

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

လူတော် လူကောင်း လှသမိန်

mg.yoe.com

ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း

လူသည် တိုးတက်ကြီးပွားမှုကို
 ရှာဖွေနေရသူများ ဖြစ်ပေရာ
 လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ရေးအတွက်ကား
 သိသင့်ရာကို သိ၍ မှတ်သင့်ရာကို မှတ်ကာ
 ပြုသင့်ရာကို ပြုရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။
 ဤသို့ သိ-မှတ်-ကျင့်-ဆောင်ရန်အတွက်
 ဤစာတမ်းသည် အပိုသဟဲ
 ဖြစ်နိုင်ကောင်းပေသည်။
 ခေတ်သည် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲ
 ရွေ့လျားနေသော်လည်း
 လူတော်လူကောင်း ဖြစ်အောင်
 ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည်ကား
 ခေတ်တိုင်းတွင်
 ရွှန်းသစ်နေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

လူတော်
လူကောင်း
လုသမိန်



HTM0011
 2,200.00 KS

လူတော်လူကောင်း လှသမိန်

စာမျက်နှာ ၂၂၅ မျက်နှာ၊ ၁၂.၈ ဝင်တီ x ၁၈.၅ ဝင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း

၂၀၂၀၊ မတ်လ၊ ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း၊ အုပ်ရေ ၅၀၀

၁၉၆၆ ဥဒေါင်းစာစဉ် - ပထမအကြိမ်၊ (၂၀၁၇၊ စိတ်ကူးချိုချိုမှ)

ရောင်းစျေး ၂၂၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



လူတော်လူကောင်း လှသမိန်

မြန်မာ့အလင်းစာတိုက်၊ ၂၀၂၀

mgyc.com

mgyc.com

နိဒါန်း

လူသည် ရည်မှန်းချက်နှင့် ရှေ့ဆောင်တီထွင်တတ်မှုအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်ဘဝထက် ထူးကဲသာလွန်၏။ ထိုစကားကို တစ်နည်းပြန်၍ရေးသော် လူဟူက ရည်မှန်းချက်နှင့် ရှေ့ဆောင်တီထွင်မှုရှိရသည်ဟူ၍ပင် ရေးရပေမည်။

လူ၏ရည်မှန်းချက်တွင် လူတော်လူကောင်းဖြစ်လိုခြင်းသည် အကြီးမားဆုံးသော အာသာဆန္ဒဖြစ်၏။ ထိုဆန္ဒကိုခြံရံလျက် ကြီးပွားလိုခြင်း၊ ထင်ပေါ်လိုခြင်း၊ စည်းစိမ်ခံစားလိုခြင်း၊ စိုးမိုးလိုခြင်းစသော ဆန္ဒအထွေထွေတို့သည် ပေါ်ထွန်းကြကုန်၏။ ထိုထိုသော ဆန္ဒတို့သည် လူတော်လူကောင်းဖြစ်နိုင်မှုကို အခြေတည်၍ ပွားစည်းခိုင်ဖြိုးမြဲဖြစ်ပေသည်။

လူတစ်ယောက်အဖို့ လူတော်လူကောင်းဖြစ်နိုင်ရေးတွင် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အခြားရုပ်ဝတ္ထုတို့က လမ်းသွယ်ပေးနိုင်စေကာမူ ပဓာနကြီးပမ်းမှုအပိုင်းတွင် ကာယကံရှင်လူသား၏ သိနားလည်မှုနှင့် ကြိုးပမ်းမှုတို့သည် အခြေခံဖြစ်လေသည်။ ကြိုးပမ်းမှုသည် သိနားလည်မှုနောက်မှ

ထက်ကြပ်လိုက်ရမိ အစုအစဉ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တရားကိုယ်တစ်ရပ် လုံးကို ကောက်ချက်ချသည်ရှိသော် လူတော်လူကောင်းဖြစ်လိုက ဖြစ်အောင်ကျင့်ဆောင်ရမည်ဖြစ်၍ ထိုသို့ကျင့်ဆောင်ရန် လူတော် လူကောင်း၏သရုပ်ကို သိနားလည်ထားရန် လိုသည်ဟူ၍ပင် အဖြေ ထွက်ပေမည်။

သိနားလည်ရေးတွင် သိနိုင်သော နည်းအမျိုးမျိုး ရှိ၏။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လေ့လာစူးစမ်းမှုဖြင့်လည်း သိ၏။ ဘဝအတွေ့အကြုံတို့မှ ကောက်ချက်ချ၍လည်း သိ၏။ ဝေဖန်ပိုင်းခြား၍ပြထားသော စာတမ်း တစ်စောင်တစ်ဖွဲ့မှာလည်း သိ၏။ ဤသို့ သိရာသိကြောင်းလမ်းစတို့တွင် လူတိုင်းသည် လူ့လောကနှင့် လူ့ဘဝကို လေ့လာစူးစမ်းရန် မလွယ်ကူ သည်လည်း ရှိ၏။ အချိန်မရသည်လည်း ရှိ၏။ အမြင်မပေါက်သည် လည်း ရှိ၏။ ဝေဖန်ဘဝအတွေ့အကြုံတို့မှ ကောက်ချက်ချရာ၌လည်း နှောင်းမှ ရိပ်မိသော သင်ခန်းစာအသိတရားများ ဖြစ်နေတတ်၏။ လူ့ဘဝ ကား တိုတောင်းလှချေ၏။ ယင်းသို့ဖြစ်သောကြောင့် ဘဝကို၊ တစ်စုံ တစ်ဦးက သုံးသပ်ပိုင်းခြားရာ၌ ဝင်ရောက်လေ့လာသုံးသပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ လူတော် လူကောင်းလမ်းစဉ်ကို ထင်ရှားစေနိုင်၏။ ထိရောက်စေနိုင်၏။ ပိုင်နိုင်စေနိုင်၏။ အမြင်ထက်မြက်စေနိုင်၏။

ဤသို့သော အခြေခံကို နှလုံးသွင်းမိခြင်းကြောင့် လူတော် လူကောင်း၏သရုပ်ကို တစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့မိချေ၏။ ဤစာအုပ်ကို လွန်ခဲ့သော ၁၀-နှစ်ကျော်ခန့်က 'ဘဝလက်ဆောင်' အမည်ဖြင့် ထုတ်ဝေခဲ့ဖူး၏။ နှစ်ကာလကြာရှည်လာခဲ့သော်လည်း သစ္စာ တရားသည် ဖောက်ပြန်ခြင်းမရှိဟူသကဲ့သို့ သဘာဝတ္ထကို အခြေခံသော ဘဝသုံးသပ်ချက် သစ္စာတရားတို့သည် မှန်ကန်မြဲမှန်ကန်နေသေး၏။ ခေတ်နှင့် အကျိုးဝင် ဟပ်စပ်နေပေသေး၏။ မညှိုးမနွမ်း သစ်ဆန်းမြဲသစ်

ဆန်းနေပေး၏။ သို့ကြောင့် 'ဥဒါန်းစာပေ' မှ ဤစာအုပ်ကို ပြန်လည် ထုတ်ဝေလိုခြင်းကို နှစ်ခြိုက်သဘောတူညီခဲ့ပေသည်။ 'လူတော် လူကောင်း' အမည်သည် ဤစာတမ်း၏အနှစ်သာရကို ပိုမိုထင်ဟပ် စေမည်ဟုယူဆကာ ဥဒါန်းစာပေက ကင်ပွန်းတပ်ပေးသော အမည်ပင် ဖြစ်၍ ကျမ်းပြုသူအနေနှင့် လိုလားလက်ခံခဲ့၏။ ထိုစာတမ်းထက်စောစွာ 'လင်တော်လင်ကောင်း' နှင့် 'မယားထူးမယားမြတ်' စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေခဲ့ရာ၌ ပရိသတ်၏နှစ်ခြိုက်ကမ်းလင့်ခြင်းကို မျှော်လင့်သည် ထက် အံ့ဩလောက်ဖွယ်ခံယူရရှိခဲ့ပေရာ၊ ထိုကျမ်းများ နည်းတူ လူ တစ်ယောက်၏ဘဝကို လမ်းညွှန်အားသစ်သွန်းရာဖြစ်သော ဤကျမ်း ကိုလည်း တစ်ဆက်တည်းပင် ထုတ်ဝေသည်ဖြစ်သောကြောင့် 'လူတော် လူကောင်း' ဟူသော အမည်သည် ပို၍ လျော်ကန်သည်ဟုပင် ယူဆမိပေ သည်။

ဤကျမ်းကိုရေးခဲ့သည်မှာ လွန်ခဲ့သော အနှစ် (၂၀) ကျော်ကပင် ဖြစ်၏။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး မဖြစ်မီကပင်လျှင် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူမှု လောကကို ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက်ပြု၍ လူမှုကျမ်းများကို ဒေးကာနက်ဂျီ၊ ဟားဘတ်ကက်ဆင်၊ ဆင်မြူယဲလ်စမိုင်းစသော စာရေးဆရာပေါင်းများ စွာက ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ကြ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပီမိုးနင်း၊ ဦးပဂျီငို၊ ဒဂုန် နတ်ရှင်၊ မြို့မမောင်၊ နေသူရိန် စသော စာရေးဆရာများကလည်း စီးပွားရေးကျမ်း၊ သွေးနှိုးကျမ်း၊ အလင်းပြလမ်းညွှန်ကျမ်းများကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။ စစ်စင်အားဖြင့် ရှေးဟောင်းသက္ကတနိတိ ကျမ်းများမှစ၍ လယ်တီပဏ္ဍိတဦးမောင်ကြီး၏ နိတိများအထိ နိတိကျမ်း များသည်လည်း လူမှုရေးကျမ်းများပင် ဖြစ်၍ ရောမ၊ ခေါမခေတ်က ပလေတို၊ ဆိုကရေးတီးတို့သည်လည်း လူ့လောကကို အလင်းရောင် ပေးခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ လူ့လောကကို ရှုမြင်သုံးသပ်မိသလို၊

သဘောပေါက်မိသလို ကျမ်းအစောင်စောင်ဖွဲ့ခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်ရာ ရခဲလှသော ဒုလ္လဘ၊ လူ့ဘဝတွင် လူတော်လူကောင်းဖြစ်ရေးအတွက် တစ်ထောင့်တစ်ကျွေမှ မြင်တွေ့သည့်အတိုင်း ကျမ်းတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့ညွှန်းဖွဲ့ရန် စာရေးခါစကပင်လျှင် အာရုံစိုက်မိခဲ့လေသည်။

ထိုအာရုံ၊ ထိုစေတနာ၊ ထိုဆန္ဒတို့သည် စာတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ ဖြစ်သည်အထိ လုံ့လထိရောက်၊ အကြံမြောက်ခဲ့ပြီးသော်လည်း ထိုစာတမ်းမှ အစိတ်အပိုင်းအချို့ကို ကောက်နုတ်၍ ‘လူမှုရေးအဘိဓမ္မာ’ အမည်ဖြင့် ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများတွင် ဆောင်းပါးအဖြစ် ဖော်ပြခဲ့သည်မှ အပ စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေခြင်းမပြုနိုင်ခဲ့သည်မှာ (၁၀) နှစ်ကျော်မျှပင် ကြာခဲ့လေသည်။ လူတစ်ဦးလျှင် အမြင်တစ်မျိုးစီရှိကြမိအတိုင်း ထုတ်ဝေသူ အသီးသီးသည်လည်း ဤစာတမ်းကို ထုတ်ဝေရန် လက်တွန့်ကြသဖြင့် ‘နောက်မှတင်၍ အလျင်ကျက်သည်’ ဆိုသော စကားအတိုင်း နောက်ပြုစုသော စာအုပ်စာတမ်းများသည်သာ တစ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ်ပေါ်ထွက်လာသလောက် ဤစာတမ်းသည် ထုတ်ဝေလိုသူ ဒါယကာနှင့် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကင်းဝေးခဲ့ရလေသည်။ သို့သော်လည်း ရည်မှန်းချက်ကို မလျော့လိုသည့်အတိုင်း မိမိ၏ချွေးနှံစာဖြစ်ပင်လျှင် ဖြစ်သည့် နည်းနှင့် စာအုပ်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရာ၊ ရေးသားသည်မှ (၁၀) နှစ် အကြာတွင် စာအုပ်အဖြစ် ပေါ်ထွက်ခဲ့လေသည်။ ပရိသတ်ကြိုက်မည်မထင်၊ ရောင်း၍စွဲမည်ဟုမယူဆ၍ အခမဲ့ရိုက်နှိပ်ရန် ကမ်းလှမ်းခဲ့ခြင်းကိုပင် အပယ်ခံခဲ့ရသော ဤစာတမ်းသည် စာအုပ်အဖြစ်သို့ရောက်သည်မှ ရက်ပေါင်း (၂၀) အတွင်းမှာပင် လုံးဝကုန်စင်အောင် အရောင်းရတွင်ခဲ့လေသည်။ မဖတ်လိုက်ရသူများသည် အကြိမ်ကြိမ်စာရေး၍ တောင်းဆိုကြလေသည်။ သို့ရာတွင် ဒုတိယအကြိမ်ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ရန် မကြိုးပမ်းခဲ့တော့

သဖြင့် လိုလားနှစ်သက်ကြသော ပရိသတ်၊ တစ်ဆင့်ငှားရမ်း ဖတ်ရှုကြသော ပရိသတ်၏ တုံ့ပြန်မှုကို တာဝန်မကျေစွာနှင့်ပင် မျက် ကွယ်ပြုခဲ့ရပေသည်။

ဆယ်နှစ်မျှသော ကာလသည် လွန်ခဲ့ပြန်လေသည်။ ဤအချိန်တွင်ကား... စာမွေ့သူတို့ စေ့စေ့ငှာ မဖတ်ခဲ့ရသော ဤစာတမ်း၊ လူမှုလောကအတွက် ဆက်လက်၍ ကျေးဇူးပြုသင့်သော ဤစာတမ်းကို စာအုပ်လောကသို့စေတနာဖြင့် ပြန်လည်ပို့ဆက်လိုပါသည်ဟု ‘ဥဒါန်း’ စာပေ’ ဟာ ပဋိသန္ဓာရပြုလာသောအခါ ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြစ်ရသည်နှင့်အမျှ အတိတ်၏ အရိပ်တို့သည် ပြန်၍ ရေးရေးထင်လာလေသည်။ ကျောက်မျက်တူးဖော်လိုသူတို့သည် မြေလွှာအောက်မှ ပတ္တမြားနီလာတို့ကို ရှာဖွေဖော်ယူ၍ အသွေးအရောင်တင်ကာ တန်ဖိုးဝင်စေမြဲဖြစ်၏။ ဥဒါန်းစာပေသည် ကျောက်မျက်တူးဖော်နေသူများဟူ၍ စာရေးသူက ဆိုပါမူကား ရေးသူနှင့် ထုတ်ဝေသူတို့အကြား၌ သိက္ခာမဲ့သော အညမည ချီးကျူးမှုဟူ၍ ဆိုစရာဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် ထုတ်ဝေသူအား စာရေးသူက ကျေးဇူးတင်ရှိသည်ထက် အကယ်၍ ဖတ်ရှုသူသည် ဤစာတစ်စောင်တစ်ဖွဲ့မှ အကျိုးကျေးဇူးရရှိမည်ဆိုပါက ထုတ်ဝေသူ၏ ကျေးဇူးကိုလည်း အသိအမှတ်ပြုသင့်သေးသည်ဟု ဆိုရမည်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

လူသည် တိုးတက်ကြီးပွားမှုကို ရှာမှီးနေရသူများ ဖြစ်ပေရာ၊ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရေးအတွက်ကား သိသင့်ရာကို သိ၍ မှတ်သင့်ရာကို မှတ်ကာ၊ ပြုသင့်ရာကို ပြုရလိမ့်မည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ သိ-မှတ်-ကျင့်-ဆောင်ရန်အတွက် ဤစာတမ်းသည် အမှီသဟဲဖြစ်နိုင်ကောင်းပေသည်။ ခေတ်သည် အဆင့်ဆင့်ပြောင်းလဲ ရွေ့လျားနေသော်လည်း လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည်

ကား ခေတ်တိုင်းတွင် ရွန်းသစ်နေသင့်သည်ဖြစ်၍ ယနေ့ခေတ်တွင်
 အတွေးအခေါ် သစ်လွင်တိုးတက်မှုအတွက် ပဓာနကျသော ကျင့်ဝတ်
 တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့်ပင် ဤအမှာကို ထပ်ဆင့်ရေး
 သားလိုက်ပေသည်။



စာရိတ္တဟူသည် အဘယ်နည်း

စာရိတ္တဟူသည် ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားဟု အကြမ်းအားဖြင့် နားလည်ကြလေသည်။ အမှန်အားဖြင့် လူ၏ပင်ကိုအမြဲတေ အရည်အချင်းပင်ဖြစ်၍ စာရိတ္တသည် ပြုမူပြောဆို ကျင့်ကြံနေထိုင်မှု ဟူသမျှကို လမ်းဖြောင့်ထိန်းကျောင်း သွန်သင်ပေးသော စိတ်ဓာတ်နှင့် ဉာဉ်ဟူသော စိတ်ဓာတ်အထုံပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်ဓာတ်အရ လူတို့သည် ပြုကျင့်နေထိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ၊ ထိုစိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်လျှင် ကိုယ်ကျင့်အပြုအမူလည်း ကောင်းမွန်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ အပြုအမူသည် စာရိတ္တအစစ် မဟုတ်ပေ၊ ထိုအပြုအမူကို စေ့ဆော်သော အတွင်း စိတ်သာလျှင် စာရိတ္တအစစ်ဖြစ်၍၊ အတွင်းစိတ်ချို့တဲ့ယွင်းပါးလျှင် အပြုအမူလည်း ယွင်းပါးရသည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စာရိတ္တဟူသော အရည်အချင်းကို စောင့်စည်းမှု၊ လိုက်နာမှု၊ သိမြင်မှု၊ ပြုပြင်မှု၊ ထိန်းသိမ်းမှုတို့ဖြင့် ပေါင်းဖွဲ့ထူထောင်ထားရမိဖြစ်ပေရာ၊ ထိုကျင့်ဆောင်မှုများ မရှိကလည်း စာရိတ္တဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့်

အတွင်းစိတ်နှင့် စိတ်၏လှုံ့ဆော်ခံစားမှု အားထုတ်မှုတို့သည် အပြန် အလှန်ဆက်စပ်နေလေသည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဟူသော စကား၏အနက် အပိုင်းအခြားမှာကား စာရိတ္တ၏ ကျယ်ပြန့်မှုလောက် မကျယ်ပြန့်သေးပေ၊ ကျင့်ဆောင်အပ် သော တရားများသည် စာရိတ္တ၏အစိတ်အပိုင်းသာဖြစ်၍ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်အပ်ရာ၊ သဘောထားရှေးရှုအပ်ရာ စသော စိတ်၏အမှုတို့သည် လည်း စာရိတ္တမှ ပေါက်ပွားပြုပြင်အပ်သော တရားများဖြစ်လေသည်။ ကိုယ်- နှုတ်- စိတ်- သုံးပါးလုံး၏အမှုဟူသမျှသည် စာရိတ္တဗဟိုချက်မှ ဖြာထွက်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စာရိတ္တသည်သာ လူတို့၏ကိုယ်စိတ် လှုပ်ရှားအားထုတ်မှုများကို လူ့လောက၏အကျိုးစီးပွားမပျက်ပြားအောင် ထိန်းသိမ်းပဲ့ကိုင်ပေးနေပေရာ၊ လူတို့အတွက် အလိုအပ်ဆုံး အမြင့်ဆုံး အရည်အချင်းသည် စာရိတ္တပြည့်စုံမှု၊ စာရိတ္တဗလသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။

စာရိတ္တပြည့်စုံခြင်း၏ တန်ခိုးအာဏာအရှိန်အဝါသည်လည်း ကြီးမားကျယ်ပြန့်လှလေသည်။ ကမ္ဘာ့အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်အောင် တွန်းတင်နိုင်သော အရည်အချင်းမှာ စာရိတ္တပင် ဖြစ်လေသည်။ စာရိတ္တ ၏အထုအထည်အလိုက် လူတို့သည် လူအချင်းချင်း၏ယုံကြည်မှု၊ မြှောက်စားမှု၊ ကြည်ညိုလေးမြတ်မှုကို ခံယူရလေသည်။

ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်မှုကြောင့် လူလေးစားသကဲ့သို့ စာရိတ္တမွန် မြတ်မှုကြောင့် လူကြည်ညိုရပေသည်။ ပညာသည် ဉာဏ်အရေးဖြစ်၍၊ စာရိတ္တသည် စိတ်ဓာတ်အရေးဖြစ်ရာ စာရိတ္တမဲ့သော ပညာဂုဏ်သည် အချည်းနှီးမျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာကိုလည်းကောင်း၊ ပညာကိုလည်း ကောင်း၊ ခြယ်လှယ်နိုင်သည်မှာ စိတ်၏စွမ်းအားသာပင်ဖြစ်၍ စိတ်၏ အင်အားများ စနစ်တကျဖွဲ့စည်းထားရာ စာရိတ္တဗလသည် အဓိက အင် အားပင် ဖြစ်တော့၏။ ပညာရှိကို ကြည်ညိုရသည်ထက် ကိုယ်ကျင့်

သိက္ခာရှိသူကို တပလိုက်နာရသည်ကပင် ကိုယ်အားကို ပို၍ ဖြည့်သွင်း နိုင်လေသည်။

စာရိတ္တဗလကို ဆင်းရဲချမ်းသာ အသက်အရွယ် အချိန်အခါမရွေး လွယ်ကူစွာ ဖြည့်သွင်းနိုင်၍ လူတိုင်း လက်လှမ်းမီသော အရည်အချင်း တွင် စာရိတ္တသည် ပါဝင်ပေသည်။ စာရိတ္တပြည့်စုံလျှင် ကမ္ဘာထိပ်တန်း တွင် ထင်ရှားကျော်စောနှင့် လူသူတော်၊ လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ စသည် အားဖြင့် စာရိတ္တအရည်အချင်း ကွဲပြားမှုအလိုက် လူချင်းကွဲပြားရလေ သည်။ လောကတွင် လူအချင်းချင်းဘာသာ ဝါ ကျား၊ မ၊ ယုတ်မြတ် ခွဲခြားမဟူ အတူတူဟုပင် ဆိုတတ်ကြသော်လည်း၊ စာရိတ္တအလိုက် ခွဲခြား သတ်မှတ်၍ ဆက်ဆံတတ်ကြပေသည်။ စာရိတ္တ ညံ့ဖျင်းယုတ်မာသူ တစ်ဦးအား မည်သည့်လူတန်းစားသည်မျှ ခွင့်လွှတ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် အတိတ်ကံအရ ပတ်ဝန်းကျင်အရ ဆိုရမည်ထက် ပင်ကိုစိတ်နဲ့ ချာမှုကြောင့်ဟူ၍ပင် မှတ်ယူရဖွယ်သာ ရှိသည်။ စာရိတ္တမှာ နေရာတကာ သူမပါမပြီးသကဲ့သို့ လူတို့လုပ်ငန်းဆောင်တာ ရပ်တိုင်းတွင် အရိပ်ထင် လျက် ရှိလေသည်။ စာရိတ္တကို မထောက်မထား လျစ်လျူပြု၍ ဆောင်ရွက် သမျှသည် လောကဓမ္မအတိုင်း အဆိုးဘက်ကိုသာ နွယ်မြဲဖြစ်လေသည်။

လူနှင့် လူချင်းကွဲပြားမှုတွင် အခြားဂုဏ်အင်္ဂါ အရပ်ရပ်သည် အဓိက သတ်မှတ်ရာ စံရည်များ မဟုတ်ပေ။ လူယုတ်သောအဖြစ်သို့ နောက်ဆုံး ဆိုက်ရောက်ရ၍ လူတိုင်း ထိုသို့မရောက်နိုင်စေကာမူ၊ ယုတ်စွ အဆုံးဘဝနှင့် ထိုက်တန်အောင် သုခချမ်းသာရရှိနိုင်လေသည်။

လူတို့သည် အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး လှုပ်ရှားဆောင်ရွက် ရန် ကိစ္စအဝဝရှိသမျှအတွက် အရည်အချင်းသုံးစွဲရမိ ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့အမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲရာတွင် စာရိတ္တသည် လူတို့အတွက် လိုအပ်သော ပဲ့ကိုင်အရည်အချင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုခဲ့ရာတွင် ထိုစာရိတ္တ၏အရေးအရာ

သဘောသွားကို စာကြောင်းရေ အနည်းငယ်မျှဖြင့် တိတိပြတ်ပြတ် အချက်အလက်မျှကို ဖော်ပြ၍ မပြည့်စုံနိုင်ပေ။ ရိုးဖြောင့်မှု၊ သစ္စာရှိမှု၊ ကြင်နာသနား ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိမှု၊ မကောင်းမှုကို စက်ဆုတ်ရွံရှာမှု၊ သူရဲဘောမကြောင်မှု၊ အခွင့်အရာ နားလည်မှု စသည်အားလုံးသည် စာရိတ္တ၏ ကြောသေး ကြောမြွှာများပင်ဖြစ်ရာ၊ ထိုအရည်အချင်းများကို ပြေလည်အောင် ဖော်ထုတ်နိုင်သည်တွင်မှ စာရိတ္တဗလ၏ စံချိန်စံမှတ်ကို သိမြင်သာနိုင်မည်ဖြစ်လေသည်။ ကောင်းမြတ်သော ကိုယ်စိတ်နှုတ်၏ အမှုများသည် စာရိတ္တ၏ အကောင်အထည်မရှိသော စိတ်ဓာတ်အထု အထည်ကို တင်ဆောင်ပြသသော ရုပ်သဏ္ဍာန်တို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်မှုကို စိစစ်ကြရာတွင် ၎င်း၏ပါရမီ၊ ၎င်း၏ထူးချွန်ပြောင်မြောက်သော စွမ်းရည်စသည်တို့ထက် ၎င်းသည် သာမန်လူ့လောကတွင် ဆက်ဆံနေထိုင်မှုများ၌ ပြုမူကျင့် ဆောင်ချက်များအပေါ်၌သာ မူတည်၍ ခွဲဝေဆုံးဖြတ်ရမည်ဟု ပညာရှိ များဆိုလေ့ရှိလေသည်။ အကြင်သူ၏ မိမိအပေါင်းအသင်းများအပေါ်၌ ရည်မွန်စွာဆက်ဆံမှု၊ ဒုက္ခရောက်နေသူများကို ကြင်နာမှု၊ မိမိ၏ နှုတ် ကတိကို စောင့်စည်းမှု၊ သည်းခံနိုင်ခဲ့သော အရာ၌စိတ်ခိုင်မတ် သည်းခံ နိုင်စွမ်းမှု၊ တည်ကြည်မှု စသည်တို့မှ စာရိတ္တအင်အားမည်မျှ ရှိသည်ကို ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်လေသည်။

လူတစ်ယောက်အပေါ်တွင် ၎င်း၏ရေးသားချက် ပြောဆိုချက်များ ထက် လူ့လောက၌ ၎င်းကိုယ်တိုင် ပြုမူဆောင်ရွက်ချက်ကိုသာ အခြေခံ တည်၍ အကဲဖြတ်ရပေမည်။ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ လူတော်လူကောင်းတို့ တွင် ရှိအပ်သော စာရိတ္တ အရည်အချင်းနှင့်ပြည့်စုံလျှင် လူရည်မွန် တစ်ယောက်ဟု ဆုံးဖြတ်ရပေသည်။

စာရိတ္တသည် ပညာဉာဏ် ထက်မြက်မှု၊ ပညာတတ်မှုနှင့် မသက်

ဆိုင်ပေ။ ပညာတတ်၍ အသိပညာသစ်များ တိုးတက် ကျယ်ဝန်းသဖြင့် စာရိတ္တအင်အား ပိုမိုခိုင်ဖြီးလာမည်ဟု တစ်ထစ်ချမဆိုနိုင်ပေ။ ပညာတိုး၍ အမိုက်မျိုးစုံကာ စာရိတ္တ ပျက်ပြားနိုင်သည်လည်း ရှိပေသည်။ ပင်ကို စိတ်ဓာတ်တွင် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် မွေးလိုသော ဓာတ်ခံ ဗီဇမပါရှိက ပညာတတ်သမျှ အမြင်ကျယ်သမျှမှာ အခြားသူတို့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ဖန်တီးမည့် ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲမှု ယုတ်ညံ့မှုတို့နှင့် ပြွမ်းတီးနေမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းပေါ်၌ ပေါက်ပွားသော ပညာသာလျှင် အဖိုးတန်လေသည်။ ပညာဖြင့် စာရိတ္တကို တိုးတက်စေနိုင်မှသာ လူတော်ဖြစ်၍ ဆုတ်ယုတ်စေသူဖြစ်က သာမန်ပညာမဲ့ထက် ညံ့သော လူညံ့ဖြစ်ပေမည်။

တစ်ဆုပ်စာမျှသော အကျင့်ကောင်းသည် တစ်ပွေ့စာမျှသော ပညာလောက် အဖိုးတန်သည်ဟူ၍ ဂျော့ဟားဘတ်ဆိုသူက ပြောဖူးလေသည်။ ၎င်းမှာ ပညာဂုဏ်၊ ပညာ၏အစွမ်းအာနိသင်ကို ရှုတ်ချအထင်သေးခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဆက်စပ်မှု သဘောကိုသာ ဖော်ပြလေသည်။ ပညာတတ်ထဲမှ စာရိတ္တကောင်းသူရှိသကဲ့သို့၊ ပညာမဲ့ထဲမှလည်း ရှိနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင်... ပညာမဲ့အကျင့်ပျက်သည်၊ ပညာတတ် အကျင့်ပျက်လောက် ကြောက်မက်ဖွယ် မကောင်းလှပေ။ ပညာမဲ့၏အစွမ်းထက် ပညာတတ်၏အစွမ်းက ပို၍ ကျယ်ပြန့်လိမ့်မည်သာပင်။

လူတစ်ယောက်သည် ပညာရပ် အသီးသီးတွင် ချွန်နိုင်သော်လည်း စာရိတ္တတွင် လူရည်သန်ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ ပညာတတ်ရုံနှင့် မပြီးပေ။ အတွေးအခေါ် ရင့်သန်ထက်မြက်မှု၊ စိတ်သဘောထားကြီးမှု၊ အတွေးအကြံ့ သင်ခန်းစာရမှု၊ တော်တည့်ဖြောင့်မတ်မှု စသည်တို့ရှိမှ ထိုပညာ၏ အကျိုးကို ကျပ်ပြည့်ခံယူနိုင်ရာ၊ ထိုအထောက်အကူတို့သည် စာရိတ္တအင်အားမျှသာ... ဖြစ်ပေသည်။ ရွံ့ညွှန်ထက်၌ ကြာပေါက်

နိုင်သကဲ့သို့ ပညာမဲ့တို့တွင်လည်း စာရိတ္တ ပွင့်သစ်နိုင်ပေသည်။

စာရိတ္တမြင့်တင်ရေးတွင် စီးပွားဥစ္စာ ပြည့်တင်းကုံလုံမှုသည် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေနိုင်ဟု အချို့ယူဆတတ်ကြလေသည်။ ၎င်းမှာ မှန်ကန်သော တစ်သမတ်တည်းကျသည့် သဘောတရား မဟုတ်ပေ။ ဖောက်ပြန်မှု၊ လောဘဇောတိုက်မှုတို့ကို စီးပွားဥစ္စာကပင် ဖန်တီးအားသွန် နိုင်ပေသည်။ စည်းစိမ်ချမ်းသာနှင့် လောဘဇော၊ အပျော်အပါးနှင့် လော်မာမှုတို့သည် ဆက်စပ်သော သဘောရှိရာ၊ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်စွာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်နိုင်ရေးတွင် စာရိတ္တသာ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့သော် ကြာရှည် တည်မြဲနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ယုတ်ညံ့သောဉာဉ် ပင်ကိုက ရှိပါမူ ထိုဉာဉ် သည် စိတ်ချမ်းသာသောကြောင့် အားပြည့်လာလျက် ကြီးစွာသော ဖောက်ပြန်မှုကို ကျူးလွန်မိစေနိုင်လေသည်။ စာရိတ္တပျက်သော လူချမ်း သာ လူကြီးလူကောင်းများကိုလည်း အများပင် တွေ့ရှိကြားသိနိုင်သည် မဟုတ်ပါလော။

ဆင်းရဲ၍ ခိုး- ဆိုး- တိုက်ခိုက်ကာ စာရိတ္တ ပျက်ပြားရသကဲ့သို့ ချမ်းသာ၍လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ သောကအတ္တ၊ စသော လော် လည် မှောက်မှား စိတ်များဖြင့် စည်းစိမ်ယစ်ကာ စာရိတ္တတရားမှားယွင်း ကွယ်သွားနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။ စာရိတ္တပျက်ခြင်းမှာ မိမိ အသက် ထင်ရှားရှိစဉ်သာမက ဘဝတစ်ပါးပြောင်းသွားသည့်တိုင်အောင် ပြောစ မှတ်ရ ကျန်ရစ်တတ်ပေရာ၊ အနေရှုံး အသေရှုံးရသော အရှုံးပင်ဖြစ်လေ သည်။ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ စာရိတ္တကို တမင် မွေးရပေမည်။ ချမ်းသာနေခြင်းဖြင့် စာရိတ္တပျက်မှုကို ကာကွယ်ပေး လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ဆင်းရဲသဖြင့်သာ စာရိတ္တပျက်ရသည်ဟူ၍လည်း ခွင့်လွတ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ စာရိတ္တကောင်းသူကို လောကတွင် အဘယ်နေရာ၊ အဘယ်ဘဝ၊ အဘယ်အဆင့်တွင် ရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊

စာရိတ္တကောင်းမြဲသာ ဖြစ်ပေသည်။ စာရိတ္တကောင်း လျှင် သက်ရှိအခါ ဆင်းရဲစေကာမူ၊ ကွယ်လွန်သောအခါ ဂုဏ်သတင်း ကြွင်းကျန်၍ အသေ လှနိုင်ပေသည်။ အနေလှရုံဖြင့် လူ့တာဝန်မကျေပေ။ အသေလှပါမှ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပေမည်။

စာရိတ္တသည် စီးပွားလည်း မှန်၏။ စာရိတ္တစီးပွားစုသည် ထိုစီးပွား ၏ အကျိုးပေးခွင့်ကို မုချခံစားရမည်သာပင်။ လူအဆင့်အတန်းကို ခွဲကန့် လျှင် စာရိတ္တစီးပွားပြည့်သူသည် အမြင့်ဆုံးအတန်းကပင် နေရပေမည်။ စာရိတ္တပြည့်တင်းမှုကို အဘယ်အကြောင်းမျှဖြင့် ခြွင်းချန်ထားရန် မသင့် ပေ။ စာရိတ္တပျက်ပြားခြင်းကိုလည်း အဘယ်အကြောင်းမျှဖြင့် လျှောက်လဲ ချေဆိုခွင့်ပေးရန် မရှိပေ။ လူ့လောကအတွင်း လူဖြစ်ကျိုးနပ်စေရန် စာရိတ္တ ကို ဖြည့်တင်းခိုင်မတ်စေရန်မှာ လူတိုင်း၏ အဓိက တာဝန်ပင် ဖြစ်လေ သည်။

စိတ်၏ ကောင်းမြတ်မှုဟူသမျှကိုလည်း စာရိတ္တအင်္ဂါတွင် သွတ် သွင်းသင့်ပေသည်။ လူတို့သည် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရုံနှင့် စာရိတ္တပြည့် မြောက်ပြီဟု မယူဆနိုင်သေးပေ။ အခြားသော စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်များ ရှိရန်လည်း လိုလေသည်။ ဥပမာ စာရိတ္တကောင်းလျက် စိတ်တိုဘုကျ တတ်ပြန်ပါမူ ၎င်း၏စာရိတ္တသည် ဆွံ့အနေသူ၏ ပညာနှင့်သာတူပေ လိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် အရည်အချင်းများကိုလည်း ဖြည့်ကျင့်ရပေမည်။

စာရိတ္တကို တဖြည်းဖြည်း တစ်ဆင့်ဆင့် ထူစိုက်ရမိဖြစ်လေသည်။ လူ့လောကတမင်တကာဖြည့်ကျင့်ခြင်း မဟုတ်စေကာမူ ဆောင်ရွက်ပြု လုပ်သမျှ အရာတိုင်းသည် စာရိတ္တ အထုအထည်ကို ဖြည့်ခြင်းဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ပဲ့ချေခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဂယက်ရိုက် တန်ပြန်မှုရှိလေသည်။ ဆံပင်ငယ်ကလေးတစ်ချောင်းသည်ပင် အရိပ်ထင်နိုင်သကဲ့သို့ သေးငယ်

မဖြစ်လောက်သော ဆောင်ရွက်မှုသည်လည်း အစွန်းထင်ကျန်စေနိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စာရိတ္တသည် မိနစ်နှင့်အမျှ လှုပ်ရှားလျက်ရှိရာ၊ ထိုလှုပ်ရှားမှုသည် အပျက်ဘက်သို့ မယိုင်စေဘဲ၊ အဖြစ်ဘက်သို့ ခိုင်စေရန် ကြိုးစားရပေမည်။

လူတို့တွေ့သမျှ ပြုလုပ်သမျှ အာရုံခံစားရသမျှသည် စိတ်ကို အသိတရားသစ်ဖြည့်သွင်း၍ အကျင့်တရားနှင့် နားလည်ဆင်ခြင်မှုကို လည်း ပြုပြင်လေသည်။ ပစ္စည်းဆက်မှုဟု ခေါ်သည့်အကြောင်းဆက်ရှိခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် လွန်ခဲ့ပြီး အပြုအမူတို့သည် စာရိတ္တဖြည့်တင်းဆောက်တည်မှုအတွက် အကျိုးအမြတ် ဖြစ်စေသင့်ပေသည်။

လူတို့သည် အကြောင်းအခွင့်အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကြရပေသည်။ သို့ရာတွင် သစ်သားတစ်ခုတည်းကို အိမ်သော်လည်းကောင်း၊ ပရိဘောဂသော်လည်းကောင်း၊ လှေသင်္ဘောသော်လည်းကောင်း၊ ရုပ်တုသော်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုး စွမ်းအားအလျောက် ဖန်တီးနိုင်ကြသကဲ့သို့ ထိုအကြောင်းအခွင့်ကို အကျိုးအမြတ်ပေါ်အောင် သုံးစွဲရာ၌လည်း အစွမ်းအလျောက်ပင် ဖန်တီးနိုင်မြဲဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် အကြောင်းအခွင့်ဟူသမျှမှ စာရိတ္တဖြည့်တင်းမှုအကြောင်းကို ဖန်တီးနိုင်ရပေမည်။

မိမိ၏အကျိုးမဲ့ကို ဖန်တီးနိုင်ဆုံးသောသူသည် မိမိ၏စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်ပင် မိမိအကျိုးကိုလည်း ဆောင်နိုင်လေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် စိတ်တစ်ခုနှင့်လျှင် ကိလေသာ အကုန်ပယ်နိုင်၏ဟု ဆိုလေသည်။ စိတ်သည်သာ မိမိအကျိုးအပြစ်ကို ပေးစွမ်းရာ လိုအပ်သော စာရိတ္တကိုလည်း ထိုစိတ်ပင် တည်ဆောက်ပေးနိုင်လေသည်။

အခိုင်မတ်ဆုံး စာရိတ္တဗလကို အကျင့်အလေ့ဖြင့် တည်ဆောက်ရလေသည်။ စာရိတ္တခိုင်ရန်အတွက် အစဉ်ဆင်ခြင်သတိပြုခြင်း၊ အစဉ်

စည်းကမ်းစနစ်ချမှတ်လိုက်နာခြင်း အစဉ်စောင့်စည်းအပ်ရာကို စောင့်စည်းခြင်းစသည်ဖြင့် ကျင့်ယူနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့လေ့ကျင့်ရာတွင် အဖျက်အဆီး အခက်အခဲတို့ကား များစွာ တွေ့နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် အောင်မြင်မှုသည် အဖျက်အဆီးများ၏ နောက်ပိုင်းတွင် နေ၍ ၎င်းတို့ကို ကျော်လွန်လျှင် ဆိုက်ရောက်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းသည် စာရိတ္တကို ဖြည့်ဆည်းရန် တာဝန်ရှိလေသည်။ လူတိုင်းသည် အချမ်းသာဆုံးဖြစ်ရန် မလိုသော်လည်း စာရိတ္တအမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်ရန် လိုလေသည်။ ၎င်းမှာ စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝရန်အတွက် မဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်အရည်အချင်းကြွယ်ဝရန်အတွက်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာတွင် ကျော်ကြားရန်လည်း မဟုတ်ပေ။ တကယ့် ဂုဏ်နှင့်ထိုက်တန်သော လူရည်မွန်ဖြစ်ရန်မျှသာ ဖြစ်လေသည်။ ပညာရှိကြီးဖြစ်ရန် မဟုတ်ပေ။ သူတော်ကောင်းဖြစ်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။ တန်ခိုးကြီး၍ ဩဇာတိက္ကမရှိရန် မဟုတ်ပေ။ အကြည်ညိုခံထိုက်သော ဖြောင့်မတ်ရိုးသားသူ ဖြစ်ရန်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဝိတိုရိယဘုရင်မကြီးသည် ဝဲလင်တန်တက္ကသိုလ်တွင် နှစ်စဉ် ကျောင်းသားများကို ဆုပေးရာတွင် စာအတော်ဆုံး လုံ့လဝီရိယ အရှိဆုံး၊ ပါးနပ်ကျွမ်းကျင်ဆုံး ကျောင်းသားများကို မရွေးခဲ့ပေ။ စိတ်ဓာတ် ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမွန်၍ နှလုံးရည်ပြည့်ဝဆုံး ကျောင်းသားကိုသာ ဆုချီးမြှင့်ခဲ့လေသည်။

စာရိတ္တကို စည်းစနစ် အသိဉာဏ် စွမ်းဆောင်မှုတို့က ထိန်းပေးထားလေသည်။ ထိုထက် ကျယ်ပြန့်စွာဆိုလျှင် ဘာသာတရား လောကကျင့်ဝတ်နှင့် ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရားများက ထိန်းပေးလေသည်။ တကယ့်စာရိတ္တပြည့်မြောက်လိုသူမှာ ကမ္ဘာကျော်မှု ဆုလာဘ်ရမှုကို အရေးမထားပေ။ မိမိအရည်အသွေးမြင့်တက်မှုကိုသာ ပဓာနထား၍

ကြိုးစားရလေသည်။ စာရိတ္တကောင်းရှိသူကို နှစ်သက်ကြည်ညိုတတ်သော အလေ့သည်လည်း မိမိစာရိတ္တကို ပုံသွင်းပေးရာရောက်နိုင်လေသည်။ သို့ရာတွင် အတုခိုးခြင်းဖြင့် စာရိတ္တကို ပြုပြင်နိုင်သည်ထက် ပင်ကိုအသိတရားဖြင့် ကျင့်ဆောင် စောင့်စည်းမှုကိုသာ အဓိကလမ်းကျောင်းပြုရပေမည်။ သို့မှသာ မိမိဘဝကို လွတ်လပ်စွာ ပွင့်သစ်စေ၍ မိမိစွမ်းအားကို လွတ်လပ်စွာ ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်လေသည်။

အင်္ဂလိပ်စာဆိုတော် ဒင်နီယလ်က “လူတို့သည် သနားစရာ သတ္တဝါများဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ပင်ကိုဆန္ဒဟူသော အမြစ်၊ အသိပညာဟူသော ပင်စည်ဖြင့် ရှင်သန်အပ်သော စာရိတ္တအညွန့် မရှိပါမူကား၊ တိုင်းပြည်စက်ရုံများကို လည်စေနိုင်သည့် စီးကျနေသော ရေအလျဉ်နှင့် မတူဘဲ၊ အိုင်ထဲမှ ရေသေနှင့်တူပေလိမ့်မည်” ဟူ၍ ဆိုခဲ့လေသည်။ စာရိတ္တသည် ပင်ကိုအဖြစ် ပင်စည်ကိုတို့မှ ဖွံ့ဖြိုးရပေမည်။ စာရိတ္တကောင်းသူသည် အခြားသူ၏စာရိတ္တကိုလည်း စံပြနိုင်ပေသည်။

တိုင်းပြည်ကို အစိုးရအုပ်ချုပ်၍ လူကို စာရိတ္တအုပ်ချုပ်လေသည်။ ထိုကြောင့် စာရိတ္တကို လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းမှ အားဖြည့်ပေးမှုသာ လူရည်မွန်ဖြစ်နိုင်ပေမည်။

စာရိတ္တ တည်ဆောက်ရန်နည်း ၃-သွယ်။

စာရိတ္တတည်ဆောက်ရန် အလေ့အကျင့်ဖြစ်သောနည်း ၃-သွယ်ကို ဖော်ပြခဲ့လေပြီ။ ထိုနည်းများကို ခွဲခြားဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်ပေမည်။

* အစဉ်ဆင်ခြင်သတိပြုခြင်း။ ။ ၎င်းမှာ လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်ပေသည်။ မိမိတို့ပြုပြီး ပြုဆဲ-ပြုအံ့အမှုတို့ကို အကျိုးအပြစ် စိစစ်ရပေမည်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ နေထိုင်သွားလာ စားအိပ်ခြင်းမှာ လူညံ့တို့အလေ့

သာဖြစ်လေသည်။ ဘယ်အရာသည် ဘယ်သို့အကျိုးအပြစ် ဖြစ်စေခဲ့ ဖြစ်စေလျက် ဖြစ်စေလိမ့်မည်နည်း။ ထိုသို့ဆင်ခြင်တိုင်းထွာခြင်းအလေ့ မှသာ မသင့်မလျော်-မကောင်းသောအရာများကို ထွင်းဖောက်မြင်လာနိုင် မည်ဖြစ်ရာ၊ ထိုသို့သိရှိခြင်းဖြင့် စာရိတ္တပုံသွန်းရာတွင် အနေမှန်အသွင် မှန်ကို ရရှိစေနိုင်လိမ့်မည် ဖြစ်လေသည်။

မိမိကိုယ်ကို မိမိရိုးဖြောင့်စွာ စစ်တမ်းထုတ်ရပေမည်။ ငါမည်သည့် အမှားအပြစ်ကို ကျူးလွန်ခဲ့မိသလဲဟု ဆန်းစစ်၍ မိမိအမှားကို ဖော်ထုတ် ရပေမည်။ အခြားသူ၏ရှေ့မှောက်တွင် အပြစ်ကိုဝန်ခံရန် အလေ့မထုံ သေးစေကာမူ မိမိအတွင်းစိတ်ကိုကား ဖြောင့်မတ်စွာ ဝန်ခံရပေမည်။ သို့ဖြင့် ပြုပြင်နိုင်ခွင့်လမ်းမှန်ကို ရပေလိမ့်မည်။ အမှားပြုမိလျက် မိမိ အမှားကိုမှ ဘယ်သောအခါမှ အမှားမှန်းမသိခဲ့သော် ထိုသူထက် မိုက်မဲသူ မရှိတော့ပေ။

ပြုလုပ်သမျှသော အပြုအမူသည် မိမိစာရိတ္တကို ထိခိုက်နိုင်သလော ဟူ၍လည်း အစဉ်သတိပြုရပေမည်။ ထိုသို့သတိရှိမှသာ ပျက်ပြားအံ့ သော စာရိတ္တကို အချိန်မီ ကာကွယ်ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပေမည်။

* စည်းကမ်းစနစ်ချမှတ်လိုက်နာခြင်း။ ။ လူတို့သည် လွယ်ရာကို လုပ်တတ်သော အလေ့ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် စားမှု၊ နေမှု၊ ဝတ်မှု၊ ပြောဆို ကျင့်ကြံမှုမှစ၍ အလွယ်ကိုသာ လိုက်တတ်၏။ ဖြစ်သလို စား- နေ- ဝတ်- ပြော- ကျင့်လိုကြ၏။ ဤစရိုက်သည် စာရိတ္တပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်၏။ အခွင့်အရာ အားလျော်စွာ လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် အကန့် အသတ် စနစ်စည်းထားရှိမှသာ မမှားမယွင်း မဖောက်ပြန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မြဲ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စားစား- သွားသွား မည်သည့်အမှုတွင်မဆို စည်းကမ်း

ရှိရန်လို၏။ စားချင်တိုင်း မစားရ၊ သွားချင်တိုင်း မသွားရပေ။ စားသင့်-
 သွားသင့်၊ မစားသင့်-မသွားသင့်သော အရေးအရာ အခါအခွင့်ကို မဆွ
 က ကြိုတင်စိစစ်လျက် သင့်ရာစည်းကမ်းထား၍ ထိုစည်းကမ်းအရ သွား
 ရပေမည်။ စည်းကမ်းသည် လူ၏လုပ်ငန်းရပ်များကို ပဲ့ကိုင်ပြီးသော
 အလုပ်ဖြင့် စာရိတ္တခိုင်မတ်လေသည်။

ငါဘယ်အလုပ်မျိုးကိုမှ လုပ်မည်ဟူသော ရည်မှန်းချက်လမ်း
 ကြောင်း ချမှတ်ခြင်းသည် စည်းချက်ချခြင်းပင်ဖြစ်၍ ထိုစည်းကမ်း
 အတိုင်း ဆောင်ရွက်သွားရပေမည်။

ဤသို့အားဖြင့် အရာဌာနတိုင်း၌ စည်းစနစ်ထားရှိကာ ပရမ်း
 ပတာမပြုမှုဘဲ စနစ်ကျကျ ကျင့်ဆောင်သွားခြင်းဖြင့် စာရိတ္တဖြည့်
 တင်းရာတွင် ထိရောက်အောင်မြင်နိုင်လေသည်။ စနစ်မရှိက စိတ်လည်း
 မတည်၊ လုပ်ငန်းစဉ်လည်း မဖြူးဖြောင့်နိုင်ပေ။ သို့ဖြစ်သော် စာရိတ္တကို
 ထိခိုက်နိုင်ပေသည်။ လုပ်ငန်းကို စနစ်တကျလုပ်တတ်သော အလေ့မှ
 စိတ်ဓာတ်ကိုလည်း စနစ်တကျထားတတ်အောင် ပေးငင်နိုင်ပေသည်။
 စိတ်ဓာတ်သည် စည်းစနစ်ကျကျတည်တံ့က စာရိတ္တ မကျိုးမပေါက်နိုင်
 တော့ပေ။

စိတ်အလိုကို စည်းစနစ်အထိန်းမရှိလျှင် မုန်တိုင်းထဲ၌ ကျောက်
 မချသော လှေငယ်ကဲ့သို့ လွင့်ပါးသွားပေမည်။ စိတ်ဓာတ်မှ ရည်မှတ်
 သော စည်းစနစ်ကို စိတ်ဓာတ်က လိုက်နာနိုင်ပေသည်။ ဘာသာတရား
 ဖြစ်စေ၊ လောကီဝါဒဖြစ်စေ၊ စိတ်က ယုံကြည်ရင်းရှိမှ စူးစိုက်ဆောင်ရွက်
 နိုင်ပေရာ၊ ရှေးဦးစွာ စိတ်၏ယုံကြည်မှုဖြစ်အောင် အားထုတ်ရပေသည်။
 သူတစ်ပါးအပြော- သူတစ်ပါးခိုင်းစေသော အလုပ်တာဝန်အနေအထက်
 မိမိစိတ်က ပြောခြင်း ခိုင်းစေခြင်းကို မပင်ပန်းလုပ်နိုင်ပေရာ၊ မိမိစိတ်က
 ပြောမှု- ခိုင်းစေမှုဖြစ်စေရန်မှာ စိတ်က သဘောပေါက်ထင်မြင်အောင်

လုပ်ရပေသည်။ ထိုကြောင့် သင့်လျော်သော လူလောက စည်းကမ်းကို လည်း ကိုယ်တိုင်လိုက်နာရန် ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်ခြင်းမျိုးဖြစ်အောင် ရည်မှတ်ရပေမည်။ စင်စစ်လည်း ကိုယ့်အကျိုးသာဖြစ်၍ ကိုယ့်စိတ်ကို သာ ကိုယ်ကျွန်ခံနိုင်ပေသည်။ ကိုယ့်စိတ်ထွက်စည်းကမ်းကသာ ပိုကောင်း သဖြင့်လည်း စိတ်ကို စည်းကမ်းစနစ်ချပေးရန် ကိုယ်စိတာဝန်အဖြစ် မှတ်ယူရပေမည်။

၎င်းမှာ စိတ်ကို ခိုင်းတတ်အောင်ပြုပြင်၍ စိတ်၏ အခိုင်းခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့အားဖြင့် စိတ်၏ စေစားမှုကို စနစ်ကျအောင် စည်းစနစ် သတ်မှတ်ထားရှိ၍ လိုက်နာဖန်များသောအခါ မိမိစိတ်ကို မိမိနိုင်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းရရှိစေ၍ စာရိတ္တမွေးမြူရေးအတွက် လှော်သားရသွားနိုင် လေသည်။

* စောင့်စည်းအပ်သည်ကိုစောင့်စည်း။ ။ စာရိတ္တဖြည့်တင်းခြင်းမှပ မကောင်းသည်ကို ရှောင်၍-ကောင်းသည်ကို ဆောင်ခြင်းပင် ဖြစ်လေ သည်။ ကောင်းသည်ကို မဆောင်ရွက်သည်ထက်- မကောင်းသည်ကို ရှောင်နိုင်ခြင်းမှာ တစ်ဝက်သော အောင်မြင်မှုကို ရယူနိုင်လေသည်။

ကောင်းသောအပြုအမူကို ပြုမူလျှင်ကောင်း၍၊ မပြုမူလျှင် မဆုတ် ယုတ်နိုင်စေကာမူ၊ မကောင်းသောအပြုအမူကို မရှောင်ရှားနိုင်လျှင်ကား- ဆုတ်ယုတ် ထိခိုက်စေနိုင်လေသည်။ မကောင်းမှုကို ရှောင်နိုင်ရန် အရည် အချင်းမှာ မကောင်းမှုနှင့် ကောင်းမှုတွင် မကောင်းမှုဘက်သို့သာ နှယ် တတ်သော လူလောကဝယ် အထူးလိုအပ်လေသည်။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ခဲ့လျှင်- ပြုသမျှသည် ကောင်းမှုများသာ ဖြစ်လာနိုင်လေသည်။

မကောင်းမှုကို ရှောင်နိုင်ရန်မှာ မကောင်းမှုသို့ ယိမ်းကျနေပြီးသော စိတ်ကို ဆွဲထူတည့်မတ်ရသော အလုပ်ဖြစ်၍ မလွယ်လှပေ၊ ၎င်းအတွက်

စောင့်စည်းမှု ခြိုးခြံမှုများလိုလေသည်။ စောင့်စည်းအပ်သောအရာတွင် စောင့်စည်းရပေမည်။ ၎င်းမှာ ဆွဲဆောင်သော တစ်ဖက်အားကို ကြံကြံ ရပ်ခံရသဖြင့် ခဲယဉ်းပင်ပန်းလှသော်လည်း ခိုင်မာသော စိတ်၊ သန့်စင်သော ဆန္ဒအင်အား မည်သည်မှာ ဆွဲဆောင်သော တစ်ဖက်အားသည် ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ အရေးပမာမထားဘဲ တောင့်ခံနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

မပြုလုပ်- မပြောဆို- မကြံစည်အပ်သောအရာကို မပြုမပြော- မကြံစည်ခြင်းသည် စောင့်စည်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ စောင့်စည်းမှုသည် သာမန်အသိတရား၏ အင်အားပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် တွန်းကန်သော စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုကို သာမန်အားဖြင့် စောင့်စည်းမှုနှင့်ကာကွယ်၍မရသောအခါ၊ ချုပ်တည်းမှုဖြင့် ထပ်မံကာကွယ်ရပေမည်။ မကောင်းမှု မြူအားကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ အလျှော့မပေးရပေ။

စောင့်စည်းမှုသည် ချုပ်တည်းမှုလောက် မပင်ပန်းပေ။ မိမိစိတ်ကို ချုပ်တည်းရခြင်းထက် အလွယ်နှင့် စောင့်စည်းရခြင်းက ကောင်းလေသည်။ သို့ရာတွင် စောင့်စည်းအားနှင့် မနိုင်သော်- ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းခံလျက် မကောင်းမှုဘက်သို့ကား မပါတော့ပြီဟု ချုပ်တည်းတောင့်ခံရပေမည်။

မိမိစိတ်ကို ချုပ်တည်းရခြင်းသည် ဒဏ်ခတ်ခြင်းကဲ့သို့ ပင်ပန်းခံခက်သည် ဆိုရစေကာမူ၊ အခြားသူ၏ ချုပ်တည်းခြင်းမျိုး မဟုတ်သည့် ပြင် တစ်ဖက်မှ အသိဉာဏ်၏ ဖျော်ဖြေအားပေးမှုကိုလည်း ရရှိနိုင်လေသည်။ ထို့ပြင် မချုပ်တည်း၍ ဖြစ်ပေါ်မည့်အကျိုးပျက်မှုမှာ ချုပ်တည်း၍ ခံရသည့် ကိုယ်စိတ်ပင်ပန်းမှုထက် အဆပေါင်းများစွာ ပြင်းထန်မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

စောင့်စည်းခြင်းနှင့် ချုပ်တည်းခြင်းသည် ပေါ်ပေါက်အံ့သော

မကောင်းမှုကို တားဆီးဖြိုခွင်းခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး-
လုံးဝမပေါ်ပေါက်အောင် အမြစ်မှချေမှုန်းပစ်သော နည်းလည်းရှိပေ
သည်။ ၎င်းမှာ ခြိုးခြံခြင်းနှင့် ရောင့်ရဲခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ခြိုးခြံခြင်းသည် စောင့်စည်းမှုအင်အားကို ခိုင်မြဲအောင် ကျင့်သား
ရအောင် ပင်ကိုက အားထုတ်ဖြည့်ဆည်းမှုဖြစ်လေသည်။ စောင့်စည်းခြင်း
သည် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် အပြစ်မဖြစ်အောင် စောင့်စည်းခြင်း၊
သူတစ်ပါးအကျိုးမဲ့ကို မပြုမိအောင် သတိချုပ်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်လေ
သည်။ သို့ရာတွင် ခြိုးခြံခြင်းမှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိစောင့်စည်းခြင်းဖြစ်၍
စားမှုဝတ်မှုနေမှုကျင့်ကြံမှု စသည်တို့တွင် လျှပ်ပေါ်လော်လည်မှောက်
မှားခြင်း မရှိရအောင် စာရိတ္တထိခိုက်သည်အထိ မမှားမလွန်ရအောင်
စိစစ်လျှော့ပေါ့ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ မိုက်မှားတပ်မက်မှုများကို
လျှော့ပေါ့ အာရုံဖြတ်ခြင်းလည်း ဖြစ်လေသည်။ အာရုံတပ်မက်မှုများ၍
မခြိုးခြံနိုင်လေ- စာရိတ္တပျက်ကြောင်းဖြစ်လေသာရှိပေမည်။

ထိုကြောင့် စားမှု- နေမှု- ဝတ်မှုမှစ၍ စိတ်အလိုသို့မလိုက်ဘဲ
ခြိုးခြံကျဉ်းကျဲ့စွာ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ရပေမည်။ များလွန်း- ပိုလွန်း
သော လိုက်စားမှုအာရုံတို့သည် စာရိတ္တပျက်ကြောင်းများဖြစ်ရာ
မကောင်းသော ကာမဂုဏ်အစ အာရုံဟူသမျှ၌ မကင်းလွတ်သာစေကာမူ၊
ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရပေမည်။ ၎င်းသည်ပင် စာရိတ္တဖြည့်တင်းမှု၏ သွေးကြော
ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရန်ရောင့်ရဲမှု လိုလေသည်။ ရောင့်ရဲမှုသည်
တိုးတက်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်သော ဆုတ်နစ်မှု မဟုတ်ပေ။ အာရုံခံစားမှု၏
အနည်းဆုံးသော အကန့်နဲရံပင်ဖြစ်လေသည်။ ရောင့်ရဲမှုအဆုံး အပိုင်း
အခြား မရှိလျှင် လောဘသတ်၍ ရမည်မဟုတ်ပေ။ လောဘမသတ်နိုင်
သလောက် စာရိတ္တပျက်ပြားမှုနှင့် အကျိုးမဲ့မှုတို့ပေါ်လာနိုင်ပေသည်။

လူတို့အဖို့ ရောင့်ရဲမှု ရှိသလောက် ဘဝသုခရှိလေသည်။ ဘဝ သုခသည် ကိုယ်စိတ်ချမ်းမြေ့စွာနေနိုင်အောင် အာရုံကို ဖန်တီးထိန်းချုပ် ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ရာ ထိုအာရုံကို ဖန်တီးနိုင်စွမ်းမှာ စည်းစိမ် ချမ်းသာများ မဟုတ်ပေ။ ရောင့်ရဲမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ ဖြစ်လာသမျှ အခြေအနေတွင် သာယာနိုင်ခြင်းသည် ရောင့်ရဲမှုကို ရရှိစေခြင်းပင် ဖြစ်၍ အလိုအလျောက် မြီးခြံစွာ ကျင့်ဆောင်နိုင်စေပြီး စာရိတ္တကို ခိုင်မတ်အောင် အထောက်အပံ့ ပြုနိုင်စွမ်းရှိလေသည်။

အသွားအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အယောင်အဆောင်အားဖြင့်လည်း ကောင်း ချမ်းသာသုခ မည်မျှပင်ရှိစေကာမူ- စိတ်ဓာတ်နှင့် အာရုံတွင် အကျိုးကျေးဇူးမထင်ကျန်စေက စင်စစ် သုခ မမည်ပေ။ စိတ်ဓာတ်နှင့် အာရုံတွင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှုရရှိမှသာ သုခစစ်ရရှိခြင်းဖြစ်ရာ စာရိတ္တ အင်အားစုစည်းခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် ဘဝသုခကို ဖန်တီးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်လေသည်။

ထိုသို့အားဖြင့် စောင့်စည်းမှု၊ မြီးခြံမှုချုပ်တည်းမှု၊ ရောင့်ရဲမှုဟူသော ကျင့်ဝတ်တို့ဖြင့် စာရိတ္တကို ဖြည့်တင်းပါမှု၊ တောက်ပြောင်ရွန်းသစ်သော စာရိတ္တအရည်အချင်းများ ပေါက်ပွားလာလိမ့်မည်ကိုကား အထူးဆိုဖွယ် မရှိပေ။

စာရိတ္တ ကောင်းသူတစ်ဦးသည် အိမ်ထောင်၌ဖြစ်စေ၊ အလုပ်ခွင်၌ ဖြစ်စေ၊ ဘဝလမ်းကြောင်းနှင့် ဆက်ဆံရေးပြင်ပလောက၌ဖြစ်စေ တစ်ဦး တည်းမှတ်တင်ခံနိုင်ရပေမည်။ တစ်နေရာ ဌာနတွင်သာ စာရိတ္တအရောင် ဝင်းလျက်အခြားတစ်နေရာတွင် ညစ်မည်းနေပါမူ အကျင့်စာရိတ္တဆိုးသူ ထက်ပင် ယုတ်ညံ့ပေလိမ့်မည်။

စာရိတ္တကောင်းခြင်းသည် တစ်နေ့အမှု- တစ်လအမှု မဟုတ်ပေ။ တစ်သက်တာအမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ စာရိတ္တအရည်အချင်းတွင် တစ်သက်

ပတ်လုံး တည်ရမည့်စိတ်အရည်အချင်းများ ပါရှိရပေမည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်သဘောထားနှင့် ပတ်သက်သော အကျင့်သိက္ခာဂုဏ်ရည်တို့ကို လည်း ညွှန်ပြရပေမည်။

ကျင့်ကောင်းသည် စိတ်ကောင်းမှပေါ်ထွက်ပေရာ စိတ်ဓာတ်ကောင်းလျှင် အကျင့်ကောင်းရပေမည်။ စိတ်ဓာတ်ကောင်းသူသည် အတတ်ပညာချွန်ထက်သူထက် ပေါင်းသင်းအပ်သော မိတ်ဆွေဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကောင်းဟူသည် အဘယ်သို့သော စိတ်ထားများ ပေနည်းဟု ဆန်းစစ်ရပေသည်။



အခန်း - ၁

သန့်စင်စိတ်

သန့်စင်စိတ်သည် စိတ်ကောင်းတစ်ခုပင် ဖြစ်လေသည်။ သန့်စင်သော စိတ်အပိုင်း၌ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၊ ရှက်ကြောက်တတ်ခြင်း၊ အကုသိုလ်ပယ်ခြင်းစသည်တို့ ပါဝင်လေသည်။

ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း

စာရိတ္တ၏ ခက်မတစ်ဖြာကား ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ရိုးသားခြင်းနှင့် ဖြောင့်မတ်ခြင်းသည် အရည်အသွေးတစ်ခုစီပင် ဖြစ်သော်လည်း ဆက်စပ်လျက် ရှိ၏။ ဆာဘင်ဂျမင်ရဒ်ယဒ်ဆိုသူက “မည်သူမျှချမ်းသာရမည်၊ ပညာရှိရမည်ဟု မုချမပေါက်ဖွားခဲ့။ သို့ရာတွင်မည်သူမဆို ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရန် ပေါက်ဖွားခဲ့ကြသည်သာ ဖြစ်သည်” ဟု ပြောဖူးလေသည်။ ၎င်း၏ ဆိုလိုရင်းမှာ ဆင်းရဲချမ်းသာမှာ လူတို့အတွက် ပဓာနမဟုတ်၊ ရိုးဖြောင့်မှုမှာသာ ပဓာနဖြစ်ကြောင်းကိုပင် ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

လူတစ်ယောက်အတွက် ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ ထို
ရိုးဖြောင့်မှုသည်လည်းကောင်း၊ သိမြင်ယုံကြည်၍ အမှန်ဟု မှတ်ယူသည့်
နည်းလမ်းနှင့် ၎င်း၏ဘဝအခြေအနေ ရပ်တည်မှုအတိုင်း တစ်သမတ်
တည်း တည်သော ရိုးဖြောင့်မှုကိုပင် ဆိုလိုပေသည်။ ရိုးဖြောင့်မှုမှာ
အသိဉာဏ်မယှဉ်ဘဲ တုပ၍ဖြစ်စေ၊ အကျိုးမျှော်၍ဖြစ်စေ၊ ရိုးဖြောင့်ခြင်း
မျိုးဖြစ်ပါမူ၊ ပင်ကိုအရည်အချင်းမဖြစ်ဘဲရှိပေမည်၊ တကယ်သိ နားလည်
စွာဖြင့် မကောက်မကျစ် မလိမ်လည်မလှည့်စား၊ မဖုံးကွယ်၊ အယောင်
မဆောင်သော ပြောဆိုပြုမူ ကြံစည်ခြင်းသာလျှင် တန်ဖိုးရှိလေသည်။

ရိုးဖြောင့်ခြင်းကို သရုပ်ခွဲသော် သစ္စာရှိခြင်း၊ တစ်သမတ်တည်း
ဂတိမလိုက်စားခြင်း၊ သန့်စင်သော နှလုံးသွင်းရှိခြင်းတို့ပါဝင်လေသည်။
ယုတ်ညံ့မှုတို့ကို တိုက်ဖျက်ရာတွင် ထိုလက်နက်များသည် ထက်မြက်လှ
ပေသည်။ အခြားသူ၏ ကြည်ညိုလေးစားခံရမှုတွင် ထိုအရည်အချင်း
များသည် များစွာအရာရောက်လေသည်။

သစ္စာရှိခြင်း

သစ္စာဟူငြား၊ မှန်တရားလည်း၊
တိမ်းပါးမယို၊ မြဲစေဘိလော့၊
တောင်ရှိမပြို၊ မယိမ်းယိုနှင့်။

။
(မန်လည်ဆရာတော်)

သစ္စာရှိခြင်းသည် ထားရှိသော နှုတ်ကတိပဋိညာဉ်များကို မှန်ကန်
စွာ လိုက်နာခြင်းမျှသာ မဟုတ်သေးပေ။ ချိန်းချက်သော အချိန်ကို တိကျ
စွာ လိုက်နာရုံမျှလည်း မဟုတ်သေးပေ။ ထိုထက်ကား အပြောနှင့် အပြု
အမှု၊ ရည်မှန်းချက်နှင့်အားထုတ်မှု၊ အဓိဋ္ဌာန်နှင့် လုပ်ငန်းစသည်တို့ကို
တိုက်ဆိုင်ညီညွတ်ရန်လည်း လိုပေသည်။ ၎င်းမှာ အခြားသူအပေါ်

သစ္စာရှိခြင်းထက် မိမိကိုယ်ကိုပြန်၍ သစ္စာရှိခြင်းပင်ဖြစ်၍၊ မိမိတိုးတက်မှုကို မြှင့်တင်နိုင်ပေသည်။

လူတို့သည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိပင် မသိဘဲ သိယောင်၊ မတတ်ဘဲ တတ်ယောင် ဝိုးတဝါးနှင့် လိမ်လည်မိတတ်လေသည်။ မိမိ၏အရည်အချင်းကို ပင်ကိုထက်ဆပွား၍ အထင်ကြီးတတ်လေသည်။ ၎င်းမှာ အရှက်ရရန် ပျက်စီးရန် အကျိုးမဲ့ကိုသာ ဖန်တီးနိုင်၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မလိမ်လှည့်မိရန်အထူးသတိပြုသင့်ပေသည်။ မိမိမသိလျှင် မသိဟု ဝန်ခံရဲခြင်း၊ မိမိအပြစ်ရှိလျှင် ရှိကြောင်းဝန်ခံရဲခြင်း၊ မိမိအပြစ်ကို သူတစ်ပါးအားပုံမချခြင်း၊ မိမိရည်မှတ်သည့် အဓိဋ္ဌာန်ပြည့်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း စသည်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုသစ္စာရှိခြင်းပင်ဖြစ်၍ အခြားသူအပေါ်တွင် သစ္စာရှိနိုင်ရန် အခြေခံစိတ်ဓာတ်အားကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးစေနိုင်လေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမှ မိမိ သစ္စာမရှိလျှင် မည်သို့မျှ အထွဋ်အထိပ်သို့ ရောက်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သစ္စာရှိသူကိုသာ ယုံမှတ်လေးစားကြပေမည်။

လောကလူ့ဘဝရေးရာတွင် ပညာထက် ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ဉာဏ်ရည်ထက် နှလုံးရည်ကျွမ်းကျင်မှုထက် စိတ်ဓာတ်အင်အားတို့က အားစွမ်းနှင့် အာနိသင်ပိုတတ်သည်ကို သတိပြုမိလေသည်။ မိမိကိုယ်ကို သစ္စာ ရှိခြင်းသည် ထိုအားကိုတိုးမြှင့်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်၍ ဇွဲသတ္တိဝီရိယ ဆင်ခြင်ဉာဏ်စသည်တို့ကိုလည်း ဖွံ့ဖြိုးထက်သန်စေနိုင်စွမ်းပေသည်။

“ကတိသစ္စာမှန်သောခါဝယ် ဩဇာလေးနက်ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက်သစ်ပင်ဆေးဖက်ဝင်၏” ဟူ၍ ဆိုရိုးလည်း ရှိပေသည်။ နိပါတ်တော်တွင် သစ္စာတန်ခိုးကြောင့် အမျိုးမျိုး အကျိုးဖြစ်ထွန်းပုံများကိုလည်း တွေ့ရပေသည်။ လောက၏ ဖြစ်ပျက်မှု သဘောတရားသည် လူတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထား ဆန္ဒသဘောထားအလိုက် တည်တတ်သည်ဟု ယုံကြည်

မှုများ ရှိလေသည်။ စိတ္တေန နိယတေလောကော ဟူသော ဒေသနာအရ
လောကကို လူ့စိတ်သည် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရာ လူတို့သစ္စာ ဖြောင့်မှန်သော
ကာလတွင် ကမ္ဘာသည် တရားရွန်းပလျက် အေးချမ်းသာယာပေလိမ့်
မည်။ ကမ္ဘာ့ဩဇာဓာတ်တို့သည် ထက်မြက်ပြန်ပြောပေလိမ့်မည်။
ဤကား မုချဖြစ်နိုင်သည့် သဘာဝတ္ထပင်ဖြစ်ရာ သစ္စာတရား၏ အစွမ်း
ကို မယုံမှားသာပေ။

သစ္စာအရာ၊ ဖွတ်လျှာမဇဲ၊ ဆင်စွယ်ပမာ၊
ကျင့်ရှာလေကောင်း၊ နှာမောင်းပမာ၊
မကျင့်ရာတည့်။

(ပဉ္စာဝုဓေပျို့)

သစ္စာကတိပျက်ရခြင်းသည် လူဖြစ်ရှုံးခြင်းပင်ဖြစ်၍ ကမ္ဘာယဉ်
ကျေးမှုသမိုင်းတွင် သစ္စာကို အသက်နှင့်လဲ၍ ဖြည့်တင်းခဲ့သော
အာဇာနည်၊ လူရည်ချွန်များကို တွေ့ရှိနိုင်လေသည်။ သစ္စာတည်သော
စိတ်ဓာတ်သည်ကြံ့ခိုင်သော စိတ်ဓာတ်ပင်ဖြစ်ရာ၊ ထိုသစ္စာတည်မှု
အရည်အချင်းတစ်ရပ်နှင့်ပင် အခြားအရည်အချင်းများကို အကဲခတ်နိုင်
ပေသည်။

ကတိသစ္စာပြုစဉ်က ထိုအတိုင်းလိုက်နာနိုင်မလိုက်နာနိုင်ကို
စစ်ဆေးရပေမည်။ မလိုက်နာနိုင်သော ကတိကို မပေးခြင်းသည် ပေးပြီး
မှဖောက်ဖျက်ရခြင်း ထက်မြတ်လေသည်။ ပေးပြီးခဲ့ပါမူလည်း အတတ်
နိုင်ဆုံး စောင့်စည်းရန် လိုပေသည်။ ကတိတည်ခြင်းသည် စိတ်၏ တာဝန်
ဖြစ်ရာအကြောင်းကိစ္စသည် အရေးကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ မကြီးသည်ဖြစ်စေ၊
ကတိတည်မှုသည် တစ်မျိုးတစ်စားတည်းသာ ရရှိပေမည်။ အကြောင်း
ကိစ္စအရာမဝင်ကောက်၍ ကတိဖျက်ရသည်ဟူ၍ မရှိစေရပေ။ အသေး

အဖွဲ့တွင် ကတိမတည်နိုင်သော် ခက်ခဲဝန်လေးသော ကိစ္စ၌ ကတိတည် နိုင်ပါဦးမည်လော။ ကတိပျက်အကျင့်စွဲသော စိတ်ဓာတ်သည် နောင်ကတိ များကို ထိန်းနိုင်စွမ်း ပေါ့ပျက်ညံ့ဖျင်းသွားပေမည်။

ဥစ္စာမရှိ ကတိမတည်ဟူသော စကားမှာ ကတိပျက်ခြင်းအတွက် ဆေးလျော်သော ဆင်ခြင်သာဖြစ်၍၊ ကတိတည်မှုမှာဥစ္စာ ပစ္စည်းပေါ်၌ သာ မတည်ဘဲ လူ၏စိတ်ဓာတ်၌ တည်လေသည်။ ကတိကို စောင့်သိမှု ၏နောက်တွင် ထိုသို့စောင့်သိသော အထောက်အထား အားထုတ်မှု မုချရှိရပေမည်။ ကတိတည်ခြင်းမှာ နှုတ်ကတိ- စာကတိကို အားထုတ်မှု ဖြင့်သာ ပြန်၍ဆပ်ရပေရာ၊ အားထုတ်မှုအလိုက် ကတိတန်ဖိုးကို သတ်မှတ်ရပေမည်။ အကယ်၍ ကတိပျက်စေကာမူ၊ ရိုးဖြောင့်စွာဖြင့် ကတိတည်ရန် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားလျက် အခြားအကြောင်း အခွင့်ကြောင့် လူ၏စွမ်းအားမထောက်မှီသာသဖြင့် ပျက်ယွင်းရခြင်းကိုမူ စာရိတ္တ ထိခိုက်သော ပျက်ယွင်းမှုဟု မဆိုသာပေ။ စာရိတ္တပျက်ယွင်းခြင်းမှာ ကတိတည်နိုင်ပါလျက် မတည်ခြင်း။ တည်အောင်ကြိုးစား၍ ရကောင်း လျက် မကြိုးစားခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။ ကတိတည်သော စိတ်ဓာတ် သာ တိုးတက် ထက်မြက်ပါမူ၊ ပေးသောကတိသည် လေးနက်စွာ နှိုင်းချိန် ပြီးမှပေးသော ကတိသာ ဖြစ်ရပေမည်။ ပေးသမျှ ကတိကိုလည်း လိုက်နာနိုင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ကျင်ယိုထိုလူ၊ မြတ်သည့်သူကား၊ ဆင်ဖြူမျိုးနွယ်၊
ကျင့်မပယ်တည့်၊ ဆင်စွယ်မှန်ငြား၊ ပိုးမစားသို့၊
တရားလွဲလက်၊ ကျင့်ယွင်းဖျက်၍၊ အသက်ဆုံးစေ၊
သေသော်သေဘိဂတိလေးပါး၊ မဖောက်ပြားဘူး၊

(မဃဒေဝ)

သစ္စာစောင့်သိခြင်းသည် တစ်နည်း၊ မိမိကျရောက်ရာတာဝန်ကို လေးစားခြင်းလည်း မှန်ပေသည်။ လုပ်ရမည့်အလုပ်ကို လုပ်ရပေမည်။ မိမိတာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မှသာ လူ့ကျင့်ဝတ်နှင့်ညီ နိုင်ပေမည်။ ခိုကပ်ဖင့်နွဲ့ တိမ်းရှောင်ခြင်းသည် အလုပ်ဝတ္တရားနှင့် တာဝန် အပေါ်တွင် သစ္စာမရှိခြင်းသာဖြစ်၍ ကြီးပွားတိုးတက်ရန် ခဲယဉ်းတတ် လေသည်။ မနိုင်သော တာဝန်ထမ်းလိုသော တာဝန်ကို မဆွကပင် ဖယ်ရှားရပေမည်။ တာဝန်ခံယူပြီးပါမူ ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်မှသာ သစ္စာရှိရာရောက်ပေမည်။ တာဝန်ကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် လာဘ်လာဘာဒဲ့ ၍လည်းကောင်း။ အပြစ်ကို ကြောက်၍လည်းကောင်း၊ မဖြစ်စေဘဲ တာဝန်ကို လေးစားသစ္စာစောင့်သည့်အနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ခြင်းသာလျှင် မြင့်မြတ်လေသည်။

သစ္စာကတိသည် မိမိအတွက် ထိန်းသိမ်းပေးသောပဲ့အဖြစ်နှင့် သဘောထားပါမူ သစ္စာကတိ စောင့်စည်းရခြင်းအတွက် တာဝန်ကြီးမား လေးလံခြင်းရှိမည် မဟုတ်ပေ။

တစ်သမတ်တည်းသော စိတ်ထားရှိ၍ ဂတိမလိုက်စားခြင်းသည် လည်း ရိုးသားဖြောင့်မတ်ခြင်း၏ အစိတ်ပိုင်းဖြစ်လေသည်။ တစ်စုံတစ်ခု ကို ဆောင်ရွက်ရာ၌လည်းကောင်း၊ သဘောထားရာ၌လည်းကောင်း တသီးတသန့် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်ဖြစ်စေ- မပြုသည်ဖြစ်စေ၊ ထားရှိရင်း စိတ်ဓာတ်အတိုင်း တည်ရန်လိုလေသည်။ ၎င်းမှာ အားထုတ်မှု၌ ဇွဲရှိပုံမျိုး ကဲ့သို့ စိတ်၏ ခိုင်တည်မှုဇွဲပင် ဖြစ်လေသည်။ အားထုတ်မှုဇွဲသည်လည်း စိတ်ဇွဲမှသာ ပေါ်လာရပေသည်။

အချိန်အခါ အခြေအနေ အသိအမြင်သစ်အရ သဘောအယူအဆ ကို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်သည်လည်း ရှိပေသည်။ သို့ရာတွင် အကြောင်း အခြေခံလုံလောက်၍ ပိုမိုကောင်းမြတ်စေနိုင်သည့် အခွင့်အရာမျိုးမဟုတ်

ဘဲ၊ ခုတစ်မျိုး- နောင်တစ်မျိုး မကြာခဏစိတ်ထားပြောင်းတတ်မှုမှာ စိတ်၏ တည်ကြည်မှုကို ပျက်ပြားလေသည်။

တစ်သမတ်တည်းသောစိတ်

ဆိုးတူကောင်းဘက်၊ ပေါင်းရှက်စားပွဲ။
သစ္စာစွဲလျက်၊ ဆင်းရဲသော်ပစ်၊
ကောင်းသော်ချစ်ဟု၊ မဖြစ်ကောင်းချေ။

(ဝေဿန္တရာပျို့)

တစ်သမတ်တည်းသော စိတ်သည် မိမိဘဝလမ်းစဉ်ကို ဖြောင့်တန်းအောင် ဖန်တီးနိုင်ပေသည်။ မရေမရာ မကြာခဏ ပြောင်းလဲတတ်သော စိတ်ရှိလျှင် မည်သည့်အရာကိုမျှ ဇောက်ချဆောင်ရွက်၍ မရနိုင်ပေ။ မည်သူနှင့်မျှ တစ်သမတ်တည်း ဆက်ဆံပေါင်းသင်း၍လည်း ရနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သာမန်အသေးအဖွဲ့ အကြောင်းအရာမျှသည် မိမိ၏ ထားရှိရင်း စိတ်ထားကို ချိုးဖောက်ခွင့်မပြုသင့်ပေ။

တစ်သမတ်တည်းသော စိတ်သည် ကတိတည်မှုကိုလည်း အထောက်အပံ့ပြုလေသည်။ တစ်ခုတွေ့လျှင် တစ်ခုကောင်းနိုးနိုး- နှစ်ခုတွေ့လျှင် နှစ်ခုကောင်းနိုးနိုးနှင့် မတည်ကျသောစိတ်သည် ဘဝကို မတည်ကျအောင်ပင် ဖန်တီးပေလိမ့်မည်။ တည်ကျသောစိတ် အလေ့အထုံစွဲလာခဲ့သော် အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို သဘောထားရန် အဆုံးအဖြတ်ပေးရန်အတွက် ပေါ့ပေါ့ဆဆပြုလုပ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် တည်ကျသော စိတ်သည် နောင်မှ မှားမှားမှန်မှန် လက်တည့်စမ်း သဘောမျိုးဖြင့် မည်သည့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုမျှ လက်ခံနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ခြင်းကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ထားတစ်သမတ်တည်း မရှိသူအား လူကဲခတ်ရန်မှာ မလွယ်

ကူပေ။ ထို့ကြောင့်လည်း ထိုသူမျိုးအပေါ်တွင် အကောင်းမထင်ရဲ
ကြချေ။ လူတို့၏ဖောက်ပြန်မှုကိုသာ ယိမ်းယိုင်တတ်သော သဘာဝ
အတိုင်း ထိုသူ၏တည်ကြည်မှုဟူသမျှကိုပါ ဖောက်ပြန်တတ်သော
သဘောအားဖြင့်

ဒေါသဖြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလိုတူလှသဖြင့်လည်းကောင်း၊
မသိဝိုးဝါး၍လည်းကောင်း၊ ကြောက်ရွံ့၍လည်းကောင်း၊ မိမိပင်ကိုစိတ်
ဖြင့် မဆုံးဖြတ်ဘဲ အမှန်ကိုပယ်၍ အမှားဘက်သို့ လိုက်လျောတတ်ခြင်း
သည်လည်း စိတ်၏မတည်ကြည်မှုပင် ဖြစ်လေသည်။ တည်ကြည်သော
စိတ်သည် အခြားအာရုံများ၏ လှည့်စားချက်ကို တွန်းလှန်ပစ်နိုင်စွမ်း
ရပေမည်။ လူတို့သည် ရံဖန်ရံခါ မိမိတို့စိတ်ကိုပင် လှည့်စား၍ ဂတိ
လိုက်စားမိတတ်ကြလေသည်။ ထိုသို့ ဂတိလိုက်စားမိခြင်းကိုပင် မသိ
ဘဲ အလိုအလျောက် ဆောင်ရွက်မိခြင်းဟု ထင်မှားတတ်လေသည်။
အချို့လည်း တမင်သိလျက်နှင့်ပင် အခြားအာရုံကို မလွန်ဆန်နိုင်ဘဲ
စိတ်၏တည်ကြည်မှုကို ဖောက်ဖျက်ကြလေသည်။ ထိုသူတို့သည် ထိုသို့
သော အစွဲအလမ်း အထောက်အထားအငဲ့အကွက် အခြိမ်းအခြောက်တို့
ကို စိတ်မှပယ်ခွာ၍ပင် ကိုယ့်အသိအမြင်ဆန္ဒအစစ်အရ ဆုံးဖြတ်ဆောင်
ရွက်ခဲ့သော် ပို၍ အမှန်သို့ရောက်နိုင်လေသည်။

မိမိတည်ကြည်မှုသည် အမုန်း- အချစ်- အရှက်- အကြောက်
စသော အပစိတ်များကို ထွင်းဖောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။ ဂတိ
လိုက်စားတတ်သူအား အခြားသူတို့သည် ကြည်ညိုလေးစားမည်မဟုတ်
ပေ။ ထိုမျှမက သန့်စင်သော ပင်ကိုစိတ်ဖြင့်လည်း ဆက်ဆံကြမည်
မဟုတ်ပေ။ အကြိုက်ဆောင်၍လည်းကောင်း၊ ခြိမ်းခြောက်၍လည်း
ကောင်း ပေါင်းဖွဲ့လာတတ်မည်ဖြစ်ရာ မိမိ၏ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း
ကို ဖိတ်ခေါ်သည်နှင့်သာ တူလေသည်။

သန့်စင်သော နှလုံးသွင်း

သန့်စင်သော နှလုံးသွင်းရှိခြင်းသည်လည်း စာရိတ္တ၏ ဖွေးလတ်ကြောင်း ဖြစ်လေသည်။ တစ်သမတ်လည်း တည်သောစိတ်သည် စိတ်ကောင်းလည်းဖြစ်နိုင်၍ စိတ်ညံ့လည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ တည်တံ့စွဲမြဲမှု အထုံအလှေ့ရှိခြင်းမျှသာ ရှိသေး၍ ထိုစိတ်သည် သန့်စင်ရန်လည်း လိုပေသည်။ ဂတိမလိုက်စားသော စိတ်သည် သန့်စင်သော စိတ်ပင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုမျှသာမက ဂတိမလိုက်စားရုံသာမကဘဲ အမှန်တရားကိုလည်း ထိုးထွင်းသိမြင်အောင် ကြိုးစားရပေမည်။ အမှန်ဘက်ကသာ အမြဲနေ၍ အမှန်ဘက်မှ ဂတိမလိုက်စားခြင်းသည်သာ မွန်မြတ်လေသည်။

ရိုးသားမှုသည် မလိမ်မကောက်ခြင်းသာ မဟုတ်ဘဲ အကျိုးမဲ့သော အဆောင်အယောင်- အမွမ်းအမံ- ဟန်ဆောင်မှု စသည်တို့မှကင်းပ၍ ပကတိစိတ်ထားရှိခြင်းကိုလည်း ဆိုလိုပေသည်။ ၎င်းမှာ သန့်စင်သော နှလုံးသွင်းရှိခြင်းပင်ဖြစ်၍ ပင်ကိုသဘောနှင့် အရည်အချင်းကို ဟင်းလင်း ဖွင့်ကြခြင်းနှင့် တူပေသည်။ ထိုသို့ ပွင့်လင်းရိုးသားမှုအတွက် အနည်းငယ်မျှသော အပြစ်အနာများပင်လျှင် ပျောက်ပြယ်နိုင်လေသည်။

မိမိအမှန်ဟု ယုံကြည်ယူဆမှုကို ရဲဝံ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရပေမည်။ ပွင့်လင်းစွာ ထုတ်ဖော်နိုင်ရပေမည်၊ အပြစ်မဲ့သောအရာဟူသမျှ ပင်ကိုစိတ်၌ သံသယမရှိသော စင်ကြယ်မှုမှန်သမျှကို မည်သူ့အားမဆိုထုတ်ဖော်ပြသရန် ဝန်မလေးသင့်ပေ၊ မိမိထိုသို့ ရိုးဖြောင့်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းအတွက် ကျရောက်အံ့သော အန္တရာယ်ကိုလည်း စိုးရိမ်ဖွယ် မရှိပေ။ လိမ်လည်ဆိုးညစ်စွာနေရသော တစ်သက်သည် ဖြောင့်မှန်စွာနေရသော တစ်ရက်မျှလောက် လောကုတ်- လောကီတွင် အကျိုးမရှိ အဖိုးမတန်ပေ။ စိတ်တန်ခိုးအားဖြင့်လည်း မြူမတင်သော စိတ်ဓာတ်၏ အရှိန်အဝါ

သည် အစွမ်းအထက်မြက်ဆုံးဖြစ်ရာ ရိုးသားမှုကို ဆောင်ကာ အောင်မြင်ခြင်းမျိုးလည်း ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအောင်မြင်မှုသည် အပအောင်မြင်မှု- ခဏအောင်မြင်မှုသာဖြစ်၍ သန့်စင်သော ရိုးဖြောင့်မှုကို မထိခိုက်သော ကျွမ်းကျင်မှုဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းသာ မွန်မြတ်လေသည်။ ထိုသို့ မထိခိုက်သော ကျွမ်းကျင်မှုသာလျှင် ကောင်းမြတ်သော ပရိယာယ်ဖြစ်လေသည်။

စာရိတ္တကောင်းမွန်သူ၏ ဂုဏ်သတင်းသည် အပျံ့အနံ့နွေးပေမည်။ သို့ရာတွင် ထိုမွန်မြတ်သော အရည်အချင်းသည် မည်သည့်အခါမျှ တိမ်မြုပ်ရိုး မရှိပေ။ ကံအခွင့်မသာ၍ လောကဓံ၏အဆိုးအပြစ်ခံချင်ခံနေရပေမည်။ အခြားသူကအထင်လွဲ- အထင်သေးကောင်းသေးပေမည်။ သို့ရာတွင် ခံနိုင်ရည်ဖြင့် ဆေးလျှော်လိုက်ပါမူ နောက်ဆုံးတွင် ထိုက်တန်သော ဂုဏ်အင်္ဂါကို မလွတ်တမ်း ဆွတ်ခူးနိုင်ရပေမည်။

လောကတွင် ဇာတိဂုဏ်၊ မိဘဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ကား ဘဝဂုဏ်၊ စာရိတ္တဂုဏ်၊ ကျင့်ဝတ်ဂုဏ်တို့လောက် တစ်သက်တာအတွက် မထွန်းပနိုင်ပေ။ အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားအားဖြင့်သာ ထွန်းပ၍ ကိုယ်စီ၏ အစွမ်း အား အရည်အချင်းထက် အခွင့်ကံ၏ လိုက်လျောမှု သာဖြစ်ရာ လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုးလည်းမဖြစ်နိုင်၊ လက်လှမ်းလည်း မမီလွယ်ပေ။ ထို့ပြင် ဇာတိဂုဏ်၊ မိဘဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တို့ကား ဘဝဂုဏ်၊ စာရိတ္တဂုဏ်၊ ကျင့်ဝတ်ဂုဏ်မပြည့်တာက အရာမထင်ဘဲရှိလျက် ဘဝဂုဏ်၊ စာရိတ္တဂုဏ်၊ ကျင့်ဝတ်ဂုဏ်တို့ကား ဇာတိဂုဏ်ပညာဂုဏ် မမှီဘဲလျက် ထွန်းပြောင်နိုင်လေသည်။

ရှက်ကြောက်တတ်ခြင်း

ရှက်ကြောက်တတ်ခြင်းသည် စာရိတ္တ၏ အထိန်းတော်ပင် ဖြစ်လေ

သည်။ ၎င်းသည် သန့်စင်စိတ်ကို တည်တံ့အောင် အားသွင်းလေသည်။ လူမှန်လျှင် ရှက်တတ်ကြောက်တတ်ရမည်။ အရှက်အကြောက်တရားသည် လူ့ကျင့်ဝတ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။

သို့ရာတွင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အရှက်အကြောက်တရားကို သဘောထားပုံချင်း မတူဘဲရှိကြလေသည်။ လူတိုင်းတွင် အရှက်ရှိသည် ဟုဆိုသော်လည်း ရှက်ပုံမှာ... အဆင့်ဆင့် အမျိုးမျိုး သတ်မှတ်ထားကြလေသည်။ ကြိုက်မရှက် ငိုက်မရှက်၊ ငတ်မရှက်ဟူသော မရှက်နိုင်သည့် ဘဝမျိုးမှာ အရှက်ကို ငဲ့ကွက်သည့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို ပိတ်ဖုံးစေလောက်သည့် မိုက်မဲမှု အာရုံနှင့် ဆန္ဒအပြင် ခံစားမှုများကြောင့်သာဖြစ်ရာ သတိလက်လွတ် မဖြစ်စေဘဲ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ကို စေစားပါမူ...၊ ကြိုက်ရာ- ငိုက်ရာ- ငတ်ရာတို့၌လည်း ရှက်၍ရနိုင်လေသည်။ အရှက်မဲ့သောသူဟု ဆိုအပ်သော ပြည့်တန်ဆာတို့၌ပင်လျှင် အထိုက်အသင့်မျှသော အရှက်တရား ရှိတတ်လေသည်။

လူ၏ဘဝကို လေ့လာပါမူ၊ အရှက်တရားနှင့် လုံးဝကင်းသော လူဟူ၍မရှိပေ။ ရှိသော်... ထိုသူသည် မိုက်မဲယုတ်ညံ့သူနှင့် ရူးသွပ်ဖောက်ပြန်သူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် တစ်ဦး၏အရှက်နှင့် တစ်ဦး မတူဘဲ အရှက်နည်းများအားဖြင့်သာ ကွဲပြားကြရပေသည်။ ရှက်တတ်ပုံအရလည်း ကွဲပြားရလေသည်။

အချို့သည် အကျီအဝတ်အစား သစ်လွင်စွာ ဝတ်၍သွားလာရမည်ကို ရှက်တတ်လေသည်။ အချို့က အသံထွက်၍ လူပုံလယ်၌ ဘုရားရှိခိုးရမည်ကို ရှက်တတ်လေသည်။ အချို့က မင်းပွဲ- ဧည့်ခံပွဲတို့ကို သွားရောက်ရန် ရှက်တတ်လေသည်။ အချို့လည်း မသိသောအရာကို မေးရမည်ကို ရှက်တတ်လေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ရှက်တတ်, ရှက်နေကြသောအရာလည်း များစွာပင် ရှိကြလေသည်။ သို့ရာတွင် အချို့

ရှက်သောနေရာ၌ အချို့မရှက်တတ်ကြပေ။ အချို့မရှက်သော အရာကို လည်း အချို့ရှက်တတ်ကြလေသည်။

မရှက်သောအရာ၌လည်း အားနွဲ့သူကို အနိုင်ကျင့်ညှဉ်းပမ်းရာ၌ မရှက်ကြပေ။ အချို့လည်း လိမ်လည်ဝါကြွားရန် မရှက်ကြပေ။ အချို့ မှု သစ္စာမဲ့ရန်ကို မရှက်ကြပေ။ အချို့လည်း ငါးမျှားရန်၊ အမဲလိုက်ရန် မရှက်ကြပေ။ ဤသို့အားဖြင့် မရှက်သောအရာလည်း များစွာပင် ရှိလေ သည်။

သို့သော် မည်သည့်အရာသည် ရှက်ရမည့်အရာဟု မှတ်ယူရအံ့ နည်း။

အရှက်တရားအတွက် ရှက်သင့်၊ မရှက်သင့်ကား ဆုံးဖြတ်ရန် မခက်ပေ။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒအရမူ မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်း- ဟီရီ။ မကောင်း မှုမှ ထိတ်လန့်ခြင်း- ဩတ္တပ္ပဟူ၍ ဟောကြားတော်မူလေသည်။ ရှက်ရ သည့်အရာသည် မကောင်းမှုဖြစ်၍၊ မရှက်အပ်သည့်အရာသည် ကောင်းမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ ဘာသာတရားအားဖြင့်ကား ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ထင်ရှားစွာ ခွဲခြားပြီး၍ သုစရိုက်၊ ဒုစရိုက်သည် ထင်ရှား ပြီးဖြစ်လေသည်။ လူ့လောက၏လူမှုရေးကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရား၊ လောကကျင့်ဝတ် အခွင့်အရေးအရ ခွဲခြားပါမူလည်း ထိုထက်သာ သက်သာကောင်း သက်သာပေမည်။ ထိုတရားတော်အရနှင့် ဆန့်ကျင် ဖွယ်ကား မရှိပေ။ သူ့အသက် သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် ဘာသာရေးအရ လည်း မကောင်း၊ လူ့ကျင့်ဝတ်အရလည်း မကောင်းပေ။ ဘာသာရေးအရ မကောင်းသည်ကို လူ့ကျင့်ဝတ်အရ လူပုဇဉ်ဟူသော ခြွင်းချက်အရ မယ်နိုင်- မရှောင်သာသဖြင့် လိုက်စားနေရခြင်းကြောင့် ကောင်းသည့် အမှုပင် ထင်တတ်ပေသည်။ လိမ်လည်ခြင်းသည် မကောင်းစေကာမူ လိမ်မှဖြစ်မည် အမှု၌ ပရိယာယ်သဘောဖြင့် ဇွတ်လိမ်တတ်ကြပေသည်။

မည်သို့ပင် လူ့လောကီကျင့်ဝတ်အခြေအနေအရ ကောင်းသည်ဟု ဆုံးဖြတ်
 စေကာမူ... လူတစ်ဦးတည်းအကျိုးကို မကြည့်ဘဲ- မျှမျှတတ ဝေဖန်
 လျှင်... ဘာသာရေးအရ ကောင်းမှု- မကောင်းမှု အဆုံးအဖြတ်ထက်
 ပို၍လည်းကောင်း၊ လျော့၍လည်းကောင်း၊ မပေးနိုင်ပေ။ လူတို့ ယုံကြည်
 လိုက်စားရာ ဘာသာတရားသည် လောကုတ္တရာအတွက်သာမက
 လောကီအတွက်ပါ စူးစမ်းကြံဆထားပြီးသော (ပညာရှိကြီးများ) ဘုရား
 များ၏ အဆုံးအဖြတ်ပင်ဖြစ်၍ ကောင်းမှုမကောင်းမှုကို ခွဲစစ်ရန်
 လူ့လောကမှတ်ကျောက်ကြီးများအဖြစ် လက်ခံယုံကြည်ထားကြခြင်းဖြစ်
 ရာ...၊ ဘာသာရေးအရ မကောင်းမှုကို မျက်မှောက်လူမှုရေး၌ တစ်ခန်းမျှ
 မည်သို့အကျိုးရှိအကျိုးမဲ့ဖြစ်စေကာမူ၊ မကောင်းမှုအစစ်အဖြစ် လက်ခံရ
 ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ရှက်နေသောအရာ မရှက်တတ်သော အရာများ
 သည် ကောင်းမှုလော မကောင်းမှုလော၊ ဝါဒစရိုက် သက်ဝင်သလော
 သုစရိုက်သက်ဝင်သလောဟု စောကြောလျက် မကောင်းမှုဖြစ်လျှင် ရှက်
 သင့်သောအရာကောင်းမှုဖြစ်လျှင် မရှက်သင့်သောအရာဟု ဆုံးဖြတ်ရန်
 သာ လိုလေသည်။

မသိသော အရာတစ်ခုကိုမေးရန် ရှက်သည်ဆိုအံ့၊ ထိုအမှုကို
 ကောင်းမကောင်းခွဲခြမ်းရပေမည်။ မိမိမသိသောအရာကို မေးခြင်းဖြင့်
 သူတစ်ပါး၌ အကျိုးပျက်စီးထိခိုက်စရာ မရှိပေအဖြေပေး၍ ထိခိုက်နိုင်
 မည်ဆိုက အဖြေပေးရမည့်သူက မပေးဘဲ နေရန်သာရှိလေသည်။
 မေးရုံမျှဖြင့် မိမိအကျိုးမနစ်နာပေ၊ မေး၍သိရလျှင်သာ အကျိုးရှိပေမည်။
 မိမိမသိခြင်းကို အခြားသူသိ၍လည်း မိမိဂုဏ်မပျက်ပေ။ မသိသော
 အရာကို မသိကြောင်းသာ ပြရပေမည်၊ ဟန်ဆောင်ခြင်းသာလျှင် ဂုဏ်
 ပျက်ပေမည်။ မသိ၍ မသိဟု အထင်ခံရခြင်းအတွက် တစိုးတစီမျှ

ဝန်လေးရန်မလိုပေ။ သို့ဖြစ်သော် အမှုသည်ကောင်း၏။ ကောင်းလျှင် ရှက်ဖွယ်မလိုပေ။ မည်သူတို့က ထိုအမှုမျိုးကို ရှက်လေ့ရှိစေ၊ မည်သူက ကဲ့ရဲ့အထင်သေးစေ၊ မည်သို့မျှ မတုန်လှုပ်အရေးမထားဘဲ စိတ်ဓာတ်၌ သန့်စင်စွာဖြင့် ဤအမှုကား ရှက်ဖွယ်မဟုတ်ဟု ရဲဝံ့စွာ ဆောင်ရွက်နိုင် ရပေမည်။ မရှက်သင့်ဘဲ ရှက်ခြင်းသည် ရှက်သင့်လျက် မရှက်သကဲ့သို့ အကျိုးမဲ့သာ ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။

အရှက်တရားသည် လူတိုင်းတွင် ရှိအပ်သော်လည်း၊ လွဲသော အရှက်မဖြစ်သင့်ပေ။ ရှက်သင့်သောအရာ၌ ရှက်တတ်ရပေမည်။

တစ်ခါတစ်ရံရှက်ဖွယ်ဟု မသိသဖြင့် ၎င်းအခြားသော အာရုံများ ကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရှက်သင့်လျက် မရှက်ဘဲရှိတတ်လေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံလည်း ရှက်သင့်လျက် ရှက်ဖွယ်မဟုတ်ဟု ထင်နေတတ် လေသည်။ အချို့လည်း အခြားသူမှ မရှက်ဘဲဟု အတုခိုးလွဲတတ်လေ သည်။ အခြားသူသည် ရှက်သည်ဖြစ်စေ၊ မရှက်သည်ဖြစ်စေ၊ မိမိအသိ တရား၌သာ ရှက်သင့် မရှက်သင့်ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ ၎င်းမှာ ကောင်းမှု မကောင်းမှုအပေါ်၌သာ တည်သဖြင့် မိမိနက်နဲစွာ ချိန်ဆဆင်ခြင်မှုဖြင့် အလွယ်နှင့် ဆုံးဖြတ်ရကောင်းသော ကိစ္စသာဖြစ်ပေသည်။ ရှက်သင့် မရှက်သင့်ခွဲဝေ၍ မရခြင်းသည် ကောင်းမှုမကောင်းမှုကို မဝေခွဲတတ် ခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ရပေမည်။

မကောင်းမှုမှန်က ရှက်ရပေမည်။ အချို့သည် မကောင်းမှုမှန်း သိစေကာမူ၊ အခြေအနေအရ အလေ့အထဖြစ်နေသဖြင့် မရှက်သင့်သော အရာဟု အမှတ်မှားတတ်ချေသည်။ မည်မျှပင် အလေ့စရိုက်ဖြစ်နေစေ ကာမူ၊ အကျိုးနှင့် ဆန့်ကျင်သော မကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုကို ဖြစ်ပွား စေရာ အကြောင်းမှန်ခွဲလျှင် စေ့စေ့စဉ်းစား၍ ရှက်ရပေမည်။ မိမိရင်း ဖြူစင်မှုကို မည်သည့်အပေါင်းအသင်း ပတ်ဝန်းကျင်၏ လွှမ်းမိုးမှုမျှဖြင့်

မညစ်နွမ်းစေသင့်ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ “ငါ့ဟာ ငါမှားမှားမှန်မှန် ဘာရှက်ရ မည်လဲ” ဟူ၍လည်း ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်ကို လျစ်လျူရှုအထင်သေးခြင်း ဖြင့် အရှက်မဲ့ပြုတတ်လေသည်။ သို့ရာတွင် စေ့စေ့စဉ်းစားသောအခါ ရှက်စဖွယ် ဟုတ်မဟုတ် ကွဲပြားစွာ သိလာနိုင်ပေသည်။

ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုတတ်သူသည် မိမိ၏မိုက်မဲမှုအတွက် ရှက်ချင် မှ ရှက်ပေလိမ့်မည်။ အချို့လည်း “စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆဲမိတာပဲ- ဘယ်ကင်းနိုင်မလဲ” ဟု ရှက်ဆေးချေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် အပြုအမူ သည် မကောင်းသည်- အကျိုးမဲ့ဖြစ်စေသည်မှာကား ထင်ရှားပေသည်။ သို့ဖြစ်သော် ရှက်သင့်သော အမှုဟူ၍ပင် တစ်ထစ်ချမှတ်ယူရပေမည်။ အချို့က ရှက်စရာကို မရှက်ခြင်းကိုပင် ရဲတင်းသတ္တိကောင်းသည်ဟု ဆိုမှားတတ်ပေသေးသည်။ ရှက်ခြင်းမှာ ကောင်းသောအပြုအမူပင်ဖြစ်၍ ရှက်သင့်က ရှက်ရပေမည်။ သို့ရာတွင် ရှက်သင့်လျက် မရှက်ခြင်းမှာ ကား လုံးဝမရှက်တတ်သူအဖြစ် အထင်ခံရစေတတ်ပေသည်။

ထိုက်သင့်သော အရှက်တရားမရှိသူကို မည်သူမျှလေးစားကြည် ညိုမည်မဟုတ်။ လူမလေးစား၍ အရေးမကြီးဟု အမှတ်ထားခဲ့လျှင် ယုံကြည်မှုခင်မင်မှုကို မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ခံယူနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သော် မိမိအကျိုးဆုတ်ယုတ်မှုသာဖြစ်စေလိမ့်မည် မဟုတ်ပါလော။

“သိပ်ရှက်တတ်တဲ့လူ” ဟူသော စကားမှာ ချီးမွမ်းသယောင်နှင့် ကဲ့ရဲ့သော စကားသာဖြစ်၏။ နေရာတကာတွင် ပွဲမတိုးဝံ့ ရှိုးတိုးရှန် တန်နှင့် အရှက်လွန်နေခြင်းမှာ သူရဲဘောနည်းစေနိုင်လေသည်။ မကောင်းမှု မဟုတ်ဘဲလျက် ရှက်ရန်မလိုပေ။ ထိုသို့အလွဲအရှက်ကြီး တတ်သူမှာ တိုးတက်မှုနှင့် စိတ်တန်ခိုးများ ပြယ်တတ်လေသည်။ ပွဲမဝင် အရာမတွင်ဘဲလည်း ရှိတတ်ပေသည်။ ညံ့ဖျင်းသော အင်္ဂါရုပ်ဟန် အဟန့်ကို ဆောင်စေနိုင်ပေသည်။ အလွန်အမင်းအရှက်လွဲတတ်သူမှာ

သတ္တိနည်းပါးတတ်လေသည်။ ပင်ကိုက သတ္တိနည်း မနည်းစေကာမူ၊ မသင့်သော ရှက်ခြင်းမျိုးအတွက် သူတစ်ပါးအထင်သေးစေနိုင်လေသည်။ အထင်သေးခံရခြင်းကြောင့်လည်း အတော်အသင့် ကိုယ်ကျိုး နစ်နာခံရပေသည်။

အရည်အချင်း မပြည့်မှုသတ္တိနည်းမှုတို့သည် အလွဲရှက်တတ်ခြင်း လူရာမဝင်ခြင်းဖြင့် သရုပ်ဆောင်မြဲဖြစ်လေသည်။ အလွဲရှက်မှုဖြင့် ကိုယ်ကျိုးနစ်နာရသည်လည်း အများပင်ရှိလေသည်။ ရှက်ရန်မှာ အခြား သူကိုသာမဟုတ်၊ မိမိဂုဏ်သိက္ခာကို ငဲ့ထောက်၍လည်း မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍ ရှက်ရပေမည်။ သူတော်ကောင်းတို့အဖို့ ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်ဟူ၍ မရှိပေ။ မိမိအပြစ်ကို သူတစ်ပါးမသိစေကာမူ၊ မိမိကိုယ်ကို (ဝါ) ကိုယ် စောင့်နတ်ကို ပြန်၍ရှက်တတ်ရပေမည်။ ရှက်ခြင်းဖြင့် ဖောက်ပြန်မှုကို အထူးတားဆီးနိုင်ပေသည်။ မည်သူမျှမသိ၍ မရှက်ဟူသော အယူအဆ ရင့်သန်လာပါမူ၊ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်းပင် ဖြစ်ပေတော့မည်။ မည်သူ မျှမသိဟူသော အမှတ်အယူမှာ မိမိ၏အမှတ်အသိမျှသာဖြစ်ရာ အခြား သူလုံးဝမသိဟု စိတ်ချနေမိခြင်းဖြင့် မိမိအထင်နှင့်လွဲကာ သိရှိသူရှိနေပါ မူ၊ မိမိ၏ဂုဏ်သိက္ခာအားလုံးပျက်ရပေလိမ့်မည်။ ဖုံးရာမှပေါ်သော အရှက်နှင့် ဖုံးမလုံသော အရှက်သည် ကြောင်သူတော်အရှက်မျိုးပင်ဖြစ် ၍ ရှက်တတ်လျှင် နာကြည်းခံပြင်းဖွယ် အကောင်းဆုံးသော အရှက်မျိုး ပင် ဖြစ်လေသည်။

မိမိသိက္ခာပေါ်၌တည်၍ ရှက်သင့်ရာ၌ ရှက်ခြင်းသည် အကောင်း ဆုံးသော ဂုဏ်ကိုကာကွယ်နည်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အချို့မှာ အရှက်မရှိ ခြင်းမဟုတ်ဘဲ အရှက်လွဲတတ်ခြင်းဖြင့်လည်း ထိခိုက်နစ်နာတတ်လေ သည်။ အချို့သည် ရောဂါရအောင် လော်လည်ပျော်ပါးခြင်းကို မရှက်။ ရောဂါရ၍ ဆရာဝန်ကို ပြရမည်ကို ရှက်တတ်လေသည်။ အချို့လည်း

လောင်းကစားခြင်းကိုမရှက်၊ ကြွေးတင်ခံရသည်ကို ရှက်တတ်လေသည်။
ထိုအရှက်လွဲတို့ကို နေရာမှန်အောင် ဖြောင့်ပေးလိုက်လျှင် လူတော်တစ်
ယောက်ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

အချို့သည် အကြောင်းမဲ့သက်သက် မရဲဝံ့သော ဉာဉ်ရှိတတ်လေ
သည်။ ၎င်းမှာ ကြောက်တတ်သောစိတ်၊ နုံချာသောစိတ်ကြောင့်ပင်ဖြစ်ရာ
စနစ်တကျ သွန်သင်ပေးခြင်း ဆင်ခြင်တုံတရား ရင့်သန်စေခြင်း၊ အလေ့
အကျင့်ဖြင့် ဆွဲဆောင်ပြုပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသပေးနိုင်လေသည်။

အလွဲရှက်တတ်သော စိတ်ကြောင့် အမှားကို ဖုံးကွယ်တတ်ခြင်း
ဝန်မခံလိုခြင်း စသည်ဖြင့် အခြားအကုသိုလ်စရိုက်များကို ဆက်တိုက်
ကျူးလွန်မိတတ်လေသည်။ တစ်မှုထက်တစ်မှုဆင့်ကာ မှားသည်ထက်
မှားတတ်လေသည်။

အချို့သည် လူမှားခေါ်ခြင်းအတွက် ရှက်တတ်လေသည်။ လမ်း
ပေါ်ချော်လဲခြင်းအတွက် ရှက်တတ်လေသည်။ မလွဲမရှောင်သာ၍လဲရ
ခြင်းကို ရှက်ဖွယ်မရှိပေ။ ၎င်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က လှောင်ပြောင်ရယ်မော
ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ရတတ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား အခြားလူ
မရှိသည့်နေရာ၌ လဲရခြင်းကို ရှက်မည်မဟုတ်ခြင်းဖြင့် သိနိုင်လေသည်။
ထိုသို့အလွဲရှက်စေရန် ပတ်ဝန်းကျင်က မဖန်တီးရပေ။ ဖန်တီးစေကာမူ
လည်း ကောင်းမှုမကောင်းမှု ဆင်ခြင်တုံတရားဖြင့်သာ စစ်ဆေး၍ ပြင်ပ
ပြုပြင်မှုကို အကြောင်းမဲ့ လက်မခံရပေ။ ချော်လဲသူအား ကြင်နာစိတ်တုံ
ပြန်ရမည့်အစား လှောင်ပြောင်ရယ်မောရက်သူမှာ စိတ်ဓာတ်ယုတ်ညံ့
သူသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ထိုသူမျိုးကို အရေးစိုက်ဖွယ်မလိုပေ။

အချို့လည်း ရှက်စရာမဟုတ်ဘဲ လှောင်ပြောင်မှုခံရခြင်းဖြင့် ရှက်
နေတတ်လေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အကျိုးမဲ့လှောင်ပြောင်သူကသာ
ရှက်ရပေမည်။ အလှောင်ခံရသူသည် ပင်ကိုခြောက်ပြစ်ကင်းလျှင် ရှက်

ဖွယ်မလိုပေ။ အပြစ်ရှိစေဦးသူတစ်ပါးအား သွန်သင်ညွှန်ပြမပြုဘဲ
လှောင်ပြောင်ပြက်ရယ်ပြုခြင်းကို လေးစားနေရန် အကြောင်းမရှိပေ။
လှောင်တိုင်းပြက်ရယ်ပြုတိုင်း အလွဲမရှက်မိရန် ပင်ကိုဆင်ခြင်တုံတရား
ခိုင်မတ်ရပေမည်။

ရှက်တတ်သူကို လှောင်ပြောင်ချင်ကြပေသည်။ ရှက်စရာမဟုတ်
၍ မရှက်ဘဲ နေဖန်များလျှင် လှောင်ပြောင်သူသာ အရှုံးပေးရပေလိမ့်
မည်။ သူတစ်ပါး၏ ရှက်ဖွယ်အပြုအမူကိုမြင်သိလျှင် ညွှန်ပြဆုံးမသတိ
ပေးရပေမည်။ လှောင်ပြောင်ခြင်းသည် သူ့အရှက်ကို ကိုယ်ကခွဲဝေဝေစု
ခံခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ သူတစ်ပါးပြောင်လှောင်ခြင်းသည် မိမိကို
အကြောင်းမဲ့ ရှက်အောင် ပြုခြင်းမဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လှန်စစ်
ဆေးရန် သတိပေးခြင်းသာဖြစ်၍ အပြစ်ရှိလျှင် ရှောင်လွှဲပြုပြင်၍ အပြစ်
မရှိလျှင် ရဲဝံ့စွာ ရပ်ခံနေရန်သာ ရှိပေသည်။ လှောင်ပြောင်ခြင်းကိုကား
မည်သို့မျှ ငြိငြင်ခံခက်ဖြစ်နေဖွယ် မလိုပေ။ အပြစ်ကို မညွှန်ပြ- သတိ
မပေးဘဲ ထပ်ခါတလဲလဲ နစ်နာစေရန် ရှုတ်ချပြောင်လှောင်ခြင်းသည်
မသန့်သော စေတနာမျှသာဖြစ်၍ ရှက်ရန်မဟုတ်ဘဲ ဆင်ခြင်သတိပြုရန်
နှိုးဆော်သည့်အနေထက်ပို၍ သဘောထားရန်မလိုပေ။

အပျိုဖော်ဝင်စ- လူပျိုဖော်ဝင်စ- မိန်းကလေး- ယောက်ျား
ကလေးများသည် ပင်ကိုစိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုအရ ရဲရဲမကြည့်ဝံ့- မပြောဝံ့-
မလုပ်ဝံ့ စသောရှန့်တန့်တန့်အမူအရာများပေါ်တတ်လေသည်။ ၎င်း
အပြုအမူကို ဆင်ခြင်ဉာဏ်အကျိုးအပြစ် ဝေဖန်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုပြင်ပေးရန်
လိုလေသည်။ ထိုသို့စိတ်ဓာတ်နုနယ်ချိန်တွင် အရှက်လွဲမှတစ်ဆင့် မရဲဝံ့
ဉာဉ်၊ အညံ့စားမျိုးအစွဲ ထုံမသွားအောင် လူကြီးများက ဂရုစိုက်ရပေမည်။
အလွဲရှက်ခြင်းမှာ ရှက်စရာဟုထင်နေ၍သာ ရှက်ခြင်းဖြစ်ရာ ရှက်စရာ
မဟုတ်သည်ကို သဘောပေါက်လာက ရှက်တော့မည် မဟုတ်ပေ။

အချို့သည် ဆရာဝန်ကို ရောဂါပြရမည်ရှက်၍ အသက်အသေခံကြလေသည်။ မိုက်မဲလှလေစွ မိမိရောဂါကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာအောင် ကုသရခြင်းအတွက် ရှက်ဖွယ်မရှိပေ။ ထိုအတွက် ရှက်နေသဖြင့် မိမိသာ နစ်နာရမည်ဖြစ်၍ မိမိမရှက်သဖြင့် ဘာမျှ အပြစ်ဖြစ်နိုင်စရာ မရှိပေ။ အကယ်၍ အရှက်ကွဲမည့် ရောဂါဖြစ်လျှင်လည်း မူလကပင် မရှက်ခဲ့ပြီးမှ နောင်မှရှက်နေခြင်းမှာ လွဲနေပေမည်။ မူလက မရှက်ခဲ့ရသည်မှာ ရှက်စရာဖြစ်၍ ရှက်ကြွေးတင်ခဲ့သည့်အတိုင်း ရှက်ရခြင်းဖြစ်သည်ဟုပင် ဖြေဖျောက်ဖွယ် ရှိလေသည်။ မိမိအကျိုးကိုလျှောက် ထိန်းနေရမည့်အရှက်ကား မဟုတ်တော့ပေ။ ထိုမျှ စွဲစွဲခိုင်ခိုင် ရှက်ရမည့်အရှက်မှာ သူတစ်ပါး အကျိုးမဲ့ မကောင်းမှုအတွက် ရှက်ရန်သာဖြစ်၍ မကောင်းမှုမဟုတ်တော့သည့်အခါတွင်မှ အရှက်ဟောင်းကို ပြန်ရှက်နေ၍ အကျိုးမရှိနိုင်ပေ။ အရှက်ဟောင်းကို ပြန်ရှက်ခဲ့သော် အမှားကို နောက်ထပ်မကျူးလွန်ဘဲ စောင့်စည်းရန်သာ ရှိလေသည်။ ရှက်သင့်သောအခါ၌ ရှက်ရပေမည်။ ရှက်သင့်သောအခါက မရှက်ဘဲ အကျိုးမရှိတော့မည့်အခါမှ ရှက်နေခြင်းမှာ အရှက်မဲ့ခဲ့သည့်အမှုအတွက် မပြေလည်နိုင်ပေ။ အရှက်သည်အချိန်လွန်မှ ဆပ်ပေး၍ရကောင်းသောအရာ မဟုတ်ပေ။

အရှက်- အကြောက်ကို သဘောမှန်သိအောင် ပြုပြင်ပေးမှ ဘဝခရီးသည် ဖြောင့်တန်းနိုင်ပေသည်။ အချို့ငယ်ရွယ်သူများသည် အရှက်ကို သဘောမပေါက်ကြပေ။ အချစ်ရေးတွင် မိဘကိုပြောရမည်ထက် မိဘဂုဏ်မဲ့အောင် လုပ်တတ်ကြလေသည်။ ၎င်းမှာ အရှက်လွဲခြင်းပင် ဖြစ်ရာစနစ်တကျ ရှက်တတ်အောင် သွန်သင်ရန် မိဘ- ဆရာသမား ခေါင်းဆောင်တို့၌ တာဝန်ရှိပေသည်။

သူရဲကောင်းတို့သည် ရန်သူကို အရှုံးပေးရန် ရှက်၍အသေခံခြင်းဖြင့် အရှက်ကိုကာကွယ်ကြပေသည်။ မျိုးချစ်တို့သည် သူ့ကျွန်ခံရမည်ကို

ရှက်၍ အသေခံကြပေသည်။ ဤအရှက်တရားတို့ကား သာမန်လူတို့ ရှက်နိုင်ခဲ့သော အရှက်များဖြစ်၍ ရှက်ထိုက်သောအရာလည်း ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမူကား- အသက်နှင့်လူမလုပ် အရှက်နှင့် လူလုပ်သည် ဟူသကဲ့သို့ အရှုံးပေးရသောဘဝ၊ ကျွန်ဖြစ်ရသော ဘဝများမှာ နစ်မွန်း အကျိုးမဲ့သော ဘဝဖြစ်၍ လောကီအကျိုးမဲ့ဘဝပင်ဖြစ်၍ မကောင်းမှု မမြင့်မြတ်မှုအဖြစ်နှင့် လူမှုရေးရာအရ မှတ်ယူလျက်ရှိကြောင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

“ သူတော်ကောင်းတို့ကဲ့ရဲ့မည်ကို ရှက်ကြရမည်ဆိုခြင်းမှာလည်း ကောင်းမှု မကောင်းမှုပေါ်၌သာ တည်သော အဆုံးအဖြတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။

ကြောက်ခြင်းသည်လည်း မကောင်းမှုမှ ကြောက်ခြင်း၊ မမွန်မြတ်မှုမှ ကြောက်ခြင်းကိုပင် ဆိုလို၍ ရှက်ခြင်းတရားကဲ့သို့ပင် ကောင်းမှု-မကောင်းမှုပေါ်၌ တည်လေသည်။ ကောင်းမှုနှင့် အမှန်တရားကို အသက်စည်းစိမ်စွန့်၍ ကာကွယ်ရဲသော သတ္တိသည် ရဲရင့်ခြင်းဖြစ်၍ မကောင်းမှုတို့ ကြောက်ခြင်းဖြင့် သူရဲဆောမနည်းဘဲ ကောင်းမှုတွင် သတ္တိကောင်း၍ ရဲရင့်နိုင်ပေသည်။

ကြောက်သင့်သော အရာ၌ ကြောက်ရပေမည်။ မကြောက်ဘဲနေပါမူ၊ ရဲရင့်သည်ဟု မဆိုသာဘဲ မိုက်ရူးရဲဟု အဆိုခံရဖွယ်သာ ရှိလေသည်။ အကြောင်းမဲ့ သတ္တိနည်းခြင်းမျိုးကား၊ ကြောက်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ သူရဲဆောနည်းခြင်းဖြစ်၍ လူတိုင်းသည် ကြောက်ခြင်း၌ မရှက်သင့်ပေ။ သူရဲဆောနည်းခြင်း၌သာ ရှက်ရပေမည်။ ကြောက်စိတ်သည် ရှက်စိတ်ကို အားပေး၍ ရှက်စိတ်သည်လည်း ကြောက်စိတ်ကိုအားပေးလေသည်။

ရှက်စိတ်သည် မကောင်းမှုကို ခံရပ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးပြု၍ ကြောက်စိတ်သည် မကောင်းမှု ဖဲကြဉ်အောင် အကျိုးပြုလေသည်။ အရှက်စိတ်ဖြင့် တားဆီး၍မရနိုင်သောအခါ အကြောက်စိတ်ဖြင့် တားဆီးနိုင်လေသည်။

လူတို့သည် ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြောက်ရွံ့တတ်၏။ ထိုနည်းတူပင် မကောင်းမှုပြုရမည်ကို ကြောက်ရွံ့တတ်လျှင် ပို၍ကောင်းလေသည်။ မကောင်းမှုသည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေရာ- အကြောင်းခံပင်ဖြစ်၍ သူတစ်ပါးအားသာမက မိမိကိုယ်ကိုလည်း အန္တရာယ်ဖြစ်လာစေနိုင်လေသည်။

ကြောက်တတ် ဝန်ကင်း-ဟူသော စကားမှာ ထိုသို့သော ကြောက်ခြင်းမျိုးကိုပင် ရည်၍ဆိုပေသည်။ သူရဲဘောနည်းခြင်း မဝံ့စားခြင်းဟူသော ဆုတ်နစ်မှု၊ တာဝန်ရှောင်မှု၊ ကြောက်ခြင်းမျိုးကို မဆိုလိုပေ။ သတ္တိနည်းခြင်းမှာ ဝန်မကင်းရုံက ဝန်ပိုတတ်ပေသည်။ မကောင်းမှုကို ကြောက်ခြင်းဖြင့်သာ အပြစ်ဝန်ကင်းနိုင်လေသည်။

ထို့ကြောင့် အရှက်နှင့် အကြောက်တရားကို သဘာဝကျကျ စွဲပိုက်ကျင့်ဆောင်နိုင်မှ စာရိတ္တထိန်းသိမ်းမှုတွင် ထိရောက်နိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။ ဤကိုယ်ကျင့်တရားတို့ဖြင့် သိက္ခာကို ဆည်တင်ရန် ကြိုးစားကြရပေမည်။

ကျိုးနွံဆုံးမလွယ်ခြင်း

အရှက် အကြောက် တရားရှိသော် စောင့်စည်းမှုအင်အားလည်း ထက်သန်နိုင်လေသည်။ လူတို့သည် သဘာဝတရားနှင့် ဘေးအန္တရာယ်အခက်အခဲ မကောင်းမှုနှင့် အဖျက်တရားစသည်တို့ကို အမြဲတော်လှန်ရုန်းကန်၍ သန့်စင်သော တည်တံ့မှုအတွက် စက္ကန့်နှင့်အမျှ ကြိုးစားနေကြရခြင်းကြောင့် ဖိဆန်တတ်သော ဉာဏ်ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် အရာရာတွင် ဖိဆန်ရန်မလိုပေ။ ကျိုးနွံလိုက်လျော့ရမည့်အရာတွင် ကျိုးနွံရပေမည်။ ဝါ-ဆုံးမလွယ်သောသူဖြစ်ရပေမည်။

မကောင်းမှုကို မလိုလားသော စိတ်ရင်းရှိနေပါမူ၊ မကောင်းမှုကို

ပြညွှန်ဆုံးမလာသောအခါ သို့မဟုတ် မိမိအလိုအလျောက်သိရှိလာသော အခါ ပြုပြင်လွယ်ရပေမည်။ အမှားကိုပြုပြင်ရန် အမြဲနိုးကြား၍ နေခြင်း သည် ကောင်းသောစရိုက်ပင်ဖြစ်၍၊ မကောင်းမှုများ မှီတွယ်နိုင်စေကာမူ၊ ကြာရှည်အစွဲမထုံစေတော့ပေ။ မသိမိမမြင်မိသာ လက်ခံ၍ သိမြင်လာ သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်၊ စွန့်ပယ်တော့မည်သာဖြစ်လေသည်။

ဆိုနိုင်ခက်ခဲသော အကျင့်သည် အမှန်တရားကို ကျောခိုင်းတတ်၍ တိုးတက်မှုကို ပိတ်ပင်ထားတတ်လေသည်။ ဆိုနိုင်ခက်ခဲခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်းမဟုတ်ပေ၊ ရိုင်းပျမာကျောသော ဉာဉ်သာဖြစ်လေ သည်။ ၎င်းမှတရားထိုး ဓားစောက်ကမ်း မိုက်မဲမှုများကို မွေးထုတ်နိုင် လေသည်။

စိတ်သည် ပျော့လျှင် ဖယောင်း၊ မာလျှင် သံချောင်းဆိုသကဲ့သို့ သိမ်မွေ့ပျော့ပျောင်းသင့်သောအရာ၌ သိမ်မွေ့ရပေမည်။ မကောင်းမှု စရိုက်၌ လျော့လျော့ပါးပါးလိုက်လျောလွယ်ရပေမည်။ မကောင်းမှုကို တားဆီးရာ စိတ်ပိုင်းဖြတ်ရာတို့၌ ခိုင်ခံ့မြဲမြန်စွာ တင်းမာထန်ပြင်းရပေ မည်။ လျှော့ခြင်းတင်းခြင်းသည် ပုံသေမြဲသော စိတ်မဟုတ်ပေ။ လူ၏ အသိဉာဏ်အလိုဆန္ဒအလျောက် လျှော့တင်းရသော စိတ်ဖြစ်၍ တင်းသင့် လျှော့သင့်ကိုအခါအခွင့် အလျောက် စေစားနိုင်ရပေမည်။

ကောင်းမှု၌ စွဲစိုက်ရပ်တည်ခြင်းသည် ကျိုးနွံခြင်းပင်ဖြစ်၍ ကောင်းမှု၌ စိတ်သက်လျော့ခြင်းသည် ဆုံးမလွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ဆုံးမလွယ်ခြင်းဖြင့်လည်း စိတ်ကို သန့်စင်ဆေးကြောသော ဝန်ခံစိတ် ဝန်ချစိတ်တို့ကို အလင်းရစေနိုင်လေသည်။ ရှက်ကြောက်တရားကို နားလည်က ဆုံးမလွယ်တော့မည်သာ ဖြစ်လေသည်။

နောင်တရတတ်ခြင်း

ဆုံးမလွယ်ခြင်းဖြင့် နောင်တကို လွယ်လွယ်ဖြင့် ရစေနိုင်လေသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် နောင်တသည် ကြိုတင်၍ လမ်းမှန်ရွေးနိုင်ခြင်းလောက် မကောင်းမြတ်ပေ။ သို့ရာတွင် အတောမသတ် ဆက်လက် မှောက်မှားနေမည့် ခရီးတွင် ခရီးလမ်းမဆုံးမိ တစ်ဆင့်ဆင့်၌ ရပ်တန့်လမ်းလွဲနိုင်ခြင်းသည် အဆုံးသို့ နစ်မွန်းကျဆင်းသွားရခြင်းထက် သက်သာသေးသဖြင့် ရောဂါရမှ ကုသမှုမျိုးအဖြစ်နှင့် ကျင့်ဆောင်ရန်လိုခြင်း ဖြစ်လေသည်။

နောင်တရခြင်းသည် လွန်လေပြီး အခွင့်အရေးဆုံးရှုံးခြင်းကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ နောင်တရခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဝန်ခံခြင်းအတွက် ရှေးဦးသိမြင်မှုအဆင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ နောင်တရချိန်တွင် နောင်တရခြင်းသည် ဆုံးရှုံးမှုကို အတော်အသင့် ကာကွယ်နိုင်ပေးသေးသည်။ သို့ရာတွင် အလွန်အချိန်နှောင်းသော နောင်တမှာကား... စိတ်ပူပင် သောကရောက်စေသည်မှ တစ်ပါးအကျိုးထူးမပေးနိုင်တော့ပေ။ ထိုကြောင့် နောင်တရတတ်ခြင်း၌ အခွင့်အရေးလုံးဝမလွတ်မိ နောင်တရနိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်ရပေမည်။ ထိုသို့ရနိုင်ရန် အစဉ်သဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုဆင်ခြင်ရပေမည်။ ၎င်းမှာ မိမိအကျိုးခံစားရမှုနှင့် မိမိတွေ့ဆိုင်ရသော အကျိုးခံစားခွင့်တို့ကို ဆက်စပ်ဆင်ခြင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေမည်။

ထိုသို့ ဆင်ခြင်ရာတွင် မိမိ၏အရှုံးအဖြစ် အမှိုက်အမှားတို့အတွက် ရှက်တတ် ကြောက်တတ်သော စိတ်ရှိပါမူ၊ နောင်တရလွယ်စေပေမည်။ စိတ်ဓာတ်သည် မိုက်မှားမှု၌ အတော်အတန် အလေ့ထုံနေပါမူ၊ နောင်တရရန် ခက်ခဲတတ်ပေသည်။ နောင်တရလွယ်ခြင်းဖြင့် အချိန်မီ နောင်တရစေနိုင်ပေသည်။

နောင်တရခြင်းတွင် အပြစ်ကို ဆင်ခြင်ဉာဏ် ဝင်စားမိ၍လည်း ရနိုင်ပေသည်။ သို့မဟုတ် မိမိအမှား၏ ဒဏ်ကို ခံရသည့်အခါ၌လည်း

နှမြောတသ နောင်တရတတ်လေသည်။ ခလုတ်ထိမှ အမိတသကဲ့သို့ ဒဏ်ပြန်ခံရသည့်အခါ အကျိုးဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါမှ နောင်တရခြင်းကား လမ်းဆုံးနောင်တဖြစ်၍ ပြုပြင်ရန် အချိန်မရနိုင်တော့ပေ။ နောင်အမှားအတွက်သာ ဆင်ခြင်သင်ခန်းစာယူရန် ရှိလေသည်။ သို့ရာတွင် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဝင်စား၍ရသော နောင်တကား- အကျိုးအခွင့်ကို ကာကွယ်နိုင်သေးသည့်ပြင် နောက်တွင်လည်း နောင်တရစရာမလိုဘဲ ရှိလေအောင် ပြုပြင်မည့်အသိဉာဏ်ကိုပါ ပေးဖော်နိုင်၍ တစ်သက်တာ သင်ခန်းစာကို ရစေနိုင်လေသည်။

ဖြစ်သမျှဖြစ်စေဟူသော သဘောနှင့် ဖြစ်ပျက်သမျှကို လုံးဝပြန်လှန်စိစစ်ခြင်းမပြုသူမှာ ဆင်ခြင်ဉာဏ်မှ နောင်တမရနိုင်ပေ။ အန္တရာယ်ကြုံသော အခါမှသာ ရကောင်းရပေမည်။ ထိုသူမျိုးသည် နောင်တရလွယ်သူ မဟုတ်ပေ။ အမှောင်ထုထဲ၌ ကျရောက်နေသူသာ ဖြစ်လေသည်။

လူတို့သည် အပြစ်အမှားကို ကြိုတင်၍လည်း ရှောင်ရလေသည်။ ၎င်းဖြင့်သာ မလုံလောက်သေး။ လွန်ခဲ့ပြီးအမှားအပြစ်ကို စစ်ထုတ်သန့်စင်၍ အနာဂတ်အတွက် သင်ခန်းစာယူရပေမည်။ ထိုသင်ခန်းစာသည် စာရိတ္တတရား၏ အာဟာရများပင် ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် နောင်တမရတတ်သူမှာ လုံးဝရှုံးသောသူဖြစ်လေသည်။ နောင်တရတတ်သူမှာ အစိတ်အပိုင်းရှုံးသူဖြစ်၍ နောင်တရဖွယ်မရှိအောင် ကြိုတင်သတိပြုကျင့်ဆောင်နိုင်သူမှာ အရှုံးမရှိသူပင် ဖြစ်လေသည်။

အချို့သည် ဥစ္စာပစ္စည်း စုချိန်အခါမစုဘဲ ရှိတတ်၏။ ပညာသင်နိုင်လျက် မသင်ဘဲ ရှိတတ်၏။ အချစ်ကို အမုန်းဖြစ်အောင် ဖန်တီးတတ်၏။ အကုသိုလ်စရိုက်ကို ဝါသနာထုံတတ်လေ့လာတတ်၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုမေ့လျော့တတ်၏။ မိဘကိုအသက်ထင်ရှားရှိစဉ် မပြုစုဘဲ နေတတ်၏။ မှတ်ခွင့်ဆည်းပူးခွင့်ကြုံလျက်၊ မမှတ်မဆည်းပူးနေတတ်

၏။ စာရိတ္တပျက်ပြားတတ်၏။ ထိုအပြုအမူများကြောင့် အခွင့်ဆုံးရှုံးပြီး သောအခါမှ နောင်တရတတ်ကြ၏။

အကယ်၍ နောင်တရလွယ်သော စိတ်သာရှိပါမူ၊ ထိုဆုံးရှုံးမှု များကို အချိန်မီရသင့်ရာ ဆွဲစုံနိုင်သေး၏။ 'ပြုပြင်ရန်ဘယ်အခါမျှ နောက်မကျလွန်း' ဟူသော စကားရှိ၏။ ၎င်းမှာ စောစောနောင်တရလေ- စောစောပြုပြင်နိုင်လေဖြစ်၍၊ ပြုပြင်သမျှ အမြတ်ချည့်ဖြစ်သည်ကို ထင်ရှားစေလေသည်။ စောစော နောင်တရရန်ကား- နောင်တရလွယ် စိတ်ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်ပေမည်။ နောင်တရလွယ်ခြင်းသည် အမှားအပြစ်မှ ရုန်းထွက်နိုင်သော စွမ်းအားရှိခြင်းပင် ဖြစ်ရာ၊ စာရိတ္တဟူသော ကိုယ်- စိတ်ကျင့်ဝတ်တွင် ပါဝင်ရပေမည်။

အကုသိုလ်ပွားကြောင်းတရား

ကြိုင်စွာမဆုံး၊ မွေးမွေးပျံ့သား၊ အနံ့မခန်း၊
သီလပန်းကို လန်းလန်းပွင့်ကာ၊ ဆင်တန်ဆာ
တွင်၊ မုတ္တပုလဲ၊ အာနိခဲနှင့်၊ ရဲရဲပွင့်ထွား၊
ပတ္တမြားလည်း တင့်သားအလွန်၊ မတူတန်တည့်။
(မဟာသုတသောမပျို့)

စာရိတ္တကိုခြံ၍ဆိုလျှင် အကုသိုလ်ပယ်နိုင်သော စိတ်နှင့်ကိုယ် (နှုတ်အကျင့်တရားများဟု ဆိုရပေမည်။ အကုသိုလ်ပွားကြောင်းတရား ကို ပယ်နိုင်မှပင် သန့်စင်စိတ်ထွန်းတောက်နိုင်ပေမည်။ အကုသိုလ်တရား ပယ်နိုင်ခြင်း၌ စာရိတ္တအနှစ်တရားတို့ ပေါင်းဆုံလေသည်။

အကုသိုလ်တရားဟူသည်ကား... ဘာသာတရားများတွင် သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းပြီးတရားများသာ ဖြစ်၍၊ အကျယ်အားဖြင့်ကား ဒေသနာတော်

ဓမ္မက္ခန္ဓာအမျှ ရှင်းလင်းပြဆောင် ဖွင့်ထုတ်ထားသည်ကို တွေ့ရပေမည်။ ကျင့်ဝတ်တရားများကိုလည်း ဟောကြားထားပြီး ဖြစ်လေသည်။ သို့ရာတွင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မဟုတ်သူ၊ သို့မဟုတ် ဘာသာတရား၏ သြဝါဒကို တရားသေမယူဆလိုသော တဇ္ဇတ်ထိုး တစ်ယူသန်များနှင့် ဘာသာတရားကို ရင့်ကျက်လေ့လာခြင်းမရှိသူများအားလုံးအတွက် ဘုရားဟောဒေသနာကို ပြန်လှန်ရည်ညွှန်းရုံမျှဖြင့် မလုံလောက်ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ...၊ မနုဿအမြင်နှင့်ပင် အကုသိုလ်မကောင်းမှု- မကောင်းကျိုးပွားရာ- တရားများကို အကျိုးအကြောင်း စိစစ်ဖော်ပြရန်ရှိပေသည်။ ထိုဖော်ပြချက်များသည်ပင် ကပတူပနိဿျရှေးဦးဆရာအားဖြင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ ဉာဏ်ရောင်ရိပ်မှ စူးစမ်းဆင်ခြင်မိခြင်းများသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အကုသိုလ်တရားများသည် အခြေခံအားဖြင့် ကာယကံမှု ၃-ပါး၊ ဝစီကံမှု ၄-ပါး၊ မနောကံမှု ၃-ပါးဟူသော ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။ အနည်းငယ်ဖွင့်ထုတ်ရသော် သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးဥစ္စာခိုးခြင်း၊ သူတစ်ပါး သားမယားကိုပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းဟူသော ကိုယ်၏ပြစ်မှု ၃-ပါး၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်း၊ ကုန်းတိုက်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသောစကားကို ဆိုခြင်း၊ အကျိုးမဲ့သိမ်ဖျင်းသော စကားကို ဆိုခြင်းဟူသော နှုတ်၏ပြစ်မှုလေးပါး။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို တပ်မက်ရယူလိုခြင်း၊ သူတစ်ပါး သေကျေပျက်စီးစေလိုခြင်း၊ မှောက်မှားသော အယူကို ယူခြင်းဟူသော စိတ်၏ပြစ်မှု ၃ ပါးဟူ၍ ဆယ်ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုကျင့်ဝတ်များကို ထိန်းစောင့်နိုင်လျှင် အခြားသော စာရိတ္တအင်္ဂါများကိုပါ ဖြည့်ဆည်းရာ ရောက်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုအပြစ်များမှာ ကျူးလွန်တတ်ပုံအလိုက်ခွဲခြားဖော်ပြခြင်းသာဖြစ်၍၊ ထိုအပြစ်မျိုးကို ကျူးလွန်စေသော စိတ်ဓာတ်ဖြစ်ပေါ်လာစေသည့် အရင်းအမြစ်တို့

ကို ပယ်ရှားဖြတ်တောက်မှ- ထိုအကုသိုလ်မှုများ မပွင့်ပေါ်ဘဲ ရှိမည်ဖြစ်
လေသည်။

အကုသိုလ်ကို စောင့်စည်းပယ်ရှားနိုင်လေ- ကောင်းလေသာဖြစ်
၍ အားလုံး မစောင့်စည်းနိုင်သည် စောင့်စည်းနိုင်သည်မှာ ပြဿနာ
မဟုတ်ပေ။ စောင့်စည်းရှောင်ကြဉ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ အလုံးစုံ
ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါမူ၊ အကောင်းဆုံး- အမြတ်ဆုံးသာ ဖြစ်လေသည်။
ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်မှုတွင် မသိသူအဖို့ ခက်၍ သိသူအဖို့ နည်းလမ်းမြင်
သာလေသည်။ နည်းလမ်းမြင်၍ စွမ်းဆောင်နိုင်သူအဖို့ ရှောင်ကြဉ်ရန်
မခက်တော့ပေ။ ကောင်းမှုသည် သူတော်ကောင်းအတွက် ဝန်မလေးဖွယ်
မရှိပေ။ ယုတ်မာမှုသည် ယုတ်မာသူအတွက် ဝန်မလေးပေ။ ကောင်းအဖို့
ကား- သူယုတ်တို့အဖို့ ဝန်လေးမည်သာ ဖြစ်ရာ...၊ မကောင်းမှုကို ပယ်နိုင်
သမျှ မိမိဘဝမွန်မြတ်လိမ့်မည်ကို စွဲပိုက်၍ မကောင်းမှုမှ လွတ်အောင်
ကျင့်ဆောင်ရမည်ဖြစ်လေသည်။

စိတ်ကို အကုသိုလ်ဘက် မနှွယ်အောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရန်မှာ
စိတ်ကို အမျိုးမျိုးခြယ်လှယ်တတ်သောစိတ်ပြုတရားကို လိုအပ်သလို
ပြုပြင်ခြင်းသာ ဖြစ်လေသည်။ အဘိဓမ္မာ၌ စိတ်ပြုတရားကို စေတသိက်
ဟုခေါ်လေသည်။ စိတ်ဟူသမျှ မကောင်းသောစိတ်- ကောင်းသောစိတ်
ဟူသမျှကို ဖန်တီးရာဖြစ်သော စေတသိက်ပေါင်း ၅၂ ပါးပြဆိုလေ
သည်။ အချို့သော စေတသိက်သည် အချို့သောစိတ်ကို ဖန်တီးလေ
သည်။

ကောင်းမှု- မကောင်းမှု စိတ်နှစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးသော စေတသိက်
(အညသမန်စေတသိက်) ၁၃ ပါး ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ။

- အာရုံကိုတွေ့ခြင်း။
- အာရုံအရသာကို ခံစားခြင်း။

အာရုံကို မှတ်သားခြင်း။
 အာရုံ၌ ယှဉ်ဘက်တရားတို့ကို စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်း။
 အာရုံ၌ ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်း။
 အာရုံ၌ ယှဉ်ဘက် တရားတို့ကို စောင့်ထိန်းထားခြင်း။
 အာရုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း။
 အာရုံကို အမျိုးမျိုးစဉ်းစားခြင်း။
 အာရုံ၌ တဝဲဝဲလှည့်ပတ်ခြင်း။
 အာရုံ၌ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။
 အာရုံ၌ အားပြုလုံ့လထုတ်ခြင်း။
 အာရုံ၌ နှစ်သက်ခြင်း။
 အာရုံ၌ အလိုရှိခြင်း စသည်တို့ဖြစ်လေသည်။

ထိုသဘောတရားကြောင့်- ကောင်းမှု မကောင်းမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာရလေသည်။ ထိုမှတစ်ပါး- မကောင်းမှုသက်သက်ကိုသာ ပေါ်စေအောင် စိတ်ကိုပြုပြင်သော သဘောတရားများ ရှိလေသည်။ ထိုမကောင်းစိတ်ပြုတရားတို့ကို သိ၍ ဖယ်ခွာနိုင်ပါမူ- အကုသိုလ်ကင်းဝေးမည်ဖြစ်ရာ၊ စာရိတ္တထိန်းသိမ်းရေးအတွက် အထူးလေ့လာစူးစမ်းအပ်သော အဘိဓမ္မာတရားကိုယ်များပင် ဖြစ်လေသည်။

အကုသိုလ်နွယ်သော စိတ်ကိုဖန်တီးရာ စိတ်ပြုတရားဝါ-စေတသိက်တရားတို့ကား ၁၄ ပါးရှိလေသည်။

၎င်းတို့မှာ-

အာရုံ၌ တွေဝေနှစ်မွန်းခြင်း။
 မကောင်းမှုမှ မရှက်ခြင်း။
 မကောင်းမှုမှ မကြောက်ခြင်း။

စိတ်ပျံ့လွင့်စေခြင်း။
 အာရုံ၌ တွယ်တာမက်မောခြင်း။
 အမြင်မှောက်မှားခြင်း။
 ထောင်လွှားတက်ကြွခြင်း။
 အမျက်ထွက်ခြင်း။
 သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ချမ်းသာကို မနာလိုခြင်း။
 ဝန်တိုစဉ်းလဲခြင်း။
 နောင်တပူပန်တတ်ခြင်း။
 စိတ်၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း။

ချီတုံချတုံဝေခွဲမရခြင်း။

စသည်တို့ ဖြစ်လေသည်။ ထိုစိတ်ပြုတရားတို့သည် အကုသိုလ် ပွားစေသော အကြောင်းများသာဖြစ်၍ ၎င်းတို့ကို ပယ်ဖြတ်ကင်းစင်စေ ရမည်။ ထိုတရားတို့အနက်- မကောင်းမှုမှ မရှက်ခြင်းနှင့် မကောင်းမှု မှ မကြောက်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်ရန်ကား- အရှက်အကြောက်တရားကို နားလည်စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် ပြီးမြောက်နိုင်လေသည်။

အာရုံ၌တွေဝေစစ်မွန်းခြင်း။ (မောဟ) အမြင်မှောက်မှားခြင်း။ ချီ တုံချတုံဝေခွဲမရခြင်း။ စိတ်၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း၊ နောင်တပူပန်တတ်ခြင်း စသည်တို့ကိုမူ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရားထက်မြက်ခြင်း၊ အသိဉာဏ် ရင့်သန်ခြင်းဖြင့် ပယ်ရှားနိုင်လေသည်။

သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မနာလိုခြင်း၊ ဝန်တိုစဉ်းလဲခြင်း၊ ထောင်လွှား တက်ကြွခြင်း၊ (မာန) အမျက်ထွက်ခြင်း၊ (ဒေါသ) အာရုံ၌ တွယ်တာမက်မော ခြင်း။ (လောဘ) တို့ကိုမူ သန့်စင်စိတ်ဖြင့် ဖယ်ခွာရှောင်ရှားနိုင်ပေသည်။

ထိုစရိုက်စိတ်ပြုတရားတို့သည် လောဘနှင့် ဒေါသ။ မောဟနှင့် မာနဟူသော တရားများမှာ လူတို့နှင့်အမြဲဆက်စပ်နေသော တရားများ

ဖြစ်၍ ထိုတရားတို့ကို နိုင်နင်းစွာ ဖယ်ခွာနိုင်ရန်မှာ အထူးပင်လိုအပ်လှလေသည်။

*** လောဘ - ဒေါသ ***

လောဘနှင့်ဒေါသတရားတို့သည် လူတိုင်းနှင့် မကင်းသောတရားပင်ဖြစ်သော်လည်း အသိအမြင် ပွင့်လင်းသလောက် စိတ်ကို ပြုပြင်ဆောက်တည်ခြင်းဖြင့် အထိုက်အသင့်ပယ်နိုင်သော တရားပင် ဖြစ်လေသည်။ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာတွင် လောဘနှင့်ဒေါသကြောင့် ချစ်ကြည်မှု ငြိမ်းချမ်းမှုပျက်ပြားရလေသည်။

လောဘသည်- တစ်ဦးချင်းလောဘမှ လူများစုံ၏ လောဘအဖြစ် ပေါ်ပေါက်နိုင်ပေသည်။ အခြားသူ၏ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို မက်မက်မောမော ငန်းငန်းတက် တပ်မက်မှုမှ အမြတ်ကြီးစားမှု၊ နယ်ချဲ့မှုများအထိ လောဘ၏ နယ်သည် ကျယ်ပြန့်နိုင်လေသည်။ လောဘစိတ်သည် အတားအဆီးမရှိပေ၊ အစပြု၍ လောဘစိတ်လက်ခံမိလျှင် လောဘထက် လောဘဆင့်ကာ လောဘဇော အတောမသတ် ကျယ်ပြောတတ်၍ လောဘကျယ်သလောက် ဆင်ခြင်တုံတရားအား တိတ်ကွယ်ပျောက်လျက် တရားမှု- မတရားမှုကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘဲ ရှိတတ်လေသည်။ မကောင်းမှုကို နောက်ဆုံးစေ့ဆော်နိုင်ပေသည်။

ဒေါသစိတ်သည်လည်း ထိုသဘောအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ အတိုင်းမသိ ကျယ်ပြန့်နိုင်၍ သူတစ်ပါးအား မုန်းထားစိတ်ဆိုးခြင်းမှ သတ်ဖြတ်မှု- ရန်စစ်ခင်းမှုအထိ ကျယ်ပြောလေသည်။ လောဘကြောင့် ဒေါသဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဒေါသကြောင့်လည်း လောဘဖြစ်နိုင်လေသည်။

လောဘသည် စိတ်အားကို ပျက်စီးစေနိုင်၍ ဒေါသသည်လည်း စိတ်တန်ခိုးကို ချိုးဖျက်နိုင်လေသည်။ ကိုယ်ခန္ဓာအကြောများ လှုပ်ရှားမှု

ကို စူးစမ်းသော ဆရာဝန်ကြီးများက ဒေါသဖြစ်သူသည် အာရုံကြောများကို တွန်ရှုံ့အောင် ဆွဲစုတ်ကြိုယုံစေသဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအားကုန်စေခြင်း၊ အရပ်ဆိုးခြင်း၊ နှလုံးသွေးလှုပ်ရှားမှုကို ထိခိုက်ခြင်း စသည်အားဖြင့် အကျိုးထိခိုက်စေသည်ဟု ဖွင့်ဟဝန်ခံထားလေသည်။ ဒေါသစိတ်-လောဘစိတ်ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် ပျက်စီးနစ်နာရသည့် သာဓကများကလည်း လူ့လောကတွင် မရှားလှပေ။

လူ့လောကတရားဆက်ဆံရေးအရ လောဘ- ဒေါသတို့သည် သဘာဝတရားကို ဆန့်ကျင်ဖောက်ပြန်သော တရားသာဖြစ်လေသည်။ လူ့အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး၌ လောဘနှင့်ဒေါသကြောင့် အဆင်မပြေအစေးမကပ်ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ သည်းခံမှုမရှိ၊ ရောင်ရဲမှု နတ္ထိတို့ဖြင့် ဒေါသ- လောဘစိတ် မွေးမြူခြင်းမှာ လူ့အဆောက်အဦကို ချိုးဖျက်ဆိတ်သုဉ်းစေရာ ရောက်လေသည်။ လောဘနှင့် ဒေါသကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူအား-ပစ္စည်းအား အချိန်အား- အကြံဉာဏ်အား- မြောက်မြားစွာ ကုန်ဆုံးရသော စစ်ကြီးများကို ဖန်တီးပေါ်ပေါက်စေခဲ့လေသည်။

ဒေါသနှင့် လောဘ ကင်းနိုင်သလောက် လူ့လောကသည် သာယာစိုပြည်ရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။ ဒေါသနှင့် လောဘကို လူတို့သည် မပယ်နိုင်ဟု ဆိုရစေကာမူ မလိုသောအရာ၊ စောင့်စည်းအပ်သောအရာ၌ ထိန်းချုပ်စောင့်စည်းရပေမည်။ ဒေါသမဖြစ်သင့်ဘဲ ဒေါသဖြစ်ရခြင်း လောဘမရှိသင့်ဘဲ လောဘရှိရခြင်းတို့ဖြင့် အကျိုးမယုတ်သင့်တဲ့ အကျိုးယုတ်ရတတ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့သည် ထက်ပို၍ ဒေါသ- လောဘ ထန်ပြင်းခြင်းဖြင့်လည်း လူ့အသိုက်အဝန်းမှ လွင့်စဉ်ကင်းကွာရတတ်သည်။

ဒေါသဖြစ်စရာ အကြောင်းတစ်ခုပေါ်လာလျှင် အကျိုးအပြစ်ကို ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ရပေမည်။ ဒေါသဖြစ်သဖြင့် မိမိအကျိုးရှိ-မရှိ၊ သူတစ်ပါး၏ပြစ်မှုသည် ပြယ်- မပြယ်၊ စဉ်းစားရပေမည်။ ဒေါသဖြစ်ခြင်းသည်

မစင်ဖြင့်ပက်သည်ကို မစင်ဖြင့်ပြန်၍ပက်သည်ကဲ့သို့ သူတစ်ပါး၏မိုက်မှားမှုကို မိမိက မိုက်မှားမှုဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းနှင့်ပင် တူပေသည်။ သို့ရာတွင် ဒေါသဖြစ်စရာရှိလျှင် မဖြစ်ဟူ၍ မဆိုလိုပေ။ ဆို၍လည်း မရနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် ချိန်ဆနိုင်သော သတ္တိရှိသဖြင့် မိမိမှာ အကျိုးယုတ်သည်ထက် မိမိပယောဂဖြင့် ပို၍မယုတ်ရအောင် လိမ္မာစွာဖြင့် စည်းစောင့်နိုင်ရပေမည်။

အချို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ အကြောင်းမရှိဘဲ ဒေါသဖြစ်နေတတ်လေသည်။ ထိုသို့ဒေါသဖြစ်ခြင်းဖြင့် စိတ်တိုနေတတ်လေသည်။ ထိုအခါ မျိုးတွင် သူတစ်ပါးက ဆက်ဆံလာသောအခါ အဆင်မပြေဖြစ်ရတတ်သည်။ အချို့မှာလည်း ဒေါသကို ခွဲခြားပိုင်းခြားခြင်းမပြုနိုင်ဘဲ တစ်နေရာမှ ဒေါသစိတ်ကို အခြားတစ်နေရာတွင်ပါ ဆက်နွယ်ကာ အပြစ်မဲ့သူများကို ရမ်းကားခြင်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဖျက်ဆီးခြင်းစသည်ဖြင့် မိမိအကျိုးမဲ့ကိုသာ ပြုကျင့်မိတတ်လေသည်။ အလေ့အကျင့်ဖြင့် ဒေါသကို နိုင်နင်းနိုင်သည်သာ ဖြစ်လေသည်။

ဒေါသပြင်းထန်တိုင်း သတ္တိမရှိပေ။ သတ္တိမရှိရုံမက စွမ်းအားချို့တဲ့စေ၍ ဆင်ခြင်တုံတရားကို သတ္တိအရောင်ဟပ်စေနိုင်လေသည်။ လောဘပွားများတိုင်း ဝီရိယမရှိပေ။ ဝီရိယမရှိရုံမက မှောက်မှားစွာပင် ဆောင်ရွက်တတ်လေသည်။ အမြင်ကို ဉာဏ်နည်းသဖြင့် ရအပ်သော လာဘ်လာဘ အခွင့်အရေးများလွတ်၍ အလွဲအမှားဆောင်ရွက်မိသဖြင့် အကျိုးပင်နည်းနိုင်ပေသေးသည်။

လောင်းကစားဝိုင်းများတွင် ရှုံးရသူများအနက် လောဘမသတ်နိုင်သူများသာ များလေသည်။ အစွမ်းပြိုင်ပွဲများဖြစ်သည့် လက်ဝှေ့ပွဲ လက်ပန်းသတ်ပွဲများတွင် တစ်ဖက်မှ ဒေါသကြီးလေအခြားတစ်ဖက်မှ ချိန်ဆဉာဏ်ဖြင့် အခွင့်ကောင်း ယူနိုင်လေဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် လောဘနှင့်ဒေါသပိုခြင်းမှာ အကျိုးနည်းကြောင်းမျှသာ ဖြစ်လေသည်။

ဒေါသ-လောဘကြောင့် ကြင်နာစိတ်ပျောက်၍ပေါင်းသင်းအခြံ အရံနည်းနိုင်လေသည်။ ကြည်ညိုဆည်းကပ်သူ နည်းပါးချေမည်။ စာရိတ္တယွင်းပျက်ရပေမည်၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စွမ်းရည်သတ္တိရှိသော်လည်း လောဘ- ဒေါသပိုလွန်းသဖြင့် ပျက်စီးရသူများ အများပင်ရှိလေသည်။ နပိုလိယံ- ဟစ်တလာတို့သည် ထိုသူများတွင် အပါအဝင်ဖြစ်လေသည်။ ကမ္ဘာဦးပဒေသာပင်ကွယ်ခြင်းသည် လောဘ- ဒေါသကြောင့်ပင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုပဒေသာပင်ကိုထားဘိဦး၊ ရှေးဦးစည်ပင်ဝပြောသော ပဒေသာပင်ခေတ်များမှ သုန်ဖျင်းတိမ်ကောကာ လူ့လောကတွင်ကပ်ကြီးဆိုက် ရောက်လာခဲ့သည်မှာ ထိုလောဘဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည်ကို ထောက်မီသော ကမ္ဘာသမိုင်းကလက်ရှိသက်သေခံနေပေသည်။

ဒေါသလွမ်းမိုးသောကာလ၌ သတ္တန္တရကပ်ဟု ခေါ်သည့် စစ်မက်ရန်ကဲ လူသတ်ပွဲများ ဖြစ်ပေါ်တတ်၍လောဘလွမ်းမိုးသောကာလ၌ ဒုမ္ဘိက္ခန္တရကပ်ဟု ခေါ်သည့်အစာရေစာ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းဖြစ်ပေါ်တတ်လေသည်။ ဤကား... သဘောတရားအရသာလျှင် မဟုတ်။ အကျိုး အကြောင်းဆက်စပ်မှု သဘောအရလည်း မဖောက်မပြန်မှန်ကန်သော ဖြစ်စဉ်ပျက်ရိုးသာ ဖြစ်လေသည်။

လောဘ- ဒေါသ- ပယ်ရေးမှာ တစ်ကိုယ်စီတစ်ဦးချင်းစွမ်းနိုင်သမျှ ဆင်ခြင်ဉာဏ်သုံး၍ ချိုးနှိမ်နှိပ်ကွပ်ရန်ပင် ဖြစ်လေသည်။ သို့မှသာ သန့်စင်စိတ် ရွန်းသစ်၍ တောက်ပြောင်သော စာရိတ္တရောင်ခြည်ဖြင့် ကမ္ဘာဘေးရန်အန္တရာယ်ကို ချေခွင်းနိုင်စွမ်းပေမည်။

*** မောဟ - မာန ***

မောဟနှင့် မာနတရားသည်လည်း ဒေါသနှင့် လောဘကဲ့သို့ ပေါ်ထွက်သော တွန်းကန်အားမပြုစေကာမူ အတွင်း၌ လှည့်၍စားတတ်

သော ရောဂါပိုးကဲ့သို့ လူနှင့်လူယဉ်ကျေးမှုကို ဖြိုဖျက်တတ်သော တရားများပင် ဖြစ်လေသည်။

မောဟသည် အမှန်တရား အလင်းတရားမှ ကင်းသော ဉာဏ်ပိတ်ဖုံးမှုဖြစ်၍ မာနသည် ဉာဏ်ပိတ်ဖုံးမှုကို အားဖြည့်ပေးသော ထောင်လွှားတက်ကြွမှုပင် ဖြစ်လေသည်။ မောဟကြောင့် မာနဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ မာနကြောင့်လည်း မောဟထူထပ်စေနိုင်လေသည်။

ငါသာသိသည်- ငါသာတတ်သည်- ငါသာမှန်သည်ဟူ၍ မိမိကိုယ်၌ ထိုက်သင့်သည်ထက် ပိုမိုယုံကိုးအထင်ကြီးမှု၊ အမှားအမှန်ဝေဖန်ခွဲခြမ်းရန်- ပြုပြင်ရန် ဆည်းပူးရန် ဘာမျှမလိုဟုဖြစ်သလို လက်သင့်ခံကာ အမှောင်ထုထဲ၌ နှစ်ခြိုက်ပျော်မွေ့မှုစသော မိုက်မဲမှုဟူသမျှသည် မောဟချည်းပင် ဖြစ်လေသည်။

မိုက်ခြင်းသည် မှောင်ခြင်းမည်းခြင်းနှင့်တူ၍ မောဟသည် အမှောင်အမည်းထုကဲ့သို့ ဉာဏ်ရောင်ကို ဖျက်ဆီးသော အကာအရံပင်ဖြစ်၍ မျက်စိနားလျှာစသော အာရုံခံစားမှု ကိုယ်အင်္ဂါများ မချို့ယွင်းဘဲ အာရုံခံစား၍ပင် ရနေသေးစေကာမူ အသိတရားအရာ၌ ခွဲခြမ်းသိမြင်နိုင်သော အာရုံကြောပြတ်နေသည်နှင့်တူအောင် ဖုံးပိတ်နိုင်စွမ်းပေသည်။

မောဟအလုံးစုံ ဖုံးလွှမ်းခံရသောအခါ ရာဟုဖမ်းသော လကဲ့သို့ အလင်းရောင် ကြည်လင်သန့်စင်စွာ မပေးနိုင်တော့ပေ။ ဘာမျှလည်း မသိနိုင်တော့ပေ မည်သူပြော၍မျှ နားမဝင်ပေ။ မည်သည့်အကြောင်းမျှ မစေ့ဆော် မညွှန်ကြားနိုင်တော့ပေ။ မည်သည့်အရာမျှ အလင်းရောင် မထိုးနိုင်တော့ပေ။ သို့ဖြစ်ရာ စာရိတ္တတရားကား အဘယ်သို့လျှင် ကြွင်းကျန်တည်နေပါအံ့နည်း။

မောဟတရားသည် တစ်ပြိုင်တည်း ပူးဝင်စွဲကပ်ခြင်းမရှိပေ။ သို့ရာတွင် ဉာဏ်ပညာနည်းခြင်း၊ ယုံကြည်လွယ်ခြင်း၊ ဆင်ခြင်တုံတရားမစေ

စားခြင်း၊ သိလျက်နှင့်အမှားကိုပေါ့ဆစွာ လက်ခံထားခြင်း၊ တွေဝေတတ်ခြင်းစသည်တို့ကြောင့် တစ်စတစ်စ အသိဉာဏ်အလင်းရောင် မှေးမှောင်ကာ မောဟတရားဝင်စားလာတတ်လေသည်။ မောဟအနုဆုံးအဆင့်၌ ချွတ်ချော်ခြင်းမျှသာဖြစ်သော်လည်း မောဟ အရင့်ဆုံးအဆင့်၌ မှောက်မှားစေနိုင်လေသည်။ ကြာရှည်မောဟအထု ကျယ်ပြန့်အုပ်မိုးခြင်း ခံရ သောအခါ မိုက်မဲအသုံးမကျသော ဘဝသို့ ရောက်ရလေတော့သည်။

စာရိတ္တ၏ ခက်မများဖြစ်သော သုန့်စင်စိတ်ကြင်နာစိတ်တက်ကြွစိတ်အသိတရားဟူသမျှကို မောဟတရားတစ်ခုတည်းဖြင့် ချေဖျက်နိုင်လေသည်။ မောဟကင်းဝေးပါမှ ဆင်ခြင်အပ် လိုက်နာအပ် စောင့်စည်းအပ်သော သဘောများကို ထင်လင်းစွဲခွဲခြားသိနိုင်စွမ်းလေသည်။

မောဟပိတ်ဖုံးသဖြင့် ဝန်တိုခြင်း၊ ငြူစူခြင်း၊ မာနဝင်ခြင်း၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ခြင်းစသော အလေ့အကျင့်ဆိုးများလည်း မှောင်ရိပ်ဝင်လာတတ်ကြပေသည်။ ထိုကြောင့်ပင် မောဟအဝင်မခံ၊ အမြစ်တွယ်ခွင့်မရအောင် ကာဆီးတွန်းလှန်ပစ်ရန် အရေးကြီးလေသည်။

ငါသာငါ့ထက်၊ မာန်မတက်နှင့်၊ အထက်
နေမင်းလေးကျွန်းချင်းလည်း၊ မလင်းထိမ်
တိုက်၊ တစ်ကျွန်းမိုက်၏။

(ရှင်မဟာသီလဝံသရတု)

မာနတရားသည် လူတို့၏ တိုးတက်နေသော အားစွမ်းအရှိန်ကို ချိုးနှိမ်ဖိနင်းနိုင်၍ ဝင်းပြောင်သော စာရိတ္တကို စွန်းကွက်စေနိုင်လေသည်။ မာနကြီးခြင်းသည် ဂုဏ်ဆောင်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဂုဏ်အရည်အသွေး တိုးတက်အောင်အားထုတ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ မာနကြီးတိုင်း ဂုဏ်ကြီးမလာ

ပေ။ အရည်အချင်းစစ်သည် မာနဖြင့် ချီးမြှင့်ပေးရန်မလိုဘဲ၊ အထိုက်အလျောက် ကြီးမြတ်မြဲသာ ဖြစ်လေသည်။ မာနကြီးခြင်းဖြင့် အရည်အချင်းစစ်ပင်လျှင် နစ်ငုပ်ရတတ်လေသည်။

မာနတရားသည် ထောင်လွှားမောက်မာမှုဖြစ်၍ မိမိကိုယ်ကို အထင်ကြီးလွန်းခြင်းဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာရပေသည်။ ငါတော်သည်- ငါချမ်းသာသည်- ငါစွမ်းဆောင်နိုင်သည်ဟူသော စိတ်ထားမှာ မိမိကိုယ်ကို အားကိုး၍ မိမိအစွမ်းကို ယုံကြည်သော စိတ်အဆင့်ထက် လွန်သွားသော အခါ အခြားသူကို အကြောင်းမဲ့ အထင်သေးကာ မိမိအစွမ်းကိုပို၍ ခန့်မှန်းမိစေနိုင်လေသည်။

မိမိသည်တော်လွန်း ချမ်းသာလွန်းသည်ဟု ဘဝင်မြင့်စိတ်ပေါ်လာသောအခါ ကြိုးစားအားထုတ်မှု အရှိန်ပျက်တတ်လေသည်။ ဖင်နွဲ့တတ်လေသည်။ မိမိနှင့် ပြိုင်ဘက်များ၏ တိုးတက်မှုကို ဂရုမစိုက်မိဘဲ တဖြည်းဖြည်းနောက်ကျန်နေတတ်လေသည်။ ဝီရိယနည်းပါးစေတတ်လေသည်။ ယုန်နှင့် လိပ်အပြေးပြိုင်သော ဒဏ္ဍာရီတွင် ယုန်သည် ငါကား လိပ်ထက် လျင်မြန်သည် တစ်ရေးတမော အိပ်ပြီးမှထပြေးလျှင် အလွယ်ကလေး နိုင်နိုင်သည်ဟု ဝီရိယအားလျော့ပစ်ကာ မိမိအစွမ်းကို အထင်ကြီး လွန်သွားသဖြင့် အသွားနှေးသော လိပ်ကိုပင် အရှုံးရလေသည်။ ဤသို့ပင် လျှင် အထင်ကြီးလွန်းစိတ်ဖြင့် အရည်အချင်းရှိလျက်နှင့် အကျိုးမထင် ဖြစ်တတ်လေသည်။

မာနတရားရှိခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အမြင်မှန် မမြင်နိုင်တော့ပေ။ မိမိကိုယ်၌ အပြစ်ကို မည်မျှရှာတတ်သည် မြင်တတ်သူဆိုစကားမူ သူတစ်ပါးအမြင်မှ မြင်သောအပြစ်၏ တစ်ဝက်သာလျှင် မြင်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအပြစ်ကို မိမိနှင့် ရင်းနှီးသော မိမိအကျိုးလိုလား သူများကို ပင်ရှာစေ ဝေဖန်စေရပေသည်။ မိမိ၌မာနရှိလျှင် ထိုသို့မဆောင်ရွက်နိုင်