

စံလုစာပေ

ထူးချွန်ချင်တဲ့စိတ် ပဲ ဝါချင်ချင်တိုက်

သုတေသီ

ဘုန်းမြင့်သွေး



A handwritten signature in black ink, located in the bottom right corner of the cover.

(ဒုတိယအကြိမ်)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၀၅၉၈၀၆၀၅

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၄၀၀ ၂၀၅၀ ၂၀၇

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၀၇ ခုနှစ် မေလ

ပထမအကြိမ်

တန်ဖိုး - ၂၅၀

ကွန်ပျူတာစာစီ - မြစ်ခွဲစင်းကွန်ပျူတာ

ထုတ်ဝေသူ

စံလှစာပေ၊ ဒေါ်မြမြကြွေ(၀၁၃၆၄)

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉ လမ်း၊ ရန်ကုန်။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်မြမြကြွေ(၀၃၃၇၉)

ပင်မြင့်မာလာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၂၄၊ တာဝတိံသာလမ်း။

ဖုန်းတောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

စံလှစာပေ

အမှတ် ၁၈၀၊ ၂၉ လမ်း။

ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁ - ၂၄၆၆၂၁

ဣန္ဒြေ့ချင်တဲ့စိတ်

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ဒို့ဝန်အဖေလုံးပါး

ပြည်ထောင်စု ပဋိကွဲဖေ	ဒို့အဖေ
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု ပဋိကွဲဖေ	ဒို့အဖေ
အချစ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲဖေ	ဒို့အဖေ

ပြည်သူ့သဘောထား

- ★ ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ဖိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်စေရေးအဖွဲ့များနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းဖျက် ဝင်ဖျက်ခွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ★ ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄)ရပ်

- ★ နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ လှုပ်ရှားစေအားများသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
- ★ အမျိုးသားမြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊
- ★ နိုင်ငံသားညီ ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
- ★ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်ပီပီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် ထူထောင်ဆောက်တည်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ★ စိုက်ပျိုးရေးကိုအမြှေးစံ၍ အခြား စီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် တည်ဆောက်ရေး။
- ★ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ★ ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အကတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် တည်ဆောက်ရေး။
- ★ နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို မန်တီနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- ★ တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြှင့်မားရေး။
- ★ အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ်မြှင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်စေရန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- ★ မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- ★ တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြှင့်မားရေး။

မာတိကာ

၁။ ကိုယ့်စိတ်နှင့်ကိုယ့်အလုပ်	၇
၂။ စိတ်ပြဒါးတိုင် သို့မဟုတ် အကဲခတ်ဆင်ခြင်သောစိတ်	၁၄
၃။ စိတ်ကိုသတိကပ်ပါ	၂၅
၄။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်ပတ်သက်၍	၃၃
၅။ ရုပ်ကိုအစာကျွေးသလို စိတ်ကိုအစာကျွေးပါ	၄၃
၆။ ဟိတ်မာန်မဝင့်နှင့် စိတ်အကြံမြင့်ရမည်	၅၂
၇။ စိတ်အကြံမြင့်ပါစေ	၆၂
၈။ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်	၆၇
၉။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းလျှင်	၇၇
၁၀။ အားငယ်စိတ် (သို့မဟုတ်) အရှုံးဘက်သို့ခြေလှမ်းခြင်း	၈၈

၁၁။ စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာမှု သဘောတရားများ	၉၈
၁၂။ စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကားအလုပ်	၁၀၆
၁၃။ အရေးကြီးတဲ့စိတ်ကူး	၁၁၄
၁၄။ စိတ်ဆင်းရဲအောင်နေသည် စိတ် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေသည် စိတ်	၁၂၀
၁၅။ အောင်မြင်တိုးတက်သောစိတ်၏အရည်အသွေး	၁၃၃
၁၆။ ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အကုသိုလ်စိတ်	၁၄၄
၁၇။ ဘာသာရေးနဲ့ စိတ်ကိုထိန်း	၁၅၂
၁၈။ ထူးချွန်ချင်တဲ့စိတ်	၁၅၈

ကိုယ့်စိတ်နှင့်ကိုယ့်အလုပ်

* ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို အတုယူ၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို မပြုမူပါနဲ့လို့ ဆုံးမစကားရှိတယ်။ စိတ်နဲ့အလုပ်ဟာ ဘဝကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သူဖြစ်ပါတယ်။

* ဘာမှမလုပ်ရင် ဘာမှဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

* To do nothing is the way to be nothig.

အလုပ်ကောင်းချင်ရင် စိတ်ကောင်းမွေး၊ စိတ်ကောင်းရင် အလုပ်ကောင်းတယ်။

စိတ်က ဆုတောင်းတိုင်းသာ အလုပ်အောင်မြင်စတမ်းဆိုရင် လောကမှာ အောင်မြင်သူတွေအမျိုးမျိုးရှိနေမှာပဲ။ စိတ်က ဆုတောင်းတိုင်းမရလို့သာ အောင်မြင်သူရှားတာဖြစ်တယ်။

စိတ်ကလည်းကောင်း၊ အလုပ်ကလည်းကောင်း၊ ဆု
တောင်းကလည်း ကောင်းရင် အောင်မြင်မှာသေချာပါတယ်။

အလုပ်မအောင်မြင်ရင် စိတ်ကောင်းနှင့်သာ ထပ်မံ
ကြံစည်ပါ။

မိမိဘာဆက်လုပ်ရမလဲဆိုတာ သေသေချာချာစဉ်းစား
ပါ။ ဆက်လုပ်ရာမှာ ကြံစည်ပါ။ ကြံဆတွေးတောပါ။

★ လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရ။

★ Where there's a will there's a way.

လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိသူ၊ လုပ်ချင်စိတ်လည်းရှိသူ
မှာ အချိန်အများဆုံးရှိပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ရာမှာ အရည်အချင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုမရ
နိုင်ခဲ့လျှင် ဝီရိယကိုသုံးပြီး အောင်မြင်မှုရယူပါ။

အလုပ်မှာ ကာယကံဝီရိယရော၊ ဝစီကံဝီရိယရော၊
မနောကံဝီရိယရော အားထုတ်ပစ်ပါ။ ပုံစံပြောင်းသင့်လည်း
ပြောင်းပစ်ပါ။

ဘဝအောင်မြင်ထက်မြက်တည်တံ့ ခိုင်မာဖို့ဆိုတာ မိမိ
ရဲ့အလုပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ် အလွန်တည်တယ်။
အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားလေ၊ တိုးတက်လေပါပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို ဒုက္ခပေးတတ်တာဟာ တခြားလူ

မဟုတ်။ တခြားလူလို့ မထင်နှင့်။ ထင်လျှင်မှားမယ်။ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးနေတတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ်လုပ်ချင်သော အလုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်စိတ်က ကောင်းသောစိတ်လား၊ ဆိုးသောစိတ်လား။ သင့်အလုပ်က ကောင်းသောအလုပ်လား၊ မကောင်းသော အလုပ်လား။

သင့်ရဲ့စိတ်ကို သင်နိုင်လျှင် ဘာမျှလုပ်၍ မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပြုပြင်ခြင်းက အကောင်းဆုံးပြုပြင်နည်းဖြစ်သည်ကို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ ငြင်းဆိုကြမှာမဟုတ်ပါ။

★ အလုပ်အတွေ့အကြုံတိုင်းလိုလိုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ရှာကြည့်တတ်လျှင် အကျိုးအမြတ်ရှိနိုင်တာပဲဖြစ်တယ်။

★ In almost every sort of experience there is usually a gain if we look for it.

ဆင်ခြင်တုံတရားဆိုတာ အမှားအမှန်ကို ဝေခွဲသုံးသပ်တတ်ခြင်း၊ အမှားကိုရှောင်၍ အမှန်ကို လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ ဦးနှောက်ရဲ့အသိတစ်မျိုးပါ။

အဲဒါကြောင့် မိမိရဲ့ လှုပ်ရှားမှု (အလုပ်)ကို ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ထိန်းချုပ် ဆုံးဖြတ်တတ်ရမယ်။

★ သင်လုပ်ခဲ့သော အမှားများမှ သင်ခန်းစာပြန်ယူနိုင်လျှင် သင့်အတွက် အကျိုးရှိပါတယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသို့ပြုလုပ်လိုက်မှသာလျှင် သင့်အမှားများ တန်ဖိုးရှိလာမည်ကို ထင်မှတ်ရသောကြောင့်ဖြစ်တယ်။

(ဂယ်ရီဗာရှယ်)

It's always helpful to learn from your mistakes, because then your mistakes seem worthwhile.

အလုပ်လုပ်ရာမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့တော့ စိတ်က ယုံကြည်မျှော်လင့်ပြီး လုပ်ရတာပဲ။

ဒါပေမဲ့ မအောင်မမြင်ဖြစ်နေရင်လည်း ဆက်လက်ရင်ဆိုင်လုပ်ကိုင်သွားရမှာပါပဲ။

စိတ်ဆိုတာ ဘဝကို လှန်မှောက်ပစ်နိုင်တာဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို မွေးမြူတတ်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ရင်းက ကိုယ့်ကို ချက်ချင်းရော၊ ဖြည်းဖြည်းရော အကျိုးပေးမှာဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ မွေးရာပါ ပင်ကိုယ်စိတ်ရင်းဆိုတာရှိတယ်။ လူတစ်ကိုယ် စိတ်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

စိတ်ရင်းဟာ ဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တတ်သလို ဘဝပေး အခြေအနေနဲ့လည်း ပတ်သက်တတ်တယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးမှု အတိမ်အနက် ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စိတ်ရင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်၊ ကိုယ့်သမိုင်းကိုယ်၊ ဖန်တီးတတ်ကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းဟာ ပဏာမ ကြီးမားတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို ခိုင်းစေထားတဲ့အလုပ်မျိုးနဲ့ သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ အချိန်ကာလအတွင်းမှာတော့ ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

(ရောဘတ်ဆင့်ချ်စော)

★ Any one can do any amount of work, provide it isn't the work he is supposed to be doing at the moment.

လူတွေဟာ စိတ်ကို ထွက်ပေါက်ရှာပေးတတ်ကြတယ်။ စိတ်ကို လွှတ်ပေးတတ်ကြတယ်။ စိတ်ကိုလွှတ်ပေးရင် လမ်းမှားရောက်ပြီး လုပ်တဲ့အလုပ်တွေ ပျက်တော့တာပဲ။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ အံဝင်ခွင်ကျနေမှသာ ကောင်းပါတယ်။

စိတ်ကို ထွက်ပေါက်မှား လွှတ်ပေးခဲ့မိရင် အလုပ်နဲ့

စိတ်ဟာ အံဝင်ခွင်ကျမရှိတော့ဘူး။

အလုပ်ကများ၊ စိတ်ကရှုပ်နေတာလည်း မကောင်း

ဘူး။ လုပ်တိုင်းကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် အလုပ်လုပ်နေတာမျိုးလည်း

မကောင်းဘူး။

စိတ်ကျဉ်းကျပ်ခြင်းဆိုတာ ဒုက္ခတစ်မျိုးပါပဲ။ ကျဉ်း

ကျပ်တာကို မနှစ်သက်တတ်ကြဘူး။

အလုပ်ကရှုပ်နေ၊ အလုပ်က အောင်မြင်မှုနည်းပါးကျေ

လုပ်စရာတွေများနေရင် စိတ်က ကျဉ်းကျပ်နေတော့တယ်။

စိတ်ရင်းကို ဘယ်လိုနေစေရမလဲ။ စိတ်ရင်းကို ဘယ်

လိုထားကြမလဲ။ အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်နေ

စိတ်ထားပဲ။ စိတ်အနေ စိတ်အထားလို့ခေါ်တယ်။

စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ကောင်းတဲ့၊ မှန်တဲ့အလုပ်ကို

အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ခြင်းကို စိတ်တိုင်းကျတယ်လို့ခေါ်

တယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့အလုပ်ဟာ စိတ်တိုင်းကျဖြစ်နေရင်

စိတ်ချမ်းသာတာပဲ။ အောင်မြင်မှုရနေတာပဲ။

မိမိစိတ်ထဲက ဖြစ်ချင်တဲ့အရာ၊ လိုချင်တဲ့အရာတွေ

ဖြစ်လာရတဲ့အခါ ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းမြေ့စရာကောင်း
သလဲ။ အဲသည်လို စိတ်ချမ်းသာမှုက ငွေနဲ့ဝယ်လို့မရဘူး။

* တို့များတာဝန်က အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။ အကျိုးဆက်က
တော့ ကံစီမံရာပဲ။

* Actions are ours; consequences belong to
heaven.

လူတံစ်ယောက်ဟာ ဘဝမှာ အလုပ်ကောင်းရင် ကံ
ကောင်းမယ်။ အလုပ်ညံ့ရင် သူ့အလုပ်ကံကလည်း ညံ့နေမယ်။

စိတ်ကောင်းဟာ အလုပ်ကောင်းပဲ။

အလုပ်ကောင်းသူမှန်သမျှ စိတ်ထားကောင်းလို့သာ
ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အလုပ်၊ ဘာဆိုတာမှ မရှုပ်ထွေးပါ
စေနင့်။ ။



စိတ်ပြဒါးတိုင်
သို့မဟုတ်
အကဲခတ်ဆင်ခြင်သောစိတ်

ပြဒါးတိုင်သည် အပူအအေး၏ အခြေအနေကို အမှန်
သိ၏။ အကဲခတ်ဆင်ခြင်သောစိတ်မှ ပကတိအခြေအနေ၏
အနေအထားကို သိ၏။ ရှေ့သို့တိုးရမည်။ နောက်သို့ဆုတ်ရမည်
တို့ကို သိ၏။

လောကဓာတ်၌ ရှိသမျှအရာတို့သည် အတိုးနှင့်
အဆုတ်သာရှိ၏။ ထိုအတိုးအဆုတ်ကို အကဲခတ်ဆင်ခြင်သော
စိတ်အားကောင်းမှသာ ဝေဖန်ခန့်ခွဲနိုင်၏။

အချို့လူများသည် ဉာဏ်အသိအလိမ္မာရှိကြသော်လည်း အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်ကို တိကျစွာအသုံးချရန် မေ့လျော့နေတတ်ကြ၏။ လုပ်ပြန်လျှင်လည်း လျော့တော့တော့လုပ်၏။

အများအားဖြင့် လူတို့သည် ယနေ့ နက်ဖြန် အမြန်ချက်ချင်းပင် ကြီးပွားလိုသောစိတ်ရှိ၏။ ထိုသို့ ဖြစ်နိုင် မဖြစ်နိုင်ကို ပြန်ပြီး အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်မသုံးကြ။ ဆန္ဒစောပြီး လုပ်ချင်ကြ၏။ ယနေ့ခေတ်သည် မြန်မာ့တန်ရာကျသော်လည်း အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်မှသာ မှန်ကန်ပါမည်။

စူးစိုက်ခြင်းနှင့်အတူ အကဲခတ်ဆင်ခြင်ခြင်းကို ပူးတွဲထားရ၏။ စူးစိုက်သည်နှင့်အမျှ ဆင်ခြင်မှုကလည်း လိုက်နေပါမည်။

စူးစိုက်ခြင်းမှာ (၂)မျိုးရှိ၏။

၁။ စိတ်ကို ထိန်း၍စူးစိုက်ခြင်း။

၂။ စိတ်ကိုလွှတ်၍စူးစိုက်ခြင်း။

စိတ်ကိုလွှတ်၍ စူးစိုက်ခြင်းမှာ (Will Power) ခေါ် စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိကို ဆုတ်ယုတ်စေ၏။ စိတ်ကိုထိန်း၍ စူးစိုက်မှ တိုးတက်အကျိုးရှိသည်။

မိမိလုပ်သောအလုပ် အကြံတစ်ခုလုံး အတွင်းမှာ စိတ်ကိုထားပြီး ထိုအလုပ်အပြင်ဘက်က စိတ်ကမထွက်စေဘဲ ထို

အလုပ်ထဲမှာသာ စိတ်ကိုထားရ၏။ စူးစိုက်အားကောင်းလျှင် အကဲခတ်ဆင်ခြင်မှုက ပြုမိနေတတ်သည်။

ဆင်ခြင်ခြင်းသည် စဉ်းစားခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် 'ဆင်ခြင်စဉ်းစား' ဟု ဝေါဟာရစကားကို တွဲ၍ခေါ်ကြ၏။

လောက၌ မည်မျှပင် ဆိုးနေနေ ဘယ်ဘဝမျိုးသို့ ရောက်နေနေ ဆင်ခြင်စဉ်းစားစိတ်ဝင်ပြီး ပြုပြင်လိုက်သည်နှင့် တိုးတက်လာ၏။

အခြားသူများကို အကဲခတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အခြေအနေကိုယ်ဖြန်ပြီး အကဲခတ်နိုင်သည်။

ဆင်ခြင်ရာမှာ အကုသိုလ်အပြင် ကုသိုလ်ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင်ရမှာဖြစ်၏။ လူသည် ဆင်ခြင်မှုများများ ပြုနိုင်သည် နည်းသွား၏။

ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သတိနှင့် အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်ကို လုံးဝမေ့လျော့နေ၍ ဖြစ်ရခြင်းဖြစ်၏။

လူတွေကို အကဲခတ်နိုင်ရမည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစား ဝေဖန် အကဲခတ်နိုင်ရမည်။ ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂကို အကဲခတ်နိုင်ရမည်။

တစ်ရှိန်ထိုး အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းခြင်း၊ ပြောင်းလဲအောင်

မြင်ဖြစ်ထွန်းခြင်းမှာ ဉာဏ်ဝီရိယနှင့် အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်
ကောင်းလွန်း၊ တော်လွန်း၍ဖြစ်၏။

လောက၌ ခက်ခဲသည့်အတတ်ပညာတွင် အကဲခတ်
ပညာလည်း ပါဝင်၏။

လူသားများတွင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး၊ တစ်ဖွဲ့ကိုတစ်ဖွဲ့၊
တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ အကဲမခတ်နိုင်ကြ၍ အခက်တွေ့ကြသည်။

အကဲခတ်လွဲကြသဖြင့် ကြိုတင်ရှင်းရမည်များကို
မရှင်းနိုင်ကြ၊ နောက်မှရှင်းရမည်ကို ကြိုရှင်းမိကြ၊ ကြိုရှောင်
ရမည်တွေ မရှောင်မိ၊ မပြောရမှာ ပြောမိ၊ ပြောရမည့်ကိစ္စကို
မပြောမိ ဖြစ်ကုန်ကြ၏။

အကဲခတ်ဆင်ခြင်နိုင်သော စိတ်ပညာမှာ အလွန်တန်
ဖိုးကြီးပါသည်။

အသက်ကြီးသူအချို့မှာ ထိုပညာကို ရရှိကြသည်။
ပို၍အကဲခတ် ဆင်ခြင်စိတ်အားကောင်း၏။

ထိုသို့ အားကောင်းသည်မှာ ဘဝသက်တမ်း အတွေ့
အကြုံနှင့် ကောင်းဆိုးလော ကခံများကို ကြုံထား၊ ဆုံထားရ၍
ဖြစ်၏။

အချို့ငယ်သူများ၌ ပညာပါရမီနှင့် အကဲခတ်ဆင်ခြင်
နိုင်စိတ် ရရှိနေကြသည်။

လောက၌ တကယ့်အကြောင်းအကျိုးကို အကဲခတ်
ဆင်ခြင်နိုင်ရန် အရေးကြီးလှ၏။

အကဲခတ် ဆင်ခြင်စိတ်မှန်ပြီး ဆက်လုပ်နိုင်သည်နှင့်
အမျှ အောင်မြင်ရေးလမ်းသည် ဖြောင့်ဖြူးနေ၏။

အကဲခတ်မှား၍ ဆုံးရှုံးသွားရခြင်း၊ လုပ်ငန်းတန့်ရပ်
သွားခြင်း၊ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများ ပေါ်လာခြင်းမှာ
ကိုယ့်အသားထဲမှ ပါ၍သွားခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။

လူကဲခတ်ခက်သည်ဟု ဆို၏။ သို့သော် အကဲခတ်၍
မရသော အရာတော့ မဟုတ်ချေ။

စိန်ကဲ၊ ကျောက်ကဲခတ်ရခြင်းသည် လေ့လာသင်ယူ
ထိတွေ့ကြုံဆုံမှုများလာလျှင် မခက်ပါ။ လူကဲခတ်ခြင်း၊ စီးပွား
ရေး အကဲခတ်ခြင်းမှာ လေ့လာအားထုတ်လျှင် မဖြစ်နိုင်မရှိ။
ဖြစ်နိုင်ပါ၏။

ဂျပန်နိုင်ငံနှင့် ဥရောပနိုင်ငံကြီးများတွင် လုပ်ငန်း
အကဲခတ် ဆင်ခြင်ရန် သီးသန့်မန်နေဂျာများ ခန့်ထားကြ၏။
လုပ်ငန်းအပေါ် အကြံပေးရန်နှင့် ကိုယ်နှင့် စီးပွားပြိုင်အားလုံး
ကမ္ဘာ့စွမ်းကွက်နှင့် နိုင်ငံရေးအခြေအနေကို ကြိုတင်အကဲခတ်
နိုင်ရန် ခန့်ထားကြခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုအကဲခတ်သမားများသည် ဉာဏ်ပညာနှင့် လုပ်

သက်ရင့်သူများဖြစ်၏။ သူတို့၏ အစီအမံ အကြံဉာဏ်အောက်တွင် ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုလုံး လှုပ်ရှားအသက်ဝင်ကြရ၏။ အစုနှင့်အမျှ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှုများ လိုက်လာ၏။ ပျက်အမှု ပြင်လျှင်ခဏမျှ ဖြစ်၏။

အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်အား ကောင်းလာသည့်အခါ လူသည် တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန်၊ တစ်စထက်တစ်စ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်လာတော့၏။

* အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်ပြုသည်နှင့်အမျှ...

မိမိအခြေအနေကို မိမိသိ၏။

- ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို သိနေ၏။

- ကာလ၊ ဒေသ၊ ပယောဂကို ခြုံငုံသုံးသပ်နိုင်၏။

- ရှေ့ဆက်ရမည်၊ နောက်ဆုတ်ရမည်၊ ခေတ္တရပ်တန့်ထားရမည်၊ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ရမည်ကို သိ၏။

- အရာရာကို သင့်မသင့် မှန်မမှန် စဉ်းစား၏။

- ပြောချင်ရာမပြောမိ။

- သွားချင်ရာကို ချင့်ချိန်၏။

- စားချင်ရာမှ လွန်မင်းအောင်မစား။

- အိမ်ချင်သလို မအိပ်ဖြစ်။

- အတုသိုလ်ကို ရှောင်မိအောင် သတိရလာ၏။

- ကုသိုလ်ကိုပြုမိအောင် သတိရလာ၏။

အကဲခတ် ဆင်ခြင်စိတ်ပြုခြင်းကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြုလာသူသည် စိတ်ဓာတ်အရာ၌ အခြားသူများထက် ရင့်ကျက်လာ၏။ အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်၌ ဉာဏ်နှင့် ဝီရိယကိုပါ ထည့်၍ သုံးထားရသဖြင့် အမှန်အမှား၌ တန်ဖိုးရှိ၏။

စိတ်၏ ပုံမမှန်မှုများသည် အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ် မရှိသောကြောင့်၊ နည်းလွန်းသောကြောင့်ဖြစ်၏။

သတိကင်းမဲ့ခြင်း၊ အကဲခတ် ဆင်ခြင်မှုမရှိခြင်း၊ အလုပ်ကို မလေးစားခြင်းသည် ပျက်စီးခြင်းဖြစ်၏။ တိုးတက်ပြီးကိစ္စသော်မှ ပြန်ပြီးပျက်စီးတတ်၏။

အချိန်မှန်ခြင်း၊ စည်းကမ်းကျမှခြင်း၊ မိမိအလုပ်၌ အာရုံစိတ်စိုက်ထားခြင်း၊ သေချာခြင်း၊ ဝါသနာပါပြီး ကျွမ်းကျင်အောင် လေ့လာထားခြင်း၊ အကဲခတ်ဆင်ခြင် စဉ်းစားစိတ်ရှိခြင်းမှာ အောင်မြင်ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို မရမရှိချေ။

အောင်မြင်ခြင်းသည် စွဲမြဲစွာ လုပ်လေ့ရှိသော သူတွေ အတွက်ဖြစ်သည်။ အမြဲမပြတ် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီး အကဲခတ် ဆင်ခြင်စဉ်းစားစိတ်ရှိလျှင် 'မဖြစ်နိုင်ပါဘူး' ဟူသော အရာကိုပင် မုချဖြစ်လာနိုင်၏။

အချို့သော လူတို့၏စိတ်သည် တစ်မှတ်မှတ်ယိုထွက်နေသော

ရေကန်ကြီးနှင့်တူသည်။ ရေသည် အပေါက်ငယ်များမှ မသိ
မသာ ယိုယွင်းနေသဖြင့် ကြာသော်ကုန်ပြီး အလဟဿဖြစ်ရ
၏။

စိတ်လေခြင်း၊ အသေးအဖွဲ့တို့ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ
ခြင်း၊ အချိန်ဆွဲခြင်း စသော မဖြစ်စလောက် အပေါက်ငယ်များ
မှာ စိတ်အင်အားသည် ကြာသည်နှင့်အမျှ ယိုထွက်သွားပြီး
အောင်မြင်တိုးတက်မှု အခွင့်အရေးများ၊ ရှယ်ယာ ငွေရှင်များ
သည် သူတို့အောက်၌သာ ရှိကြသည်။

ပင်လယ်ခရီးများ၌ လိမ္မာသော အကဲခတ်ကောင်း
သည့် မာလိန်မှူးသည် အရေးကြီး၏။ ထိုမာလိန်မှူးသည် သဘာဝ
ကို အကဲခတ်နိုင်ခြင်း၊ ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲကိုသိခြင်း၊
ကျောက်ဆောင်နှင့် သောင်ပြင်ကို အကဲခတ်နိုင်ခြင်းကြောင့်
ဘေးအန္တရာယ်များ ကင်း၏။ လိုရာခရီးပန်းတိုင်သို့ ရောက်၏။

* ဖြစ်ချင်ရာ၊ လုပ်ချင်ရာ၊ လိုချင်ရာကို ချောမောစွာ
ရောက်ရန်မှာ အကဲခတ် စိတ်ကျွမ်းမှုရှိမှသာ ရောက်
ရ၊ ရရှိနိုင်သော ကိစ္စမျိုးဖြစ်သည်။

အကဲခတ်ဆင်ခြင်နိုင်မှသာ အရာရာသည် ဘာဆက်
လုပ်ရမည်ကို သိသည်။ အကဲခတ်ခြင်းက မမြဲမပြတ် မလွဲ
တတ်ပါ။

- ၁။ သတိရှိခြင်းသည် ပညာရှိခြင်း၏သားအကြီး။
- ၂။ အကဲခတ်ဆင်ခြင် သတိရှိသူမှာ မှားခဲ၏။
- ၃။ အကဲခတ်ဆင်ခြင်၍ ဖြည်းဖြည်းအလုပ်လုပ်ပါ။
- ၄။ နှုတ်လျှာကနေ့၍ မျက်စိက မြန်ပါစေ။
- ၅။ မကြည့်ဘဲနှင့် ဘာမှမသောက်ပါနှင့်။
- ၆။ မဖတ်ဘဲနှင့် ဘာမှလက်မှတ်မထိုးပါနှင့်။

အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်နှင့် သတိဆိုသည်မှာ အရာရာ ကိစ္စတို့၌ မမှားမယွင်းရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းသော သဘောမျိုးပင်ဖြစ်၏။

လူကို စိတ်ကအုပ်ချုပ်၏။ စိတ်ကို ဉာဏ်ပညာက အုပ်ချုပ်၏။ ဉာဏ်ပညာကို ဗဟုသုတက အုပ်ချုပ်၏။

အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ် အားကောင်းပြည့်သူများ သည် ဉာဏ်ပညာသာမက ဗဟုသုတအားကောင်းသူများ ဖြစ် နေကြတတ်၏။

လူသားတို့၏ အသိပညာသည် ထိုသူတို့၏ ခံစားမှုမှ ရသော အသိပညာဖြစ်၏။ ခံစားမှုများသည် အကဲခတ်ဆင် ခြင်စိတ်ကို အထောက်အကူပြုနေ၏။

လူဆိုသည်မှာ ငယ်စဉ်၌ ကိုယ်မှားသည်ကို ကိုယ် မသိသော်လည်း အသက်နည်းနည်းရလာလျှင် သိ၍လာ၏။

ကိုယ့်အမှားကိုယ် မြင်တတ်လာ၏။

ထိုသို့သိရာ၌ (အကဲခတ်ဆင်ခြင်နိုင်စိတ်)သည် ဖန်တီးမှုပြုပြီး လူတို့၏ဘဝကို ကွာခြားကုန်ကြသည်။

တစ်ကျောင်းတည်းနေ၊ တစ်ဘွဲ့တည်းရ၊ တစ်ဈေးတည်းရောင်း၊ တစ်ရပ်တည်းနေ၊ တစ်ရေတည်းသောက်ကြသော်လည်း လူတွေကွာခြားသွားသည်မှာ (အကဲခတ်ဆင်ခြင်သောစိတ်)သာလျှင် ဖြစ်၏။

အတိတ်ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ကွာခြားတာရော၊ မျက်မှောက်ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ ကွာခြားရာမှာ တူညီနေသောသူများကောင်မှ (အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်)ပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားတတ်ကြပြန်၏။

(အကဲခတ်ဆင်ခြင်စိတ်) အမြဲမပြတ် ပြုနေနိုင်လျှင် လူသည် တိုးတက်လာ၏။

အစားအသောက်ဆင်ခြင်၊ အဝတ်အစားဆင်ခြင်၊ အပြောအဆို အနေအထိုင်ဆင်ခြင်၊ အရာရာ၌ မှန်ကန်သော အကဲခတ်မှုပြုလျှင် လူသည် မတိုးတက်ပဲမရှိ၊ တိုးတက်ရမည်သာ။

လူ့ဘဝ၌ အချိန်ရလျှင် ဗဟုသုတစာများကို ဖတ်ရ၏။ စာမှရလာသော ဗဟုသုတများက အကဲခတ်ဆင်ခြင်နိုင်

- သောစိတ်ကို အထောက်အကူပြုမည် ဖြစ်ပါတော့သတည်း။
 ညောင်ပင်သာ ဆရာတော်ကြီးက ဤသို့ဆုံးမခဲ့၏။
- ဆိုခွင့်ရောက်လည်း၊ နှုတ်သိမ်းဆည်း၊ လှဲ၍ သူ့ကို မချိုးနိုင်။
 - ဆိုခွင့်ရောက်မှ ဆိုကုန်ကြ၊ နှုတ်ရွံမသော့နှင့်။
 - နှေးသင့်လျှင်သင့်၊ ဉာဏ်နှင့်ချင့်၊ မဖင့်မသော့နှင့်။



စိတ်ကို သတိကပ်ပါ

ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်၊ ကောင်းသောစိတ်၊
မကောင်းသောစိတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။

အချို့က ကုသိုလ်စိတ်အားကောင်း၏။ အချို့က အကုသိုလ်
စိတ်များ၏။ အချို့က ကုသိုလ်စိတ်ဝင်လိုက်၊ အကုသိုလ်စိတ်
ဝင်လိုက် ဖြစ်နေ၏။

မိမိ ဘာစိတ်ဖြစ်နေသည်ကို သတိထားနိုင်လျှင် စိတ်
ကို သတိကပ်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။

မိမိ ဘာစိတ်ဖြစ်နေသည်၊ ဝင်နေသည်ကို သတိမထား
မိပါက ကောင်းသောစိတ်ဝင်နေလျှင် ကောင်းသော်လည်း
မကောင်းသောစိတ်ဝင်နေသည်ကို သတိမထားမိက အကျိုး
ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းသည် ဆက်တိုက်ဖြစ်သွားနိုင်၏။

စိတ်ကို သတိကပ်နိုင်က မျက်နှာသွင်ပြင်ပါ ပြောင်း
သွားတတ်၏။ နဂိုမျက်နှာမဟုတ်တော့။

လူ့လောက၌ သတိထား၍ မျက်နှာကို ကြည့်တတ်
လျှင် စိတ်ဖြစ်ပျက်နေမှု အချို့အဝက်ကို သိနိုင်ပါ၏။

အသိတရား အရေးကြီးသကဲ့သို့ သတိတရားသည်
လွန်စွာအရေးကြီး၏။

မိမိစိတ်ကို မိမိ သတိကပ်ကြည့်ရသကဲ့သို့ သူတစ်
ပါးစိတ်ကိုလည်း သတိကပ်ကြည့်ရပါမည်။

စိတ်ကို ကောင်းစွာထားနိုင်ခြင်း၊ သတိကပ်နိုင်ခြင်း၊
စိတ်ကို ကောင်းစွာထားနိုင်ခြင်း၊ သတိမကပ်နိုင်ခြင်းတို့မှာ
ဘယ်သူမပြု၊ မိမိမူသာ ဖြစ်ပါသည်။

သူတစ်ပါးက ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းစွာထားရန်၊ စိတ်
ထားပြင်ရန် ပြောဆိုသတိပေးသော်လည်း ကိုယ်က မပြင်က
မရနိုင်ပါ။

ဆရာမိဘ၊ ပုဂံဝန်းကျင်က ပြောဆိုသတိပေးနေသော်
လည်း မမြင်သူတွေ များစွာရှိ၏။ ထိုသူများမှာ မိမိစိတ်ကို
မိမိ သတိမကပ်၍ဖြစ်၏။

ကောင်းစိတ်၊ မကောင်းစိတ်တို့သည် မိမိနှင့်သာဆိုင်
ပြီး ဘယ်သူမပြု မိမိမူသာဖြစ်၏။

သတိမရှိလျှင် ခေါင်ထိပ်ထိ မိုက်သောသူဖြစ်နိုင်
သည်။ သတိမရှိ၍ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာလည်း မရနိုင်။

သပြေကန်ဆရာတော်ကြီးက ဆိုမိန့်၏။

★ မိမိကိုယ် နှုတ် စိတ်ထားများကို ပညာမှန်ပြင်တွင်
တင်ကာ၊ ကောင်းမကောင်းကြည့်၍ မကောင်းလျှင်
ကောင်းအောင်ပြင်ပေးရသည်။

ဆရာတော်ကြီး၏ ပညာမှန်ဆိုသည်မှာ သတိနှင့်
ကြည့်ရသော ပညာမှန်ပြင်ဟု စာရေးသူ ယူဆပါသည်။

လူများသည် ရုပ်မှာသတိကပ်ကြ၏။ မိမိမျက်နှာကို
ရေချိုးပြီးချိန်၊ ခေါင်းဖြိုးချိန်၊ သနပ်ခါးလူးချိန်တို့၌ သတိနှင့်
ကြည့်ကြ၏။ ပြင်ကြ၏။ မွမ်းမံကြ၏။

မိမိစိတ်ကို သတိကပ်ကြည့်ရန်ကိုမူ သတိမေ့နေတတ်
၏။ ရုပ်ကိုသာပြင်၏။ စိတ်ကို မပြင်မိ။

စာရေးသူသည် စိတ်ကို သတိကပ်ကြည့်ရန် ဤ
ဆောင်းပါးကို ရေးနေသည့်တိုင်အောင် မကြာခဏပင် မေ့နေ
တတ်၏။

ထို့ကြောင့်လည်း မိမိစိတ်ကို သတိမကပ်၍ အမှား
အယွင်းကလေးများ တွေ့နေတတ်၏။

ဒုက္ခရောက်၏။

စိတ်ကို သတိကပ်ကြည့်မိချိန်၌ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်
ပြီး ပြန်ပြင်ရ၏။

ပြင်လိုက်၊ မေ့လိုက်၊ သတိရသောအခါ ပြန်ပြင်လိုက်
နှင့် အသက်ငါးဆယ်ကျော်လာခဲ့၏။

လောကလူရွာ၌ ကောင်းသောစိတ်ကို သတိကပ်နိုင်
သူများသည် သောကနည်း၍ စိတ်ကောင်းကို သတိမကပ်နိုင်
သူများသည် သောကများကြရ၏။

စိတ်ချမ်းသာခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှာ သတိရှိခြင်း၊
သတိမရှိခြင်းပေါ်၌လည်း တည်သည်။

မြင့်မြတ်ကောင်းမွန်သော နေရာရရှိခြင်း၊ နိမ့်ကျသော
နေရာရခြင်းမှာ ကာယကံရှင်၏ ကံနှင့်လည်းဆိုင်၏။ စိတ်နေ
စိတ်ထားနှင့်လည်း ဆိုင်၏။ ကာယကံရှင်၏ သတိရှိခြင်း
မရှိခြင်းနှင့်လည်း ဆိုင်၏။

မိမိ၌ ကောင်းသောစိတ် ဖြစ်နေလျှင် ထိုကောင်းသော
စိတ်ကို ဆက်လက်ပွားများရမည်။ မိမိ၌ မှားသောစိတ်၊ ယုတ်
ညံ့နေသောစိတ် ဖြစ်နေ၊ ပြုနေ၊ လုပ်နေမိသည်ကိုသိလျှင်
ကြီးစွာသော သတိယှဉ်၍ အသိဝင်လိုက်ရမည်။

သတိတရား လက်ကိုင်ထား၍ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
မပြတ်အောင် စောင့်ကြည့်သတိကပ်သော အလေ့အကျင့်ပြုရ

ပါမည်။

ထိုကဲ့သို့ ပြုကျင့်သည်မှာ ကြိုးစားလေ့ကျင့်လျှင် ရတတ်ပါသည်။

သတိလက်လွတ်လျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ ကြီးတတ်၏။ ထိုစိတ်များက သတိလက်လွတ်လေ၊ အရှိန်ရ အားကောင်းလေဖြစ်၏။

* သတိဝင်လျှင် အသိဝင်၏။

* အသိမဝင်သည်မှာ သတိနှင့် မပြင်နိုင်သောကြောင့် ဖြစ်တော့၏။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တို့ကို စိတ်မျက်စိဖြင့် မြင်အောင် သတိဖြင့်သာ စောင့်ကြည့်ရ၏။

လူအချို့တို့သည် လွန်ကွဲပြီး ပြောမိ၊ လုပ်မိကြ၍ သွေးအေးသွားသည့်အခါ လောဘ၊ ဒေါသကြောင့် ပြောမိ လုပ်မိသည်ကို သတိရတတ်ကြ၏။

စိတ်မှာ သတိကပ်ရေးသည် မိုးလင်းမှ မိုးချုပ်အထိ လိုအပ်ပါသည်။ တစ်သက်လုံး အရေးကြီးလှပါ၏။

* ဓမ္မပဒ၌...

မြင်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်း အလွန်သိမ်မွေ့၍ မျိုးနွယ် နိမ့်မြင့် သင့်မသင့်ကို ချင့်တွက်မရှိ၊ တွေ့မိတွေ့ရာ ကာမဂုဏ်

၌ ကျရောက်လေ့ရှိသော စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်ရ၏။ လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်တတ်သော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏ဟုဆိုသည်။

နာမ်တရားလေးပါးရှိ၏။ စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ ဖြစ်၏။ ထိုလေးပါး၌ စိတ်သာရှေ့သွား၏။ ကျန်အားလုံး စိတ်နောက်လိုက်ရ၏။ စိတ်သဘောအတိုင်း ဖြစ်ရ၏။

လူသည် စိတ်နှင့်ရုပ် အတူတွဲနေ၏။ သို့သော် ရုပ်က ဦးမဆောင်၊ စိတ်က ဦးဆောင်၏။

စိတ်ကဦးဆောင်သဖြင့် စိတ်မှာ သတိကပ်ရန် အရေးကြီးလှ၏။ ကပ်ပါ။ မကပ်လျှင် ဘဝနေရေးခက်၏။

ကိလေသာမီးတွေ မိမိမှာ လောင်မြိုက်နေ မနေကား သတိမရှိရင်၊ အသိမရှိရင် လောင်နေမှန်း သိကိုမသိတော့ဘဲ ဖြစ်နေတတ်၏။

စားလည်းစိတ်မှာသတိရှိ
ပြောလည်းစိတ်မှာသတိရှိ
လုပ်လည်းစိတ်မှာသတိရှိ
အိပ်ရင်တောင်မှ သတိဖြင့်အိပ်သင့်၏။
မကောင်းစိတ်ဖြစ်နေသည်ကို သတိယှဉ်၍ အသိဝင်
လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းမှုစိတ်အစဉ်သည် ယာယီ

အားဖြင့် တုံ့ရပ်သွားပါ၏။

စိတ်ကို သတိကပ်ရန်မှာ အမြဲလို၊ အစဉ်လို၊ သေဆုံးချိန်အထိ လိုပါသည်။

မြင့်မြတ်လှစွာသော ဝိပဿနာအလုပ်တွင် စိတ်ကို သတိကပ်ခြင်း အလုပ်လည်း အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်နေတော့၏။ စားသတိ၊ နေသတိ၊ သွားသတိ၊ ရပ်သတိ၊ ထိုင်သတိကို စိတ်ဖြင့်လုပ်နေရ၏။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သိရှိရန်

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လက်ခံရန်

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေးစားရန်

မှာလည်း သတိရှိမှသာ ရသောအလုပ်ဖြစ်၏။ သတိမရှိလျှင် မိမိကိုယ်ကိုပင် မိမိ သေသေချာချာ မသိတော့ချေ။

စိတ်ဆိုသည့်သဘောမှာ သူ့နေရာနှင့်သူ ထားတတ်ရမည်။ မထားသည်နှင့်အမျှ ချားရဟတ်လို လည်ပတ်ပြီးမှားတတ်၏။

စိတ်ကို သူ့နေရာနှင့်သူ ထားရေးမှာလည်း သတိလိုသကဲ့သို့ သတိထားမှလည်း စိတ်ကိုသူ့နေရာနှင့်သူထားတတ်၏။

အလုပ်တစ်ခုတွင် စိတ်သွင်းရာ၌ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သတိကပ်ရပါမည်။

အစတွင် သတိကပ်ပြီး အလယ်တွင် သတိပြတ်ကာ
 ထပ်လုပ်ရမည့် အဆုံးတွင်လည်း သတိပြတ်နေတတ်တော့၏။
 ကြံမှု၊ ပြောမှု၊ လုပ်မှုတိုင်း၌ သတိပြီးရင် သတိဖြစ်
 နေရမည်။

အသိနှင့်သတိကို ပူးတွဲယှဉ်ထားရပါမည်။

အသိတရားရှိခြင်း တစ်ခုတည်းနှင့် မလုံလောက်၊
 အသိတရားနှင့် သတိတရားပေါင်းမှ လုံလောက်၏။

လူတွင် ရုပ်ကလုပ်သည်ထင်ရသော်လည်း စိတ်က
 လုပ်နေခြင်းဖြစ်၏။

စိတ်သွားရာ ကိုယ်ပါရ၏။



စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်၍

လူသာမန်တို့၏ စိတ်သည် လှုပ်ရှားလွယ်၏။ အရိဇာ
သူတော်စင်တို့၏စိတ်မှာ တည်ငြိမ်၏။

လူသည် ဝမ်းသာလျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှား၏။ ဝမ်း
နည်းလျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှား၏။ မိမိပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးလျှင်
လည်း စိတ်လှုပ်ရှားသလို ဥစ္စာသော်လည်းကောင်း၊ ငွေသော်
လည်းကောင်း များပြားစွာရပြန်လျှင်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားတတ်
ပြန်၏။

အချစ်ရေးနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်လှုပ်ရှား၏။ စီးပွားရေး
အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားရ၏။ အခြားအရေးအမျိုးမျိုးနှင့်လည်း
စိတ်လှုပ်ရှားရတတ်၏။ စိတ်သည် ကြိုက်သောအရာနှင့်သော်

လည်းကောင်း၊ မကြိုက်သောအာရုံနှင့်သော်လည်းကောင်း တွေ
လျှင် စိတ်လှုပ်ရှား၏။

လောက၌ လူတို့သည် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနှင့်
အကြောင်းကြောင်း၊ အကျိုးကျိုးတွေကြားမှာ စိတ်လှုပ်ရှားနေ
ကြချေ၏။ အချို့က လွန်ကဲအောင်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားနေကြရ
၏။ လူတို့၏ ဖြစ်ပျက်တွေ့ကြုံသော အကြောင်းများပေါ်တွင်
မူတည်၍ စိတ်လှုပ်ရှားမှုခြင်း မတူကြချေ။

စိတ်လှုပ်ရှားသည်မှာ လူဖြစ်ပြီး ထိုလူသည်ပင် မိမိ
စိတ်ကို ပြန်ပြီးတည်ငြိမ်အောင် လုပ်နိုင်ပြန်၏။ စိတ်တည်ငြိမ်
မှုကို ငွေနှင့်ဝယ်၍မရ။ အချို့က စိတ်လှုပ်ရှားမှုသက်သာ
အောင် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ဆေးဝါးအကူအညီကို ရယူကြ
သည်။

အချို့လူများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမတည်ငြိမ်ရာမှ နှုတ်
ပါမတည်မငြိမ် ဖြစ်လာ၏။ စကားသိပ်ပြော၏။ အချို့က
နှုတ်ရောလက်ပါမငြိမ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမတည်ငြိမ်မှုပါ ပြုလာကြ
တော့သည်။ စိတ်ထင်တိုင်းဆိုင်းပြီး ပြောချင်ရာပြော လုပ်ချင်
ရာလုပ်မိကြတော့၏။

စိတ်မငြိမ်က လူမငြိမ်တတ်။

လူမငြိမ်က စိတ်လည်းမငြိမ်တတ်။

လူမငြိမ် စိတ်မငြိမ်သောအခါ (ကံ = ပြုမှု)တွေက ပို၍ပို၍ လှုပ်ရှားလာတော့၏။ ထိုအခါ ကောင်းသောဘက် ၌ လှုပ်ရှားလျှင် တော်၏။ မကောင်းသောဘက်မှာ လှုပ်ရှား လျှင် မှားတော့၏။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းလျှင် (ကံ = ပြုမှု) များသည် ကောင်းသည့်ဘက်သို့ ရောက်ခဲ၏။ ဆန္ဒစောလှုပ်ရှားလွန်းခြင်း သည် အမှားဘက်သို့ရောက်သည်က များ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားနေသူသည် ဣန္ဒြေမရ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ကြောင့် ရုပ်ခန္ဓာ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုများလည်း လှုပ်ရှား လွန်းပြီး ဣန္ဒြေမရချေ။

အချို့မှာသာ ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ပြီး ရုပ်ကတည်ငြိမ် နေသော်လည်း စိတ်မှာ လှုပ်ရှားယောက်ယက်ခတ်နေ၏။

လောက၌ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိသော၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲသူသည် အမူအရာ၌ သိသာခြားနားသလို လုပ်ကိုင် အောင်မြင်ရာ၌လည်း ခြားနား၏။ စိတ်တည်ငြိမ်သူနှင့် စိတ် လှုပ်ရှားလွန်ကဲသူသည် ရေရှည်မှာ ပိုပြီး သိသာကွာခြားသွား ကြတော့၏။

‘စိတ်အေးအေးထားစမ်းပါ’

ဟု ပြောကြသော စကားသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ

ခြင်းကို သတိပေးသော စကားပင်ဖြစ်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းခြင်းသည် အမှန်နှင့်မနီးစပ်၊ အမှား
ဘက်သာ အားသွက်၏။ စိတ်လွန်ကဲလှုပ်ရှားနေသည့် စိတ်၏
ချမ်းသာခြင်း ကင်းပျောက်နေတတ်၏။

စိတ်အားသတ္တိ မကောင်းက ဆန္ဒတန်ခိုးမရှိ၊ စိတ်
အားသတ္တိမကောင်းသူများ လွန်ကဲသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်၏။

တည်ငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ငြိမ်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုမှန်ခြင်း၊ စိတ်
အားသတ္တိကောင်းပြီး အရည်အချင်းရှိမှရသည်။

လူသည် စိတ်ကို သိပ်အလိုလိုက်လျှင်၊ နှုတ်လည်း
မထိန်းသိမ်း၊ ခြေလက်လည်း မထိန်းသိမ်းနိုင်ချေ။

အချို့က မျိုးရိုးဗီဇအလိုက်ကို နှယ်ပြီး စိတ်လွန်ကဲ
လှုပ်ရှားနေတတ်ကြသည်။ အချို့ကတော့ အကြောင်းအကျိုး၊
ဘဝအခြေအနေပေါ်၌ စိတ်လွန်ကဲလှုပ်ရှားခြင်း ဖြစ်လာသည်။

စိတ်လွန်ကဲ လှုပ်ရှားနေသူသည် တစ်ခါတစ်ရံ၌ အမှန်
ကို လုံးဝမမြင်။ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်း၍ ဘယ်သူက ဘယ်လို
ဖျောင်းဖျူ ဖျောင်းဖျူ မခံယူနိုင်၊ မခံယူတတ်။ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ
ဘုပြော၊ ကန့်လန့်တိုက်၊ ဆန့်ကျင်ရာလုပ်၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု (၂)မျိုးရှိသည်။

၁။ အပေါ်ယံ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်၌ ပေါ်သောလှုပ်ရှားမှု။

၂။ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဍာန်၌ မပေါ်ဘဲ ကြိုးစားပြီး လေ့လာမှ သိနိုင်သော အတွင်းအဆင့်ဖြစ်၏။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟု ခေါ်ပြီး ပြင်ပစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အပေါ်ယံလှုပ်ရှားမှုဟုခေါ်၏။

အတွင်းစိတ် ဘယ်သို့လှုပ်ရှားသနည်း။

လူတစ်ယောက်သည် ဥပဒေကို ကျူးလွန်ကာ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ပြု၏။ သို့မဟုတ် အများကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမည့် အလုပ်ကို ပြုမိ၏။ ထိုသို့ ကျူးလွန်ပြုမူပြီးနောက်၌ အရေးယူခံရ၊ ပြောဆိုကဲ့ရဲ့ခံရမှာကို ပူပန်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှား၊ ရပ်ကွက်နှင့် အများသိမှာမူပင် တစ်ဖန် အချို့သူများက ကလဲ့စားပြန်ချေခံရမှာ ကြောက်နေ။

ထိုသို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု စွဲနေပြီး ရက်ပိုင်းလပိုင်းကြာအောင် နောင်တရ၍ ဝမ်းနည်းကာ ပူပန်ကြောက်စိတ်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေခြင်းကို (အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု)ဟုခေါ်၏။

ထိုသူသည်ပင် ထိုအကြောင်းအရာများကို မတွေးဘဲ အခါအားလျော်စွာ အခြားကိစ္စများ၊ ခဏတဖြုတ်တွေးခြင်းက (အပေါ်ယံစိတ်လှုပ်ရှားမှု) ဖြစ်၏။

ထိုသူသည် ခဏတွေးတောပြောင်းလဲပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု ခဏရကာ နဂိုအခြေခံကိုပဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပြန်ဖြစ်ပြန်၏။

ခေတ္တလော အပေါ်ယံကြော ရယ်လား၊ မောလားနေ
သော်လည်း အပူခံစိတ်လှုပ်ရှားမှုက မပျောက်ပျက်။

(အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှု)သည် (အပေါ်ယံစိတ်လှုပ်ရှား
မှု)ထက် လူများကို ရောဂါအန္တရာယ်ပေးနိုင်၏။

(အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှုက) ပြင်းထန်စွာ ဒုက္ခပေးလာ
သဖြင့် အချို့ကြောင်သွား၏။ ရူးသွား၏။ အချို့မှာ အပေးသို့
ထွက်ပြေးပုန်းရှောင်၏။ အချို့မှာ ကျန်းမာရေးကို စိတ်ရော
ကိုယ်ပါဖြစ်ပြီး သေရသည့်အထိ ဖြစ်တတ်၏။

ဘာကြောင့်ဖြစ်သနည်းဆိုသော် လူများ၏ အတွင်း
သဏ္ဍာန်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တိန်းအောင်းနေတတ်သဖြင့်
လူကို အလှန်အကြား စိတ်ဆင်းရဲစေပြီး ဒုက္ခပေး၍ဖြစ်၏။
အချို့ဆို အသက်ကြီးသည်အထိ တစ်သက်လုံးပင် စိတ်ခံစား
သွားကြရ၏။

ထိုလူမျိုး၌ ရောဂါရှိတတ်သည့် အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှား
မှုများသည်နှင့်အမျှ ရောဂါရှိသည်။

မိမိ၌ အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှု ရှိနေခြင်းကို ကိုယ်တိုင်
က မသိတတ်ကြချေ။ သူနှင့် နီးစပ်ရာကလည်း မသိချေ။

အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်လျှင်လည်း အခြေခံ စိတ်
လှုပ်ရှားမှု ခံစားရ၏။ အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်သောအခါ

အသေးအဖွဲ့ကိုလည်း အကြီးထင်၏။

လူရဲ့စိတ်ဆန္ဒဘဝ၊ လိုအပ်သော ဘဝတောင့်တချက် မပြည့်စုံလျှင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရ၏။

လူတိုင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိသည်။ တစ်မျိုးက အပေါ်ယံရှုပ် လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာ စရာတွေ့လျှင် ခံစားရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်၏။

အခြေခံ လှုပ်ရှားမှုမှာ လူ့ဘဝ၏ နောက်ခံကားသဖွယ် ဖြစ်သည်။ စိတ်မချမ်းသာစရာတစ်ခုကို အမှီပြုပြီး ကြာရှည် လေးမြင့်စွာ ခံစားရသော လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်သည်။

လောက၌ အကောင်းဘက်မှ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာခြင်းမျိုး ဖြင့် အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှု ထားနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါ လိမ့်မည်။

လူဆိုသည်မှာ စိတ်နှလုံးဂဏာမငြိမ် လှုပ်ရှားလွန်းရာမှ တစ်ဆင့် အပြစ်မကင်းသော စိတ်နှလုံးဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ် လာတော့၏။

ကိုယ်နဲ့မပတ်သက်တဲ့ မကောင်းမှု၊ နှုတ်နဲ့ပတ်သက် တဲ့ မကောင်းမှုတွေကို စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲရာမှ မကျူးလွန် ဘဲ မနေနိုင်တော့။

စိတ်နှလုံး ဖောက်ပြန်သောအခါ လူမှာ ပုံမှန်မဟုတ်

နိုင်ပါတော့ဈေ။ ထိုအခါ၌ ငြူစုမနာလို ဝန်တိုမှုများ၊ ဘဝင်
မြင့်မှုများ၊ လိုချင်မှုနှင့် တပ်မက်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်
မှုများ၊ ဒေါသအမျက်ထွက်မှုများ ဖြစ်လာတော့၏။

လူအချို့မှာ အသက်အရွယ်များရလာ၊ ကြီးလာသော်
လည်း ရင့်ကျက်မလာသောအခါ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရ၏။
အသက်ကြီးသော်လည်း စိတ်ဓာတ်က မရင့်ကျက်သောအခါ
စိတ်မှာ ပြဿနာမျိုးစုံ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

လူဖြစ်ရသောဘဝ လူအများကြား၌ စားဝတ်နေရေး
လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းရသောဘဝမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့၏ သဘော
သဘာဝကို သိရှိနားလည်ခြင်းမရှိလျှင် ရှုံး၏။ ခံရ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို နိုင်အောင်ထိန်းပြီး အတွေးမှန်၊
အကြံမှန်မှသာ စိတ်၏ချမ်းသာမှုတွေ ရှုနိုင်သလို ဘဝတက်
လမ်း ပွင့်နိုင်သည်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဗရမ်းဗတာဖြစ်နေက ဘဝလည်း အိုး
နင်းခွက်နင်းဖြစ်နေမည်။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မကောင်းခြင်းများကို ဖြေ
ရှင်းရာမှာ နည်းလမ်းမှန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်မှသာ ကောင်း၏။

နည်းလမ်းအမှားနှင့်ရှင်းလျှင် အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှား
လေ၊ မှားလေ၊ လှုပ်လေ၊ မြုပ်လေ ဖြစ်နေမည်။ နည်းလမ်းမှန်

မှသာ မြန်ပြီး ကောင်းတဲ့ဘက် စိတ်ချမ်းသာသောဘက် ပြောင်းလဲရောက်နိုင်၏။

လူသည် အသိဉာဏ်ရှိသော လူဖြစ်ပါလျက်က ကိုယ့် မှာ ဘာစိတ်လှုပ်ရှားလို့ လှုပ်ရှားမှန်းမသိခြင်းသည် အဆိုးဆုံး ဖြစ်နေ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲလျှင် စိတ်အလိုသို့ လိုက်တတ် ကြသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်လို ဖြစ်နေသည်။

ခက်သည်က လူဆိုသည်မှာ မိမိစိတ်အလိုကို လိုက် ပြန်လျှင်လည်း ဒုက္ခ၊ စိတ်အလိုကို မလိုက်ပြန်လျှင်လည်း ဒုက္ခဖြစ်၏။

သို့သော် ဒုက္ခရောက်မည့်ဘက်သို့ စိတ်အလိုမလိုက် မိအောင် ထိန်းသိမ်းရမည်။

စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းခြင်းမှာ ကိုယ်၏ရတနာ ကို ကိုယ်ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းခြင်းနှင့် တူပါ၏။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲခြင်းသည် မိမိ၏စီးပွားရေး၊ ကျန်း မာရေး၊ လူမှုရေးတွေကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေခြင်း ဖြစ်၏။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်ကဲက အချို့ဆို ဆီးတွေ မကြာခဏ သွား၏။ လမ်းတွေလျှောက်၏။ စကားတွေများ၏။ ဓာတ် (၄)ပါး ဖောက်ပြန်သလို လူမှာပါ လိုက်ဖောက်ပြန်၏။

ကဝိလက္ခဏာ ၁၅၈ ခြံ...။

★ ကလက်ကလိန်း၊ စိတ်မထိန်း သိပ္ပံငါးငရဲတိုင် ဟူ၍ဆို၏။

စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း မစောင့်စည်းနိုင်ဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှု
လွန်ကဲလွန်းကဲ မကောင်းရာ မကောင်းကြောင်း မကောင်း
ဘက်သို့သာ ရောက်၍နေရလည်းဒုက္ခ၊ သေတော့လည်း ငရဲ
သာလျှင် ဖြစ်ပါတော့သတည်း။



ရှပ်ကို အစာကျွေးသလို
စိတ်ကို အစာကျွေးပါ

ရှပ်က အလုပ်လုပ်သောအခါ ပင်ပန်း၏။ အားအင်
ကုန်ခန်း၏။ ထိုပင်ပန်းခြင်းနယ်၊ အားအင်ကုန်ခန်းသောအခါ
ရှပ်ကို အနားပေးရ၏။ အစာကျွေးရ၏။

လူသတ္တဝါတို့သည် အစာဟောင်းကိုစွန့်၍ အစာသစ်
ကို စား၏။ အစာသစ်က ခွန်အားကိုပေး၏။

ရှပ်ကို ထိုသို့ပြုပြီး စိတ်ကိုတော့ မည်သို့ပြုလုပ်ပါ
မည်နည်း။ လူသည် ရုပ်နှင့်နာမ် တွဲ၍နေပါ၏။

ရှပ်ကို အစာကျွေးလျှင် ရှပ်ကိုအနားပေးတတ်လျှင်
စိတ်ကိုလည်း အနားပေးရ အစာကျွေးရပါမည်။

ရုပ် စားတတ်သောအစာရှိသကဲ့သို့ စိတ်က လိုအပ်
သောအစာများလည်းရှိ၏။

စိတ်က ခြပ်မဲ့မို့ မည်သို့ကျွေးမည်နည်းဟု မေးဖွယ်
ရာရှိ၏။ စိတ်သည် ခြပ်မဲ့ဖြစ်သော်လည်း အစာစားတတ်ပါ
သည်။

“စိတ်ပင်ပန်းတယ်” ဟုပြောသော စကားများမှာ စိတ်
သည်လည်း သန်မာစေ၏။ စိတ်အသစ်လည်း ဖြစ်လာနိုင်၏။

စိတ်ကို အစာမကျွေးကြ၍ စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းတွေ
ဖြစ်နေကြ၏။ စိတ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ဒုက္ခတွေ ခံစားနေကြရ၏။

စိတ်ကို အစာကျွေးရ၏။ အနားပေးရ၏။ သို့မှသာ
အတွေးကောင်း၊ အတွေးသစ်တွေ ထုတ်နိုင်၏။ အကြံကောင်း
အစည်ကောင်းတွေ ကြံနိုင်၏။ စိတ်ထားကောင်း၊ စိတ်ထား
မြတ်တွေ မွေးနိုင်လာ၏။

စိတ်ကောင်းမှ ရုပ်ကောင်း၏။

စိတ်ကောင်းမှ လူကောင်း၏။

စိတ်ထန်က လူထန်၏။

စိတ်ယုတ်က လူယုတ်၏။

စိတ်ပန်းက လူနွမ်း၏။

စိတ်ပျိုမှ ကိုယ်နု၏။

စိတ်လောက် အရေးကြီးသောအရာ၊ စိတ်လောက်
ယောက်ယက်ခတ်သောအရာ လောကဋ္ဌိမရှိ။

စိတ်ကဖြစ်လျှင်၊ ရောက်လျှင် ဖြစ်၏။ ရောက်၏။
စိတ်က အဝေးကြီးကိုလည်းပြေး၏။ နီးနီးလေးကိုလည်း ချက်
ချင်းရောက်တတ်၏။ ထစ်ခနဲဆိုသည်နှင့် ရောက်သွားနိုင်၏။

စိတ်အလုပ်များ တအားလုပ်သောအခါ လူပင်ပန်း
သည်ထက် ဆိုး၏။ ရူးပင်သွားနိုင်၏။ လူပင်ပန်းသည်က
သိပ်ပင်ပန်းလာသောအခါ ဗုန်းဗုန်းလဲရပ်သွား၏။ စိတ်ကတော့
ခွေယိုင်လဲနေသည်တောင်မှ မရပ်ချေ။ စိတ်ထောင်းတော့
ကိုယ်ကြေရုံမက သေတောင်သေနိုင်၏။

စိတ်သည် အလွန်ပင် အဖြစ်အပျက်မြန်၏။ ခဏလေး
နှင့်ပင် ဖြစ်ချင်သည်များ ဖြစ်နေတော့၏။

တွေ့ရာ၊ မြင်ရာ၊ ကြုံရာ၊ ဆုံရာ၊ နီးစပ်ရာကို စိတ်
ဖြစ်လိုက်။

ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းထိုင်ပြီး၊ လှဲပြီး စဉ်းစားရာ
ကို စိတ်ဖြစ်လိုက်။ အာရုံခြောက်ပါးအပေါ်လိုက်ပြီး စိတ်ဖြစ်
လိုက်နှင့်။ စိတ်သည်ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်၍သာနေတော့၏။

အချို့ဆို စိတ်ပင်ပန်းလွန်း၍ ရုပ်လက္ခဏာ နှမ်း၍နေ
သည်။

စိတ်သည် ချစ်သူထံ သွား၍ရောက်၏။ မုန်းသူထံ
လည်း ရောက်၏။ အကြွေးပေးရမည့်သူထံသို့လည်း ရောက်
၏။ ကိုယ်ရစရာရှိသော လူထံသို့လည်း ရောက်၏။ စိတ်က
မလေးရှားသွားချင်လည်း ရောက်၏။ ပုဂံ၊ မန္တလေး၊ ပုသိမ်
လွှားလိုရာရောက်၏။

လောက၌ လူသည် တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွား
ရန်မလွယ်။ လက်မှတ်ကအစ ကြိုးပမ်းရ၏။

ဤသို့ လူရောက်ရန် သွားရန် မလွယ်သော်လည်း
စိတ်ကတော့ သွား၏။ ရောက်၏။

စိတ်သည် ဤသို့သွားတတ်သကဲ့သို့ မကောင်းတာ
လည်း တွေး၏။ ကောင်းတာလည်း တွေး၏။

ကာယကံမြောက်၊ ဝစီကံမြောက် ပြစ်မှားသည်ထက်
မနောက်ဖြင့် ပြစ်မှားကြသည်က လွယ်သဖြင့် များ၏။

အချို့ဆို လမ်းပေါ်မှာတွေ့သော အဓိအရွယ်၊ နှမ
အရွယ်များကို စိတ်ဖြင့်ပြစ်မှား၏။

ပြစ်မှားချင်သလို ပြစ်မှားသွား၏။ အချို့ဆိုလျှင် စိတ်
ဖြင့် မပြစ်မှားသင့်သည်များကို အလွန်အကြူးပင် ပြစ်မှားကြ
တော့၏။

လူသည် အချိန်ရှိသမျှ အာရုံတွေက် သိနေ၏။

အချို့ဆို အိပ်ပျော်လျက်ကပင် အာရုံတွေက သိနေ၏။ အဆက်မပြတ်၊ တရစပ်သိနေ၏။ လူလည်း ကြာလာတော့ သိပ်ပင်ပန်းလာ၏။

ထိုသိတတ်သော သဘောကို စိတ်ဟု ဆိုရမည်။

သိသည်ဆိုသော်လည်း ဉာဏ်နှင့်သိခြင်းတော့ မဟုတ်ပေ။ အာရုံကိုယူသော အသိဖြစ်၏။

ထိုသို့ အသိစိတ်များ၊ ပင်ပန်းလွန်းလျှင် ဒုက္ခရောက်တတ်၏။ စိတ်ဆင်းရဲရ၏။ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်တော့၏။

ထို့ကြောင့် အနားယူပေးရ၏။ အနားယူပေးရုံမက စိတ်ကို အစာလည်းကျွေးရ၏။

လူအတော်များများသည် စိတ်ကို အနားယူရန်၊ အစာကျွေးရန် မစဉ်းစားကြချေ။ ပိုက်ဆံရရေးသာ စဉ်းစားကြ၏။ ကာမဂုဏ်ခံစားရေးသာ စဉ်းစားကြ၏။

စိတ်ကို ဘယ်လိုအနားယူမှာလဲ၊ အစာကျွေးမှာလဲ။

(အကောင်းဆုံးကတော့ ဘာသာတရားနှင့် ဘုရား၏ ဗုဒ္ဓုပ္ပတ္တိတွေဖတ်ပြီး၊ တွေးပြီး၊ စိတ်ကောင်းမွေး အနားယူလို့လည်းရ၏။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်အနားယူလို့လည်း ရ၏။ စိပ်ပုတီးစိပ် အနားယူလို့လည်းရ၏။

ကိုယ့်မှာ အာရုံတွေနည်းအောင်၊ လူသူနည်းပါးသော

အရပ်သွားပြီး စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းအနားယူစို့လည်းရ၏)
ကိုယ်နှစ်သက်သော ဝတ္ထု၊ ရုပ်ရှင် စသည်တို့ကို
ကြည့်၍ ဖတ်၍ အနားယူလို့လည်းရ၏။

ခရီးထွက်၊ အပန်းဖြေ၊ အနားယူ၍လည်းရ၏။ ထို
သည်များမှာ စိတ်ကို အနားပေးခြင်း၊ အစာကျွေးခြင်းဖြစ်၏။

ကိုယ် နေ့စဉ်လုပ်နေကျ အလုပ်များမှနားပြီး အခြား
အာရုံများ ခေတ္တအနားပေးခြင်းဖြစ်၏။

ထိုသို့မပြုချင်က ဆေးဝါးသုံးစွဲ၍ စိတ်ကို အနားယူ
ကုသ၍လည်း ရ၏။

မကောင်းသော ကိလေသာစိတ်များမဖြစ်အောင် အာရုံ
ကို တစ်ခုတည်းမှာထားပြီး စိတ်ကို အနားယူ၍လည်းရ၏။

အာရုံတစ်ခု ရအောင်ပြု၊ မှတ်စွဲစိတ်သိပ္ပံ ဟု မဟာဂန္ဓကုံ
ဆရာတော်ကြီးက ဩဝါဒပေးခဲ့၏။

စိတ်၏အင်အားသည် အစုလိုက်၊ အပြုံလိုက် သုံးစွဲ
ရုံတော့ အသုံးပြု၍တော့ ရမည်မဟုတ်ချေ။ သို့သော် မှန်မှန်
သုံးစွဲမှုက များလွန်းလျှင်လည်း ပင်ပန်း၏။ မနားမနေ သုံးစွဲ
လွန်းလျှင်လည်း ပင်ပန်း၏။

လူများသည် ကိုယ်ကာယထက်ပင် စိတ်ကို အသုံးပြု
ကြသည်ဟုဆိုသည်။

ဖို့နှင့်မ လိင်ကိစ္စမှာပင် ကိုယ်ကာယနှင့်အတူ စိတ်ကို လှုပ်ရှားအသုံးပြုနေ၏။ အချို့၌ ကိုယ်ခန္ဓာက ငြိမ်သက်နေသော်လည်း စိတ်က လှုပ်ရှားနေ၏။ ရုပ်၏ခံစားမှုနှင့်အတူ စိတ်က ခံစားနေ၏။

လူ၏ကြည်နူးခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ မက်မောခြင်း အာရုံခံစားမှုများက စိတ်အလုပ်များဖြစ်၏။

စဉ်းစားခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ အကြံထုတ်ခြင်း၊ ပြန်ပြီး သတိရခြင်းများကလည်း စိတ်အလုပ်များဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်အနားမယူတတ်လျှင် အောင်မြင်ရေး ထက် ခက်ခဲရေးက များ၏။

စိတ်အနားမယူ၊ စိတ်ကို အစာ မကျွေးလျှင် ရူးပင်ရူးတတ်၏။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်များ သိပ်များသောအခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သကဲ့သို့ စိတ်လည်း စိတ်အလုပ်များသောအခါ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ဖြစ်မှာ သေချာ၏။ ပင်ပန်းမှုများလျှင် လူနေမကောင်းသကဲ့သို့ စိတ်ပင်ပန်းမှုများလျှင်လည်း ဦးနှောက်ချို့ယွင်းတော့၏။

ဦးနှောက်သည် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အရေးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်၏။ ဦးနှောက်ပျက်က လူ့ဘဝရှုံးပြီ။ လက်တစ်ဖက်

ပြတ်က ကျန်တစ်ဖက်ရှိ၏။ ခြေတစ်ဖက်ပြတ်က ခြေတစ်ဖက်
ကျန်၏။ မျက်လုံးတစ်ဖက်ပျက်က တစ်ဖက်ကျန်သေး၏။

ဦးနှောက်အခန်းအချို့ ပျက်လျှင်ပင် လူ၏တွေးခေါ်
ကြံစည်မှုများ မှားလာတော့၏။ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ချေ။ ဦးနှောက်
အားလုံးပျက်လျှင်တော့ သုံး၍မရတော့ပြီ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း
လည်း ကျွန်တော့်အသိစိတ်မှာ ခံစားနေရတော့မည်။

လူ့ဘဝဆိုသည် တိုတောင်းပါ၏။ မျှော်လင့်ချက်
အနည်းငယ်၊ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းအနည်းငယ်ကို ပြုလုပ်ပြီးလျှင်
အိပ်ချိန်ကိုရောက်၏။ ဟု တွေးခေါ်ရှင် လီယွန်ဒီမွန်တီနက်
ကင်က ဆို၏။

ဘဝဆိုသည် တိုတောင်းသည်ဆိုရသော်လည်း စိတ်
ကို အနားယူတတ်မှသာ စိတ်ချမ်းသာသော ဘဝကို နေထိုင်
ရရှိသွားမည်ဖြစ်၏။

စိတ်ပင်ပန်းလွန်းက ဘယ်မှာ ဘဝသာယာပါမည်
နည်း။

စိတ်ကို အစာမကျွေးက စိတ်တွင် အားအင်မရှိ။
လူတွေ စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်သည့်အချက်ထဲတွင် စိတ်
အနားမယူခြင်းလည်း ပါ၏။

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း လွတ်ကင်းအောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်

သနားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို (ရှုပ်ကြီးကိုပဲ)မသနားပါနှင့်။

လူအချို့သည် ဘဝဆိုသည် တိုတောင်းသည်ဆိုပြီး
ကြီးမားသော မျှော်လင့်ချက်များအတွက် နားနေချိန် သိပ်
မပေးပေ။

ထို့ကြောင့် စိတ်တွေပင်ယန်း၏။ စိတ်မချမ်းသာကြ။
စိတ်ဆင်းရဲကြ၏။ အနားမယူ၍ မှား၏။



ဟိတ်မာန် မဝင့်နှင့်
စိတ်အကြံမြင့်ရမည်

စိတ်ဓာတ်ထွန်းတောက် ရင့်ကျက်၊ တန်ခိုးထွက်၍
စိတ်ဓာတ်ကြွယ်ဝမှ လူကြွယ်ဝလေသည်။ စိတ်ဓာတ်သန်မှ
လူသန်၏။ စိတ်ဓာတ်မွဲလျှင် လူလည်းမွဲ၏။

လူသည် ဟိတ်မာန်မဝင့်သင့်သော်လည်း စိတ်အကြံ
ကိုတော့ မြင့်ရပါမည်။ ဟိတ်မာန်ဝင့်ခြင်းက စိတ်သဘောထား
မပြည့်ဝခြင်း။

လောက၌ စိတ်ထားသေးသိမ်ပြီး အကြံငယ်သမျှ
ဘဝမဖြစ်စလောက်နှင့် နေသွားရမည်ဖြစ်၏။ စိတ်အကြံက
အထက်တန်းရောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်ထိအောင် ပေါက်နိုင်ပါချေ၏။

စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ အရေးတကာအရေး၌ အထက်
တန်းရောက်လိုလျှင် စိတ်အကြံကို မြှင့်ရမည်။ မိမိ၏ စိတ်ကူး
စိတ်သန်းများကို ကြီးမားမြင့်မြတ်အောင် ပြုပြင်ရပါမည်။
ထိုသို့ပြုပြင်ရာ၌ အင်အရာများကို စိတ်မှာ မပြတ်စွဲထားရ
မည်။ အချို့အရာများကိုတော့ စိတ်မှာမထား ဖယ်ရှားပစ်ရပါ
မည်။

မကောင်းသော အရာတွေကို စိတ်မှာမထား ဖယ်ရှား
ပစ်နိုင်ရင် ရမည်ဖြစ်ပြီး ကောင်းသောအရာများ စိတ်မှာမပြတ်
စွဲမှတ် လုပ်ဆောင်နေရမည်ဖြစ်၏။

လူတို့၏စိတ်ကူးစိတ်သန်းများသည် လူတို့ အကောင်း
ဘက်သို့လည်းကောင်း၊ အဆိုးဘက်သို့လည်းကောင်း အမြဲ
တမ်း တွန်းပို့နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို
အထူးသတိထားရမှာဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးစိတ်သန်းမှာ လွဲသွား
သည်နှင့် မွဲသွားအောင် မှားတတ်၏။

လူဟူသည်မှာ အသိပညာရှိခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်
တတ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် လူ့ဘဝ၏အနှစ်ဖြစ်၍ ထိုအနှစ်၊ ထို
အချက်ကို သုံးစွဲပြီး စိတ်အကြံကိုမြှင့်ရ၏။ မြှင့်ရ၏။

စိတ်အကြံကိုမြှင့်ပါ။ စိတ်အကြံမြှင့်သောသူသည် ရေ
ကိုစစ်သောသူနှင့် တူပါ၏။

* ရေကို တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးလေးကြိမ် စစ်လိုက်သောအခါ ရေမှာရှိသော အနည်များကို ဖယ်ရှားသလိုဖြစ်၏။ အမြဲမပြတ် မြင့်မြတ်သော အကြံအစည်များကိုသွင်းကာ စိတ်မှာရှိသော ယုတ်မာသေးသိမ်သည့် အဘောများအား စစ်ထုတ်ဖယ်ရှားတတ်ရ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဖယ်သောအခါ စိတ်ထားက မြင့်လာတော့၏။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်လည်း မရှိတော့။ သူများအပေါ် ယုတ်မာသောစိတ်များပျောက်ပြီး စိတ်က ဖြူစင်လာ၏။ ထိုအခါ ကိုယ့်စိတ်အကြံမြင့်သည်များလည်း တံခါးပွင့်လာတော့သည်။

စိတ်အကြံမြင့်ခြင်းသည် ဘဝင်မြင့်ခြင်းမဟုတ်ချေ။ ဘဝမေ့၊ ဘဝင်မြင့်သည်ကတခြား၊ စိတ်အကြံမြင့်သည်က အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုးဖြစ်၏။ စိတ်အကြံမြင့်သည်က ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်မြင့်ခြင်းဖြစ်သည်။

လူသည် လောကဓာတ်တစ်ခုလုံး၌ အမြတ်ဆုံးသတ္တဝါဖြစ်ရခြင်းသည် စိတ်အကြံမြင့်၍သာဖြစ်၏။

* မှန်ရာ စိတ်ကူးသည့် မနောက်၊ မှန်ရာပြောသည့် ဝခီကံ၊ မှန်ရာလုပ်သည့် ကာယကံတို့သည် စိတ်အကြံမြင့်သောကြောင့်သာ ဖြစ်လာရသည်။

လူမှန်သမျှ ကြွယ်ဝချင်၏။ အဆင့်မြင့်ချင်၏။ သို့

သော် စိတ်အကြံမြင့်မှသာ ကြွယ်ဝအဆင့်မြင့်လာ၏။

အချို့က စိတ်အကြံတော့ မြင့်၏။ သို့သော် လက်တွေ့မှာမလုပ်။ မကြိုးစား။ အကောင်အထည်မဖော်။ စိတ်အကြံကို လက်တွေ့ပိုင်းမှာ ချန်ထားပြီး လေထဲ၌ တိုက်အိမ်ဆောက်သလို လုပ်၏။

ထိုသို့ အကြံထုတ်သည်ကို အမှန်မလုပ်သောအခါ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီး ဆန်ခါပြန်ကြရတော့၏။

စိတ်အကြံကို တွေးတောနေရုံမျှနှင့် မရနိုင်ပါ။ တကယ်လက်တွေ့လုပ်ယူမှ ရသည်။ စိတ်ကို အတည်တကျ ဆုံးဖြတ်ခြင်းပြုရမည်။ စိတ်ကို အတည်တကျ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ပြုရမည်။ လေထဲ၌ အိမ်ဆောက်ခြင်းမျိုးသည် အချိန်ကုန် စိတ်ပင်ပန်းတာမျိုးဖြစ်သည်။

အချို့က စိတ်အကြံမြင့်ပါ၏။ သို့သော် ဟိုနှစ်၊ ဟိုလ မှကြိုးစားမည်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘာလုပ်မည်၊ ဘယ်တော့မှ ဘယ်သွားမည်နှင့် ရောက်ချင်၊ ဖြစ်ချင်သော အခြေအနေကို စိတ်ကူးပုံဖော်နေကြပြန်၏။

လူ့ဘဝသည် တိုတောင်းပါ၏။

စိတ်အကြံမြင့်မြင့်နှင့် မှန်မှန်မြန်မြန် ကြိုးစားနိုင်ပါမှ တန်ရာကျသည်။

* စိတ်အကြံမြင့်မှုသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားမြတ် ပေါ်၌တည်ပြီး လုပ်ယူရ၏။

သိ၊ ကြံ၊ ပြော၊ ပြု၊ သက်မွေး၊ အားထုတ်၊ အောက် မှေ၊ တည်ကြည်ဆိုသော တရားရှစ်ပါးအပေါ် အခြေခံပြီး စိတ်အကြံမြင့်မှ လုံးဝမှန်ကန်၏။

အမှန်သိမှ၊ စိတ်အကြံကို အမှန်ရနိုင်မှာဖြစ်ပါ၏။ အမှန်မသိဘဲ စိတ်အကြံက မမှန်နိုင်ပါ။ စိတ်အကြံမှန်သွား လျှင်လည်း နောက်ပိုင်း ဆက်လုပ်ခြင်းများက မှန်ကန်လာ တော့၏။

တက်ကျမ်းစာပေလောကတွင် နေတစ်ဆူပမာအဆင်ရှား ခဲ့သော ဆရာကြီးပီမိုးနင်းက...

* တကယ်ကြီးပွားလိုသူမှာ ဖြစ်လိုသော အခြေအနေ ကို ထင်မြင်အောင်ရှု၊ စေ့စပ်စွာရှာကြံ၊ နည်းလမ်းရှိသမျှ နား၍ လုပ်ချေက လိုလားတောင်းတရာ အခြေအနေကို မသေလျှင် ရောက်မည်သာတည်းဟု ရေးသားခဲ့သည်။

မြင့်သောစိတ်အကြံတွေ စေ့စပ်စွာ ရှာကြံရမှာဖြစ်၏။ စေ့စပ်စွာ ရှာကြံလျှင် မြင့်သောအကြံများ ရလာတတ်သည်။

စိတ်ညစ်မခံပါနှင့်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းမဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်ရာတစ်ခုကိုသာ ရွေးချယ်ပြီး

တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုလုပ်ပါ။ ကြံပါ။

စိတ်ညစ်ခံနေသောလူသည် စိတ်ညစ်နေသည့်အတွက် သူ၏စိတ်ဓာတ်မှာ မောဟဖုံးလွှမ်းနေသည်။

ထိုသို့ မောဟဖုံးလွှမ်းနေသောအခါ ကိုယ်၏ပြုမူချက် များကို မိမိကိုယ်တိုင်ကပဲ အကောင်းအဆိုး မဝေခွဲနိုင်။ မောဟဖုံးမှုကြောင့် လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အဆိုးဘက်သို့ ကျဆင်းရောက်ရှိသွား၏။

★ မောဟဖုံးလွှမ်းနေသောအခါ စိတ်အကြံမမြင့်။

★ စိတ်အကြံမမြင့်၊ မမှန်ပြန်လျှင် မောဟက ပြန်ဖုံးလွှမ်းနေတတ်ပြန်၏။

ညစ်ကျရှုပ်ထွေးနေသော စိတ်ဓာတ်ကို ခဝါချပြီး ဖြူစင်သော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မှသာ စိတ်အကြံမြင့်လာမှာဖြစ်သည်။

လောက၌ လူသည် မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အကြံမမြင့်သမျှ ကာလပတ်လုံး၊ ဘဝ၏သာယာမှုကို ခံစားရမည်မဟုတ်။

လောလောဆယ် ဘာမှ မဖြစ်သေးသည်တောင်မှ စိတ်အကြံကဖြစ်ထား၊ ကြံထား၊ မြင့်ထားရမှာဖြစ်၏။

လူမှာ ကြံစည်မျှော်လင့်ချက်များ မအောင်မြင်ဘဲ ဆုံးရှုံးပျက်စီးရသောအခါ ကာလများ၌ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်တွင် ညှိုး

ငယ်စိတ်တွေ ထင်ဟင်္ဂလာတတ်၏။

ထိုရောင်ပြန်ဟပ်မှုသည် အခြားမဟုတ်။ မည်သို့နည်းဆိုလျှင် *ငါ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး* ရယ်လို့သာဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုခံစားရသူသည် စိတ်၏ချမ်းသာမှု ရလာတော့မည်မဟုတ်ချေ။

လူသည် မိမိကြံ့ခိုင်မှုကို မိမိ ဖန်တီးနိုင်သော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အနာဂတ်ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း စိတ်တန်ခိုးနှင့် မျှော်မှန်းပြောင်းလဲ ပြုပြင်နိုင်စွမ်းရှိချေ၏။ ထိုသဘောရှိထားသော အတွေးစိတ်အကြံကို မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်အောင် ကြံရမည်။

ကောင်းသော အကြံပေးချက်ကိုလည်း လက်ခံရမည်။ ကိုယ်၏ စိတ်အကြံမြင်ရန် ကောင်းသောအကြံပေးချက်ကို လက်ခံရ၏။

★ To accept good advice is but increase one's own ability.

(Goethe)

ကောင်းသောအကြံပေးချက်များကို လက်ခံခြင်းကား မိမိ၏အရည်အသွေးကို တိုးတက်စေသည်။

(ဂိုသေး)

အကြံဉာဏ်သည် လက်ရှိကောင်းနေသော လူများထံမှသာမဟုတ်ဘဲ ဆိုးနေသော၊ ဆင်းရဲနေသောသူများထံမှလည်း ရရှိနိုင်၏။

★ The worst man often give the best advice.

(Bailey)

တစ်ခါတစ်ရံ အဆိုးဆုံးသောသူများထံမှပင် အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းများ ရတတ်လေသည်။

(ဘောလီ)

အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းများကို မည်သူထံမှရရကောင်းလျှင် ရအောင်ယူရမည်။ ဒုက္ခရောက်နေသည့်လည်း အကြံကောင်းများရှိ၏။ ဒုက္ခရောက်နေသည့်သူမှာ သူကြံ့သော ဒုက္ခကြောင့် အတွေ့အကြုံများရှိပြီး အကြံကောင်းပေးနိုင်ပါ၏။

အလုပ်ကြီးတစ်ခု၊ ကိစ္စကြီးတစ်ရပ်ကို လုပ်ဆောင်ရာ၌ နတ်သိကြားဖန်ဆင်းသလို ဘွားခဲပြီးမြောက်အောင်မြင်သွားသည် မဟုတ်ချေ။ တစ်စပြီးတစ်စ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု အောင်မြင်သွားပြီး ဥပမာဆိုလျှင် အိမ်စတင် ဆောက်သကဲ့သို့ တစ်နေ့တွင် အိမ်ကြီးအလုံးစုံ ပြီးစီးရမြဲဖြစ်၏။

မြင့်သော စိတ်အကြံကို တစ်စပြီးတစ်စ၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု တစ်နေ့မှာ အလုံးစုံပြီးစီးအောင် အကောင်အထည်ဖော်

ရပါမည်။

မြင့်သော စိတ်အကြံကို ဉာဏ်၊ လုံ့လနှင့်ပေါင်းပါ။
လောက၌ လုံ့လဝီရိယထက် ကြီးကျယ်သောအားဟူသည်မရှိ။
လုံ့လဝီရိယရှိသူသည် ဘယ်သောအခါမှ အချည်းနှီးဟူ၍ မဖြစ်
ချေ။

ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော စိတ်ကူးဉာဏ်ကောင်းသည်
ခက်ခဲပါ၏။ ထို့ထက် စိတ်ကူးဉာဏ်ကို ဇယားချရေးဆွဲခြင်းက
ပို၍ခက်သည်။ ထို့ထက်ခက်သည်က လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရ
ခြင်းမှာ အခက်ဆုံးပင်။

သို့သော် မြင့်သောစိတ်အကြံကို ခက်သော်လည်း
လက်တွေ့မှာ အားသွန်ကြီးစားရမည်။ အခက်ဆိုသည်က
ကြီးစားလုပ်ကိုင်စမှသာ တွေ့ရ၏။ ကြာသောအခါ၌မူ အခက်
အခဲသည် လျော့နည်းသွားပြီး လွယ်ကူမှုရလာလေ၏။

အချို့သည် စိတ်အကြံမြင့်ပြီး ကောင်းမွန်သော်လည်း
စတင်ကြိုးပမ်းရာ၌ ကြုံလာသော အခက်အခဲကြောင့် လမ်း
ကြောင်းလွဲသွားတတ်၏။

ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်နေသူများမှာ မြင့်သောစိတ်အကြံ
ကို အကောင်အထည်ဖော်နိုင်သော အရည်အချင်းကောင်းများ
ရှိသည်။

* ဟိတ်မာန်ဝင့်ခြင်းသည်ကား မာနသဘောသာဖြစ်
တော့၏။

* စိတ်အကြံမြင့်ခြင်းသည် ထာဝရလှပသွားအောင်
အနာဂတ်အတွက် အောင်မြင်ရေးရှေ့ပြေးဖြစ်၏။

မှန်ကန်သော စိတ်အကြံမြင့်သူများသည် မကောင်း
သော အာရုံကို လိုက်စားလိုစိတ် မရှိတော့ချေ။

လောက၌ အဓိဏ အရေးကြီးဆုံးမှာ စိတ်ကောင်း၊
စေတနာကောင်းနှင့် မိမိ၏ စိတ်အကြံမြင့်ရေးသားဖြစ်နေပါ
တော့သတည်း။



စိတ်အကြံမြင့်ပါစေ

စိတ်အကြံမြင့်မှ ဟိတ်ဟန်ဝင့်မှာဖြစ်တယ်။
လောကမှာ စိတ်ထားသေးသိမ်ပြီး အကြံငယ်သလောက်
ဘဝမဖြစ်စလောက်ကလေးနဲ့ နေသွားရမှာပဲ။

စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး အရေးတကာ အရေးမှာ
အထက်တန်းရောက်ချင်ရင် စိတ်အကြံမြင့်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့
စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေကို ကြီးမားမြင့်မြတ်အောင် ပြုပြင်ရမယ်။

အဲသည်လို ပြုပြင်ရာမှာ အချို့နေရာတွေကို စိတ်မှာ
မပြတ်စွဲမှတ်ထားရမယ်။ အချို့အရာတွေကို စိတ်မှာမထား
ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ကူးစိတ်သန်းတွေဟာ လူကို အကောင်း
ဘက်ကိုလည်းကောင်း၊ အဆိုးဘက်ကိုလည်းကောင်း အမြဲ
တမ်း တွန်းပို့နေတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကို အထူးသတိထားရမှာဖြစ်တယ်။ လွဲသွားတာနဲ့ မွဲသွားအောင်မှားတတ်တယ်။

စိတ်အကြံမြင့်ပါ။ စိတ်အကြံမြင့်တဲ့လူဟာ ရေကိုစစ်တဲ့သူနဲ့ တူပါတယ်။ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ အကြိမ်ကြိမ်ရေစစ်တဲ့အခါ ရေမှာရှိတဲ့ အနည်တွေ ဖယ်ရှားသလိုပဲ အမြဲမပြတ် အကြံအစည်တွေကိုသွင်းကာ စိတ်မှာရှိတဲ့ ယုတ်မာသေးသိမ်တဲ့ သဘောတွေကို ဖယ်ရှားတတ်တယ်။

အဲသည်လို ဖယ်တဲ့အခါ စိတ်ထားက မြင့်လာတယ်။ မနာလိုဝန်တိုစိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ သူများအပေါ် ယုတ်မာတဲ့စိတ်တွေပျောက်ပြီး စိတ်က ဖြူစင်လာမယ်။ ကိုယ့်စိတ်အကြံမြင့်တာတွေလည်း တံခါးပွင့်လာလိမ့်မယ်။

စိတ်အကြံမြင့်လာတာဟာ ဘဝင်မြင့်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝမေ့ ဘဝင်မြင့်တာကတခြား။ စိတ်အကြံမြင့်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတစ်မျိုးဖြစ်နေတယ်။

လူဟာ လေ့စားတတ်တတ်နဲ့လုံးမှာ အမြတ်ဆုံးသတ္တဝါဖြစ်ရခြင်းကလည်း စိတ်အကြံမြင့်လို့သာဖြစ်တယ်။

မှန်ရာပြော မှန်ရာလုပ်တာဟာ စိတ်အကြံမြင့်တာပဲ။ သမာဓိ၊ သစ္စာတည်ပြီး စိတ်အကြံမြင့်တဲ့လူတွေဟာ လိုချင်ရာ ဖမ်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်ကြပါမယ်။

လူမှန်သမျှ ကြွယ်ဝချင်တယ်၊ အဆင့်မြင့်ချင်တယ်။
ဒါပေမဲ့ စိတ်အကြံမြင့်မှသာ ကြွယ်ဝတာ၊ အဆင့်မြင့်တာဖြစ်
တယ်။

အချို့က စိတ်အကြံတော့မြင့်ပါရဲ့၊ ဒါပေမဲ့ လေထဲမှာ
တိုက်အိမ်ဆောက်သလိုပါပဲ။

အကြံထုတ်တာကို အမှန်မလုပ်တော့ ဆန်ပြုတ်ဖြစ်ပြီး
ဆုတ်ပြန်ရတော့တယ်။

စိတ်အကြံက တွေးနေရုံနဲ့ မရပါဘူး။ တကယ်လက်
တွေ့လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို အတည်တကျ ဆုံးဖြတ်ခြင်းပြုရမယ်။ လေ
ထဲ တိုက်အိမ်ဆောက်တာမျိုးက အချိန်ကုန် စိတ်ပင်ယန်းတာမျိုး
ဖြစ်တယ်။

အချို့က စိတ်အကြံမြင့်တော့ မြင့်ပါရဲ့။ ဟိုနှစ်၊ ဟိုလ
မှ ကြီးစားမယ်၊ ဘယ်တော့မှလုပ်မယ်၊ ဘယ်တော့မှ ဘယ်
သွားမယ်နဲ့ ရောက်ချင် ဖြစ်ချင်တဲ့အခြေအနေကို စိတ်ကူးပုံ
ဖော်နေကြပြန်တော့တယ်။

လူ့ဘဝဟာ တိုတောင်းပါတယ်။ စိတ်အကြံမြင့်မြင့်နဲ့
မှန်မှန်မြန်မြန် ကြီးစားနိုင်ပါမှ တန်ရာကျမယ်။

စိတ်အကြံမြင့်မှုဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တရားမြတ်ပေါ်မှာ

တည်ပြီး လုပ်ယူရတယ်။

သီး၊ ကြော်၊ ပြော၊ ပြု၊ သက်မွေး၊ အားထုတ်၊ အောက်
မေ့၊ တည်ကြည်ဆိုတဲ့ တရားရုစ်ပါးအပေါ် အခြေခံပြီး စိတ်
အကြံမြင့်မှ လုံးဝမှန်ကန်မယ်။

ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းက *တကယ်ကြီးပွားလိုသူမှာ
ဖြစ်လိုသော အခြေအနေကို ထင်မြင်အောင်ရှု၊ စေ့စပ်စွာရှာ
ကြံ၊ နည်းလမ်းရှိသမျှ နား၍လုပ်ချေက လိုလားတောင့်တရာ
အခြေအနေကို မသေခင် ရောက်ရတယ်လို့ဆိုတယ်။ ထိုထင်
မြင်တဲ့အခြေအနေဟာ ခရီးနည်းလမ်းမဆုံးဖြစ်ရာ ကြီးစား၍
သွားလျှင် ရောက်မည်သာတည်း* လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်ညစ်မခံပါနဲ့။ စိတ်ညစ်ခံနေတဲ့လူဟာ စိတ်ညစ်
နေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်မှာ မောဟဖုံးလွှမ်းနေတယ်။

အဲသည်လို ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့ပြုမူချက်
တွေကို မိမိကိုယ်တိုင်ကပဲ အကောင်းအဆိုး မဝေခွဲနိုင်ဘူး။
အဲသည်တော့ လွယ်လွယ်ကူကူပဲ အဆိုးဘက် ကျဆင်းရောက်
ရုံသွားတယ်။ မောဟဖုံးလွှမ်းနေတော့ စိတ်အကြံမမြင့်၊ စိတ်
အကြံမမြင့်တော့ မောဟဖုံးလွှမ်းနေပြန်ရော။

ညစ်နေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ခဝါချပြီး ဖြူစင်တဲ့စိတ်ဓာတ်
ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မှ စိတ်အကြံမြင့်လာမှာဖြစ်တယ်ဗျ။

လောကမှာ လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်အကြံမမြင့်သမျှ
ကာလပတ်လုံး ဘဝရဲ့သာယာမှုကို ခံစားရမှာမဟုတ်ဘူး။

မဖြစ်သေးတာတွေတောင်မှ စိတ်အကြံကတော့ ဖြစ်
ထား၊ မြင့်ထားရမှာဖြစ်တယ်။

လူမှာ ကြံစည်မျှော်လင့်ချက်တွေ မအောင်မြင်ဘဲ ဆုံး
ရှုံးပျက်စီးရတဲ့အခါများမှာ အဓမ္မတ္တသတ္တာန်မှာ ညှိုးငယ်စိတ်
တွေ ထင်ဟပ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲသည်အခါမှာ အသိမှာ
ရောင်ပြန်ဟပ်လာတတ်တယ်။ အဲသည် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုဟာ
ငါ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးရယ်လို့ဖြစ်
တယ်။ အဲသည်လိုဖြစ်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲသည်လူဟာ
စိတ်ချမ်းသာမှု ရတော့မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

လူဟာ မိမိကြံမှာကို မိမိ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်
တယ်။ အဲသည်အပြင် အနာဂတ်ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း စိတ်တန်ခိုး
နဲ့ မျှော်မှန်းပြောင်းလဲ ပြုပြင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။

အဲသည် သဘောရှိထားတဲ့အတွက် သင့်စိတ်အကြံကို
မှန်မှန်ကန်ကန် မြင့်အောင်ကြံပါလော့။



ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်

ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရှိမှ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တောက်
ပြောင်မယ်။

အလုပ်မှာ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရှိရမယ်။

အပြောမှာ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရှိရမယ်။

အောင်မြင်ကျော်ကြား ကြီးပွားသူများမှာ တိုက်ကြက်
မျက်လုံး၊ တိုက်ကြက်စိတ်ရှိကြတယ်။

တိုက်ကြက်တစ်ကောင်မှာ စူးရှတောက်ပြောင်တဲ့
မျက်လုံးအနံ့ရှိသလို အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးစိတ်လည်းရှိတယ်။
တိုက်ကြက်မျက်လုံးအမြင်က စူးရှကြည်လင်တယ်။ ဇွဲက
လည်း သန်တယ်။

အောင်မြင်ကြီးပွားသူများမှာ လောကကြီးကို မမေ့
မလျော့ကြည့်တတ်တဲ့ ထွင်းဖောက်မြင်တတ်တဲ့ ထိုးထွင်းဉာဏ်
အမျှင်သန်းတဲ့ မျက်လုံးအစုံရှိတတ်ကြတယ်။

အဲသည်အမြင်၊ အဲသည်အသိပေါ်မှာအခြေခံပြီး ကိုယ်
လုပ်သင့်တာ လုပ်ထိုက်တာ၊ အောင်မြင်မယ်လို့ထင်တဲ့ လုပ်
ငန်းလုပ်ကိုင်ရာမှာ တိုက်ကြက်စိတ်ဓာတ်ရှိကြတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်သမား ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးသူ၊
ဖြစ်နိုင်ခြေ ဖြစ်နိုင်ချက်များကို မစဉ်းစားဘဲ ပွဲတိုးစမ်းသူမျိုး
ဟာ တစ်ပွဲနှစ်ပွဲမဟန်ရင် တပ်လှန်ဖောက်ဆုတ် အားငယ်သွား
တာပဲ။ အဲဒါ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်နည်းတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရည်
ကိုယ်သွေးညံ့တာဖြစ်တယ်။

ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရှိသူဟာ ကမူးရှူးထိုး မလုပ်တတ်
ဘူး။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လုပ်လေ့ရှိတယ်။

ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်မှာ ထိတွေ့နေတဲ့အကြောင်းကြောင်း
ကို အချိန်မဟုတ်သေးရင် ချုပ်တီးအောင့်အည်း သည်းခံစောင့်
ဆိုင်းရမယ်။

ချုပ်တီး အောင့်အည်း သည်းခံခြင်းကလည်း အဆော
တလျင် မလုပ်မိအောင် သတိဉာဏ် အမြော်အမြင်နဲ့ ဆင်ခြင်
ပြီးမှလုပ်ဖို့ဖြစ်တယ်။

ဘဝအရည်အသွေးအတွက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းကြောင်းအကျိုးကျိုးကို အချိန်အခါ ဟုတ်မဟုတ် လေ့လာရမယ်။

ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ဟာ အစမှာခက်တယ်။ ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းမှုနဲ့ ကြုံတွေ့မှု များလာတဲ့အခါမှာ အလှေ့အကျင့်သဘောမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

အတွေးစိတ်လောရင် ပထမဆုံး အမြင်မှားမယ်။ စိတ်အမြင်မှာ လုပ်တဲ့အလုပ်၊ ပြောတဲ့အပြော မှားကုန်ရော။

စိတ်အမြင်မှားနဲ့ စလုပ်တဲ့ အလုပ်ကိစ္စမှန်သမျှဟာ ရှားနုန်းပြည့် မှားဖို့သာရှိတယ်။ အောင်မြင်ရန်နှင့် မှန်ဖို့မလွယ်တော့ဘူး။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်ကြံတဲ့အကြံမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ် စိတ်ဝင်စားစွာထားရမယ်။ အပြင်ကို စိတ်ယောက်ယက်မခတ်ဘဲ အသည် ကိုယ့်အလုပ်မှာသာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ရင် ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်က တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ဝင်လာမယ်။

ကိုယ့်ကိစ္စ၊ ကိုယ့်ပြဿနာ၊ ကိုယ့်အလုပ်ပေါ်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်တာနဲ့အမျှ ချို့ယွင်းချက်၊ ပြင်စရာတွေ သိမြင်လာတယ်။

သိစရာတွေသိ၊ ရှောင်စရာတွေ ရှောင်လာနိုင်မှာပါပဲ။
ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ဟာ ရေကြည်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ရေဟာ
ကြည်နေတော့ မြင်နေရတာပေါ့။ အဲသည်သဘောပဲ။

အမှတ်မဲ့မှု၊ ပြောမှု၊ သွားမှု၊ လုပ်မှု၊ တွေးမှုတွေဟာ
စိတ်တည်ငြိမ်မှုမရှိဘဲ ကြီးပွားရာလမ်းမှာ အကန်း လမ်းသွား
သလို ဖြစ်နေတယ်။

ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်မရှိရင် လူဆင်းရဲတတ်တယ်။ စိတ်
က လှုပ်ရှား အောက်ကျမှုများတာနဲ့အမျှ လူပါ အောက်ကျ
နေတယ်။

စိတ်မရဲရင့်၊ မတည်ငြိမ်ဘဲ စိတ်ပျက်တဲ့အခါ နောက်
ဆုံး လူပါ ပျက်စီးတော့တာပဲ။

စိတ်ရဲရင့်ဖို့၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ သိပ်လိုပါတယ်။

လူတွေမှာ လိုရာကိုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အတွင်းစိတ်နဲ့
တန်ခိုးသတ္တိတွေရှိပါတယ်။

အဲသည် အတွင်းစိတ်နဲ့ တန်ခိုးသတ္တိတွေဟာ စိတ်
တည်ငြိမ်မှုရှိမှရတယ်။ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရှိမှ ရတယ်။

လူမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်တာနဲ့အမျှ အတွင်းရဲ့ စိတ်တန်
ခိုးလည်း မထွက်ဘူး။

စူးစိုက်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာ၊ ပြောတာ၊ သွားလာတာ

တွေများလာရင် စိတ်တည်ငြိမ်ရဲရင့်ခြင်းဟာ တဖြည်းဖြည်း
အားကောင်းလာပြီး မွေးမြူပြီးသားလို ဖြစ်လာမယ်။

စွမ်းအားမှန်သမျှမှာ စိတ်စွမ်းအားဟာ အရေးအကြီး
ဆုံးပဲဖြစ်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ် ရဲရင့်မှုပေါ်မှာ စိတ်စွမ်းအား
က ရပ်တည်နေတယ်။

ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းက...

“စီးပွားဥစ္စာ ကျန်းမာခြင်းပျက်သော်လည်း ကြောက်
စရာမရှိ။ စိတ်အားပျက်မှ အားလုံးပျက်တယ်” လို့ ရေးသားခဲ့
တယ်။ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ် မရှိရင် အားလုံးပျက်တော့တာပဲ။

လူမှာ စိတ်ဟာ အရေးကြီးလှသလို စိတ်မှာ ရဲရင့်
ယုံကြည်စိတ် အခန်းကဏ္ဍကလည်း အရေးကြီးလှပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်မတည်ငြိမ်ရင် လူဟာ အသက်ကြီးသော်
လည်း အချိန်မစီးဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်ရေး၊ စိတ်ရဲစွမ်းအား ကြီးမားကြံ့ခိုင်ရေး
မှာ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ အောင်နိုင်ရေးပါပဲ။

စိတ်ဆိုးတာကတစ်မျိုး၊ ခုတစ်မျိုး၊ တော်ကြာတစ်မျိုး၊
အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲမတည် လော်လီဖောက်ပြားအာရုံတွေ ထွေ
ပြားတတ်သလို စိတ်တွင်း ပဋိပက္ခတွေကလည်း ခုတစ်မျိုး
တော်ကြာတစ်မျိုးပဲဗျ။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှ စိတ်တွင်းပဋိပက္ခရှိတတ်တာကို နားလည်ထားရမယ်။ ကိုယ့်လိုပဲ သူများစိတ်ထဲမှာလည်း ပဋိပက္ခရှိနေတတ်တာကို သိရမှာဖြစ်တယ်။

စိတ်လိုဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ဖိဆန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်လာလေလေ စိတ်တွင်းပဋိပက္ခတွေကို ကျော်လွှားနိုင်လေလေပါပဲ။ အဲသည်မှာ ရဲရင့်ယုံကြည်စိတ်ရလာမှာ သေချာပါတယ်။

သူများဆီက အလကားစားတဲ့အခါမှာသာ အားနာချင်နာပါ။ အလုပ်အကိုင်ကိစ္စမျိုးမှာ အားမနာပါနဲ့။ ပေးစရာရှိရင် ကတိအတိုင်း ပေးယူစရာရှိလည်း ပြတ်ပြတ်သားသား တောင်းယူရမယ်။

ရခွင့်ရှိရင် ယူဖို့ အားမနာရ။ အားနာတတ်ရင် ကိုယ့်ဆီက အားပါတတ်ပါတယ်။

ဆရာကြီးပီမိုးနှင်းက လူမှုရေးရာ စာအုပ်မှာ အားနာရင် အောက်ကျမယ်လို့ ရေးခဲ့တယ်။

တရားသဖြင့် ရထိုက် ပိုင်ဆိုင်ထိုက်ပါလျက် ဆုံးရှုံးနစ်နာခံရသူတွေ လောကမှာ များစွာရှိကြ၏။ ထိုသူတို့အနက် အများဆုံးတို့မှာ အားနာခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ အားနာလောစိတ်ကို ဓာတ်ခွဲ၍ကြည့်သောအခါ အဖျက်မခံသော အဓိရပ်ဓာတ်ခဲနှင့်တူကြောင်း အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရလေသည်။

အားနာခြင်းကို အများအားဖြင့် စိတ်ကောင်း သဘော
ကောင်းဟု မှတ်ထင်ကြ၏။ စင်စစ်မှာကား စိတ်ကောင်း
မဟုတ်၊ စိတ်ဖျင်း စိတ်ညံ့ဖြစ်လေသည်။

တရားသဖြင့် ရထိုက်ပါလျက် အားနာခြင်းကြောင့်
ရအောင်ကြံခြင်း၊ ရအောင်မလုပ်ခြင်းသည် လောကစစ်ပွဲ
အတိုက်ညံ့သူ၊ သတ္တိမရှိသူ၊ သရဲဘောနည်းသူသာ ဖြစ်လေ
သည်။

အားနာသောသူ၏ သဏ္ဍာန်၌ မသိမသာ လွမ်းမိုး၍
နေသောစိတ်သည် မာနစိတ်၊ တက်ကြွသောစိတ်ပင် ဖြစ်လေ
သည်။ ငါ ဤစကားကို ပြောလိုက်လျှင် ငါ့ကို အထင်ဓား
သွားမလား၊ ငါ့ကို ရှုတ်ချလိမ့်မလားဟူသော မခံချင်သောစိတ်
ဖြစ်၏။ တစ်ဖက်သားကို သနားညှာတာ၍ မပြောဘဲနေခြင်း
မဟုတ်။ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလှသဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်
၏ အထင်သေးခြင်းကို ခံရမှာစိုးသော တက်ကြွသော စိတ်ဖြစ်
ရာ ကြား၍ ဝင့်ဝါ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို ပေးကမ်းသော သူတို့၏
စိတ်မျိုးပင်ဖြစ်လေသည်။

ထိုစိတ်သည် တက်ကြွသောစိတ်၊ မိမိကိုယ်ကို လူ
ကောင်းဖြစ်သည်ဟု အထင်ခံလိုသောစိတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။
တစ်နည်းမှာလည်း သူရဲဘောနည်းသော စိတ်ဖြစ်ကြောင်း

အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရ၏။

ငါ့ရဖို့ရှိသမျှကို တောင်းလိုက်လျှင် ငါ့ကို မုန်းလေ
မလားဟူသော အတွေးသည် အားနာသူ၏သဏ္ဍာန်၌ ဓမ္မိ
ဓသာ ရှိနေလေသည်။ ထိုသူတို့သည် မိမိကိုယ်ကို လူကောင်း
အထင်ခံလိုရုံမက အမုန်းခံရမှာကို စိုးရွံ့သောစိတ်သည် စိတ်
ပျော့၊ စိတ်ညံ့ဖြစ်နေလေသည်။ သေချာစွာ စဉ်းစားလိုက်သော
အခါ အားနာခြင်းသည် လူကောင်း သူကောင်းစိတ်မဟုတ်။
ယောက်ျားစိတ်လည်းမဟုတ်။ စိတ်ပျော့၊ စိတ်ညံ့၊ ပိုးသိုးသော
စိတ်သေးဖြစ်သည်ဟုဆိုလျှင် မှားမည်မဟုတ်။

သို့ဖြစ်လေရာ တရားနည်းလမ်းကျစွာ မိမိ၏အကျိုး
စီးပွားကို ကွယ်ကာရေး၊ မိမိရထိုက် ပိုင်ထိုက်သော အခွင့်
အရေး၊ အရာဝတ္ထု စသည်တို့ကို ပိုင်ဆိုင်ရရှိဖို့ရန်အတွက်
ပြောသင့် ပြောထိုက်သောစကားကို မပြောရဲသူ၊ မပြောနိုင်သူ၊
နှုတ်ထွက်လေးသူသည် လောက စီးပွားရေးစစ်၌ အသုံးမဝင်
သော သူတစ်မျိုးဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းသူတွေဟာ အားနာစရာ
အကြောင်း မဟုတ်သည်ကို အားမနာတတ်။

အားနာသောစိတ်က အောက်ကျပြီး ကိုယ်ရည်ကိုယ်
သွေးညံ့တဲ့စိတ်ပဲဖြစ်တယ်။

ရသင့်ရထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးကို ဘယ်လိုပဲမှန်းမှန်း ပြောသင့်ပြော၊ လုပ်သင့်လုပ်ရမှာဖြစ်တယ်။

* အဲသည်လို ပြောသင့်ပြော၊ လုပ်သင့် လုပ်သူကို အထင်မသေးတတ်။ လေးစား အထင်ကြီးခြင်းကိုတောင်မှ ခံစားရတာတွေ ရှိရတတ်တယ်။

အချို့က အားနာလို့ဗျာ၊ ကျွန်တော် ဘယ်၍ဘယ်မျှ ခုခံနာသွားတယ် လို့ ကွယ်ရာမှာ ညည်းတတ်ကြတယ်။ အဲဒါ ဟာ ဆုံးရှုံးတဲ့အပြင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဘယ် လောက် ညံ့ကြောင်းကို ထပ်ပြီး ထုတ်ဖော်ပြောတာပါပဲ။

အရှက်အကြောက်တရားကတော့ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားနာတာက အရှက်အကြောက်တရားနဲ့မဆိုင်ပါဘူး။ မတရား ယူတာ တောင်းတာမျိုးသာ အရှက်အကြောက်တရားနဲ့ ဆိုင် တယ်။

အားမနာဘဲ သမလောဘစိတ်နဲ့ ပြောရဲ ယူရဲရမယ်။ စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးမှာ အားနာခြင်းဟာ အနှောက်အယှက် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူကောင်းလိုခံချင်ပြီး အားနာနေ ရင် ကြာတော့ ကိုယ်ဟာ လူဆိုးဖြစ်သွားရော။

အားနာစိတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒုက္ခပေးတဲ့စိတ်၊ လွန်စွာမှ သိပ်ပျင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။

အားနာလို့ ဘယ်သူမှချီးမွမ်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ ချီးမွမ်းရင်လည်းပဲ ဘာအရသာမှ ခံစားရမှာမဟုတ်တဲ့အပြင် နောင်မှာ ဆက်ဆံရေး အထစ်အငေါ့ဖြစ်တတ်တယ်။ သည်လူက မပေးလည်း ရပါတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကို မလေးမစား ပြုမူဆက်ဆံလာရော။

ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ညံ့ခြင်းကို အားနာခြင်းကနေ သိသာနိုင်တယ်။

မဟုတ်မခံတဲ့စကားဟာ ဂုဏ်ရှိတဲ့ စကား၊ ရသင့်ရထိုက်တာကို ပြောယူတတ်တဲ့အလုပ်က ဂုဏ်ရှိတဲ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။

မုန်းမှာကိုကြောက်လို့ အားနာရင် အမုန်းခံလာရတော့မှာ သေချာတယ်။

အားနာခြင်းဟာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တကယ့်ကို ညံ့ခြင်းမက ညံ့ခြင်းပါပဲ။



စိတ်ဓာတ်အားနည်းလျှင်

ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော သဒ္ဓါစိတ်ဓာတ်ကောင်း
သောသူ၊ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းဟူသော ယောနိသော
နေသိကာရရှိသောသူ၊ ထက်မြက်စွမ်းအားကောင်းသော သတ္တိ
စိတ်ရှိသူများအတွက် လောက၌ အောင်မြင်တိုးတက်စရာတွေ
များသည်နှင့်အမျှ မငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိသူ၊ စိတ်ကောင်း
စေတနာကောင်းမရှိသူ၊ စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူတို့မှာ အောင်
မြင်ရေးထက် ခက်ခဲကြပ်တည်းရေးကိုသာ တွေ့ရတတ်လေ
သည်။

လောက၌ စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေလျှင် အရာရာ၌
အားနည်းချို့တဲ့စမြဲဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းမှုက (၂၅)

မျိုးရှိသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ သုတေသနပြုခဲ့ကြသည်။

လောကတစ်ခုလုံး၌လည်းကောင်း၊ အလုံးစုံသော ဓမ္မ
သဘောတို့၌လည်းကောင်း စိတ်က အစိုးရလေသည်။

လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ဓာတ်အားကောင်းလျှင်
အားကောင်းသည်လောက် စွမ်းဆောင်ကြိုးပမ်းနိုင်ပြီး စိတ်
ဓာတ်အင်အားနည်းသမျှ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုမှာလည်း အားနည်း
နေတတ်၏။ စိတ်ဓာတ်အားကောင်းလျှင် စိတ်သွားတိုင်းကိုယ်
ပါ၍ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝတတ်သည်။

ဖျင်းသောစိတ်၊ ဖျင်းသောစိတ်ပိုင်ရှင်များသည် ဘဝ၌
ဆင်းရဲခြင်းသည်သာ လုံးထွေးရစ်ပတ်နေ၏။

Idness travels very slowly, and poverty soon
overtakes her. (Hunter)

ဖျင်းရိခြင်းသည် အလွန်အသွားနှေးသောကြောင့် ဆင်းရဲ
ခြင်းက မကြာမီ ကျော်လွန်သွားတတ်ပေသည်။ (ဟန်တား)

ပျင်းရိစိတ်ဓာတ်အားနည်းလျှင် ဆင်းရဲ၏။ ထိုသူမျိုး
ကို (ကံ-ကမ္မ-အလုပ်)တရားကလည်း အကျိုးမပေးပေ။

စိတ်ဆောင်မှ အောင်၏။ စိတ်ပျိုမှ လူနု၏။ စိတ်
ဓာတ်တည်ကြည်မှ ထိပ်ဖျားတိုင်သည်အထိ ရောက်ကြ၏။

စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်း (၂၅)မျိုးရှိသည်။

၁။ သဝန်တို့ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်း၏ ပြယုဂ် ဖြစ်တော့သည်။

သဝန်တို့တတ်သူမှန်သမျှ စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေကြ သည်။ (ခြင်းချက်) အပြိုင်အဆိုင် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် သဝန်တို့ခြင်း မဟုတ်ပေ။

၂။ ကောက်ကျစ်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းသော လူ ယုတ်၊ လူညံ့တို့၏ အလုပ်ဖြစ်၏။ ကောက်ကျစ်သော ယောက်ျားများသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းသော မိန်းမ ဆန်သော ယောက်ျားဖြစ်သည်။

၃။ မေ့လျော့ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူ၏ အပြု အမူဖြစ်သည်။

၄။ ငိုက်မျဉ်းခြင်းသည်လည်း စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူတံ ဌ် အများဆုံး အကျင့်စွဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်သည်။

၅။ မတ်စောလွန်ခြင်း သည် စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြခြင်း မဟုတ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုမနိုင်သော စိတ်ဓာတ်အားနည်း ခြင်းပင်။

၆။ ဒေါသထွက်ခြင်းသည် စိတ်ကြီးခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခက် ထန်ခြင်းသာဖြစ်ပြီး အမှန်တကယ်တော့ စိတ်ဓာတ် အားနည်းနေသေးကြောင်းကို ပြမှုပြသခြင်းဖြစ်၏။

- ၇။ စိုက်ခဲခြင်းသည် အသိတရားနည်းပါးခြင်းကြောင့်သာ မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်အားနည်းမှုကြောင့် စိုက်ခဲခြင်း ဖြစ်သည်။
- ၈။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းကလည်း အာဃာတကြီးမှထက် ကိုယ် စိတ်ဓာတ်အားနည်း၍ ရန်ငြိုးဖွဲ့ချင်စိတ်ဖြစ်ရသည်။
- ၉။ မာန်ယစ်ခြင်းသည် ပညာသဘောတရား မပြည့်ဝ၊ လောကအကြောင်း၊ ကံအကြောင်း မသိသေး၍ စိတ် ဓာတ်အားနည်းမှု ဖြစ်သည်။
- ၁၀။ မာနစိတ်ဝင်ခြင်းသည် မာန်ယစ်ခြင်းသဘောမျိုးပင် ဖြစ်ပြီး မာနသည် ထာဝရမဟုတ်ကြောင်း စိတ်ဓာတ် အားနည်းသဖြင့် မရိပ်မိသေးသောကြောင့် ဖြစ်ကြ ၏။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူသည် ထင်ရာမြင်ရာ၌ မာန ပိုကြီးတတ်။ မာနဝင်၍ ဒုက္ခသောဇိတင်နေ ၏။
- ၁၁။ ငေးမောခြင်းအလုပ်ကို စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူတို့ သည် အမြဲလုပ်နေတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် လေ့လာ ခြင်းမဟုတ်၊ ငေးမောနေခြင်းသာဖြစ်သည်။ စိတ် ဓာတ်အားနည်းသဖြင့် လုပ်စရာ၊ လုပ်စရာရှိတာကို မလုပ်ဘဲ ဟိုဟိုသည်သည် ငေးမောနေချင်ကြ၏။

- ၁၂။ ငြိစွခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်း၍သာ ဖြစ်ပေါ်လာသော အကြောင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။
- ၁၃။ အသံ၌ တပ်မက်ခြင်းမှာ စိတ်ဆန္ဒများခြင်းမဟုတ်။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်းဖြစ်၏။
- ၁၄။ အနံ့၌ တပ်မက်ခြင်းသည်လည်း ထိုအတူပင်။
- ၁၅။ တစ်ပါးသူ၏ကျေးဇူးကိုဖျက်ခြင်းသည် အလွန်အလွန် စိတ်အားနည်းသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အသိတရားနည်းပါးမှုကြောင့် ကျေးဇူးကန်းခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူသည် အလွန်ကြီးမားသော ကျေးဇူးကိုပင် မေ့လျော့နေတတ်၏။ သိလည်း မညှိတတ်ချေ။ မိဘ၊ ဆရာသမား ကျေးဇူးမသိခြင်းမှာ အလုပ်များနေ၍မဟုတ်၊ ဆင်းရဲနေ၍မဟုတ်၊ မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်အားနည်း၍ ဖြစ်သည်။
- ၁၆။ အရသာ၌တပ်မက်ခြင်းသည် စိတ်သဘော၌ အလွန်အလိုလိုက်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ကောင်းသည်ကိုသာ စားချင်ခြင်းသည် လူ့စိတ်ဖြစ်သော်လည်း အရသာ၌ တပ်မက်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်းဖြစ်၏။ ခါးခြင်း၊ ပူခြင်းကို ဆေးဖက်ဝင်လျှင် စားသင့်သည်ကို သိသော်လည်း မစားခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အား

နည်းနေ၍ဖြစ်သည်။ လူအချို့သည် စိတ်ဓာတ်အား
နည်းသဖြင့် အရသာ၌ တပ်မက်ခြင်းကြောင့် မဆင်းရဲ
သန့်ဘဲ ဆင်းရဲသွားကြသည်။ ထိုသူတို့သည် ဆင်းရဲ
သော်လည်း အရသာ၌ တပ်မက်ပြီး ချို့တဲ့မှုများ
ထပ်မံရရှိနေကြ၏။

၁၇။ အလွန်အမင်းစိတ်ကြီးဝင်ခြင်း အလွန်အမင်း စိတ်ကြီး
ဝင်ခြင်းဆိုသဖြင့် စိတ်ဓာတ်အားကောင်းလှသည်ဟု
မထင်လေနှင့်။ အစွန်းရောက်အောင် အလွန်အမင်း
စိတ်ကြီးဝင်ခြင်းက စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေ၍ ဖြစ်ရ
ခြင်းဖြစ်၏။ အလွန်အမင်း စိတ်ကြီးဝင်နေသူတို့တွင်
စိတ်သဘောထား သေးသိမ်ညံ့ဖျင်းခြင်းကို တွေ့ရပြီး
မပြည့်သောအိုး တောင်ဘင်ခတ်နေသည်နှင့် တူလှ၏။

၁၈။ ခင်ပွန်းယုတ်နှင့်ပေါင်းသင်းခြင်း မကောင်းမှန်းသိ
လျက်နှင့်ပေါင်းရခြင်းသည် အခြေအနေ အကြောင်း
ကြောင်းထက် မိမိ၏စိတ်ဓာတ်မှာ အားနည်းနေခြင်း
ဖြစ်သည်။

၁၉။ ချုပ်ခြယ်ခြင်း ထိုကိစ္စသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းမှု
က ဖြစ်လာရသည်။ မိမိ အားနည်းသောအခါ သူများ
အပေါ် အရာရာကို ချုပ်ခြယ်လို၏။

၂၀။ ပျင်းရိခြင်း စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေ၍ ပျင်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွနေလျှင် ဘယ်မှာ ပျင်းမည်နည်း။ ကိုယ့်စိတ်တက်ကြွနေသည့်ကိစ္စတွင် အပျင်းစိတ်ကို ဖျောက်ပစ်ထားမှာ ဖြစ်သည်။ ပျင်းခြင်းသည် စိတ်ချို့ယွင်းနေခြင်း၊ ရေသာခိုလိုခြင်း သဘောဖြစ်၏။ ပျင်းလျှင် စိတ်ဓာတ်အားမကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်အားကောင်းမကောင်းသောအခါ ပျင်းပြန်၏။

လောက၌ အချို့သည် အရည်အချင်းထိုက်တန် သလောက်ရှိပါလျက်က ပျင်းရိခြင်း စိတ်ဓာတ်အားနည်းမှုကြောင့် မဆင်းရဲသင့်ဘဲ ဆင်းရဲနေသည်။

၂၁။ ဗွတ်သိပ်ခြင်း သည် စိတ်ဓာတ်အားနည်း၍ ဗွတ်သိပ်နေ၏။

၂၂။ လှည့်ပတ်ခြင်း ရှက်ရမည်ကို မရှက်ခြင်းက စိတ်ချို့ယွင်းအားနည်းနေသည်။ အချို့က သူများကို လှည့်ပတ်ရုံမျှမက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပင် လှည့်၏။ တွေးကြည့်လျှင် ရယ်စရာကောင်းသည်။

၂၃။ အတွေ့၌ တပ်မက်လွန်းခြင်း တဏှာရမ္မက်ပြင်းပြနေခြင်းက စိတ်ဓာတ်အား ကျန်းမာရေးအားကောင်းနေခြင်းကြောင့် မဟုတ်ချေ။ စိတ်အလိုလိုက်၊ စိတ်

အကြိုက်ဆောင်ကာ အတွေ့၌ သာယာနေခြင်းပင်ဖြစ်
၏။ အတွေ့နောက်ကို ငွေကုန်ကြေးကျခံလိုက်ခြင်း၊
ဒုက္ခခံလိုက်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေ၍
လိုက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ ပြည့်တန်ဆာမိန်းမ လိုက်ရှာ
ကြခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းတို့သည် အတွေ့နောက်
ကို စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းလွန်း၍ မကောင်းမှန်းသိ
လျက်က လိုက်ကြခြင်း၊ လုပ်ကြခြင်းဖြစ်၏။

၂၄။ သီလကိုပျက်ဆီးခြင်း သီလပျက်လျှင် အခက်တွေ့
တတ်ကြောင်းကို အရွယ်ရောက်၍ စဉ်းစားတတ်
သည်နှင့် သိကြသော်လည်း သီလပျက်နေခြင်းမှာ
စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေကြ၍ဖြစ်သည်။ ငါးပါးသီလ၊
ရှစ်ပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလတွေရှိကြသည့်အနက်
တစ်ပါးပါး ပျက်နေသေးသည်နှင့် စိတ်ဓာတ်အား
ကောင်း မှန်ကန်သော သူတော်စင်တို့သည် သီလကို
တစ်ပါးမှ အပျက်မခံကြချေ။

၂၅။ တရား၌ မမွေ့လျော်နိုင်ခြင်း တရားစစ်တရားမှန်ကို
ရလျှင် နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း၊ သံသရာပြတ်နိုင်ကြောင်းကို
အသက် အတော်အတန်အရွယ်ရပြီးသူတိုင်း သိလာ
ကြ၏။ သို့သော် သိပါလျက် တရား၌ မမွေ့လျော်နိုင်

ကြသေး။ စီးပွားရေး၊ သားရေး သမီးရေးအကြောင်း ပြ၍ တရားရှာရန် ငြင်းနေကြ၏။ အချိန်မပေးကြ။ အမှန်တရားရှာလျှင် အချိန်လေးရသမျှဖြင့် ရှာဖွေနိုင်ကြ၏။ တရားရှာ ကိုယ်မှာတွေ့ဆိုသလို ကိုယ့်ကိုယ် ကို၌လည်း ရှာ၍ရ၏။ တရား၌ သတ်မှတ်လိုက်ရာရ မည့်အရာများရှိ၏။ ထိုလိုက်ရာရမည့် အရာများကို အချို့မှာ ဝန်လေးနေသည်။ အချို့ကတော့ လုံးဝ မလိုက်နာချင်။ လူ့အများ တရား၌ မမွေ့လျော်နိုင် သေးခြင်းက စိတ်ဓာတ်အားနည်းနေကြ၍ဖြစ်သည်။ တရားသည် ကောင်းမွန်းသိ၏။ ကောင်းမွန်းသိသော် လည်း မလုပ်ချင်ခြင်းက စိတ်ကိုမခိုင်၍ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူမှန်သမျှသည် တရား၌ မမွေ့ လျော်နိုင်ကြချေ။

အထက်ပါ စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်း (၂၅)မျိုးကို လေ့လာသုံးသပ် ပြုပြင်အပ်၏။

ထိုစိတ်တို့ကို ပြုပြင်ရာမှ အောင်မြင်သောစိတ်ဖြစ် လာပေလိမ့်မည်။

လောက၌ စိတ်ဓာတ်အားနည်းမှုများကို ဖယ်ရှားနိုင် မှသာလျှင် လူတောတိုးမှာ လူရာဝင်မှာဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ဓာတ်

အားနည်းမှုများကို ပြုပြင်ရမည်။

သတိနှင့် ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်ပြီး ပြင်ယူရသည်။ ပြင်နိုင်လျှင် အထက်တန်းသို့ရောက်၍ မပြင်နိုင်လျှင်အောက်တန်းသို့ ကျရောက်တတ်ပါ၏။

အချို့သောလူများ လောက၌ အောက်တန်းကျလွန်းနေသည်မှာ စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်းအချက်များ များလွန်းသောကြောင့်ဖြစ်၏။

မိမိ ဘဝကို မကျယ်ပြန့်သောစိတ်၊ မယဉ်ကျေးသောစိတ်၊ မလေ့ကျင့်သောစိတ်ဖြင့် ပစ်ဖထားပါနှင့်။ စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်း မဖြစ်အောင် အမြဲကြိုးစားနေရပါမည်။ စုစည်းစူးစိုက်သော စိတ်ဓာတ်သည် ပညာဉာဏ်အသိအမှန်ကို အမှန်ထွန်းပစေ၏။

အစဉ်သဖြင့် ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲမှု ရှိထားရမည့်အရာမှာ (မိမိ၏စိတ်)ပင်ဖြစ်ကြောင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်မသိ၊ မကျင့်သုံးသမျှ ဘယ်သူမျှ ငြိမ်းချမ်းသာယာ အောင်မြင်မှာမဟုတ်။

စိတ်ဓာတ်အားနည်းခြင်းကို အားကောင်းလာအောင် မိမိကိုယ်ပိုင် စိတ်တန်ခိုးများထွက်လာအောင် မိမိကိုယ်မိမိ အမြဲဝေဖန် သုံးသပ်လုပ်ကိုင် ပြုပြင်နေရပါမည်။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းများကို မွေးမြူယူက ရရှိပါ၏။

မမေ့လျော့သောစိတ်၊ မလျော့သောဉာဏ်၊ ဝီရိယများ
မှ နိုင်နံ့သောစိတ်ကို မွေးမြူယူ၍ရ၏။

ထိုအထဲတွင် အမြဲ မလစ်သော မျက်စိသတိကိုလည်း
ပေါင်းရမည်။

ကမ္ဘာလောကဓာတ်ကြီးသည် သဘာဝနိယာမအတိုင်း
မှန်ကန်မြင့်မြတ်စွာပင် ရှိနေပါလျက် မမှန်မကန် မမြင့်မမြတ်
လိမ်လည်ကောက်ကျစ်သူများ ရှိနေကြခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်တွေ
အားနည်းနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပါတော့သတည်း။ ။



အားငယ်စိတ်

သို့မဟုတ်

အရုံးဘက်သို့ ခြေလှမ်းခြင်း

လောက၌ ကံကြမ္မာဆိုးထဲမှပင် မျှော်လင့်ချက်အလင်း
ရောင်သည် ရှိ၏။ အားငယ်စိတ်ဟူသည်က ကံကြမ္မာဆိုးများ
ထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သောစိတ်၊ မရုန်းထွက်နိုင်သော စိတ်
သာဖြစ်ချေ၏။

အားငယ်စိတ်ရှိခြင်းသည် သတ္တိ၊ ဗျတ္တိမရှိ၍ အား
ငယ်ခြင်းဖြစ်၏။ ရင်ဆိုင်ရဲသော သတ္တိနှင့် အခြေအနေမရှိလျှင်
အားငယ်စိတ်ဝင်တတ်သည်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ကိုက ချိုးနှိမ်အားငယ်နေခြင်း
သည် လူ့ဘဝခရီး လျှောက်လှမ်းရာမှာ အဆိုးဆုံးဖြစ်၏။

မကောင်းသောစိတ်နှင့် အပြုအမူမှန်သမျှကို ချိုးနှိမ်ထိန်းကွပ်
ရမည်မှန်သော်လည်း ကောင်းသည့်စိတ်များဘက်၌ စိတ်အား
ငယ်နေလျှင် စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ ပညာရေးတွေဘက်၌
ဘာမှ ဖြစ်ကိုဖြစ်လာနိုင်တော့မည်မဟုတ်။ တိုးတက်အောင်
မြင်ခြင်းများကို ကိုယ်တိုင်က ပိတ်ပင်ထားသလို ဖြစ်နေမှာ
ဖြစ်၏။

★ Dare to do your duty always; this is the
height of true valour.

(C.Simmons)

သင်၏တာဝန်ကို အစဉ်သဖြင့် ရဲရဲရင့်ရင့်ဆောင်ရွက်
ပါ။ ဤသည်သာလျှင် အမြင့်မားဆုံးသော တကယ့်ရဲစွမ်းသတ္တိ
သာဖြစ်၏။

(စီ. ဆိုင်းမွန်း)

ကိုယ်လုပ်ရမည့် ကိစ္စများကို အားငယ်စိတ်မမွေးဘဲ
ရဲရဲရင့်ရင့်သာ လုပ်ကြရမည်ဖြစ်၏။

လူ့ဘဝ၌ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စတာဝန်များကို ရဲရဲ
ရင့်ရင့် မဆောင်ရွက်ဘဲ အားငယ်စိတ်ကြီးလျှင် မျှော်လင့်ချက်
များ ပျောက်ဆုံးသကဲ့သို့ မည်သည့်ပန်းတိုင်မှလည်း မရှိတော့
ချေ။

လူလောကဘုံ၌ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် အဆုံးအရှုံးကိုသာ အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ တွေ့နေရသောလူများသည် အတိတ်က ဆိုးခြင်းထက် လက်ရှိကံ၌ စိတ်အားငယ်နေသူတွေ ဖြစ်ကြ ပါ၏။

ထိုအချက်မှာ လေ့လာစူးစမ်း ဝေဖန်ကြည့်လေလေ ဝီဝီပြင်ပြင် သိသိသာသာ မြင့်တွေ့လာရလေလေ ဖြစ်၏။

စိတ်အားငယ်နေသည့်အခါ မည်သည့်အရာကပါ လိုက်၍ အားငယ်နေပြန်သနည်း။ စိတ်အားငယ်နေသောအခါ (ကံ=အလုပ်) အားကပါလိုက်ပြီး ငယ်နေပြန်၏။ (ကံ)ကပါ ငယ်သောကျန်တာတွေ ဘယ်မှာလိုက် ကြီးမားနိုင်တော့ပါ မည်နည်း။

လူဘဝရရှိပြီး လူဖြစ်ရာမှာ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည် အားကိုးစိတ် မရှိသမျှ ကာလတစ်လျှောက်လုံး ဖြစ်ထွန်းတိုး တက်ခြင်းမရှိဘဲ အဆုံးအရှုံးနှင့်သာ တွေ့ကြုံရင်ဆိုင်နေရ၏။

မလုပ်ရဲတော့မဖြစ်။

မဖြစ်တော့မလုပ်ချင်။

မလုပ်ချင်သောအခါ ဘာမှဖြစ်မလား။

ထိုအကြောင်း ထိုအကျိုးနှင့်သာ သံသရာလည်နေ တော့၏။ အချို့ဆို ဒုက္ခပင်လယ်ဝေနေသလို ခံစားနေကြရ၏။

အားငယ်စိတ်သည် အောင်မြင်တိုးတက်ရာဘက်သို့
ခြေမလှမ်း။ အရုံးဘက်သို့သာ ခြေလှမ်းနေတော့၏။

စိတ်အားငယ်နေလျှင် ရှောင်ပုန်းချင်သောစိတ်တွေ
ရင်မှာ ကိန်းနေတတ်ပြီး ထိုရှောင်ပုန်းချင်သောစိတ်က ဆင်းရဲ
ခြင်းနှင့် အရုံးမှာသာ အဖန်တလဲလဲ လုံးထွေးရစ်ပတ်၍ နေ
တတ်ပြန်၏။

အချို့ဆိုလျှင် ထိုသို့သော အားငယ်စိတ်က ကြာကြာ
ဖိစီးလာပြီး စိတ်ဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်အဖြစ် မသိမသာဖြစ်
သွားခဲ့၏။ ရုတ်တရက်၌ ကိုယ့်ကိုယ်တို့ စိတ်ဝေဒနာရှင်ဖြစ်နေ
သည်ဟု သိကိုမသိကြချေ။

စိတ်အားငယ်ပြီး စိတ်ခွန်အား ယုတ်ညံ့သူများသည်
ထိုအတိုင်းအတောအတိုင်းမနေဘဲ တဖြည်းဖြည်းနှင့် အဘက်
ဘက်က ဆုံးရှုံးလာ၏။

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွပြီး ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ကြုံသည်က ယာယီ
အရုံးသာဖြစ်၏။ စိတ်ခွန်အားယုတ်ညံ့သည်က ထာဝရအရုံး
ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်ကြီးပွား တိုးတက်ရေး၌ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာနှင့်
စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာတွေ မကင်းနိုင်ပါ။ အောင်မြင်ခြင်းလမ်း၌
စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ ရင်ခွန်စရာမက ဘေးအန္တရာယ်ပင်လျှင် ရှိနေ

တတ်၏။

ဆင်းရဲချို့တဲ့မှု၌လည်း မျှော်လင့်ချက်နှင့် သာယာမှု ရှိပါ၏။ ကြီးပွားတိုးတက်မှု၏ အနှစ်မှာ မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန်မှုနှင့် မှန်ကန်သော စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်း ဖြစ်သည်။

စိတ်အားငယ်မှုသည် အရာရာကို နှောင့်နှေးစေပြီး စိတ်အားငယ်သမျှ လူ၌ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာနှင့် စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာ များ ဝင်လာတော့သည်။ ကြာသည်နှင့်အမျှ တားမနိုင်၊ ဆီးမရ ဝင်လာ၏။

စိတ်အားငယ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုကင်းသော စိတ်များသည် နုငယ်စဉ်ကာလ၌ပင် မှားယွင်းသော အထိန်း အသိမ်းအောက်မှာ နေခဲ့ရ ခံခဲ့ရသောကြောင့်ဟု ဆို၏။

တင်းမာခြင်း၊ ခက်ထန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများသည် အားငယ်စိတ်နယ်ပယ်ထဲ၌ပင် ကျင်လည်ကျက်စားနေသည်။

မကျေနပ် မရောင့်ရဲတတ်မှုသည် တိုးတက်မှုအတွက် ပထမဆုံး လိုအပ်ချက်ဖြစ်၏။ လူတစ်ယောက်၏ မကျေနပ်၊ မရောင့်ရဲမှုကို မှန်ကန်သောစိတ်ဓာတ်နှင့် ပေါင်းစပ်ပေးရမည်။

ထိုမကျေနပ်၊ မရောင့်ရဲမှုကို မှားယွင်းသောစိတ်ဓာတ်

နှင့် ပေါင်းပေးလိုက်သောအခါ ထိုလူသည် လမ်းမှားပေါ်သို့
ဘွားခဲ ရောက်သွားမည်ဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သော လူတစ်ယောက်သည် သူ၏
မသိစိတ်က ဘုံးဘုံးလဲမကျသေးသမျှ ကာလတစ်လျှောက်လုံး
သူသည် အောင်မြင်နိုင်သေး၏။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုသူ၌ လူတစ်လုံး သူတစ်
လုံးဖြစ်လိုမှုနှင့် လက်ရှိဘဝကို မကျေနပ်ခြင်းတို့က အောင်မြင်
မှုပန်းတိုင်ကို မရောက်ရောက်အောင် အတင်းမောင်းပို့နေခြင်း
နှင့်တူ၏။ ထိုသည်မှာ တွန်းအားတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

လူ၏ဆန္ဒစိတ်သည် တန်ခိုးလွန်စွာကြီး၏။ လက်ရှိ
ဘဝကို မကျေနပ်နေသောစိတ်ဆန္ဒသည် တန်ဖိုးရှိပါ၏။

အားငယ်စိတ်ဆိုတာ ငုတ်တုတ်ထိုင်၊ လက်မိုင်ချ၊
ယိမ်းယိုင်ကျနေတဲ့ သဘောပါပဲ။ အားငယ်စိတ် ဝင်နေသူတွေ
မှာ ထိုအမူအရာမျိုးရှိတတ်၏။

အားငယ်စိတ်ကြောင့် လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို အားကြီး
မာန်တက် အားမထုတ်ချင်။ မဖြစ်၍ ထပြီးလုပ်ပြန်လျှင်လည်း
ပေါ့တော့တော့သာ လုပ်၏။

လောက၌ အလုပ်ကို အားကြီးမာန်တက် အားထုတ်
ပြီး ကြောက်ရွံ့စိတ်၊ အားငယ်စိတ်များကို ချေမှုန်းပစ်နိုင်သော

လူသည် တစ်နေ့၌ အထွတ်အထိပ်သို့ မရောက်နိုင်တောင်မှ အချို့သော အောင်မြင်မှုရမှာ မလွဲတမ်းဖြစ်ချေ၏။

အားငယ်စိတ်သည် ငယ်ထိပ်တက်၍ ဆင်းရဲပြီး ပျက်နေသောလူများ အများကြီးရှိ၏။ ထိုသူများထဲမှ အချို့လူများမှာ အားငယ်စိတ်ကြောင့် ဆင်းရဲကြောင်း၊ အားငယ်စိတ်ကြောင့် ပျက်ရကြောင်းကို မိမိကိုယ်မိမိ မရိပ်မိကြပါချေ။

**စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သော
လူတစ်ယောက်သည်
သူ၏မသိစိတ်က ဘုံးဘုံးလဲမကျ
သေးသပျူကာလတစ်လျှောက်လုံး
သူသည် အောင်မြင်နိုင်သေး၏**

အချို့လူများမှာ အားငယ်စိတ်ကို လမ်းခုလတ်မှာဝင်၏။ ပျက်၏။ သူတို့သည် လုပ်လည်းလုပ်ကြ၏။ စီမံလည်း စီမံကြ၏။ တစ်ကြိမ်မျှ မနားမနေ လုပ်

ကိုင်ခဲ့သော်လည်း သူလိုချင်သော အောင်မြင်မှုမရသောအခါ ဆက်မလုပ်တော့ချေ။ စိတ်အားငယ်သွား၏။

အမှန်တကယ်မှာ အောင်မြင်မှုနီးမှ ဆက်မလုပ်ကြခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသည်မှာ အားငယ်စိတ်သည် လမ်းခုလတ်မှာ ဝင်လာသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အားငယ်စိတ်နှင့် တွေဝေ အချိန်ကုန်နေခြင်းသည်

အလုပ်လုပ်ခြင်းထက်ပင် ပိုပြီးစိတ်ပင်ပန်း၏။ တွေဝေပြီး အချိန်ဖြုန်းနေသောအခါ မကောင်းသည့်စိတ်များလည်း တစ်ခု ပြီးတစ်ခု ဝင်လာတော့သည်။

အားငယ်စိတ်ကို ဘေးချိတ်ဖျောက်ဖျက်ကာ လုပ်စရာ နီးစပ်ရာ နိုင်ရာဟန်နှင့် လုပ်နေရမည်။

* Our grand business in life is not to see what lies dimly at a distance, but to do what lies clearly at hand. (Carlyle.)

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝတာတွင် အကြီးကျယ်ဆုံးသော အလုပ်ကား အဆေးတွင် တည်ရှိနေသော ဝိုးတဝါးအရာများကို ဖျော်ကြည့်နေရန် မဟုတ်ပေ။ သို့ရာတွင် မျက်မှောက်၌ ထင်ထင်ရှားရှားရှိနေသော အလုပ်များကိုသာ လုပ်ရန်ဖြစ်၏။

(ကာလိုင်း)

အားငယ်စိတ်နှင့်လုပ်သော အလုပ်မှန်သမျှ အောင်မြင်မှု ရခဲ၏။ ရလျှင်လည်း ကြာ၏။

အားငယ်စိတ်ကိုဖျောက်၍ စူးစိုက်သော သမာဓိကို ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းရမည်။ စူးစိုက်သော သမာဓိသည် စိတ်ကန်ခိုးဖြစ်စေ၏။ အလုပ်တစ်ခု၌ စူးစိုက်စွာထားခြင်းသည် ထိုအလုပ်နှင့် ပတ်သက်သော အခြင်းအရာဟူသမျှကို အမှား

အမှန် သိမြင်နိုင်သည်။

အားငယ်စိတ်ကိုဖျောက်ကာ အသေးအဖွဲ့မှစ၍ ရဲဝံ့စွာ လုပ်ရမည်။ အသေးအဖွဲ့များ အောင်မြင်လာသည်နှင့်အမျှ အားငယ်စိတ်သည်လည်း တဖြည်းဖြည်းပျောက်ပြီး စိတ်အင်အားတွေ တိုးပွားလာ၏။

စိတ်အားငယ်ပြီး အကြံရကြပ်လျက်နေက ပီရိယ ထုတ်လုပ်နေခြင်းဖြင့် ဉာဏ်ပွင့်လာနိုင်စေသည်။

ထိုင်လိုက်၊ အိပ်လိုက်၊ တွေးလိုက်၊ ကြံလိုက် လုပ်နေရုံဖြင့် လက်တွေ့ဉာဏ်မပေါ်နိုင်။ အားငယ်စိတ်လည်း မပျောက်နိုင်ချေ။

စိတ်သည် အခါခပ်သိမ်း ကြည်လင်နေသည်ဟု မရှိနိုင်။ ထိုအထဲတွင် အားငယ်စိတ်ဝင်နေလျှင် ပိုပြီး ကြည်လင်တော့မှာမဟုတ်။

စိုးရိမ်အားငယ်စိတ်၏ နောက်၌ ကြောက်ရွံ့ချောက်ချား၊ တုန်လှုပ်ခြင်းတွေ ရှိတတ်၏။

အားငယ်စိတ်ကို မမွေးဘဲ လိုရာပြီးမြောက် ဣစ္စာ သယံပေါက်နိုင်သော နည်းလမ်း (၄)မျိုးကို မွေးရမည်။

ထိုနည်း (၄)မျိုးကား...

၁။ ပြင်းထန်တက်ကြွသော ဆန္ဒဓာတ်။

၂။ မဆုတ်မနစ်သောစွဲနှင့် လုံ့လဝီရိယ။

၃။ တည်ကြည်ခိုင်မာ၊ စူးစိုက်ထွန်းတောက်သော စိတ်ဓာတ်။

၄။ ဉာဏ်ရှေးရှုသော ပညာဟူ၍ ဖြစ်ပါတော့သတည်း။

အားငယ်စိတ်ဟူသည် ကိုယ့်အညွန့်ကို ကိုယ်တိုင်ချိုးထားသော စိတ်မျိုးသာဖြစ်သဖြင့် လောကတွင် အညွန့်တလူလူဖြစ်ချင်သူမှန်သမျှ ထိုစိတ်ကို စိုးစဉ်းမျှပင် လက်မခံသင့်ပါချေ။

အားငယ်စိတ် ငယ်ထိပ်သို့တက်က အသက်မထွက်သော်လည်း အရာရာ ပျက်တတ်ပါသတည်း။



စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာမှု
သဘောတရားများ

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ အလုပ်လုပ်နေတာပဲ။ စိတ်ချမ်း
သာမှုဟာ စီးဆင်းနေသော စမ်းချောင်းနှင့်တူတယ်။ ကြည်လင်
သန့်ရှင်းနေတယ်။ ညစ်ပတ်နေတဲ့ ရေအိုင်မဟုတ်ဘူး။



စိတ်နှလုံးကောင်းနှင့် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေသူတွေရဲ့
နောက်ကို ချမ်းသာခြင်းနဲ့ စိတ်ကောင်းတွေက အရိပ်ပမာ
လိုက်လာတာပဲ။ စိတ်နှလုံးကောင်းက အရေးကြီးလှတယ်။



စိတ်ဟာ ကံတရားကို ဖန်တီးတဲ့ အရှင်သခင်ပဲ။
လူ့စိတ်ဟာ ကံတရားကို ဖန်တီးပါတယ်။ ကံတရားကို ဖန်တီး
တဲ့အတွက် ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကိုလည်း ဒီကံတရားကပဲ
ဖန်တီးသွားတယ်။



“စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ” လို့ ကျေးဇူးရှင် မဟာဂန္ဓာ
ရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရှင်ဇနကာဘိဝံသက အထပ်ထပ်မှာ
ကြား ဆိုခိန်ခဲ့တယ်။



အကုသိုလ်စိတ်တွေ များလာရင် လူတွေ ရောဂါများ
ကြတယ်။ အသက်တိုကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်။



“စိတ်ဆင်းရဲတယ်” “စိတ်ဆင်းရဲတယ်” လို့ ညည်းတွား
နေခြင်းက စိတ်ကို ပိုပြီး ဆင်းရဲစေပါတယ်။



စိတ်မစောင်းစေနှင့်၊ စိတ်ကောင်းအောင်နေ၊ စိတ်
မသာ၊ ဘယ်အခွင့်အေးခွင့်မရ။ အရာရာ စိတ်သာ မူလ၊
သတိပညာနှင့် စိတ်သာအောင် ဉာဏ်ကူသိမ်း ထိန်းကြပါမှ။



စိတ်ဆင်းရဲရင် စိတ်ကို ပြင်ရမှာဖြစ်တယ်။ စိတ်အာရုံ
ကို ဇွတ်အတင်းခံပြောင်းရမှာ ဖြစ်တယ်။ ညစ်နေတဲ့အာရုံကနေ
သစ်ဆုံးအာရုံကို ပြောင်းရမယ်။



စိတ်ချမ်းသာမှုကို တန်ရာတန်ဖိုးပေးမှရွယ်။ အံ့ချောင်
ရဖို့ မမျှော်လင့်နဲ့ မရဘူး။



ကိုယ့်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားချက်အမျိုးမျိုးကို မသိရင်
တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမမြင်ရင် အဲဒီခံစားချက်တွေ
စိုးစိုးခြယ်လှယ်တာကို ခံစားရမယ်။ ခံစားမှုကိုသိပြီး ထိန်း
သိမ်းနိုင်တဲ့သူက အဖက်ဖက်က ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။



ကိလေသာတွေကို အရောမဝင်ပါနဲ့။ အရောဝင်ရင် အရိုအသေတန် ရောင့်တက်လာပြီး အကုသိုလ်စိတ် ဝင်လာပါ လိမ့်မယ်။ သောကာ၊ ဒေါမနဿ၊ ပရိဒေဝ၊ ဥပယာသ တရား တွေဟာ စိတ်ကို ထုနှက်ချေမှုန်းတဲ့ လက်နက်တွေပါ။ အဲဒီ စိတ်ထုလက်နက်ကို ဖွဲ့ရင် အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်ပါတယ်။



စိတ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်မရှိပါဘူး။ အာရုံကို ရအောင် ယူတာ။ အာရုံသိတဲ့သဘောပါ။ စိတ်ဟာ အလွန်အဖြစ်မြန်လှ တဲ့အတွက် ခဏလေးမှာပဲ စိတ်ကောင်း၊ စိတ်ဆိုး၊ (ကုသိုလ် စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်) ရောနှောဖြစ်တတ်တယ်။



လူဆိုတာ မှားတတ်ပါတယ်။ လွန်လွန်ကျွံကျွံ မမှား ရင် ကိစ္စမရှိ။ ဘယ်သူမှ အပြစ်တွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ လုံး လုံးမကင်းပါဘူး။ ကိုယ့်ကို တကယ်ထိထိရောက်ရောက် နှိပ် စုတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ကိုယ့်ကို တကယ် ထိထိရောက် ရောက် အကူအညီပေးနိုင်တာကလည်း ကိုယ့်စိတ်ပဲ။



စိတ်ကို လွှတ်၍မပေးသေးမီ အရက်ကို လူက အစိုး
ရတယ်။ စိတ်ကို လွှတ်ပေးမိသောအခါ လူတွင် အရက်ပြန်၍
အစိုးရပြီး အရက်နှိပ်စက်တိုင်း ခံရတတ်တယ်။



ဘဝ၏အဓိပ္ပာယ်သည် အသိဉာဏ်နှင့် စိတ်ထားမှန်
ကန်စွာ ထားနိုင်ခြင်းဆိုသည်ကို ဘယ်သောအခါမှ မမေ့
သင့်ပေ။



စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းသူတွေမှာ မနာလိုစိတ်တွေ
ပိုပြီး ပြင်းထန်အားကြီးတယ်။ မနာလိုစိတ်ဟာ ဆင်းရဲသူမှာ
ရော ချမ်းသာသူမှာရော ရှိတယ်။ ပညာတတ်သူရော ပညာ
မတတ်သူမှာရော ရှိတယ်။ မနာလိုစိတ်ဟာ ကိုယ်တိုင်လည်း
နိမ့်လျှော့ကျဆင်းဖို့ ရှေ့ပြေးစိတ်ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ကို တန်ခိုးကြီးကျယ်အောင် ထူထောင်မွေးမြူရ
မယ့် အချက်ငါးချက်မှာ...

၁။ စူးစူးစိုက်စိုက် ယုံကြည်ခြင်း။

၂။ အစွဲအမြဲထင်ခြင်း။

၃။ ရည်မှတ်ကြံရွယ်သောအတိုင်း ပြီးစီးထမြောက်အောင် အဓိဋ္ဌာန်ခြင်း။

၄။ အမှန်ကိုသာ ပြုလုပ်ပြောဆိုလေ့ရှိခြင်း။

၅။ စိတ်၏တည်ကြည်ခြင်း
ဆိုတဲ့ အချက်ငါးချက်ဖြစ်တယ်။



ဘယ်လိုပဲထက်တဲ့ ဓားဖြစ်ပါစေ၊ စိတ်ရဲ့ထက်မြက်
ခြင်းကိုတော့ မမီဘူး။



လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ စွမ်းရည်
တွေကို ဝါသနာပေါ်မှာ လေ့လာခြင်းနဲ့လည်း အကဲခတ်နိုင်
တယ်။ ဝါသနာဟာ စိတ်ဓာတ်အရောင်ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ကောင်းနဲ့အတတ်ပညာဟာ လူမှာရှိရမယ့် အဓိက
ဥစ္စာပါပဲ။ အဲသည် နှစ်ခုနည်းနည်းပိုင်ရင် ဘဝဟာ ပစ်စလက်
ခတ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။



စိတ်ဆင်းရဲတဲ့လူ၊ စိတ်ပူလောင်နေတဲ့သူဟာ ဘာကိုပဲ
ကြည့်ကြည့် ပူလောင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကိုပဲ ဆောင်နေပါတယ်။
စိတ်ညစ်စရာ အဓိပ္ပာယ်ချည်းပဲ ဖော်ဆောင်သွားတာများတယ်။



မဆိုင်တဲ့ကိစ္စများတွေးပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးနေရင် အခု
လုပ်နေတဲ့အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကောင်းဆုံး အကြံဉာဏ်
တွေ၊ စိတ်ကူးတွေ မထွက်နိုင်တော့။



စိတ်ထား အဆင့်မြင့်တဲ့လူတွေဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့
သဘောတရားတွေကို နားလည်နိုင်တယ်။



လောကမှာ စိတ်နေစိတ်ထားမတူကြလို့ လူတွေမတူ
ကြတာဖြစ်တယ်။ စိတ်ထားတူဖို့ ခက်လှတယ်။



လူ့စိတ်ဆိုတာ အခက်သား။ လူတွေရဲ့စိတ်ထားဟာ
အခုကောင်းပေမယ့် နောင်မှာ ကောင်းချင်မှ ကောင်းတာမျိုး၊
အခု မကောင်းပေမယ့် နောင်မှ ကောင်းချင်ကောင်းတာမျိုး
ဖြစ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ စိတ်ထားကောင်းမရှိတဲ့ လူစားမျိုး
လည်းရှိတယ်။



စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကားအလုပ်

★ အာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်ပါနှင့်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကားအလုပ်သာဖြစ်တယ်။
အပိုအလုပ်ဖြစ်တယ်။

အလုပ်ဆိုရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အလုပ်နှင့် အဓိပ္ပာယ်
မရှိသော အလုပ်ရယ်လို့ ရှိတယ်။ ပြီးတော့ ကုသိုလ်အလုပ်
နှင့် အကုသိုလ်အလုပ်ရယ်လို့ရှိတယ်။

စိတ်ညစ်ခံခြင်းက အဓိပ္ပာယ်မရှိသော အလုပ်ဖြစ်ပြီး
အကုသိုလ် အလုပ်သက်သက်ဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ
စိတ်လော၊ စိတ်ညစ်လော အကုသိုလ်များလေပဲ။ စိတ်လော၊

စိတ်ညစ်လေ မဟုတ်တာတွေ လုပ်မိလေပါပဲ။ မဟုတ်တာတွေ လုပ်တာဟာ စိတ်ညစ်ခြင်းကလည်း စတတ်တယ်။

အလကားအလုပ်ကို လုပ်တဲ့လူဟာ လောကမှာ အလကားလူပဲ။ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သူသာ အဓိပ္ပာယ်ရှိသောလူဖြစ်တယ်။

‘စိတ်ညစ်တယ်’ ‘စိတ်ညစ်တယ်’ ဆိုတဲ့ စကားသံတွေ မကြာခဏ ကြားရတယ်။ အဲသည်လူတွေဟာ စိတ်ညစ်စရာတွေ ပြုမူလုပ်ဆောင်လို့ရယ်၊ စိတ်ညစ်တာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးဆိုတာ မသိလို့ရယ်ပဲဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ စိတ်ပျော်တာကိုတော့ စိတ်ပျော်တတ်လို့ အပြောနည်းကြတယ်။ မပြောကြဘူး။ စိတ်ညစ်ရင်တော့ စိတ်ညစ်ကြောင်း ညည်းလိုက်ကြတာဟာ ခိုထက်တောင် ပိုညည်းပါတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ညစ်တာဟာ လျှောက်ပြောနေလို့လည်း အပိုပါပဲ။ ‘ဘယ်သူမပြု၊ မိမိမူ’ ခို့ ကိုယ်စိတ်ညစ်တာကို ကိုယ်တိုင်ပဲဖြေရှင်းမှ ရနိုင်ပါတယ်။ အခြားသူ ဖြေရှင်းပေးလို့ရတာက နည်းလှတယ်။

လောကမှာ အလကားစိတ်ညစ်ခံသူတွေ များစွာရှိတယ်။ လူ့ဘဝရကျိုးမနပ်တဲ့လူတွေ များစွာရှိပါတယ်။

လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ မိမိရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကို မိမိဘာသာ ရယူပိုင်ဆိုင်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်းတွေ အပြည့်အဝရှိပါတယ်။

လူတွေမှာ သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကို စိတ်မချမ်းသာအောင် ပြုမူခံရတာထက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်မချမ်းသာအောင် ပြုနေတဲ့သူက ပိုများပါတယ်။

* စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်ညစ်ခံစားနေတာဟာ ဘာများအကျိုးရှိသလဲ။ စိတ်ညစ်ခံနေလို့ ဘာအကျိုးမှ ဖြစ်မလာဘူး။ ဖြစ်လာမှာက အလုပ်ပျက်မယ်။ အချိန်ကုန်မယ်။ ကျန်းမာရေးပျက်လာမယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့တွက် ငွေလည်းကုန်ရမယ်။

စိတ်ညစ်ခံစားတဲ့အတွက် စီးပွားရေး ကောင်းမလာဘူး။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမလာဘူး။ ဘာသာတရားကို သတိရမလာဘူး။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ညစ်ခံတာ အလကားအလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ပြောဆိုကြတာဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားတွေဟာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝရှေ့ရေးကို ပုံဆောင် အကောင်အထည်ဖော်လေ့ရှိပါတယ်။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ အပြုဘက်၊ အလင်းဘက်ရှိမြင်စိတ်ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် အထူးအရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်သဘောထားက အမြဲတမ်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝ

ကို ပြဋ္ဌာန်းလေ့ရှိပါတယ်။

လောကမှာ လူဖြစ်လာရင် ခန္ဓာကိုယ်ရလာရင် စားဝတ်နေရေးဒုက္ခနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ဒုက္ခကို ခံရမှာပဲ။ ဖြေရှင်းရမှာပဲ။

စိတ်ညစ်ခံနေတဲ့လူဟာ အသည်အရေးတွေကို ထိထိရောက်ရောက် မဖြေရှင်းနိုင်ဘဲ သူ့မှာ ထပ်မံဖြစ်လာမှာတွေက စိတ်ညစ်ခရာတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ညစ်ခံနေလို့ ဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာ၊ ကြုံနေရတဲ့ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေဟာ ပြီးစီးမသွားဘူး။

စိတ်ညစ်ခံလေ၊ ပိုရှုပ်၊ ပိုဒုက္ခရောက်လေ အသည်စိတ်ညစ်ခံလေ ပိုရှုပ်၊ ပိုဒုက္ခရောက်လေ ပိုပြီး စိတ်ညစ်ရလေလေပါပဲ။

စိတ်ညစ်ခံတာဟာ ပြဿနာရဲ့အဖြေကို ရှာတာမဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို ပိုပြီးရှုပ်သည်ထက် ရှုပ်အောင် လုပ်တာဖြစ်တယ်။

စိတ်ညစ်တာဟာ အလကား အလုပ်ဖြစ်ပေမယ့် သူတော်စင်မဟုတ်တဲ့ လူသားတိုင်းလိုလိုဟာ စိတ်ညစ်တတ်ကြပါတယ်။ အညစ်ကလေးနဲ့ အညစ်ကြီးပဲကွာပါတယ်။

‘စိတ်ဆင်းရဲတယ်’ ‘စိတ်ဆင်းရဲတယ်’ လို့ ညည်းပွားနေခြင်းက စိတ်ကိုပိုပြီး ဆင်းရဲစေပါတယ်။ စိတ်ကို

ပိုပြီး ညစ်ကျူစေတတ်ပါတယ်။

အချို့သော စိတ်ညစ်စရာ စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေဟာ
လောလောဆယ် ခံစားပြီး နောက်တော့လည်း ဘာမှမဟုတ်
တော့ဘူး။ ပြန်တွေးမိရင် ရယ်စရာသဘောတောင် ဖြစ်နေရင်
ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ညစ်တာ၊ ထိတ်လန့်တာ၊
စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ၊
အားငယ်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင်
ဆက်လက်မတွေးဘဲ
အတွေးကို ချက်ချင်းရပ်ပစ်ရမယ်
အတွေးကို
အသိတရားနဲ့ ထိန်းချုပ်ရမယ်

လူ့စိတ်ဆိုတာ
အခက်သား၊ ခု စိတ်
ညစ်ပေမယ့် နောင်ညစ်
ချင်မှညစ်မှာ၊ ခု စိတ်
ချမ်းသာပေမယ့် နောင်
ကို ညစ်ချင်ညစ်မှာ
အဲဒါကြောင့် ရှေးပညာ
ရှိတွေက လူ့စိတ်ကို
မျှောက်စိတ်နဲ့ နှိုင်းခဲ့ကြ

ပါကယ်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အတွေးကိုယ် မနိုင်လို့ဖြစ်
တယ်။ အတွေးကို မချုပ်တီးနိုင်လို့ဖြစ်တယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်ကို တကယ်နှိပ်စက်တာ လူတွေရဲ့
အတွေးတွေပဲဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်အတွေးတွေက နှိပ်စက်တာ

ဖြစ်တယ်။

စိတ်ညစ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ စိတ်အကြံတွေကို ကြိုတင်ဖြိုဖျက်ပါ။ မတည်ဆောက်ပါနှင့်။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် အာရုံဖျောက်ရပါမယ်။

စိတ်ညစ်ပြီး ထိုင်နေ၊ ဝိုင်နေ၊ အိပ်နေ၊ အရက်သောက်နေတာဟာ ညစ်ပတ်နေတဲ့ လက်နှီးစုတ်ကို အညစ်အကြေးတွေ ထပ်ထပ်ပြီးသုတ်နေတာနဲ့ တူတယ်။

စိတ်ညစ်တာကို ရှေ့တန်းတင်ထားရင် လုပ်စရာရှိတာတွေလုပ်ရေးအတွက် မေ့နေတတ်တယ်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကား အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ညစ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းရေးအတွက် လုပ်စရာရှိတာ ထလုပ်တာ အကောင်းဆုံးသော ဖြေရှင်းနည်းဖြစ်တယ်။

မငိုနှင့်၊ သက်ပြင်းမချနှင့်၊ မမှိုင့်မခိုင်နှင့်။ ကလေးတစ်ယောက်ငိုရင် မုန့်ရချင်ရမယ်။ မုန့်မရရင် တုတ်ရမယ်။ လူကြီးငိုတာ၊ မှိုင့်တာ၊ ငိုငိုတာကျတော့ ကျက်သရေမရှိလို့ ဘယ်သူမှ မကြည့်ချင်ဘူး။ အပေးကတောင် ခွာသွားကြလေ့ရှိတယ်။

စိတ်ညစ်တာ၊ ထိတ်လန့်တာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတာ၊ အားငယ်တာတွေ ပေါ်လာခဲ့ရင် ဆက်လက်မတွေးဘဲ အတွေး

ကို ချက်ချင်းရုပ်ပစ်ရမယ်။ အတွေးကို အသိတရားနဲ့ ထိန်းချုပ် ရမယ်။

အချို့ စိတ်ညစ်တာဟာ သတိတရား မမှနေလို့၊ အသိ ခံယူချက်တရား အားနည်းနေလို့ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့က သတိ ဝင်လာတာနဲ့အမျှ စိတ်ညစ်တာ ပြေသွားပါတယ်။

စိတ်ညစ်ခြင်းရဲ့နောက်က ဒေါသလိုက်တယ်။ ဇီဝိသ နောက်က မောဟလိုက်တယ်။ အဲသည်မှာ ခက်တာတွေ ပို ခက်ကုန်တယ်။

အလုပ်တကာ အလုပ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်ခံတဲ့အလုပ်က ဒေဏက်တန်းအကျဆုံး၊ အဓိပ္ပာယ်အမဲ့တကာ အမဲ့ဆုံးအလုပ် ဖြစ်တယ်။ အလကားသက်သက်မဲ့ အချိန်ကုန်လှပင်ပန်းတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။

စိတ်ညစ်ခံခြင်းက အပိုသက်သက် အလုပ်တစ်ခုဖြစ် ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက စိတ်ညစ်ဝေဒနာကို မခံဘဲ ကိုယ့် ဘဝကို အမှားနည်းအောင် စိတ်မှာ အမြဲသတိထားပြီး လမ်း ဖြောင့်ကြီးစားလျှောက်ရမယ်။ ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကောင်းတဲ့ပြုပြင်မှုကို ခံယူနေရင် စိတ်ချမ်းသာမှာပဲဖြစ်တယ်။ အလကား အချိန်ကုန် လှပန်းဖြစ်တဲ့ စိတ်ညစ်ခံတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မနေပါနှင့်။

စိတ်ညစ်တာစာ ညစ်ပြီဆိုရင် ညစ်သည်ထက်ညစ်
လာပြီး မညစ်တော့ဘူးဆိုရင်လည်း ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်
သွားတာပဲ။

သေရမှာကိုတောင် စိတ်ညစ်ခံစရာ မလိုဘူး။ သေ
မယ့်ရက်၊ သေရမယ့် အကြောင်းရှိလာရင် သေကိုသေရမှာပါ-
ပဲ။ မသေခင် စိတ်ညစ်ခံရခြင်းက သေရတာထက်ဆိုးပါတယ်။
တွေးကြည့်ရင် အလကား အဓိပ္ပာယ်မရှိ ကြိုတင်ခံစားရတာ
ဖြစ်တယ်။

စိတ်ညစ်နေရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝေးသည်ထက်
ဝေးပြီး အကုသိုလ်စိတ်တွေ များသည်ထက် များမယ်။

စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကား အလုပ်ရှုပ်ခဲခြင်းဖြစ်
ပြီး စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာ အလကားအလုပ်သက်သက်ပါပဲ။



အရေးကြီးတဲ့စိတ်ကူး

စိတ်ကူးမှာ...

စိတ်ကူးနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တယ်ဆိုတာ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိတယ်။ အသည် နှစ်မျိုးနှစ်စားကို ခွဲခွဲခြားခြား သိစာတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်ကူးခြင်းဟာ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်အဖြစ်ကို စိတ်ကူးတာ၊ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ကို မျှော်မှန်းကြံစည် ကြိုးစားတာပါ။ စိတ်ကူးမှာ မျှော်မှန်းပြီးမြင်နိုင်တဲ့ အမြင်ရှိတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကတော့ သည်လိုမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာ မဖြစ်နိုင်တာ လုံးဝ မသေချာတော့ဘူး။ ဖြစ်ချင်တဲ့ အဖြစ်တို့ကိုသာ ကြိုတင်တွေးတော ရုပ်လုံးဖော်တာပဲ ဖြစ်နိုင် ခဲ့ပါတယ်။

လူ့လောကမှာ ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ချင်တိုင်းသာ ဖြစ်ကြရင် အားလုံးဘဝတွေဟာ ချမ်းသာနေကြမှာပဲ။ ဖြစ်ချင်တိုင်း မဖြစ်ကြရလို့သာ ဆင်းရဲနေကြရတာပေါ့။

မဖြစ်ချင်တာတွေ အများဆုံး ဖြစ်ကြရပါတယ်။ အဲသည်အချက်ကို သေသေချာချာ သတိထားမိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုကို အားမပေးပါနဲ့။ စိတ်ကူးယဉ်တာဟာ အချိန်ကုန်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းကို သရုပ်ဖော်ရတာ မဖြစ်နိုင်တော့ လှုပ်ပင်ပန်းတယ်။

ဒါပေမဲ့ စိတ်ကူးမှုကိုတော့ အားပေးပါ။ စိတ်ကူးမှုကို လေ့ကျင့်ယူပါ။ ဘယ်သူမဆို ကြိုတင်စိတ်ကူး ကြံစည်ပြီးမှ သေသေချာချာ ရုပ်လုံးဖော်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

စိတ်ကူးတဲ့နေရာမှာ အရှေ့ကို လှမ်းမြင်တတ်ပြီး စိတ်ကူးသလို မိမိနောက်ကို အိတ်ကို ပြန်ကြည့်ပြီး နှိုင်းချိန်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

နောက်ကို ပြန်စိတ်ကူးတဲ့အခါ ပြုခဲ့သမျှ ဖြစ်ခဲ့သမျှ တို့ကို အကောင်းရော အဆိုးပါ မြင်နိုင်တယ် မဟုတ်လား။ မြင်တတ်အောင် စိတ်ကူးလေ့ကျင့်ရမယ်။ အဲသည်လို စိတ်ကူးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ခြင်းပါပဲ။

အများနည်းတူ မထူးခြားဘဲ စိတ်ကူးလုပ်ကိုင်ရင်
တော့ မထူးမခြားလေးပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ အောင်မြင်ထူးချွန်ပြီး
ထူးထူးခြားခြားဖြစ်ချင်ရင် ထူးထူးခြားခြားကို ကြံစည်ကြိုးစား
စိတ်ကူးရမှာပါပဲ။

စိတ်ကူးရာမှာလည်း သည်းခံရမယ်၊ စိတ်ရှည်ရမယ်။
အချို့က စိတ်ကူးကိုတောင် နည်းနည်းခေါင်းရှုပ်လာရင် ဆက်
ပြီး စိတ်မကူးတော့ဘူး။ ပစ်ထားလိုက်ရော၊ စိတ်ကူးကိုတောင်
သည်းမခံကြဘူး။

စိတ်ကူးကြံစည်မှုဟာ ပဓာနကျပါတယ်။

စိတ်ကူးကောင်းရင် ဖြစ်လာတဲ့အလုပ်ဟာ ကောင်း
ကယ်။

အလုပ်ကောင်းတော့ လူ့ဘဝ ကံကောင်းတာပေါ့။

စိတ်ကူးကဆိုးရင် အလုပ်လည်း ခေတ္တကောင်းတာ
တောင် ရေရှည်မှာ ဆိုးတာပါပဲ။

စိတ်ကူးဆိုးတော့ ကံဆိုးတာပေါ့။

စိတ်ကူးသန့်ရင် အလုပ်ကလည်း သန့်တယ်။

စိတ်ကူးညံ့ရင် အလုပ်လည်းညံ့တယ်။

စိတ်ကူးကို အပြင်းအထန် ဆောင်လာခဲ့ရင် လုပ်တဲ့
အလုပ်လည်း အောင်တော့မယ်သာမှတ်ပါ။

စိတ်ကူးရာမှာကြောက်ရင် လုပ်ရမယ့်အလုပ် ပျောက်
နေတော့တယ်။

လောကမှာ အရေးကြီးတာက စိတ်ကူးအကြံကို အမှန်
ဖြစ်လာအောင် လုပ်ဖို့ပါ။ စိတ်ကူးအကြံကို အမှန်ဖြစ်အောင်
လုပ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

စိတ်လည်းကူး၊ ပြောလည်းပြော၊ ပြီးတော့ လုပ်လည်း
လုပ်မှ ဘဝချမ်းသာမှာ။

စိတ်ကူးရုံကူးတယ်၊ ပြောရုံပြောတယ်။ သည်မှာပဲ
ရှေ့ဆက်မလုပ်ဘဲ စခန်းသိမ်း သိမ်းသွားကြတာက များတယ်။
ငါ ဘယ်လိုလုပ်လိုက်မယ်၊ ဘယ်လိုပြောလိုက်မယ်လို့တော့
အားခံစိတ်ကူးကြတာချည်းပဲ။ အကောင်အထည်ဖော်လုပ်ဖို့
ကျတော့ နေ့ရွှေ၊ ညရွှေ၊ ဟိုချိန် သည်ချိန်ပါပဲ။

တာ'ရောက်အောင် မပြေးဘဲ လမ်းခုလတ်မှာ မြက်
စားကြတဲ့ မြင်ကွင်းတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်တော်တယ်၊ မတော်
ဘူးဆိုတာကို အဲသည်လူ စိတ်ကူးကို သိရင် မြင်နိုင်ပါတယ်။

တိုးတက်မှုကို လိုချင်လေလေ စိတ်ကူးအကြံအစည်
တွေ များများလုပ်ရလေလေပဲ။

စိတ်ကူးဟာ ထုထည်ကြီးမားလာတာနဲ့အမျှ အနိုင်

အမိ ရုပ်လုံးပေါ်လာတာပါပဲ။ ဒါဟာ မှန်ကန်လှတဲ့ ပရမတ် သဘောတရားပါပဲ။

အလှမ်းကွာလွန်းပြီး လက်တွေ့ဘဝနဲ့ ကွာလွန်းတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်မှုနောက်ကို စွက်မလိုက်ရဘူး။ စိတ်ကူးယဉ်သက် သက်သာ အချိန်ကုန်၊ အလုပ်ပျက်၊ စိတ်ပန်းဘဝနဲ့ လက်တွေ့ တွေ လစ်ဟင်းကုန်တယ်။

စိတ်ကူးကိုလည်း အထွန့်အသတ်နဲ့ စိတ်ကူးပါ။ ကြာ ရှည် စိတ်ကူးနေရင် စိတ်ပင်ပန်းပြီး စိတ်ပြောင်းလာရော၊ စိတ်တန်ခိုးသတ္တိတွေ ဇဝေဇဝါ မရေမရာတွေဖြစ်လာပြီး အား တွေ ဖိတ်စင်ကုန်လိမ့်မယ်။

မိမိစိတ်ကူးကို လူတိုင်းလူတိုင်းကို လျှောက်မပြောမိ ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ပြောသင့်သူကိုသာ ပြောပါ။ တိုင်ပင် ပါ။ ဟိုပြောသည်ပြောဆိုရင် ငြင်းခန်စရာတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ထင်ရာမြင်ရာပြောတာတွေ မှားထောင်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ဝေဝါးလာတော့မှာပဲ။

လူနေချုံကြား၊ စိတ်ကူး ဘုံဖျားဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါစေ။ သည်လို ပြောခံရရင် မနာပါနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သည် လို ဘုံဖျားကို စိတ်မကူးထားရင် မိမိရောက်တဲ့ ချုံကြားဘဝ က ဘယ်တော့မှ လွတ်နိုင်ပါ့မလဲ။

စိတ်ကူးကြီးမြတ်တဲ့သူတွေမှာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်၊ မျှော်လင့်ချက်တွေရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့စိတ်ကူးတွေ မဖြစ်မနေ ကူးကြပါ။

လူအချို့ဟာ စိတ်ကူးသိပ်ယဉ်တတ်ကြတယ်။ တစ်သက်လုံးကို စိတ်ကူးယဉ်နေတာပါပဲ။ ချမ်းသာလာမလား၊ အလုပ်ဖြစ်လာမလား 'စိတ်ကူးယဉ်ကြတယ်။

တကယ့်စိတ်ကူးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကူးယဉ်ဖြစ်တော့ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်သာ ကုန်သွားရော၊ ဘာဆို ဘာမှဖြစ်မရွာဘူး။

တကယ့်စိတ်ကူးကို အမှန်တကယ် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်သူတွေသာ ကြီးပွားတိုးတက်လာကြတယ်။

ထို့ကြောင့်...

အမှန်ကိုစိတ်ကူးပါ။

စိတ်ကူးယဉ်ကို စိတ်ကူးယဉ်နေခြင်းဖြင့်သာ အချိန်မကုန်ပါစေနင့်။



စိတ်ဆင်းရဲအောင်နေသည် စိတ်
စိတ်ချမ်းသာအောင်နေသည် စိတ်

- * ငိုချင်၊ မှဲချင်၊ မိုင်းချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ရယ်ချင်၊ ပြုံးချင်၊ ပျော်ရွှင်သည်မှာလည်းစိတ်။
- * ကြောက်ရွံ့သည်မှာလည်းစိတ်။
- * ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း မရှိတော့သည်မှာလည်း
စိတ်။
- * စိတ်ဆင်းရဲအောင်နေသည်က စိတ်။
- * စိတ်ချမ်းသာအောင်နေသည်က စိတ်။
- * မာန်မာနထားသည်မှာလည်း စိတ်။
- * မာန်မာနလျှော့ချသည်မှာလည်း စိတ်။

- * တရားဓမ္မ၌ ပျော်ရွှေသည်မှာလည်း စိတ်။
- * အဓမ္မတရားကို ပြုမူချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ယုံကြည်ခြင်းရှိတတ်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ယုံကြည်မှု မရှိတော့သည်မှာလည်း စိတ်။
- * လောင်းကစား ပြုမူချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * လောင်းကစား မနှစ်မြို့သည်မှာလည်း စိတ်။
- * သေရည်သောက်ချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * သေရည် မသောက်လိုတော့သည်မှာလည်း စိတ်။
- * မုသား မပြောချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * မုသားပြောချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ကာမဂုဏ် ခံစားချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ကာမဂုဏ်မခံစားလိုတော့သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ငရဲကိုပို့နိုင်တာ စိတ်။
- * နိဗ္ဗာန်ကိုပို့နိုင်တာ စိတ်။
- * အကုသိုလ် ပြုလုပ်ချင်သည်မှာ စိတ်။
- * ကုသိုလ်ပြုချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * ချစ်သည်ကလည်း စိတ်။
- * မုန်းသည်ကလည်း စိတ်။
- * အိပ်ချင်သည်မှာလည်း စိတ်။

- * မအိပ်ချင်သည်မှာလည်း စိတ်။
- * အချို့ကို ကြိုက်သည်လည်း စိတ်။
- * အခါးကိုမှ ကြိုက်သည်ကလည်း စိတ်။

လူ့စိတ်တစ်လုံး အခက်ဆုံးဖြစ်၏။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို မိမိစိတ်က လိုချင်သည့်ဘက်သို့ ခံယူ၏။ စိတ်၏သဘောတရားမှာ ရှေးမဆုံး၊ ပြောမဆုံး၊ ထိန်းချုပ်မဆုံးနိုင်အောင် ဖြစ်၏။

စိတ်နိုင်လျှင် ပိုင်၏။ စိတ်လျှော့က လျှော့၏။ နတ်ထောင်းလျှင် ကိုယ်ကျေ၏။ စိတ်ပျို့က ကိုယ်န၏။

အရာရာကို ရုပ်ကဦးဆောင်နေခြင်းမဟုတ်။ စိတ်က ဦးစီးဦးဆောင်ပြုနေခြင်းဖြစ်၏။ စိတ်သွားရာ ကိုယ်ပါ၍ လိုရာသို့ရောက်တတ်၏။

စိတ်သည် တောမျောက်သို့နှယ် လော်လည်၏။ တိမ်နှယ်လည်း ဓမ္မလျား၏။ မီးခိုးနှယ်လည်း အဆုံးအစမရှိ လွင့်ချောတတ်၏။

စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြသောအမှုကို ဉာဏ်လုံ့လဖြင့် ကြံစည်အားထုတ်သော နောက်ဆုံးမှာ အောင်မြင်မှုရစေမြဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကိုနိုင်ဖို့၊ ကိုင်ဖို့၊ ပိုင်ဖို့လို၏။

စိတ်နေစိတ်ထား မြင့်မြတ်က လူမြင့်မြတ်၏။ စိတ်

ထားသေးသိမ်အောက်တန်းကျက လူနိမ့်ကျ၏။ လောက၌ စိတ်ဆင်းရဲအောင် နေတတ်သူများမှာ တစ်သက်လုံးပင် စိတ်ဆင်းရဲနေတတ်၏။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကြံဖန်ကြိုးကုပ်နေသူများမှာ ဘယ်လိုပင်နေရနေရ စိတ်ချမ်းသာနေ၏။

အကျဉ်းဦးစီးဌာနမှ မိတ်ဆွေအရာရှိမတစ်ဦး ပြောပြ၍ အကျဉ်းကျနေစဉ်ပင် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်သူတွေ မြင်ဖူးကြောင်း သိခဲ့ရ၏။

စိတ်ချမ်းသာခြင်း။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းမှာ နေရာနှင့် မဆိုင်၊ ငွေရှိခြင်း၊ ငွေမရှိခြင်းနှင့်မဆိုင်။

လူသူမရှိ တောနက်ထဲမှာပင် ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်၍ တောပျော်သော မုဆိုးများဖြစ်၏။

အချို့ဆိုလျှင် ဝမ်းရေးအတွက်မဟုတ်ဘဲ တောပစ်ထွက်သော တောပျော်မုဆိုးများရှိ၏။ လှိုင်းလေရှိသောပင်လယ်ပြင်တွင် မိုးထဲလေထဲမှာ စိတ်ချမ်းသာနေသော တံငါပင်လယ်ပျော်များရှိ၏။

ဝမ်းရေးအတွက်ဖြစ်သော်လည်း ပင်လယ်မှာ ပျော်၏။ အခြားအလုပ် လုပ်နိုင်ကြသော်လည်း မပျော်ဝိုက်။

ငွေကြေးချမ်းသာလျက် ဝမ်းရေးအတွက်မဟုတ်ဘဲ ကာမဂုဏ်မှာ ပျော်ပါးကြသော ဖောက်ပြန်မှုကို ပျော်ဝိုက်

သော ကျားများရှိ၏။ မများရှိ၏။
 လူတို့၏စိတ်သည် အံ့ဖွယ်မဆုံးရှိ၏။
 စိတ်နေစိတ်ထားဆိုသည်မှာ သေးသိမ်သော နေရာ၌
 နေပြီး သေးသိမ်သောအလုပ်တွေ လူတွေကို မြင်ရလျှင် သေး
 သိမ်၏။

သူများကိုဒုက္ခပေးသည်နှင့်
ဘယ်တော့မှ
ကိုယ်၏ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း
ပပျောက်မှာ မဟုတ်သကဲ့သို့
စိတ်ညစ်လည်း
ပပျောက်ချေ

စိတ်နေစိတ်ထားမြင့်ပြီး မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သော
 အလုပ်တွေ၊ လူတွေကို နီးစပ်
 စွာမြင်ရလျှင် ပေါင်းသင်းရ
 လာလျှင် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်
 လိုလာ၏။

အချို့ကဆိုလျှင် ပတ်
 ဝန်းကျင်ကြောင့် စိတ်ပြောင်း
 ပြီး မြင့်မြတ်တည်ငြိမ်လာ၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် မှန်ကန်

သည့်ဘက်သို့ စိတ်စွဲမြဲခြင်းလောက် တန်ခိုးကြီးသောအရာမရှိ။
 မှန်ကန်သည့်ဘက်သို့ စွဲမြဲခြင်း၊ အစွမ်းဖြင့် ပညာရှိကြီးများ
 ဖြစ်နိုင်၏။ ဘုန်းတန်ခိုးကြီးသူ ဖြစ်လာနိုင်၏။ အားကျဂုဏ်
 ယူလောက်သူ ဖြစ်လာနိုင်၏။ မှန်ကန်သည့်ဘက် စွဲမြဲခြင်းဖြင့်
 မပြီးမြောက်သောအရာ မရှိ။

လူ၏စိတ်ဆန္ဒဓာတ်အင်အားသည် လူအား ကောင်း ကျိုးကိုလည်းပေး၏။ ဆိုးကျိုးကိုလည်းပေး၏။ မသုံးစွဲတတ်ဘဲ စိတ်မနိုင်က ဆိုးကျိုးဘက်ရောက်၏။

လူ့ဘဝသည် စိတ်ဓာတ်ခံကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်း ပေါ်၌သာ တည်ပါသည်။

စိတ်တည်ငြိမ်ရေးသည် ငွေကြေးချမ်းသာခြင်းထက် ပင် ပိုပြီးလိုအပ်၏။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝသည် ထိုသူ၏စိတ်နှင့် အလုပ်ပေါ်တွင် တည်၏။

* လူ၏အစွမ်းသတ္တိ အောင်မြင်မှုများသည် ရုပ်၌ မတည်။ စိတ်ဓာတ်၌ တည်သည်ဟု ထင်မှားနိုင်သော်လည်း လုံးဝကို ရုပ်၌မတည်။ စိတ်ဓာတ်မှာသာ တည်၏။ ရုပ်နှင့် စိတ်တို့မှာ ဆက်နွယ်နေသော်လည်း စိတ်ကသာ ဦးဆောင်သဖြင့် စိတ်မှာသာတည်၏။

စိတ်ထား မွန်မြတ်အားကောင်းလျှင် တိုးတက်စမြဲ။ ထိုလူသည် ချက်ချင်း မတိုးတက်သော်လည်း မအောင်မြင်သေးသော်လည်းပဲ ထိုစိတ်ထား မွန်မြတ်အားကောင်းမှုကြောင့် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်အောင်မြင်လာ၏။

တည်ငြိမ်သော စိတ်မရှိဘဲနှင့် စိတ်ထားမကောင်းတစ်လှည့်၊ ကောင်းတစ်လှည့်ဖြစ်နေသူ၏ ကြိုးစားမှုသည် ကောင်း

လိုက် မကောင်းလိုက်ဖြစ်နေ၍ မတည့်ငြိမ်သလို ယောက်ယက်
ခတ်နေ၏။ လုံးဝစိတ်ထားမကောင်းသောလူမှာ သူ၏မကောင်း
သောစိတ်ကပင် သူ့ဘဝကို ပြန်ပြီးနစ်၏။

စိတ်ထားကောင်းသူ၌ ကရုဏာတရား အမြဲကိန်းဝပ်
နေတတ်၏။ ထိုသူ၏ ထူးခြားသော ကရုဏာတရား ကိန်းဝပ်
မှုက သနားကြင်နာတတ်မှု တွဲဖက်လာတတ်၏။ ကြင်နာသနား
တတ်သော စိတ်ထားကောင်း၏ ဖြူမှုမှုများ ကြီးထွားလာသည်
နှင့်အမျှ ဂုဏ်ကျေးဇူးများလည်း ကပ်ပါလာ၏။

စိတ်ချမ်းသာ ငွေချမ်းသာနေရသောအဖြစ်မျိုး ရောက်
လာ၏။

စိတ်ကို စင်စင်ကြယ်ကြယ်ထား သူတစ်ပါးအကျိုး
စီးပွားကို မနှောင့်ယှက်ဘဲ ကူညီနိုင်သမျှလေးတွေ ကူညီ၍
ပေးလျှင် ကိုယ့်မှာလည်း စိတ်ချမ်းသာခွင့်တွေ ရောက်လာ
မည်ဖြစ်၏။

သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် ဒုက္ခမပေးနိုင်။ သူတစ်
ပါး ပူအောင် မီးခဲနှင့်ကိုင်မစ်က သူမပူခင်၌ ကိုယ့်လက်အရင်
ပူ၏။ ကိုယ်က စိတ်မချမ်းသာမှုက ဦးစွာခံရ၏။

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးအရ သူ ပူသလိုလည်း ကိုယ့်မှာ
ပူရ၏။

သူတစ်ပါးစိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေချင်သော စိတ်မွှေးရမည်။

မွှေးကြိုင်သောအရာကို ကိုင်လျှင် ကိုယ့်လက်အရင်မွှေးသလို အမွှေးနံ့ကို ဦးစွာရ၏။

သူများစိတ်ကို ငြိမ်းအေးစေလိုက ကိုယ်တိုင်ဦးစွာ ငြိမ်းအေး၏။ စိတ်ချမ်းသာ၏။

လောကမှာ သူတစ်ပါး၏ ဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားကူညီသည်ကကိုပဲ ကိုယ်၏ဆင်းရဲကို ဖယ်ရှားသည်နှင့်တူ၏။ သူများကို ဒုက္ခပေးသည်နှင့် ဘယ်တော့မှ ကိုယ်၏ဆင်းရဲဒုက္ခလည်း ပပျောက်မှာမဟုတ်သကဲ့သို့ စိတ်ညစ်လည်း မပျောက်စေ။

သူများ၏ စိတ်ချမ်းသာသကဲ့သို့ လှယူ၍ ကိုယ့်မှာ တကယ်စိတ်ချမ်းသာသူ ဖြစ်မလာနိုင်ချေ။

သူတစ်ပါး အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်သောလုပ်ငန်း၊ သူတစ်ပါး စိတ်ကို ဆင်းရဲစေသော လုပ်ငန်းကို လုပ်ဖူးရင် (အကုသိုလ်ကံ)ကို လုပ်ခြင်းဖြစ်၏။

ထို (အကုသိုလ်ကံ)သည် ယခုချက်ချင်း မခံရလည်း မကြာခင် ပြန်လည်ခံရ၏။ ထို (အကုသိုလ်ကံ)ကို အခြေခံပြီး ကိုယ့်မှာ ဆင်းရဲသော စိတ်ပြန်လည်ဖြစ်လာရတော့၏။

သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားသော သူတစ်ပါးစိတ်

သော အလုပ်နှင့် စိတ်တို့က (ကုသိုလ်ကံ)ဖြစ်ပြီး
ထိုကုသိုလ်ကံကြောင့် စိတ်ချမ်းသာရ၏။

လောက၌ စိတ်မချမ်းသာဘဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်
သော ခြောက်ပါးသော စိတ်ဆိုးများရှိ၏။

ထိုစိတ်ဆိုးခြောက်ပါးသည် အတ္တမာန၊ အတ္တဝါဒ
ကြီးမားခြင်းဖြစ်၏။

၁။ မကောင်းမှုလုပ်ရန် မရှက်သော၊ မိမိရော သူတစ်ပါး
ပါ စိတ်ဆင်းရဲစေသောတရား (အဟိရိက)

၂။ မကောင်းမှုလုပ်ရန် မကြောက်သော၊ မိမိရော သူတစ်
ပါးပါ စိတ်ဆင်းရဲစေသော (အနောတ္တပ္ပ)

၃။ မောက်မာခြင်းသည် မိမိရော သူတစ်ပါးပါ စိတ်ဆင်း
ရဲစေသောတရား (မာန)

၄။ ကြမ်းတမ်းခြင်း (ဒေါသ)သည် မိမိရော သူတစ်ပါး
ပါ စိတ်ဆင်းရဲစေ၏။

၅။ မနာလိုခြင်း (ဣဿာ)သည် သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲ
စေအောင် ကိုယ်က ပထမဆုံး စိတ်ဆင်းရဲစေသော
တရားဖြစ်၏။

၆။ ဝန်တိုခြင်း (မစ္ဆရိယ)သည် သူတစ်ပါး စိတ်မဆင်း
ရဲစေခင်မှာ ကိုယ်က ဦးစွာစတင် စိတ်ဆင်းရဲသော

တရားဖြစ်၏။

ထိုခြောက်ပါးသော စိတ်ဆိုးကို လူသည် ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဘာသာမွေးတတ်ကြ၏။

ချမ်းသာအောင်နေသော စိတ်ကောင်းစိတ်ဖြတ် (၄)မျိုး မှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဖြစ်၏။

မကောင်းသောစိတ်ကို ကောင်းလာအောင် ပြုပြင်ရန်မှာ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာသာဖြစ်၏။ ဆရာကောင်းလည်းလို၏။

အတွင်းစိတ်ကို မပြုပြင်ဘဲ ပြင်ပပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု များ လုပ်နေလျှင် အရေးခြုံမျှဖြစ်၏။ အတွင်းသားကို လှိုက်၍ စားနေသော သစ်သားကို အပြင်မှအရောင်တင်နေသော်လည်း အချည်းနှီးပင်ဖြစ်ချေ၏။

စိတ်နေသဘောထား ယုတ်ညံ့စဉ်းလဲသူလောက် ကြောက်ရွံ့ စက်ဆုပ်စရာကောင်းသော အန္တရာယ်မည်သည်မရှိ။

မာန်မာန စိတ်ရှေ့ကသွားလျှင် အရှက်ရမှုနှင့် ဒုက္ခ က နောက်မှလိုက်လာတတ်၏။

စိတ်လည်းတို၊ မိုက်သောစိတ်လည်းရှိလျှင် လူအများ အန္တရာယ်ဖြစ်စေ၏။

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ အားနေတတ်သော စိတ်သည် ညံ့ဖျင်းခြင်းဖြစ်၏။ ကြာသောအခါ စိတ်မှိုင်းပြီး ဘာမဆို

ရင်ဆိုင်ရန် ဝန်လေးလာ၏။ လုပ်စရာ ကိုင်စရာပေါသော လူ့ဘဝမှာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိအောင် အားလပ်နေခြင်းသည် ကိုယ်က ညံ့ဖျင်းမိုက်မဲလွန်းခြင်းဖြစ်၏။

ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ စာရိတ္တကို တမင်မွေးရပေမည်။ ချမ်းသာနေခြင်းဖြင့် စာရိတ္တပျက်မှုကို ကာကွယ်ပေးလိမ့်မည်မဟုတ်။ ဆင်းရဲသဖြင့် စာရိတ္တပျက်ရ သည်ဟူကလည်း နှင့်လွတ်နိုင်မည်မဟုတ်။

အသေးအမွှားမိုက်စိတ်ကလေးများ အရေအတွက်များ ထာသည်နှင့်အမျှ လူ့မိုက်ဖြစ်လာတတ်၏။

* မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုရာ၊ ကုသိုလ်ကောင် မှုနှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏။ ဤသည်မှာ ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမပေတည်း။

ယုတ်ညံ့သော စိတ်ထားရှိသူကိုရှောင်ရန် အလွန် အရေးကြီး၏။ စိတ်မခိုင်က ယိုင်တတ်၏။

စိတ်က လူကို ဆင်းရဲအောင်ပြု၏။

စိတ်က လူကိုချမ်းသာအောင်ပြု၏။

အရင်းစစ်၊ အမြင်မြေကဆိုသလို ချမ်းသာအောင်နေ သည်လည်း စိတ်၊ ဆင်းရဲအောင်နေရသည်မှာလည်း စိတ် ရှေ့ကန်သောဖြစ်၏။

စိတ်ညစ်သည်ဆိုရာမှာ ရုပ်က စိတ်ညစ်သည့်အထဲ ပထမပိုင်း၌မပါ စိတ်ညစ်ပါများမှ ရုပ်ကပါ ဖောက်ပြန်လာ၏။

စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်းဆိုသည်က ရုပ်က စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်းဖြစ်သည်လား စိတ်က စိတ်ညစ်ခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်းဖြစ်သည်လား စဉ်းစားကြည့်ပါ။

အချို့က စိတ်ညစ်လွန်းသောအခါ မစားနိုင်၊ မအိပ်နိုင်ဖြစ်၏။ ထိုကိစ္စကိုပဲပြော၏။ တွေး၏။ အချို့က စိတ်ပြေမည်ထင်ရာ လျှောက်လုပ်၊ လျှောက်သွား၏။

စိတ်ညစ်ခြင်းကို အခွင့်ပေးသူသည် လေမုန်တိုင်းထဲ၌ သင်္ဘောလွင့်သူနှင့် တူ၏။

စိတ်ညစ်ပြီး 'သေမှ ဝဋ်ကျွတ်မယ်' ဟု ပြောသော စကားသည် မမှန်၊ သေမှ ဝဋ်ကျွတ်မယ်ဆိုသည်က သေလျှင် ဝဋ်ကျွတ်မည်လား စဉ်းစားရပေမည်။ ဝဋ်ဆိုသည်က ဘဝအဆက်ဆက် လိုက်တတ်ပါ၏။

လောကသည် အမြဲတမ်း ပဋိပက္ခများနှင့်သာရှိနေ၏။ ပဋိပက္ခများရှိနေသော လောကကြီးကို နားလည်အောင်ဖြုတ်စိတ်ညစ်စရာမှန်သမျှကို ပညာအဖြစ်၊ အတွေ့အကြုံအဖြစ် ပြောင်းလဲပစ်ရပါမည်။

စင်စစ် မိမိအား စိတ်ညစ်အောင် ပြုနိုင်သောသူသည်
မိမိမှတစ်ပါး အခြားမည်သူမရှိ။

မိမိစိတ်က လက်ခံ၍သာ မိမိ စိတ်ညစ်ခြင်းဖြစ်ချေ
၏။ စိတ်ညစ်စရာများကို ဥပေက္ခာပြုတ်လာပါက ရှောင်ကွင်း
တတ်ပါက စိတ်၏ဆင်းရဲခြင်းကင်း၍ စိတ်ချမ်းသာလာပါလိမ့်
မည်။ စိတ်ညစ်စရာပေးသူများမှာ လူ့လောကထဲတွင် နေရာ
အနှံ့ရှိ၏။ ရှောင်မရ။

သို့သော်...

- * စိတ်ညစ်ခြင်းကို ဓမ္မအလင်းရောင်ဖြင့် ဖယ်ရှားရမည်။
- * စိတ်ညစ်ခြင်းကို ပညာဉာဏ်အလင်းရောင်ဖြင့် ဖယ်
ရှားပစ်ရမည်။
- * စိတ်ညစ်ခြင်း မှန်သမျှကို ဥပေက္ခာပြုတတ်သော
အကျင့်ကောင်း သင် ကျင့်ပါသလော။



အောင်မြင်တိုးတက်သော
စိတ်၏အရည်အသွေး

စိတ်၏အရည်အသွေးက လွယ်မယောင်နှင့်ခက်၊ တိမ်
မယောင်နှင့်နက်ပါ၏။ အောင်မြင်တိုးတက်သော စိတ်၏
အရည်အသွေးက ပို၍ပင် လွယ်မယောင်ခက်၊ တိမ်မယောင်
နက်သည်။

သို့သော် အသီးတစ်ရာ အညှာတစ်ခုဆိုသလို အညှာ
ကိုကိုင်နိုင်လျှင် စိတ်မှ သီးပွင့်သော အသီးအားလုံးကို ပိုင်ပါ
သည်။

လောက၌ စိတ်မှာ အကောင်းထင်တိုင်း အကောင်း
မဟုတ်။ မိမိစိတ်မှာ အဆိုးထင်တိုင်းလည်း အဆိုးမဟုတ်သော

အရာမျှ၊ အများအပြားပင်ရှိရာ ဟုတ် မဟုတ်၊ ကောင်း
 မကောင်း၊ မှန်သည် မမှန်သည်ကို လောကီ လောကုတ်
 နှစ်လီသော စည်းမျဉ်းဥပဒေတို့နှင့် ညှိနှိုင်းချိန်ကိုက်၍
 အကောင်းဆုံး၊ အမှန်ဆုံးဖြစ်အောင် ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပြုလုပ်
 ပြောဆို ကြံစည်ရ၏။

မိမိစိတ်၏ အရည်အသွေး ကောင်းသောအခါ ဉာဏ်
 နှင့်စိတ်သည် တွဲဖြစ်ပြီး အမှားအမှန်ကို ပြုတိုင်း၊ ဖြစ်တိုင်း၊
 ကြံတိုင်း၊ လုပ်တိုင်းမှာ ပီပီပြင်ပြင် ခွဲလွှာနိုင်တော့သည်။

စိတ်ကောင်းထက် ဘဝကောင်းမရှိ။

လောကတွင် အဘယ်သို့သော အမှုကိစ္စမျိုးကိုမဆို
 ပြုလုပ်၍ မရသောအရာ ဘာမျှမရှိပေ။ သို့သော်လည်း မည်
 ကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန် နည်းလမ်းမသိကြသောကြောင့်သာ မပြုလုပ်
 နိုင်ဘဲ ရှိနေကြလေ၏။ နာယသာဂရဖြစ်ခြင်းကြောင့် နည်းမှာ
 မုချရှိပြီးဖြစ်လျက် မသိရလေသောကြောင့်သာ ထိုနည်းကို
 သိရန် ကြိုးစားရမည်။ နည်းလမ်းရှာဖွေရမည်။ နည်းလမ်းမရှိ
 သော အရာဟူ၍ ဘာမျှမရှိချေ။

လူမနော (စိတ်သည်) ပဋိသန္ဓေ ပိညာဉ်ကစ၏။
 ပဋိသန္ဓေပိညာဉ်၌ ဒွိဟိတ်ပဋိသန္ဓေနှင့် တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေဟု
 နှစ်မျိုးရှိသည်။

ရိုးသားဖြူစင်သော လက္ခဏာရှိသည့် အလောဘ
ဟိတ်နှင့် ကိုယ်ချင်းစာနာသော လက္ခဏာရှိသည့် အဒေါသ
ဟိတ်။ ဤဟိတ် (၂)ပါးရှိသော ပဋိသန္ဓေကို *ဒွိဟိတ်ပဋိ
သန္ဓေ*ဟု ခေါ်သည်။

ရိုးသားဖြူစင်သော လက္ခဏာရှိသည့် အလောဘ
ဟိတ် ကိုယ်ချင်းစာနာသော လက္ခဏာရှိသည့် အဒေါသဟိတ်
သဘာဝအလိုကို သိတတ်သောလက္ခဏာရှိသည့် အမောဟ
ဟိတ်၊ ဤဟိတ်ရှိသော ပဋိသန္ဓေကို တိဟိတ်ပဋိသန္ဓေဟု
ခေါ်သည်။

လူ့စိတ်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ရိုးသားဖြူစင်၏။
လူ့စိတ်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်၏။ လူ့
စိတ်သည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် သဘာဝအမှန်ကို သိသည်။

လူ့စိတ်၌ အတွင်းစိတ်နှင့် အပြင်စိတ် နှစ်မျိုးရှိပြန်၏။
အတွင်းစိတ်က အတိတ်ကို အခြေခံ၏။ အပြင်စိတ်က ပစ္စုပ္ပန်
ကို အခြေခံသည်။

အတွင်းစိတ်ကို မသိစိတ်၊ အပြင်စိတ်ကို အသိစိတ်
ဟု ခေါ်ကြ၏။ အတွင်းစိတ်သည် အတိတ်ဘဝက ပြုခဲ့သည့်
အကြောင်းကံအားလျော်စွာ ပဋိသန္ဓေပိညာဉ်ဟူသော အတွင်း
စိတ် ဖြစ်လာရ၏။ အပြင်စိတ်သည် အပြင်အပ ပတ်ဝန်းကျင်

များမှ ပေါ်လာသော အာရုံအမျိုးမျိုးဖြစ်၏။ ဖျတ်ခနဲ၊ ထင်းခနဲ ပေါ်လာဖြစ်လာသော အာရုံက အပြင်စိတ်ဖြစ်သည်။ အသိ ဝိညာဉ်ဖြစ်၏။

လူချင်းတူကြတယ်၊ စိတ်ချင်းမတူဘူး၊ စိတ်ချင်းတူ ကြတယ်၊ ဉာဏ်ချင်းမတူကြဘူး၊ ဉာဏ်ချင်းတူကြတယ်၊ ဝိရိယ ချင်း မတူကြဘူး၊ ဝိရိယချင်းတူပေမယ့် ကံချင်းမှာ မတူကြ ပြန်ဘူး။

အချို့ စိတ်ချင်းမတူကြတာက အာရုံချင်းမတူကြ လို့ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ ကွာခြားကုန်တာက အာရုံကောင်း၊ အာရုံဆိုးတွေ ကွာခြားကုန်ကြလို့ဖြစ်တယ်။ အချို့လူတွေဟာ အာရုံကောင်းဘက်ကို ရအောင်ယူနိုင်တယ်။ အချို့လူတွေက အာရုံဆိုးနောက်ကို လိုက်တယ်။

အောင်မြင်တိုးတက်တဲ့ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးမှာ အာရုံကောင်း၊ အာရုံဆိုးနောက် ခွဲခွဲခြားခြားလိုက်နိုင်တဲ့အချက် ဟာ အရေးကြီးလှတယ်။

လူကိုသာ သေအောင်သတ်နိုင်ပါ၏။ လူကိုသာဖမ်းချုပ် နိုင်ပါ၏။ လူတစ်ယောက်၏ စိတ်ပြင်းပြမှု၊ ကြံ့ခိုင်မှုတွေကို သေအောင်လုပ်၍မရ။ ဖမ်းချုပ်ထား၍မရ။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် လျှင် အရာခပ်သိမ်းမှာ အောင်နိုင်၏။ လူတွင် အရေးကြီးသည်မှာ

အောင်မြင်တိုးတက်သောစိတ်၏ အရည်အသွေးရှိဖို့ဖြစ်၏။

အတွင်းစိတ်က အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟဆို တဲ့ ကောင်းတဲ့အရာမှာ အခြေခံပြီး အပြင်စိတ်၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မကင်းတာတွေမှာ အခြေခံတာများ၏။

အတွင်းစိတ်က ဘဝင်စိတ်။ အပြင်စိတ်က ဝီရိယ စိတ်၊ ဘဝင်စိတ် ဖြူသည်။ အပြင်ဝီထိစိတ်က အာရုံထွေပြား သဖြင့် ဖြူစင်သောအခါလည်းရှိ၏။ ညစ်နွမ်းနေသောအခါ လည်းရှိ၏။

ပါပသ္မိ ရမတီ မနော အရ မကောင်းသောအာရုံများ သာ အထင်များသဖြင့် ဖြူစင်ခြင်းထက် ညစ်နွမ်းခြင်းက ပို၍များ၏။

စိတ်ထိန်းခြင်းဆိုသည်မှာ ပြောချင်ရာကို မပြောခြင်း၊ လုပ်ချင်ရာကို မလုပ်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကို ထိန်း၊ စိတ်ကိုထိန်းသောအကျင့် ကြာလျှင် စိတ်နိုင်လာ၏။ စိတ်နိုင် လာသည်နှင့်အမျှ စိတ်၏အရည်အသွေးကောင်းများ တက်လာ တော့သည်။

ယုတ်ညံ့သော မကောင်းမှုတို့ကို လူသူရှေ့၌သာ မဟုတ်၊ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ရှက်သောသူသည် မိမိ၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့သောသူသည် (Self Respect) မိမိဂုဏ်ကိုမှ

နှမြောသော စိတ်ကြီးမားသူဖြစ်လေရာ ထိုအကျင့်စိတ်သည် မြင့်မြတ်၍ တန်ခိုးအရှိန်အဝါ (Will Power) ပင်ဖြစ်လေ၏။ ထိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ပြုစုတိုးတက်မှသာ စိတ်ချမ်းသာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ဉာဏ်ပညာပွင့်လန်းရေး၊ ကြီးပွားတိုးတက်ရေးတို့ကို ရနိုင်၏။

အပျော်ဘက်၌ စိတ်အာရုံများခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးအောင်ပြုတတ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ခြင်းတို့သည် မိမိအား ရှိသည့်အခြေအနေမှ နိမ့်လျှော့ပျက်စီးခြင်းများကို ပြုလုပ်တတ်သော အရာများဖြစ်ကြောင်း သိမြင်ခဲ့ယူရန် လို၏။ ငယ်စဉ်မှ စပြီး ထိုစိတ်များကို အစဉ်တစိုက် နှိပ်စွက်လာလျှင် တွစ်နေတခြားကို တိုးတက်ကြီးပွားလာမှာဖြစ်သည်။

အပြစ်ကင်းသော အာရုံတစ်ခုခုကို စူးစူးစိုက်စိုက် အာရုံပြုသော အကျင့်လုပ်ပါ။ ထိုအကျင့်သည် ကောင်း၏။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကင်း၏။

စိတ်မပျံ့လွင့်လျှင် အမှားသည် ကင်းတတ်၏။ လူတို့သည် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းများလှသောကြောင့် အမှားတွေ ထပ်ခါထပ်ခါ တွေ့နေကြရလေသည်။

တရားအားထုတ်သောသူများသည် အတွင်းမနော၏ သဘောကို ပိုမိုသိကြ၏။ တရားအားထုတ်သူများသည် အာရုံ

တစ်ခုတည်းကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် အာရုံပြုရသည်။ ဤအာရုံ၊
ထိုအာရုံ စသည်ဖြင့် အာရုံများချောက်သို့ တကောက်ကောက်
မလိုက်။ အာရုံတစ်ခုတည်းအပေါ် စူးစိုက်နိုင်လေ စိတ်တည်
ငြိမ်လေဖြစ်၏။

စိတ်တည်ငြိမ်သည်နှင့်အမျှ အပြင်မနောခေါ် အသိ
စိတ်သည် ဖြူစင်သန့်ရှင်း၍ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သော အသွင်
လက္ခဏာကို ဖောင်သည်။ ထိုအခါ သဘာဝတရားတို့သည်
အရှိန်ကို အရှိအတိုင်း ပေါ်လာ၊ ထင်လာ၏။

လူသည် စိတ်မတည်ငြိမ်သောကြောင့် မသိ။ မသိ
သောကြောင့် အရှက်အကြောက်မရှိ။ ထို့ကြောင့် လောဘ၊
ဒေါသစောများ ဖြစ်လာရ၏။ လောဘစော၊ ဒေါသစောများ
ဖြစ်လာမှုကြောင့် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် ရိုးသားဖြောင့်မတ်နေသော
လူ့စိတ်သည် မူလသဘောမှ သွေဖယ်၍ ထင်ဟပ်လာသော
အာရုံများကြောင့် ပြောင်းလဲကုန်၏။

လိမ်လည်ကောက်ကျစ်သည့်သဘော၊ မာန်ထန်သည့်
ဟန်ဆောင်သည့်သဘော၊ အထင်မှား အမြင်မှားသည့်သဘော၊
မနာလို ဝန်တိုသည့်သဘော၊ အရှက်အကြောက်မရှိသော
သဘောများ ပြောင်းလဲလာ၏။

လောက၌ မကြည့်တတ်သော် (တဏှာ)၊ ကြည့်တတ်

သော် (ဘာဝနာ)ဖြစ်၏။ လူ၏မျက်လုံးထက် စိတ်မျက်လုံးက ပိုပြီးကြည့်တတ်ရန် လိုသည်။

စိတ်မျက်လုံး အကြည့်မှားသမျှ အကုသိုလ်သာဖြစ် နေမည်။ တက်လမ်းမရောက်၊ ပျက်လမ်းမှာသာ မှောက်နေ တော့မည်။ စိတ်မျက်လုံးကို အမြဲသတိထား ထိန်းကျောင်းနိုင်

မှ လူ့ဘဝဒုက္ခတွေ သက်သာ မည်။

**စိတ်ထားမှန်က
ဆင်းရဲနေသော်လည်း
အကြောင်းမဟုတ်
စိတ်ထားမှန်မှုကြောင့်
တစ်နေ့မဟုတ်တစ်နေ့
ချမ်းသာကြီးပွားလာနိုင်ပါ၏**

သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာ သောအလုပ်ကိုလုပ်ပေးတတ် သူ၊ သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲ သောအလုပ်ကို ရွှောင်သူ သည် စိတ်၏ အရည်အသွေး မြင့်မြတ်သူဖြစ်၏။

သူတစ်ပါး စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုနှစ်ရပ် ကို တိုင်းတာကြည့်လုပ်သူသည် စိတ်သဘောထား မှန်ကန် ပြည့်ဝသူဖြစ်၏။

လူ၌ အရေးကြီးလှသည်မှာ (စိတ်ကောင်းရှိရန်ပထမ) သာ ဖြစ်၏။ မနာလို ဝန်တိုစိတ်သည် အဆိပ်ဖြစ်သည်။

လောကတွင် ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးမှာ လက်

နက်လည်းမဟုတ်၊ အဆိပ်ပြင်းထန်သော မြွေလည်းမဟုတ်။
ပညာမဲ့၊ ပစ္စည်းမဲ့လည်းမဟုတ်။ လောကတွင် ကြောက်စရာ
အကောင်းဆုံးမှာ စိတ်ထားမကောင်း ယုတ်ညံ့ခြင်းပင်ဖြစ်
သည်။

စိတ်ထားမှန်ကန် ဆင်းရဲနေသော်လည်း အကြောင်း
မဟုတ်။ စိတ်ထားမှန်မှုကြောင့် တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ချမ်း
သာကြီးပွားလာနိုင်ပါ၏။ စိတ်ထားမမှန်ကန်မှုသည် အသိ
တရား ခေါင်းပါးမှုကဲ့သို့ပင် တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ဒုက္ခ
ရောက်တော့မည်ဖြစ်၏။

မကောင်းမှုနှင့် စိတ်သောကကို ရှောင်နိုင်ရန် စည်း
လမ်းကား စိတ်ထားမှန်မှန်နှင့် ရည်ရွယ်ချက်မြင့်မြင့်မားမား
ထားပြီး အလုပ်များများလုပ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

တကယ့်အလှသည် ခြယ်မှုန်းနိုင်ခြင်းအပေါ်တွင်
မတည်ပေ။ စိတ်သဘောထား ဖြူစင်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာမှုအပေါ်
တွင်သာ တည်၏။

အမှန်တရားကို ချစ်ခြင်းသည် စိတ်၏အရည်အသွေး
ကောင်းဖြစ်၏။ မှန်ရာကိုပြောရဲရန်၊ စိတ်ထားက မှန်ကန်ရ
မည်။ မှန်ရာကို လုပ်ပြရဲရန် မိမိစိတ်က ဖြူစင်သန့်ရှင်းနေရ
မည်။ အမှန်တရားအတွက် မခံချင်စိတ်သည် လူ့လောက

လူသားများအတွက် တန်ဖိုးကြီးလှသည်။ သည်းခံခြင်းသည် စိတ်ထားပြည့်ဝခြင်းဖြစ်သော်လည်း သူတစ်ပါး၏အမှားကို ပြောပြရဲခြင်း၊ ချေပပြုလုပ်ခြင်းသည် အမှန်တရားအတွက်ဖြစ် သဖြင့် စိတ်ကောင်းနုလုံးကောင်း ဖြစ်ချေ၏။

‘စိတ္တေန နိယတေလောကော’ လောကကြီးကို စိတ် က ပြုပြင်နေ၏။ လူတစ်ယောက်စိတ်ကိုလည်း သူ့စိတ်အာရုံ က ပြုပြင်နေသည်။

‘ဘယ်သူမပြု မိမိမှု’ ဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ့်စိတ်က ရှေ့ဆောင်ပြီးပြုသော ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုသည်သာ ကိုယ့် ကြမ္မာကိုယ် ဖန်တီးနေသည်။ ကောင်းသောစိတ်သည် သူ့ခွဲချမ်း သာကို ရ၏။ မကောင်းသောစိတ်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ အကျပ် အတည်းအမျိုးမျိုးကို တွေ့ရတတ်၏။ စိတ်ကောက်သော် လမ်း ကောက် လမ်းပျောက်တတ်သည်။ စိတ်ဖြောင့်သော် လမ်း ဖြောင့်၊ ဖန်းတိုင်ရောက်၏။

အလင်းလမ်း၊ အမှောင်လမ်းကို ရွေးချယ်ရာမှာ စိတ် ကသာစ၏။

မနောကံစိတ်က မှန်လည်းမှန်၊ ပြင်လည်းပြင်မှ ကာ ယကံလုပ်ငန်းများ ဖြစ်မြောက်တွင်ကျယ်၏။ လောက၌ ဖြစ် သလိုနေမည်ဟု စိတ်မှာထားလျှင် ကာယကံမြောက်များ ဖြစ်

မလာတော့ဘဲ ဖြစ်သလို တွေ့နေရလိမ့်မည်။

စိတ်နှင့်ကိုယ် မတည့်ငြိမ်သောအခါ သံသရာတွေ လည်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝေးနေသည်ထက်ဝေးနေကြသည်။

ဇေ့စဉ် ကိုယ်ခန္ဓာကို ပြုပြင်ပေးသကဲ့သို့ စိတ်ကို လည်း သတိမလစ်ဘဲ ပြုပြင်နေရပါမည်။ ထိုသို့ ပြုနေမှသာ စိတ်၏ အရည်အသွေးတွေ မြင့်သည်ထက်မြင့်လာမည်ဖြစ်၏။

အာရုံရဲ့ ဟိုက်နိုက်ခြင်းကို ခံရတိုင်း စိတ်၏လှုပ်ရှားခြင်းကို မြင်းထန်စွာ ခံရသူသည် စိတ်ကိုထိန်းနိုင်သူမဟုတ်သဖြင့် ဘဝ၌ ဒုက္ခများစွာ တွေ့ရတတ်သည်။

‘ရှေ့နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာအပြင်အပ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆေးကြော စင်ကြယ်နိုင်သည်’ လူ၏စိတ်ကိုတော့ အမှန်သစ္စာ တရားနှင့်သာ စင်ကြယ်ရမည် ဖြစ်ပါတော့သတည်း။



ကုသိုလ်စိတ်နှင့် အာကုသိုလ်စိတ်

★ စိတ်မှာ နှစ်မျိုးနှစ်စားပဲရှိတယ်။ အဲသည်စိတ်
နှစ်မျိုးက စိတ်ကောင်းနဲ့စိတ်ယုတ်ပဲ။ တစ်နည်းဆိုရင် ကုသိုလ်
စိတ်နဲ့ အာကုသိုလ်စိတ်ပါပဲ။

စိတ်ဟာ အလွန်အဖြစ်မှန်၊ အပျက်မြန်တာမျိုးဖြစ်ပါ
တယ်။ ခဏကလေးမှာတောင် စိတ်ပေါင်းကုဋေတစ်သိန်းမက
ရှေ့နောက်ဆက်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အာရုံကတော့ တစ်ခု
တည်းပဲ။ စိတ်သုံးမျိုး၊ အာရုံသုံးမျိုး တစ်ခါတည်းယူလို့မရ
ဘူး။

တစ်စိတ်ပြီးမှ တစ်စိတ်ဖြစ်ပြီး အာရုံတစ်ခုယူပြီးမှ
နောက်ထပ် အာရုံတစ်ခုယူလို့ရတယ်။

အဲဒီမှာ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ချင်ဖြစ်တယ်။ အကုသိုလ်
စိတ် ဝင်ချင်ဝင်ပါတယ်။

စိတ်ဆိုတာ ပုံသဏ္ဍာန်မရှိပါဘူး။ အာရုံကို ရအောင်
ယူတာ၊ အာရုံကိုသိတဲ့သဘောပါ။

စိတ်ဟာ အလွန်အဖြစ်မြန်လှတဲ့အတွက် ခဏကလေး
မှာပဲ စိတ်ကောင်း စိတ်ဆိုး (ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်)
ရောနှောဖြစ်တတ်တယ်။

တရားထိုင်နေတုန်း ဆူညံတဲ့အသံကြောင့် ဒေါသစိတ်
ချက်ချင်း ဝင်လာတတ်တယ်။

လောဘစိတ်နဲ့ အရောင်းအဝယ်သွားရင်း လမ်းမှာ
အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်တွေ့ပြီး သဒ္ဓါစိတ်ဝင်ပြီး ကုသိုလ်စိတ် ဝင်ချင်
ဝင်လာတယ်။

ရန်ဖြစ်နေတုန်း သတိပေးတဲ့လူရှိလို့ (သတိစိတ်)ဝင်
လာပြီး သည်းခံတဲ့အတွက် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်လာပြန်တယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းမှာ စိတ်ကောင်း
လား၊ စိတ်ဆိုးလား၊ ကုသိုလ်စိတ်လား၊ အကုသိုလ်လား ခွဲခြား
စိစစ်ရမယ်။

စိတ်နေစိတ်ထား အောက်တန်းစားဖြစ်နေရင် ယခု
ဘဝ ချမ်းသာခြင်းကင်း၊ နောက်ဘဝလည်း ချမ်းသာခြင်းပို

ကင်းမှာပဲ။ အဲဒါ လုံးဝသေချာပါတယ်။

စိတ်နေစိတ်ထား အောက်တန်းစားဖြစ်နေရင် ငွေကြေး ချမ်းသာတာတောင် စိတ်မချမ်းသာပါဘူး။ လူဆိုတာ ကိုယ့် အကြောင်းကိုယ်သာ အသိဆုံးပါ။

စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်ပြီး ဒုက္ခပေးပြန်ပါတယ်။ သူများကို ဒုက္ခပေးသလို ကိုယ့်ပြန်ပြီး လည်း ဒုက္ခပေးတယ်။ သဘောကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန် မကြည်ညိုတာပါပဲ။ လူဆိုတာ သူများက ကိုယ့်ကို မကြည်ညို ရင် ကြာလာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပြန်မကြည်ညိုတော့ ဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားတဲ့စိတ်ဟာ သူများအတွက် ကောင်း သလို၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေပါတယ်။ မိမိ စိတ်ကို သမာဓိဖြစ်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်း ကုသိုလ်စိတ် တွေဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်လေစိတ်ထိုင်းနေတာနဲ့အမျှ စိတ်အလို လိုက်နေတာနဲ့အမျှ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်ပါတယ်။

ဘယ်အရာမဆို ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်ရင် စိတ်စဉ် ပျက်စီးပါတယ်။ စိတ်စဉ်ပျက်စီးရင် အကုသိုလ်စိတ် တွေပဲ ဝင်ပါတယ်။

စိတ်တစ်လုံးနိုင်ရင် ပူပန်မှုအားလုံး အလုံးစုံသေနိုင်

တယ်။ စိတ်ကို ဖမ်းလို့မရရင် မကောင်းမှုအားလုံး လုံခြုံနိုင်
တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖမ်းတတ်မှ၊ ဖမ်းနိုင်မှ လုံခြုံမှာဖြစ်တယ်။

သောက၊ ဒေါမနဿ၊ ပရိဒေဝ၊ ဥပရယာသတရား
တွေဟာ စိတ်ကို ထုနှက်ချေမှုန်းတဲ့ လက်နက်တွေပါပဲ။ အဲဒီ
စိတ်ထုလက်နှက်ကိုင်ခွဲရင် အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဝင်ပါတယ်။

ကိလေသာတွေကို အရောမဝင်ပါနဲ့။ အရောဝင်ရင်၊
အရိုသေတန် ရောင့်တက်ပြီး အကုသိုလ်စိတ် ဝင်လာပါလိမ့်
မယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိလေသာတွေကို အရောမဝင်ဖို့ သတိ
ထားပါ။

သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးဟာ ကုသိုလ်စိတ်ဝင်
တဲ့တရားပါ။ သူတော်ကောင်းတရားကို ရင်းနှီးနေပါစေ။

စိတ်ဟာ အာရုံသိဖို့သက်သက် သူတစ်ခုတည်းနဲ့
အကောင်းနဲ့အဆိုး မကွဲဘူး။ ဘာနဲ့ပေါင်းမှ ဖြစ်သလဲဆိုတော့
စေတသိက်တွေနဲ့ပေါင်းမှ ဖြစ်တယ်။

ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်မျိုးကွဲဖို့ ယှဉ်ဖက်စေ
တသိက်က ခြယ်လှယ်တယ်။

- * စိတ်၏တံထွာ၊ ဓမ္မတာကား
- ကြုံရာအာရုံ၊ ရစိရုံသာ
- ဖုံဖုံကောင်းဆိုး၊ မကွဲရိုးတည်း

တစ်မျိုးတွဲဖက်၊ စေတသိက်တွက်ကြောင့်
 သက်သက်ဆိုးကောင်း၊ အရောင်ပြောင်း၍
 မကောင်းလည်းစိတ်၊ ကောင်းလည်းစိတ်ဟု
 ခွဲစိတ်မမြဲ၊ ဥဒါန်းကသည်
 စိတ်လဲစေတသိက်ကြောင့်ကိုး။

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီး (ရှင်ဇနကာဘိဝံသ)
 - လူကို စိတ်အုပ်ချုပ်တယ်။

- စိတ်ကို ဉာဏ်ပညာအုပ်ချုပ်တယ်။

- စေတသိက်တွေကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ ခွဲခြားရမှာဖြစ်ပါ
 တော့တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်အောင်
 လုပ်ယူရပါမယ်။

အကုသိုလ်စေတသိက် (၁၄)မျိုးရှိတယ်။

၁။ မောဟ = မသိတတ်ခြင်း (အနုသယမောဟ +
 ပရိယုဋ္ဌာနမောဟ)

၂။ အဟိရိတ = မရှက်ခြင်းသဘော

၃။ အနောတ္တပ္ပ = မကြောက်မလန့်ခြင်းသဘော

၄။ ဥဒ္ဓစ္စ = စိတ်ရဲ့ပျံ့လွင့်ခြင်း၊ မငြိမ်သက်ခြင်း
 သဘော။

၅။ လောဘ = လိုချင်မှုသဘော

- ၆။ ဒိဋ္ဌိ = မှားမှားယွင်းယွင်း သိခြင်တာ
- ၇။ မာန = ထောင်လွှားတက်ကြွခြင်းသဘော
- ၈။ ဒေါသ = စိတ်ရဲ့ ခက်ထန်ကြမ်းကြုတ်ခြင်း သဘော
- ၉။ ဣဿာ = ငြူဖူခြင်း၊ မနာလိုခြင်းသဘော
- ၁၀။ မစ္ဆိရယ = ဝန်တိုခြင်းသဘော။
- ၁၁။ ကုက္ကုစ = နောင်တ တစ်ဖန် ပူဖန်ခြင်းသဘော
- ၁၂။ ထိန = စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်းသဘော
- ၁၃။ မိဒ္ဓ = စိတ်မသွက်လက်မှိုင်းခြင်းသဘော
- ၁၄။ ဝိစိကိစ္ဆာ = ယုံမှားခြင်းသဘော

အဲဒီလိုစိတ်ကို အကုသိုလ်စိတ်ဘက်ရောက်အောင် ခြယ်လှယ်တဲ့ စေတသိက် (၁၄)မျိုးရှိသလို၊ စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ ဘက်ရောက်အောင်ပို့တဲ့ စေတသိက် (၁၄)မျိုးလည်းရှိပါတယ်။

- ၁။ သဒ္ဓါ = ယုံကြည်ခြင်းသဘော
- ၂။ သတိ = အောက်မေ့ခြင်း၊ မရခြင်းသဘော
- ၃။ ဟီရိ = ရှက်ခြင်းသဘော
- ၄။ ဩတ္တပ္ပ = ကြောက်ခြင်းသဘော
- ၅။ အလောဘ = မလိုချင်တဲ့သဘော
- ၆။ အဒေါသ = မခက်ထန် မကြမ်းတမ်းတဲ့သဘော

၇။ အမောဟ = ဉာဏ်ပညာသဘော
 ၈။ မေတ္တာ = (မေတ္တာဆိုတဲ့ နာမည်နှင့် စေတသိက် နာမည်နှင့် စေတသိက် သီးခြားမရှိ သတ္တဝါအကျိုး လိုလားချစ်ခင်သည်ကို မေတ္တာ။)

၉။ ကရုဏာ = သနားကြင်နာမှုသဘော
 ၁၀။ မုဒိတာ = ဝမ်းမြောက်တဲ့သဘော
 ၁၁။ ဥပေက္ခာ = လစ်လျူရှုခြင်းသဘော
 ၁၂။ သံမ္မာဝါစာ = ကောင်းစွာပြောဆိုတဲ့သဘော
 ၁၃။ သမ္မာကမ္မန္တ = ကောင်းစွာလုပ်ကိုင်တဲ့သဘော
 ၁၄။ သမ္မာအာစီဝ = ကောင်းစွာအသက်မွေးခြင်း

စိတ်ကို ကုသိုလ်ရအောင် ပို့ပေးတဲ့ စေတသိက် (၁၄) မျိုးကို ကြီးစားပြုပြင် တည်ဆောက်လုပ်ယူသွားရမှာဖြစ်တယ်။

လောကမှာ သူတော်ကောင်း ပညာရှိနဲ့ပေါင်းသင်းရ ရင် စိတ်ချမ်းသာပါတယ်။ ပညာမဲ့လူမိုက်နဲ့ပေါင်းရင် ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့အတွက် စိတ်ညစ်ရတယ်။

တစ်နည်းဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်ရှိသူနဲ့ပေါင်းရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အကုသိုလ်စိတ်ရှိသူနဲ့ပေါင်းရင် စိတ်ညစ်ရပါတယ်။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေလား၊
အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေလားဆိုတာ သိနေမှ လူ့ဘဝရကျိုးနပ်ပြီး
လူဝီသပါတယ်။

ပေါ့ပေါ့တွေ။ ပေါ့ပေါ့လုပ်ခြင်းဟာ အကုသိုလ်စိတ်
မကွဲပြားပါဘူး။

သတ္တဝါတွေရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ စိတ်စေတသိက်တွေဟာ
ဖြစ်ရေအလျှင် ဆီမီးအလျှံလို အစဉ်မပြတ်ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ
က ပဋိသန္ဓေစိတ်ကနေ စွဲတိစိတ်အထိအောင် ဘဝတစ်ခုလုံးမှာ
ကုသိုလ်စိတ် အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတော့တယ်။



ဘာသာရေးနဲ့ စိတ်ကိုထိန်းသိမ်း

တုနိုင်းမဲ့သော ဘုရားနှင့် ဘုရား၏ဂုဏ်ကို လုံကြည်
မှုပေါ်လာလျှင် သဒ္ဓါတရားဖြစ်လာတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ကြည်ညိုမှု၊ နှစ်သိမ့်မှုတွေ တဖွားဖွား
ဖြစ်ပေါ်လာရင် မွန်မြတ်လှတယ်။ နှစ်သိမ့်မှုဆိုတာ ပီတိဖြစ်
တယ်။

အဲဒီလို ဘုရားနှင့်ဆက်သွယ်တဲ့ ပီတိဖြစ်လာရင် အဲဒီ
ပီတိကို အခြေပြုပြီး တရားထူးရနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို
လည်း ကိုယ် ပြုပြင်နိုင်ပါတော့တယ်။

တုနိုင်းမဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုရင် မွန်မြတ်
မွန်ကန်တဲ့ တရားတော်တွေကိုလည်း ကြည်ညိုလာလိမ့်မယ်။

မွန်မြတ်လှတဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ စိတ်ကိုပြင်ဖို့ အကြောင်းတရားတွေ များစွာရှိတယ်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာကို မမေ့ရင် လောကီမှာ စိတ်တွေပြင်လာနိုင်ရုံသာမက လောကုတ္တရာဘဝတန်ဖိုးတောင် ရနိုင်တယ်။

မွန်မြတ်လှတဲ့တရားတော်တွေ လက်လှမ်းမီသလောက် နားလည်ပြီး ရင်မှာ ပိုက်ဆွေးလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ တံဖြည်းဖြည်းချင်း ပြင်လာပြီးသား ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ပရမတ္ထ ဒေသနာတော်နည်းအားဖြင့်-

- ဘုရားဟူသည် တရား။

- တရားဟူသည် တရား။

- သံဃာဟူသည် တရား။

- ရတနာသုံးပါးဟာ ပရမတ္ထဓမ္မ။

တုနှိုင်းမဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ မျက်မှောက်ကောင်းကျိုးဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကု သုစရိုက်၊ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ပြောင်းလဲလာစေပါတယ်။

တုနှိုင်းမဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ ဝေဖန်သိမြင်နိုင်စွမ်းတဲ့ လိုက်နာကျင့်ဆောင်နိုင်သူတို့ အသီးအခြား

ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးကို ရစေနိုင်ပါတယ်။

တုနှိုင်းမဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ဟာ သူတော်ကောင်းတို့ သိအပ်၊ ခံစားအပ်ပါတယ်။

ဘာသာရေးနဲ့ တရားနဲ့ စိတ်ကိုပြင်တာဟာ အကောင်းတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးပဲ။

အောင်မြင်သောစိတ်ထက် အောင်မြင်သောအရာဟာ လောကမှာမရှိဘူး။

ဘာသာရေးကို လိုက်စားပါ။ အရှုံးစိတ်ကို မတွေ့အောင်နဲ့။ အဖြစ်စိတ်တွေကို တွေးပါ။ အပျက်စိတ်ကို မျှောက်ပါ။ စိတ်ကို အမြဲပြုပြင်နေပါ။

မိမိရဲ့စိတ်ကို အောင်နိုင်လာရင် ဘာသာရေးနဲ့တွဲဖက်ပြီး မိမိကိုယ်ကို အောင်နိုင်လာရင် လောကမှာ အမြတ်ဆုံးသောအောင်ခြင်း မင်္ဂလာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အေးငြိမ်းမှုဟာ အမြတ်ဆုံးချမ်းသာဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူကမှ စိတ်အေးငြိမ်းမှုကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မပေးနိုင်ပါဘူး။ မွန်မြတ်မှန်ကန်လှတဲ့ တရားတော်တွေကတော့ စိတ်အေးငြိမ်းမှုကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

လောကနဲ့ လောကသားတို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်တာ ဘာသာတရားအမှန်ပဲဖြစ်တယ်။

ဘာသာတရားကိုင်းမှာ သူနည်းသူဟန်နဲ့ စိတ်ကိုထိန်း
သိမ်းဖို့ သဘောတရား၊ အကြောင်းအချက်တွေ ပါရှိနေတတ်
ပါတယ်။ ကိုယ် ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာနဲ့တွဲဖက်ပြီး ကိုယ့်စိတ်
ကို ကိုယ်ပြုပြင်ပါ။

မှန်ကန်လှတဲ့ တရားကို ကျင့်ကြံသူရဲ့စိတ်မှာ နိဗ္ဗာန်
တရား တည်ရှိတယ်။

ကိုယ်ရဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမွေ
အနှစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအကျိုးဟာ ကိုယ်တိုင်ပြေးရှောင်လို့
မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုမွေးပြီး
ကောင်းတဲ့အလုပ်နဲ့ စိတ်ကိုပြင်ပါ။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံကိုလိုက်ပြီး လေတယ်။ အမြဲပြင်နေ
မှ တန်ကာကျတတ်ပါတယ်။

မိမိတစ်ကိုယ်တည်း စိတ်ချမ်းသာရေးအတွက် သူ
တစ်ပါးကို ညှဉ်းပန်းသူဟာ စိတ်ချမ်းသာရေးအစစ်ကို မတွေ့
နိုင်ပါဘူး။

ဘာသာရေးမှာ စိတ်ချမ်းသာရေးအစစ်မှန်တွေ ရှိပါ
တယ်။

မိမိရဲ့ ကိုယ်နှုတ်စိတ်တွေကို နိုင်အောင် ဘာသာရေး
နဲ့ ထိန်းချုပ်ပြီး စိတ်ကိုပြင်ပါ။ ယနေ့ စပြင်၊ ယနေ့အကျိုး

စတင်ရမှာပါ။

- စိတ်ကို ဓမ္မနှင့်ပေါင်းပါ။

စိတ်ကို ဓမ္မနှင့်ပေါင်းတဲ့အခါ ဓမ္မရဲ့အနှစ်သာရ ၃မျိုး ကိုရလာမယ်။ ဓမ္မရဲ့အနှစ်သာရ ၃ မျိုးကတော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပါပဲ။

ဓမ္မရဲ့အနှစ်သာရဖြစ်လို့ ကောင်းကျိုးပြုတယ်။ စိတ် မှာ အနှစ်သာရကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်တွေ့ရှိ ဆုပ်ကိုင်မိလေလေ၊ မှန်ကန်တဲ့ ချမ်းသာသုခကို ရလေလေပါပဲ။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေကို ကိုယ်နှုတ်စိတ် အလှေ့ အကျင့်ရအောင်ပြုလုပ်တာဟာ ဓမ္မရဲ့ အနှစ်သာရကို ဆုပ်ကိုင် မိအောင် လုပ်တာဖြစ်တယ်။

- နေ့စဉ် မမေ့ရမှာက ဘာသာရေး။

- နေ့စဉ် ပြင်ဆင်ရမှာက စိတ်။

ဓမ္မနှင့်စိတ်ကို ပေါင်းနိုင်အောင် အမြဲကြိုးစားနေပါ။

လူမှာ အကျင့်သီလမြတ်ရင် မြတ်သလို၊ အကျင့်သီလ နိမ့်ကျရင် နိမ့်ကျသလို ဘဝအနေအထား ပိုင်ဆိုင်မယ်။

စိတ်မှာ အကျင့်သီလတွေကို အပါယ်ကို ဆွဲချတတ် ပါတယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပြီး သီလကောင်း တဲ့လူတွေကို ဆွဲမချနိုင်ပါဘူး။

ရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ စကားပုံမှာ-
ပုထုဇဉ်သော်လည်း သီလရှိရင် (အရိယာ)နဲ့တူတယ်။
အပါယ်မရောက်တဲ့။

သစ်ပင်ရဲ့အရိပ်က အေးတယ်။ အဲဒါထက် ဆွေမျိုး
အရိပ်က အေးတယ်။ အဲဒါထက် ဆရာအရိပ်က အေးတယ်။
အဲဒါထက် မင်း (ဘုရင်)အရိပ်က အေးတယ်။ အဲဒါတွေ
အားလုံးထက် အေးမြတာကတော့ တူနှိုင်းမဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့
အရိပ်၊ မွန်မြတ်မွန်ကန်လှတဲ့ တရားတော်အရိပ်ပါ။ ။



လှ
ဆရာ
ထူးချွန်

ထူးချွန်ချင်တဲ့စိတ်

ထူးချွန်ချင်တဲ့စိတ်က မနောက်ပဲ။ မနောက်က စဖြစ်
တယ်။ ပြီးတော့မှ ဝစီကံလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကာယကံ
လုပ်လာတော့တယ်။

ထူးချွန်လိုတဲ့စိတ်ရှိသူမှန်သမျှဟာ လက်တွေ့လုပ်ရပ်
ရှိလာတယ်။ မနောနဲ့ အပြောတင်မပြီးဘဲ လက်ငင်းလက်တွေ့
ကို လုပ်ပြလာတယ်။ လုပ်ချင်လာတယ်။

အဲသည်စိတ်ဝင်လာရင် ထူးချွန်ဖို့ကလည်း မခဲယဉ်း
တော့ပါဘူး။ အစမှာ ခက်သလိုရှိတောင် မကြာခင်မှာ လွယ်
လာလိမ့်မယ်။ လွယ်မှာ အသေအချာပါ။

ထူးချွန်မှုဆိုတာက ပါရမီပါမှ ရနိုင်သလား။ အတိတ်
ကောင်းမှ ထူးချွန်နိုင်သလား။

ပစ္စုပ္ပန်ကံရဲ့ ကြီးစားမှုနဲ့ရော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ ဖြစ်လာသူ မရှိဘူးလား။ အဲသည်အဖြေကို ဖြေကြည့်မယ်ဆိုရင် လောကမှာ ပစ္စုပ္ပန်ကံနဲ့ ကြီးစားပြီး အောင်မြင်လာသူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ လက်ငင်း လက်တွေ့ကြီးစားမှုနဲ့ လက်ငင်းလက်တွေ့ အောင်မြင်လာသူတွေ အမှန်တကယ်ကိုရှိတာ တွေ့ရပါတယ်။

ဘဝဟောင်းက ပြုခဲ့တဲ့ကံလည်း ကောင်းမယ်။ ပြီးတော့ ဖြည့်ဆည်းခဲ့တဲ့ ပါရမီတွေကလည်း ကောင်းမယ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းထက်အလွန်ပေါ့ဗျာ။

- * အတိတ်ကံ။
- * ပစ္စုပ္ပန်ကံ။

အဲသည် ကံနှစ်ကံ ဟန်ချက်ညီပေါင်းစည်းသွားပြီဆိုတော့ လုပ်တဲ့လုပ်ငန်း၊ ကြိုးပမ်းတဲ့အလုပ်ဟာ မလွဲမသွေ အောင်မြင်ကြီးပွားမှာပဲ။ ကျော်ကြားအောင်မြင် နာမည်ရမှာပါပဲ။

အဓိကအချက်မှာ ထူးချွန်လိုစိတ်ရှိရမယ်။ ထူးချွန်လိုစိတ်ကလည်း စိတ်ကောင်းပေါ်မှာသာ တည်ရပါမယ်။ အာရုံကောင်းပိုင်ပိုင်မိရမယ်။

အကောင်းဘက်မှာ ထူးချွန်ချင်ရင် ကောင်းတဲ့ထူးချွန်

စိတ်ကို မွေးရမယ်။ တစ်စတစ်စ အသည်းနှလုံးထဲ စိတ်ထဲမှာ အားကောင်းလာအောင် မွေးရမယ်။

အချို့က မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ထူးချွန်စိတ်ကို သွားမွေးတယ်။ အာရုံမှားတာနဲ့ မွေးတာပဲ။

အသည်းလိုဆိုတော့ ကိုယ်မွေးတဲ့စိတ်က ကိုယ်ဖြစ်ချင်ရာဘက် ဖြစ်မှာပဲ။ အမှန်တကယ်ပဲ လူ့စိတ်တစ်လုံးဟာ အခက်ဆုံးပါ။

ကောင်းတဲ့လုပ်ငန်းရော၊ မကောင်းတဲ့လုပ်ငန်းရော အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းဆိုတာ ရှိစမြဲပဲ။ လုပ်ငန်းနဲ့မရင်းနှီးသေးသမျှ ဦးနှောက်ခြောက်စရာ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းသစ်မှန်သမျှ သည်သဘာဝရှိတယ်။

အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းကို ဘာနဲ့တိုက်ရမလဲဆိုတော့ ဝီရိယဆိုတဲ့ လက်နက်ကောင်းကြီးနဲ့ ကိုင်ပြီး တိုက်ရပါမယ်။ ဝီရိယထက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လက်နက်မရှိဘူး။

ထူးချွန်လိုစိတ်ရှိရင် ဝီရိယဟာ ရှိလာတာပဲ။ ဝီရိယဓာတ်ခံကြီးလာရင် မပြီးတဲ့အရာမရှိဘူး။ ဝီရိယက အခက်အခဲကို ကျော်တဲ့သော့မျက်ဖြစ်တယ်။ သူ့ကို တပ်ကူဖြည့်ရမှာက ဉာဏ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ဝီရိယကို ပူးပြီးတွဲထားရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်ရမယ်။

လောကီလမ်းရော၊ လောကုတ္တရာလမ်းရော အောင်
မြင်နိုင်တာ၊ ခေါင်ခေါင်ဖျားဖျားတွေ ဖြစ်နိုင်တာ၊ အကျိုးစီး
ပွားတွေကို ဖြစ်နိုင်တာဟာ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယပါပဲ။

ထူးချွန်လိုစိတ်ကနေ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယကို ပေါ်ထွန်း
ပေါက်ဖွားစေပါတယ်။

အဲသည်အချက်ဟာ စာရေးသူဘဝမှာ လက်တွေ့တရား
ရယ်ပါ။ သဘောတရားမဟုတ်ဘဲ တရားသဘောရယ်ပါ။

စာရေးဆရာအဖြစ် ထူးချွန်လိုစိတ်ကနေ ကံ၊ ဉာဏ်၊
ဝီရိယတွေ လိုက်လာခဲ့ပါတယ်။ အလိုလိုပေါ်လာတယ်။ တွန်း
အားဖြစ်လာခဲ့တယ်။

စာပေနယ်မှာ ထူးချွန်လိုစိတ်က ဇွဲနဘဲကြီးလွန်းလို့
အသက်ကလေးရလာတဲ့အခါ ကလောင်နာမည်ကလေးတစ်ခု
ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရပါတယ်။

လောကီလမ်းပဲလိုက်လိုက်၊ လောကုတ္တရာလမ်းပဲ
လိုက်လိုက် မအောင်မြင်တာ၊ အောင်မြင်တာက ဒုတိယ
ပြဿနာပါ။

ထူးချွန်လိုစိတ်နဲ့ လုပ်ကြည့်ရမှာက ပထမပြဿနာ
ဖြစ်တော့တယ်။ လုပ်ကြည့်မှ အဟုတ်သိလာတဲ့ သဘော
တရားရှိပါတယ်။

လောကမှာ ထူးခြားတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ၊ ထူးခြားတဲ့ တန်ခိုးတွေ၊ ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေဟာ ထူးချွန်လိုစိတ် ကနေ စတင်မွေးဖွားပေးတာ ဖြစ်တော့တယ်။

ထူးချွန်လိုတဲ့စိတ်ဟာ ကောင်း (၃)ကောင်း စိတ်ဓာတ် ပါပဲ။ တစ်က ကိုယ့်အတွက်ကောင်းတယ်။ နှစ်က ကိုယ့်ပတ် လုံးကျင်အတွက် ကောင်းတယ်။ သုံးက ကိုယ့်တိုင်းပြည် အတွက်ပါ ကောင်းပါတယ်။

အရေးပါလှတဲ့ ထူးချွန်စိတ်ရယ်ပါ။ လူ့စိတ်မှာ ထူး ချွန်လိုစိတ်က အလွန်ကို အရေးပါလှတယ်။

အဲသည် ထူးချွန်စိတ်ဆိုတာမျိုးက ဉာဏ်ကောင်းသူ တွေအတွက်သာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝနောက်ခံ အမှီကောင်းသူ တွေအတွက်သာ မဟုတ်ဘူး။ ဥစ္စာစည်းစိမ် ပြည့်စုံနေတဲ့သူ တွေအတွက်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်သိပ်မကောင်းပေမယ့် အမှီကောင်းမပြည့်စုံပေမယ့် ဝီရိယကောင်းတဲ့လူမှန်သမျှ ထား နိုင်တာပဲ။

- * ထူးချွန်လိုစိတ်ရှိလာရင် ဝီရိယရှိ။
- * ဝီရိယရှိလာရင် ထူးချွန်လိုစိတ်ရှိ။

အဲသည်နှစ်ခုက အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်နေပါတော့ ကယ်။ အသွားအပြန်သဘောရှိတယ်။

ထူးချွန်လိုစိတ်ရဲ့ ရန်သူတွေကတော့ ပျင်းတာ တွေ
ဝေအားငယ်တာ၊ မေ့မေ့လျော့လျော့နေတတ်တဲ့ စိတ်တွေပဲဖြစ်
တယ်။

တွေဝေတဲ့လူဟာ တစ်စုံတစ်ခုကိုလုပ်ရင် အစသာ
လုပ်ပြီး အဆုံးမလုပ်ဘူး။ ဇွဲမရှိဘူး။

ထူးချွန်လိုစိတ်ကတော့ ပန်းတိုင်ကို လှမ်းကိုင်နိုင်တဲ့
စိတ်မျိုးတော့ ဖြစ်တယ်။

ထူးချွန်လိုရင် ဆင်ခြေဆင်လက်များနေလို့ မဖြစ်ပါ
ဘူး။ ထူးချွန်စိတ်ထားရင် သူများအိပ်သလို မအိပ်ရ၊ သူများ
စားသလို မစားရ၊ သူများနေသလို မနေရဘူး။

အဲသည်မှာ ထူးရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်။ သူများ
ထက်ပိုပြီး ဝီရိယနှင့် ကြိုးစားအချိန်ယူရမှာကို ဆိုလိုတာဖြစ်
တယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်တော့မယ်၊ အောင်မြင်မှုတစ်ခု
ရအောင် ယူတော့မယ်ဆုံးဖြတ်ရင် အရေးကြီးတာက သူများ
ထက်မသာတောင်မှ ရင်ဘောင်တန်းချင်တဲ့စိတ်ကို အရင်ဆုံး
မွေးရမှာဖြစ်တယ်။

ထူးချွန်လိုစိတ်က ရင်ဘောင်တန်းချင်တဲ့စိတ်ကိုလည်း
မွေးပေးပါတယ်။

ထူးချွန်လို့စိတ်ရှိရင် ထူးချွန်လို့စိတ် ထက်သန်ပြင်းနေ
ရင် ထူးချွန်အောင်မြင်ဖို့ဟာ မခဲယဉ်းလှပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ အားမာန်၊ သတ္တိ၊ ဝီရိယ၊ ခွဲ နည်းပါးရင်
တော့ အောင်မြင်မှု နည်းပါးတတ်တယ်။

လူဆိုတာ ဘယ်လုပ်ငန်းမှာမဆို အောင်မြင်တိုးတက်
သာလွန်ချင်တတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်အတိုင်းအထွာနဲ့လည်း
ကိုယ် ကြိုးစားကြတာပါပဲ။

အချုပ်ဆိုရရင် ထူးချွန်လို့စိတ်ရှိသူတိုင်းဟာ ထူးချွန်
လို့စိတ်ရဲ့ နောက်က ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ သဘောတရားတွေ
ကြောင့် အောင်မြင်မှုတွေ အတိုင်းအဟာအရ ရရှိလာတတ်
တယ်ဆိုတာ လက်ငင်း လက်တွေ့ သဘောတရားတစ်ရပ်
ဖြစ်ပါတော့တယ်ဗျာ။

