



သုတေသီ

ဘုန်းမြင့်သွေး

**သင်္ချာစိတ်နှလုံးကု
အဆုံးအမပျား**





သုတေသီ

ဘုန်းမြင့်သွေး

ဆင့်စိတ်နှလုံးကု

အဆုံးအမပျား



မြတ်ပန်းရတီ

စာပေဖြန့်ချိရေး

အမှတ်-၁၉၄၊ ၂၉လမ်း(အထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း-၀၉-၅၁၃၉၄၅၀



အမှတ် (၁၄၃)၊ မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၃၉၄၆၈၅၊ ၀၉၇၃၀၄၁၀၇၈

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၃ နိုဝင်ဘာလ
- အုပ်ချုပ်ရေး - ၁၀၀၀
- တန်ဖိုး - ၃၀၀ ကျပ်
- အဖုံးဒီဇိုင်း - အံ့ဖွယ်
- ကွန်ပျူတာစာစီ - မြစ်ခွဲကိုးစင်(ကွန်ပျူတာ
- ထုတ်ဝေသူ - (ဦးသန်းမြင့်) လင်းလင်းစာပေ၊
အမှတ် (၄/၂၉)၊ မြဝတီ
မင်းကြီးလမ်း၊ ၁၀ မိုင်ကုန်း၊
အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံ - ဦးစည်သူကိုကို၊ တော်ဝင်ထွန်း
ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၇)၊
၅၂ လမ်း၊ ၅ ရပ်ကွက်၊
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကက်စာလောက်အညွှန်း CIP

၃၂၀. ၁

သုတေသီတန်းမြင့်သွေး
သင်စိတ်နှလုံးလှ အဆုံးအမများ/ရန်ကုန်၊ လင်းလင်းစာပေ (၂၀၁၃)
၁၄၄ - စာ၊ ၁၂. ၅ x ၁၈. ၅ စင်တီ
(၁) သင်စိတ်နှလုံးလှ အဆုံးအမများ

သင်္ဂြိုဟ်နဂပုံးလှ
အဆုံးအမများ

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

အမှာစာ

ဆရာ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေးကိုကျွန်တော် ၂၀၀၇ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ (၂၆) ရက်နေ့က တွေ့ဆုံဖူးသည်။ ကလောင်ချင်း တရင်းတနီး သိကျွမ်းနေခဲ့သည်မှာ ကြာပေပြီ။ ယခုမှပင် လူချင်း ရင်းရင်းနီးနီး သိကျွမ်းခဲ့ရသည်။

လွန်မြို့ မာရ်အောင်မြင်ပြည်တော်ပြန်မြတ်စွာဘုရား ကြီးတွင် အမှတ်မထင် တွေ့ဆုံခဲ့ရသည်။ အာဟာရ ထမင်းဆိုင် ပိုင်ရှင် ဦးလှထွန်းက ခေါ်လာပြီး မိတ်ဆက်ပေးသည်။ ဖော်ရွေ သော အပြုံးဖြင့် သူ့ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ ယခုမှပင် ဆုံတွေ့ဖူး သော်လည်း သိဟောင်းကျွမ်းဟောင်းပမာ စကားလက်ဆုံကျ ကြသည်။

ကျွန်တော်နှင့် သက်တူရွယ်တူဖြစ်ပုံရသည်။ သို့သော်
စာရေးဆရာ အချင်းချင်းမို့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆရာဟုခေါ်ပြော
ကြပြီး၊ အချိန်အတော်ကြာမျှ စကားပြောဖြစ်ခဲ့ကြသည်။

(၂၉-၄-၀၇) နေ့နံနက်ပိုင်းတွင် ကျွန်တော့်ထံသို့ သူ
ရောက်လာပြန်ပါသည်။ သူ့လက်ထဲတွင် ရေးလက်စာမူများကို
ကိုင်လာသည်။ ဗလာစာအုပ်ဖြင့် ရေးထားသော စာမူများကို
ကျွန်တော့်အားပေးဖတ်သည်။ ပြီး ... ထိုစာအုပ်ကို အမှာစာ
ရေးပေးပါဟု လိုလိုလားလား ဆိုလာသည်။

ကျွန်တော်ကလည်း မငြင်းဘဲ ယူထားလိုက်မိသည်။
သူက သူ့ဆန္ဒကို ဆိုသည်။ အမှာစာအဆုံးတွင် ကဗျာတစ်ပုဒ်
ရေးဖြစ်အောင် ရေးပေးပါ ... တဲ့။ ကျွန်တော် ခေါင်းမခါမိပါ။
ညီရင်းအစ်ကိုသဖွယ် ခင်မင်လေးစားသောစိတ်ဖြင့် ကျွန်တော်
ခေါင်းညိတ်မိသည်။

“သင့်စိတ်နှလုံးလှ အဆုံးအမများ” ... တဲ့

ကျွန်တော် သူ့စာမူကို ပထမအကြိမ်ဖတ်ကြည့်သည်။
ထိုမှတစ်ဆင့် အချောဖတ်ဖြစ်သည်။ သူ့စာစုများတွင် စာရေး
ဆရာကြီးများ၊ ပညာရှင်များ၏ အဆိုအမိန့် အတော်များများ
ထည့်ထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ပို၍ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းသည်မှာ တန်ခိုးကြီး
ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ သြဝါဒများပင် ဖြစ်သည်။ နှိုက်နှိုက်
ချွတ်ချွတ် လေ့လာထားသည်။ တန်ဖိုးနားလည်သူဟု ဆိုရမည်။
မှတ်မှတ်ရရ စုဆောင်းထားတတ်သော သုတေသီတစ်ဦးပါပေ။

စိတ်မကြည်လင်၊ မသန့်စင်၊ အမြင်မရှင်းပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်ဘိ၊ အမှန်သိ၊ အရှိအတိုင်းသာ။

ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်၊ ကောင်းရာရောက်၊
မကြောက်ရအောင် စိတ်အေးပါ။

(ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒလင်္ကာဖြင့် ဖွင့်
ဆိုထားသည်။

လူတို့၏ မနောစိတ်ကြည်လင်သန့်စင်ရေးအတွက်
အသိပညာပေးထားသော လင်္ကာဖြင့် မှတ်ရလွယ်သော စကား
စုဖြစ်သည်။

“ကိုယ်ငြိမ်သက်ရမည်။ နှုတ်ငြိမ်သက်ရမည်။ စိတ်ငြိမ်
သက်ရမည်။ (သန္တ) ခေါ်တဲ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သူသည်
(၃) မျိုး ငြိမ်သက်ရမည်” ဟု ဓမ္မဒူတ၊ အရှင်ပညာဇောတက

ဟောမိန့်ခဲ့တယ် ...။

ငြိမ်သက်ခြင်း (၃) မျိုးဖြင့် လူတို့စောင့်စည်းအပ်သော အကျင့်ကို မီးမောင်းထိုးပြခဲ့သည့် စကားစုများမှာ မှတ်သားဖွယ် ကောင်းလှသည်။

“လူတစ်ဖက်သား၏ စိတ်နှလုံးကို မသက်သာအောင် မပြုပါလေနှင့်။ သူ မသက်သာပြီးသောအခါ ကိုယ့်မှာ မသက်မသာ ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ ဓမ္မတာ နိယာမသဘောပါပဲ” ဟု ဆရာ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေးက ဆိုထားသည်။

လေးနက်မှန်ကန်လွန်းသော အဆိုအမိန့်ပါပေ။ လူတို့သည် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်၍ ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှု တစ်ခုတည်းကို ကြည့်တတ်ကြသည်။ ကိုယ့်အလှည့် ကြုံရမည်ကို ဘယ်တော့မှ မတွေးတော။ အိပ်မက်ပင် မက်မည်မထင်။ ဒါကို ထောက်ပြထားသည်။

“လူတွေ ... လူတွေ ... ကိုယ့်အလိုမပြည့်က တောပြော တောင်ပြော မိုးပြော ဂျိုးပြော၊ ရောက်တိရောက်ရာပြော၊ စိတ်က ကိုယ်မှန်တယ်ထင်ရာ ပြော၊ လောက၏သဘောကား ဤသို့ တည်း”

ဆရာသုတေသီဘုန်းမြင့်သွေးက သည်သို့ဆိုထားပြန်

သင့်စိတ်နှလုံးလှအဆုံးအပရား

သည်။ လောကတွင် အလိုမပြည့်သောသူများ၏ ဖြစ်ရပ်မှန်ကို အံ့ရှိကို အံ့ရှိအတိုင်း ဆိုထားသည်။ ကိုယ်ကလွဲရင် ဘယ်သူမှ မကောင်းဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာမှန်တယ်၊ ကိုယ်ပြောတာမှန်တယ် ထင်ပြီး "ငါ့စကား နွားရ" ပြောတတ်သူများအတွက် သတိပေး ထားသော စကားစုဖြစ်သည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒမရှိ၊ အဆိုးမြင် ဝါဒကို လက်ကိုင်ထားသူများအတွက် သင်ခန်းစာယူဖွယ် ဖြစ် သည်။

"စိတ်အကြံနောက်၊ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက် မိရာမှ ပြုမိမှား၊ ပြောမိမှား ဖြစ်ကြရတယ်။ ထိုပြုမှား ပြောမှား တွေက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မဆက်စပ်လျှင်နေသာတယ်။ ပတ်ဝန်း ကျင်ကို ထိခိုက်လာလျှင်တော့ မနေသာဘဲ မှန်တိုင်းထန်ရတော့ တယ်။ လောကဥပဒေအရ ပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်ခံရကာ၊ အကျဉ်း ခံဘဝ နေကြရခြင်းဖြစ်တော့တယ်"

ဆရာသုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး၏ သင့်စိတ်နှလုံးလှ အဆုံးအပရားကို ခြုံငုံ၍ဆိုရလျှင် စိတ်နှလုံးကောင်းဖို့အတွက် ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ သြဝါဒများ၊ စာရေးဆရာကြီးများ ၏အဆိုအမိန့်များကို ရှာဖွေလေ့လာပြီး မိမိ၏ အတွေးအမြင် များကို ဖြည့်စွက်၍ ဖော်ကျူးရေးသားထားသည်ကို စိတ်ဝင်စား

ဖွယ် ဖတ်ရှုရသည်။

ဆရာသုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ဖူးသူများ ရှိကြပေလိမ့်မည်။ ဆရာသည် သူတစ်ပါးအပေါ် ဆရာလုပ်၍ ဆုံးမသွန်သင်နေခြင်း မဟုတ်။ သူ ရှာဖွေစုဆောင်းထားရှိသမျှကို စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းဖြင့် အိတ်သွန်ဖာမှောက် ပြောပြနေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော် သည်မျှလောက် ရေးပြရုံဖြင့် ပြီးပြည့်စုံမည် မဟုတ်ပါ။

လက်တွေ့ဖတ်ကြည့်ခြင်းဖြင့် အကဲဖြတ်ကြပါဟု တိုက်တွန်းပါရစေ ...

စိတ်နှလုံးလှစေ ...

- ❖ စိတ်နှလုံးလှ
လှလည်းလှမည်။
- ❖ စိတ်လှလုံးကောင်း
လှလည်း ကောင်းမည်။
- ❖ စိတ်နှလုံးက၊ မလှပဘဲ
လောကတစ်ခွင်၊ ခါးစောင်းတင်က
သင်၏ရုပ်မှာ၊ ကျည်းတန်ပါလိမ့် ...။
- ❖ စိတ်နှလုံးမှာ၊ မကောင်းပါက
လူရွာဇာတ်စုံ၊ ဘေးမဲ့ပုံသို့
ကြုံရလိမ့်မည်၊ သေချာသည်တည့် ...။

❖ စိတ်နှလုံးသာ၊ အခရာတည့်
 ဗာလာလူမိုက်၊ လူ့စရိုက်ကို
 မကြိုက်မချစ်၊ မနှစ်သက်ဘဲ
 ဝေးစွာရဲ့၍
 လူထဲလူရာ၊ ဝင်ဆန့်ပါစေ
 မေတ္တာမှန်ဖြင့် ဆန္ဒချွေ ...။

အဖျောက်မြေ မောင်ဆွေမွန်

(အမျိုးသားစာပေဆုရ)

ဦးကျော်မွန်

မာရ်အောင်မြင်၊ ပြည်တော်ပြန်ဘုရားကြီး

ဂေါပကအဖွဲ့၊ အတွင်းရေးမှူး

လွန်မြို့၊ ဧရာဝတီတိုင်း

ရဲခဲမှ ရတနာ

သိခဲမှ ပညာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁ လူတိုင်းဟာ ရုပ်ကိုသာ ပြင်တတ်ကြတယ်။ နာမ်ကို
တော့ မပြင်တတ်ကြဘူး။ ဒါကြောင့်လည်း ရုပ်ချမ်းသာမှုကို
ရှေ့ရှုနေကြတာပဲလို့ အမရပူရ (မဟာဝန္တာရကျေးဇူးရှင် ဆရာ
တော် ဘုရားကြီး) က ဆိုမိန့်ထားခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူတစ်ဦးသည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို
သုံးသပ်ရာတွင် အတ္တ၊ မာနနှင့် ဘက်လိုက်မှုကင်းစွာဖြင့် ဘက်စုံ
ထောင့်စုံမှ ရှုမြင်ဆင်ခြင်တတ်တယ်။ စိတ်ထား နိမ့်ကျသူတစ်ဦး
သည် ကားပြဿနာတစ်ရပ်ကို သုံးသပ်ရာတွင် ဘက်လိုက်တတ်
သည်နှင့်အမျှ မိမိ၏အပြစ်တစ်ခုတည်းကိုသာ ဦးစားပေးတုတ်
ပေတယ်ဟု ပညာရှိကြီး (ကွန်ဖြူးရှပ်စ်) က တွေးခေါ်မှတ်ချက်ချ
ခဲ့ပါတယ်။



၁) လေမတိုက်ဘဲ၊ အမြဲတုန်လှုပ်တတ်သော အရာသည် စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့စိတ်က အကောင်းကို မကြံလျှင် အဆိုးကို သာကြံတတ်လေတယ်။



၂) ဘာဝနာနှင့်ယှဉ်သော သမာဓိသည် ပညာကို ပွားစေတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိလျှင် မှားမှားယွင်းယွင်း ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိအောင် သမာဓိ ထူထောင်ပါဟု ဆရာတော်ကြီး (ဘဒ္ဒန္တဝိနယတရာဘိဝံသ ပန်းတနော်)က ဆိုမိန့်ခဲ့တယ်။



၃) စိတ်ယဉ်ကျေးမှုရှိမှ ကိုယ်နှုတ်များ ယဉ်ကျေးပါမယ်။ စိတ်မယဉ်ကျေးလျှင် ကိုယ်နှုတ်များ ယဉ်ကျေးရန် မလွယ်ကူပါ။



၄) အောင်မြင်ကြီးပွားမြင့်မြတ်အောင်၊ စိမ့်တဲ့လူရဲ့အစွမ်း သတ္တိက ရှိမှသာမရှိ၊ စိတ်ဓာတ်မှာပဲ ရှိ။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် ကိုယ်

သင့်စိတ်နှလုံးလှအဆုံးအမများ

အမြဲသတိထား။ ကျနေသလား? တက်နေသလား? ပုံမှန်လား?



၁) စိတ်ဖိစီးမှု (Mind Stress) ကို ဖြေဖို့မှာ အာရုံပြောင်း၍ အခြားအာရုံမှာ ဝင်စားမွေ့လျော်ပါ။



၂) သောကကို ကုစားရာတွင် အလုပ်သည် ဝိစကီအရက် ထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ပေတယ်ဟု (သောမတ် အယ်ဒီစင်) က ပြောခဲ့ပါတယ်။



၃) လောကကြီးမှာ အစမှအဆုံး၊ နိဂုံးသို့တိုင်၊ စိတ်တို့သာ ခြယ်မှုန်းနေ၊ တွေဝေမှိုက်မဲတာကလည်း စိတ်၊ အာသဝေါ ကွာ ကျ၊ တရားရတာကလည်း စိတ်ပါပဲ။ အခြားမရှိပါ။



၁) စိတ်ကို အလိုလိုက်သူများ၊ အားနာတတ်သူများ၊ ပျော်ရွှင်စရာများကို ရှာမှီးသူများဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ကိုယ်ဖြုတ်စီးနေကြတယ်။ သီလအဆင်းကို လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် မရနိုင်ပါ။ စိတ်ကို အလိုမိုက်သူ၊ ရတာကလေးနှင့် ရောင့်ရဲသူ၊ အရာရာ၌ နိုးကြားသော သတိရှိသူများသာ သီလရှုပ်အဆင်းကို ပိုင်ဆိုင်ခွင့် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံရန် စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။



၁) ဘဝတစ်သက်တာ ချမ်းသာအောင် နေနည်းမှာ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားနေပါ။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ် မထားပါနှင့်။ နေ့စဉ် မိမိဘက်က မေတ္တာစိတ်မွေးမြူနေသွားပါက ဘယ် ဒေသ၌ နေရနေရဲ ဘေးရန်ကင်းမယ်။ အရာရာကို အောင်မြင်မယ်။ ဒါ လိုရင်းပဲ မှတ်ပါ ဟု (အရှင်ဦးဥတ္တမသာရ) နယ်ခြားတောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီးက ဆိုမိန့်ခဲ့တယ်။



၁ ကိုယ့်စိတ်ကိုတောင် အလိုမကျ။ သဘောမကျဖြစ်
တတ်တဲ့သူတွေဖြစ်နေတော့သူတစ်ပါးစိတ်၊ သူတစ်ပါးသဘော
တွေကိုဘယ်လိုလုပ် သဘောကျနိုင်မှာလဲ? (ဆရာဗမိုးပြောနေ
ကျစကား)



၁ လူတစ်ဦးသည် စီးပွားဥစ္စာ ဆုံးရှုံးပါက များစွာ ဆုံးရှုံး
သည်မည်တယ်။

အဆွေခင်ပွန်းတစ်ဦး ဆုံးရှုံးပါက ပို၍ ဆုံးရှုံးခြင်းပင်
တည်း။

စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြား ဆုံးရှုံးလျှင်ကား အားလုံးဆုံးရှုံး
ခြင်းပင် ဖြစ်လေတယ် ဟူ၍ (စပင်းနစ်(ရှ်)) စကားပုံရှိခဲ့တယ်။



၁ စိတ်မပျက်သမျှ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကျန်းမာခြင်းပါ၊ ပျက်
သော်လည်း ကြောက်စရာမရှိပါ။ စိတ်အားပျက်မှ အကုန်ပျက်
တယ်။ ပျက်လျှင် အစဉ်ဖြင့်လျှင်ခဏ။ မသေမချင်း အားမလျော့
ရဖြစ်ရမယ်။

၁) အပျက်တကာအပျက်အပေါင်းတို့တွင် စိတ်ပျက်ခြင်းက အဆိုးဆုံး။ လူ့တန်ဖိုး အကျဆုံး၊ အဘယ်မျှပင် ပျက်စီးစေကာမူ စိတ်မပျက်လျှင် ကြောက်စရာ မရှိပါ။



၂) စိတ်နှလုံးသည် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ထက် စဉ်းလဲတတ်တယ်။ အလွန်ဖောက်ပြန်ယိုယွင်းသော သဘောရှိတယ်။ စိတ်နှလုံး၏ သဘောကို ဘယ်သူ့သိနိုင်သနည်း။

(ယေရမိအနာ ဂတ္တိကျမ်း ၁၇း၉)



၃) စေဒနာသည် တွေးကြံဆခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်။ တွေးကြံဆမှုသည် အသိဉာဏ်ကို ရစေတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိခြင်းသည် ဘဝကို ခံသာအောင် ဖန်တီးနိုင်တယ်။



၄) လူသားအချင်းချင်း စိတ်သဘောထား ကွဲလွဲမှုအရ၊ အခက်အခဲပြဿနာများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ခြင်း ခဲယဉ်းသော

သင့်စိတ်နှလုံးလှအဆုံးအမများ

ကာလပိုင်းကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ သင့်တွင် သည်းခံစိတ်နှင့် ကြွယ်ဝသော အသိပညာရှိဖို့ လိုတယ်။



၁ စိတ်သဘောထားသေးသိမ်သူများမှာ သေးသိမ်သော အရာကလေးများပင် လွန်မင်းစွာ ထိခိုက်နာကြည်းတတ်ကြလေတယ်။ သဘောထားကြီးသူတို့အဖို့မှာမူ အကြောင်းခြင်းရာအားလုံးကြည့်၍ ထိခိုက်နာကြည်းခြင်း မရှိတတ်ပါ ဟု တွေးခေါ်ရင် (လာရော့ - ချီ) က နားလည်လက်ခံ ထင်မြင်ယူဆခဲ့တယ်။



၁ စိတ်အားဖြင့်လည်း သင့်ကိုယ်သင် ပြုပြင်ပြီး၊ အကျင့်စာရိတ္တ မှားယွင်းမှုကြောင့် စိတ်တွင် အနှောင့်အယှက်ရှိနေရမှုများကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပါလေ။



၁ စိတ်ဆိုတာ ဘဝပေါင်းဘယ်လောက်ကြာမျှ မောဟ ဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မသိဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ မကြိုက်

တာ၊ မချစ်တာဆိုလျှင် ရှောင်ချင်တယ်။ ကြောက်စိတ်ကို ဦးစားပေးခဲ့တယ် ဟု ဆရာတော် (အဂ္ဂန်ချား)က Food for the Heart စာအုပ်မှာ ရေးသားခဲ့လေသည်။



၁ စိတ်ကူးယဉ်နေသူဟာ အမောသာ အဖတ်တင်တယ် လို့ (ကချင်စကားပုံ) တစ်ခု ရှိတယ်။



၁ တခြားမလိုအပ်တဲ့ အာရုံဆီ ပုံလွင့်မပြေးအောင်၊ မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေ ဝင်မလာအောင်၊ အစောင့်အရှောက်ပေးနေတာဟာ သတိရဲ့အလုပ်ပါပဲ။ ဒီလို စိတ်ကို သတိနဲ့ကပ်ပေးထားရင် စိတ်က တခြားအာရုံတွေဆီ ပုံလွင့်မသွားတော့ဘဲ ကိုယ်စူးစိုက်လုပ်ကိုင်ရမယ့် အာရုံဆီကိုသာ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ အညီ ပါလာတာကို စိတ်ပါတယ်လို့ ခေါ်ရပါလိမ့်မယ်။



၁ စိတ်မချမ်းမြေ့ မကြည်သာခြင်းအကြောင်းရင်းမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပျော်သည်၊ မပျော်သည်ကို စစ်ဆေးနေဖို့ အချိန် အပိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ စာရေးဆရာကြီး (ဘားနစ် ရှော့) က ဟောပြောခဲ့တယ်။



၁ ညည်းညူခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်အား အကြံဉာဏ် သစ်ကို မပေးနိုင်ဘဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသာ ပိုမိုတိုးပွားစေတယ်။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင် ပရိသတ်ကိုလည်း စိတ်ဓာတ်ကျစေလေ တယ်။ သင့်သည် ညည်းညူမှုကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ကျဉ်ပါ ရယ်လို့ စာရေးသူ၏ဖခင်က စာရေးသူ၏မိခင်ကို ပြောတာကြား ဖူးမှတ်သားခဲ့ရလေတယ်။



၁ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို (မိမိစိတ်မညစ်ရလေအောင်) နှလုံးအိမ်မှာ ကြာကြာမစိမ်ပါနှင့် ဟု ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး မိန့် မှာတယ်။



၁ ပကာသနစိတ်နှင့်ပြုသော ကုသိုလ်သည် ဘဝသမ္ပတ္တိကို လှလှပေးနိုင်သော ကုသိုလ်မဟုတ်။ ပါရမီကုသိုလ်ဖြစ်ရန် ဝေးပေတယ်ဟု မဟာလယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး သတိပေးခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် ထိန်းပါ။ ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် သည်းခံခြင်းစိတ်ဓာတ်ကို မွေးပါ။ ဒုက္ခမှန်သမျှ သတ္တိရှိစွာ ရင်ဆိုင်ပါ။ အစွမ်းအစတုံးခြင်းနှင့် အသိဉာဏ်ပညာ ခေါင်းပါးစေမည့် အတွေးအခေါ်ဟူသမျှကို လုံးဝ လက်မခံပါနှင့်ရယ် ဟု (ဒေါက်တာ ဝိလျံအိုစတာ) က ပညာပေးပါတယ်။



၁ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင်၊ ဖြည့်ဆည်းပုံနည်းလမ်း မှန်ကန်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် မသင့်သော အစာရှိသကဲ့သို့၊ စိတ်ဓာတ်ကို ပျော့ညံ့စေသော အတွေးအသိအယူအစွဲတို့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသော အစားအစာတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရသကဲ့သို့ စိတ်ဓာတ်ကို

ပျော့ညံ့စေ၊ အားနည်းစေသော မမှန်ကန်တဲ့ အတွေးမှား၊ အယူမှား၊ အစွဲမှားများကို ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။



၁ မိမိ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခွင့်အရေး၊ တစ်စုံတစ်ရာ အတွက် မျှော်လင့်ချက်မထား၊ ရိုးသားစင်ကြယ်သော စိတ်သက်သက်ဖြင့်သာ ဆက်ဆံပေါင်းသင်း ပေးကမ်းခြင်းပြုသူ ဖြစ်ပါစေ ဟု (စတုတ္ထ စံကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး)က အလှူ ဒါနမြောက်ရေးအတွက် သတိပေးခဲ့တယ်။



၁ ဤကမ္ဘာမြေတွင် လူမှတစ်ပါး အကြီးမားဆုံးအရာ ဟူ၍ မရှိ။ လူတွင် စိတ်မှတစ်ပါး အကြီးမားဆုံးအရာဟူ၍ မရှိ ရယ်လို့ကို (ဆာဝီလျမ်-ဟင်မီတန်) က ဖြတ်ပြတ်သားသား ဆိုခဲ့တယ်။



၁ အရေးအကြီးတကာ အကြီးဆုံးမှာ အဆင့်နိမ့် အညံ့
 စား စိတ်နေသဘောထားကို အဆင့်မြင့် စိတ်နေသဘောထား
 အမြတ်စားအဖြစ် မရောက်၊ ရောက်အောင်၊ မဖြစ်၊ ဖြစ်အောင်
 ကြိုးစားအားထုတ်ပြုပြင် ပြောင်းလဲရေးဖြစ်တယ်။



၁ လောကီလူသားတွေဟာ နီးနီးကပ်ကပ် ပေါင်းကြည့်
 လျှင် အထင်ကြီးစရာရယ်ဟု သိပ်မရှိပါ။ ခပ်ရှူးရှူး၊ ခပ်ပေါပေါ
 တွေသာ များပါတယ်။ စာရေးပြီးထမင်းရှာစားတဲ့ သုတေသီ
 ဘုန်းမြင့်သွေးဆိုတဲ့ လူငယ်လေးလည်း ဒီလိုပါပဲဟု၊ စာရေး
 ဆရာကြီး ဦးသော်တာဆွေက အင်းစိန်ဈေးရှေ့က လက်ဖက်
 ရည်ဆိုင်မှာ ပြောဖူးခဲ့ပါတယ်။



၁ ရုပ်ကသာ သေဖို့ပြင် ပြင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က
 လည်း သေဖို့ပြင်ပြင်နေတယ်။



၁ ဘဝတစ်သက်တာချမ်းသာအောင်နေနည်းမှာစိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားနေပါ။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ် မထား ပါနှင့်။ နေ့စဉ် မိမိဘက်က မေတ္တာစိတ် မွေးမြူသွားပါက ဘယ် ဒေသ၌ နေရနေရဘေးရန်ကင်းမယ်။ အရာရာအောင်မြင်မယ်။ ဒါလိုရင်းပဲ မှတ်ပါ ဟု (အရှင်ဦးဥတ္တမသာရ) တောင်တန်း သာသနာပြုဆရာတော်ကြီးက လမ်းညွှန်ဟောဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁ သီလစောင့်ခြင်းသည် လူ့သဘာဝအရ လိုချင်တပ်မက် ခြင်းတဏှာကို သည်းခံစိတ်နှင့် တိုက်ခိုက်ကျော်လွှားအောင်ပွဲခံ ရန် ကြိုးစားခြင်း ဖြစ်တယ်။



၁ စိတ်အနေအထားကို ချုပ်ကိုင်သည်မှာ အာရုံပြုမိခြင်း ပင် ဖြစ်လေရာ၊ ကြုံတွေ့လာရသော အဖြစ်အပျက်များဆီမှ အာရုံကို ခွာထား၍ ကင်းကင်းစနုတ်သည့်သဘောထားကို လေ့ကျင့် ပေးရပေမယ်။ ပျော်စရာတွေ၍လည်း စိတ်လွတ် လက်လွတ် မပျော်ရန်၊ ဝမ်းနည်းစရာတွေ၍လည်း ဝမ်းနည်း

ပက်လက် မဖြစ်စေရန်၊ ထိုဖြစ်ရပ်များဆီမှ အာရုံကို ခပ်ခွာခွာ ထား၍ အခြားသော လိုလားအပ်သည့် အာရုံပေါ်တွင် စူးစိုက် ထားရှိရန်ကို လေ့ကျင့် ပေးရမည် ဖြစ်လေတယ်။



၁ အပေါ်ယံ အသွင်အပြင် မြင်ရုံနှင့် လူကောင်းဟုတ်၊ မဟုတ်ကို သိဖို့မလွယ်။ ခဏမျှ တွေ့ရုံဖြင့် အကျွမ်းမဝင်ရာ။ လောက၌ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး မစောင့်စည်းဘဲ စောင့်စည်းသည့် အသွင်ဖြင့် ဟန်လုပ်နေကြသူတွေ များစွာရှိလေတယ်။

(ကောသလသံယုတ်)



၁ ဒေါသစိတ်ဖြစ်ရင် လူတိုင်း သိသာကြပါတယ်။ မည်မျှ ဟန်ဆောင်သိုသိပ်ဂုဏ်ကွယ်ထားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသစိတ်ပင် လျှင် သိသာပါတယ်။ မောဟဆိုတာကတော့ လောင်နေမှန်း၊ မလောင်နေမှန်းကို မသိစေအောင် ဖုံးပေးထားနိုင်တဲ့ သတ္တိ ရှိပါတယ်။



၁ ရုပ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတာကို ရုပ်က မသိနိုင်ပါဘူး။ ရုပ် ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကို စိတ်ကသာ သိနိုင်ပါတယ်။



၁ ဆိတ်၏ဦးချို့ဟာ လိမ်ကောက်တယ်။ မိုဇွန်ကန်းတဲ့ လူရဲ့စိတ်ကတော့ ကောက်ကျစ်တယ်လို့ (လီဆူ စကားပုံ) ရှိပါတယ်။



၁ ကြောက်စိတ်ထက်၊ ကြောက်စရာကောင်းသော အကြောင်းအရာ မရှိဟု၊ စိတ်ပညာရှင် (ဖရိုဒ်) က လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့တယ်။



၁ စင်စစ်မှာ ဘဝနှင့်ဒုက္ခသည် အတူတူရှိသော အရာ။ ဘဝက ဘဝသီးခြားသတ်သတ်၊ ဒုက္ခက ဒုက္ခသတ်သတ် မဟုတ်။ ဒုက္ခသည် ဘဝ၊ ဘဝသည် ဒုက္ခ။ ဘဝရှိ ဒုက္ခရှိ။ လူ့ဘဝ

အသက် ရှင်နေသရွေ့ ဒုက္ခရှိနေမှာ။ လူသည် ဘဝသံသရာ
 ရှည်ကြာနေသေးသရွေ့ ဒုက္ခသံသရာ ရှည်နေရဦးမှာ ဖြစ်တယ်။
 အဲသည်သဘောမို့ ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်လိုသူက ဘဝ လွတ်
 မြောက်အောင်လုပ်ရန် အဓိကကိစ္စသာ ဖြစ်တော့တယ်။ ဒုက္ခကို
 မလိုချင်၊ ဘဝ ကို ခုံမင်တွယ်တာတယ်ဆိုတာ လုံးဝ မှားယွင်း
 တဲ့ (စိတ်ဆန္ဒကြီး) သာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။



၁ လူ့လောကမှာ လူအချင်းချင်း မုန်းစိတ်မထားရဘူး။
 မေတ္တာစိတ်ထားကြရတယ်။ မေတ္တာစိတ်မွေးမြူနေကြ၊ မေတ္တာ
 စိတ်ထားနေလျှင် သေးရန်ကင်းတယ်။ မိမိဘက်မှာလည်း မာန်
 ကင်းတယ်။ လူနဲ့လူချင်း သနားစိတ်ထားရမယ်။ မနာလိုဝန်တို့
 စိတ် အကျင့်မပါစေရဘူး။ သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ် ဒေါသထား
 သော်လည်း မိမိက ထိုသူတို့အပေါ် မေတ္တာစိတ်သာ ထား၍ နေ
 သွားလျှင် မိမိက အပေါ်စီးအနိုင်ယူတယ်လို့ မှတ်ပါ။ ခေတ္တ စောင့်
 ကြည့်နေပါ။ လက်တွေ့သိမယ်ဟူ၍ တောင်တန်းသာသနာပြု
 ဆရာတော်ကြီး (အရှင်ဦးဥတ္တမသာရ) က ဟောစိန်ခဲ့တယ်။



၁ စိတ်ကျန်းမာချမ်းသာလာအောင် ဘုရားကို သတိရနေ၊ သတ္တဝါတွေကို မေတ္တာပို့နေ၊ ကောင်းသော ကုသိုလ်ရေးကို တွေးနေ၊ ပြုလုပ်နေရတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသတွေ ပြင်းပြင်းဖြစ်လာရင် စိတ်မှာ ရောဂါဖြစ်တယ်လို့ သိပြီး အမြန်ဆုံး ဖြေပျောက်အောင် သတိထားလိုက်ရတယ်။ ဒီလို သတိရတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ရောဂါ သက်သာသွားတာပဲ ဟု မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီး (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ) က စိတ်ကျန်းမာချမ်းသာနည်းကို ဟော ဖော်ညွှန်ပြခဲ့တယ်။



၁ လူဆိုသော လူသည် စဉ်းစားတတ်သော သတ္တဗေဒ သတ္တဝါမဟုတ်သေး။ စဉ်းစားနေသော သတ္တဝါမျှသာဟု (ဟင်မခ(လ်)တန်) က ဆိုပါတယ်။



၁ အတွေးသည် လူ၌ အကျင့်ကို ဖြစ်စေတယ်။ ထိုအကျင့်သည် တိုးတက်မှုသို့ ဦးတည်သော အကျင့်ဖြစ်အောင် အတွေးကို စဉ်းကမ်းချပေးရတယ်။ ရောက်ရာ ပေါက်ရာ မတွေးဘဲ၊ ရည်

မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဆိုသောအရာ၌သာ အာရုံကို ဦးတည်လျက်၊
ပန်းတိုင်ရောက်ရာ ရောက်ကြောင်းနည်းလမ်းတွေ စူးစိုက်တွေး
ရပေမည်။



၁ ဗိုင်းကောင်းကျောက်ဖိ၊ ပိပိပြားပြား၊ မိကောင်းဖခင်
သားသမီးပီပီ သူတစ်ပါးရဲ့အပြစ်ကို လျှော့ကြည့်ပြီး၊ ကိုယ့်အပြစ်
ကိုယ်ကြည့်ရမယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်ကြည့်ပြီး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ဆုံးမပေးရမယ်။ တရားဆိုတာ အနီးကလေး၊ နီးပေမယ်လို့
စိတ်ဓာတ်က အင်မတန်မှ ဝေးကွာနေကြတော့ ဒီစိတ်ဓာတ်နဲ့
တရားပေါင်းမရဘူး။ မကောင်းတာနဲ့ ကောင်းတာ မတည့်ဘူး။
တရားနဲ့ မတရား မတည့်ကြဘူးရယ်ဟု (ရွှေပေါ်ကျွန်း ဆရာ
တော် ဘုရားကြီး) မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။



၁ လူတို့၏ စိတ်သဘောသည် အတောင်အထွာဖြင့်
လည်း တိုင်းတာ၍ မရ။ သင်္ချာနည်းဖြင့်လည်း တွက်ချက်၍မရ။
ပြောတိုင်းလည်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တယ်။ မပြောတိုင်းလည်း

ဟုတ်ချင် ဟုတ်တတ်သောကြောင့် လူတို့၏စိတ်သဘောကို အလွယ်တကူနှင့် ယုံကြည်ရန် ခက်ပေတယ်။



၁ ထက်သန်စိတ်၏ ထူးခြားချက်မှာ လူတိုင်းတွင် ရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာနှင့် မဆိုင်။ မိဘ၏ ပြုစုပျိုးထောင်မှုနှင့်လည်း မပတ်သက်ပါ။



၁ အတိတ်ကာလသည် ငါ့ကို လှည့်စားခဲ့တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကာလသည် ငါ့ကို နှိပ်စက်တယ်။ အနာဂတ်ကာလသည် တွေးလိုက်သောအခါ ငါ တုန်လှုပ်ခြင်း ဖြစ်ပေတယ် ဟု (ပြင်သစ်အကျဉ်းသားတစ်ဦး) က ဆိုတယ်။



၁ မကောင်းသော အကျင့်စာရိတ္တသည် လူအား တစ်သက်လုံး ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ စိတ်တန်ခိုးကြီးမားလှသူများသည် ရှေးဦးစွာ မိမိတို့၌ ချွတ်ယွင်းလျက်ရှိနေသော အကျင့်စာရိတ္တ

ဆိုးများ ရှိနေခဲ့လျှင် ပြုပြင်ပေးရပေလိမ့်မယ်။



၁ အောင်မြင်လိုသည့်စိတ်ဆိုသည်မှာ တခြားသူများကို ထိပါးနှောင့်ယှက်ပြီး၊ သူတို့၏ အခွင့်အရေးတွေကို ကျူးကျော် ရယူဖို့ကို မဆိုလိုပါ။ မှန်ကန်သော အရာကို မှန်ကန်စွာ လုပ် ကိုင်ရဲသည့်စိတ်တစ်မျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။



၁ စင်စစ် ပါရမီရှင်ဆိုသူများမှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အရာ ကိုသူတကာထက်စိတ်ထက်သန်ကာ မနေမနားကြီးစားသဖြင့် ထူးချွန်လာကြသူချည်းသာ၊ ထက်သန်စိန်ဖြင့် လေ့ကျင့်ရင်းသာ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်လာကြပေတယ်။



၁ အကြံအစည်တွေ ကြီးမားစွာ ကြံတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က လည်း ဆန်သုံးလုံးချက်တောင်မှ မဝဘူး။ ငွေရေးကြေးရေးက လည်း အမေကို ပေးပါပြောရုံ၊ ချက်လက်မှတ်လေး ကိုင်ပြီး

ဘဏ်ကို သွားရုံပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးက မကောင်း
လေတော့ ... (စာပြုသူ၏ သူငယ်ချင်းမိခင်၏အစ်မကြီးတစ်ဦး
က အမှတ်မထင် နှုတ်က ပြောပြခဲ့သောစကား)



၁ ကိုယ်ခန္ဓာကို အစာကျွေးဖို့ လိုအပ်သကဲ့သို့၊ စိတ်ကို
လည်း အစာကျွေးဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ရောဂါဝေဒနာ
များ မဖြစ်ပွားစေရန် ကာကွယ်သကဲ့သို့ စိတ်တွင်လည်း ညံ့ဖျင်း
သော အတွေးအသိများ၊ အယူအစွဲများ၊ အယူသီးမှုများ
မဝင်ရောက်စေရန် ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။



၁ လုံလောက်နေခြင်းကိုပင် နည်းလှသည်ဟု စိတ်မှာ
ထင်နေသူအဖို့ လုံလောက်ပြီဟူ၍ ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်ဟု
စာရေးဆရာ (အက်ပီးတူးရယ်)က ရေးပါတယ်။



၁) စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူတို့သည် အကြပ်အတည်းတွေ့
 သောအခါ၊ ဒုက္ခရောက်သောအခါ အလွန်တရာ ဣန္ဒြေ ပျက်
 တတ်ကြတယ်။ ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံသောအခါ ဣန္ဒြေမရအောင်
 ဝမ်းနည်းတတ်ပြီး၊ ဝမ်းသာစရာ ကြုံသောအခါတွင် ဣန္ဒြေမရ
 အောင် ဝမ်းသာတတ်ပေတယ်။



၁) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာသည် ဒုက္ခ
 တွေ့ပြီး၊ ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံသောအခါတွင်လည်း ဣန္ဒြေ မပျက်၊
 တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိပြီးလျှင် သုခတွေ့ပြီး၊ ဝမ်းသာစရာကြုံသော
 အခါတွင်လည်း ထူးထူးခြားခြား စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း မဖြစ်ဘဲ
 တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ဣန္ဒြေရရပင် ရှိလေတယ်။



၁) စိတ်ထဲ၌ ဆင်းရဲငြိုငြင်၊ ပူပင်သောက ပျက်စီးခြင်းတွေ
 ကိုသာ တွေးတော၍နေချေက ထိုကဲ့သို့ တွေးတောသောသူ
 သည် ပျက်စီးခြင်း၏အကောင်အထည်ကြီးဖြစ်ကာ၊ အတွင်း၌
 ပျက်စီးသောသဏ္ဍာန်သည် အပြင်၌ ပေါ်လာ၍ အလုပ်ဟူသမျှ

တို့မှာ ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ရလေတယ်။



၁ လူ့လောကသည် ဒုက္ခဘုံဖြစ်သလို၊ ချမ်းသာစရာ တွေ့ကာမှ ချမ်းသာအောင်နေမည်ဟု မရေရာသော မျှော်လင့် စောင့်ဆိုင်းခြင်းဖြင့် အချိန်မကုန်စေသင့်ပါ။ ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှ၊ ချမ်းသာကို ရနိုင်သည် ဖြစ်၍၊ စိတ်ရှင်းရှင်း မြင်တွေ့ သမျှ အာရုံကို အကောင်းဘက်က ဆွဲပြီး၊ ချမ်းသာမှုကို မရေရာ အောင် ရှာယူတတ်ရပေမယ်။ အကောင်းမြင်အဖြစ် မသုံးသပ် တတ်ပါက သုခထဲမှ ဒုက္ခဖြစ်လာတတ်တယ်ဟု ထိပိဋကဓရ (ယောဆရာတော်ကြီး) က မိန့်ဖော်ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁ နှစ်သစ်ပြောင်းတယ်ဆိုပြီး လူသစ်ဖြစ်အောင်၊ ခေါင်း လျှော်ကြ၊ အဝတ်လျှော်ကြ လုပ်ကြတယ်။ စိတ်ကိုတော့ ဖြူစင် အောင်လျှော်ဖွပ်ကြရဲ့လား? စိတ်သန့်ရှင်းဖို့က လူသန့်ရှင်းဖို့ထက် အရေးကြီးတယ်နော်။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို အမြဲ လျှော်ဖွပ်နေမှစိတ်သန့်ရှင်းဖြူစင်တယ်။ (ရွှေမင်းဆရာတော်ကြီး)

၁ စိတ်ကို ဆုံးမလျှင် နိဗ္ဗာန်။

စိတ်ကို လွတ်ထားလျှင် အပါယ် ရယ်လို့ (မဟာ စေးဝင်္ဂသာဆရာတော်ကြီး) က ရှင်းရှင်းတိုတို မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်ဆိုတာ မြင်းမိုရ်တောင်ကြီးနဲ့ ကြိတ်လို့ ကြေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိပဿနာနဲ့ ကြိတ်မှ ကြေတာ ဟူ၍ (ဆားတောင်ဆရာတော်ကြီး) သြဝါဒမိန့်ဆိုခဲ့တယ်။



၁ စိတ်အကြံနောက် ကောက်ကောက်လိုက်မိရာမှ ပြုမိမှား၊ ပြောမိမှား ဖြစ်ကြရတယ်။ ထိုပြုမှား ပြောမှားတွေက ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မဆက်စပ်လျှင် နေသာတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်လာလျှင်တော့ မနေသာဘဲ မုန်တိုင်းထန်ရတော့တယ်။ လောကဥပဒေအရ ပြစ်ဒဏ်များ ချမှတ်ခံရကာ အကျဉ်းခံဘဝ နေကြရခြင်း ဖြစ်တော့တယ်။



၁ အဝေးသို့စိတ်ထွက်ပြေးသွားစေနိုင်တဲ့ ဖွင့်ထားသော တံခါး (၆) ပေါက်ရှိတယ်။ မျက်စိ တံခါး၊ နားတံခါး၊ နှာခေါင်း တံခါး၊ လျှာတံခါး၊ ကိုယ်ခန္ဓာတံခါး၊ စိတ်တံခါးတို့ ဖြစ်တယ်။ ပါဠိ လိုခေါ်တော့ ဓမ္မာရုံ၊ အဲသည် တံခါးတွေ အဖွင့်အပိတ်မှာ သတိ သော့ပဲ။ သတိတရားက အချုပ်။ ဗုဒ္ဓတွေ အရှိကို သတိက ချုပ်။ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမဆို၊ လုပ်သမျှအလုပ်ကို သတိနဲ့ လုပ်။



၁ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးပြုနေတတ်သူသည် အရာရာ၌ လွတ်လပ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အား ခိုင်၍ လောကဓံကို ခံနိုင်စွမ်း ရည် ရှိကြောင်းကို (မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ကြီး) ဟောဖော်ခဲ့တယ်။



၁ လူသားတွေဟာ မိမိအကြောင်းတရားအတိုင်း ရရှိ ထားသော အကျိုးတရားအပေါ် ခံစား စံစားလို့ နေတတ် ထိုင် တတ်ရန်လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နေတတ်ထိုင်တတ်ခံစားတတ် မှလည်း စိတ်၏အေးငြိမ်းမှု (Peace of Mind) ကို ရရှိလွယ်ပါ

လိမ္မော်မယ်။



၁ အထူးသတိပြုရန်မှာ ပြဿနာတစ်စုံတစ်ခု ကြုံလာလျှင် စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းပြီး ဗျာမများစေရ။ စိတ်အာရုံ မတွေဝေဘဲ၊ အမြင်မှန်ရောက်အောင် ကြည့်ရမည်။ နှုတ်ထွက်စကားမကောင်းသူ၊ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာ ပြောင်လှောင်တတ်သူကိုရှောင်ရမည်။ စိတ်ထားလေးနက်သူ၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ စကားကောင်းပြော၍ အကြံပေးတတ်သူထံ ချဉ်းကပ်ရမည်။ လိုရင်းမှာ ဦးခေါင်းအေးအေးထား၍ ဖြေရှင်းပါက ဘယ်အခါမှ မမှားနိုင်ပါ ဟု တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး (ဦးဥတ္တမသာရ) က ဆိုမိန့်ခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်ပညာရှင်များ သုတေသနလုပ်ပြီး တွေ့ရှိတဲ့အချက် တစ်ချက်က လူတွေအားငယ်လာရင် (Power Less) ဖြစ်လာရင် (Magic) ကို အားကိုးတတ်လာတယ်။



၁ မိစ္ဆာဒီဝပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝနိုင်
 သော်လည်း စိတ်နှလုံးကြီးပွားချမ်းသာမှုကိုတော့ မရနိုင်ပါဘူး။
 သမ္မာအာဒီဝပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရွှေ၊ ငွေ စသော ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာ
 ကြွယ်ဝမှု မရှိသော်လည်း စိတ်နှလုံးကြီးပွားချမ်းသာမှုကိုတော့
 ရစေနိုင်ကြောင်းအဖြေပေးလိုက်ပါတယ်ဟု (တည်တောဆရာ
 တော်ဘုရားကြီး) က ဓမ္မဗျူဟာ စာစောင်မှနေ၍ အဖြေမိန့်ဖူး
 ခဲ့တယ်။



၁ လူတို့တွင်ရှိသော မသိစိတ်သည် စကြာဝဠာကြီး
 အတွင်းရှိ (Universal-sub concious mind) စကြာဝဠာ
 စိတ်အဆောက်အအုံကြီး၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်ပြီး ၎င်းနှင့်
 လူတိုင်းရှိ မသိစိတ်များ ဆက်သွယ်ထားသည်ဟု ယူဆလေ
 တယ် ဟု စိတ်ရောဂါပညာရှင် (ဒေါက်တာကားလ်ဂျန်း) က သိ
 နားလည်ခဲ့ပါတယ်။



၁ ဗိတ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဟူသည်မှာ စိတ်တွင် မှန်ကန်သော အသိပညာ အတွေးအခေါ်များ၊ တည်ကိန်းပြည့်စုံလာစေရန်နှင့် သဘာဝမကျ။ တည်ကိန်းပြည့်စုံလာစေရန်နှင့် သဘာဝမကျ။ ယုတ္တိမတန်သော မှားယွင်းသော အယူအစွဲများ၊ အယူအသီးများ၊ ဥပါဒါန်များနှင့် ကင်းရှင်းစေရန် အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



၁ ဖြူစင်သော စိတ်ထားဖြင့် ဆောင်ရွက်သမျှ အေးမြသော အကျိုးကို ရရှိမယ်။ မဖြူစင်သော စိတ်ထားဖြင့် ဆောင်ရွက်လျှင်၊ နောင်အချိန်တွင် အပူအပင်များ ဝင်လာမည်မှာ သေချာပါတယ်။ သို့အတွက် အရာရာမှာ ဖြူစင်သောစိတ်ထားဖြင့် ဆောင်ရွက်ကြစေချင်ပါတယ်။

(ရန်ကုန်၊ တိပိဋကဆရာတော်)



၁ ပျော့ပျောင်းသည်းခံသောစိတ်ထားနှင့် ပျော့ညံ့သော စိတ်ဓာတ်တို့သည် ဆီနှင့်ရေလို ကွာခြားတယ်။ ပျော့ပျောင်း

သည်းခံတဲ့ စိတ်ထားသည်။ အမြင်ကျယ်မှုမှ ရလာသော စိတ်
ထားဖြစ်တယ်။



၁ လုပ်သမျှ အလုပ်တွေကို သတိကပ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့
အကျင့်ကို များများလုပ်ပေးလာရင်၊ စိတ်နေသဘောထား
အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်။ အသိဉာဏ်တွေ ပိုပြီးတော့၊ လေး
နက်ရင် ကျက်လာမယ်။ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေလည်း၊ အရည်
အသွေးပိုပြီးကောင်းလာမယ်။ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း လေးနက်
မှု ပိုရှိလာလိမ့်မယ် ဟူ၍ မဟာမြင်တောရ ဆရာတော်ကြီး (ဦး
ဇောတိက) က ဆိုမိန့်ရေးသားခဲ့တယ်။



၁ စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ပေါ်လာမှုကို ညွှတ်ထားလျှင် စိတ်
ခံစားမှု ပိုမိုနက်ရှိုင်းလာပြီး ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို လက်မခံသော
အခါတွင် စိတ်ခံစားမှုသည် ကွယ်ပျောက်သွားရတယ်ဟု စိတ္တ
ဗေဒပညာရှင်ကြီး (ပီလီယံဂျိမ်းစ်) က ဆိုမိန့်ခဲ့တယ်။



၁ စိတ်က ခံနိုင်ရည်မရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် စိတ်ထက် သန်မှု မရှိသည့်အခါ လူသည် မလုပ်ချင်၊ မကိုင်ချင်၊ ဘာမှ စိတ် မဝင်စားချင်လောက်အောင် ညောင်းညှာပင်ပန်းနေတတ်ပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်စိတ်ထက်သန်လာသည့်အခါမျိုးတွင်မူ လူတွေသည် မမောမပန်း လှုပ်ရှားလျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပေတယ်။



၁ အို ... မနုဿလူသားအပေါင်းတို့၊ သင်တို့သည် လူ့လောက ချမ်းမြေ့ကြည်လင်စွာ နေလိုကြလျှင် မုန်းစိတ်ကင်းသူ ဖြစ်အောင်နေကြကုန်လော့။ သူ့တစ်ပါးက အသင့်ကို မုန်းစိတ်ထားသူရှိချင် ရှိပါစေ။ သင်တို့ ငါတို့က သူတစ်ပါးအပေါ်၌ မုန်းစိတ် ကင်းခြင်းသည်သာ မူမှန်ဖြစ်၍ မြတ်ပါသည်။ ထိုသို့နေသောအခါ သင်တို့ ငါတို့အဖို့ ပထမဆုံးရောက်လာမည့် ကောင်းကျိုးစားရားကား စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကြည်လင်ပျော်မွေ့မှုကို လက်ငင်းခံစားရခြင်းပေတည်း။

(တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး)



၁ သင်၏အတွေးများသည် သင့်ကို လွှမ်းမိုး၍ ပြုပြင် ဖန်တီးပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ကာယကံမူ၊ ဝစီကံမူများအပေါ်မှာ အတွေးများက သြဇာသက်ရောက်တယ်။ သင်၏အတွေးများကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ သင်သည် ပြောင်းလဲလာသော လူတစ်ဦးဖြစ် လာပါလိမ့်မယ်။ ပြောင်းတာက နှေးချင်နှေးမယ်၊ မှချတော့ ဖြစ် မယ်။ အဲတာကတော့ စိတ္တဗေဒပညာရပ်ဆိုင်ရာ ခိုင်လုံသော အချက်အလက် တစ်ရပ်သာ ဖြစ်တယ်။



၁ ကာမဘုံသားတို့မှာ အာရုံတစ်ခုကို စွဲလမ်းသော လုပ်ငန်းစဉ် မရှိပါက ပုထုဇဉ်သားတို့ စရိုက်အတိုင်း၊ ကာမ အာရုံသက်ကိုသာ အမြဲတစေ အာရုံပြုကြသည်သာ များကုန် တယ်။ (ချောက်မြို့၊ မဟာလာယ်တီတိုက် ဆရာတော်ကြီး)



၁ ကြီးမားသော ပျော်ရွှင်မှုများသည် ကြီးမားသော ဝမ်း နည်းမှုများကဲ့သို့ပင် အသံမထွက်ပါလို့ (မှားဖီယင်) အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆုံးဖြတ်တယ်။

၁ လူတွေ၊ လူတွေ၊ ကိုယ့်အလို မပြည့်က တောပြော၊
 တောင်ပြော၊ ဝိုးပြော၊ ဂျိုးပြော၊ ရောက်တီရောက်ရာပြော၊ စိတ်
 က ကိုယ်မှန်တယ် ထင်ရာပြော/လောက၏ သဘောကား ဤ
 သို့တည်း။



၁ ကျွန်တော်၏တွေ့ကြုံသမျှအတွေ့စိတ်ကူးများ၊ ကျွန်
 တော် ပြောဆိုသမျှ စကားများ။ ကျွန်တော် လုပ်ကိုင်သမျှ
 အလုပ်များကို အောင်မြင်ရာ အောင်မြင်ကြောင်းပေါ်မှာသာ
 ရပ်တည်ခဲ့သည်။ ပထမဆုံး တစ်ကတော့ စိတ်(တစ်နည်း)
 မနော။ စိတ်မနော၏ သဘောကား အပြောကျယ်လွန်းလှပါ
 တော့တယ်။



၁ ဘုန်းမကြီးချင်ပါနင့်။ ဘုန်းကြီးချင်သော စိတ်ဟာ
 ယုတ်မာတဲ့စိတ်ပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးချင်တယ်
 ဆိုတာ လာဘာ၊ သတ္တာရ၊ သိလောကကို လိုချင်တာပဲ။ လိုချင်
 တာဟာ လောဘစိတ်ပဲ။ လောဘစိတ်ဟာ အကုသိုလ်စိတ်

ဖြစ်တဲ့အတွက် ယုတ်မာတဲ့စိတ်လို့ ပြောရတာပဲ။



၁ စိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာ အလေးမူ၊ ဂရုထားလေ့ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို အကောင်အထည် ခြပ်ဟူ၍ရှိတယ်။ ထင်သာမြင်သာတယ်။ စိတ်က အကောင်အထည်ဟူ၍ မရှိပါ။ မြင်သာထင်သာသော အရာမဟုတ်။ အဲတာကြောင့် မြင်သာထင်သာသော ကိုယ်ကိုသာ အလေ့ထားခြင်း၊ ဂရုစိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။



၁ စိတ်အနေအထားဟူသည်မှာ လွတ်ပေးထားလျှင် အရှိန်မကုန်မချင်း ကြီးထွားနေတတ်တယ်။ သို့ဖြစ်ရာ မကောင်းသောစိတ်အနေအထား တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သော် သတိပြုမိလျှင် ပြုမိချင်း ဆတ်ခနဲဖြတ်တောက်ပစ်ရပါမယ်။



၁ လူသည် စိတ်အလိုကိုလိုက်ချင်တယ်။ လုပ်ချင်သည့် အရာကို မလုပ်ရသည့်အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်တယ်။ စိတ်အလိုကို လွန်စွာလိုက်သောအခါ၌လည်း ဒုက္ခ ပို၍ကြီးလေတယ်။ စိတ် အလိုကို မလိုက်သောအခါ၌လည်း ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ သို့ဖြစ်လေ ရာ စိတ်အလိုကို လွန်စွာမလိုက်အပ်။ တော်သင့်ရုံမျှ လိုက်ကြရ မယ်ဟု ဆရာကြီး (ပီမိုးနင်း)က အကြံပြုရေးသားခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်၏သဘောမှာ မကောင်းမှုတွင် ပိုမိုကျက်စား တတ်ပါတယ်။ ကောင်းတာထက် မကောင်းတာကို ပိုမိုလုပ်ချင် စိတ် ရှိတယ်။ တစ်ခါလုပ်မိလျှင် ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ချင်စိတ် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်မိသောအရာတို့ကို မလုပ်ရ မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းသွားတတ်တယ်။ အဲသည် အဆင့်ရောက်သွားလျှင် ပြုပြင်ရန် ဖြတ်ပစ်ရန် ခက်တယ်။ အရက်ဖြတ်ရန် ခက်တယ်ဆိုတာ၊ ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်မိသော အရာဖြစ်တဲ့အတွက် ပါပဲ။ စိတ်က စွဲလမ်း အကျင့်ပါ သာယာ သောကြောင့် အချိန်တန်လျှင် လုပ်ချင်နေတယ်။ အထုံအကျင် ပါက ဖြတ်ရခက်လှပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဖြတ်နိုင်ခြင်း၊ မဖြတ်

နိုင်ခြင်းက စိတ်ပဲ ဖြစ်တော့တယ်။



၁ ကျွန်ုပ်သည် အနာဂတ်ကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။ အလားတူစွာပင် ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်သာလျှင် ဦးဆောင်နိုင်တယ်။ ရယ်လို့ပြောသူက (ပီလျမ်အားနက်စ်ဟင်လေ) ရယ်ပါ။



၁ သည်းမခံနိုင်တာ၊ ဆိုးဝါးသော စိတ်ကြောင့်ပဲ။ စိတ်ရင်းကိုက မကောင်းတာပဲ။ အကြောင်းကြီးမားလို့ သည်းမခံနိုင်တာကတော့ တစ်မျိုးပါ။ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စတွေမှာ သည်းမခံနိုင်ခြင်းသည် ဆိုးလှပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်သူရဲ့ ပျော့ညံ့ချက်ကို ဖော်ပြပါ။ ထစ်ခနဲဆို ဒေါသထွက်တော့တယ်။ စိတ်တိုတယ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်တယ်။ စိတ်တိုခြင်းကို သတိနဲ့ အသိနဲ့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။ တဖြည်းဖြည်း နှိမ်နင်းရမယ်။



၁ သည်းမခံတတ်၊ စိတ်တိုတတ်သူနဲ့ ဆက်ဆံနေရသူ တို့မှာ ဆက်ဆံနေရသမျှကာလပတ်လုံး စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြရတယ်။ စိတ်ညစ်ကြရတယ်။ စိတ်နောက်ကျကြရတယ်။ ဦးနှောက်စားကြရတယ်။ စိတ်တိုသေဘာ ဖခင်၏ သားသမီးများသည် အိမ်ထောင်စောစောပြုတတ်ကြလေတယ်ဟု စိတ်ပညာရှင် ဆရာဝန်မတစ်ဦးက ဆိုခဲ့တယ်။



၁ နှောင်းအရောင်ကို အပေါက်ငယ်ကလေးများမှ ကြည့်သောအခါ မြင်ရသည့်နည်းတူ၊ လူတစ်ဦး၏ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် သဘော၊ သဘာဝတို့ကို သူနှင့်ပတ်သက်သည့် အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများမှ ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်ပေတယ်ဟု (ဆင်မြူရယ်စမိုင်းလ်) က ဆိုတယ်။



၁ အများထက်ပို၍ ကျော်ကြားသူ။ အများထက် ကြီးပွားထွန်းကားသူ။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စရှိသူ။ အတွေးအခေါ်တွင် အများနှင့်မတူဘဲ၊ ထူးခြားဆန်းသစ်သူတို့သည် အများအားဖြင့် ဝိုင်း

ဝန်းကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုကိုခံကြရသည်သာဖြစ်တယ်။ သို့သော် ဝေဖန်မှုကို စိတ်မှာ ဂရုမပြုဘဲ၊ မိမိလုပ်ငန်းကိုသာ စူးစိုက်နေပါက မိမိသည်သာလျှင် တစ်နေ့တခြား၊ တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့်၊ အောင်မြင်သူ၊ အောင်နိုင်မှုရသူဖြစ်ပေလိမ့်မယ်။



၁ သူတစ်ပါးပြုလုပ်ထားသည်ထက် သာလွန်၍နေရမယ်။ “လျော့တော့ မလျော့စေရ” ဟူသော စိတ်ထားသည် အောင်မြင်လိုသော စိတ်ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါး၏လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ယှဉ်လိုက်လျှင် အရှုံးမပေး (ဝါ) အရှုံးကို မဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်ထားမျိုးပင် ဖြစ်လေတယ်။



၁ စိတ်ထားမြင့်မြတ်လျှင် ဘယ်သူမဆို အထက်တန်းစားလူဖြစ်နိုင်၏။ မိမိစိတ်ထားက အလယ်အလတ်ရှိလျှင် အလတ်တန်းစားလူဖြစ်ရ၏။ မိမိစိတ်က အောက်တန်းကျလျှင် အောက်တန်းစားလူဖြစ်ရ၏။ စိတ်ရင်းစေတနာသည် လူတန်းစားကို ခွဲခြားနေသော တရားခံလက်သည်ဖြစ်လေသည်။

(တောင်တန်းသာသနာပြုဆရာတော်ကြီး)

၁) အကုသိုလ်စိတ်တွေကို ထိန်းချုပ်နှိမ်နင်းနိုင်သော လက်နက်ကောင်းသည် သည်းခံခွင့်လွတ်နိုင်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ သည်းခံခွင့်လွတ်နိုင်သော စိတ်ကဖြစ်ထွန်းဖို့ခဲယဉ်းတဲ့အတွက် ကြောင့် အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ကြတယ်။



၁) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုဟူသည် ကာယကြံ့ခိုင်မှုကဲ့သို့ပင် လေ့ကျင့်ယူရသော အရည်အချင်းတစ်မျိုး။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင် အောင် လေ့ကျင့်တဲ့အခါ တစ်ဘက်က မိမိတိုးတက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုမည့် ကောင်းသောစိတ် အလေ့အကျင့်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ရသလို၊ အခြားတစ်ဘက်က တိုးတက်မှုကို နှောင့်ယှက်ဟန့်တားနေတဲ့၊ မကောင်းသောစိတ်၊ မကောင်းသော အလေ့အကျင့်ကို ချေဖျက်ဖျောက်ပယ်ရပေမယ်။



၁) စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးမှု၌ အမြင့်ဆုံး ရောက်ရှိနိုင်သော အဆင့်မှာ မိမိစိတ်ကို မိမိထိန်းချုပ်ဆည်းတတ်ရမယ်ဟု သဘောပေါက်လာသော အဆင့်ပင်ဖြစ်ပါတယ်ဟု တွေးခေါ်ရှင်

(ဟားဘတ်စပင်ဆာ) က တွေးခေါ်ပါတယ်။



၁ စိတ်ထားမူမှန်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း သွေး
လှည့်ပတ်မှုကို မှန်ကန်စေနိုင်တယ်။ အစာကို လွယ်ကူစွာ ချေ
ဖျက်နိုင်တယ်။ ရှုပ်ဆင်းအင်္ဂါကို ကြည်လင်ရွှင်ပြစေနိုင်တယ်။
လူအများ၏ လေးစားခြင်းကို ရရှိနိုင်တယ်။ မိတ်ကောင်း ဆွေ
ကောင်းများ၏ အကူအညီကို ရရှိနိုင်တယ်။ ဘဝပြဿနာများ
ကို လွယ်လင့်တကူ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းနှင့် ပြည့်စုံစေတယ်။ စီးပွား
ရေးလုပ်ငန်းများ ချောမောပြေပြစ်အောင်မြင်စေနိုင်တယ်။



၁ သစ္စာပျက်သောသူ၊ ကျေးဇူးရှင် ကျေးစွပ်သောသူ
သည် လူချမ်းသာသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာ၊ စိတ်ချမ်းသာ
သော်လည်း လူမချမ်းသာ။ နောင်ကိုလည်း အမြဲဒုက္ခရောက်
စံခြေ။ လောကီလောကုတ္တရာလည်း မကောင်း။ လောလောဆယ်
အဆိုးဆုံးမှာ လူချမ်းသာသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာခြင်းပင်
ဖြစ်လေတယ်။

၁ စိတ်ရှည်ရှည်သည်းခံလိုက်ပါ။ ဤအကြောင်းကြောင့် ပင်သင်အောင်မြင်လိမ့်မယ် ဟု (ဖိလစ်ပိုင်) စကားပုံရှိပါတယ်။



၁ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်ကလွဲရင် လူတစ်ကိုယ်လုံးမှာ သိုလ်(၂)သိုလ်ပဲ ရှိတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ပေါ့။ ဒီတော့ ကုသိုလ်စိတ်တွေနှင့် များအောင်နေကြဟု မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီး (အရှင်ဣန္ဒာဘာသာဘိဝံသ) က ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်တိုတယ်ဆိုတာ၊ စိတ်ရှည်တယ်ဆိုတဲ့ သည်းခံမှု ခေါင်းပါးတာကို ညွှန်းတယ်။ စိတ်ထား မမှန်ခြင်းပဲဖြစ်တယ်။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းမှု မရှိခြင်းကို ပြတယ်။ ရှက်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ သည်းခံစိတ် မရှိရင် မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်တန်ရာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။



၁ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တံခါးတွေဖြစ်တဲ့ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့အနက် စိတ်တံခါးတစ်ခုတည်းမှ အိပ်မက်များ ဝင်လာပါတယ်။ အိပ်မက်မှာ ထိန်းချုပ်မရပါ။ အိပ်မက်သဘောမှာ မိမိလိုရာကို မက်၍မရပါ။



၁ စိတ်သည် မည်သည့်အခါမှ မှန်ကန်မှုမရှိ။ သို့ရာတွင် စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိလာသောအခါမှ မှန်ကန်လာလေတယ် ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ဆင်နီကား) က ဆုံးဖြတ်ခဲ့လေသည်။



၁ အသက်ကြီးပေမယ့် စိတ်ထားငယ်နေရင်၊ မကောင်းဘူး။ သစ်ပင်ငယ်၊ သစ်သီးငယ်တွေဟာ အပူဒဏ်၊ လေဒဏ်၊ နေဒဏ်တို့ကို မခံနိုင်ဘူး။ ငယ်ရွယ်နုနယ်တဲ့စိတ်ထားလည်း ကူဠာရုံ၊ အနီဠာရုံနှင့် ထိခိုက်တဲ့အခါ မခံနိုင်ဘူး။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ စိတ်နေစိတ်ထားနှင့် အသိဉာဏ်ကို ပွားစေတယ်။ မြင့်မားစေတယ်။ ရင့်ကျက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် ကူဠာရုံ၊ အနီဠာရုံကို ခံနိုင်တယ် ဟု (ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာ

တော်ကြီး) က ဆိုမိန့်ဟောကြားခဲ့တယ်။



၁ သည်းခံခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်ခြံမားစွာနှင့် တရားသက်ဝင်ပြီး၊ မိမိအသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ စိတ်ကြည်လင်ရှည်စွာ ခံနိုင်တဲ့စွမ်းရည်ဖြစ်တယ်။ စွမ်းရည်တကာ့စွမ်းရည်မှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး စွမ်းရည်ဖြစ်တယ်။



၁ ဝိရိယဖြင့် ကြိုးစားခြင်းသည် ကိစ္စကို ပြီးစေ၍၊ စိတ်ပျော်ခြင်းသည် အလုပ်ကိစ္စကို ပြီးစေ၍၊ စိတ်ပျက်ခြင်းသည် အလုပ်ကိစ္စကို ကြီးလေးနှောင့်နှေးစေတယ်ဟု ပညာရှင် (ဖရင်ကလင်) က ယူဆပါတယ်။

၁ မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေဖို့ပဲလိုတယ်။ မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိစောင့်ရှောက်နေသလို လောကကြီးကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။



၁ စိတ်တန်ခိုးရရှိအောင် ကြိုးပမ်းလိုလျှင် ဦးစွာ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို အနားရအောင် လေ့ကျင့်ပေးရပေမယ်။ စိတ်တန်ခိုး လေ့ကျင့်မှုကို လေ့ကျင့်လိုပါက ဦးစွာ ခန္ဓာကိုယ် လျော့ရသော လေ့ကျင့်မှုကို လေ့ကျင့်ပေးရပေမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို လျော့၍ အနားယူခြင်းသည် အိပ်စက်ခြင်းနှင့်တခြားစီဖြစ်ပါတယ်။ အနားယူသည်ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော ကြွက်သားဆိုင်အားလုံးကို လှုပ်ရှားမှု မရှိစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်ဟု စိတ်ပညာရှင် ဆရာဝန်တစ်ဦး ဟောပြောတာမှတ်သားထားမိတယ်။



၁ လောကမှာ အကျင့်စာရိတ္တကောင်း မရှိရင် ဒီလောကဟာ အသက်မွေးနေထိုင်ဖို့ငှာ နကောင်းဖြစ်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကမှာ အကောင်းအမြတ်တိုင်းဟာ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းဖို့ဖြစ်တယ်။ လိုရင်းအချက်တွေကတော့ မိမိစိတ်ကို နိုင်နင်းခြင်း၊ ချုပ်တည်းခြင်း၊ သည်းခံခြင်း စည်းစနစ်ရှိခြင်း၊ သင့်မသင့်၊ တော်မတော်ကို သိခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။



၁ မိမိစိတ်ကို မချုပ်တည်းနိုင်သူသည် မိမိ၏ အပြုအမူများကိုလည်း ချုပ်ကိုင်မည်မဟုတ်ပါလေဟု မနုဿဗေဒပညာရှင် (သောမတ်စီပီလ်ဆာ) က ယူဆပြောကြားခဲ့တယ်။



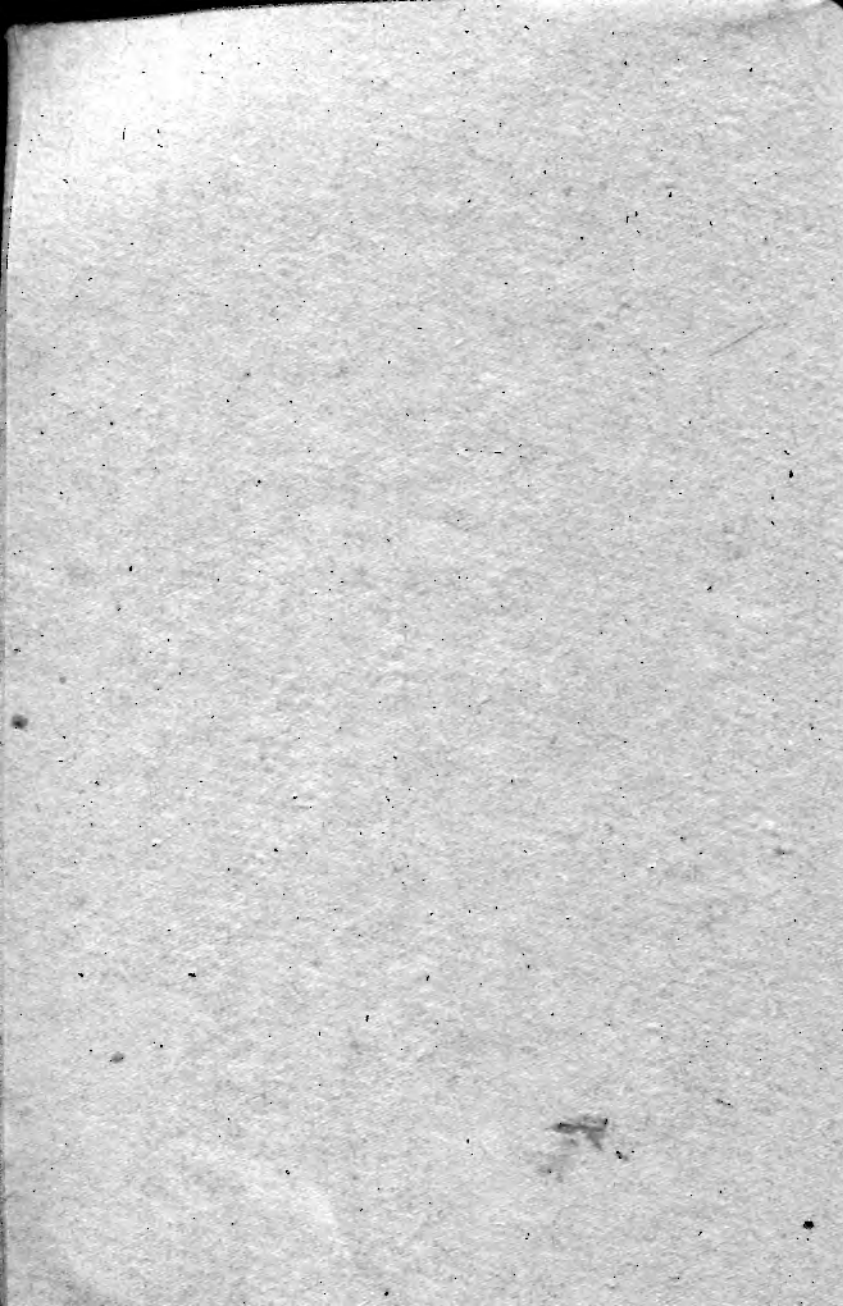
၁ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ အနာ(၂)မျိုးရှိတယ်။ ရုပ်အနာ၊ စိတ်အနာ၊ အနာ (၂)မျိုးပေါ့။ ရုပ်အနာဆိုတာ ကုလို့လွယ်တယ်။ စိတ်အနာဆိုတာ လောကမှာရှိတဲ့ ဆေးနဲ့ကုလို့ပျောက်တာ မဟုတ်။ စိတ်အနာဆိုးလာတဲ့အခါ စိတ်အနာတိုးလာတဲ့အခါ ရုပ်အနာပိုဆိုးလာတတ်တယ်။ စိတ်အနာ သက်သာကင်းရှင်းမှ ရုပ်အနာသက်သာတယ်။ အကျိုးရှိတယ်။ စိတ်အနာဆိုတာကလည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အထူးအားဖြင့် ဘာဝနာဆိုတဲ့ ဆေးနဲ့ ကုမှ ပျောက်မယ်။ သာသနာကလည်း စိတ်အနာကုနည်းကို အကုန်လုံး လမ်းညွှန်ထားတယ် ဟူ၍ (ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး) က ဘဝဇာတ်ခုံ ပုံစံစုံတရားတော်မှာ ထည့်ဟောခဲ့ပါတယ်။



စိတ်ကိုပြုပြင်၍ စိတ်ချမ်းသာနည်း

- ၁) ပျော်ပျော်နေပါ။
- ၂) ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ပါ။
- ၃) ရိုးသားဖြောင့်မတ်ပါ။
- ၄) အမျက်ဒေါသထွက်ပါနှင့်။
- ၅) မေတ္တာပွားပါ။
- ၆) အမှုကိစ္စနည်းပါစေ။
- ၇) ကောင်းစွာအနားယူပါ။
- ၈) အတွေးမများပါစေနှင့်။
- ၉) ယဉ်ကျေးဖော်ရွေပါ။
- ၁၀) အရာရာကို အကောင်းမြင်တတ်ပါစေ။
- ၁၁) လူအများကို ကူညီပါ။
- ၁၂) ဝါသနာပါရာ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ပါ။



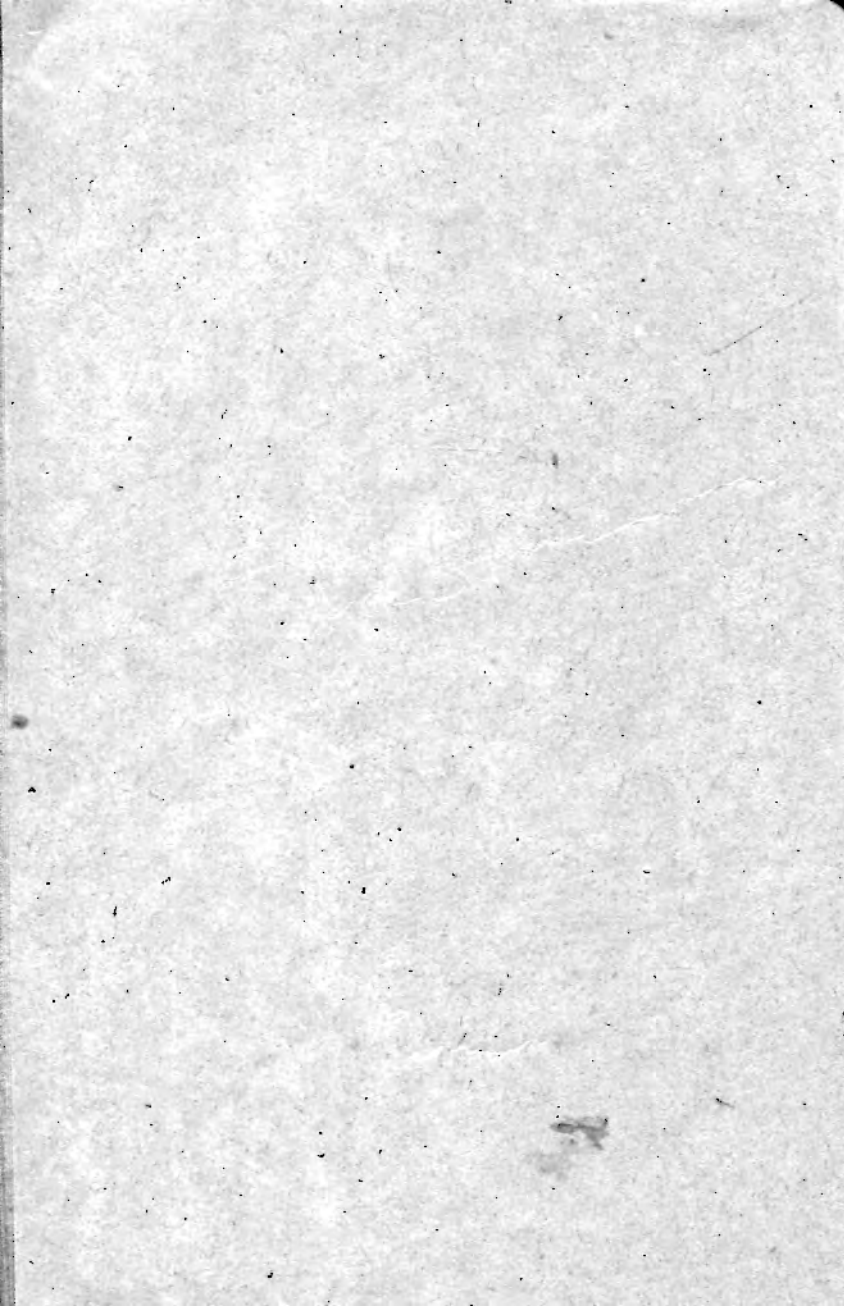


သင့်စိတ်နှလုံးလှအဆုံးအမများ

၆၁

စိတ္တဿဒမထောသာဓု

စိတ်ကိုဆုံးမခြင်းက အာဏာင်းဆုံး



၁ အကောင်းဆုံးစွမ်းရည်

လူစွမ်းရည်ထဲမှာ...

ကိုယ့်စိတ်ကိုနိုင်တာဟာ

အံ့ဩစရာအကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့

“စွမ်းရည်”

ဖြစ်ပါတယ်။

(တီပီဇူကဓရ၊ ယောဆရာတော်)

၁ ကိုယ့်အောင်မြင်မှုကို ကိုယ်တိုင်တောင်းဆိုလုပ်ရမယ်။
သင့်စိတ်ချမ်းသာမှုကို သင်ကိုယ်တိုင် တောင်းဆိုရလိမ့်မယ်။



၁ လူသည် သူ့ကိုယ်သူ ထင်မြင်ထားသည့်အတိုင်း
တကယ်ဖြစ်၏ ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ရိုမ်းစ်အယ်လင်) က ဆိုပါ
တယ်။



၁ အလိုဆန္ဒသည်...
သက်တမ်းရှည်ကြာသော်...
စိတ်အစွဲတစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလာတယ်။



၁ There is no true success without peace of mind.
စိတ်အေးချမ်းသာမှု မရှိဘဲနှင့် စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု
ဆိုတာ မရှိပါဘူး။



၁ စိတ်မကြည်လင်၊ မသန့်စင်၊ အမြင် မရှင်းပါ။
 စိတ်တည်ငြိမ်ဘိ၊ အမှန်သိ၊ အရှိအတိုင်းသာ။
 ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်၊ ကောင်းရာရောက်
 မကြောက်ရအောင် စိတ်အေးပါ။

(ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး)



၁ သူများထက်သာပြီး အောင်မြင်ထူးချွန်ခြင်းသည်
 အခြားမဟုတ်ပါ။ စိတ်ရှည်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။



၁ စိတ်ချမ်းသာမှုမှာ စင်စစ်အားဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ်
 တွင် စေတနာထားရှိခြင်း၌ တည်နေတယ်လို့ တွေးခေါ်ရှင်
 (ဒရီဇံ) က ဆိုခဲ့တယ်။



၁ စိတ်က မလုပ်နိုင်ဘူး။ မတတ်နိုင်ဘူးဟူသော “ဘူး”
 တစ်လုံးကို ဆောင်ပါမူ ဒဂိုအောင်ဆင်းရဲရန်သာ အမှန်ပါပဲ။

၁ မိမိပေါင်းသင်းသူသည် ရုပ်ဝတ္ထုမည်မျှပင် နိဗ္ဗိတုသော်လည်း စိတ်ဓာတ်တည်ကြည်ဖြောင့်မတ်လျှင် ပေါင်းသင်းထိုက်တယ်။



၁ လောကဓံ၏အလှည့်အပြောင်းများနှင့် ဆက်တိုက်ဆိုသလို ကြုံရသည့်အခါ စိတ်ပျက်အားငယ်တတ်၊ စိတ်အားလျော့ပါးတတ်တယ်။ အဲသည်အချိန်မျိုးမှာ မိမိ၏အားကို မြှင့်တင်ပေးမယ့် ကလျာဏမိတ္တတွေ လိုတယ်။ ပြီးတော့ အကြံကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်းများ ပေးနိုင်မယ့်စွဲအုပ်ကောင်းများ လိုတယ်။



၁ သူ့ကြောင့်သင်စိတ်ဓာတ်မကျမိပါစေနှင့်။ သင့်ကြောင့်သူ့စိတ်ဓာတ်တက်ကြွ မှန်ကန်လာပါစေ။



၁ အတွေးကသင့်အား သံသယကိုသာ ပွားစေ၏။ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက်ပင်လျှင် တွေးရုံတွေးနေသူများသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ အကောင်အထည်ဖော်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ လုပ်ရမည့်အရာကို လက်တွေ့လုပ်ပြရန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။



၁ မခိုင်မာသော ယုံကြည်မှု၊ မထက်မြက်သော ရဲတင်းမှု၊ မပြင်းပြသော စိတ်ဆန္ဒများကို ကိုင်စွဲမိသောသူသည် အမြဲပင် သံသယအတွေးများနှင့်သာ လုံးလည်လိုက်နေရရှာတယ်။



၁ သင်ဝမ်းသာပျော်ရွှင်လျှင် ယင်းပျော်ရွှင်ခြင်းမှ တရားရယူပါ။ ဖျားနာ၍ နေထိုင်မကောင်းလျှင်၊ ယင်းဖျားနာခြင်းမှ တရားရယူပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျလျှင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းမှ တရားရယူပါ။



၁ ပညာရှိတို့၏ အားကား တည်ကြည်ခြင်း။
 ဗဟုသုတရှိသူတို့ အားကား ဆင်ခြင်ခြင်း။
 ပညာနှင့်ဗဟုသုတ မရှိသူတို့ အားမူကား စိတ်ဓာတ်
 ခိုင်မာခြင်း။



၁ လူတိုင်း လူတိုင်း ကြိမ်ဖန်များစွာ စိတ်အားထက်သန်
 မှု ပေါ်ပေါက်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်အား
 ထက်သန်မှုပမာဏချင်း မတူကြပါ။ အချို့က မီနစ် (၃၀)
 လောက်သာ စိတ်အားထက်သန်တတ်ကြပြီး၊ အချို့ကမူ ရက်
 ပေါင်း (၃၀) မျှလောက် စိတ်အားထက်သန်တတ်ကြတယ်။ ဘဝ
 တွင် အောင်မြင်မှုရရှိနေကြသူများကို လေ့လာကြည့်ပါက ထို
 သူတို့သည် နှစ်ပေါင်း (၃၀) လောက်ကြာမြင့်အောင် စိတ်အား
 ထက်သန်နေကြသူများဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါလိမ့်မယ် ဟု
 တွေးခေါ်ရှင် (အက်ဒွပ်ဘီဘတ်တ်လာ) က ဆိုပါတယ်။



- ၁) စိတ်နေအပေါ်မတက်နှင့်။
- မိတ်ဆွေအပေါ်မဖျက်နှင့်။
- စိတ်နေအပေါ်တက်က အကျနာတတ်တယ်။
- မိတ်ဆွေအပေါ်ပျက်က အရ ဟာတတ်တယ်။

(ရှေးဟောင်းစကား)



- ၁) စိတ်အလိုဆန္ဒသည် တိကျမီပြင်သော ပုံသဏ္ဍာန် တစ်ခုဖြင့် ရှိလာသည့်အခါတွင် စွမ်းအားပို၍တက်လာတယ်။
- ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများကတော့ ရုပ်ဝတ္ထုများသာ ဖြစ်တယ်။



- ၁) အပြုဘက်ကို တွေးတတ်သည့်စိတ်သည် ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ အားကစားရေး စသည် မည်သည့်အရေးအတွက် မဆို၊ အောင်မြင်မှုသို့ ဦးတည်စေတဲ့ အခြေခံသောချက်ဖြစ် တယ်ဟူ၍စိတ်ပညာရှင် (ရွန်ဂျင်ဝေဂီး) က သတ်မှတ်တယ်။



၁ များစွာသောသူတို့သည်လည်း မိမိတို့ မကျန်းမမာ သည့်အဖြစ်ကို မိမိတို့ မသိကြပါ။ တို့ကြောင့် စိတ်တိုခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှုတတ်ခြင်း၊ ညည်းတွားခြင်း၊ ပူပန်သောကဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြရပါတယ်ဟု (ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း) က အာဟာရနှင့် ကျန်းမာရေးစာအုပ်မှာ ရေးခဲ့ပါတယ်။



၁ ကြီးပွားချမ်းသာလာရန်မှာ သေချာကြံစည်၍ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင် အကွက်ချလုပ်ကိုင်တတ်ရန် များစွာ အရေးကြီးပြီး စိတ်က ကြံစည်ထားသည့်အတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာလုပ်ကိုင်ရန် လိုပေတယ်။



၁ "ကိုယ့်မှာ အတတ်ပညာများများ မရှိဘဲနှင့် သူများကို စိတ်မဆိုးနှင့်" ဟု (ရှမ်းစကားပုံ) ရှိပါတယ်။



၁) ကြီးပွားချင်စိတ်ဟာ...
ရတနာဖြစ်တော့တယ်။



၁) လေ့လာမှုဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်လည်းဖြစ်တယ်။
အရည်အချင်းအတွက်လည်း ဖြစ်တယ်။
စိတ်ဓာတ်အတွက်လည်းဖြစ်တယ်။



၁) အခက်အခဲနှင့်တွေ့သောအခါမှာ ကံဆိုးလေခြင်းလို့
မတွေးပါနှင့်။ ဘာသင်ခန်းစာယူရမလဲလို့ တွေးပါ။ ပျော်ရွှင်ခြင်း
ဆိုတာ ပထမဦးစွာ စိတ်ထားတတ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ကျန်းမာခြင်း
ပေါ်မှာသာ မူတည်ပါတယ်။



၁) အကောင်းကိုဖြစ်စေ၊ အဆိုးကိုဖြစ်စေ၊ အတော
မသတ်လုပ်ကိုင်နိုင်တယ်။ သင့်မှာသက်ရှိလောကကိုကယ်တင်
နိုင်ဖို့၊ ဉာဏ်ပညာတွေ၊ စိတ်ဆန္ဒတွေရှိရဲ့လားဟု အင်္ဂလိပ်

စာရေးဆရာကြီး (အိပ်ချာဒီဝဲလ်) က မေးခွန်းထုတ်ခဲ့တယ်။



၁ ထက်သန်ပြင်းပြသော ဆန္ဒသာရှိ။ အဲသည်စိတ်ဆန္ဒက သင့်ကို အောင်မြင်စေလိမ့်မယ်။



၁ အကျင့်မှာ ... အားမထုတ်လျှင် စိတ်က အဲသည်တိမ်းညွတ်မှုဆီ ရောက်သွားမယ်။ သင့်စိတ်ကို သင်မဆန့်ကျင် မခုံခံလျှင် စိတ်အနေအထား လေ့ရှားနှင့်အတူ ပါသွားလိမ့်မယ်။ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ လုပ်တာလို့ ခေါ်တယ်။



၁ (ဦးထွန်းလှ)က နင်လားဟဲ့ လောကဓံ စာအုပ်မှာ ရေးခဲ့တယ်။ စင်စစ်၊ မိမိအား ခြောက်နိုင်သူသည် မိမိမှတစ်ပါး မည်သူမျှ မရှိ။ မိမိ၏စိတ်သည် မိမိအား တကယ့်လူတော်ကြီး ဖြစ်အောင် ကူညီနိုင်၏။ သို့သော် စိတ်ကို နေသားတကျအသုံး မချတတ်ခဲ့လျှင် ၎င်းထက် ဆိုးဝါးသော ရန်သူသည် ကမ္ဘာ

လောကကြီးမှာ မရှိပါတဲ့။



၁ ပါရမီရှင်ဆိုတာ... သူတကာထက်ပို၍ ခံနိုင်ရည်သတ္တိ ရှိသူပင် ဖြစ်တယ်။ သူတကာက လမ်းခုလပ်တွင် အားလျှော့ သွားသည့်အလုပ်ကို ပြီးစီးအောင်လုပ်နိုင်သော ဇွဲသတ္တိရှိသူပင် ဟု တွေးခေါ်ရင်ကြီး (ဘားနဒ်ရှော့) က အနက်ဖွင့်ခဲ့တယ်။



၁ ပညာရှင် (အိမာဆင်)က အပြစ်တင်ခြင်းသည် ဂုဏ် ပြုခြင်းထက် စိတ်ချရသတဲ့။



၁ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထိန်းသိမ်းသောအခါ စိတ်ကောင်း နှင့်ပညာဉာဏ်ထွန်းပေါ်လာပါတယ်။ အမြင့်မြတ်ဆုံးသောလုပ် ရပ်သည် မြင့်မားသော အလေ့အကျင့် သီလပေါ်တွင် အခြေ တည်ပါတယ်။ ဤနည်းသည် အကျင့်သို့လက် စင်ကြယ်စေပါ တယ်။ နေရာအဆင့်မြင့်ခြင်း၊ ဥစ္စာနေကြွယ်ဝခြင်း မဟုတ်ပါ။

၁ စိတ်ထဲ၌ ကြီးပွားခြင်း...

စိတ်ထဲ၌ အောင်မြင်ခြင်းကို...

ရှေးဦးပထမရရှိပြီးမှသာလျှင် အပြင်အပ အလုပ် အကိုင်တို့၏အောင်မြင်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်လေတယ်ဟု (ဆရာကြီး ပီမိုးနင်း) ရေးခဲ့တာကို မှတ်စုရေးမှတ်ခဲ့ဖူးတယ်။



၁ သာယာမှုဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် တစ်တန်းတစ်စား တည်း မဟုတ်ဘူး။ သာယာမှုဆိုတာ အခိုက်အတန့်မျှ ဖြစ်ပေါ် ခံစားချက်မျိုးပါ။ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု (ဝါ) စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာက တော့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းစွမ်းအင်တွေ၊ ခံစားမှုစွမ်းအား တွေ မြှုပ်နှံရင်းနှီးထားတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးကမှ ပေါ်ပေါက်စေ နိုင်တာပါဟု (စိတ်ပညာပါမောက္ခ မိယာလီဆစ်ဇင်မီဟဲလား) က သတ်မှတ်ဆိုပါတယ်။



၁ စိတ်နှလုံးရွှင်ပျခြင်းသည် အောင်မြင်ထမြောက်ခြင်း၊ လာဘ်လာဘ တိုးတက်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်လေတယ်။

၁) မိမိစိတ်ကလေး အမြဲကြည်သာအောင် နေ၊ စိတ်ကောင်းမွေး၊ စိတ်ကောင်းမွေးထားကြသည်သာ၊ ကြည်သာကလူတကာလေးစားခင်မင်တယ်။ စိတ်ကောင်းရှိရေးသာပုံထမ။



၁) ကောင်းသောစိတ်၊ ကောင်းသောအရာတို့မှာ မွေးမြူယူမှရ၊ လုပ်ယူမှရတယ်။ မကောင်းသောစိတ်၊ မကောင်းသောအရာတို့က မွေးမယူဘဲ၊ လုပ်မယူဘဲ ရတတ်တယ်။



၁) စိတ်နှလုံးသည် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ထက် စဉ်းလဲတတ်တယ်။ အလွန်ဖောက်ပြန်ယိုယွင်းသော သဘောရှိတယ်။ စိတ်နှလုံး၏ သဘောကို အဘယ်သူ သိနိုင်သနည်း။ (ယေရမိဆန္ဒဂတ္ထိကျမ်း ၁၇း၉)



၁) အရက်သေရည်ရှောင်သည်ထက်မင် မနာလို မုန်းထား စိတ်ကို ရှောင်ပါ။

၁ မသိသင့်တာမရှိ
 မပြုသင့်တာ များစွာရှိသည်ဟု . . .
 စိတ်မှာ အမြဲသတိရှိပါစေ။



၁ ငွေနှင့်ဥစ္စာ၊ ပညာပါမွဲချင်မွဲပါစေ၊ စိတ်ထား မခွဲပါစေ
 နှင့်။



၁ သင် ယခုပြုလုပ်သည့်ကောင်းမွန်သော လုပ်ရပ်များ
 သည်အနာဂတ်၏ရတနာပင်ဖြစ်သည်ဟု စိတ်က လုံးဝ(လုံးဝ)
 ချွင်းချက်မရှိယုံကြည်မှု ခိုင်စွာ ထားပါလေ။



၁ လိုအပ်လာခြင်း၊ အမှန်တကယ် မရှိမဖြစ်လိုအပ်လာ
 ခြင်းက ကြောက်ရွံ့စိတ်ကိုပင် ရဲရင့်စေပါတယ်။



၁ ကွဲပြီးသော ပုဂံကိစ္စ မစဉ်းစားနှင့်။ ဖိတ်ပြီးသော နို့အတွက် မငိုနှင့်။ ဖြစ်ပြီးသောကိစ္စတစ်ခုကို ပြန်ပြီးပူဆွေး စိတ်သောကရောက်နေခြင်းထက် နောက်ထပ် ဤကဲ့သို့ မဖြစ်စေရန် သတိပြုနေခြင်းက ပိုလို့အကျိုးရှိပေတယ်။



၁ လောကလူ့ဘောင်ဆိုတာ စိတ်ပျက်စရာ ပေါတာ အမှန်။ ဒါပေမဲ့ သည်အထဲက တစ်ခါတလေ စိတ်ကြည်နူးစရာ လေးတွေ ရှိပါတယ်။



၁ ယိုင်လဲနေတဲ့စိတ်ကို လုံ့လစီရိယနဲ့ ထူမတည့်မတ် ပေးရမယ်။ ကိုယ်တစ်ဦးတည်း အခက်အခဲရှိတာ မဟုတ်ဘူးလို့ လည်း နားလည်သိမြင်ထားရမယ်။



၁ ကုသိုလ်စိတ်ထား မပြုချင်နေပါ။ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ပါ။ အကုသိုလ်မှန်သမျှကို ဂရုပြုအမှတ်ထားပါ။ အမှတ်မဲ့ရင်

အမှုရောက်ကတ်တယ်။



၁ စိတ်ကိုစိတ်အတိုင်းမထားရ။
 ကောင်းမှုဖြစ်သောစိတ်ကို မထားမြစ်ရ။
 မကောင်းမှုဖြစ်သော စိတ်ကိုသာ စားမြစ်ရမည်။
 (ဆဂါ ထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊ ဒေဝတာ သံယုတ်)



၁ မိမိဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်က ကုသိုလ်စိတ်လား၊
 အကုသိုလ်စိတ်လား၊ အဲသည်အချက်ကို သတိထားနိုင်ရင် စိတ်
 နိုင်စပြုပြီ။



၁ ငါဟူသော မာနကို ပယ်သတ်နိုင်ခြင်းသည် အမြင့်
 မြန်ဆုံးသော စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဖြစ်ပါတယ်။



၁ စိတ်ညစ်နွမ်းမှု
 စိတ်သန့်ရှင်းဖြူစင်မှုက . . .
 မိမိအပေါ်မှာသာ မှုတည်ပါတယ်။



၁ ဤကိုယ်ခန္ဓာကို ငါ မပိုင်ပါ။ ငါလည်း မဟုတ်ပါ။ ငါ၏
 ပိညာဉ်လည်း မဟုတ်ပါ။



၁ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ့်ကြည်တဲ့ စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေး
 စားမှုဟာ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်ရေးမှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်
 တယ်။



၁ ဘဝကိုဘယ်ပုံဘယ်နည်းနေသွားမယ်ဆိုတာ၊ ကြိုကြို
 ပြီးတော့ စဉ်းစား၊ ကြိုကြိုသတိထား။ သတိထားပြီးနေသွားနိုင်
 လေလေ၊ အောင်မြင်ကြီးပွားတိုးတက်လေလေပါပဲ။



၁) အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် ကျန်းမာသည်၊ စိတ်တည်ငြိမ်သည်။ သင်ခန်းစာများ ရသည်ဟု တွေးခေါ်ရေး သမားတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ (ဒီဇင်ဘာလစာ) ကို ဆိုခဲ့တယ်။



၁) ကောင်းသောစိတ်မွှေး
မကောင်းသော
ချမ်းအေးကြပါစေ။ (ချမ်းအေးဆရာတော်ကြီး)



၁) အတွေးဆိုတာ အားနေလို့သာ တွေးနိုင်တာ။ မအား ရင် မတွေးနိုင်ဘူး။ တကယ်နဖူးတွေ့ ခူးတွေ့ရှင်ဆိုင်နေချိန်မှာ အတွေးလည်း မရှိသလို၊ အကြောက်တရားလည်း မရှိဘူး။



၁) စိတ်သန်သမျှ - ကိုယ်မမျှ
စိတ်စိုက်သမျှ - ကိုယ်မကြံ
စိတ်မှန်းသမျှ - ကိုယ်မထရင်၊ စိတ်သာသေခြင်း

မဟုတ်။ လူပါ ရှင်လျက်နှင့် သေနေခြင်းဖြစ်လေ၏။



၁) လူအများစုစိတ်က ကိလေသာတွေကို မတွန်းလှန်ချင်ကြဘူး။ ကိလေသာတွေ ဖယ်ရှားဖို့ မတူးဆွချင်ကြဘူး။ ကိလေသာ သောင်းကျန်းချင်ကြတာပဲ။ အဲတာကြောင့် ဒုက္ခပင်လယ်ထဲမှာ မျောကြတယ်။



၁) သာသနာနည်းအရ အကောင်းအဆိုးသိဖို့၊ ကောင်းကင်နက္ခတ်တွေ မော်ကြည့်နေစရာမလိုဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ဇရာဝန်းကောင်းဘဲ အကဲခတ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေဖြစ်နေသလောက် အကုန်ပြုသဒါဒါအချိန်တွေ ဖြစ်နေမှာပဲ။ လောဘဆိုတာ ပြိတ္တာစိတ်၊ ဒေါသဆိုတာ ရေိစိတ်၊ မောဟဆိုတာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ပါ။ လူကို ပြုသဒါဒါဖြစ်အောင် လုပ်နေတာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အပူအနီးအငွေ့တွေပါ။

သတိ၊ ပညာ၊ သဒ္ဓါ ဦးစီးတဲ့ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်တွေဖြစ်နေတဲ့အချိန်ဟာ ကိုယ့်အတွက် ရဟန်းရာအချည်းပဲ။ ဒါ

ကြောင့် သတိရှိနေရင် ကောင်းတဲ့အချိန်တွေချည်းပဲ။

(တိပိဋကဓရ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ယောဆရာတော်)



၁) စိတ်မှာ ရှောင်စရာ၊ ဆောင်စရာတွေကို ကြိုတင်သိနိုင်
အောင် ကြိုးစားခြင်းဟာ ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်ကို သိထားခြင်း
ဖြစ်တယ်။ ဆောင်စရာကို ဆောင်ထားပြီး ပြန်တော့၊ ရှောင်စရာ
ကိုလည်း ရှောင်ရှားရန် လိုအပ်ပါသေးတယ်။ မဆောင်ထားနိုင်
လို့ မဆောင်ထားသော်လည်း ရှောင်စရာရှိတာကိုတော့ ရှောင်
မှပဲ ကောင်းပါတယ်။ မဆောင်တာထက်၊ ရှောင်တာက ပိုပြီး
မြတ်ပါတယ်။



၁) ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောကို ထိန်းချုပ်သည် ဖြစ်စေ၊ အဖျက်
စိတ်ကို ထိန်းချုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ အတူတူပင်ဖြစ်တယ်။ မည်သည့်
အရာကို ထိန်းချုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ ထိန်းချုပ်သည်ဆိုသည်မှာ
“စိတ်” ကို ဆုံးမခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်တယ်။



၁ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို ပညာတည်းဟူသော ချွန်းဖြင့် ထိန်းချုပ်ဆုံးမ။ အပြုစိတ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ရန် ပညာနှင့်မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ခြင်း (Self-control) သည် မည်မျှအားကောင်းသော တွန်းအားဖြစ်သည်ကို ထိန်းချုပ်ပါများလာက သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။



၁ အသက် (၇၀) ကျော်အထိပင် အောင်မြင်ကျော်ကြားစွာ အနုပညာများ ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့သူအဆိုတော် (လောနယ် ဘာရီမိုး) က ပြောခဲ့တယ်။ “အသက်အရှည်ရှည်နဲ့ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ဘဝရဖို့အတွက် အလုပ်ရှုပ်နေပါစေ။ ဘဝကို အခြေခံကျကျ၊ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ ဖြတ်သန်းပါ။ မနက်ဖြန်အတွက် သောကမဖြစ်ပါစေနှင့်။ မနေ့ကဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာလဲ မတွေးနှင့်။ ဘဝနှင့်ဘဝပြဿနာတွေ စတွေးရင် အတိတ်ကို တွေးမိတယ်။ ဒီမှာ နောင်တရမူ၊ စိုးရိမ်သောကတွေ စလာတတ်တယ်။ စိတ်ရှုပ်စိတ်ညစ်နဲ့ပဲ သောကဘက်ရောက်သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်ကို ရှုပ်နိုင်သလောက် ရှုပ်ရင်း သောကဖြေပါ။ အချိန်ဖြုန်းခြင်းသည်လည်း သောကလာရာ “ဝင်းတံခါး” ကြီး

ဖြစ်တယ်။



၁ ကိုယ်ငြိမ်သက်ရမည်။ နှုတ်ငြိမ်သက်ရမည်။ စိတ်ငြိမ်သက်ရမည်။ (သန္တ) ခေါ်တဲ့ သူတော်ကောင်းဖြစ်ချင်သူသည် (၃) မျိုး ငြိမ်သက်ရမည်ဟု (ဓမ္မဒူတ၊ အရှင်ပညာဇောတ) က ဟောမိန့်ခဲ့တယ်။



၁ စိတ်ကို ချုပ်တည်းခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်အလိုကို မလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကတည်ငြိမ်မှုမရှိ။ စိတ်ကတည်ငြိမ်မှုမရှိ။ ပန်းတစ်ပွင့်မှ တစ်ပွင့် ပျံ့နေသော လိပ်ပြာကဲ့သို့ပင် မျှလွင့်နေတတ်တယ်။ အချို့သော လူတွေက စိတ်အလိုလိုက် တတ်ကြတယ်။ အဲသည်လူမျိုးက ဘယ်သောအခါမှ ကြီးပွားချမ်းသာလာမှာ မဟုတ်ဘူး။



၁ တစ်ထောင်တန် စိတ်အလုပ်မလုပ်ဘဲ တစ်ကျပ်တန် လက်အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် အချိန်မဖြုန်းပါနှင့်လို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပင် ဆရာကြီး (ပီမိုးနင်း) ရေးပြခဲ့ဖူးလေတယ်။



၂ မေတ္တာခေါင်းပါးခြင်းသည် စိတ်တန်ခိုးကို မရရှိနိုင်။ စိတ်တန်ခိုးကြီးမားတိုးတက်မြင့်မားလိုလျှင် မေတ္တာစိတ်ကို အမြဲ တစေ ပွားများရမည်ဟု သတိအမြဲရှိရမယ်။



၃ သူတစ်ပါး၏ဂုဏ်ဒြပ်ကို တန်ဖိုးထား၍ သူတစ်ပါး၏ စိတ်ချမ်းသာမှု၌ မိမိကိုယ်တိုင် ချမ်းသာသကဲ့သို့ ဝမ်းမြောက်သူ သည် စိတ်အချမ်းသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ပင်ဖြစ်တယ်ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ဂီထား)က သတ်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။



၄ မျက်မြင်လက်တွေ့ တွေ့ပြီး ကြောက်စိတ်ဝင်နေရ သည်ထက် တွေးတောပြီး ကြောက်စိတ်ဝင်နေသော အချိန်

ကာလက ဆယ်ဆယ့်မကျော် ရှိပါတယ်။



၁) ကြောက်စိတ်ဆိုသည်မှာ အတွေးပင်ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကူးပင်ဖြစ်တယ်။ မိမိအတွေးက ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်လာလျှင် အဲသည်လို မဟုတ်ဘဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးထဲမှာ ကြောက်စရာကောင်းသည်ဟု ထင်နေလျှင်မူ အဲသည်ကြောက်စိတ်သည် အလိုအလျောက်ပေါ်လာတယ်။



၁) မိမိက သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာမှုမပေးဘဲ၊ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိရန် မျှော်လင့်၍ မရပါလို့ ပြောသူကတော့ (ဘားနစ်ရှော) ဖြစ်ပါတယ်။



၁) မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ၊ မြင့်မြတ်တဲ့ရည်မှန်းချက် ရှိခြင်းဟာ အကျင့်စရိုက်ကောင်းရှိဖို့၊ အကျင့်သီလကောင်းရှိဖို့ အထောက်အကူအများကြီးပေးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါသတဲ့။ ရေးခဲ့

သူကတော့ ဆရာကြီး(နန္ဒာသိန်းဇံ) ရယ်ပါ။



၁ စိတ်မတည်မငြိမ် ယောက်ယက်ခတ်လှုပ်ရှားနေပြီဆိုလျှင် အလုပ်တစ်ခုထုလုပ်ပါ။ ရွတ်ဖတ်မှတ်နေပါ။ အာရုံပြောင်းပါ။ ဇာပြုသူကတော့ စိတ်ဝင်စားတဲ့ဇာကို ရွေးဖတ်နေလိုက်တယ်။ ဤနည်းက စိတ်မတည်မငြိမ် ယောက်ယက်ခတ်တာကို ငြိမ်သွားပြီးတော့ စိတ်ရှည်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရလာတယ်။



၁ စိတ်ပျက်ခြင်းသည် ဘဝပျက်ခြင်း၏ အစဖြစ်တယ်။ အချို့စိတ်ပျက်လွန်းအားကြီးပြီး ရူးသွပ်သွားကြတယ်။ အနည်းဆုံး စိတ်ပျက်ခြင်းသည် ကိုယ်အရောင်အဝါကို မှေးမှိန်သွားသည်ဆိုကတည်းက ထိုသူသည် အောင်မြင်မှုလမ်းနှင့် ဝေးသွားတော့တယ်။



၁) ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ဂရုမပြုသော သူ၏စိတ်နှလုံးသည် ထူးဆန်းစွာ ငြိမ်သက်ချမ်းမြေ့နိုင်ပေတယ်ဟု စိတ်ပညာရှင် (အေကင်းပစ်) က တွေးခေါ်အဆိုပြုခဲ့တယ်။



၁) လူ့စိတ်သည် လူ့ကို ဆွဲဆောင်တတ်တယ်။ မင်္ဂလာစိတ်သည် မင်္ဂလာကို ဆွဲဆောင်တယ်။ အမင်္ဂလာစိတ်က အမင်္ဂလာအပေါင်းတို့ကို ဆွဲဆောင်တယ်ရယ်လို့ ဆရာကြီး (ပီမိုးနင်း) ရေးခဲ့လေတယ်။



၁) လူအမုန်းဆုံးသော စိတ်သည် “ငါတည်း” ဟူသော ဗာနစိတ်၊ ထက်ကြွထောင်လွှားသော စိတ်ဖြစ်တယ်။



၁) သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ကံကြမ္မာသည် စိတ်ဓာတ်တွင် ရှိသည်။ “ဘယ်သူမပြု၊ မိမိမှ” ဆိုသည့်အတိုင်း မိမိ၏စိတ်ဓာတ်က ရှေ့ဆောင်၍ ပြုအပ်သော (ကောင်းမှု) (မကောင်းမှု) ကသာ

လျှင်မိမိကိုယ်ကိုပြုပြင်နေသည်ဟု ယုံကြည်လို့ရမယ်။ ကောင်း
သောစိတ်သည်ချမ်းသာသုခကိုလည်းကောင်း၊ မကောင်းသော
စိတ်သည်ဆင်းရဲဒုက္ခကိုလည်းကောင်း ဆွဲဆောင်လေ့ရှိတယ်။



၁ (စင်နီကား) ရဲ့အမြင်က စိတ်ဓာတ်သည် လူတစ်ဦး
အားကြီးကျယ်မြင့်မားစေတယ်တဲ့။



၁ သောကသည် ဓားသွားပေါ်က သံချေးပဲဖြစ်သည်ဟု
စာရေးဆရာ (ဟယ်နီဝင်ဖရမ်နာ) က ရေးသားခဲ့ဖူးတယ်။



၁ သားကောင်၏ခွာရာသည် ညီညာမှုရှိသော်လည်း၊
လူသားအချင်းချင်းတို့၏ စိတ်သဘောထားချင်းကား မတူညီ
နိုင်ပါ။

(ကူကီးချင်းစကားပုံ)



၁ မိမိကိုယ်နှုတ်စိတ်ထားများကို ပညာမှန်ပြင်တွင် တင်ကာ၊ ကောင်း၊ မကောင်းကြည့်၍၊ မကောင်းလျှင် ကောင်းအောင် ပြင်ပေးရတယ်လို့ (သပြေကန်ဆရာတော်ကြီး) ဆိုမိန့်ခဲ့တယ်။



၁ ယုံကြည်စိတ်သည် အဘယ်ကဲ့သို့သော အင်အားပွားများစေသည်ဆိုချက်ကို လူအနည်းငယ်မျှသာ သေချာစွာ သိကြတယ်ဟု သူဌေးကြီး (ဟင်နရီဖိဒ်)က ပြောတယ်။



၁ ကြောက်စိတ်၊ အားငယ်စိတ်တွေဟာ တဒင်္ဂသာ ပေါ်လာတာပါ။ ထာဝရ အဲသည်စိတ်ဟာ လူနှင့်အတူရှိမနေပါဘူး။



၁ အခြေအနေတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်နိုင်တဲ့အမြင်၊ ခိုင်ခံ့တည်ကြည်တဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ဆန္ဒရည်မှန်းချက်၊ မြဲမြံတဲ့ ဇွဲလုံ့လဝီရိယတွေဟာ အောင်မြင်နိုင်သော အခြေခံ (၄) မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲသည် (၄)ချက်ပြည့်သူကို အဘယ်သို့သော

အခက်အခဲက ဟန်တားလို့ ရမှာလဲ?



၁) အသက်ရှည်လိုက ဝေဒနာရောဂါအကြောင်းကို မတွေးရ။ အရာရာ၌ မလွန်အောင်ကျင့်ဖို့၊ စိတ်နှလုံးကို သာသာ ယာယာ ထားဖို့သာ လိုတယ်။ "သောက" ပူပန်ခြင်းဆိုသည်မှာ အိုသက်သက်ဖြစ်လျက် အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတယ်။



၁) ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့် ရအပ်သော အသိပညာသည် သာ ခိုင်မာသော အသိပညာဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်းကို တွေးခေါ်ရှင် (ဒေကား) က ဆင်ခြင်မှုပဓာနဝါဒတွင် ဖော်ပြခဲ့ တယ်။



၁) စိတ်၏ကျက်စားရာ၊ စိတ်၏မှီတွယ်ရာမှာ...
ရှုပါရုံ = ရုပ်အဆင်း၌ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု
သဒ္ဓါရုံ = အသံ၌ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု

ဂန္ဓာရုံ = အမွှေးနံ့သာ၌ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု

ရသာရုံ = ကောင်းသည့်အရာသာ၌ နှစ်သက်
စွဲလမ်းမှု

ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ = အတွေ့အထိ၌ နှစ်သက်စွဲလမ်းမှု



၁) အသိပညာမပါသော စိတ်ထက်သန်မှုက မှောင်ထဲမှာ ရှိသော လူတစ်ယောက်ကို ရှာဖွေခြင်းနှင့် တူတယ်ဟု (ဆာ၊ အစ်ဇက်စ်-နျူးတန်) က တွေးခေါ်ခဲ့လေတယ်။



၁) လောကမှာ စိတ်ညစ်စရာအကြောင်းကိစ္စအမျိုးမျိုးမှာ လူမှန်သမျှ မလွတ်ကင်းပါဘူး။ မိမိ၏စိတ်ကို ကျောက်ဆောင်လို ထားနိုင်မှ မင်္ဂလာမရှိသော အနိဋ္ဌာရုံတို့ကို ခုခံနိုင်ပေတယ်။ သို့ မဟုတ်ချေက အရေးမကြီးသော ကိစ္စအကြောင်းကလေးတွေ နှင့် ပတ်သက်၍ အမြဲမှောင်ကျလျက်နေတတ်လေတယ်လို့ ဆရာကြီး (ပီဗိုးနင်း) တွေးခဲ့ရေးခဲ့တယ်။



၁) ညောင်ပင်သာ (ဦးပုည) ဆုံးမစာမှာ...
သူများချီးမြှောက်၊ စိတ်ကြီးရောက်
ကိုယ်ကိုမမြောက်နှင့်...တဲ့။



၁) ပုဒ္ဒမြတ်စွာ၊ အဘိဓမ္မမှာ စိတ်တစ်ခု ယုတ်ကိုးဆယ်။
ရှိတာက (၈၉) မျိုးရှိပါတယ်။ (၉၀) မှာ (၁)ခုယုတ်။ ကာမစိတ်
(၅၄) ပါး။ ရူပစိတ် (၁၅) ပါး၊ အရူပစိတ် (၁၂) ပါး၊ လောကုတ္တ
ရာစိတ်(၈)ပါး၊ အားလုံး စုစုပေါင်းမှာ (၈၉) ပါး ဖြစ်တယ်။



၁) ပျော်စိတ်ဆိုတာ ပျော်နေခိုက်မှာသာ ရှိတာပါ။



၁) ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ထားပါလို့ လူတွေ ပြောကြသော်
လည်း အဲသည်စကားအဓိပ္ပာယ်ကို မသိသူနှင့် မလိုက်နာသူ
အလွန်များတော့တယ်။



၁ လူတစ်ဖက်သား၏ စိတ်နှလုံးကို မသက်သာအောင် မပြုပါလေနှင့်။ သူ မသက်သာပြီးသောအခါ ကိုယ့်မှာ မသက် မသာဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ ဓမ္မနိယာမသဘောပါပဲ။



၁ Nothing is impossible to a willing heart.
ထက်သန်လိုလားတဲ့ စိတ်နှလုံးအတွက် မဖြစ်တဲ့ အရာ မရှိပါ။



၁ သေတော့မှ သေရော။ မသေအောင်၊ အသက်ရှည် အောင် ကြိုးစားရမည်။ အသက်ရှည်လိုသူသည် အမြဲတန်း ရှေ့ သို့ တိုးတက်နေရပေမယ်။ တက်စိတ်ရှိနေရမယ်။ သေခြင်း တရားကို တရားသဘောဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကောင်းတယ်။ သို့သော် ကျစ်တ်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ် နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်တယ်ဟု စာရေးဆရာကြီး (တက်တိုး)က လမ်းညွှန်ရေးသားခဲ့တယ်။



၁ ကျန်းမာရေးမှာ စိတ်သည် လွန်စွာ အလွန်ရေးကြီးလှတယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမှသာ လူကျန်းမာရေးလည်းကောင်းတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက်ဆိုရင် ဆေးဝါး၊ ယတြာတွေထက်၊ အအိပ်၊ အစား မှန်ရန် အရေးကြီးကြောင်းကို စာရေးသူမှာ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါကို ခံစားရင်းက သိလာခဲ့ပါတယ်။ ဘာမဆို အလွန်အစားခြင်း၊ အလွန်မကျင့်မီခြင်းက အရေးကြီးလှပါတယ်။ လွန်ခြင်းက ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်မှု ရှိပါတယ်။



၁ စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါအမျိုးမျိုး ရောင်ပြန်ဟပ်၍ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သကဲ့သို့ စိတ်သည်လည်း ကျန်းမာရေးကို များစွာအထောက်အကူ ပြုနိုင်ပြန်လေတယ် ဟု ဒေါက်တာ (တင်ထွန်းဦး) က (စိတ်နှင့်သင့်ကျန်းမာရေး) စာအုပ်မှာ ရေးသားပြုစုခဲ့တယ်။



၁ မိမိ၏အလုပ်ကို စိတ်ရှောက်ပူပါ အားတက်သရော
 ကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကိုင်နေသူတစ်ဦးသည် သူတစ်ပါးအပေါ်
 တွင် အပြစ်ရှာဖွေပြောဆိုနေရန် အကြောင်းမပေါ်ပေါက်တော့
 ပါ။ ထိုအခါ၌ ပျင်းရိသဖြင့် နာရီကြည့်ခြင်း စသည့်အကြောင်း
 များလည်း မရှိနိုင်တော့ပါဟု နာမည်ကျော် (နပိုလီယန်ဟီးလ်)
 က တင်ပြခဲ့တယ်။



၁ အလုပ်တွေကနေ၊ စိတ်နေသဘောထားပုံတွေက ပြ
 နေပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အဖြစ်သဘောမျိုး ပြုစုခြင်း
 သည် ကိုယ့်ကလောင်ကို အညံ့စား၊ အောက်တန်းစားဖြစ်အောင်
 လုပ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ (စာရေးသူကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပါတယ်)



၁ အလုပ်ပေါ့လျော့သူမှာ စိတ်လည်းပေါ့လျော့၏။
 ပေါ့လျော့သော စိတ်မှာ ကြီးပွားအောင်မြင်နိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိ
 အဘယ်မှာရှိနိုင်ပါမည်နည်းဟု ဆရာကြီး (ပီဇိုးနင်း) က လောကီ
 လမ်းညွှန်စာအုပ်မှာ မေးခွန်းထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

၁ ဆရာတော်ဘုရားကြီး (အရှင်ကောလာသ) က ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းများစွာပြုစုခဲ့တယ်။ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက စာကို ၁၉၈၇ ခိုင်ယာယီမှာ ရေးမှတ်မိတာကတော့ . . . ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးလျှင် . . . (၁) ဗညာအရည်အချင်းပြည့်ဝသူဖြစ်လာမယ်။ (၂) ကျန်းမာရေးပြည့်ဝသူဖြစ်လာမယ်။ (၃) စီးပွားရေးဖူလုံသူဖြစ်လာမယ်။ (၄) ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူဖြစ်လာမယ်။ (၅) စည်းကမ်းသေဝပ်သူဖြစ်လာမယ်။ (၆) ရိုးဖြောင့်တည်တံ့သူဖြစ်လာမယ်။ (၇) သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားသူဖြစ်လာမယ်။



၁ ယခု လက်ရှိ မိမိဘဝကို အကောင်းမြင်ပြီး၊ ပျော်ရွှင်စွာနေရပါမယ်။ တင်းတိမ်ရောင်ရဲ့မှုရှိပြီး၊ လူ့ဘဝမှာနေရတာ ပျော်စရာဟု ခံယူထားရပါမယ်။ ကျန်းမာခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်က ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းဖြစ်တယ်။ စိတ်ပျိုကိုယ်နုသဘော ဖြစ်တယ်။



၁ စိတ်ညစ်ရခြင်း၊ စိတ်ပျက်ရခြင်းသည် သူတစ်ပါးကြောင့် ဖြစ်သည်မဟုတ်။ မိမိကြောင့်သာလျှင် ဖြစ်တယ်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် "ဥပမာ" သူ့ကြောင့် စိတ်ညစ်ရသည် စသည်ဖြင့် ပြောသော်လည်း၊ အမှန်စင်စစ် မိမိကသာ သူ့အတွက် စိတ်မပူ၊ သံယောဇဉ်မထားဘဲနေမည်ဆိုပါက စိတ်ညစ်မည်မဟုတ်။ စိတ်ပျက်မည်မဟုတ်တော့ပေ။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် သည်းခံခြင်းတရားသာ လက်ကိုင်ထားပါက၊ စိတ်ညစ်ရခြင်း၊ စိတ်ပျက်မိခြင်းဖြစ်တော့မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် မိမိကြောင့်သာ မိမိစိတ်ညစ်ရသည်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်တယ်။



၁ တကယ်တော့ ဖုံးလွှမ်းခြင်းဟာ လိမ်ညာခြင်းပဲ ဖြစ်လို့။ ကောက်ကျစ်တဲ့စိတ်ထားရှိတာအမှန်ပါ။ ဒါဟာ မဂ်ဖိုလ်ကို တားမြစ်တဲ့ စိတ်ထားပါ။



၁ လူတွေရဲ့စိတ်က ဦးစွာကိုယ့်အဖို့ကို ကိုယ်သိတဲ့ စိတ်ပါ။ ဓာတ်ပုံကို စုပေါင်းရိုက်ခဲ့တယ်။ အဲသည်ဓာတ်ပုံကူးဆေးပြီး

တဲ့အခါမှာ ဦးစွာပထမ ကိုယ့်ပုံကို ကိုယ်ရှာပါတော့တယ်။



၁ လူတစ်ဦးရဲ့စိတ်ကို ကြည့်ရင် သူ့အလုပ်နှင့် နေတာ ထိုင်တာကို ကြည့်၊ ပြောတာဆိုတာကို ကြည့်။ အလုပ်တွေက လူ၏စိတ်၊ လူ၏သတ္တိကို မျက်မြင်ထင်ရှား သိသာစေတယ်။



၁ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့် စည်းကွပ်က၊ လူ့ရုပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်၏။
သာမန်စိတ်ဖြောင့်၊ သွေမထောက်နှင့်၊ ရေကြောင့် ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်စစ်မထင်၊ ရေကြောင့်စင်၏။
ထိုသွင်မှန်စွာ၊ စိတ်ကြောင့်သာလျှင်၊ ယုတ်မာညစ် ညူး၊ အထူးစင်ကြယ်၊ လူဝယ်နှစ်မျိုး၊ ဖြစ်မြဲရိုးတည့်။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပိုဒ်ရေး - ၂၉၂)



၁) ယုံကြည်သောစိတ်မရှိဘဲ၊ ကျင့်သမျှ အကျင့်တို့သည် အပြစ်ရှိကုန်တယ်။



၁) သတိသမ္ပဇင်ကို ထာဝစဉ်ဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ ထိန်းသိမ်း တတ်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်ချသူ များ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်စိတ်ရှိသူကို သူ များကလည်း ယုံကြည်စိတ်ဝင်မြဲဖြစ်တာ တွေ့ကြရတယ်။



၁) လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် ထို ပုဂ္ဂိုလ်၏အကြောင်းချပ်နှင့် သူ၏ဆန္ဒပေါ်တွင် တည်နေပေတယ်။ ကောင်းသောစိတ်နှင့် မကောင်းသောစိတ်ဆိုသည်မှာလည်း ထိုလူတစ်ယောက်၏ အသစ်ဖြစ်သော (သို့မဟုတ်) မမျှော်လင့် သော တွေ့ထိဆက်ဆံခံစားမှု အခြေအနေကို လိုက်၍ ထင်ဟပ် ဖြစ်ပေါ်တတ်ပေတယ်လို့ စာရေးဆရာကြီး (ဘုန်းလွင်)က ပြုစု ခဲ့တယ်။



၁ လူများသည် ကိလေသာ (၁၀) ပါးကို အနည်းနှင့် အများဆိုသလို လက်ခံထားကြတယ်။ အဲတာကြောင့်လည်း လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ညစ်ပေနေတယ်။ ညစ်ပေတဲ့အဝတ်ဟာ မသန့်ရှင်းသကဲ့သို့၊ ညစ်ပေနေသော စိတ်သည်လည်း ညစ်ပေ၍နေတယ်။ အေးချမ်းမှုမရှိ၊ ပူလောင်နေတယ်။ စိတ်ပူလျှင် ကိုယ်လည်း ပူလောင်နေတယ်။ စိတ်အေးချမ်းလျှင် ကိုယ်သည်လည်း အေးချမ်းတယ်။



၁ ကိုယ့်စိတ်က ငါအသုံးမကျတဲ့ကောင်ဟု ယုံကြည်နေလျှင် တဖြည်းဖြည်း အသုံးမကျသူ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်က ငါတန်ဖိုးရှိတဲ့လူ၊ တစ်နေ့မှာ အောင်မြင်ရမယ့်လူဟု အမြဲယုံကြည်နေလျှင် တဖြည်းဖြည်း အဖိုးတန်၍လာတယ်။



၁ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ မိမိစိတ်ဖြစ်ပုံကို သတိထား၍ ဆိုးဝါးသော စိတ်အမှုအရာတို့ကို တစ်စ တစ်စ ပြုပြင်၍ သွားပါလျှင် စိတ်ကောင်းရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ် မဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်း

မရှိပါ။



၁) လောက၌ ကြာရှည်လေမြင့် ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ကြီးပွားချမ်းသာနေကြသည်မှာ မာန်မာနစိတ်နည်းပါးနေကြသူတို့ ဖြစ်ပါတယ်။



၁) စိတ်ဖြူစင်မှ လူတကာ ခင်မင်ကြည်ညိုတယ်။ လူတကာ ခင်မင်ကြည်ညိုမှ မျက်နှာ ပွင့်လန်းတယ်။ မျက်နှာပွင့်လန်းက အားလုံး အောင်မြင်တယ်။ အကြမ်းဖက်က ခဏသာ အောင်မြင်တယ်။ နောက်ကြောင်းမအေးဟု ဆရာကြီး (မင်္ဂလာဦးအောင်မြင့်) က သတိပေးဆုံးမစာရေးခဲ့ပါတယ်။



၁) တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စုံတစ်ခုကိုဖြစ်စေ ကြောက်ရွံ့နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအား ပျက်စီးစေလိုသော သဘောနှင့် လက်စားချေလိုသော စိတ်ထားရှိလျက်

ဒေါသထွက်နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပါ ဟု (နပိုလီယန်ဟီးလ်) က ဆိုပါတယ်။



၁) သည်းခံမှုမရှိခြင်းမှာ ဆီမရှိသော မီးအိမ်နှင့်တူတယ်။ သည်းခံခွင့်လွှတ်စိတ် မထားရှိနိုင်သရွေ့ နာကျည်းဖွယ်ရာများသည် ကြီးမားနေမယ်။



၁) ကိုယ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို သည်းခံ၍ စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို ဦးစွာတုစားလော့၊ စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါသည် သက်သာသည်ရှိသော် ကိုယ်၌ဖြစ်သော ရောဂါသည်လည်း သက်သာအေးချမ်းသွားတော့တယ်။

(ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်)



၁) ဂုဏ်အချင်းအရာတို့မည်သည် စိတ်တွင်း၌ တည်တယ်။ ပြင်ပ၌ မရှိပါ ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ဆာဒီ) ပီပြင်စွာ တွေ့မြင်

ဆိုခဲ့ပါတယ်။



၁) လူတွေဟာ စဉ်းစားတတ်၊ ဆင်ခြင်ထုတ်တဲ့ သတ္တဝါ ဖြစ်ပေမယ့်၊ ကိုယ်တိုင်ဆင်ခြင်တတ်သော ဉာဏ်ကို အသုံးပြု တာထက် အများ၏ထင်မြင်ချက်ကို ပိုမို၍ လေးစားဂရုပြုလို သော စိတ်က ပိုမိုအားကြီးလေတယ်။



၂) သံသယစိတ်၊ ကြောက်စိတ်တွေက မအောင်မြင်မှု၏ လမ်းစဖြစ်တယ်။



၃) လောကုတ္တရာ (၉) ပါးတို့တွင် မဂ်တရားဟူသည် အခြားမဟုတ်။ စိတ်တွင် ကိန်းဝပ်နေသည့်ကိလေသာ အနယ် အနောက်တွေကို သုတ်သင်တတ်သော သတ္တိထူးရှိသော စိတ် ဓာတ်ပင်ဖြစ်တယ်။



၁ ဖိုလ်တရားသည်လည်း အခြားအဟုတ်။ ကိလေသာ အနယ်အနောက်တွေ ကင်းစင်သဖြင့် ကြည်လင်အေးမြခြင်းသို့ ရောက်ရှိသော စိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်တယ်။



၁ လူ့လောကမှာ ဘာအပေါ့ဆုံးလဲ။ လူ့လောကမှာ ဘာ အပေါ့ဆုံးလဲဆိုတာကို ရှာကြည့်ရင် (စိတ်ကို မနှိုင်းသူ) ကိလေ သာ အနယ်အနောက်ထနေသူတွေသာ အများဆုံးပါပဲ။ စာရေး သူ တွေ့မြင်မိတာ “ပေါ့မှပေါ့” ဖြစ်ပါတယ်။



၁ စိတ်ချမ်းသာစေချင်လျှင် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုနှင့် တွေ့ရ သောအခါပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရင်ဆိုင်ရပါမယ်။ အမှန်စင်စစ် သေ သေချာချာ စဉ်းစားလျှင် ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီးသောအခါ ထိုဆုံး ရှုံးမှုမှ တစ်ဖန် ပြန်၍မရနိုင်တော့ပါဟု (ဒေါက်တာအုန်းမောင်) က ကျေနပ်လက်ခံခြင်းဖြင့် စိတ်ချမ်းသာနည်းဆိုသော ဆောင်း ပါး၌ ရေးသားတင်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁) အာရုံကိုသိခြင်းအမှုက စိတ်ဖြစ်တယ်။ အာရုံကို အထပ်ထပ်မှတ်ခြင်းအမှုသည် သတိဖြစ်တယ်။ အားထုတ်ခြင်း အမှုသည် ဝီရိယဖြစ်တယ်။ ထိုအာရုံ၊ ထိုအလုပ်၌ လိမ္မာရန် အခွင့်ကို သိခြင်းအမှုသည် ဉာဏ်ပညာဖြစ်တယ်။ ထိုစိတ်တို့၌ ပါရှိသော သတိ၊ ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ပညာတို့သည် နာမ်မည်ကုန် တယ်။ (လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ အာနာပါနဒီပနီကျမ်းမှ)



၁) အကြင်သူသည် ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံကို ကြောက်ရွံ့သဖြင့် ပညာကို စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ထင်ရှားမပြနိုင်လျှင် အသက်ပင် ရှင်၍နေသော်လည်း သေသည်နှင့်မခြား ဖြစ်တယ် ဟု ပညာရှိကြီး (ထေရုဇာလုဗာ) က ပြောပါတယ်။



၁) စိတ်မကျန်းမာခြင်း၊ စိတ်နေမကောင်းခြင်း ဆိုသည် မှာ...

- (၁) စိတ်တိုလွယ်ခြင်း၊
- (၂) စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊

- (၃) ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖွယ် အမှားကလေးကိုပင် ရေးကြီးခွင့်ကျယ်လုပ်ကာ ခွင့်မလွှတ်နိုင်ခြင်း၊
- (၄) အလုပ်အပေါ် အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊
- (၅) နေရာတကာ ပျာပျာသလဲဖြစ်ခြင်း၊
- (၆) ထိတ်လန့်လွယ်ခြင်း၊
- (၇) မိမိအတွက်ကိုသာ စဉ်းစားပေးပြီး၊ စိုးရိမ်လွယ်ခြင်း၊
- (၈) မနာလိုဝန်တိုစိတ်ရှိခြင်း၊
- (၉) သူတစ်ပါး၏ မကောင်းသတင်းကိုသာ ကြားလိုခြင်း၊
- (၁၀) မလိုအပ်ဘဲ၊ သံသယ၊ ခွဲဟာစိတ်များရှိနေခြင်း၊

အဲသည်အချက်တွေဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်တယ်။



၁) မိဘဆွေမျိုးမည်မျှချမ်းသာဂုဏ်ကြီးကြီး၊ အကြံအစည်မည်မျှတွေ့ထားထား၊ ခန္ဓာကိုယ်လက်ဖောင်းကြွက်သားတွေ တောင့်တောင့်၊ စိတ်မကျန်းမာရင်ဖြင့် လိုရာပန်းတိုင်ခရီး

လှမ်းကိုင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ လူမှာ စိတ်သာ ပထမ၊ စိတ်
သာ ဒုတိယ၊ စိတ်သာ တတိယ။



၁) “လူဂုဏ်တန်စိတ်၊ မာန်လျှော့၍ကျ၊ စပါးနံ့အဆန်ပြည့်
၍ငို”



၁) သားသမီးများ ငယ်စဉ်တွင် မကြာခဏ ကြိမ်းမောင်း
ခံရပါက ကြောက်လန့်ပြီး ကြီးလာလျှင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တတ်ပါ
တယ်။ ဘဝလုံခြုံမှုရပြီး စိတ်ချမ်းသာစွာနှင့် ကြီးလာသော
ကလေးများသည် ကြီးလာသောအခါ စိတ်ရောဂါမဖြစ်တတ်ပါ
ဟု စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ကြီး (ဒေါက်တာအုန်းမောင်)က သိပ္ပံ
မဂ္ဂဇင်းမှာ ဆောင်းပါးရေးခဲ့တယ်။



၁) လောက၌ လူတစ်ယောက် စိတ်ချမ်းသာမှုရှိ မရှိဟု
သည် ထိုသူ၏ စိတ်ဓာတ်ပေါ်၌သာ မူတည်သည်ဟု ဆိုချင်

တယ်။ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်းကောင်း ပတ်စန်းကျင်အခြေ
 အနေကိုသော်လည်းကောင်း၊ တာရာနက္ခတ်များကိုသော်လည်း
 ကောင်း၊ အားကိုးတတ်သူဖြစ်က ၎င်းလူ၏ဘဝ၌ စိတ်ချမ်းသာ
 မှုဟူသည် မရေရာ၊ ကံပေးသမျှသာပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်
 ကို အားကိုးကာ ကိုယ့်ကြံ့မာကိုယ် ဖန်တီးသူ၊ မိမိအနာဂတ်ကို
 မိမိတည်ဆောက်သူဖြစ်မှသာ သူ၏အစွမ်းအစအရည်အချင်း
 ရှိသလောက်၊ တိုးထက်အောင်မြင်ကာ၊ လက်ရှိဘဝအတွက်
 လည်းကောင်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာမည်။ မိမိအနာဂတ်အတွက်
 လည်း အမြဲစိတ်ကျေနပ်ချမ်းသာနေနိုင်ပေမယ်။



၁ ကြောက်စိတ်က လူကို သူရဲဘောနည်းစေတယ်။
 ကြောက်စိတ်က အလုပ်ကို ဟန့်တားနှောင့်ယှက်ပျက်စေတတ်
 တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကြောက်စိတ်ကြောင့် အသက်တိုပါတယ်။



၁ “ကြောက်လျှင်လွဲ၊ ရဲ မင်းဖြစ်” ဆိုသော စကားသည်
 ကြောက်စိတ်ဝင်ပြီး လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သည်ကို မလုပ်သဖြင့်

အကျိုးမခံစားခြင်းကို ဖွင့်ဆိုပါတယ်။



၁ သင်၌ ကြောက်ရွံ့စိတ်များလေလေ၊ အဲသည် ကြောက်
ရွံ့စိတ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်အားရှိလေလေပင်
ဖြစ်တယ်ဟု (နပိုလီယန်ဟီးလ်)က ရေးခဲ့ပါတယ်။



၁ ပူဆွေးသောကဏ္ဍများ သင့်ခေါင်းပေါ်က ဖြတ်သန်း
ပျံသွားခြင်းကို သင် တားဆီးနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင့်
ခေါင်းပေါ်မှာ အသိုက်ဆောက် အခြေချမနေအောင်ကား သင်
တားဆီးနိုင်ပါတယ်ဟု (တရုတ်စကားပုံ) မှာ ဆိုထားခဲ့တာ
အလွန်ပဲအဓိပ္ပာယ်လေးနက်လှပါတယ်။



၁ အချို့က စိတ်အညစ်ခံတယ်။ လူအညစ်မခံဘူး။ အချို့
က လူအညစ်ခံကြတယ်။ စိတ်အညစ်မခံကြနိုင်ဘူး။



၁) အဖျက်စိတ် (ဝါ) မလုပ်ချင်စိတ်သည် လူ့စိတ်ဝယ် အစဉ်သဖြင့် ကိန်းအောင်းနေလေ့ရှိတယ်။ စိတ်ကို အာရုံလွှဲ ပေး၍ အဲသည် အဖျက်စိတ်ကို တိုက်ဖျက်ပေးလျှင်ရတယ်။



၁) အာရုံကိုမှတ်သိတတ်တဲ့အတွက် စိတ်ဟုခေါ်ပါတယ်။ အာရုံကို ရှုမှတ်သော စိတ်ဟူသော အခေါ်အဝေါ်သည် စိတ္တံဟူ သော ပါဠိမှ ဆင်းသက်လာသော စကားဖြစ်တယ်။



၁) ထက်သန်စိတ်မရှိဘဲ၊ လောက၌ မည်သည့်ကြီးမား သော အောင်မြင်မှုမျိုးကိုမျှ မရရှိနိုင်ပါဟူ၍ (ရပ်ဖ်ဝေါ်လဒ်နို အီ ဗာဆင်) က အတိအလင်းဆိုပါတယ်။



၁) မိမိအလုပ်ကိုထက်သန်တက်ကြွစွာဆောင်ရွက်တတ် သူအဖို့ ဘဝ၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ ကြောက်စရာမလိုပေ ရယ်လို့ (ဆင်မြူရယ်ဂိုလ်ဒင်) ကလည်း ဆိုပြန်ပါတယ်။

၁ ရုပ်ခြင်ပျက်စီးလို့၊ သေဆုံးတဲ့အခါမှာ နာမ်ဓာတ်က စွန့်ခွာပြေးပြီး၊ နောက်တစ်ဘဝရောက်သွားတယ်။ သူက တစ်နေရာမှာ ပဋိသန္ဓေကူးစက်ပါတယ်။ ရုပ်ခြင်သေတာတောင် လိုက်မသေတဲ့ နာမ်ဓာတ်ကျန်းမာဖို့နဲ့ ကြံ့ခိုင်ဖို့သည် အရေးကြီးလှတယ်။



၁ လူတို့သည် မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်တိုးတက်ရေးအတွက် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ရှည်မှုကို မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မမွေးနိုင်ရသနည်း။ စိတ်မရှည်ခြင်းသည် အဇာတ်သမားသုံးဦးကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ထိုသုံးဦးမှာ (၁) သတ္တိမရှိခြင်း၊ (၂) ဒေါသထွက်ခြင်း၊ (၃) ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ဖြစ်တယ်။ သတ္တိမရှိခြင်းကြောင့် အရာရာကို ရင်မဆိုင်ရဲဘဲ လွယ်လင့်တကူ လက်မြောက်အရှုံးပေးတတ်ကြတယ်။ ဒေါသထွက်ခြင်းကြောင့် ဆုံးဖြတ်ချက် အမှားမှား အယွင်းယွင်းဖြစ်ရပြီး၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ကြရတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်လည်း အောင်မြင်မှုများနှင့် ဝေးသည်ထက် ဝေးကြရတယ်။ (၁၉၈၂ အောက်တိုဘာ၊ သုတပဒေသာစာစောင်) (ထိလာစိုးမြင့်ထယ်)

စိတ်ရှည်ခြင်းဆောင်းပါးမှ။



၁ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်သော သူတို့၌ ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ယွင်းနိုင်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ပျက်ယွင်းလျှင် ကျရောက်သော ဘေးဒုက္ခတို့ကို သိထားသောကြောင့်ပါဟု ပညာရှိကြီး (ထေရုဗာလုဗာ) က ဆိုမိန့်ဖော်ဟခဲ့ပါတယ်။



၁ မိန်းမတွေဆိုရင် ပြင်းထန်သော လိင်စိတ်ရှိတဲ့ မိန်းမ မှန်သမျှ မမြတ်သလို၊ စိတ်မချရပြန်ဘူးဟု ဆိုကြပြန်တယ်။



၁ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် သူ၏ငွေရမှုအတွက် လူများ လူများအပေါ်တွင် မရိုးမသားပြုခဲ့ပါလျှင် သူ၏ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်စိတ်ကို ဖျက်ဆီးခြင်းသာဖြစ်လေတယ်။ စစ်မှန်သော ပျော်ရွှင်စိတ်ဆိုသည်မှာ ရိုးရိုးသားသားနှင့် ရရှိသော အောင်မြင်မှုအမျိုးမျိုးသာ ထွက်ပေါ်၍ လာနိုင်ပေတယ် ဟု စိတ်

ပညာစာပေမှာ ကျော်ကြားလှတဲ့ (နဂိုလီယန်ဟီးလ်)က ပြုစု
ရေးသားတင်ပြခဲ့တယ်။



၁) အချို့သောလူများမှာ လိုချင်လောဘကြီးလာသော
အခါလိုချင်စိတ်ဖြစ်လာပြီး၊ တရားသည် မတရားသည် စဉ်းစား
မနေတော့။ အဓမ္မဝါဒ ဖန်တီးပြုလုပ်တော့တယ်။ လောကီ အာရုံ
ကာမဂုဏ်စိတ်က တရားမဲ့အောင် ပြုခဲ့တယ်။



၁) လိုချင်တာ မရ၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်ရင် ဒေါသစိတ် ဝင်
လာတယ်။ ဒေါသမချုပ်နိုင်တော့ မောဟစိတ်ဖြစ်သွားရတယ်။
မောဟကို အနက်ဖွင့်ရာ၌ အမှန်ကိုသိရမည့်အရာဟာ ဖုံးကွယ်
တယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲတာကြောင့် မောဟကိုလည်း စိတ်ကို
ညစ်ပေစေတတ်သော ကိလေသာ၌ ထည့်ထားတယ်။ မောဟ
ကြောင့်ပင် ရုပ်နာမ်တရားနှစ်ပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းကို မသိ
ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။



၁ စိတ်ချမ်းသာခြင်း၏ သော့ချက်တစ်ခုမှာ လူအများကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်း ဖြစ်တယ်။ မိမိရဲ့ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ခြင်းဟာ လူအများကို စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။



၂ လူ့ဘဝဟာ ရခဲတယ်။ ရဖို့မလွယ်ကြောင်း တရားသဘောက ဆိုခဲ့တယ်။ လူ့ဘဝရခိုက်မှာ အမြဲပျော်ရွှင်လွတ်လပ်သန်ရှင်းဖြူစင်စိတ်ထားနှင့် နေထိုင်သင့်ပါတယ်။



၃ ကြီးမြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်ထား မွေးမြူနေရန် အချိန်ဖြုန်းမနေအားပါ။ အကယ်၍ ဤလိုစိတ်မျိုးထားရှိနေပါလျှင်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်များသည် ကြီးမြင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဟု ထင်ရှားကျော်ကြားလှသော စာရေးဆရာ (နပိုလီယန်ပီးလ်) က ကျမ်းပြုရေးသားခဲ့လေတယ်။



၁) စိတ်နေစိတ်ထားဆိုတာ သေးသိမ်တဲ့နေရာမှာ နေပြီး၊
 သေးသိမ်တဲ့အလုပ်ကိုသာ မြင်ရလျှင် သေးသိမ်ပြီး၊ ကြီးကျယ်
 တဲ့အလုပ်ကို မြင်မှ ကြီးကျယ်တယ်ဟု၊ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်
 ဘုရားကြီး (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)က ဆိုမိန့်ထားခဲ့ပါတယ်။



အတွေးအခေါ် - ဩဝါဒ - အဆုံးအမ - ဒဿန
တို့မှာ လောက၏ အဆင်တန်ဆာဟု
ကျွန်ုပ် ဆိုချင်ပါသည်။

၁ သူတစ်ပါး၏စိတ်ခံစားမှုကို ကိုယ့်ဘက်က အလေးအနက်ထားရမည်။ ကြီးကြီးငယ်ငယ် မည်သူ့မှာမဆို အတ္တစိတ်ရှိနေခြင်းကြောင့် အပြန်အလှန် အသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်မှသာ ဆက်ဆံရေးချောမွေ့နိုင်မယ် ဖြစ်တယ်။ အတ္တစိတ် ကြီးလေလေ၊ အထီးကျန်ဖြစ်လေလေ။



၁ လူ့ဘဝလူတိုင်းရဲ့လုပ်ဆောင်စရာတစ်ခုတည်းသော ကိစ္စရပ်ကတော့ မိမိကိုယ်ပိုင် စိတ်ကို တာဝန်ယူပြီး ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုရန် ဖြစ်ပေတယ်ဟု (အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ) အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုပါတယ်။



၁ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် စားသောအစာကို အစာဟုခေါ်တယ်။ စိတ်အတွက်လည်း အစာလိုလေရာ ထိုအစာကို စာဟုခေါ်ရလေတယ်။ စာကို ဖတ်တတ်ဖို့ရန် စာဖတ်ခြင်းမဟုတ်၊ တတ်ဖို့သိဖို့လိမ္မာဉာဏ်ရင့်သန်ဖို့သာ ဖတ်ရလေတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက စိတ်ကို အစာကျွေးခြင်းဖြစ်တယ်။ အစာက အားအင်

ရှိသကဲ့သို့ စာကလည်း လူကို ခွန်အားတွေပေးပါတယ်။ စာက ပေးသော စွမ်းအားက ဘဝလမ်းသွားရာမှာ အလွန်ပင် အရေးပါတယ်။



၁ လူတို့သည် တိုတောင်းလှသော သက်တမ်းတွင် လိုအင် ဆန္ဒပေါင်း အမြောက်အမြားကို ဖြည့်စွက်နိုင်ရန် ကြံဆောင်ကြတယ်။ သို့သော် တစ်ခုတည်းသော ရောင့်ရဲနိုင်စွမ်း မရှိပါ ဟု (ဂိုးလ်စမစ်အိုင်ရစ်) က သိမြင်ခဲ့ပါတယ်။



၁ ပညာရဲရင့်၍ ပွဲလယ်တင့်သောသူများကို စာရေးသူ မကြာခဏ မြင်တွေ့ဖူးပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရဲရင့်၍ ပွဲလယ်တင့် သူမျိုးကိုတော့ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ တွေ့ပါတယ်။ စိတ်ကောင်း မရှိဘဲနှင့် ပွဲလယ်တင့်ရန် ကြိုးစားသူထဲ၌ စာရေးသူကိုယ်တိုင် ပါခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်ရှုက်စရာ။



၁ စိတ်ကို လောင်ကျွမ်းစေတဲ့အကြောင်းတွေမှာ မုသားစကားဟာလည်း စိတ်ကိုလောင်ကျွမ်းစေတယ်။ ကိုယ့်မုသားကို ကိုယ်သိတဲ့အတွက် ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း လောင်ကျွမ်းတယ်။ သူတစ်ပါးသိတဲ့အခါ သူတစ်ပါးမှာလည်း လောင်ကျွမ်းတယ်။



၁ လူမှာရှိပြီးတဲ့ အကျင့်စရိုက်တစ်ခုခု ပြောင်းလွဲရန် မလွယ်ပါ။ စွဲမြဲနေသဖြင့် ပြင်ရခက်ပါတယ်။ စိတ်မှာ အစွဲဖြစ်နေ တတ်ပါတယ်။



၁ စိတ်ဓာတ်ယဉ်ကျေးမှုမှာ ... သတိရှိရမယ်။ သတ္တိရှိရ မယ်။ အကျင့်ကောင်းကို လက်ခံလျက် အကျင့်မှားကို ပယ်စွန့် ခြင်းနှင့် လျော်ညီမှု ရှိပါမယ်။



၁ ... အတွေးဟူသည် အများထင်သကဲ့သို့ လျှို့ဝှက်သိမ်း ဆည်း၍ရသောအရာမဟုတ်။ အတွေးသည် အကျင့်အဖြစ်သို့

လျင်မြန်စွာ ကူးပြောင်းတယ်။ အကျင့်မှ တစ်ဆင့် လူ၏ဘဝ အခြေအနေများအဖြစ် ထင်ရှားထွက်ပေါ်လာပေတယ် ဟု (ဂိုဏ်းစံအယ်လင်) က ဆိုပါတယ်။



၁ မိချောင်း၏ပါးစပ်ထဲက ရတနာကို အတင်းထုတ်ယူ၍ ရနိုင်သည်။ လှိုင်းလေထန်နေသော ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာကိုလည်း ဖြတ်ကူးရနိုင်သည်။ ပါးပျဉ်းထနေသော မြွေကိုလည်း ဦးခေါင်းပေါ်တွင် ပန်းကဲ့သို့ တင်၍ရနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အသိပညာနည်းသော ခေါင်းမာသူတစ်ယောက်၏ စိတ်နှလုံးကို နှစ်သိမ့်ကျေနပ်သွားအောင် မည်သူပြုလုပ်နိုင်မည်နည်းဟု (ဆရာကြီး ပါရဂူက နိတိသတက) မှာ ဖော်ပြခဲ့တယ်။



၁ လောကတွင် အကြင်သူနှစ်ဦး အယ်အခါမှ စိတ်သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်နိုင်။ လူအားလုံးတို့တွင် မိမိကိုယ် နှစ်သက်နေသော အချက်တစ်ရပ် အမြဲတမ်းရှိနေသည်ပင်ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ယာ့ချ်လ်)က ဆိုပါတယ်။

၁) ကြာရိုးတို့သည် ရေမြင့်သည်နှင့်အမျှ မြင့်၍ ပေါက်ကြတယ်။ ထို့အတူ လူ၏မြင့်မားမှုသည်လည်း မိမိ၏စိတ်ဓာတ်နှင့် ကြီးမားမှုတွင် တည်လေတယ်ဟု ပညာရှိကြီး (ထေရဗာလုဗာ) က ဆိုပါတယ်။



၁) မုန်းသောသူသည် အမုန်းခံရသောသူအား အကျိုးမဲ့ပြုသည်ထက်၊ ရန်သူသည် ရန်ဘက်အား အကျိုးမဲ့ပြုသည်ထက်၊ မကောင်းမှု၌ညွတ်သောစိတ်သည် မိမိအား ဆုတ်ယုတ်အောင်ပြုလေတယ်။ (ဓမ္မပဒါ ၄၂)



၁) ဆင်းရဲလွန်းလို့ မရှေးဘူး။ အိပ်မောမကျတဲ့ စိတ်သောကတွေများရင် ရှေးပါတယ်။ လူ့စိတ်တစ်လုံးသည် အခက်ဆုံးဖြစ်ခြင်းကို ထိုအချက်ကို ကြည့်ရင် သိသာလှပါတယ်။



၁ လူတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့နှလုံးသားထဲမှာ ဖြစ်ပွားတဲ့ စိတ် အလိုကျအတိုင်း သူ့ရဲ့အကျင့်စာရိတ္တဟာ ဖြစ်ပွားရတယ်ဟု (အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ) အမည်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်က ဆိုတယ်။



၁ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့ခြင်းသည် ဝါသနာလည်း မဟုတ်၊ ညာဉ်လည်းမဟုတ်၊ အမြင်သဘောထားသာဖြစ်တယ်ဟု စိတ္တ ဗေဒပညာရှင်များက ယူဆတယ်။



၁ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းသည် အခက်ခဲဆုံး အလုပ်ဖြစ် တယ်။ ထို့ကြောင့်လည်း ယင်းအလုပ်ကို လုပ်သူ အလွန်နည်း ခြင်းဖြစ်ဟန်တူပါတယ် ဟု (ဟင်နရီဖိုဒ်) က တွေးခဲ့တယ်။



၁ တွေးတာရှင်းတိုင်းပျောက်ကောင်းတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဟုတ် ချင်မှ ဟုတ်မယ်။ လူတွေမှာ မကောင်းတဲ့စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ လည်း အတွေးအကြံ ရှင်းရှင်းတွေ တွေးတတ်ပါတယ်။ နောက်

မှ ရှုပ်လှုပ်တယ်ဆိုတာကတော့ ပထမ အခြေခံတွေးထားတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကြောင့်ပါ။ စိတ်ထားမမှန်တဲ့အတွေးအကြံမှန် သမျှဟာ အရေးမှန်သမျှကို မပြေလည်စေပါဘူး။



၁ ပူပန်ခြင်းသည် ကြောက်ရွံ့ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဟူသမျှသည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ တယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်း စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်သော သူ့အဖို့ နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကြုံတွေ့နေရသော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ အများ အပြား ပပျောက်သွားပေလိမ့်မယ် ဟု ကမ္ဘာကျော်တွေးခေါ်ရှင် ကြီး (ဘာထရပ်ရပ်ဆဲလ်) က ဆိုတယ်။



၁ လူများသည် ဘဝကို အောင်မြင်တိုးတက်ချင်သည်။ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး စိတ်ရှည်မှုကို ကျတော့ ဘာဖြစ်လို့ မမွေး နိုင်သလဲ။ မမွေးကြဘူး။ မွေးဖို့လည်း သတိထားသူနည်းပါတယ်။ စိတ်မရှည်တဲ့အချက်က သုံးချက်။ သတ္တိမရှိတဲ့အတွက် အရာရာ ကို ရင်မဆိုင်ရဲဘဲ၊ လွယ်လွယ်လက်မြောက် အရုံးပေးတတ်

တယ်။ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကြောင့် အောင်မြင်မှုတွေနှင့် ဝေးတယ်။



၁ လူတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်သိပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုဘယ်သူကမှကိုယ့်လောက် မသိနိုင်ဘူး။



၁ စိတ်ကူးယဉ်မှုကို အဖော်ပြုနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်ခြင် တုံတရားကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြသကဲ့သို့ လိုက်နာရတယ်ဟု အမေရိကန်စာရေးဆရာ (ဂျွန်ဆင်) ရေးတယ်။



၁ ကာလရှည်ကြာစွာနေရုံဖြင့် အိုလာသည်ဟု မဆိုအပ်။ မိမိခံယူချက်များကို စွန့်ပစ်များသူသာ အိုစာတတ်တယ်။ အချိန် က ပါးရေကိုပဲ တွန့်စေတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုကို ပယ်လိုက်လျှင် ကားစိတ်ဓာတ်ပါရှိတဲ့သွားတော့တယ် ဟူ၍ (ဂျွန်ဒေါက်ဂလပ်စ် မက်အာသာ)က ဆိုတယ်။

၁) ကြီးကျယ်သူတို့၏ နှလုံးသားသည် ကြွယ်ဝချမ်းသာ
ချိန်၌ ကြာပွင့်ကြာပန်းကဲ့သို့ နူးညံ့သိမ်မွေ့နေ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခ
ရောက်သည့်အခါ၌မူ တောင်ကြီးနှစ်လုံးကြားက ကျောက်သား
နှစ်ရထိနေသကဲ့သို့ မာကြောနေ၏ ဟု ဆရာ(ပါရဂူ) က နိတိ
တကဋ္ဌဘာသာပြန်ရေးသားဖော်ပြခဲ့တယ်။



၁) သိပ်မြန်တော့ စိတ်က ခုန်ဆွ ခုန်ဆွသွားနေသလား?
မဟုတ်ဘူး။ ဒီမှာဖြစ်ပျက်ပြီးနေရင်းက ဟိုမှာ အာရုံယူနိုင်တယ်။
ဆန်းလိုက်တဲ့ဖြစ်ခြင်းကတော့ မပြောနဲ့တော့။ မဟုတ်ဘူးလား
ဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လေ ဟု မဟာဝန္တာရုံ
(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ) က ဆိုမိန့်တယ်။



၁) စိတ်ကူးစိတ်သန်းများက အရာရာကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။
လောက၌ ရှိသမျှ အလှအပတရား မျှတမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို
ဖန်တီးလေတယ် ဟု ပညာသည် (ပါစကယ်) က ဆိုပါတယ်။



၁ အချစ်ဆိုသည် သူ၏ချိုသာရွန်းမြဲသော စိတ်ဆန္ဒ နယ်မြေမှ ကျော်လွန်ပြီး ဘာဥပဒေမှ နားမလည်တတ်ဘူးဟု တွေးခေါ်ရှင် (ဝှတ်တီးယား) က ဆိုပါတယ်။



၁ သူများစိတ်ကို စစ်တာက ပုထုဇဉ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို စစ် တာက အရိယာနွယ်ဝင်။



၁ အစဉ်တစိုက် စိတ်ဆောင်တိုင်း မလိုက်မိရန် အရေး ကြီးတယ်။ အပျော်အပါးကို စွန့်လွှတ်၍နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့် ယူလျှင် နောင်တွင် အလိုအလျောက် သာယာပျော်ရွှင်မှုများကို မိမိစိတ်တွင်း၌ပင် ရရှိခံစားနိုင်လေတယ်။ လူသည် တည်ငြိမ် လျက်ရှိတယ်။ ခိုင်မြဲသော သစ္စာ သမာဓိက လူ၏တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေလေတယ် ဟု စိတ်ဆရာဝန်တစ်ဦးက ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် တွင် ရေးသားတင်ပြခဲ့ပေတယ်။



၁ သတ္တဝါတို့၏ သုခဒုက္ခတို့ကို ယထာကမ္မူပကဂဉာဏ်ဖြင့်သာ သိနိုင်၏ဟု မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)က မိန့်ဆိုတယ်။



၂ လုံ့လစိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်ရမှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်အားရမှုတို့သည် အချိုးညီစွာဖြစ်ပေါ်မြဲ။



၃ စိတ်အားသည် အခြားအားထက် ခရီးပိုမိုရောက်တတ်တယ်။ စိတ်သည် ကိုယ်၏ ရှေ့သွားဖြစ်တယ်။ စိတ်မပါလျှင် ကိုယ်လည်း မပါ။ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ မလုပ်သမျှ အရာမရောက်နိုင်ပါ ဟူ၍ စိတ်ပညာရှင် (အက်စီဘရူးဝါး) က ဆိုတယ်။



၄ ယုံကြည်မှုနှင့် ပီရိယစွမ်းအား ပေါင်းစပ်ထားသူအား မည်သည့်အရာမှ မတားဆီးနိုင်။ သူတစ်ပါးထက် ထူးချွန်အောင်မြင်လိုသူဖြစ်က သူတစ်ပါးထက် ပို၍ စိတ်ထက်သန်မှု၊

တက်ကြွနိုးကြားမှု ရှိရပေမယ်။



၁ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူမှန်သမျှမှာ ထာဝရ အရှုံးဆိုတာ ရှိကို မရှိပါ။ ယာယီအရှုံးသာရှိပါတယ်။



၃၃၀
၂၆

၁ စိတ်ကို နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ စိတ်ကို နိုင်လျှင် လောကီ စည်းစိမ်ကို မဆိုထားဘိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုပင် ရနိုင်တော့၏။ အဆွေ၏ အောင်မြင်ခြင်းသည် အဆွေ၏ လက်ထဲတွင် ရှိတယ်။ သူတစ်ပါး လက်ထဲတွင် မရှိ ဟူ၍ ဆရာကြီး (ပီမိုးနင်း) က ရေးသား မှာ ကြားခဲ့တယ်။



၁ သံသယစိတ်ဆိုသည်မှာ အလွန်ခံစားရခက်သော ဝေဒနာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဖြေမှန်ကို အတိအကျ သိရသည် လည်း မဟုတ်။ စိတ်ထဲက ထင်မှတ်မှုကို အခြေပြု၍ သောက တောင်ထုဖြစ်နေရတယ်။ အမှန်တော့ သံသယဆိုသည်မှာ

မရေရာသော ဝေဒနာတစ်ခုပင် ဖြစ်လေတယ်။



၁ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးလာအောင် အတင်းအဓမ္မ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ပြီး ဆုံးမ၍လည်း မရ။ ထိုသို့ အတင်းအဓမ္မ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ် ဆုံးမလိုက်ပါကလည်း ထိုသို့ ဆုံးမခြင်းသည် စိတ်၏သဘာဝကို တိုက်ခိုက်ရာ ရောက်တယ်။ အမှန်အားဖြင့် သဘာဝသည် အတိုင်းမသိကြီးမားသော စွမ်းအင်ရှိတယ်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝကို တိုက်ခိုက်လျှင် တန်ပြန်သက်ရောက် "အား" ၏နိယာမအရ သဘာဝကလည်း ပြန်လည်တိုက်ခိုက်လာမှာ ဖြစ်တယ်လို့ စိတ်ပညာ အဓိကနှင့် အောင်ခဲ့သော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက ပြောပြဆွေးနွေးဖူးခဲ့ပါတယ်။



၁ သူတစ်ထူးအား ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုကို ဖြစ်စေသော သူသည် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၌ အမြဲရှိ၍ နေရလေသည်ဟု တွေးခေါ်ရှင် (ကလောဒီအပ်စ်) က ဆိုတယ်။



၁ စိတ်တိုခြင်းဆိုသည်မှာ အခြားဘာမှမဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ကောင်းကျင့်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်စည်းကမ်း သေဝပ်မှုမရှိခြင်းကို သိသိသာသာ ထုတ်ဖော်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ် ဟု (အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ) ဆိုပါတယ်။



၁ လူတိုင်းပင် မိမိ၏စိတ်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်ခိုင်းစေနိုင် သော သခင်ဖြစ်သကဲ့သို့ ခိုင်းစေသမျှ လုပ်ကိုင်ပေးနေရသော ကျွန်လည်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



၁ သုတကျမ်းဂန်၊ အသိဉာဏ်၊ ဘယ်လိုသန်သန်၊ ဘယ် လိုတုပ်တုပ်၊ ဘယ်သို့ပင် အုပ်အုပ်၊ လိုရင်းအချုပ်မှာ အလုပ် ဆုံးအား သီလဖြူစင်၊ စိတ်ကောင်းဝင်၍၊ မဂ္ဂင်မျိုးကို သွင်း၊ အသေရှင်းမှ၊ အပယ်ကင်း၍၊ ယခုလူဖြစ်ရကျိုးနပ်မည်ဟု (ဒီပဲ ရင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး)က ဟောကြားမိန့်ဆိုတော်မူခဲ့ပါ တယ်။



၁) ခံပြင်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မကျေနပ်ခြင်းတို့ စုပြုံဖြစ်
လာသောအခါစိတ်သည် အလိုလို ထိုင်းမှိုင်းလာတော့တယ်ဟု
အတွေးအမြင်သမား (အဂ္ဂါး) က နားလည်ခဲ့ပါတယ်။



၁) လူကို စိတ်ကအုပ်ချုပ်၊ စိတ်ကို ဉာဏ်ပညာက အုပ်
ချုပ်။ စိတ်၏သခင်ဖြစ်အောင်လုပ်။



၁) စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်းသည် ကာယကံရှင်ကိုသာမက
အခြားသူများကိုပါ ကောင်းကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မပေးနိုင်။ စိတ်တို
ခြင်း၊ အလုပ်၌ စိတ်မပါခြင်း စသော မကောင်းကျိုးတို့ကိုသာ
ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်။



၁) အာရုံရှိရာသို့ စိတ်က ဖျတ်ခနဲ ရောက်သွားတတ်ခြင်း
သည်ပင် စိတ်၏သဘောတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း အာရုံဟူသော
အကြောင်းကြောင့်၊ ထိုအာရုံကို သိသော စိတ်ဆိုသည့် အကျိုး

တရားပေါ်လာကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်သဘောပေါက်
လာနိုင်အောင် ကြိုးစား၍ သတိကြီးစွာ ကပ်၍ လုပ်ဆောင်ပါ
လော့။



၁ စိတ်မှ ထွက်ပေါ်သော တန်ခိုးအားလုံးတို့ကို ရရှိရန်
အတွက်ဆိုသည်မှာ စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲမှု
အောက်မှာ ထားရှိရန် ဖြစ်ပေတယ်။ (အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ)



၁ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းနေသူတစ်ဦးသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ
မည်မျှ ကြွယ်ဝနေစေကာမူ ဘဝအောင်မြင်မှုဟု မခေါ်ဆိုထိုက်
ပါ။ လောကအတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတပြည့်စုံခြင်းသည်သာ
အောင်မြင်ရန် အကြောင်းဖြစ်တယ်။



၁ ရေသည် အဆိပ်တို့နှင့်ပေါင်းရောမိသောအခါ ထို
အဆိပ်ဆေးတို့၏ အကြီးအမှူး ရှေ့သွားခေါင်းတည်ဆရာကြီး

ပင် ဖြစ်ဘိသကဲ့သို့၊ ထို့အတူ စိတ်သည်လည်း ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့နှင့် ပေါင်းရောမိသောအခါ ထိုကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်တို့၏ အကြီးအမှူးရှေ့သွားခေါင်းတည်ဆရာကြီးပင် ဖြစ်လေတော့တယ်ဟု (သျှယကွတောင်ဆရာတော်ကြီး) က . . . ပဏှိတဝေဒနိယ ဒီပနီကျမ်း၊ နှာ ၃၄၂ မှာ ရေးဆိုမိန့်ကြားခဲ့ပါတယ်။



၁) “ယာကောင်းသော်လည်း စိတ်ကောင်းနှင့်မလုပ်၊ စိတ်ကောင်းသော်လည်း ယာကောင်းမလုပ်ရ” ဟု (ရှမ်းစကားစုံ) ရှိပါတယ်။



၁) လူကိုဦးကျိုးစေပြီး၊ လူ၏တက်ကြွသော စိတ်ဓာတ်ကို ကျဆင်းစေသည့် နှစ်ကာလများဆိုသည်မှာ ပူပန်ခြင်း၊ သံသယ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မယုံကြည်ခြင်း၊ ကြောက်တတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပျက်ခြင်းတို့သာ ဖြစ်ပေတယ် ဟု (ရုန်ဒေါက်ဂလပ်စ်မက်အာသာ) က ဆိုတယ်။



၁ စစ်သူကြီးသည် စစ်တပ်များကို ယူသွားနိုင်တယ်။ လူတစ်ဦး၏ စိတ်ကိုကား နတ်ယူ၍မသွားနိုင်ပါ။



၁ သင်၌ ကျန်းမာမှု၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းအားနှင့် ခံနိုင်ရည် သတ္တိများအပြည့်အဝရှိထားပြီးဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ပါ။ ယုံကြည်စိတ်က ယင်းအရာများ တကယ်ပြည့်စုံလာအောင် ကူညီဖန်တီးပေးပါလိမ့်မယ် ဟု (ဝီလျံဂျိမ်း(စ်))က ယုံကြည်ခိုင်းတယ်။



၁ လူတစ်ယောက် ပိုက်ဆံရှိဖို့၊ ပေါ့ဖို့နဲ့ စိတ်ထားကောင်းဖို့ ဘယ်ဟာက အရေးကြီးပါ့မလဲ? ပိုက်ဆံရှိဖို့ကတော့ ကြိုးစားရင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က မလွယ်ဘူး (မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး) က စိတ်ထားကောင်း ဘယ်မျှ အရေးကြီးကြောင်း ဟောဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁ မည်သည့်ကိစ္စရပ်မျိုး၌မဆို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ထုတ်၍ စဉ်းစားလေ့ရှိသူကား လူတစ်ရာတွင် ဆယ့်ငါးယောက်ပြည့် အောင် မရှိတတ်ပါ။ လောက၌ လူအများစုအား အကြီးကျယ် ဆုံး နှိပ်စက်နိုင်သည့်အရာမှာ စဉ်းစားခိုင်းခြင်းပင်ဖြစ်တယ် ဟု (လူသာဗားဗင့်) က တွေးခေါ်ပြောဆိုနှိပ်စက်ပြန်ပါတယ်။



၁ စိတ်ထိန်းခြင်းဟူသမျှကား တိတိကျကျ မဆိုနိုင်။ စိတ် ထိန်းခြင်းမှာ ပြောချင်ရာကို မပြောခြင်း၊ လုပ်ချင်ရာကို မလုပ် ခြင်း၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မပြုခြင်းကို စိတ်ထိန်းခြင်းဟု ခေါ်ဆိုလေ တယ်။ ထိုကဲ့သို့ ထိန်းဖန်များလာသောအခါ စိတ်ကို နိုင်၍လာ လိမ့်မည်။ စိတ်ကိုနိုင်သောအခါ လူသည် တန်ခိုးကြီး၍လာလေ သည်။ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်သူသည် စိတ်အား သတ္တိအမြဲ ဆုတ် ယုတ်ရသည့်အပြင် စိတ်ကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာကြေနိုင်လေသည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုမှုပြောဆိုပုံများသည် အမြဲမငြိမ်မသက် လှိုင်း ထ၍နေသော ရေပြင်နှင့်တူ၏။ ထိုလူမျိုး၏စိတ်သည် ချိန်သား မကျ။ သတိဉာဏ်လည်း ကင်းလွတ်ရေမြဲဖြစ်လေသည်။ ကြောက် စရာရှိလျှင်လည်း မစဉ်းမစား ကြောက်တတ်၏။ ထိုစိတ်မျိုး

သည် ရှားသွပ်သော ရောဂါကိုပင် ဖြစ်စေနိုင်လေသည်ဟု ဆရာကြီး (ပီမိုးနင်း)က ဣစ္ဆာသယ စိတ်ပညာစာအုပ်၌ ရေးခဲ့ပါတယ်။



၁ နီတိကျမ်းစာလိမ္မာကျမ်းကျင်သူများသည် ကဲ့ရဲ့သည် ဖြစ်စေ၊ ချီးကျူးသည်ဖြစ်စေ၊ ဥစ္စာပစ္စည်း ရရှိလာသည် ဖြစ်စေ၊ သို့မဟုတ် အထိုက်အလျောက်နေရာကို ရရှိသည်ဖြစ်စေ ယနေ့ပင် သေဆုံးသွားသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူများကဲ့သို့ပင် တရားမှီလမ်းကြောင်းမှ ခြေတစ်လှမ်းမျှပင် ပြန်ဆုတ်သွားကြ လိမ့်မည်မဟုတ်ပါဟု (ဆရာကြီးပါရဂူက နီတိသတက) ၌ဖော်ပြခဲ့တယ်။



၁ Faith without work is dead.
အလုပ်မပါသော ယုံကြည်မှုသည် အသက်မပါသော အသေသာတည်း။



၁ ဘယ်သူကိုမှ စိတ်က ကြောက်မနေပါနှင့်။ ရိုသေသင့်သူကို ရိုသေပါ။ အရည်အချင်းရှိသော လူကောင်းတစ်ယောက်သည် မည်သူ့အောက်မှ ကျသူမဟုတ်ပါ။ မကြောက်မရွံ့စိတ်နှင့် ကြိုးစားပါ။ စွဲမြဲခြင်းနှင့် ဝီရိယကို ထားပါ။ လက်ရုံးထားရမှာက သီလ၊ စွဲမြဲခြင်းနှင့် ဝီရိယ။ လောက၌ ကျောင်းပညာဘွဲ့မရှိဘဲနှင့် အရည်အချင်းရှိသော အောက်မကျသောများ ရှိပါတယ် ဟု ကွယ်လွန်ခဲ့ပြီဖြစ်သော စာရေးသူ၏ဖခင်ကြီးက မှာကြားခဲ့ပါတယ်။



၁ စိတ်ကို အစိုးရသောသူသည် ၎င်း၏စွမ်းရည်သတ္တိများကို အလိုရှိသလို ခိုင်းစေနိုင်တယ်။ အခြားသူများက ဤသူမျိုးအား ဘာအလုပ်ကို လုပ်ရမယ်။ ဘာအလုပ်ကို မလုပ်သင့်စသည်ဖြင့် အကြံပေးရန်မလို။



၁ ဥစ္စာမရှိဘဲ၊ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆင်းရဲနေသူရှိသလို ဥစ္စာငွေကြေး မရှိသော်လည်း ကိုယ်ဆင်းရဲပြီး စိတ်မဆင်းရဲသူ

ရှိပြန်ပါတယ်။ အချို့က ငွေကြေးဥစ္စာ ပြည့်စုံလို့ ကိုယ်မဆင်းရဲ
သော်လည်းစိတ်ဆင်းရဲနေသူရှိတယ်။



၁ လောကတွင် ရိုးသားသောစိတ်၊ ဖြောင့်မိတ်စိတ်၊
တည်ငြိမ်စိတ်ကို အဓိက ပင်တိုင်ထားရမယ်။ ထိုစိတ်ကို ပုံမှန်
ထား၍ ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝိရိယ စွမ်းအင်ကို အခြေအနေအလျောက်
အရင်းတည်ပြီး မနေမနား ကြိုးစားနေလေ့ရှိသူများသည် ထန်း
ပင်၊ ပေပင်ကြီးများကဲ့သို့ အစဉ်တိုးတက်နေကြတယ်။ မရိုးသား
သူများအပေါ် ကျော်တက်သွားကြတယ်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ
များသည် မဖြောင့်မတ်သူများကို နောက်ချန်ထားခဲ့ကြမြဲ ဖြစ်
တယ် ဟု တောင်တန်းသာသနာပြု ဆရာတော်ကြီး (အရှင်
ဦးဥတ္တမသာရ) က ဟောဖော်ညွှန်ပြခဲ့ပါတယ်။



၁ လူတစ်ယောက်၏အတွေးကို သူ ဘာတွေတွေးနေပါ
သည် ပြောသဖြင့်မသိရ။ သူ့လုပ်ဆောင်ချက်များအားဖြင့်သာ
သိရ၏။ (အိုက်ဇက်ဘာရီဗစ်ဆင်းဂါး)

၁ လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ အခက်သာနယ်ပါ။ ကိုယ်ရှေ့ကို ခြေ
 တစ်လှမ်းသာလာတာ၊ ကျူးလာတာ မခံချင်သလို ကိုယ့်ထက်
 ပိုပြီး ခြေတစ်လှမ်းသာသွားမှာကိုလည်း မနာလိုစိတ်ကြည့်နေ
 ပြောနေတတ်ကြပြန်တယ်။



၁ စိတ်ညစ်သည့်ရောဂါသည် သူတစ်ပါးအား စိတ်ဆိုး၍
 အပြစ်တင်စိတ်မွေးရာ၌ ကြာရှည်ပေါ်ပေါက်လာသော ရောဂါ
 ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ဒေါသဖြစ်၍ အပြစ်တင်နေခြင်းမှာ
 အခြားအကြောင်းကြောင့် မဟုတ်။ မိမိကို တမေးမေး၊ တမမနှင့်
 ဂရုစိုက်နေစေလိုသော ဆန္ဒကြောင့်ဖြစ်တယ် ဟူ၍ (ဒေါက်တာ
 အက်ဒလာ) က ဆိုခဲ့ပါတယ်။



၁ မခံချင်တာလည်း စိတ်
 ခံချင်တာလည်း စိတ်ပဲ။
 ခံ၍နေလျှင် ခံရမယ်။



၁ လူ့ဘဝဆိုတာ စိတ်သာပဓာနဖြစ်တယ်။ စိတ်ထားပုံ မြင့်မြတ်လျှင် မြတ်သောစိတ်ရှိလျှင် ဘယ်သူမဆို မြတ်သော ဘဝ ရောက်အောင် ဖန်တီးယူနိုင်ကြသူများ ဖြစ်ကြတယ်ဟု ဆရာတော် (ဦးဥတ္တမသာရ) တောင်တန်းက ဟောဖော်မိန့်ကြား ခဲ့ပါတယ်။



၁ လူသည် သူ့စိတ်တွင် သတ်မှတ်ခွဲထင်နေသည့် အတိုင်း တကယ်ပင် ဖြစ်ရတယ် ဟု (ရှေးဂရိရိုးရာစကား) ရှိခဲ့ ပါတယ်။



၁ စိတ်ပညာဆိုသည်ဘဝတစ်လျှောက် အသက်ရှင်နေ ထိုင်ရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်တည့်မတ်နေရေး ဖြစ်တယ်။ တစ်နည်းအား ဖြင့်ဆိုရလျှင် စိတ်ပညာသည် ဘဝအသက်၊ ဘဝနှင့်အသက် သည်လည်း စိတ်ပညာသာလျှင် ဖြစ်တယ်ဟု ဆိုချင်ပါတယ်။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရားကို ပေးစွမ်းတာ စိတ်ပညာ။



၁ စိတ်အလိုကို ရုပ်က မလိုက်နိုင်ဘူး။ ရုပ်အလိုကိုလည်း စိတ်က တောင့်မခံနိုင်ဘူး။ ရုပ်ပူရင် စိတ်ပူတယ်။ ရုပ်အေးပေမယ့် စိတ်ပူရင် ပူနေတော့တယ်။ စိတ်က အဓိကကျသလိုဖြစ်နေတယ်။



၁ အမျက်စိတ်ထား

(စိတ်နှလုံးထိခိုက်လှုပ်ရှားမှု ၇ မျိုး)

- ၁။ ကြောက်ရွံ့တာ။
- ၂။ သူတစ်ပါးကို ငြူစူတာ
- ၃။ မုန်းတီးတာ၊ မနာလိုတာ
- ၄။ လက်စားချေလိုတာ၊ အာယာတထားတာ
- ၅။ လောဘကြီးတာ
- ၆။ အယူသည်းခြင်းနှင့် သံသယရှိတာ
- ၇။ အမျက်ဒေါသထွက်တာ



၁ အဖြူစိတ်ထား

(စိတ်နှလုံးထိခိုက်လှုပ်ရှားမှု ၇ မျိုး)

- ၁။ မေတ္တာ
- ၂။ လိင်ကိစ္စ
- ၃။ မျှော်လင့်တာ
- ၄။ ယုံကြည်မှု
- ၅။ ဆန္ဒ
- ၆။ အကောင်းမြင်ဝါဒ
- ၇။ သံစွာရှိတာ



၁ စိတ်ကောင်း စာတတ်၊ အကျင့်မြတ်နှင့်၊ စာကောင်း
ရေလို၊ စိတ်ကောင်းမွေးစေလို။



၁ လောကတွင်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသောစိတ်ကို
ဆွဲဆောင်မှုမျိုးသည် ရှိ၏။ ထိုဆွဲဆောင်မှုမျိုးကို လျော့ပေးရန်
မှာ တော်ရုံအင်အား၊ တော်ရုံသတ္တိနှင့် မရနိုင် ဟု စာရေးဆရာ

ကြီး (အော်စကာဝိုင်း) က ဆိုခဲ့တယ်။



၁ လောကကြီး၌ တန်ခိုးအကြီးဆုံးအရာသည် စိတ်ဖြစ်
တယ်။ ထိုစိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်သူမှာ လူသားဖြစ်တယ်။ လူက စိတ်
ကို ခိုင်းစေရမည့်အစား စိတ်၏အခိုင်းအစေအဖြစ်သာ လူသား
တို့ခံနေကြရလေတယ်။



၂ အလွန်သိမြင်နိုင်ခဲ့၍ အလွန်အလွန်လည်း သိမ်မွေ့
လျက် ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သူကျသည့်အာရုံ၌ ကျနေတတ်
သည့်စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်ရာ၏။ လုံခြုံအောင်
စောင့်ရှောက်ထားသည့်စိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်
တတ်၏။ (ဓမ္မပဒ၊ စိတ္တဝဂ်)

