပေးခဲ့တယ်။ လုပ်နိုင်တုန်းက လုပ်ခဲ့တယ်။ အခုအချိန်မှာ အေးချမ်းမှုပဲ ပေးတော့မယ်။ မေတ္တာပဲပေးတော့မယ်။ အမှန်ကတော့ ဒါက ပိုတောင်တန်ဖိုးရှိနေတာပဲ။ ကိုယ်က ဒီလိုနေခြင်းအားဖြင့် သူတို့ စိတ်ထဲမှာ 'ဩော်. . . ငါတို့ အဖေအမေ၊ အဘိုးအဘွား၊ မိတ်ဆွေဟာ တော်တော် အေးချမ်းနေတာ။ ငါလည်း သူ့လို အေးအေးချမ်းချမ်းနေရရင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရိုးရိုးပဲ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ ရှိတယ်။ ရဟန္တာဖြစ်သွားတာ ရှိနိုင်သလို ဒီ့အောက်အဆင့်တွေလည်း ရှိတာပါပဲ။ အနာဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သောတာပန် ဖြစ်နိုင်တယ်။ အကယ်၍ သောတာပန်မဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တောင်မှ သေသည်အထိ တရားရှုမှတ်တဲ့လူဟာ သေမှန်းတောင် မသိဘူး။ ဟိုဘက်ဘဝရောက်တဲ့အခါ တရားရှုမှတ်လျက်သားပဲ ဖြစ်နေတယ်။ သေတယ်ဆိုတာ ဖျတ်ခနဲ မိုက်ခနဲ ဖြစ်သွားသလိုပါပဲ။ စုတိစိတ်ဟာ ဘဝင်စိတ်နဲ့ တူတယ်။ ဖြစ်တဲ့အခြေအနေလွဲလို့ နာမည်လွှဲ ခေါ်ထားတာပါ။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ရယ်၊ စုတိစိတ်ရယ်၊ ဘဝင်စိတ်ရယ် သဘောသဘာဝ အကုန်တူတယ်။ ဖြစ်တဲ့အချိန်ပဲ ကွာတယ်။

နေ့စဉ် သတိမပြတ်နေပြီး သေခါနီးမှာ သတိနဲ့ သေသွားမယ်ဆိုရင် သေတာတောင် သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖျတ်ခနဲ ဘဝင်စိတ်ကျတဲ့သဘောပဲ။ စုတိစိတ်ကျတယ်ဆိုတာနဲ့ ဟိုဘက်မှာ ပဋိသန္ဓေစိတ် ပြန်ဖြစ်သွားတာ။ သည်ကြားထဲမှာ ဘယ်လောက်မှ မကြာဘူး နော်။ တဆက်တည်းပဲ။ တကယ်တော့ ခန္ဓာရဲ့ ရုပ်ဇီဝိတိန္ဒြေတွေပဲ ချုပ်တာ။ နာမ်ဇီဝိတိန္ဒြေက မချုပ်သေးဘူး။ အရဟတ္တမဂ် ရောက်ပြီး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးမှ ချုပ်တာပါ။

အဲဒီတော့ တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သေတဲ့လူဟာ တဆက်တည်းပဲ ရှုမှတ်လျက်သားကြီး ဟိုဘက်ဘဝထိအောင် ပါသွားတာပဲ။ ဒီလို တရားရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သေတဲ့လူဟာ မကောင်းတဲ့ လားရာဂတိ ရောက်သွားနိုင်သလား။ ဘယ်နည်းနဲ့မှမရောက်နိုင်ပါဘူး။ အင်မတန်ကောင်းတဲ့ သေနည်းပဲ။ ဒီနည်းနဲ့ သေသွားရင် သေတဲ့အခါမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မပါတော့ဘူး။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ပဋိသန္ဓေ၊ အင်မတန် ဉာဏ်

www.burmeseclassic.com

ထက်မြက်တဲ့ ပဋိသန္ဓေ ဖြစ်တယ်။ ရောက်သွားတဲ့ဘဝမှာ တရားကို ဆက်ပြီး အားထုတ်လို့ရှိရင် ပိုပြီးတော့ လွယ်လွယ်ကူကူ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်ပြီး တရားထူး ရနိုင်တယ်။ အင်မတန် အကျိုးများတာပဲနော်။

ဒါ့ကြောင့် အခုလက်ရှိရထားတဲ့အခြေအနေကို တန်ဖိုးရှိရှိ သုံးပါ။ အချိန်ဟာ ရွှေထက် တန်ဖိုးရှိတယ်။ ရွှေကျင်ဖို့သွားတဲ့ လူတွေဟာ ရွှေအတုံးလိုက်အခဲလိုက် မတွေ့ရဘူး။ သဲတွေ နုန်းတွေကို ဆေးရင်း ဆေးရင်းနဲ့ နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း ရွှေကိုရတာ. .၊ အင်မတန် အဖိုးတန်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ဘဝမှာ ရှိသမျှ အချိန်ကလေးတွေကို တစ်ချက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ကြိမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်ရှူတာလေးကို သတိကပ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ရလိုက်တဲ့ ဒီတည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို ရွှေလေးတွေလိုပဲ တန်ဖိုးထားလိုက်ပါ။

BURMESE CLASSIC

ဆယ်ကြိမ်လောက် သတိကပ်နိုင်တယ်ဆိုရင် တော်တော်များများ စုမိသွားပြီ။ ငါးမိနစ်ဆိုရင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ ဆယ်မိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာအောင် သတိကပ်နိုင်တယ်။ အကျင့်ပါသွားတဲ့လူဆိုရင် ဒီလို တရားသတိနဲ့ပဲ ပျော်ပြီးနေလိုက်တော့တာပဲ။ ဘယ်နှစ်နာရီ ကြာသွားမှန်းတောင် မသိလိုက်ဘူး။

သဒ္ဓါတရားကောင်းကောင်း ဉာဏ်ပါပါနဲ့လုပ်ရင် ဒီအလုပ်က အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ လုပ်ရကျိုး အင်မတန် နပ်တယ်။ ဒီလို နည်းနည်းက စလုပ်ရင်းနဲ့ အကျိုးရှိမှန်း သိပြီး စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်သွားတဲ့ လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ တိုးတက်လာတယ်၊ ရင့်ကျက်လာတယ်။ တရားကပဲ သူ့ဟာသူ ဆွဲခေါ်သွားတာပါ။

တစ်မိနစ်ရရ၊ နှစ်မိနစ်ရရ မရမက ကုတ်ကတ်ပြီး ယူတဲ့သူဟာ နေ့တစ်ဝက်လောက်ရရင်လည်း အဆုံးရှုံး မခံဘူး။ တစ်မိနစ်တောင် အဆုံးအရှုံးမခံဘူးဆိုတော့ နေ့တစ်ဝက်ရရင်လည်း ရအောင်ယူမှာပဲ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့တပည့်တွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ တစ်ရက်အားရင်တစ်ရက် အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်တယ်။ တချို့ဆိုရင် မနက်အားရင် ရိပ်သာတစ်ခုခုကို သွားပြီး တရားထိုင်လိုက်တယ်၊ နေ့လည် (၁၂)နာရီလောက်ကျတော့ ပြန်လာတယ်။ အိမ်မှာဆိုရင် လုပ်စရာတွေက ပေါ်တတ်တာကိုး။ ဒီလို အချိန်ကို မရမကရအောင် ယူမှုဖြစ်မယ်။

BURMESE CLASSIC

အချိန် မရှိဘူး၊ အချိန် မရှိဘူးဆိုပြီး အချိန်တွေ ဖြုန်းပစ်နေတာပဲ။ အချိန်ရသလောက် ယူတတ်တဲ့သူဆိုရင် နည်းနည်းရ နည်းနည်း ယူမယ်၊ များများရ များများယူမှာပဲ။ မယူတတ်တဲ့လူဟာ များများရလည်း မယူဖြစ်ပါဘူး။ ဟိုကိစ္စ ပေါ်ပြန်ပြီ၊ ဒီကိစ္စ ပေါ်ပြန်ပြီနဲ့ တခြားဦးစားပေးကိစ္စက များနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားနဲ့ပဲ နေချင်တဲ့သူဆိုရင် အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို အရေးမကြီးမှန်း သိသွားတယ်၊ ဘေးဖယ်ချထားလိုက်တော့တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘဝက ကြာလေ တန်ဖိုးရှိလေ အဓိပ္ပာယ်ရှိလေ ရှင်းလေ ဖြစ်လာတယ်။

လူ့ဘဝမှာ အနှစ်သာရဟာ အသိဉာဏ်ပါ။ စားဝတ်နေရေးဆိုတာ မလုပ်မဖြစ်လို့လုပ်ရတာပါ။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အသက်ရှင်နေရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့လိုတယ်။ စားဝတ်နေရေး အသင့်အတင့် ပြည့်စုံပြီဆိုရင် ဒီ့ထက်အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ရှိသေးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတိုင်း ပါရမီရှိတဲ့လူတွေချည်းပါပဲ။ ကုသိုလ်ကြောင့် လူ့ဘဝကို ရတာ။ ငုပ်နေတဲ့ အခံဓာတ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် ငုပ်နေတဲ့အခံဓာတ်တွေ ပွင့်ထွက်လာလိမ့်မယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်ထွက်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပါရမီမှ ရှိရဲ့လားလို့ မတွေးပါနဲ့။ ဘဝသံသရာကြီးက အင်မတန် ရှည်တယ်။ ဒီလောက်ရှည်တဲ့ သံသရာကြီးမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု မရှိခဲ့ပါဘူးလို့ ပြောလို့ရမလား။ မလုပ်ဘူးတဲ့ ကုသိုလ်ဆိုရင် လောကုတ္တရာကုသိုလ်ပဲ ရှိတယ်။ လောကီကုသိုလ်က အကုန်လုပ်ဖူးပါတယ်။ အကုသိုလ်လည်း လုပ်ဖူးတာပဲ။

BURMESE CLASSIC

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပါရမီရှိတယ်လို့ပဲ စိတ်ချလက်ချယုံကြည်ထားပါ။ လူ့ဘဝကိုလည်း ရတယ်၊ တရားကိုလည်း နာခွင့်ရတယ်၊ တရားအားထုတ်ဖို့ပဲ လိုတော့တယ်။ အဲဒီတော့ အချိန် မရှိဘူးလို့ မပြောပါနဲ့။ ရသမျှအချိန်ကို ကုတ်ကတ်ယူပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လုပ်ကြပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်နိုင်ကြပြီး စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိနိုင်ကြပါစေ။ ။

www.burmeseclassic.com