



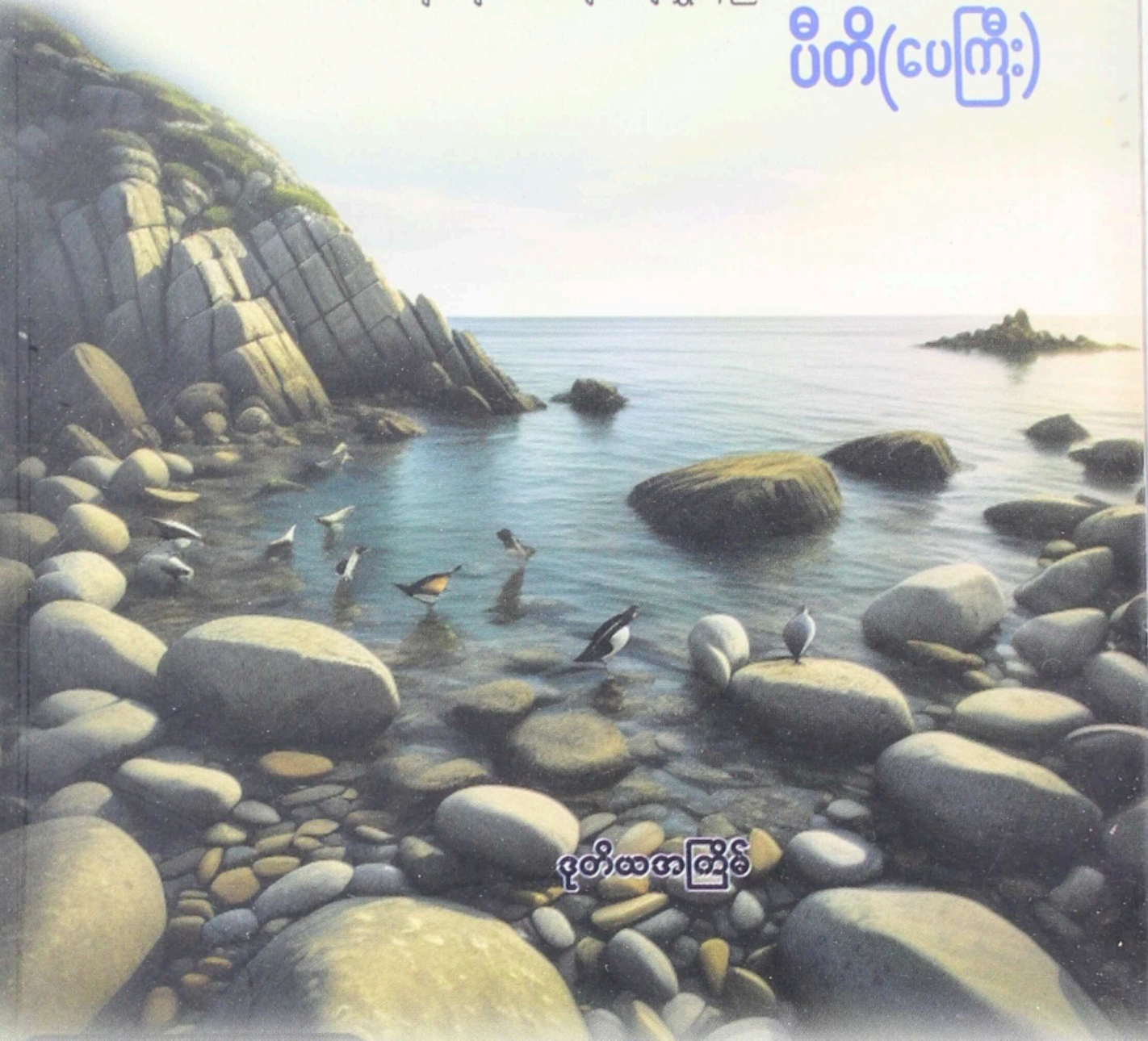
စိတ်၏



ငြိမ်းချမ်းခြင်း

စိတ်ခံစားချက်များ အေးချမ်းပျော်ရွှင်နည်း

ပီတိ(ပေကြီး)



မှတ်စုအမှတ်

ပြည်ထောင်စု

ပီတိ | ပေကြီး |

စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း

[စိတ် ခံ စား ချက် များ အေး ချမ်း ပျော် ရွှင် နည်း]

စာအုပ်ရောက် ငွေချေစနစ် အိမ်တိုင်ရာရောက် မှာယူလိုပါက...

ရွှေပေစာအုပ်တိုက်



ပီတိစာပေရုပ်ဝန်း



၍ ဘားကုတ်များကို စကင်ဗတ်ပါ။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ

ဦးနိုင်မိုး(၀၀၁၇၅)

ရွှေပေစာအုပ်တိုက်

ကျောက်ကုန်းလမ်း(၁၄)ရပ်ကွက်၊ရန်ကင်း။

ဖုန်း- ၀၉၄၂၈၉၉၄၃၁၈

ပုံနှိပ်သူ

ဦးအောင်ဇော်ထွန်း(၀၀၈၃၆)

ပုံရိပ်ရှင်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်-၈(မြေညီ)၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊

ရေကျော်ပုစွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း

နိုင်မိုး

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၂၃-ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ(ပထမအကြိမ်)

၂၀၂၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ(ဒုတိယအကြိမ်)

အုပ်ရေ

၁၀၀၀

တန်ဖိုး

၅၀၀၀ ကျပ်

ဖြန့်ချိရေး(၁)

ရွှေပေစာအုပ်တိုက်

၀၉၄၂၈၉၉၄၃၁၈

ဖြန့်ချိရေး(၂)

ပီတိစာပေရပ်ဝန်း

တိုက်- ၁၅၊ အခန်း- ၃၀၂၊

ကနောင်အိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့သစ်ဆိပ်ကမ်းမြို့နယ်။

၀၉၄၂၈ ၉၉၄ ၃၁၈

ပီတိ [ပေကြီး]
 စိတ် ၏ ငြိမ်း ချမ်း ခြင်း / ပီတိ [ပေကြီး] ။ - - ရန်ကုန်၊
 ရွှေပေစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၂၃။
 ၁၂၆ စာ ၊ ၂၁ စင်တီ ။
 ၁။ (၁) စိတ် ၏ ငြိမ်း ချမ်း ခြင်း

မာတိကာ

| | |
|---|----|
| စာရေးသူရဲ့ အမှာစကား | ၇ |
| ၁။ သီလဖြူစင်ရင် စိတ်အေးချမ်းတယ် | ၁၁ |
| ၂။ စိတ်အေးချမ်းချင်တယ်ဆိုရင် | ၁၂ |
| ၃။ ဖြေတွေးခြင်း ဖြည့်တွေးခြင်း | ၁၃ |
| ၄။ စိတ်အရည်အသွေး မြှင့်တင်ပေးပါ | ၁၅ |
| ၅။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်အဖြစ် | ၁၇ |
| သန့်စင်လာအောင် ဖော်ဆောင်ခြင်း | |
| ၆။ ကိုယ်ကစပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို နားလည်ကြရမယ် | ၂၀ |
| ၇။ ဘာကြောင့် စိတ်မငြိမ်းချမ်းတာလဲ | ၂၃ |
| ၈။ စိတ်နှလုံး အေးချမ်းချင်တဲ့ အခါ | ၂၆ |
| ၉။ စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်ခြင်း | ၂၉ |
| ၁၀။ နေထိုင်မှုပုံစံ ရိုးရှင်းကြဖို့ | ၃၂ |
| ၁၁။ အတ္တနောမတိတွေ ရှေ့တန်းတင်တဲ့အခါ | ၃၅ |
| ၁၂။ ဘဝ၏ အမှိုက်များကို ရှင်းထုတ်ခြင်း | ၃၇ |
| ၁၃။ စိတ်ရဲ့ လောင်မြိုက်ခြင်း ကင်းအောင် | ၄၂ |
| ၁၄။ စိတ်သောက အပူပွားရတာ တန်ရဲ့လား | ၄၄ |
| ၁၅။ စိတ်ကို အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေနဲ့ | ၄၇ |
| နေရာချထားပေးခြင်း | |

| | |
|---|-----|
| ၁၆။ အပူကင်းအောင် ချစ်ကြည့်နည်း | ၅၀ |
| ၁၇။ စိတ်လွင့်ပျောမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း | ၅၂ |
| ၁၈။ စိတ်ကိုအနားပေးခြင်း | ၅၅ |
| ၁၉။ သောကကိုရှောင်ကွင်းခြင်း | ၅၈ |
| ၂၀။ အချင်းချင်းကျေးဇူးပြုတတ်ခြင်းသဘော | ၆၁ |
| ၂၁။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကုစားခြင်း | ၆၅ |
| ၂၂။ သောကလျှော့ချရေး အလေ့အကျင့် | ၆၈ |
| ၂၃။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ရိပ်ငြိမ် | ၇၂ |
| ၂၄။ သောကခရီးရှည်ကို ရှောင်ကွင်းခြင်း | ၇၅ |
| ၂၅။ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စိတ်လုံခြုံအေးချမ်းမှု | ၇၉ |
| ၂၆။ မလွတ်လပ်မှုရဲ့ စိတ္တဇမျှား | ၈၂ |
| ၂၇။ ကိုယ်ဖြတ်သန်း ကြီးပြင်းခဲ့ရာ နယ်ပယ်က အယူအစွဲများ | ၈၅ |
| ၂၈။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်စွာ လွင့်ပျောခွင့် | ၈၈ |
| ၂၉။ သည်းခံမှုရဲ့ စွမ်းအားများ | ၉၁ |
| ၃၀။ ဘဝအေးချမ်းစေမည့် ရောင့်ရဲခြင်း သည်းခံခြင်း | ၉၅ |
| ၃၁။ ကိုယ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့အားကိုးရာ | ၉၈ |
| ၃၂။ စိတ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း | ၁၀၁ |
| ၃၃။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းဖို့ အလေ့အကျင့် | ၁၀၅ |
| ၃၄။ စွန့်ပစ်သင့်တာတွေကို စွန့်ပစ်ပါ | ၁၀၇ |
| ၃၅။ သည်းခံနိုင်ခြင်းက ငြိမ်းချမ်းခြင်း | ၁၁၀ |
| ၃၆။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမပါ | ၁၁၄ |
| ၃၇။ စိတ်အမိုး လုံဖို့လို | ၁၁၆ |
| ၃၈။ ကိုယ့်အတွေးဆိုးတွေကို ဖယ်ပစ်ပါ | ၁၁၉ |





စာရေးသူရဲ့ အမှာစကား ■

တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ရဲ့ မကောင်းတဲ့အကြောင်း လုပ်ကြံပြောဆိုတာကို သိရတဲ့အခါ ပြောဆိုသူက မိနစ်ပိုင်းအတွင်း ပြောပြီးသွားပေမဲ့ ကိုယ့်မှာတော့ မခံမရပ်နိုင် စိတ်တိုဒေါသထွက်ပြီး နေ့စဉ် ရက်ဆက်တနဲ့နဲ့ ခံစားနေရတာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဘာ မဟုတ်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းလောက်ကို စိတ်ထဲကနေ ထုတ်ပယ်မပစ် နိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှုတွေ ပျောက်ဆုံးသွားပြီး အညစ်ဓာတ်တွေနဲ့ မိတ်ဖွဲ့နေကြပါတယ်။ စိတ် မငြိမ်းမချမ်း ဖြစ် ရတာ မတန်ပါဘူး။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ထားနိုင်သူဖြစ်တောင် အမှိုက် တွေကို ခေါင်းထဲမထည့်မိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

လူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက် နာကျင်ရခြင်းတွေ၊ စိတ်နှလုံး မအေးချမ်း မပျော်ရွှင်ရခြင်းတွေ၊ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို မခံစားရခြင်းတွေ တွေ့ကြုံနေကြရပါတယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်နေ

သဘောထားကို စီမံခန့်ခွဲပြီး နေရာတကျထားနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ဖိအားတွေကို ဘယ်လို လျှော့ချရမလဲ။ စိတ်ညစ်နွမ်းမှုတွေကို ဘယ်လိုဖယ်ဖျောက်ရမလဲ ဆိုတာတွေ သိမှ စိတ်ကို နေရာတကျ ထားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နှလုံးငြိမ်းချမ်းစေဖို့ အဓိက ရည်ရွယ်ပါတယ်။ ဘဝကို အေးအေးဆေးဆေး သာသာ ယာယာ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတချို့ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ လူတွေမှာ ငွေကြေးဥစ္စာ ချမ်းသာဖို့ထက် စိတ်နှလုံးအေးချမ်း သာယာနေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သန်းပေါင်းများစွာ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာပေမဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းအေးသာယာမှုကို မရရှိဘူးဆိုရင် ဘဝက အဓိပ္ပာယ်မဲ့နေမှာပါပဲ။ ကမ္ဘာကျော်တဲ့အထိ ကျိုကျိတ်တက်အောင်မြင် ပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝနေပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်သွားကြ သူတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သူတို့ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရတာ လဲဆိုရင် ဖိအားတွေရဲ့ဝန်ပိမှုကြောင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ မရကြလို့ သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုတော့ လူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကြံ့ခိုင်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျော်ရွှင်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ငြိမ်းချမ်းသာယာနေဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ ပညာရှင် တစ်ယောက်မဟုတ်ပေမဲ့ ပညာရှင်တွေ ရေးသားထားတဲ့ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ စာအုပ်တွေ၊ ဗုဒ္ဓစကားတော်များဖြစ်တဲ့ ပိဋကတ်များထဲက စိတ် စေတသိက်အကြောင်း စာအုပ်တွေကို ဖတ်ရှုခဲ့ပါတယ်။ နောက်ပြီး ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်၊ သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်၊ အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၊ မော်ကျွန်းဆရာတော်၊ ဆရာတော် ဦးဇော်တိက အစရှိတဲ့ဆရာတော် သံဃာတော်များရဲ့ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ တရားတော်တွေ နာယူခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုလေ့လာ လိုက်စား ပြီး ကိုယ်နိုင်သလောက် လက်တွေ့လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ကြည့်တဲ့

အခါ စိတ်ဖြေသည်တတ်တဲ့ လမ်းစတွေကို အနည်းငယ် တွေ့မြင်
ခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ကိုနေရာတကျ ထားနိုင်တဲ့အခါ အတော်အသင့်
ပြဿနာလောက်နဲ့တော့ မလောင်ကျွမ်းရတော့ပါဘူး။ အညစ်
ဓာတ်တွေ အမှိုက်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မကိန်းအောင် အတိုင်း
အတာတစ်ခုထိ ဖယ်ရှားတတ်လာတဲ့အတွက် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး လွတ်
လွတ်လပ်လပ်နဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းလာနိုင်ခဲ့ ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုအပ်နေကြသူတွေ
အတွက် အနည်းငယ် မျှဝေတဲ့အနေနဲ့ 'စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း'
စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုရာမှာ လက်ရှိဘဝ ဖြတ်သန်းနေ
ရချိန် စိတ်အေးချမ်းအောင် တွေးယူနေထိုင်နိုင်ခြင်းကိုသာ ရည်
ညွှန်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝအားလုံးအတွက် ငြိမ်းချမ်းသွားစေ
လောက်တဲ့ တရားထူးရရှိကြောင်းကို ရည်ညွှန်းတာမျိုး မဟုတ်ပါ
ဘူးဆိုတာ ပြောကြားထားချင်ပါတယ်။

အားလုံး စိတ်နှလုံးအေးချမ်းကြပါစေ။

ပီတိ [ပေကြီး]

၈-၆-၂၀၂၃

သီလဖြူစင်ရင် စိတ်အေးချမ်းတယ် ■

ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူက ကိုယ့်ရဲ့သီလကို ဆင်ခြင်လိုက်ရင် စိတ်နှလုံး အေးချမ်းမှုကို ရရှိတယ်။

စိတ်နှလုံး မသာယာမှုဆိုတာ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်နှလုံးထဲမှာ ကြည်လင်စေတယ်။ အဲဒီစိတ်နှလုံး အေးချမ်းမှုက ဝမ်းမြောက်မှုကို စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ ဝမ်းမြောက်မှုကတစ်ဆင့် စိတ်ကို နှစ်သက်ကြည်နူးစေတဲ့ ပီတိကို ဆောင်နှင်းပေးတယ်။ အဲဒီပီတိက ကိုယ့်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဆောင်ကျင်းပေးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုက သုခဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိလာစေတယ်။ ကိုယ်ချမ်းသာ စိတ်ချမ်းသာဖြစ်ရင် စိတ်တည်ငြိမ်လာတယ်။ သမာဓိဖြစ်ရတယ်။ စိတ်နှလုံး မသာယာဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သီလမစင်ကြယ်လို့ပါ။ သီလစင်ကြယ်ရင် စိတ်နှလုံး အမြဲအေးချမ်း သာယာပါတယ်။

(ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ထံကတစ်ဆင့် နာကြားခဲ့ရတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားစကား)



စိတ်အေးချမ်းချင်တယ်ဆိုရင် ■

ကိုယ့်ကို မုန်းနေသူတွေအကြောင်း မတွေးပါနဲ့။
ကိုယ့်ကို မနာလိုသူတွေအကြောင်း မတွေးပါနဲ့။
ကိုယ့်ကို အတင်းပြောနေသူတွေအကြောင်း မတွေးပါနဲ့။
ကိုယ့်ကို တိုက်ခိုက်နေသူတွေအကြောင်း မတွေးပါနဲ့။
ကိုယ့်ကို ပြိုင်ဘက်လို သဘောထားနေသူတွေအကြောင်း
မတွေးပါနဲ့။

ကိုယ့်ကို အကောင်းမမြင်ကြသူတွေအကြောင်း မတွေးပါနဲ့။
သူတို့အကြောင်းတွေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကကိုယ့်ကို ပြန်ပူလောင်
ရတာ မတန်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် ရှိကြသူတွေ အချင်းချင်းမို့
ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို အေးချမ်းစေတာမျိုးပဲ တွေးယူကြရမှာပါ။
ပျော်ရွှင်ချင်တယ်၊ အေးချမ်းချင်တယ်ဆိုရင် နာကျင်ရတဲ့
အရာတွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားရပါဘူး။ လွှတ်ချသင့်တာတွေကို
လွှတ်ချရမှာပါ။ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွက်လဲ လောင်
ကျွမ်းရ၊ သူ့အတွက်လဲ လောင်ကျွမ်းရ ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်
အကျိုးကျေးဇူးမရှိတဲ့ သောကတွေကို ချုပ်ကိုင်မထားသင့်ပါဘူး။



ဖြည့်တွေးတယ်ဆိုတာ ...

သူမသိလို့ ပြောတာပဲ။ သူမသိလို့ လုပ်တာပဲလို့ တွေးယူ
တာကို ပြောတာပါ။ သူမို့ ဒီလိုလုပ်ရက်တယ်လို့ တွေးရင် ပိုပြီး
ဒေါသဖြစ်ရတယ်။ သူနားမလည်လို့ ဒီလိုလုပ်မိတာ ဖြစ်မှာပါ။
သူမတတ်ကျွမ်းလို့ ဒီလိုမှားတာ ဖြစ်မှာပါလို့ ဖြည့်တွေးလိုက်ရင်
စိတ်ဒေါသကို ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ လူဆိုတာ အသိဉာဏ်ရှိ
သလောက် သူဉာဏ်မီသလောက် အတိုင်းအဆလေးနဲ့ တွေးခေါ်
လုပ်ကိုင်နေကြတာမို့ နားလည်ပေးဖို့လိုပါမယ်။

ဒီကြားထဲကမှ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အပြစ်ကို လုပ်သွား
ခဲ့ရင်လဲ ကံပါလာလို့ ဖြစ်ရတယ်လို့ပဲ ဖြည့်တွေးပေးကြရမှာပါ။



စိတ်အရည်အသွေး မြှင့်တင်ပေးပါ ■

လိုတာထက် ပိုမတွေးနဲ့ ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းရတယ်။
လိုတာထက် ပိုမခံစားနဲ့ ကိုယ်ပဲ နာကျင်ရတယ်။
ဘဝရဲ့လောကခံဆိုတာ တစ်နေရာတည်းမှာ ရပ်နေတာ
မျိုးမဟုတ်ဘူး။

အတွေးတွေကို တစ်မျိုးတည်းဖြစ်အောင် ပုံစံချထားရင်
ကိုယ်ပဲ အပြင်ရောက်သွားရတာ။

နာကျင်ခံစားရမှုတွေ ပူလောင်မွန်းကျပ်မှုတွေ နည်းချင်
တယ်ဆို ပထမဆုံး ပြင်ရမှာက ကိုယ့်အတွေးတွေ ခံယူချက်တွေပါ။
ကိုယ့်ကိုပူလောင်အောင် သူတို့ကပဲ လုပ်နေကြတာပါ။ ဒီတော့
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လိုအရာတွေပေါ်မှာ အစွန်းရောက်နေလဲ။
ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လိုအခြေအနေမှာ သည်းမခံနိုင်ဘူးလဲ။
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ မွေ့လျော်ရာဆိုတာ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးလဲ

ဆိုတာတွေ ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို အရင်ဆုံး မြင်အောင် ကြည့်နိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အမှားအမှန် အားနည်းချက် အားသာချက် တွေကို တွေ့မြင်ရမှာပါ။

အဲလိုတွေ့မြင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ရမဲ့ အပိုင်းတွေ မြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အားနည်းချက်တွေ မြင်လာရင် တစ်ပါးသူအပေါ် ပုံချ အပြစ်တင်တတ်တာတွေ လျော့နည်းသွား မှာပါ။

လိုတာထက် ပိုတွေးတတ်တာ၊ လိုတာထက် ပိုခံစား နေရတာတွေကိုလဲ လျော့နည်းသွားအောင် ထိန်းမတ်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ စိတ်ခံစားမှုရဲ့ အရည်အသွေးက အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ခွန်အား ပြည့်ဝနေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြည့်ဆည်းကြရမယ်ဆိုတာ မမေ့စေချင်ပါဘူး။



ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်အဖြစ် သန့်စင်လာအောင် ဖော်ဆောင်ခြင်း

လူတွေမှာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ မမြင်ချင်တာတွေ မြင်နေရတယ်။ မကြားချင်တာတွေ ကြားနေရတယ်။ မကြုံချင်တာတွေ ကြုံနေရတယ်။ မဆုံးချင်တာတွေ ဆုံးနေရတယ်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ လူသားဆန်မှုတွေ အင်မတန် နည်းပါးပါတယ်။ မကောင်းမြင်စိတ်တွေ ကြီးစိုးနေကြတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပြုလုံ့လတွေ လွှမ်းမိုးနေကြတယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာတွေလဲ ကြုံရ။ မောဟဖြစ်စရာတွေလဲ ကြုံရ။ သောကဖြစ်စရာတွေလဲ ကြုံရနဲ့ စိတ်ကို အင်မတန် ညစ်ညူးစေပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့နေရင် အဲဒီတစ်ယောက်စာ လောင်ကျွမ်းရတယ်။ နှစ်ယောက်နဲ့နေရင် နှစ်ယောက်စာ လောင်ကျွမ်းရတယ်။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ လူတွေအများကြီးနဲ့ ထိစပ်နေကြရတဲ့အခါ လောင်ကျွမ်းစရာတွေက အင်မတန်ကို များပြားပါတယ်။ လူမှုဘဝ ရပ်တည်ဖို့ ဆိုတာကလဲ လူတွေနဲ့ ထိစပ်ယှဉ်တွဲနေမှ ရတာမဟုတ်လား။ ဒီတော့ လောင်စရာတွေ မကြုံချင်လဲ ကြုံနေကြရမှာပါပဲ။ မကြုံချင်လို့တော့ မရဘူး။ လောင်ကျွမ်းမှု နည်းပါးအောင် လုပ်လို့တော့ ရနိုင်ပါတယ်။

အဆိုးမြင်ဝါဒ ကြီးဆိုးနေတဲ့ စကားမျိုး ကြားရတယ်ဆိုရင် ဒီနေရာမှာကြားရင် ဒီနေရာမှာပဲ ထားခဲ့သင့်ပါတယ်။ အတွေးထဲ ထည့်မလာသင့်ပါဘူး။ အိမ်အထိ သယ်မလာသင့်ပါဘူး။ အခြားသူကို လက်ဆင့်ကမ်း မပြောကြားသင့်ပါဘူး။ ပူလောင်မှုကို ကြီးထွားသွားစေနိုင်တဲ့ အတွေးအသိ အလုပ်မှန်သမျှကို ရှောင်ကြရပါမယ်။ စိတ်ထဲက ထုတ်ပယ်ပစ်ကြရပါမယ်။

ကိုယ့်အတွေးထဲမှာ အဲဒီရိုက်ခတ်မှုတွေ ထည့်ထားမိရင် ဖိအားဒဏ်တွေကို စိတ်ကမခံနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုမှီပြီး အမြဲ အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ့်အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြေရှင်းပေးရပါတယ်။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းတွေအတွက် ဖြေရှင်းရပါတယ်။ သူ့မှာ နားရတယ်မရှိအောင် ပင်ပန်းနေပြီ။ မသိချင်ဟန်ဆောင်နေလို့ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေအတွက် စိတ်ကိုထပ်ပြီး အပင်ပန်းခံခိုင်းဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ပွတ်တိုက်တာတွေများလာရင် စိတ်ဆိုတာ ညစ်ထည်းလာတတ်တယ်။ အညစ်ဓာတ်ဝင်နေချိန်မှာ လုပ်သမျှ ပြောသမျှအကုန်လုံး ညစ်ထည်းကုန်တတ်ပါတယ်။ ညစ်ထည်းသော လုပ်ဆောင်မှုရဲ့ ရလဒ်က ဆုတ်ယုတ်ခြင်းပါပဲ။

ဘဝမှာ စိတ်ကိုအညစ်ဓာတ်ဘက် ပါမသွားအောင် ထိန်း
 ကျောင်းနိုင်ဖို့က အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ကြားမိတဲ့အရာတိုင်း
 ကို စစ်ထုတ်ယူရတယ်။ သန့်စင်ယူရတယ်။ ပြောနေတဲ့စကားလုံး
 တွေကို စစ်ထုတ်ယူရတယ်။ သန့်စင်ယူရတယ်။ လုပ်ကိုင်မဲ့ အလုပ်
 တိုင်းကို စစ်ထုတ်ယူရတယ်။ သန့်စင်ယူရတယ်။ ဒါမှ ဘဝဆိုတာ
 အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝ ပေါ့ပါးလန်းဆန်းမှုတွေရှိတဲ့ နေထိုင်မှုမျိုးကိုရကြ
 မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှ ဘဝရဲ့ အေးချမ်းမှုတွေ ရကြမှာပါ။
 ဒီနေ့ကစပြီး စိတ်ကိုလေးပင်စေတဲ့ အရပ်က အမြန်ခွာထွက်ဖို့
 လိုအပ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

၃၁-၁၀-၂၀၂၂



ဆက်လက်ဖတ်ရှုလိုပါက စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန၊
ဗဟိုစာကြည့်တိုက် (e - Library)တွင်
လာရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။



ပီတိ(ပေကြီး)

စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နာကျင်မှုတွေ

စိတ်နှလုံး မအေးမြ မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ

စိတ်ဖိအားတွေနဲ့ မငြိမ်းချမ်း မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ကြုံနေရသူအတွက်

စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာစေမဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။

SP 00082

5000 ks



9

797777

840014