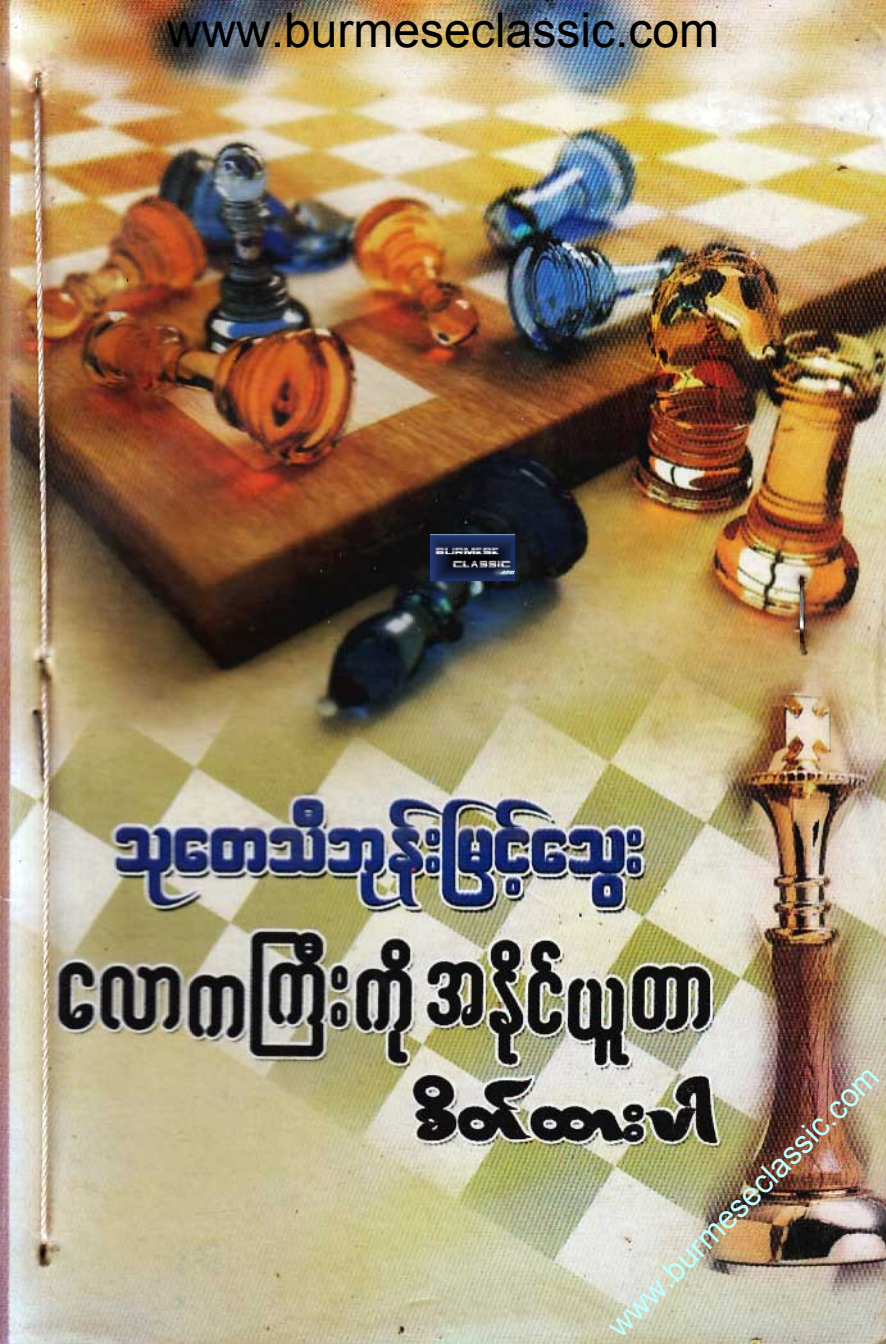
www.burmeseclassic.com



သူတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ

ဒီဇင်ဘာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောကသဘောအရ
အပြုံင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်တို့ရှိရာမှာ
နိုင်သည်ဟု သတ်မှတ်ထင်မြင်မှုတိုင်းဟာ
နိုင်ခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တာ

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ပြန့်ပွားရေး
စန်းလသော်တာ
ဖုန်း-၀၁-၆၉၀၆၁၁

www.burmeseclassic.com

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
* နိုင်မာသည် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ မြင့်မားရေး။
* အမျိုးဂုဏ် ဓာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရင်သန့်ထက်မြက်ရေး။
* တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုန်းခိုးခိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နောင့်ယှက်သော ပြည်ဝန်ငယ်များအား ဆန့်ကျင်ကြ။
* ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပေါ်ပေါက်ရေးသည်
ပြည်ထောင်စုသားအားလုံး၏တာဝန် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

လောကကြီးကိုအနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ
သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

စန်းလဒေသာ်တာ

စာအုပ်ထုတ်ထုပ်ခရု

အမှတ် ၄၇၃ (က)၊ နိုလာ ၆ လမ်း၊
(ဂ) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
✆ ၀၁-၆၉၀၆၁၁၊ ✆ ၀၉-၅၀၃၂၀၄၄
စန်းလသော်တာ၏ မူပိုင်စာမူဖြစ်သည်။
စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၃၄၅၅၀၄၉
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၄၀၀၆၄၀၀၆၀၉
ပထမအကြိမ် ● ၂၀၀၉ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ
ဓာတ်ရေ ● ၁၀၀၀
အဖုံးအပြင်အဆင် ● Ko Zaw
ကွန်ပျူတာစာစီ ● Dream City
ဦးခင်မောင်ဦး (မြို-၀၄၀၇၃)၊ မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၄၇၃ (က)၊ နိုလာ (၆) လမ်း၊ (ဂ) ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍ အဖုံးနှင့် အတွင်းစာသားများကို ဦးအောင်မြင့်သိန်း (မြို-၀၆၃၆၄)၊ အင်ကြင်းမြို့ပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် (၁၄၇)၊ ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်သည်။
တန်ဖိုး ● ၂၅၀

၁၅၀

ဘုန်းမြင့်သွေး၊ သုတေသီ
လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ / သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး။
- ရန်ကုန်၊
မြတ်ပန်းရုံစာပေ၊ ၂၀၀၉။
၁၃၀-စာ၊ ၁၂၅ x ၁၇.၅ စင်တီ။
(၁) လောကကြီးကိုအနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ။

ကျစိတ်နဲ့ မသုံးသပ်နဲ့

* သေခါမှ သေရော
မသေအောင်၊ အသက်ရှည်အောင်
ကြိုးစားရမည်။
* အသက်ရှည်ထိုသူသည်
အမြတ်မဲ့ ရှေ့သို့တိုးတက်
နေရပေမည်၊
တက်စိတ်ရှိနေရမည်။
* သေခြင်းတရားကို
တရားသဘောဖြင့်
ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကောင်း၏၊
သို့သော်
ကျစိတ်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
သတ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

(တက်တိုး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြောက်စိတ်

* ကြောက်စိတ်ထက်
ကြောက်စရာကောင်းသော
အကြောင်းအရာ မရှိ။

(စိတ်ပညာရှင် ဖရိုဒ်)

မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ အရှင်တိက္ခ (တောင်စွန်း)
ဝိဇ္ဇောဝါဒ ဆရာတော်၏
အမှာစာ

၂၀၀၈ ခု၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၀ ရက် နံနက် ၈ နာရီ ၃၀ မိနစ် အချိန်တွင် အရှင်ထံသို့ စာရေးဆရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ဒုတိယအကြိမ် ရောက်ရှိလာ၏။ ဘုန်းမြင့်သွေးသည် အရှင့်အား ရှိခိုးဝပ်ချပြီး ဟိုစကားပြော၊ သည်စကားပြောနှင့် အချိန်အနည်းငယ်မျှအကြာတွင် 'ဆရာတော်ဘုရား... မကြာခင် ထွက်ရှိမယ့် လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါဆိုတဲ့ စာအုပ်အတွက် အမှာစာကလေး ၂ မျက်နှာ ၃ မျက်နှာလောက် ရေးဆားချိုးမြင့် ပေးပါဘုရား' ဟု လျှောက်ထားလာ၏။

ဤတွင် အရှင်က 'ဦးဘုန်းမြင့်သွေး... ဘုန်းကြီ့ထက်တော်တဲ့ စာရေးဆရာတွေ ရှိပါတယ်၊ သူတို့ကို ရေးခိုင်းရင် ပိုမကောင်းဘူးလား' ဟု အမိန့်ရှိရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးက 'ဆရာတော် ဘုရား ရေးသားချီးမြှင့်တာကိုပဲ စိတ်အာရုံကျလို့ပါ၊ မဖြစ်မနေ ဒီကနေ့ပဲ အပြီးရေးပေးပါဘုရား၊ နက်ဖြန် ရန်ကုန်ပြန်မှာဖြစ်လို့ပါ၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုရား' ဟူ၍ အသနားခံ လျှောက်ထားနေသဖြင့် အရှင်မှာ ကိုယ်ချင်းစာနာပြီး အကြင်နာဖြင့် နွေးထွေးကာ ရေးပေးရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်ဖါသည်။

တစ်ဆက်တည်းမှာပင် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို လက်ဖက်ရည်ကြမ်းနှင့် ပန်းသီးများ ကျွေးမွေးဧည့်ခံထားပြီး စာရေးနေကျ ခုံတန်းလျားဆီသို့ လျှောက်လှမ်းပြီး ဘောလ်ပင်ကိုယူလျက် စာရေးရန် အောက်ခံဖိုင်ကို ဆွဲကိုင်ကာ စတင်ရေးသားပါတော့၏။ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ ထုတ်ဝေမည့် စာအုပ်အမည်မှာ 'လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ' ဟူသတတ်။ ဤအမည်ရေးရင်းနှင့်ပင် ကလောင်က 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ' မှာသော စကားလုံးများ စိကာစဉ်ကာ အလိုလို ဖြစ်သွား၏။ ဤသည်မှာ ဆန်းကြယ်မှုကစ်ရပ်ဟုပင် ဆိုရပေမည်။ ဤသို့ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်သွားသော စကားစုကလေးကို ချက်ချင်းပင် အရှင့်အနီးတွင်ရှိနေသော သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို ဝမ်းသာအားရ ပြောလိုက်၏။ ကံဆယ်ကျင် ဘုန်းမြင့်သွေးက သေချာစွာ နားထောင်စဉ်းစားပြီး သဘောကျ၍ ဝမ်းသာအယ်လဲဖြင့် လက်ခံ အတည်ပြု၏။ ပြင်ပေးသည်ကို လက်ခံသဖြင့် အရှင့်စိတ်မှာ နှစ်သက်ပီတိ ဖြစ်ခဲ့ရ၏။

အလျဉ်းသင့်၍ စာရေးဆရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို ကြည့်ရှု အကဲခတ်မိရာ စိတ်ထားဖြောင့်မတ်သူ၊ အနေအထိုင်ရိုးစင်းသူ၊ စာပေမြတ်နိုးသူ၊ စာပေဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေသူ စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦး ဖြစ်သည်ကို လေ့လာသိရှိရပေ၏။ ငယ်စဉ်ကပင် စာပေဝါသနာပါပြီး ယနေ့အချိန်ထိ စာပေများ ရေးသားထုတ်ဝေနေ၏။ အထူးသဖြင့် သူ၏ စာများသည် ယနေ့ လူငယ်လူရွယ်များ၏ ဘဝအောင်မြင်ဖရေးအတွက် လှုံ့ဆော်ပေးသော တက်ကျမ်းများ အများဆုံး စုစည်းတင်ပြရေးသားနေသူပင် ဖြစ်၏။ အရှင့်အနေဖြင့် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေးကို စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးရန် မလိုဟုပင်ထင်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သူ၏ စာအုပ်များကို ဖတ်သူများပြီး ကလောင်နာမည်လည်း စာပေလောကတွင် ထင်ရှားနေသူတစ်ဦး၊ စာပေဖြင့် အောင်မြင်နေသူတစ်ဦးပင် မဟုတ်ပါလော။

BURMESE CLASSIC

စာအုပ်အမည်ကလေးကလည်း စာဖတ်ပရိသတ်၏ နှလုံးသားကို ဆွဲဆောင်နေသယောင်ရှိ၏။ ဤမည်သော 'စိတ်' သည် အလွန် ဆန်းကြယ်၏၊ လောကကြီးကို ဆောင်ကြဉ်းအပ်၏၊ ဆွဲငင်အပ်၏။ သတ္တဝါအားလုံးပင် စိတ်တည်းဟူသော တရားတစ်ခု၏ အလိုကို လိုက်နေရ၏။ ဤသို့အားဖြင့် စိတ်သည် အလွန်အရေးပါ အရာရောက်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ စိတ်ကို ဆုံးမရန်လည်း ခက်ခဲ၏ဟု ဆို၏။ သို့သော်လည်း အမြဲတစေ သတိကြီးစွာထားပြီး စိတ်၏သဘောကို လေ့လာသုံးသပ်ကာ နေ့စဉ် ပြုပြင်ပေးလျှင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာမည်၊ သိမ်မွေ့လာမည်၊ စိတ်ကောင်းစိတ်သန့်များ အဖြစ်များလာမည်။ ဆိုးသွမ်းစိတ်တွေ နည်းပါးလာမည်။ အရေးအကြီးဆုံးက စိတ်အလို မလိုက်နိုပ် မဟုတ်ပါလား။ 'စိတ်အလိုကြိုက် သင်အလိုလိုက် သင်ဒုက်လေ

www.burmeseclassic.com

တော့မည်' ဆိုစကားကို ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သန္တာန်မှာ အစဉ်ထာဝရ အမှတ်ရနေဖို့လို၏။

ယနေ့ခေတ်ကာလတွင် စိတ်ကို အလိုလိုက်သူတွေ၊ စိတ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်သူတွေ များကြ၏။ ဤသို့သော လူများသည် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ' ဟူသော စားကောင်းစာမွန် စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုမိကြမည် ဆိုလျှင် လောကကြီးကို အနိုင်ရသူတွေ၊ လောကကြီးကို စင့်ကြွားနိုင်သူတွေ ဖြစ်လာနိုင်ကြသည်ဟု ယူဆမိပါ၏။ ထိုကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုဖြစ်အောင် ဖတ်ကြစေလိုပါ၏။ ဤစာအုပ်တွင် စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ကောင်းနိုးရာရာများကို ဖတ်ရှုရမှာ ဖြစ်၏။

ကျွန်ုပ်တို့သည် လောကကြီးကို အရှုံးမပေး လက်မမြှောက်ဘဲ အနိုင်ယူရန်အတွက် ဤမျှ အရေးပါအရာရောက်သော စိတ်ကို ပြုပြင်ထိန်းချုပ် စောင့်စည်းဆုံးမပြီး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားကြမည်ဆိုလျှင် 'အဂလူ' ဟု ဆိုအပ်သည့် လောကကို အောင်နိုင်သူတစ်ယောက် မုချမသွေ ဖြစ်လာပေမည်။

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင် ဇနကာဘိဝံသက စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော အဆိုအမိန့်တစ်ရပ်ကို ဤကဲ့သို့ ဖွင့်ဆိုထား၏။

'ဓာတ်မရိုက်ခင်၊ ကောင်းစွာပြင်ရ
ပို့တွင်ကျန်၊ ရုပ်သွင်လှသို့
မုချမှန်စွာ၊ သံဃာ၏
ကမ္ဘာရပ်ခွင်၊ ဓာတ်အပြင်၌
စိတ်စဉ်ကျန်၊ ရုပ်သွင်လှ၍
ခေမမြို့နန်း၊ အရောက်လှမ်းဖို့
ပြင်စမ်းစေချင်၊ စိတ်အစဉ်ကို
ပြင်ဆင်လေကွဲ့၊ နေ့စဉ်တဲ့'

ထို့အပြင် မဃဒေဝလင်္ကာ စာဆိုရှင် မန်လည်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကလည်း မဃဒေဝလင်္ကာသစ်တွင် 'အသီးတစ်ရာ၊ အညာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမျှ၊ တရားကို ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်ဏ၊ လူ့ရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်၏' ဟု စပ်ဆိုထားသည်ကို လေ့လာသိရှိရလေသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်အလိုမလိုက်ဘဲ စိတ်ကသာမိမိအလိုသို့လိုက်အောင် ကြိုးစား သတိထားရှိပြီး ကာမဂုဏ်အာရုံလိုက်စားသည့် စိတ်ထားကို ထိန်းချုပ်စောင့်စည်းနိုင်ကြစေရန် သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး၏ 'လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ စိတ်ထားပါ' ဟူသော စာအုပ်ကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ကြစေလိုကြောင်း စေတနာကောင်း၊ စေတနာမှန်ဖြင့် ဤအမှာစာကို ရေးသားကာ တိုက်တွန်းလိုက်ရပါသတည်း။

အရှင်တိက္ခ (တောင်စွန်း)
ဝိဇ္ဇာဝါသကျောင်း၊ တောင်စွန်း၊
ဘီလင်းမြို့နယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

၁။ လောကမံက ဘဝကိုစိန်ခေါ်ရင် ၁
၂။ လောကမံတရားနှင့် မိမိစိတ်ထား ၇
၃။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှ ၁၅
၄။ စိတ်ဓားစိုက်မှု ၂၁
၅။ စိတ်ကောင်းရှိမှ ပထမတန်းစား ၂၆
၆။ စိတ်တို အမြဲဆုံးမနေ ၃၁
၇။ စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု ၄၀
၈။ တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်ရင် ၄၃
၉။ စိတ်မှာသတိ အမြဲကိုရှိ ၄၉
၁၀။ ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိဩဝါဒ ၅၆
၁၁။ စိတ်ဇူပ်ရှားနေရင်ဖြင့် ၆၉
၁၂။ စိတ်ပဋိပက္ခ ၆၄
၁၃။ စိတ်နလုံးကို ဆုံးရှုံးစေတာ ၆၉
၁၄။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ၇၄
၁၅။ ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်ဖွေးစဲ့ဉာဏ်နှင့်ရှင်း ၇၆
၁၆။ စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ် ၇၉
၁၇။ ကိလေသာစိတ် ၈၄
၁၈။ လူရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ လောကရယ် ၈၇
၁၉။ စိတ်ကျန်းမာလာအောင် ၉၅
၂၀။ နှိမ့်ချတာကြောက်တယ် လိမ့်ကျတာမကြောက်ဘူး ၉၉
၂၁။ သောကစိတ် ငယ်ထိပ်မတက်စေနှင့် ၁၀၄
၂၂။ စိတ်အားမလျော့နှင့် ၁၀၉
၂၃။ စိတ်ကိုချုပ်မရ ၁၁၂
၂၄။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အဂါနံ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန် ၁၁၅
၂၅။ စိတ်နှင့်လူ့ဖြစ် ၁၁၈
၂၆။ လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ ၁၂၁
* ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၂၉

*

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စန်းလသော်တာစာပေမှ ထုတ်ဝေပြီးစာအုပ်များ

၁။	လုံးတော်ဆရာတော်	ပုစ္ဆာပတိဏ္ဍကကျမ်း
၂။	စမ္ဘာစရိယ ဦးအေးနိုင် (ဘီ၊ အေ)	မေတ္တာဂုဏ်ရည်
၃။	တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (စမ္ဘာစရိယ၊ ဘီအေ)	တစ်စက္ကန့်ခေါ်သစ်ကား ပေးဆပ်ရသည်က အလွန်များ
၄။	တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (စမ္ဘာစရိယ၊ ဘီအေ)	ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ဝတ္ထု ပေးအဆုံးအမ ဟာသရသပုံပြင်များ
၅။	သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး	ထင်ရှားအောင်မြင်သူတို့၏ အချစ်အတွေး အချစ်စကား
၆။	သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး	ကမ္ဘာကျော်တွေးခေါ်ရှင်တို့၏ လူ့မနောနှင့် အချစ်သဘော
၇။	သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး	လူ့ဘဝ လူ့အဓိပ္ပာယ်နှင့် လူသားပုဂ္ဂန
၈။	သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး	သည်းခြင်းမှုသည်
၉။	တက္ကသိုလ်သျှင်သီရိ (စမ္ဘာစရိယ၊ ဘီအေ)	ဦကာကျော် (ပ၊ ခု၊ တ)
၁၀။	ရတနာဘွဲ့မန်း ယာစု	ဘုရင့်သမီးတော်နှင့် အခြားပုံဝတ္ထုများ
၁၁။	သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး	လောကကြီးကို အနှိုင်ယှဉ်တာစိတ်ထားပါ

မြတ်ပန်းရုပ်စာပေ

အမှတ် ၁၉၄ (မြေညီထပ်)၊ ၂၃ လမ်း (အထက်)၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ဝ၉-၅၁၃၃၄၅၁၊ ဝ၉-၈၆၁၅၅၆၂ မှ တစ်ဖြည်လုံးသို့ ဖြန့်ချီ ပေးလျက်ရှိပါသည်။

လောကဓံကဘဝကို စိုန်ခေါ်ရင်

အယ်သူမဆို၊ 'ကျား' ဖြစ်ဖြစ်၊ 'မ' ဖြစ်ဖြစ်၊ လူငယ်ဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးဖြစ်ဖြစ် လောကဓံက ဘဝကို စိန့်လာခေါ်ရင် တိမ်ပေါ်အထိတက်ပြီး တိုက်ချင်တဲ့စိတ် မွေးစမ်းပါ။

– နင်လားဟဲ့ လောကဓံ... ငါလားဟဲ့ မောင်...။

– နင်လားဟဲ့ လောကဓံ... ငါလားဟဲ့ မ...။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူပဲ၊ အသိဉာဏ်မဲ့တဲ့ တိရစ္ဆာန်မှ မဟုတ်တာဘဲ။

လောကဓံ ဆိုးကောင်းကို ကုန်းဓနံဘဲ ရန်းကန်မှ လူပီသမယ်၊ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မယ်၊ လူအစစ်လို့ ခေါ်ရမယ်။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့လူ၊ ကိုယ်ကျန့်မှာ၊ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ လူမှန်သမျှဟာ လောကဓံကို လန့်ကလေးလုပ်ပစ်နိုင်တဲ့လူ ထွေပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောကခံ အဆိုးအကောင်းကို အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ခံစစ်ကို အရှင်ထားပြီး ဒဏ်မဖြစ်အောင် ဝိုက်ပွဝင်နိုင်သူတွေပါပဲ။

လောကခံကို လန်ကစော် မလုပ်နိုင်သမျှ ဒုက္ခပြီး ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသံသရာမှာ မရှုအမှန်လည်နေမှာ။

လောကခံကောင်းမှာ ပျော်မြူးပြီး လောကခံဆိုးတာနဲ့ ငေါ်ရူး ဖြစ်နေရင် ရတောင့်ရခဲ လူ့ဘဝဟာ ဘာအမြတ်မှ မရဘူး၊ အရင်းတောင် ပျောက်ပါတယ်။

ဖြစ်ပြန် ပျက်ပြန် လောကခံတရားက "ခန္ဓာရက ငွေ့ကြွေရ" လို့ ဘုရားသားတော်တွေ ဟောဖော်ညွှန်ပြကြတာ နားမဆန့်အောင် ဖြစ်မေမယ့် အချစ်တွေက ခန္ဓာမှာ ကပ်လေတော့ အထပ်ထပ် ဗျာပွေကြရလေတယ်။

လောကခံဆိုးနဲ့ တောပြန်လှူပြီး ဒွေးလေးထမင်းရည် ကူသောက်ပေးတဲ့လူမျိုး ရှိတတ်သလို ဒါကုန်ရင် ဗျာပုံမပြန်ဘူး ဘာတွေ ဘယ်လိုကြီးကြီး၊ ဆုံးသမျှ၊ ရှုပ်သမျှကို မတုန်လှုပ်ကြတဲ့လူမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

စာရေးသူ ခင်မင်တဲ့ လူငယ်ဇနီးမောင်နှံ ရှိပါတယ်။ စာရေးသူရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ထဲကပေါ့။ အဲသည် ဇနီးမောင်နှံက ပြောပါတယ်။

"ဒါကုန်ရင် ဗျာပုံပြန်ရအောင်ကလည်း ဗျာပုံမှာ အမှေအိမ် မရှိတော့ဘူး(တဲ့)၊ လုတိုးတဲ့အထဲ ဆွေမျိုးတွေလည်း ပါ(သတဲ့) သူတို့တွေတောင် နိုင်ငံတော်အကူနဲ့ ပြန်ထူထောင်နိုင်သေးတာ

ဒါပဲကုန်ကုန်၊ ပြာပဲပုံပုံ၊ လောကခံဆိုကောင်းကို ကြုံဆုံရသမျှ တရားမမှန့် ခံစားရှေ့တက် ခရီးဆက်ကြမယ်" တဲ့လေ။

အဲသည်စကားက သိပ်မှန်ကန်တဲ့ သင့်မြတ်တဲ့ အတုယူအပ်တဲ့စကား။ တရားမမှန့် ခံစားရှေ့တက် ခရီးဆက်မယ်တဲ့ဗျာ။

လောကခံဆိုးကောင်းက ဘဝကို စိန်ခေါ်လာရင် တိမ်ပေါ်ထိ တက်တိုက်နိုင်အောင် ရင်မှာမြဲမြံ၊ နှလုံးသားမှာ စွဲကိုင်ထားရမှာက ဓမ္မ။

- ဓမ္မပဲယော့... ဓမ္မပဲ။ တခြားလွဲစရာ မရှိ။
- ဓမ္မနှင့် လောကခံဆိုးကို တိုက်လို့ရတယ်။
- လောကခံဆိုးကို အဓမ္မနှင့် တအားချပြီး အနိုင်တိုက်လို့ မရဘူး။
- အဓမ္မနှင့် တအားချလေ၊ အမှားရလေ ဖြစ်နေတော့မယ်။

လောကခံကောင်း (၄) မျိုး၊ လောကခံဆိုး (၄) မျိုးကို အရေးကြီးက ပေးဆပ်ရမှာက ဓမ္မ၊ မြတ်ဓမ္မ။

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကို ထားပါက ဘာများလောကမှာ မှုစရာရှိမှာတုံး၊ စဉ်းစားက အထင်းသား သိမြင်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်တို့ရဲ့ စကားမှန်၊ တရားမှန်က လောကခံကို ဖြန်လည်စိန်ခေါ်ပြီးသားပါ။

လောကခံလားဟေ့၊ ဝင်ခဲ့လေကွယ်ပေါ့။ လာခဲ့စမ်း လောကခံပေါ့။

'နကမ္မတိ' မတုန်လှုပ်ပါဘူး။

www.burmeseclassic.com

ဘဝဆိုတာ အိပ်မက်တို့၊ ရေပွက်ပမာ ခဏတာတို့၊ ကွေးသောလက် မဆန့်မီ ဆန့်သောလက် မကွေးမီတို့၊ တစ်နေကွယ်သေနယ်ကို ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်ဆိုပေမယ့် အသက်မသေသမျှ နေကိုနေကြရသေးတယ်။

စာရေးသူဆိုရင် သည်စာမူ ရေးနေတဲ့အချိန်မှာ အသက်ခြောက်ဆယ် ပြည့်ပြီး ရက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ပြီ။ အသက်မသေသေးတော့ ဘဝဟာ အိပ်မက်မဟုတ်ဘူး၊ ရေပွက်ပမာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှိသမျှ အကျိုးအကြောင်းမှာ လောကဓံဆိုးကောင်းက အထုအထောင်း အမြဲကြုံရတာပါပဲ။ မသေသမျှ တွေ့ကြုံရ လောကဓမ္မတာ။

ဘဝရှိက ဒုက္ခရှိမှာ။

ဘဝရှိက လောကဓံနဲ့ တွေ့နေရမှာ စာရေးသူ စဉ်းစားမိတာ ရှိပါတယ်။

* **Life is half spent before we know what it is.**

– ဘဝဆိုသည်မှာ ဘာမှန်းမသိမီ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘဝ၏ တစ်ဝက်ကို ကုန်ဆုံးစေခဲ့သည်။

အဲဒါ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲ၊ ကုန်းဆုံးခဲ့ရသလဲ၊ အဲဒါကို စဉ်းစားရင်း...

အဖြေရလာတာက...

ဓမ္မကို သဘောမပေါက်ခဲ့လို့။

လောကဓံက ဘဝကို စိန်ခေါ်တုန်လှုပ်ခဲ့တာကို ဓမ္မနဲ့ ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲ မဝင်နိုင်ခဲ့လို့။

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ

ကောင်းတာတွေ ကြုံတော့ ဘုန်းမြင့်သွေး အောက်ခြေတွေက လွတ်လိုက်၊ ဘဝမေ့လိုမေ့၊ ဓမ္မမေ့လိုမေ့၊ သောကတွေ ပွေ့ရအောင်ပင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖန်တီးမိ။

ဆိုးတာတွေ ကြုံပြန်တော့ ကယောင်ကတန်း ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိဖြစ်၊ လောကကြီးကို ပျော့ပြဲနေတယ်လို့ မြင်မိ၊ မဆီမဆိုင် မိဘတွေ ပတ်ဝန်းကျင်တွေ အပြစ်တင်မိ၊ ဘယ်သူမပြု မိမိအမှုမှန်း မိမိ မသိ။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ရဲ့ ယခင်က၊ ကိုယ်ရဲ့ ယခုက်တွေကပဲ လောကဓံကို ကောင်းအောင်၊ ဆိုးအောင် လုပ်တာပါ။ ဘယ်သူကမှ လာလုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ လုပ်လို့လည်း မရပါဘူး။

* **Our greatest evils flow from our selves.**

– ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အကြီးမားဆုံး မကောင်းမှုတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်ဆီကပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တယ်။

အဲဒါကြောင့် လောကဓံက ဘဝကို ရင်ဆိုင်လာတဲ့အခါကြီးသာ ခံသာအောင် မကောင်းမှုတွေ ကိုယ်တိုင်ဆီကပဲ မဖြစ်ပေါ်စေဖို့ အရေးကြီးလှပါတော့တယ်။

* တရားမရှာ၊ လူမည်ကာသို့
ပညာမဖက်၊ ထွက်ဝင်သက်မှု
ရှူလျက်လူ့ဘုံ၊ သက်မွေးရုံနှင့်
နှစ်စုံလောတ၊ နှစ်ကောင်းဆိုး
နှစ်မျိုးယုတ်မြတ်၊ အတ္ထာနတ်ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြတစ်ယူတတ်၊ ကတ္တုသာခံဖြင့်
မှုတ်ဟုတ်ထိုးထွင်း၊ မသိဖျင်းသည်
အချင်းဟာလ။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ် ပ၊ ၁၃၂)

စာဖတ်သူတို့ရေ၊ နှစ်စုံလောက၊ နှစ်ဝကောင်းဆို၊ နှစ်မျိုးယုတ်မြတ်ကို အဟုတ်အမှန် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့က မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မြတ်မွေသာ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အခြားဘာသာဝင်များမှာတော့ ကိုယ့်ဘာသာ၊ ကိုယ့်ဓမ္မမေ့!။

လောကဓံက ဘဝကို စိန်ခေါ်ရင် တိမ်ပေါ်ထိတက်ပြီး ယှဉ်နိုင်တာကတော့....

သိက္ခာမှာ အမြင့်ဆုံးသိက္ခာဖြစ်တဲ့ ဘဝသိက္ခာ (Living Dignity) ပဲ။

ဘာကြောင့်တုံး။

အပြတ်ကို မှတ်ပစ်ထားရမှာက ဘဝဆိုတာ သိက္ခာတရားမဟုတ်၊ သိက္ခာတရားကသာ ဘဝဟော့။

□

လောကဓံတရားနှင့် မိမိစိတ်ထား

လောကတွင်
အောင်မြင်နေသူတို့မှာ...
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် ခိုင်မာသူများဖြစ်ကြတယ်။
လောကဓံရဲ့...
အထုအထောင်း၊ အပုတ်အခတ်တွေကို
မျက်နှာမပျက်၊ ယောက်ယက် မခတ်ဘဲ
ခံယူကာ...
ဘဝတိုက်ပွဲကို ဆက်လက်ဆင်နွှဲနိုင်သူတွေဟာ
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်သူမျိုးပဲ။
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်နေမှသာ
လူတစ်ယောက်ရဲ့ စာရိတ္တကောင်းနိုင်မယ်။
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက် ခိုင်မာနေမှသာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတစ်ဦးဟာ လောကဗေဒတ်ဝန်းကျင်နှင့်
အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

ရံဖန်ရံခါ ဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရပေမယ့် ရုတ်တရက်တော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး၊ ကောင်းခြင်းက ဆိုးဖို့ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

စာရေးသူ အသက်သုံးဆယ်ကျော် အရွယ်လောက်က နယ်တစ်နယ်က အစိုးရ ရုံးတစ်ရုံးမှာ၊ ရုံးကလည်း အသစ်ဆောက်ပြီးစလေးမှာ စာရေးဝန်ထမ်း အလုပ်ရခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခန်းတည်း နေရတဲ့အထဲမှာ ချောတဲ့လူတဲ့ မိန်းကလေး (၃) ယောက် ရှိပါတယ်။

အဲသည်ထဲက တစ်ဦးက တစ်နယ်တစ်ကျေးက တစ်ကောင်ကြွက် အလုပ်လာလုပ်နေတဲ့ စာရေးသူကို အကြောင်နာတရား တွေ ပေးတယ်။ အချို့ မိန်းမလှလေးတွေကလည်း အထိုက်အလျောက် ကရုဏာတွေ ထားကြပါတယ်လေ။ ရုံးအသစ်ကလေးမှာ မရဖူးတဲ့ လစာလေးကလည်းရ၊ အနီးကပ် မိန်းကလေးကလည်း လှတော့ အာရုံကောင်းတွေက ကောင်းမှကောင်းပေါ့။ ပျော်စရာ ပျော်စရာ၊ ပျော်စရာလေးတွေ ဖြစ်နေတာပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ ရုံးတောင် တစ်ရက်မှ မပိတ်စေချင်ပါဘူး။ တနင်္ဂနွေပါ ရုံးဖွင့်စေချင်တယ်။

တစ်နှစ်မပြည့်ခင်မှာ သူ့ဆီက အဖြေရတော့ စိတ်မှာ ဗီတီ၊ မျက်နှာမှာ အပြုံး၊ ရုံးအုပ်ချုပ်တဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူး အရာရှိကြီး

ကတောင် 'စာဝင်စာထွက်က စာရေးလေးက အမြဲကို ပြုံးနေတာပဲ' လို့တောင် ပြောတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ဟောင်ပြုံးချီလေ။ အဲ... မိုးအကုန်ကလေ ဆောင်းသမယမှာ အာရုံပြောင်းသွားရတာကတော့ အကြင်နာပေးတဲ့ မိန်းမလှလေးက သူ့မိဘတွေ စီစဉ်တဲ့ ရတနာတုန်သည်ကြီးတစ်ဦးရဲ့သား၊ အဝေးပြေးကားပိုင်ရှင်နဲ့ ဧစ္ဆပ်ကြောင်းလမ်းတာကို လက်ခံလိုက်တာဝါပဲ။

အဲသည်တော့ အကောင်းအာရုံလေးတွေ၊ အပြုံးအပျော့တွေ ပျောက်ဆုံး၊ ပူလင်းတစ်လုံးပိုက်ပြီး အရင်းရှိုးလိုက်တော့တာပဲ၊ အာရုံနာပြီ။

မောင်ပြုံးချီဘဝကနေ ရုံးမှာ ဇလိုတော့တဲ့ လူပိုဖြစ်သွားတယ်။

ရှေ့မှာ ရေးပြပြီးတာကိုပဲ ထပ်မံ ရေးဖြပါဦးမယ် စာဖတ်သူရေ...

* ရံဖန်ရံခါ ဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရပေမယ့် ရုတ်တရက်ကတော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး။ ကောင်းခြင်းသည် ဆိုးဖို့ ကောင်းပေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

* * *

စာဖတ်သူကို လူတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ အဲသည်လူက တစ်ချိန်က လူပေလူတေလို့တောင် ခေါ်နိုင်လောက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူ့နာမည်က မောင်ရီဝေတဲ့။ သူဟာ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲကို နှစ်ကြိမ်ကျအပြီးမှာ ကျောင်းမဆန့်တော့ဘူး။ ကျောင်းစာထက် ကဗျာကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ စာပေကို စိတ်ဝင်စားတယ်လို့လည်း ပြောလို့တော့ရတာပေါ့။

မတော်တစ်ခေါက်ပညာနဲ့ စာပေလောကထဲတိုးတော့ ဘယ်မှာ အောင်မြင်မှာလဲ။ အဲသည့် မရေမရာနဲ့ နှေးလာပြီး အိမ်ထောင်ကျတယ်။

အလုပ်အကိုင်မရှိ အိမ်ထောင်ကျတော့ ဘာတစ်ခုမှ အဆင်မပြေပါဘူး။ အိမ်ထောင်အတွက် ငွေရှာရတာ ရက်တွေဆက်တော့ စာပေအနုပညာဘက်မှာ ဘာမှ ပီပီသသ မဖြစ်မြောက်တော့ဘူး။

သည်စဲမှာ သူလေးစားခင်တွယ်တဲ့ နာမည်ရ ကဗျာဆရာတစ်ဦးက သေရည်အရက် စုံမက်လေတယ်။ အဲသည့် ဆရာနောက် တကောက်ကောက်လိုက်ရင်း သူလည်း သေရည်အရက်စွဲမက်သူ ဖြစ်ဝါလေရော။

သေရည်က အခြေတည်မရအောင် သူ့ဘဝကို ဖျက်ဆီးသွားတယ်လို့ တိုတိုပဲ ဆိုကြပါစို့။

နေ့ဖြစ်သူက မြို့မှာ မရပ်တည်နိုင်တော့တဲ့ စားဝတ်နေရေး အခြေအနေကြောင့်ရယ်၊ သူ့ရဲ့ သတိလက်လွတ် ဆိုးဝါးမှုတွေရယ်ကြောင့် သူ့ရပ်သူ့ရွာ၊ မိဘအိမ်ရာ ပြန်သွားတယ်။ အဲသည်မှာ မောင်ရီဝေဟာ သူ့မိခင် မုဆိုးမအိမ် ပြန်ရောက်တယ်။

မိဘကလည်း နှစ်နှစ်ခန့်အကြာမှာ သူ့ရဲ့ ပြဿနာပေါင်းစုံဒဏ် မခံနိုင်လို့ အိမ်က နှင်ချတယ်။ အတင်းနှင်ချတာ မဟုတ်ဘဲ အကျိုးအကြောင်းပြောပြီ မေတ္တာရပ်ခံတာ။

မောင်ရီဝေ သူ့မိဘအိမ်ကဆင်းတော့ သေရည်အရက်ဒဏ်ကြောင့် ကျန်းမာရေးက မကောင်းတော့ဘူး။ သူဟာ ဝေဒနာနဲ့ ပေတစ်ရာမှာ လျှောက်နေရပြီး အိပ်စရာပင်မရှိ၊ စာ ရတစ်ခါ မစားရတာကအခါခါ ဖြစ်တဲ့အထိပဲ။ နောက်ဆုံး အခြေအနေဆိုးမှာ သူ့ရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးရဲ့ အကူအညီကြောင့် ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကြောင်းမှာ နေခွင့်နားခွင့် ရတယ်။

အရက်သမား တစ်ယောက်အဖို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းဟာ ဘယ်မှာ အာရုံကောင်းနိုင်ပါ့မလဲ။

နံနက်စောစော တုံးခေါက်သံနဲ့ အိပ်ရာထရတာကို မောင်ရီဝေ စိတ်ညစ်တယ်။ စောစောစီးစီး ပန်းကန်ဆေးရတာ မလုပ်ချင်ဘူး။ ကျောင်းပညာ ဆယ်တန်းနေဖူးပြီး ကဗျာကလေး အတိုအစရေးတတ်တော့ ဘဝင်လေးကမြင့်ပြီး ဆရာတော်ကြီးက အလွတ်ကျက်ခိုင်းတဲ့ (၃၈) ဖြာမင်္ဂလာကို မကျက်ချင်ဘူး။ အလွတ်မရရင် ကျောင်းမှာနေခွင့်၊ စားခွင့်မရတော့မှာမို့ အလွတ်ရအောင် ကျက်ရတယ်။ 'အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ' ဆိုတာကိုဆိုရင် မောင်ရီဝေစိတ်မှာ ရှက်နေတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ စည်းကမ်းများစွာနဲ့ နေရစားရတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အာရုံကတော့ဟာ သူ့အတွက် ဒုက္ခကို ရင်ဝယ်ပိုက်ထား

www.burmeseclassic.com

ရသလို့ မယူပိုက်နိုင်ပါဘူး။ ဒါဖေမဲ့ သုံးနှစ်အကြာမှာ မောင်ရီဝေ ဘဝကို (၃၈) ဖြာ မဂ်လာက အချွန်နဲ့မ,သလို ခံစားမိလာတော့ တယ်။ အမှန်မှာ အချွန်နဲ့မ,စာ မဟုတ်ပါ။ သွန်သင်ဆုံးမတာ အမှန်ပါ။ "အိမ်း... မောင်ရီဝေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာ တရားတော်ကြီးဟာ တကယ့် ဘဝအောင်မြင်ရေး စာတန်ကျမ်း ကြီးပဲကွယ်။ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာကို လေးလေးနက်နက် နှလုံး မှာ ရင်မှဲ့ပိုက်ကွဲ့။ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာက ဘဝကို အောင်မြင် အောင် ညွှန်ပြပေးထားလို့ တခြား အောင်မြင်ရေး စာပေတွေ တောင်မှ လေ့လာဖို့ အချိန်မရလည်း လုံလောက်နေပြီကွယ်"

ဆရာတော်ကြီး သြဝါဒကို မောင်ရီဝေ သဘောအလွန်ကျ မိတော့...

နံနက် မိုးလင်းလို့ ဘုရားရှိခိုး ဦးချပြီးတာနဲ့ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာကို ရွတ်တယ်။ ဆွမ်းပန်းကန်တွေ ဆေးရင်း ရွတ်တယ်။ တံမြက်စည်းလှုပ်ရင်း ရွတ်နေတယ်။ ကုဒ္ဓိသန့်ရှင်းရေးလုပ်ရင်း ရွတ်တယ်။

* 'အသေဝနာစဗာလာနံ' အပိုဒ်ကို စတာနှင့်ကိုမဲ့ လောက ကြီးကိုနိုင်တဲ့ ခရီးစတင်တော့တာပါပဲ။

* * *

အသက်နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ်က (၃၈) ဖြာမင်္ဂလာကို သက်ဝင်ခဲ့တဲ့ မောင်ရီဝေဟာ နောင်နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်

အကြာမှာ ဘဝအောင်မြင်ရေး စာပေတွေရေးတဲ့ စာရေးဆရာဝယ် လေးတစ်ယောက် ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ အောင်မြင်ကျော်ကြားသူထိ မဖြစ်သော်လည်း နာမည်ရအဆင့်တော့ ဖြစ်ခဲ့လေတယ်။ အမှန် တကယ်ကိုပဲ အနှိုင်းမဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ (၃၈) ဖြာ မင်္ဂလာက သူ့ ဘဝကို အစစအရာရာ ပြောင်းလဲစေခဲ့တာ ဖြစ်တော့တယ်။

အို... စာဖတ်သူ လူငယ်မောင်မယ်တို့ရေ...။

လောကမှာ သည်သဘောလေးရှိတတ်တာကိုလည်း သတိ ပြုကြပါလေ။

* ရဖန်ရခါဘဝမှာ အကောင်းအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့ရ ပေမဲ့ ရတ်တရက်ထော့ ဝမ်းမသာနဲ့ဦး။ ကောင်းခြင်းသည် ဆိုးဖို့ကောင်းလေးတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

* တစ်ခါတစ်ခါမှာတော့...

အဆိုးအာရုံလေးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ရုတ်တရက်စိတ်မာတ် မကျနဲ့ဦး၊ ဝမ်းမနည်းနဲ့ဦး။ ဆိုးခြင်းသည် ကောင်းဖို့ ဆိုးပေးတာ လည်း ရှိတတ်တယ်။ လောကမှာ အဲသည်သဘောလည်း ရှိ တတ်တယ်။

* ဘဝလမ်းမှာ...

ကောင်းသလိုနှင့် ဆိုးသွားတာရှိ။ အဆိုးခံရပြီးမှ အဲသည် အဆိုးက နောင်တတွေ၊ အံတွေ့အကြိတွေ၊ ပညာတွေရပြီး ဘဝ သစ်ဖြစ်သွား၊ ကောင်းသွားတာ ရှိပြန်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောကဓံတရား ဆိုးသည်နှင့်တွေ့တွေ့၊ ကောင်းသည်နှင့်တွေ့တွေ့ ဘဝစိတ်ထားက အရေးကြီးလှတယ်။ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်ရမယ်။

လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှ

* လူ့စွမ်းရည်ထဲမှာ
ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်တာက
အဲ့သြစရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့
စွမ်းရည်ဖြစ်ပါတယ်။
(တိပိဋကရေ ယောဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သံသရာမှာ ရန်ဘယာတွေက များပါတယ်။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စ မရှိလို့ကတော့ အဖန်တစ်ရာမက ကံကြမ္မာက ဆိုးနေမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စက ဘယ်ကရမလဲ။ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စက ကိုယ်က မရလေဘူး။ ရုပ်ကထက် စိတ်ကရတာ၊ မိမိစိတ်စွမ်းရည်ကနေ ရလာတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်မှသာ စိတ်စွမ်းရည်က ထွက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကောင်းမှ လက်တွေ့ပိုင်း ဆိုင်ရာ အရည်အသွေးကောင်းလာမှာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အသွေးက များများစားစား ပြောပြီးလုတယ်။ အတွေးအခေါ် အသိအမြင်၊ ခံယူချက်၊ စိတ်ဓာတ်၊ စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ အနစ်နာ၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ်မှုလို့ဆိုတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်အရည်အသွေးတွေ အကျုံးဝင်လျက် ရှိပါတယ်။ ဒုပ်မဲ့ အရည်အသွေးတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် အကဖြတ်ဖို့ မလွယ်ကူလှပါဘူး။

မိမိဘဝကို ပြန်လှည့်တဲ့စိတ်၊ မယုံနဲ့ကျေးဇူးစိတ်၊ မလေ့ကျင့်တဲ့ စိတ်တို့နဲ့ ပစ်မထားပါနဲ့။ စုစည်းစူးစိုက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်က ပညာဉာဏ် အသိမှန်ကို အမှန်ထွန်းပစေလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်အောင်က ကိုယ့်စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး အမြဲလေ့ကျင့်နေရမှာ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်ဖို့က စိတ်ရှည်နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ရှည်ခြင်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်ခြင်းတစ်မျိုးပါ။

စိတ်ရှည်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်က ကောင်းသည်ကိုသာ ဖြစ်စေပါတယ်။

* Fortune often rewards with interest those that have patience to wait for her.

– တစ်ခါတစ်ရံ ကံသည် သူ့အား စိတ်ရှည်မှုဖြင့် စောင့်သောသူအား အကျိုးဖြင့် ဆုလာဘ်ပေးတယ်။

စိတ်နိုင်ရန်မှာ ဝီရိယ (၂) မျိုး ရှိရပါမယ်။

၁။ ကာယိက ဝီရိယ

၂။ စေတသိက ဝီရိယ

ကိုယ်ကလည်း ကာယိကဝီရိယ ရှိရမယ်။ စိတ်ကလည်း စေတသိက ဝီရိယ ရှိရမယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ဝီရိယဓာတ်တွေ အမြဲထုံနေရမယ်၊ နည်းပါးလို့ မဖြစ်ဘူး၊ လျော့နည်းလို့ မဖြစ်ဘူး။ နည်းပါးလျော့နည်းတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ချင်တော့ဘူး။

စာရေးသူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်နိုင်အောင် ကာယိက ဝီရိယ ရှိအောင် စေတသိက ဝီရိယရှိအောင် စာရေးသူနဲ့ ဆက်စပ်ရင်းနှီးတဲ့ အားကိုးရတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ မှီခိုစာရေးတာ တတ်နိုင်သမျှလေး တရားရှုမှတ်နေခဲ့တာ နှစ်အတန်ကြာခဲ့ပါပြီ။ မြို့နယ်ကျေးလက်တွေမှာ အနေများခဲ့တယ်။

စာရေးသူဟာ သည်အသက်အရွယ်ကြီး ရောက်တာတောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မနိုင်ဘူးဗျာ။ မိသားစုအိမ်မှာနေရင်၊ မြို့ပြမှာ နေရင်၊ အာရုံကျရာ စိတ်ဝင်စားတယ်။ သက်ရောက်တဲ့ အာရုံဘက် ရောက်ရောက်သွားတယ်။

အထုံတွေ၊ အကျင့်တွေ၊ ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝတွေ၊ အလေ့အသင်းတွေနဲ့ ပြန်ဆုံရက်တွေ၊ ထိတွေ့ရက်တွေ များလာတဲ့အခါမှာ စိတ်က ကျရာအာရုံ ရောက်ကုန်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၀၀၀ ခုနှစ်လောက်ကဆိုရင် ဘယ်လိုက ဘယ်လိုဖြစ်ပြီး စတီရီယိုခေတ်ပေါ် သီချင်းရေးဆရာဖြစ်ဖို့ ပြန်ကြိုးစားနေမိသလဲ မသိဘူး။ အောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်းတွေ မရေးဖြစ်အောင်ကို ဖြစ်သွားခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်က မောင်မြင့်သွေး (ရန်ကင်း) ဘဝကို ပြန်လည်ရှင်သန်မိခဲ့တယ်။ မဖြစ်နိုင်တော့တာကို အရွယ်က မဖြစ်သင့်တာကို ဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒအာရုံကို ရောက်သွားတယ်။ ဒါက တားပါဦးတော့၊ မဖြစ်သင့်တဲ့ အာရုံတွေလည်း ဝင်တယ်။ နိုင်ငံခြား အောလုံးပွဲတွေကြည့်ပြီး အောလုံးလောင်းကစားကို အာရုံယူတော့တာပဲ။ ရှိပူရခေး၊ ကုန်မအေးတော့တယ်လေ။ ရှိစာလေးတွေကုန်မှ သတိကဝင်ပြီး သရေအရှုံးလည်း မပေးတော့ဘူး။ တစ်လုံးခြောက်ဆယ်နိုင်လည်း မလုပ်တော့ဘူး။ တော်ဟဲ့ ဂိုးမရှိသရေပွဲ။

အဲ... စိတ်မနိုင်ဘဲ အဲသည့် အချက်တွေထက် ဆိုးတာကတော့ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင် ငယ်ပေါင်းစာပေ အနုပညာသမားအချို့နဲ့တွေ့ရင် ချိုပြင်းလေး ဝိုင်းထိုင်မိတာပါပဲ။

တစ်ကြိမ်ဆို ဒြင်းတတ်ပါတယ်။ နှစ်ကြိမ်လောက် ငြင်းပါသေးတယ်။ သုံးလေးကြိမ်မှာတော့ တစ်ခွက်တစ်ဖလားဆိုလိုက်သွားမိပြန်ရော။ လေးငါးဆယ်ကြိမ် လိုက်မိပြီး ပြန်စွဲပြီး ဆေးတွေထိုး၊ ဆေးတွေသောက်၊ ကုရ၊ ကုန်ရမှ အသိက ပြန်ဝင်ပြန်ရော။ စိတ်မနိုင်မှုရယ်ပေါ့။

အောင်မြင်ရေး တက်ကျမ်းတွေရေးပြီး လူငယ်မောင်မယ်

တွေ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ရေးပြနေပြီး ကိုယ်တိုင်က မလိုက်နာ၊ မကျင့်ကြံမိပြန်ဘူး။ ငါ ပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလို မလုပ်နဲ့ ဖြစ်ကုန်တယ်။ 'အလိမ္မာ စာမှာသာရှိတယ်၊ လူမှာ မရှိဘူး' လား ဒကာကြီး' လို့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးက ဆုံးမခဲ့တယ်။

အကျင့်စရိုက် အထုံဆိုတာ စိတ်မနိုင်ရင် ပြန်ပြီးပြု၊ ပြန်ပြီး လည်တော့တာပါပဲ။

* Temper, if ungoverned, governs the whole man.

– လူစိတ်ဆိုတာ မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် စိတ်က လူတစ်ကိုယ်လုံးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ်သွားတော့တာမဲ့။

– စိတ်ကို ပြုပြင်နေမှ...

– စိတ်မှာ သတိကပ်ထားပါမှ...

– စိတ်မှာ သတိမရှိရင်...

မှားပြီးသား အမှားမျိုးကို ထပ်မှားတတ်ပါတယ်။

စင်စစ် ပြဿနာဆိုသည်က ကိုယ်က ပြဿနာခံယူမှ ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။

စင်စစ် အမှား၊ ဒုစရိုက်၊ အကုသိုလ်ဆိုသည်က ကိုယ်က အမှား၊ ဒုစရိုက်၊ အကုသိုလ်ပြုမှသာ အကုသိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။

* အိုသေနာများ၊ ဤတရားကို
များများစိတ်မှာ၊ ပူဆာသောက
မချောင့်ကြနှင့်၊
ဖြစ်ကမချွတ်၊ ပျက်လတ္တံ့တည့်

www.burmeseclassic.com

မျော်ငံ့စောင့်စား၊ နေရငြားခဲ့
တရား ကိုယ်မှ၊ လွတ်မချာဘဲ
ဒါနသီလ၊ စာရိတ္တကို
ပျက်ရမည်သာ၊ ကြောင့်ကြရာ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ-၃၂၂)

စိတ်စူးစိုက်မှု

အာရုံလမ်းချော်မှု မရှိရအောင် စိတ်စူးစိုက်မှု ရှိရပါမယ်။ စိတ်စူးစိုက်မှုနဲ့ အတူတွဲနိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး အာရုံလမ်းချော်မှုကို အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရမယ်။ ကိစ္စတစ်ခုအပေါ် စိတ်ဝင်စားသွားရင် တော်ရုံတန်ရုံ အာရုံလမ်းချော်မှု မရှိတော့ပါဘူး။ စိတ်မဝင်စားသမျှ အာရုံလမ်းချော်တတ်ဖာပဲ။ လုပ်နေတာ တစ်မျိုး၊ အာရုံကျရောက်နေတာက တစ်မျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ကိုယ်မှတ်မိစေ့ချင်တဲ့ လုပ်ငန်းမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို တက်တက်ကြွကြွ၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှား လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။

စိတ်စူးစိုက်မှုရှိတဲ့အခါ၊ စိတ်ပါလက်ပါ ရှိလာတာပါဖဲ့။ လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် မှာသာ အာရုံကျနေတော့တာပဲ။ စိတ်က အဝေးကို လွင့်မသွားတော့ဘူး။

အာရုံလမ်းချော်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်ကနေ အကုသိုလ်စိတ်ဘက် ရောက်သွားတာမျိုးတွေတောင် ဖြစ်တတ်ပ တယ်။

www.burmeseclassic.com

စိတ်စူးစိုက်မှုရအောင်က မိမိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အတွက် တိကျစွာ၊ စိမ်ချေစွာတွေ၊ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ ထားရှိရပါမယ်။

စာရေးသူတို့ စာရေးဆရာအလုပ်မှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက အရေးကြီးလှပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဦးတည်ရေးနေစဉ်မှာ အာရုံက လမ်းခွေရင် အကြောင်းအရာ ဦးတည်မှုကနေ မဆိုင်တာတွေ ပါလာတတ်ပါတော့တယ်။ ဘာဆက်ရေးရမှန်း မသိတဲ့အထိတောင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးနေတဲ့ အလုပ်ကနေ အာရုံလမ်းခွေမှု ဖြစ်စေမယ့် အရာအားလုံးကို စောစောကပဲ ဖယ်ရှားထားရတယ်။ တီဗွီ၊ ကက်ဆက် ပီတိုထားမှ အသံဆီကို၊ သိရှင်းစာသားတွေဆီကို အာရုံမရောက်မှာ။ သူများစကားသံကို အာရုံရောက်မိပြီး စာရေးတာ ပျက်ရတာတွေ အကြိမ်ကြိမ်ပင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ပြတင်းပေါက်ကနေ ငေးမိရာက အာရုံလမ်းခွေပြီး စိတ်စူးစိုက်မှုက ပျက်သွားတတ်တော့တာပဲ။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်ရင် အဲသည် အလုပ်နဲ့ ဖတ်သက်တာတွေ အနီးအနားမှာ အဆင်သင့် ရှိနေစေရမယ်။ ဘာကြောင့် ရှိသင့်သလဲဆိုတော့ အလုပ်တစ်ခုလုပ်ဆဲ၊ ဒါမှမဟုတ် စာရေးနေဆဲမှာ ပစ္စည်းတစ်ခုလိုရင် ထသွားနေရရင်၊ စာအုပ်လိုလို ထယူထရှာနေရရင် သွားနေရတာ ရှာနေရတာကြောင့် အလုပ်ထဲမှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက ချက်ယွင်းပျက်ပြားသွားတတ်လို့ ဖြစ်တယ်။

စာဖတ်တော့မယ်ဆိုလည်း အနားမှာ မုတ်စုစာအုပ်၊ ဘောလ်ပင်၊ ပေတံ၊ အဘိဓာန်စာအုပ်တွေ ရှိထားရမယ်။ အဆင်သင့် ရှိနေရင် အာရုံလမ်းခွေမှု အနည်းဆုံး ဖြစ်တယ်။

တရားကုသိုလ်အလုပ်မှာ စိတ်စူးစိုက်မှုက အရေးအပါဆုံးပါပဲ။ ကုသိုလ်ရအောင် ဘာဝနာအလုပ် လုပ်နေလျက်က စိတ်စူးစိုက်မှု မလုပ်နိုင်ရင် ထိုင်လျက်ကပဲ အကုသိုလ် အတွေးတွေကို တွေးနေ၊ ကြံနေတော့တယ်။

"ဆန္ဒဝတော ကိ နာမ ကမ္မန္နသိဇ္ဈတိ"

ဆန္ဒကြီးက ကြံသမျှပြီးတယ်။

စိတ်ကို စွမ်းရည်တက်လာအောင် ပြုလုပ်ရာမှာ ပထမဆုံး လေ့ကျင့်ပေးရမယ့် အရာက စိတ်စူးစိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှ စိတ်နိုင်တာလို့ ဆိုတယ်။ စိတ်စူးစိုက်နိုင်မှ စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်တာ။

စိတ်စူးစိုက်တာက ကိုယ်လိုရာ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စိတ်ကို တည်ငြိမ်နေအောင် ဖြုတ်ထားပါပဲ။ စိတ်ကို ဟိုရောက် ဒီရောက် ပေါက်တတ်ကရတွေ မတွေး၊ မကြံ၊ မစဉ်းစားမိအောင် လုပ်တာပါပဲ။

အချို့ဟာ စိတ်စူးစိုက်မှု မရှိတဲ့အတွက် အကုသိုလ် တက်ဦးရင်း တက်နေတယ်။

စိတ်စူးစိုက်မှုရအောင်က မိမိစိတ်ကို မိမိ လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။ စိတ်စူးစိုက်မှုအတတ်ကို ပိုင်နိုင်လာတဲ့အခါ၊ အားလောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လာတဲ့အခါ သာမန်လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ အလုပ်တွေကိုတောင် လုပ်စွမ်းနိုင်အောင် ရှိလာတယ်။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ဖို့ကြိုးစည်နေတာနဲ့ပဲ အချိန်ဆွဲမနေပါနဲ့။ အချိန်ဆွဲနေတာနဲ့အမျှ အလုပ်က မစဖြစ်ဘူး။ စာရေးသူဟာ သည်စာမူရေးဖို့ကို အချိန်ဆွဲနေတာနဲ့ လဝက်လောက်ကို အချိန်ပမ်းသွားခဲ့တယ်။ သည်စာမူရေးဖို့အတွက် ဘီးလင်းမြို့နယ်က တောင်စွန်းရှိ ပန်းတနော်ကျောင်းကို ရောက်ရှိခဲ့လို့ခဲ့တာ လဆန်းကတည်းကပါ။ အချိန်ဆွဲလိုက်တာ လလယ်ရက်ထဲရောက်မှ စာမူကို စတင်ရေးဖြစ်တော့တယ်။

လုပ်ငန်းရပ်စဲခုကို လုပ်ကိုင်တော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ဖို့ကိုင်ဖို့ ကြိုးစည်နေခြင်းနဲ့ပဲ အချိန်ကို ဆွဲမနေသင့်ပါဘူး။ ကိုယ် လုပ်လိုတဲ့အလုပ်၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို စတင်လုပ်ကိုင်ဖစ်လိုက်ရမယ်။ လုပ်ချင်စိတ် ပေါ်ကလာတဲ့ထိအောင်ကို စောင့်ဆိုင်းမင့်လေးမနေပါနဲ့။

မိစ္ဆာသက်ပွေခေါ်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံက စိတ်ကို ပျံ့လွင့် ဝင်ပန်းစေပါတယ်။ စိတ်အား လျော့နည်းစေတယ်။

သမ္မာသက်ပွေခေါ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ အတွေးအကြံကတော့ စိတ်ကို တည်ငြိမ် လန်းဆန်းစေတယ်၊ စိတ်အား ပြည့်ဝစေတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်လန်းဆန်း အားပြည့်စေချင်ရင် ကောင်းတာကိုပဲ တွေးပါ၊ ကြံပါ၊ စိတ်ကောင်းထားပါ။ စိတ်ကောင်းထားနိုင်အောင်၊ စိတ်စိုးစိုက်မူကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ။

လူမှာ ရုပ်ခန္ဓာအားရှိအောင်အတွက် အစာမှန်မှန်၊ ကောင်းကောင်းစားရသလို၊ ပြည့်ဝအောင် စားရသလို၊ စိတ်ဓာတ်အားရှိအောင်လည်း တရားနာရတယ်၊ တရားစာ ဖတ်ရတယ်။ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုများများ လုပ်ရမယ်။ မှန်မှန်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

တရားမှန်မှန် အားထုတ်လာနိုင်တာနဲ့အမျှ စိတ်စိုးစိုက်မှုက ရင်းရင်း ရနေတော့မှာ မလွဲပါဘူး။

စိုးစိုးစိုက်စိုက် ထက်ထက်သန်သန် တောင့်တတဲ့စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးဟာ အဆုံးမရှိ ကြီးမားလေတယ်။

အဲသည် တန်ခိုးသတ္တိဟာ နည်းလမ်းစနစ်နဲ့ တိုးအောင် လုပ်ရင် တိုးပြီးရင်း စိုးနိုင်လေတယ်။

❐

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကောင်းရှိမှု ပထမတန်းစား

စိတ်ကောင်းမရှိဘဲနဲ့ ဘယ်ဟောမှု ပထမတန်းစား မဖြစ်ဘူး၊ ဖြစ်လို့ မရဘူး။

လူခိုးတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိ၊ ကိုယ်လုပ်တာ ကိုယ်သိလို့ သူများကို ညာလို့ရနိုင်မေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညာလို့ မရဘူးလေ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ဟာ ပထမတန်းစား ဟုတ်မဟုတ် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိတာပေါ့။

ကောင်းတဲ့စိတ်ရှိတဲ့နေ့၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေ့ဟာ ကုသိုလ်ရတဲ့နေ့၊ ရက်ရာဇာနေ့ပါပဲ။

မကောင်းတဲ့စိတ် ရှိတဲ့နေ့၊ မကောင်းတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့နေ့ဟာ အကုသိုလ်ဖြစ်စဲ့နေ့၊ ပြဿဒါးနေ့ပေါ့။

လူတစ်ယောက်မှာ ရက်ရာဇာနေ့တွေ များများဖြစ်မှ ပထမတန်းစားဖြစ်မယ်။ ရက်ရာဇာနေ့တွေဖြစ်ဖို့က စိတ်ကောင်း

ရှိမှသာ ဖြစ်တာ။ အဲဒါကြောင့် စိတ်ကောင်းရှိရေးက ပထမအရေး၊ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ။ အလွန်အရေးကြီးလှတဲ့ ကျန်းမာရေးကဒုတိယပဲဗျ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျန်းမာပြီး စိတ်ကောင်းမရှိရင် အပါယ်တံခါးပေါက် ရောက်အောင် နေ့တိုင်း လျှောက်သလို ဖြစ်နေလို့ရယ်ပါ။

အပါယ်မရောက်အောင်က စိတ်အာရုံ မနောက်ဘဲ ကောင်းတဲ့၊ သန့်တဲ့စိတ် ရှိနေမှဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်၊ သန့်တဲ့စိတ်ရှိအောင် သတိနဲ့ နေရမယ်။ သတိနဲ့နေခြင်းက တိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ရင် စိတ်မှာသတိနဲ့ အသိကပ်ပြီး နေရမေမယ်။

ဘဝကို ဓာန်ဖိုးရှိအောင် နေချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်းကို ဓာန်ဖိုးရှိအောင် နေရမယ်၊ အချိန်တိုင်း စိတ်ကောင်းရှိရမယ်။ ပြီးတော့ လုပ်သမျှ အလုပ်တွေကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရမယ်။

သတိနဲ့ အသိကပ်ပြီး စိတ်ကောင်းပထမနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ အတတ်နိုင်ဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

အသိနဲ့သတိ တစ်ထပ်တည်းကျနေသမျှ စိတ်ကောင်းရှိနေမှာပါပဲ။

– လုပ်သင့်တာကို လုပ်တာ၊
– မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်တာ၊
– မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းတာ
– အဲဒါ စိတ်ကောင်းပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကောင်းရှိမှ သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားမှာ၊ ပြီးတော့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လေးစားနိုင်မှာ။

လူမှာ ကိုယ် စိတ်ကောင်း မရှိဘာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိနေတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကောင်မှ မလေးစားတော့ဘူး။ စာရေးသူဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကိုယ်ပြုတာ ကိုယ်သိပြီး ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်ရှက်တယ်။ မလွဲမရှောင်သာ လုပ်မိရင် တွေးမိကိုင်း ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်ရှက်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲမိတယ်။

စာရေးသူဟာ လိမ်ညာပြောရရင် ရယ်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်၊ ရယ်မိတယ်။ ကိုယ်သာဟာ ကိုယ်သိနေလို သိပ်ရယ်ချင်တာပဲ။ စာရေးသူ ရယ်ပြီး ပြောတာနဲ့ စာရေးသူဇနီးက ညာမှန်းသိနေတယ်။ မရိုးသားတဲ့လူဟာ စိတ်မလုံဘူး။

လူမှာ စိတ်ကောင်း ပထမ ရှိနေမှသာ ကောင်းတာ ကြံနိုင်၊ ကောင်းတာ ပြောနိုင်၊ ကောင်းတာ လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်း လေးဝင်နေရင် ဒေါသမီးတောင် မလောင်ပေဘူး။

အရာရာဟာ ညွှေ့သည်ပါ။

စိတ်ကောင်းရှိဖို့က အဓိကပါ။

ညွှေ့သည်ဆိုတာက လာပြီးရင် ပြန်ကြရသူတွေ၊ ပြန်သွားရသူတွေ၊ မပြန်ချင်လို့ မရသူတွေ။ အဲဒါကြောင့် လာခြင်းက အဖြစ်၊ ပြန်ခြင်းက အဖျက်ပဲ။

ကိုယ့်ရင်တွင်းမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဝမ်းသာမှု၊ ဝမ်းနည်း

မှု၊ ချမ်းသာမှု၊ ဆင်းရဲမှုတွေက ကိုယ့်ဆီ ခဏအလည်လာပြီး ပြန်သွားတဲ့ ညွှေ့သည်တွေ၊ ကိုယ် ခင်တွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဗစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရတနာတွေကလည်း အလည်လာတဲ့ ညွှေ့သည်တွေသာ။ အားလုံး ပြန်သွားကြမှာ၊ နှုတ်ဆက်လမ်းခွဲကြမှာ၊ တဲ့တာလုပ်သွားကြမှာ၊ ဘိုင့်ဘိုင် လုပ်သွားကြမှာဖါ။

စိတ်ကောင်းနဲ့လုံးကောင်းက ညွှေ့သည်လား၊ ပြန်သွားမှာလား၊ မိမိနဲ့အတူ လိုက်မှာလား။

စိတ်ကောင်းနဲ့လုံးကောင်းတာ ကုသိုလ်လား၊ အကုသိုလ်လား။ မဟာမြိုင်၊ ဦးဇောတိက ဆရာတော်ကြီးက...

"ကိုယ့်စိတ်ထားကို အဆင့်အတန်း မြင့်မြင့်ထားနိုင်တဲ့သူဟာ လူ့အသိုက်အဝန်းထဲမှာ သူနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ အဆင့်အတန်း ရမှယ်"

"ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့ ဗစ္စည်းထွေက ကိုယ်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ကိုယ့်သဘောထားကသာ ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာမှုပေးမယ်"

"စိတ်ကောင်းရဲ့နဲ့ မလဲလောက်သေးဘူး၊ စိတ်ထားကောင်းဖို့လည်း လိုတယ်။ စိတ်ကူးကောင်းပြီး စိတ်ထားမကောင်းတဲ့သူဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်။ အတ္တစွဲကြီးတယ်၊ ကိုယ်ကျိုးကို အဓိကထားတတ်တယ်"

"စိတ်ထားကောင်းဖို့ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတဲ့လည်း

www.burmeseclassic.com

ပညာရေးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်ပေးတဲ့သူကိုယ်တိုင်က စိတ်ထား ကောင်းမှ ဖြစ်မယ်”

လို့ ဆိုမိန့်ဘွန်ပြ လမ်းဖော်ပေးခဲ့ပါတယ်။

* Vices are their own punishment.

– မကောင်းသောစိတ်သည် ကိုယ့်ဘာသာ အပြစ်ခံရသည်။

စိတ်ကို အမြဲကို ဆုံးမနေ

“မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်နေသလို လောကကြီးကိုလည်း စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်ပါတယ် ဒကာကြီးရေ”

လို့ မကွေးတိုင်း၊ အထက်မင်းလှရှိ ဓမ္မိက တောရစာသင်တိုက်ကြီးရဲ့ တိုက်အုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးလောကဉာဏက စာရေးသူ စာအုပ်တစ်အုပ် သွားရောက်ရေးသား ပြုစုပြီး ရန်ကုန် ပြန်ခါနီးမှာ ဦးချကန်တော့စဉ်မှာ မိန့်ဆို ဆုံးမခဲ့ပါတယ်။

အပြန်လမ်းခရီး အဝေးပြေးကားပေါ်မှာ ‘ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမရမယ်’ ဩဝါဒစကားကို သတိမေ့သွားမှာစိုးတဲ့အတွက် စာရေးသူရဲ့ နေ့စဉ်မှတ်တမ်း ပထမဆုံး စာမျက်နှာမှာ ဆောက်ပင်မင်နီနဲ့ စာလုံးကြီးကြီး ရေးမှတ်လိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာရေးဆရာကို ရွေးပြီး ကောက်ကျည်ထောက်စွပ်ဆိုသလို လူစားမျိုး ဖြစ်နေထိုက်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ဆရာတော်၊ သံဃာတော်တို့နဲ့အတူ နေထိုင်တဲ့အချိန်မှာ အစစအရာရာ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေနိုင်အောင် အမြဲကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာ ဓမ္မတ်ဘဲ ကျောင်းရိပ်ကန်ရိပ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ အနေအထိုင် စည်းကမ်းရှိပါတယ်။ မရှိလို့လည်း မဖြစ်ဘူး မဟုတ်လား။

ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ရာ ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင်တော့ အိမ်ရာထဲကအစ မမှန်၊ အုန်းမောင်းခေါက်သံ မကြားတော့ မထတော့ဘူး။ အိပ်ရာထကအစ မမှန်လိုက်တာ၊ ကျန်တဲ့အစားမမှန်၊ အကြေမမှန်၊ အပြောမမှန်၊ အလုပ်မမှန်တွေ ဖြစ်ကုန်ရော။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ မမှန်ဘူး။

ခွေးမြီးကောက်လို ပြန်ကောက်သွားပါရော။ အထုံအကျင့် ဆိုတာက အခက်သား။ 'ဝမ်းတွင်းသန္ဓေပါ အရေခွာမရ' ဆိုတာ မျိုးလား မသိ။ နံနက်ပိုင်း လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ အပေါင်းအသင်းနဲ့ ထိုင်ရာကနေစပြီး ကြဲရာ ဆုံရာ ဝေလေလေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

တတိယအရွယ်တောင် စတင်နေပြီ။ စိတ်ကို ဆုံးမမှုက မရတစ်ချက် ရတစ်ချက်ပဲ။

ဆုံးမစာတွေရော၊ ဆုံးမစကားတွေပြောပြနေပြီး ကိုယ့်စိတ်

ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့က ခက်နေတယ်။ ခက်တယ်ဆိုတာထက် ကြိုးစားပြီး မကျင့်နိုင်တာလို့ပြောရင် ပိုမှန်မှာပါ။

တစ်ခါက အဖြစ်အပျက်လေးတစ်ခု ရှိခဲ့တယ်။ စာရေးသူအိမ်ကို စာဖတ်ပရိသတ် လူငယ်သုံးယောက် ရောက်လာပါတယ်။

စာရေးသူက စာပေတွေ ဆွေးနွေးရင်း ဆုံးမစကား ပြောကြားတဲ့အခါမှာ တွေးခေါ်ရှင် "ရက်(စ်) တက်ဘူရီလော့စ်" ရဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခု ပါသွားတယ်။

အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့...

* **Temper, if ungovernd,**
  governs the whole man.

– "လူစိတ်ဆိုတာ မထိန်းချုပ်နိုင်ရင်၊ စိတ်က လူတစ်ကိုယ်လုံးကို စိုးမိုးခြယ်လှယ် သွားတော့တာပဲ" ဆိုတာလေ။

အဲသည်စကားကို ပြောတော့ စာရေးသူဇနီးက ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ ခပ်အုပ်အုပ်ရယ်ရာကနေ တစ်ဆင့် အသံထွက်ပြီး ရယ်ပါတယ်။

ဇနီးက ရယ်တော့ ခေါင်းရင်းပိုင်းမှာ ထိုင်နေတဲ့အိမ်ကို ကြွေလာတဲ့ ဦးဇင်းကြီးကပါ ပြုံးစိစိ လုပ်ရာက ရယ်ပါတော့တယ်။

လူငယ်လေးသုံးယောက်က ရယ်စာကို နားမလည်အောင် ဖြစ်နေကြတယ်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း သူတို့ ရယ်သံကို လိုက်ရယ်မိပါတော့တယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်သိတယ်။

www.burmeseclassic.com

ရယ်မိတဲ့အဖြစ်က ဒီလိုပါ။ မနေ့ညက သေရည်သောက် သတိလစ်ပြီး မင်္ဂလာဆောင်အိမ်မှာ သီချင်းဆိုမိတယ်။ အဆုံးအထိ မဆိုနိုင်ဘဲ ရပ်ရတယ်။ သီချင်းစာသားကို မေ့သွားတာ။ အပြန် ခရီးမှာ မျက်မှန်နဲ့ ပိုက်ဆံအိတ် ပျောက်သွားတယ်။ ပိုက်ဆံအိတ်ထဲမှာ ဆီလက်မှတ်တွေလည်း ပါသွားတယ်။ ဘယ်မှာ ချော်လဲကျတယ်၊ ထိခိုက်တယ် မသိပါဘူး။ ဒူးတွေ၊ တံတောင်ဆစ်တွေလည်း ပွန်းပဲ့ဒဏ်ရာတွေနဲ့ပါ။ စိတ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်လို့ စိတ်က လူတစ်ကိုယ်လုံးကို ဒဏ်ရာတွေ ပေးခံရတယ်လေ။

အဲတာကိုသိတဲ့ ဇနီးနဲ့ ညည်သည် ဦးဇင်းက ရယ်ကြတာ ရယ်ပါ။ အရယ်အပြုံးနဲ့ သရော် ဆုံးမ တာ။

သေရည်သောက်ပြီး သတိလစ်ရင်၊ စိတ်အသိလွတ်ရင် ဒုက္ခ အနာဓာရ ဖြစ်တတ်တယ်။

သေရည်သောက်ပြီး သတိလစ်ရင် ဘဝကောင်းတောင် နစ်နာသွားတာတွေ ရှိပါတယ်။

စိတ်ထိန်းချုပ်နိုင်ရင်၊ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားနိုင်ရင် မကောင်းတဲ့ကံကိုတောင် အဝေးကို နှင်နိုင်တယ်လို့ အဆိုစကား ရှိပါတယ်။

* Its final result can never be anythig but utter physical and moral degradation.

– အရက်၏ နောက်ဆုံးဖိတ် အကျိုးဆက်မှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ယိုယွင်းအားနည်းမှုနှင့် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ ယိုယွင်းပျက်စီးကျဆင်းလာမှုပင် ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းလိုလိုမှာ အားနည်းချက် ရှိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တယ် မဟုတ်ပါလား။ မသိနားမလည်ခင်က ပါခဲ့တဲ့ အကျင့်စရိုက်မှားတွေ၊ ဝါသနာမှားတွေက အသက်ကြီးတဲ့အထိ ပါလာတတ်တယ်။

မိမိကိုယ်ကို နေ့စဉ် စစ်ဆေးမှ ကြီးပွားနိုင်သလို မိမိစိတ်ကို ဆုံးမနေဖို့က လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို မဆုံးမနိုင်ရင် မှားပြီးသား အမှားကိုပင် ထပ်ပြီး မှားတတ်တယ်။

အချို့က အစားကြောင့် ဒုက္ခရောက်တတ်တာကို ခံရဖူးပါလျက် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မထိန်းချုပ်လို့ စားရာက ထပ်မှား ထပ်ဒုက္ခ တွေ့ရတယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ သူ့မှာ သွေးတိုးရောဂါရှိတာ သိလျက်က သူ့ဇာတိရွာအပြန် ဆွေမျိုးတွေချက်ကြွေးတဲ့ အုန်းနို့ခေါက်ဆွဲ တစ်နေ့လုံး သုံးကြိမ်သုံးခါစားပြီး နောက်ဆစ်နေ့ သေခဲ့တယ်။ အစားအတွက် စိတ်ကို မဆုံးမ၊ သတိမထားလို့ပေါ့။

ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက လောင်းကစားကြောင့် အိမ်တိုင် ဖါ ပြုတ်ပြီး သူ့မိသားစုနဲ့အတူ အစ်မဝမ်းကွဲ အိမ်နောက်ဖေး၊ တစ်ချိန်က ကြက်ခြံကို ပြင်ပြီးနေရတယ်။ သူ့ရဲ့ မိဘအမွေရတဲ့ အချိန်မှာ သူ့စိတ်ကို သူမနိုင်ဘဲ လောင်းကစားလုပ်လို့ အမွေလည်းကုန်၊ အချွေဝိုအနောင်လည်း ခံရတယ်။ ထပ်မှားတဲ့သူမှား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာဝန် ပညာတတ် အသိတစ်ဦးကတော့ အသက်အရွယ်ကြီးကာမှ စိတ်အလိုလိုက်၊ အိုက်မှောင်ဝင်မိလို့ သမီးအရွယ် အိမ်ဖော်မလေးကို ယူလိုက်ပြီး သူ့အိမ်ထောင်ရေး ပျက်သွားခဲ့ရတယ်။ နှစ်ကြာမြင့်စွာက ပျော်စရာ အိမ်ထောင်တစ်ခု ပျက်ရတာပါ။

မာနစိတ်ဝင်နေတဲ့ ဆွေမျိုးတစ်ဦးဟာ သူ သေတော့ စာရေးသူတို့ ဆွေမျိုးတွေထဲက လိုက်ပို့သူဟာ စာရေးသူနဲ့ မေငြင်းမှ သုံးယောက်တည်း။

စာရေးသူ ဆွေမျိုးထဲကပဲ လိမ်ညာဖောက်ပြန် စားတတ်တဲ့ အဒေါ်တစ်ယောက်ဟာ ထောင်တစ်ကြိမ် ကျခံရပြီးမှာ သူ့စိတ်ကို သူ ဆုံးမပြီး ကောင်းရောင်းကောင်းဝယ် လုပ်စားခဲ့လို့ ယခုတော့ တိုက်နဲ့ ကားနဲ့ အလှူရေစက် လက်နဲ့မကွာပါဘဲ။ လိမ္မာမှ အိမ်ပါတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလိမ်မညာရင်လည်း အိမ်ပါတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကနေ လူတွေ မွေ့လျော်တတ်တဲ့ ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် ဆုံးမနေရမယ်။

တစ်ခါက ဟာသသရုပ်ဆောင် အေဝမ်းသိန်းထွဋ် (စပ်ခ်) ကိုသိန်းက စာရေးသူကို နောက်ပြောင်ပြောဖူးတယ်။

"မေ့ကောင် ဒေါ့၊ နင့်ပါးနင်ရိုက် ရိုက်ပြီး နင့်စိတ်ကို နင် ဆုံးမပါလား၊ ကြိုးကြိုးကျယ်ကျယ် ဆုံးမစာမျိုးတွေ ရေးပြီး၊ ငါ၊ တယ်" တဲ့။

တကယ်တော့ စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းက ကိုယ့်စိတ်ကို အသိနဲ့ သတိကပ်ခြင်းပါပဲ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် စားတိုင်းသောက်တိုင်း၊ ဝါးတိုင်းမျိုတိုင်း၊ သွားတိုင်းလာတိုင်း၊ ပြောတိုင်းဆိုတိုင်း၊ ကြံတိုင်းစည်တိုင်း၊ လုပ်တိုင်းကိုင်တိုင်း အသိနဲ့ပညာနဲ့ သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်ယှဉ်ပြီး လုပ်ဆောင်ရင် သမာဓိရှိလို့ ဘယ်အေး မထိတော့ဘူးပေါ့။

စိတ်ကို သတိမပြတ် ဆုံးမဖို့က အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တာဟာ မေ့လျော့ သတိလစ် လစ်နေခြင်းကြောင့် ရယ်ပါ။

'တစ်စတစ်စ၊ ဆုံးမမှလျှင်၊ ဘဝခရီး၊ ကြီးမားဒုက္ခ၊ ကွင်းရောင်ရလိမ့်' မဟုတ်လား။

အမှန်တကယ် ဆိုရရင်ဖြင့် သေခါနီးအချိန်တောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မသေမီ ဆုံးမသွားရမှာပါ။ ကောင်းကောင်း အသက်ထွက်ဖို့ ဆုံးမရမှာပါ။

မကောင်းမှုကို လူမြင်မှာ၊ သိမှာ၊ တွေ့သွားမှာ ရွံကတဲ့ စိတ်ကလေးကို မွေးခြင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမခြင်းပါပဲ။ မိမိစိတ်ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမပါ။

ကြိုတင်ရွံကတတ်တဲ့စိတ်ဟာ နောက်မှ ရွံကတတ်တဲ့စိတ်ထက် အဖိုးတန်တယ်။

လူဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်မဆုံးမနိုင်တာနဲ့အမျှ လူ့ဘွန့်တုံးတောတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘယ်နေရာ နေရနေရ၊ ဘယ်အခေါ်ကို ရောက်ရောက် အမြဲလုပ်ရမှာက ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့ပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမတာ၊ နည်းနည်းဆုံးမနိုင်တာနဲ့ နည်းနည်း အကျိုးရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်များများ ဆုံးမနိုင်ရင်တော့ အကျိုးများများ ရရဲ့မက သဲသဲရာပါ ပွဲပြတ်တယ်။

မနောမမုန်ရင် လောကမံတိုက်ပွဲ ရင်ဆိုင်ရာမှာ ရှုံးပွဲကြီးပဲ။ ထပ်ရှုံး၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်ရှုံးပဲ။

မသေခင်လည်း မကောင်း၊ သေပြီးလည်း မကောင်းဘူး။ အကြောင်းကြည့်က မကောင်းအဖြစ်။

လူငယ်မောင်မယ်တွေ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ဆုံးမဖို့ အရေးကြီးတာက...

အချစ်ရဲလေ ဆင်းရဲလေဆိုတာကို သတိထားပါ။ စိတ်ကို ဆုံးမပြီး ချစ်။

* ဒုက္ခ ဒုက္ခ၊ ဘယ်ဒုက္ခ
ဒုက္ခသာ၍ ကြီးသနည်း။
ခန္ဓာငါးဝ၊ ချစ်ခုက္ခ
ဒုက္ခသာ၍ ကြီးသတည်း
ရဟန်လို့ စိတ်ကို ဆုံးမပါလေလေ့။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေ၊ အဖောင်းဆုံး အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီးနေတဲ့

အလေ့အကျင့်ဟာ အခြေခံအဓိက လုပ်ရမယ့်အလုပ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

လုပ်ဆောင်နေကျ အလုပ်ပျက်ကွက်ပါက အကျိုးဆက်များ ပေါ်လာနိုင်တယ်။ အစားထိုးစရာ အလုပ်မရှိပါက အားလပ်ချိန် ဖြစ်သွားပြီး မကောင်းတဲ့ အတွေး အပြုအမူတွေက အစားထိုး ဝင်ရောက် နေရာယူလာနိုင်ပါတော့တယ်။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှု

အောင်မြင်တွန်းပေါက်ချင်သူ မှန်သမျှ ပထမဆုံး ခြေလှမ်း အနေနဲ့ လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးရမယ့် စိတ်ထားတတော့ စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ဝင်စားတာမျိုး မရ။

တစွဲလမ်းလမ်းနဲ့ စားလည်းသည်စိတ်၊ အိပ်လည်းသည် စိတ်လို့ကို ခေါ်ဆိုသက်မှတ်လောက်တဲ့အထိဖြစ်တဲ့ စိတ်ဝင်စား မှုမျိုးကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။

အဲဒါကတော့ အောင်မြင်နေသူတိုင်းမှာ တွေ့ရတဲ့ စိတ် အနေအထားဖြစ်တယ်။ ပြင်းထန်တက်ကြွ နိုးကြားတဲ့ စိတ်အနေ အထား မှန်ကန်မှုတော့ ရှိရပါမယ်။

သင် ကြိုးစားရယူနေတဲ့ အရာကို ရရှိဖို့ဆိုတာ ထက်သန် တဲ့ ဆန္ဒက တွန်းအားပေးနေမှသာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဲဒီသည် ထက်သန်တဲ့ဆန္ဒကို ဖြစ်ပေါ်စေဖို့က စွဲစွဲလမ်း လမ်း စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှသာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

စိတ်စွဲလမ်းမှုသာ ရှိနေပြီဆိုရင် လူဆိုတာ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲပါစေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စွန့်စားရပါစေ၊ လုပ်မှာပဲ၊ ဆော် မှာပဲ၊ ကြိုးစားပစ်လိုက်မှာပဲ။ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ရလည်း လုပ်ကိုင် မှာပဲ။

စိတ်စွဲလမ်းဝင်စားမှုက စိတ်ကို အစွမ်းကုန် ထိပ်ဆုံးမှတ် အထိ အလုပ်လုပ်စေပြီး စိတ်ကူးတွေ၊ အကြံတွေ၊ နည်းလမ်း တွေကို ဘယ်လို၊ ဘယ်လို ပေါ်ထွက်လာမှန်းမသိ၊ ပေါ်ထွက် လာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တယ်။ စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှုက ယုံကြည် စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒွိဟစိတ် မဖြစ်စေပါဘူး။

* **A mind troublend by doubt cannot** focus on the course to victory.

– ဒွိဟသံသယနဲ့ ထွေးငြိနေတဲ့ စိတ်ဟာ အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းအောင် ချိန်ဆနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်စွဲလမ်း ဝင်စားမှု၊ စွမ်းအင်တန်ခိုးရစေမှု အကြောင်း တရားတွေကတော့...

၁။ တိကျတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိတာ။

၂။ ဆုံးဖြတ်ချက် အမြန်ချမှတ်တာ (ဒွိဟမရှိတဲ့သဘော)

၃။ ကိုယ်ကျင့်တရား ခိုင်လုံစွာ (ရိုးသားမှု)

www.burmeseclassic.com

၄။ မိမိစိတ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုများကို တင်းတင်းကြပ်ကြပ် အုပ်ထိန်း ချုပ်တည်းနိုင်တာ။

၅။ အကျိုးပြု လုပ်အားပေးမှုပြဖို့ စိတ်အားထက်သန် စွဲမြဲနေတာ။

၆။ မိမိလုပ်ငန်းကို ကောင်းစွာ သိနားလည်တာ။

၇။ အရာခပ်သိမ်းတို့အပေါ်မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိတာ။

၈။ မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အပေါင်းအသင်းတွေအပေါ် သဘောရှိတာနဲ့ သဘာဝတရားအပေါ် ယုံကြည်မှုရှိတာ။

၉။ အသိပညာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှာမှီးတာ။

၁၀။ စိတ်ကူးကြွစည်မှု အာရုံများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်နိုင်စွမ်းရှိတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်

တရားသဘောအရ စိတ်ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတာက နဂို စိတ်မှန်ကလေးမျိုး မရှိတော့တာကို ဆိုလိုတာပါ။ စိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်သွားတာကို ဆိုလိုတာ။ နဂိုစိတ် ဖောက်ပြန်သွားတာ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားမိန့်ဆိုခဲ့တာက...

- စိတ္တော ဗျာပန္နေ ကာယကမ္မမ္ပိ ဗျာပန္နံ ဟောတိ။
- စိတ္တော ဗျာပန္နေ ဝစီကမ္မမ္ပိ ဗျာပန္နံ ဟောတိ။
- စိတ္တော ဗျာပန္နေ မနောကမ္မမ္ပိ ဗျာပန္နံ ဟောတိ။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...
  ကယကံလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...
  ဝစီကံလည်း ဖောက်ပြန်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

– စိတ်ဖောက်ပြန်ရင်...

မနောက်လည်း ဖောက်ပြန်တော့တယ်။

စိတ်ဖောက်တာကို လိုက်ပြီးတော့ က (၃) ပါးစလုံး ဖောက်ပြန်တယ်။ နဂိုစိတ်ကလေး မရှိတော့ဘူး။ စိတ်နဲ့ရုပ် ဆက်စပ်မှုစာလေး ရှိတဲ့သဘောပဲ။

အဲသည့် စိတ်ဖောက်ပြန်တယ်ဆိုတဲ့ စကားက ဇလောကီအမြော်၊ လူတွေပြောတတ်ကြတဲ့ ရူးသွပ်မှောက်မှား ပြောင်းလွဲဖောက်ပြန်တာမျိုး စိတ်နောက်ရူးသွားတာမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ မူရင်းနဂိုစိတ်ကလေး ဖောက်ဖာကို ပြောတာ။ တစ်ခါတစ်ရံ လူ့စိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ထက် ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ လူဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူ့စိတ်ဖောက်လာတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ထက်ကို ရိုင်းပျ ရက်စက်တယ်။ နားမလည်နိုင်အောင် လူ့စိတ်ရှိသူတွေ ရှိပါတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် 'ဂက်ဆီ' ကတော့ "အခက်အခဲကြုံတဲ့အခါ စိတ်ဝမ်းအကောင်းဆုံး လူတောင် ဖောက်ပြန်တတ်တယ်" လို့ ဆိုပါတယ်။

ရုပ်ချုံမီးသာခြင်းနဲ့ စိတ်ချုံမီးသာခြင်းကို ထပ်တူပြုမရ၊ နှာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ သီးခြားသဘောဆောင်နေကာလည်း အများကြီး ရှိတယ်။

နှာမ်က တစ်စက္ကန့်ကို ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်တယ်။ ရုပ်က တစ်စက္ကန့်တို့ ကုဋေငါးထောင် ရှစ်ရာကျော် ဖြစ်တယ်။

အဲသည်မှာ စိတ်နဲ့ကံကို သိသင့်တယ်။ စိတ်စင်ကြယ်မှုနဲ့ ကံစင်ကြယ်မှုကို သိသင့်တယ်။

စိတ်စင်ကြယ်တာနဲ့ ကံစင်ကြယ်တာကို နားလည်ရမှာက...

စိတ်နဲ့ ကာယကံ မတူပါ။

စိတ်နဲ့ ဝစီကံနဲ့လည်း မတူပါ။

စိတ်ဟာ စိတ်ပဲ၊ စိတ်သက်သက်ပဲ။ စိတ်ဟာ စိတ်ချည်းပါပဲ။

ကံဆိုတာက စေတနာပြဋ္ဌာန်းပါတယ်။ အဲသည်လို ကွာခြားတယ်။

ပြီးတော့ စိတ်နဲ့ မနောကံ။

လူတွေက စိတ်နဲ့ မနောကံကို အတူတူပဲ နားလည်ထားကြတာ များတယ်။ မနောကံကို စိတ်ပဲထင်တယ်။ ထင်လည်း ထင်စရာကောင်းတယ်။

ကူတာက ဘာလဲ။

စိတ်နဲ့ မနောနဲ့သာ တူပါတယ်။

မနောကံနဲ့တော့ မတူပါဘူး။

စိတ်နဲ့ မနောကံတူတယ်လို့ ယူဆရင်၊ ထင်မှတ်နေရင်၊ စေတနာကံနဲ့ စိတ်ကို ခွဲခြားပြီး သိသင့်ပါတယ်။

ကာယကံက ကိုယ်လက်ခန္ဓာက လှုပ်ရှားတာ။

ဝစီကံက နှုတ်ပါးစပ်က အသံထွက် လှုပ်ရှားတာ။

www.burmeseclassic.com

မနောက်က စိတ်က ကြိုတာ၊ တွေးတာ၊ စဉ်းစား ချိန်ဆတာ။ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်တာ။

ကုသိုလ်စိတ်မျောက်သွားရင်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ ထပ်မဖြစ်ရင်၊ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် ဒါကို စိတ်ဖောက်ပြန်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဓမ္မဗဒ၊ စိတ္တဝဂ်မှာ...

ကိုယ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို သည်းခံ၍ စိတ်၌ဖြစ်သော ရောဂါကို ဦးစွာ ကုစားလော့။ စိတ်၌ဖြစ်သောရောဂါသည် သက်သာသည်ရှိသော် ကိုယ်၌ဖြစ်သောရောဂါသည်လည်း သက်သာအေးချမ်းသွားတော့သည်...

လို့ ဆိုမိန့်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ရောဂါကို ဦးစွာ ကုရမယ်တော့မယ်။

စာရေးသူမှာ စိတ်ညစ်ရှုပ်ထွေးလာရင်၊ ပိုက်ဆံပြတ်လပ်တာတို့၊ မိသားစုပြဿနာရှိတာတို့၊ စာအုပ်ထုတ်ဖေသူနဲ့ အဆင်မပြေတာတို့တွေ ခံစားဖြစ်လာရင် စိတ်မှာ ခံစားလာရရင် ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ ထလာရော။ အယ်ကနေ အယ်လိုဖြစ်လို့ အသက်ရှူကြပ်လာတယ် မသိဘူး။ ဟိုတုန်းက တရားသဘောတွေ လုံးဝလောက်ကို နားမလည်ခဲ့တော့ ပိုခံစားရတာပေါ့။

"စိတ္တေ ဗျာပန္နေ ကာယကမ္မမ္ပိ ဗျာပန္နံ ဟောတိ" ကို သိမှ မသိတာပဲ။

စိတ်ဖောက်ပြန်ရင် ကာယကံလည်း ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်ဖြစ်တတ်တာ သိမှ မသိတာ။

မသိဆော့ လိမ်နေအောင် ခံရတာပေါ့။ အဲဒါကြောင့် အသိတရားဟာ တန်ဖိုးကြီးလှတယ်။

သိလာတဲ့အခါ တရားသဘောနဲ့ ဖြေတတ်လာတော့၊ နေတတ်လာတော့ စင်ပေါ်ကပဲလေ။ ပန်းနာရင်ကြပ်ဆေးဖြတ်တဲ့ အဖိုင်နဲ့အကြောဆေးလည်း ဒုက္ခခံ မထိုးရတော့ဘူး။ အဖိုင်နဲ့ဆေးပြားလည်း ပိုက်ဆံကုန်ခံ မဝယ်ရတော့ဘူး။

စိတ်နိုင်ရင် ပန်းနာရင်ကြပ် မထဘူး။ ပန်းနာတင် မကပါဘူး။ လောကကြီးကို နိုင်စာက စိတ်ထားပါ။ စိတ်၊ စိတ်ပါကွယ်လို့ ဆိုရမှာ။

– မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပိုဒ်ရေ ၂၅၂ မှာ –

စိတ်ဟုမည်ကြား၊ ကျင်တစ်ဗဟိုးမျှ
တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က
လွှဲရမ်နတ်ရွာ၊ ဥဟ္မာနီဗွာန်
ရောက်ကြောင်းမှန်၏။
သားမွန်စိတ်ဖြောင့်၊ သွေမထောင့်နှင့်
ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း
စင်စစ်မိထင်၊ ရေကြောင့်စင်၏
ထိုသွင်မှန်စွာ၊ စိတ်ကြောင့်သာလျှင်
ယုတ်မာညစ်ညူး၊ အထူးစင်ကြယ်
လူဝယ်နှစ်မျိုး၊ ဖြစ်မြဲရိုးတည်။
ရမယ်လို့ ရေးသားဖွဲ့ဆိုခဲ့ပါတယ်။ မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်ပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

– တွေးခေါ်ရှင် (Emerson) အိမာဆင် အဆိုက...

* Great men are they who see that spiritual is stronger than any material force that thoughts rule the world.

– ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်ဓာတ်က ရုပ်ဗဟုည်းထက် စွမ်းအားထက်တယ်ဆိုတာ သိကြတဲ့သူတွေ၊ တွေးခေါ်မှုက ကမ္ဘာကို အုပ်စိုးတယ်လို့ သိကြတဲ့သူတွေလို့ ဆိုတယ်မျာ။

အဲဒါကြောင့် လောကကြီးကို နိုစ်တာက စိတ်ထားပါလို့ စာရေးသူဆိုတာပါ။

□

စိတ်မှာသတိ အပြုကိုရှိ

သတိလစ်၊ အသိမဖြစ်တာနဲ့ အမှားဆိုတာက ငြိတာပဲ။

မရှိမဖြစ် ရှိတိုင်းရမှာက စိတ်မှာသတိ။

လောတမှာ သတိနဲ့ မသိမ်းဆည်းလို့ ထိပေါက်ပြီး လက်မှတ်ပျောက်နေသူတွေ အများကြီးပဲ။ အဲသည်လူတွေထဲမှာ စာရေးသူရဲ့ ငယ်ရည်းစားဟောင်းလည်း ပါတယ်။

စာရေးသူ ငယ်ရည်စားဟာ သိန်းငါးဆယ် ထီဖွင့်စဉ်က စတင်ဖွင့်စဉ် အချိန်မကြာခင်မှာ ပေါက်တယ်ဗျ။ သတိနဲ့ ထီလက်မှတ်မသိမ်းတော့ သိန်းငါးဆယ်လက်ဝယ် မပိုင်ဘဲ စိတ်တွေညစ်ပြီး ဘောက်ထော်၊ ကျောက်ကုန်းက မိုးကောင်းဘုရားမှာရှိမှာ တရားထိုင်နေတယ်။ မိုင်လည်းမိုင်နေတ ်။

"ငါ သတိမကောင်းတာဟယ်" တဲ့။

စိတ်မှာ သတိမထားတော့ အိမ်မှာ သေးသေးချာချာ ထားရမယ့် ထီလက်မှတ် မရှိဘူးပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လောကမှာ ဆီပေါက်ပြီး လထိုးမှတ်ပျောက်တဲ့ ခံစားချက်က ဆိုးပါတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ စိတ်ခံစားချက် ဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ခန့်မှန်းလို့ ရပါတယ်။ တရားနဲ့ မဖြေနိုင်အောင်ကို ခံစားနေရပုံရတယ်။

"နင်က ထီလက်မှတ်ထားမိတာကိုတောင် သတိမထားနိုင်တာ ငယ်ရည်းစားတွေ ဘာညာ သတိရမယ် မထင်ဘူး" လို့ နောက်ပြောင်မိတော့...

"နင်ကလည်း အရေးထဲ" တဲ့။ ပြီးတော့ စာရေးသူကိုကြည့်ပြီးတော့ မျက်ရည်တွေတွေ့ ကျနေရှာတယ်။ သိန်းငါးဆယ်မရလို့ စိတ်ထိခိုက်တာ ဖြစ်မှာပါ။ ငယ်ကချစ် အနှစ်တစ်ရာကို သတိရလို့ဖြစ်မယ် မထင်ပါဘူး။ သူ့မျက်ရည် သုတ်ပေးချင်ပေမယ့် အနားမှာ သီလရှင်ကြီးရှိတယ်။

လောကကြီးမှာ စိတ်နဲ့သတိ မတပ်လို့ ဆုံးရှုံးမှု ကြီးမားတာတွေ များလှပါတယ်။

သတိအရေးကြီးတယ်။

တရားသဘောအရ သတိကင်းလွတ်ခြင်းက အဖန်တလဲလဲ သေရခြင်းတဲ့။ မသက်သာလို့ကံတာ၊ သေရတာတောင် အဖန်တလဲလဲတဲ့။

ရွှေမင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တ တောသလ္လက...

* သတိဟာ...
သူတော်ကောင်းတို့ရဲ့ စံအိမ်ပဲ။
လုံခြုံအေးချမ်းစဲ့ စံအိမ်ပါဗဲ့။

– သတိတရားက...
လောဂီ၊ လောကုတ္တရာ
ချမ်းသာကို ပေးတယ်။
နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးအထိ
ရစေတယ်။
– သတိ...
ကင်းလွတ်ခြင်းကတော့
အဖန်တလဲလဲ
သေရခြင်းနဲ့
ဆင်းရဲခြင်း ဝဋ်ဒုက္ခတွေပဲ" လို့ ဆိုမိန့်ဟောဖော်ညွှန်ပြ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

သတိတစ်လုံး၊ အစဉ်သုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်။

သတိနဲ့နေတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာ။ သတိနဲ့နေနေတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တာအပြင် သူများတွေကိုလည်း ချစ်တာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခမပေးလို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ချစ်တာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူ၊ ကြီးပွားအောင်မြင့်ချင်သူ မှန်သမျှ သတိနဲ့ အသိကို စိတ်မှာအမြဲကပ်ပြီး နေကြတယ်။ စိတ်မှာ သတိအမြဲရှိမှ လောကကို ကြည့်ရာမှာ သူများထက် ပိုမြင်ပါတယ်။

ရုပ်အားရှိအောင် အစာအာဟာရ စားရသလို စိတ်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သတိအားကောင်းအောင် တရားကို မထိုင်မဖြစ် ထိုင်ပေးရမယ်။ တရားရှုမှတ်အားထုတ်တာ စိတ်မှာ သတိကပ်အောင် ကြိုးပမ်းခြင်းပဲ။

စာဖတ်သူလွှင့်ယ် မောင်မယ်တို့၊ အဲသည်ကိစ္စကို စိတ်ဝင်စားကြည့်ပါ။ စာရေးသူဆို ငယ်စဉ်က ဒါတွေ သိလည်း မသိခဲ့ဘူး၊ စိတ်ဝင်စားမှုလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခမျိုးစုံ ရောက်ရတယ်။ စိတ်မှာ သတိမရှိသမျှ ဒုက္ခပဲ။ တရားရှုတာ သတိအားကောင်းမှန်း အသက်ကြီးမှ သိတာ၊ သေခါနီးမှ တတိယ အရွယ် ခြောက်ဆယ်စမှ သိတာ။ ဟိုတုန်းကဆို "ထိုင်နေလို့တော့ ဘာမှဖြစ်မလာဘူး" လို့ နောက်ပြောင် သီချင်းဆိုမိသေးတယ်။ "ထိုင်နေတာ မပျင်းဘူးလား မသိဘူး" လို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။

တရားထိုင်တာ အလကားထိုင်တာ မဟုတ်။ သတိကို စိတ်မှာရှိနေအောင် လုပ်တာ။

မျက်စိကောင်းတုန်း စာကြည့်နိုင်သလို၊ နှာကောင်းတုန်း တရားနာနိုင်သလို၊ ကျန်းမာရေးကောင်းတုန်းဆာ တရားထိုင်နိုင်တာ။

ခပင်းထိုမျှ၊ လူ့လောကဿ
အန္ဓမှထုဇဉ်၊ ဉာဏ်မယှဉ်ကား
အစဉ်မှားလေ၊ ထင်သရွေ့ဖြင့်
လျော့မေ့သတိ၊ မရှိပညာ

သဒ္ဓါနည်းပါး၊ အမိုက်အားဖြင့်
တရားမတည့်၊ မကျည်မခိုင်
ယိမ်းယိုင်စောင်းငဲ့၊ အယူရှိ၏။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ–၅၄၈)

အသိနဲ့သတိဟာ တစ်ထပ်တည်းကျနေလေ ကောင်းလေပဲလို့ ဆိုပါတယ်။ အချိန်တိုင်းကို စိတ်မှာ သတိရှိရပါမယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေသလား၊ အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်နေသလားဆိုတာ သတိထားရပါမယ်။

လောဘဓိးတွေ မကြီးအောင်၊ ဒေါသမီးတွေ မကြီးအောင် နေချင်ရင် စိတ်မှာ သတိနဲ့နေနော်။

စာရေးသူ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိကပ် ကပ်ပေးမိတယ်။ စိတ်က သတိလစ်ပြီး အအိပ်အစားတွေ မမှန်တော့လို့လေ။

စာရေးသူဟာ နာမည်ကျော်ချင်၊ နာမည်ကြီး ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ စာမူခ ပိုက်ဆံလိုချင် ရချင်စိတ်တွေ၊ လောဘစိတ်တွေနဲ့ နေ့မအိပ်၊ ညမအိပ် စာဖတ်စာရေး လုပ်တယ်။ လောဘစိတ်ကို သတိမထားတော့ သတိမရှိတော့ ကျန်းမာရေးပျက်တာပေါ့။

စာဖတ်စာရေး၊ ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ်၊ ပျော်ချည်တစ်လှည့်၊ နွမ်းချည်တစ်ခါနေချင်တော့ လူမှုရေးတွေလည်း ချို့ယွင်းကုန်ရော။ သာရေးနာရေးမသွား၊ စည်းအပြင်ကလူစား ဖြစ်နေတာကို စိတ်မှာ သတိလစ်ခဲ့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျန်းမာရေးတွေထိ၊ လူမှုရေးတွေ ပြန်သိလာတော့မှ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သတိကပ်ပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရတယ်လေ။

လူဆိုတာ မိမိနှင့်တူသာ ချစ်ခြင်းမရှိ (အတ္တသမံ ပေမံ နတ္ထိ) လို့ ဆိုတယ် မဟုတ်လား။ လူဟာ ပုထုဇဉ်သဘာဝအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံးဖြစ်တယ်။

စာရေးသူ သတိတစ်ချက်ထားမိဖူးတာ ရှိပါတယ်။ လူတွေ သူငယ်ချင်းတွေ အမှတ်တရ စုပေါင်းဓာတ်ပုံရိုက်ကြတဲ့အခါ၊ ဓာတ်ပုံထွက်လာခဲ့ရင် ဓာတ်ခဲမှာ ဦးစွာ ကိုယ့်ပုံကို ကိုယ်ရှာကြည့်ကြတယ်။

အဲဒါကြောင့် လူဟာ မိမိနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မိမိရဲ့စိတ်မှာ အတ္တနဲ့ မာနတွေဟာ တဏှာအပေါ် အခြေခံပြီး အနုသယအဆင့်နဲ့ အထင်ရှားဆုံး ကိန်းဝပ်လျက် ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ်ရဲ့စိတ်ဟာ မိမိနဲ့ ပတ်သက်လာရင် မစင်ကြယ်၊ ပြိုးပြိုးပြက်ပြက် မဖြစ်အတ္တနဲ့ မာန ဖုံးလွှမ်းလျက်ရှိပါတယ်။

အဲသည်လို ရှိလေတော့ မိမိစိတ်မှာ မိမိဆိုတဲ့ အာရုံထင်လေတိုင်း တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရရင် မိမိကိုယ်ကို မိမိပြန်လည်စဉ်းစားတိုင်း အပြစ်ရှိပါလျက် ဖော့ပြီး သက်သက်ညာညာ မြင်တတ်တယ်။ မှားပါလျက်က အမှန်လို့ပင် မြင်တတ်ပါတယ်။

သတိရှိတာ သီလရှိတာပါပဲ။ သီလရှိအောင် ဆုတလည်း ရှိရပါတယ်။

* သုတမရှိ၊ သီလရှိတာ
သီလအထွက်၊ နှစ်သက်ကုန်ကြ
ချီးမွမ်းရစ၊ သီလမရှိ
သုတရှိသော်၊ တတ်သိချည်းနှိုး
ကျိုးမဲ့ကြီးဟု၊ မချီးမွမ်းကြ
ကဲ့ရဲ့ရစ၊ သုတ သီလ
စွယ်စုံလှမူ၊ ထိုသူကို
နတ်လူကောင်းချီး၊ ခေါ်မငြိုးဘူး
မငြိုးရှဖျော်၊ ရှိပူဇော်၍
ကောင်ရောဉီးခိုက်၊ ချီးမွမ်းထိုက်ရှင့်။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ-၄၂၉)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေးဇူးရှင် ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သတိသြဝါဒ

လောဘနဲ့ဒေါသကို မောဟက ကြိုးဝိုးခြယ်လှယ်တယ်။ သူတို့ကို နိုင်တာက အပွမာဒဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ။

မဂ္ဂင် (၈) ပါး အကျင့်တရားကို ခွဲလိုက်တော့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။

သီလနဲ့ သမာဓိကို ကြားက သတိကမဲ့ ပုံကိုင်အုပ်ချုပ်တယ်။

သမာဓိနဲ့ ပညာမှာလည်း သတိကပဲ ဦးဆောင်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ပို့တဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာပွားများကြောင်းမှာ သတိသာလျှင် အခရာဖြစ်တယ်။

သတိမပါရင် ဘာမှ အရာမရောက်ဘူး။

အပွမာဒတရားဆိုတာ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ သတိရှိခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားပွားများနေခြင်းပဲ။

လောကကြီးကို အနိုင်ယူတာ

မြတ်စွာဘုရားရှင်ဟာ အဗ္ဘဓာဒ တရားလက်ကိုင်ထားဖို့ အကြိမ်ပေါင်း (၁၉၇၀) ကျော် ဟောကြားသွန်သင်ခဲ့တယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်လုဆဲဆဲအထိ အပွမာဒေန သမ္မာဒေထ မမေ့မလျော့ကြနဲ့လို့ နောက်ဆုံးစကား မှာကြားသွားပြီးမှ ပရိနိဗ္ဗာန် ပြုခဲ့တာ၊ ဒီနောက် ဘာစကားမှ မပြောတော့ဘူး။ ဒါကိုထောက်ရင် သတိဘယ်လောက်အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သိသာတယ်။

ဘာကိုမှ မမျှော်လင့်တဲ့ မေတ္တာစိတ်မျိုး ထားဖို့လိုတယ်။

- မှန်ကန်တဲ့သတိ (၂) မျိုးရှိတယ်။
- အမှန်အကျိုးထို ဆိုနေတာ။
- မကောင်းကြံတာကို သိနေတာ။
- သတိ၊ သတိ၊ သတိထားနေရင် သတိရှိလာမယ်။
- အာရုံကိုမှီပြီး သတိထားရမယ်။
- ကိုယ့်အာရုံနဲ့ကိုယ် သတိရှိနေ သိနေရမယ်။
- စိတ်က အာရုံကို ရောက်နေရင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မယ်။
- သတိရှိရှင် ဖြစ်ကြောရည်ဘူး။
- ဒေဒနာကို အပြုတ်ထိုက်လို့ရလား၊ မရဘူး၊ အသက်ပါပါသွားမယ်။
- စိတ်ရှိရှင် ဒေဒနာရှိမယ်၊ ရုပ်ရှိရင် ရောဂါရှိမယ်။
- အဝတ်ညစ်ရင် လျှော်ဖို့လွယ်တယ်၊ စိတ်ညစ်ရင် လျှော်ဖို့ခက်တယ်။
- စိတ်အညစ်အကြေးကို စိတ်နဲ့သာ ဆေးကြောနိုင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

- စိတ်လေး ထားတတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး။
- စိတ်သာလိုရင်း၊ ကိုယ်ကလိုရင်း မဟုတ်ဘူး။
- လူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ အသံ၊ အနံ့၊ အမြင်၊ အရသာ၊ အတွေ့ တွေကို ပယ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လာတဲ့ ကိလေသာကို သာ ပယ်ရမှာ။
- လူ့ဘဝမှာ သံတိန့်နေ၊ သတိန့်ယှဉ်ပြီး သိနေမှ တရား ဖြစ်မှာ။
- ပုံမှန်အတိုင်း လုပ်၊ ိုင်နေထိုင်ရင်း သတိနဲ့ သိနေရမှာ။
- သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ အားကောင်းလာတဲ့အခါ မဂ်ဖိုလ် ရနိုင်ပါတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားနေရင်ပြင့်

ရဟန်းတို့...
စိတ်လောက် အပြောင်းအလဲ မြန်သည့်
အခြားသော တရားကို
ငါဘုရား မြင်တော်မမူချေ။
ရဟန်းတို့...
စိတ်သည် အလွန်လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲ၏။
ဘယ်မျှလောက်...
လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲသည်ဟု
နှိုင်းယှဉ်ပြရန် မလွယ်ချေ။

(စကအဝုံတွိရ၊ ၅ ပဏိဟိတဒ္ဓဇဝဂ် ၉)

စိတ်လှုပ်ရှားနေတဲ့လူဟာ လွန်ခြေကို မရပါဘူး။ စိတ် လှုပ်ရှားမှုတွေကြောင့် သူ့ရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာ အပြုအမူ၊ အပြောအဆို တွေဟာ လှုပ်ရှားနေတော့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အချို့ကတော့ ထူးခြားပြီး ရပ်ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်က လှုပ်ရှားနေထယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းတာဟာ အမှန်နဲ့ မနီးစပ်ဘဲ အမှားတွေ များပါတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှား လွန်ကဲနေသူမ်ာ စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာခြင်း ကင်းပျောက်နေသူ ဖြစ်တတ်တယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။

၁။ အပေါ်ယံ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဌာန်ပေါ်မှာပေါ်တဲ့ လှုပ်ရှားမှု။

၂။ ဗဟိဒ္ဓသဏ္ဌာန်မှာ မပေါ်ဘဲ ကြိုးစားပြီး လေ့လာမှု သိနိုင်တဲ့ အတွင်းအဆင့် ဖြစ်တယ်။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလို့ခေါ်ပြီး ပြင်ပစိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အပေါ်ယံ လှုပ်ရှားမှုလို့ ခေါ်တယ်။

အတွင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဥပမာပြရရင် မောင်မဲဆိုသူဟာ ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်မိတယ်။ အဲသည့် ကျူးလွန်ပြီးနေ့ကမှာ အရေးယူခံရမှာ ပူပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ရပ်ရွာထဲကဆိုမှာ ပူပင်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ သူများက ကဲ့ရဲ့စားချေမှာ ကြောက်ရွံ့ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတယ်။ ညဘက် ခွေးဟောင်သံကြားရင် လန့်နေတယ်။ ရှူးရှူးပေါက်ချင်တယ်။

လောကကြီးကို မနှိုင်ဘူး။ လောကကြီးကို ကြောက်နေတယ်။ စိတ်ထားက ထိတ်ပြီးဖျားနေတယ်။ လူနေကောင်းမေမယ့် စိတ်က ဖျားနာနေတယ်။ တစ်သက်လုံး ဘုရား သတိမရတော့ ခုမှ 'လှတိပိသော' ကို ရွတ်နေတယ်။ ကြောက်လန့်ပြီး ရွတ်တော့ 'အောတောပိတိ' ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

စိတ်က ကြောက်လန့်ပြီး ရွတ်မိရင် 'လှတိပိသော' က 'အောတောပိတိ' ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

(မှတ်ချက်) စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဖြစ်ဖူး၊ ကြုံဖူးလို့ သိတာပါ။ ဟိုးတုန်းက ဇနီး ဆွဲခန့်ဆရာမ လှပ်နေတဲ့ရွာကို လိုက်သွားတုန်း ရွာထဲကို သောင်းကျန်းသူတွေ ဝင်စီးတော့ တဒိုင်းဒိုင်း တဒက်ဒက် အသံတွေ နားထဲဝင်လာတော့ ဖြစ်ဖူးခဲ့တယ်။

မောင်မဲ အဲသည်လို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေတာတွေက ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်းကြာအောင် နောင်တရတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေရပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတာဟာ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ။

အဲသည့် မောင်မဲဆိုသူကပဲ ဒါကို မတွေးတော့ဘဲ ခဏတဖြုတ် အခါအားလျော်စွာ အခြားကိစ္စကို ခဏတဖြုတ် တွေးတာဟာ အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုပဲ ဖြစ်တယ်။

မောင်မဲဟာ ခဏထွေးပြီးရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ခဏရပြီး နှလုံးအခြေခံကိုပဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြန်ဖြစ်တယ်။ အပေါ်ယံကြောရယ်လား၊ မောလား နေပေမယ့် အပူခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုက မပျောက်ဘူး။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ အပေါ်ယံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုထက် လူတွေကို ရောဂါအန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိန်းအောင်းနေတတ်လို့ ဖြစ်တယ်။ လူကို အလွန်အကြူး စိတ်ဆင်းရဲစေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အချို့ဆို တုန်သက်

www.burmeseclassic.com

လုံး ခံစားနေကြရတာတောင် ရှိတယ်။ အဲသည်လိုလူမှာ ရောဂါရှိတာ များတယ်။ စိတ်ကြောင့် ရောဂါရတာ။ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားတာနဲ့အမျှ ရောဂါများတာ။

မိမိမှာ အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှုရှိတာကို ကိုယ်တိုင် မသိတာတာ်ဘူး။ နီးစပ်ရာကလည်း မသိဘူး။ အချို့ဆို တစ်သက်လုံး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဆင်းရဲနေတယ်။

လူတိုင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု နှစ်မျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးက အပေါ်ယံ လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပြီး လတ်တလော စိတ်ချမ်းသာစရာတွေ့ရင် ခံစားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြေခံ လှုပ်ရှားမှုကတော့ လူဘဝရဲ့ နောက်ခံကားသဖွယ်ပဲ။ စိတ်မချမ်းသာစရာတစ်ခုကို အမှီပြုပြီး ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ ခံစားရတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမျိုးဖြစ်တယ်။

အတွေးအခေါ် မရင့်ကျက်ရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတယ်။

လူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒ လိုအပ်တဲ့ဘဝ တောင့်တချက်မပြည့်စုံရင်လည်း အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတယ်။

လောကမှာ ဖျော်ရွှေ့ချမ်းသာခြင်းဆိုတဲ့ အခြေခံစိတ်လှုပ်ရှားမှု ထားနိုင်မှသာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ ဖြစ်တော့တယ်။

* Happiness is my fundamental desire.

– စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့ရဲ့ (လူရဲ့) အခြေခံအကျဆုံး အလိုဆန္ဒပဲ။

လူတွေမှာ အသက်ကြီးသလောက် ရင့်ကျက်မလာတဲ့ အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ခံစားရတတ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အသက်ကြီးသမယ် စိတ်ဓာတ်က မရင့်ကျက်တဲ့အခါ စိတ်မှာ ပြဿနာမျိုးစုံ ပေါ်လာတာပဲ။

လူဖြစ်နေတဲ့ဘဝမှာ...

စိတ်လှုပ်ရှားမှု သဘောကို သိမထားရင် ခံရမှာပဲဗျ။ လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို မသိရင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို မနိုင်ရင် လောကကြီးကို ရှုံးတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို နိုင်အောင်ထိန်းကျောင်းနိုင်မှသာ စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းကို တွေ့ရှိနိုင်မယ်။

အခြေခံ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ မကောင်းတာတွေကို ဖြေရှင်းရာမှာ နည်းလမ်းမှန်မှန် ဖြေရှင်းတာဟာ အကောင်းဆုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နည်းလမ်းအမှားနဲ့ ရှင်းလေ စိတ်လှုပ်ရှားလေ၊ လှုပ်လေမြုပ်လေဝါပဲ။

မှန်မှသာ ပြန်ပြီး စိတ်ချမ်းသာတဲ့ဘက် ကူးပြောင်းနိုင်မယ်။

* လူတစ်ယောက်မှာ
ဉာဏ်ဘာသာ စိတ်လှုပ်ရှားလို့
လှုပ်ရှားမှုနဲ့ မသိတာ
အဆိုးဆုံးပဲဗျာ။
(လုံးဝ) တကယ်ကို အဆိုးဆုံးပါဗျာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက်လေးဆယ်ကျော်ထိအောင် စာရေးသူဟာ ဥပေက္ခာ တရားကို နားမလည်တော့ ကိုယ့်မိန်းမ၊ ကိုယ့်သားသမီး၊ ကိုယ် နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြားအကြောင်းအရာမျိုးစုံနဲ့ ဝတ်သက်ပြီး စိတ် ပြဿနာတွေ တက်ပြီးရင်း စာကဝဏ္ဍာ။

နေ့မယားက ပူညံပူညံ၊ သမီးသားက ဆူညံဆူညံ။ စီးပွား ရေးမှာ ပူရတာကတစ်မျိုး၊ ကြီးပွားရေး စာရေးရတာကတစ်ဖုံ။

စာရေးသူ မိန်းမက သိပ်ပူညံတိုက်တာ၊ အဆင်မပြေလို့ ပူညံတိုထိ၊ အဆင်ပြေနေပြန်လည်း မူညံတိုက်တာပဲ။ သူ့ရဲ့ ဝမ်း တွင်းသန္ဓေပါနဲ့ တူပါတယ်ဗျာ။ ကျောင်းဆရာမဆိုတော့လည်း လင်ကို တပည့်လို မြင်တယ်။ လင်ကို ကျောင်းသား ကို ဆက်ဆံ သလို "နားလည်လား၊ သဘောပေါက်လား၊ ရှင်းလား" နဲ့ဗျာ။ စာရေးသူ စိတ်ညစ်ရတယ်။ လူငယ်တွေပြောသလို 'ဦးနှောက် စားတယ်၊ အာရုံနောက်တယ်' ပေါ့ဗျာ။ တစ်ခါတလေများဆို စာမူရေးနေရာကနေ သူ့ဖန်တီးမှုကြောင့် စာရေးစားပွဲခုံကနေ ရောက်ချင်ရာ ရောက်သွားရော။ ဝါသနာ တူ မိတ်ဆွေအိမ်တို့၊ မိတ်ဆွေဆိုင်၊ ဟိုဆိုင်ဒီဆိုင်ဖေါ့။ (နဂို ကလည်း သွားချင်ချင်ပါ)

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေတဲ့ သားအလတ်ကလည်း စိတ်ကို အကြီးအကျယ် ဒုက္ခပေးတာ။ သူ့ကြောင့် လူဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်တယ်။

အဲသည့် သားအလတ် 'ဒိုးရတော့မယ် အဖေရေ' ဖြစ်တော့ ဦးကျော်သူရဲ့ သာရေး၊ နာရေးကောင်မှာတော့ဘဲ စည်ပင် သာယာက နာရေးယာဉ်ကိုငှားပြီး ထိန်ပင်ကို အမြန် ဒိုးခိုင်းလာတယ်။

စိတ်ပဋိပက္ခ

စိတ်ဇဋိပက္ခဟာ သိပ်ကို မသိတတ်ပါဘူး။ အသိရခက်တာ က ကြည့်ရချက်မှာ ကြည့်လို့မှ မရတာကိုး။ ရုပ်ကို ကြည့်ရ အကဲခတ်ရတာတောင်မှ ခက်တာ၊ စိတ်ကို ကြည့်ရတာ ဘယ်မှာ လွယ်ပါ့မလဲ။

ကိုယ့်အတွေးကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ကိုယ် ဒုက္ခရောက် နေတာ၊ စိတ်ထောင်ကျနေတာ ခံစားရခက်တယ်။ အခြားရုပ် ပြဿနာတွေထက်ကို ပိုလို့ ဆိုးသဗျ။

စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိပ်စက်နေတာ၊ ကိုယ့်ခေါင်းကို ကိုယ်တိုင် နံရံနဲ့ ဆောင့်နေတာ စိတ်မချမ်းသာ ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ် ထားပေါ်မှာ တည်မါတယ်။

စိတ်ပြဿနာဆိုတာက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ခံယူတာ၊ ကိုယ် မခံယူရင် ဘာမှ ပူစရာမရှိဘူး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်မှာ ဝမ်းနည်းသလိုလို ဖြစ်နေသလား၊ ဝမ်းသာသလိုလို တောင် ဖြစ်နေသလား၊ ကိုယ်ပဲသိတယ်။

အမှန်ပြောရရင် စိတ်တွေ ပေါ့ပါးသွားတာကတော့ အမှန်ပါ။

တာဝန်ပေါ့သွားခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် အလွန်အရေးပါတဲ့ အချက်ဖြစ်တာတော့ အမှန်ပဲဗျို့။

စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ခံစားမှုမှန်သမျှဟာ အနီးစပ်ဆုံး ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းတွေကသာ ဖန်တီးပါတယ်။ အဝေးကလူ၊ အဝေးကအကြောင်းအရာက ဝေးနေတော့ စိတ်မှာ ခံစားမှုက သိပ်မပတ်သက်ဘူး။

ကိုယ့်တိုင်းပြည်၊ ကိုယ့်လူမျိုးဆိုတာကလည်း ပတ်သက်မှု ရှိမေမယ့် ဒုတိယနေရာမှာ ခံစားတယ်လို့ စာရေးသူ ထင်တယ်လေ။

လူတစ်ယောက်မှာ ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားကို ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းသွားပါတယ်။

ကိုယ့်သားမယား၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်စီးပွားရေး လုပ်ကွဲသူတွေနဲ့ အဲမဝင် ခွင်မကျ လွဲချော်မှုတွေရှိနေရင် စိတ်ဒုက္ခ မခံစားရအောင် ဥပေက္ခာတရားနဲ့ အထူးကုစားရမယ်ဆိုတာ နားလည်လာတယ်။

အနှိပ်မဲမြတ်ဗုဒ္ဓတရားတွေဟာ နည်းနည်း သိနားလည်တာနဲ့အမျှ စိတ်ဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဒုက္ခ သက်သာပါတယ်။ နည်းနည်း သိတာနဲ့ကို နည်းနည်းသက်သာတယ်။

စာရေးသူ နည်းနည်းသိလာတာနဲ့အမျှ သက်သာလာတယ်ဗျာ။

တကယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်အတွင်းမှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထား၊ သဘောထားပဲ။

ကိုယ့်စိတ်နေ စိတ်ထား၊ သဘောထားတွေ ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းတာပဲ။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းကို နားလည်ရှင်းသမျှ အမှားကင်းပြီး စိတ်ဖြူစင် သန့်ရှင်းသွားစာယ်။

စိတ်ပဋိပက္ခတွေဟာ ပြင်းထန်သည်ဖြစ်စေ၊ ပျော့ညံ့သည်ဖြစ်စေ လူတွေကို စိတ်မသက်သာအောင် ဖန်တီးတတ်တာကတော့ အမှန်ဖြစ်တယ်။ စိတ်တင်းကျပ်ခြင်း၊ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းတွေဟာ စိတ်ပဋိပက္ခတွေရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေပဲ ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ဦးရဲ့ ဘဝအတွက်...

အရေးပါတဲ့ ရွေးချယ်မှုတို့အပေါ် အခြေခံတဲ့ စိတ်ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့ရင်...

အဲသည်လူအဖို့ အခြားမည်သည့် အလုပ်ကိုပဲ လုပ်နေပါစေ အဲသည့် ပဋိပက္ခဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းကိုသာ စဉ်းစားမိတတ်တယ်။

တော်တယ်၊ မတော်တယ် မဆင်ခြင်နိုင်တော့ဘဲ အဲသည် အကြောင်းသာ ပြောဆိုနေတတ်ပေတယ်။

တွေးခေါ်ရှင် သောမတ်စ်စီလ်ဆာက...

* မိမိကိုယ်ကို မချုပ်တည်းနိုင်သူသည် မိမိ၏ အပြုအမူများကိုလည်း ချုပ်ကိုင်နိုင်မည် မဟုတ်ပါလို့ ဆိုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်မငိုပက္ခ ဖြစ်လာတာနဲ့ စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေနဲ့ ကြုံလာတော့တာပဲ။

စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေ ကြုံတွေ့လာရင် လက်လျှော့ခြင်းကို မပြုအပ်။ လက်လျှော့ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပျက်ဖွယ်ရာတွေက ဝမ်းသာဖွယ်ရာတွေ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

လောကကြီးမှာ၊ လူတွေကြားမှာ၊ မြို့မှာ၊ ရွာမှာ၊ မိဘအသိုက်အဝန်းမှာ၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ စိတ်ညစ်စရာ၊ ကြေကွဲစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ ပူစရာ၊ နောက်ဆုံး သေချင်လောက်အောင်ဖြစ်တာတွေ ရှိနေကြမေမယ့် အဲသည်ထဲက တစ်ခါတလေ စိတ်ကြည်နူးစရာလေးတွေ ရှိနေတတ်ပြန်တယ်။

စိတ်ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး ပေါက်ကွဲထွက်လာတဲ့ ဒေါသစိတ်တာ အရှိန်အားကောင်းပြီး ခက်ထန်ရန်မူတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှိန်လျော့ပြီး သွေးအေး အားဖျော့လာတာနဲ့ ငိုကြွေးခြင်းနဲ့ ထွက်ပေါက်ရှာတတ်တယ်။

လူတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ အတောင်အထွာနဲ့လည်း တိုင်းတာလို့မရ၊ သန်ဂျာနည်းဖြင့်လည်း တွက်ချက်လို့မရ။ ပြောတိုင်းလည်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တယ်၊ မပြောတော့ပေမယ့်လည်း ဟုတ်ချင်ဟုတ်တတ်စာကြောင့် လူတို့ရဲ့ စိတ်သဘောကို အလွယ်တကူနဲ့ ယုံကြည်ဖို့ ခက်လှပါတယ်။

စိတ်နလုံးကို ဆုံးရှုံးစေတာ

စိတ်နလုံးသည် ခပ်သိမ်းသော အရာတို့ထက် စဉ်းလဲတတ်တယ်။ အလွန်ဖောက်ပြန် ယိုယွင်းသောသဘော ရှိတယ်။ စိတ်နလုံး၏သဘောကို အဘယ်သူ သိနိုင်သနည်း။

(ယေရုဗိအနာဂတ္တိကျမ်း ၁၇း၉)

လူဟာ စိတ်အလိုကို လိုက်ချင်တယ်။ လုပ်ချင်တဲ့အရာကို မလုပ်ရတဲ့အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။

စိတ်အလိုကို အလွန်လိုက်တော့လည်း ဒုက္ခဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခပိုကြီးတယ်။

စိတ်အလိုကို မလိုက်ပြန်တော့လည်း ဒုက္ခဖြစ်တယ်၊ အလိုမကျလို့ ငိုရသူ ငိုရတယ်။

အဲဒါကြောင့် စိတ်ကို အလွန် အလိုမလိုက်မိပါစေနဲ့။ စိတ်အလိုလိုက် စိတ်အကြိုက်ဆောင် စိတ်ယောင်တိုင်း ထားတဲ့အခါ စိတ်အား ယိုတန့် တန်ခိုးညှဉ်သွားမှာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှိုင်းမဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောခဲ့ရာမှာ လူတွေရဲ့ အတွေးအမြင်ကို နိဝရဏလို့ခေါ်တဲ့ အဖျက်တရား ငါးပါးတို့က ဖုံးလွှမ်းပိတ်ဆို့နေစာယ်လို့ ဟောဖော်ညွှန်ပြထားတယ်။

စိတ်ဆိုတာ ကောင်းစားတွေးသလို မကောင်းတာလည်း တွေးတယ်။ ဘယ်သူ ဘာတွေးတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ပြောမရဘူး။ တွေးချင်ရာ တွေးကြတယ်။ တွေးတာက ပိုတ်ဆံမှ မပေးရတာပဲ။

အချို့ လူငယ်မောင်မယ်တွေဟာ အတွေးနဲ့ ကိုယ့်ဘာသာ သာယာနေတယ်၊ (Feeling) ဖီလင်ခံစားမှုတွေ ယူနေကြတယ်လေ။

စိတ်ကို ဖုံးလွှမ်းပိတ်ဆို့ ဖျက်တတ်တဲ့ နိဝရဏ တရား (၅) ပါးကတော့...

၁။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို ခံစားလိုတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ

၂။ စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်တတ်တဲ့ ဗျာပါဒ

၃။ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေတတ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓ

၄။ စိတ်ပျံ့လွင့်တာ စိတ်ပူဝန်တာဖြစ်တဲ့ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ

၅။ တွေးတောယုံမှားတတ်တဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ။

အဲဒါတွေက စိတ်ရူး၊ စိတ်မိုက်၊ စိတ်ရိုင်း။ လူကို သုံးမရ အောင်လုပ်မယ့် အဖျက်စိတ်တွေ၊ လောကကို နိုင်ဖို့မပြောနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မနိုင်အောင်လုပ်မယ့် စိတ်တွေ၊ အဖျက်

တရားတွေ။ စိတ်ကို မပျက်ပျက်အောင်ကို ဖျက်မယ့် စိတ်ရဲ့ အဖျက်တရားတွေ။ အပေါစား၊ အလကားစိတ်တွေ။

အဲသည့် စိတ်ယုတ်စိတ်ပုပ်တွေက ဓာန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အချိန်ကိုလည်း စားပစ်တယ်။

ထက်မြက်သူတွေရဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေကို မစားနိုင်မေ့မယ့် အချိန်က စိတ်ယုတ်စိတ်ပုပ်နဲ့ ပျော့ညံ့သူတွေရဲ့ အချိန်ကို စားပစ်ပါတယ်။ အချိန်ကောင်းတွေ စားပစ်ဝါးပစ်တော့ ကိုယ်က ဘာစားရတော့မလဲ။

ထိနမိဒ္ဓ၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေတတ်တဲ့ လူတွေဟာ ထမင်းကောင်းကောင်း မစားရပါဘူး။ တွေဝေပြီး ဝေလေလေလုပ်နေတာ ဘယ်မှာ အသုံဖြာက လာမှာတုံး။

ပျင်းသမျှ ဖျင်းသမျှ ထမင်းမဝတာ လောကမမွှတာ ထုံးစံပါ။

စာရေးသူ မြေးအငယ်ဆုံး ပြောတတ်သလို...

"မန်မန်ကြီး တူတူပုန်းနေတယ် ဖြစ်မယ်"

စာရေးသူရဲ့ သားအကြီးဆုံးရဲ့သား၊ စာရေးသူရဲ့ မြေးအငယ်ဆုံးက သူ့အိမ်မှာ ထမင်းမချက်ရသေးရင် 'မန်မန်ကြီး တူတူပုန်းနေတယ်' လို့ မပီကလာ ပြောတတ်တယ်။ အိမ်မှာလာပြီး စားတတ်တယ်။ မျက်နှာလေးက ငယ်ပြီး ရုံ့မဲလို့လေ။

အဲသည့်အခါမှာ စာရေးသူက 'ကဲ... တူတူရေဝါးလုပ်မယ်' ဆိုပြီး ရှိတာနဲ့ ခူးခပ်ကျွေးမွေးရပါတယ်။ ချဉ်ပေါင်ကြော်လေး၊ ဘာလေး ညာလေးပေါ့။

www.burmeseclassic.com

အချို့ကဆို မရှိလို့ မဟုတ်ဘူး၊ ပျင်းကိုပျင်းကြတာ။ အစီအစဉ် နေ့စဉ်ပုံမှန် မရှိဘူး၊ ပျင်းကိုပျင်းတယ်။ ထမင်းမချက်ချင်လို့ ဝယ်စားစားလည်း ရှိတယ်။

နီဝရဏ ငါးပါးဟာ လူယောကျ်ား၊ လူမိန်းမတွေရဲ့ အဖျက်စိတ်အားလုံးကို ခြုံငုံယူထားတော့တယ်လေ။

*** မကောင်းသော အကုသိုလ် အဖျက်တရားဟူသမျှဟာ နီဝရဏ ငါးပါးတို့မှာ တစ်ပါးပါးမှာ ပါဝင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။**

ဥပမာ ရေးပြောပြရရင်ဖြင့်...

– အလိုရမက်ကြီးတာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တာတွေဟာ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏမှာ ပါသဗျ။

– မနာလိုထာ၊ ဝန်တိုတာ၊ ရွံရှာမုန်းတီးတာတွေကတော့ ဗျာပါဒနီဝရဏမှာ အကျုံးသွင်းပြီး ဝင်တယ်ဗျာ။

– ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေတာ၊ ဂရုမထားမိတာက ထိနမိဒ္ဓပေါ့။ ထိုင်းမှိုင်းနေတာလောက် ကျက်သရေယုတ်တာ မရှိတော့ဘူးဗျ။

– နောက်ပြီး လွန်ပြီးမှ နောင်တရတာ၊ နောင်မှတ္ဓတ္ဓတ်ကြတဲ့ နောင်တ ရနေတာ၊ တွေးတောပူပန်သောက ဖြစ်နေတာတွေက ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စပေါ့။ စာရေးသူ ဖြစ်တတ်တယ်။ အမှတ်မရှိတဲ့။ ခဏခဏ ဖြစ်ရတယ်။ စိတ်ညစ်ဖို့ကောင်းတယ်။

– သို့လော၊ သို့လော တွေးတော့ပြီး မတင်မကျ ဖြစ်နေတာ၊ ဆုတ်နစ်ဆုတ်နစ် ဖြစ်နေတာတွေက ဝိစိကိစ္ဆာ လွှမ်းမိုးတာပဲဗျို့။

သတိထား၀ါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖျက်မယ့် အဲသည့် နီဝရဏ ငါးပါးကို သတိကြီးစွာထား။

အဲဒါကို သတိစထားမိတာနဲ့ လောကကြီးကို နိုင်တာက စနေပြီ။

သတိမပြတ် ခိုင်နေရင်တော့ လောကကြီးကို သင်နိုင်ပြီ။ လောကနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပြိုင်အဆိုင် အနိုင်ပဲ။

*** Keep your hearts full of good thoughts, that bad thought may find no room to enter.**

– သင့်နှလုံးသားကို အတွေးအခေါ်ကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေပါစေ၊ ဒါမှလည်း အတွေးဆိုးတွေ ဝင်ရောက်လာဖို့ နေရာမရှိမှာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍

စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ သံယုတ္တနိကာယ်၊ ဗောဇ္ဈင်သံယုတ်မှာ...

(ရေ) ဥပမာနှင့်

နိဝရဏငါးပါးတို့တွင် အမှတ် (၁) ဖြစ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ကို အနီအညို စသော ရောင်စုံဆေးများ ထည့်ထားတဲ့ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပါတယ်။

အမှတ် (၂) ဖြစ်တဲ့ ဗျာပါဒနီဝရဏ လွှမ်းမိုးနေတဲ့ စိတ်ကို အလွန်ပူ၍ ဆူပွက်နေသော ရေနဲ့ဥပမာ ပြုထားပါတယ်။

အမှတ် (၃) ဖြစ်တဲ့ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ လွှမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို ရေမှော်ရေညှိများ ဖုံးလွှမ်းနေသော ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားပါတယ်။

အမှတ် (၄) မှာ ဥပမာ ပေးတာကတော့ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ လွှမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် လှုပ်ရှားနေသော ရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားလေတယ်။

အမှတ် (၅) မှာ ပြတ်သားစွာဝဲ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ လွှမ်းမိုးနေတဲ့စိတ်ကို ရွံ့ညွှန်များထ၍ မည်းညစ်နေသောရေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ပြထားပါတော့တယ်။

စိတ်ရဲ့ အဖျက်တရားများဟာ လူရဲ့ အသိဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး လူရဲ့ အမှားအမှန်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေကိုလည်း ပျက်စီးစေပါတော့တယ်။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်ဖွေးတဲ့ဉာဏ်နဲ့ရှင်း

အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာလို့ တစ်ဆက်တည်းဆိုထားပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာရှိလာ၊ ကောင်းလာမှ အသိ၊ အလိမ္မာက တိုးပြီး၊ တိုးပြီး ရလာမှာ။

ခုကွရောက်တာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အခက်အခဲထွေ့တာ၊ မအောင်မြင်တာတွေကို ဘာနဲ့ရှင်းမှ ရနိုင်မယ်ထင်သလဲ။

ဆရာသမား မိတ်ဆွေတွေ အားကိုးနဲ့ ရှင်းမလား။ ဥစ္စာစည်းစိမ်နဲ့ ရှင်းမလား။ အချိန်ကာလနဲ့ ရှင်းမလား။

– သင်က ဘာနဲ့ရှင်းချင်သလဲ။

– ဘာနဲ့မှ ရှင်းလို့ရမယ် ထင်ပါသလဲ။

"ညစ်ထွေးတဲ့ဟန်ကို သစ်ဖွေးတဲ့ဉာဏ်နဲ့ရှင်း" ရပါမယ်။ ဉာဏ်ဦးဆောင် ရှင်းရမှာ။ ဉာဏ်မပါ ဘယ်ဟာမှ မပြီးဘူး။ ငွေကလည်း ရှေ့ကမသွားနိုင်ပါဘူး။ ဉာဏ်နောက်ကသာ လိုက်ရတာပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျနေရင်၊ စိတ်ညစ်ထွေးရှုပ်နေရင်၊ စိတ်ပျက်နေရင်၊ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဟန်ပန်မှုယာပါ ပျက်နေတယ်။ အချို့ဆို ရုပ်ခန္ဓာ ကျန်းမာရေးပါ ပျက်နေတတ်တယ်။

လောကကြီးမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေဟာ ဘယ်လို ရှင်သန်လှုပ်ရှားနေကြသလဲ။

"အသက်ရှင်ပေမယ့် အသက်မဝင်ဘူး" လို့ ဆိုရမှာဖြစ်တယ်။

အသက်မဝင်သမျှ ဘဝတက်လမ်းက မပီပြင်ပြန်ပါဘူး။ မပီပြင်တော့ မကြည်လင်၊ မကြည်လင်တော့ အကျင့်စရိုက်တွေ အမှားဘက် ပြောင်းဝင်ကုန်တတ်တယ်။

အသက်ရှင်ပေမယ့် အသက်မဝင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျပြီးရင်းကျပြီး စာရိတ္တပါ ပျက်စီးထိခိုက်လာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီသည်တော့ အသက်ရှင်နေစဉ်မှာ အသက်ဝင်နေအောင် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲမြွှင့်တင်နေရပါမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်အောင်မြင်တာဟာ အောင်မြင်မှုများအနက် မဟာအောင်မြင်မှုပါ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်မနိုင် မထိန်းမှုဟာ ဆုံးရှုံးမှုများအနက် မဟာဆုံးရှုံးမှုပါ။

အသက်မဝင်ဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် အသက်မဝင်တဲ့သဘောမှာ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းကိုလည်း ပြပါတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားယွင်းသွားတတ်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဆိုတာ အသက်ရှင်သန် လှုပ်ရှားရန်းကန် တိုက်ပွဲဝင်နေရတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအပါဆုံး အထိရောက်ဆုံး မခြောင်နိုင်တဲ့ အင်္ဂါတစ်ရပ် ဖြစ်တယ်။

စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်တွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်နွယ်နေတယ်။

စိတ်ဝင်စားမှုအပေါ်မှာ အောင်မြင်ထက်မြက် တည်တဲ့ ခိုင်မာမှုတွေ တည်နေတာယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်

သဘာကြီးစွာ ထားရမှာက...

"စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်" ဆိုတာပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျရင် စိတ်လေ၊ စိတ်ထွေ၊ စိတ်ပေနေတာနဲ့ အမျှ စာရိတ္တ ထိခိုက်တာယ်။

ဘာကိစ္စမဆို စာရိတ္တက အရေးပါလှသမို့ စိတ်ကျန်းမာဖို့ အရေးအကြီးဆုံး။ စိတ်ကျန်းမာမှ စိတ်ကောင်းဝင်မှာလည်း ဖြစ်သဗျ။

"စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ" ပါလို့ ဆိုလေတော့ကာ စိတ်ကျန်းမာဖို့တာလည်း မထမထဲမှာပဲ ဆည့်ထားရပေမယ်။

မကောင်းမှုကို ဖြတ်ဖို့ သိပါလျက်နဲ့ မဖြတ်နိုင်တာဟာ စိတ်ကို မနိုင်လို့ မဖြတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ် အောက်တာန်းကျတာ၊ လူကျန်းမာပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းတာ ဖြစ်တာယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကုသိုလ် ဒုစရိုက်ဆိုတာ သိတယ်။ ဥပဒေ ပြစ်ဒဏ် စီရင်ခံရမယ်ဆိုတာလည်း သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လုပ်သလဲ။ သူ့စိတ်က စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့။

အချို့ဆို သိန်းရာထောင်ချီ ချမ်းသာနေတာကိုတောင်မှ ဥပဒေနဲ့ မလွတ်တာလုပ်ပြီး မရောက်သင့်တဲ့ အကျဉ်းစခန်းတွေ၊ ရဲဘက်စခန်းတွေ ရောက်သွားကြတာ လူရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းတာ။ ဆင်းရဲလို့ ငတ်လို့ရောက်တာက တစ်မျိုး။ အချို့က စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းလို့ရောက်တာ။ စာရေးသူ ခင်မင်လှတဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ဟာ သူ့မိုင်ငွေကို ဘဏ်တိုးပေးစားနေတောင်မှ သူ့တစ်သက်စားနိုင်တာ ကို စိတ်မကျန်းမာတော့ (လောဘစိတ်၊ မောဟစိတ်) ကြောင့် ရဲဘက်စခန်း ရောက်နေတယ်။

သူရဲ့ ညီတော်မောင်နဲ့အတူ စာရေးသူက ရဲဘက်စခန်းကို လိုက်တွေ့ခဲ့ဖူးတယ်။ သူနဲ့ စာရေးသူက ပြောမနာဆိုမနာ ငယ်ပေါင်းသူငယ်ချင်းဝါ။ တွေ့တော့ စာရေးသူက သူ့ကို မြောဆိုမေးမြန်းမိပါတယ်။ သူ့ကို စာရေးသူက 'နွားကြီး' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူ့အဘိုး၊ အဘေးတွေက သားစဉ်မျိုးဆက် နွားအကြီး အကျယ်၊ ကောင်ရေများစွာ မွေးတယ်။

"နွားကြီး နေကောင်းလား" မေးတော့...

"နေကောင်းပါတယ်ကွ" လို့ ဖြေတယ်။

"စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကောင်းလား" မေးတော့...

"ငါ... မပဲ ဒီနေရာမှာ စိတ်ပျော်ပါ့မလားကွ" တဲ့။

"အခက်အခဲတွေရှိပေမယ့် တရားနှလုံးပိုက်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်ပေါ့ကွာ" လို့ ပြောမိတော့။

"ဟော့ကောင် ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးတွေ ဒီမှာ လာလုပ်မနေနဲ့၊ အလိုလိုမှ" ဆိုပြီး စကားရပ်သွားတယ်။

"ရုပ်ခန္ဓာ ကျန်းမာနေတာ တွေ့ရလို့ ငါ ဝမ်းသာပါတယ်ကွာ၊ စိတ်ကျန်းမာအောင် မင်းစိတ်ကို မင်း တရားနဲ့ သတိတပ်ပေါ့" လို့ သတိပေးမိပြန်တော့။

"မာ... သတိကပ်တာတွေ၊ အကြည့်မှတ်တာတွေ၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ်တွေ လာလုပ်မနေနဲ့ကွာ၊ မင်းနဲ့ငါ ဦးကီးယားဆိုင်မှာ ထိုင်နေတာ မဟုတ်ဘူးကွ၊ မင်း ဒီနေရာမှာ ဖီးလော်တွေပြောပြီး ဖလက်ပြချင်လို့ မရဘူး"

အသည်စကားကို ပြောတဲ့အချိန်မှာ သူ့မျက်နှာဟာ ပျော်စေပျက်စေ ပြောစာမဟုတ်လေဘူး။ ဒေါသစိတ်ကလေး ပါနေပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်စိနဲ့အသံကို ဘုဇင်္ဂနဲ့ သတိထားအကဲခတ်ရင် အသည်လူရဲ့ စိတ်အခြေအနေကိုသိနိုင်ပါတယ်။

စာရေးသူက ယမကာဆိုင်မှာ ဖီလော်တွေ (Pholosophy) ပြောပြီး ဖလက်တွေ ပြခဲ့ဖူးတာကို နွားကြီးက မမေ့ခဲ့ဘူး။

စာရေးသူရဲ့ ငယ်သူငယ်ချင်းဟာ လူကျန်းမာရေးကောင်းတယ်၊ ငွေချမ်းသာတယ်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးက မကောင်းလေဘူး။ အဲဒါကြောင့် သည်လိုဖြစ်ရတာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်" ဆိုတဲ့ စကားရပ်ရှိသလို စာရေးသူ ထပ်ဖြည့်သတ်မှတ်ချင်တာက "စိတ်ကျန်းမာမှ ဘဝနေရတာ ချမ်းသာမယ်" ဆိုတဲ့ အချက်ပါဖဲ့။

စိတ်ဓာတ်ခိုင်ကျည်တဲ့သူတွေဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား မပျက်ယွင်းအောင် လောဘစိတ်ကို ထိန်းနိုင်တာဟာ လောဘစိတ်ယေဆိပ်တက်ရင် လက်ထိပ်နဲ့ နှစ်ပါးသွားကြရမယ်ဆိုတာ့ ကြိုပြီး သိကြလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြိုပြီးသိမှုက စိတ်ကျန်းမာမှုပါဝဲ့။

ရဲဘက်စခန်းကအပြန်မှာ နွားကြီးစကားက စာရေးသူ စိတ်ကို လှုပ်ခါသွားစေခဲ့ပါတယ်။

သူ့ညီကို မှာလိုက်တာပါ။ နွားကြီးက စာရေးသူကို ခေါ်ဝေါ်တဲ့နာမည်က ပညာရှင်ကြီးငကြောင် ဖြစ်တယ်။ 'ငကြောင်' ဆိုတာက 'ငကြောင်ကြီး' လို့ ပြောတာပါ။ နွှတ်ဆက်ခွဲခွာချိန်မှာ သူ့ညီလေးကို သူပြောမှာလိုက်တာက...

"ငကြောင်ကြီးကို ရန်ကုန်ပြန်ရောက်ရင် မခင်တင့်ဆီက ပိုက်ဆံတောင်းပြီး သူ သုံးစွဲဖို့ မေးလိုက်ပါဦး" တဲ့လေ။

သူ့စကားက စာရေးသူရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို နာစေး၊ ချောင်းဆိုး ဖြစ်သွားစေခဲ့တယ်။

ရဲဘက်စခန်းထဲက ငယ်သူငယ်ချင်းက အပြင်ကလူကို ပြန်ပြီး ကူညီဆောက်ပံ့နေတယ်။ ကြားသားမိုးကြိုး။

စာတစ်အုပ်ကို ရေးပြီးမှသာ ပိုက်ဆံဆိုတာကို ကိုင်တွယ်ရတဲ့ စာရေးဆရာ ဘုန်းမြင့်သွေးဘဝကို သူ မမြေ့လေဘူး။

"ညောင်... လောကကြီးမှာ...
စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်
စိတ်အတွေးအမြင်တွေ ဆုံးဖြတ်ချက် မှန်မှသာ လူ့ရဲ့ဘဝ ခရီး ချမ်းသာစွာ နေရနိုင်ပါတယ် သူငယ်ချင်းရေ" လို့ မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်းဘူတာက ရထားအထွက်မှာ စိတ်ထဲကနေ နွှတ်ဆက်စကား ပြောလိုက်မိပါတော့တယ်။

– စိတ္တာသာ ဒမတော သာဓု စိတ္တံဒန္တံ သုခံဝဟံ။

❐

www.burmeseclassic.com

ကိုလေသာစိတ်

စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေသော
ယုတ်ညံ့စေသော
ပူလောင်စေသော
လမ်းလွဲပျက်စီးစေသော
ခုက္ခအခက်အခဲ အကြပ်အတည်း ဖြစ်ပေါ်စေသော
လောကီ၊ လောကုတ်ပါ မကောင်းယုတ်စေသော
ကိုလေသာ (၁) ပါးစီ (၁) ပါးစီမှာ အကြမ်းစား၊
အလတ်စား၊ အနုစား (၃) မျိုး (၃) စား ရှိပါတယ်။

၁။ အနုသယကိလေသာ
၂။ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ
၃။ ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ

– အနုသယကိလေသာဆိုတာ = ပဋိသန္ဓေတည်ကတည်း က ပါလာတဲ့ ကိလေသာပါ။ သတ္တဝါတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ အစဉ် သဖြင့် ကိန်းနေတဲ့ ကိလေသာပါ။

– ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ = အာရုံတစ်ခုကို မြင်ပြီး၊ တွေ့ပြီး၊ ထကြွသောင်းကျန်းလာတဲ့ ကိလေသာပါ။

– ဝီတိက္ကမ ကိလေသာ = အာရုံတစ်ခုကို တွေ့ပြီး ထ ကြွသောင်းကျန်းရုံတင် မကတော့ဘဲ လွန်ကျူးမှု အဆင့်အထိ ရောက်သွားတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်တော့တယ်။

အဲဒီသည် ကိလေသာတရားတွေကတော့ (၁၀) ပါး ရှိလေ တယ်။

၁။ လောဘ = ကာမဂုဏ်အာရုံ တပ်မက်ခြင်းသဘော။
၂။ ဒေါသ = ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းခြင်းသဘော။
၃။ မောဟ = အာရုံ၏ သဘောအမှန်ကို မသိခြင်း သဘော။
၄။ မာန = ထောင်လွှားစင့်ကြွားခြင်းသဘော။
၅။ ဒိဋ္ဌိ = လွဲမှားစွာ ထင်မြင်ယူဆခြင်းသဘော။
၆။ ဝိစိကိစ္ဆာ = ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ စသည်တို့၌ ယုံမှား သံသယဖြစ်ခြင်းသဘော။
၇။ ထိန = စိတ်၏အမှုဋ္ဌ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ ပျင်းရိခြင်းသဘော။
၈။ ဥဒ္ဓစ္စ = အာရုံတစ်ခုခု မငြိမ်သက်ခြင်း၊ ပျံ့လွင့် ခြင်းသဘော။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ အဟိရိက = မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် မရှက်ခြင်း သဘော။

၁၀ အနောတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုကိုပြုရန် မကြောက်ခြင်း သဘော။

*** သတ္တာနံဝိသုဒ္ဓိယာ ကောယနော မဂ္ဂေါ**

– သတ္တဝါတွေ၊ ဆိုလေသော စင်ကြယ်ဖို့ နှစ်ကြောင်း မရှိသော၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ်မှာ ဝိပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တော့တယ်။

(မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိလေသာ စိတ်ကလေးကြောင့် ဘဝနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို စွန့်လွှတ်ရတတ်ပါတယ်။

* ဤကိုယ်တွင်း၌၊ ရုန့်ရင်းသန်ကျန်း
လွန်ခိုင်ကျန်းသား၊ သောင်းကျန်းတတ်စွာ
ကိလေသာဟု၊ ယုတ်မာဆိုးညစ်
သူပုန်စစ်ကို၊ ခုတ်ထစ်ကုန်စင်
တိုက်အောင်မြင်မှု၊ ဧဖမင်္ဂတ
ဘုံသို့ကျ၍၊ သုခချမ်းသာ
နေရတွာအံ့။

(မဃဒေဝလက်ံာသစ်၊ ပ–၄၃၄)

❑

လူရယ် စိတ်ရယ် လောကရယ်

* သင့်ကို ဒုက္ခပေးနေသူမှာ တခြားလူ မဟုတ်ပါ၊ သင့်စိတ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ကို သင်နိုင်ရင် ဘယ်မှာ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။

* စိတ်က မလှပ်ရှားဘူး။ အာရုံတွေ အမျိုးမျိုး ရောက်နေတာကို တင်စားပြီးတော့ စိတ်လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောတာ၊ အာရုံ အမျိုးမျိုးပြောင်း ပြောင်းပြီးတော့ အာရုံကို ယူနေတာကို စိတ် လှုပ်ရှားတယ်လို့ ပြောတာ။

* စိတ်ထဲမှာ ဆင်းရဲဒြိုင်ဘဲ ပူပန်သောက ပျက်စီးခြင်း တွေကိုလာ တွေးတောလို့နေရင် အဲသည်လို တွေးတောနေသူဟာ ပျက်စီးခြင်းရဲ့ အကောင်အထည်ကြီးဖြစ်ကာ အတွင်းက ပျက်စီး တဲ့ သန္တာန်ဟာ အပြင်မှာ ပေါ်လာပြီး အလုပ်မှန်သမျှတွေမှာ ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ရလေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* စိတ်ကျဉ်းကျပ်ခြင်းဆိုတာ ဒုက္ခတစ်မျိုးပဲ။ လူဟာ ကျဉ်းကျပ်တာကို မနှစ်သက် မခံစားနိုင်ဘူး။ ကျပ်ကျပ်ဝပ်ထားတဲ့ အင်္ကျီကြောင့် အသက်ရှူ မဝသလိုပဲ။ စိတ်ကျဉ်းကျပ်ပြီဆိုရင် ဘဝရဲ့ ရှင်သန်လှုပ်ရှားမှုမှန်သမျှ ကျဉ်းကျပ်လာတယ်။

* ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ တွေ့နေရတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။ ပြီးတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပိုပြီး ဂရုစိုက်ပါ။ အတွေးကောင်း၊ ကြံတွေး၊ အစားမှန်၊ မှန်စား၊ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်။

* အတ္တစိတ် ကြီးမားတာ၊ ကိုယ်သာခြတ်ချင် များချင်တာ အဲသည့် စိတ်ဓာတ်က ဘဝကို ဖျက်ဆီးမယ့်စိတ်ဓာတ်၊ လောကနဲ့ မသင့်မြတ်မယ့် စိတ်ဓာတ်။

* မိမိရဲ့ စိတ်နေသဘောထားကို မိမိကိုယ်တိုင်ပဲ ပြောင်းနိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝ ပြောင်းသွားမှာပါ။

* မိမိဘဝကို မိမိရင်ထဲက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကောင်းသောစိတ်ဆန္ဒတွေနဲ့အညီ ပုံဖော်လို့ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်လာမယ်။

* ဘယ်သူမဆို ကိုယ့်စိတ်နဲ့၊ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့၊ ကိုယ် ခြင်ရာ၊ သိရာ၊ ခံစားရတဲ့ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ကိုယ်နေကြတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ချင်း လောကချင်း မတူရင် အသိဉာဏ်ချင်းလည်း မတူနိုင်ပါဘူး။

* ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ဦးနှောက်အခန်းအချို့ ပျက်ရင် လူရဲ့ တွေးခေါ်ကြံစည်မှုများ မှားလာတော့တာပေါ့။ ပုံမှန်မဟုတ်တော့ဘူး။ ဦးနှောက်တစ်ခုလုံး ပျက်ရင်တော့ သုံးလို့မရတော့ပါဘူး။

* သင် ဘာကို စိတ်ပါသလဲ။ သင့် ဘာကို စိတ်ဝင်စားသလဲ။ လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ စိတ်ပါရာကို စိတ်ဝင်စားကြတာပဲ။ နိုးစပ်လို့ စိတ်ပါသွားတာလည်း ရှိတယ်။ မခွဲမခွာ ချဉ်းကပ်အတူနေလည်း စိတ်မပါတာရှိတယ်။ အရာရာဟာ စိတ်ပဲ။ တစ်ခုလောတလုံးဟာ စိတ်ပဲ။ နံနက် မိုးလင်းကတည်းက ညမိုးချုပ်ထိ စိတ်ပဲ။ သူတော်ကောင်းနဲ့ အတူနေပြီး သူတော်ကောင်းမဖြစ်တာလည်း ရှိတာယ်။ လူရယ်၊ စိတ်ရယ်၊ လောကရယ်က ဆန်းကြယ်လှပါတယ်။

* အလေ့အကျင့်ဆိုတာ ကျင့်ခါစသာ စိတ်ထဲမှာရောလက်တွေ့မှာပါ ခက်တယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ အလေ့အကျင့်ရလာပြီး မကြာမီ ရက်အတွင်းမှာ အတွေ့အကြုံများနဲ့ ကျင့်သားရလာတဲ့အခါမှာ ပိုမို လွယ်ကူလာတာကို တွေ့ရမြဲ ဖြစ်လေ့တယ်။

* ယနေ့ လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်အတွက် နက်ဖြန်ဟာ ပြီးစီးအောင်မြင်မှုကို သင့်အားမှုချမသွေ ပေးအပ်ပေလိမ့်မယ်။ ယနေ့ထိုင်ပြီး မှုပန်သောကစိတ် ဝင်နေသူအတွက်က ပိုပြီးတော့ ပူပန်၊ ပူလောင်မှုတွေကိုပဲ ပေးမှာပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* လူတစ်ယောက်ဟာ အကြောင်းမဲ့ အချိန်ကုန်ခံ၊ စိတ်ပင်ပန်းခံနေရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ စိတ်ပင်ပန်းခံနေခြင်းမျိုး မပြုမိအောင် သတိပြုရပါမယ်။

* လူတွေ စိတ်ဆင်းရဲကြသည်မှာ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ထားတွေ မကောင်းကြလို့ ဖြစ်တယ်။ အတ္တစိတ်၊ မာနစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်တွေက စိတ်ဆင်းရဲအောင် လှုပ်နေတာ။

* တစ်ခါတစ်ရံ လူ့စိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်စိတ်ထက် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ လူဟာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူစိတ်ဖောက်လာတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ထက်ကို ရိုင်းပျ ရက်စက်တယ်။ နားမလည်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်ရတဲ့စိတ် ရှိသူတွေ ရှိပါတယ်။

* မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ်ဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတွေမှာ မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ် ရှိစာတ်ဓာယ်။ အဲသည်စိတ် နည်းတာ များတာပဲကွာတယ်။ ရှိတော့ ရှိကြတယ်။

* လူတွေဟာ အတ္တစိတ်ကြီးတယ်။ လူဟာ မိမိအပေါ် ကျတော့ အတ္တသဘောအရ အဆိုးကို လျှော့ပေါ့ပြီး အကောင်းကို ချဲ့မြင် လွန်ကဲတတ်တယ်။ မိမိမှာရှိတဲ့ အဆိုးကို အကောင်းထင်ပြီး သူတစ်ပါး အဆိုးကျတော့ အဆိုးဖြစ်ကြောင်း ပီပီပြင်ပြင် မြင်တတ်မြဲ ဖြစ်တယ်။

* ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားတတ်တဲ့ သူဟာ အစဉ်သဖြင့် ချမ်းသာသုခကို ခံစားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

တစ်နေ့ မုချကောန့် ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ ရမှာ အမှန်ဖြစ်ပေတယ်။ (ဗကဓာတ်)

* စိတ်ဆင်းရဲရတာက မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြန်မကြည့်လို့ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မပြင်လို့ပါ။

* စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းတာ ဘာနဲ့ဆိုင်သလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းတာက စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကင်းအောင် နေတတ်တဲ့အတတ်နဲ့ ချမ်းသာစွာ နေရအောင် နေတတ်တဲ့အတတ်ကို နားလည်တဲ့ စိတ်အပေါ်မှာသာ တည်တယ်။

* စိတ်ဆင်းရဲခြင်းက စည်းစိမ်ဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်သလို ရှိမေမယ့် မပတ်သက်ပါဘူး။ အရပ်ဒေသနဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ အသက်အရွယ်နဲ့လည်း မဆိုင်ပါဘူး။ စိတ်ထားစာတ်၊ စိတ်နေတတ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် နားလည်တတ်တာနဲ့သာ ဆိုင်တယ်။

* လူရဲ့ အစွမ်းသတ္တိက ရစ်ဓာတ်မှာတည်တာ မဟုတ်၊ အရင်းစစ် အမြစ်မြေက ဆိုသလို စိတ်ဓာတ်မှာသာ တည်တယ်။ စိတ်ထားကောင်းရင် ကရုဏာတရားနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရှိတယ်။ အဲသည်စိတ်တွေရှိသမျှ စိတ်ဆင်းရဲမှာ မဟုတ်ပါ။

* လူ့စိတ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နားမှာလဲ။ ဦးနှောက်မှာလား၊ နှလုံးသားမှာလား။ 'ငါ့စိတ်ကို မစမ်းနဲ့' ပြောကြတယ်။ ဘယ်နားမှာ စမ်းရမလဲ။ ဘယ်သူက စိတ်ကို စမ်းဖူးပြီး ဘယ်နားမှာလို့ ပြောခဲ့သလဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* မမှန်တာ ပြောရမှာရှက်တဲ့စိတ်၊ မဟုတ်တာလုပ်ရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်၊ အကုသိုလ်အပြော၊ အပြုမှန်သမျှ ကြောက်တာနဲ့အမျှ ဒုက္ခ ဘယ်ဧောမှ မရောက်ဘူး။

* ကြီးတင်ရှက်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ နောက်မှ ရှက်တတ်တဲ့စိတ်ထက် အဖိုးတန်တယ်။

* လူအချို့ကို တွေ့ရ၊ သိရ၊ မြင်ရ၊ ကြုံရ၊ ဆုံရ၊ လေ့လာခွင့်ရတဲ့အခါမှာ စာရေးသူ သတိထားမိတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ လုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှသာ ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ (စာရေးသူကိုယ်တိုင် လူလတ်ပိုင်းအရွယ်က ဖြစ်ပျံးတယ်)

* လူဟာ နေခြင်းပြီးရင် သေခြင်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိမြင်တွေးတောကြပြီး စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်၊ ပူပန်ကြတယ်။ အဲသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ သူ့ဘောင်ထဲကလွဲလို့ အားလုံး ခံစားကြရတယ်။

* ဒုက္ခဆိုတာ ငယ်ကတည်းက ရှိသလို စိတ်ရဲ့ ဆင်းရဲခြင်းကလည်း ငယ်ကတည်းက ရှိပါတယ်။ ငယ်သေးတော့ ကိုယ့်စိတ်ဆင်းရဲတာ ကိုယ်မသိသေးဘူး။

* အတောမသတ် အာရုံငါးပါး လိုက်စားနေသူဟာ ဆင်းရဲနေသူပဲ။ အဲသည် လူတွေဟာ တပ်မက်စွဲလမ်းမှု ပြင်းထန်သလောက် စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။

* လူအသက်ရှင်မှ စိတ်အသက်ရှင်တယ်။ စိတ်အသက်ရှင်မှ လူအသက်ရှင်တယ်။

လောဘကြီးကို အနိုင်ယူတာ

* ကိုယ့်စိတ်ကို နှိမ်ချထားတဲ့သူဟာ လျှောကျမှာကို ဘယ်အခါမှ မကြောက်နိုင်။

* လူတွေမှာ ပခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်တာ တူတယ်။ စိတ်ဓာတ်မှာတော့ စိတ်ညစ်တာနဲ့ စိတ်မညစ်တာ မတူဘူး။

* စိတ်လှုပ်ရှားတယ်ဆိုတဲ့ သဘောဟာ စိတ်မတည်ငြိမ်ခြင်းကို ပြတယ်။ စိတ်မတည်ငြိမ်တဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေမှားယွင်းသွားတတ်တယ်။

* စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း အိပ်မက်မှန်သမျှ ဖုံတက်ပြီး မှေးမှိန်ပျောက်ဆုံးသွားတတ်တယ်။

* စိတ်ဓာတ်ညံ့သူဆိုတာ ဘာမှမလုပ်ချင်ဘဲ အချိန်တိုင်း အားနေတတ်တယ်။

* လူတွေဟာ စိတ်ကို လွှတ်ပေါက်ရှာတတ်တယ်။ စိတ်ကို လွှတ်ပေးလိုက်တတ်တယ်။ တွတ်ပေါက်မှားရင် လမ်းမှားလျှောက်မိရော။

* အပျက်ကို မတွေးနဲ့၊ အဖြစ်ကိုတွေး။ စိတ်ညစ်စရာကို မတွေးနဲ့၊ စိတ်ပျော်စရာကိုတွေး။

* ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ရင်းကောင်းက ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ မွေးရာပါ ပင်ကိုစိတ်ရင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ စိတ်ရင်းတောင်းသူ ကောင်းတယ်။ စိတ်ရင်းဆိုသူ ဆိုးတယ်။ လူတစ်ကိုယ် စိတ်တစ်မျိုး၊ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေပွေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* စိတ်ရင်းကို ဘယ်လို နေစေရမလဲ။ စိတ်ရင်းကို ဘယ်လို ထားမလဲ။ စိတ်နေစိတ်ထား အရေးကြီးတယ်။

* စိတ်ရင်းဟာ ဗီဇနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်ဆိုသလို ဘဝပေးအခြေအနေလည်း ပါတယ်၊ ပတ်သက်တယ်။ စိတ်ဟာ ဦးနှောက်နဲ့ ဆက်နွယ်လေ့ရှိတာမို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အသိဉာဏ် အတိမ်အနက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီး စိတ်ရင်းဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

* ဖြေရှင်းရခက်လေလေ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လေ။ စိတ်ကျဉ်းကျပ်လေလေ ဖြေရှင်းရခက်လေလေ။

* ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲ၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံရင် ဆုတ်နစ်ဒေါသဖြစ်ပြီး တရားလက်လွတ် ငှက်တောင်ကျွတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲသည် ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ကြုံလာရင် စိတ်မှာ သတိနဲ့ယှဉ်တဲ့ သံဝေဂတရား လက်ကိုင်ထားပြီး တရားကို မိုပြီး အားကိုးရမယ်၊ တိုးပြီး အားထုတ်ပေးရမယ်။

စိတ်ကျန်းမာလာအောင်

စိတ်ကျန်းမာသူသာ သိပ်ဝမ်းသာရတာ။ စိတ်ထောင်းရင် ကိုယ်ကြေ လူပါသေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပျို့မှကိုယ်နဲ့ စိတ်ဆိုးရင် သိပ်ညှိုးနွမ်းတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှ လောကအပေါ် သဘောထားက မှန်မယ်။ စိတ်မကျန်းမာတာနဲ့အမျှ လောကအပေါ် အပြစ်တင်ပြီး စိတ်တို နေတတ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲထား၊ အတိတ်ကို တွေးပြီး မဆွေးနဲ့။ အတိတ်က ကိုယ့်ကို ခွဲခွာသွားပြီ၊ 'စာ့တာ' လုပ်သွားပြီ၊ မပတ်သက်တော့ဘူး။ ဘာမှလည်း ပြန်ပြီး ပတ်သက်စရာ အကြောင်း မရှိဘူး။ အတိတ်ကို အတိတ်မှာထား၊ သွား။

www.burmeseclassic.com

အနာဂတ်ကိုရော၊ ဘာတွေ ဆက်စပ်ကြိုတွေးပူရမှာတုံး၊ နောင်ခါလာ၊ နောက်ခါစျေးပေါ့။ သည်နေ့ချက်တဲ့ ပဲအားလူးဟင်း၊ မအေးခင်စားရင် ပိုကောင်းတယ်။

* It is only when you are living in the present that you are living spiritually.

– စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမှသာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ အဆင့်အတန်း မြင့်မားမှု၊ အရည်အသွေးတိုးတက်မှု ဖြစ်နိုင်မယ်။

အချို့က မနှစ်လေးမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကို ရုန်ကုန်ပြောင်းပြီးမှ တွေးပြီး ခံစားနေတယ်။

အချို့ကတော့ ယေယျက ရွေထီးဆောင်းခဲ့တာတွေ၊ အမေ့အိမ်မှာ ဘာဖြစ်တာ၊ ညာဖြစ်တာတွေ၊ ဘာညာကိုတွေ ပြောပြပြီး ရင်မှာ ခံစားနေကြပြန်တယ်လေ။

ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက...

"ကိုယ်နှင့် နှတ်ကို အနှားပေးပြီး အသိဓာရုံနဲ့ အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်ပါစေ၊ တကယ်ချမ်းသာတယ်" လို့ ဆိုမိန့်ပါတယ်။

ဘဝမှာ မုန်မုန့်နှင့် အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လျှောက်သူဟာ သူသာန်ကို အလွန်ကြာမြင့်စွာ လျှောက်ရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ စိတ်လောကြီးပြီး လျှောက်ရင်တော့ သရိုင်းကို မြန်မြန်ရောက်တယ်တဲ့။

အဲဒါကြောင့် ရေဖေးသုသာန်တို့ ထိန်ပင်သုသာန်တို့ကို ဖြည်းဖြည်းအေးအေးသာ လျှောက်ပါ။ အေးဆေးပေါ့။

မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်ကို အနားပေးသင့်တယ်။ စိတ်ကို အားဖြည့်ပေးတဲ့နည်း ရှိတယ်။

မဟာမြိုင် ဆရာတော်ကြီး ဦးဇောတိကက...

* "ခန္ဓာကိုယ် မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါးကုသမှုတွေကြောင့် ကျန်းမာသွားလို့ရှိရင် (Healing) ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲသည်လိုပဲ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ တိတ်ဆိတ်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိတဲ့နေရာ၊ လှုပ်တဲ့နေရာမှာ ဇကာလောက် သွားနေလိုက်ရင် စိတ်က ပြန်ပြီးတော့ ကျန်းမာလာတယ်။

တရားအားထုတ်ရင်လည်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ကျန်းမာလာတယ်။ အသိဉာဏ် ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး စိတ်ကျန်းမာလာတယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်အတွက် အကောင်းဆုံးဆေးပဲ" လို့ ဆိုမိန့်ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

လူ့စိတ်က လူ့ဘဝကို လှုပ်မောက်ဖစ်နိုင်ပါတယ်။ တွန်းထိုးသယ်ဆောင်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်က လူကို သေအောင်လုပ်နိုင်စာယ်။

အရာရာကို အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်တတ်၊ မြင်တတ်၊ နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ယောနိသော မနသိကာရ မရှိကြလို့ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရတာပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းသူတွေရဲ့ အဓိက အားနည်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်ကတော့ အရာရာကို နားလည်ခွင့်လွှတ်မှု ခေါင်းပါးခြင်း ပါပဲ။

စိတ်ကျန်းမာမှ လူကျန်းမာမယ်။ လူကျန်းမာတာက ကိုယ့် အသက်ကို ရှည်စေတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကို စောင့်ရှောက်တာက ကိုယ့်အသက်ကို ကိုယ် စောင့်ရှောက်တာပါပဲ။

အစ္စာသမံ၊ ပေမံနတ္ထိ
ပါဠိတရား၊ ထင်အရှားနှင့်
သုံးစားအံ့ဂာ၊ အားထုတ်ရှာသည့်
ဥစ္စာထက်ကား၊ သာမယားတည့်
သာမယားထက်၊ ကိုယ့်သက်ကိုယ်သာ
စောင့်အပ်စွာဟု၊ ကျမ်းလာနိတိ
သို့အရှိုက်...။

(မဃဒေဝလင်္ကာသစ်၊ ပ–၄၃၈)

❐

နှိမ့်ချတာ ကြိုက်တယ် လိမ့်ကျတာ မကြိုက်ဘူး

လောကဓံတရားကို အမောခံ မသွားနိုင်တဲ့အတွက် အမှား လမ်းဘက်ရောက်ပြီး စာရိတ္တ ပျက်စီးတာ အလွန်ပင် သနား စရာ ကောင်းပါတယ်။

လောကဓံကို အမောမခံနိုင်တော့ ရောထွေးလာတဲ့ စားဝတ် နေရေးဒုက္ခက ကြီးလာတော့တာပေါ့လေ။

အချို့ကတော့ လောကဓံကောင်းနဲ့ပေါင်းပြီး စာရိတ္တ ပြောင်းပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက် ပြောင်းသူပြောင် ၊ ဆိုးတဲ့ဘက် 'ဂျလတီးကျောင်း' (ကုလားစကား) ဖြစ်သူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လောကဓံကောင်းရလျက်နဲ့ 'ဂျလတီးကျောင်း' ရတာကတော့ အိတ်ဖောင်းချိန်၊ စိတ်ပြောင်းလိမ်လို့ပါ။ အချို့က အိတ်ဖောင်း ရင် စိတ်ပြောင်းတာ။ 'ငတ်နေတုန်းက အတော်သားဟဲ့' ဆို တာမျိုးပေါ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇော်နေစဉ်က ကြိုးစားလို့၊ တိုးမွှားလို့၊ ရိုးသားလို့
အောင်မယ်လေးလေး ထောလောတောဲ့ တောမှာမလေ
တဲ့။ တစ်ရွာမပြောင်း သူကောင်းမဖြစ်လေး ဘာလေးနဲ့
တက် မျောက်ဖြစ်တဲ့အခါ တောပြန်ချင်ကြပြန်ရော။ က
ဒွေးလေးငါးပိချက်က စုံမက်စရာ။ အမေ့ထမင်းအိုးက ထမင်
က စူပါကော်ဖီမစ်နဲ့တောင် လဲဖို့ စဉ်းစားရမယ်ဆိုပဲ။

လောကခံကောင်းနဲ့ပေါင်းပြီး အချို့က စိတ်ထား
ဓာတ် ပိုကောင်းပိုမြတ်လာကြသလို အချို့ကတော့ လော
သာပါမှ ဗလချာစိတ်ပုပ်၊ စိတ်ယုတ်၊ စိတ်ရွှး၊ စိတ်မိုက်၊
ရိုင်းတွေ ဘယ်လိုဝင်ကုန်ကြတယ် မသိဘူး။

တကယ်တော့ လောကခံပေါ်မှာ သံဘောက မှန်
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ဗျာ...

"ဘာအိစ္စမဆို စာရိတ္တ" က အရေးကြီးတယ် မဟုတ်
စာရိတ္တကောင်းမှ ဘာကိစ္စမဆို အိုကေမှာ စိုခြေ
ဟောကီထုပွတ် လူတို့ဓာတ်မှာ အချို့က လောက
နဲ့ တိုးပြီး ကိုယ်ကျိုးနည်းကုန်တယ်။ သောက်ကျိုးနည်
တယ်ဗျ။

အမှန်တကယ်မှာ ဆိုးဆိုးကောင်းကောင်းအကျိုးအ
မှန်ကို သိမြင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာ ခံကျန်းရင် စာရိတ္တပျ
အကြောင်း မရှိပါဘူး။

ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် နှိမ့်ချရမှာ မကြိုက်လို့၊ နှိမ့်

ကြတာ။ တရားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချရမှာ။ တရားလက်လွတ်
ငှက်ဟောင်ကျတ်လုပ်တော့ လိမ့်ကျကုန်တာပေါ့။

လောကခံပျော်မှာ မော်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်လို လော်
လည်မှုမဖြစ်အောင် သတိမကပ်တော့ပါဘူး။ မာနလေး တစ်ခွဲ
သားနဲ့ ခေါင်းက မော်ထားတာ၊ ကျိုးကန်းချေးပါတာနဲ့ တိုးရော။

အချို့ကဆို သတိလက်လွတ် အောက်ခြေလွတ်တော့ ဗုန်း
ခနဲ လဲတာပေါ့။ အချို့က မသိမသာ ရှုးတယ်။

မယဒေဝလက်သစ်မှာ –
ဥစ္စာတစ်စီး၊ မရှိဖူးသူ
ရှိခဲ့မူကား၊ ဝမ်းမြူးလွန်ကာ
ရူးတတ်စွာ၏
လို့ ဆိုပါတယ်။

အောင်မယ်လေး အချို့ကဆိုရင် သူများရဲ့ မျက်ခုံးမွေးပေါ်
တက်လမ်းလျှောက်တာ လိမ့်ကျကုန်ရော။

အနိုင်းမဲ့သော မြတ်ဗုဒ္ဓတရား သဘောအရမှာ နှိမ့်ချတာ
ကြိုက်တယ်၊ လိမ့်ကျတာ မကြိုက်ဘူး။

ခန္တီ သည်းခံခြင်းစိတ်ထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရင် မအောင်တာ
မရှိပါဘူး။ သည်းခံတာက နည်းမှန်တာမို့ ရေဆန်မတက်ရပါ
ဘူး။

မာနစိတ်ထားသမျှ သဘာဝတရားက မော်ကြွားမှု လေခါး
က လိမ့်ကျခိုင်းတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိမ့်ချသည်းခံထာကို လတွေလည်း ကြိုက်တယ်၊ နတ်တွေလည်း ကြိုက်တယ်။

စာထဲမှာဖတ်ဖူးတာ အိန္ဒိယက ခေါင်းဆောင်ကြီး မဟတ္တမဂန္ဒီကြီးလည်း ကြိုက်တယ်တဲ့။

လိမ်ကျတာကိုတော့ ကိုယ်တိုင်လည်း လိမ်မကျချင်ပါဘူး။ သူများ လိမ်ကျတာကိုလည်း ဘုန်းမြင့်သွေး မကြည့်ချင်ပါဘူး။ မကြည့်ရက်ပါဘူးဗျာ။

တစ်ခါက အဲသည်စကား ဖော်ပြောမိလိုက်တာကို ကိုမိုးဒီကြီးက လက်ညှိုးနှစ်ချောင်း ထောင်ပြီး ထောက်ခံပါတယ်။

"မောင်လေး မှန်တယ်၊ နှစ်မှတ်" တဲ့။ ကိုမိုးဒီကြီးက အမှတ်နှစ်မှတ်ပေးပါတယ်။

လူသားအားလုံး မှန်သမျှ အခက်အခဲ အေးဒုက္ခအန္တရာယ်တွေကို မတွေ့ကြလို့ပါ။ ကြောက်ရွံ့ကြတာချည်းပါပဲ။ ဒုက္ခနဲ့ အကုသိုလ်ကို ရွံရှာစက်ဆုပ်ကြပါတဖစ်။ အမှားအယွင်း ပြုမိမှာ စိုးရိမ်တတ်တယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခခံရမှာကို ပူပန်ကြောင့်ကြကြတယ်လေ။

လောကခံတရား (၈) ပါးအနက် အခြဲအရံဆေါတာ၊ လာဘ်လာဘာရတာ၊ လူချီးမွမ်းခံရတာ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝအေးချမ်းတာဆိုတဲ့ အကောင်းတရား (၄) ပါးနဲ့သာ ထွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတယ်။ အဆိုးကိုတော့ လုံးဝကို မကြုံခဲ့။

ဘဝခရီးလမ်းမှာ ကံရဲ့ခံရတာ၊ ဒုက္ခသောက ဖြစ်ရတာ၊

လာဘ်လာဘာ မရတာ၊ ကိုယ့်ကို ဝန်းရံမဲ့ အခြဲအရံမဲ့တာ နည်းပါးလွန်းတာကို လုံးဝ မဆုံလိုက်ပါဘူး။

ပြီးတော့ ခက်လှတဲ့ အချက်တစ်ချက်ကတော့ သူတစ်ပါးဒုက္ခနဲ့ ကြုံတာမျိုးကို မိမိ ကြုံမှာ မဟုတ်ဘူးရယ်လို့ မျှော်လင့်ထားတာပါပဲ၊ ဆန္ဒပြုထားတာပါပဲ။

အမှန်စင်စစ်၊ အဲသည် သဘောထားဟာ စိတ်ဓာတ် မရင့်ကျက်သူတွေရဲ့ သဘောထား အတွေးမျိုး။

အသိဉာဏ် ကြွယ်ဝတဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်သူတွေဟာ လောကစံ (၈) ပါးကို လက်ခံတယ်။

သူသူငါငါ တစ်ခါတစ်ရံ မလွှမ်မျောင်သာ ကြုံရတဲ့ဒုက္ခမျိုးလည်း မိမိ တွေ့ကြုံနိုင်ထယ်ရယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

ပုထုဇဉ်သာပဲ ကြုံနိုင်တယ်လေလို့ သဘောထားတယ်။

အဲဒါကြောင့် သတိနဲ့အရာရာမှာ နှိမ့်ချသည်းခံ ဘဝခရီး ဆက်ရင် လိမ့်ကျမှာကို မမူရလေဘူး။

❐

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ရှုပ်ထွေးနောက်ကျိ ပြောင်းလဲတတ်
မိမိစိတ်ထဲကနေ မရမက ရအောင်ယူရမယ်၊ ယူရမယ်။
လူဖြစ်လာ၊ လူဘဝ ရလာရာမှာ သောကစိတ်တွေနဲ့
ည်ခံကျွန် ခံနေဖို့မှ မဟုတ်တာ။
အိပ်တာ၊ စားတာ၊ ကာမစည်းစိမ် ခံစားတာတွေနဲ့ အတူ
အကျိုး၊ အများအကျိုးလေမဲ့ဖို့၊ တာတ်နိုင်ရင် သဲသရဲပြတ်
ောင် လုပ်ဖို့အတွက် လူဘဝရပြီး လူဖြစ်ရခြင်း ဖြစ်တယ်။
ည်ခံ သောကစိတ်တွေ တဝေဝေနဲ့ သာနေရရင် လူဖြစ်ရ
မနပ်ဘူး။ ဘာပဲဖြစ်နေနေ စိတ်ညစ်မနေနဲ့။ စိတ်ခိုင် ဘည်
သူဟာ ဝမ်းနည်းရမှာမျိုးကိုတောင် သောကစိတ်ဝင်နေပြီး
နည်းဘူး။ သိမ်ဝမ်းသာရမှာကိုလည်း ဝမ်းသောဘူး။ ပုံမှန်
ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှု ရှိတယ်။
အမှန်တကယ်ကိုပဲ တစ်ညတာ စိတ်ပူပန် ဆင်းရဲနေခြင်း
ရေတွင်းနက်နက် တစ်တွင်းတူးတာထက်ကို စွမ်းအင် ပိုမို
ခန်းစေတယ်။
လူဝတ္ထုစာဖတ်တွေး ဒီတွေး အကြောင်းမရေရာဘဲ အချိန်
စိတ်မင်ပန်းခံနေရင် စိတ်ဆင်းရဲတတ်တယ်။ သောကစိတ်
ောင်လာ၊ ဖြစ်လာတော့တယ်။ အချိန်ကြာတာနဲ့အမျှ သောက
က ကြီးထွား ရှင်သန်လာတယ်။
ခွင့်လွှတ်ခြင်းဂုဏ်စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက်
ွန်အရေးပါပြီး သောက စိတ်မဖြစ်မေ့စေအောင် ဖန်တီးထား
တဲ့ အချက်ဖြစ်လေစေတယ်။

သောကစိတ် ငယ်ထိပ်မတက်စေနှင့်

လောကမှာ သောကကို ဒေါသအဖြစ် ပြောင်းလဲခံယူ
သူတွေဟာ များပြီးရှင်းများတော့တာပဲ။
များလို့သောက စိတ်ဝင်ရာ၊ သောကစိတ်ဝင်ရာကနေ ဒေါသ
စိတ်ဖြစ်လာ။ ဒေါသစိတ်ဝင်တော့ မောဟကပါ ဝင်လာပြီပေါ့။
လာ၊ ဒေါ၊ မောတွေ တစ်ထောကြီးပဲ။
ပြဿနာဖြစ်ပြီး ကိစ္စကို ပြန်လှန်သောက စိတ်ရောက်
ခြင်းဟာ သောကကို ဆဝံပြာ ပြန်တိုက်ပေးတာနဲ့တူပေမယ့်
ဖြူဆွတ်မလာပါ။
အားငယ်စိတ်ညစ် သောကဖြစ်စရာများကို သင့် စိတ်က
ဝင်စားနေရင်၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်တွေ တဖွားဖွားပေါ်နေရင်
အားငယ်မယ်၊ စိတ်ညစ်မယ်၊ သောကတွေ ဖြစ်ပြီးရင်း ဖြစ်နေမယ်။
အရေးကြီးတာက ဝင်စားတဲ့ စိတ်ကို တာမင်သွားအောင် အခြား
အာရုံနဲ့ ပြောင်းပစ်ရမှာ ဖြစ်တော့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ့်အတွေးနဲ့ကိုယ် ဒုက္ခရောက်အောင်ကို သောကစိတ်ဝင်နေတာ ဆိုးတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ဆောင်ကျနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထူထောင်းနိပ်စက်နေတာပဲ။

သောကစိတ်က ကိုယ့်အတွေးက ဖန်တီးတာ၊ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို သောကစိတ် မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ချစ်သူကလည်း ကိုယ့်ကို သောကစိတ် မဖန်တီးနိုင်ဘူး။

သစ္စာမရှိတဲ့ ချစ်သူအတွက် သောကစိတ်၊ လွမ်းစိတ်၊ အသည်းနာစိတ်ဖြစ်နေ၊ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို တကယ် တွေးကြည့်ပါ၊ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိဘူး။

စာရေးသူ မိတ်ဆွေတစ်ဦးရဲ့ သားလေးက သူ့ချစ်သူရည်းစားအတွက်နဲ့ သောကစိတ်ဝင်ပြီး ဗျာပါရနဲ့အတူ ပါလာတော့ တာက ရောဂါ၊ ဖြစ်တာကတော့ ရုပ်ရောဂါရော စိတ်ရောဂါရောပဲ။

စာရေးသူ မိတ်ဆွေက သူ့သားကို စိတ်ပြောင်းအောင်ဆိုပြီး စာရေးသူကို ကြိုးစားပေးဖို့ ခိုင်းတယ်။

စာရေးသူလည်း စာမရေးရင် ဘာအလုပ်မှ မရှိတဲ့သူမို့ သူ့အလုပ်ကို လက်ခံလိုက်တယ်။

သူ့အိမ်မှာ ကြက်သားဟင်းနဲ့စား၊ ငါးကြင်းဆိပြန်နဲ့လွေး၊ ဖီလင်တွေဝေပြီး စိတ်ကြွနေတဲ့ သူ့ရဲ့ သားတော်မောင်ကို ဒိုင်ကြောင်တွေ စကားထော်လောကန်လန့်ဖွေ ကြွေးပြီးရင်း ကြွေးတယ်။

"မင်းကွာ အချစ်အတွက် အရက်အောက်ရာ အရက်ဖိုး

မနှမြောဘူးလား၊ နှမြောစရာကောင်းတယ်။ အမဲကြော်ဖိုးကတော့ အာဟာရဖြစ်တော့ ထားပါတော့။ ငါလည်းဝါးနိုင်အောင် အမဲအသည်းလေးတစ်တုံးမှာ"

"အသည်းကွဲတယ်လို့ မင်းပြောတာ မဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ မင်း အသည်းကွဲရင် အသက်ဘယ်ရှိတော့မှာလဲ။ အသည်းမကွဲဘူး၊ မင်းစိတ်ကွဲနေတာ။ အချစ်စိတ်ကွဲတာကို အသစ်နိပ်တာလေးရှာပြီး တွဲပေါ့ကွ။ ထမြိန်ကွဲ့ စကဒ်နဲ့ မိန်းမလှလေးတွေ ပေါမှပေါ၀ါ။ မြန်မာပြည်မှာ မ,ဦးရေက ကျား,ဦးရေထက် နှစ်ဆတောင်ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးလေးတောင်မှ လိုက်ပွဲစားရ ကောင်းမလားတွေးမိတယ်"

အဲဒါမျိုးတွေ များများပြောတဲ့အခါ သူ့မျက်နှာ ခဏတော့ ပြုံးရယ်၊ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။

"မင်းတို့ဘသားချော အထီးကောင်လေးတွေဟာ မဒီမကြည်တာနဲ့ အရက်သောက်မယ်ချည်းပဲ၊ ဗီဒီယိုဇာတ်ကားထဲလည်း မင်းသားက ဒီလိုပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မကျိုးဝိုင်ကအစသောက်သုံးသူများလို့ အရက်ဈေးတွေ တက်ကုန်တာ။ မင်းတို့ဟာက သောက်မယ်ချည်းဖဲ့။ မင်းက သောက်မယ်ချည်းပဲဖြစ်တော့ ဦးလေးပါ ရောပြီးတော့ ထိ၊ သီ၊ သတိတွေ မမြင်တော့ဘူး။ ဘာဝနာတရားက ရွာတက်သွားကုန်ပြီကွ"

စိတ်ကြည်အောင်လုပ်၊ အိပ်တာမှန်အောင်ထား၊ အစားမှန်မှန်စားစေပြီး စိတ်ထား ပြင်ပေးခဲ့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်ထွေ့နဲ့ ပြင်လိုက်ဘာဘာတော့ သူ့ရည်းစားက အချစ်
ယစ်နဲ့ မော်တင်စွန်းဘုရားပွဲ ရင့်ခုန်သံ တရားလွှား အားထုတ်နေ
ကာကို လိုက်ပြလိုက်တဲ့အခါ အမှန်တွေပြတော့ သံဝေဂ ရရှာ
ကာပေါ့။

သူက ပြောတယ်။

"သောက်ကောင်မ အရူးမ" တဲ့။

ဘာရေးသူက ပြန်ပြောလိုက်မိတယ်။

"သူက မရူးဘူး၊ ပြူးတောင် ပြူးနေတာ၊ မင်းက ရူးနေ
ကာ။ မရူးနဲ့တော့ ရပ်၊ ကတ်"

လူငယ်မောင်မယ်တို့ရေ...

အချစ်အတွက် သောကစိတ် ငယ်ထိပ်တက်ပြီး အိပ်ပျက်
တွေ မခံနဲ့။ မျက်လုံးမှိတ်ပြီး အိပ်ကြည့်စမ်းပါဆိုလို့ သူက အိပ်
ပျင်မှ အိပ်ဦးမှာ။ ဘာလုပ်နေမှန်း မသိဘူးလေ။ ခက်တယ်။

စိတ်အားမလျော့နှင့်

လောကကြီးမှာ စိတ်အားလျော့ထားသူ မှန်သမျှဟာ
သေက်တော့ ရှင်ပါလျက်နဲ့ လူပ်ရှားမှု မှန်သမျှက အသက်မဝင်
ပါဘူး။

ပျက်လျှင်အစဉ် ပြင်လျှင်တစ်ခဏ မသေမချင်း အားမ
လျော့ရ။

စိတ်ဓောတ်ကျရင် ပြန်ကောက်ထည့်ပါ။ ဘာနဲ့ကောက်ထည့်
ရမှာလဲ။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ခက်ရင်းခွ (၃) ခုနဲ့ ကောက်ယူ
ထည့်။ နောက်တစ်မျိုးက ခက်ရင်းခွနှစ်ခုနဲ့ ကောက်ထည့်ပစ်။

ကိုယ်ကာယ ထိခိုက်နာကျင်ရမှာကို မကြောက်၊ နောက်
ဆုံး စုတ်အားဖြင့် သေရမှာကို မကြောက်၊ အဲသည်လို အကြောက်
ကင်းတာတာ သတ္တိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဓာတ်ခိုင်မြဲအောင် အခက်အခဲကို ကျော်လွှန်နိုင်တဲ့ ဇွဲ၊ တိုက်ခိုက်နိုင်တဲ့ဉာဏ်၊ အောင်မြင်နိုင်တဲ့လုံ့လ။ အဲသည် (၃) ခုပေါင်းမှုက ဗျတ္တိ။

စိတ်အားမလျော့တဲ့ သတ္တိရှင်၊ ဗျတ္တိရှင် မှန်သမျှဟာ ဂုဏ်အင် ကြွယ်တာပဲ။ သတ္တိရှင်၊ ဗျတ္တိရှင်တွေဟာ စိတ်အား မလျော့တော့ ယာယီအရှုံးသာ ရှိချင်ရှိမယ်၊ ဇာတရ အရှုံးတော့ မရှိကြဘူး။ နောက်ဆုံး အောင်ပွဲ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲကို ခံစားကြီးမြတ်ကြတာ ချည်းပါပဲ။

ထပ်ရှုံး၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်တိုက်၊ ထပ်ရှုံးပေမယ့် နောက်ဆုံး အောင်ပွဲဟာ မလွဲမသွေ ရလေစမြဲ။

ဥထဲက ပင့်ကူလေး တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်တာ မြင်တွေ့တဲ့ စစ်ရှုံးဘုရင်ကြီးဟာ စိတ်အား မလျော့ဘဲ ထပ်နွဲ့ပစ်ရိုက်တာ ပွပြတ်တယ်။

* **Whenever you find your heart despair, can over this strain, try bravely again, and remember the spider and king.**

– သင်သည် အချို့သော ကိစ္စရပ်များကို ကြိုးစား၍ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်တိုင် မအောင်မြင်၍ စိတ်ဆင်းရဲသောအခါ သတ္တိရှိရှိဖြင့် တစ်ကြိမ်ထပ်ကြိုးစားပါ။ ပြီးလျှင် (ဘရ) ဘုရင်ကြီးနှင့် ပင့်ကူကို သတိရလိုက်ပါ။

အောင်မြင်ကြီးပွား မြင့်မြတ်အောင် စီမံတဲ့လူရဲ့ အစွမ်းသတ္တိ

က ရုပ်မှာရှိ၊ စိတ်ဓာတ်မှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကိုယ် အမြဲ သတိထား။ ကျနေသလား၊ အားတက်နေသလား၊ ပုံမှန်လား။

ရှင်မြူးတက်ကြွတဲ့ စိတ်ဓာတ်က ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် တွန်းအားမလေးသရွေ့ ဘယ်တော့မှ အောင်မြင်မှုရမှာ မဟုတ်ပါ။

ရှင်မြူးတက်ကြွတဲ့ စိတ်ဓာတ်ဆိုတာက စိတ်အင်အား ထုတ်နိုင်တဲ့အပေါ်မှာ အာညိမိနေလေတယ်။

စီစဉ်အားဆိုတာ အတောင်းအဓမ္မလည်း ထုတ်လို့မရ။ စိတ်သဘာဝနဲ့သာ ပုံမှန် စိတ်အင်အားထုတ်ရတယ်။ စာရေးဆရာကြီး တက်တိုးဆိုခဲ့တာက ဒီလိုပါ။

* သေတော့မှ သေရော၊ မသေအောင်၊ အသက်ရှည်အောင် ကြိုးစားရမည်။ အသက်ရှည်လိုသူသည် အမြဲတမ်း ရှေ့သို့ တိုးတက်နေရပေမည်။ တတ်စိတ်ရှိနေရမည်။ သေခြင်းတရားကို တရားသဘောဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ သို့သော် ကျစိတ်ဖြင့် သုံးသပ်ခြင်းသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။

တွေးခေါ်ရှင်ကြီး ဆင်မျူရယ်ခန်းက ဒီလိုဆိုပြန်ပါတယ်။

* စိတ်အားထက်သန်စွာ လုပ်ကိုင်ရသော လုပ်ငန်းတစ်ခု၏ အောင်မြင်မှုသည် အဖန်တလဲလဲ လေ့လာပွားများသော စိတ်အင်အား ရလဒ်ဝင် ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကို ချုပ်ခြင်မရ

ဘာလဲ။

အကြောင်းအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့၊ စိတ်မိ၊ စိတ်ပဲဗျ၊ လူရဲ့စိတ်။

– တိုးတက်တဲ့ လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်။

– ရပ်တည်တဲ့လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်။

– ဆုတ်ယုတ်တဲ့လူဟာလည်း စိတ်ကြောင့်ပါ။

ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ ရပ်ကို ထောင်ချလို့ရတယ်။ စိတ် ထောင်ချလို့ မရဘူး။

စာရေးသူ ကုလားရပ်ရှင် ဇော်ကားတစ်ကားမှာ ကြ ဖူးတယ်။

မင်းသမီးလေးကို မိဘတွေက သူတို့သဘောမကျတဲ့ နွ နို့ညစ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်စားတဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ မင်းသားလေ မပေးစားချင်လို့ အိမ်တော်ကြီးက မထွက်နိုင်အောင် အ

အထပ်ထပ်ချုပ်ခြီး ချုပ်ထားတယ်။ သူတို့က လုံးဝ မပေးစားချင်ဘူး။ သမီးဖြစ်သူက ချစ်ခြင်းကို မခွဲပါနဲ့လို့ မေတ္တာရပ်ခံပေမယ့် လက်မခံဘူး။ မပေးစားချင်တာကလည်း မင်းသားက ဇာတ်ဝင်ခန်းမှာ အခကြေးငွေနဲ့ နွားမနို့ လိုက်ညှစ်ရတဲ့ နို့ညှစ်ကျွမ်းကျင်ပထမဆင့် အလုပ်သမားလေး။ နို့ညှစ် ကောင်းတယ်ပေါ့ဗျာ။ မိဘတွေက မပေးစားချင်ဘူး။

စာရေးသူ ခံစားမိတာက အဲသည် မင်းသမီးလေးက အခြားဇာတ်ကားတွေထဲမှာလို ခုတင်ပေါ်လဲပြီး မျက်ရည်စို့တာ မျိုင်တွေ ဖီလင်ဝင်နေတာတို့ မဖြစ်ဘဲ ပျော်နေလို့ပဲ။ အတိတ်ကို တွေးပြီး နေတယ်။

အောင်မယ်လေး သူ့ချစ်သူ နို့ညစ်တဲ့ ကောင်လေးနဲ့ တွေ့ကြုံ ခံစားကြည့်နူးခဲ့တာတွေကို တွေးပြီး ပျော်နေလို့ပါ။ စိတ်က အိပ်ခန်းထဲမှာ ရှိမနေဘဲ နို့ညစ်အလုပ်လုပ်တဲ့ မင်းသားလေးဆီမှာပဲ ရောက်နေတယ်။

"ကျလီယာ၊ ကျလီယာ၊ ဟေ့ဟေ့၊ ဟိုဟို၊ ဟာဟာ၊ ဟောဟော၊ ဟာဟာ" နဲ့ ကုလားဘုံ (တာပလာ) တီးသံနဲ့ စိတ်ကူးယဉ် တွေးတွေးပြီးကတဲ့ အခန်းက ကြည့်လို့ကောင်းတယ်။ တစ်ယောက်ထဲလည်း ကတယ်။ အုပ်စုလိုက်၊ လူအများကြီးလည်း တစ်ပုဒ်ပြီးတစ်ပုဒ် ခုန်ပေါက်ကတယ်။ ပျော်စရာကြီးဗျာ။ အဲသည်ကားရိုက်တဲ့ ဒါရိုက်တာက စိတ်ကို ချုပ်နှောင်မရအောင် ပေါ်လွင်စေချင်တယ် ထင်ပါတယ်။ ကြည့်တဲ့လူပါ ကချင်တယ်။

www.burmeseclassic.com

မင်းသားလေးကလည်း နို့ညှစ်ရင်း သူ့ချစ်သူကို သတိရနေတယ်။ နို့ညှစ်ရင်း သီချင်းဆိုတဲ့ စာသားအဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲမသိဘူး။ အသိကုလား လူမျိုးတစ်ဦးကို စပ်စုပြီး မေးကြည့်တာသူလည်း မသိဘူး။ သူပြောတာက ဟိန္ဒူစတန်နိစကားတဲ့လေ။ ကလယ်စကားလို့လည်း ပြောပါတယ်။

* ရုပ်ခန္ဓာကို ချုပ်လို့ရ၊ စိတ်ကို မရပါဘူး။

ရုပ်ကစားသော အစာရှိသကဲ့သို့ စိတ်က စားသော အစာလည်း ရှိပါတယ်။

လောကကြီးမှာ ရုပ်ကို ငါးပိရည် တို့စရာနဲ့ ချို့ငံစွာပဲ အစာကျွေးပြီး စိတ်ကို စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ ပြည့်ဖြိုးဝေအစာကျွေးနိုင်တဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။ ပျော်နိုင်ပြီး တည်ငြိမ်ကြပါတယ်။

အချို့ကလည်း လူနေချုံကြား စိတ်နေဘုံဖျားလို့ ပြောကြပါတယ်။ စကားပုံတစ်ခုကတော့ လူနေတော့ မြေပြင်၊ စိတ်နေတော့ ကောင်းကင်တဲ့။

ဆရာကြီးတစ်ဦး အဆိုရှိတာက 'ဘုံဖျားကို စိတ်မရောက်သမျှ ချုံကြားဘဝက လွတ်မှာ မဟုတ်ဘူး' တဲ့။

စိတ်အနေမြင့်မြတ်မှ လူရဲ့ အနေအဆင့် မြင့်မြတ်လာမှာကပုံသေပါ။ စိတ်အနေ မြင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေ များများရှိတာကိုသာ ဆိုလိုတာပါ။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ အင်္ဂါနှစ်ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်

စိတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂါနှစ်တွေကို ဆောင်တာဆောင်ပြီး ရှောင်တာကို ရှောင်ရပေမယ်။

ဘယ်ကိစ္စ၊ ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို အမြင့်ဆုံးကို စ မကြည့်နဲ့၊ တစ်ကစ တစ်နိုင်လုပ်။

အမြင့်ဆုံးကို ကြည့်ရင် ငါမရောက်နိုင်၊ ငါ မလုပ်နိုင်လို့ ဆိုပြီး နောက်ဆုတ်တတ်တယ်။ စိတ်ပျက်တတ်ပါတယ်။

အကြောင်းအထွေထွေမှာ ကောင်းစေ ဆိုးစေ၊ ဆောင်ဖို့ ရှောင်ဖို့ အကြောင်းတွေ ဖန်နေပါတော့တယ်။ ရှောင်သင့်တာ မရှောင်မိလို့ ဘဝကို မှောင်အတိ ကျစေတတ်တယ်။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂါနှစ် ဆောင်စရာ၊ ရှောင်စရာတွေကတော့...

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ စိတ်ကောင်းထားရမယ်။
၂။ စိတ်ထား မှန်ရမယ်။
၃။ စိတ် အမြဲ ကြည်လင်နေစေရမယ်။
၄။ စိတ်ရည်ရွယ်ထားရမယ်။
၅။ စကားကို လိုရင်း ဖြောတတ်ရမယ်။
၆။ စာမေးကို ချစ်မြတ်နိုးရမယ်။
၇။ စိစစ်ဝေဖန်တတ်ရမယ်။
၈။ စိမ်ဆောင်ရွက်တတ်ရမယ်။
၉။ စိမ်ကိန်းဆွဲ အလုပ်လုပ်ရမယ်။
၁၀။ စုဆောင်းတတ်ရမယ်။
၁၁။ စုပေါင်းလုပ်ခြင်းကို နှစ်သက်ရမယ်။
၁၂။ စုစည်းမှု အမြဲရှိစေရမယ်။
၁၃။ စူးစမ်းလေ့လာမှု ရှိရမယ်။
၁၄။ စေတနာ (လူတိုင်းအပေါ်) ထားရှိရမယ်။
၁၅။ စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးစွဲတတ်ရမယ်။
၁၆။ စွဲစွဲမြဲမြဲ စောက်ချပြီး အလုပ် လုပ်ကိုင်ရမယ့်။
၁၇။ စောစောအိပ်၊ စောစောထ အကျင့်လုပ်ရမယ်။
၁၈။ စဉ်းစားပြီးမှ အလုပ်လုပ်ရမယ်။
၁၉။ စားဝတ်နေရေး အတိုင်းအထွာ သိရမယ်။
၂၀။ စည်းကမ်းရှိရမယ်။
၂၁။ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်လိုစိတ် ရှိရမယ်။

၂၂။ စောင်မကြည့်ရှုသင့်သူကို ကြည့်ရှုရမယ်။
၂၃။ စုံစမ်းပြီးမှ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။
၂၄။ ဆွေးနွေးစရာရှိရင် ဆွေးနွေးရမယ်။
၂၅။ ဆက်ဆံရေး ပြေပြစ်ရမယ်။
၂၆။ ဆုံးဖြတ်ပြီးသားကိစ္စကို ပြီးအောင်လုပ်။
၂၇။ ဆောင်ရွက်စရာကိစ္စ ဆောင်ရွက်
၂၈။ ဇွဲစိတ် ရှိရမယ်။
၂၉။ စေ့ဖြစ်ကို လေ့လာပြီးမှ လူကိုပေါင်းရမယ်။
၃၀။ ညှင်ညှင်သာသာ လုပ်ကိုင်ရမယ်။
၃၁။ ဉာဏ်စောင့်မြောင်းခြင်းကို ရှောင်ရမယ်။

* An ordered state of mind is highly enjoyable.

– စည်းကမ်းရှိတဲ့ စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံစားလို့ကောင်းတယ်။ နှစ်သက် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။

ဆင်ခြင်တယ်ဆိုတာ...
စိတ်နဲ့ ဆင်ခြင်တာပဲ။

□

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်နှင့်ကွန်ပြူတာ

စိတ်တုန်လှုပ်ရင် ဦးတွေ့ လက်တွေ့ပါ တုန်လှုပ်တတ်တယ်။ စိတ်က ရုပ်ခန္ဓာကို အမူအယာ ပျက်စေတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်စိအသွားအလာကို ဉာဏ်ဖြင့် သတိထားကြည့်ပါ အကဲခတ်ကြည့်ပါ။

လူတွေရဲ့ မျက်စိမှာ စိတ်ကောင်းရှိတာ၊ မရှိတာကို သိတန်သမျှ သိစေတယ်။ စိတ်က မျက်လုံးမှာ စကားပြောတယ်။

စိတ်က ကြောက်ရွံ့နေလို့ စင်မြင့်ပေါ်မှာ ဦးတုန်ဖူးတာကို စာရေးသူ ကြုံဖူးခဲ့ပါတယ်။ စာပေဟောပြောပွဲ အတွေ့အကြုံ မရှိသေးဘော့ ဦးကို တဆတ်ဆတ်တုန်နေမိတယ်။ ပရိသတ်ကို လည်း ရဲရဲမကြည့်ရဲဘူး။ ရှက်ကြောက်နေမှန်းတောင် ရိပ်မိသူက ရိပ်မိပါတယ်။

စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့သူတွေဟာ အကြပ်အတည်း တွေ့တဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါ အလွန်တရာ လှုပ်ရှားတတ်ကြတယ်။

ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတဲ့အခါ လှုပ်ရှားမရအောင် ဝမ်းနည်းတတ်တယ်။ အဲဒါလောကကို မနိုင်တာ တစ်ချက်ပဲ။

အချို့ကတော့ ဝမ်းသာစရာ ကြုံတဲ့အခါ၊ ရပေါက်ရလမ်း တိုးတဲ့အခါ လှုပ်ရှားမရအောင် ဝမ်းသာတတ်ပေတယ်။

ဟန်မတည်တာက ဉာဏ်မမီတာပါပဲ။ ဟန်ပျက်တာက ဉာဏ်မထက်တာပါဝဲ။

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူတို့ရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာကတော့ ဒုက္ခတွေ့ပြီး ဝမ်းနည်းစရာ ကြုံတဲ့အခါမှာ လှုပ်ရှားမပျက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိတယ်။ သုခတွေ့ပြီး ဝမ်းသာစရာ ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း ထူးထူးခြားခြား စိတ်လှုပ်ရှားတာ မဖြစ်ဘဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် လှုပ်ရှားရာရှာ ရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓါဝါဒမှာ ဒီလိုဆိုတယ်။

* အကြင်သူ၏ စိတ်သည် ကျောက်တောင်ကြီးကဲ့သို့ တည်ငြိမ်၏။ တုန်လှုပ်ခြင်း လုံးဝ မရှိပေ။ တပ်မက်စရာ အာရုံလုံး တို့၌လည်း မတပ်မက်ဘဲ အမျက်ထွက်စရာ အာရုံတို့၌လည်း အမျက်မထွက်တတ်ပေ။ စိတ်ကို ဤမျှ ပွဝ မျှားထားသော ထိုသူအား နာကျင်ခြင်း ဆင်းရဲဆင်းသည် အဘယ်မှာလျှင် ကျရောက်နိုင်ပါမည်နည်း။

www.burmeseclassic.com

* A good man has no harm.

– စိတ်ကောင်းရှိသူမှာ နာကျင်မှု မရှိတော့ပါ။

တွေးခေါ်ရှင် ချားလ်(လ်)ရီက ...

* အပြုအမူကို ဒဏ်ထား ဆင်ခြင်တဲ့အခါ အလေ့အကျင့် ကောင်းရလာမယ်။ အလေ့အကျင့်ကောင်းကို သတိထားဆင်ခြင်တဲ့အခါ စရိုက်ကောင်းကို ရလာမယ်။ စရိုက်ကောင်းရလာရင် ဘဝ မျော်မှန်းချက်ဆိုတာလည်း ရတော့တာပဲ။

လို့ တွေးခေါ်ခဲ့ပါတယ်။

လောကကြီးကို နိုင်တာက စိတ်ထားပါ

* တစ်ပါးသူရဲ့
စမ်းမြောက်ခြင်းနဲ့
ပူဆွေးခြင်းတို့ကို
မျှဝေခံစားတတ်သူရဲ့
နှလုံးသားဟာ
ကြွယ်ဝတဲ့ နှလုံးသား ဖြစ်တယ်။

(ဂျပန်လူမျိုး ဆိုရိုးစကား)

စိတ်ထားကောင်းရှိသူကို ကြွယ်ဝတဲ့ နှလုံးသားပိုင်ရှင်လို့ ခေါ်တယ်။

လောကကြီးကို နိုင်တဲ့သူမှန်သမျှဟာ တစ်ပါးသူကို မုဒိတာ ပွားများတတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ပါးသူကို သနားကြင်နာပြီး ပူဆွေးခြင်းကို အတူခံစားတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"နည်းအမျှ-များအဝ" နဲ့ ပရဖိတ် ထားကြနိုင်တာ၊ အတွေ့စိတ်ကို မျိုသိပ်နိုင်တာဟာ လောကကို နိုင်တာပဲ။ သဘာဝကိုပါ အနိုင်ပိုင်းထားတာပဲ။

လောကကို နိုင်တဲ့ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားရှိသူ မုန်သမျှဟာ ဓမ္မကို ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ အဓမ္မကို အားမကိုးဘူး၊ မယုံကြည်ဘူး။

အဓမ္မနဲ့ နိုင်တာက လောကကိုနိုင်တာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံယူတယ်။

တရားဓမ္မနဲ့တွဲပြီး စိတ်ခိုင်ကျည်မှ လောကကို နိုင်တဲ့လူ။

အပြုံင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်တွေရှိရာမှာ နိုင်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထင်မြင်မှုတိုင်းဟာ နိုင်ခြင်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်တာ။ အချို့မှာ အပြုင်သဘောနိုင်နေတယ်၊ အတွင်းအနှစ်သာရက ရှုံးနေတယ်။

အရာရာမှာ ကျေးဇူးတင်တဲ့ စိတ်သဘောထားဟာ ပြည့်လျှံတက်လာတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်မှု တဲခါးရွက် ပွင့်သွားပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုရခြင်းက လောကနဲ့ အဆင်ပြေတာပါပဲ။

စကားပြောတတ်မှ လောကနဲ့ အဆင်ပြေသလို အလုပ်ကောင်းမှလည်း လောကနဲ့ အဆင်ပြေပါတယ်။ လောကနဲ့ အဆင်ပြေဖို့က အကြံကောင်း၊ စိတ်နှလုံးကောင်းကို ရင်းရတယ်။

မေတ္တာစိတ်၊ ကရုဏာစိတ်၊ မုဒိတာစိတ်တွေ ပွားထားနိုင်ရတယ်။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအဝေါမှာ ထားတဲ့ အမြင်

ရှင်းရမယ်။ အတ္တဟိတကို ကြိုးစားရင်းက ပရဟိတကို အမြဲပင်မမေ့ရလေဘူး။

တကယ်တော့ တစ်ဖက်သားကို နှားမလည်နိုင်ဖြစ်ရတာက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ထား ကျဉ်းမြောင်းနေတဲ့အတွက် ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာနဲ့အမျှ လူတွေအဲ့ပေါ် တစ်နည်းအားဖြင့် အနိုင်ရနေတာပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့သာ လုပ်ပါ။ လူတွေက သင့်ကို ချစ်နေမယ်။ မပြုံင်တော့ဘဲ အနိုင်ပေးမယ်။

ဘဝရှိ ဒုက္ခရှိမှာပဲ။ အနိုင်ရှိသလို အရှုံးလည်း ရှိမှာပဲ။ အဲသည့်သဘောက ပုံသေမို့ ငါ ရှုံးသွားလေပြီလို့ သောကရောက်တာထက် အဲသည် ကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံကို အသက်သွင်းထားဖို့ကတော့ အရေးတကြီး လိုအပ်ပါတယ်။ လူသားတွေဟာ မိမိအကြောင်းတရားအတိုင်း ရရှိထားတဲ့ အကျိုးတရားအပေါ် ခံစား၊ စံစားပြီး နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။ နေတတ်ထိုင်တတ်၊ ခံစားတတ်မှလည်း စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှု (Peace of mind) ကို ရမယ်။

ဘဝ မအေးချမ်းဘဲ အရှုံးနဲ့တွေ့လို့ ဘဝက ချဉ်လာရင် ဘဝကို သံပုရာရည်လို ဖျော်သောက်ပါ။

လူပြင်ဆရာကြီး ဒေးကာနက်ဂျီက ဆိုပါတယ်။

"သင်ကဆိုးခြင်းက ရုပ်ဖျက်ထားသော ကံကောင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဒုက္ခကြုံတွေ့ပါလျှင် ဒုက္ခထဲမှ အမြတ်ထွက်အောင် ကြိုးပမ်းရမည်။ ဆံပရာသီးရလာလျှင် ချဉ်လှချည်

www.burmeseclassic.com

လားဟု ဆိုပြီး မဲ့နေမည့်အစား သံပရာရည် ဖျော်သောက်ပါတဲ့ ပြောလိုက်ပါ" တဲ့။

ရှုခြင်းကရတဲ့ သင်ခန်းစာဟာ ဘဝအတွက် အလွန်တန်ဖိုး ကြီးပါတယ်ဆိုတာ သိထောင့် ကောင်းတာကို လုပ်ချင်လာတော့ တယ်။ ခံရပြီးမှ စဉ်းစားတွေး ကြည့်ရင် အလွန်ပဲ အားကျ အတုယူ စရာပါ။ လုပ်ချင်တာက။ ကဲဆိုတာ ကမ္ဘ=အမှုအလုပ်။

က်... မဟန်ရင် ခံရမယ်။ က်... မဟုတ်တာနဲ့ ပြန်ပုတ် ထုစ်ခံရမယ်။ က်... က မဲမ,စဉ်းဆိုတာ က် မမှန်လို့ပါ။

(ခု) ပြုလို့ (သု) မရတာပါ။

(ဃ) မှသာ စံရတာ၊ (ခု) ကတော့ ခံရမှာ။

ဒုစရိုက်က်နဲ့ သုစရိုက်ဆမှန်ဟာ ရေစုန်နဲ့ ရေဆန်လို ခြားတယ်။ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်က ဆီနဲ့ရေလို ခြားနားပါတယ်။

ဆင်းရဲရင် (သု) ကို ပြုရတယ်။ ဆင်းရဲလို့ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်စိတ်ထားနဲ့ (ခု) ပြုတာတာ၊ ဖြစ်ချစ်ရာဖြစ် လုပ်ပစ်တာတာ လောကကို အနိုင်ကိုက်တာ မဟုတ်။ မိုက်တာ သက်သက်ပဲ။

ဆင်းရဲလို့ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ ဒုလုဗ်လေ၊ ဒုက ဒုဒယိ (ထု ထည်) ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။

ဆင်းရဲရစ် (သု) နဲ့ က်ကောင်းအောင်လုပ်။ က်ဆိုတာ စေတနာ အမှုအလုပ်။

ဒုမဇ်လအမှု = အနိဋ္ဌာရုံများ။

သုမဂ်လအမှု = ချမ်းသာသုခများ။

ဟောင်တန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဥတ္တမသာရက...

* က်တရား:ဆိုတာ မိမိတို့၏ စိတ်ရင်းထဲမှ ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ စေတနာပင် ဖြစ်တယ်။

– စေတနာကောင်းလျှင် ကံကောင်းမယ်။
– စေတနာဆိုးလျှင် ကံဆိုးမယ်။
– စေတနာဖြောင့်လျှင် ကံဖြောင့်မယ်။
– စေတနာကောက်လျှင် ကံကောက်မယ်။
– စေတနာဖြူလျှင် ကံဖြူမယ်။
– စေတနာမည်းလျှင် ကံမည်းမယ်

လို့ ဆိုမိန့်လမ်းညွှန် ပြပါတယ်။

ကိုကိုနဲ့လိုရင်း လောကကို ရင်ဆိုင်ရမှာဟာ ကိုယ်ပြုတဲ့ကံ ပဲ။

စိတ်စေတနာကောင်းက မမွှေကို ချစ်တယ်၊ အခမွှကို မချစ်ဘူး။ မှန်တာ ကြိုက်တယ်၊ ခမှန်တာ မကြိုက်ဘူး။

သူတစ်ပါး စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ သူတစ်ပါး ကဲ့ရဲ့ခံရအောင် မလုပ်ဘူး။

ကိုယ့်အကျိုးကို ကောင်းအောင်လုပ်သလို သူများအကျိုး ကိုလည်း ကောင်းအောင်လုပ်ပါတယ်။

စိတ်ထားကောင်းသူ မှန်သမျှ သိက္ခာရှိအောင် မှန်တဲ့သစ္စာ စကားပြောတယ်၊ အေးမြတဲ့ မေတ္တာအလုပ်ကို လုပ်တယ်။ အဲဒါ ကြောင့် လောကနဲ့ အပြိုင်၊ အဆိုင်၊ အနိုင်မှာ နောက်သုံး အောင်ပွဲ နိုင်စမြဲပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခမ္မအတွက် ကဲမှန်ကို လုပ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ခံရမှာဆိုတာ သိတောင်မှ နောင်စံရမယ့် အလှတရားကို ပိုင်းခြားသိမြင်ပြီးသား။

အဲသည့် စိတ်ထားမြတ်က လောကကို နှိုင်တဲ့စိတ်ထား။ အရေးတကာ့ အရေးအကြီးဆုံး စိတ်ထားကတော့ မေတ္တာစိတ် ထားတတ်ရေးပါ။

ဘဝတစ်သက်တာ ချမ်းသာအောင် နေနည်းမှာ စိတ်ကို ရှင်းရှင်းထားနေပါ။ သူတစ်ပါးကို မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ် မထားပါနဲ့။ နေ့စဉ် မိမိဘက်က မေတ္တာစိတ် မွေးမြူနေသွားပါက ဘယ်ဒေသမှာ နေရနေရ ဘေးရန်ကင်းမယ်၊ အရာရာ အောင်မြင်မယ်။ မေတ္တာတရား ထားနိုင်တာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့သူတို့ရဲ့ ကြွန်အင်လက္ခဏာပဲ။

* **Kindness effects more than severity.**

– မေတ္တာတရားသည် ခေါသအမျက်ထက် ပို၍ အစွမ်းထက်တယ်။

* **Love can tame the wildest.**

– မေတ္တာတရားသည် အရိုင်းအစိုင်းဆုံးသူကိုပင် သွန်သင်ပြုပြင်နိုင်တယ်။

မိမိက သူများဆီက မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုကို လိုချင်နေရင် မိမိက အရင်ဦးအောင် ပေးရပါတယ်။

မေတ္တာကို လူတိုင်းအပေါ် ထားနိုင်လို့ကတော့ လောကကို ဘာကြောင့် မနိုင်စရာ ရှိတော့မှာလဲ။

မိမိကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ အများကိုလည်း လေးစားတဲ့သူဟာ ဘဝကို တန်ဖိုးရှိရှိနေပြီးတော့ လူအများနဲ့လည်း ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံပေါင်းသင်းပြီးတော့ မေတ္တာအားကောင်းသူ ဖြစ်တယ်။

ဘဝကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်တိုင်းကို တန်ဖိုးရှိအောင် နေရမယ်။ လုပ်သမျှ ကိစ္စများကို မေတ္တာစိတ် ထားပြီး လုပ်ရပါမယ်။

လူမှာ အရေးတကြီး အမြဲလိုအပ်တာ (၂) ခု ရှိပါတယ်။ တစ်ခုကတော့ အကုသိုလ် အလုပ်တွေ ရှောင်ကြဉ်ရမှန်းသိအောင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်တတ်အောင် စိတ်ကို ဖြူဖြူစင်စင် ထားနိုင်အောင် သတိအမြဲကပ်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ဖြူစင်သန့်ရှင်း တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ မေတ္တာစိတ်ပါပဲ။

မေတ္တာစိတ်ဆိုရာမှာ သည်းခံခြင်းက ရောနော ပါပြီးပါပြီ။

ပထ္ထိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ ဆရာတော် ဘုရားကြီးက ...

"မကောင်းတဲ့ မသန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အပြုအမူတွေဟာ မိမိအတွက်လည်း အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စေနိုင်တယ်၊ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း ထိခိုက်စေနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အသိစိတ်ဓာတ်က လေးရှိရင် မကောင်းတာတွေ ရှောင်လွှဲတယ်။ ရှောင်နိုင်တော့ ကိုယ့်မှာ ဘေးမဖြစ်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အပြုအမူတွေ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားလေ့တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်ပွားစေတော့ အပြစ်တွေကင်းပြီး သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနဲ့ ဓကာင်းကျိုးတွေ ရနိုင်ပါတယ်” လို့ ဆိုမိန့်ဟောကြား လမ်းညွှန်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ မေတ္တာထားနိုင်သမျှ လောဘတို့ နိုင်ပြီပေါ့ဗျာ။

အချို့ဟာ မေတ္တာမထားနိုင်တဲ့အတွက် လောကကို နိုင်တယ်ထင်ပြီး အရုံးပွဲတွေ ဆက်နေတာယ်။

– မေတ္တာမထားနိုင်သမျှ မယဉ်ကျေးဘူး။

“မယဉ်ကျေးတော့ အများမုန်း”

– မေတ္တာစိတ် မဝင်စားရင် လူတကာအပေါ် အထင်သေးပြီး မြှုပ်နေတတ်တယ်။

– **“အထင်သေးတော့ အမှားဆုံး”**

လောကကို နိုင်လိုက မေတ္တာအင်အားကိုသာ သုံးဖါလေလေ။

* လူငယ်မောင်မယ်တို့

– လောကကို အနိုင်ယူဖို့ မေတ္တာစိတ်မြတ် ထားတတ်နိုင်ကြပါစေ။

– ကျန်းမာချမ်းသာ ကိုယ်ခန္ဓာ ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။

သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး

ကျမ်းကိုးစာရင်း

ဒေါက်တာကျော်စိန် = အသုံးချစိတ်ပညာ

ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်) = သီစရာ တွေးစရာ။

ဦးဇောတိက (မူဟာမြိုင်) = အလှတရားမှ အမှန် တရားသို့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ လိုရင်းဝါ။

= စိတ်နလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့။

သက်လုံ = ဘဝအောင်မြင်ရေး၊ စိတ်စွမ်းအင်။

လင်းယုန်မောင်မောင် = မယဒေဝ သုတပဒေသာ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက = ဇြိမ်းအေးသောဘဝဝိုင်ရှင်

ဖေမြင့် = ဒေးကာနက်ဂျီ

ခံမွှဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ = မရိုမဖြစ် စင်ကြယ်ခြင်း

၁။ အရှင်ဆန္ဒာဓိက = ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်

၂။ ဖေမြင့် = မူမှန်စိတ် မူမှန်အတွေး မူမှန်အကျင့်အကြံ (၂)

၃။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = လက်တွေ့စိတ်ရောဂါပညာ

၄။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = စိတ်သော်ကာ ပြဿနာများ

၅။ ဒေါက်တာနေဝင်း စိတ်ကျန်းမာမှုနှင့် ပတ်သက်မှုစောင့်ရှောက်ရေး

၆။ မြတ်ဦးခိုး = စိတ်အလှဖြင့် ဘဝကိုအလှဆင်

၇။ အရှင်ဆန္ဒာဓိက တစ်ယောက်တည်း နေ ကြစိုးစိတ်ဆိုးထား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ တက်တိုး
ဘဝနေနည်းနှင့် သောကကင်းဝေး အောင်မြင်ရေး
၉။ ဒေါက်တာအုန်းမောင် = စိတ်ရောဂါနှင့် စိတ်ရောဂါသည်
၁၀။ ပီမိုးနင်း = စိတ်တန်ခိုးကျမ်း
၁၁။ ပီမိုးနင်း = အောင်စိတ်
၁၂။ ဒီ-မိုးမား = ကျန်းမာခြင်းနှင့် စိတ်ပညာ
၁၃။ သစ်လုံ
ဘဝအောင်မြင်ရေး ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်



၁၄။ ညောင်ရမ်းဧယျပဏ္ဍိတ
လောကသဘာဝ သဘောတရားများ အတွဲ (၁) နှင့် (၂)
၁၅။ ပဏ္ဍိတရွှေကျင် ဆရာတော်
သိသင့်အောဝါဒ စကားဝုံများ။
၁၆။ ဦးသေဋ္ဌိလ = ဓမ္မပဒ ဘာသာပြန်။
၁၇။ လယ်တီပဏ္ဍိတ ဦးမောင်ကြီး = နိဒါနဝဂ္ဂရီကျမ်း (ပ)
၁၈။ လှဆမိန် = လူ့စိတ် လူ့မနော။
၁၉။ လှဆမိန် = မြန်မာ့ဆိုရိုး ကောက်နုတ်ချက်အဘိဓာန်။
၂၀။ မဟာပညာဇလ ဆရာညာဏ် = စိတ်ပညာ အရေးသာ။

www.burmeseclassic.com