

ဘဝကိုကောင်းကျိုးမပေးသော

စိတ်ရည်!

သုတေသီ
ဘုန်းမြင့်သွေး



Small circular logo or signature in the bottom right corner.

ဒို့တာဝန်အခမဲ့သုံးပါး

ပြည်ထောင်စုပဋိကွမ်း	ဒို့တာဝန်
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုပဋိကွမ်း	ဒို့တာဝန်
အချစ်အမြင်အာဏာတည်တံ့နိုင်ခြင်း	ဒို့တာဝန်

ပြည်သူ့သဘောထား

- ပြည်ပအားကိုးရုံစိန်ခွေ အတိုးမြှင့်ပေးအား၊ ထန်ကျင့်ကြံ
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို မျှော်လင့်ချက်ချက်မပါ သူပုဂ္ဂိုလ်၊ ထန်ကျင့်ကြံ
- နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်မနာင့်ယှက်သော ပြည်ပိုင်ပိုင်ပုဂ္ဂိုလ်၊ ထန်ကျင့်ကြံ
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အရေးကိစ္စများအား သင့်လျော်သည့် သတ်မှတ်ချက်ရှိကြ

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- နိုင်ငံတော်၏ အခြေခံဥပဒေအရ ခြစ်ပယ်လာရေး
- ခြစ်ပယ်လာသည့် ခွဲစွဲညှဉ်းပုံအခြေခံ ဥပဒေအရ နှစ်စဉ် စေတီပုထိုးတိုတောက်စွာ နိုင်ငံတော်အင်အားတည်တံ့စေရန်

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း သက်ရှိဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဝေဖန်ကွက်စီးပွားရေးနှင့် ဝိပြင်စွာခြစ်ပယ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပအတတ်ပညာနှင့် အရေးအခန်းများစိတ်ချစွာစီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဝန်တိုနိုင်မှုရှိအောင် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အတွင်းစာဖွံ့ဖြိုးမှုရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ စာတိုဂုဏ်ဖြင့်ပေးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ ပေးပျက်စွက်ဖက်မခံဘဲ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- ပျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် မှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်ဖြင့်မြင်မှုရေး

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၁၄၀၁၂၈၀၅၀၀
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၄၀၀၄၆၅၀၅၀၀၂
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ	ကိုရွှေစိုးဟန်
အကြိမ်	ဒုတိယအကြိမ်
	(၂၀၀၆၊ စက်တင်ဘာလ)
အုပ်စု	၁၀၀၀
ကွန်ပျူတာ	ယု(မြဝတီ)
အပွင်းဖလင်	ကိုမျိုးညွန့်နှင့်အဖွဲ့
ထုတ်ဝေသူ	ဦးကျော်ဟင်း(ယုကြည်ချက်စာပေ)
	အမှတ် ၁၁၊ ၃၃လမ်း၊ ကျောက်တံတား
	ဟေမာန်ပုံနှိပ်တိုက်
	စမ်းချောင်း၊ ပြည်လမ်း၊ ရန်ကင်း
	မော်မြန်မာစာပေ
	အမှတ် ၁၈၁၊ ၃၂လမ်း
	ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့

ဘဝကို ကောင်းကျိုးမပေးသော

ခိတ်ကုန်း

သုတေသီ
ဘုန်းမြင့်သွေး

(ခုတိယအကြိမ်)



မာတိကာ



၁။ အရှောင်ခိုလိုစိတ်	➤	၁၀
၂။ အလေ့လိုက်စိတ်	➤	၂၀
၃။ ပျင်းရိစိတ်	➤	၂၈
၄။ အယူသည်းစိတ်	➤	၃၆
၅။ တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်	➤	၄၄
၆။ ဟန်ဆောင်စိတ်	➤	၅၁
၇။ သတ္တိနည်းစိတ် (ကြောက်စိတ်)	➤	၅၉
၈။ လွဲမှားသောမာနစိတ်	➤	၆၇
၉။ တဏှာလွန်ကဲစိတ်	➤	၇၅
၁၀။ အထင်လွဲစိတ်	➤	၈၃
၁၁။ နှမြောပူပန်စိတ်	➤	၈၉
၁၂။ စားပြစိတ်	➤	၉၆
၁၃။ စိတ်မတည်ငြိမ်သူများ	➤	၁၀၁
၁၄။ မစ္ဆရိယစိတ်	➤	၁၀၇
၁၅။ ဒေါသစိတ်	➤	၁၁၄
၁၆။ သေရည်သံယောဇဉ်စိတ်	➤	၁၂၁
၁၇။ ဘာသာရေးစိတ်မဝင်စားမှု	➤	၁၃၁
၁၈။ စိတ်စူး၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်မိုက်များ	➤	၁၃၆



လူ့ဘဝ

တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးပြုမှုကို

အပြုအမူများနှင့်သာ

တိုင်းတာသင့်ပေတယ်။

အသက်အရွယ်နှင့်မဟုတ်ဘူး



အချောင်ခိုလိုစိတ်

လောကမှာ တစ်စုံတစ်ရာမလုပ်ဘဲ ကြံစည်၍သာ နေတဲ့ လူထက် အမှားလုပ်မိတာကမှ မြတ်ပေမယ်လို့ ဆိုတယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘာမှမလုပ်ဘဲ အချောင်ခိုစိတ်ဝင်ပြီး အချောင် သမားလုပ်နေခြင်းဟာ သိပ္ပံကိုယုတ်ညံ့ပါတယ်။

လူတွေထဲမှာ ချစ်ခင်သူပေါတဲ့လူတွေဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ တဲ့ နည်းစနစ်ကို သိသူများသာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချောင်ခိုလိုစိတ် မရှိတဲ့သူတွေလည်း ပါပါတယ်။

အချောင်ခိုစိတ် မရှိသူတွေကို လူချစ်လူခင် ပေါပါတယ်။ လူတွေဟာ ဘယ်လောက်ရုပ်ချောချော ဘယ်လောက်ပဲ မျိုးနွယ် ကောင်းကောင်း အချောင်ခိုလိုစိတ်နဲ့ အချောင်သမားမှန်းသိလာရင်

စိတ်မှာသိပ် မသတိတော့ဘူး။ အမြင်မရှင်းဘဲ အမြင်ကပ်လာတော့ တယ်။

အဲဒါ မ ဖြစ်ဖြစ် ကျားဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ပြီး အချောင်ခိုလိုစိတ် မရှိဘဲရိုးသားကြီးစား လုပ်ရင်၊ အဲသည့် မိန်းကလေး အလှဟာ နှစ်ဆပိုတယ်။

အချောင်ခိုချင်တဲ့ မိန်းမဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ် လှပနေတာ ပဟောင်း အကျည်းတန်ပါတယ်။

လောကမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ဒုက္ခအများဆုံးတွေ့ရပြီး သူများ ကိုလည်း ဒုက္ခအများဆုံးပေးတဲ့သူဟာ အချောင်ခိုလိုစိတ်ရှိတဲ့ အချောင် သမားပဲ ဖြစ်တယ်။

အချောင်ခိုလိုစိတ်ဟာ လူတိုင်းမှာ အနည်းနဲ့အများ ရှိပါတယ်။ အဲသည်စိတ်ဟာ သာမန်မသိသာပေမယ့် နည်းနည်းကလေးပင်ပန်း လာတဲ့အခါနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်လုပ်ရတဲ့အခါမှာ သိသာပါတယ်။

ဘဝထဲမှာ ဖြစ်အောင်လုပ်နိုင်ခြင်းတွေထဲမှာ အပင်ပန်းခဲပြီး ကြိုးစားပျော်ပိုက်ပါ။

အချောင်ခိုလိုခြင်းထဲမှာ ပျော်ပိုက်နေလို့ကတော့ အနေချောင် လိမ့်မယ် မထင်လေနဲ့။ အနေမချောင်ရင် အသေလည်း မချောင်ဘူး။ လက်ငင်း လက်တွေ့ ချောင်ရတာလည်း မချောင်ပါဘူး။

အခါကောင်းကိုမျှော်ပြီး အချောင်ခိုနေသူတွေရှိတယ်။ အဲသည် လူတွေဟာ ဘာမှဖြစ်လာကြမယ့်လူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲသည့်

လူမျိုးတွေရဲ့ အနာဂတ်ဟာ မကောင်းဘူး။ မဖြစ်ထွန်းဘူးလို့ပဲ ဆိုရမယ်။

အခါကောင်း အခွင့်ကောင်းကိုသာ စောင့်မနေဘဲ တစ်ခုခု ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်နေတဲ့ လူတွေသာ အောင်မြင်ကြတာပါ။

သတ္တိရှိသမျှ၊ ဉာဏ်ရှိသမျှကို အချောင်ခိုလိုခြင်း မရှိတဲ့ စိတ်နှလုံးပေါင်းစီရင် လောကကြီးထဲမှာ မကြာမီ လက်ခမောင်းခတ် နိုင်မှာပါ။

ကိုယ်ပိုင်အကြံဉာဏ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ပြုတဲ့ အကျင့်နဲ့ အချောင်ခိုလိုစိတ် မရှိခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်ဒေသ၊ ဘယ်ဘဝ၊ ဘယ်မြို့မှာနေနေ၊ အောင်မြင်တဲ့ဂုဏ်နဲ့ ကျော်ကြားနေမှာပဲ။

လူအချို့ဟာ အလွန်ရယ်စရာကောင်းတယ်။ သူများကိုတော့ အကြံဉာဏ်ပေးတယ်၊ ကိုယ်ကတော့ မလုပ်ဘဲ ချောင်ခိုနေတယ်။

သူများကိုအကြံပေးပြီး ကိုယ်တိုင်ကမလုပ်ဘဲ အချောင်ခိုနေ သူဟာ ထိပေါက်ပြီး လက်မှတ်ပျောက်တဲ့သူနှင့် တူတယ်။

ကိုယ်အကြံအရ သူများအကျိုးရှိတာ မြင်တာကိုတောင် ကိုယ်က အချောင်ခိုစားချင်စိတ်ဆွဲနေတော့ မလုပ်သေးဘူး။ အချို့က မရဲတာပါတယ်။ အေး-သိပ်မို့၊ သိမ်ဒုက္ခရောက်မှ လိုက်လုပ်တော့ နောက်လည်းကျ ပိုလည်းပင်ပန်းတော့တာပေါ့ဗျာ။

မလုပ်မဖြစ် မနေရ စိတ်မျိုးမွေးပြီး ရေသာခို အချောင်လိုက်တဲ့ စိတ်ကိုချိုးနှိမ်ရမယ်လေ။

ယောက်ျားကောင်း မိန်းမကောင်းပီသတဲ့ လူတွေမှာ အောက်ပါ အချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံတယ်။

- ကိုယ်ခန္ဓာ ကျန်းမာတယ်။
- စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ် ပညာရှိတယ်။
- သစ္စာရှိတယ်။
- ကြင်နာယုယတဲ့ သဘောရှိတယ်။
- ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာနဲ့ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ချင်း စာနာတတ်တယ်။
- မိဘရဲ့ ကျေးဇူးတရားကိုသိတယ်။
- ကျေးဇူးရှင်တွေ ဆရာသမားတွေကို ရိုသေလေးစား တယ်။

ပြီးတော့ ပတ်သက်သည့်လူ အားလုံးနဲ့ ထိတွေ့လာတဲ့ ကိစ္စ အဝဝမှာ အချောင်ခိုလိုစိတ်မရှိတာပါ။

အဲသည့်အချက် ရှစ်ချက်မှာ နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ အချောင် ခိုလိုစိတ်မရှိတာဟာ သားရတနာ၊ သမီးရတနာ၊ ယောက်ျားအာဇာနည်၊ မိန်းမအာဇာနည်ဖြစ်ဖို့ အချက်ရဲ့ အခြေခံပင်မအချက်ကြီးပါ။

အချောင်ခိုလိုစိတ်မရှိသူဟာ ထိတွေ့မှုများတော့ ဆုံးဖြတ် နိုင်တဲ့ ပညာများတော့တာပေါ့။

အချောင်ခိုနေလို့ ခိုမှန်းမသိတဲ့လူငယ်တွေ လောကမှာ အများကြီးပဲ။ ဘယ်လိုအချောင်ခိုနေလို့ ခိုမှန်းမသိလဲဆိုတော့ ဘဝကို မိဘအထောက်အပံ့နဲ့ အသက်ရှည်အောင်တော့ စားနေရသေး၊ ဝတ်နိုင် သလောက် ဝတ်နေရသေးလို့ပါ။

မိဘတွေကလည်း ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘာမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် တွန်းအားမပေးဘူး။

သည်တော့ လက်ကြောမတင်းအောင် နေရင်း နေရင်းက အချောင်သမားစိတ်နဲ့ အချောင်ခိုတတ်တဲ့ အကျင့်ကလေးတွေ တင်လာရော။

ရပ်ကွက်ထဲမှာ မြင်ရတတ်တယ်။ အိုကြီးအိုမတွေက ရှာဖွေ ကျန်းမာသန်စွမ်းသူတွေက ထိုင်စားနေကြတာ။

မလုပ်တတ်ရင် လုပ်တတ်အောင် သင်ရမယ်၊ မရောက်ဖူးရင် ရောက်ဖူးအောင်သွားရမယ်၊ သည်လိုမှမဟုတ်ရင် အချောင်ခိုနေတဲ့ သဘောတွေက အလိုလိုဖြစ်နေတော့တယ်။

ဆင်းရဲခြင်းတရားသာလျှင် အချောင်ခိုနေသူတွေကို ရိုက်နှိုးတဲ့ ကြိမ်တံပဲ။

ဆင်းရဲချို့တဲ့၊ ငတ်ပြတ်လာခဲ့ရင်တော့ အမြီးမြှောက်လိုက် အီးပေါက်လိုက်နဲ့ အချောင်ခိုနေလို့ မရတော့ပါဘူး။

ဘဝက ထိုင်ငြိမ်နေလို့ မရအောင် လှုပ်ခါနေပြီလေ။

ကောက်နေတဲ့ ဆွေးရဲ့အမြီးကို ဖြောင့်အောင် ကျည်တောက် စွပ်ထားပေးမယ့် ကျည်တောက်က ပြန်ကျွတ်ရင် အမြီးဟာ မဖြောင့်ဘဲ ကောက်မြဲကောက်နေသလိုပဲ။ အချို့သော လူတွေဟာ နည်းနည်း ပါးပါး အဆင်ပြေတာနဲ့ အချောင်ခိုလို့ စိတ်တွေ ဝင်လာရော။ အဲသည့်စိတ်ဝင်တော့ နဂိုဒုံရင်းဘဝပဲ ပြန်ရောက်ရော။

ချမ်းသာတိုးတက် ကြီးပွားလိုတဲ့လူတွေ၊ ပထမဆုံး သတိထား ပယ်ထုတ်ရာမှာ အချောင်ခိုချင်တဲ့ စိတ်ထားပဲ။



ဖြတ်လမ်းကလုကပြီး ချမ်းသာ ကြီးပွားနေတဲ့လူဟာ တစ်
သောင်း တစ်ယောက်မရှိပါဘူး။ တစ်သန်းမှာတော့ တစ်ယောက်
လောက် ရှိချင်ရှိမယ်။

ထိမထိုးဘဲ ထိမပေါက်နိုင်ပါဘူး။ အလုပ်မလုပ်ဘဲ အလုပ်
အကျိုး မခံစားရဘူး။ အချောင်ခိုနေရင် အချောင်အကျိုးကိုသာ
ခံစားရမယ်။

ဘယ်အလုပ်မဆို လုပ်ရမှာ ဝီရိယနဲ့ ကင်းလို့မရပါဘူး။
ကင်းပြီးတော့လည်း အလုပ်ဟာ မဖြစ်ပါဘူး။ အချောင်ခိုလိုစိတ်ရှိရင်
ဝီရိယကလျော့လာရော၊ ဝီရိယကင်းလာရင် အလုပ်ဟာ မပျက်ကောင်
မအောင်မြင်တော့ဘူး။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ အချောင်မခိုဘဲ အလုပ် လုပ်နေဖို့
ပါပဲလို့ စေတနာရှင်ယောက်လို့ အမည်ခံတဲ့ စာဆိုတစ်ဦးရဲ့ စာအုပ်မှာ
ဖတ်ဖူးတယ်။

ကိုယ်စိတ်ကို ပေါက်လွှတ်ပဲစားထားပြီး အလုပ်ဆိုတာ (ဘာ
အလုပ်ဖြစ်ဖြစ်) စိတ်ဝင်စားမှုမရှိရင် အမြဲတမ်းမတည်ငြိမ်ဘဲ အချောင်ခို
အချောင်ရချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေသာ ဖြစ်နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

“အစရှိ အနှောင်နှောင်” ဆိုတဲ့စကားလို အချောင်ခိုချင်သူ
တွေဟာ အချောင်ခိုထတ်ကြွက်ပါတယ်။

ကယားစကားပုံတွေမှာ လူတွေဟာ အကျင့်လုပ်ရင် သေတဲ့
အထိ အကျင့်ပါတတ်တယ်လို့ဆိုတယ်။

အချောင်လိုက်တာ။ မဟုတ်တာလုပ်တာ အချောင်ခိုတာဟာ အကျင်ပါ။ သေတဲ့အထိ အချောင်ခိုကျင့်ပါသူဆိုရင်တော့ လူ့ဘဝ ဖုကျိုး နှပ်မယ်မထင်ဘူး။

ကချင်စကားပုံ တစ်ခုမှာတော့ စိတ်ကူးယဉ်နေသူဟာ အမော်သာ အဖတ်တင်တယ်။ ကောင်းစွာ လက်တွေ့လုပ်ကိုင်မှ စားရမယ်တဲ့။ အချောင်ခိုစိတ်နဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ကြတဲ့ လူတွေဟာ တကယ့်လက်တွေ့ လုပ်သူတွေလောက် မစားရပါဘူး။

ကချင်စကားပုံထဲက စကားလို့ပဲ ဆွဲကကျောရိုး၊ ဝီရိယက ထမ်းပိုးလုပ်ပြီး လုပ်ရမယ်။

မရူးလူမျိုး စကားပုံမှာက ပျင်းရိ အချောင်ခိုခြင်းက ဆင်းရဲ ခြင်းရဲ့အစ၊ ဒေါသထွက်ခြင်းက ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အစတဲ့။

ဟုတ်ပါတယ်၊ ပျင်းရိ အချောင်ခိုလိုစိတ်ဝင်လို့ကတော့ဆင်း ရဲမှာပဲ။ အတိတ်ကံဘယ်လိုကောင်းကောင်း၊ လက်ရှိကံ(ကမ္မပြုမှု)က မကောင်းတော့ ဆင်းရဲရမှာပေါ့ဗျာ၊ ရှိလဲခဏရှိပြစ်မှာပေါ့။

လီဆူးလူမျိုး စကားပုံမှာတော့ ဆိတ်၏ဦးချို့ဟာ လိမ်ကောက် တယ်။ မိုက်ကန်းတဲ့ လူရဲ့စိတ်ကတော့ ကောက်ကျစ်တယ်တဲ့။

သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် အချောင်ရလိုစိတ်၊ အချောင်ခိုလိုစိတ် ကောက်ကျစ်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ မိုက်မိမူပဲဆိုရမှာ ပြစ်တယ်။

ရဝမ်လူမျိုး စကားပုံမှာတော့ “ရမည်ဟု မျှော်လင့်လျှင် ကောင်းအောင်လုပ်ပါ” တဲ့။

ကောင်းအောင်လုပ်ရင်၊ ရမယ်လို့ မျှော်လင့်မှု သေချာချင်ရင် အချောင်သမားလုပ်ပြီး အချောင်ရချင်စိတ်နဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။ လောကမှာ မျှော်လင့်ချက် အမှန်တကယ် ရသူတွေဟာ တကယ် လက်တွေ့ လုပ်တဲ့သူတွေပါ။

အချိန်ကို ရွေးချယ်ခြင်းက အချိန်ကိုချွေတာခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ အချိန်ကိုသိတာ၊ အချိန်ကို တန်ဖိုးထားတတ်လာရင် အချောင်ခိုလို စိတ် ပျောက်ပါတယ်။

ကမ္ဘာပညာရှင်ကြီးတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ဘောကွန်က အကယ်၍ အကြင်သူသည် အချိန်ကို အလဟဿ ကုန်လွန်ခဲ့ပါက ထိုသူရဲ့ အသက်ဟာ နှစ်အားဖြင့် ငယ်ရွယ်သေးစေကာမူ နာရီအားဖြင့် ကြီးရင့်ခဲ့ချေပြီတဲ့။

အချောင်ခိုလိုသူတွေဟာ အသက်မြန်မြန်ကြီးပါတယ်။ အချောင်ခိုတဲ့အတွက် လူ မအိုသော်လည်း အရာရာမှာ ဒိုတယ်၊ အသိတရား နောက်ကျလှတယ်။

စမိုင်း(လ်)ကတော့ ဘုရားသခင်ရဲ့ အကြီးမားဆုံးသော လူ့ကျင့်ဝတ် တရားကလွဲရင် အချိန်ကို လေးစား ရိုသေပါတဲ့။ အချိန်ကိုလေးစားရိုသေရင် အချောင်ခိုလိုစိတ်တွေ ရင်မှာမကိန်းအောင်း ပါဘူး။

F2A



ဖူးလားဆိုတဲ့ သူကတော့-

ကျနစွာ နေထိုင်သူအဖို့မှာ အသက်ရှည်စွာ နေခြင်းမည်၏။
သို့ရာတွင် အချိန်ဖြုန်းသူတို့အတွက်မူ အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်း
မဟုတ်။ ဆုံးရှုံးခြင်းသာလျှင်ဖြစ်၏ လို့ဆိုတယ်။

ဘဝဆိုတာ အလုပ်နဲ့ ကင်းကွာလို့မရဘူး။ ပျင်းရိတွေပေ
ခြင်းငှာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ရပ်၊ ဘဝဆိုတာ ထကြွဝီရိယနဲ့ ကင်းကွာလို့
မရနိုင်ဘူးဆိုတာ လုံးဝနားလည်ထားရမယ်လေ။





လူဆိုတာ
အပျော်အပါးရှိတယ်။
သို့ပေမယ့်လည်း
အကျင့်စာရိတ္တ
ထိခိုက်တဲ့၊
ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်တဲ့
အပျော်အပါးမျိုး
ရှောင်ရမယ်။

အလေ့လိုက်စိတ်

ပွဲလမ်းသဘင်ဆိုတာ စိတ်၏ ဖြေရာတွေပါ။ ရုံဖန်ရုံခါ စိတ်ကို ဖြေပါ။ လုပ်ငန်းက နားတဲ့သဘော၊ အာရုံသစ်ယူတဲ့သဘော။ အနုပညာလောကတဲ့ သဘောနဲ့ကြည့်ရှုရင် အကျိုးရှိပါတယ်။

သည်လိုမှမဟုတ်ဘဲ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ၊ အလွန်အမင်း လိုက်စားလွန်းအားကြီးရင် အကျိုးမဖြစ်တဲ့အပြင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးပါတယ်။

“ပွဲကြိုက်ခင်” သီချင်းထဲကလို အပျော်ဆိုတာရယ်- ငွေကုန် ခံနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ ခင်နှမရယ် ဆိုလေတော့၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲဟာ ငွေကုန်ခြင်း၊ ငွေလေခြင်းကို မရိက္ခမသွေဖြစ်စေတော့တယ်။



အပျော်အပါးဆိုတာ ထပ်စာလဲလဲ လိုက်စားပါများရင် စိတ်ကို
မထိန်းနိုင်အောင်ဖြစ်ပြီး အလေ့လိုက်စိတ်မျိုးဖြစ်လာရော။

စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရဲ့လွတ်လပ်ခြင်းကို လိုချင်လွန်းရာ
က အလေ့လိုက်စိတ်ဟာ တစ်စတစ်စ အမြစ်တွယ်လာတယ်။

လူငယ်လူရွယ်တွေဆိုရင် ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ စိတ်မြူး စိတ်ရူး
ကလေးတွေနဲ့ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ လွတ်ပေးမိတတ်ကြတယ်။ စိတ်
ကလည်း နုတယ်မဟုတ်လား။

ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ ဇာတ်ပွဲ၊ ရုပ်ရှင်ပွဲ၊ စတီရီယိုပွဲတွေဟာ လူအမျိုး
မျိုး စိတ်အထွေထွေနဲ့ စုဝေးကြတဲ့နေရာမျိုး မဟုတ်လား။

အဲသည်တော့ မတွေ့သင့်တဲ့ လူနဲ့လည်းတွေ့မှာပဲ။ မပြောအပ်
တဲ့စကားတွေလည်း ပြောမိချင် ပြောမိမှာပဲ။ မနေအပ်တဲ့နေရာမျိုးကို
မဆိုချင်ပေမယ့် မနေတတ်ရင် ခက်တဲ့အရပ်ပါ။

အချို့ဆို အဲဒီပွဲလမ်းသဘင်တွေမှာ ပျော်ရွှင်တာကအစ
မလုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကိုပါ လုပ်မိလာကြတော့တယ်။

“စိတ်အလိုလိုက်၊ စိတ်အကြိုက်ဆောင် စိတ်ယောင်တိုင်းသွား၊
လွတ်၍ထားက စိတ်အားယိုတန့်၊ တန်ခိုးညံ့၏” လို့ဆိုသလို
စိတ်ကစပျက်ရင် လူပါပျက်စာဖြစ်ပြန်ပါတယ်။

သည်လိုပွဲလမ်းသဘင်ကို ဝါသနာပါတဲ့ မိန်းကလေးတွေဆို
မပျက်စီးတောင် လူအထင်အမြင်တွေနဲ့ အထင်သေးတော့ခဲရတာပဲ။

ရပ်ကျော်ရွာကျော်သွား အချို့နဲ့အခါမရှိ ညဉ့်နက် သန်းခေါင်
သွားဆိုတော့ အထင်အမြင် ရွဲရာကနေ အထင်သေးလာရော။
သို့လော သို့လော တွေးထင်လာရော။

လူဆိုတာ အပျော်အပါးရှိတယ်။ သို့ပေမယ့်လည်း အကျင့်စာရိတ္တထိခိုက်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာထိခိုက်တဲ့ အပျော်အပါးမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။

အကျိုးမရှိတဲ့ အချိန်ကုန်ခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းပါ။ အချိန်ကို ဘယ်လိုအကျိုးအရှိဆုံး သုံးရမယ်ဆိုတာကို စိတ်အာရုံမှာ အမြဲတွေးရမယ်။

လူငယ်ဘဝ ပျော်ကြ ရွှင်ကြ၊ အပေါင်းအသင်း ခင်ကြတာ သဘာဝပဲ။

ဒါပေမယ့်လို့ အဲသည့်အပျော်စိတ်ကြောင့်တော့ ကိုယ့်အကျင့် သိက္ခာကို မထိခိုက်သင့်ဘူး။ အကျင့်ပျက်ပြီး ပျော်ရတယ်ဆိုတာ မကောင်းပါဘူး။

ဘဝဆိုတာမှာ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အများကြီး လုပ်ဖို့ရှိတာကြောင့် အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်မခံသင့်ဘူး။

ပေါ့ပေါ့တန်တန် အချိန်ကုန်ရင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဘဝပဲရပြီး ပေါက်လွတ်ပဲစားနေသွားရင် ပေါက်လွတ်ပဲစားဘဝပဲဖြစ်မယ်။

အချိန်က ဘယ်သူ့ကိုမှ မစောင့်ဘူး။ ဆင်းရဲသူရော၊ ချမ်းသာသူရော အချိန်ကို အတူတကွပိုင်ဆိုင်ထားတယ်။

အချိန်ကို အကျိုးအရှိဆုံးနေသွားတဲ့ လူတွေဟာ လူဖြစ်ရကျိုး နှပ်ကြပါတယ်။

လူငယ်ချင်းကိုခင်လို့၊ အပေါင်းအသင်းကိုခင်လို့၊ ဒါမှမဟုတ် အားနာလိုသွားရင်း လိုက်ရင်းကနေ မကောင်းမှုဘက် ပါသွားကြတာများတယ်။

ရိုးသားတဲ့ မိသားစုကပေါက်ဖွားတာဖြစ်ပေမယ့် အပေါင်းအသင်းကြောင့် မရိုးသားတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်လာရော။

စိတ်သဘောထား ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်မှုတွေဟာလည်း အလေလိုက်စိတ်ကြောင့် မဖြူစင်တော့ဘဲ မည်းညစ်လိုက်လာရော။

လောကမှာ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းကိုလည်း အားမနာသင့်ရင် အားမနာရဘူး။

သူငယ်ချင်း တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခင်မင် သံယောဇဉ်ရှိတာဟာ အဲသည် ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲစတဲ့ အပျော်အပါးတွေကြောင့်လား။

သူငယ်ချင်းက အရက်တိုက်တိုင်း အားနာပြီးသောက်နေရင် ကြာတော့ အရက်သမားကြီးဖြစ်မှာပေါ့။

မကောင်းမှန်းသိပြီး သူငယ်ချင်း အားနာလို့ ဆိုတာက မဟုတ်သေးပါဘူး။

လူတော်ပါလျက် မျိုးရိုးလည်းကောင်းပါလျက်နဲ့ မအောင်မြင်မကြီးပွားဘူးဆိုတဲ့ လူငယ်တွေဟာ စိတ်အလေလိုက်ပြီး စိတ်အားသတ္တိနည်းပါးတဲ့ စိတ်ကြောင့်ပါ။

လူ့ဘဝဆိုတာ ပျော်ပါးရုံသက်သက်နဲ့ ကိစ္စမပြီးဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကောင်းကျိုးရော၊ လူ့လောကကောင်းကျိုးရော ဆောင်ရွက်နိုင်ရဦးမယ်။ ပျော်ရွှင်မှုတွေသာမကဘဲ အခြေအနေပေးရင် ပေးသလို အချိန်ရှိရင် ရှိသလို အပြုသဘောတွေလည်း လုပ်ပေးရမယ်လေ။

ပျော်ရုံ ပါးရုံ ဟားတိုက်ရုံနဲ့ အချိန်အထော်များများကို ကုန်လွန်လာခဲ့ရင် အသက်ကြီးတော့ မပြောနဲ့ အသက်နည်းနည်းရတာနဲ့ ဒုက္ခတွေ့တော့မယ်သာမှတ်။

စက္ကန့်တိုင်း၊ မိနစ်တိုင်း၊ နေ့တိုင်း၊ လတိုင်း၊ ရက်တိုင်းဟာ
ဘဝအတွက် အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေပါ။

မိန်းမနဲ့ပျော်မီးတာက မိန်းမလိုက်စားတာက တဏှာရာဂကို
မထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့လူတွေရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု။

အဲသည့်ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဒုက္ခမီးကိုရှို့တာနဲ့ တူတယ်။ လောင်နေ
တုန်းလည်းပူ၊ လောင်ပြီးတော့လည်းပူပဲ။

အရက်သောက်တာရော။ ပျော်ချင်လို့ အရက်သောက်တယ်
ဆိုတာလည်း မဟုတ်သေးပါဘူး။ ပျော်ချင်လို့ အရက်သောက်ပေမယ့်
မပျော်နိုင်ဘဲ ရုပ်ကျော်ရွာကျော် အကဲ့ရဲ့ခံရမှာပါ။

ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲနဲ့ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ ခဏခဏသွားတယ်ဆိုတာ
ပညာနဲ့အလုပ်မှာ စိတ်အားသတ္တိကို ဆုတ်ယုတ်စေတဲ့အကျင့်တွေပါပဲ။

အမှန်တကယ်တော့ ပျော်ပွဲ ရွှင်ပွဲတွေ သွားရတာဟာ
ပျော်စရာကောင်းတာထက် စိတ်ညစ်စရာတွေက ပိုများပါတယ်။
ခေးအန္တရာယ်ကလည်း မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ပေါ်လာတတ်တယ်။

လောကမှာ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲမှ ပျော်စရာမဟုတ်ဘဲ အခြားပျော်စရာ
အကြောင်းတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။

အချို့ကဆိုတယ်၊ ပွဲလမ်းသဘင်သွားတိုင်း မပျက်စီးဘူးတဲ့၊
အလွန်အကျွံ မနေတတ်မထိုင်တတ်မှ ပျက်စီးတာတဲ့။

သည်စကားကို မှားတယ်လို့ မဆိုချင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့်
ပွဲလမ်းသဘင်ကို အလွန်အမင်း စိတ်ဝင်စား သွားလာနေရင်တော့
ငွေကုန်တာနဲ့အမျှ စိတ်မှာလေလာတယ်။ အလေလိုက်စိတ်နဲ့အတူ
အမိုက်အမဲစိတ်တွေဝင်လာရော။



ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲသွားခြင်းနဲ့အတူ အပျော်အပါးအဖြစ် အရက်
သောက်တာက ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ သူရာရည်ကလေးနဲ့ အပျော်
ဖက်ရင် အပျက်ပဲတွေ့မှာ သေချာနေပြီ။

အရက်သောက်မှ ပျော်ရွှင်မှာလား။ မသောက်မစားဘဲနဲ့
မပျော်ရွှင်ဘူးလား။

ကိုယ်ကျန်းမာမှ စိတ်ရွှင်၊ စိတ်ရွှင်မှ ကိုယ်နုဆိုတာ သည်လို
ပျော်ရွှင်မှုမျိုးတွေနဲ့ ကျန်းမာမှုမရပါဘူး။ သည်လို စိတ်ရွှင်မှုတွေနဲ့
ကျန်းမာမှုမရပါဘူး။

စိတ်ညစ်ခြင်းကို အပျော်အပါးသွားခြင်းက နိုင်သလား။
အပျော်အပါးသွားတဲ့အတွက် စိတ်မညစ်ရတော့ဘူးလား။

လူတွေဟာ အပျော်အပါးကိုသွားလို့ စိတ်မညစ်တော့ဘူးဆိုရင်
လူတိုင်းဟာ အပျော်အပါးကိုပဲ ဦးစားပေးသွားနေကြမှာပဲ။

စာရေးသူအထင်မှာ ပွဲလမ်းသဘင်သွားမိလေ စိတ်ညစ်စရာ
တွေ ပိုလေလို့ထင်လာပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငွေဆိုတာက
အမြဲလိုနေတတ်တဲ့အရာမဟုတ်လား။

လူ့ဘဝမှာ အနှောင့်အယှက်တစ်ခုဟာ ကိုယ်သန်ရာ
အကြောင်းအရာပေါ်မှာ စိတ်လေနေတဲ့ကိစ္စပါ။

ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲ၊ ပွဲလမ်းသဘင်တွေ သွားတယ်ဆိုတာက စိတ်ရဲ့
လွတ်လပ်ခြင်း၊ ကိုယ်ရဲ့လွတ်လပ်ခြင်းဆိုသလို အခွင့်အရေးရကြတယ်။

အဲသည့်အခွင့်အရေးမှာ စိတ်မြူး၊ စိတ်ရူးလေးတွေနဲ့ပေါင်းမိပြီး
စိတ်ရောကိုယ်ပါ လေနေမိရင် ပျက်စီးခြင်းလမ်းစပဲ။

လူမွဲရင် စိတ်မွဲတယ်၊ စိတ်လေရင် လူပါလေတော့တယ်။

စိတ်ရှင်းမှ အလုပ်ရှင်းတယ်။ စိတ်မရှင်းရင် စိတ်လေတာ၊
စိတ်ပျံ့တာ၊ စိတ်များတာဖြစ်နေတော့ အလုပ်မှာမရှင်းဘူး။ အလုပ်
တွင်ကျယ်ခြင်းလည်း ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

•ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတွေ၊ ဇာတ်သဘင်၊ ရုပ်ရှင်တွေကို အများဆုံး
ကြည့်နေလို့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အလုပ်တွေ ကောင်းမြတ်လာမတဲ့လား။

လွန်ကျွဲလာရင် မကောင်းတဲ့အပြင် အရှုပ်အထွေးမျိုးစုံဖြစ်လာ
လိမ့်မယ်။

စိတ်အလုပ်ကောင်းမြတ်မှ လူဟာ မြတ်တာဖြစ်တယ်။

လေနေတဲ့စိတ်က ဘယ်မှာလာပြီ၊ အတွေးအကြံကောင်းတွေ၊
အလုပ်ကောင်းတွေ ရတော့မှာလဲ။

စိတ်ဟာ ဓားနဲ့တူတယ်။

စိတ်က ခုတ်မှ၊ လှီးမှ၊ သွေးပေးမှ ထက်မြက်ပါတယ်။

မသုံးဘဲထားရင် သံချေးတက်တယ်။ မသုံးရတဲ့နေရာ သုံးရင်လဲ
ပဲ့ရွဲပျက်စီးတယ်။

အဲသည့် သဘောမျိုးလိုပဲ စိတ်ကို အကျိုးယုတ် စိတ်ယေတဲ့
နေရာတွေမှာ အချိန်မဖြုန်းဘဲ အတွေးအကြံကောင်းတွေ၊ အလုပ်
ကောင်းတွေရအောင် ကြိုးပမ်းကြရမယ်လေ။





ပျင်းရိခြင်းသည်
လူမိုက်တို့၏
ရက်အားများသာ
ဖြစ်သည်။

ချက်(စ)တာဖီး



ပျင်းရိခိတ်

ပျင်းရင် ဖျင်းတယ်။

ပျင်းရင် ဘယ်နေရာမှ သုံးလို့မရတော့ဘူး။ အပျင်းတရားရဲ့ နောက်မှာ အဖျင်းတရားရယ်၊ အဆင်းတရားရယ် ဆက်တိုက်လှိုက်လာတော့တယ်။

ပျင်း၊ ဖျင်း၊ ဆင်း ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတရားဟာ အပျင်းတရားက စပါတယ်။

လောကမှာ ပျင်းတဲ့အတွက် အောင်မြင် ကျော်ကြားလာတဲ့လူ မရှိပါဘူး။ အဆင်းရဲဆုံးလူတွေဟာ အပျင်းဆုံး၊ အဖျင်းဆုံးနဲ့ အတိတ်ကံရော ယခုကံပါ မကောင်းတဲ့လူတွေပါ။

အောင်မြင်ကျော်စော၊ အထွတ်အထိပ်ရောက်ပြီး ချမ်းသာ ကျန်းမာတဲ့ လူတွေဟာ လျင်မြန်သောစိတ်အကြံနဲ့ အပျင်းမကြီးဘဲ အကြံအတိုင်း ပြုဝံ့တဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်ရှင်တွေပါပဲ။

ဆရာကြီးပီမိုးနင်းက ပျင်းရိသောသူသည် သေသူထက်ပို၍ အသုံးမကျချေ။ သေသူမှာ ထားရာရှိ၏။ ပျင်းသူမှာ ထားရာ၌ မနေသဖြင့် သေသူထက်ပို၍ အနှောင့်အယှက် ပြုတတ်ခြင်းသာ ခြားနား၏လို့ ဘဝတိုက်ပွဲစာအုပ်၌ ရေးသားသည်ကို ဖတ်မှတ်ဖူးခဲ့ ပါတယ်။

အပျင်းသမားတွေဟာ လူအချင်းချင်းကို အနှောင့်အယှက် အလွန်ပေးတဲ့ လူတွေပါ။

အိမ်သားစုထဲမှာလည်း ပျင်းရိသူက မပျင်းတဲ့သူကို အနှောင့် အယှက် ပေးတာပဲ။ သူ့အတွက် မပျင်းတဲ့သူက တာဝန်ပိုထမ်း ဆောင်ရတာပဲ။

အလုပ်အကိုင်ထဲမှာလည်း သည်လိုပါပဲ။ ပျင်းတဲ့သူက ရေသာခိုနေတော့ မပျင်းတဲ့လူ၊ တာဝန်သိတဲ့လူမှာ ပိုမလုပ်ရတောင် စိတ်အနှောင့်အယှက်တော့ ဖြစ်ပါတယ်။

ပျင်းပြီး အလုပ်မရှိတဲ့ လူ့ရဲ့စိတ်ဟာ အခါများစွာ ဖောက်ပြန် ပြီး မကောင်းတဲ့အရာတွေကိုပဲ ကြံနေတတ်တယ်။

အလုပ်ဟာ စိတ်ရဲ့အစာ။ ကောင်းတဲ့အလုပ် မှန်သမျှဟာ စိတ်ရဲ့အစာပါပဲ။

ဘာမှမလုပ်ဘဲနေရင် ပျင်းတာပဲ။ လုပ်နေရင် အပျင်းပြေတယ်။
အချိန်ကုန်လို့ ကုန်မှန်းမသိဘူး။ အလုပ်နဲ့ တိုက်ပစ်လိုက်ရင်
အပျင်းရန်သူတွေဟာ အရေးနိမ့်ရှုံးရတော့တာပဲ။

အပျင်းဟာ အလုပ်ကို ကြောက်တယ်။

အပျင်းဟာ မိတ်ဆွေကို ကြောက်တယ်။

အပျင်းဟာ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်တယ်။

အပျင်းသမားရဲ့ မျက်နှာဟာ ကျက်သရေမရှိဘူး။

အပျင်းလွန်အားကြီးရင် ဘဝဆင်းရဲတွင်းဟာ နက်မှောင်နေ
ပါတော့တယ်။

အပျင်းဟာ အပျော်ရဲ့ ရန်သူပဲ။ ပျော်တဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ်အား၊
စိတ်အား ညာဏ်အား၊ ဝီရိယအားကို တိုးတက်စေပါတယ်။

ပျော်ရွှင်စွာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နေသူရဲ့ ဘဝနဲ့ပျင်းပြီး
ရသမျှ ဖြစ်သလိုစားနေသူဘဝဟာ အလင်းနဲ့အမှောင်၊ အမွှေးရနံ့နဲ့
အပုပ်ရနံ့လို့ အကွဲပြားကြီး ကွဲပြားခြားနားပါတယ်။

အဲသည့်လူနှစ်မျိုးနှစ်စားဟာ အတူတူလဲ ကြာကြာတွဲနေလို့
မရဘူး။ သဘောတရားခြင်းက မတူတဲ့အတွက် အရာရာမှာ ပဋိပက္ခ
အသွင်ဆောင်နေပါတော့တယ်။

ပျော်ရွှင်စွာ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်သူတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုဟာ
ပျင်းပြီး နှပ်နေချင်သူအတွက် အန္တရာယ်အသွင်ဆောင်နေတော့တယ်။

နွေးနွေးမြန်မြန်၊ နွေးနွေးဖုန်ဖုန် လုပ်သူတွေကိုတော့ အချို့က
အပျင်းသမားလို့ အထင်လွဲတတ်ကြတယ်။



ရုတ်တရက်မြင်ရင်တော့ နှေးနှေးလုပ်နေသူတွေဟာ အပျင်း သမားထင်စရာပဲလေ။ ဒါပေမယ့် မရေမရာ မြန်မြန်ဆန်ဆန်မဟုတ်ဘဲ သေသေချာချာ မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်တဲ့သူဟာ ထူးမြတ်တဲ့လူပါ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကို အခိုင်အမာ ဖော်ကျူးချင်သူ။

ရည်ရွယ်ချက်ကို အောင်မြင်ပေါက်ရောက်လိုသူ။

ချမ်းသာကြီးပွားခြင်းနဲ့ ကျော်စောထင်ရှားခြင်းကို ရေရှည်ကြာမြင့်စွာ ပိုင်ဆိုင်ထိန်းထားချင်သူတွေဟာ အဆမတန် လျင်မြန်တဲ့စိတ် မရှိရပါဘူး။

အဆမတန် လျင်မြန်ချင်တဲ့စိတ်ဟာ လူလေ၊ လူပေါ့၊ လူပျင်း၊ လူညှဲ၊ စိတ်အားနည်းသူ၊ စိတ်မထိန်းနိုင်သူတွေရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာပဲ။

အောင်မြင်လိုသူဟာ ဖြစ်ကတတ်ဆန်း မကြံရ မလုပ်ရဘူး။ ချက်ချင်းပြီးပြီးရော အောင်မြင်ချင်ဖို့ မကြံရဘူး။ လှေကားထစ်ထစ်ဆီ တက်ရမယ်။ ကျော်မတက်ရဘူး။ အဆစ်၊ အပိုင်းတွေ တစ်ပိုင်းပြီး တစ်ပိုင်း ပြီးသွားရမယ်။ ကြိုးစားမှုက နှေးနှေးမှန်မှန် သွားရမှာ ဖြစ်တယ်။

“မလေးမှန်မှန်၊ နှေးနှေးမြန်မြန်၊ အကြံအောင်ကြောင်းမှတ်” ဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့။

စိတ်ထဲမှာ ဝေဖွိုင်းပြီး အချိန်ကုန် ပျင်းရိနေရင်တော့ စီးပွား၊ ကြီးပွားရေး၊ ကုသိုလ်ရေး ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူး။

အလှမ်းကျယ်လွန်းရင် အလယ်လပ်တယ်။

အနုစိတ်လွန်းပြန်ရင် နောင်နှေးလွန်းတယ်။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ အလယ်လမ်းသာ အကောင်းဆုံးပါ။

ခေါင်းမရွပ်နှင့်၊ မပျင်းနှင့်။

ရွပ်နေလျှင် ရွပ်သည့်ကိစ္စကိုရှင်း၊ ပျင်းလျှင် ချက်ချင်းလုပ် စရာရှိတာထလုပ်။

စူးစိုက်တဲ့စိတ်နဲ့ အပျင်းမထူဘဲ လုပ်သွားတဲ့လူတွေဟာ သင့်ရှေ့မှာ အောင်မြင်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မပျင်းဘဲ မှန်မှန်လုပ်လာခဲ့ရင် လူကတောင် နွားထီးကြီး တစ်ကောင်ကို ကောင်းကောင်းမနိုင်ပါတယ်။

အဲသည့်ပုံပြင်လေးကို ပြောပြရရင်-

ရှေးအခါက လူတစ်ယောက်မှာ နွားထီးကြီး တစ်ကောင် ရှိသတဲ့။ အဲသည့်လူဟာ နွားထီးကြီးကို ထမ်းမပြီး တစ်မြို့ကနေ တစ်မြို့ကို ခရီးသွားလေ့ရှိသတဲ့။

လမ်းမှာ မြင်သူအပေါင်းဟာ သည်လူနဲ့ နွားထီးကြီးကို အလွန်အံ့ကြပြီး ကြည့်ကြတာပေါ့။ အဲသည်လူဟာ ခွန်အားလည်း သိပ်ရှိတယ်မထင်ရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် နွားကြီးကို ထမ်းနိုင်တယ်။ အဲသည့်မှာ လူတွေက တွေးကြတာပေါ့။ နွားကြီးကို ထမ်းတဲ့အခါ အားတွေက ဘယ်ကများထွက်လာသလဲမသိဘူးလို့လေ။ မြို့ရွာတိုင်း က မြင်သူတိုင်းဟာ စဉ်းစားစရာ ဖြစ်နေတော့တယ်။

တစ်နေ့မှာ လူတစ်ယောက်က “ဟေ့-လူကြီးရာ၊ ခင်ဗျားဟာ ဒီလောက်ဝပြုံးတဲ့ နွားကြီးကို ဘယ်လိုတန်ခိုးနဲ့ ထမ်းမနိုင်တာလဲ” လို့ မေးလိုက်တယ်။ အဲသည့်အခါမှာ လူကြီးက သည်လို ပြန်ဖြေ တယ်လေ။

“ကျွန်တော်လဲ သာမန်လူတစ်ယောက်ပါ။ ဘာတန်ခိုးမှ မရှိပါဘူး။ ဒီနားကိုတော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက နေ့စဉ် ထမ်းထမ်းကြည့်ပါတယ်။ တစ်နေ့မှ မပြတ်အောင် မှန်မှန်ပဲထမ်းမခဲ့လို့ ယခု အကောင်ကြီး ဝလာတဲ့အထိ ကျွန်တော် လွယ်လွယ်နဲ့ ထမ်းနိုင်တာပေါ့။ အမြဲတမ်းအလုပ်လုပ်တဲ့ အကျင့်စွမ်းအင်ကြောင့်ပါ။ မှန်မှန်မပျင်းဘဲ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် ဒီလိုမနိုင်တာပါ။ တန်ခိုးမဟုတ်ပါဘူးဗျာ” လို့ ဖြေသတဲ့။

နေးနေးမှန်မှန်၊ တိကျမြန်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေမှာ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ စွမ်းအင်တွေရှိပါတယ်။

အပျင်းမထူဘဲ အလုပ်တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောင်းလုပ်တာဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်နဲ့ ရပ်နားခြင်းတစ်မျိုးပါ။ လုံးဝအားနေတာမျိုးက မကောင်းပါဘူး။ အားတဲ့စိတ်ကို အလိုလိုက်ရင် ဘာမှ မလုပ်ချင်တဲ့ အဖြစ်ကိုရောက်မယ်။

ပျင်းရိပြီး နေတဲ့လူမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေဟာ ခေါင်းကနေ ခြေဖျားအထိ ကပ်နေတော့တယ်။

ပျင်းစရှိလျှင် ပျင်းချင်ချင်။

ပျင်းတော့ ပျင်း။

ပျင်းတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဘဝမှာ မျက်နှာငယ်ငယ်နဲ့ လုပ်ရာ ကိုင်ရာ စားရနဲ့ ဆင်းရဲတာပေါ့။

ပျင်းရိခြင်းသည် အသက်ရှင်နေသူအား သင်္ကြပ်ခြင်းပင်တည်း။

ဘဝကိုကောင်းကျိုးမပေးသောစိတ်ရိုင်း

ပျင်းရိခြင်းသည် အားနည်းသူတို့၏ နှိလှုံရာဖြစ်၍ အသုံးမကျ
သူတို့၏ အားလပ်ရက်ဖြစ်သည်။

ချက်စတာမီး(လ်)

ဘာမှမဖြစ်လိုသော လမ်းစဉ်လား ဘာမှမလုပ်ဘဲနေရုံသာ
ဖြစ်သည်။

ဟိုနီ

ပျင်းရိခြင်းသည် အလွန်အသွားပေးသောကြောင့် ဆင်းရဲခြင်းက
မကြာမီ ကျော်လွန်သွားတတ်ပေသည်။

ဟန်တာ

ပျင်းရိခြင်းသည် လူမိုက်တို့၏ ရက်အားများသာ ဖြစ်၏။
ချက်စတာမီး(လ်)





ខ្លះខាត្រឡប់មក

រករោងចាំទុករាត្រី

ប្រធានៈក្សី ស្រែនេសេសេ

ក្រុមនុត្តរៈ រោងរោងចាំទុក

នោះឮច្បាស់ក្នុងក្រុម

វាខ្លះ ប្រធានៈរាត្រី

រាត្រីក្រុមចាំទុក

គឺរោងចាំទុកប្រធានៈ

အယူသည်းစိတ်

အယူသည်းစိတ်ဟာ အပျက်စိတ်မျိုး၊ အဖြစ်စိတ်မဟုတ်ဘူး။
အယူသည်းစိတ် ဝင်လွန်းရင် အဖြစ်ထက် အပျက်ကများပါတယ်။

လောကမှာ အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ အမြောက်
အမြားရှိပါတယ်။ အဲသည့်ယုံကြည်မှုတွေအနက် အချို့ကို မကောင်းတဲ့
အတိတ်၊ စီးပွားဥစ္စာရမှု၊ မရမှု၊ မင်္ဂလာနဲ့ အမင်္ဂလာ စတဲ့
ယူဆချက်၊ ယုံကြည်ချက်များကို အယူသည်းတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။
အယူသည်းတဲ့စိတ်ဟာလည်း စိတ်ရူး၊ စိတ်မိုက်ထဲက အမျိုးအစား
တစ်ခုပဲ။

စာရေးသူအမြင်မှာတော့ တော်ရုံတန်ရုံလောက် သဘောနဲ့
အတိတ်တွေ၊ နိမိတ်တွေ၊ စနည်းတွေ၊ တပေါင်တွေကို ရှေးနည်းဟန်
လေးအတိုင်း တတ်သိနားလည်သူတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အယူရှိတာမျိုး

ကိုတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း ဆန္ဒရှိသလိုပါပဲ။ လုံးဝကြီး အယူသည်း လွန်းရင်တော့ လက်မခံချင်ဘူးဗျာ။

အချို့က အတိတ်ကောက်ပြီး လုပ်ငန်းမစရဲဘူး။ အချို့က နိမိတ်ကြောင့် လုပ်ငန်းမှာ စနိုးစနောင့် ဖြစ်နေတယ်။

ရက်ရာစာ၊ ပြဿဒါး၊ ဝါရမိတ္တု၊ နဂါးလှည့်၊ နတ်နေ၊ လာဘ်နေ စတဲ့ ရွေးချယ်မှုတွေဟာ လောကီဆရာရဲ့ အယူအဆ စွဲလမ်းမှုတွေသာ ဖြစ်တယ်လို့ထင်တယ်။

သည်လိုမှမဟုတ်ဘဲ အယူသည်းလွန်းရင်တော့ လုပ်ငန်း မတက်ဘဲ လုပ်ငန်းပျက်မှာပဲ။ ဘဝမအောင်ဘဲ ဘဝဟာ ဘောင် ကျဉ်းကျဉ်းလေးထဲမှာ မှောင်နေလိမ့်မယ်။

အချို့က တစ်မျိုးပဲဗျာ။ တွေ့ရာမြင်ရာကို အတိတ်၊ နိမိတ် တွေ ကောက်နေတော့တယ်။

ခရီးအထွက်မှာ ရှေ့ကမြွေဖြတ်သွားတာတွေ့ရင် တားတယ် တဲ့။ ငွေရမှာ၊ မြတ်စွန်းမှာသေချာနေတောင် မသွားတော့ဘူး။ မြွေဘေးကသွားရင် ခရီးရှည်တယ်။ ကိုယ်သွားမယ့်ဘက်က လာပြန် ရင်လည်း ခရီးက မြန်မြန်ပြန်လာရမယ်ဆိုပဲ။

သည်မြွေတွေဟာ သည်လူတွေရဲ့ ကံကြမ္မာကို ဘယ်လိုများ သိနေပါလိမ့်နော်၊ ရယ်စရာပဲ။

ခရီးသွားနေရာမှာ တစ်တီတူးငှက်မြည်သံကို ကြားပြန်ရင် ဘေးအန္တရာယ် ရှိလိမ့်မယ်လို့ နိမိတ်လက္ခဏာယူသူတွေ ရှိပြန် တယ်။

လူမမာရှိတဲ့အိမ် ငှက်ဆိုးထိုးရင်တော့ အသည်လူမမာ သေမယ်လို့ ဆိုကြပြန်ရော။ ငှက်ဆိုးတစ်ကြိမ်ထိုးပြီး သေလို့ တိုက်ဆိုင်မှုရှိသလို ငှက်ဆိုးဆယ်ကြိမ်တိုးလာလည်း မသေတဲ့လူမမာရှိပါတယ်။ ငှက်ဆိုးထိုးလို့ လူမမာကိုမကုချင်ကြတော့ဘူးလား။

• အချို့က ဘုရားညောင်ရေအိုး ကြောင်တိုးလို့ ကျကွဲတာကို သည်အိမ်မှာ ဘာဖြစ်တော့မယ်၊ ညာဖြစ်တော့မယ်လို့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီး ရောဂါတောင်ရတာရှိတယ်။ ကိုယ်ကြည့်တဲ့မှန် ကိုယ့်လက်က လွတ်ကျပြီးကွဲရင်တောင် ဘာညာတွေးပြီး စိတ်သောကရောက်သူ ရောက်ပါ။ ကိုယ် နှုမော်နမဲ့ လုပ်တာကိုတော့ မဝေဖန် မဆန်းစစ်ဘူး။

နိမိတ်မကောင်းဘဲ ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခု ဝင်တော့မယ်လို့ ထင်တဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းစီးပွားရေး၊ ပြီးတော့ ခရီးသွားလာရေးတွေမှာပါ အနှောင့်အယှက် အဟန့်အတားဖြစ်လာ တော့တယ်။

အယူသည်းမှုဟာ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ အလွန်အမင်း စွဲလမ်းတဲ့အယူသည်းမှုမျိုးတွေကို စိတ်ထဲမှာ မစွဲလမ်း သင့်ဘူး။

ရက်ရာဇာတို့၊ ပြဿဒါးတို့ရွေးပြီး လုပ်ကိုင်သော်လည်း မချောမွေ့၊ မအောင်မြင်တာရှိပါတယ်။ ရက်ရာဇာဆိုပေမယ့်လည်း အနှောင့်အယှက်တွေ့ချင်ရင် တွေ့တာပါပဲ။

ရက်ကောင်း ရက်မြတ်ဆိုတာကို တွေးမနေဘဲ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ဝေတနာမှန်လို့ အောင်မြင်ကြသူတွေရှိသလို ရက်ကောင်းရက်မြတ်



သေသေချာချာရွေးပြီးမှ မကျွမ်းကျင်လို့ မအောင်မြင်တာ၊ စေတနာ မမှန်လို့ ဆုံးရှုံးတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါဗျာ။ မကောင်းတဲ့နေ့ရက် ပြဿဒါးလို့ ပြောနေပေမယ့် ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကောင်းကောင်းထားပြီး ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်လို့ အဲသည်ပြဿဒါးရက်ကပဲ ရက်ရာစာဖြစ်ပြီး အိုကေ သွားတတ်ပြန်ပါတယ်။

ရက်ကောင်းရက်မြတ်ဖြစ်ပြီး ဒုစရိုက်တွေ လုပ်ကြည့်ပါလား။ ရက်ရာစာနေ့ကနေ ရက်ဆိုးရက်ယုတ်တွေ ဖြစ်မကုန်ဘူးလား။

အတိတ်၊ နိမိတ်၊ စနည်း၊ တပေါင် စတဲ့ အယူသည်း ဝါဒ စွဲလမ်းမှုတွေကို ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူမျိုးအသီးသီးမှာ ရှိတတ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံသားအချို့ဟာ ဆယ့်သုံးဂဏန်းကို ကြောက်သလိုပေါ့။

အနောက်နိုင်ငံသားအချို့ဟာ ဆယ့်သုံးဂဏန်းကို မင်္ဂလာမရှိတဲ့ ဂဏန်းလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အိုနာစစ်ကြီး တစ်ယောက် ကတော့ သူ့ကို ဆယ့်သုံးဂဏန်းကသာလျှင် အကျိုးပေးတယ်လို့ ပြောတယ်ဗျ။

အဆိုးဆုံးနေ့၊ အကောင်းဆုံးနေ့ဆိုတာ ကိုယ့်လုပ်ရပ်နဲ့ ကိုယ့်ပေါ်မှာပဲ တည်တယ်ထင်ပါတယ်။

အချို့က ဂါထာအားကိုး၊ အချို့က လက်ဖွဲ့အားကိုးနဲ့ ဇွတ် တရွတ်လုပ်တယ်။ အဲသည်တော့ ရှုပ်ကုန်ရော။

စွမ်းတဲ့ဂါထာတွေရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဂါထာစွမ်းရဲ့ အကျိုးပေးပုံက အဲသည့်ဂါထာကို ရွတ်တဲ့လူရဲ့ သီလပေါ်မှာ အခြေခံတယ်လို့ စာရေးသူ နားလည်ထားတယ်။

အယူသည်းစိတ်ဟာ ဘောလုံးပွဲတွေမှာတောင် ရံဖန်ရံခါ ဝင်ပါတာတွေ့ပြီး ရယ်စရာကောင်းနေတော့တယ်။ ဘယ်နေ့မှာ ဘာရောင်နဲ့ကစားရင် ဘယ်အသင်းကို ဘယ်အသင်းက ဘာဖြစ်မယ်ပေါ့ဗျာ။ တစ်သင်းလုံး ကြီးစားမှုတွေဟာ ဘောလုံးဝတ်စုံအရောင်ကြောင့် ပျက်သွားပြီလား။

အယူသည်းစိတ် ဒုက္ခအပေးဆုံးကတော့ အိမ်ထောင်ရေးပါပဲ။

အိမ်ထောင်ရေးမှာ လူအချို့ဟာ နေ့နာမ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အယူသိပ်သည်းကြတယ်။

သတို့သားနဲ့ သတို့သမီးရဲ့ နေ့နာမ်တွေကို သင့်မသင့်တွက်ပြီး အချို့ဆို ချစ်လျက်နဲ့တောင် ဘာညာကွဲကွဲတွေဖြစ်ကုန်ရော။

စီးပွားရေးဘယ်လို၊ အလုပ်အကိုင်အကြံအစည် ဘယ်နှယ်ပေါ့ဗျာ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာက နေ့နာမ်မသင့်ရင် မဖြစ်ဘူး။ ဘယ်သူ့အသက်တိုတယ်၊ တယ်သူ အသက်ဘယ်လို ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့ဗျာ။

ဘာနေ၊ ဘာနာမ် ဘယ်သူ့ကိုမှ မမေးဘဲနဲ့ ကြီးပွားနေသူတွေ အများကြီးပါ။

အိမ်ထောင်ရေးမှာ နေ့နာမ်သင့်ဖို့က အဓိကလား။ စိတ်သဘောချင်းတူဖို့က အဓိကလား။ ကြာသပတေးသားနဲ့ စနေသမီးချစ်ပြီး စီးပွားဖြစ်နေတာလည်း ရှိပါတယ်။



စုံတွဲတွေအမျိုးမျိုး၊ တွဲချင်တဲ့ နေ့နာမ်တွဲပြီး ကွဲတာကွဲ၊ အိမ်ထောင်သက်ရှည်တာတွေ ရှည်တာပါပဲ။

ခက်တာက အယူသည်းစိတ်တွေ ဝင်ဝင်လာပြီး သည်ကောင် တနင်္ဂနွေသားနဲ့ ငါနဲ့ကတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ သည်စနေသမီးက ဂြိုဟ်ပဲလို့ စသဖြင့် မြင်လာတဲ့အခါ စိတ်တွေခုလာရော။ စိတ်ခုတော့ အဖုအထစ်ဖြစ်လာပြန်တယ်။ ဒါတွေကနေ တဖြည်းဖြည်း ရန်စနဲ့ အစိုင်အခဲဖြစ်လာတော့တာပေါ့။

ကိုယ် ရေချိုးမှားတာလည်း ဒီစနေသမီးကြောင့်၊ အရောင်း အဝယ် ရုံးတာလည်း ဒီစနေသမီးကြောင့် စတဲ့အယူတွေ ဝင်လာကြ ရော။

အယူသည်းစိတ်ဟာ အဖြစ်စိတ်ထက် အပျက်စိတ်ကိုဖြစ်စေ တယ်။

ဘဝရဲ့ ပြဿနာတွေကို နေ့နာမ်တွေက ဖြေရှင်းတာ မဟုတ် ပါဘူး။

ကိုယ့်ကြိုးစားမှုကနဲ့ ကိုယ့်အနေအထား ကိုယ့်အကြောင်း ကြောင်း အထွေထွေကသာ ဖြေရှင်းတာပါ။

လောကမှာ နေ့နာမ်သင့်တိုင်း စရိုက်တူ အကြိုက်တူတော့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

စာရေးသူဖတ်ဖူးတဲ့ သွေးသောက် မဂ္ဂဇင်းထဲက ကြပ်ကလေး ရဲ့ စာပေလောကအခန်းမှာပါတဲ့ ကဗျာကလေးလိုပေါ့။ ကဗျာ ခေါင်းစဉ်က “နေ့သင့်နာမ်သင့်” တဲ့-

အယုသည်းစိတ်

ငယ်ထိပ်ကိုတက်

အိမ်ထောင်ပျက်မှာ လွန်သေချာ။

လောကမှာ ကိုယ်ခန္ဓာပေါ်ကို လွမ်းမိုးတဲ့ စိတ်တန်ခိုးဟာ
အဆုံးမရှိအောင် ကြီးမားပါတယ်။ အဲသည်လို ကြီးမားတဲ့အတွက်
အယုသည်းစိတ်များရင် အဲသည်အယုသည်းစိတ်ကနေ အရာအားလုံး
ကိုရော ခန္ဓာကိုယ်ကိုပါ လွမ်းမိုးပြီး ဒုက္ခဖြစ်တတ်ပါတယ်ဗျာ။





လုပ်ရကောင်းမလား။

မလုပ်ဘဲနေရကောင်းမလား။

အဲသည်လို ချီတုံချီတုံလုပ်တာဟာ

မစူးစမ်းမဆင်ခြင်ဘဲ

အလုပ်တစ်ခု ရမ်းလုပ်တာထက်တောင်

ပိုပြီးဆိုးတယ်။

သဘောကတော့

စက်ကွင်းကို မြားနဲ့ပစ်တာဟာ

ဘယ်လိုပဲ မုန်းပစ်ပစ်

မှန်နိုင်သေးတယ်မဟုတ်လား။

တက်တိုး



တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်

တစ်ခုခုကို ပြီးအောင်မလုပ်ဘဲ တစ်ဝက်တစ်ပျက်သာ ထား
တတ်တဲ့စိတ်ကလည်း စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်မိုက်မဟုတ်ပေမယ့် စိတ်ရူး
မမျိုးအစားဖြစ်ပါတယ်။

ဟိုဟာမပြီးသေးဘူး။ သည်ဟာကိုဆက်လုပ်တယ်။ သည်ဟာ
ဝန်းလန်း၊ ဟိုဟာတစ်ပိုင်း၊ နောက်ဆုံးတော့ ဟိုဟာလည်း မပြီး၊
သည်ဟာလည်းမပြတ်ဘဲ တိုးလိုးတန်းလန်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။

ပညာလည်း တစ်ဝက်တစ်ပျက်၊ စီးပွားရေးလည်း မတောက်
တစ်ခေါက်၊ ဟိုမရောက် သည်မရောက်ဘဲ ဗယောက်ဗယက်ဖြစ်နေ
တဲ့ သောင်မတင်ရေမကျ လူမျိုးတွေအများကြီးပဲ။

အလုပ်တစ်ခုကို စပြီးရင် ဆုံးအောင်လုပ်တာကောင်းတယ်။
တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှာပဲရပ်ထားရင် အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ရုံမကဘဲ



ကိုယ့်နာမည်ပါပျက်တတ်တယ်။ သည်လူ အလကားပါ။ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး။ ဘာမှပြီးအောင် ဟုတ်တိပတ်တိ လုပ်ချင်တဲ့လူမဟုတ် ဘူးဆိုတဲ့ မှတ်ချက်ကို အချခံရတာပဲ။

တစ်ဝက်တစ်ပျက် စာရေးပြီး ဆက်မရေးဘဲရပ်ထားတဲ့ ဝတ္ထု တိုရှည်တွေကို စာရေးသူ မကြာခဏကြိုဆိုရင်း ပတ်ဖူးပါတယ်။

အချို့ဆို ဆက်ရေးရင် ကောင်းမှာပါ။ မဂ္ဂဇင်းတိုက်တွေကို ပို့လည်း ရွေးခံရမှာ သေချာသလောက်လည်း ရှိပါတယ်။ အချို့ဆို ဝတ္ထုတိုတစ်ပုဒ်ပြီးခါနီးမှာ တန်းလန်းရပ်ထားတာ တွေ့တယ်။

အဆိုးဆုံးကတော့ ရေးလို့လည်းပြီးပါပြီ၊ အဆုံးလည်းသတ် ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သက်ဆိုင်ရာမဂ္ဂဇင်းကို မပို့ဘဲနဲ့ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ရပ်ထားတာပါပဲ။ အဲသည်လို မပို့တာလည်း အလုပ်သဘောမှာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်ရပ်ထားတဲ့ သဘောပါ။

အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ဝက်တစ်ပျက်လုပ်တာဟာ အမှန်တကယ် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ အနှစ်သာရမရှိဘူး။ အဆီအနှစ်မရှိဘူး။ တစ်စုံ တစ်ဦးအတွက် အကျိုးရှိမှ၊ ချမ်းသာမှုလည်း ဘာတစ်ခုမှမရဘူး။ တစ်စုံတစ်ဦးအတွက်မရသလို ကိုယ့်အတွက်လည်း မရပါဘူး။

စာရေးသူတို့ အသိုက်အဝန်း စာပေနယ်ထဲမှာ လူတစ်ဦး ရှိတယ်။ သူက တယ်စာအုပ်လုပ်လုပ် တိုးလိုးတန်းလန်းလုပ်တယ်။ ရှိတဲ့ငွေနဲ့ ချင်ချိန်မလုပ်တော့ ကုမယ့်သူမတွေ့ရင် မတွေ့သေးသမျှ မပြီးဘူးပေါ့။ သည်တော့ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်နေရော။ သူ့ကို စာပေဝါရင့်တဲ့ လူကြီးတစ်ဦးက သည်လိုနောက်ပြောင်တယ်ဗျာ။

“မောင်ရင်၊ ဒီလိုသာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ စာအုပ်တွေ ရုပ်ထားရာက အကျင့်ပါလာပြီး အခြားကိစ္စတွေပါ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ထားတဲ့ အကျင့်ပါလာရင် မောင်ရင့်ရဲ့ မိန်းမ ထွက်ပြေးလိမ့်မယ်တဲ့”

သည်လို ဟာသနောင်ပြီး နောက်ပြောင်ပြောခဲ့ရာက အသည် လူရဲ့ မိန်းမဟာ တကယ်ပဲ နောက်ယောက်ျားနဲ့ ထွက်ပြေးသွားခဲ့ တယ်။

ဘယ်အလုပ်မဆို ပြီးစီးမှသာ အောင်မြင်မှု ရသည်ဖြစ်စေ၊ မရသည်ဖြစ်စေ ကောင်းမွန်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်တဲ့အခါမှာ စိတ်သဘောထား မှန်ကန်ဖို့လိုတယ်။ အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့နေရာမှာ စိတ်ချယုံကြည်စွာနဲ့ အစအဆုံး တစ်သမတ်တည်းလုပ်ရမယ်။ စွဲမြဲတဲ့ စိတ်နေသဘောထားကြောင့် လိုအပ်တဲ့လုပ်ငန်းဟာ မချအောင်မြင်မှု ရနိုင်မယ်။ တကယ်ယောက်ျား ပီသတဲ့လူတွေဟာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်လုပ်ငန်း စိတ်ထားမျိုးမထားဘူး။ မှားနေရင်သာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်ချင်ရပ်မယ်။

စွဲမြဲပြီးစီးအောင်လုပ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ လိုအပ်တဲ့ လုပ်ငန်းကို မချအောင်မြင်မှု ရနိုင်တာပဲ။ စိတ်သဘောပိုင်နိုင်တော့ အရာရာကို မြီးခြံချွေတာနိုင်တယ်။ ချုပ်တည်းနိုင်တယ်။

စိတ်သဘောထား ချုပ်တည်းနိုင်တော့ အရာရာမှာ တည်ငြိမ် နေတာပေါ့။ မဖောက်ပြန်နိုင်ဘူး။ လုပ်ငန်းတစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ မရဘူး။ အောင်မြင်မှုအပြည့်အဝရနိုင်တယ်။

တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်ဟာ ယုံကြည်မှုအားနည်းပြီး သံသယ စိတ်ဝင်လာခဲ့လို့ ရှေ့မဆက်ဘဲလမ်းခုလတ်မှာရပ်တဲ့ သဘောပဲ။

အချို့ကဆို စိတ်မခိုင်ဘဲ နောက်ကိုယ့်ဆန္ဒရှိရာ ပြောင်းလုပ်
ချင်တဲ့အတွက် လုပ်လက်စကို တစ်ဝက်တစ်ပျက် ထားတာပါ။

အိမ်ကို တစ်ဝက်တစ်ပျက်ဆောက်ရင် ကြည့်မကောင်းသလို
လုပ်ငန်းမှန်သမျှဟာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်မှာ ကြည့်မကောင်းပါဘူး။

အလျင်စလိုစိတ်နဲ့ အမြန်လုပ်ပြီး မှားတာမကောင်းသလို
အမှားမရှိဘဲ အလွန်နှေးတာလည်း မကောင်းပြန်ဘူး။

(မကောင်းတာထဲမှာ အကောင်းဆုံးကတော့ အလုပ်ကို
တစ်ဝက်တစ်ပျက် လုပ်တာပါပဲ)

အလုပ်တစ်ခုခုကို ချီတုချတု စိတ်မပိုင်ဘဲ ဖြစ်နေခြင်းက
ချိန်ခွင်လျှာ ယမ်းနေတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်တာ၊
ကြောက်ရွံ့တာပါ။ အဲသည်မှာ တစ်ဝက်တစ်ပျက် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့
အနေအထားတွေ ဝင်လာပါရော။

တစ်စုံတစ်ရာကို ကြံစည်တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ် အရည်အချင်း
ကောင်းနဲ့ ပြည့်စုံသူဟာ အောင်မြင်မှာ မုချလို့ ယုံကြည်နေရမယ်။
အောင်မြင်နေပုံကိုသာ စိတ်မှာ အထပ်ထပ် ယုံကြည်ထင်မြင်ထားပြီး
ဘယ်ပုံလုပ်မယ်၊ ကြိုးစားမယ်လို့ အလုပ်လုပ်ဟန်ကို အစဉ် ကြံစည်
တွေးဆ ရွက်ဆောင်စွဲမြဲရမယ်။

မိမိဘဝနဲ့ မတန်မရာတွေ လျှောက်လုပ်နေရင်တော့ လုပ်သမျှ
ဟာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ရပ်မှာပဲ။ လူကဲ့ရဲ့စရာဖြစ်မှာပဲ။

စိတ်ကူးယဉ်သက်သက်နဲ့ ဘဝင်မြင့်နေသူတွေဟာ လုပ်ရင်
မပြီးဆုံးတာများတယ်။

“ရိုးရိုးကျင့်-မြင့်မြင့်ကြံ” ဆိုသလို အတွေးတွေ၊ အကြံတွေ မှန်ကန်မြင့်မားဖို့ လိုတယ်။ အဲသည့်မြင့်မားတဲ့ အတွေးအကြံကို လုပ်ကိုင် အကောင်အထည်ဖော်ရာမှာ ဖြတ်လမ်းနည်း အချောင်နည်း မဆောင်ရွက်သင့်ဘူး။ အချောင်လမ်းဟာ နောက်ဆုံးတော့ ယောင် သွားတတ်တာပါပဲ။ အချောင်လမ်းလိုက်ပြီး အတုအယောင် အောင်မြင် မှုဟာ နောက်ဆုံး ယောင်သွားတော့တယ်။

လောကမှာ ရိုးရိုးမှန်မှန်ကျင့်မှလည်း မြင့်မြင့်ကြံ၍ အောင် မြင်မှာပါ။

ဆရာတက်တိုးက “အာဇာနည်စိတ်” စာအုပ်မှာ

ချီတုံချတုံနှင့် မဝေခွဲနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ အပျားတက်တာနဲ့တူတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်လှုပ်စေတယ်တဲ့။ သည်အကြံ ကောင်းနိုးနိုး၊ တွေးဆလိုက်၊ စိတ်ပျက်လိုက်၊ အရေးမထားလောက်သည့် ကိစ္စ ကလေးများကို အလေးဂရုပြုကာ ဆင်ခြင်လိုက်၊ အကြံတစ်မျိုး ပေါ်လာလိုက်၊ နောက် “မဖြစ်ပါဘူး၊ ထင်ပါရဲ့လေ” လို့ ဆိုကာ ပျက်သွားလိုက်၊ ဟိုလူ့ကို လိုက်၍ အကြံတောင်း၊ သည်လူ့ကို လိုက်၍ အကြံတောင်းနှင့် ချီတုံချတုံ လုပ်နေတဲ့လူဟာ ဘယ်ကိစ္စမှ ဆောင်ရွက်ပြီးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတယ်။

အကြံခိုင်မာသူကတော့ အတွေးလည်း မခေါင်၊ မဝေခွဲနိုင် လည်းမဟုတ်၊ ကြံကြံမာမာခံပြီး လုပ်မယ်လို့ ကြုံးဝါးလုပ်တော့ ပြီးစီးနိုင်တယ်။ ထက်သန်ခိုင်မာတဲ့ စိတ်ရဲ့အဟုန်၊ ဇွဲရဲ့အဟုန်ကြောင့် အဲသည့်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း ရောက်ရမှာအမှန်ပါ။



တစ်ခုခုလုပ်လို့ မှန်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် အောင်မြင်မှု ရနိုင်တဲ့အရာ မျိုးဆိုရင် အခက်အခဲတွေ့လည်း ရပ်မထားသင့်ပါဘူး။ ဘယ်လောက် ကြီးကြီး အပြီးတိုင်လုပ်ရပါမယ်။

တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်ဟာ စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့ ရှုပ်ထွေးနေသူ တွေရဲ့ စိတ်မျိုး။

လုပ်ရကောင်းမလား၊ မလုပ်ဘဲနေရကောင်းမလား။ အဲသည်လို ချီတုံချတုံလုပ်တာဟာ မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ဘဲ အလုပ်ရမ်းလုပ်တာ ထက်တောင် ဆိုးတယ်တဲ့။

သဘောကတော့ စက်ကွင်းကို မြားနဲ့ပစ်သူဟာ ဘယ်လိုပဲ ရမ်းပစ်ပစ်၊ မှန်ချင် မှန်နိုင်တယ် မဟုတ်လား။

အစမှာ စိတ်အားထက်သန်တယ်။ နောက်တော့ ပျော့ကျသွား တယ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ အစမှာ စိတ်အားထက်သန်ပြီး အောင်မြင် မလိုဖြစ်ပြီး နောက်ကျတော့ ရပ်သွားပြီး ဆုံးရှုံးတာက ခိုင်မာ တည် ကြည်တဲ့ စိတ်မရှိလို့ပါ။

လှေမှာ တက်မက အရေးကြီးတယ်။

လူမှာ ခိုင်မာတဲ့စိတ် အရေးကြီးတယ်။

လောကမှာ တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်ရှိရင် တစ်ဝက်တစ်ပျက် အောင်မြင်ကြီးပွားမှုရမယ်။ အချို့ဆို တစ်ဝက်တစ်ပျက်စိတ်ကြောင့် ရရှိနေတဲ့ အောင်မြင်မှုတောင် ကုန်သွားတာ တွေ့ရတယ်။

မဆုတ်မနစ်တဲ့ လုံ့လနဲ့ ထက်မြက်ရဲရင့်သူတွေဟာ တစ်ဝက် တစ်ပျက် စိတ်ထားပိုင်ရှင်တွေကို သိပ်မုန်းတယ်။



ဟန်ဆောင်ဝါဒဟာ

မုသာဝါဒ။

မုသာဝါဒဟာ

ကံငါးပါးထဲမှာ အဆိုးဝါးဆုံး။

လိမ်လည်ပြောဆိုတာဟာ

အခြားကုသိုလ်ကံတွေကို

အကာအကွယ်ပေးတယ်။



ဟန်ဆောင်စိတ်

ဟန်ဆောင်စကား၊ ဟန်ဆောင်မျက်နှာ၊ ဟန်ဆောင်စိတ်ထား
ဆိုတာ အနှစ်သာရ မရှိလေတော့ ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိပါဘူး။

ဟန်ဆောင်တယ် ဆိုကတည်းက တကယ်မှမဟုတ်တာ။
အဲသည်တော့ ဘယ်မှာရိုးသားမှု ရှိတော့မှာလဲ။

ရိုးသားခြင်းလောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာ မရှိတဲ့အတွက်
ဟန်ဆောင်ခြင်းလောက် ယုတ်မာတာလည်း မရှိတော့ဘူးလေ။

ခက်နေတာက ဟန်ဆောင်စကား၊ ဟန်ဆောင်အဝတ်၊
ဟန်ဆောင်စိတ်ထားတွေကို လူတွေဟာ အထင်ကြီးနေတတ်တော့
တစ်ခါတစ်ရံမှာဆိုရင် ရိုးသားတဲ့လူကိုတောင် ဟန်ဆောင်သမားဟာ
နိုင်သွားတတ်ပါတယ်။

ဟန်ဆောင်ခြင်းဟာ ရုပ်ကိုပြင်တဲ့ သဘောပဲ။ နာမ်ကိုပြင်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ နာမ်ကမဖြူစင် မသန့်ရှင်းပေမယ့် ရုပ်နဲ့နာမ်နဲ့ သက်ဆိုင်သမျှတွေကို ပြင်ထားတာကိုး။

“ရိုးသားခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးဝါဒ” ပါလို့ လူတွေ သတ်မှတ်ပေးမယ့် လူ့လောကထဲမှာ မရိုးသားခြင်းတွေကသာ နေရာတကာ အနိုင်ယူနေတော့တယ်။

ဟန်ဆောင်ခြင်းဟာ ခဏရတယ်လို့ ဆိုပေမယ့် အဲသည့်ခဏကပဲ လုပ်ငန်းတွေနဲ့ ဘဝတွေကို ပြင်ဆင်စကား ပြောလာတဲ့အခါ ခက်ကုန်တာပေါ့။

ဟန်ဆောင်ခြင်းအလုပ်ဟာ ရေရှည်တော့ မရနိုင်တဲ့အလုပ်ပါ။ ဟန်ဆောင်မှု ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အတွင်းသရုပ်နဲ့ ဘဝမှန်ဟာ တဖြည်းဖြည်းပေါ်လာတော့တယ်။

ရိုးသားခြင်းကင်းရင် စိတ်ရဲ့ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်း ကင်းတာပဲ။ ဟန်ဆောင်ကောက်ကျစ်တာဟာ စိတ်ညစ်ညမ်းတာဖြစ်တယ်။ ညစ်ညမ်းတာက ကောင်းတာမှန်သမျှနဲ့ ကင်းဝေးသွားရာက အစအကျိုးမဲ့ကိုပဲ ပြုတတ်ပါတယ်။

ရိုးသားစင်ကြယ် သန့်ရှင်းခြင်းက အားလုံးရဲ့အကျိုးကို ဆောင်တတ်တယ်။ ကောက်ကျစ်ခြင်းက လူအများစုအကျိုးကို ဖျက်ဆီးတဲ့သဘောမျိုးရှိတယ်။

ရိုးသားမှုက အားလုံးကို အကျိုးပြုပြီး ချမ်းသာမှုကို ဆောင်တာမို့ ဟန်ဆောင် ကောက်ကျစ်စိတ်ကိုစွန့်ပြီး “ရိုးရိုးကျင့် မြင့်မြင့်ကြံ” ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။



ဟန်ဆောင်စိတ်ဆိုတာ နောက်မှလုပ်ယူလိုဖြစ်တာပါ။ ပင်ကိုယ် သဘောဝအရ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်ဟာ အလိုအလျောက် ရိုးသားနေပါတယ်။ ရိုးသားမှု ကင်းကွာသွားတာနဲ့ စင်ကြယ်သန့်ရှင်း မှု ကင်းကွာသွားတာပဲ။

ဟန်ဆောင်ဝါဒဟာ မုသာဝါဒပါပဲ။ မုသာဝါဒကံငါးပါးထဲမှာ အဆိုးပါးဆုံးပါ။ လိမ်လည်ပြောဆိုတာဟာ အခြားအကုသိုလ်ကံတွေ ကို အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။

ဟန်ဆောင်လိမ်သူဟာ ကောက်ကျစ်စမြဲပဲ။ ကောက်ကျစ်လို့ လိမ်တာ၊ လိမ်လို့ ကောက်ကျစ်တာပေါ့လေ။

သူတစ်ပါး ရိုးသားသူ (အ)သူကို လှည့်စားလှီးတယ်ဆိုတာ သိပ်ဝံ့စရာကောင်းပါတယ်။

လူ့လောကထဲမှာ လိမ်ကောက်မှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပွားနေ တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဟန်ဆောင်မှုကို ဖုံးထားတဲ့ကိုယ်ကျင့် တရား ပျက်ပြားမှုတွေကို မသိလိုက်လို့ပေါ့။

အဲဒါကြောင့် လူတွေပြောကြတယ်။ ရိုးပေမယ့် မ(အ)သင့် ဘူး ဆိုတာလေ။ ရိုးသားတာ ကောင်းတယ်။ (အ)တာကျတော့ မကောင်းဘူး။ ယုံလွယ်တယ်ဆိုတာက ရိုးလွန်းတာက ပေါက်ဖွား တာပါ။ မြင်မြင်ရာ လူတိုင်းကို ကိုယ့်လိုပဲရိုးမယ်လို့ ထင်နေတာလေ။

ရိုးသားမှုဟာ မျက်နှာငယ်ချင်ငယ်မယ်၊ ဒါပေမယ့် ဘယ် တော့မှ ရိုးမသွားဘူး။ နာမည်ပျက်မသွားဘူး။ ဟန်ဆောင်ပေါ်ပင် စိတ်ဟာ နောက်ပေါ်ပင်တွေ မပေါ်ခင်မှာသာ ပေါ်နေတာ။ ပေါ်လည်း ပေါ်ရော ကိုယ့်ရဲ့နာမည်ဆိုးလည်း ကျော်တော့တာပဲ။

စိတ်ဟာ ရိုးသားမှုတွေနဲ့ ပြည့်စုံနေရင် ချိုသာအေးမြနေမှာ ပါပဲ။ ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းနေမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင်မကဘဲ ကိုယ် ခန္ဓာလည်း ပေါ့ပါးသွက်လက်ပြီး လေးလံခြင်းကင်းပါလိမ့်မယ်။ ရိုးသားခြင်းကပေးတဲ့ ပီတိသောမနဿ သုခလည်း ရနေမှာပေါ့။

ဟန်ဆောင်စိတ်ရဲ့ သဘောက ရိုးသားမှုတွေကို ဖျက်ဆီးပစ် တော့တာပဲ။

ဟန်ဆောင်စိတ်က နူးညံ့တဲ့သဘောကို ဟန်ပြဆောင်ထား ပေမယ့် မာကျောတဲ့သဘောမှာ ရှိတယ်။ ဟန်ဆောင်ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲခြင်းက မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်းဖြစ်တယ်။

ရိုးသားခြင်းမှာ မာနကင်းသလောက် ဟန်ဆောင် ကောက်ကျစ် မှုမှာ အထုံးအဖွဲ့တွေ ထုံးဖွဲ့ချည်နှောင်ထားတယ်။

အဲသည် အထုံးအဖွဲ့တွေကပဲ ကြီးမားတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ဖြစ်စေတာပဲ။

ရိုးသားမှန်ကန်တဲ့ အလုပ်တိုင်းမှာ ဂုဏ်ရှိပါတယ်။ ငွေကို အရေးပေးလွန်းတဲ့ ငွေကိုသာ အဓိကထားတဲ့ လောကမှာ ဟန်ဆောင် စိတ် အများဆုံးထားကြတယ်။ ဟန်သမားတွေ ဉာဏ်ယုတ်သမား တွေဟာ ဟန်ဆောင်လှည့်စားတတ်ကြပါတယ်။

ငွေကိုသာ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် ရအောင်ရှာနေကြတော့ ဟန်ဆောင်တော့တာပေါ့။ ဟန်ဆောင် ခြင်းတွေ ရှိတော့တာပေါ့။

ငွေကိုအသုံးပြုပြီး အခွင့်အရေးကို သူတကာထက် ပိုယူတဲ့ အခါ ရိုးသားစိတ်မရှိတော့ဘူး။

တွေးခေါ်ရှင် ရှာရီခင်က “လူ့ဘဝတန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချမှုကို အပြုအမူများနှင့်သာ တိုင်းတာသင့်ပေတယ်၊ အသက်အရွယ်နှင့်မဟုတ်ဘူး” လို့ ဆိုခဲ့တယ်။

အပြုအမူမှာ ဟန်ဆောင်ကောက်ကျစ်ခြင်းတွေနဲ့သာ သိုင်းဖွဲ့ထားရင် လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးရှိစွာ အသုံးချမှုဟာ မရနိုင်တော့ပါဘူး။

ဟန်ဆောင်အပြုအမူ မှန်သမျှဟာ ထိပ်ဆုံးပေါ်မှာ မပေါ်တော့ဘဲ ဘိတ်ဆုံးမှာတော့ ပေါ်တာပဲ။

တွေးခေါ်ရှင် ဂျော့အီးလီယော့ကတော့-

“ကျွန်ုပ်တို့က ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများကို အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်ထက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုအမူများကသာ ကျွန်ုပ်တို့အား အဆုံးအဖြတ်ပေးသည်” လို့ ဆိုတယ်။

သည်အယူအဆအရတော့ ကိုယ့်ဟန်ဆောင်စိတ်၊ ဟန်ဆောင်အပြုအမူက မရိုးသားစွာရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ မရိုးသားတဲ့ အဆုံးအဖြတ်တွေကိုပဲ ရမှာဖြစ်တော့တယ်။

တွေးခေါ်ရှင် ဆာဗင်တီးက “ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များ၏ သားသမီးများဖြစ်ကြပေ၏။ အကြောင်းကား ကျွန်ုပ်တို့၏ ကောင်းမြတ်သော အပြုအမူများကသာ ကျွန်ုပ်တို့အား ဂုဏ်ပြုသောအကြောင်းပေတည်း” လို့ ဆိုပြန်ပါတယ်။

လူဆိုရင် သိက္ခာရှိရှိ၊ ဂုဏ်ရှိရှိနေတတ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ လောကမှာ ရွှေငွေထက် အဖိုးထိုက်တန်တာက ဘာလဲ။ လူ့ရဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ ဘဝမြော်အမြင်တွေ၊ ဇွဲသတ္တိရှိမှုတွေပဲ မဟုတ်လား။

လူ့လောကထဲမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိပြီး အကျင့်စာရိတ္တ ဖြောင့်မတ်မှ ဂုဏ်ရှိတယ်။

ဥစ္စာပစ္စည်း ကြွယ်ဝပေမယ့် ဟန်ဆောင်ကောက်ကျစ်စိတ်ရှိ တယ်ဆိုရင် အလကားပဲ။ “ဒီလူက ပညာတတ် တစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဟန်ဆောင်ကောက်ကျစ်တယ်”လို့ အပြောခံရပြန်ရင် လည်း သွားရော။

လူဟာ ထူးဆန်းတယ်။ အဲသည်မှာ စိတ်ကပိုပြီး ထူးဆန်းပြန် တယ်။ လောကမှာ စိတ်ထက် တန်ခိုးကြီးတဲ့လက်နက် မရှိဘူးလို့ တောင် အချို့ကပြောကြတယ်။ စိတ်ရဲ့သတ္တိဟာ အလွန်ပဲထက်မြက် လွန်းပါတယ်။ အဲသည် သတ္တိထက်မြက်ပြီး တန်ခိုးရှိတဲ့စိတ်ကို ဟန်ဆောင်ခြင်းတွေနဲ့ ရောနှောလိုက်တဲ့အခါ တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး လေ။

လူတွေကို စိတ်ကဆောင်တာပါ။ သုဂတိဘုံရောက်တာလည်း စိတ်၊ အဝီစိထိရောက်တာလည်း စိတ်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု မရှိသူတွေဟာ ဟန်ဆောင်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပေါင်းသင်းတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ဟန်ဆောင်သမား၊ ဟန်ဆောင်စိတ်ထားရှိသူ နဲ့ ပေါင်းမိတာလောက် နစ်နာတာမရှိတော့ဘူး။

ချစ်ဟန်ဆောင်သူကို ယူမိလို့ ဒုက္ခရောက်သူတွေရှိတယ်။

အကျိုးလိုဟန်ပြပြီး ဟန်ဆောင်စိတ်ကို ဝှက်ထားတဲ့လူကြောင့် စီးပွားပျက်ရသူတွေရှိတယ်။



နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဟန်ဆောင်သမားတွေကို မတွေ့အောင်ရှောင်ပါ။
တရားနဲ့ ပညာတတ်ကို တွေ့အောင်ရှာပါ။

မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

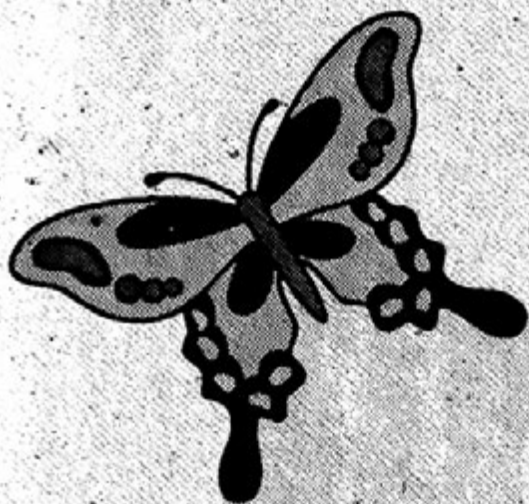
တရားမြင်သိ၊ ပညာရှိနဲ့၊ ကြိုက်ဘိကြံတွေ၊

တစ်နေ့တစ်ရက်၊ တစ်နံနက်မျှ၊ ပေါင်းဘက်ရက

ဒေါသမစွန်း၊ ကျေးဇူးထွန်း၏။

လို့ ညွှန်ပြဆုံးမခဲ့တယ်လေ။





သတ္တိနဲ့ ဒေါသဟာ မတူပါဘူး၊
အချို့က ဒေါသကြီးပြီး
လုပ်မိလုပ်ရာလုပ်တာကို
သတ္တိရှိတယ်လို့ ထင်နေတယ်။
အဲဒါ သတ္တိမဟုတ်ဘူး။
စိတ်မနှိုင်းဘဲ
ရမ်းကားတာဖြစ်တယ်။

သတ္တိနည်းစိတ် (ကြောက်စိတ်)

သတ္တိနည်းပြီး ကြောက်စိတ်ဝင်လာရင် အောင်မြင်တိုးတက်ဖို့
ဝေးလာလိမ့်မယ်။ အရုံးဘက်ကို အဲသည် သတ္တိနည်းတဲ့ ကြောက်စိတ်
က ခေါ်သွားမှာပဲ။

“နနယ်မှုလည်းရှိ၊ ထွားကျိုင်းသန်မာမှုလည်းရှိ၊ ပြီးတော့
သံတ္တိလည်းရှိရင် အဲသည့်လူငယ်ဟာ အလှဆုံးပဲ” လို့ ဂျပန်လူမျိုး
စကားရှိပါတယ်။

သတ္တိဟာ အလှတွေထဲက အလှဆုံးလို့လည်း ရောမစစ်မီလ်
ချုပ်ကြီးတစ်ဦးက ဆိုခဲ့တယ်။

မှန်ကန်တဲ့အရာကို နောက်ဆုတ်မပြေးဘဲ စွန့်စားရဲတဲ့ သတ္တိ
မျိုးဟာ မှန်ကန်တဲ့သတ္တိ၊ အောင်မြင်တဲ့သတ္တိပါ။ အဲသည့်သတ္တိတွေ
က လူအများ ဂုဏ်ပြုလေးစားခြင်းခံရလိမ့်မယ်။

သတ္တိနဲ့ဒေါသဟာ မတူပါဘူး။ အချို့က ဒေါသကြီးပြီး လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်တာကို သတ္တိလိုထင်နေတယ်။ အဲဒါ သတ္တိမဟုတ်ဘူး။ စိတ်မနိုင်ဘဲ လူရမ်းကားတာ။

သတ္တိဆိုတာက အစွမ်းထက်ခြင်း။
ဒေါသဆိုတာက အမျက်ထွက်ခြင်း။
အလွန်ကွဲလွဲတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နှစ်မျိုးကို သတိထားကြရမယ်။
တကယ့်သတ္တိဟာ သူတစ်ပါးအမြင်မှာ မမြင်သာအောင် ဖုံးဝှက်ထားပါတယ်။ နှုတ်ကလည်း ထုတ်ဖော်မပြောပါဘူး။ ကြွားလည်းမကြွားဘူး။ သတ္တိသမားဟာ သည်းခံခြင်းတရားကိုလည်း လက်ကိုင်ထားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မာန်ဒေါသကို ချုပ်တည်းထားနိုင်တယ်။

မဖြစ်မနေ ရင်ဆိုင်ချိန်ရောက်ပြီဆိုရင်တော့ သတ္တိသမားက နောက်မဆုတ်၊ ထွက်မပြေးဘူး။ အသက်ကိုပဓာနမထားဘဲ စွန့်စားတော့တယ်။

သတ္တိရှိတဲ့လူတွေရဲ့ စိတ်ဟာ ခိုင်မာတယ်။ သတ္တိနည်းရင် ယိမ်းယိုင်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။ ကြောက်တယ်။ သို့လော သို့လောပဲ တွေးတောပြီး ဟိုလိုလို သည်လိုလို ယိမ်းစိတ်တိမ်းစိတ်တွေ ဝင်လာရော။ အားနည်းတဲ့စိတ်၊ အထက်ဘက်ကင်းတဲ့စိတ်၊ အမာစိတ် အပျော့စိတ်၊ အနိမ့်စိတ်တွေ ဖြစ်လာလေတော့ သူတစ်ပါးစိုးမိုးတာကို ခံရတာပဲ။

သတ္တိနည်းရင် သူတစ်ပါးစိုးမိုတာခံရပြီး သုခချမ်းသာလည်း မရတော့ဘူး။



ကြောက်စိတ်ဝင်လာရင် သတ္တိစိတ်ဟာ အားပျော့သွားတတ်
တယ်။ ဒါကြောင့် ကြောက်စိတ်ဝင်လာရင် ပျက်ရောလို့ ပြောကြတာ။

အလုပ်အကိုင်တွေမှာ ကြံဆုံနေရတဲ့ အခက်အခဲတွေမှာ
အကြောက်တရားဟာ သတ္တိကို ကွယ်ပျောက်စေပြီး အခက်အခဲကို
ပိုကြီးစေပါတယ်။

အကြောက်စိတ်ဟာ ရှိနေတဲ့ သတ္တိစိတ်ကို လှည့်စားသွားပြီး
ကြောက်သူ၊ ရုံးနိမ့်သူကို ပိုပြီး သေးငယ်တွေဝေစေတဲ့ အဖြစ်ကို
ရောက်စေတော့တယ်။

“ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ကြောက်ရွံ့ခြင်းပဲ” လို့ ပညာရှိ
တွေက ဆိုခဲ့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကြောက်လာရင် စိတ်အား
ကို ဆုတ်ယုတ်တယ်။ ကြောက်အားကြီးလာရင် သတိဉာဏ်တွေ
ကင်းလွတ်တယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက အကြောက်ကို တိုးပြီးရင်း
တိုးတယ်လေ။ တစ်ဖက်ကလည်း ကြောက်လေ၊ ချောက်လေ
သဘောမျိုးပဲ။

ကြောက်တာဟာ သတ္တိနည်းတာကို လုံးဝဖော်ပြပါတယ်။
ကိုယ့်ကိုစော်ကားတာ သိလျက်နဲ့ ငြိမ်ခံနေတာ၊ မမှန်တာလုပ်
မှန်းသိလျက်နဲ့ ကြည့်နေတာဟာ သတ္တိနည်းတာပါပဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က မတရားပြုမှုပြောဆိုလာခဲ့ရင် ခုခံပြော
ရဲတဲ့သတ္တိ ရှိရမယ်။ သတ္တိကိုအံ့သုံးမချဘဲ ခေါင်းငုံ့အညံ့ခံနေရင်
တစ်စုံတစ်ယောက်ကနေ အများကပါ အနိုင်ကျင့်လာမယ်။ လူညံ
လူဖျင်းလို့ ပြောကြမှာပဲ။ တရားသဖြင့် မယုတတ်တဲ့သတ္တိကို ဘယ်
သူကမှ မချီးမွမ်းဘူး။

သတ္တိရှိတာ၊ စွမ်းဆောင်တာတွေကို နေရာတကာမှာ အသုံးချရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့နေရာနဲ့သူ သူ့အချိန်အခါနဲ့ အသုံးချရမှာပါ။

ကြုံတွေ့လာတဲ့ ပြဿနာတစ်ရပ်ကို သင့်မသင့် တော်မတော် ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးမှ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

မုန်တဲ့သတ္တိဟာ ရန်ရှိသမျှ အောင်တယ်။

အမှားအမှန်ကို ဝေဖန်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မျိုးရှိပြီး ကိုယ့်အကျိုးအများအကျိုးစီးပွား ထိခိုက်မှာ၊ နစ်နာမှာကို ကာကွယ်ပေးတာဟာ သတ္တိပဲ။

မိုက်မဲတဲ့ သတ္တိမျိုးကတော့ ဂုဏ်အရည်အချင်းမရှိပါဘူး။

သတ္တိမရှိတဲ့လူတွေဟာ ချောင်းမြောင်း လုပ်ကြံကြံတယ်။ ကွယ်ရာမှာ အတင်းပြောတတ်တယ်။ လိမ်လည်ပြီး ညစ်ပတ်တတ်တယ်။ လုပ်ကြံပြီးရေးတဲ့ ပစ်စာမျိုးတွေကို ရေးတတ်ကြတယ်။ အဲဒါတွေကို သတ္တိကြောင်သူတွေလို့ ခေါ်တယ်။

သတ္တိကို တုံးတိုက်တိုက် ကျားကိုက်ကိုက် လုပ်ပြုရမှာမဟုတ်ဘူး။

အဲသည့် တုံးတိုက်တိုက်၊ ကျားကိုက်ကိုက် မိုက်ရွေးရဲလုပ်ရင် သတ္တိရှင်မဟုတ်ဘဲ အဖျက်သမားဖြစ်တတ်တယ်။

ချင့်ချိန်နိုင်ဆဲ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးလုပ်မှ မှန်ကန်ပြီး အစွမ်းသတ္တိရှိတဲ့ သတ္တိရှင်ပဲ။

လောကမှာ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ၊ မလုပ်ရဲသူတွေဟာ ကိုယ့်အခွင့်အရေး ကိုယ်အသုံးမချတတ်သူတွေပါ။



သတ္တိကို-
 ချီးမွမ်းနိုင်လောက်သောကိစ္စမှာ
 ဂုဏ်ယူနိုင်လောက်သောကိစ္စမှာ
 ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သောကိစ္စမှာ
 အများအတွက်ဖြစ်စေနိုင်သောကိစ္စမှာ
 မွေးဖွားနိုင်သောသတ္တိမှာ မွန်မြတ်သောသတ္တိဖြစ်တယ်။

သတ္တိဟာ အောင်မြင်ရေးမှာ အသုံးချရတဲ့ လက်နက်ကောင်း
 ပဲ။ သတ္တိအင်အားများလေလေ အောင်မြင်ပေါက်ရောက်လေလေပါ။

သတ္တိတန်ခိုးတွေတက်မှ စွမ်းဆောင်ချက်တန်ခိုးတွေ တက်
 လာတာပါ။

သူ့အချိန်ကာလ၊ သူ့အကြောင်းနှင့်သူ သူ့နေရာဒေသအလိုက်
 သတ္တိကို သင့်သလိုအသုံးချသွားတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့အကြောင်းအရာ၊ အလုပ်အကိုင်တွေကို သတ္တိရှိရှိနဲ့
 ကြံနေခဲ့ရင် သေးနပ်သိမ်ပျင်းတာတွေဟာ မပေါ်ပေါက်လာတော့ဘူး။

ယုတ်နိမ့်သေးသိမ်တဲ့ အတွေးအကြံတွေဟာ သတ္တိစိတ်ကိုပါ
 သေးသိမ်စေတယ်။

သေးသိမ်တဲ့စိတ်ဟာ ကြီးကျယ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်တဲ့သတ္တိ
 ရှင် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

တစ်ကြိမ်ရှုံးတာကို ဂရုမစိုက်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် ရှုံးတာကို
 အလေးမထားဘဲ ဆက်ပြီးလုပ်ရှားတဲ့လူတွေဟာ သတ္တိရှင်တွေပဲ။
 သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်မှု၊ လုံ့လဝီရိယနဲ့ ဇွဲဟာ အောင်မြင်ခြင်းကာလကို

ရောက်အောင်ပို့တဲ့အချိန်မှာ မြင်ရတာ သိပ်ဝမ်းသာစရာကောင်းတယ်။
မြင်ရသူလည်း အားကျလောက်တယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု၊ တိုက်ပွဲတစ်ခု၊ ဘဝပြဿနာတစ်ရပ် အောင်မြင်
စေဖို့မှာ အဓိကကျတာက သတ္တိစိတ်ခိုင်မာရေးပဲ။

အဲသည်စိတ်သတ္တိ စိတ်ခိုင်မာစေဖို့

- နေ့စဉ် အချိန်တစ်ချိန် အတည်ပြုထားပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းချုပ်ထားခြင်း။
- နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းစဉ်ရေးဆွဲပြီး လိုက်လုပ်ခြင်း။
- ကိုယ့်အမိန့်ကို ကိုယ်က လေးလေးနက်နက်ပြန်ပြီး လိုက်နာတတ်အောင် ကျင့်ခြင်း။
- ဘာစိတ်အနှောင့်အယှက်မှ အဝင်မခံခြင်းပါပဲ။

ခက်ခဲတဲ့အလုပ်၊ ကြီးလေးတဲ့အလုပ်တွေအတွက်မှာ စိတ်အား
သတ္တိနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်လာမယ်။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်လာမှ
သတ္တိကရှိလာမယ်။

နေရာတကာမှာ “ကြောက်တတ်ဝန်ကင်း” ဆိုတဲ့သဘောနဲ့
သတ္တိနည်းနေရင် သူများစော်ကားတာတွေ ခံရလိမ့်မယ်။ ဘာမှလည်း
မလုပ်ဝံ့ မစွန့်ဝံ့ဘူး။

ကြောက်တတ်လို့ ဇန်မကင်းဘဲ ဝန်ပီနေတော့မှ ပိုမဆိုးလား။

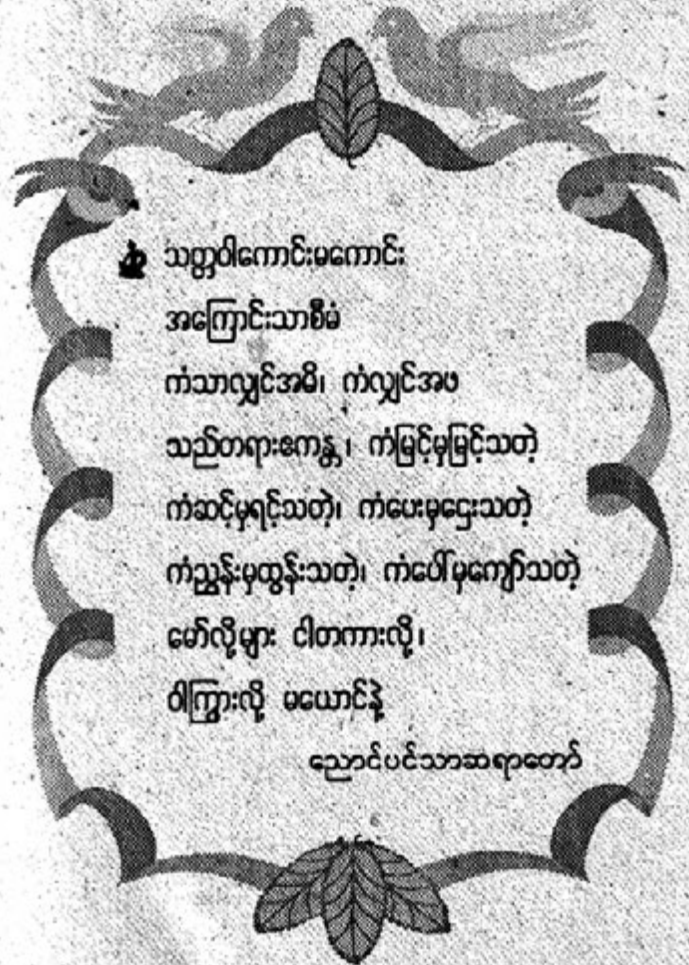


စဉ်ပါဆရာတော်ကြီးက ဓမ္မနိတိချိုးမှာ သည်လိုဆိုတယ်။

* ခပ်သိမ်းသောသူတို့၏ အကျိုးကို စွမ်းဆောင်နိုင်သော
ပညာသတ္တိရှိလျက် သူ့အကျိုး ကိုယ့်အကျိုးကို မဆောင်
ရွက်နိုင်သူသည် ပညာရှိသူတော်ကောင်းမဟုတ်။

အဲသည်လိုဆိုတော့ ပညာသတ္တိရှိလျက်က မလုပ်ဘဲ ခံဆောင်
ရွက်ဘဲ မနေသင့်ပြန်ဘူး။ သတ္တိနည်းတဲ့စိတ်ဟာ သူတော်ကောင်း
မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့ဗျာ။



A decorative border surrounds the text, featuring stylized birds in flight at the top and bottom, and a central leaf motif. The border is composed of dark, flowing, ribbon-like shapes.

သတ္တဝါကောင်းမကောင်း

အကြောင်းသာစီမံ

ကံသာလျှင်အမိ၊ ကံလျှင်အပ

သည်တရားကော၊ ကံမြင့်မှမြင့်သတဲ

ကံဆင့်မှရင့်သတဲ၊ ကံပေးမှငွေသတဲ

ကံညွှန်းမှထွန်းသတဲ၊ ကံပေါ်မှကျော်သတဲ

မော်လို့များ ငါတကားလို့၊

ဝါကြားလို့ မယောင်နဲ့

ညောင်ပင်သာဆရာတော်

လွဲမှားသောမာနစိတ်

လွဲမှားတဲ့မာနစိတ်မျိုး ရှိကိုမရှိသင့်ပါဘူး။ ကိုယ့်အမှားကို ပြလာရင် ပြင်ရဲဝန်ခံရဲတဲ့စိတ်လည်း ရှိရတယ်။ မာနစိတ်နဲ့ မပြင်ဘဲ၊ ဝန်မခံဘဲ မထားရဘူး။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသပင် ပညာအရာ၌ ယုန်သူငယ်ပမာ ပြတယ်လို့ အဆိုရှိတာ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။

လောကမှာ အပြစ်ကြီးငယ်မရှိတဲ့ လူဆိုလို့ တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး။ ဘယ်သူမဆို အပြစ်တွေ ဒုနဲ့ဒေးပဲ။ အပြစ်နည်းတဲ့လူနဲ့ အပြစ်များတဲ့လူသာ ကွာတယ်။

အဲသည်မှာ ပညာရှိတွေ၊ လူကြီးသူမတွေမှာလည်းပဲ အပြစ် ရှိပြန်ပါတယ်။ အမှားရှိ အပြစ်ရှိတဲ့အတွက် လွဲမှားတဲ့ မာနစိတ် တွေကို ပြင်ကြရမှာဖြစ်တယ်။

လွဲမှားတဲ့မာနစိတ်ဟာ ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို အမှောက်
မှောက် အမှားမှားတွေ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ နစ်မွန်းဆုံးရှုံးတတ်
ပါတယ်။

လွဲမှားတဲ့ မာနထားတဲ့ စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေအချို့အကြောင်း
ကို ပြောပြမယ်။

ကိုတင်အေးဆိုတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ တစ်နေ့နံနက်မှာ
စာရေးသူအိမ်ကို ရောက်လာတယ်။

သူ့မျက်နှာလည်း မကောင်းဘူး။ မြင်မြင်ချင်းပဲ သိသာတယ်။
သူ့ဘာဖြစ်လာတယ်ဆိုတာကို လမ်းထိပ်က လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ရောက်
တော့ သိရတယ်။

အကြောင်းကတော့ သူ့မိဘက အိမ်မှာ သူ့ကို အခန်းပြောင်း
ခိုင်းခြင်းပါပဲ။ အောက်ထပ် နောက်ဘက်ထောင့်ဆုံးကနေ အပေါ်ထပ်
ရှေ့ခန်းကို ပြောင်းခိုင်းတယ်။ နဂို သူနေတဲ့နေရာမှာ သူ့ဖခင်ဘက်က
သူတော်မောင် ကျောင်းသားတစ်ဦးကို ခေတ္တထားမှာဖြစ်တယ်။

အဲသည်မှာ ကိုတင်အေးဟာ ပြောင်းမပေးချင်ဘူး။ မာန
ကလေးကလည်း ဝင်နေတယ်။ ဥပဒေနောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသားက
ယခုမှတက္ကသိုလ်တက်မယ့် ကျောင်းသားကို ဖယ်ပေးရမယ်ဆိုတာ
သဘာဝမကျဘူးလို့ ပြောတယ်။

မိဘတွေကတော့ သည်သဘောမဟုတ်ဘူး။ သားကြီးကို
အိမ်ပေါ်မှာတင်တာပါ။ ပြီးနောက် နောက်ရောက်လာတဲ့ တူတော်သူ



ကို သမီးများနဲ့ မနီးစပ်စေချင်တာလည်းပါကြောင်း စာရေးသူသိခဲ့ရတယ်။

ကိုတင်အေးဟာ သည်ကိစ္စကို လွှဲနှစ်တဲ့မာနစိတ်ထားပါတယ်။ အိမ်ကို ဘာမှမပြောဘဲ အိမ်ပေါ်ကဆင်းတယ်။ စံရိပ်ငြိမ်နားက ဘော်ဒါဆောင်မှာ ငှားနေတယ်။ မထားသင့်တဲ့မာန မိသားစုအပေါ်ထားပြီး ကိုယ့်အလံ ကိုယ်ကိုင်း၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်လျှောက်တော့တယ်။

အဲသည်မှာ ကိုတင်အေး ဒုက္ခ စ,ခံရပြီ။ ကျောင်းကလည်း မပြီးသေး။ ဝင်ငွေကလည်းမမှန်။ ဘော်ဒါဆောင်ငှားနေပြီး စားစရိတ် နေစရိတ်ဝန်တွေ ပီနေတယ်။

အိမ်မှာနေ၊ အိမ်မှာစားပြီး နောက်ဆုံးနှစ်ကလေးတက်ပြီးမှ အလုပ်အကိုင်ရှာရင် ကောင်းတာပေါ့။ ခုတော့ သူ့မှာနက်နေပြီလေ။ စာရေးသူက သူ့ကို အိမ်မှာပဲပြန်နေဖို့ တိုက်တွန်းမိတယ်။ “ခင်ဗျား မာနမှားနေတယ်” လို့လည်း ဝေဖန်မိတယ်။ မရဘူးဗျာ။ ဟောကြမ္မာငင်ချင်တော့ ဘော်ဒါဆောင်မှာ သူနဲ့ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းက မူးယစ်ဆေးဝါးမှုလည်းဖြစ်ရော သူပါအစစ်ခံရရော။ အချုပ်မှာ ဆယ့်လေးရက်ကြာတယ်။ သူက အဲဒီသူငယ်ချင်းထံ မှီခိုနေရတော့ အများအမြင်မှာ သူ့ကိုလည်း တစ်မျိုးထင်တာပေါ့။

ဒါက ပထမကြိမ်တဲ့ဒုက္ခ၊ ဒုတိယဒုက္ခကတော့ ဟော်ဒါဆောင်က အမှုအပြီးမှာ သူ့ကိုပြောင်းခိုင်းတယ်။ အဲသည်မှာ ပြောင်းရွှေ့တော့ တောင်ဥက္ကလာက ဈေးတစ်ခုနားမှာ အခန်းကျဉ်း

ကျဉ်းလေး ငှားနေတယ်။ တစ်လမပြည့်ခင် သူ့ပစ္စည်းမှန်သမျှ ပျောက်တယ်။ စာအုပ်တွေပါမကျန်ဘူး။ အဲသည်မှာ အိမ်ရှင်နဲ့စကား များ ရုံးရောက်၊ ဂါတ်ရောက်နဲ့။

ဒုက္ခအမျိုးမျိုးကို တစ်နှစ်နီးပါးခံရပြီး သူ့အမေနှင့် အစ်မက လိုက်ခေါ်လို့ ဘောက်ထော်အိမ်ပြန်ရောက်တယ်။

“အေးဗျာ၊ ကျွန်တော် ဘာမဟုတ်တဲ့ မာနလွဲလေးကြောင့် ရက်ပေါင်းသုံးရာလောက် ခံလိုက်ရတယ်” လို့ ပြန်ပြောတာ စာရေးသူ ကြားလိုက်ရတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ အဲသည်လိုမာနလွဲလေးကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်နေတာ စာဖတ်သူတို့ မြင်ဖူးကြမှာပါနော်။

ငါဆိုတဲ့အတ္တကလေး အဆိပ်တက်ပြီးတင်းခံလို့ ဒုက္ခခံရတာ မျိုးလေ။

နောက်တစ်ဦးကတော့ မခင်မြပါ။ မခင်မြဟာ စာရေးသူနဲ့ ကျောင်းနေဘက်ဖြစ်ပြီး ငယ်တတည်းက ခင်မင်မှုရှိတယ်။ သူဟာ အသက်နှစ်ဆယ်ရှစ်မှာ အိမ်ထောင်ကျပြီး မုံရွာကနေ ရန်ကုန်ရောက် လာတယ်။

သူ့မာနကတော့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေက ကူညီတာကို အကူ အညီမယူတာပဲ။ လေးစားစရာလို့ ထင်ရပေမယ့် ဒါဟာလည်း လွဲမှားတဲ့မာနမှန်း သိသာတယ်။

မခင်မြရဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေဟာ လုပ်ငန်းရှင်တွေချည်း ပဲ။ အနည်းဆုံးလူက ဆီစက်လောက်တော့ ပိုင်တယ်။ ဆန်စက်ပိုင်၊

ဆီစက်ပိုင်၊ အဝေးပြေးကားပိုင်ရှင်နဲ့ ရွှေဆိုင်ပွင့်တဲ့လူနဲ့ ပြည့်စုံကြ
တဲ့ လူတွေချည်းပဲ။

မခင်မြ အိမ်ထောင်ကျတာက ပွဲစားကြီးရဲ့ သားတစ်ယောက်၊
ရိုးသားပေမယ့် သူ့အိမ်ထောင်ဘက်ဟာ အစွမ်းမရှိဘူး။ အရှာအကြံ
မကောင်းဘူး။ သည်တော့ မခင်မြမှာ ပင်ပန်းတာပေါ့။ ပထမဆိုင်နဲ့
ဘာနဲ့ ထမင်းကြော်ရောင်းတယ်။ နောက်တော့ ဆိုင်မငှားနိုင်လို့
လမ်းဘေးရောင်းတယ်။

အဲသည်မှာ ပင်ပန်းလွန်းတဲ့ မခင်မြကိုကြည့်ပြီးတော့ ဆွေမျိုး
ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေက ထောက်ပံ့ကြတယ်။ နည်းနည်းမဟုတ်
ပါဘူး။ ဆိုင်ငှားရုံမက ဝယ်ပြီးရမ်းနိုင်တဲ့အဆင့်ပါ။ ဒါကို မခင်မြက
လက်မခံဘူး။ လွဲမှားတဲ့မာနပဲ။ သူ့ခင်ပွန်းက လက်မခံလို့များလား
စုံစမ်းတော့ သူ့ခင်ပွန်းက လိုချင်တာငမ်းငမ်းတက်ပဲ။

ဆင်းဆင်းရဲရဲပဲလမ်းဘေးမှာ ထမင်းကြော်ဆိုင်ကလေးကို
ရောင်းနေတယ်။ အရင်းက တဖြည်းဖြည်းကုန်ပြီး နေ့ပြန်တိုးချေး။
ဟိုစပ်ရ၊ ဒီချေးရနဲ့လေ။ အံ့ဩရောဗျာ။ သူ့ရဲ့မာနက အံ့ဩစရာပါ။

ဘယ်အမျိုးဆီကမှ အောက်ကျမခံဘူးတဲ့။ စာရေးသူက ပြောမိ
တယ်။ “အဲသည်လို့များပေးရင် မခင်မြရယ်၊ ကျွန်တော်ဆို အောက်ကျ
ခံရုံမက ညအိပ်ရာဝင်တိုင်း ရှိခိုးနေမှာပဲ။ ခင်ဗျားလို သောင်းနဲ့ချီပြီး
ပေးမယ့်လူတွေမရှိလို့သာ” လို့ ပြောတော့ သူကရယ်တယ်။

ဝမ်းနည်းစရာက အဲသည်မခင်မြဟာ ထမင်းကြော် အရင်း
ပြတ်ရာက မကောင်းတဲ့မိန်းကလေးဘဝကို ရောက်သွားရတာပါပဲ။

သူ့လက္ခဏာပဲလား။ သူ့ဘဝအဟောင်းက အကြောင်းကြောင့်
လား။ ဒါမှမဟုတ် သူ့ရဲ့လွဲမှားတဲ့ မာနကြောင့်လားဆိုတာ စာရေးသူ
ခုထိစဉ်းစားနေမိတယ်။

မခင်မြဆုံးတော့ အသက်သုံးဆယ့်ကိုးပဲ ရှိသေးတယ်။ သူ့
အလောင်းပြင်ထားတာကိုကြည့်တော့ လှပနေဆဲပါ။

“ဪ- မာနကြီးတဲ့ ငါ့တူမ၊ အဖြစ်ဆိုးလှချည်လားလို့”
စိန်နားကပ်ပန်ထားတဲ့ မိန်းမဝဝကြီး ပြောငိုနေတာကို တွေ့ပါတယ်။

မာန်မာနဆိုတာ ရူးခြင်းတစ်မျိုးပါ။ ထောင်လွှားမာနဆိုတာ
ပျက်စီးခြင်းရဲ့ အစ၊ လျောကျခြင်းရဲ့ ပထမအချက်ပါ။

သွေးကြီးသူလောက်၊ သနားစရာကောင်းတဲ့ သတ္တဝါမရှိဘူးလို့
ရှေးလူကြီးတွေက ပြောကြတယ်။

လောကသဘာဝ သဘောမှာရော၊ ဘဝရဲ့ သဘာဝ သဘော
မှာရော ဆင်းရဲတစ်ခါ၊ ချမ်းသာတစ်လှည့်၊ အနိမ့်အမြင့်၊ မှန်ကင်း
တစ်လှည့်၊ ထင်းတစ်လှည့် သဘောပါ။

ဘာမှ တသမတ်တည်း မသွားဘူး။ ပုံမှန်လည်း မရှိဘူး။
တည်ငြိမ်တဲ့ဘဝဟာ ရှိတော့ရှိကြပေမယ့် ရှားပါတယ်။

အဲသည် သဘောတရားရှိတော့ ကိုယ်ချမ်းသာ၊ အောင်မြင်
နေလည်း ထောင်လွှားမာန မရှိရဘူး။ ကိုယ်နိမ့်ကျဆင်းရဲနေလည်း
စိတ်အားမငယ်ရဘူး။ ငယ်စရာမလိုဘူး။ ပြန်ကြီးစားဖို့ပဲရှိတယ်။

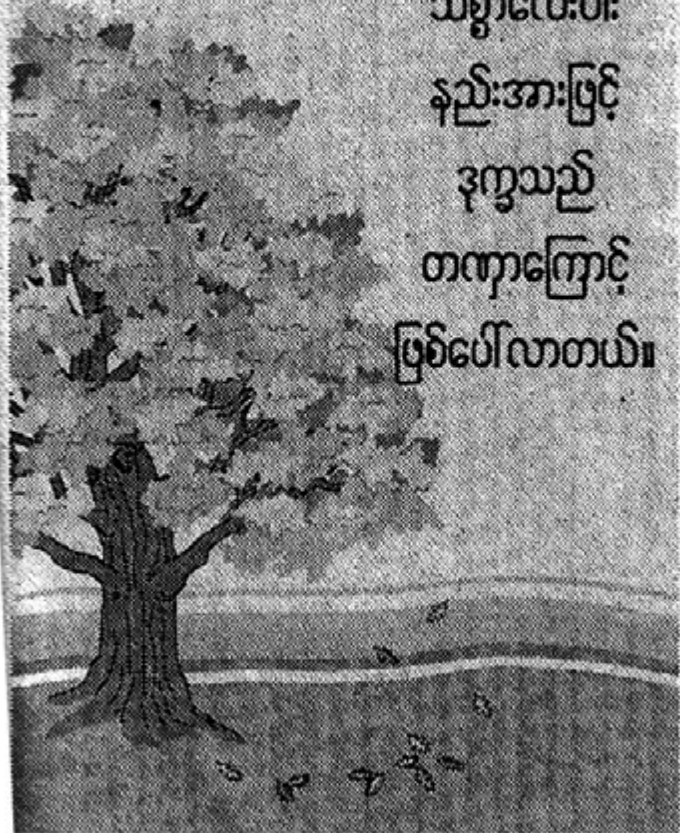
သဘာဝတရားကို နားလည်ထားရမယ်။ လောကနိယာမကို
သဘောပေါက်ထားရမယ်။ မာန်မာနနဲ့ အပြစ်ရဲ့ဒေါသကို မြင်ရမယ်။

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားတယ်။ ရုပ်ရည်ချောမောတယ်။ တန်ခိုး
 အာဏာရှိတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ် ဆိုတာတွေကတော့ အတိတ်
 ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကံပေါ်မှာ တည်ပြီးဖြစ်တာပါ။ အတိတ်ဘဝတွေ၊ ဘဝ
 တွေက ကုသိုလ်ရှိလို့ဖြစ်ဖြစ်၊ ယခုဘဝကံပြုမှုတွေကောင်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊
 ချမ်းသာတာ၊ တန်ခိုးအာဏာရှိတာ၊ လှပချောမွေ့တာကို မာန်မာန
 မကြီးရဘူး။

လောကကြီးထဲမှာ အထက်ရောက်လေလေ ဘဝင်ခိုက်လေလေ
 ဆိုရင်တော့ အကျနာဖို့ပဲ။



သစ္စာလေးပါး
နည်းအားဖြင့်
ဒုက္ခသည်
တဏှာကြောင့်
ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။



တဏှာလွန်ကဲစိတ်

လွန်ကဲတယ်ဆိုတည်းက ဘာလွန်ကဲတာမှ မကောင်းဘူး။
လွန်မှုကျွံမှုရဲ့ နောက်ဘက်မှာက သွန်ဖိတ်တဲ့ သဘောတရားရှိတယ်။
ဒါကြောင့် ဘယ်အရာမဆို လူကြီးတွေက မလွန်ခင်၊ မကျွံခင်
မှာ သတိပေးနေကြရတာပါ။

လွန်ကဲတဲ့အရာတွေထဲမှာ “ကာမတဏှာ” လွန်ကဲရင်တော့
နာမည်ပျက်လွန်းတယ်။ ဘယ်လောက်ချမ်းသာ၊ ဘယ်မျှ ပညာတတ်၊
ဘယ်လိုဥစ္စာရှိရှိ လွန်ကဲသူဟာ နာမည်သိပ်ပျက်တာပဲ။ ဘေးအန္တရာယ်
လည်း သိပ်များတာပဲ။

အချို့က ရသတဏှာလွန်ကဲတယ်။ အချို့က ကာမတဏှာ
လွန်ကဲတယ်။ သန်ရာသန်ရာဘက်တွေကို လွန်ကဲနေတတ်ကြပါတယ်။

အလယ်လတ်တရားဟာ နေရာတိုင်းမှာလိုလို လွမ်းမိုးထားပါတယ်။ သင့်တင့်ရင် အဆင်ပြေနိုင်တဲ့ သဘောလေးရှိပေမယ့်လို့ လွန်ကဲရင်တော့ ပျက်စီးခြင်းသဘောသာရှိတယ်။

တဏှာလွန်ကဲလာရင် အဘက်ဘက်မှာလည်း လွန်ကဲချင်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လွန်ကဲစိတ်ကို ဖြည့်တင်းဖို့က လိုနေပြီကိုး။ ဘာသာရေးသဘောအရ ဒုက္ခဟာ တဏှာကြောင့် ဖြစ်တာ။ တဏှာလွန်ကဲရင် ဒုက္ခလည်း တော်ရုံတန်ရုံမဟုတ်တော့ဘူး။

ဆရာကြီး ဒဂုန်ရွှေများက တဏှာရာဂနှင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာစစ်၊ မေတ္တာမွန်နှင့် ချစ်ခြင်းသည် သိမ်မွေ့လှသဖြင့် ရုတ်ခြည်းမခွဲခြားနိုင်လို့ ဆိုတယ်။

အချို့က အချစ်နှင့်တဏှာကို တွဲမြင်နေကြတယ်။ အချစ်နှင့် ရမ္မက်ကိုလည်း မခွဲမီကြဘူး။ အဲဒါတွေကလည်း အသွင်တူသလိုနဲ့ ရောနှောနေတာကိုး။

လောကမှာ အချစ်စိတ်ရှိလာပြီဆိုရင် ကိုယ်ချစ်မိတဲ့ လူနဲ့ နီးစပ်လိုတဲ့ဆန္ဒ၊ တွေ့ထိလိုချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ ရှိကြတာပဲ။

အဲသည်မှာ မူမှန်အချစ်၊ မူမှန်မေတ္တာတွေက သဘာဝကျပါတယ်။ သဘာဝမကျတာက တဏှာလွန်ကဲစိတ်တွေ ဝင်လာတာပဲ။ သမီးရည်းစားအဆင့်ကျော်၊ တစ်ဖန် လင်မယားဘဝ ရောက်ပြန်တော့လည်း သားသမီးတွေရပြီးကာမှ လွန်ကဲတဲ့စိတ်နဲ့ ပွင့်ချင်တဲ့မီးပွင့်၊ လင်းချင်တဲ့ နေရာလင်းနေတာက ဆိုးတယ်။

ဖိုမအချစ်ဟာ ဘာလဲ။ ဖိုမအချစ်ဟာ ယောက်ျားတစ်ဦးနဲ့ မိန်းမတစ်ဦးတို့ စိတ်ရောက်ကိုယ်ပါ တစ်သားတည်းဖြစ်အောင် ပေါင်းစည်းလိုတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ အာသာဆန္ဒသဘောပါပဲ။



ဖိုမအချစ်စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်ပညာလောကမှာ ကျယ်
ကျယ် ပြန့်ပြန့်နဲ့ စူးစမ်းလေ့လာမှုတွေ ပြုခဲ့ကြပါတယ်။ အလိုဆန္ဒ
အရင်းခံပြီး အချစ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်သလား။ အချစ်စိတ် အရင်းခံပြီး
ရမ္မက်စိတ်ဖြစ်သလား။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခုလုံးပဲ ဒွန်တွဲဖြစ်နေသလား။

အရစ္စတိုတယ်ကတော့ အချစ်ကိစ္စမှာ ကြင်နာယုယမှု၊ စွန့်လွှတ်
အနစ်နာခံ ပေးဆပ်ချင်မှု အရင်းခံလို့ဆိုတယ်။ အချို့ကတော့
တဏှာပေမတည်းဟူသော လိင်စိတ်ဟာ လူ၌မွေးရာပါဇာတိစိတ်
ဖြစ်ပြီး ၎င်းသာ အရင်းခံဖြစ်တယ်တဲ့။ အဲသည့်အရင်းခံပေါ်မှာသာ
အချစ်ဆိုတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်တဲ့။

ဖိုမစိတ်ပညာ ဆရာဟက်ဖလော့နဲ့ အဲလစ်ကတော့ အချစ်နဲ့
ရမ္မက်ဟာ အပြန်အလှန် တုံ့ပြန်ဖြစ်ပေါ်တာပါတဲ့။

စိတ်ပညာရှင် သီအိုဒိုရိတ်ကတော့ အချစ်နဲ့ ရမ္မက်ဟာ
တစ်သားတည်းတွဲရှိနေတာပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်သားတည်းရှိနေလို့
အဲသည်နှစ်ခုဟာ တစ်ခုတည်း အတူတူလို့ ဆိုမရဘူးတဲ့။

ဘယ်လိုသဘောတွေပဲရှိနေနေ အချစ်လွန်ကဲရင်လည်း တဏှာ
လွန်ကဲတဲ့စိတ် ရမ္မက်ပိုင်းက ထကြွသောင်းကျန်းပြန်ရင်လည်း တဏှာ
လွန်ကဲတဲ့ စိတ်ရယ်ပါ။

ချိုးနှိမ်ဖုံးအုပ်ထားရမယ့်အရာကို မချိုးနှိမ် မဖုံးအုပ်နိုင်ဘဲ
လွန်ကဲခဲ့ရင် အလိုလိုဒုက္ခကို ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီးသားပါ။ ရမ္မက်ကို
ရင်ဝယ်ပိုက်ထားမှတော့ ဒုက္ခအပူကို ရင်ဝယ်ပိုက်တာပေါ့။ လောကီ
မှာလည်း ပြဿနာ၊ လောကုတ်ပိုင်းမှာလည်း မသက်သာပါဘူး။

ဓမ္မပဒ တရားတော်မှာတော့-

ကာမဂုဏ်အာရုံ၌ တုန်လှုပ်တတ်သော အာရုံတစ်ခုတည်း၌ မတည်တံ့နိုင်သဖြင့် လျှပ်ပေါ့သော၊ ကာမဂုဏ်အာရုံသို့ မသွားအောင် စောင့်စည်းနိုင်ခဲ့၊ ငားစီးနိုင်ခဲ့သောစိတ်ကို (လေးသမားသည် မြားကောဏ်ကို တဖြည်းဖြည်းဖြောင့်သကဲ့သို့) ပညာရှိသည် သမထ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ဖြောင့်လေ၏။

ငါးသည် ရေမှဆယ်ယူ၍ ကုန်းပေါ်သို့ ပစ်လိုက်သည့်အခါ လွန်လျက်တုန်၊ တစွေ့စွေ့ ခုန်သကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးကျက်စား နေကြဖြစ်သော စိတ်သည် ကိလေသာကင်းရန် ကာမဂုဏ်တည်း ဟူသော ရေမှထုတ်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာတည်းဟူသော ကုန်းပေါ်သို့ တင်လိုက်သည့်အခါ တုန်တုန်လှုပ်လှုပ်ဖြစ်လေ၏။

နှိမ်နင်းရန်ခဲယဉ်း၊ အဖြစ်အပျက် အလွန်မြန်၊ မျိုးနွယ်နိမ့်မြင့် သင့်မသင့်ကို ချင့်တွယ်မရှိ။ တွေ့မိတွေ့ရာ ကာမဂုဏ်၌ ကျရောက် လေ့ရှိသော စိတ်ကိုဆုံးမခြင်းသည် အလွန်ကောင်း၏။ ဆုံးမ၍ ယဉ်ကျေးသော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။ မြတ်၏။

မြင်နိုင်ရန် အလွန်ခဲယဉ်း၊ အလွန်သိမ်မွေ့၍ မျိုးနွယ်နိမ့်မြင့်၊ သင့်မတင့်ကို ချင့်တွက်မရှိ တွေ့မိတွေ့ရာ ကာမဂုဏ်၌ ကျရောက် လေ့ရှိသော စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်ရာ၏။ လုံခြုံစွာ စောင့်ရှောက်အပ်သောစိတ်သည် ချမ်းသာကိုဆောင်တတ်၏။

အံ့သည်လို တွေ့မိတွေ့ရာ၊ ကာမဂုဏ်၌ ကျရောက်လေ့ရှိသော စိတ်ကို အမြဲမပြတ် သတိထားနေရမယ်။ ဆင်ခြင်တန်ဆုတ်နေရမယ်။ တဏှာလွန်ကဲစိတ်ကို ချုပ်ထိန်းထားကြရမယ်လေ။



“သိဒ္ဓတ္ထ” မင်းသားဟာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ ကျင့်ကြံတဲ့ တရားစစ် တရားမှန်ရဲ့အတွက် သူ့စိတ်ထဲမှာ မိမိကိုယ်တိုင်ပဲတရားရှာဖွေဖို့ကို ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲသည်အခါမှာ ဆင်ခြင်တုံတရား သုံးပါးပေါ်လာတယ်။

ဆင်ခြင်တုံတရားတစ်က - တရားထူးရလိုပေမယ့် ကိုယ်တိုင် ကာမဂုဏ်ခံစားပြီး ဒီအတွက် စိတ်နှောင်ကြီး ငြိတွယ်နေခဲ့ရင် အပင်ပန်းခံပြီး တရားအားထုတ်သော်လည်း တရားထူးမရနိုင်။

ဆင်ခြင်တုံတရား နှစ်က - ကိုယ်တိုင်တော့ ကာမဂုဏ် မခံစားဘူး။ ဒါပေမယ့် ကာမဂုဏ်အပေါ် စိတ်စွဲမှု ရှိနေဦးမယ်ဆိုရင် တပင်တပန်း အားထုတ်မှုပြုသော်လည်း တရားထူးမရနိုင်။

ဆင်ခြင်တုံတရား သုံးက - ကိုယ်တိုင် ကာမဂုဏ် မခံစားဘူး။ ဒီအပေါ်မှာလည်း စိတ်စွဲမှု ကင်းမယ်ဆိုရင် ကြီးစားအားထုတ်မှုဟာ ထိရောက်ပြီး တရားထူးရနိုင်တယ်လို့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားက ဆင်ခြင်တုံ တရားတွေ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ပါတယ်။ ကာမတဏှာ ပြတ်နိုင်မှသာ တရားထူးရနိုင်မယ်ဆိုတာ ရှင်းနေပါတော့တယ်။ အဲသည်ကိစ္စ မပြတ်နိုင်သေးသမျှ သံသရာလည်နေမှာပဲ။

ဖြစ်တတ်တဲ့ တရားမှန်သမျှဟာ ချုပ်ပျက်ခြင်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ် တတ်ပါတယ်။

ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ ရအပ်တဲ့ အသိပညာတွေဟာ ခိုင်မာတဲ့ အသိပညာတွေပါပဲ။

တဏှာလွန်ကဲတဲ့စိတ်ကို မပြောပါနဲ့ဦး။ တဏှာရှိနေသေးရင် တောင် တရားသဘောအရ မပြတ်ပါဘူး။ လွန်ကဲရင်တော့ ဆိုးလွန်း မက ဆိုးနေတော့မှာပဲပေါ့။

သဘောက တဏှာပြတ်မှ ဘဝထပ်မဖြစ်တော့မယ့် သဘောပါ။

စာရေးသူ လှေလာထားတာက လောကုတ္တရာ (၉)ပါးမှာ မဂ်ဇာနားဆိုတာ အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ကိလေသာ အနယ်အနောက်တွေကို သုတ်သင်တတ်တဲ့ သတ္တိထူးရှိတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။

ပြီးတော့ ဖိုလ်တရားဆိုတာလည်း အခြားမဟုတ်ပါဘူး။ ကိလေသာ အနယ်အနောက်တွေ ကင်းစင်သဖြင့် ကြည်လင် အေးမြ ခြင်းကို ရောက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးပါ။

လောကမှာ လူနဲ့ တိရစ္ဆာန် တူညီတဲ့ လေးမျိုးရှိတယ်ဆိုတာ သိထားကြပြီးသားပါ။ အဲသည့်လေးမျိုးက အစာစားတာ၊ အိပ်တာ၊ ကြောက်လန့်တာ၊ မေထုန်မှီဝဲတာပါပဲ။ လူမှာပိုလာတာက တရားဓမ္မ သာ ပိုပါတယ်။ တရားဓမ္မ မရှိတဲ့လူဟာ ဘယ်မှာ တိရစ္ဆာန်နဲ့ ခြားနားတော့မှာလဲ။

တရားဓမ္မနဲ့ နီးစပ်တဲ့လူ၊ မွေ့လျော်တဲ့ လူတွေမှာ တဏှာ လွန်ကဲစိတ်မရှိဘူး။ တဏှာလွန်ကဲစိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်နဲ့တူတဲ့ လူယုတ် မာတွေဆီမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဇာတိသွေးသား တပ်မက်မှု၊ အကျင့်စာရိတ္တ ဖောက်ပြားမှု၊ မတရားသော မေထုန်နဲ့ သူတစ်ပါးမယား ပြစ်မှားခြင်းဆိုတဲ့ ကိစ္စ တွေဟာ အလွန်ရွံ့စရာကောင်းပါတယ်။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံဟာ အလွန်ကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဒီကံကို ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်သူဟာ နောက်ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ ယောက်ျားကောင်း ယောက်ျားမြတ် မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။

သူတစ်ပါး၏ သားမယား၌ ဖောက်ပြား ကျူးလွန်ခြင်း၊ အုပ်ထိန်းသူထံမှ ခွင့်ပြုချက်မရရှိဘဲ မေထုန်မှု ပြုခြင်းတို့က “ကာမေသု မိစ္ဆာစာရကံ” ထိုက်ပါတယ်။

သည်ဘဝမှာ အဲသည့်ဖြစ်မှုတွေ ကျူးလွန်ရင် လက်ရှိဘဝမှာ ဥပဒေကြောင်းအရ ခံရတာကတစ်မျိုး၊ နောက်တစ်ဖန် သေပြန် တော့လည်း တစ်မျိုးခံစားရတယ်။ အပြစ်ကို မလွဲမသွေ ခံရပြန်တယ်။

ခံရတဲ့အပြစ်ဒဏ်က ယောက်ျားဘဝကို မရခြင်း၊ ယောက်ျား ဖြစ်ငြား သင်းကွပ်ခံရခြင်းနဲ့ နပုန်းဖြစ်ခြင်း၊ မိန်းမလျာဖြစ်ခြင်းပါပဲ။

စာရေးသူ ကြားဖူးတဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ လင်္ကာလေး ကတော့-

“ရှောင်ရှားအပ်သူ၊ မိန်းမများ၌၊ ရာဂစိတ်ထား၊ ပေါင်းဖော်လို၊ လုံ့လပြုကာ၊ ကျူးလွန်ပြုကာ၊ ကာမေသုတဲ့၊ အကုသိုလ် လွန်ကျူး မိရင်၊ တကယ်ပဲပေါ့၊ အပယ်ရေကျမယ်ဆို၊ လွန်လာပြန်က၊ နပုံးပ၊ မိန်းမဖြစ်တတ်သကဲ့တဲ့”

အဲသည်လိုဆိုတော့ နောက်ဘဝ မိန်းမ မဖြစ်အောင်နဲ့ မိန်းမလျာကြီး မဖြစ်အောင် တဏှာလွန်ကံတဲ့စိတ်ကို ယခုဘဝမှာ သတိထား ရှောင်ကြရမှာပေါ့။



ဘယ်သူနဲ့ ဘာပဲလုပ်လုပ်ပါ

ဘာတွေပြောပြော၊

ကထင်လွှဲခိတ် ကရမ်းမဝင်ပါနဲ့၊

ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့

နဲ့သည် ကထင်လွှဲခိတ်ကို

ဆန်းခစ်ပေတော့။



အထင်လွဲစိတ်

သူကပဲ ကိုယ့်ကို အထင်လွဲလွဲ-

ကိုယ်ကပဲသူ့ကို အထင်လွဲလွဲ-

အဲသည် အထင်လွဲတာကြီး ခံနေရင် အလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။

အထင်လွဲသင့်လို့လွဲရတာ အကြောင်းမဟုတ်ပေမယ့် အထင်
မလွဲသင့်ဘဲ လွဲနေရင်တော့ခက်ပြီ။

လူတွေဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အထင်အမြင်တွေ လွဲနေကြရ
တယ်။ အဲဒါကလည်း လူသတ္တဝါဆိုတာက ထူးဆန်းတဲ့ သတ္တဝါ
တစ်မျိုးမဟုတ်လား။

တစ်ခါတလေ သမက်သူခိုးထင်၊ ဇရက် ချိုးထင်တဲ့အဖြစ်
မျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အထင်ခံလိုက်ရသူဟာ နစ်နာပါတယ်။

အထင်လွဲစရာဆိုတာကလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုး၊ ပုံစံအထွေထွေနဲ့ ရှိပါတယ်။

လူတွေမှာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စတင်မြင်ဘူး၊ မသိဘူးသေးခင် အကြောင်းမသိတော့ ပေါင်းကြည့်ရတာခက်တယ်လေ။

ဟန်ဆောင်မှု၊ လိမ်ညာမှုတွေလည်းရှိလေတော့ အထင်လွဲစရာ မဖြစ်တောင် သံသယစိတ်လေးတော့ ရှိတတ်စမြဲ။

အထင်လွဲခြင်းကို ချေဖျက်နိုင်တာက အချိန်အခါနဲ့ အပြုအမူပါပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သိလာတတ်ကြပါတယ်။ ပေါင်းကြည့်မှ အကြောင်းသိတဲ့သဘောပေါ့။ အချိန်အခါကြာပြီး အပြုအမူမှန်လာတဲ့အခါ ဆက်ဆံရေးက အဆင်ပြေပြီး အထင်လွဲစိတ်မရှိတော့ဘူး။

သူတော်ကောင်းအပေါ် အထင်လွဲပြီး သူယုတ်မာနဲ့ ပေါင်းမိနေတာမျိုးဟာ သိပ်ဆိုးတယ်။ အမြင်မှန်ရလာတဲ့အခါ အသည်ရလာတဲ့နောင်တက သိပ်ပူပန်ရတယ်။ အချိန်ကုန် အကျိုးယုတ်ဖြစ်စေခဲ့တဲ့ သူယုတ်မာအပေါ် ဒေါသဖြစ်သလောက် သူတော်ကောင်းအပေါ် ရှက်ရ၊ အားနာရတာပါပဲ။

လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စတင်ပေါင်းကြရာမှာ၊ လုပ်ငန်းလုပ်ကြရာမှာ နှုတ်က အထင်မလွဲပါနဲ့ပြောပြော၊ အထင်လွဲကြတာပဲ။

လူ့ဘဝမှာ အကဲဖြတ်ရတဲ့အချိန်တွေက များလွန်းလှပါတော့တယ်။

အထင်လွဲတဲ့သံသယစိတ်ဟာ ဝင်တတ်တာပါပဲ။

တွေးခေါ်ရှင် ဂျီဝက်က-

“လေ့လာစူးစမ်းမှုကို ငြင်းပယ်လိုက်သည်နဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သံသယသည် ပြတင်းပေါက်မှ ဝင်ရောက်လာတော့၏” လို့ ဆိုတယ်။

ဟုတ်တယ်။ မလေ့လာ၊ မစူးစမ်းနိုင်ရင် သံသယဆိုတာ ဝင်ကိုဝင်နေမှာပဲ။ သိမှမသိတာကိုးဗျ။ မသိတော့ မရှင်းဘူး။ မရှင်းတော့ အမြင်မကြည်တာ သဘာဝပဲ။

တွေးခေါ်ရှင် ဂိုသေးကတော့ “ကျွန်ုပ်တို့သည် အနည်းငယ်သိ သောအခါ အတိအကျသိပေသည်။ အသိဉာဏ် ကျယ်ဝန်းလာလျှင် ကား သံသယပွားများလာတတ်၏” တဲ့။

မလေ့လာပြန်ရင်လည်း သံသယဝင်ပြီး အသိဉာဏ်ကျယ်ပြန့် တော့လည်း သံသယတွေ များလာပြန်ရော။

သံသယပေါ်မှာ အထင်လွဲစိတ်က ပေါက်ဖွားတတ်တော့ အထင်လွဲစိတ်ဟာ လုပ်ငန်းရဲ့ အကြောင်းအကျိုးတွေကို တုံ့နှေး စေပြန်ရော။

တွေးခေါ်ရှင် ဂရိ ဗိလီကတော့-

“လူသားတို့ရဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ သံသယရဲ့ ဖခင်မျှသာ ဖြစ်ပါသတဲ့”

သံသယပေါင်းများစွာက အသိဉာဏ်တွေကို ရလာစေခဲ့ပါ တယ်။

အချို့က အထင်လွဲစိတ်နဲ့ သံသယစိတ်ဟာ မတူဘူးလို့ ဆိုတယ်။ သံသယက လုပ်ရပ်ပေါ်ကြည့်ပြီး ဝင်နေတာ။ အထင်လွဲ စိတ်ကတော့ လုပ်ရပ်မှားကလေးပေါ်မှာ ဖြစ်ထွန်းလာတာပါတဲ့။

အထင်လွဲစိတ်ဟာ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာမှာ အရှုပ်ဆုံးနဲ့ အရှင်းရအခက်ဆုံးပါပဲ။

အထင်လွဲစိတ် သန်လာရင်ဘာမှလည်း အကောင်းမမြင်ချင်တော့ဘူး။

စီးပွားရေးသမားချင်း အထင်လွဲစိတ် ဝင်လာရင်တော့ လုပ်ငန်းမပြုတ်တောင် ရှုပ်ဖို့တော့ သေချာနေပြီ။

ဆင်ခြင်တုံ့ကံတရားနည်းတဲ့ လူတွေမှာ အထင်လွဲစိတ်ဟာ ပိုဝင်တတ်ပါတယ်။

အသိဉာဏ်ကြွယ်ဝသူနဲ့ အကျင့်စာရိတ္တခိုင်မာတဲ့ လူတွေမှာတော့ အထင်လွဲစိတ်ဟာ တော်ရုံတန်ရုံအကြောင်းနဲ့ မဝင်တတ်ပါဘူး။ အထင်လွဲနိုင်စရာ အကြောင်းတွေ ခိုင်လုံမှသာ အထင်လွဲစိတ်ဝင်တာပါ။

အထင်လွဲစိတ်ကြောင့် သိပ်ချစ်ကြတဲ့ချစ်သူတွေ ကွဲကွာသွားကြတာ တွေ့ဖူးကြမယ်။ အဲသည် အထင်လွဲစိတ်ကြောင့်ပဲ ကုန်သွယ်စီးပွားလုပ်ရာမှာ ပြဿနာတွေ ရှုပ်ထွေးပြီး စီးပွားပျက်ကြတာ ကြုံတဲ့လူလည်းကြုံဖူးမှာပါ။

အထင်မလွဲသင့်ဘဲ အထင်လွဲပြီး ဆုံးရှုံးကြရတာဟာ သိပ်နစ်နာပါတယ်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်မှာ အထင်လွဲစိတ် ဝင်လာခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းတွေထုတ်ပြီး အဲသည်လူရဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ဆန်းစစ်ကြည့်တာ အမှန်ဆုံးပဲ။

ပုံသေကားချပ်တော့ အထင်လွဲစိတ်ကို မဝင်ပါစေနဲ့။



တော်ရုံတန်ခိုးရုံ အမှားမျိုးကိုအခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အထင်လွဲ
စိတ်ကတော့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် ခွင့်လွှတ်ပါ။

ဘယ်သူနဲ့ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာပဲပြောပြော အထင်လွဲစိတ်
အရမ်းမဝင်ပါနဲ့။

ဝင်လာပြီဆိုတာနဲ့ အဲသည် အထင်လွဲစိတ်ကို ဆန်းစစ်ပေ
တော့ဗျာ။



နုမြောပူပန်တာနဲ့၊

တွေ့တော့ ဆင်ခြင်တာဟာ စိတ်အလုပ်တွေပဲ။

ဒါပေမယ့်

စိတ်အလုပ်ခြင်းတူပေမယ့်

သဘာဝခြင်းကျတော့ မတူဘူး။

ကွဲပြားခြားနားတယ်။



နှမြောပူပန်စိတ်

သည်စိတ် အမျိုးအစားကျတော့ မရှိပြန်ရင်လည်းမကောင်းဘူး။
လူဆိုတာ နှမြောပူပန်စိတ်ကလေးရှိမှ ကောင်းတယ်။

မနှမြောတတ်တဲ့သူ၊ မပူပန်တတ်တဲ့လူတော့ လောကမှာ
သိပ်မရှိလှပါဘူး။ နှမြောတတ်ကြ၊ ပူပန်တတ်ကြတာပါပဲ။

နှမြောတတ်ရင်၊ အကုန်အကျနည်းတယ်။

ပူပန်တတ်ရင်၊ အပြစ်ကင်းတယ်။

အဲဒါကြောင့် နှမြောပူပန်စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့စိတ်ရော
မကောင်းတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားတဲ့စိတ်ရော၊ နှစ်မျိုးနှစ်စုံ ပြစ်နေ
တော့တယ်။

အချို့ကတော့ နှမြောပူပန်စိတ်ဟာ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အထင်
သေးတဲ့ စိတ်တစ်မျိုးပါလို့ ဆိုတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ တိုးတက်ကြီးပွားမှုကို ဟန့်တားထားတဲ့ ရန်သူဟာ ပြင်ပကမဟုတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်တွင်းကပဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

နှမြောပူပန်လွန်းတဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းတဲ့ စိတ်မျိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးလွန်းတဲ့ စိတ်မျိုးတွေဟာ ကြီးပွားမှုကို ဟန့်တားတဲ့ရန်သူတွေပါပဲ။

အဲသည် အသိဉာဏ်မှာ နှမြောပူပန်စိတ်က အားကြီးစွာ တွယ်ကပ်လာတဲ့အခါမှာ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ အချိုးပြောင်းသွား တတ်တော့တယ်။

ရင်းရမှာကို နှမြောရင် မြတ်ရမှာလည်း ဝေးပြီပေါ့။ အရင်းရှိမှ အမြတ်မြင်မှာ မဟုတ်လား။

အချို့က မြတ်မှန်းသိလျက်နဲ့တောင် ရင်းရမှာကို နှမြောပူပန် နေတယ်။ တစ်ခါတလေဆို ကိုယ်က ကိုယ်တိုင်မလုပ်ဘဲ အခြား လူကိုအကြံပေးတယ်။ သူများဖြစ်ထွန်းတော့မှ ငါပြောလို့ကွ ဆိုတာ မျိုးလေ။

များသောအားဖြင့် အဲသည်လူစားမျိုးတွေမှာ လုပ်ငန်းလုပ်ရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ထက် နှမြောပူပန်တဲ့စိတ်က ပိုပါတယ်။

လူမှန်သမျှ အမှားအယွင်းရှိတာပဲ။ မှားရင် ရှုံးပြီး မှန်ရင် မြတ်တာပဲ။ တမင်မှား ရှုံးတာနဲ့ မသိလို့ မှားရှုံးတာနှစ်မျိုးရှိတယ်။

မီးမဖွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကို နှမြောပူပန်ပြီး မစွန့်ရဲ၊ မလုပ်ရဲရင် ထမင်းတောင် နပ်မှန်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။



နှမြောပူပန်စိတ်ကို ရှေ့တန်းတင်လွန်းသောသူသည် အောင်မြင်သင့်သလောက် အောင်မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မပူပန်သင့်တာကို ပူပန်နေလျှင် အချည်းနှီးဖြစ်နေလိမ့်မည်။

ပထမဆုံးအခြေအနေတွေ၊ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ရာ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ဆင်ခြင်ရမယ်။ ပြီးတော့တာလုပ်ရမလဲ။ ဆင်ခြင်ပြီးတာနဲ့ သတ္တိကိုမွေးပါ။

အဲသည် သတ္တိကတော့ လူ့ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့ အရာပဲ။

“အရေးကြို၊ သက်လုံကောင်း”တဲ့။

အရေးကြိုလာရင် ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ရမယ်။ မနှမြောသင့်တာ မနှမြောနဲ့။ မပူသင့်တာကို မပူပါနဲ့။

ချက်ချင်းလုပ်မှ ဒုက္ခကင်းမှာမျိုးကို ချက်ချင်းသာ လုပ်ပစ်လိုက်ပါ။

နှမြောပူပန် ချိတ်ချိတ် ဖြစ်နေခဲ့ရင် ဒုက္ခက ကိုယ့်ခေါင်းပေါ်ရောက်လာတော့မယ်လေ။ အချို့များ နှမြောပူပန်လွန်းအားကြီးလို့ ဒုက္ခကို လှလှကြီးတွေ့တာမျိုးတွေရှိပါတယ်။

နောင်ရေး မရေရာမှုကို တွေးသင့်သလောက် တွေးကြောက်ပါ။ နောင်ရေးမရေရာမှုကို လုံးဝကြောက်နေရင်တော့ ဘာကိုမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

သတ္တိရှိမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမှာပါ။

နှမြောပူပန်မှုဟာ သောကပဲ။ အဲသည်သောကဟာ အနှောင့်အယှက်။ အရေးကြီးတာက ပူပန်သောကစိတ်ကိုပယ်ပြီး ဆင်ခြင်ဉာဏ်ပညာနဲ့ ရှေ့ခရီးဆက်ပါ။

ပူပန်ခြင်းက ဦးနှောက်ကိုမရှင်းစေဘဲ အကြံဉာဏ်သစ်မရဘဲ ရုပ်သွားစေတတ်ပါတယ်။

နှမြောပူပန်စိတ်တွေများနေရင် အပျက်ကိုပဲတွေးချင်နေတော့ တယ်။ အပျက်ကိုပဲတွေးခြင်းဖြစ်တယ်။ အပျက်ဘက်ကိုသာ အားသာ တယ်။

နှမြောပူပန်တာနဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်တာဟာ မတူဘူးနော်။ တွေးတောဆင်ခြင်တာက သဘာဝယုတ္တိပေါ်မှာ အခြေခံထားပါတယ်။

နှမြောပူပန်တာနဲ့ တွေးတောဆင်ခြင်တာဟာ စိတ်အလုပ် တွေပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်အလုပ်ခြင်းတူပေမယ့်လို့ သဘာဝချင်း ကျတော့ မတူဘူး။ ကွဲပြားခြားနားပြန်တယ်။

တွေးတောဆင်ခြင်တာက အဖြစ်တရားကိုပဲ အားသန်တယ်။ ပူပန်နှမြောစိတ်လို့ အပြစ်ဘက်အပျက်ဘက်ကြီးပဲမဟုတ်ဘူး။

ဆင်ခြင်တာက တိုးတက်မှုတွေကိုသာ မျှော်မှန်းရှေးရှုတာ ဖြစ်လို့ ဦးနှောက်အားအင်ကိုတောင် တိုးတက်စေပါတယ်။

ပူပန်လို့ အကျိုးဖြစ်မတဲ့လား။ အကျိုးဖြစ်မှာမျိုးကျတော့ ပူပန်ကိုပူပန်ရမှာပေါ့။ ပူသင့်တာပေါ့။

နှမြောပူပန်တာက စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ လူလည်းနွမ်းတယ်။ တစ်ညလုံးပူရင် နောက်တစ်နေ့လုံး နွမ်းနေရော။ တစ်ပတ်လုံးပူရင် တစ်လလုံးနွမ်းနေတော့မယ်။

အဲသည့်လိုဖြစ်လာတော့ ကိုယ်လုပ်ရာမှာ ကိုယ်လုပ်သင့်တာ တွေလည်း ပျက်ကုန်ရော။ ဘာမှ ပီပီပြင်ပြင်၊ မြောင့်မြောင့်တန်းတန်း မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။

အသေးအဖွဲကို နှမြောပူပန်စိတ်ကြောင့် အကြီးအကျယ်ကြီး
တွေကိုပါ ပျက်စီးသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အပူကလေးကို အပူကြီးအဖြစ်
ရောက်သွားစေနိုင်ပါတယ်။

နှမြောသူဟာ ပိုရှုံးတတ်တယ်။ ရှုံးရမှာလည်း စိတ်ပင်ပန်း
တတ်တယ်လို့ လောင်းကစားသမားတွေ ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။

နှမြောပူပန်စိတ်တွေ စုပြုံဝင်ရင်ပိုဆိုးတယ်။ ဘယ်တော့မှ
စုပြုံအဝင်မခံပါနဲ့။

ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို တစ်ခါတည်းဖြေရှင်းလို့ ရမတဲ့လား။
မရတဲ့အပြင် မနိုင်မနင်းနဲ့ ရှုပ်သထက် ရှုပ်ကုန်တော့မှာပါ။

ရှုပ်လာလေ၊ ပိုပူလေ၊ ပိုပူလေရှုပ်လာလေဖြစ်ရင် အမယ်ဘုတ်
ချည်ခင်လိုရှုပ်ပြီး ဘဝတစ်ခုလုံးတောင်ရှင်းရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

ပူပန်စရာကိစ္စတစ်ခုချင်းကိုရှင်း။ အလုပ်တစ်ခုစီကိုလုပ်။
အားလုံးတစ်ပြိုင်နက်ရှင်းဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ အားလုံးတစ်ပြိုင်နက်ရှင်းရင်

ရှင်းလို့မရဘဲ ရှုပ်သွားလိမ့်မယ်။ တစ်ခုမှလည်း ပြေလည်သွားမှာ
မဟုတ်ပါဘူး။

နှမြောပူပန်စိတ်ကနေ သောကတွေထွေပြားလိုက်လာပြီး ဒုက္ခ
ဝန်က ပိုပိလာရော။

နှမြောပူပန်မှု အကြီးနဲ့အငယ် ခွဲရမယ်။ ဘာမှအကျိုးမထူးတဲ့
ပူပန်မှုအငယ်တွေကို ဖယ်ပစ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးသင့်

တာထက် ပိုမပေးပါနဲ့လေ။

အနှောင့်အယှက်၊ အတိုက်အခံတွေကို မကြောက်စမ်းပါနဲ့။
ဘဝရှိရင် ဒုက္ခရှိရမယ်။

အောင်မြင်မှုအတွက် အရင်းအနှီးဆိုတာ ပေးရမယ်။ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုအတွက် ပင်ပန်းမှုတော့ရှိစမြဲပါ။

စွန့်လွှတ်တဲ့သဘောကို ကြည့်။

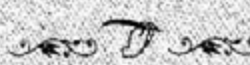
စွန့်တက်စေချင်ရင် ဘယ်လိုလွှတ်ရသလဲ။ လေကိုဆန်ဆွဲမှ စွန့်အထက်ဆိုတက်တာမဟုတ်လား။ နို့မို့ဆိုရင် စွန့်တက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲသည့်သဘောပဲ အောင်မြင်မှုဟာ အတိုက်အခံ အနှောင့်အယှက်ကို ဆန်တက်ရမှာပဲ။

နမ္မောပုပန်စိတ်တွေ ပျောက်ပြီး ရေဆန်သင့်ဆန်၊ လေဆန်သင့်ဆန်ပါ။

အောင်မြင် ထွန်းကားချင်တဲ့လူဟာ သူတစ်ပါးဖြစ်နိုင်ရင် ငါလည်းဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကို အမြဲစွဲမှတ်ထားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးမှုမျိုးကိုလည်း အမြစ်ပါပယ်ထုတ်ရမယ်။

အထွတ်အထိပ်ရောက်သူတွေ မှန်သမျှဟာ စွန့်စားရမှာ။ စွန့်လွှတ်ရမှာကို မနုမ္မောခဲတဲ့လူတွေ။ ပုပန်မှုကို ရှိသင့်သလောက် သာရှိတဲ့ လူတွေပါပဲ။



စားပြုဖြစ်လို့
ရဲရင့်တဲ့စိတ်ရှိမယ်မထင်နဲ့
လောကကြီးထဲမှာ
ရိုးသားရဲရင့်စွာ ရှာမစားရဲဘဲ
သူများရှာထားတာ၊
လိုချင်လို့ လုတဲ့အတွက်
လောကဝံကို
အလွန်ကြောက်တဲ့လူတွေသာ
စားပြုတိုက်တာလို့ ဆိုတယ်။



ဓားပြစိတ်

ဓားပြနှစ်မျိုးရှိတယ်။ အကြမ်းနည်းနဲ့ ယူတဲ့ဓားပြနဲ့ အနုနည်းနဲ့ ဓားပြတိုက်တဲ့ ဓားပြပဲ။

အဲသည်လို ဓားပြနှစ်မျိုးရှိသလို ဓားပြစိတ်ကလည်း နှစ်မျိုး ရှိပြန်တယ်။

အကြမ်းနည်းနဲ့သာ ယူချင်တဲ့ ဓားပြကတော့ ရက်စက်မယ်၊ ယုတ်မာမယ်၊ ရရာလက်နဲ့ တိုက်ခိုက်လုယူမှာပဲ။

ဓားပြစိတ်ဟာက အချောင်သမားစိတ်တစ်မျိုးပဲ။ သူများ ရှာထား၊ စုထားတာ၊ သူများပင်ပန်းခံထားတာတွေအပေါ်မှာ ခံစား ချင်တာပါပဲ။

လုယူတဲ့နည်းနဲ့ ဘဝကိုခံစားချင်တာဟာ လောကီမှာ ကောင်း စောင် လောကုတ်ကောင်းပါ့မလား။

လောကီမှာ ဒီလူယူတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းနဲ့ သုံးစွဲချမ်းသာမယ်
မထင်ပါဘူး။

ဓားပြဆိုတာ တစ်နေ့မပေါ်တစ်နေ့ပေါ်တဲ့ အလုပ်မျိုးပါ။

ဓားပြစိတ်ဟာ သိပ်ကြောက်တတ်တဲ့လူရဲ့ စိတ်ပါလို့ စိတ်
ပညာရှင်တစ်ဦးက ဆိုတယ်။

ဓားပြဖြစ်လို့ ရဲရင့်တဲ့စိတ်ရှိမယ်မထင်နဲ့တဲ့။ လောကီ
ကြီးထဲမှာရိုးသားရဲရင့်စွာရှာမစားရဲဘဲ သူများရှာ ထားတာ လိုချင် လို့
လုတဲ့အတွက် လောကဓံကို အလွန်ကြောက်တဲ့လူတွေသာ ဓားပြ
တိုက်တာလို့ ဆိုတယ်။

ဓားပြစိတ်ဟာ သတ္တိရှိလို့ပေါ်လာတာမဟုတ်ဘဲ သတ္တိ မရှိ
တဲ့အတွက်ပေါ်လာတာဖြစ်တယ်တဲ့။

ကိုယ် ရသင့်ရထိုက်တာမဟုတ်ဘဲ သူများဆီက ဘယ်လို
နည်းနဲ့ ရရ-ရအောင်ယူတဲ့လူတွေဟာ ဓားပြစိတ်ရှိသူတွေပဲလို့
ဆိုပါတယ်။

သူများပစ္စည်းကို အချောင်လိုချင်၊ ရချင်ရင် ဓားပြစိတ် ပဲ။

ဓားပြစိတ်ရှိသူရဲ့ ဥစ္စာဟာရပေမယ့် မြဲတဲ့သဘောမှာ မရှိဘူး။
လွယ်လွယ်ပဲ ပြန်ပျောက်သွားတဲ့ ဓမ္မတာသဘော ရှိတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြမ်းနည်းနဲ့ ဓားပြတိုက်တာတင်မ
ဟုတ်ဘူး။ ချစ် ဓားပြတိုက်လည်း သည်လိုပါပဲ။ ချစ်ဓားပြတိုက်ပြီး
တည်ထောင်တဲ့အိမ် ထောင်ရေးဟာ မြဲတဲ့သဘောမှာ မရှိဘူး။

အခြေခံက မူမမှန်ဘဲ ကြမ်းတော့ ဇာတ်သိမ်းဟာဇာတ်
ကြမ်းနဲ့ပဲ သိမ်းကြတာပဲ။

ဓားပြစိတ်ဟာ အလွယ်တကူရရှိချင်တဲ့စိတ်မှာ ယစ်မူး နေတာ ဖြစ်တယ်။

ဓားပြတိုက်တယ်ဆိုတာ အသက်စွန့်ရတယ်ဆိုပေမယ့် အဲ သည့် အောင်ပွဲဟာ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

• ငွေကြေးဥစ္စာရရှိပေမယ့် သန့်စင်တာမှမဟုတ်ဘဲ။ မသန့် စင်တော့ သုံးစွဲရသော်လည်း တန်ဖိုးမရှိဘူးပေါ့။

• ဓားပြစိတ်ဟာ စိတ်ရူး၊ စိတ်ရိုင်းနဲ့ လူတွေရဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့ စိတ်ထားပါ။

• စွန့်စားပြီးလုပ်ရတဲ့ လုပ်ငန်းသဘောရှိပေမယ့် သမ္မာ အာဇီဝ မဟုတ်တော့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းတွေရလည်း တန်ဖိုးမရှိဘူး။

• မသိသူကတော့ ဘယ်လိုမြင်ကြမယ်မသိဘူး။ သိသူများ ကတော့ သည်လူဟာ ဓားပြတိုက်ပြီး သံသရာကြေးတင် ခံစားနေတယ်၊ ကြောက်စရာပဲလို့မြင်မှာပဲ။

• လောကုတ္တရာ ပြန်ဝင်ခံစားရအောင် လောကီမှာ လုယူခံ စားကြတာလေ။

• အချို့သော သားသမီးဟာ မိဘတွေကို အေးဓားပြ တိုက်ကြတယ်။ အမှန်မှာ မိဘနဲ့သားသမီးဟာ ယူရမယ့်လူနဲ့ ပေးရ မယ့်လူသဘောမှာရှိပေ မယ့် ယူသင့်သလောက် ယူရမှာမဟုတ် လား။ အရွယ်ရောက်ရင်ယူသင့်မှပဲ ယူရမှာပေါ့။ စုတော့ဒီလိုမဟုတ် ဘူး။ မိဘကပဲပေးရမယ်ဆိုတဲ့ပုံသေနည်းနဲ့ အေးဓားပြတိုက်ကြ တယ်။

• အသည်လို အချို့သားသမီးတွေမှာ ဓားပြစိတ်ရှိရုံမကဘူး။ လင်မယားတွေမှာလည်း ဓားပြစိတ်ရှိတတ်တယ်။

ခင်ပွန်းသည်တွေအပေါ် အေးစားပြတစ်သက်လုံး တိုက်နေကြတယ်။

ခင်ပွန်းသည်တွေအပေါ် အေးစားပြတိုက်ခံရလွန်းလို့ အလုပ်မှာ မယူသင့်တာယူမိ၊ မလုပ်သင့်တာလုပ်မိရော။ ကိုယ့်ခန်းသည်ရဲ့ ဓားပြစိတ် ကိုလည်း ကိုယ်သိကြရမယ်။

စာရေးသူဆိုလိုချင်တာကတော့ ရသင့်ရထိုက်တာ ထက်ပိုပြီး သူများခွန်အားနဲ့ ဦးနှောက်ပေါ်မှာ မှီခိုလုယူချင် သူမှန် သမျှဟာ (ဓားပြစိတ်) ရှိသူတွေပါပဲ။





စိတ်ဟာ

စာရာစားလုံး၍ သော့ချက်ပဲ။

စာသည့်သော့ချက်ဖြတ်

စိတ်က

တညာငြိမ်နေရင်

သွားရမယ့်ခရီးက

ခရောင်းလမ်းဖြစ်မှာ သေချာနေပြီ။



စိတ်မတည့်ခြင်းသူများ

လောကကြီးမှာ ထွန်းကားတိုးတက်နေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားလုံးဟာ စိတ်ရဲ့ ဖန်တီးချက်တွေပါပဲ။

စိတ်စွမ်းအင်၊ စိတ်တန်ခိုးတွေနဲ့ ဖန်တီးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အကောင်းဆုံးကို စိတ်ကဖန်တီးသလို၊ မကောင်းမှုတွေ အဆိုးတွေကို လည်း စိတ်ကဖန်တီးနိုင်ပါတယ်။ လောကမှာရှိရှိ သမျှသောတန်ခိုးသတ္တိ များထက် စိတ်တန်ခိုးက အဆပေါင်းရာ ထောင်မက ကြီးမားပါတယ်။

လူရဲ့ ကျန်းမာရေး၊ ပြီးတော့စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေ ကိုပါစိတ်တန်ခိုးနဲ့ ဖန်တီးနိုင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ အလွန်လိုအပ်လှပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ကို အချိုးအဆစ်ကျအောင် လေ့ကျင့်ကစားပြီး ဝတ်ကောင်းစားလှတွေ လုပ်အောင် ဝတ်ဆင်ထားလည်း စိတ်ကြည်လင် ပျော်ရွှင်မှုမရှိရင် ဘာခံစားမှုမှ မကောင်းတော့ဘူး။ ရှိနေတဲ့ အလှအပလည်းပဲ မှေးမှိန်နေမယ်။

စိတ်ကြည်လင်ရွှင်ပျမှုမရှိရင် ဆွဲဆောင်မှုနည်းပြီး လူရပ် ရွာမှာ မတောက်ပြောင်ဘဲမှေးမှိန်နေမယ်။

လူရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တစိတ်ဟာ အဲသည်လူရဲ့ မျက်နှာမှာ ပေါ်နေတော့တာပေါ့။

ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ဝေဒနာတွေ အဆမတန် ဖိစီးခံစားနေရရင် တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သူ့နှုတ်လှာပြီးမျက်နှာမှာ အရေး အကြောင်းတွေ ထင်လာ တော့တယ်လေ။

စိတ်မှာခံစားရတဲ့ သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ သံသယ ရှိခြင်း၊ မှန်းတီးခြင်းစတဲ့မကောင်းမှုစိတ်ဓာတ်တွေကို ရပ်စဲနိုင် ဖို့လိုမယ်။

ဆန်းကြယ်တာကတော့ အချို့လူတွေဟာမွေးလာ ကတည်းက တွေးဆင်မြော်မြင်တတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါလာတယ်။ အချို့ကတော့ မပါဘူး။ မွေးလာကတည်းကိုကမနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ အမျက် ဒေါသစိတ်၊ ငါနဲ့ငါသာဆိုတဲ့အတ္တစိတ်တွေ လွန်ကဲနေ တတ်တယ်။

လောကကြီးမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်သူပေါင်း များစွာရှိတယ်။ ဒုက္ခတို့၊ ပြဿနာတို့ဆိုတာ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုကြောင့် ဖြစ်နေကြရတာပါ။

စိတ်မတည်ငြိမ်သူများ။

စိတ်ထားအပြောင်းအလွဲမြန်သူများ။

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူများ။

မိမိကိုယ်ကို မယုံကြည်သူများ။

စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သူများ။

ဒေါသအမျက်ထွက်လွယ်သူများ။

အဲသည် အမျိုးအစား လူသားတွေဟာ လောကကြီး အတွက် မကောင်းသော နိမိတ်လက္ခဏာများသာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်နီးစပ် ပတ်သက်ရာတွေကို ကောင်းကျိုးဘာမှ မပေးနိုင်ဘူး။ ဆိုးကျိုး အမွေ ကိုသာ ခံစားရမယ့် အနိဋ္ဌာရုံ လူသားတွေပဲ။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ်တိုင်လည်း အဲသည့်လူအမျိုးအစား ထဲမှာ ပါနေသလားဆိုတာ ဆန်းစစ်တွေးခေါ်ကြည့်ပေတော့။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသိမသာ ပါနေတာသိရင်ချက်ချင်းဘဲပြင် ဆင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

စာရေးသူက ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ရာမှာ အဲသည်အမျိုးအ စားထဲမှာပါမှန်းမသိပါနေတယ်။

စေ့စေ့တွေး ရေးရေးပေါ်ဆိုသလို ကိုယ့်လုပ်ရပ်တွေ မှန် တယ်တင်ပေမယ့်လို့ မမှန်ကန်ပေဘူး။

အဆိုးဆုံးက စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်မိတာပါပဲ။ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုလည်း တစ်ခါတလေ ယုံကြည်မှုနည်းနေတယ်။

အဲဒါ အဆိုးဆုံးပဲ။ အဲသည်အချက်နှစ်ချက်ကို ပြင်မိရာမှာ စာရေးသူဘဝဟာ တစ်ဆစ်ချိုးပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ ချမ်းသာ

အောင်မြင်မှုကြီး ရတာမဟုတ်တာတောင်အရင်ကနဲ့ တခြားစီမှ တခြားစီပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်တွေးတောပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်စမ်းသပ်ပြီး အမှန်ယူနိုင်လာရင် ဘယ်သူ့ထံမှ သွား စမ်းသစ်ဖို့မလိုတော့ဘူး။

ဓမ္မပဒမှာ-

စိတ်နှင့်စပ်ဆိုင်သမျှ သဘောတရားတို့သည် စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်ပြစ်မှား လိုသောစိတ်ဖြင့်ပြောမူလည်းပြောအံ့၊ ပြုမူလည်း ပြုအံ့၊ ကြံမူလည်း ကြံအံ့။ ထိုသို့ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း၊ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြံစည်ခြင်း ကြောင့်ထိုသူ့နောက်ကို လှည်းဘီးစက် သည် ဝန်ကိုဆောင်သော နွား၏ခြေရာသို့ အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ဆင်းရဲ သည်အစဉ်လိုက် လေ၏လို့ဆိုတယ်။

သည်တော့စိတ်ဟာအရာအားလုံးမှာသော့ချက်ပါ။ အဲသည် သော့ချက် ဖြစ်တဲ့ စိတ်က မတည်ငြိမ်နေရင် သွားရမယ့် ခရီးကခရောင်းလမ်း ဖြစ်မှာသေချာနေပြီ။

စိတ်မတည်ငြိမ်ရင်အကောင်းဆုံးကပဲ့ဒွရင်တော်မြတ်ရဲ့ စိတ်ချုပ် တည်းမူကျင့်စဉ်တွေကိုလိုက်နာသင့်တယ်။

ပုတီးစိပ်တာ၊ ဝိပဿနာရှုတာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာတို့ ပေါ့။ အခြားဘာသာဝင်တွေကတော့ ကိုယ်ယုံကြည်ရာဘာသာရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွေကျင့်သင့်တယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်တဲ့ အရှေ့တိုင်းနဲ့ အနောက်တိုင်း
စိတ်ပ ညာတွေကိုလည်းလေ့လာသင့်ပါတယ်။ ဆေးဝါးနဲ့ပတ်သက်
ပြီးစိတ်တည် ငြိမ်ဆေးတွေကိုလည်းသုံးစွဲကြရမယ်။ စိတ်မတည်
ငြိမ်တာဟာလောကမှာ သိပ်ရှုံးတယ်။ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ဝေးတယ်။

ခက်နေတာက -

လူအများစုဟာ ရူးသွပ်ပြီး လမ်းပေါ်လျှောက် နေသူသာ
စိတ်မတည်ငြိမ်သူ၊ ပေါက်ကရလျှောက်ပြောသူသာ စိတ်မတည်ငြိမ်
သူလို့နား လည်လက်ခံထားကြတယ်။

မိမိကိုယ်တိုင် ဘယ်၍ ဘယ်မျှဆိုသော မဆန်းစစ်မိကြတာ
များတယ်။

လူ့ဘဝကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုစစ်တမ်းထုတ်နေမှ၊
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အမြဲတမ်း စစ်တမ်းထုတ်နေနိုင်မှသာ သင့်ရဲ့နေ့
ရက်တွေဟာ မင်္ဂလာ ရှိနေမှာပါ။



- ❖ အမှန်တကယ်တော့ဗျာ
မစ္ဆရိယစိတ်ဓာတ်ရှိသူတွေဟာ
မပြည့်စုံသူတွေပါ။
ရှုထောင့်စုံက ပြည့်စုံသူဟာ
ဘယ်တော့မှ မကွဲရဲ့တတ်ဘူး။
ဝန်မတိုဘူး။

မစ္ဆရီယစိတ်

မစ္ဆရီယစိတ်ဟာ စိတ်ယုတ်ပဲ။

အဲသည်စိတ်ယုတ်ဟာ လူတွေမှာ အများကြီးမရှိ တောင်
နည်းနည်းတော့ရှိတယ်ဗျို့။ မစ္ဆရီယစိတ် နည်းတဲ့လူနဲ့ များတဲ့လူပဲ
ကွာဟမှု ရှိတယ်။

အဲသည်စိတ်ယုတ်နဲ့ ပြောတဲ့အပြော၊ ကြံတဲ့အကြံ၊
လုပ်တဲ့အလုပ်၊ တွေဟာ ကောင်းမွန်ရာ ကောင်းမွန်ကြောင်း
တွေမဟုတ်ဘဲပျက်စီးရာ ပျက် စီးကြောင်းပါပဲ။

ခက်တယ်ဗျာ၊ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို
လူတစ်ယောက်ကမစ္ဆရီယစိတ်ထားရင် ထားတဲ့လူဟာ ဂုဏ်
သိက္ခာတက်လာ မလား၊ စီးပွားဖြစ်လာမလား၊ ပညာတွေ ရမလား၊
အဖြေရာကြည့်ရင် ဘာဆိုဘာမှ အမြတ်အစွန်းဖြစ် မလာပါဘူး။

မစ္ဆရီယစိတ်ဟာ သူများအတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊
ကိုယ့်အတွက် လည်းအကျိုးမရှိပါဘူး။

တကယ်တမ်းဖြစ်ရမှာက သူများရဲ့ အပြစ်အနာအဆာ၊
အားနည်းချက်၊ လိုအပ်ချက်တွေမှန်သမျှကို ကိုယ့်ရဲ့ဖြူစင်တဲ့စိတ်နဲ့
ဖြည့်စွတ်ညွှန်ကြား ပြီး ပြင်ဆင်ပေးဖို့ပါ။ ဒါမှ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ
ရော နာမည်နဲ့စီးပွားရေး တက်လာမှာ။

ပရအတွက်နဲ့ အတ္တအကျိုးရှိလာတဲ့ သဘောပေါ့။ သည်လို
မဟုတ်ဘဲ အတ္တအကျိုးလိုချင်လို့ ပရကို မစ္ဆရီယစိတ်ထား ရင်ရလာ
မယ့်အမြတ်ကကိုယ်ပါနိမ့်ပါးလွင့်မျောခြင်းပါပဲ။

“ဘယ်သူသေသေငတေမာရင်ပြီးရော” ဆိုတာမျိုးက
မစ္ဆရီယစိတ်အမျိုးအစား။ အဲသည့်စိတ်မျိုးကို အတ္တမျက်ကန်း
သမားတွေမွေးမြူကြ တယ်။

“လုပ်ချင်ရာလုပ်၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ဘယ်သူသေသေ
ငတေမာရင် ပြီးရောပဲ”

လူမှုဆက်ဆံရေးတွေဟာ ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းပြီး
ဝက်ပါတွေလို အကွေ့အကောက်တွေ ဖြစ်နေပေမယ့်လို့ မစ္ဆရီယ
စိတ်ရှိသူကိုအပေါင်း အသင်းအချင်းချင်းသိကြမြင်ကြပါတယ်။
မမြင်သေး၊ မသိသေးရင်ခဏပါပဲ၊ အဲသည့်စိတ်ယုတ်သမားဟာ
ပေါ်တာပဲ။

မစ္ဆရီယစိတ်ရှိသူရဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေဟာ
သိကိုသိသာ တတ်ပါတယ်။

ပြုစုမှုနဲ့ ပြောသူ၊ ဝန်တိုစကားနဲ့ဆက်ဆံသူနဲ့ တစ်ဖက်သား
နာမည်သာအောင်ပြောနိုင်သူဟာ သိပ်ကွာပါတယ်။ စာနာမှုကိုယ်ချင်း

ဘာတရားနဲ့ ပြောတတ်သူဆိုထပ်ပြီးပိုကွာပြန်ပါတယ်။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာ သိပ်ကွဲပြားတာပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနိမ့်ချခြင်းမျိုးနဲ့မဟုတ်တောင်၊ မလုပ်နိုင် တောင်မှ အခြားလူအပေါ် ဝန်တိုခြင်းကင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရင် လောကမှာ လူချစ် လူခင်ပေါ့ပါတယ်။

ချစ်တာတွေ၊ မုန်းတာတွေ၊ ဥပေမာ့ပြုတာတွေဟာ လောကမှာ ရှိတဲ့တရားတွေပဲ။

အဲသည့်ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းတွေက မစ္စရိယစိတ်တွေဖြစ် လာကြတာ။ ပြဿနာတွေပေါ်လာကြတာ။

ဘဲမနေ နိုင်ကြဘူး။ လူပီပီချစ်မိကြ၊ မုန်းမိကြတာပဲဗျ။

သည်လိုရှိပါတယ်။ အလိုဆန္ဒတွေရှိကြတော့ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း တွေရှိတယ်။

ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းတွေမှာ အကြင်နာတွေသံယောဇဉ်တွေ ပြုစုခြင်း နဲ့ဝန်တိုခြင်းတွေရောပါကုန်ကြပြီ။

အဲသည်မှာမစ္စရိယစိတ်ဖြစ်လာတော့တာပါ။

အဲသည်စိတ်ယုတ်မာဝင်လာရင်အကောင်းဘက်ကနေ ဝေးကွာ သွားစမြဲပါ။

အမှန်တကယ်တော့ဗျာ မစ္စရိယစိတ်ရှိသူတွေဟာ မပြည့်စုံသူ တွေပါ။ ရွထောင့်စုံက ပြည့်စုံသူဟာဘယ်တော့မှ မကုံရဲ့တတ်ဘူး။ ဝန်မတို တတ်ဘူး။

မသိတဲ့၊ သဘောတရား မပြည့်တဲ့လူတွေဟာ လွယ်လွယ်
ကဲ့ရဲ့ လွယ်လွယ်ချိုးမွမ်းတတ်တာပါ။ သိသူပြည့်စုံသူဟာ မချိုးမွမ်း
တောင်ကဲ့ရဲ့ ခြင်းမပြုတတ်ဘူး။

လူတဝကြီးထဲမှာ သူများကမစ္ဆရိယစိတ်နဲ့ ထိတွေ့လာခဲ့ရင်
မတုန် လှုပ်ပါနဲ့။ သတိသာထားလိုက်ပါ။ 'ကဲ့ရဲ့ခြင်းကြောင့်
ဖြစ်လာတဲ့လေ့ကမ်းကို ကြံကြံခံနိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေနိုင် မှာ။

နေ့စဉ်မဟုတ်တောင် ရက်ခြားဆိုသလို တွေ့နေတတ်ကြ
တာကဘာလဲ။

မစ္ဆရိယစိတ်နဲ့ပြောတဲ့ အပြောအဆိုပဲ။ ကိုယ်တိုင်လည်း
ပြောဆိုမိ မှာပဲ။

အချို့လူတွေဟာ ကိုယ်ထင်ရာမြင်ရာနဲ့ ကိုယ်လိုရာကိုယ်
ပြောကြ တယ်။ တစ်ဖက်သားကိုနှိမ်ကြတယ်။

အချို့ကြတော့လည်းမစ္ဆရိယစိတ်နဲ့မှသာဝါဒတွေ ပြောပြီး
“ငါ့စကားနားရ” ပြောကြပြန်ရောဗျ။

ဟုတ်နိုင်တယ်၊ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတွေ၊
အကျိုးတွေကို ဘေးချိတ်ပဲ။

လူတွေရဲ့ မတူညီတဲ့သဘောကိုတော့ တလေးတစားထား
မစဉ်းစားကြပါဘူး။

တစ်ခါတလေအသိဆုံး၊ အတတ်ဆုံးလို့ကြွားပြီး ပြောနေတဲ့
သူတွေ မှာ မစ္ဆရိယစိတ်ဟာပိုမြင်လာတယ်။

လောကကြီးမှာမသိနိုင်တာ၊ မသိရှိကြသေးတာ၊ မကြုံရ
သေးတာ တွေအများကြီး။

ဒါကိုငါတတ်တယ်၊ ငါ နပ်တယ်သဘောနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်
မစ္ဆရိယစိတ် ထူးပြီးပြောတယ်။

ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ငါတတ်ငါနပ် လုပ်ပြောရင်ပိုဆိုးသေး။
ကြည့်ရ၊ ကြားရခက်ပါတယ်။

ဘယ့်နယ့်ဗျာ၊ အသက်အရွယ်ကြီးတဲ့ လူကြီးတွေတောင်
တစ်ခါ တစ်ရံ အသိမကြီးသေးတဲ့ သဘောကိုဆောင်နေတယ်
မဟုတ်လား။

မစ္ဆရိယစိတ်ရဲ့ သဘောဟာ မစင်နဲ့ပစ်တဲ့သဘောမျိုးပဲ။
ဘာဖြစ် လို့လဲဆိုတော့သူများကိုမထိခင် ကိုယ့်ထိတတ်တာကိုး။
မစ္ဆရိယစိတ်များ ရင်ကိုယ့်ရင်မှာပဲ အရင်ပူရတယ်။ သိပ်များလွန်း
ရင်ကျန်းမာရေးနဲ့ စီးပွား ရေးတောင်ပျက်ပါတယ်။

စိတ်ကိုဖြူစင်သည်ထက်ဖြူစင်အောင်၊ ကောင်းမြတ်သည်
ထက် ကောင်းမြတ်အောင်လုပ်ကြရမှာကို မလုပ်ဘဲ စိတ်ကို ညစ်သ
ထက်ညစ် အောင်လုပ်ပြီး အဲသည့်မစ္ဆရိယစိတ်မွေးရင် ဘာဖြစ်မှာ လဲ။
ဘာဖြစ်မယ် ထင်သလဲ။

အဖြေကရှင်းရှင်းလေးရယ်ပါ။ မျက်မှောက်ရော၊ တမလွန်
ရော ကိုယ်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားတွေ ဆုတ်ယုတ်မှုပါပဲ။ ဒုက္ခသဘောပါပဲ။

စေတသိက် (၅၂) မျိုးအနက် မစ္ဆရိယစိတ်ဟာ အကုသိုလ်
စေတ သိတ်ထဲမှာပါတယ်။

အဲဒါကဘာတွေလဲဆိုတော့-

- မာန - ထောင်လွှားမှု
- ဒေါသ - စိတ်ဆိုးရိုင်းမှု
- ဣဿ - ငြါဖမှု
- ထိန - ထိုင်းမှု
- မိဒ္ဓ - မှိုင်းမှု
- ဝိစိကိစ္ဆာ - ယုံမှားမှု
- ကုက္ကုစ္ဆ - နောက်တဖန်ပုန်မှု
- ဒိဋ္ဌိ - အယူမှားမှု
- လောဘ - လိုချင်မှု
- ဥဒ္ဓစ္စ - စိတ်ပျံ့လွင့်မှု
- အနောတ္တပ - မကောင်းမှုကိုမကြောက်မှု
- အဟိရိက - မကောင်းမှုကိုမရှုတ်မှု
- မောဟ - တွေဝေမှု
- မစ္ဆရိယ - ဝန်တိုမှုပါပဲ





ဒေါသစိတ်မှာ
ဘာရမလဲ
ရှင်းရှင်းလေးပဲလေ
အကုသိုလ်မိရတာပေါ့။
ဒေါသစိတ်များများဖြစ်လေ
အကုသိုလ်များများရလေပဲ။

ဒေါသစိတ်

ပဋိယာတာ၊ မျက်ဒေါသဖြင့်
ပြင်းပူလွန်ကြမ်း၊ မီးနှင့်ယုမ်းသို့
ပရမ်းပတာ၊ မဖြစ်ရာဘူး။

စာနာဉာဏ်ရ၊ မဆင်ခြင်ပြုလော့
နှုတ်မှုနှင့်သာ၊ ပြီးသင့်ရာကို
လက်ပါခဲ့ခြင်း၊ ရန်ကြီးပွားစေ
အပ်သွားရာတွင်၊ ပုဆိန်ဝင်သို့ လို့

အမျက်ဒေါသစိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖာနလည်ဆရာတော်
ဘုရား ကြီးကဆုံးမဖော်ပြခဲ့တယ်။ ဒေါသစိတ်က အခက်သာပဲဗျာ။

သောတာပန်၊ သကဒါဂမ်တည်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေတောင်မှ ဒေါသဟုရား၊ မပယ်နိုင်ကြသေး၊ ဘူး။ သာမန်ပုထုဇဉ် လူသားတွေနဲ့ ဒေါသဟု လုံးထွေးနေတာပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက "မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသူသာ အောင် မြင်သူ" လို့ဆိုတယ်။ ဒေါသကိုထိန်းသိမ်းနိုင်သူတွေဟာ အောင်မြင်မှုကိုရ နေမှာပဲ။

ဒေါသစီးတောက်သူဟာ အကောင်းဆုံးဆိုး၊ အကြောင်း အကျိုးကို မသိဘူး။ ထင်ရာမြင်ရာ၊ ဆီမိဆရာ၊ လုပ်မိလုပ်ရာ လုပ်တာဟာ။ ဒေါသစိတ် အခြေခံထားရင် မျက်ကန်းလမ်းလွှား သလိုပါပဲ။

ဒေါသစိတ်ဝင်လာပြီဆိုရင် အမှာအမှန်ခွဲခြားဖို့ခက်တယ်။ ပြောတဲ့ စကားကဒေါသစကားဖြစ်မှတော့ လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း ဘယ်မှာမေတ္တာနဲ့နွယ်ပါတော့မလဲ။ ဒေါသတရားပဲဆက်နွယ်မှာ ပေါ့။

ဒေါသစိတ်ကဒိုင်းခနဲဖြစ်တတ်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဖြစ် တတ်တယ်။ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာရင်မှားပြီ။

လောကမှာ အသေးအဖွဲ့ကိုလိုက်ပြီး ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ သူ လောက် ကံဆိုးထုံလှမရှိပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ကိုယ်တိုင် မှာလည်း စိတ်မချမ်းသာဘဲနဲ့ပြဿနာကလည်း ရှင်းရင် နာနဲ့ပဲ ကုန် တယ်။ ဒေါသအချို့ရဲ့ အနောက်ကိုအသပြာက လိုက်သေး တယ်။ ဒေါသစိတ်မှာအစိတ်ကပါလာတဲ့၊ ဘဝဟောင်းကဒေါသ စိတ်တော့ မရှိဘူးလို့ဆင်ပါတယ်။ အမှန်ပဲဖြစ်တာဖြစ်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့

ဒေါသစိတ်ဟာနားနဲ့အကြား မျက်စိနဲ့အမြင်၊ လူနဲ့အထိ အတွေ့မှာ
ထပေါ်တတ်တာမဟုတ်လား။

စိတ်ဆိုတာကပကတိအနေအထားမှာဘာဒေါသမှရှိ နေတာ
မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသစိတ်ဆိုတာက ညစ်နွမ်းတဲ့သဘောတရား
နဲ့ပေါင်းမိမှ ဖြစ်တာမျိုးပါ။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ခံယူမှုအပေါ်ဒေါသကြံတာပဲ။ အလွန်
ဖြစ်လွယ် တဲ့ဒေါသစိတ်၊ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဖိနပ်ကို သူများ နောက်
ကနင်းမိရင် တောင်ဒေါသဖြစ်တယ်။ မျက်လုံးနှစ်လုံးနဲ့ ကိုယ့်ကို
စိုက်ကြည့်ရင်လည်း ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကားပေါ်မှာ ရထားပေါ်မှာ
တိုးရင်းဝှေ့ရင်းလည်းဒေါသ ဖြစ်တယ်။

ဟော- အသည်လိုလွယ်လွယ်နဲ့ထွက်တတ်တဲ့ ဒေါသစိတ်
ဟာ ထိနဲ့ ငါ့ကျတော့ အခက်သား။ မလွယ်ဘူး။

စကားတစ်ခွန်း နှစ်ခွန်းနဲ့လည်း ဒေါသထဖြစ်တာပဲ။

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့စကား၊ ကိုယ့်ကိုစော်ကားတဲ့စကား။ ဆံတဲ့
စကား၊ နှိမ်တဲ့စကား၊ ကဲ့ရဲ့တဲ့စကား၊ ကုန်းချောတဲ့စကား၊ မကောင်း
တဲ့စကားတွေ ကလည်း ဒေါသစိတ်ကိုချက်ချင်းဖြစ်စေတာပဲ။

ဒေါသစိတ်ဟာပြောကြ၊ ဆိုကြရင်းဖြစ်ကြတာပိုများတယ်။
ကာယ ကံမြောက်ကတစ်ခါတလေမှာသာဖြစ်ကြတာ။

ဒေါသစိတ်နဲ့ စကားတစ်လုံးကိုယ့်နှုတ် ကထွက်ရတာ
လွယ်လှပေ မယုံပြသနာတတ်ပြီဆို အတော်ရှင်းရတာပါ။

လက်သီးနဲ့ထိုးတာက တစ်ရက်နှစ်ရက်သာနာပြီးစကားကို
တစ်သက်လုံးနာပြီး ဒေါသစိတ်ဝင်တာလည်းရှိတတ်တယ်။

ဒေါသဟာ အကုသိုလ်စိတ် (၁၂)ပါးမှာပါတယ်။ ဒေါသ
ဆိုတာ ထိန်းသိမ်းရမယ့်အကုသိုလ်တရားတစ်ခုပါပဲ။

ဒေါသစိတ်ကို ဆင်ခြင် တုံတရားနဲ့ မထိန်းသိမ်းရင်
ဘဲစိတ်အလို အတိုင်းပြုမှုရင် ပြုမှုတာမှန်သမျှ မကောင်းမှုဘက်
ကိုသာရောက်သွားမှာ ပေါ့။

ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုဟာ လူတွေမှာ လိုအပ်လှတဲ့
အရည် အချင်းတစ်ခုရယ်ပါ။

လူနဲ့တိရစ္ဆာန်ခြားနားတဲ့အဓိကအချက်လည်း ပဲဖြစ်ပါ တယ်။
တကယ်မှန်မြတ်တဲ့စိတ်သဘောထားကတော့ သစ္စာ တရား၊
သမာဓိတရား၊ သီလတရားများနဲ့ ထိန်းသိမ်းထားရမှာ မ ဟုတ်လား။

ဒေါသစိတ်မှာဘာရမလဲ။ ရှင်းရှင်းလေးပဲလေ။ အကုသိုလ်
ပဲရမှာပေါ့။ ဒေါသစိတ်များများဖြစ်လေ၊ အကုသိုလ်များများ ရလေ
ပေါ့။

လောကကြီးထဲမှာ လူသားတွေရူပ်ထွေးနေကြတာ ဘာ
ကြောင့် လဲ ဆိုတော့ ဒေါသစိတ်ကို အခြေခံဖြေရှင်းနေကြလို့။ မေတ္တာ
စိတ်နဲ့ဖြေရှင်းကြတာ မှမဟုတ်တာဘဲ။

မောင်းထောင်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဒေါသကဋ္ဌာမှာ ဒေါသကို
လေပင့်သည့်မီးပမာလို့ဆိုတယ်။

ဒေါသသည်လည်း ဝါယုသုခမည်သော မီးနှင့်တူသော
ကြောင့် ဝါယုသုခဟူ၍လည်းဆိုအပ်၏။ အဘယ်သို့ဆိုလျှင် ဒေါသ
သည်ဝါယုသုခ မည်သော မီးနှင့်တူသနည်းဟူမူကား ဤလောက
၌မီးသည်လေလျှင်အပေါင်းအဖော်ရှိသောကြောင့်ဝါယုသုခ မည်၏။

ဤသို့လျှင် ကမ္ဘာဦးလူ လူပညာရှိတို့သည် မီးကို လေလျှင်
 အပေါင်း အဖော်ရှိသောကြောင့် ဝါထူးအပူပူ၍ဆိုအပ်၏။ ထိုစကား
 မှန်၏။ မီးသည်လေကိုအမိုရလျှင် စည်ပင်ပြန့်ပွားကြီးမားခြင်းသို့
 ရောက်၍ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကိုအတိုင်းထက်အလွန် ပျက်စီး
 စေတတ်၏။ မာနကို အမိုရသောဒေါသသည် အဘိုင်းထက်
 အလွန်ခက်ပန်၏။ ပြေပျောက်ခြင်း ငှာ ခံယဉ်း၏။ လွန်စွာခံယဉ်း
 ၏ လိုဆိုတယ်။

တစ်ဖန်ဒေါသကိုနှိမ်ပုန်းရည်ပမာလို့လည်း ဆိုပြန်တယ်။

ဤလောက၌အိမ်ပုန်းရည်သည်ကြာလေကြာစေ ချဉ်စပ်
 သော အရသာကိုဖြစ်စေသကဲ့သို့ ဒေါသ သည်လည်း အကျိတ်
 အခဲအမြဲတည်လျက် ဒေါသအားကြီးလှသည်ဖြစ်၍ ရန်ညှိုးဖွဲ့ခြင်း
 ဥပနာဟသဘောသို့ရောက်၏ လိုဆိုတယ်။

ပြီးတော့မျှောနှင့်မြေပမာလည်း တင်စားဖွဲ့ထား ပြန်သေး
 တယ်။

လောဘသည်ကားမျှောနှင့်တူ၏။

ဒေါသသည်ကားအဆိပ်ထန်သောမြေနှင့်တူ၏။

ဒေါသစိတ်ဟာသစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဟောင်းသည်ဖြစ်စေ၊
 အလွန်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ သစ်သစ်၊ ဟောင်း၊ ဟောင်း၊
 တယ်ဒေါသမှ စကောင်းဘူး။

အတိတ်မှာဖြစ်တဲ့ဒေါသစိတ်ကို အတိတ်မှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီ
 ဖြစ်လို့ အတိတ်မှာပဲထားပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာပြန်ပြီးမရှင်သန်ပါနဲ့။

အလွန်ပဲ ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ သစ်သစ်၊ ဟောင်း၊ ဟောင်း၊ တယ်ဒေါသမှ စကောင်းဘူး။

ဟိုတုန်းကအကုသိုလ်ဟောင်းကို အကုသိုလ် အသစ်
ဖြစ်အောင် ဆပ်ပြာမတိုက်နဲ့လေ။

အတိတ်ဒေါသကို ပြန်မဆွဖို့အရေးကြီးတယ်။

တံခါးကိုလုံအောင်ပိတ်ရင်ရတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို လုံအောင်
ပိတ်ထားဖို့က ခက်လှပါတယ်။ တံခါးကိုလုံအောင်ပိတ်ပြီး
အိပ်နေပေမယ့် လည်း ဒေါသစိတ်က ဖြစ်နေတာပဲမဟုတ်လား။

အပျိုအိမ်နဲ့အိမ်နဲ့ပွားပင်လေးလေးက

ပြန်လေအောင် အေးအေးအေးအေး

အပျိုအိမ်နဲ့အိမ်နဲ့ပွားပင်လေး

အပျိုအိမ်နဲ့အိမ်နဲ့ပွားပင်လေး

အပျိုအိမ်နဲ့အိမ်နဲ့ပွားပင်လေး



လူပျက်လူနှမ်း၊ လူသရမ်းတို့
သော့သွမ်းသည်ပင်၊ အကောင်းထင်၍
မစင်ကိုခွေး၊ နှစ်သက်ရေးသို့
မအေးပူဆာ၊ ချမ်းသာမရောက်
မျက်မှောက်တမလွန်၊ နှစ်တန်စီးပွား
ပျက်ပြားဆုတ်ယုတ်၊ အမှန်ဟုတ်၍
လူရှုပ်မပီ၊ အဆိပ်ရည်။
လူပြည်ဖျက်ဆီး ရန်သူကြီး

စံကင်းဆရာတော်ကြီး



သေရည်သံယောဇဉ်စိတ်

သံယောဇဉ်ဆိုတာ ဘာသံယောဇဉ်မှ မကောင်းဘူး။

တခြားသံယောဇဉ်တွယ်စမ်းပါ။ အဲသည် သေရည်
သံယောဇဉ် တွယ်တဲ့စိတ်တွေ မဝင်စမ်းပါနဲ့ဗျာ။ တွယ်ရင်မလွယ်
ဘူး။ မလွယ်တာမှ တကယ်မလွယ်တာပါ။

တွယ်ဖူးသူဆိုရင် မလွယ်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။

အဲသည့်သံယောဇဉ်က အတွယ်ကြာပြီးရင်ဒုက္ခပဲ။ အတွယ်
ကြာ ပြီးမှဖြတ်ရင် ဖြတ်လို့ရတောင်သူက အသက်ကိုရန် ရှာတတ်
တယ်။

သေရည်သံယောဇဉ်စိတ်ဆိုတာ ရွတ်နောက် ပြောတာ
မဟုတ်ပါ ဘူး။ တကယ်ရှိပါတယ်။

အထူးသဖြင့် ညနေပိုင်းဆို ပိုမြင်ရတယ်။ အချို့ အလုပ် ပြီးတာအိမ်မပြန်သေးဘဲ သေရည်သံယောဇဉ်ကြောင့် အရက်ဆိုင် ဝင်ကြတယ်။

အချို့ ကိုယ့်လုပ်ငန်းရှိရာက သေရည်ဆိုင်ကိုထွက်လာကြ တယ်။ မလာနိုင်တောင် သံယောဇဉ်ကြီးလွန်းလို့ ဝယ်ခိုင်း ရတယ်။ တွေ့ချင်ကြလွန်း လို့လေ။

သေရည်သံယောဇဉ်စိတ်ကို

ချစ်စနိုးက ဘယ်လိုတားတာ၊

မိဘများက ဘယ်လိုအပြစ်ပြုပြု

သားသမီးက ဘယ်လိုတောင်းပန်

မိတ်ဆွေတွေက ကန့်ကွက်၊ ကန့်ကွက်

တရားတော်တွေမှာ ဘယ်လိုဖတ်ဖူးဖတ်ဖူး။

အချိန်တန်ရင်သေရည်သံယောဇဉ်ဟာတွယ်မြဲတွယ်တာ ပဲ။

အချို့ဆို သံယောဇဉ်ကြီးလွန်းလို့ နောက်ဆုံးထွက်သက်

ထွက်ခါ နီးမှာတောင် သံယောဇဉ်စိတ်ကလေး ပြသွားပါတယ်။

စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ ခွက်ကလေးလည်းလဲရော

အသက်ကလေးလည်း ပျောက်ရောဗျ။

အချို့ဆိုအဲသည့်သံယောဇဉ်စိတ်နဲ့ဘဝကိုပျက်ရော။ ဘာဆို

ဘာမှသံယောဇဉ်မတွယ်တော့ဘူး။ သမီးလည်းမသိ။ ဇနီးလည်း မသိ

တော့ဘူး။

အဲသည်သေရည်သံယောဇဉ်လေးနဲ့ပဲတစ်နေ့တစ်နေ့ ပျက်စွင့်

နေတော့တယ်။

အိပ်ရာဆဲလ်ပြီးပြီ၊ ဆေးရုံတက်ရပြီးခဲ့ပြီ၊ အဲဒါလည်း သံယောဇဉ် ကမပြတ်ပါဘူး။

အချို့ခေါင်းအရိုက်ခံရဖူးပြီ၊ အချို့ အဆဲခံရဖူးပြီ၊ အချို့ ကားပေါ် ကကျပြီးပြီ။ အချို့ခါးပိုက်နှိုက်ခံရဖူးပြီ။ အချို့ရုံးဝန်ခံ ပေးပြီးပြီ။ အချို့ဆိုများ (ကန်တော့ပါရဲ့)ဟိုဟာလော၊ ယောက်ျား တို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့ကိစ္စမှာ အဲသည်သေရည်သံယောဇဉ် ကြောင့်မအောင် မြင်တော့ပါဘူး။

ဒါပေမယ့်လည်း အံ့ဩစရာကောင်းအောင် သေရည် သံယောဇဉ်တွယ်သူက တွယ်နေတာပဲ။

သားသမီးသံယောဇဉ်၊ ပစ္စည်းသံယောဇဉ်၊ လူမျိုးသံယောဇဉ်၊ အရပ်သံယောဇဉ်တွေဖြစ်ဖို့ခက်တာထက် အဲသည်သေရည်သံယောဇဉ် သမားတွေက သေရည်သံယောဇဉ်ဖြစ်ဖို့ခက်တော့ပိုပြီး အံ့ဩဖို့ကောင်း ပါတယ်။

ပူပူလောင်လောင်နဲ့ ခါးခါးမူးမူးကြီးကို သံယောဇဉ်တွယ် တာနော်။ ချိုတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့။

အဲသည်ခါးခါးပူပူ၊ မူးမူးနောက်နောက်ကြီးကိုခွဲလမ်း လွန်းလို့ ငွေ ကုန်ခံ၊ ဆေးရုံတက်၊ အလူးအလဲခံဖြတ်ပြီးမှ တစ်ခါပြန်စွဲ လမ်းသူလည်းရှိတယ်။ အံ့ရော။ “ချိုရက်ပေသွန်တွင်းလို့” ပြောရမ လောက်ပါပဲ။

စာရေးသူဟာ အဲသည်သေရည်သံယောဇဉ်စွဲတဲ့ အုပ်စုထဲ ကသံယောဇဉ်သမား တစ်ယောက်ပါ။ တစ်ချိန်ကအလွန်အမင်း

သံယောဇဉ်ကြီးပြီးလမ်းမပေါ်ကလူလိုဖြစ်နေတယ်။ သတိတရား
လေးဝင်မှ သံယောဇဉ် မပြတ်တပြတ်ကလေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

သေရည်အရည်ရဲ့ မကောင်းကျိုးကို သံယောဇဉ်တွယ်ဖူး
သူဟာ မတွယ်ဖူးတဲ့လူထက်ပိုသိတယ်။ ဒါပေမယ့် ပိုးဖလံမျိုးမီး
ကိုတိုးတဲ့ သံဘော မျိုးပဲ။

လယ်တို့ဆရာတော်မြတ်ကြီးဟာ သေရည်ကိုခါးခါးသီးသီး
ဆန့် ကျင်ခဲ့ပါတယ်။

အရိုင်းတွင် သေရက်

အနက်တွင် ပိဋကတ်

အမြတ်တွင် နိဗ္ဗာန်

အမြန်တွင် သိန္နော်လို့ သရုပ်ခွဲခဲ့တယ်။ သေရည်အရက် ဟာ

အရိုင်းဆုံးအရာလို့ ဆိုခဲ့တယ်လေ။

“လူရုပ်မပေါ်၊ လူစော်မနံ

လူဟန်မရ၊ လူစက်တုံး

လူတိုင်းမုန်းစရာ

လူယုတ်မာအဖြစ်မှာမူကား

အသေချီယျော၊ မရေတွက်နိုင်ဟု

သေသောက်သူဖြစ်ပုံကို

သနစ်ကျန်ဖြစ်ပိုင်း၍

သည်အဟိုင်း လာချေသည်လို့”

လည်း ခိုပိပြင်သေရည်မေတ္တာစာမှာ ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

သေရည် သံယောဇဉ် သမားတွေဟာ သံယောဇဉ် သက်တမ်းကြာ လာတာနဲ့အမျှ လူရပ်မပေါ်ပါဘူး။ လူစော်မနံဘဲ အရက်စော်သာနံနေ တော့တယ်။

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးနဲ့ ခိုင်ပြင်မေတ္တာ စာမှာ ပဲဒဲကာကြီး ဦးဆိုင်ကို သေရည်သံယောဇဉ် ပြတ်သွား လောက် အောင်ရေးပြခဲ့တယ်။

သင်ကျောင်းဒကာ၊ ခိုင်ပြင်ရွာသူကြီးမှာလည်း အမျိုးမှန်သည်။ အဖိုးတန်ဖြစ်ပါလျက် ကံစုတ်ဉာဏ်ယုတ်၊ ဘာမဟုတ်သည့် လူနှပ်လူမွဲ၊ လူဆန်ကွဲ၊ လူဗလချာ လူရာမရောက်၊ လူဘာကံသောက်တို့ သောက်ကြစားကြ၊ မှောက်မှားကြ၍ အဓမ္မညစ်တီး၊ အလဇ္ဇီအကျင့်ဆိုးများကို အမျိုးနှင့်ချင့်ချိန်၊ ဂုဏ်သိမ်နှင့် ချင့်နွယ် အရွယ်နှင့်ချင့်စား၊ တရားနှင့်ချင့်မျှော်၍ ပြီးပြီးသားမလျော်၊ မတော်သည့်အမှုများကို စဉ်းစားကြီးဖြစ်တိ၍၊ ပဝတ္တိ-ပဋိသန္ဓ် အသိဉာဏ်အကြွယ်သားနှင့် အပါယ်လားမခံပါလင့် (လယ်တီဆရာတော်ကြီး)လို့

ထင်ထင်ပေါ် ပေါ်ကြီးဖြစ်အောင်ရေးသားဆုံးမခဲ့တယ်။

၁၂၅၅-ခု၊ ဒီပဲယင်း သေရည်သေရက် မေတ္တာစာမှ ဆရာတော်က သောက်သုံးသူတို့၏ ခြောက်ပါးသောအပြစ် ကြုံတွေ့ရကြောင်းကို ကျမ်း အကိုးအကားနဲ့ ရေးသားခဲ့ပြန်တယ်။

သေရည်သေရက် ကြူးသူတွေဟာ-

၁။ ဥစ္စာစည်းစိမ် ပျက်စီးတတ်တယ်။

၂။ ဧကရာဇ်အမျိုးမျိုး ကျရောက်တတ်တယ်။

၃။ ရုတ်သရေကင်းမဲ့ပြီးအများကဲ့ရဲ့ပြောဆိုခြင်းကို ခံရတတ်တယ်။

၄။ အရှက်တကွဲလည်းဖြစ်တတ်တယ်။

၅။ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားတတ်တယ်။

၆။ ပညာသေးနပ်ခြင်း၊ အလိမ္မာသေးနပ်ခြင်းလည်း ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ရေးသားတော်မူခဲ့ပြီး ဆက်လက်လို့ ထိုသုတ္တန်ပါဠိကို အဓိပ္ပာယ် ညှိလိုက်သော်-

* သိလေမယုတ်၊ မုချမှန်စွာ သူရာငါးဝ၊ မေရယျဝါးထွေ ထန်းရည်ချဉ်ခါး၊ နေ့ညမသွေ မေ့လျော့စေ၊ ပေလှအောင်သောက်စားကာ

* ကိုယ့်စီးပွား၊ ကိုယ့်ဥစ္စာတို့သည် မျက်မှောက်မှာ နှစ်ညှိုး၊ တက်ဆင့်ကာ မဖွံ့ဖြိုးဘဲ၊ အကျိုးမကုန်ဆုံးလျက် ပျက်ပြုန်းသည်တခြား။

- * တရားနှင့်မဖက်၊ စကားဆိုထွက်ပြီးလျှင်၊ တစ်ဖက်သား မနာလိုအောင်၊ ပြောဆိုမိအတန်တန်ကြောင့် ခိုက်ရန်ကြီး ဖြစ်ပွား၍ အချင်းများတတ်သည်တစ်ခု။
 - * စားသောက်မှုအရေးဝယ်၊ သတိဝေးကင်းကွာ၍၊ ပညာဖြင့် မချင့်နိုင်၊ စားချင်တိုင်းသောက်စား၍၊ နာဖျားခြင်းဗျာဓိ နှင့်၊ တိုင်းမသီ ရောကို ငြိုငြင်စွာခံစားရခြင်းတခြား။
 - * မညီသူ၏သတို့သားသည်၊ တရား၌မကပ် မျိုးဇာတ်ကို မညှာ ရပ်ရွာကိုမငဲ့ဟု၊ ချိုးဖဲ့သောသံတင်းနှင့်၊ ငကျော်စော ခြင်း ပျောက် ကွယ်၊ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်ဖြစ်သည်တဖြာ။
 - * သူရာတန်ခိုးဖြင့်၊ မုဆိုးကိုယ်ဝတ် ယွင်းချွတ်ကင်းကွာ အင်္ဂါကြီးငယ် မတင့်တယ်နှင့်၊ ဖွဲ့လယ်မှာရူးသောကြောင့်၊ သူတစ်ထူးမြင်ပြန်လည်း ကိုယ်ပုံဟန်မတင့်တယ် မျက်နှာလွှဲ ဖယ်ကြ၍မဖွယ်ရာလုံးလုံး၊ ကိုယ့်တဝကိုယ်ဖြန်းလျက်၊ သက်ဆုံး ကျိုးနည်း ရှက်အိုးကြီးကွဲရသည် တစ်ဌာန။ သောက်ဝမ်းဝေ၊ သူရာယစ်ကတခေတ္တသေသောကြောင့် ဉာဏ်ပေတုံးကာ မှေး ပညာနှင့်၊
- ပေစာမတတ်၊ မမှတ်သတိ၊ ဒိဋ္ဌိမိစ္ဆာ၊ ပြိတ္တာသမုတ်၊
 လူယုတ်ယူနု၊ လူဇာလဖြစ်ရသည်တစ်ခန်း၊ ဤခြောက်ရပ်
 နည်းလမ်းကို၊ စည်းကမ်းသတ်ဥပဒေဖြင့်၊ မြတ်စို့န္တ ရွှေအ
 လုပ်မှ၊ မိန့်ထုတ်၍ဟောတော်မူခဲ့ပေသည်ဟု ရှေးသားခွဲတယ်။
- (ဒီပဲရင်းသေရည်သေရက် မေတ္တာစာ)

ဆရာတော်ကြီးဟာ သေရည်သံယောဇဉ်ဖြတ်ဖို့ အရက်
ဟူသော အသံကိုကြားရရုံနဲ့ နားကြောစိမ့်လာအောင် ရေးခဲ့တာပဲ။

ခမ့်ဆရာတော်ကြီး ဦးကုသလရေးတဲ့ အရက်ဋီကာမှာ
သေရည် သံယောဇဉ်ကို ဖြတ်နိုင်ရင်၊ ရှောင်ကွင်းနိုင်ရင်-

၁။ ကာလ(၃)ပါး၌ မတွေဝေခြင်း

၂။ အမြဲသတိထားရှိခြင်း

၃။ မရူးသွပ်တော့ခြင်း

၄။ ဉာဏ်ပညာရှိခြင်း

၅။ ဆန့်ကျင်ပျင်းရိမရှိခြင်း

၆။ အရိမယိုတော့ခြင်း

၇။ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း

၈။ မမေ့မလျော့ဖြစ်ခြင်း

၉။ မတွေဝေတော့ခြင်း

၁၀။ ကိုယ်လက်မခက်ထန်ခြင်း

၁၁။ ရုန့်ရင်းကြမ်းကြုတ်မရှိခြင်း

၁၂။ ငြူစူခြင်းမှကင်းခြင်း

၁၃။ မဖောက်မပြား၊ မှန်သောစကားရှိခြင်း

၁၄။ သိမ်မွေ့သောစကားရှိခြင်း

၁၅။ နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး ကြည်လင်ခြင်း

၁၆။ သူကျေးဇူးကိုသိခြင်း

၁၇။ ဝန်တိုကင်းခြင်း

၁၈။ စွန့်ကြဲလွယ်ခြင်း

၁၉။ သီလကိန်းဝပ်ခြင်း

၂၀။ ဒေါသနည်းပါးခြင်း

စတဲ့အကျိုးအားဖြင့် နှစ်ဆယ်ကိုခံစားရမယ်လို့ဆိုပါတယ်။

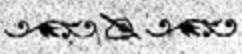
သေရည်သံယောဇဉ်ဟာ မှောက်လိုမှောက် မှားလိုမှား၊ ကိုယ့်လမ်း မှားကိုယ် အတင်းသွားတဲ့စိတ်ပါ။ ပြီးတော့ အစာအိမ်၊ အသည်း၊ သွေး ကြော၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ အာရုံကြောတွေကို ထိထိ ရောက်ရောက်ကြီး ဖျက် ဆီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ နှလုံး သွေးလည်ပတ်မှု ရောဂါ ဝေဒနာခုခံအားကို နည်းစေတော့တယ်။ အဆိုးဆုံးကတော့ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ စိတ်အာရုံပြုခြင်းလုပ်ငန်း တွေပျက် စီးတာပါဘဲ။

စိတ်ညစ်လည်း သေရည်သံယောဇဉ် မတွယ်သင့်ဘူး။ စိတ် ပျော် လို့လည်း သေရည်သံယောဇဉ်မတွယ်သင့်ပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်တော်မှာ အရက် ရဲ့အပြစ် ခြောက်ပါးကို ညွှန်ပြခဲ့တယ်။

- ၁။ စည်းစိမ်ဥစ္စာဆုံးရှုံးတယ်
- ၂။ ခိုက်ရန်ဖြစ်တယ်
- ၃။ အနာရောဂါထူပြောတယ်
- ၄။ အကျော်အစောမရှိဘူး
- ၅။ အရှက်အကြောက်မရှိဘဲ ကိုယ်အင်္ဂါမပုံးနိုင်ဘူး
- ၆။ စီးပွားမဲ့ စီးပွားရှာကို သိတတ်တဲ့ပညာတွေလည်း

ဆုတ်ယုတ်တယ်။



ဘာသာရေး

စိတ်မဝင်စားတဲ့လူဟာ

အနည်းနဲ့အများ ခံရမှာပဲ။

ချုပ်ထိန်းမှုမရှိတော့

အမှားဘက်က

အားသာလို့နေပါတယ်။



ဘာသာရေးစိတ်မဝင်စားမှု

ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှု နှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ အချို့က မကောင်း မှုကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားတယ်။ အချို့ ကောင်းမှု ကိုစိတ်ဝင် စားတယ်။ အချို့ ကျတော့ ကောင်းမှုရော၊ မကောင်းမှု ရောစိတ်ဝင် စားတယ်။

ဘုရားမယုံ၊ တရားမယုံ၊ သံဃာမယုံရင် ကျန်တာတွေ ယုံဖို့ခဲယဉ်း တယ်။

ရတနာသုံးပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုယုံကြည်ရတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆက် စပ်ပတ်သက်ရာဘာသာတရားကိုစိတ်ဝင်စားရတယ်။

ဘုရားမှန်းမသိ၊ တရားမှန်းမသိ၊ သံဃာမှန်းမသိတာဟာ သိပ်ဆိုး တယ်။ ယခုဘဝ မကောင်းတဲ့အပြင် နောင်ဘဝလည်း

မကောင်း၊ နောက် နောင် သံသရာတစ်ပတ်လုံးလည်း မကောင်း
တော့ဘူး။

အချို့က ဘာသာရေးစိတ်မဝင်စားဘူး။ ဘုံနုံးကြီးကျောင်း
လည်း မသွား၊ ဘုရားလည်း မသွားဘူး။ သွားပြန်တော့လည်း
အလည်သက်သက် ပဲ။ အပျော်ပဲသွားတယ်။ ဟိုငေးသည်ငေး၊
စားသောက်ပြန်လာတာပဲ။ ဘုရားပေါ်ရောက်လို့မှ တရားလေး
တစ်ခုလေးတောင်နလုံးမသွင်းပါဘူး။ လူငယ်အချို့ဟာ အဲသည် ဂိုဏ်း။
ဘုရားကိုအတွဲလေးတွေနဲ့လာတယ်။

ဘုရားလာပြီး တရားမရှာဘဲ တဏှာပွားတယ်။ အဲဒါ သိပ်
ငရဲ ကြီးမှန်း သူတို့မသိဘူး။ သမီးရည်းစားဘဝ ပူးပူးကပ်ကပ်
ထိုင်ချင်ရင် ဘုရား မလာဘဲ အခြားနေရာတွေသွားဖို့ ကောင်းပါ
တယ်။ နို့မို့ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက်နဲ့ အခြားလူမှာလည်း အကုသိုလ်ရ
တတ်တယ်။

ဘုရား၊ တရား စိတ်မဝင်စားတဲ့လူဟာ အနည်းနဲ့အများ
ခံရမှာပဲ။ ချုပ်ထိန်းမှုမရှိတော့ အနားဘက်က အားသာလို့ နေပါ တယ်။

ဘာသာရေးတံခါး ကိုယ်မှာပိတ်ထားရင် စိတ်ရှူး၊ စိတ်ရှိုင်း၊
စိတ်မိုက်တွေ အပြေးအလွှားဝင်နေမှာသေချာတယ်။

လူတွေဟာ “ဒုက္ခရောက်တယ်”၊ “ဒုက္ခရောက်တယ်လို့”
ပြောနေ ကြတယ်။ သွားနေကြတာက ဒုက္ခလမ်းပဲ။ အဲသည်
တော့ဒုက္ခလမ်းပေါ်က ဒုက္ခလောင်းတွေဟာဒုက္ခပဲလို့ တွေ့ကြရမှာ
ပေါ့။ ဒုက္ခကို တရားနဲ့ရှာ ဖြေမှ ဖြေလို့ရတယ်။

ဘာသာမသိ၊ သာသနာမသိရင်အဲသည်ဒုက္ခတွေ လိုမ့်ခံရမှာပဲ။

ဘာသာ သာသနာဆိုတာ ဘုရားအဆုံးအမကိုခေါ်တယ်။ ဘုရား အဆုံးအမဆိုတာက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာ သုံးပါးရှိတယ်။

လူအချို့ကတော့ ကိုယ့်စီးပွားနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ဒုက္ခတွေ ရုန်းနေရလို့ ဘုရားမေ့၊ တရားမေ့နေတယ်။ အိပ်ရာဝင် ဘုရားရှိခိုးဖို့တောင် သတိမရပါဘူး။ မရှိခိုးကြဘူး။

ဘုရား၊ တရား လုံးဝမေ့တော့ ဒုက္ခကပိုကြီးတာပေါ့။ အချိန်တွေ ဘယ်လိုပဲမအားဘူးဖြစ်ပါစေ၊ ဘာသာရေးအတွက် အချိန်ကလေး နည်း နည်းတော့ပေးသင့်တယ်။ အဲဒါကလည်း ဘယ်သူ့အတွက်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက်ပဲ။

မြန်မာတွေဥပုသ်နေ့ ဘုရားသွားကြ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားကြ တာအားလုံးတရားရမရတော့မသိဘူး။ မြင်ရတဲ့မြင်ကွင်းက စိတ်ချမ်းသာ စရာပါ။

အစွဲလမ်းဘာသာဝင်တွေ သောကြာနေ့မှာ တစ်စုတစ်ဝေးကြီး ဗလီမှာ ဝတ်ပြုကြတာ အလွန်မြင်လို့ကောင်းတဲ့ မြင်ကွင်း၊ လမ်းပေါ်မှာဗလီ သွားဖို့ ဦးထုပ်ကလေး ဆောင်းထားကတည်းက အဲသည်အစွဲလမ်းလူမျိုး တစ်ဦးရဲ့ စိတ်နှလုံးဟာ အခြားနေ့တွေထက်ကိုပိုမိုနူးညံ့သွားပြီလို့ ထင်တယ်။

အဲသည်လိုပဲလေ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်တွေ ဓမ္မသီချင်းဆိုနေသံ ကြားရတော့လည်း ကိုယ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာမဟုတ်တောင်မှ ကြားရသူရဲ့ စိတ်နှလုံး ချမ်းမြေ့လှပါတယ်။

အဲဒါတွေဟာ ဘာသာရေးနဲ့ တန်ခိုးတွေပါပဲ။

စိတ်နေစိတ်ထားဆိုတာ သေးသိမ်အောင်နေရင် သေးသိမ်
တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မှလည်းမြင့်မြတ်တယ်။

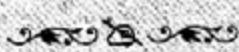
ကုသိုလ်ဆိုတာ မေ့နေရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့မထူးတော့ဘူးလေ။
ကုသိုလ် ဆိုတာမမေ့သင့်ဘဲ ဟိုနည်းလည်းရ၊ ဒီနည်းလည်း ရမှသာ
ကောင်းပါတယ်။

အမှတ်တမဲ့နေသူရဲ့ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက်သွား၊ နေသလို
အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးကလည်း ထိုသူမှာ အမြဲရှိတယ်။

ဘာသာရေးသမားတွေဟာ ကိုယ့်ဘာသာမဟုတ်ရင်
ဂရုမစိုက် ကြဘူး။ ဒါကသေးသိမ်တဲ့ စိတ်သဘောထားမျိုးပဲ။

လူတွေဟာ ရုပ်ကိုသာပြင်ကြပြီး နာမ်ကိုမပြင်ကြတာဟာ
ဘာသာ ရေး စိတ်ဝင်စားမှုတွေနည်းလို့ပါ။

မကောင်းတဲ့အာရုံတွေဟာ အလကားနေရင်း ပေါ်တယ်။
ကောင်းတဲ့အာရုံတွေက ဘာသာရေးကို စိတ်ဝင်စား သတိထား နေမှ
ပေါ်တယ်။ "ဘာသာရေးသတိ" ဆိုတာ အမြဲထားနေပြီး
စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေမှ ကောင်း ပါတယ်ဗျာ"



သတိ ခြောက်ထောင်စေတီ
စိတ်စွမ်း စိတ်စိုင်း စိတ်စိတ် တွေ့ထိတယ်ပြီ
ထိုနားတွင်တွင်ပြီ
စိတ်၊ စေတသိက်၊ ရေတနာမှန်အောင်
နေထိုင်သွားရမှာ ဖြစ်ကြောင်းပါ။



စိတ်ရှု၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်စိုက်

စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်မှုမရှိဘူးဗျ၊ မငြိမ်သက်လို့ လူတွေဟာ ငြိမ်သက် အောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားနေကြတယ်။

အမြဲလှုပ်ရှားတဲ့စိတ်ကြောင့်လည်း စိတ်ရှု၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်ခိုက်တွေ ဝင်ပြီး ခက်နေကြရတာပဲ။

စိတ်ဆင်ရိုင်းတို့ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် မရဘူး တော့မရှိဘူး။ နည်းလမ်းတွေရှိပါတယ်။ ဘာသာရေးနည်း ရော၊ အခြား နည်းရော မျိုးစုံပါပဲ။

စိတ်ဝိညာဉ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်း တယ်ပြော ကြပေမယ့် ယဉ်ကျေးအောင်လုပ်နိုင်သူတွေ မရှိဘူးလား။ ရှိပါတယ်ဗျာ။ မရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။

ကိစ္စတိုင်းရဲ့ အခြေခံဟာ စိတ်ပဲဗျ။ စိတ်ကောင်းတွေ
 စိတ်မြတ်တွေ၊ စိတ်ယုတ်တွေ၊ စိတ်ညံ့တွေပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့
 တိုးတက်မှု မတိုး တက်မှု၊ ဆင်းရဲမှု ချမ်းသာမှု၊ ယုတ်မှု မြတ်မှု၊
 မကောင်းမှု ကောင်းမှု၊ တက်မှု ကျမှုတွေ အလိုအလျောက် ဖြစ်နေ
 ကြတာပဲ။

စိတ်ရူး၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်မိုက်တွေထဲမှာ စာရေးသူတင်ပြခဲ့တဲ့
 အချောင်ခိုလိုစိတ်၊ အလေလိုက်စိတ်၊ ပျင်းရိစိတ်၊ အယူသည်းစိတ်၊
 တစ် ဝက်တစ်ပျက်စိတ်၊ ဖန်ဆောင်စိတ်၊ သတ္တိနည်းစိတ်၊ အထင်
 လွဲစိတ်၊ နှမြောပူပန်စိတ်၊ ဓားပြစိတ်၊ မစ္ဆရိယစိတ်၊ ဒေါသ စိတ်တွေ
 ပါပင်တယ်။

စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းဆိုတာ အရာရာကိုရ စေနိုင် တဲ့
 အဆုံးအဖြတ်ဖြစ်နေလို့ စိတ်ယုတ်၊ စိတ်ညံ့တွေ ရှောင်ကို ရှောင်ရ
 မှာဖြစ် တယ်။ နည်းနည်းလေးမှတောင်မမွေးမြူအပ်ပါဘူး။ စိတ်ဟာ
 ကိစ္စတိုင်းရဲ့ ရှေ့ဆောင်၊ ရှေ့သွားဆိုတာတယ်လို့မှ ငြင်းမရ ပါဘူး။
 အမှန်ပါပဲ။

စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းက လောလောဆယ်မခံစား
 ရတောင်နှောင်မှာခံစားရတယ်။

မေတ္တာစိတ်၊ သည်းခံစိတ်၊ မိတ်ဆွေစိတ်၊ ထူးချွန်လိုစိတ်၊
 ဇွဲစိတ် ဆိုတာမျိုးတွေဟာ စိတ်ဓာတ်စိတ်မြတ်တွေပဲ။ တင်းတိမ်စိတ်
 ဟာလည်း စိတ်မြတ်ပါ။

စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ပေါမု ချမ်းသာတာမဟုတ်ပဲ
 တင်းတိမ်မှ ချမ်းသာတာမဟုတ်လား။

မြတ်စွာဘုရားက-

“သဒိသံ ပါကံ ဇနေတိ” လို့ ဆက္ကင်္ဂတရ၊ ဆဋ္ဌဝဂ်၊ နိဗ္ဗေဓိကသုတ် မှာဟောခဲ့ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ သဒိသံ = အကြောင် ကံနှင့်တူ သော၊ ပါကံ = အကျိုးကို၊ ဇနေတိ = ဖြစ်စေ၏ လို့ဆိုတာဖြစ်တယ်။ တစ် နည်းအားဖြင့်ကတော့ စိတ်နဲ့တူ တဲ့အကျိုး ပေးတယ်လို့ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ အင်္ဂုတ္တိုရ်မှာ-

စိတ်ကိုအကုသိုလ်တရားမှ တားမြစ်ပိတ်ပင်အပ် သည်ရှိ သော် ကြီးစွာသောအကျိုးဖြစ်တယ်။

အဲသည်နည်းတူ ယဉ်ကျေးစေ၊ လုံခြုံစေ၊ စောင့်ရှောက်စေ အပ်၊ တားမြစ်ပိတ်ပင်အပ်စေသော အကြင်သဘောတရားဟာ လည်းကြီးစွာသော အကျိုးဖြစ်တယ်။

အဲသည်မှတစ်ပါးအဲသည်လို ကြီးစွာသောအကျိုးမှာ ဖြစ်တဲ့တစ်ခု သောတရားလေးကိုမျှ ငါဘုရားတွေတော်မမူတဲ့။

သည်သဘော သည်တရားမြတ်ကိုကြည့်ရင် ရှင်းနေတာ ပါပဲ။

စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ထိန်းခြင်းသာ အမှန်ကန်ဆုံးပါပဲ။

လောလောဆယ်ရော၊ နောင်ရော၊ ခံစားရတဲ့ နေရာမှာ အဓိက ကျတဲ့စိတ်၊ ဂရုစိုက်နေရတော့မှာပေါ့။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး တရားတော်မှာ-

ဆန်းကြယ်သော အမူအရာရှိခြင်းကြောင့် စိတ်မည်တယ် လို့ဆိုပါ တယ်။

ဆန်းကြယ်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်လည်း စိတ်မည်တယ်
လို့ဆို တယ်။

ပြီးတော့ကိလေသာတို့ ဆည်းပူးအပ်သောကြောင့်လည်း
စိတ်မည် တယ်။

ကံ၊ ကိလေသာတို့ ဆည်းပူးအပ်သော အတ္တဘောကို စောင့်
တတ်သောကြောင့်လည်း စိတ်မည်ပါသတဲ့။

ဆန်းကြယ်သော အထူးထူးသော အာရုံရှိခြင်းကြောင့်
လည်းစိတ် မည်သတဲ့လေ။

ဒါကဋီကာကျော်မှာပါတဲ့ စိတ်သဘောတရားတွေပါ။

လူသားတွေနေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ဒူး
ကိုယ်ချွန် စိတ် မရှိသူတွေ၊ ခိုင်မာတဲ့ သံမဏိစိတ် မရှိသူတွေများ
မှများပါပဲ။

အဲသည်လိုလူများစုဟာ ကံရဲ့ပြုပြင်ရာကို သာခံနေ
ကြတယ်။ အဝန်းအရံကိုသာမှီခိုနေကြတယ်။ အကြောင်းအခွင့်ကို
သာအားကိုးနေ ကြတော့တာပဲ။

စိတ်ရှူး၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်မိုက်တွေဟာ မြင်းဆိုးနဲ့တူပါတယ်။
မြင်း ဆိုး၊ မြင်းရိုင်းနဲ့ တစ်သဘောတည်းပါပဲ။

မြင်းဆိုး၊ မြင်းရိုင်းကစောင်းကလွတ်လိုက်တာနဲ့ ထင်ရာကို
စိုင်း တတ်တယ်။

စိတ်ကို ဇက်ထိန်းပေးနိုင်သလို ထိန်းနိုင်မှ တန်ရာကျမယ်။

စိတ်ရူးတွေ ဝင်နေရင်လုပ်စရာရှိတဲ့အလုပ်ကို အချိန်မှန်မှန်လုပ်၊ အဲသည်မှန်မှန်လုပ်တဲ့အကျင့်ကိုမွေးပါ။ အလုပ်မရှိလည်းရှိတဲ့အလုပ်ကို ဇွတ်လုပ်ပါ။

စိတ်ကိုအကျင့်လုပ်ပေးရင်စိတ်က မမိုက်တော့၊ မလေတော့ဘူး။

မိမိအလိုဆန္ဒအတိုင်းတွေကို စိတ်ကလိုက် ဆောင်ရွက်နေမှာပဲ။

စိတ်ကိုစိတ်အားထက်သန်အောင် အကျင့်လုပ်ပေးနေရင်လည်း စိတ်အားက ထက်သန်လာမှာပါပဲ။

“ခက်မှာပဲ” လို့ဆိုတာတွေဟာလည်း လုပ်နေကြဖြစ်သွားရင်မခက် တော့ပါဘူး။

စာဖတ်တဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်ယူကြည့်လိုက်ပါလား။ စာဖတ်တဲ့ အကျင့်လုပ်ပေးရင် စာဖတ်ချင်တဲ့စိတ် ထက်သန်လာမှာမလွဲပါဘူး။

လူရဲ့စိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း၊ တစိမ့်စိမ့်ယိုထွက်နေတဲ့ ရေကန်ကြီး တစ်ခုနဲ့လည်း တူတယ်လို့ဆရာတော်တိုးက အာဇာနည်စိတ် စာအုပ်မှာ ရေးဖူးတယ်။

အဲသည်ရေကန်ကြီးမှာ အပေါက်ငယ်ကလေးတွေ မသိမသာ ယိုထွက်ပြီးအလဲဟာသာဖြစ်နေသလို စိတ်လေမှုတွေဂရု မပြုလောက်တဲ့ကိစ္စတွေမှာစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမ္မာတွေဟာမဖြစ်လောက် တဲ့ အပေါက်ငယ်များ ထဲက စိတ်အင်အားယိုထွက်သွားတတ် ပါတယ်။

အဲသည်အခါ အောင်မြင်ရေးအခွင့်အရေးတွေနည်း
သွားတတ်တယ်ကဲ့။

စိတ်ကိုနိုင်နင်းအောင်ချုပ်နိုင်မှသာ သမာဓိကောင်းစွာ ရနိုင်မှာ
ဖြစ်တယ်။

ငယ်စဉ်ကတည်းကစိတ်တည်တဲ့စူးရှအောင်မလုပ်တတ်
သူတွေ မှာဘယ်သောအခါမှပြောပလောက်တဲ့ကြီးမားတဲ့ အောင်
မြင်မှုတွေ ရနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

တည်ကြည်တဲ့စိတ်ရှိသူဟာ ဉာဏ်အရည်အချင်း၊ အသင့်
အတင့်ရှိရုံနဲ့အောင်မြင်ခြင်းကိုရနိုင်ပါတယ်။ မတည်ကြည် သူက
တော့ဘယ်လို ဉာဏ်ကောင်းကောင်း ထက်ထက်၊ မအောင်မြင်ဘူး။

စိတ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်အောင်ကျင့်ရင် စိတ်ရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ
တွေထက် မြက်လာမှာပဲ။

သည်လိုထိန်းချုပ်ဖို့ခက်တဲ့စိတ်ကိုထိန်းချုပ်တာနဲ့အမျှ လည်း
အစွမ်း သတ္တိတွေ၊ ချမ်းသာစီးပွားတွေ တက်လာနိုင်မှာပဲ။

ရေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရွှံ့နွံကိုရေနဲ့သေစင်ကြယ်အောင်
ဆေးနိုင်တယ်။ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့မကောင်းမှုကိလေသာ တွေကိုစိတ်
နဲ့ပဲစင်ကြယ်အောင် ဆေး နိုင်ပါတယ်။

စိတ်၊ စေတသိတ်၊ စေတနာဆိုတာက လောကမှာ အခြေခံ
အကျဆုံး ဖြစ်တယ်။ အလွန်အဓိကကျတဲ့ အညာတရားပဲ။

အဲသည်စိတ်၊ စေတသိတ်တွေမှန်မှ အရာရာတိုင်းမှာ မှန်ကန်
အောင်မြင်ခြင်းတွေ၊ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ ငြိမ်းချမ်း
ခြင်းတွေရနိုင်လိမ့် မယ်။

ဘဝကိုမြောင်းထဲကို ရောက်စေမယ့် စိတ်ရူး၊ စိတ်ရိုင်း၊
စိတ်မိုက် တွေကိုဖယ်ပြီး ထိန်းချုပ်ရှောင်ရှားပြီး စိတ်၊ စေတသိက်၊
စေတနာမှန် အောင် နေထိုင်သွားကြရမှာဖြစ်ကြောင်းပါ။

စိတ်ရူး၊ စိတ်ရိုင်း၊ စိတ်မိုက်များ
ဖယ်ရှားနိုင်ကြပါစေ
သုတေသီ
ဘုန်းမြင့်သွေး