

# သောကဒကမဗ္ဗေပါနှင့်

သုတေသီ  
ဘုန်းမြင့်သွေး



မြင့်သွေး

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်-၃၂၀၄၁၃၀၆၁၆  
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်-၃၁၀၃၉၅၀၅၀၇

### ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၀၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ  
တန်ဖိုး- ၃၀၀/-

### ထုတ်ဝေသူ

စံလှ-စာပေတိုက်(ဒေါ်မြမြကြွေ)  
အမှတ်(၁၈၀)၊ ၂၉လမ်း၊ ရန်ကင်း။

### ပုံနှိပ်သူ

ပင်မြင့်မာလာ-ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ်(၂၄)၊ တာဝတိံသာလမ်း။ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊  
ရန်ကင်းမြို့၊ မှိုက်နိပ်သည်။

### ဖြန့်ချိရေး

ပင်မြင့်မာလာ-စာပေ  
အမှတ်(၂၄)၊ တာဝတိံသာလမ်း။ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။  
ဖုန်း-၀၁ ၂၉၂၂၁၈

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

# သောကဒုက္ခ မမွေးပါနှင့်

ဖြန့်ချိရေး

ပင်ဖြင့်မာလာ-မာပေ

အမှတ်(၂၄)၊ တာဝတိံသာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။

ဖုန်း-၀၁ ၂၉၂၂၁၈

ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး

ဒို့အရေး

အချစ်အခြားအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေပေါ် ပေါက်ရေးသည် ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်မိုး အဆိုပြုဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်ဟသည့်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ဆက်ပိပွဲပြုစုတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း တက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ငွေကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပြင်စွဲဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး

- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဓာတ်ဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ဖျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး

ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်နေသလဲနှင့်

ဘာကြောင့်

ဒုက္ခရောက်နေသလဲကို

စေ့စေ့စပ်စပ်

သေသေချာချာ

တွေးမိလျှင်

ဘယ်လိုဒုက္ခမှ

လွတ်အောင်ဆိုသော အချက်ကို

ရှာဖွေရန် ဖြစ်သည်။

မာတိကာ

၁။	ဒုက္ခရောက်လျှင်	၉
၂။	ဒုက္ခမရောက်လျှင် ငွေကို ထိန်းသိမ်း	၁၅
၃။	ငယ်ကတည်းက ဒုက္ခရှိ	၂၁
၄။	သူများကို ဒုက္ခမပေးနှင့်	၂၇
၅။	ကံကြမ္မာနှင့် ဒုက္ခ	၂၉
၆။	စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရင်	၃၃
၇။	ဒုက္ခဟာ သူငယ်ချင်းကောင်း	၃၉
၈။	ဘဝနှင့် ပြဿနာ	၄၃
၉။	သောကဒုက္ခမမွေးပါနှင့်	၅၁
၁၀။	မထွန်းကား မအောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း	၅၇
၁၁။	ကံဆိုးတွေ လိုက်လာရင်	၆၁
၁၂။	ဆင်းရဲလို့ အကျင့်စာရိတ္တအပျက်မခံနဲ့	၆၅
၁၃။	အချစ်ဆုံးသည် ဒုက္ခအပေးဆုံး	၇၃
၁၄။	ဒုက္ခကင်းရန် ဘုရားအားကိုးယုံကြည်	၇၉
၁၅။	အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခ	၈၃
၁၆။	အမွေခံသားဆိုး သမီးဆိုး ဒုက္ခ	၈၇
၁၇။	ကျန်းမာရေးဒုက္ခ	၉၁
၁၈။	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဒုက္ခ	၉၅
၁၉။	ဒုက္ခကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန်	၉၇
၂၀။	ဒုက္ခရောက်လျှင် ဇွဲ	၁၀၃
၂၁။	စိတ်ဆင်းရဲရင် လိုက်နာဖို့ နည်း (၄) မျိုး	၁၀၇

## ဒုက္ခရောက်လျှင်

ဘဝရှိလျှင် ဒုက္ခရှိ၏။

အမိဝမ်းတွင်းရောက်သည်နှင့် ဒုက္ခဟူသည် ရှိလာတော့၏။  
ဘယ်သတ္တဝါမျှ ဒုက္ခနှင့် မကင်းနိုင်ချေ။

ငယ်စဉ်ကာလ၌ ဒုက္ခကို မဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း အရွယ်  
ရောက်၍ အသိဉာဏ်ရှိလာလျှင် ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းနိုင်ရပေမည်။

လောက၌ ဒုက္ခဖြေရှင်းနည်းပေါင်းများစွာ ရှိလေသည်။  
ဒုက္ခကို စိတ်နှင့်လည်း ဖြေရှင်း၍ရ၏။ ရုပ်နှင့်လည်း ဖြေရှင်း၍ရ  
၏။

ဒုက္ခရောက်လျှင် ပထမဆုံးစဉ်းစားရမည်မှာ အချက်နှစ်ချက်  
ရှိ၏။ ငွေကြေးနှင့်လည်း ဖြေရှင်း၍ ရ၏။

၁။ ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်နေသလဲ။

၂။ ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသလဲ။

ထိုနှစ်ချက်ကို ဦးစွာစဉ်းစားရမှာဖြစ်သည်။ အချို့သည် ဒုက္ခ

ရောက်နေမှန်းသာသိ၏။ ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်နေသလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသလဲဆိုသည်ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ ချာကို မတွေးမိကြချေ။ ဒုက္ခကို ဒုက္ခမှန်းတော့ ခံစားနားလည်နေကြ၏။

ဘယ်လိုဒုက္ခရောက်နေသလဲနှင့် ဘာကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေသလဲကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ တွေးမိလျှင် ဘယ်လို ဒုက္ခမှ လွတ်အောင်ဆိုသော အချက်ကို တွေးမိလာမှာဖြစ်၏။

ဒုက္ခအမျိုးမျိုးမှာ-

- ကျန်းမာရေးကြောင့် ဖြစ်သောဒုက္ခ၊
- စီးပွားရေး၊ ငွေရေးကြေးရေးကြောင့်ဖြစ်သော ဒုက္ခ၊
- လူမှုရေးကြောင့်ဖြစ်သော ဒုက္ခ၊
- ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဖြစ်သော ဒုက္ခစသည်ဖြင့် ဒုက္ခ

ခေါင်းစဉ်ပေါင်းများစွာ ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် မိမိဖြစ်နေသော ဒုက္ခကို ဘာဒုက္ခလည်းဟု ဦးစွာ သိရပါမည်။ ကျန်းမာရေးဒုက္ခဆိုလျှင် ထိုကျန်းမာရေးကိုသာ ဦးစားပေးရပါမည်။ ကျန်းမာရေးဒုက္ခခံစားနေရချိန်မှာ စီးပွားရေး ဒုက္ခကို ဦးစားပေးနေကာ ဒုက္ခနှစ်မျိုးစလုံး မလွတ်နိုင်ချေ။ ဒုက္ခကို တစ်မျိုးစီ ရှင်းယူနိုင်က အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

လူသည် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံအလုံးစုံတွင် လေးစားစရာ၊ တန်ဖိုးထားစရာ အကောင်းဆုံးသော သက်ရှိတစ်မျိုးဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် ဒုက္ခဟူသည် အသိဉာဏ်ရှိသောလူက ဖြေရှင်း



လျှင် ရတတ်၏။ သို့သော် မမြင်နိုင်စွမ်းသော အတိတ်ကံကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေခြင်းမျိုးကိုတော့ မဆိုလိုပါ။ အတိတ်ကံမကောင်းတောင်မှ လက်ရှိကံကောင်းလျှင် ဒုက္ခအခံရသက်သာပါ၏။

ဒုက္ခကို ငွေဖြင့်ဖြေရှင်းရက ဖြေရှင်းရမည်။ အလုပ်ဖြင့်ဖြေရှင်းရက ဖြေရှင်းရမည်။ စိတ်ဖြင့်ဖြေရှင်းရက ဖြေရှင်းရမည်။ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အနေအထိုင်များ ပြောင်းလဲ၍ ဖြေရှင်းရက ဖြေရှင်းရပေမည်။

ဒုက္ခကို မပွေးနှင့်။ ဒုက္ခကို မွေးမြူက တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ကြီးထွားလာတတ်၏။

စီးပွားရေးဒုက္ခကို မခံလိုလျှင် လူတောထဲတိုး၊ ရအောင်ရှာ၊ မခိုနှင့်၊ မကပ်နှင့်၊ မပျင်းနှင့်၊ စောစောထ၊ ပြီးအောင်လုပ်၊ ရသည်ထက်ရအောင် ပို၍တိုးရှာရမှာဖြစ်သည်။

စိတ်အားထက်သန်မှုကြောင့် အလုပ်နှင့်ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုများကို ရရှိနိုင်စေ၏။ ခေါင်းမောရင်ကော့ပြီး မျက်လုံးထဲက အရောင်တွေ ထွက်နေလောက်အောင် စိတ်အားထက်သန်သူကို တွေ့လျှင် ဒုက္ခကင်းမည့်သူဟု မှတ်လိုက်ပါ။

ဒုက္ခသည် သုခတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ဒုက္ခမှနေ၍ အမှန်မြင်ပြီး သုခလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ မိမိအလိုရှိသည်တို့ကို မရသောအခါ ရုံးနိမ့်သောအခါ အတွေ့အကြုံများကို ရတတ်ပါသည်။

ရိုးသားကြီးစားပြီး လောကကြီးကို အကောင်းမြင်ဝါဒနှင့် ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ လျှောက်လှမ်းတတ်က သင်ဒုက္ခလျော့

နည်းမည်။ ကံကောင်းမည်။ အခြေအနေတွေပြောင်းလဲလာမည်။

အခက်အခဲဒုက္ခဆိုသည်မှာ ယာယီမအောင်မြင်မှုများသာ ဖြစ်၏။ ပြဿနာများသာ ဖြစ်၏။ ပြဿနာဟူသည် ခြေရှင်းနိုင် မည့် ကာလအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေတစ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။

လောကကြီး၌ ဒုက္ခအန္တရာယ်တွေကို ကြောက်နေမည်ဆို လျှင် ကြောက်တတ်သူအတွက် ဒုက္ခအန္တရာယ်တွေကို တွေးပြီး ကြောက်နေရန် မလိုချေ။ ရင်ဆိုင်တွေ့ပါက နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ရေးသာ လိုပေသည်။

စွဲရှိခြင်း၊ အလုပ်ကို ကြိုးစားခြင်း၊ ကောင်းသောစာများ ဖတ်၍မှတ်ခြင်း၊ သတိတရားထားခြင်းတို့သည် ဒုက္ခလွတ်ကင်း အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။

လောကမှာ ဒုက္ခလွတ်နိုင်သမျှ လွတ်အောင် ကင်းအောင် ပြုပြင်နိုင်သမျှ ပြုပြင်ရအောင်မှာ မိမိတာဝန်သာဖြစ်၏။

အမှုကိစ္စဟူသမျှကို ရုံးသည်ဖြစ်စေ၊ နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ လုံ့လဝီရိယစိုက် ထုတ်ရမည့် တာဝန်မှာ မိမိတာဝန်သာဖြစ်၏။

များသောအားဖြင့် အခက်အခဲဒုက္ခတို့သည် အသိဉာဏ်ရှိ သူများအတွက် ချမ်းသာမှုလက်ဆောင်ကို ပေးတတ်၏။ လောကခံ မှန်တိုင်းဆိုသည်က လောကထဲ၌ရှိနေသော လူတိုင်းကို တိုက်ခတ်စမြဲဖြစ်၏။

ဒုက္ခရောက်လျှင်ရော မရောက်သေးလျှင်ရော အရေးအကြီး ဆုံးမှာ (သတိ) ပင်ဖြစ်၏။ သတိရှိက ဒုက္ခရှောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သတိပင်တရား တရားသည်ပင် သတိဖြစ်ပြီး သတိ ကောင်းကောင်း ဒုက္ခလွတ်မြောက်ကြောင်း ဖြစ်၏။

လောက၌ ဒုက္ခကို တရားနှင့် ဖြေနိုင်သူများမှာ ခံရသော ဒုက္ခ အသက်သာဆုံးဖြစ်၏။

လောက၏ အဆိုး လောကခံအာရုံများသည် ဉာဏ်မျက်စိ ရှိသူအတွက် အကောင်းချည်းသာဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဒုက္ခမှနေ၍ သုခသို့ ကူးပြောင်းယူနိုင်လောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခအခက်အခဲနှင့် ကြုံတွေ့လာလျှင် ငေးမှိုင်နေမည့်အစား ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအင်ပေါ်အောင် ကြိုးစားဖို့သာ လူတော်လူကောင်းတို့ ၏ အလုပ်ဖြစ်၏။

ဒုက္ခထဲမှ အမြတ်ထုတ်ရ၏။ ဒုက္ခကို ဝေဖန်၍ ဒုက္ခ အကြောင်းရင်းကို ရှာပြီး သုခကို အမြတ်ထုတ်ယူနိုင်မှ လူဖြစ်ကျိုး နပ်သည်။

ဘဝမှာ တွေ့ရသော အခက်အခဲနှင့် ဒုက္ခကို ဖြေရှင်းပေးနိုင် သည်က အသိဉာဏ်ပင်ဖြစ်၏။

လူ့လောကကြီးဆိုသည် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက် စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးထားခြင်းမဟုတ်။ ထို့ကြောင့် အများနှင့် တွေ့ရ သော ဒုက္ခလည်းရှိ၏။

အခက်အခဲများ၊ အဆင်မပြေမှုများက လူ့ဘဝမှာ မပါလျှင်

မပြီးသော ကိစ္စများဖြစ်၏။ တကယ်စဉ်းစားလျှင် အထူးအဆန်း မဟုတ်ချေ။

လူတိုင်းမှာ အကောင်းလည်းရှိ၏။ အဆိုးလည်းရှိ၏။ အခြေအနေအတိုင်းမှာ အကောင်းအဆိုးရှိ၏။ ဘဝ၌ ဒုက္ခချည်း ပဲဟု မြင်လျှင်လည်းဖြစ်၏။ သုခတွေလည်းရှိသည်ဟု မြင်လျှင်လည်းရ၏။

အရေးအကြီးဆုံးက ဒုက္ခရောက်လျှင် ထိုဒုက္ခကို သတိထား၊ သတိတရားကို လက်ကိုင်ပြု၊ ပြင်ရရှောင်ရမည်ကို စဉ်းစား။

ဒုက္ခအရောက်ဆုံးအချိန် သတိတရားသည် အလွန်ပင် အရေးကြီးလှ၏။

ထိုသတိတရားနှင့် ဆင်ခြင်ပြီး ရတနာမြတ် (၃) ပါး ကို မမေ့လျော့က သင့်ဒုက္ခသည် တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာရုံမက ပြောင်းလဲသွားမှာဖြစ်၏။

လောက၌ ဒုက္ခမရောက်ဖူးသူ၊ မတွေ့ဖူးသူ၊ မခံစားရဖူးသူ သည် ရှေ့ကလည်း မရှိ၊ ယခုလည်းမရှိ၊ နောင်လည်းရှိမည် မဟုတ်ချေ။

အရေးကြီးဆုံးက ဒုက္ခတွေ့လျှင် ထိုဒုက္ခကို အသိဉာဏ်ဖြင့် ပြောင်း၍ အမြတ်ထုတ်ပါ။



**ဒုက္ခမရောက်အောင် ငွေကိုထိန်းသိမ်း**

'ဒဂါး.....ဒဂါး.....။ ဘင်္ဂလားအပေါ် မျက်နှာပွင့်ဆေး' ဟု ရှေးလူကြီးတို့ ဆိုရိုးစကားရှိ၏။ ရပ်ထဲရွာထဲ ဆွေထဲမျိုးထဲ လောကထဲ၌ မျက်နှာပွင့်အောင် လူ၌ ငွေရှိရပေမည်။

ဒဂါးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်မှ ကျပ်မှ ဆယ်ဖြစ်၊ ဆယ်မှရာဖြစ်၊ ရာမှထောင်ဖြစ်၊ ထောင်မှတစ်ဆင့် သောင်းသိန်း ကုဋေဖြစ်လာရ၏။

ဒဂါးလေးများကို ဂရုစိုက်မှ ကျပ်ပေါင်းများစွာက ကိုယ့်ဆီ ကို အလည်လာချင်မှာဖြစ်သည်။

တစ်မတ် ငါးမူးသည် ကျပ်၏ အခြေခံဖြစ်၏။ ငွေကို ထိန်း သိမ်းစောင့်စည်းရာ၌ ထိုတစ်မတ် ငါးမူးကလေးများကိုပင် ပေါ့ပေါ့ ဆဆ မလှုပ်ရချေ။

မည်သည့်အရာမဆို အစစအရာရာ ဉာဏ်ပညာ အမြော် အမြင်ဖြင့် လိုလားသုံးစွဲအပ်သလို ငွေကိုလည်း ဉာဏ်အမြော်အမြင်

နှင့် ယှဉ်၍ သုံးစွဲရမည်။

ဉာဏ်နှင့် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်း မသုံးတတ်လျှင် ရသလိုရှာ ထင်သလိုသုံးနှင့် ခက်ခက်ခဲခဲရှာ လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြုန်းနေလျှင် ငွေသည် လူတို့အား ကျေးဇူးမများစေသည့်အပြင် ဒုက္ခကို ပေးတတ်ပြန်၏။

ငွေသည် မရှိလျှင်လည်း မကောင်း၊ ရှိလာပြန်လျှင်လည်း အလွန်သတိထားရ၏။

ငွေသည် ရှာဖွေရာ၌ ခဲယဉ်းသောအရာဖြစ်သော်လည်း ကြိုးစားရှာလျှင် မရဘဲ မနေရသော အရာဖြစ်၏။

ငွေကိုရှာ၍ရ၏။ ငွေကိုထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းရန် ခက်လှ သည်။ ငွေသည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကိုယ့်လက်ထဲသို့ ရောက် လာပြီး ကိုယ့်လက်ထဲမှလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပြန်၍ထွက် သွားတတ်၏။

ဘယ်နေရာမဆို၊ ဘယ်အရာမျိုးမဆို မကြိုးစားဘဲ ဖြစ်သည်၊ ရသည်ဟူ၍မရှိ။ ငွေသည်လည်း ထိုသဘောမျိုးပင်ဖြစ်၏။ ကြိုးစားလွန်းမှ တော်ရုံတန်ရုံ ရတတ်သော အရာတစ်မျိုးဖြစ်၏။

ရှေးကံဟောင်းထောက်သော အကျိုးပေးသော လူများသည် မပင်ပန်းဘဲနှင့် ငွေအမြောက်အမြား ရတတ်ကြ၏။

သို့သော် ယခုဘဝကံ (အလုပ်) မကောင်းသောအခါ ရလာ သော ဥစ္စာစည်းစိမ်တို့ ကြာရှည်စွာ မခံစားရ မခံစားရချေ။ ငွေဆို သည်မှာ ကြိုးစားနေသူတို့နှင့်သာ အမြဲမကွာ ရှိနေ၏။

လူမိုက်နှင့်ငွေ အတူမနေဆိုသလို မိုက်မဲသူများ၏ လက်ထဲ မှ ငွေသည် ခေတ္တခဏသာ ခံတတ်၏။

ထိုငွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းရန် ဉာဏ်ပညာမရှိသဖြင့် ခဏလေးနှင့်ပင် ကုန်သွားတတ်၏။

ကုဋေရှစ်ဆယ် သူဌေးသားကဲ့သို့ လူမိုက်များသည် ယခု ခေတ်ကာအတိုင်း ရှိနေကြသေး၏။ လမ်းဘေးဘဝမှာ သူတို့ ဇာတ်မြုပ်သွားကြ၏။

သူများငွေရှာနိုင်ပါလျက် ကိုယ် ဘာကြောင့် ငွေမရှာနိုင်သလဲ ဆိုသော အချက်ကို စဉ်းစားရမည်။ သူများငွေရအောင် လုပ်နိုင် လျှင် ကိုယ်လည်း ရနိုင်မည်ဟု တွေးတောအားသွင်းရမည်။ သူဌေး ကြီး ချက်ချင်းဖြစ်ဖို့ မဟုတ်၊ ကိုယ်ရနိုင်သည့် အတိုင်းအတာကို ရဖို့သာ ဖြစ်သည်။

ငွေတွင်း မည်ရွေ့မည်မျှ နက်နက်တူးနိုင်သမျှကို တူး၍ ရနိုင်ရမည်။

ငွေမရလျှင် လူသည် ရှင်သေ သေနေသည်နှင့် တူလှသည်။ အသက်ရှင်နေသော်လည်း စားချင်သည်ကို မစားရ၊ သွားချင်သည် ကို မသွားရ လုပ်ချင်ရာမလုပ်ရဘဲ အသက်ကိုပင် မနည်းကြီး ရှင်အောင် မွေးနေရသောအခါ ရှင်လျက်နှင့် သေနေသည်ဟု တူလှ ၏။

ငွေအရနည်းလျှင် စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်တတ်ကြသည်။ အားငယ်မှုများစွာ ခံစားရ၏။

'မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဒီဘဝတော့ ဘာဖြစ်ပါပြီ'

အစရှိသည်တို့ကို ပြောဆို စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများသည် ဘယ်တော့မှ ထိုဒုက္ခမှ မလွတ်နိုင်တော့။

လေးဆယ်ကျော်မှဖြစ်ဖြစ်၊ အိုမှပဲဖြစ်ဖြစ် ငွေချမ်းသာလာနိုင် သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ကိုလုပ်ရမည်။

ငယ်စဉ်က အလွန်ဆင်းရဲခဲ့ပြီး ကြီးမှ သင်္ဘောပိုင်၊ တားပိုင်၊ စက်ပိုင် ဖြစ်လာသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များစွာ ရှိသည်။

သူတို့သည် ငွေရှာတတ်ရုံသာမက ငွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းတတ်သူများဖြစ်၏။

ငွေဆင်းရဲခြင်းသည် ဒုက္ခကို လုံးဝမဖြစ်စေတတ်သော်လည်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက ငွေဆင်းရဲခြင်းထက် ပိုဆိုးသည်ဟု အချို့က ဆို၏။

ငွေချမ်းသာလျှင် စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကင်းသည်မှာလည်း မှန်ကန်သင့်သလောက် မှန်ကန်ပါသည်။

အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းခြင်း ကျရောက်သောအခါ ယခု အတွက်လည်းကောင်း၊ နောင်အတွက်လည်းကောင်း ကြည်ရွှင် ချမ်းမြေ့ရခြင်းတို့ ပပျောက်စေ၏။

ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်းသည် နောက်ထပ် ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်းများ ကို ယူဆောင်လာတတ်သဖြင့် ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်ရအောင် ငွေကို ရအောင် ရှာတတ်ရမည်။ ရှာရသော ငွေကိုလည်း ထိန်းသိမ်းနိုင် စွမ်းရှိရမည်။



မကောင်းမှုနှင့်ရသော ငွေသည် ဘယ်လောက်ပဲများများ ခိုင်မြဲလေ့မရှိဘူးဟု ဆို၏။

အစွန်းအထင်း၊ အညစ်အကြေးမကင်းစွာရသော ငွေများ သည် မိမိလက်ထဲမှ ထိန်းသိမ်းဆောင့်စည်းရန် ခက်လှ၏။ အဘယ် အကြောင်းကြောင့်မသိ ဘုရားသခင် (သို့မဟုတ်) နတ်များက သိရှိနေ၍လား မသိချေ။

ထိန်းသိမ်း၍ မရဘဲ အလွယ်တကူပင် ပျက်စီးပပျောက် တိမ်းစောင်းသွားတတ်ကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြုံဆုံနေကြသည်။

နီတိစကားရှိ၏။ မမှန်ကန်စွာ ငွေရ၍ စားရခြင်းထက် ငတ်ပြတ်ပြီး သေရသည်က ကောင်းသည်ဟု ဆိုသည်။

မျှတခြင်းကို လိုလားသောသူတို့သည် ငွေကို အလိုရမ္မက် မကြီးကြပေ။

ငွေကြေးစီးပွားဥစ္စာကို ကောင်းသောနည်းဖြင့် စုဆောင်း ရခြင်းကိုသိ၍ မကောင်းသောနည်းကို ပယ်ရှားနိုင်ပါလျှင် ထိုငွေ ကြေးစီးပွားက ပျော်ရွှင်ခြင်းကိုသာမက ကောင်းမှုများကိုပါ ပေးနိုင် ၏။

လောက၌ ငွေ၏ တန်ဖိုးကို နားမလည်ခြင်းသည် မွဲဆေး ပင်ဖြစ်သည်။ ပျားနှင့်ခြံများ စုနည်းအတိုင်း စုရမည် ဖြစ်၏။

‘အိတ်ပေါက်နှင့်ဖားကောက်’

‘သုံးတတ်မှမြတ်’ ဟူသော စကားရှိသည်။

လူတစ်ယောက်၌ ဝင်ငွေမည်မျှ ကောင်းပါစေ သုံးတတ်မှ တန်ဖိုးရှိ၏။

စနစ်တကျ သုံးတတ်သူ၏ လက်မှ ငွေတစ်ထောင်သည်  
မသုံးတတ်သူလက်မှ ငွေငါးထောင်ထက် တန်ဖိုးကြီးလေသည်။

မသုံးမဖြစ်သော အရာကိုသာ သုံး၍ အပိုအလျှံမှန်သမျှကို  
လုံးဝလျော့ပေါ့ပစ်ရမည်။ အလဟဿ ဖြုန်းတီးမှုသည် ငွေ  
ပင်ပန်းစွာ ရှာရကျိုးမနပ်။

ရရစားစားပြုနေသူများသည် အရေးပေါ်လာလျှင်  
လည်းကောင်း၊ နာဖျားလျှင်လည်းကောင်း အခက်တွေ့ရ၏။

လူတိုင်းပင် ငွေကို ချွေတာထိန်းသိမ်းသုံးစွဲခြင်းသဘောကို  
ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်သင့်ပေသည်။ ရငွေကို ဆင်ခြင်တိုင်းထွာခြင်း  
မရှိဘဲ ကုန်ကုန်ခမ်းခမ်း အလွယ်တကူ သုံးစွဲပစ်တတ်လျှင် မဆင်  
မခြင် သုံးစွဲခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမှ ငွေကို တစ်လုံးတစ်ခဲ တည်း  
စုဆောင်းမိခြင်း မရှိနိုင်။ မစုဆောင်းမိ၍လည်း မပေါများနိုင်။

ငွေကို ရိုးသားသောနည်းဖြင့် စုဆောင်းရရှိသော သူတို့တွင်  
တခြားအရာနှစ်ခုဖြစ်သော ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ကြည်ရွှင်မှုတို့ကို  
ရရှိရန်မှာ လွယ်ကူလှပေတော့၏။



## ငယ်ကတည်းက ဒုက္ခရှိ

အမိဝမ်းဗိုက်မှာကတည်းက ဇောက်ထိုးနေရ၍ ဆင်းရဲ၏။  
တရားတော်မှ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းက ဆင်းရဲခြင်းတစ်ပါးဟု ဆို၏။

အမိဝမ်းတွင်းက ထွက်မလာခင်ကတည်းက ဒုက္ခနှင့်  
နေရ၏။ မိခင်အစားမှားလျှင် ဝမ်းဗိုက်ထဲကနေ ဒုက္ခရောက်ရ၏။  
ငရုတ်သီးစပ်ရ၏။

အမိဝမ်းတွင်းမှ ထွက်ထွက်ခြင်း ငိုသည်မှာ ဖြစ်ပလေနှင့်  
ထိ၍ ငိုသည်မှ ဟုတ်ပါမည်လား။ လူ့ဘုံ၊ ဒုက္ခဘုံကြီးထဲ  
ရောက်ရပြီဟု ဝမ်းနည်းစွာ (အူဝဲ) (အူဝဲ) ငိုပွဲဆင်လိုက်ခြင်း  
ဖြစ်လျှင် ဖြစ်နိုင်၏။

လူဖြစ်လျှင် ငယ်ကတည်းက ဒုက္ခရှိ၏။ နို့ဆာလျှင် ငိုရ၏။  
ခြင်ကိုက် ၊ ကြမ်းပိုးကိုက်လျှင် ငိုရ၏။ ဝမ်းဗိုက်နာကျင်လျှင်  
ငိုရ၏။ အခြားပယောဂအမျိုးမျိုးကြောင့် ငိုရ၏။

စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းသည် ငယ်ကတည်းက ရှိ၏။ ဒုက္ခသည်

ငယ်ကတည်းက ရှိ၏။

ဒုက္ခနည်းခြင်းများခြင်းမှာ ကုသိုလ်ကံကောင်းခြင်း၊  
မကောင်းခြင်း ပေါ်မှာ တည်၏။ မိဘအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်၌  
မူတည်၏။ မိခင်နို့မရသော ကလေးတို့ဘဝမှာ ကျုံ့လှိုနေကြ၏။  
နို့က မကောင်း၊ ပြင်ပနွားနို့လည်း မတိုက်နိုင်က ထိုကလေး၏  
ဒုက္ခမှာ ကြီးလှတော့၏။

ဘဝရှိပြီဆိုကတည်းက ဒုက္ခရှိ၏။ ဘဝပြောင်းပြန်တော့  
လည်း ဒုက္ခမချုပ်။ ဝဋ်မကျွတ်သေးက သံသရာလည်၍ ခံရ၏။

ကလေးဘဝမှ သိတတ်စအရွယ်ရောက်ပြန်တော့လည်း ဒုက္ခ  
ကလေးတွေ ရပြန်၏။ မူကြိုကျောင်းမသွားချင်ဘဲ သွားရ၏။  
စာမကျက်ချင်ဘဲ ကျက်ရ၏။

ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ ဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင်ကြုံဆုံ  
ကြက စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ကြရ၏။

စိတ်ချမ်းသာသည် ဆင်းရဲသည်ဟူသည်မှာ လူကံကြမ္မာနှင့်  
လည်းဆိုင်၏။

စိတ်ရိုင်းသည် ကလေးမိုက်နှင့်တူ၏။ သူသွားချင်တိုင်း  
ပျံလွင့်သွားနေလျှင် ဖြူး၍ဖြောင့်၍ ဖြစ်၏။ သူ့ကို ချုပ်တည်းလျှင်  
အိပ်ချင်လာ၏။ ပျင်း၏။ ငိုက်၏။ ကလေးဆိုသည် ဆော့နေ  
ရလျှင် ကောင်း၊ မဆော့ရလျှင်၊ ချုပ်ချယ်လျှင် အိပ်ရာထဲတွင်  
အိပ်တော့၏။

လူသည် ကြီးမှ ဒုက္ခရောက်သည်မဟုတ်။ ငယ်ကတည်းက

ဒုက္ခအကြီးအသေးနှင့် မွေးလာကြ၏။

ပညာသင်ချိန်ရောက်ပြန်တော့လည်း ကျောင်းတက်ရသော  
တာဝန်၊ စာသင်ရသော တာဝန်၊ စာကျက်ရသော တာဝန် ဒုက္ခ။  
စာမေးပွဲအောင်ရန် ကြိုးစားရသော ဒုက္ခတွေ များလာတော့၏။

အရွယ်တိုင်း၌ ဒုက္ခရှိ၏။ ဖူးချိန်တန်ဖူး၊ ပွင့်ချိန်တန်ပွင့်  
ရသော အချိန်၌ အချစ်ရေးဒုက္ခတွေ ရှိလာပြန်၏။

ချစ်သူကို လွမ်းဆွတ်ခြင်း၊ မြင်လိုခြင်း၊ ရယူပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း၊  
စိတ်မချခြင်းတို့ကြောင့် ဒုက္ခလှိုင်းကလေးများ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး  
ရိုက်ခတ်နေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မှန်တိုင်းပင် ကျလိုက်သေး၏။

ချစ်ရသောသူနှင့် ကွေကွင်းဆင်းရဲခြင်းသည် ဒုက္ခဖြစ်၏။  
အိမ်ထောင်ရေးကာလအရောက်၌ အလုပ်တွေများ ဒုက္ခတွေ  
ပိုများလာ၏။

မည်သို့ပင် စီးပွားရေး ပတ်ဝန်းကျင်အရေး အဆင်မပြေ  
သော်လည်း ဒုက္ခသည် ရှိနေသေး၏။

ပေါင်းစည်းပြီးနောက် ရင်သွေးရတနာရလာက ရင်လေးစရာ  
ဒုက္ခလေးတွေ ရလာပြန်၏။

နေရေးထိုင်ရေး၊ စားရေးသောက်ရေး၊ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး  
ဖြစ်ရေး ထိုအရေး ဤအရေးတို့၌ ဒုက္ခကလေးများဖြင့်  
ပွဲ့စည်းထား၏။

လောကပြောသမျှ ဒုက္ခတွေချည်းပဲဟုသာ ပြောရမလို  
ဖြစ်နေတော့၏။ လူသည် ဒုက္ခနည်းသူနှင့် ဒုက္ခများသူသာ

ကွာ၏။ ဒုက္ခသမားချင်းတော့ အတူတူပင် ဖြစ်လာ၏။

အို၊ နာ၊ သေ၊ နေဝင်ချိန်ရောက်တော့လည်း ဒုက္ခက ပိုဆိုးလာ၏။

သွားချင်လို့ မသွားနိုင်။ စားချင်လို့ မစားနိုင်။ ဆံပင်က ဖြူ၊ မျက်လုံးကမဲ့၊ သွားကကျိုး၊ ခါးကကိုင်း၊ နေရာတိုင်းမှာ အဆင်မပြေချေ။

သေရတော့မည်ကို သိလာသဖြင့် ကူးရမည့်ဘဝကို တွေးဆလာပြန်၏။ ထိုအခါ တရားထိုင်၏။ ပုတီးစိပ်၏။ မေတ္တာပို့၏။

လူသည် သေချိန်နီးသောအခါ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခရီး ကိုယ်ပြန်တွေး၍ စိတ်ဆင်းရဲတတ်၏။

- ပြုံးသေ၊ သေမည်လား။

- မဲ့သေ၊ သေမည်လား။

- ကြောက်သေ၊ သေမည်လား။

- မကြောက်သေ၊ သေမည်လား။

လူသည် နေပြီးလျှင် သေရမည်ကို သိလာ၍ စိတ် ဆင်းရဲကြ၏။ သူတော်စင်တို့သာလျှင် စိတ်မဆင်းရဲချေ။ ဘဝ ကူးရမည့် ကိစ္စအတွက် မကြောက်ကြချေ။

လူတွေပြောကြ၏။ ကြီးမှ ဒုက္ခရောက်လိုက်တာ'ဟူ၍။

အမှန်တကယ်တော့ ကြီးမှ ဒုက္ခရောက်ခြင်း မဟုတ်။

လူသည် ငယ်ကတည်းက ဒုက္ခနှင့်သာ မွေးလာခဲ့ကြ၏။

သောက ခုက္ခ ပဗ္ဗေပါနှင့် + ၂၅

ခုက္ခပင်စိုက်ခဲ့ကြ၍ ခုက္ခအသီးများသီး၏။ ခုက္ခပင်  
သေသော်လည်း ထိုမျိုးစေ့များက နောက်ဘဝ၊ နောက်တစ်ပင်  
သီးကြ ပွင့်ကြပေလိမ့်ဦးမည် ဖြစ်သတည်း။

\* \* \* \* \*

## သူများကို ဒုက္ခမပေးနှင့်

လောက၌ ဒုက္ခများသူများမှာ သူများကို ဒုက္ခလိုက်ပေးသူများ ဖြစ်တတ်၏။

အခြားသူကို မစင်နှင့် ပက်သော ကိုယ့်လက်ကို ဦးစွာ မစင်ပေ သကဲ့သို့ သူများကို ဒုက္ခပေးသောအခါ ကိုယ့်မှာ အရင် ဒုက္ခဖြစ်၏။

ဦးစွာသောကမဖြစ်ပြန်လျှင်လည်း နောင်မှာ သောက စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်တတ်၏။

ကိုယ်ကဒုက္ခပေးပြီး သူက ဘယ်တော့ဒုက္ခပြန်ပေးမည်လဲ။ ငါဒုက္ခပေးတာ သိများသိသွားပြီလားနှင့် ဒုက္ခသောကတွေ ကိုယ့်ဘက်သို့ လှည့်လာတတ်၏။

ကံနှင့် ကံ၏အကျိုး၊ ဝဋ်သဘောဖြစ်၏။

ဝဋ်သည် မလည်ဘူး မထင်နှင့်။ ဝဋ်သည် လည်ကို လည်တတ်၏။ ထိုသဘောကို အကြွင်းမဲ့စွာ ယုံကြည်ထားရ



၂၈ \* သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ပေမည်။

အချို့မှာ သူများကို ဒုက္ခပေးရန်၊ ကိုယ့်မှာဦးစွာ ဒုက္ခဖြစ်ရပြီး လုပ်ပြီးပြန်သောအခါ သောကဒုက္ခသည် ပို၍ ကြီးလာ၏။

အချို့ဝရမ်းပြေးများမှာ သောကဒုက္ခကြောင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေကြသည်။

ကံစေတနာသည် ပြုသည်အတိုင်း ပြန်၍ အကျိုးပေး တတ်၏။

သူများကို ဒုက္ခဖြစ်အောင် ဖန်တီးသူမှန်သမျှ ထိုဒုက္ခအတိုင်း တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ သံသရာပြန်လည်ကာ ခံရတတ်၏။

\* He who strikes terror into others is himself in continual Fear.

(Claudian)

\* သူများအပေါ် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုပြုသော သူသည် ကိုယ်တိုင်လည်း အမြဲမပြတ် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြင့် ဒုက္ခ သောကဖိစီးနေ၏။

\* \* \* \* \*

## ကံကြမ္မာနှင့် ဒုက္ခ

\* သင့်အားဒုက္ခသည် ဒုက္ခမပေးသရွေ့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခ မပေးပါနှင့်။

\* Never trouble trouble till trouble troubles you.

\* လူတို့သည် မွေးဖွားပြီးကတည်းက ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်ရပေသည်။ ထို့နောက်တွင်လည်း ဘဝတစ်လျှောက်လုံး လေ့ကျင့်လာခဲ့ရသည်။ ဘဝ၏အစတွင် ငိုခဲ့ရ၍ ဘဝ၏ အဆုံးတွင်လည်း ငြီးတွားနေရပေသည်။

\* Men are born to trouble at First and are exercised in it all their days. There is a cry at the beginning of life and a groan at the end of it.

\* ဒုက္ခများသည် ကလေးငယ်များကဲ့သို့ မွေးမြူထားသည်နှင့် ကြီးထွားလာကြပေသည်။

\* Troubles, like babies, grow larger by nursing.

- \* လူကြံ့သော်လည်း ကံစီမံသည်။
- \* Men proposes, God disposes.

\* ကံတရားကို အပြုံးနှင့် ရင်ဆိုင်ပါ။ ကံဟူသည် အမျိုးသမီးပါပေ။ ကံသည် အပြုံးကိုသာ နှစ်သက်သူဖြစ်သည်။ မျက်ရည်စက်လက်နှင့် တောင်းခံပါက သူထံမှတစ်စိုးတစ်စိမျှ ရမည်မဟုတ်ပေ။

(ဖီးရ်ဒင်းဟော)

\* Face always to fortune with a lough, for she is a woman and she likes smiles, you will never get any thing out of her with a frown.

\* ကျွန်ုပ်၏ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ဒုက္ခပေါင်းများစွာ တွေ့ခဲ့ရ၏။ သို့ရာတွင် အဆိုးရွားဆုံး ဒုက္ခကိုကား မတွေ့ကြုံခဲ့ရပေ။

\* I have had many trouble in my life, but the Worst of them never came.

\* အမြော်အမြင်ရှိသူများသည် သူ၏ ဒုက္ခများကို အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာ လှုပ်ရန်ရှိသောအခါမှပင် စဉ်းစားလေ့ရှိ၏။ အခြားအချိန်တွင်ကား အခြားအရာများကို ပေးပေးစောနေတတ်ပေသည်။

\* The Wise man thinks about his troubles only when there is some purpose in doing so; at other times

he thinks about other things.

\* မိမိဒုက္ခများကို သက်သာအောင် ပြုလုပ်ရန် အမှန်အကန်ဆုံး နည်းလမ်းကာ အခြားသောသူများ၏ ဒုက္ခများနှင့် နှိုင်းယှဉ်၍ ဖြေသိမ့်ရန်ဖြစ်သည်။

\* The true way of softening one's troubles is to solace those of others.

\* \* \* \* \*

### စိတ်ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရင်

စိတ်ဆင်းရဲရင် စိတ်ကို ပြင်ရမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်အာရုံကို ခွတ်အတင်း ပြောင်းရမယ်။ ညစ်နေတဲ့ အာရုံကနေ သစ်တဲ့အာရုံကို ပြောင်းရမယ်။

ပထမဆုံးနည်း...။

ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲနေပေမယ့် အပြင်ပန်းအားဖြင့် ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင် နေရမယ်။ အခက်အခဲကြုံနေပေမယ့် အဲဒီအခက်အခဲ ကြားကကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေရမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားရမယ်။

မိမိကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်ကို ရယ်စရာသဘော ဟာသ သဘော ပြောင်းသွားအောင် စိတ်ကူးရမယ်။ ရယ်ပစ်ရမယ်။ ပြောပြီးရယ်ပစ်၊ တွေးပြီးရယ်ပစ်၊ ဟာသလုပ်ပစ်။

အချို့ဟာ အဲဒီလိုနေတတ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေပေမယ့် ဆင်းရဲမှန်းတောင် မသိသာပါဘူး။ ဒုက္ခကို ဟာသလုပ်တယ်။

ဟာသလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် တော်ရုံတန်ရုံ အခက်အခဲဟာ လွန်  
မြောက်တာပဲ။ ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ ပေါင်းသင်း  
ဆက်ဆံရေးမှာလည်း မချို့ယွင်းဘူး။ အချိန်ကာလက ဒုက္ခနှင့်  
အခက်အခဲကို ပြောင်းလဲကယ်တင်သွားတယ်။

အချို့ဆို အဲဒီလို အခက်အခဲကို ပုပ်တည်သွားတဲ့အတွက်  
'ဟင်... သိတောင်မသိလိုက်ဘူး' လို့ပြောကြတာပဲ။

စိတ်ညစ်ပြီး လဒ်မိုင်ကြသူများကို လူတွေမုန်းကြတယ်။  
မမြင်မတွေ့ချင်ကြတဲ့ သဘောရှိတယ်။

ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ် ပြန်ပြီး အမုန်းခံကြရတာပါပဲ။ စိတ်ညစ်  
စရာရှိတောင် ညစ်မြေနဲ့ဆိုတာ အဲဒါကြောင့်ပြောတာ။

ဒုတိယနည်း...

ကိုယ်ကြုံနေရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို အပ်ကြောင်းထပ်နေအောင်  
မတွေးတောပါဘဲ ဓာတ်ပြားဟောင်းကြီးကို အဖန်တလဲလဲ  
လည်ပြီး ဖွင့်နေရင် အဖြေနဲ့ထွက်ပေါက်မရဘဲ ရူးတောင် ရူးတတ်  
ပါတယ်။

အဲဒီလိုမို့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို အဆက်မပြတ် တွေးမနေရပါဘူး။  
ဘယ်သူက ငါ့ဘယ်လိုပြောတယ်။ ဘယ်လိုပြုတယ်အစရှိတာပဲ  
ထပ်ထပ်တွေးနေရင် အကုသိုလ်တက်တာနဲ့အမျှ စိတ်မှာ ဝန်  
ထုတ်ဝန်ပိုး ပိသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အဆက်မပြတ် မတွေးနဲ့။ ပြီးတော့စိတ်လည်း  
တိုမနေပါနဲ့။ အခက်အခဲကို ဆူဆူပူပူလုပ်နေရင် ပိုပြီးခက်ခဲမယ်။

အချို့ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်ကို သနားပြီး စိတ်ငယ်သွားတယ်။  
အဲဒါလည်း မှားတာပါပဲ။

မိမိကိုယ် မိမိ သနားပြီး စိတ်ငယ်သူတွေရဲ့ အခက်အခဲဟာ  
လွတ်မြောက်ခဲလှတယ်။

တတိယနည်း...

ရုံးခိုခိုခြင်းကနေ အောင်မြင်ခြင်းကို ပြောင်းလဲနိုင်အောင်  
ခေါင်းအေးအေးထားပြီး စီမံကိန်းဆွဲတာပဲ။

ဘာမဆို စီမံကိန်းနဲ့ ရင်ဆိုင်တာဟာ ကောင်းတယ်။ သိပ်ပြီး  
ယောက်ယက်မခတ်ဘူး။

အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ဆိုင်တာက  
တည်ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပဲ မဟုတ်လား။  
အဲဒီစိတ်ထားတွေဟာ လူတိုင်းလေးစားတဲ့ စိတ်ထားဖြစ်တယ်။

စတုတ္ထနည်း...

(က) စိတ်တည်ငြိမ်စွာထားပါ။

(ခ) ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းချည်းပဲဟု အောက်မေ့  
ပါ။

(ဂ) သတ္တိရှိပါ။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မမူဟုတွေးပါ။

(ဃ) ဇွဲရှိပါစေ။ ငါ မုချအောင်မြင်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။

(င) ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။

(စ) စိတ်ကောင်းထားပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် ငြိုငြင်တဲ့  
စိတ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။

ပဉ္စမနည်း.....

ဘုရားဖက်အသက်ရှည်။ ဘုရားဖက် အမျက်ပြေဆိုတဲ့  
နည်းပါပဲ။ အဲဒီမှာ တရားဖက်နိုင်ရင် ရတက်လည်းမပေတော့ပါ  
ဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲရင် ဘာသာရေးကို ယခင်ကထက် ပိုပြီးတော့  
အရေးထားပါ။ ဘာသာရေးတရားတိုင်းမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ နည်း  
လမ်းတွေရှိပါတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြေဖျောက်ဖို့ မေတ္တာနှင့် ကရုဏာ  
ပျိုးထောင်ဖို့ကို ဘာသာရေးကသာ တတ်နိုင်ပါတယ်။ ငြိမ်းအေးမှု  
အမှန်ကို ဘာသာရေးမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖို့ကတော့ တုနှိုင်းမရသော ဗုဒ္ဓ၏  
လမ်းညွှန်သင်ကြားချက်များက လူ့လောက၏ အကြွယ်ဝဆုံးသော  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားကိုးအားထားရာ အစစ်ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဝါဒက လူရဲ့ ကံကြမ္မာဆိုတာ ထိုလူ့အပေါ်မှာပဲ မူတည်  
ကြောင်း၊ အမြင့်ဆုံးရောက်ရန်အလို့ငှာ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်  
ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သူပိုင်ထားကြောင်း ဟောတော်ဆုံးမတော်မှု  
ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ ဘဝတိုက်  
ပွဲကို စိတ်ပျက်လက်မြောက် အရှုံးပေးရန် မဟုတ်ဘဲ အမှန်အတိုင်း  
ရင်ဆိုင်ရဲစေရန် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းနိုင်ရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှုအကြောင်း  
ခံပင်မကို သတိတရားနဲ့ ပူးပေါင်းရမယ်။



စိတ်ညစ်တာ၊ ထိတ်လန့်တာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျတာ အား  
ငယ်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် ဆက်ပြီး ချက်ချင်းတွေးမနေဘဲ  
အတွေးကို ရုပ်ပစ်ရမယ်။ အသိတရားနဲ့ အတွေးကို ထိန်းချုပ်ရ  
မယ်။ မရပ်လို့ မထိန်းချုပ်လို့ကတော့ စိတ်ညစ်တာပဲ ပတ်ချာ  
လည်နေမှာပဲ။ အဲဒီမကောင်းတဲ့ အာရုံအစား ပြောင်းလဲတွေးရမှာ  
ကတော့ တည်ငြိမ်တာ၊ သတ္တိရှိတာ၊ ဇွဲရှိတာ၊ ပျော်ရွှင်တာတွေ  
ဖြစ်တယ်။

လောကကြီးရဲ့ ဆန်းကြယ်ပုံကို တိုင်းတာရန်မှာ မိမိရဲ့  
စိတ်ဆန္ဒအလို ဆန်းကြယ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လောကဟာ တစ်ခုတည်းဖြစ်ပြီး လူ  
အသီးသီးတွေရဲ့ စိတ်ဆန္ဒအသီးသီးတွေက များပြားလွန်းလို့ပါပဲ။

လောကကြီးကို အပြစ်မပြောပါနဲ့။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲစရာ  
ကြုံတိုင်း လောကကြီးကို အပြစ်ပြောလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

လောကကြီးက သူ့ဟာသူ နေတာဖြစ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ဆန္ဒတွေ  
ကသာ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတာပါ။

လူသတ္တဝါတွေမှာ ဆင်းရဲမခံလိုခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့မခံလိုခြင်း၊ အနိမ့်  
အကျမခံလိုခြင်းတို့မှာ မူလသဘာဝ မဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီဒဏ်ချက်  
တွေကို ခံနိုင်ရည်ပြည့်ဝအောင် ကြိုးစားတဲ့သူဟာ တစ်နေ့မှာ ကိုယ်  
စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

စိတ်ဆင်းရဲကို မွေးထားခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျိုးရိုး  
ကြီးကျယ်ခြင်းကိုရော၊ ဩဇာရှိခြင်းကိုရော၊ ပြေပြစ်တဲ့ရုပ်ရည်

ရူပကာကိုရော ပျက်စီးစေတတ်တယ်။

မဖြစ်သေးတာလည်း အရေးမကြီးဘူး။ လုပ်ရင် ဖြစ်သင့်  
သလောက် ဖြစ်မှာပဲလို့ စိတ်မှာမှတ်ယူ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကြိုတင်မခံနဲ့။

ဖြစ်ပြီးတာလည်း အရေးမကြီးဘူး။ ဖြစ်ပြီးပြီဖြစ်တဲ့အတွက်  
သင်ခန်းစာယူလိုက်ပါတော့။ စိတ်ဆင်းရဲ ပြန်မခံစားပါနဲ့။

လောကမှာ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့အကြောင်းတွေ ရှိသလို လောကီ  
စိတ်ချမ်းသာနိုင်တဲ့ အကြောင်းတွေလည်း အများကြီးရှိတာကို ရှာ  
ဖွေယူပါလေ။



## ဒုက္ခဟာ သူငယ်ချင်းကောင်း

ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခတွေကို သက်သာအောင် ပြုလုပ်ဖို့ အံ့မှန်ကန် ဆုံးနည်းလမ်းက အခြားသူတွေရဲ့ ဒုက္ခတွေကို နှိုင်းယှဉ်ဖြေသိမ့်ဖို့ဖြစ်သည်။

(တွေးခေါ်ရှင် မေဒန်မိန်တီနော့စ်)

ဒုက္ခကနေ သင်ပေးလို့ အပေါ်ကို တင်ပေးလို့ မြင့်တက်လာကြသူတွေ အများကြီးပဲ။

ဒုက္ခဟာ သင်ပြတဲ့ ဆရာကောင်းဖြစ်သလို သူငယ်ချင်းကောင်းလည်းဖြစ်တယ်။ ခင်မင်စရာကောင်းပေမယ့် သင်ဆရာကောင်းပါ။

ဒုက္ခတွေ့မှ ဘဝသိလာကြတဲ့ လူတွေဟာ အသက်ကြီးတဲ့ အခါမှာ တည်ငြိမ်အောင်မြင်လာကြပါတယ်လို့ ရုရှားမနုဿဗေဒ တွေးခေါ်ရှင်တစ်ဦးက ဆိုတယ်။

ဒုက္ခကို မကြောက်ရဘူး။ ဒုက္ခကို ကြောက်ကြရင် ဒုက္ခက

ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီး ခြောက်တတ်ပါတယ်။ ကြောက်လေ ခြောက်လေ  
ပဲ။

ဒုက္ခကို ကိုယ်ကမကြောက်ဘဲ ရင်ဆိုင်ရင် အဲဒီဒုက္ခဟာ  
သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူ ပြီးစီးသွားတယ်။ အချို့က လာမယ့်ဘေး  
ပြေးတွေ့လို့ ဆိုကြတာပါပဲ။

ဘဝရှိ ဒုက္ခရှိမယ်။

ဘဝရှိလို့ ဒုက္ခရှိတာမို့ ဒုက္ခကို လေ့လာရင် ကြီးကြီးကျယ်  
ကျယ် သဘောမထားပါနဲ့။ ဒုက္ခဆိုတာဟာ မလွဲမရှောင်သာ တွေ့  
ရမယ့် သူငယ်ချင်းလို့သာ သဘောထားပါ။

ဒုက္ခဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းက မခေါ်ချင်လို့လည်းမရ။ မတော်  
ချင်လို့လည်း မရပါဘူး။ လူဖြစ်ရင် ဒုက္ခကို တော်ရ ခေါ်ရမှာပဲ  
ဗျာ။

ဘဝရှိ၊ ဒုက္ခရှိ။

အသက်ရှင်၊ ဒုက္ခရှင်ပဲ။

ဒုက္ခဟာ လောကခံဆိုးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒုက္ခကို  
သူခဲ ဖြစ်အောင် သင်ခန်းစာယူတတ်ရမယ်။

လောကမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဒုက္ခရှိတာ မဟုတ်ပါ  
ဘူး။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ်ပဲ။ ဒုက္ခနည်းသူနဲ့ ဒုက္ခများ  
သူပဲ ကွာတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒုက္ခတုံး ဒုက္ခခဲကြီးရယ်ပါ။

ဒုက္ခနဲ့တွေ့ရင် အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကုန်းခံဖို့မဟုတ်ဘဲ

ရုန်းကန်ဖို့သာ ဖြစ်တယ်။

ကုန်းခဲလို့ကတော့ ဒုက္ခလေမှန်တိုင်းဟာ ရပ်တည်လို့ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ နောက်ဆုံး ဗုန်းဗုန်းလဲမှာဖြစ်တယ်။

လူ့လောကမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းတဲ့အရပ် မရှိသလို ဒုက္ခကင်းတဲ့အရပ်လည်း လောကီနယ်ပယ်မှာ မရှိပါဘူး။ မရှိတဲ့အတွက် ဒုက္ခကို သူငယ်ချင်းကောင်းလို့ သဘောထားတာ အမှန်ဆုံးပါပဲ။

တွေးခေါ်ရှင် မေဒန်တီနောင်က.....

“မိမိရဲ့ဒုက္ခတွေ သက်သာအောင်ပြုလုပ်ရန် အမှန်ကန်ဆုံးနည်းလမ်းက သူများတွေရဲ့ ဒုက္ခတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ဖြေသိမ့်ဖို့ပါပဲ”တဲ့။

တွေးခေါ်ရှင် လေဒီဟော်လန်ကတော့ .....

“ဒုက္ခတွေကို ကလေးလို မမွေးပါနဲ့တဲ့၊ မွေးရင် ကြီးလာတတ်ပါတယ်” လို့ ဆိုတယ်။

လောကမှာ ဘာဒုက္ခမှ မရှိဘဲနဲ့ အောင်မြင်သူ၊ ကြီးပွားစီးပွားဖြစ်သူရယ်လို့ မကြားဖူးခဲ့ပါဘူး။ ကြီးပွား စီးပွားဖြစ်တာနဲ့ အမျှ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေကို တွေ့ရမှာပဲ။

လူ့ရဲ့ကံကြမ္မာက စိတ်ဓာတ်မှာ တည်ပါတယ်။ ဒုက္ခများများတွေ့တာကလည်း ကိုယ့်ဘဝ ယခုစိတ်နဲ့ရော ယခင်ဘဝက ပြုခဲ့တာနဲ့ရောဆိုင်တယ်။

ဒုက္ခဆိုတာ မတွေ့ချင်လို့ မရတဲ့အရာပါ။ ယခုဘဝ ကောင်းတာတွေလုပ်လည်း နောက်ဘဝက မကောင်းတာတွေလုပ်ခဲ့လို့

၄၂ \* သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဒုက္ခတွေ့ချင်တွေ့မှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ တားလို့ဆီးလို့ မရဘူး။

မရတော့ သူငယ်ချင်းကောင်းလို့သာမှတ်ပါ။ ဒုက္ခဆိုတာ  
ကိုယ့်ကို ပြုပြင်ပေးသင့်မယ် သူငယ်ချင်းကောင်းလို့ မှတ်။

- ဒုက္ခပြီးရင် သုခလာမယ်။

- သုခဆိုတာ ဒုက္ခကနေ မွေးဖွားပေးတာပါပဲ။

\* \* \* \* \*

## ဘဝနှင့် ပြဿနာ

ဘဝရှိ ဒုက္ခရှိမှာဖြစ်၏။

ဘဝရှိ၍ ပြဿနာလည်း ရှိမှာလည်းဖြစ်၏။

လူ့ဘဝရလာပြီဆိုကတည်းက ပဋိသန္ဓေနေရသော ဒုက္ခနှင့် အဓိဝမ်းတွင်းနေရ၏။

ထို့နောက်မှာ ကြီးပြင်းလာရသော ဒုက္ခများ၊ ပြဿနာများ၊ ချစ်သူနှင့် အတူမနေရခြင်း ဒုက္ခ၊ မချစ်သူနှင့် အတူနေရခြင်းဒုက္ခ၊ ဟိုဒုက္ခ သည်ဒုက္ခနှင့် ဒုက္ခတွေ များလှပါသည်။

ဘဝဆိုသည် ပြဿနာရှိမြဲဖြစ်၏။ ရှိလာဖြစ်သော ပြဿနာ တို့သည်လည်း အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံဖြစ်၏။ လူ၏ပြဿနာ သဘာဝ၏ ပြဿနာ၊ ဓမ္မနိယာမ၏ ပြဿနာ၊ ရူထောင့်ပေါင်းစုံ ဘက်ပေါင်းစုံ ပြဿနာပေါင်းစုံ ရှိနေဖြစ်နေတတ်ကြ၏။ အချို့ဘဝသည် ပြဿနာပေါင်းစုံနှင့် ရောထွေးနေပြီး အသက်ကြီးလာ၏။

ပြဿနာများနှင့် ဆက်တိုက်တွေ့နေရလျှင် လူ့ဘဝ

ဆိုသည်မှာ နေချင်စရာ မကောင်းတော့ချေ။ ဘယ်လိုမှ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းမည် မဟုတ်။ ဘဝပြဿနာများလေလေ ပျော်ရွှင်စရာ ပျောက်လေလေ။ ဘဝပြဿနာဆိုသည်က အရှုပ်များလေလေ ရှင်းမရဖြစ်လေလေဖြစ်၏။ ဘဝပြဿနာ ထုံးဖွဲ့ချိန်နှင့် ပြဿနာ ပြေလည်ချိန်၏ အကြားမှာ လူ့ဘဝ နေထိုင်ခြင်းသည် စိတ်ရှုပ်စရာ ဖြစ်နေ၏။

အချို့သည် ပြဿနာကို မဖြေရှင်းတတ်သဖြင့် ဟိုပြေးသည်ပြေးရှောင် လုပ်ကြ၏။ သို့သော် ဟိုပြေး သည်ပြေးသော်လည်း ပြဿနာက ပြေလည်မသွားပါ။ ပို၍ပင် ကြီးထွားလာကြ၏။

- \* လူမှာ ဘဝရှိ။
- \* ဘဝမှာ ပြဿနာရှိ။
- \* ပြဿနာ ဖြေရှင်းနည်းရှိ။
- \* လူမှာ အပေါင်းအသင်းရှိ။
- \* အပေါင်းအသင်းမှာလည်း ပြဿနာရှိ။
- \* လူမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကင်းမရ။
- \* ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်နီး၍ ပြဿနာနှင့် ကင်းမရ။
- \* ပြဿနာဆိုသည်က မွေးထားလျှင် ကြီးထွား၏။
- \* တစ်ဖန်မွေးထားလေလေ ပင်ပန်းစွာ ဖြေရှင်းရလေလေ ဖြစ်၏။
- \* တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လေလေ ပြဿနာတွေ့လေလေ ဖြစ်၏။



သောက ခုက္ခ ပဗ္ဗေပါနှင့် + ၄၅

ဘဝသံသရာပြဿနာကို ရှောင်လေလေ ပြဿနာက နောက်မှ  
ညီကပ်လာလေဖြစ်၏။ ဘဝနှင့် အဓိပ္ပာယ်ကိုက ပြဿနာတွေကိုက  
ဘဝသည် ပြဿနာများကို ရှင်းလင်းနေထိုင်သွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။

• အချို့က ပြဿနာကို ရှိသောငွေနှင့် ရှင်း၏။

• အချို့က ပြဿနာကို အင်အားသုံး ရှင်း၏။

• အချို့က ပြဿနာကို ပညာနှင့် ရှင်း၏။

• အချို့က ပြဿနာကို မိဘဆွေမျိုးအပေါင်းအသင်း  
အင်အားနှင့် ရှင်း၏။

• အချို့သော ကံကြမ္မာဆိုးလှသော ပြဿနာသမားတွေမှာ  
မောင်နှင်အောင် ရုပ်ထွေးပိနေပြီး စိတ်ရောဂါကုသောရုံ့ကုတ်သည်  
အထိ ဖြစ်၏။

• အချို့ကတော့ မိုက်မဲပြတ်သားသည်။ ဖြစ်လာသော  
ဘဝပြဿနာကို ထောင်ထဲရောက်သွားသည့်နည်းနှင့် ရှင်းပစ်  
လိုက်၏။

• သို့သော် လူသည် ဘဝကို မက်မော၏။ တွယ်တာ၏။  
မြတ်နိုး၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ပြဿနာမှန်သမျှကို ကြိုးစား  
ဖြေရှင်းကြ၏။ ရင်ဆိုင်ပစ်ကြ၏။ အမှန်တကယ်တော့ ပြဿနာ  
ဆိုသည်မှာ ကြောက်စရာမရှိ။

ပြဿနာထုံးဖွဲ့ခြင်းရှိသလို ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းတွေရှိ၏။  
လောက၌ ဘဝသမားသတ္တိရှင်များသည် ဘဝပြဿနာကို  
ကြောက်ကြချေ။

ပြဿနာထုံးဖွဲ့ခြင်းရှိသလို ဖြေရှင်းနည်းများရှိသည့်အတွက် မိမိက ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် ပုံစံအနေအထားကို ရွေးချယ် ရမည်။

လောက၌ ဘယ်သူ ဘယ်သတ္တဝါမှ ကိုယ့်ဘဝကို လွယ် လွယ် မစွန့်ချင်။ အရုံးမပေးချင်ကြချေ။ အချို့ကဖြစ်လာသော ပြဿနာကို စိန်ခေါ်၍ တိမ်ပေါ်အထိ တက်ရှင်းချင်ကြ၏။

ကိုယ့်ဘဝကို မှန်ကန်စွာ ရပ်တည်ရေးအတွက် မနည်း လှသော လူမှုပြဿနာကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး၊ ကိုယ့်ဒူးကိုယ်ချွန် ခက်ခဲရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်ကျော်နင်းနိုင်သူတွေသာ အောင်မြင်ကြီးထွား ထင်ရှားခဲ့၏။

အချို့ကတော့ ချီးကျူးကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်ပါ၏။ ကိုယ်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ် ကိုယ့်နာခေါင်းပေါက်နှင့် အသက်ရှူ ကိုယ့်ထမင်းကိုယ်စားပြီး သူများပြဿနာကို လိုက်ဖြေရှင်းကြတာတွေလည်း ရှိ၏။ လူဆိုသည်မှာ အပေါင်း အသင်း၊ အဖွဲ့အစည်းနှင့် နေထိုင်ရသည် မဟုတ်ပါလား။

အချို့လူများ ပြဿနာတက်ရသည်မှာ အမှန်တရား ဘက်တွင် ရိုးရိုးသားသားရပ်တည်လိုသော ဆန္ဒမရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

တွေးခေါ်ရှင် ဝိုတ်တလီက 'လူတိုင်းသည် မိမိဘက်တွင် အမှန်တရား ရှိစေလိုသော ဆန္ဒရှိကြ၏။ သို့သော် လူတိုင်းမှာ အမှန်တရားဘက်တွင် ရိုးရိုးသားသား ရပ်တည်လိုသော ဆန္ဒ

မရှိကြ'ဟု ဆို၏။

အမှန်တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည် ဘဝပြဿနာကို ရှောင်နိုင်၏။ အချို့သည် ကံဆိုးသောကြောင့် အမှန်တရားပြုပါလျက် ယာယီဘဝပြဿနာတွေ တက်ကြ၏။ နောင်အချိန်ကာလပေါ်မှာ ပြေလည်သွား၏။

ဘဝပြဿနာ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် အမှန်တရားကို အမြဲဆောင်နေနိုင်ရမည်။ အမှန်တရားဘက်က သတိလစ်၍ မဖြစ်ပေ။

တွေးခေါ်ရှင် အီမာဆင်က 'အမှန်တရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အမှန်တရားကို ကိုးကွယ်ပူဇော်ခြင်းမည်ပေသည်' ဟုဆို၏။

တွေးခေါ်ရှင် ဒရိုင်ဒင်ကတော့ 'အမှန်တရားသည် အသိပညာအားလုံး၏ အခြေခံဖြစ်၍ လူ့အဖွဲ့အစည်းအားလုံး၏ အာမခံလည်း ဖြစ်ပေသည်' ဟု ဆို၏။

အမှန်တရားတွေ ထွန်းကားနေသမျှ ပြဿနာတွေ နည်းပါးနိုင်၏။ သို့သော် ဘဝဟူသည် ဒုက္ခနှင့် ပြဿနာ ဘဝသာ ဖြစ်သည်။ လူတွင် ကွာခြားသည်မှာ ဒုက္ခ အနည်းအများနှင့် ပြဿနာ အနည်းအများသာ ကွာခြား၏။ ဆင်းရဲခြင်းသည်သာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘဲ ချမ်းသာခြင်းသည်လည်း ပြဿနာ ရှိ၏။ သဘောမှာ တောင်ပေါ်၌နေနေ၊ တောင်အောက်၌နေနေ ပြဿနာတော့ရှိ၏ ပြဿနာမရှိလျှင် ဘဝအဓိပ္ပာယ် သိပ်မရှိဘူး။

ထင်ရမည်။ ပြဿနာများ ဖြေရှင်းရန်ကန်နေရမှ ဘဝသည် လေး  
နက်ပြီး အချိန်ကုန်သွားမည်။

ဘဝပြဿနာများကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖြေရှင်းနိုင်သောအခါ အားမှာန်  
သတ္တိတွေ တိုးပွားလာမည်။ လုပ်ရဲကိုင်ရဲ၊ ပြောရဲဆိုရဲ၊ သွားရဲလာရဲ  
စိတ်တွေဖြစ်လာမည်။

ဘဝပြဿနာဖြေရှင်းရာမှ အသိတရားတွေ တိုးပွားလာ၏။  
ခံစားခြင်းက သိမြင်၏။ သိမြင်ခြင်းက လမ်းစရာ၏။ လမ်းစ  
တွေ့သောအခါ ဘဝပြဿနာ ပြေလည်သွားတော့၏။

ဘဝ အဆင့်မြင့်လေ ပြဿနာပိုပြီး ကိုင်တွယ်ရလေဖြစ်၏။  
ကိုင်တွယ်နည်းသိလေ အောင်မြင်ကြီးပွားလေဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်  
ဘဝပြဿနာကို မကြောက်ရ။ စိန်ငါးပေါ်ပြီး ဖြေရှင်းရန် ကြိုးပမ်း  
ရမည်။

ပြဿနာကို ကိုယ်ကကြောက်လျှင် ပြဿနာက ကိုယ့်ကို  
ပြန်ခြောက်လိမ့်မည်။ မိမိပြဿနာကို မိမိ ဖြေရှင်းခြင်းသည် အများ  
ပြဿနာကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် တူ၏။

ဘဝအသိတရားမြင့်မားမှု ရှိလာလျှင် ပြဿနာသည်  
ကိုယ့်ခြေထောက်အောက်တွင် ရောက်နေ၏။ ဦးခေါင်းပေါ်၌  
မဟုတ်တော့ချေ။ အချို့ပြဿနာက ဒူးနားရှိနေလျှင် ဒူးနှင့်တိုက်  
ရ၏။ အချို့က တံတောင်နား၌ရှိနေလျှင် တံတောင်နှင့် ထောင်း  
ရ၏။

ဘဝပြဿနာဆိုသည် သူ့အဆင့်နှင့် သူရှိ၏။ ပြဿနာထဲ

တွင် အရှုပ်ဆုံးသည် အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာဖြစ်၏။ လွယ်လွယ်  
လေးနှင့် ရှုပ်ပြီး တစ်သက်လုံး ရှင်းနေရ၏။ ရှင်းနေသော်လည်း  
မပြီးဆုံးသော စားဝတ်နေရေးကြောင့် ထပ်ရှုပ်ပြန်၏။

အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာက နောက်ဆုံးသေမှသာ ရှင်းတော့  
၏။ အနယ်မထိုင်နိုင်သော ဘဝပြဿနာများ လောကကြီး၌  
အများကြီးရှိ၏။ မရှင်းနိုင်သော ပဋိပက္ခအသွင်ဆောင်သော  
နိုင်ငံရေးတွေ အများကြီးရှိ၏။

ဘဝရဲ့စားဝတ်နေရေး ပြဿနာများသည် ဖြေရှင်းလို့ရနိုင်မှာ  
ဖြစ်၏။ ချမ်းသာခြင်း မရှိတောင်၊ လှူနိုင်ခြင်း မရှိတောင်  
ကိုယ်ဝတ်မသေနိုင်အောင်တော့ ဖြေရှင်းနိုင်ရမည်။

ထိုသို့ဖြေရှင်းရာမှာ စိတ်ကူးယဉ်နဲ့ဖြေရှင်း၍တော့ မရ။  
လက်တွေ့သဘောတရားနှင့် ဖြေရှင်းရမှာဖြစ်၏။ လူ့ရယ်လို့  
ဖြစ်လာလျှင် ပြဿနာများ၊ ဒုက္ခများကတော့ တွေ့ကို တွေ့ရမှာ  
ဖြစ်၏။ ဒုက္ခမတွေ့ချင်တော့လျှင် သံသရာပြတ်အောင်၊ နိဗ္ဗာန်  
ရအောင် ကြိုးစားရမည်။ လူဝတ်ကြောင်နှင့်နေရန် မလိုတော့။  
တောမှီ၍ ယောဂီလုပ်ရပါမည်။

ကြီးပွားလိုလျှင် ပြဿနာကို မကြောက်နှင့်။

ကြောက်ဖူးတုန် ရင်ခုန်နေလျှင် ပြဿနာက ကိုယ့်ကို  
တွန်းလှဲပစ်လိမ့်မည်။

ဘဝမှာ ပြဿနာရှုပ်စမြဲ။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရှုပ်နေရင်း  
ရှုပ်နေမှာဖြစ်သည်။ ကိုယ်က ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆက်ဖြေရှင်းသောအခါ

၅၀ ❖ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အောင်မြင်လာမည်။

တစ်ကြိမ်အောင်မြင်လျှင် ဘယ်၍ဘယ်မျှ အကျိုးဖြစ်ထွန်း  
သည်ကို သိလာ၏။

အရေးကြီးသည်က ပြဿနာကို ရှောင်နိုင်အောင်  
ကြိုးစားပါ။ ပြဿနာကို ကပ်မှ နီးမှ မဟုတ်ဘဲ အဝေးက ကြိုတင်  
မြင်ပြီး ရှောင်နိုင်လျှင် ကောင်း၏။ အချို့ဆို ရှောင်တတ်၏။  
ရှောင်ရန် ပြင်ဆင်ချိန်ထားရ၏။ သတိထားရ၏။

ဖြစ်လာမည့် ဘဝပြဿနာကို ဘယ်လိုလွှတ်မြောက်အောင်  
လုပ်မည်တွေးပြီး ကြောက်စိတ်ကို ဖျောက်ရမည်ဖြစ်၏။



## သောကဒုက္ခ မမွေးပါနှင့်

လောကကြီးမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကြီးပြီး သောကမီးတွေ လောင်မြိုက်နေလျှင် လူဖြစ်ရသောဘဝမှာ လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်။

သောကဆိုသော အကြောင်းအရာသည် မည်သို့သော ကောင်းကျိုးအရာကိုမျှ ပေးသောအရာမဟုတ်ချေ။ သောကများ နေခြင်းသည် လောကကြီးကို အရှုံးပေးထားခြင်းဖြစ်၏။

ပူပန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ သောကရောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဖြစ်ချင်နေသောအရာ၊ လိုချင်နေသောအရာ မရရှိသေးသော ကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် မှားယွင်းစွာ မိမိပြုခဲ့မိပြီးသော ကိစ္စကြောင့် ဖြစ်လာမည့် အကျိုးဆက်သည် မိမိကိုယ်ကျိုးကို ဆိုးဝါးစွာ ထိခိုက်လာမှာစိုး၍ ကြိုတင်သောကရောက်ခြင်း များဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်၌ သောကဝင်လာလျှင် ထိုသောကဖောက်၌

၅၂ + သုတေသီတန်းပြင့်သွေး

မောဟနှင့် ဒေါသများ လိုက်လာစမြဲ။ သောကဖိစီးလွန်းသောအခါ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနှင့် ဦးနှောက်စိတ်ကျန်းမာရေးပင် ပျက်စီးလာပါတော့၏။

ထို့ကြောင့် အသိတရား ရင့်သန်သူနှင့် အသိတရားကြီးမားသူတို့သည် သောကကို လွန်မင်းစွာ သတိထားဖယ်ရှားပစ်ကြလေ၏။

သောကမွေးနေ့၍ အကောင်း ဘာမှဖြစ်မလာ။ ဖြေရှင်းရင်ဆိုင် အလုပ်လုပ်မှသာ သောကပျောက်၍ သုခ ရောက်လာပေလိမ့်မည်။

စီးပွားဥစ္စာ ငွေကြေးမပြည့်စုံ၍ သောကရောက်မနေပါနှင့်။ ထိုအရာများရအောင် ရှာဖွေလုပ်ကိုင်ရန်သာ ကြိုးစားပါ။ သောကရောက်ပြီး တွေးတော စဉ်းစားတွေဝေနေခြင်းသည် အချိန်ဖြုန်းနေသကဲ့သို့ သောကထုထည်လည်း ပိုပြီး ကြီးမားလာတတ်၏။

လူ့ဘဝမှာ ပျက်ချိန်တန် ပျက်တတ်၏။ ပျက်ချင်လာပြီဆိုလျှင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ပျက်တော့သည် ဖြစ်၏။

ထိုသို့ ပျက်ခြင်းအတွက် သောကတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေလျှင် အပျက်တရားလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေပါလိမ့်မည်။

လောက၏ ဖြစ်တတ်မှု၊ ပျက်တတ်မှု တရားသဘောများကို နားလည် သဘောပေါက်လျှင် သောက၏ ဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည် ရှိလာမည်ဖြစ်၏။



လူတိုင်းလူတိုင်း၌ အနည်းနှင့်အများ ဆိုသကဲ့သို့ အဆင်မပြေမှုများ တွေ့နေတတ်ကြပါသည်။ ထိုအဆင်မပြေမှု သောကများကို အသိတရားရင့်သန်သော လူများမှ ပူပန်သောက မဖြစ်ကြ။ လုပ်စရာကိုသာ ဆက်လုပ်ကြ၏။ ထိုကဲ့သို့သော လူများသည် လောကကို အရှုံးမပေးကြသော လူများသာ ဖြစ်ပါသည်။

သောကကို အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါဟု သတ်မှတ်ပါ။ မမွေးမြူမီရန် သတိပြုရမည်။ အချို့သောကက သိသာပြီး အချို့သောကမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မသိမသာမွေးထားမိခြင်း ဖြစ်၏။ သောကအဆိပ်ပြင်းထန်လာက လူသည် အဖက်ဖက်မှ ကျဆုံးတတ်ပါ၏။

စိတ်သောကသည် အလွန်ပင် ဆိုးရွားပြီး လူတို့ကို ဒုက္ခအမျိုးမျိုးပေးနိုင်၏။ သောကပရိဒေဝများ ဖိစီးနှိပ်စက်သောကခါ စိတ်မကြည်၊ ရုပ်မကြည်နှင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်၏။ သောကကင်းဝေးမှသာ စိတ်သည် ကြည်လင်ချမ်းမြေ့၏။

အလိုဆန္ဒ မပြည့်ဝခြင်း၊ တစ်ခုခုကို တောင်းတနေခြင်း၊ ဝစည်းဥစ္စာဆုံးရှုံးမှု မအောင်မြင်မှုတို့အတွက် ပူဆွေးသောကရောက်ခြင်း၊ မိမိ၏ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ထိပါးမှု စသည်တို့အတွက် စိုးရိမ်ခြင်းသည် သောကရောက်စရာ ကိစ္စများပင်ဖြစ်၏။ လူ့ဘဝတွင် သောကရောက်စရာ အမှုကိစ္စများလှ၏။ လက်ချိုး ရေတွက်ရန်ပင် ခက်၏။

သောကဖြစ်တတ်သည့်ထဲတွင် ဥပါဒါန်လည်း သောကဖြစ်တတ်၏။ ဥပါဒါန်ကြောင့် ဒုက္ခရောက်တတ်၏။

မိမိတွင် ဘာရောဂါမျှ မရှိ။ မည်သည့်ဘေးဥပါဒ်မှ မဖြစ်နိုင်  
သော်လည်း ရောဂါတစ်ခုခု ဘေးဥပါဒ်တစ်ခုခု ဖြစ်တော့မည်လား၊  
ဖြစ်နေပြီလားဟု ထင်မြင်ယူဆနေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ဥပါဒါန်စွဲကပ်သောအခါ တွေးတောပညာရှိသူ ပုဂ္ဂိုလ်  
များပင် မိမိ၏ သတိပညာတို့ကို အသုံးမပြုကြတော့ဘဲ ဥပါဒါန်  
၏ ဒဏ်ကို ခံစားကြရ၏။

သောကကို ကုရာဋ္ဌ သောကပျောက်နည်း စာအုပ်များကို  
ဖတ်၍လည်း ကုနိုင်၏။ သောကပျောက်ဆေးများ စားသုံးခြင်း  
ဖြင့်လည်း ကုသနိုင်၏။ အလုပ်လုပ်နေခြင်းဖြင့်လည်း သောက  
ကို ခေတ္တခဏ ပယ်ပျောက်နိုင်၏။ အကောင်းဆုံးသော သောက  
ပျောက်နည်းမှာ ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်းပင် ဖြစ်၏။

စိတ်သည် ကြည်လင်ငြိမ်သက်နေသော ရေပြင်နှင့်တူပါ၏။  
စိတ်ကို စိတ်အတိုင်းထားလျှင် သူ့ဟာသူ တည်ငြိမ်ဖြူစင်နေ၏။  
ထိုသို့ရှိနေလျှင် သောကသည် အနားမကပ်နိုင်။ သို့သော် စိတ်က  
အဆင်မပြေသော အာရုံတစ်ခုခုကို ခံစားလိုက်သောအခါ သွား၍  
စွဲလိုက်သောအခါ သောကမှာ ကပ်ငြိဖြစ်ပေါ်လာတော့၏။

သောကမဝင်မရောက်အောင် ဖယ်နည်း၊ ကျင့်ကြံနည်း  
အမျိုးမျိုးထဲတွင် ဝိပဿနာရှုနည်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

လောကကို အရှုံးမပေးလိုသူသည် စိတ်၏ သန့်ရှင်း စင်  
ကြယ်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာကြံ့ခိုင်ခြင်း အခြေခံ၍ စိတ်နေသဘောထား  
နှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားကို အဓိကထားပြီး တကယ် အလုပ်လုပ်ရန်

ဖြစ်သည်။ သောကအပူစိုးရိမ်မှုဝင်နေခြင်းသည် စိတ်သန့်ရှင်းမှု မရသလို အလုပ်၌လည်း အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေလေသည်။

လူသည် စေတနာမမှန်လျှင် ထိုမမှန်သော စေတနာက သောကကို ပြန်ဖြစ်စေ၏။

မပူပန်နှင့်။ ပူပူပန်ပန်နှင့် လုပ်ကိုင်ပြောဆို မရှားဖွေပါနှင့်။ ဥစ္စာကြေးငွေသည် ပူပူပန်ပန်နှင့် ရှာတိုင်းလည်း မရနိုင်။ ရချင်မှသာ ရတတ်သော သဘောရှိ၏။ ရသင့်မှသာ ရထိုက်သော သဘော ရှိ၏။ အလွန်လိုချင်နေသောအခါ မရဘဲလည်း ဖြစ်သွားတတ်ပါ၏။ သောကနှင့် ဆန္ဒစောသောကြောင့် လွဲသွားသည်များလည်း ရှိတတ်ပါ၏။ သောကမဝင်ဘဲ ခေါင်းအေးအေးမှန်မှန်နှင့် လုပ်ကိုင်ရန်လိုသည်။ ကာလ ဒေသ ပယောဂနှင့် အချိန်ကို မသွားလောကကိုတိုးမှ သောကနှိပ်စက်မှု လွတ်ပါလိမ့်မည်။

သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းသည် သောကနှင့် မကင်းနိုင်ပါ။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ သန်းပေါင်းများစွာသော လူတို့သည် စိတ်သောက ရောဂါ ခံစားနေကြရလေသည်။ သောကကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲပြီး ကိုယ်ခန္ဓာတွင် လက္ခဏာအမျိုးမျိုး ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။

လူအများ သောကဖြစ်ရမှုအကြောင်းရင်းမှာ ဘယ်သူမပြုမိမိမှသာ အဖြစ်များ၏။ အခြားသူလာ၍ပေးသော သောကနှင့် ကိုယ်တိုင်ပြုမိ၍ ဖြစ်ရသော သောကမှာ ပိုကြီးပါ၏။

သောကဆိုသည်မှာ ဖယ်ရှားတွန်းထုတ်လိုက်လျှင် လွင့်စင်စေးကွာ ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။ မိမိအိမ်သို့ လာသော

ဧည့်သည်ကို လက်ခံစကားမပြော၊ နေထိုင်ခွင့်မပြုခြင်း သဘောမျိုးဖြစ်၏။ လက်မခံသော ဧည့်သည်မှာ ပြန်၍ထွက်သွားမှာ ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သောကများမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သောကမီးပွားကို ပိုမိုတိုးတက်လာအောင် ဆွပေးတာမျိုး ဖြစ်နေတတ်၏။ တော်ရုံတန်ရုံ သောကကို ပုံကြီးချဲ့သောအခါ ပိုပြီး ကျယ်လာပြီး အခက်အခဲ အသေးအမွှားသည် ကြီးမားသယောင် ဖြစ်လာတတ်၏။

လူ့လောကအသက်ရှင် လှုပ်ရှားရပ်တည်ရခြင်းမှာ သောကကို ရှောင်လိုမရဘဲ ဖြစ်နေတာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပါ၏။ ဖြစ်ချိန်တန်ဖြစ်၊ ပျက်ချိန်တန်ပျက်မို့ သောကကို မဖက်မိအောင်သာ ကြိုးစားပါ။ သောက၏ မူလအစသည် မိမိစိတ်သာဖြစ်၏။

သောကသည် အသက်တို၏။ လောကကို အရုံးပေးရ၏။ အသက်မတိုအောင်၊ လောကကို အရုံးမပေးရအောင်၊ သောက၏ ဖိစီးမှုကို နှင့်နေအောင်၊ မခံစားရအောင် တရားနှင့်သာ ဖြေပါ။

သောကဆိုသည်မှာ စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်ခြင်းက စ၏။ ထို့ကြောင့် သောကပျောက်လိုလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင်သာ ကျင့်ပါလေ။

**မထွန်းကား မအောင်မြင်ခြင်းရဲ့အကြောင်းရင်း**

\* ထွန်းကားအောင်မြင်တာအကြောင်းတွေ ရှိသလို မထွန်းကား မအောင်မြင်တာလည်း အကြောင်းရှိတယ်။ အဲသည်အကြောင်းတွေက လူ့ဘဝမှာ သိကိုသိထားရမယ့် အကြောင်းတွေပဲ။

၁။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး (ရည်ရွယ်ချက်) မရှိတာမျိုးပါ။ ကြုံရာလုပ်၊ ဆုံရာပြော၊ ချေးကျရာပျော်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်မရှိ၊ ဖြစ်သင့်တာကို မရည်ရွယ်၊ ဖြစ်ချင်တာကို ရည်ရွယ်တတ်တာမျိုး အဲသည်လို လူမျိုးဟာ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲ အဓိပ္ပာယ်မရှိသော လူမျိုး။

၂။ အောင်မြင်ဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ ကောင်းစားဖို့၊ အဆင်ပြေဖို့၊ အသက်အရွယ်အိုမင်းနေလျှင် နေထိုင်ဖို့ စသည်တို့ကို ဂရုမစိုက်၊ လုံ့လဝီရိယ ကင်းမဲ့ခြင်းဟာ မထွန်းကားတဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ ဖျင်းရိသူဆိုတာ မျှော်လင့်စရာ မရှိဘူး။

၃။ နည်းစနစ်ကင်းတာဟာ မအောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်း၊ နည်းမရှိတော့ စည်းမရှိ။ နည်းမကောင်းတော့ စည်းမကောင်း။ ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်အလုပ်မဆို (နည်းစနစ်မကင်း) ရဘူး။

၄။ အာရောဂျ် ပရမံလာဘံတဲ့။ အဲသည် လာဘ်ကြီး ချို့တဲ့ရင် ဘယ်သူမှ ဘာကိစ္စကိုမှ မထွန်းကားနိုင်တော့ဘူး။ (ကျန်းမာရေး ပျက်ခြင်း) ဟာ ဘဝပျက်ခြင်းရဲ့ အစပါပဲ။ ကျန်းမာရေး ပျက်ရင် စိတ်ဓာတ်ပါ ပျက်လာတတ်တယ်။

၅။ အလုပ်ကို ဟိုရွှေ ဒီရွှေ တစ်ရက်ဆိုင်း၊ တစ်လဆိုင်း လုပ်တာမျိုးသာ မထွန်းကားဘူး။ မှောင်လို့၊ လင်းလို့၊ ပူလို့၊ အေးလို့၊ မိုးချုပ်ပြီစသဖြင့် အကြောင်းပြချက်တွေကို မပြသင့်ပါဘဲ ပြပြီး (အဲသည်အလုပ်မှာ နှောင့်နှေးနေခြင်း) ဟာ မထွန်းကားခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းပဲ။ အလုပ်ဆိုတာက သူ့အချိန်နဲ့သူ့ အံဝင်ခွင်ကျ လုပ်ရတယ်။

၆။ ကောင်းစွာ အစပြုလုပ်တာက အစကောင်းတော့ အနှောင်းသေချာတယ်။ အပြီးသတ် အဆုံးမှာကောင်းတယ်။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အလုပ်ကို (မရင်မဆိုင်း မနှောင့်မနှေး လုပ်တတ်တဲ့) အလေ့အထ ရှိရမယ်။

၇။ လုပ်မကြည့်ဘဲ (မငြင်းဖယ်) ရဘူး။ မလုပ်ခင်က မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ကြိုတင် မညည်းရဘူး။ လွယ်လွယ်ငြင်းဖယ်တဲ့ အကျင့်ကို ရှောင်ရမယ်။

၈။ အသိပညာဟာ အကောင်းဆုံးပါ။ (အသိတရား) နည်းနေလို့ကတော့ တန်ရာတန်ရာပဲ ဖြစ်မယ်။ လူရာကို ရနိုင်တဲ့

အသိပညာဟာ ချမ်းသာရာ ချမ်းသာကြောင်းပါပဲ။

၉။ (အစွဲအလမ်းကြီးခြင်း) စိုးရိမ်ကြောင့်ကျတွေ့များခြင်းဟာ ကောင်းစားသင့်သလောက် မကောင်းစားပါ။ လောကမှာ ဆုံးရှုံးတာကို စိုးရိမ်လို့ အကြောက်အလန့်ကြီးရင် လာဘ်လာဘတွေ လွဲတတ်တယ်။ ဖြစ်သင့်လျက်နဲ့ မဖြစ်ဘူး။

၁၀။ (ထင်မိထင်ရာ လုပ်တတ်ခြင်း) ဟာ ပျက်စီးခြင်း မျိုးစုံပါတယ်။ ရန်ခိုက်ဒေါသလည်းဖြစ်တယ်။

၁၁။ ကောင်းတဲ့ (မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း) ကြောင့် တိုးတက် ကြီးပွားနိုင်သလို မကောင်းတဲ့အပေါင်းအသင်းကြောင့် လူညွန့်တုံး ပျက်စီးနိုင်တယ်။ အပေါင်းအသင်းဖျက်လို့ ကောင်းရာက ပျက်သွားတဲ့လူတွေ လောကကြီးမှာ အများကြီးပဲ။ မအောင်မြင်ခြင်းအကြောင်း ဟူသမျှမှာ မှားသော အပေါင်းအသင်းသည် အဆိုးရွားဆုံးဖြစ်၏။

၁၂။ 'လင်ကုန်ရှုံးလျှင်တစ်သက်လုံးမှောက်၊ မယားယူမှားတစ်သက်တာခါး' လို့ ဆိုကြတယ်။ လင်နဲ့မယား မညီညွတ် မသင့်မြတ်ခြင်းက ဘဝတိုးတက်ရာမှာ နစ်နာချက်ပဲ။ (အိမ်ထောင်ပြုမှားယွင်းခြင်း) တခဏ ဆုံးဖြတ်ချက်မှားမှုကြောင့် တစ်သက်လုံး စိတ်ဆင်းရဲတာနဲ့ တူတယ်။

၁၃။ (အပေါင်းအသင်း မဆန့်ရင်) လူရွေးလူရာမှာ ဘာမှ မအောင်မြင်တော့ဘူး။ အောင်မြင်ထွန်းကားသူ မှန်သမျှဟာ အပေါင်းအသင်း ဆုံသူတွေကြီးပဲ။

၁၄။ မာနထောင်တာ၊ ကြွားဝါးတာဟာ လူတွေကို ဒုက္ခပေး  
ပြီး အောက်တန်းကျအောင် ဆွဲနေတာပဲ။ လူ့ရဲ့ အတွင်းရန်သူပဲ  
မာနသမားရဲ့ အောင်မြင်ခြင်းကလည်း ကောက်ရိုးမီးပဲ။ လောကီ  
မကောင်း။ လောကုတ်မကောင်းတာ မာနတရားပါ။ မာနထားမှား၊  
မာနထုတ် ဆုတ်ယုတ်တယ်။

အဲဒီဖော်ပြချက် အချက်တစ်ဆယ့်လေးချက်ဟာ မထွန်း  
ကား မအောင်မြင်တာရဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေပါပဲ။

အကြောင်းအရင်းတွေ သေချာဖတ်ရှုစမ်းသပ်ပြီး ပြင်ဆင်  
နိုင်တာတွေ အမြန်ပြင်သင့်တယ်။

ထွန်းကားခြင်းဆိုတာ မရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ရှိတရားပါ။  
မထွန်းကားတာကတော့ ကိုယ့်ဘက်က ချို့ယွင်းချက်တွေ များလွန်း  
လို့ပါပဲ။





## ကံဆိုးတွေ လိုက်လာရင်

ကံဆိုးတွေလိုက်လာပြီဆိုရင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းသာ မကဘဲ အားလုံးစုပြုံပြီး ဒုက္ခရောက်ရင်လည်း ရောက်ကျေပျာအဲ။ စုပေါင်းပြုခဲ့တဲ့ အတိတ်ဟောင်းက ကံအရ စုပေါင်းပြီး ပြန်ခံကြရပါတယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ဝေဠုဝန်ကျောင်းအနီးမှာ သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ ငါးရာသော ရဟန်းတွေဟာ လခွဲအတွင်းမှာ အချင်းချင်း သတ်သေကြတယ်။

အဲသည်ရဟန်းတွေဟာ အတိတ်ဘဝတစ်ခုမှာ ငါးရာသော မုဆိုးတွေဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ သတ္တဝါတွေကို သတ်ဖြတ်ခဲ့ကြတယ်။ ကံဟောင်းလိုက်လာတဲ့အခါမှာ ရဟန်းဖြစ်တာတောင်မှ ပြေးလို့ မလွတ်တော့ပါဘူး။ သူတို့ပြုခဲ့ကြတဲ့ ပါဏာတိကံကို သူတို့ဘစ်တွေ ပြန်ခံကြရတယ်။

ပါဏာတိပါတာကံဟာ အတိတ်က မုဆိုးငါးရာဘဝ

ရုပ်နာမ်စုကနေ ယခုငါးရာသော ရဟန်းတို့ ရုပ်နာမ်စုတိုင်အောင် လိုက်ပါလာတော့တယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက် သာမာဝတီနှင့် ငါးရာသော ရံရွှေတော် တွေဟာ ကေသမ္မိပြည်နန်းတော်မှာ မီးတိုက်အသတ်ခံရတယ်။ သာမာဝတီနဲ့ မိန်းမငါးရာဟာ ယခုဘဝမှာ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝဟောင်းက သူတို့ဟာ အပြစ်ကြီးတစ်ခု ကို ကျူးလွန်ခဲ့ဖူးတယ်။

ဘယ်လိုကျူးလွန်ခဲ့သလဲ ဆိုတော့ အဲသည်အချိန်မှာလည်း သာမဝတီဟာ မိဖုရားပဲ။ တစ်နေ့မှာ မြစ်ဆိပ်က ရေကစားပြီး အထက်မှာ မီးလုံဖို့ မြက်ချုံတစ်ခုကို မီးရှို့တယ်။

အဲသည် မြက်ချုံမှာက ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်ဟာ ဈာန်ဝင် စားနေတယ်။ ပထမတော့ မသိလို့ ရှိမိတာပါ။ နောက်တော့ ဘုရင် က အပြစ်ယူမှာစိုးလို့ ထင်းတွေပုံပြီး မီးထပ်ရှို့တာ။

ဒုတိယပြုတဲ့ ကံဆိုးဟာ ဘဝဟောင်းကနေ လိုက်လာကြပြီး ယခုဘဝမှာ ပြန်ခံကြရတာပဲ။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ် ဈာန်သမာပတ် ဝင်စားနေချိန်မို့ ခုနစ် ရက်ပြည့်တဲ့အခါ ချမ်းသာစွာ ကြွသွားတယ်။

ကံဆိုးတွေလိုက်လာရင် ဘယ်နေရာကို ပြေးပြေး မလွတ် တော့ဘူး။

“သဒိသံပါကံဇနေတီ”

သဒိသံ၊ တူသော၊ ပါကံ၊ အကျိုးကို၊ ဇနေတီ ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

တူသောအကျိုးကို ပြန်ပေးတာပါပဲ။

ကောင်းကင်က ပျံသွားတဲ့ကျိုးတစ်ကောင်ကို ကြံကြံ ဖန်ဖန် မီးကွင်းက သွားစွပ်ပါတယ်။

အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကလည်း ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က ပါပဲ။ ဘုရားရှင်ကို ဖူးဖို့သွားတဲ့ ရဟန်းတော်များက မြင်တွေ့ခဲ့ကြ တာဖြစ်တယ်။

အဲဒီအဖြစ်အပျက်ကို ဘုရားရှင်က အတိတ်ကိုဆောင်ပြီး ပြန်ဟောပြတယ်။

ဒီကျိုးဟာ အတိတ်ဘဝက လယ်သမားတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့ နွားဟာ အိမ်တတ်တယ်။ ရိုက်ပုတ်နှိုးရတယ်။ တစ်နေ့တော့ ရိုက် ပုတ်နှိုးလည်း မထတဲ့အတွက် ကောက်ရိုးခွေလုပ်ပြီး နွားလည်ပင်း ကိုစွပ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မီးရှို့တာ နွားသေခဲ့တယ်။

အဲဒီလယ်သမားဟာ သူပြုခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံကြောင့် ကျီးဘဝမှာ မီးကွင်းပြန်စွပ်ခံခဲ့ရတာပါပဲ။

ခွေးတစ်ကောင်ကို လည်ပင်ကြီးဆွဲပြီး သတ်တဲ့မိန်းမတစ်ဦး ဟာလည်း တူသောအကျိုးပေးပြီး ပင်လယ်ပြင်မှာ ကြီးဆွဲအသတ်ခံ ရပါတယ်။

သူသတ်ခဲ့စဉ်က သဲအိုးနဲ့ကြီးနဲ့ လည်ပင်းမှာချည်ပြီး သတ်ခဲ့ တာဖြစ်တယ်။ သူပြန်အသတ်ခံရတာက ပင်လယ်ပြင်မှာဖြစ်တယ်။ နေထွက်မရလို့ လူယုတ်မာရွေးတယ်။ အဲဒီမိန်းမဟာ လူယုတ် ဖြစ်နေတယ်။ သုံးကြိမ်ရွေး သုံးကြိမ်ပြန်ကျခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ

၆၄ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

လှေသူကြီးရဲ့ ဇနီးပါ။

ဒါပေမဲ့ အများအသက်ရှင်အောင် လှေထွက်လို့ရအောင်  
သူ့ကို ပင်လယ်ပြင်ထဲ ချလိုက်ရတယ်။

ကံဆိုးတွေလိုက်လာရင် ဘယ်လိုငြိုးငြေး ငြေးလို့မလွတ်ပါ  
ဘူး။

\* \* \* \* \*

## ဆင်းရဲလို့ အကျင့်စာရိတ္တအပျက်မခံနဲ့

စာရိတ္တဆိုတာ ဘာကိစ္စမှာမဆို အရေးကြီးပါတယ်။

ဘာကိစ္စမဆို စာရိတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ပြောဆိုတတ်ကြ  
ပါတယ်။ အကျင့်မှန်မှ အဆင့်မှန်ပြီး အကျင့်ပျက် အဆင့်မတက်  
ပါဘူး။

လောကပြောကြတဲ့ စကားတွေထဲမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့  
စာရိတ္တကောင်းကြောင်း၊ မကောင်းကြောင်းကိုပဲ ဦးစားပေးပြော  
ကြားတယ်။ ကောင်းရင် ပေါင်းချင်ကြတယ်။ မကောင်းရင်တော့  
အပေါင်းအသင်း စာရင်းမသွင်းချင်ကြဘူး။

အူမမတောင့်လို့ သီလမစောင့်နိုင်ဘူး ဆိုတာမျိုးက သိပ်မှား  
တဲ့အယူအဆဖြစ်တယ်။

အူမမတောင့်လို့ သီလမစောင့်နိုင်လေ အူမတောင့်ဖို့ ပိုပြီး  
ခက်လေပဲ။ အမှန်တကယ်တော့ သီလစောင့်မှ အူမတောင့်ဖို့  
ကိစ္စတွေ ဖြစ်လာတာပါ။

မကောင့်သူတွေကို လေ့လာရင် သီလစောင့်သူတွေ ဖြစ်  
တာတွေ့ရတယ်။

ဆင်းရဲလို့ဆိုပြီး ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် မိုက်မပစ်ရဘူး။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် လုပ်လေ ပိုဆင်းရဲလေ။

ပိုဆင်းရဲလေ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် လုပ်ချင်လာလေလေပဲ။

ဆင်းရဲလို့ စိတ်မညစ်နဲ့။ စိတ်ညစ်ရင် အကြံညစ်တတ်တယ်။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် ဆိုရာမှာ အမှား  
ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်မျိုးတော့ မဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

မသေခင် နာမည်ပျက်နေတာမျိုးက မကောင်းဘူး။ ဆင်းရဲ  
လည်း ဆင်းရဲတယ်။ နာမည်လည်းပျက်တယ်ဆိုတာမျိုးက  
မကောင်းဘူး။ ဆင်းရဲတောင် သန့်သန့်လေးဆင်းရဲပါ။ သန့်သန့်  
လေးဆင်းရဲရင် လူတွေခင်မင်တတ်ကြတယ်။ သနားကူညီတတ်  
ကြတယ်။

ဆင်းရဲရင် ကံကောင်းအောင်လုပ်ပါ။ ကံဆိုတာ စေတနာ  
လည်းဖြစ်တယ်။ အမှုအလုပ်လည်း ဖြစ်ကောင်း။

တောင်တန်းဆရာတော် အရှင်ဥတ္တမသာရက (ကံ) နဲ့ပတ်  
သက်လို့ ဒီလို ဩဝါဒမိန့်ဆိုပါတယ်။

ကံဆိုတာ မိမိ၏ စိတ်ရင်းထဲမှ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စေတနာပင်  
ဖြစ်သည်။

စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းမည်။

စေတနာဆိုးလျှင် ကံဆိုးမည်။

စေတနာဖြောင့်လျှင် ကံဖြောင့်မည်။

စေတနာကောက်လျှင် ကံကောက်မည်။

စေတနာဖြူလျှင် ကံဖြူမည်။

စေတနာမည်းလျှင် ကံမည်းမယ်လို့ သြဝါဒမိန့်ဆိုခဲ့တယ်။  
လူ့ဘဝမှာ ဆင်းရဲတဲ့အခြေအနေက လွတ်အောင် ကြိုးစားခြင်းနဲ့  
အတူ စေတနာကောင်းတဲ့ကံတွေ အမြဲမွေးမြူနေရမှာဖြစ်တယ်။  
အမှန်တကယ်တော့ ဆင်းရဲလေလေ သံဝေဂရ ဖြစ်နေရမယ်။  
ဆင်းရဲတဲ့အတွက် အကျင့်စာရိတ္တဘက်မှာ ပိုမို ဂရုထားရမယ်။  
ဆင်းရဲလို့ အကျင့်စာရိတ္တ အပျက်ခံမိရင် အဲဒီအပျက်ခံမိတဲ့  
အကြောင်းအရင်းကပဲ ကိုယ့်ကိုထပ်ပြီး ဆင်းရဲစေပါတယ်။ ပိုပြီး  
နက်နဲတဲ့ ဆင်းရဲတွင်းထဲကို ပို့တယ်။

လမ်းမှန်ကောင်းမွန်တဲ့ အကျင့်စာရိတ္တဟာ ကိုယ့်ကို ဆင်းရဲ  
တွင်းထဲက ကယ်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့အချက်ပဲ။ ဆင်းရဲပေမယ့် အမှန်  
တရားနဲ့ နေပြနိုင်တာ အမှန်တရား ကျင့်သုံးပြုနိုင်တာ သူတစ်ပါး  
အကျိုးကို မထိခိုက်တာနဲ့ တူသလို ဆောင်ရွက်ပေးတာနဲ့လည်း  
တူပါတယ်။

ဆင်းရဲသူဆိုတာဟာ ကိုယ့်သိက္ခာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဂရုပြု  
စောင့်ရှောက်မြှင့်တင်မှသာ သိက္ခာဂုဏ်မြင့်တယ်။ အဲဒီမှာ ဘာနဲ့  
တင်ရမလဲဆိုတော့ ရိုးသားခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ အကျင့်စာရိတ္တ  
ကောင်းခြင်းတွေနဲ့ပဲ ကိုယ်ဂုဏ်သိက္ခာ ကိုယ်မြှင့်တင်ရမယ်။

လူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုမှာ....

အမှားနဲ့အမှန်ကို ခွဲခြားသိတာ ပထမ။

အမှားကို မလိုက်စားရန် ကြိုးစားခြင်းက ဒုတိယ။

အမှန်တရားနဲ့ အကျင့်စာရိတ္တကို ကျင့်သုံးပြုခြင်းက တတိယ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲရင် ပိုပြီး ကြိုးစားရမယ်။ ကြိုးစားခြင်းက အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းကို လူတွေမြင်နေရင် အလုပ်ဆိုတာ ရှိစမြဲ။ ထမင်းဆိုတာ ရှိစမြဲ။ ထမင်း ဘယ်တော့မှ မငတ်ပါဘူး။

လူသားတွေထဲမှာ အကျင့်စာရိတ္တပျက်ပြီး 'ဂျင်' လို့ လည်နေ တဲ့လူတွေလည်းရှိတယ်။ အဲဒီလူတွေရဲ့ သဘောက 'ဂျင်' သဘော မျိုးပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ လည်တုန်းခဏရယ်ပါ။ မကြာ ဘူး။ အရှိန်ကုန်တော့ ရပ်သွားတယ်။ သူများမျက်ခုံးမွှေးပေါ်ကို စကြံလျှောက်တာမျိုးကလည်း မျက်ခုံးမွှေးပေါ်က လိမ့်ကျတဲ့အခါ အကျနာတတ်တယ်။

မကောင်းကြံစီးပွားရှာတာ မကောင်းတာလုပ်တာတွေဟာ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ဒုက္ခပေးမှာ မူချပဲ။ လောကကြီးမှာ အမှန် တရားဟာ ဘယ်သူ့အမှားကိုမှ ခွင့်မပြုပါဘူး။ ဟုတ်ရင်ကျော်သလို ပုတ်ရင်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ မွှေးတာက မွှေးသလို နံတာက နံတာ ပါပဲ။

သိပ်ဆင်းရဲလာတဲ့အခါမှာ ငွေဟာ သိပ်လိုလားတဲ့ အရာ ဖြစ်ပြီး ငွေမှူးမှူးလာတတ်တယ်။ ငွေမှူးမှူးလာရင် အရက်မှူးသလိုပဲ။



အမှားအမှန် ခွဲခြားမသိတော့ဘူး။ လောဘဇောတိုက်လာရာက မှီကံချင်လာတတ်တယ်။ သိပ်ဆင်းရဲတဲ့အခါ အကျင့်စာရိတ္တဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်းလက်နက်နဲ့ တိုက်ပွဲဝင်ရမှာဖြစ်တယ်။

သမာအာဇီဝမဟုတ်တဲ့ ငွေနဲ့ နဖူးတွေ၊ ဒူးတွေ၊ တွေ့လာရင် သိပ်ကို သတိထားရမယ်။ ငွေဆိုတာက လိုချင်စရာပဲ။ အမြဲလည်း လိုတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရနည်းမမှန်တဲ့ ငွေနောက်လိုက်ရင် ဘဝနဲ့ ဒုက္ခ ပေါင်းစပ်ရတယ်။ အကျင့်ပျက်ပြီး လောဘသတ္တယ နောက် လိုက်ရင် ပန်းတိုင်ဟာ အန္တရာယ်ဆုံရပ်ဖြစ်နေတော့တယ်။

မရသင့်သေးလို့ မရသေးတာ ကံပေးလာတဲ့အခါ ရမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစားမြဲ ကြိုးစားပါ။ ဆင်းရဲပေမယ့် နာမည်ကောင်းနဲ့ နေရင်လည်း လူ့ဘဝရကျိုးနပ်ပါတယ်။

လူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ရှက်နေရာတာဟာ စိတ်ဆင်း ရဲစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ကိုယ်အကျင့်ပျက်ရင် ကိုယ်အကျင့် ပျက်တာကို ကိုယ်အသိဆုံးပါပဲ။ အဲသည်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်အထင်သေးတယ်။ ရှက်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရိုးသားစွာ လုပ်ကိုင်ကြိုးစားပြီး ဆင်းရဲနေ တာဟာ လုံးဝရှက်စရာ မဟုတ်ဘူး။ အထင်မသေးဘူး။ အမှားပြု တာသာ အထင်သေးစရာ ရှက်စရာဖြစ်တယ်။

ဆင်းရဲရင် ဆင်းရဲသားမာန်မာန ထားရမှာဖြစ်တယ်။

အဲဒါဘာလဲဆိုတော့.....

မမှန်တာကို မပြောဘူးဆိုတဲ့ မာန်မာန။ မဟုတ်တာကို

မတွေးဘူးဆိုတဲ့ မာန်မာန။ မှားတဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ မာန်မာနပါပဲ။

ဆင်းရဲတဲ့လူဟာ လောကပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သင့်မြတ်အောင် ချမ်းသာတဲ့သူထက်တောင် ပိုပြီး အဲဒီမာန်မာန (၃) မျိုးကို ကျင့်သုံး ရမှာဖြစ်တယ်။

ဆင်းရဲလွန်းတယ်ဆိုပြီး စိတ်ညစ်ခြင်းဟာ ပိုဆင်းရဲတယ်။ စိတ်ညစ်နေတဲ့လူရဲ့ စိတ်ဓာတ်မှာ မောဟအထူကြီး ဖုံးနေတတ် တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ပြုမူချက်ကို ကိုယ်တိုင်ကပင် အကောင်း အဆိုး မဝေခွဲနိုင်တော့ဘဲ အလွယ်တကူ အဆိုးဘက် ရောက် သွားတယ်။ ဆင်းရဲနေတဲ့အခါမှာ ရောင့်ရဲတတ်တဲ့စိတ် မွေးမြူ ရမယ်။ 'ရောင့်ရဲတင်းတိမ် လူ့စည်းစိမ်' ပဲ။

ဆင်းရဲလို့ မိန်းမပျက်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် မခိုင်မာမှုကြောင့်ပါ။ လောကမှာ ဆင်းရဲတိုင်း မိန်းမပျက် မဖြစ်ကြဘူး။ ဆင်းရဲတိုင်းသာ မိန်းမပျက် လုပ်စားကြမယ်ဆိုရင် မိန်းမပျက်တွေ အများကြီး ဖြစ်နေမယ်။ အချို့မိန်းမတွေဟာ ဆင်းရဲလေလေ ဣန္ဒြေကြီးလေလေ ဖြစ်တယ်။

ဆင်းရဲလည်း ရောင့်ရဲပြီး ပျော်ပျော်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ငွေဆင်းရဲပေမယ့် လောကကြီးမှာ ပျော်စရာတွေ အများကြီး ရှိပါ သေးတယ်။ ဆင်းရဲခြင်းကို ကျော်ဖြတ်နိုင်တာက အကျင့်ကောင်း တွေနဲ့ ကောင်းမှုတွေတည်ဆောက်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကံ (၃) ပါး ကောင်းအောင် ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်းနဲ့ အတိတ်က ကံကောင်းတွေ

ကို လမ်းဖွင့်ခြင်းသာ မှန်ကန်တယ်။

လူဆိုတာ ကြိုးစားဖို့ အခွင့်အရေးရတာဖြစ်စေ၊ မရတာ ဖြစ်စေ ကြိုးစားနေရမယ်။ မကြိုးစားရင် ဘာမှမဖြစ်ဘူး။ ကြိုးစား လည်း ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ မဖြစ်ချင်သေးရင် မဖြစ်ဘူး။ ဖြစ်လာဖို့ ဆိုရာမှာကတော့ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အကျင့်ကောင်းနေရင် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားခြင်းက ဖြစ်လာမှာပဲ။ ဆင်းရဲရာက ချမ်းသာလာမှာပါပဲ။

ဆင်းရဲခြင်းဆိုတာဟာ (ကံ) တည်းဆိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခု တည်းကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ မိမိလုပ်သင့်တာကို မလုပ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်တဲ့အတွက်ဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာတယ် ဆိုတာက မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ရှားပြီး လုပ်သင့်တာတွေ လုံ့လ အားထုတ် ပြုလုပ်လို့ဖြစ်တယ်။

ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်းဟာ နောက်ထပ် ဆင်းရဲကြေကွဲခြင်းတွေ ကို ယူဆောင်လာတတ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရတာဟာ အကျင့်စာရိတ္တပျက်လို့ ထပ်ပြီးတွေ့ရတာဖြစ်တယ်။

(မိလိန္ဒပဉ္စ၊ ၅၁-၃၄၈/၉) မှာ.....

“အကျင့်သီလကို ဆောက်တည်ခြင်းဟာ သတ္တဝါအား ဘေး မရှိသော ခရီးကို ညွှန်ကြသောကြောင့် ခရီးညွှန်ယောက်ျားနဲ့ တူ တယ်” လို့ ဆိုတယ်။

မာတလိအမေးကို သိကြားမင်းက ဖြေတာကတော့....  
“အို...မာတလိ အကြင်သူတို့သည် အိမ်၌တည်ကုန်၏။

ကောင်းမှုကို ပြုကုန်၏။ သီလရှိကုန်၏။ ရတနာ (၃) ပါး ဆည်းကပ်ကုန်၏။ တရားနှင့်အညီ သားမယားတို့ကို မွေးမြူကုန်၏။ ထိုသူတို့အား ငါသည် ရှိခိုး၏။”

အကျင့်သီလ၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းခြင်းဟာ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြတဲ့ အလင်းလမ်းဖြစ်သလို နတ်တွေ၊ သိကြားတွေ ကလည်း ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ကြပါတယ်။

ဆင်းရဲနေသည့် အကျင့်စာရိတ္တ အပျက်မခံပါနဲ့။

ဖြစ်ပျက်မြော်မြင်၊ ပညာရှင်တို့၊ လူရှင်မျက်မှောက်၊ ဆင်းရဲရောက်လည်း၊ မဖောက်ပြန်ဘဲ၊ တရားမြင်၊ အမဲသားကို၊ မစားရတဲ့၊ ကြံ့ခက်ကိုယ်လက် သစ်ရွက်မစား၊ ခြင်္သေ့လားသို့၊ ထင်ရှားမျိုး၊ မြတ်သူတို့မှာ၊ မချမ်းသာလည်း၊ ယုတ်မာညစ်ညူး၊ မကျင့်ဘူးတည်း။

(လောကနိတိပျို့)



## အချစ်ဆုံးသည် ဒုက္ခအပေးဆုံး

ဘဝဖြစ်လာခြင်း၌ အဓိပ္ပာယ်မရှိလှသော်လည်း လူဖြစ်လာ ပြီဆိုသောအခါ ထိုအဓိပ္ပာယ်မရှိဖြစ်နေသည်ကိုပင် ကြိတ်မှိတ် ရင်ဆိုင်ရပေတော့မည်။

(အဲလ်ဘတ်ကမူး)

လူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်အချစ်ဆုံးဖြစ်၍ ဘဝကို ခင်တွယ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ကိုယ် ခင်တွယ်လှတော့သည်။

အချစ်ဆုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဒုက္ခပေး နေတော့၏။ သူ့ကို သန့်ရှင်းအောင် ရေချိုးပေးရ၏။ သွားတိုက်ပေး ရ၏။ အဝတ်စားလဲလှယ်ပေးရ၏။ သူ့ကို ရေဆာလျှင် ရေတိုက်ရ ၏။ ထမင်းဆာလျှင် ကျွေးရ၏။ အချိုစားချင်က အချို၊ အခါးစား လိုက အခါး၊ သွားရ၏၊ ထိုင်ရ၏၊ ပြီးတော့ အိပ်စက်အနားယူ

ပေးရပြန်တော့၏။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ပူနေလျှင် အေးရာနေရာ ရွှေ့ရ၏။  
လေမရှိက လေရှိအောင် လုပ်ပေးရ၏။ မိုးရွာလျှင် မိုးခိုပေးရ၏။  
သူ့ကို ဓာတ်လေးပါး မျှတအောင် ထားရ၏။

မိမိတပ်မက်တွယ်တာသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကြောင့် မိမိစိတ်  
ဆင်းရဲ၏။ ထို့အပြင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် တစ်ဦးတည်း မနေချင်  
အဖော်လို၏။ စကားပြောဖော်လို၏။ တိုင်ပင်ဖော်လို၏။ စုပေါင်း  
ဖြေရှင်းပေးရန်အတွက် အပေါင်းအသင်း ရှိထားရန် လိုသဖြင့်  
ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်းမွန်အောင် ပြုပေးရတော့  
၏။

သတ္တဝါဟူသမျှ (အတော်များများ) ၌ အိပ်စားကာမရှိ၍  
အိပ်ရုံစားရုံ စကားပြောရုံနဲ့ မဖြစ်တော့ချေ။ လိုသောအရာရှိသေး  
၏။

ကာမဂုဏ် အာရုံအတွက်လည်း ကြိုးစားမှု၊ ဖန်တီးမှု ပြုရ  
တော့၏။ အချစ်ဆုံးသော ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် ဒုက္ခအပေး  
ဆုံး ဖြစ်နေ၏။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်၍ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်ရှာရ၏ စိတ်ဆင်း  
ရဲခြင်းကို မခံစားချင်ဘဲ ခံစားရ၏။ လူ့ဘဝရပြီး ဆိုကတည်းက  
ဒုက္ခရှိသည်။ ဘဝရှိ၊ ဒုက္ခရှိစမြဲ။

\* ဘယ်သူက ဒုက္ခဆင်းရဲအပေးဆုံးနည်း။

ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး (ရုပ်နှင့် နာမ်) ကသာ ဒုက္ခအပေးဆုံး

ဖြစ်ပါသည်။

သည်ရုပ် သည်နာမ်ကြီးက ပျော်စရာတွေ့လျှင် ပျော်၊ သာယာစရာတွေ့လျှင် သာယာ၊ မုန်းစရာတွေ့လျှင် မုန်း၊ ချစ်ပြန်တော့လည်း သည်ရုပ်နာမ်ကြီးကပင် ချစ်တတ်ပြန်၏။ လွမ်းတတ်ပြန်၏။ စဉ်းစားတတ်ပြန်၏။

သည်ရုပ်နာမ်ကြီး ချုပ်ပြန်တော့ ဒုက္ခတွေ့ ရုပ်သွားပြီလား။ သံသရာက ပြတ်ပြီလား။ ပြတ်သူက နည်းနည်း မပြတ်သူတွေက မရေမတွက်နိုင်အောင်ပင် များလှတော့၏။

- မုန်းခြင်းသည် မကောင်း။
- ချစ်ခြင်းရော ကောင်းသည်လား။
- ချစ်ခြင်းသည် ဒုက္ခအပေးဆုံး။
- သံယောဇဉ်က ဒုက္ခအပေးဆုံး။

တရားတော်က ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကို ရှောင်ရမည်ဟု ဆိုထား၏။

လောက၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်သည်ကို မဆိုထားနှင့် ကိုယ်မြတ်နိုးလှသော ပစ္စည်းကလေးတစ်ခု တန်ဖိုးရှိရှိ မရှိရှိ ပျောက်သည်ပင်လျှင် ဒုက္ခခံရ၏။ စိတ်ဆင်းရဲခံရ၏။ မိမိတွယ်တာ မှု အတိုင်းအတာအရ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ အတိုင်းအတာကို ခံစားရ၏။

အမှန်ပြောလျှင် သံယောဇဉ်က ဒုက္ခအပေးဆုံးသော အရာဖြစ်၏။

မိမိကိုယ်ကို မိမိချစ်သကဲ့သို့ မိမိစနီးမယား မိသားစုကို  
ချစ်၏။ ဆွေမျိုးကို ချစ်၏။ အပေါင်းအသင်းကို ချစ်၏။ ကိုယ့်ရပ်  
ရွာကို ချစ်၏။ ကိုယ့်တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးကို ချစ်၏။

ထိုသို့ချစ်၍ စိတ်တွေညစ်နေကြရ၏။ မချစ်လျှင် မမှန်း  
လျှင် စိတ်မညစ်ရချေ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာတွေ  
ပွားရန်သာဖြစ်၏။

လူတို့သည် ဒုက္ခအပင်များကို စိုက်ကြ၍ ဒုက္ခအသီးအပွင့်  
များကို သီးပွင့်ကြ၏။ လူ့လောက၊ လူ့ကမ္ဘာ၌ ထိုသို့ ဤသို့  
ပြုကြပြီး စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ဒုက္ခသံသရာမှာ လည်ပတ်နေကြ၏။

သံယောဇဉ်မပြတ်သဖြင့် သံသရာလည်း မပြတ်ကြ။ အမှန်  
ပြောလျှင် သံယောဇဉ်က ဆိုးလှပါ၏။ မီးဆယ့်တစ်မီး လောင်လေ  
ခြင်းက သံယောဇဉ်တွေကြောင့် ဖြစ်၏။

ဘဝသည် သံယောဇဉ်ကြိုးတို့နှင့် ချည်နှောင်ရစ်ပတ်ထား  
၏။ ထို့ကြောင့် ရုန်း၍ မလွတ်ကြချေ။ မရုန်းနိုင်၊ မပြေးနိုင်၍  
မပြုံးနိုင်ကြအောင် အချို့မှာ ဖြစ်ကြရ၏။

စာရေးသူကိုယ်တွေ့တွင် သားသမီး (၄) ယောက်အနက်  
သမီးအငယ်ဆုံး သံယောဇဉ်ဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲလှ၏။ အိမ်ထောင်  
ရေး မပြေလည်သော ကာလ၌ အခြားစိတ်ဒုက္ခပြင်းစွာ မခံစားရ  
သော်လည်း သမီးငယ်ကို လွမ်းဆွတ်ခြင်းနှင့် စာအုပ်နှင့် စုဆောင်း  
ထားသော စာရွက်အတိုအစများကို သတိရပြီး ပူပန်စိတ်ဆင်းရဲနေ  
တော့၏။



လောက၌ အချစ်ဆုံး၊ အမြတ်နိုးဆုံးအရာများသည် ဒုက္ခ အပေးဆုံးဖြစ်၏။ လူတွင် သံယောဇဉ်တွယ်ခြင်းသည် အလွန် နူးညံ့သိမ်မွေ့သည်။ အဖြတ်ရခက်လှသော အရာဖြစ်၏။ ပိုးကြီး အလှအပမဟုတ်။ သံမဏိကြီးဖြစ်၏။ ဖြတ်၍မရ။ မရ၍ ပူပန် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ခံစားရ၏။

မသေခင်ချစ်၊ သေလျှင်ပစ်  
အနှစ်မပါ ကိုယ့်ခန္ဓာဖြစ်၏။

သို့သော် လူဟူသည် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ချစ်သလို ကိုယ်နှင့် ပတ်သက် ဆက်နွယ်သော အရာများကို မေတ္တာသစ္စာ၊ သံယောဇဉ် တဏှာတို့ဖြင့် ချစ်တတ်ကြ၏။

ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းကို ရှောင်ရန် ကိစ္စဆိုသည်မှာ အတော့်ကို ကြိုးစားမှ။ တရားသိပ်ပိုင်လာမှ။ ဓာတ်ခံကောင်းလွန်းမှရမည်ထင် ၏။

သိပ်မချစ်တတ်၊ သိပ်မမုန်းတတ်အောင် ကြိုးစားမှ စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်း သက်သာမည်။ သိပ်ချစ်လို့ သိပ်စိတ်ညစ်သည်ဆို သည်မှာ တရားစကား၏ အဓိပ္ပာယ် သက်ဝင်နေ၏။

အမုန်းတရားက စိတ်ဆင်းရဲစေသလို အချစ်တရားက လည်း စိတ်ကို မုချမသွေ ဆင်းရဲစေတော့၏။ ချစ်သည်မှာ စိတ်၊ မုန်းသည်မှာစိတ်။ ချစ်၍ မုန်း၍ ခံစားရသည်မှာ စိတ်ဖြစ်၏။

အချစ်ဆုံးအရာကသာ လူကို ပိုမိုဒုက္ခအပေးဆုံး ဖြစ်နေ သည်မှာ စိတ်၏ ခံစားချက်ကြောင့်ဖြစ်၏။

ဓမ္မပဒတရားတော်၌....

\* ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိတ်သည် ဆောင်အပ်၏။

\* ကမ္ဘာလောကကြီးကို စိတ်သည် ဆွဲငင်၏။ စိတ်ဟု ဆိုအပ်သော တစ်ခုသော တရား၏ အလိုနိုင်ငံသို့၊ အလုံးစုံသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည် အစဉ်တစိုက် မငြင်းပယ်ဘဲ လိုက်၍ နေကြကုန်သတည်း။



## ဒုက္ခကင်းရန် ဘုရားအေးကိုးယုံကြည်

ဘဝချမ်းသာချင်ရင် သင်ဟာ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်တွေကို အစဉ်  
ပွားများ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။ (အခြားဟာသာဝင်တွေ  
ကတော့ ကိုယ် ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာပေါ့ဗျာ။)

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်တွေကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပြီး အစဉ်ပွားများ  
နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်သူတွေမှာ ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားက ဘာတွေ  
လဲ၊ အကျိုးတရား တစ်ဆယ့်တစ်ချက် ရှိပါတယ်။

- ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟကိလေသာ မဖြစ်တာ
- စိတ်ဟာ အစဉ်ဖြောင့်မတ်နေမှာ
- ဘုရား၌ ရိုသေခြင်းဖြစ်နေမှာ
- သဒ္ဓါရယ်၊ သတိရယ်၊ ပညာရယ်၊ ပုညရယ် ပြန့်ပြောမှာ
- ပီတိပါမောဓ္ဓများမှာ
- ဘေးရန်ဒုက္ခ အမျိုးမျိုး သည်းခံနိုင်မှာ
- ဘုရားနှင့်အတူ နေရသကဲ့သို့ ထင်ရမှာ

- စေတီအိမ်အလား ပူဇော်ထိုက်ခြင်း ဖြစ်နေမှာ
- ဘုရားမှာ စိတ်ညွတ်တဲ့အတွက် အာရုံဆိုးတွေ မဝင်မှာ
- အရှက်အကြောက်တွေ မဖြစ်မှာ
- သေတဲ့အခါ ကောင်းရာရောက်မှာတွေပါပဲ။

ဘုရားဟာလည်း တရားပဲ။ တရားဟာလည်း တရားပဲ။  
သံဃာဟာလည်း တရားပဲ။ ဒါဟာ ပရမတ္ထ ကျမ်းလာဒေသနာပါ။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေရင် တရားကိုလည်း သိနေမယ်။ သံဃာကိုလည်း သိနေမယ်။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို နှလုံး သွင်းဆင်ခြင်နေရင် ဆင်ခြင်တဲ့တရားဟာ အစစ်အမှန်တရား၊ အစစ်အမှန်တရားဟာ ဆင်ခြင်တဲ့တရားပဲ မဟုတ်လား။

သစ်ပင်ရဲ့ အရိပ်ဟာ အေးတာပဲ။ ဒါထက် နွေမျိုးအရိပ်က အေးတယ်။ ဒါထက် ဆရာအရိပ်က အေးတယ်။ အဲဒါထက် မင်း အရိပ်က အေးတယ်။ ဟော အားလုံးထက် အေးမြတာကတော့ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဘုရားသာသနာတော်အရိပ်ပါ။ ဘဝချမ်းသာချင်ရင် သာသနာ့အရိပ်ရဲ့ တန်ဖိုးကို နားလည်ကို နားလည်ရမယ်။

ဆင်းရဲမှုအပေါင်းကို လမ်းညွှန်နိုင်တာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ ပါပဲ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရင် လမ်းညွှန်မှုတွေ ကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ တွေ့လာမှာပါ။

အဲသည်မှာ ဘဝချမ်းသာလေးတွေ တစ်စတစ်စ ရလာမှာပဲ။ အဲဒါတွေ ရလာရင် ခင်ဗျားဟာ မောကြီးပမ်းကြီး လိုက်နေတဲ့ လောကီချမ်းသာကိုတောင် အထင်ကြီးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဂုဏ်တော်တွေ၊ တရားတွေက သိလေကျင့်ကြံလေ အေးမြလေ ဘဝချမ်းသာရလေပဲ။ လောဘ မောဟလွမ်းပြီး ဂုဏ်ရောင် ညစ်နွမ်းနေတာတွေလည်း တဖြည်းဖြည်း ပျောက်သွားမယ်။

ပြီးတော့ သူတော်ကောင်းဥစ္စာ ခုနစ်ပါးဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ သုတ၊ ဇာဂ၊ ဟိရိဩတ္တပ၊ ပညာတွေဟာ ပွားလာလိမ့်မယ်။

စင်ကြယ်တဲ့နှုတ်ရိုမှု၊ မှန်တဲ့စကားကိုသာ ဆိုခြင်းမူ၊ စဉ်းလဲ ကောက်ကျစ်စိတ်နည်းမူ၊ မပျင်းရိမှု၊ မဂ်မောလောဘ မရှိမူတွေ၊ အစီးအပွားလိုမှု၊ မကြမ်းကြုတ်မှုတွေဟာ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနေသူတို့အဖို့ ရကိုရလာစမြဲပါ။

စာရေးသူဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ဂုဏ်တော်ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း စိတ်ဝင်လာတာ ဆယ့်ငါးနှစ်ခန့်ပဲ ရှိဦးမယ်။ အဲသံဃ် တစ်ဆယ့်ငါးနှစ်အတွင်းမှာ အရင်ကလို ဘဝကို မပူလောင်တော့ဘဲ ဘဝချမ်းသာလေး နည်းနည်းတော့ ရလာပါတယ်။

အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်အောင် ဒုက္ခပြင်းပြင်းထန်ထန်တွေ မခံစားရတော့ဘူး။ တရားဟာ ဘဝရဲ့အဖြေဖြစ်လာလို့ပါပဲ။

ကိုယ့်မှာလည်း အားကိုးတစ်ခု ရလာခဲ့သလိုပါပဲ။ စာရေးသူဟာ ဘုရားကို အားကိုးတယ်။ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတရားတွေကို အားကိုးစရာလို့ မြင်လာတယ်။

ဒါကြောင့် သိပ်စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ ဒုက္ခခံစားလာရရင် ဘာသာရေးစာအုပ်ကိုပဲ ဖတ်တော့တာပါပဲ။ ကြာတော့ ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့မြင်ပြီး ပျောက်သွားပါတယ်။

အကျိုးမရှိတဲ့ နေရာကို ဖားမြစ်တာ၊ အကျိုးရှိတဲ့နေရာ ကို ညွှန်ပြတာ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ပဲ။ သည်လို သိလာတာနဲ့ အမျှ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဂုဏ်တော်ကို အမြဲဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းမိပါတယ်။

ဘုရားကိုမသိ၊ တရားကိုမသိ၊ သံဃာတော်တွေရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို မသိသေးရင် မသိတတ်ရင် လူမိုက်ပါပဲ။

ရှေးကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ကံတွေကြောင့် ယခုဘဝမှာ ခံစားနေကြရတာကို မသိသေးရင် လူမိုက်ပါပဲ။ မိုက်ကို မိုက်နေသေးတယ်လို့ စာရေးသူထင်တယ်။

စာရေးသူလည်း အသိနောက်ကျခဲ့လို့ မိုက်ခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဟာ သည်းခံမှုနဲ့ မေတ္တာကို ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲသည့် ခန္တီလို့ခေါ်တဲ့ သည်းခံခြင်း ပါရမီဟာ မခံတတ်ခင်မှာ သိပ်ခက်ခဲပါတယ်။

သည်းခံတတ်လာရင်တော့ သည်းခံနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ဝင်လာခဲ့ရင်တော့ မခက်တော့ပါဘူး။

တယ်လိုဘဝမျိုးပဲ ရောက်ရောက်၊ ဘဝနဲ့ပဲ စားရစားရ၊ ဘယ်လိုပဲ ဝတ်ရ ဝတ်ရ၊ ဘယ်နေရာပဲ နေရနေရ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ဖို့ မမေ့ကြရင် ဘဝချမ်းသာကို ရကို ရနေမှာပါ။



## အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခ

အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခဆိုသည်မှာ ညင်ညင်သာသာလေးနှင့် မသက်သာလှသော ဒုက္ခမျိုးဖြစ်၏။

အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခရောက်လျှင် ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းတော့ချေ။

အိမ်ထောင်ပြုသည် ဆိုရာမှာ ထိထိုးသကဲ့သို့ ကံစမ်းရသောအရာဖြစ်၏။

အိမ်ထောင်ကျမှ ကောင်းသော်လည်း နောင်မှာကြံကောင်းချင်မှကောင်းမည်။ အိမ်ထောင်ဦးမှာ အဆင်မပြေသော်လည်း နောင်မှာ ပြေချင်ပြေတတ်၏။

အိမ်ထောင်ဖက် မညီညာလျှင် အနည်းနှင့်အများ ဒုက္ခရောက်စမြဲဖြစ်၏။

“လင်နှင့်မယား လျှာနှင့်သွား” ဆိုသော်လည်း မကြာခင် ကိုက်မိနေက အိမ်ထောင်ပျော်ရွှင်မှု ရှိမည်မဟုတ်ပေ။

အိမ်ထောင်ရေးကို ပျော်ရွှင်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အထဲမှာ ငွေလည်း အထူးအရေးပါသည်။ ငွေမရှိက အိမ်ထောင်ရေးမှာ စိတ်ညစ်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီး ဖြစ်လာတတ်၏။ သို့သော် ငွေကြေးပြည့်စုံတိုင်းလည်း အိမ်ထောင်သာယာသည် မဟုတ်ချေ။

လင်နှင့်မယား ဘက်ညီစရိုက်ညီမှ အိမ်ထောင်ရေးမှာ သာယာသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခ ရောက်တတ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်ရေးဟူသော စကားအရ 'အိမ်' မရှိဘဲ အိမ်ထောင်ပြုလျှင် ပျော်စရာမကောင်းချေ။ အချို့အိမ်ထောင်ရေးများမှာ အိမ်မရှိဘဲ အိမ်ထောင်ပြုကြသဖြင့် မြန်မြန်ကွဲကြဲ ဒုက္ခရောက်ကြ၏။

မိဘအိမ်ကပ်နေ၊ ယောက္ခမနှင့် မသင့်မြတ်၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ခဲအို၊ ခယ်မတို့နှင့် မသင့်မြတ်ဘဲ အိမ်ထောင်ရေး ဒုက္ခရောက်ကြရသည်။

ဆရာရဲထွဋ်က ဤသို့ ဆိုသည်။

“အိမ်ထောင်ရေးဆိုသည်မှာ နာရီနှင့်တူသည်။ မြန်မြန်လည်း သွားတတ်သည်။ နှေးနှေးလည်း သွားတတ်သည်။ တည်တံ့ခြင်း မရှိလှ၊ ကြာလျှင် ပျက်ရင်လည်း ပျက်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် မှန်မှန်သေ့ပေးထား၍ ချေးမတက်အောင် မှန်မှန်တိုက်ချွတ်ပေးရသည်”



ဟု ဆိုသည်။

ဆရာကြီး ဦးသုခကလည်း....

"အိမ်ထောင်ရေးဟူသော စာသုံးလုံးကို ကြည့်ပါ။ တွေးပါ။ စဉ်းစားပါ။ သဝေဖိုးထဆင်ထူးရေးချငသတ်ထောင် ဆိုသမျှ ဘယ် ထောင်မှ မကောင်းခဲ့သည်ကို လူတွေက အိမ်ထောင်ရေးကျမှ အမြတ်တနိုးကြကြ၊ ထင်ကြ၊ တွေးကြ ရေးကြသည်...

ထိုသို့ အရေးလုပ် အမွန်းတင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထောင်ထဲမှ ထွက်စရာလမ်းမမြင်နိုင်၊ ထွက်စရာ လမ်းမြင်သည့် တိုင်အောင် မထွက်ချင်ဘဲ ဇွတ်ဆွဲ၍ တပေပေ၊ သေကြ၊ မွေးကြ၊ အိမ်ထောင်ကျခြင်းဖြင့် ဘဝတွေများခဲ့လှပြီ"

ဟု ဆိုသည်။

စင်စစ် အိမ်ထောင်ရေးလောကတွင် သုခထက် ဒုက္ခ ပိုများ ၏။ အိမ်ထောင်ကြီးလေ တာဝန်ပိုကြီးလေ ဖြစ်၏။

သားဆိုးသမီးဆိုးပါလျှင်လည်း ဒုက္ခများ၏။ အမှန်အား ဖြင့် အိမ်ထောင်ရေးမှာ သင်ကိုယ်တိုင် လှည့်စားထားသော စိတ်က သာလျှင် ဒုက္ခကို ဖုံးကွယ်နေ၏။

အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခတွေ အမျိုးမျိုးရှိကြသည်။ အချို့က ယောက်ျားဖြစ်သူ အရက်သေစက်လွန်း၍ အိမ်ထောင်ရေး ဒုက္ခ ရောက်နေ၏။

အချို့က လင်ငယ်၊ မယားငယ် ထားကြ၍ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေကြ။

အချို့ဆိုလျှင် ဖိုမသွေးသားကိစ္စ အလိုမကျသဖြင့် အိမ်  
ထောင်ပျော်ရွှင်မှု မရှိ။

အိမ်ထောင်ရေးဒုက္ခကို ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရလျှင် လူဖြစ်ရ  
ကျိုးနပ်မည်မဟုတ်။ ကုသိုလ်ရေး၊ ဘာသာရေးဘက်မှာလည်း  
လစ်ဟင်းတတ်၏။

အိမ်ထောင်ရေးကိစ္စသည် ထိထိုးသည်နှင့်တူ၏။ ယောက်ျား  
မိန်းမကောင်းရဖို့၊ မိန်းမ လင်ကောင်းရဖို့ ပေါင်းသင်း နေထိုင်ကြည့်  
ရသောအခါမှသာလျှင် မိမိမျှော်လင့်သလို ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ်တွေ့  
ကြုံနိုင်တော့၏။

အိမ်ထောင်ကျပြီး ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲဟူသော အချက်မှာ  
(၁) လင်မယားနှစ်ဦးသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မငြီးငွေ့အောင် ယုယ  
ကြင်နာမှုနှင့် (၂) ယုယမှုအတွက် အထောက်အပံ့ ငွေဖြစ်သည်။  
ထို (၂) ချက်မှာ အိမ်ထောင်တည်တံ့နေသမျှ လိုနေသည်။

အိမ်ရှင်လင်သားကလည်း လင့်ဝတ္တရားငါးပါး ကျေပွန်၊  
အိမ်ရှင်မကလည်း မယားဝတ္တရားငါးပါး ကျေပွန်မှ အိမ်ထောင်  
သုခနှင့် ပြည့်စုံမည်။

ဝတ္တရားတွေ မကျေပွန်ကြက အိမ်ထောင်ရေးသုခ မရဘဲ  
ဒုက္ခသာ တွေ့ပြီးရင်း တွေ့နေသည်။

အိမ်ထောင်ရေးဆိုသည်မှာ မဆုံးနိုင်သော မျှော်လင့်ချက်  
များနှင့် ဖွဲ့စည်းမှု ဖြစ်ပေတော့၏။



## အမွေခံသားဆိုးသမီးဆိုး ဒုက္ခ

သားသမီးများထဲတွင် စုန်းပြူးပြီး သားဆိုးသမီးဆိုး တစ်ယောက်စီလာက ဒုက္ခများရပါ၏။

အိမ်ထောင်သာယာရေးကိုလည်း ဖျက်ဆီးတတ်ပါ၏။ သားသမီးဆိုး ပစ်ရိုးထုံးစံမရှိ၍ ခက်လှ၏။ အမွေပြတ်ကြောင့် ငြာသော်လည်း ပြတ်ချင်မှပြတ်ကြသည်။

နှင်ချထားလည်း ပြန်ရောက်ချင် ရောက်လာတတ်၏။ မိဘဟူသည် သားသမီးတကယ် ဒုက္ခရောက်သည့်အခါ ကြည့်မနေရက်ချေ။

အချို့က ငယ်ငယ်က သမီး၊ ကြီးတော့မီး ဖြစ်နေတတ်၏။ ငယ်ငယ်ကသား၊ ကြီးတော့ကျား ဖြစ်နေတတ်ပြန်၏။

အချို့အိမ်များတွင် သားဆိုးသမီးဆိုးကြောင့် မိဘစီးပွားရေးတွင် ပျက်သွားသည်ကို တွေ့ဖူး၏။

အိမ်တွင်းသူခိုးက ပြင်ပသူခိုးထက် ဆိုး၏။ ခိုးတတ်သော

သားတစ်ယောက် မွေးထားရလျှင် တဖြည်းဖြည်း ကုန်တတ်သည်။

သားသမီးဆိုးရက အရွယ်ရောက်သည်နှင့် သံယောဇဉ်  
ပြတ်သင့်ပါသည်။ လုပ်ပေးသင့်သည်ကို လုပ်ပေးပြီး သံယောဇဉ်  
ဖြတ်သင့်ပါသည်။

အချို့အိမ်ထောင်ရေးများမှာ သားဆိုးများရှိနေ၍ ပျော်  
ရွှင်မှုလည်းမရှိ။ စီးပွားလည်း မဖြစ်ထွန်းတော့ချေ။

အမြဲတန်းလို ပြဿနာတစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဖြေရှင်းနေ  
ရတတ်၏။

မိခင်ဖြစ်သူက အလိုလိုက်ထားခဲ့၍ ပျက်စီးတတ်သော  
သားသမီးဆိုးများလည်း ရှိ၏။

သားသမီးဆိုးများကို ဆုံးမသော နည်းအမျိုးမျိုး ရှိသည့်  
အနက် သံယောဇဉ်ဖြတ်နိုင်သောနည်းသာ အထိရောက်ဆုံးဖြစ်  
၏။

ချောတန်ချော့၍ ခြောက်တန်လျှင် ပြတ်ပြတ်သားသား  
ခြောက်ရပါမည်။ အနုနည်းနှင့်မရက အကြမ်းနည်းသုံးရပါမည်။

မိဘကို ဒုက္ခပေးသော သားသမီးအား မိဘက သံယော  
ဇဉ်ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမည်။

အချို့သားဆိုးသမီးဆိုးများ နွဲ့ဆိုး ဆိုးရာမှ တကယ်ဆိုး  
လာတတ်၏။ နွဲ့ဆိုးဆိုးသည်ကိုလည်း အလိုလိုက်မထားသင့်ချေ။

သားသမီးယုံ စုံလုံးကန်းတတ်သဖြင့် ယုံသင့်သူကိုသာ  
ယုံကြည်ရတတ်၏။

သားသမီးဆိုးရသည်မှာ ဝဋ်သဘောပါလာခြင်းတစ်မျိုး

ဖြစ်၏။ ဝဋ်လည်ခြင်းဟုလည်း ယူဆလျှင် ရ၏။

စာရေးသူ၌ သားသမီး (၄) ယောက်တွင် သားဆိုးတစ်ယောက်ပါလာ၏။

မိဘကို မျိုးစုံအောင် ဒုက္ခပေး၏။ စော်ကားမော်ကားလည်း ပြု၏။ အရက်သေစာ သောက်စား၏။

ထိုသားဆိုးကို အချုပ်ထဲ ထောင်ထဲထည့်သော်လည်း ပြုပြင်ခြင်းမရှိ။ ဆိုးမြဲဆိုး၏။

မိဘအပေါ် ဆိုးရုံမက ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ဆိုး၏။ မကြာခဏလည်း အရိုက်ခံ၊ အထိုးခံရသည်။ သို့သော် မမှတ်ပါ။

မိခင်၏ ထဘီပါ မချန်ရလျှင် ယူ၏။ အိမ်မှနှင့်ချလိုက် ကြာလျှင် ပြန်ရောက်လာလိုက် သည်းမခံနိုင်က ပြန်နှင့်ချလိုက် နှင့် သံသရာလည်နေ၏။

ထိုသားဆိုးကြောင့် မိဘစီးပွားရေးပါ ထိလာသဖြင့် မိဘများမှာ အတော်သတိထားလာရ၏။

နောက်ဆုံးတော့ ပြုပြင်မရသည့်အဆုံး ဥပေက္ခာပြု၍ ထားရ၏။

ဥပေက္ခာပြုတော့မှပဲ စိတ်သက်သာရာ ရလာခဲ့၏။ စာရေးသူကတော့ ဝဋ်သဘောပဲဟု ခံယူထား၏။

ပြုပြင်ရေးစာများရေးသော စာရေးသူသားမှာ ပြုပြင်မရ ဖြစ်နေသည်မှာ ကိုယ်တိုင် ချို့ယွင်းချက်လည်းရှိ၊ အတိတ်ကံ ပစ္စုပ္ပန် ဝဋ်သဘောခံနေရသောကြောင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

## ကျန်းမာရေးဒုက္ခ

ဒုက္ခထဲတွင် အဆိုးဆုံးသောဒုက္ခဖြစ်၏။

ကျန်းမာရေးမကောင်းက ဒုက္ခမျိုးစုံ ကျရောက်လာတတ်၏။  
ကျန်းမာရေးမကောင်းက စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးကို ဒုက္ခပေးလာ  
သည်။

မသွားနိုင်မလာနိုင်ဖြစ်လာသောအခါ စီးပွားလည်း မဖြစ်။  
ကြီးပွားရေးတွေလည်း မလုပ်နိုင်တော့ချေ။

ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရခြင်းသည် အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်  
ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဖြစ်၏။ ကျန်းမာမှ  
လာဘ်ရွှင်ပါသည်။

ဆင်းလည်းဆင်းရဲ၊ ကျန်းမာရေးလည်း ချူချာဆိုလျှင် လူ  
ဖြစ်ရကျိုးနပ်မည် မဟုတ်ပါ။

ဆင်းရဲသော်လည်း ကျန်းမာနေလျှင် ရှာနိုင်ဖွေနိုင်ပါသေး

သည်။ ပညာမတတ်လည်း ကျန်းမာနေသဖြင့် လုပ်အားဖြင့် ရှာနိုင်၏။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှာ အသက်လေးဆယ် အရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးချို့တဲ့ခဲ့ရာ ဆေးကုသရင်းဖြင့် စည်းစိမ် ပင် ပြုတ်ပါသည်။ စီးပွားရေး လုံးဝပျက်သွားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးကို အမြဲလိုသတိထားရမှာ ဖြစ်ပါ သည်။

ကျန်းမာရေးဒုက္ခနောက်မှာ စီးပွားရေးဒုက္ခ၊ လူမှုရေး ဒုက္ခ တို့က လိုက်လာတတ်၏။

လူတစ်ယောက်၏ အဖြစ်မှာ ဆိုးပါသည်။ အရက်သောက် ၍ ကျန်းမာရေးချို့တဲ့သောအခါ အိမ်ထောင် စီးပွားရေး ချို့တဲ့ လာပြီး မိန်းမက ပစ်ပြေးသွားပါသည်။

မကျန်းမာဘဲနှင့် ကျန်ခဲ့သော ကလေးနှစ်ယောက်ကို ရှာကျွေးနေရပါသည်။

မကျန်းမာလျှင် အိမ်ထောင်သာယာရေးကို မဖြည့်စွမ်းနိုင်။ ဖိုမကိစ္စ၌လည်း အားနည်းချို့ယွင်းလာတတ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေး ဒုက္ခရောက်လျှင် အကုမြန်ရန်လိုသည်။ ရောဂါကို မွေးမထားရ။

အင်္ဂလိပ်ဆေးနှင့် ကုနိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မြန်မာဆေးနှင့် ကုနိုင်သည်ဖြစ်စေ အလျင်အမြန် ကုသသင့်ပါ၏။

ကျန်းမာရေးဒုက္ခကြောင့် ဘဝပျက်ရသူတွေ ရှိကြ၏။

အချို့ဆိုလျှင် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ဒုက္ခရောက်နေ၏။

အနာသိလျှင် ဆေးရှိပါသည်။

ကျန်းမာရေးက လူကို ဒုက္ခအပေးနိုင်ဆုံးအရာဖြစ်သဖြင့်  
နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

ကျန်းမာမှသာ ဝမ်းသာစရာတွေနှင့် ဘဝမှာ ဆုံရတတ်ပါ  
၏။





## ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဒုက္ခ

လောက၌ ပေါင်းသင်းကပ်ဆံရေးက အရေးကြီးလှပါသည်။

မပေါင်းသင်းတတ်က မရပါ။ အချို့ဆို ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး နည်းပညာမတတ်သဖြင့် ဒုက္ခမရောက်သင့်ဘဲ ရောက်ရ၏။

အကျိုးရှိစွာ ရက်ရှည်ကြည့်ပေါင်းသင့်သူကို ပေါင်းရမည်။ သည်းခံရမည်။

မပေါင်းသင့်သူကို မပေါင်းသင့်မှန်းသိလျှင် ချက်ချင်းပင် ရှောင်သင့်က ရှောင်ရပါမည်။

တရားတော်အရ မိတ်ဆွေကောင်းရှိလျှင် အရာရာ ပြည့်စုံသူဟု ရှိပါသည်။

လောက၌ မိတ်ဆွေကောင်း ရရန် လွန်စွာ အရေးကြီး၏။ မိတ်ဆွေကောင်းကို မတွေ့လျှင် တွေ့အောင်ရှာ၍ ပေါင်းရပါမည်။

အချို့သည် မိတ်ဆွေမပေါင်းတတ်၍ ဒုက္ခတွေ့တွေ့ရပါ

သည်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကလည်း ပညာပါပါသည်။ လျော့  
၍ ပေါင်းသင့်က ပေါင်းရ၏။ ပြတ်ပြတ်သားသား ပေါင်းသင့်  
က ပေါင်းရ၏။

အဆင်မပြေဖြစ်ခြင်းမှ မိတ်ဆွေကောင်း မရ၍လည်း  
ကောင်း၊ ကိုယ်က မပေါင်းတတ်၍ လည်းကောင်း ဖြစ်၏။

အချို့ဆိုလျှင် မိတ်ဆွေများ မကြာခဏ ပျက်တတ်၏။  
ကိုယ်ကမှား၍လည်းကောင်း၊ သူကမှား၍လည်းကောင်း ပျက်  
ကြခြင်းဖြစ်၏။

အချို့ လူတို့၏ ဘဝတွင် မိတ်ဆွေကောင်းရသဖြင့် စား  
ဝတ်နေရေးဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ကြ၏။

မိတ်ဆွေကောင်းကို မှီ၍ ဘဝသက်သာနေရ၏။

မိမိ၏ ကြိုးစားမှုနှင့် မိတ်ဆွေကောင်းတို့၏ ပံ့ပိုးမှုရသော  
အခါ ဘဝဒုက္ခတွေ သက်သာ၏။

မိတ်ဆွေကောင်းလည်းမရှိ။ ကြိုးစားမှုလည်း မရှိလျှင် ဘဝ  
မှာ ဒုက္ခပြီး ဒုက္ခသာ ကြုံနေရမှာ ဖြစ်သည်။

မိတ်ဆွေကောင်းသည် မိမိဘဝဒုက္ခကို သက်သာအောင်  
ကူညီနိုင်ကြသည်။

မိတ်ဆွေကောင်းရရန် မိမိကလည်း ကောင်းပေးရသည်။  
မိမိမကောင်းက မိတ်ဆွေကောင်းလည်း မရနိုင်ချေ။

### ဒုက္ခကင်းရန် သတိပဋ္ဌာန်

၁။ တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ဒူးတုပ်ပါ၊ ဝမ်းမှာ သတိယှဉ်။

၂။ ဖောင်းတယ်၊ ပိန်တယ်၊ ရှုမှတ်ကွယ် နှစ်သွယ် ရုပ်နာမ်  
ပင်။

၃။ တင်ပခုံးခါး၊ စဉ်သုံးပါး၊ ထိုင်ခါးဖြောင့်စေချင်။

၄။ မျက်စိမှိတ်လေ၊ ခေါင်းတည့်နေ၊ ငြိမ်စေကိုယ်စိတ်ပင်။

၅။ မြင်ရင် မြင်တယ်မှတ်ရမယ်၊ ပျောက်ကွယ်ဖောင်းပိန်  
ဝင်။

၆။ ကြားနံစားထိ၊ စိတ်ကူးရှိ၊ မှတ်သိရှေ့နည်းပင်။

၇။ သမာဓိယှဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ မဂ်ဖို၍ဝင်။

အမျိုးသားများက တင်ပျဉ်ခွေထိုင်ရမည်။ အမျိုးသမီးများ  
က ဒူးတုပ်ထိုင်ရ၏။

တင်ပျဉ်ခွေတုပ်လျက် အပေါ်မှာ ဘယ်လက်ဝါးကို အောက်  
က လှန်ပြီး ခံပါ။ ညှာလက်ဝါးကို အထက်က လှန်ပြီး ထပ်တင်

ထားရမည်။

တင်ပါး၊ ပခုံး၊ ခါး သုံးမျိုးလုံး တန်းနေအောင် ပြောင့်ပြောင့် မတ်မတ်ထားရမည်။

မျက်စိကိုလည်းပိတ်ပြီး ခေါင်းကို တည့်တည့်ထားရ၏။  
ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်ငြိမ်ထားရ၏။ အထူးအားဖြင့် စိတ်  
ကို ဝမ်းစိုက်ဆီသို့ ညွတ်ထားရမည်။

အသက်ရှူတိုင်း၊ စိုက်တိုင်း လှုပ်ရှားလာသော ဝမ်းစိုက်ကို  
စိတ်စိုက်ပြီး စိတ်ဖြင့်ပင် 'ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ဟု ရှုမှတ်ရ၏။  
ရှုမှတ်နေရင်း စိတ်ထွက်သွားလျှင် 'စိတ်ကူးသည်၊ စဉ်းစား  
သည်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရမည်။

ပြီး၍ စိတ်ငြိမ်သွားက 'ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ဟု  
ပြန်မှတ်ရမည်။

ကိုယ်တွင်းက ယားခြင်း၊ နာခြင်း၊ ... ျင်ခြင်း၊ အောင့်ခြင်း  
ပေါ်လာလျှင်လည်း 'ယားသည်၊ နာသည်၊ ကျင်သည်၊ အောင့်  
သည်' ဟု ရှုမှတ်။ ပျောက်သည်အထိ ရှုမှတ်ရမည်။ အားလုံး  
ပျောက်သွားလျှင် ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်ကိုပင် ပြန်လည် ရှုမှတ်  
ရမည်။

မြင်သည်၊ ကြားသည်၊ နံသည်များ ပေါ်က ပေါ်ရာပေါ်  
ရာကို စိုက်ပြီး မြင်သည်၊ ကြားသည်၊ နံသည်ဟု မှတ်ရ၏။  
ပျောက်သွားလျှင် ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်ကို ပြန်မှတ်။  
ပါးစပ်ထဲ၌ တံတွေးများလာလျှင်လည်း 'တံတွေးများသည်

လုံချင်သည်၊ လုံးသည်၊ မျိုသည်' စသည်ဖြင့် ရှုမှတ်ရ၏။ ပြီးလျှင် 'ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ကို ပြန်မှတ်။

အထူးရှုမှတ်စရာ မရှိလျှင် 'ဖောင်းသည်၊ ပိန်သည်' ကိုသာ ရှုမှတ်။ အခြား မြင်သည်၊ ကြားသည် စသည်ပေါ်လာလျှင် ပေါ်ရာ ပေါ်ရာကို စူးစိုက်၍ လိုက်မှတ်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ ရှုမှတ်ရသည်နှင့် ပတ်သက်၍ မည်ကဲ့သို့ အကျိုး များရနိုင်ပါသနည်း ဆိုလျှင်....

(ပုဗ္ဗဘာဂဝိ ပဿနာမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ရှုမှတ်ရင်း ကိစ္စပြီး မြောက်သောအားဖြင့် ရရှိနိုင်ကြ၏)

၁။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံပေါ် သတိကလေး ရောက်သွားအောင် တင်ပို့တာက သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်။

၂။ ရှုမှတ်နေခြင်းက သမ္မာသတိမဂ္ဂင်။

၃။ ကြောင့်ကျစိုက်အား ထုတ်နေသည်က သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်။

၄။ တစ်မှတ်နှင့် တစ်မှတ် သတိနှင့် အသိကပ်ကပ်ပြီး တည်ငြိမ်ခြင်းက သမာသမာဓိမဂ္ဂင်။

၅။ ရှုမှတ်စရာ အာရုံကတခြား၊ ရှုမှတ်သိက တခြား ထိုကဲ့သို့ အသိကလေးများ ကွဲပြားသိခြင်းက သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်။

ထိုမဂ္ဂင်ငါးမျိုးကို ကာရက (အလုပ်သမား) မဂ္ဂင်ဟု ခေါ်၏။

၆။ ဝဇီဒုစရိုက် လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး မှန်စွာပြောသော သမ္မာဝါစာ မဂ္ဂင်။

၇။ ကာယ ဒုစရိုက်လေးပါးမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး မှန်စွာပြုလုပ်  
သော သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်။

၈။ အများကို ထိခိုက်စေသော မှားယွင်းသော အသက်  
မွေးမှု မိစ္ဆာဒီဝမှ ရှောင်ကြဉ်ပြီး အပြစ်ကင်းစွာ မှန်ကန်သော  
အသက်မွေးမှုဖြင့် အသက်မွေးမှု သမ္မာအာဒီဝ မဂ္ဂင်။

ထိုသီလ မဂ္ဂင်သုံးမျိုးသည် တရားနာ၍ သီလဆောက်  
တည်ပြီးကတည်းက ပြည့်စုံနေ၏။ တရားရုမှတ်စဉ်မှာလည်း  
သီလဝိသုဒ္ဓိအနေနှင့် ပါဝင်နေကြတော့၏။

ထို့ကြောင့် တစ်မှတ်မှတ်လိုက်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး။ တစ်မှတ်  
မှတ်လိုက်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားများလည်း ကိစ္စပြီးသောအားဖြင့်  
ပါဝင်နေကြတော့၏။

အရိယာမဂ်၏ ရှေ့ပြေး ပုဗ္ဗဘာဂဝိပဿနာ မဂ္ဂင်များ  
ဖြစ်သည်။ ဝမ်းမြောက်ရန် ကောင်းတော့၏။

ထိုသည်မှာ ပြည့်စုံလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြု သိမြင်  
သွားနိုင်ပါ၏။

ညစဉ် အိပ်ရာဝင်ချိန်၌ ပြုဖွယ် လောကီကိစ္စများပြီးလျှင်  
သီလဆောက်တည်ပြီး ထိုတရားကို ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်၊ မိနစ်  
သုံးဆယ် စသည် ရုမှတ်နိုင်သမျှ ရုမှတ်သွားကြမည်ဆိုက...

- ကောင်းသောအိပ်ခြင်း၊
- ကောင်းသောနိုးခြင်း၊
- လောကဝံကောင်းဆိုးကိုလည်း ခံနိုင်ခြင်း။

ဝိပဿနာဉာဏ်များ ပွားများခြင်း အကျိုးများ မုချရနိုင်  
ကြ၏။

ထိုသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့်....

၁။ စိတ်ညစ်ကင်း၏။

၂။ စိုးရိမ်ကင်း၏။

၃။ ငိုကြွေးကင်း၏။

၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်း၏။

၅။ စိတ်ဆင်းရဲကင်း၏။

၆။ အရိယာမဂ်ကို ရ၏။

၇။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရ၏။

ထိုသတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ခုနစ်  
ရက်၊ ခုနစ်နှစ်အတွင်း အနာဂါမ် ရဟန္တာ ပြစ်နိုင်၏ဟု မြတ်စွာ  
ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့၏။



### ဒုက္ခရောက်လျှင် ငွေ

စွဲဆိုသည်က ဒုက္ခရောက်လျှင် မရှိမဖြစ် လိုအပ်လှသော အရာဖြစ်၏။

ဒုက္ခကို စွဲဖြင့် သည်းခံရ၏။ စွဲဖြင့် ကျော်ဖြတ်ရ၏။

လောက၌ ဒုက္ခရောက်ချိန်ရှိပြီး ဒုက္ခကင်းချိန်လည်း ရှိ၏။ ဘယ်အချိန်မှာမဆို စွဲက လိုအပ်၏။

စွဲဖြင့် ဒုက္ခကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ စွဲဖြင့် ကျော်ဖြတ်နိုင်ခြင်း သည် အရည်အချင်းကောင်းဖြစ်၏။

စွဲမရှိသူတို့မှာ ဒုက္ခရောက်ပြီးရင်း ရောက်ရ၏။

အလုပ်ကို ရိုးရိုးလုပ်သူနှင့် စွဲနှင့်လုပ်သူမှာ အလွန်ကွာခြား၏။

စွဲရှိသူတို့သည် ရင့်ကျက်မှုနှင့်အတူ အောင်ပွဲတွေ ပြန်ရလေသည်။

စွဲရှိက ကိုးကြိမ်လဲသော်လည်း ဆယ်ကြိမ်ပြန်ထနိုင်၏။



ခွဲဖြင့် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားသူတို့သည် အဆုံးအရုံးများ ကြားမှ နည်းလမ်းအဖုံဖုံ တွေ့ရှိပြီး တိုးတက်အောင်မြင်လာကြ လေသည်။

ဘယ်သူမပြု မိမိမှသာဖြစ်၍ ခွဲရှိခြင်း မရှိခြင်းက မိမိမှ သာဖြစ်၏။

ခွဲဟု တစ်လုံးတည်းခေါ်သော်လည်း ခွဲ၏အရည်အချင်းက များစွာရှိ၏။

ခွဲဆိုသော ဝေါဟာရ အရည်အချင်းမှာ....

၁။ သည်းခံခြင်း၊

၂။ ဆင်ခြင်နိုင်ခြင်း၊

၃။ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်း၊

၄။ မမေ့မလျော့ ပြုပြင်နိုင်ခြင်း၊

၅။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ခြင်း၊

၆။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ခြင်း၊

၇။ ပင်ပန်းမည်ကို မကြောက်ခြင်း၊

၈။ တစ်စတစ်စ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားခဲ့ဖူးခြင်း၊

၉။ လိုရာမရောက်မီ ခြိုးခြံစွာ နေနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

လောက၌ အခွင့်သာမူရသည်မှာ သူတစ်ပါးက ပေးခြင်း ထက် မိမိခွဲက ရခြင်းသာ များ၏။

အချို့က ခွဲမရှိဘဲ အောင်ခြင်းသူခကို မရသောအခါ ရုံးခြင်း ဒုက္ခကို ဆက်လက်မခံလိုဘဲ လမ်းကြောင်းလွှဲပစ်လိုက်ကြ၏။

သောက ဓုက္ခ ပပွေးပါနှင့် \* ၁၀၅

ဘဝနာမှ အသိသာ၏။ စွဲရှိမှ တိုးတက်၏။

မိမိအခွင့်အရေးကို စိတ်ကူးယဉ်မဆောင်ရ၊ ဇွဲနှင့် ဆောင်ရ၏။



## စိတ်ဆင်းရဲရင် ဝိတ်နာဖို့ နည်း(၄)မျိုး

နည်းမသိရင် စိတ်က ညစ်သည်ထက် ညစ်မှာ သေချာ  
တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်မကြည်လင်ဘဲ စိတ်အမှောင်  
ထဲမှာပဲ တဝဲဝဲလည်နေလို့ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းနိုင်ရမယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရင် သတိနဲ့  
ထိန်းနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

\* စိတ်ညစ်တာ

\* ထိတ်လန့်တာ

\* စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ

\* အားငယ်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် ဆက်ဆက်ပြီး ချက်  
ချင်းတွေးမနေဘဲ အတွေးကို ရုပ်ပစ်ရမယ်။

မရုပ်လို့ကတော့ စိတ်ညစ်တာကပဲ ပတ်ချာလည်နေမှာပဲ။  
အဲသည် မကောင်းတဲ့ အာရုံအစား ပြောင်းလဲတွေ့ရမှာကတော့....

\* တည်ငြိမ်တာ

\* သတ္တိရှိတာ

\* ခွဲရှိတာ

\* ပျော်ရွှင်တာတွေ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲတာကို ရပ်ပြီး ငါဟာ ယခုအချိန်ကလို့ စိတ်  
တည်ငြိမ်စွာ လုပ်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။

ပထမဆုံးနည်းတစ်နည်းက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ စိတ်ဆင်း  
ရဲနေပေမယ့် အခက်အခဲကြုံနေပေမယ့် အပြင်ပန်းအားဖြင့် ပျော်ပျော်  
ရွှင်ရွှင် နေရမယ်။ တတ်နိုင်သမျှ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ  
ထားရမယ်။ မိမိကြုံတွေ့နေရတဲ့ အဖြစ်ကို ရယ်စရာ သဘော၊  
ဟာသသဘောပြောင်းသွားအောင် စိတ်ကူးရမယ်။ ရယ်ပစ်ရမယ်။  
ပြောပြပြီး ရယ်ပစ်။ တွေးပြီး ရယ်ပစ်လိုက်။

အချို့ဟာ အဲသည်လိုနေတတ်လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေပေမယ့်  
ဆင်းရဲမှန်းတောင် မသိသာပါဘူး။ ဒုက္ခကို ဟာသလုပ်တယ်။  
ဟာသလုပ်နိုင်တဲ့အတွက် တော်ရုံ တန်ရုံ အခက်အခဲဟာ လွတ်  
မြောက်တာပါပဲ။ ကျန်းမာရေးလည်း မထိခိုက်ဘူး။ ပေါင်းသင်း  
ဆက်ဆံရေးမှာလည်း မချို့ယွင်းဘူး။ အချိန်ကာလက သူ့ဒုက္ခ  
နဲ့ အခက်အခဲကို ပြောင်းလဲကယ်တင်သွားတော့တယ်။

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

စိတ်ညစ်ပြီး လင်းတမိုင် မိုင်ကြသူမျိုးကို လူတွေက မုန်း  
ကြတယ်။ မမြင်မတွေ့ချင်ကြတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့

ကိုယ် ပြန်အမှန်းခံကြရတာပဲ။ စိတ်ညစ်စရာရှိရင်တောင် ညစ်မပြန်  
ဆိုတာ အဲဒါကြောင့် ပြောတာဖြစ်တယ်။

ဒုတိယနည်းကတော့ ကိုယ်ကြုံနေရတဲ့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို  
အပ်ကြောင်း ထပ်နေအောင် မတွေးတာပါပဲ။ ဓာတ်ပြားကြီးကို  
အဖန်တလဲလဲလည်ပြီး တွေးနေရင် အဖြေနဲ့ ထွက်ပေါက်မရတဲ့  
ရူးတောင် ရူးတတ်ပါတယ်။

အဲသည်လိုမို့ ဒုက္ခဆင်းရဲကို အဆက်မပြတ် တွေးမနေရပါ  
ဘူး။ ဘယ်သူက ငါ့ဘယ်လိုပြောတယ်။ ဘယ်လိုပြုတယ် အစ  
ရှိတာပဲ ထပ်ထပ်တွေးနေရင် ကုသိုလ်တက်တာနဲ့အမျှ စိတ်မှာ  
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးပိသလို ဖြစ်နေတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် အဆက်မပြတ် မတွေးလည်း မတွေးနဲ့။ ပြီး  
တော့ စိတ်လည်း တိုမနေပါနဲ့။

အခက်အခဲကို ဆူဆူပူပူလုပ်နေရင်လည်း ပိုပြီး ခက်ခဲမယ်။  
အချို့ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားပြီး စိတ်ငယ်သွားတယ်။  
အဲဒါလည်း မှားတာပဲ။

မိမိကိုယ်မိမိ သနားပြီး စိတ်ငယ်သူတွေရဲ့ အခက်အခဲဟာ  
လွတ်မြောက်ခဲလှတယ်။

တတိယနည်းကတော့ ရုံးနှိမ့်ခြင်းက အောင်မြင်ခြင်းကို  
ပြောင်းလဲနိုင် ခေါင်းအေးအေးထားပြီး စိမ့်ကိန်းဆွဲတာပါပဲ။

စိမ့်ကိန်းနဲ့ ရင်ဆိုင်တာဟာ ကောင်းတယ်။ ယောက်ယက်  
မခတ်ဘူး။

အောင်မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ လက်နက်ဆိုတာက တည်  
ငြိမ်ခြင်း၊ သတ္တိရှိခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပဲ မဟုတ်လား။ အဲသည်  
စိတ်ထားတွေဟာ လူတိုင်းလေးစားတဲ့ စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။

စတုတ္ထအချက်က.....

(က) စိတ်တည်ငြိမ်စွာထားပါ။

(ခ) ဖြစ်သမျှအကြောင်း အကောင်းကြီးပဲဟု အောက်မေ့  
ပါ။

(ဂ) သတ္တိရှိပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် မမူဟုတွေးပါ။

(ဃ) ဇွဲရှိပါစေ၊ ငါမှချအောင်မြင်ရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါ။

(င) ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။

(စ) စိတ်ကောင်းထားပါ။ သူတစ်ပါးအပေါ် ငြိုငြင်တဲ့စိတ်  
မဖြစ်ပါစေနဲ့။

စိတ်ဆင်းရဲရင် လိုက်နာဖို့ အဲသည်နည်းလေးကို သိထား  
ရမယ်။

သိရင် စိတ်ညစ်သက်သာမယ်။ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းနဲ့  
ဘဝတစ်လမ်းကို တွေ့မှာပါပဲ။

သုတေသီ (ဘုန်းမြင့်သွေး)

ယောနိသောမနသိကာရ

■ စေတသိက်တည်းဟူသော ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ။

မနသဏာရ - စေတသိက်ဟာ ဝီတိအစဉ် ဖြစ်ပေါ်ရန်၊  
အဲဒါမှမဟုတ် ဇော - စောရန် ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ဆက်သွယ်ရေး  
ကိရိယာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝရခိုက်မှာ ယောနိသော မနသိကာရကို နားလည်ဖို့  
အရေးကြီးလှတယ်။

ယောနိသော မနသိကာရကို မသိရင် အယောင်အဆိုး၊  
အကြောင်းအကျိုးကို မသိသလိုပါပဲ။

အကောင်းဘက်က ပို့ပေးတာက -

- ယောနိသော မနသိကာရ။

မကောင်းတာဘက်ကို ပို့ပေးတာက -

- အယောနိသော မနသိကာရ။

အဲဒီနှစ်မျိုးကို နားလည်ထားရမှာ ဖြစ်တယ်။ အကောင်း  
နဲ့ အဆိုး နှစ်မျိုးရှိနေပါတယ်။

ယောနိသော မနသိကာရဆိုတာ ပါဠိစကား၊ အဓိပ္ပာယ်က  
တော့ သင့်လျော်သောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်  
မြန်မာလို ပြန်ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။

၁၁၂ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

တုနှိုင်းမဲ့ကင်းသော မြတ်ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ယောနိသောမန သိကာရနဲ့ အယောနိသော မနသိကာရကို သိမြင်သူသာလျှင် အာသဝကုန်တယ်၊ ယောနိသော၊ အယောနိသောကို မသိသူ၊ မမြင်သူအား အာသဝကုန်တယ်ဟု ငါဘုရား မဟောကြားချေ။

(မူလပဏ္ဍာသ၊ သဗ္ဗောသဝသုတ်)

မနသိကာရ စေတသိက်ဟာ အာရုံကိုနှလုံးသွင်းတဲ့ လက္ခဏာ သဘော။

နှလုံးသားမှာက ဖြစ်ပျက်အစဉ်နဲ့ အမြဲတည်နေတဲ့ ဘဝင် အလျင်ရှိတယ်၊ ဘဝင်အလျင်ဟာ ဖြစ်ပျက်အစဉ်မှာ အမြဲရှိနေတာပဲ။

လောကမှာ သွားလာပြောဆိုလုပ်ကိုင် အိပ်စားနေသမျှ ဖြစ်ပျက်အစဉ်နဲ့အပူ အမြဲတည်နေတဲ့ ဘဝင်အလျင်ရှိတယ်။

ထင်လာမြင်လာတဲ့ အာရုံကို နှလုံးသားအတွင်းမှာရှိတဲ့ ဘဝင်ကိုရောက်အောင်၊ ဘဝင်ခိုက်အောင် သွင်းပေးတတ်တယ်။

လူဆိုတာ အသိဉာဏ်ပိုင်ရှင်ပဲ၊ အဲဒီတော့ တစ်ခါတစ်ရံ သတိနဲ့ ပညာဝင်နေပြီး အသိဉာဏ်တောက်ပလင်းလက်နေတဲ့ အခါ ယောနိသော မနသိကာရ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံတော့လည်း သတိကင်း၊ မောဟတွေဖုံးပြီး မယောနိသော မနသိကာရတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ချစ်ခင်နှစ်သက် တပ်မက်ဖွယ်ဖြစ်တဲ့ အဆင်း ကိုမြင်ရင် ယောနိသောဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းမြင်ရမယ်။

ချစ်ခင်သာယာ တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အသံကိုကြားရင်



လည်း ယောနိသောဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းတတ်ရမယ်။ ကြား  
တတ်ရမယ်။

ပြီးတော့ နှစ်သက်တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အနံ့၊ နှစ်သက်  
တပ်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အတွေ့အထိတွေ့ကိုလည်း ယောနိသော  
ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းရမယ်။

ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းမှာ ယောနိ  
သောမနသိကာရနဲ့ နှလုံးသွင်းတတ်ဖို့ အရေးကြီးလှတယ်။

ကုသိုလ်ဖြစ်တာနဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာကလည်း နှလုံးသွင်းမှု  
အပေါ်မှာ တည်နေတယ်။

လူတွေဟာ ဘဝတဏှာ အခြေခံသမားတွေပဲ။ အချို့ဆို  
ဘဝတဏှာ အလွန်ကြီးမား ပြင်းထန်ပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် လူသတ္တဝါတွေဟာ တဏှာရဲ့ ကျေးကျွန်  
တွေ၊ တဏှာစေရာ လိုက်နေကြသူတွေက အများဆုံးပဲ။

အဲဒီလို အခြေခံတဏှာရဲ့ တွန်းထိုးလှုပ်ရှားမှုက အာရုံထင်  
လာရင် များသောအားဖြင့် အယောနိသောသာ ဖြစ်တတ်တာ  
များတယ်။

အကုသိုလ်စောတွေ အားကောင်းသွားတယ်။ အကုသိုလ်စော  
အားကောင်းတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစောတွေ အားကောင်း  
လာတယ်။

လူ့မနောရဲ့ ပင်ကိုသဘောတွေပျောက်ပြီး စိတ်နောက် စိတ်  
ရိုင်းတွေ ဝင်လာတယ်။

၁၁၄ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အယောနိသော နှလုံးသွင်းမိခဲ့တဲ့အခါ အလောဘက  
လောဘ၊ အဒေါသက ဒေါသ၊ အမောဟက မောဟတွေ ဖြစ်ကုန်  
ကြတယ်။

သဘောကတော့ မရှုပ်သင့်ဘဲ ရှုပ်ကုန်ကြတဲ့သဘောပါပဲ။

\* ယောနိသောက - သင့်တာ၊ တော်တာ၊ မှန်တာတွေရဲ့  
အကြောင်း။

အယောနိသောက - မသင့်တာ၊ မတော်တာ၊ မမှန်တာတွေ  
ရဲ့အကြောင်း။

အဲဒီအကြောင်းနှစ်မျိုးဟာ ဆန့်ကျင်ဘက် အကွဲပြားကြီး  
ကွဲပြားကြောင်းကို သိနားလည်ထားရမှာ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ နှလုံးသွင်းမမှန်လို့ အယောနိသော  
မနသိကာရဖြစ်ရင် အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တော့တာပဲ။ ဘဝတိုးတက်  
ဖို့ အားနည်းလာတယ်။

အယောနိသောမနသိကာရဆိုတာ မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်  
ဖြစ်လာအောင်၊ ဖြစ်လာတဲ့အကုသိုလ် ရှင်သန်ကြီးထွားအောင်၊  
အားကောင်းမောင်းသန်နဲ့ အထောက်အပံ့ပြုနေတယ်။

တုနှိုင်းမဲ့ကင်းသော မြတ်စွာဘုရားက...

\* ရဟန်းတို့၊ အကုသိုလ်အဖို့ ရှိကုန်သော၊ ကုသိုလ်အသင်း  
အပင်းဖြစ်ကုန်သော ကုသိုလ်တရား ဟူသမျှတို့သည်၊ ယောနိ  
သောမနသိကာရလျှင် အကြောင်းရင်း ရှိကုန်၏။ ယောနိသော  
မနသိကာရလျှင် စုဝေးပေါင်းဆုံကြကုန်၏။ ယောနိသောမန

သောက ဒုက္ခ မမွေးပါနှင့် + ၁၁၅

သိကာရကို ကုသိုလ်တရားတို့ထက် မြတ်၏ဟု ဆိုအပ်၏။

(မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒုတိယကုသလသုတ်)

နလုံးသွင်းမှု မမှန်ရင် ဘာတွေဖြစ်သလဲ။

ဖြူစင်တဲ့ လူမနောက လိုချင်တပ်မက်တဲ့ လူမနောဖြစ်သွားတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာမှာတဲ့ လူမနောက အချင်းချင်း စာနာထောက်ထားခြင်းကင်းတဲ့ လူမနောဖြစ်ကုန်တယ်။

အမှန်ကိုသိတဲ့ လူမနောက တွေဝေတဲ့ လူမနောကို ပြောင်းသွားတယ်။

ယောနိသော၊ အယောနိသော သဘောဟာ ရှင်းရှင်းလေးပါ။

\* မကြည့်တတ်တော့ တဏှာ

ကြည့်တတ်ရင် တာဝနာဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ယောနိသောမနသိကာရဟာ အနုအရင့်သဘော ရှိလေရာ ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ပြီး ဒါနမှု၊ သီလမှုနဲ့ ကမ္မဿကတာကုသိုလ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရလည်း ရှိတယ်။ ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုမှတ်မှုနဲ့ ဝိပဿနာကုသိုလ်ကို ရစေနိုင်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါတင်မက မဂ်ဖိုလ်ကိုရနိုင်တဲ့ ယောနိသောမနသိကာရလည်း ရှိပါတယ်။

သတိရဲ့တည်ရာ အာရုံတွေရှိပါတယ်။ အာရုံတွေကို ဂရုစိုက်ရင် ယောနိသောမနသိကာရဘက်မှာ အားကောင်းလာပါလိမ့်မယ်။

၁၁၆ + နှုတ်တော်သီချင်းမြင့်သွေး

လောကီရော၊ လောကုတ်ရော ဘဝတိုးတက်ရာ တိုးတက်  
ကြောင်းအတွက် ယောနိသောမနသိကာရကို နားလည်အောင်  
ကြိုးစားပါ။

\* \* \* \* \*

လက္ခဏာရေး (၃)ပါးကိုဆင်ခြင်

လောကမှာ လူတွေမှာ စိတ်နဲ့ကြံ့ရတာရှိသလို နှုတ်နဲ့ပြောရတာလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်နဲ့လုပ်ရတာလည်း ရှိပြန်ပါတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သဘောတွေပါပဲ။

အဲဒီ (၃)မျိုးထဲမှာ တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုကို လူဟာ ခဏမလပ် လုပ်ရတယ်။

အဲဒီလိုလုပ်ရာမှာ အဘိဓမ္မာ သဘောအရ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်နှစ်မျိုးမှာ တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး မလွဲမသွေဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ မဖြစ်ရင် အကုသိုလ်ပဲ။ ကံအနေနဲ့ အခြားဖြစ်စရာ တတိယအမျိုးအစား မရှိပါဘူး။ အရှုံးအနိုင်ပဲ။ သရေသဘော မရှိပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သတိနဲ့လုပ်ဖို့ကိုင်ဖို့ အရေးကြီးလှတယ်။ စိတ်သတိ ရှိနေရမယ်။

သတိရှိရာမှာ လက္ခဏာရေး (၃)ပါးကိုလည်း သတိတရားနဲ့ ကြိုတင်မြင်ထားရမယ်။

မြင်မထားရင် ကာယကံမှ၊ ဝစီကံမှ၊ မနောကံမှတွေဟာ လေးနက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

၁၁၈ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

လက္ခဏာရေး (၃)ပါးဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးပါပဲ၊ ရှုပ်ထွေး  
တဲ့တရား မဟုတ်ဘူး၊ ရိုးမှရိုး၊ ရှင်းမှရှင်းပါပဲ။

အဲဒီ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးကို အချို့က သိလျက်နဲ့ မသိဟန်  
ဆောင်တယ်။ ကြုံတွေ့နေလျက်နဲ့လည်း အလေးအနက်မထားဘူး။

ဦးပြည့်ရဟန်း၊ သလေးဆွမ်း၊ ယူလှမ်းမစားရာ။  
မုယောဆန်ကြမ်း၊ ရှင်ရဟန်း၊ ကြိုးပမ်းစားသင့်စွာ။  
ဆိုမိသောအား၊ ခံရငြား၊ ဘုရားဖြစ်အောင်သာ။  
ခါးတော်တစ်ဖန်၊ နာရပြန်၊ ဘယ်ကံရှေးကပါ။  
ငယ်စွာကွကွ၊ လွန်လို့လှ၊ ကြီးထွန်းအားမှာ။  
လက်ဝှေ့အရာ၊ လွန်လိမ္မာ၊ ကြော်ငြာအောက်ထက်သာ။  
သဘင်ပွဲထဲ၊ သူရဲကြီးအား၊ မြေတွင်းထား၊ ခါးကိုချိုးပေး။

ပြုထွေဝင်္ဂကြောင့်သာ။

ဝမ်းတော်လားရ၊ ဝိပါက၊ ခံရလေသည်မှာ။  
ဆေးသမားဖြစ်ငြား၊ သူဌေးသား၊ ကုစားပျောက်သောခါ။  
ဆေးခမပေး၊ ထိုသူဌေး၊ ဝမ်းကျဆေးတိုက်လေပါ။  
လယ်ကတွတ်သွင်း၊ ကျလေချင်၊ ကြီးအင်ဝေဒနာ။  
သည်အကျိုးအား၊ ဝမ်းတော်လား၊ ဘုရားဖြစ်သောခါ။  
တစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ ဝိပါကများ၊ ဘုရားခံရရာ။  
ကျမ်းအပဒါန်၊ သည်တိုင်းမှန်၊ ယူလှန်ငဲ့ချပ်များ။  
သူ့နှယ်ငါ့နှယ်၊ ဆိုဖွယ်မရှိရာ၊ ဉာဏ်နှင့်တွေးဆပါ။  
ကောင်းကင်ပျံဝဲ၊ မြေထဲတောင်ခေါင်း၊ ဝင်လျှိုအောင်း။

ပြေးရှောင်မလွတ်သာ။

သောက ဒုက္ခ မမွေးပါနှင့် \* ၁၁၉

ယုတ်မာညစ်ကျူ၊ မကောင်းမှု၊ မပြုဝံ့လေတို့သာ။  
ခြေမရိုးတွင်း၊ အသည်းချဉ်း၊ တုန်ပြင်းကြောက်အပ်စွာ။  
ပြုမိချေက၊ မလွတ်ရ၊ မုချဒဏ်နိသာ။  
တစ်ဆယ့်နှစ်ချက်၊ ကျိုးဝိပါက်၊ ကျမ်းထွက်အပဒါန်။

\* \* \* \* \*

ဆင်းရဲရင် စိတ်ကိုပိုပြီးပြင်ဆင်

\*ဆင်းရဲလို့ စိတ်မပျက်နဲ့ဟေ့၊ ဆင်းရဲလို့ စိတ်ပျက်ရင် ပိုပြီးဆင်းရဲမယ်၊ ဆင်းရဲတာထက် စိတ်ပျက်တာက ပိုပြီး တွင်းနက်တယ်၊ ဆင်းရဲတွင်းကနေ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်စွာနဲ့ တက်လာရင် အပေါ်ရောက်လာတဲ့အခါ ငွေတွင်းထပ်တူးလို့ရတယ်၊ ရွှေတွင်းလည်း လူတွေတူးတာပဲ၊ ငွေတွင်းလည်း လူတွေတူးတာပဲ၊ ငွေဆိုတာ လူတွေက ဖန်တီးသတ်မှတ်ခဲ့တဲ့အရာ၊ အဲဒီတော့ လူဖြစ်ပြီး ကျန်းမာနေရင် ငွေရှာလို့ရမှာပဲ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်မှာ ငွေတွေရှိတယ်၊ ဆင်းရဲရင် စိတ်ကိုပိုခိုင်မာကောင်းမွန်အောင် ပြင်ဆင်ရမယ်\*

အဲဒီစကားကို စာရေးသူရဲ့ ဖခင်က ပြောခဲ့တာဖြစ်တယ်၊ ဖခင်မရှိတော့တာ ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ပေမယ့် အဲဒီစကားကိုတော့ ကြားယောင်နေပါသေးတယ်။

အဲဒီစကား ပြောချိန်က စာရေးသူဟာ ရှိစုမဲ့စုငွေလေးနဲ့ လမ်းဘေးနဲ့ရံလေးတစ်ခုမှာ စာအုပ်အငှားဆိုင်လေး ဖွင့်နေချိန်ပါ၊ ဇနီးနဲ့ ကလေးတွေကို ရန်ကုန်ခေါ်ဖို့ အိမ်စပေါ်လေး ရှာနေချိန်



မှာပါ။ စာရေးဆရာဘဝလည်း မရောက်သေးဘူး။ ကဗျာလေးတွေ လောက်ပဲ ကြိုးစားရေးစပ်နေချိန် ဖြစ်တယ်။

ဖခင်ပြောတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူရဲ့ ခြေဖဝါးအောက်မှာ ငွေတွေရှိတယ်ဆိုတဲ့စကားကို သိပ်သဘောကျမိတယ်။ အဲဒီစကား ဟာ စာရေးသူအတွက် အားအင်တွေလည်း ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

နောက်မှတ်မိတာ တစ်ချက်ကတော့ အဲဒီစကားကို ပုသိမ်က ဇနီးထံ ရေးတဲ့စာထဲ ထည့်ရေးလိုက်ပါတယ်။

\*လောကခံလားဟေ့၊ လာခဲ့၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူရဲ့ ခြေဖဝါး အောက်မှာ ငွေတွေရှိတယ်\* ရယ်လို့။

ဇနီးရဲ့ပြန်စာထဲမှာ ရေးတာကတော့ ပဟိုသီချင်းထဲကလို မဖြစ်စေနဲ့၊ တစ်နေ့တော့ ဖြစ်လာရမယ်၊ သို့သော် ဘယ်နေ့မှန်း မသိတဲ့။

စာရေးသူဇနီးကို အချိန်အတော်ကြာအောင် ရန်ကုန်မခေါ်နိုင် ပါဘူး။ မောင်မြင့်သွေး(ရန်ကင်း)ဘဝနဲ့ ကဗျာတွေ၊ ဝတ္ထုတိုတွေ ရေးချိန်၊ မောင်မြင့်သွေးဘဝနဲ့ လုံးချင်းဝတ္ထုရေးချိန်၊ နောက်ပြီး သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေးဘဝ၊ ဆယ်အုပ်လောက်အထိကို ရန်ကုန် မခေါ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

နောက်ဆုံးတော့မှပဲ ခေါ်နိုင်လာမယ့် တစ်နေ့ကို ရောက်ခဲ့ ပါတယ်။ အနှစ်နှစ်ဆယ်နီးပါး ကြာခဲ့တယ်။ အသက် (၄၅)နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်ရောက်မှ ရန်ကုန်ကို ခေါ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

ဆင်းရဲရင် စိတ်ကိုပိုပြီး ပြင်ဆင်ရမယ်၊ ဆင်းရဲသူဟာ

၁၂၂ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ချမ်းသာသူထက်တောင် ပိုပြီး စိတ်ကိုပြင်ဆင်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတိအလစ်ခံလို့ကို မဖြစ်ပါဘူး။

ဆင်းရဲတွင်းနက်လွန်းတဲ့အတွက် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် မထိန်းရင်၊ ပေါက်လွတ်ပဲစားထားလိုက်ရင်၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် သဘောထားရင် မကောင်းမှုမှန်သမျှဟာ ဆင်းရဲခြင်း၊ စီးပွားမဖြစ်ထွန်းခြင်းရဲ့ နောက်မှာ ထပ်ချပ်မကွာ ဆက်တိုက်လိုက်လာတတ်ပါတယ်။

လောကကြီးကို ဘာကဆွဲဆောင်ဖန်တီးနေသလဲ၊ လောကကြီးကို စိတ်ကဆွဲဆောင် ဖန်တီးနေတာ၊ လူတွေကို စိတ်ကဆွဲဆောင်ဖန်တီးနေတာ။

အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်ကျရင် ကိုယ့်ရဲ့လောကကြီးပါ ကျသွားလိမ့်မယ်၊ သေချာတယ်။

စိတ်ကို မပြင်ခဲ့ရင်၊ ကိုယ့်လောကကို ကိုယ်မပြန်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

စိတ်ကို ပြင်နိုင်တဲ့လူဟာ ပြင်လာတာနဲ့အမျှ ဘာမှအားငယ်စရာမရှိတော့ဘူး။ ပြင်ရင်း ပြင်ရင်းကနေ ထပ်ပြီးတက်လာမှာပဲ။

ဘဝဆိုတာ မသေသမျှ ဘဝမပျက်ပါဘူး။ သေမှ ဘဝပျက်ပါတယ်။ \*ဘဝပျက်တယ်\* လို့ ပြောတဲ့စကားဟာ မမှန်ဘူး။ အမှန်တကယ်တော့ မသေသေးရင် ဘဝမပျက်သေးတဲ့အတွက် ပြောရမယ့်စကားက ဘဝပျက်တယ်လို့ မပြောရဘဲ \*ဘဝခက်တယ်\* လို့သာ ပြောရမှာဖြစ်တယ်။

\* အပျက်၊ အခက်ဆိုတာ ပြင်တာရှိရင် အပျက်ကနေ

အကောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အခက်ကနေ အလွယ်ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဆင်းရဲတဲ့အတွက် မိုက်မဲစွာ ကြံစည်တတ်တဲ့လူဟာ လိမ္မာစွာလုပ်ရတဲ့ အလုပ်တွေမှာ အကြံဉာဏ် ထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိတဲ့ အတွက် အမှားနှင့်ပဲ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

အမှန်ကို လိုလားတဲ့သူဟာ ဘယ်အရာမှာမဆို ဆင်းရဲပေမယ့် မိုက်မဲစွာ မကြံစည်ဖြစ်ဖို့ သတိထားပြီး လိမ္မာစွာ အကြံကို ထုတ်ပြီး စဉ်းစားဆင်ခြင်သင့်ပါတယ်။

ဆင်းရဲလို့ ခိုးတယ်၊ မိုက်တယ်၊ ဓားပြတိုက်တယ်၊ လိမ်လည်တယ်ဆိုတာက ပိုမှားတယ်။

အဲဒါမျိုးက ပိုနက်တဲ့ ဆင်းရဲတွင်းထဲ ဆင်းတာပါပဲ။ အချို့က ယခုဘဝမှာ ချက်ချင်းဆင်းကြရပြီး အချို့က နောင်တမလွန်မှာ အင်စိက ဂျိုးကပ်ပါတယ်။

ဆင်းရဲတာဟာ တကယ်တော့ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ကံနဲ့ ယခုကံလေး မလိုက်သေးလို့သာ ဆင်းရဲတာဖြစ်တယ်။ မရိုးသားတာ၊ မိုက်တာက ရှက်စရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။

ခိုးဆိုးနှိုက်လိမ် မတရားစီးပွားရှာတာထက် မရှာဘဲနေတဲ့ လူကတောင် ပိုမြတ်တယ်။ လူမိုက်သူဌေးထက် လမ်းဘေးသူတောင်းစားက ပိုမြတ်တယ်။

သဘောကတော့ ရွံညှန်ကို ပေပြီးမှ ဆေးကြောရတာထက် အပေးကနေ မထိဘဲ၊ မကိုင်ဘဲနေတာက ပိုပြီးကောင်းမြတ်တယ် မဟုတ်လား။

လူ့ဘဝမှာ အချိန်အခါအလျောက် ချမ်းသာဆင်းရဲတွေဟာ အမြဲမတည်၊ လှည့်လည်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောကို တွေးထင် သိမြင်ထားရမယ်။

လောကဟာ မဆန်းပါဘူးဗျာ၊ ဖြစ်နဲ့ပျက်ပါပဲ၊ ဖြစ်ပျက် သဘောပါ၊ ဖြစ်တာရှိရင် ပျက်တာရှိတယ်။

ဆင်းရဲပြီးမှ ချမ်းသာသူရှိသလို ချမ်းသာပြီးမှ ဆင်းရဲသူ လည်း ရှိတယ်၊ ကမ္ဘာကျော် သူဌေးကြီးအချို့ မြောင်းထဲရောက် သွားတာကိုသာ ကြည့်ပါ။

အလျှော့မပေးဆိုတဲ့ စိတ်ကိုပေးပြီး မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ဆင်းရဲ ခြင်းကို ကျော်ဖြတ်ရမယ်၊ ဆင်းရဲခြင်းကို ကျော်ဖြတ်ဖို့ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ရမယ်။

ဆင်းရဲရင် စိတ်ကိုကြိုးစားပြင်ပါ။

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့ဆိုတာထက် ဖြစ်သင့်ရာဖြစ် အောင် စိတ်မညစ်ဘူးဆိုတာက ပိုပြီးမှန်ပါတော့တယ်။



ကာယကံမြောက် မေတ္တာတရား၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့သာ ဘဝကို နေထိုင် ရင်ဆိုင်သွားရင် ထူးကဲတဲ့ အကျိုးပေးတွေ ရမှာဖြစ်တယ်။ ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

\*မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကို ထားလို့ လွယ်လွယ်ရှင်းရှင်း၊ အလွန်ကောင်းတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ဆိုမိနဲ့ခဲ့ပါတယ်။

ဖြူအောင် စိတ်ကိုထားရင်၊ မေတ္တာစိတ်ကို ရှေ့ဆုံးကထား  
ရမယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။

“စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာပွား”  
လို့လည်း ဆိုမိန့်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထား ဖြောင့်မတ်ရုံသာမကဘဲ သူများအပေါ်  
သည်းခံမေတ္တာစိတ် ထားရမယ်။

“ရန်ကိုအောင်စေလိုသော် မေတ္တာ” လို့ ရှင်မဟာသီလဝံသက  
စကားပိုထားခဲ့တယ်။

အဝိဇ္ဇာဟူသော ဖုံးလွှမ်းတတ်တဲ့ တရားမှာ မိမိကိုယ်ကို  
အထင်ကြီးပြီး မာနအသွင် ဘဝင်မြင့်ခြင်းနှင့် မေတ္တာကင်းကာ  
စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြုလုပ်တတ်ခြင်းတွေကို ဖြစ်စေပြီး အမှာနဲ့  
ဒုက္ခ နောင်တကို ပွားစေတတ်ပါတယ်။

အဘယ်အရာဟာ လူရဲ့ အနှစ်ဂုဏ်ဖြစ်ပါသလဲ။

လူရဲ့အနှစ်ဂုဏ်ဟာ စိတ်စေတနာကောင်း (မေတ္တာစိတ်)နဲ့  
စာရိတ္တဗလ ပြည့်ဝရေးပါပဲ။

မေတ္တာဟာ အနှစ်ပါတာမို့ စိတ်ကိုပြင်ရာမှာ မေတ္တာစိတ်နဲ့  
ပြင်ရမှာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။



ဒေါသစိတ်ကိုပြင်

- ဒေါသစိတ်ဆိုတာ...

မရောင့်ရဲတဲ့သဘောမဟုတ်။

ပြီးတော့ မသိတတ်တဲ့သဘောလည်း မဟုတ်ဘူး။

- ဒေါသစိတ်ဆိုတာ...

မကျေနပ်တဲ့သဘောဖြစ်တယ်။

လိုချင်ရင် လောဘ၊ နှစ်သက်ရင် လောဘ။

မလိုချင်ရင် ဒေါသ၊ မနှစ်သက်ရင် ဒေါသဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသစိတ်ဆိုတာ မကျေနပ်တဲ့သဘော။

ဒေါသဟာ ရင်တွင်းမှာ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်၊ ရင်တွင်းမှာ လှုပ်ရှားမှု ပြင်းထန်စွာဖြစ်ရင် အဲဒီဒေါသဟာ မနောက်ကနေ၊ ဝစီကံမြောက်တွေ၊ ကာယကံမြောက်တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

လောကမှာ ဒေါသရုပ်၊ ဒေါသအမူအရာဟာ အလွန်အမင်း ကိုပဲ အရုပ်ဆိုးပါတယ်၊ ဒေါသနောက်မှာ ပါလာတတ်တဲ့အရာ က ဒုက္ခသာဖြစ်တယ်၊ ဒေါသနဲ့ ဒုက္ခဟာ အမြဲပူးတွဲနေတယ်။

လောကမှာ မိုက်မဲသူတွေရဲ့ လမ်းစဉ်မှာ ဒေါသကို ဒေါသ  
တရားနဲ့ တုံ့ပြန်တယ်။ မာနကိုလည်း မာနတရားနဲ့ပဲ တုံ့ပြန်တယ်။

ဒေါသမီးဟာ ဓာတ်ဆီနဲ့တွေ့သလို အဘယ်အခါမှ ငြိမ်းအေး  
မှုမရတော့ဘဲ သေကျေပျက်စီးတဲ့အထိ ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနဲ့  
တွေ့ရတတ်တယ်။

\* လောင်ချစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်သူကို  
တုံ့မူအမျက်၊ ပြန်မထွက်က  
အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်  
အောင်ပွဲရသည်၊ သုဟုမည်ရှင်  
မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက်သူ  
ထိုသည့်လူနှင့်၊ အတူပြန်လျက်  
မျက်မာန်ထွက်သော်၊ ရှေးထက်နောက်လူ  
မိုက်သောဟူ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်)

ဒေါသကို ဒေါသနဲ့တုံ့ပြန်တာ သိပ်မှားတယ်။

ယုတ်နိမ့်တဲ့ဗီဇက ပွားများလာသူတွေဟာ အဲဒီလမ်းစဉ်မျိုး  
သာ လိုက်ကြမြဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို မဖြစ်ရအောင်က စိတ်နှလုံးကို အေးချမ်းစွာထားပြီး  
မျှော်မြင်ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ ပညာဉာဏ်ကိုသာ အသုံးပြုရတယ်။

မိုက်မဲမှု ဒေါသဟာ အပြစ်အန္တရာယ်များပြီး ဘေးဒုက္ခတွေ  
နဲ့သာ ပေါင်းသင်းတွေ့ဆုံရတယ်။ သည်းခံမှုနဲ့ မေတ္တာတရားသာ

၁၂၈ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အေးချမ်းခြင်းကို ဆောင်ပါတယ်။

အနှောင့်အယှက်မျိုးစုံကနေ ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသတရားတွေ ထွက်လာတတ်တယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်တွေ၊ အနိဋ္ဌာရုံတွေ မပြည့်စုံတဲ့ ဆွှေလင့်ချက် တွေကနေ လူကို ဒေါသစိတ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးတတ်တယ်။ အဲဒီ လို အကြောင်းခံစိတ်တွေနဲ့ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာရင် လူဟာ စိတ် မချမ်းသာနိုင်တော့ဘူး။

လူတစ်ယောက်မှာ ဒေါသနည်းအောင် စိတ်ကိုပြင်ဆင်ထား လို့ ရပါတယ်။ ဘယ်လိုပြင်ရမှာလဲဆိုတော့ ဒေါသ သဘော တရားတွေကို သိထားဖို့ပါပဲ။

ဒေါသဟာ မပျင်းဘူးလို့ လူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုမကောင်းတာလဲဆိုတာကိုတော့ လူတိုင်း လေးလေးနက် နက် မတွေးကြပါဘူး။

ဒေါသထွက်ရင် ထွက်သူက ပထမခံရပြီး အထွက်ခံရသူက ဒုတိယခံရတာဖြစ်တယ်။

အထွက်ခံရသူက တမြည့်မြည့်နဲ့ ဒုတိယမှခံရပြီး ဒေါသ စထွက်သူက ပထမခံရတယ်။

ဒေါသထွက်သူဟာ မီးခဲကို အရင်ကိုင်ပေါက်ရသူနဲ့ တူပါ တယ်။ ကိုယ့်လက်ကို အရင်စတင်အပူခံရပါတယ်။

မခံသာမှုဆိုတဲ့ ဒေါသက အရင်းခံပြီး ကာယကံမြောက် ဖြစ်သွားရခြင်းဟာ စိတ်ပိုင်းဘဝကနေ ရုပ်ပိုင်းဘဝကို ပြောင်းလဲ



သွားခြင်းဖြစ်တယ်၊ စိတ် စတင်လိုက်ခြင်းဖြစ်တယ်။

လောနောက်ကို လက်တွေ့ပါကုန်လို့ အခက်တွေ့ ရက်ရှည် ဖြစ်ကုန်ကြရတယ်။

သတ္တဝါအပေါင်းတွေရဲ့ ဝါသနာသန္ဓေမှာ တိုက်ခိုက်သတ် ဖြတ်ပြုလိုတဲ့ ဓလေ့မှာ မြဲလျက်ရှိနေကြပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ပေါ်ပေါက်မြဲဖြစ်တယ်။

အဲဒီစိတ်ဟာ သဘာဝစိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်၊ မြဲနေတဲ့စိတ် ကို အထူးသတိထားရမယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ဒေါသ အသေးအဖွဲ့ကို သတိ ထားနိုင်မှ ကြီးကျယ်တဲ့ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါမှာ သတိထားနိုင်လာ မယ်။

ကိုယ်ဒေါသဖြစ်လာရင် ပထမဆုံးက ကိုယ်ဒေါသဖြစ်နေပြီ ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်ပြန်ပြီး သိရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသထွက်စရာကြုံတိုင်း ဒေါသထွက်စရာကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေ ဒေါသထွက်မိတဲ့ အကြောင်းအရာ တွေမှာ ဘာမဟုတ်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးတွေ ဖြစ်တယ်။

ဒေါသစိတ်ကိုပြင်ဖို့ အထူးသတိထားပါ၊ ဒေါသနည်းမှသာ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

ဒေါသစိတ်ကြောင့် အမှန်တရားဖုံးကွယ်တဲ့အခါမှာ မရှိကို လည်း အရှိလုပ်တော့တာပဲ။

အဲဒီ မရှိကို အရှိလုပ်ချင်တဲ့ ဇွတ်အတင်းလုပ်ချင်စိတ်တွေ

၁၃၀ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဟာ ဒေါသစိတ်ကနေ တွန်းအားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူမှာ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်မတည် ငြိမ်တဲ့အခါ အမှန်တရား ဖုံးကွယ်တတ်တယ်။ ဒေါသစိတ်ဟာ အပြင်းအထန် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒေါသစိတ်တစ်ချက်ဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတောင် တစ်မျိုး တစ်ဖုံ ဖြစ်သွားစေတတ်ပါတယ်။

ဒေါသစိတ်ဆိုတာ သတိလစ်မှားမှုသွားခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။

ဒေါသစိတ်ဟာ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးကို သိကိုမသိပါဘူး။

- ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်

စိတ်စဉ်ဖျက်ဆီးတာ။

အိပ်ရဆင်းရဲ၊ ခြွေရုံနံ

ရုပ်လဲမလှပါ။

ဥစ္စာဆုံးရှုံး၊ အများမုန်း

မှန်ဦး ဤရုံစံဖြာ။

ဒေါသအပြစ်၊ သေချာစစ်

ပယ်ပြစ်သူကိုပါ။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

\* မိမိစိတ်တွင် အဆင်မပြေမှု ကိစ္စကြီးငယ်ပေါ်တိုင်း စိတ် တို ဒေါသဖြစ်ခြင်းကို သတိနဲ့ ကြည့်ရှောင်ထိန်းသိမ်းရမယ်။ ဒေါသ ဟာ လူတွေရဲ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်တတ်ပုံမှာ...

အနည်းငယ်မျှသော ဒေါသဟာ မူလသက်တမ်းမှ တစ်ရက်  
တိုစေ၊ လျော့စေပြီး အလတ်စားဒေါသက တစ်လတိုစေတယ်၊  
အကြီးဒေါသမှာ တစ်နှစ်တိုစေတတ်တယ်၊ အကြီးမားဆုံး ဒေါသ  
ကတော့ အမြန်ဆုံး တိုလျော့စေ၊ ဖြတ်သတ်စေတာဖြစ်ကြောင်း  
ကောင်းစွာသိမြင်ထားရမယ်။

(ညောင်ရမ်းဇေယျပဏ္ဍိတ)

လူ့ဘောင်လောကကြီးမှာ လူသည်သာလျှင် တန်ခိုးအကြီး  
ဆုံး၊ လူသည်သာလျှင် အမြတ်ဆုံး၊ လူသည်သာလျှင် အခွင့်အရေး  
အရဆုံး၊ လူသည်သာလျှင် အတတ်အသိဆုံးဖြစ်သဖြင့် လောကီ  
မှာ ကြောက်ရမည့်သူမှာလည်း လူဒေါသစိတ်ပင် ဖြစ်တယ်။

ဒေါသစိတ်ဟာ အမှားဆိုတာ ရှင်းရှင်းလေးပဲ ဖြစ်တယ်၊  
ရှင်းရှင်းသဘောတရားကို သတိမထားလို့ ဒေါသစိတ်ပြင်းထန်စွာ  
ပေါ်လာတတ်တယ်။

ဒေါသစိတ်ကို အောင်နိုင်တဲ့အရာကတော့ မေတ္တာစိတ်ဓာတ်  
ပါပဲ၊ မေတ္တာစိတ် အားကောင်းလာရင် ဒေါသနည်းသူဖြစ်လာ  
ပါတယ်၊ မေတ္တာစိတ် အလွန်အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ ဒေါသ  
စိတ်ဟာ ချုပ်ထိန်းလို့ ရလာပါတော့တယ်။

- \* ကိုယ်မချစ်သူ၊ ထိုသည့်လူ၏
- စင်ဖြူစိတ်ထား၊ ကိုယ်နှုတ်များကို
- စဉ်းစားရွေးချယ်၊ ဒေါသပယ်လော့၊
- အကယ်၍များ၊ သုံးပါးလုံးပင်

၁၃၂ + သုတေသီတုန်းမြင့်သွေး

မဖြူစင်သော်၊ သူပင်သနား  
မျက်မပွားသည်၊ ငါးပါးဒေါသ  
ပယ်ကြောင်းတည်း။

(အံ့ ၂၊ ၁၆၄-၇) ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

• • • • •

စိတ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး ရေးသား ပြုစုခဲ့တဲ့ 'စိတ်နှင့် သင့်ကျန်းမာရေး' စာအုပ်မှာပါတဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သော့ချက်ဆယ်ချက်ဟာ အလွန်ကောင်းမွန်လှပါတယ်။ အဲဒီ ဆယ်ချက်ဟာ အမှန်တကယ်ကိုပဲ စိတ်ကိုပြုပြင်နိုင်မယ့် ဆယ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

- ၁။ ဦးစွာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မည်သည့်ရောဂါမှ မကပ်ငြိဘဲ ပကတိကျန်းမာနေစေရန် ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကျန်းမာသော ရုပ်ခန္ဓာမှာ ကျန်းမာတဲ့စိတ်ဟာ တည်တယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။
- ၂။ မိမိရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ခံစားမှုတွေကို တတ်နိုင်သမျှ တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေစေရန် ထိန်းချုပ်နိုင်ရမယ်။ တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မွေးမြူရမယ်။
- ၃။ မိမိဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စစ်မှန်တဲ့ခံယူချက်တွေကို ထားရှိရမယ်။
- ၄။ လောကဓံ လှိုင်းဂယက် ရိုက်ပုတ်ချက်ဒဏ်ကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ရင်ဆိုင်ပါ။ ဘဝကို မည်သည့်အခါမျှ အရှုံးမပေးပါနှင့်။

ဘဝဖိစီးမှုဒဏ်များကို မတုန်မလှုပ် မကြောက်ရွံ့သင့်ပေ။

၅။ 'ပျော်ပျော်နေ သေခဲ' ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း လူ့ဘဝတစ်  
လျှောက် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ပါ။  
ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့သာယာစွာ နေနိုင်ရန်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံး  
ကြိုးစားပါ။ မိမိဘဝတွင် မိမိ ပျော်ရွှင်ကျေနပ်မှုကို အရယူ  
ပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထုအထောင်းကိုလည်း ကိုယ်က ဂရုစိုက်  
ပြီး ရှောင်ပါ။ တိမ်းပါ။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်ကြံရန်  
စိတ်ကူးပေါ်လာရင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ အလိုအလျောက်ပျောက်ပြီး  
ထောင်းတဲ့ဒဏ်လည်း ပျောက်မယ်၊ စိတ်ချမ်းမြေ့စရာအဖြစ်ကို  
လည်း ပြောင်းလဲလာမယ်။

ကြံ့ခိုင်ထက်မြက်တဲ့စိတ်ဟာ လောကဓံရဲ့ အထုအထောင်း  
ကို မမူပါဘူး။

စိတ်ထောင်းပြီး ကိုယ်ကြေနေတဲ့ လူတွေဟာ လောကမှာ  
သနားစရာကောင်းသလိုလိုနဲ့ ဘာမှ သနားစရာမကောင်းပါဘူး။

အမှန်တကယ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သာပိုင်ဆိုင်ပါ  
တယ်။ သူများက မပိုင်ပါဘူး။

စိတ်ထောင်းခံရရင် အထောင်းခံရတဲ့အထဲက အမြတ်ထွက်  
အောင်လုပ်ပြီး စိတ်ကိုပြင်ဆင်ပါ။



စိတ်ဓာတ်ကြွေခိုင်ခြင်း

- \* စိတ္တေန နိဿုတိ လောကော
- စိတ္တေန ပရိကဿတိ
- စိတ္တဿ ဧကဓမ္မဿ
- သဗ္ဗေဝ ဝသမန္တရူ။

(အင်္ဂုတ္တရ၊ စတုတ္ထနိပါတ်၊ ဥမ္မဂ္ဂသုတ်)

စိတ်သည် လောကလူတွေကို အမိုက်အမှားလမ်းကို ပို့ဆောင်တယ်။ စိတ်သည် လူတွေကို အမိုက်အမှားလမ်းကို ဆွဲငင်တယ်။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတွေဟာ ပြုပြင်ခြင်း မရှိ၊ ပကတိအလိုအားဖြင့် အမိုက်အမှားကို ပို့ဆောင်တတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့အလိုကို အစဉ်လိုက်ပါနေကြရကုန်တယ်။

အဲဒီလို စိတ်ဟာ အမှားဘက်ကို ပို့တတ်၊ ဆွဲငင်တတ်တဲ့ အတွက် လူမှာ စိတ်ဓာတ်ကြွေခိုင်ဖို့၊ တစ်နည်းဆိုရင် စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ်မကြွေခိုင်ရင် အမှားလမ်း၊ အမှောင်လမ်းကို လျှောက်လှမ်းဝင်သွားမိတတ်ပါတယ်။

၁၃၆ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

စိတ်ရဲ့တည်ရာ (ဟဒယဝတ္ထုရုပ်)နှလုံးသားအရောင်အဆင်း ပျက်ပြားနောက်ကျိခြင်းမှာ စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းတတ်သူတွေသာ ဖြစ်တယ်။ အသက်ကြီးလေ အမှတ်သိမှုခက်လေပဲ။

အချို့သာ ထူးထူးခြားခြား အသက်ကြီးလေ ပိုပြီး စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်လေပါပဲ။

ဘဝမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှ ထိပ်တန်းကျတဲ့ဘဝကို ရောက် နိုင်တယ်။ လောကဓံကပေးလာတဲ့ ဒုက္ခနှင့်သူခကို ခံနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာလေ့ရှိသူဟာ သူတစ်ပါးတို့ရဲ့ပြဿနာကိုလည်း လိုက်နာဆောင်ရွက်တတ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်စိတ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ်တိုင်လိုက်နာလေ့ ရှိသူဟာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်း လက္ခဏာတစ်ရပ်ပါပဲ။

စိတ်ဟာ လျှို့ဝှက်တယ်။ ဆန်းကြယ်တယ်။ ပြီးတော့ နက်နဲ လှပါတယ်။ အဲဒီလို လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်တဲ့စိတ်ကို ကြံ့ခိုင်အောင် ကြိုးစားရခြင်းဟာ အလွန်ကို ခက်ခဲနက်နဲလှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရနိုင်တာမျိုးတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုးစားတည်ဆောက်ရင် ရကိုရတဲ့အရာပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခိုင်မာတဲ့ ယုံကြည်စိတ်ရယ်။ မလစ်တဲ့ သတိစိတ်ရယ် အပြည့်အဝထားသူဟာ ဘဝတစ် လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းတဲ့လမ်းပေါ် လျှောက်ရတတ်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ လူသားတွေပြုံးပြီးရင် မဆိုင်နိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျ စရာကိစ္စတွေ အတော်များများကို ရှိတတ်ပါတယ်။



ပြုံးပြီးရင် မဆိုင်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို ပြုံးပြီးရင်ဆိုင်သွားတာဟာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ပြုံး မရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ကိစ္စတွေကို လူ့အချို့ဟာ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခိုင်နဲ့ ပြုံး ရင်ဆိုင်သွားတဲ့အတွက် သူ့အခက်အခဲကို ဘယ်သူမှတောင် မသိလိုက်ကြပါဘူး။

စိတ်ဟာ ရိုးရိုးပဲ ကောင်းနေရုံ၊ ကျန်းမာရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကလည်း အထူးလိုတယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှုက သာမန် သူလို ငါလိုလူတွေအတွက် လိုအပ်တာဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကတော့ အောင်မြင်ထင်ရှား၊ ဦးဆောင်ကျော်ကြားလိုသူတွေဆီမှာ မရှိမဖြစ် ရှိရတာမျိုးဖြစ်တယ်။

လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးလောက်သာ မလုံလောက်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုကိုပါ အထူးဂရုစိုက်ကြရတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းကျန်းမာမှုကို ကြိုးပမ်းရသလို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖြူစင်မှုကိုလည်း ဟန်ချက်ညီအောင် ကြိုးစားရတယ်။

ရင်အုပ်တွေကား၊ လက်မောင်းကြီး တောင့်တင်းကြီးမားပြီး စိတ်ဓာတ်မကြံ့ခိုင်ရင် လေတိုက်ရာလွင့်ပါနေတဲ့ တိမ်ထုကြီးလို တည်ငြိမ်မှု မရှိပါဘူး။

ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်စိတ်ဝင်နေရင် စိတ်ကျန်းမာရေး ထိခိုက်တာပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့တဲ့သူတွေဟာ များသောအားဖြင့် အကြောက်လွန်မှု၊ သတ္တိနည်းမှုတွေကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

၁၃၈ + သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

စိုးရိမ်စိတ်ကြီးလွန်းတာဟာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတစ်မျိုးပါ။ အဲဒါက စိတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကြွခိုင်မှုကို လုံးဝအားမပေးပါဘူး။

စိတ်ညစ်ရှုပ်ပွေ၊ သောကတွေနဲ့ အထွေထွေကြံစည်တတ်တဲ့ လူတွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်ကြီးတဲ့ လူတွေရဲ့ အကြံအစည်ထဲကို ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်တွေဟာ အလွယ်တကူ ဝင်လာတတ်တယ်။

“ခေါင်းအေးအေးထားပါ” လို့ ပြောကြတာဟာ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်၊ စိတ်ကြွခိုင်အောင် သတိပေးကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ပြုံးပြီး မရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ လောကကြီးကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ ဘဝကို တိုက်ပွဲဝင်ရာမှာ ကြိုးဝိုင်းထဲက လက်တွေ့သမားလို ရင်ဆိုင်ပစ်လိုက်ရပါမယ်။ အဲဒါ ကြံကြံဖန်ဖန် ပေါက်တတ်ကရရေးတာ မဟုတ်ရပါဘူး။ အကြောင်းက ဒီလိုရှိပါတယ်။

လက်တွေ့ကြိုးဝိုင်းကိုကြည့်၊ မြန်မာ့လက်တွေ့ ကြိုးဝိုင်းကိုပဲ ကြည့်ကြည့်။

ကြည့်ရင် မြင်ရမှာက လက်တွေ့သမားဆိုတာ တစ်ဖက်လူနဲ့ ကြိုးဝိုင်းထဲမှာ ယှဉ်ထိုးရတာ သူနိုင် ကိုယ်နိုင်ပါပဲ။ ရည်ရွယ်ချက်က အချိန်စေ့ရင် နိုင်ဖို့ပဲ။ ဘယ်သူမှ ရှုံးချင်တယ်ဆိုပြီး လက်တွေ့မထိုးဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဘဝမှာလည်း ဘယ်သူမှ မရှုံးချင်ကြဘူး။ လောကထဲမှာလည်း ဘယ်သူမှ မျက်နှာမငယ်ချင်ကြပါဘူး။

လက်တွေ့သမားဆိုတာ လူကျန်းမာရသလို၊ စိတ်ဓာတ်က

လည်း ကြံ့ခိုင်ရတယ်။ လက်သီးပြင်းတွေ ဆယ်ချက်မကထိလို့  
လည်း စိတ်ဓာတ်ကျလို့မဖြစ်ဘူး။ ဘုံးခနဲလဲလည်း ကြမ်းပြင်ပေါ်  
က ကြိုးစားပြီး ပြန်ထရတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာနဲ့ ပြန်ထပြီးတဲ့အခါ ပြိုင်ဘက်ရဲ့ မျက်နှာ  
ပြင်ကို ထိုးကွက်ရှာပြီး ကိုယ်အခွင့်သာသမ္မု ပြန်သွင်းပစ်ရတယ်။  
မလွတ်တမ်း ပြန်ထိုးပစ်ရတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်နေရင် ကိုယ့်  
လက်သီးလည်း ပြင်းတာပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်နေရင် သူ့လက်သီး  
တွေကို ရှောင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိစိတ် ရှိနေပါတယ်။

\* ဘဝမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်နေရင် လောကဓံလက်သီးတွေ  
ကို ခံနိုင်သလို လောကဓံဆိုးကိုလည်း ပြန်ပြီးတိုးနိုင် ထိုးနိုင်ပါ  
တယ်။ ဘဝထဲပြေးဝင်လာမယ့် ဒုက္ခလက်သီးတွေ၊ သောကကန်  
ချက်တွေကို တွေ့ကြုံလို့လည်း မကြောက်နဲ့၊ ကြုံတွေးကြောက်  
ရင်လည်း စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိတာကို ပြနေတာဖြစ်တယ်။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုမရှိရင် လောကဓံမှာ လှိမ့်ခံရပါတယ်။  
အချို့ဆို ဘုံးဘုံးလဲကျ ပြန်မထနိုင်တော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် လောကကြီးနဲ့ ဘဝကို ရင်ဆိုင်ရာမှာ လက်တွေ့  
သမားလို ရင်ဆိုင်ပါလို့ ရေးရခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန်စကားပုံလို  
ခုနစ်ခါလဲရင် ရှစ်ခါထပါ။ ကိုယ်က ချက်ကောင်းပြန်ထိုးနိုင်ရင်  
လောကဓံဟာ အဲဒီပွဲမှာ နောက်ကောက်ကျသွားမှာပါပဲ။

လူ့ဘဝမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဟာ အရေးကြီး  
လှပါတယ်။

၁၄၀ + သုကေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ကိုယ့်ဘက်က ကြိုးစားစရာကို ကြိုးစားပြီး ကြံစရာကြံပြီး  
ဆက်လုပ်တာမျိုးက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်တာပါပဲ။

အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေဟာ စိတ်မညစ်၊ စိတ်မပျက်ဘဲ  
စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ပြီး ဇွဲမလျော့သူတွေသာဖြစ်တယ်။

လောကဓံဟာ ပျော့ညံ့တဲ့သူတွေကို စားပစ်တယ်၊ စိတ်ဓာတ်  
ကြံ့ခိုင်သူတွေကို လောကဓံက မစားနိုင်ပါဘူး။

\* \* \* \* \*