

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ



စိတ်ကူးချိုချို  
ကျော်စိုင်း

mgyoe.com

စိတ်နှစ်ခြင်း  
ကျော်စိုင်း

EDITATIVEMIND

ISBN 9789997113726



KKH5

9 789997 113726

1,200.00KS

mgyoe.com

စိတ်တန်ခိုး ကျော်ခိုင်

စာမျက်နှာ ၉၀ မျက်နှာ၊ ၁၆ စင်တီ x ၁၈.၅ စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းညို၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။  
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။  
၂၀၁၉၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

ရောင်းစွဲ ၁၂၀၀ ကျပ်

*email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705*  
*www.facebook.com/SKCCmyanmarbook*  
*www.skccmyanmarbook.com*

mgyoe.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



စိတ်တန်ခိုး  
ကျော်ခိုင်

မေမေအကြွင်း ၂၀၁၇

mgyc.com



mgyc.com

### မာတိကာ

- အမှာစာ	က
၁။ အဓိက စိတ်ထားကောင်းဖို့လိုသည်	၁
၂။ တန်ဖိုးရှိအောင်နေပါ	၇
၃။ မိမိစိတ်ကို ထိန်းတတ်ဖို့လိုသည်	၁၀
၄။ လူဆိုသည်မှာ စွန့်စားရမှာပဲ	၁၅
၅။ ဒေါသကြောင့် အမှားများ၏	၁၇
၆။ သူများမနာလို ကိုယ်ကျိုးမရှိ	၂၁
၇။ စိတ်ဓာတ်မကျပါနှင့် မကြာခင် အောင်မြင်မှုရလာမှာပါ	၂၄
၈။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်အောင် ကြိုးစားပါ	၂၉
၉။ အရာရာကို အလေးထားပြီးလုပ်ပါ မည်သည့် အကြောင်းကိစ္စကိုမျှ ပေါ့ပေါ့ဆဆ မလုပ်မိပါစေနှင့်	၃၂
၁၀။ လူတစ်ဖက်သားကို အပြစ်မမြင်တတ်ဖို့ လိုပါသည်	၃၅
၁၁။ လောကမှာ အလကားလူအဖြစ်မခံပါနှင့်	၃၉
၁၂။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်လျှင် လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်	၄၄

၁၃။ တိတိကျကျ စဉ်းစားတတ်ဖို့လိုသည်	၄၇
၁၄။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်ထားပါ	၄၉
၁၅။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ချက်မထားတတ်သူ	၅၂
၁၆။ နောက်မှလုပ်မည်ဟု ပြောသောသူသည် - ကြီးမားတဲ့အောင်မြင်မှုကို မရနိုင်ပါ	၅၆
၁၇။ လူမှန်နေရာမှန်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်	၅၉
၁၈။ အကောင်းဘက်ကို တွေးတတ်ဖို့လိုပါသည်	၆၂
၁၉။ ရည်မှန်းချက်မရှိသူ၊ လမ်းစပျောက်နေသူ	၆၅
၂၀။ အဆင့်အတန်းဆိုသည်မှာ လူ၏စိတ်ဓာတ်	၆၈
၂၁။ ရေသာခို အချောင်လိုက်သည့်စိတ်ဓာတ်	၇၁
၂၂။ မိမိ၏စိတ်တန်ခိုးကို ဖျက်ဆီးသူ	၇၄
၂၃။ သူတစ်ပါး အားကိုးသူ	၇၅
၂၄။ ကျန်းမာရေး မလိုက်စားသူ	၇၈



## အမှာစာ

ဤစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများသည် တကယ်လုပ်လျှင် တကယ်ဖြစ်ရမည် ‘ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမည်’ ဟူသော ‘စိတ်တန်ခိုး’ ကို ကိုင်စွဲလျက် ဗတ်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် အောင်မြင်နိုင်ရမည်ဟု စာရေးသူအနေနှင့် ယူဆမိပါကြောင်း၊

ကျော်စွာ



mgyc.com

mgyc.com

## အဓိက စိတ်ထားကောင်းဖို့လိုသည်

လောကတွင် စိတ်ထားကောင်းပြီး စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေရင် မိမိရဲ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ လည်း တရားနည်းလမ်းကျတဲ့ အပေါ်မှာ အများကြီးတုံ့ပြန်မှုကို ရရှိနိုင် ပါတယ်။

လူဆိုသည်မှာ စိတ်ထားကောင်းပြီး ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာဆိုတာ ရှိရပါ့မယ်။ မည်သည့်လုပ်ရပ်တွင်မဆို အမှားအမှန်ကိုလည်း နည်းလမ်း မှန်ကန်စွာ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရပါမယ်။ အဲဒီလို အမှားအမှန်ကို ခွဲခြား တဲ့နေရာမှာ မှန်ကန်တဲ့ဘက်က ခွဲခြားဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ အထူး လိုအပ် ပါတယ်။

လူဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်ကျင့်ကြံအားထုတ် ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီလို မိမိကိုယ်ကိုယ်ကောင်းအောင် ကျင့်ကြံအား ထုတ်နေရုံနဲ့ မကျေနပ်သင့်ဘဲ မိမိရဲ့ပတ်ဝန်းကျင် ဆွေမျိုးအသိုင်း အဝိုင်းကိုလည်း ကောင်းအောင်လုပ်ဆောင်ပေးတတ်ဖို့၊ အထူးလိုအပ်ပါ တယ်။ လူအများပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ အရာရာပေါ်တွင်လည်း ကောင်း အမြဲတမ်း အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး စိတ်ဓာတ်ထားတတ်ဖို့

လိုပါတယ်။ လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် စိတ်ဓာတ်က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ လူတကာကိုကြည့်ရင် အပြစ်မမြင်တတ်ဘဲ ကောင်းသည့်ဘက်က ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အကယ်၍ အပြစ်ရှိသည်ဟု မြင်တွေ့ပြန်ရင်လည်း ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စိတ်ရှိတဲ့လူမျိုးတွေဆိုရင် စိတ်ထားအလွန်ကောင်းသူဟု ဆိုနိုင်ပါတယ်။

လူတိုင်းအပေါ်မှာ အပြစ်မမြင်ဘဲ အကောင်းမြင်စိတ် ထားတတ်တဲ့သူသည် တစ်နေ့မှာ မိမိကိုလည်း ပြန်ပြီးကောင်းကျိုးကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် အကူအညီပေးနိုင်ပြီး လူအချင်းချင်း ကိုယ်ချင်းစာထားတဲ့စိတ်ကိုလည်း အမြဲမွေးတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မိမိ မကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ လုပ်ရပ်ကို သူတစ်ပါးကိုလည်း မလုပ်မိဖို့ လိုပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ဆောင်နိုင်ပြီး အကောင်းမြင်စိတ်ဓာတ်ရှိဖို့ကလည်း လိုပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် မိမိအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ရပါတယ်။

ဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးက အင်မတန်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးဆိုရင် မမှားပါဘူး။

ကိုယ်နဲ့ မိတ်ဆွေအဖြစ် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတဲ့လူတွေ၊ စီးပွားဖက်လုပ်တဲ့သူတွေရဲ့ ချစ်ခင်လေးစားမှုကို ခံယူရရုံမက မိသားစုရဲ့ ယုယမှုကိုလည်း ခံရပါတယ်။

ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသရောက်ရောက်၊ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်ရလုပ်ရ ကိုယ့်ရဲ့မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဘဝကို အမြဲမြှင့်တင်ပေးရပါတယ်။

ဘဝကို အမြဲမြှင့်တင်ပေးရတယ် ဆိုရာမှာ တလွဲဆံပင်ကောင်းပြီး ဘဝင်မြင့်သွားဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်

မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ မြှင့်တင်ပေးရမှာကို ဆိုလိုတာပါ။

ဒီလို စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းရှိနေပြီး ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်၊ ကောင်းတဲ့အပြုအမူ အကြံအစည်ရှိပြီး ကောင်းတဲ့စကားကိုသာ အမြဲ ပြောဆိုဆက်ဆံနေမည်ဆိုပါက အဲ့ဒီလိုလူ မလွဲဧကန် သူတော်ကောင်း ပညာရှိတစ်ယောက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်ရင်း၊ ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်နဲ့ အရည်အချင်း၊ ကောင်းတဲ့အကြံအစည်၊ ကောင်းတဲ့ စကားကိုသာ ပြောဆိုဆက်ဆံနေ တတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်နေပါကလည်း အဲ့ဒီလူရဲ့လုပ်ရပ်ကလည်း ကောင်း တဲ့ လုပ်ရပ်ပဲ ဖြစ်နေပါမယ်။

မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်မျိုး၊ ပျက်စီးနေ၍ မှန်ကန်မှုမရှိတဲ့လုပ်ရပ် များမဖြစ်ဘဲ တစ်ဖက်သားအပေါ်တွင်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင် သော်လည်းကောင်း အကျိုးရှိသော၊ အပြစ်ကင်းစင်သော လုပ်ရပ်မျိုး မလွဲဧကန် ဖြစ်နေပါမယ်။

စိတ်နေသဘောထားသည် ဘဝတွင် အလွန် အရေးပါ အရာ ရောက်ပါသည်။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နေလျှင်လည်း ကောင်း သောအကြံအစည်၊ မှန်ကန်သောလုပ်ရပ်ကိုသာ အမြဲတွေးတောနေ တတ်ပါတယ်။

မကောင်းသောအကြံအစည်၊ မကောင်းသောလုပ်ရပ်ကို မည်သည့် အခါမျှ တွေးတောနေမည် မဟုတ်ပါ။

ဥပမာ လူတစ်ယောက် ချော်လဲတာကိုတွေ့ရင် စိတ်ထား မကောင်း တဲ့လူက ရယ်မောနေပြီး စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူက ဆွဲထူပေးလိုက်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်တော့ ဒါဟာ ရယ်မောစရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ချော်လဲ သွားတဲ့သူအစား မိမိကတောင် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရမှာပါ။ ဒါကြောင့်

ဒီလိုအချက်တွေနဲ့ ပြည့်စုံနေတဲ့လူမျိုးဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ကောင်းသူလို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်သည် တိုးတက်ကြီးပွားလာသည်မှာ ၎င်း၏ နာမည်ကြောင့်မဟုတ်ပါ။ ၎င်း၏ စိတ်နေသဘောထားနှင့် လုပ်ကိုင် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်များ၏ စွမ်းရည်၊ တစ်နည်းပြောရလျှင် စိတ်‘တန်ခိုး’ ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ကိုလုပ်လျှင် ကောင်းသတင်းကျော်ကြားပြီး မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ကိုလုပ်လျှင် မကောင်းတဲ့သတင်း ကျော်ကြားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လောကကြီးမှာ အေးချမ်းသာယာဖို့အတွက် စိတ်ဓာတ်မကောင်း သူ ပပျောက်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကောင်းသူ များပြားဖို့ လူတိုင်းတွင် တာဝန် ရှိပါတယ်။

သင့်ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု၊ တိုးတက်မှုတွေကို ကြိုးစား အား ထုတ်နေတဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို အကောင်းဆုံးဖြစ် အောင် ပြောင်းလဲဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ မကောင်းကြံစည်တာပြုလုပ်တဲ့သူ၊ စိတ်နဲ့ မကောင်းတာ ကြံစည်တဲ့သူ၊ နှုတ်နဲ့ မကောင်းတာကြံစည်တဲ့သူစသဖြင့် လူအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အထဲမှာ ကိုယ်မပါဖို့ရာ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတရားကို တင်ပြပါရစေ။

“စိတ်သည် အရာရာကို ဦးဆောင်၏။ စိတ်သည် အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ စိတ်သည် အရာရာကို ပြီးစီးစေ၏။ ကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ပြုမူပြောဆိုပါလျှင် ချမ်းသာစေနိုင်၏။ အေးမြသောအရိပ်သည် အစဉ်လိုက်ပါသည်နှင့်တူ၏”

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကို လုပ်တဲ့နေရာမှာ တစ်ပါးသူရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို မထိခိုက် မနစ်နာစေဖို့လိုသလို ကိုယ့်အကျိုးဆောင်ရင်း သူတစ်ပါးအကျိုးကို တစ်ပါတည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရပါမယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် စိတ်ထားကောင်းမွန်ပြီး ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ထိန်းသိမ်းမှု ရှိရပါမယ်။

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာထိန်းသိမ်းမှုဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြန်လည်လေးစားခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလို မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်လေးစားခြင်းသည် လူ့လောကကြီး တစ်ခုလုံးကို လေးစားခြင်းသဘောပင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဤသို့ဖြင့် မိမိ၏ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ရှိမှသာ စိတ်ထားကောင်းသူ ဖြစ်ပါသည်။ လောကတွင် လုပ်သင့်သည့်အလုပ်၊ မလုပ်သင့်သည့်အလုပ်တို့ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ပါမည်။

လောကကြီးသည် တန်ဖိုးရှိသော လောကကြီးဖြစ်ပါတယ်။

တန်ဖိုးရှိသော လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို မိမိ၏ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိန်းသိမ်း၍ မိမိတွင်ရှိသော “စိတ်တန်ခိုး” ကို ထိထိမိမိ အသုံးချနိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အောင်မြင်ရေးကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာတရားသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကြေးမုံပင် ဖြစ်ပါတယ်။ လူရာဝင်အောင်၊ လူချစ်ခင်ယုံကြည်အောင်လည်း လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘဝ၏ အလှရတနာဖြစ်သော ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိ၏တိုးတက်ရာ အောင်မြင်ရာလုပ်ငန်းများကို ထိထိမိမိ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြပါမယ်။

မိမိ၏လုပ်ငန်း အခက်အခဲပေါင်းစုံကို ကျော်လွှားအောင်မြင်  
 နိုင်ရုံနှင့် ပြီးပြည့်စုံသည်ဟု မဆိုနိုင်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ ထိန်းသိမ်းမှု  
 ရှိပြီး သစ္စာရှိဖို့လည်း လိုပါတယ်။ လောကကြီးမှာ နေထိုင်ရသေးတဲ့  
 တိုတောင်းတဲ့ကာလအတွင်းမှာ ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ဓာတ် တို့ကို မွေးမြူ  
 ပြီး မှန်ကန်စွာ နေထိုင်တဲ့သူတွေဟာ တစ်နေ့မှာ ကောင်းကျိုးကို ခံစားရ  
 ပါလိမ့်မယ်။



### တန်ဖိုးရှိအောင်နေပါ

လောကမှာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးရှိအောင် နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို တန်ဖိုးရှိအောင် နေတတ်ဖို့ ဆိုရာမှာလည်း လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာ ဆင်းရဲတာလား၊ ချမ်းသာတာလား၊ ဒီလောကကြီးကို အကျိုးပြုနိုင်တာလား၊ ထိုအရာများနှင့် လုံးဝ မဆိုင်ပါ။

လူ၏တန်ဖိုးဆိုသည်မှာ 'ကတိ' ဖြစ်ပါတယ်။ 'ကတိ' တည်မှ လူဟာတန်ဖိုးရှိပါတယ်။ သိက္ခာရှိပါတယ်။ 'ကတိ' မတည်တဲ့ လူဆိုရင် လုံးဝ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

အဲ့ဒါကြောင့် မည်သူ့ကိုမဆို 'ကတိ' ကိုလွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ဘယ်တော့မှ မပေးလေနှင့်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလျှင် 'ကတိ' ကို လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ မပေးပါ။ 'ကတိ' ပျက်မှာကို အလွန်ကြောက်ပါတယ်။ ပေးပြီးသားကတိကိုလည်း ဘယ်သောအခါမျှ မဖျက်ပါ။ ကျွန်ုပ်တွင် ခင်မင်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေအချို့ရှိပါသည်။ 'ကတိ' ကို လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အမြဲပေးလေ့ရှိပြီး ပေးပြီးသော 'ကတိ' မှာ ဘယ်တော့မှ မတည်ပါ။ အလွန်ရွံ့မုန်းဖို့ကောင်းသော လူများပင် ဖြစ်ပါ

တယ်။ ၎င်းတို့ ကတိပေးလိုက်သော သူကိုလည်း အလေးမထားဘဲ  
စော်ကားရာရောက်ပါတယ်။ အလွန်အောက်တန်းကျတဲ့ သူတွေပါ။

တန်ဖိုးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဥပမာအနေနဲ့ တင်ပြရရင် ကိုယ်ဝတ်ထား  
တဲ့ တိုက်ပုံအင်္ကျီက ဘယ်လောက်တန်တယ်၊ ငါးသောင်းတန်တယ်ပဲ  
ထားလိုက်ပါတော့။ အဲဒီအင်္ကျီကိုချွတ်ပြီး တန်းပေါ် လှမ်းတင်လိုက်စမ်း  
ပါ။ အဲဒီပစ္စည်းရဲ့တန်ဖိုးဟာ ကိုယ်ပေါ်မှာ မရှိတော့ပါဘူး။ တန်းပေါ်  
ကို ရောက်သွားပါပြီ။ လက်မှာ ပတ်ထားတဲ့နာရီက ဥပမာ တစ်သိန်း  
တန်တယ်။ အဲဒီနာရီကိုချွတ်ပြီး စားပွဲပေါ်တင်ထားလိုက်ပါ။ တစ်သိန်း  
တန်တဲ့ နာရီဟာ စားပွဲပေါ်ရောက်သွားပါပြီ။ မိမိကိုယ်မှာ တစ်သိန်း  
တန်တဲ့ပစ္စည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ။ လက်ထဲမှာကိုင်ထားတဲ့  
ဖောင်တိန်ကို စားပွဲပေါ်ကို တင်လိုက်ပါ။ အဲဒီ သုံးသောင်းတန်တဲ့  
ဖောင်တိန် ကိုယ့်ဆီမှာမရှိတော့ဘဲ စားပွဲပေါ်ရောက်သွားပါပြီ။ ခုန  
ပြောတဲ့ တန်ဖိုးတွေဟာ မိမိကိုယ်မှာ ဘာမှ မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလူရဲ့  
ကိုယ်ခန္ဓာဟာ ဘယ်လောက်တန်လဲ၊ ဘာနဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကို တန်ဖိုးဖြတ်  
မလဲ။ အမှန်တော့ တန်ဖိုးဆိုတာ 'ကတိ' ဖြစ်ပါတယ်။ ကတိတည်မှ  
လူဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ကတိတွေပေးပြီးတော့ ကတိမတည်ရင် အဲဒီ  
လူဟာ ဘာမှ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တန်ဖိုးရှိတဲ့လူမှန်ရင် ကတိ  
တည်ရတယ်။ ကတိတည်မှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကတိကို  
လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် ဘယ်သောအခါမျှ မပေးရဘူး။ ပေးပြီးသားကတိ  
ကိုလည်း ဘယ်သောအခါမှ မပျက်ပါစေနှင့်။ ကတိတည်ပါစေ။ ကိုယ့်  
ရဲ့တန်ဖိုးကို ကတိနဲ့ထိန်းထားပါ။ ထိန်းနိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားပြီးမှ  
ကတိပေးကြစေလိုပါတယ်။

လူရယ်လို့ ဖြစ်လာလျှင် လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ စည်းကမ်းရှိဖို့ လို  
ပါတယ်။

စည်းကမ်းဆိုတာကတော့ အကျင့်စာရိတ္တဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အကျင့်စာရိတ္တကောင်းမွန်ပြီး ကတိတည်ကြည်တဲ့လူမျိုးဆိုရင် တန်ဖိုး ရှိတဲ့လူတစ်ယောက်ဆိုရင် မမှားပါဘူး။

အစပိုင်းက တင်ပြထားသလို ကတိတွေ ပေးပေးပြီး နောက်ပိုင်း ဘာတစ်ခုမှကို ဖြစ်မလာတဲ့ လူမျိုးတော့ မိမိကိုယ်ကို အဖြစ်မခံပါနှင့်။ လူဆိုသည်မှာ ကောင်းတဲ့အကြံအစည်၊ မှန်ကန်တဲ့စကား၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရှိရပါမယ်။ ဒီအချက်တွေနဲ့ ပြည်စုံနေပြီး ကတိတည် ကြည်တဲ့ လူမျိုးဆိုလျှင်လည်း ပညာရှိတစ်ယောက် မလွဲဧကန် ဖြစ်နေ ပါမည်။



မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စတမျှ အရေးပါအရာရောက်ပါတယ်။ မိမိစိတ်ကို ထိန်းတတ်ဖို့လိုသည်ဆိုရာမှာလည်း ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ပျက်စွာနှင့် ခံစားဖူး၏။ ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်ပေါင်း ၁၉နှစ်မျှ နေထိုင်ဖူး ရာ ၁၀ နှစ်နီးပါး နေအိမ်တွင်အဖော်မရှိ မိမိတစ်ယောက်တည်း သီးသန့် နေဖူး၏။ ထိုကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်နေထိုင်ခဲ့ရာ အချိန်တန်၍ ကိုယ့်မွေးရပ်မြေ အမိမြန်မာပြည်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရာ မိသားစု ဝင် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၊ တူ၊ တူမများနှင့် သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်နိုင်မည်ဟု အထင်ရှိခဲ့ရာ အဆင်မပြေမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရပါသည်။ ထိုအရာကား တခြားမဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးတည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ နေလာရသော အလေ့အကျင့်မှာ ဤနေရာတွင် လူအများနှင့် ပေါင်းစည်း နေရသည်မှာ အဆင်မပြေမှုများစွာနှင့် ကြုံရပါတော့သည်။

### မိမိစိတ်ကို ထိန်းတတ်ဖို့လိုသည်

မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် သေရေးရှင်ရေး ကိစ္စတမျှ အရေးပါအရာရောက်ပါတယ်။

မိမိစိတ်ကို ထိန်းတတ်ဖို့လိုသည်ဆိုရာမှာလည်း ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ပျက်စွာနှင့် ခံစားဖူး၏။

ကျွန်ုပ်သည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် နှစ်ပေါင်း ၁၉နှစ်မျှ နေထိုင်ဖူး ရာ ၁၀ နှစ်နီးပါး နေအိမ်တွင်အဖော်မရှိ မိမိတစ်ယောက်တည်း သီးသန့် နေဖူး၏။

ထိုကဲ့သို့ တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်နေထိုင်ခဲ့ရာ အချိန်တန်၍ ကိုယ့်မွေးရပ်မြေ အမိမြန်မာပြည်သို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိလာရာ မိသားစု ဝင် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ၊ တူ၊ တူမများနှင့် သိုက်သိုက်ဝန်းဝန်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်နိုင်မည်ဟု အထင်ရှိခဲ့ရာ အဆင်မပြေမှုများနှင့် တွေ့ကြုံရပါသည်။

ထိုအရာကား တခြားမဟုတ်ပါ။ တစ်ဦးတည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ နေလာရသော အလေ့အကျင့်မှာ ဤနေရာတွင် လူအများနှင့် ပေါင်းစည်း နေရသည်မှာ အဆင်မပြေမှုများစွာနှင့် ကြုံရပါတော့သည်။

ထို့ကြောင့် အများနှင့်မနေလို၍ တစ်ဦးတည်းသီးသန့် အပြင်တွင် ထွက်နေဖို့ စိတ်ကူးရှိပါသော်လည်း အခက်အခဲဖြစ်ရ၏။ လူပျိုလူလွတ် ဖြစ်၍ ချက်ပြုတ်ကျွေးမွေးမည့်သူလည်း မရှိ၊ အဖော်အဖြစ် ပြုစုမည့်သူ လည်းမရှိ ဖြစ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ညီမဖြစ်သူကလည်း တစ်ယောက် တည်း နေဖို့ရာကို ကန့်ကွက်၏။ မည်သူကမျှလည်း သဘောမတူကြ ပါ။ ကျွန်ုပ်လည်း ထမင်းဟင်း မချက်တတ်ပါ။

ထိုနေရာတွင် အနည်းငယ်မျှ ရှင်းပြလိုပါသည်။ စာဖတ်သူများ က ကျွန်ုပ်ကို မေးခွန်းထုတ်ကြပေလိမ့်မည်။ ဆရာ အမေရိကန်တွင် တစ်ယောက်တည်း နှစ်ပေါင်းအကြာကြီး နေလာနိုင်ပြီး ဒီမှာ ဘာဖြစ်လို့ မနေနိုင်တာလဲ အမေးရှိလျှင် အဖြေရှိ၏။ ထိုနိုင်ငံမှ စားသောက်စရာ များမှာ အဆင်သင့်နွေးစားနိုင်သော အစားသောက် များစွာရှိ၏။ စိတ်ချ ရ၏။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်ကာ အစားအသောက်ထုတ်လုပ်သည့် ကုမ္ပဏီများက ဘေးဥပဒ်ကင်းကြောင်း ထောက်ခံစာပါ၏။ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသော အရောင်မပါ၊ ဆိုးဆေးမပါ။ သဘာဝအတိုင်း ရောင်း၏။ ထို့ကြောင့် အန္တရာယ်ကင်းစွာဖြင့် စိတ်ချလက်ချနွေး၍ လွယ်ကူစွာ စားသုံးနိုင်၏။ ထိုအတွက်ကြောင့် ချက်ပြုတ်စရာမလိုဘဲ တစ်ယောက် တည်း ဝယ်စားနိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အပြင်ထွက်စားလေ့ရှိ၏။ ထို့ အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်တည်းနေဖြစ်၏။

ထိုသို့အချိန်တွင် တူမလေးဖြစ်သူမှာ အစိုးရဖွင့်ထားသော ကျောက်မျက်ရတနာဆိုင်တွင် ၎င်းပိုင်သောဆိုင် ရှိ၏။ ကျွန်ုပ်ကလည်း မိမိ၏ အဆင်မပြေမှုများကိုပြောပြပြီး ထိုဆိုင်တွင် မိမိစိတ်ကို အပြောင်း အလဲအဖြစ် သွားရောက်လုပ်ကိုင်လိုကြောင်း ပြောပြရာ တူမလေးက ခွင့်ပြုသဖြင့် မနက်ဆိုင်သွား ညနေအိမ်ပြန်ဖြင့် မိမိရဲ့တစ်နေတာအချိန် ကိုလည်း ရတနာရောင်းခြင်းနှင့် အားလျှင် စာပေရေးသားမှုပြုခြင်းဖြင့်

တန်ဖိုးရှိသော အချိန်ကိုအသုံးချ၍ စိတ်ကို ထိုနည်းဖြင့် ရွှေ့ပေးလိုက်ရာ အောင်မြင်မှုရရှိခဲ့ပါသည်။

အထက်တွင်ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ကို ဘယ်လိုလုပ်ထိန်းမလဲ။ စွဲလမ်းသည်ဆိုရာမှာလည်း မိမိ၏စိတ်ကို အလိုလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိသဘောမကျ မနှစ်သက်သည်မှာလည်း စိတ်ပါပဲ။ အလိုမလိုက်ဖို့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ဆုံးဖြတ်မည်ဟု စဉ်းစားထားပါသော်လည်း အများသိကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ မလွယ်ကူပါ။

လူစိတ်ဆိုသည်မှာ တစ်စက္ကန့်မျှပင် အငြိမ်မနေဘဲ ဤကဲ့သို့ အငြိမ်မနေသောစိတ်ကို စွဲလမ်းနေလျှင် တခြားနေရာကိုပို့ဖို့ရာ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်ခံစားနေရသလို နေရာအရွေ့အပြောင်း အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အတွေးလေးတစ်ခု တွေးပြီးတော့ မိမိစိတ်ကို တခြားတစ်နေရာကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူကိုယ်တိုင်ကိုသော်လည်းကောင်း ပို့ပြီးလုပ်ကြည့်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကို တခြားနေရာပို့ဖို့ မလွယ်ကူပါသော်လည်း ကြိုးစားပြီးပို့ကြည့်လျှင် အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ကြိုးစားပြီး လူရွေ့၊ နေရာရွေ့ ရွေ့ရွေ့ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း စိတ်ကိုထိန်းလာနိုင်မှာဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒါကို စိတ်ထိန်းနိုင်တယ်။ စိတ်ထိန်းတတ်တယ်လို့ ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ လူ့စိတ်တာ အင်မတန်မှ ထူးဆန်းပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားဖို့တောင် ခက်ခဲပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ထပ်ပြီး တင်ပြချင်ပါသေးတယ်။

တစ်နေ့မှာ အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုရှိတာကြောင့် အလုပ်မသွားဖြစ်ဘဲ နေအိမ်မှာ သုံးရက်လောက်နေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပထမနေ့ ညနေပိုင်းမှာပဲ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ကိုယ်လုံးမှာ နုံးချည့်သလို ဝေဒနာလိုလို ခံစားရ

ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် ကျန်းမာရေးအလွန်ကောင်းသူဖြစ်ပြီး ဘာရောဂါမှမရှိပါ။ အဖျားအနာလည်း လုံးဝမရှိသလောက်ပါ။ စားနိုင်သောက်နိုင်ပြီး ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုပြီး စဉ်းစားမိပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့မှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်ပြန်ပြီး နုံးချည့်သလို၊ အားမရှိသလို ခံစားရပါတယ်။ ဒါနဲ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဘာများ တစ်ခုခုဖြစ်သလဲဆိုပြီး စိတ်ပူကာ ဆရာဝန်ပြမည်ဟု စဉ်းစားနေပါသော်လည်း မပြုဖြစ်ပါ။ နောက်တစ်နေ့ ကူးသွားပါသော်လည်း ဒီအတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေပါတယ်။ အဖျားအနာလုံးဝမရှိဘဲ နုံးချည့်သလို၊ အားမရှိသလို ဆက်ပြီး ခံစားရပြန်ပါတယ်။ အဲဒီနေ့လည်း အပြင်ကို လုံးဝမထွက်ဖြစ်ဘဲ အိမ်မှာပဲ တစ်နေ့ကုန် လဲလျောင်းနေပါတယ်။ နောက်တစ်နေ့ သုံးရက်မြောက်လွန်တဲ့နေ့မှာတော့ ငါအိမ်မှာပဲနေလို့၊ ဘာမှမလုပ်လို့ ဒီလိုဖြစ်တာဆိုပြီး ဆိုင်ကိုသွားတော့ ဆိုင်ရောက်ပြီး အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့ ရယ်စရာမောစရာ ထွေရာလေးပါးပြောဆိုကြပြီး နေအိမ်မှာသုံးရက်မြောက်နေပြီး နုံးချည့်နေတဲ့ စိတ်ဝေဒနာဟာ အဲဒီအချိန်မှာ လုံးဝပျောက်သွားပြီး ညနေအိမ်ပြန်တွင်လည်း စိတ်ရွှင်လန်းစွာနှင့် ပြန်လာနိုင်ကာ နုံးချည့်နေသောခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခါတည်းယူပစ်သလို ပျောက်သွားပါတယ်။

စိတ်က အလွန်ဆန်းကြယ်ပါတယ်။ ဒါဟာ အပြောင်းအလဲ လုပ်ဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်သွားတာပါ။ ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ခံစားချက်တွေ ဘာတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ဘာကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာရသည်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိနိုင်ရန် ကြိုးစားရပါမည်။

မိမိရဲ့ အားနည်းချက်နှင့် အားသာချက်များကို သတိပြုပြီး အတွေ့အကြုံများမှတစ်ဆင့် သင်ယူမှတ်သားနိုင်ရပါမည်။

အခုလိုဖြစ်ပေါ်လာတာဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲမှုနှင့်အတူ ဖြစ်ပေါ်လာတာကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မိမိ၏ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်

အဆက်အဆံမလုပ်ချင်ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

ဒါကိုလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်လို့လည်း ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အခုလို စိတ်ဓာတ်ကျနေပါက ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထက်တွင် တင်ပြထားသလို ခဏအပြောင်းအလဲ လုပ်ကြည့်ပါ။ အမြင်ကြည်လင်စေရန် နေရာအပြောင်းအလဲများကို ရှာဖွေပြီးကြည့်စေချင်ပါတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတစ်ယောက်သည် ဘာပဲလုပ်လုပ် ၎င်း၏ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေဟာ အားနည်းလာပြီး မိမိမှာရှိတဲ့ စိတ်တန်ခိုးတွေ ကျဆင်းလာကာ အမှားများကို ဆက်တိုက်ဆိုသလို လုပ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ မိမိရဲ့အလုပ်မှာရော လုပ်ပြီးသားအလုပ်တွေမှာပါ ဆက်ပြီး လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် မရှိတော့ပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ပါ။ ဒီအတွက် ဘာပဲလုပ်လုပ် အောင်မြင်မှုဆိုတာ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုလူတွေဟာ ဒီလိုအခက်အခဲပဲ ကြုံရတတ်ပါတယ်။

လူဆိုသည်မှာ ဘဝ၌ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သွားသော အခြေအနေဆိုးများနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကြုံတွေ့ရပါက သက်သာပျောက်ကင်းမှုဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုကို မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရပါမည်။

ဘဝတွင် မကောင်းသော စိတ်ဝေဒနာခံစားမှုမှ ကင်းဝေးရန် တရားထိုင်ပေးခြင်းသည်လည်း အကောင်းဆုံးကုစားနည်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဤနည်းဖြင့်လည်း မိမိစိတ်ကိုလည်း ထိန်းပေးစေနိုင်ပါသည်။



ဤသို့ စေတနာတော်ဖြင့် နှစ်စဉ် နှစ်စဉ် နှစ်စဉ် နှစ်စဉ် လှူဒါန်း  
 လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း  
 လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း  
 လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း လှူဒါန်း

### လူဆိုသည်မှာ စွန့်စားရမှာပဲ

စွန့်စားဖို့ သတ္တိရှိဖို့လည်း လိုသည်။ လူဆိုသည်မှာ မိမိ၏ဘဝ  
 တစ်လျှောက်လုံးတွင် အနည်းဆုံး တစ်သက်လျှင် တစ်ခါလောက်တော့  
 စွန့်စားမှုနှင့် ကြုံကြုံရမှာပါ။

အဲဒီလို အခွင့်အရေး ကြုံတိုင်း ကြုံတိုင်း မိမိတတ်ကျွမ်းသရွေ့၊  
 မိမိနားလည်သရွေ့ မိမိ၏ ဉာဏ်အစွမ်းရှိသမျှ စိတ်တန်ခိုးအပြည့်ဖြင့်  
 နောက်မဆုတ်တမ်း ရလာမယ့်အခွင့်အရေး လုံးဝလက်လွှတ်မခံဘဲ  
 အစွမ်းကုန် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီး သတ္တိရှိရှိနှင့် စွန့်စားဖို့လိုပါတယ်။

စွန့်စားရင်းနှီးတယ်ဆိုတာကလည်း ခက်ခဲသော်လည်း သူတစ်  
 ပါးရော မိမိကိုယ်တိုင်ပါ မည်မျှအထိ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်  
 ပထမကြိုးစားရပါတယ်။

ဒီလိုစွန့်စားရမယ်ဆိုရာတွင်လည်း ကောင်းသောအကျင့်အကြံနဲ့  
 နည်းလမ်းမှန်ကန်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကို တစ်သက်မှာ တစ်ခါသာလုပ်ရတယ်လို့ လုံးဝမမှတ်ယူ  
 ဘဲ အခွင့်အရေးပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း၊ မသေမချင်း စွန့်စားဖို့  
 အကြောင်းအရာပေါ်လာတိုင်း စွန့်ကို စွန့်စားလုပ်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

လူ့ဘဝမှာ မိမိ၏အသက်နဲ့ခန္ဓာကိုယ် တည်မြဲနေသရွေ့ ဘဝခရီးစဉ် ဆိုသည်မှာ နိမ့်ချည်တစ်လှည့် မြင့်ချည်တစ်လှည့် အမြဲတမ်း ရှိနေမှာ ပါ။ စွန့်စားတယ်ဆိုရာမှာလည်း စွန့်စားနည်းအမျိုးမျိုးရှိရာ သူ့အကြောင်းအရာနဲ့သူ ပေါ်လာတိုင်း ပေါ်လာတိုင်း အခြေအနေကို မီးစင်ကြည့်ပြီး ကပြဖို့ပါပဲ။

ဒီလိုအခြေအနေမှာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ကတော့ စိတ်မပျက် မိအောင် စိတ်ကိုအမြဲတမ်း သတိပြုပြီး ဆင်ခြင်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

စွန့်စားဖို့ ဇွဲသတ္တိဆိုတာကလည်း စိတ်ထဲမှာပေါ်လာလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ချက်ချင်းရောက်လာစမြဲပါ။ ဒီလိုသတ္တိမျိုးကို မခေါ်ဘဲ ညည်းညူစိတ်ပျက်နေပြီး ဒုက္ခဆင်းရဲကို ခေါ်ယူလိုက်ရင်လည်း ဒုက္ခဆိုတာက ချက်ချင်းရောက်လာမှာပါ။

အဲဒီဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်ရပြီဆိုတာနဲ့ ခုနက စွန့်စားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ သတ္တိဆိုတာက ပေါ်လာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကို အထူး သတိပြုစေချင်ပါတယ်။



### ဒေါသကြောင့် အမှားများ၏

ဒေါသထွက်သည်၊ တစ်နည်း စိတ်ဆိုးသည်လို့ဆိုရာမှာ မကောင်းသောဖြစ်ရပ်ကို လူတိုင်းသိကြပါသော်လည်း ဒေါသထွက်ဖူးသူ မရှိသလောက်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

တချို့ဆိုလျှင် လုံးဝသည်းမခံနိုင်ကြပါ။ ဒီဒေါသကြောင့် နောက်ဖြစ်လာမယ့် ဆိုးရွားတဲ့အမှုကိစ္စတွေတောင် ကျူးလွန်မိကြပြီး လူသတ်မှုတို့ အချုပ်နဲ့ ထောင်တို့ရောက်သည်အထိပင် ဖြစ်ကြ၏။

ဒေါသထွက်တာ ဘာမှ အကျိုးမရှိနိုင်ပါဘူး။ သည်းခံခွင့်လွတ်ပါမှ အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒေါသကြောင့် ဆင်ခြင်တုံတရားတွေ လုံးဝလျော့ပါးသွားပြီး ပြဿနာအမျိုးမျိုးဖြစ်ကြတယ်။ လူတချို့ဆိုလျှင် ဒီဒေါသဖြစ်တာကြောင့် ဒီအကြောင်းကို စဉ်းစားပြီး တငွေငွေနှင့် ဖြေဖျောက်၍ မရနိုင်ပင် ဖြစ်ကြပါတယ်။

ဒေါသထွက်သည်ဆိုရာမှာလည်း အဲ့ဒီဒေါသက ဘယ်ကနေပြီး အစပြုလာတယ်၊ အဲ့ဒီဒေါသ ဘာဖြစ်လို့ထွက်လာတာလဲ၊ ဘာကိစ္စကို အကြောင်းပြုပြီး ဘာဖြစ်လာတာလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းကို အဖြေရှာကြည့်ရင် တွေ့ရပါမယ်။

ဒေါသနဲ့ လုပ်ကိုင်သမျှတွေအားလုံးဟာ အမှားတွေသာ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ သေချာပါတယ်။

အဲဒီလို ဒေါသကြီးတဲ့လူဟာ အဲဒီဒေါသရဲ့ပထမဆုံးနှိပ်စက်မှုကို ကိုယ်ပဲအရင်ခံလိုက်ရတာပါ။ လူဆိုသည်မှာ အမှားအမှန် ရှိကြစမြဲပါ။ အဲဒီ အမှားလုပ်မိခဲ့တာကို သင်ခန်းစာယူပြီး နောက်ထပ် မမှားဖို့က အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။

စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်ရင်တော့ ဆုံးရှုံးမှုတွေ၊ နာကြည်းမှုတွေ လျော့နည်းသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အမှတ်တမဲ့ မလုပ်ရဘူး။ တွေးတောစဉ်းစား ဆင်ခြင်ပြီးမှ လုပ်ရတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က မသေချာသေးဘူးဆိုရင်၊ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးရင် ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းနေသေးရင် ဘယ်အရာမဆို မလုပ်မိပါစေနဲ့။

မိမိလုပ်ရမည့်အလုပ်ကိုလည်း သူတစ်ပါး အားမကိုးဘဲ မိမိရဲ့ အစွမ်းအစကို ယုံကြည်စွာဖြင့် လုပ်ပါ။ သူတစ်ပါး အားကိုးလျှင် မိမိ၏ အစွမ်းအစတုံးသလို ဖြစ်သွားပါမယ်။

သင့်ရဲ့ဘဝရပ်တည်နိုင်ရေးအတွက် တခြားလူများအပေါ်တွင် မှီခိုနေရသမျှ စိတ်အေးချမ်းသာမှု ဘယ်သောအခါမျှ ရမည်မဟုတ်ပါ။

ကိုယ်သဘောမကျ မကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့ အရာတစ်ခုလုံးရဲ့ အာရုံတစ်ခုအပေါ်မှာ စိတ်နှလုံးသွားထားတာ မမှန်ရင်တော့ အဲဒီဟာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မချစ်ခင်မနှစ်သက်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာလို့ ဒေါသစိတ်ဆိုတာ ပေါ်လာတာပါ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီ မကြိုက်မနှစ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာကို ပြင်ဖို့ ရာက အလွန်လွယ်ကူတဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါ။ ပြင်လို့လည်း မရပါဘူး။ ဒါကတော့ အများသိကြတဲ့အတိုင်းပါပဲ။ လူတိုင်းနီးပါးပါ။

ကိုယ်မကြိုက် မနှစ်သက်တာကို သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်တာကို လည်း လုံးဝမစဉ်းစားမိ၊ တွေးလည်း မတွေးမိဘူးဆိုတော့ ဒါက အင်မတန် မလွယ်ကူတဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာအပြစ်ရှိနေပါက ကိုယ့်ရဲ့အပြစ်ကို ဝန်ခံရဲတဲ့ သတ္တိ ရှိကိုရှိရမယ်။

ကိုယ့်အပြစ်ကိုလည်း သူတစ်ပါးကို ဝန်ချတောင်းပန်ရဲရမယ်။

တခြားလူကလည်း သူ့မှာအပြစ်ရှိလို့ ကိုယ့်ကိုလာပြီး တောင်းပန်နေရင်လည်း ကိုယ်က ခွင့်လွှတ်နိုင်ရပါမယ်။ ဒီလို ဒေါသနဲ့ နာကြည်း ဖြစ်ပေါ်နေတာ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူကမှလည်း ဒီဒေါသကို လာပြီးကူညီမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလို ဒေါသထွက်လာတာ ကိုယ့်အတွက် ပျော်စရာမကောင်းပါဘူး။ ပျော်ရွှင်စရာ စိတ်ခံစားမှုမရှိဘဲ စိတ်ပျက် စိတ်ညစ်စရာတွေချည်းပါပဲ။

ဒါဖြင့်ရင် ဘာဖြစ်လို့ ဒီဒေါသကို ထွက်နေဦးမှာလဲ။ ဒီလိုပဲ တွေးကြည့်ရင် စိတ်သက်သာမှုကို ရနိုင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမတရားကို တင်ပြပါမယ်။

- အမျက်ထွက်သူကို အမျက်မထွက်ခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။
- မကောင်းမှုကို ကောင်းခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။
- စေးနဲသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။
- မပုန်မကန်ပြောဆိုသူကို ပုန်ကန်ခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။

ဓမ္မပဒ

ထို့ကြောင့် သင်သည် အမျက်ဒေါသမီး တောက်လောင်နေပါက မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရှိသော စနစ်အားလုံးပါ ပူပြင်းတောက်လောင်သွား

ပြီး 'စိတ်တန်ခိုး' များ ယုတ်လျော့သွားစေပါသည်။

ဒီအချိန်မှာ မိမိစိတ်ကို ကုစားနိုင်ရန်မှာ နှုတ်မှကျွန်ုပ်သည် လူသားအားလုံးတို့အား ခွင့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိပါသည်ဟု ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် စိတ်ကို ဖြေသိမ့်စေနိုင်ပါသည်။

လောကကြီးတွင် ဖြစ်ပေါ်ကြုံတွေ့ရတတ်သည့် အရှက်ရခြင်း၊ ကလဲ့စားချေခြင်း၊ ဒေါသအမျက်ကြီးခြင်း စသည်ဖြင့် စိတ်အညစ်အကြေးဖြစ်စေသည်။ မိမိဘဝတွင် တိုးတက်ရေး၊ အောင်မြင်ရေး ခရီးတစ်လျှောက် ဟန့်တားနှောင့်ယှက်တတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် မကောင်းသောအမှုအကျင့်များအား မိမိတွင် ငြိတွယ်နေသော် သုတ်သင်ဖယ်ရှားနိုင်ရန် ကိုယ်တိုင်လုပ်သင့်သည်ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရန် လိုပါသည်။

စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း၊ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်သော အမှုအကျင့်ပင်ဖြစ်ပါသည်။



### သူများမနာလို ကိုယ်ကျိုးမရှိ

သူတစ်ပါး အောင်မြင်နေတာကိုကြည့်ပြီး မနာလိုခြင်းသည် စိတ်ထား အလွန်ညံ့ပါတယ်။ သူများမနာလိုခြင်းသည် စိတ်ထား သေးသိမ်သူဖြစ်ပါသည်။

တစ်ဖက်သားကို အပေါ်ယံသာကြည့်ပြီး သူများအောင်မြင် တိုးတက်ကြီးပွားနေသည်ကို မနာလို မဖြစ်ပါစေနှင့်။

မနာလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်တာကောင်းတဲ့အကျင့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးမမွေးဘဲနှင့် သူ့ထက်သာအောင် ကြိုးစားလိုက်စမ်းပါ။ ဒါဟာ ကောင်းသောအရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူများကို မနာလိုလျှင် ပထမဦးစွာ ကိုယ်ပဲအရင်ခံရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကပဲ ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးမှာပါ။ မနာလိုခြင်းဆိုတာဟာလည်း ကြောက်စိတ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိအဆင့်အတန်း သူတစ်ပါးထက် လျော့ကျလိမ့်မည်ကို ထင်ခြင်းပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ထိုသို့ ထင်မြင်လျှင်ပင် ကိုယ်ပဲအကျိုးယုတ်စေသော စိတ်ဓာတ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ သူများကို လက်ညှိုးတစ်ချောင်းထိုးလျှင် ကိုယ့်ကို လေးချောင်းထိုးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ အကျိုး

မပြုတဲ့ စိတ်ယုတ်မာတွေသာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် ရှေးလူကြီးများပြောတဲ့ သူများမနာလို ကိုယ်ကျိုး မရှိရုံမျှမကဘဲ မိမိအကျိုးစီးပွားကိုပါ ဆုတ်ယုတ်စေပါတယ်။

ကြီးပွားချမ်းသာ တိုးတက်လိုသူများသည် မိမိကြောင့်လည်း ကောင်း၊ သူတစ်ပါးကြောင့်လည်းကောင်း မနာလိုစိတ် လုံးဝကင်းစင် နေရပါမယ်။

လူဆိုသည်မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှု ရှိရပါမယ်။ စိတ်ထားဖြူစင်သန့်ရှင်းဖို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒီလို တစ်ဦးကို တစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှုရှိမှ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကလည်း ခိုင်မြဲမှာပါ။ ညီအစ်ကိုချင်းလည်း ညီအစ်ကိုချင်းအလျောက်၊ မိသားစု ချင်းလည်း မိသားစုချင်းအလျောက်၊ လင်မယားချင်းလည်း လင်မယား ချင်းအလျောက်၊ ဆွေမျိုးပတ်ဝန်းကျင်ချင်းလည်း ဆွေမျိုး ပတ်ဝန်းကျင် အလျောက် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန် လေးစားမှုရှိကြဖို့လိုပါတယ်။

လေးစားလိုစိတ် မရှိဘဲနှင့်တော့ တန်းတူညီမျှသောစိတ် မဖြစ် ပေါ်နိုင်ပါ။ တန်းတူညီမျှသော စိတ်မရှိဘဲနှင့်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြားမှာ ယုံကြည်လေးစားမှုဆိုတာ မဖြစ်လာနိုင်ပါဘူး။ ဒီလို ယုံကြည်လေးစားမှု မဖြစ်လာတော့ဘူးဆိုရင်တော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ခင်မင်မှုပျက်ပြားလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို ခင်မင်မှုပျက်ပြားလာပြီး နောက် မှာ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း ပျက်ပြားသွားတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူလူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ယုံကြည်မှုကို အလွဲသုံးစားပြုသည့်အရာလောက် ဆိုးဝါးတဲ့အရာ မရှိ ပါ။ ယုံကြည်၍ ရှိသမျှစည်းစိမ်အားလုံး ပုံအပ်ထားပါသည်။ အားလုံး အလွဲသုံးစားလုပ်ပစ်လိုက်၍ ဒုက္ခရောက်ကြသည်ကိုလည်း မကြာခဏ ကြားဖူးပါသည်။ အလွန်ဆိုးဝါးသော အမှုပင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ပြောချင်တာကတော့ သူတကာ အကြောင်းကို ပြောဆိုဝေဖန်နေမယ့်အစား မိမိ၏ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်ကို ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စိတ်စွမ်းအင် ‘စိတ်တန်ခိုး’ ကို ထိထိမိမိ အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ရဲ့ဘဝတိုးတက်ရေးကို ဦးစားပေးလုပ်စမ်းပါ။ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ ပြောဆိုဝေဖန် ပြစ်တင်မှုတွေကို ရပ်လိုက်စမ်းပါ။

ဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် အကောင်းဆုံးလုပ်ရပ်ပါပဲ။

လူတချို့ရှိပါတယ်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခင်မင်ရင်းနှီးနေတဲ့ နှစ်ဦးကြားမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အထင်အမြင်လွဲမှားအောင် ကုန်းတိုက်တဲ့ စကားမျိုး ပြောကြပြီး အခင်အမင်ပျက်အောင် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ခင်မင်နေတဲ့ လူနှစ်ဦးကြားမှာ ကုန်းတိုက်တာဟာ လူကောင်း မဟုတ်ပါဘူး။ လူယုတ်မာတွေပါ။ ဒီလိုလူမျိုးတွေရဲ့ စကားကို အလွယ်တကူ ယုံမိရင် အမှားကြီးမှားတတ်ပါတယ်။ အထူး သတိပြုစေချင်ပါတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာ အလွန်အောက်တန်းကျပြီး မိမိမှာရှိတဲ့စွမ်းရည် “စိတ်တန်ခိုး” ကို လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိမိနှင့်မသက်ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကို အာရုံမစိုက်ဘဲ မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့်ဘဝတွင် တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းတွေကို အလေးထားဖို့ လိုပါသည်။

