



# ZEN

The Art of Simple Living

Shunmyō Masuno



ရိုးရှင်းသောဘဝနေနည်း

လှူချို ဘာသာပြန်သည်



# The Art of Simple Living

## ZEN

Shunmyō Masuno

ရိုးရှင်းသောဘဝနေနည်း

လူချို  
ဘာသာပြန်သည်



ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄)

၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပထမအကြိမ် - နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်၊ ကံ့ကော်ဝတ်ရည်စာပေ။

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်နှင့် - ဦးအေးဝင်း၊ အေးကမ္ဘာပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၂၉၀)

အတွင်းပုံနှိပ် အမှတ်-၄၆၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တစ်ထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - သော်သိင်္ဂါ

တန်ဖိုး - ၄၅၀၀ ကျပ်

# ZEN

The Art of Simple Living

Shunmyō Masuno



ရှိုးရှင်းသောဘဝနေနည်း

လှဘို့ အာဆာဗြိန်လည်



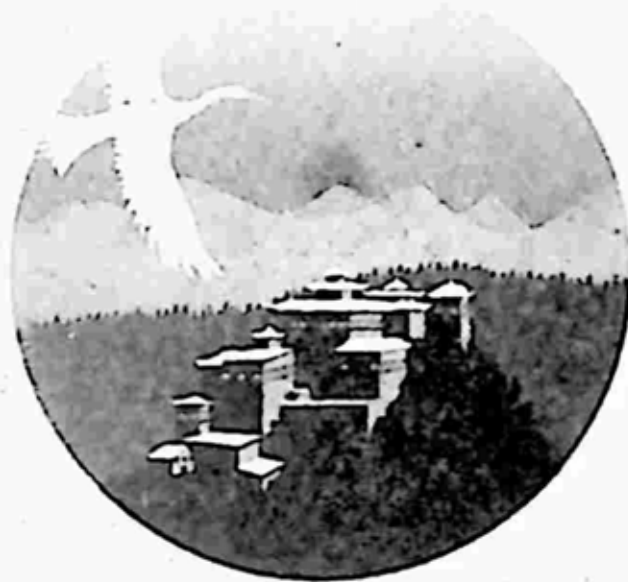


အပိုင်း(၁)

မိမိ၏ “ပစ္စက္ခသန္တာန်” ကိုခွန်အားတိုးစေမည့် နည်းလမ်း(၃၀)

- ၁။ စိတ်ကို ဗလာကျင်းဖို့အတွက် အချိန်တစ်ခုပေးပါ။
- ၂။ အိပ်ရာထချိန် ဆယ့်ငါးမိနစ် စောထပါ။
- ၃။ နံနက်ခင်းလေကို အပြည့်အဝ အရသာခံပါ။
- ၄။ ဖိနပ်များကို ချွတ်ပြီးသောအခါ ညီညီညာညာ စီထားပါ။
- ၅။ မိမိ မလိုအပ်သည်များကို စွန့်ပစ်ပါ။
- ၆။ မိမိ အလုပ်စားပွဲကို အစီစဉ်တကျ ထားပါ။
- ၇။ ကော်ဖီကောင်းကောင်း တစ်ခွက် ဖျော်သောက်ပါ။
- ၈။ စက္ကူပေါ်ရောက် ကလောင်သွားကို ဂရုစိုက်ပါ။
- ၉။ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ကြိုးစားပြောကြည့်ပါ။

- ၁၀။ ပုစ္ဆလက်ခတ် မစားသောက်ပါနဲ့။
- ၁၁။ စားသောက်ချိန်မှာ တစ်လုတ်စားပြီးတိုင်း ခဏနားပါ။
- ၁၂။ အသီးအရွက် အဓိကထား စားသုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။
- ၁၃။ မိမိအနှစ်သက်ဆုံး စကားလုံးကို တွေ့အောင်ရှာပါ။
- ၁၄။ မိမိပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချပါ။
- ၁၅။ မိမိရဲ့ အိပ်ခန်းကို ရိုးရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ပါ။
- ၁၆။ ခြေဗလာနဲ့ သွားကြည့်ပါ။
- ၁၇။ အသက်၀၀ ရှူထုတ်ပါ။
- ၁၈။ ဇာဇင်(ဇင်တရား)ထိုင်ပါ။
- ၁၉။ ရပ်လျက် မှတ်ကြည့်ပါ။
- ၂၀။ နေဝင်ချိန် ရှုခင်းကို သွားကြည့်ပါ။
- ၂၁။ မိမိ ထိန်းချုပ်မရနိုင်သော အရာကိစ္စများအတွက် ပူပင်သောက  
ရောက်ပြီး အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့။
- ၂၂။ စိတ်အကန့်ပြောင်းမှုကို ကျွမ်းကျင်လာပါစေ။
- ၂၃။ ဖြည်းညင်းစွာ အသက်ရှူပါ။
- ၂၄။ အိပ်ရာမဝင်မီ အနိဋ္ဌာရုံများကို မတွေးပါနဲ့။
- ၂၅။ မိမိလက်ဖဝါးချင်း ပူးဆက်ထားပါ။(လက်အုပ်ချီပါ။)
- ၂၆။ တစ်ယောက်တည်းရှိဖို့ အချိန်ပေးပါ။
- ၂၇။ မိမိရဲ့ လသာဆောင်(ဝရန်တာ)မှာ ဥယျာဉ်လေးတစ်ခု ဖန်တီးပါ။
- ၂၈။ သဘာဝလောကကြီးနှင့်ထိတွေ့ပါ။
- ၂၉။ မိမိ ဒီနေ့လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို မရွှေ့ဆိုင်းပါနဲ့။
- ၃၀။ မိမိ ယခုလုပ်နိုင်သည်ကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။

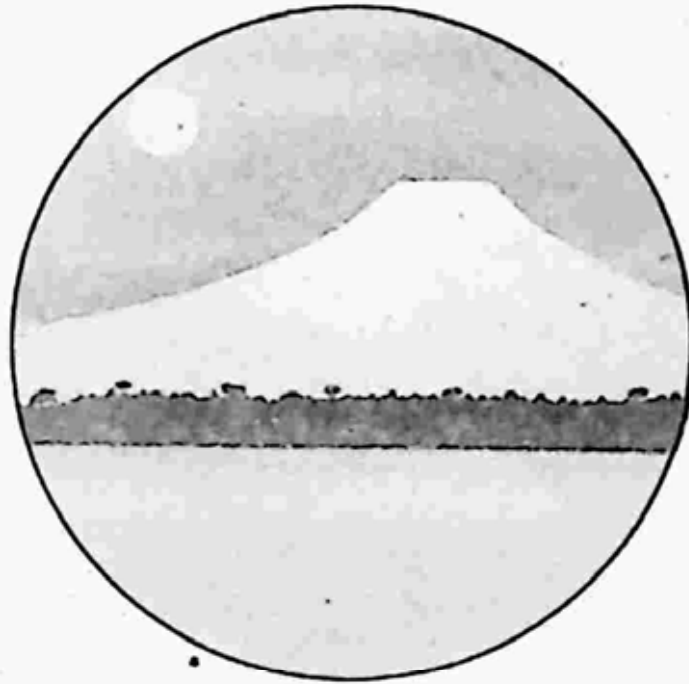


### အပိုင်း(၂)

ဘဝနေနည်းအတွက် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ရဲစွမ်းသတ္တိ ရရှိနိုင်စေ  
မည့် နည်းလမ်း(၃၀)

- ၃၁။ အခြား “မိမိ” တစ်ယောက်ကို တွေ့အောင်ရှာပါ။
- ၃၂။ ဖြစ်မလာသေးတဲ့ ကိစ္စများအပေါ် စိတ်ဒုက္ခရောက်မနေပါနဲ့။
- ၃၃။ မိမိအလုပ်ကို နှစ်ခြိုက်သဘောကျစွာ လုပ်ပါ။
- ၃၄။ မိမိ လုပ်ရမယ့် အလုပ်များကြောင့် စိတ်ဒုက္ခမရောက်ပါစေနဲ့။
- ၃၅။ အခြားသူများကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။
- ၃၆။ မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိ ရိုးရိုးလေး လွတ်ထားလိုက်ပါ။
- ၃၇။ မိမိကိုယ်ကိုယ် အခြားသူများနှင့် မနှိုင်းယှဉ်ပါနှင့်။
- ၃၈။ မိမိမှာ မရှိတာကို ရှာမနေပါနဲ့။

- ၃၉။ မကြာခဏဆိုသလို ခေါင်းထဲ ဘာမျှမတွေးဘဲ နေကြည့်ပါ။
- ၄၀။ ဇာဇင် တရားထိုင်ကြည့်ပါ။
- ၄၁။ ပန်းတစ်ပွင့်တည်း ပွင့်အောင် စိုက်ပါ။
- ၄၂။ ပိုင်းခြားတတ်ပါစေ။
- ၄၃။ အစကောင်းပါစေ။
- ၄၄။ မိမိရဲ့အတွင်းသဏ္ဍာန်ကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားပါ။
- ၄၅။ ရိုးရိုးလေးတွေးပါ။
- ၄၆။ အပြောင်းအလဲကို မကြောက်ပါနဲ့။
- ၄၇။ တွေးကြည့်မယ့်အစား ခံစားကြည့်ပါ။
- ၄၈။ အပြောင်းအလဲများကို အာရုံစိုက်ပါ။
- ၄၉။ အလေအလွင့်မဖြစ်ပါစေနဲ့။
- ၅၀။ မိမိကိုယ်ပိုင်ညာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားပါ။
- ၅၁။ ရှုထောင့်တစ်ခုတည်းရဲ့ အချည်အနှောင်ကို မခံပါနဲ့။
- ၅၂။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ယုံကြည်ပါ။
- ၅၃။ စိတ်ပူပင်နေမည့်အစား ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ၅၄။ တက်ကြွဖျတ်လတ် ရှိပါစေ။
- ၅၅။ ပျော့ပျောင်းတဲ့ စိတ်ထားပါ။
- ၅၆။ အခွင့်အခါကောင်းကို စောင့်ဆိုင်းပါ။
- ၅၇။ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများနှင့် မိမိအကြား ဆက်နွှယ်မှုကို တန်ဖိုးထားပါ။
- ၅၈။ သဘာဝလောကကြီးထဲမှာ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေကြည့်လိုက်ပါ။
- ၅၉။ မိမိခေါင်းကို ရှင်းလင်းပစ်ပါ။
- ၆၀။ ဇင်ဥယျာဉ်မှာ သုခရှာပါ။



### အပိုင်း(၃)

စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ သောကများ ပြေပျောက်စေမည့် နည်းလမ်း(၂၀)

၆၁။ အများအကျိုးဆောင်ပါ။

၆၂။ အဆိပ်သုံးမျိုးကို ဖယ်ခွာပစ်ပါ။

၆၃။ ကျေးဇူးတင်စကားပြောတဲ့ အလေ့အထကို ပျိုးထောင်ပါ။

၆၄။ မိမိခံစားချက်ကို တွန်းပြောနေခြင်းထက် လက်တွေ့လုပ်ပြလိုက်ပါ။

၆၅။ မိမိစိတ်ကို ဖော်ပြပါ သို့ပေမဲ့ စကားလုံးများ မသုံးပါနဲ့။

၆၆။ အခြားသ

- ၇၆။ ဝူများရဲ့ကောင်းကွက်ကို အာရုံထားပါ။
- ၇၇။ မိမိနဲ့ တစ်စုံတစ်ဦးရဲ့ ဆက်နွယ်မှုကို နက်ရှိုင်းပါစေ။
- ၇၈။ အချိန်ကိုက် ချိန်ညှိပါ။
- ၇၉။ မှန်ရင်မှန် မမှန်ရင်မှားလို့ မသတ်မှတ်ထားပါနဲ့။
- ၈၀။ လူတိုင်းက မိမိကို သဘောကျစေချင်တဲ့ ဆန္ဒကို စွန့်လွှတ်ပါ။
- ၈၁။ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်ပါ။
- ၈၂။ လိမ္မာပါးနပ်စွာ ဖယ်ခွာပါ။
- ၈၃။ စကားလုံးများသက်သက်နဲ့ ဝေဝါးမနေပါနဲ့။
- ၈၄။ ဆုံးရှုံးမှုနဲ့အောင်မြင်မှု ဆိုတဲ့ အနေနဲ့ မစဉ်းစားပါနဲ့။
- ၈၅။ အခြားသူများ၏ အမြင်များကြောင့် မယိမ်းယိုင်သွားပါစေနှင့်။
- ၈၆။ ယုံကြည်မှုထားပါ။
- ၈၇။ ဥယျာဉ်တစ်ခုနှင့် စကားပြောကြည့်ပါ။
- ၈၈။ မိသားစုနဲ့အတူ နေနိုင်မယ့် အချိန်ပိုင်းလေးများကို ရယူပါ။
- ၈၉။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို ပျော်ရွှင်မှုပေးပါ။
- ၉၀။ မိမိရှေ့ရောက်လာသမျှ လူအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုပါ။

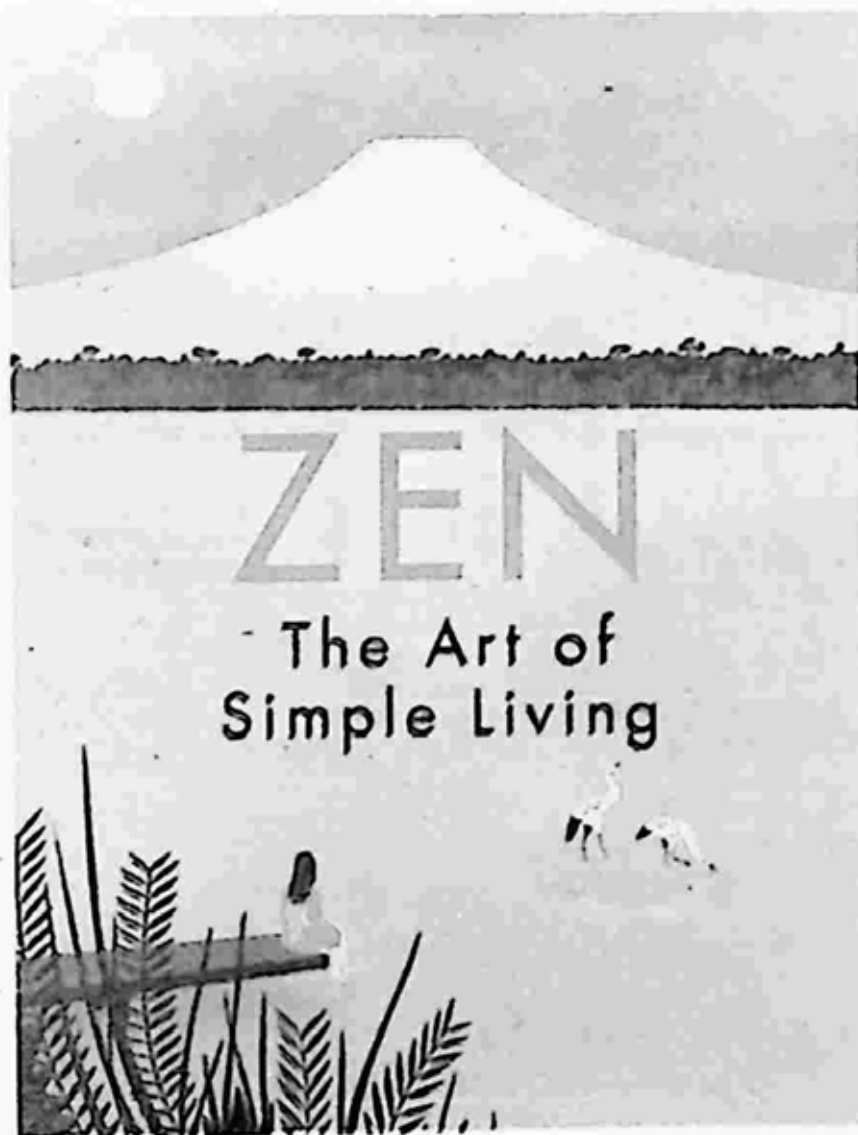


### အပိုင်း(၄)

နေ့တိုင်းရက်ရာဇာ ဖြစ်ရေးအတွက်နည်းလမ်း(၂၀)

- ၈၁။ ယခု လက်ရှိနေရာတွင် ရှိပါစေ။
- ၈၂။ ထူးခြားမှုမရှိဆုံးနေ့တစ်ခုပင် ဖြစ်ပါစေ၊ ရှင်သန်နေရသော နေ့များကို ကျေးဇူးဥပကာရထားပါ။
- ၈၃။ မိမိမှာ အကာအကွယ်ရှိတယ်ဆိုတာ သိထားပါ။
- ၈၄။ အကောင်းမြင်စိတ်ထားပါ။
- ၈၅။ လိုချင်စိတ် မများပါနဲ့။
- ၈၆။ အရှိကို ပကတိအတိုင်း လက်ခံပါ။

- ၈၇။ အဖြေဆိုတာ တစ်ခုတည်းသာ ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။
- ၈၈။ နည်းလမ်းတစ်ခုတည်းရှိခြင်းသည်လည်း မမှန်ပါ။
- ၈၉။ လိုတာထက် ပိုမပြမိပါစေနဲ့။
- ၉၀။ အရာကိစ္စများကို အကောင်းအဆိုး မခွဲခြားပစ်ပါနဲ့။
- ၉၁။ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှုရှိပါ။
- ၉၂။ ရာသီပြောင်းလဲမှုများကို သတိပြုပါ။
- ၉၃။ တစ်စုံတစ်ခုကို ဂရုတစိုက် လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။
- ၉၄။ ငွေနောက်လိုက်ခြင်း ကင်းပါစေ။
- ၉၅။ မိမိအတွင်းသဏ္ဍာန်အစစ်အမှန်ရဲ့ အသံကို နားထောင်ပါ။
- ၉၆။ အသက်ရှင်နေရသော နေ့ရက်တစ်ခုစီတိုင်းကို တန်ဖိုးထားပါ။
- ၉၇။ အစစအရာရာ ပြင်ဆင်ထားပါ။
- ၉၈။ ဘယ်လိုသေမလဲ ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။
- ၉၉။ မိမိရဲ့ အရာကိစ္စတိုင်းကို လက်ရှိနေရာနဲ့ ပစ္စပွန်တည့်တည့် မှာထားပါ။
- ၁၀၀။ ဘဝကို အပြည့်ဝဆုံး အသုံးချပါ။



ZEN  
The Art of  
Simple Living

Shunmyō Masuno

From the Japanese million-copy bestselling author



### နိဒါန်း

ဘဝမှာ ရိုးရှင်းစွာ နေနိုင်ဖို့ လိုအပ်ချက်က မိမိရဲ့ အလေ့အထနဲ့ အမြင် ရှုထောင့်ကို သိမ်မွေ့နူးညံ့စွာ ပြောင်းလိုက်ရုံလေးပါပဲ။

မြို့ဟောင်းတစ်ခုမှာရှိတဲ့ ဘုရားကျောင်း၊ သို့မဟုတ် အထွတ်အမြတ် ကျောင်းဆောင်ကို မိမိသွားရောက်ပြီး အေးချမ်းဆိတ်ငြိမ်တဲ့ ဥယျာဉ်များကို ကြည့်မိတယ်။

တောင်တစ်ခုကိုချွေးပြိုက်ပြိုက်ကျအောင်တက်ပြီး တောင်ထိပ်ကနေ တောင်အောက် ကျယ်ပြန့်တဲ့ရှုခင်းကို ကြည့်မောမိပါတယ်။ ဖန်သားပြင်လို ကြည်လင်ပြာလဲ့နေတဲ့ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှာ ရပ်ပြီး မိုးကုပ်စက်ဝိုင်းဆီ ငေးကြည့်လိုက်မိတယ်။

မြို့ပြရဲ့ ပျားပန်းခပ်လှုပ်ရှားလှူသူများပြားတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကနေ ထွက်ခွာခဲ့ပြီး အထက်ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အလွန်ထူးခြားလှတဲ့ ခဏတာများမှာ မိမိရဲ့စိတ် လန်းဆတ် သစ်လွင်သွားတာကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးပါသလား။

မိမိရဲ့ နှလုံးသားဟာ ပေါ့ပါးသွားပြီး မိမိရဲ့ ခန္ဓာအတွင်းကနေ နွေးထွေးတဲ့ စွမ်းအင်တစ်ခု တစ်ကိုယ်လုံးကို ပြန့်သွားပါလိမ့်မယ်။ နေ့စဉ် ဘဝက စိတ်ဖိစီးမှု ပူပင်သောကများဟာလည်း ခဏတာ ကွယ်ပျောက် သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီခဏတာမှာပဲ မိမိဟာ သက်ဝင် လန်းဆန်းလာတာ ခံစားမိလာပါမယ်။

ယနေ့ခေတ်ကာလကြီးမှာ လူများစွာဟာ ခြေကုပ်ဟန်ချက်ပျက် နေကြပါတယ်။ မိမိတို့ ဘဝများကို ဘယ်လို ဆက်နေကြမလဲလို့ စိတ် ရှုပ်ထွေး ပူပန်နေကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို ချိန်ညှိဖို့ အလွန်ထူးခြားမှုများကို လိုက်လံ ရှာဖွေနေကြတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျန်ပါသေးတယ်။ မိမိရဲ့ ပြန်လည် လန်းဆတ်မှုကို ရပြီးတာတောင်မှ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ ပြင်ပမှာ အခြား အလွန်အမင်း ထူးခြားမှုတွေ ကျန်နေပါ သေးတယ်။

မိမိ ပုံမှန်ဘဝကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုများ ပြန်လည် စုပေါင်းလာပြီး စိတ်ကလည်း ကတောက်ကဆတ် ပြန်ဖြစ်လာပါတယ်။ စိတ် လေးလံလာတဲ့အခါ ထူးခြားမှုလေးတွေ ပြန်လိုချင်လာပါတယ်။ အဆုံးမရှိတဲ့ ဒီသံသရာကြီးကို ကြားဖူးနားဝ ရှိမနေဘူးလား။ ဘဝရဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုများကို မိမိ ဘယ်လောက်ပဲ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေရပါစေ၊ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ လွယ်တဲ့ အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္ဘာကြီးဟာ မိမိ လိုသလို ဖြစ်မလာခဲ့ဘူး ဆိုရင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပြောင်းလဲတာက ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုသာ ဆိုရင်တော့ ဘယ်လို ဘဝမျိုးပဲကြုံလာပါစေ၊ မိမိဟာ လွယ်လွယ်ကူကူငြိမ်ငြိမ်ညောင်းညောင်းလေးနဲ့ဖြတ်သန်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ထူးခြားတဲ့ခဏတာလေးတွေကို မိမိသွားရာလမ်းရဲ့အပြင်ထွက် ရှာဖွေမယ့်အစား၊ မိမိရဲ့ နေ့စဉ်ပုံမှန်ဘဝကို သိမ်မွေ့စွာ ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ပူပင်သောက ကင်းစေတဲ့နည်းနဲ့ မိမိ နေကြည့်စမ်းပါ။

ယခုစာအုပ်ဟာ ဒီအကြောင်းပါပဲ။ ဇင် နည်းလမ်းနဲ့ ရိုးရှင်းစွာ နေခြင်းပါ။ မိမိရဲ့ ဘဝနေနည်းကို ပြောင်းလဲဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ မိမိရဲ့ အမှုအကျင့်ကို အတော်အတန် ပြောင်းလဲပစ်မယ်။ မိမိရဲ့အမြင်ကို သိမ်မွေ့စွာ ပြောင်းလဲမယ် ။ ဒါပါပဲ။

ဂျပန်ရှေးဟောင်း မြို့တော်များဖြစ်တဲ့ ကျိုတိုနဲ့ နာရာ ကို သွားစရာ မလိုပါဘူး။ ဖူဂျီတောင် သွားတက်စရာ မလိုပါဘူး။ ပင်လယ်နား သွားနေစရာလည်း မလိုပါဘူး။ သာမင်ညောင်ည ကြိုးပမ်းမှုလေးနဲ့သာ ထူးခြားမှုလေးများကို တစ်စုံစီမုံ အရသာခံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာကို ဒီစာအုပ်မှာ ဇင်ဓမ္မရဲ့ အကူအညီနဲ့ ရှင်းပြထားပါတယ်။ လူသားများဟာ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ဘယ်လိုနေကြသလဲ ဆိုတဲ့ အခြေခံ နည်းလမ်းများအပေါ် ဇင် ဓမ္မက အခြေပြုထားပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ချမ်းသာသုခနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝမျိုးနေနိုင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ၊ အရိပ်ပြတာတွေဟာ ဇင် ပါပဲ။ မိမိ ကျင့်သုံးနိုင်ခဲ့ရင် နက်ရှိုင်းပေမယ့် ရိုးစင်းတဲ့ ဘဝပညာများ စုဝေးရာ ရတနာသိုက်ပါပဲ။

ဇင် ဓမ္မကို စကားစု လေးခုနဲ့ အစဉ်အတိုင်း ဖော်ပြပါတယ်။ အခြေခံဆိုလိုရင်းက “ဉာဏ်အလင်းရတယ် ဆိုတာ သုတ္တန်များရဲ့ ပြင်ပ မှာ ပွားများနိုင်တာ ဖြစ်ပြီး စကားလုံးများ၊ စာများ ဖတ်ရှုသိရှိရုံနဲ့ မရနိုင်

ပါဘူး။ ဇင် ဓမ္မဟာ လူသားများရဲ့ စိတ်ကို တိုက်ရိုက်ညွှန်ပြတာ ဖြစ်ပြီး မိမိရဲ့ အတွင်းသန္တာန်အစစ်အမှန်နဲ့ ဗုဒ္ဓသဘော သဘာဝကို သိရှိပွားများ နိုင်အောင်လမ်းပြပေးတာဖြစ်တယ်။ ရေးသားထားတဲ့ သို့မဟုတ်ဟောပြု ထားတဲ့ စကားလုံးများအပေါ် စွဲလမ်းသတ်မှတ်ထားတာထက် လက်ရှိ နေရာ၊ လက်ရှိအချိန်ဆိုတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှိနေတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေတာ ဖြစ်တယ်။

အခြားသူများရဲ့ သတ်မှတ်မှုကြောင့် ယိမ်းယိုင် မသွားဖို့ ကြိုးစားပါ။ မလိုအပ်တဲ့ သောကများကြောင့် စိတ်ဒုက္ခမရောက်ပါစေနဲ့။ အပိုဖြစ်နေတာတွေကို ခွာချပါ။ အဆုံးမရှိ ရိုးစင်းတဲ့ ဘဝမှာ နေပါ။ ဒါဟာ ဇင် ရဲ့ နည်းဟန်ပါပဲ။

မိမိ ရိုးရိုးလေးလို့ အာမခံထားတဲ့ ဒီ အမှုအကျင့်များကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ပူပင်သောကများ ကွယ်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒီရိုးရှင်းတဲ့ လက်တွေ့များကို ဖွံ့ဖြိုးစေပြီ ဆိုတာနဲ့ ဘဝ ဟာ အများကြီးပိုမို ငြိမ်းအေးလာပါလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ ရှုပ်ထွေးလွန်းလှတဲ့အတွက် ဇင် ဓမ္မဟာ ဒီဘဝနေနည်း လမ်းညွှန်များကို ပြသပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိ အချိန်မှာတော့ ဂျပန်မှာတင်မကဘဲ နိုင်ငံခြားတွေမှာပါ ဇင် ကို ပိုပိုပြီး အာရုံစိုက်လာကြပါပြီ။

မိမိဟာ ဇင်ကျောင်းတစ်ခုရဲ့ ကျောင်းထိုင်ဖြစ်သလို၊ ဇင် ဥယျာဉ် ဒီဇိုင်းဆွဲသူတစ်ဦးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဇင်ဥယျာဉ်များဟာ ဇင်ကျောင်းများ အတွက် သာမကဘဲ ဟိုတယ်များ၊ နိုင်ငံခြားသံရုံးများအတွက်ပါ ဒီဇိုင်း ဆွဲပေးရပါတယ်။ ဇင် ဥယျာဉ်များဟာ ဂျပန်လူမျိုးများအတွက်သာမက လူမျိုးဘာသာ နယ်နိမိတ်ကို ကျော်ဖြတ်ပြီး အနောက်နိုင်ငံသားများရဲ့ နှလုံးအိမ်ကိုပါ သိမ်းကျုံးဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။

ဇင်မေ့ကို မျက်မှောင်ကုတ်ကြည့်နေမယ့်အစား ဇင်ဥယျာဉ်များ ထဲက တစ်ခုမှာ ရိုးရိုးလေး ရပ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ် ဝိညာဉ်ကို လန်းဆန်း စေလာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်အစဉ်ထဲက ဆူညံသံတွေ၊ လှိုင်းဂယက် တွေဟာလည်း ရုတ်တရက် ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဇင် အတွေးအခေါ်ကို ရှင်းပြထားတဲ့ စာအုပ်များကို ဖတ်ရှုတာထက် ဇင် ဥယျာဉ် တစ်ခုကို ကိုယ်တွေ့ကြုံကြည့်တာက အများကြီး ပိုပြီး ဇင် ကို သဘောပေါက်စေတာ မိမိ လက်တွေ့ပါပဲ။

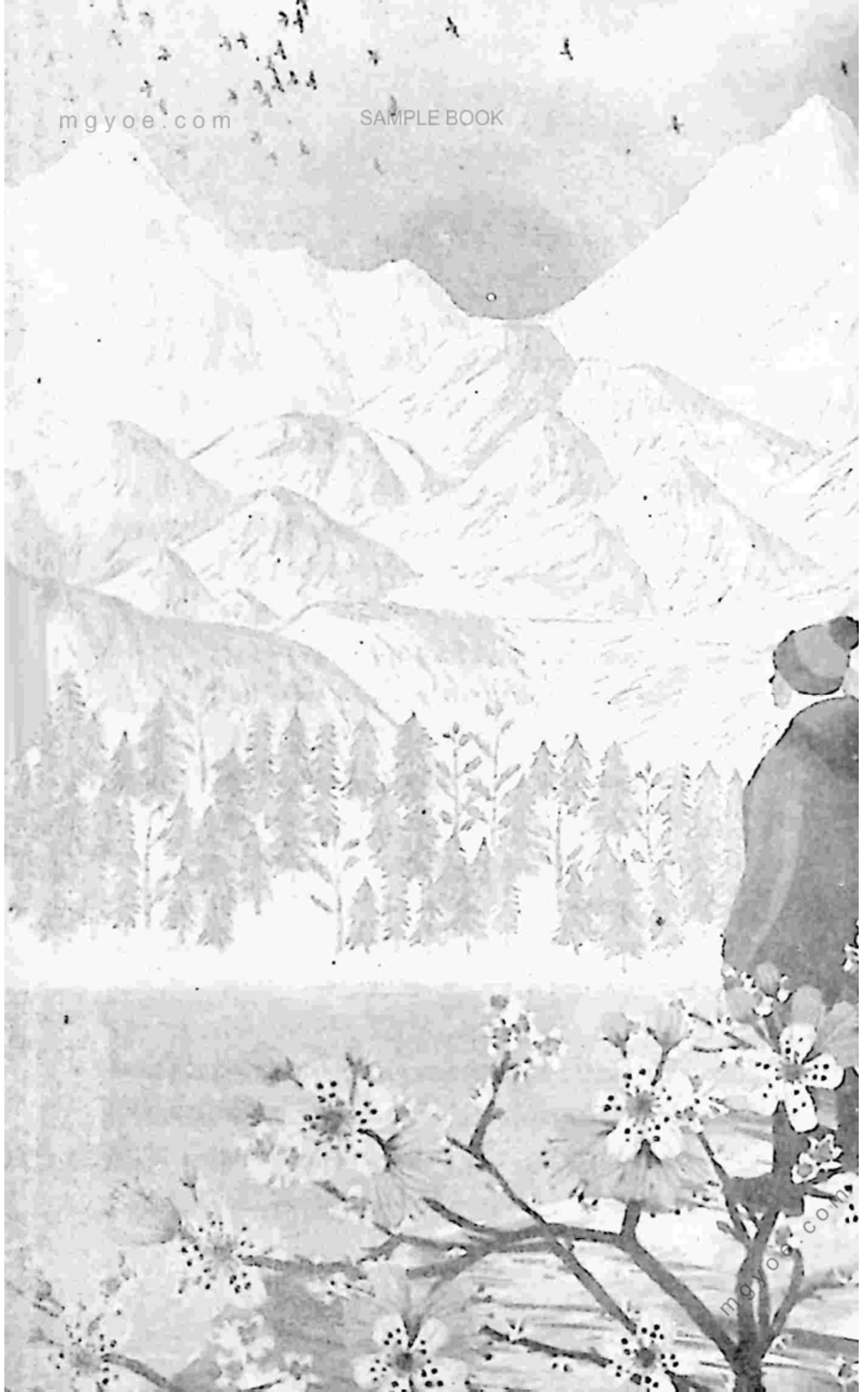
ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာလက်တွေ့ကျတာတွေရေးဖို့မိမိရွေးချယ် ခဲ့တာပါ။ ဇင်ကို ပညာရပ်ဆန်ဆန် နားလည်သဘောပေါက်ရုံ သက်သက် ထက် ဒီစာအုပ်မှာပါတဲ့ နည်းနာများကို မိမိကိုယ်ပိုင် လေ့ကျင့်ရာအဖြစ် ယူငင်သုံးစွဲဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဘေးမှာ ချထားပါ။ ပူပင် သောကများ ခေါင်းထဲ ရောက်လာတဲ့ ဘယ်အချိန်မဆို ဒီစာအုပ်ကို လှန်ကြည့်လိုက်ပါ။

သင်ရှာနေတဲ့ အဖြေဟာ စာအုပ်ထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။

‘ရှန်မီယိုမာဆူနီ’

“ရှန်မီယိုမာဆူနီ” ဟာ ဂျပန်နိုင်ငံက သက်တမ်း အနှစ် ၄၅၀ ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓကျောင်းက ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာရှိတဲ့ ဇင်ဥယျာဉ် ဖန်တီးခိုင်းသူများအတွက် ဇင် ဥယျာဉ် ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပေးသူဖြစ်ပြီး ဆုတံဆိပ်များရရှိထားသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်ထိပ်တန်း အနုပညာကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ ဝန်းကျင် ဒီဇိုင်း ပညာရပ်ပါမောက္ခတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟားဗတ်ဘွဲ့ရများ ကျောင်း၊ ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ်နဲ့ အရောင်းတက္ကသိုလ်များမှာလည်း သင်ကြားပို့ချခဲ့ပါတယ်။



### အပိုင်း(၁)

## မိမိ၏ “ပစ္စက္ခသန္တာန် ” ကို ခွန်အားတိုးစေမည့် နည်းလမ်း ၃၀

မိမိ၏ အမှုအကျင့်များကို သိမ်မွေ့စွာ ကြိုးစား ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။

- ၁။ စိတ်ကို ဗလာကျင်းဖို့အတွက် အချိန်တစ်ခုပေးပါ။  
ပထမဆုံး မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ကြည့်ပါ။  
မိမိ၏ အရှိအတိုင်း မိမိ ဖြစ်ပါစေ။ အလျင်စလို စိတ်၊ စိတ်မရှည်  
သည်းမခံစိတ် ကင်းစင်ထားပါ။

မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဘာကိုမှ မတွေးဘဲ  
ထားဖို့အချိန် ပေးဖူးပါသလား။

လူအများစုကြီးကတော့ “အဲဒီအတွက် ပေးဖို့အချိန် နည်းနည်း  
လေးတောင်မှ ငါ့မှာ မရှိဘူး” လို့ ပြောကြလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ အချိန်ရဲ့ ဖိစီးမှုကို ခံနေရတယ်။ မိမိတို့ရဲ့အလုပ်နဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ဘဝအတွင်းက အရာရာတိုင်းရဲ့ ဖိအားကို ခံနေရတယ်။ ဒီနေ့ ခေတ်လုံနေမှုဘဝက အရင့်အရင်ကထက်တောင် အလုပ်ပိုများနေတယ်။ အားလုံးသောနေ့တွေမှာ နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းမှာ မိမိတို့ဟာ မလုပ်ရင် မဖြစ်တဲ့ အလုပ်များကို လုပ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နေရတယ်။

ဒီလို လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အလုပ်မျိုးမှာသာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မြှုပ်နှံထားခဲ့ရင် မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်နဲ့ သုခချမ်းသာ အစစ်အမှန်ကို မိမိတို့ သတိပင်ထားမိမှာ မဟုတ်ဘဲ မလွဲမသွေ မျက်ခြည်ပြတ်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်နေ့မှာပဲဖြစ်ဖြစ် သင်လိုအပ်တဲ့ အချိန်က ဆယ်မိနစ်သာသာ အချိန်လေးပါပဲ။ စိတ်ကို ဗလာကျင်းထားဖို့ အချိန်ပေးကြည့်ပါ။ ဘယ်အကြောင်းကိုမှ မတွေးတောဘဲ နေကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့စိတ်ကိုရှင်းလင်းထားဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သင့်ပတ်လည်က အရာကိစ္စများရဲ့ အတုပ်အနှောင် မခံရပါစေနဲ့။

သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အတွေးမျိုးစုံ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ တစ်ခုပြီး တစ်ခု ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ သင် ဒီလို လုပ်လိုက်ချိန်မှာ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလကို စတင် သတိပြုမိလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဘဝကို လိန်းသိမ်းပေးထားတဲ့ သဘာဝတရားကြီးရဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အပြောင်းအလဲများကို သတိထားမိလာပါလိမ့်မယ်။ အခြားအရာများကြောင့် သင် အာရုံထွေပြားမှု မရှိတော့တဲ့အခါ သင့်ရဲ့သန့်စင်ရိုးသားတဲ့ အတွင်းသန္တာန်ဟာ ဇာတိပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

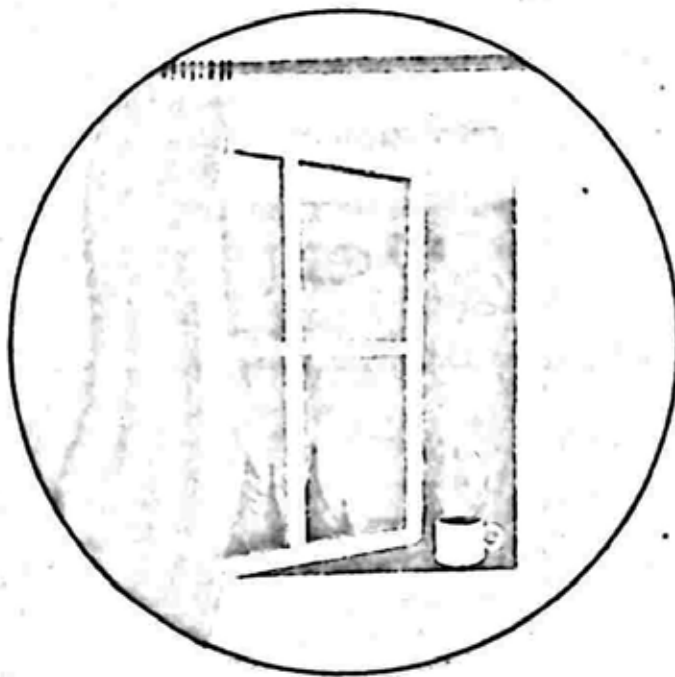
ဘယ်အကြောင်းအရာကိုမှ မတွေးဘဲထားဖို့ အချိန်တစ်ခုသာပေးပါ။ ဒါဟာ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝတစ်ခု စတင်ဖို့ ပထမဆုံးခြေလှမ်းပဲဖြစ်ပါတယ်။



၂။ အိပ်ရာထချိန် ဆယ့်ငါးမိနစ် စောထပါ။  
 သင့်နှလုံးသားမှာ အခန်းမရှိတော့ချိန်မှာ ကုစားနည်း။  
 အလုပ်သိပ်များမှုက သင့်နှလုံးသားကိုယိုယွင်းစေတယ်။

မိမိတို့မှာ အချိန်မလုံလောက်တော့ဘူး ဆိုရင် ဒီမလောက်ငမူက  
 နှလုံးသားအထိပင် ခြေဆန့်လာပါတယ်။ မိမိတို့ အလိုလို ပြောမိပါလိမ့်  
 မယ်။

“ငါအလုပ် သိပ်ရှုပ်နေတယ်၊ ငါ့မှာ အချိန်မရှိတော့ဘူး။”



မိမိတို့ ဒီလိုခံစားနေချိန်မှာ မိမိတို့စိတ်က ပိုပြီးတော့တောင် ဗျာများနေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ မိမိတို့ တကယ်ပဲ အလုပ်ရှုပ်လွန်းနေပါသလား။ မိမိတို့ဟာ မိမိကိုယ်မိမိ အလျင်စလို တွန်းထိုးနေသူ ဖြစ်မနေပေဘူးလား။

ဂျပန်စာမှာ “အလုပ်များခြင်း” ဆိုတဲ့ အကွရာစာလုံးကို ‘ဆုံးရှုံးခြင်း’ နဲ့ ‘နှလုံးသား’ ဆိုတဲ့ သင်္ကေတများနဲ့ ရေးပါတယ်။

လုံလောက်တဲ့ အချိန်မရှိလို့ မိမိတို့ အလုပ်များတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ အလုပ်များခြင်းဟာ မိမိတို့ နှလုံးသားမှာ အခန်း(နေရာ) မရှိတော့လို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။

လုပ်စရာအလုပ်များအလျင်စလိုဖြစ်နေချိန်များမှာပုံမှန်အိပ်ရာထချိန်ထက် ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် စောထကြည့်စမ်းပါ။ ကျောက်ဆန်ထားပါ။ သင့်ရဲ့ချက်အောက်နေရာကစပြီး အသက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ရှူရှိုက်ပါ။ ချက်အောက်နေရာဟာ တန်ဒန်လို့ ဂျပန်လိုညွှန်းဆိုတဲ့ အမှတ်နေရာပါ။ အသက်ရှူပုံမှန် ဖြစ်လာတာနဲ့အတူ သင့်ရဲ့စိတ်ဟာလည်း အလိုအလျောက် ငြိမ်သက်ပြီးသား ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီနောက် သင် လက်ဖက်ရည်၊ ဒါမှမဟုတ် ကော်ဖီတစ်ခွက် ဇိမ်ခံသောက်နေချိန်မှာ ပြတင်းအပြင်ဘက် ကောင်းကင်ကြီးကို ကြည့်လိုက်ပါ။ ငှက်ငယ်လေးများရဲ့ အော်မြည်သံကို နားဆင်ကြည့်ပါ။ တစ်မူထူးခြားတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်မှာ နေရာလွတ် ဖန်တီးပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ပုံမှန်ထက် ဆယ့်ငါးမိနစ်စော အိပ်ရာထခြင်းက သင့်ကို အလုပ်ရှုပ်နေခြင်းကနေ မှော်ဆန်ဆန် လွတ်မြောက်စေပါလိမ့်မယ်။



၃။ နံနက်ခင်းလေကို အပြည့်အဝ အရသာခံပါ။

ဘုန်းတော်ကြီးများ အသက်ရှည်ခြင်းရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ဒီမှာ  
တွေ့နိုင်တယ်။

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်းဟာ မတူညီကြဘူး။

ဇင်ဓမ္မကို ကျင့်သုံးတဲ့ မဟာယာနဘုန်းတော်ကြီးများဟာ အသက်  
ရှည်ကြတယ် ဆိုပါတယ်။

အစားအသောက်နဲ့ အသက်ရှူရှိုက်နည်း ကျင့်စဉ်များဟာ  
အသက်ရှည်ကြောင်း ပံ့ပိုးပေးတဲ့ အကြောင်းအချက်များ ဖြစ်တာ မှန်ပါ  
တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိယုံကြည်တာက ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး ဝိနည်းနဲ့အညီ နေရတဲ့  
ရဟန်းတို့ရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝက စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနှစ်ခုလုံးကို အကျိုးဖြစ်စေ  
တဲ့ သြဇာသက်ရောက်မှုပါ။

ဘုန်းကြီးဟာ မနက်တိုင်း သုံးနာရီမှာ ထပါတယ်။ နိုးနိုးချင်း  
ပထမဆုံးလုပ်တဲ့ အလုပ်က မိမိရဲ့ အဆုတ်နှစ်ဖက်ကို မနက်ခင်းလေများနဲ့  
ဖြည့်တင်းပေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားကျောင်းရဲ့ ဓမ္မာရုံဧည့်ခန်းနဲ့ ရဟန်း  
ဆောင်များကို ဘုန်းကြီး လှည့်ပတ်သွားပြီး အမိုးအကာများကို ဖွင့်တဲ့  
အချိန်မှာ ဘုန်းကြီးရဲ့ ခန္ဓာက ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲများကို ကြုံတွေ့  
သိရှိရပါတယ်။

မနက် ၆ နာရီခွဲမှာဘုရားဝတ်ပြု၊ ပရိတ်တရားတော်များ ရွတ်ပါတယ်။ ပြီးနောက် အရုဏ်ဆွမ်း ဘုဉ်းပါတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာတော့ ထိုတစ်နေ့တာအတွက် သီးသန့်လုပ်ရမယ့် အလုပ်များကို ဆက်လုပ်ပါတယ်။

ဒီလို တူညီတဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများဟာ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ထပ်ပြန်တလဲလဲ ဖြစ်နေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့စီတိုင်းက မတူညီကြပါဘူး။ မနက်ခင်းလေရဲ့ ရသ၊ အရုဏ်ကျင်း အလင်းရောက်တဲ့ ခဏတာ၊ ပါးပြင်ပေါ် ရောက်လာတဲ့ လေနုအေး အထိအတွေ့၊ ကောင်းကင်ကြီးရဲ့ အရောင်၊ သစ်ပင်များပေါ်က သစ်ရွက်များရဲ့ အရောင် - အားလုံးဟာ တစ်သမတ်တည်း ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုများကို စေ့စေ့စပ်စပ် ခံစားတွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ အချိန်က မနက်ခင်းအချိန်ပါပဲ။

ဒါ့ကြောင့် မဟာယာနဘုန်းကြီးများ အရုဏ်မတက်မီမှာ ဇာဇင်ခေါ် တရားရှုမှတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝလောကကြီးရဲ့ အပြောင်းအလဲများကို ကိုယ်တွေ့ သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျိုတန်ဇာဇင်-မနက်ခင်းဇာဇင်-လို့ခေါ်ကြတဲ့ နေ့သစ်တစ်ခုရဲ့ ပထမဆုံး တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဘုန်းတော်ကြီးများဟာ လှပတဲ့ မနက်ခင်း လေကို ရှုရှိုက်ပြီး မိမိတို့ စိတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကို ခွန်အားပြည့်စေပါတယ်။



၄။ ဖိနပ်များကို ချွတ်ပြီးသောအခါ ညီညီညာညာ စီထားပါ။  
 သင့်ရဲ့ ဘဝကို လှပလာစေပါလိမ့်မယ်။  
 မိမိရဲ့ စိတ်မငြိမ်သက်မှုက မိမိရဲ့ခြေထောက်မှာ လာပြသနေတယ်။

အိမ်တစ်အိမ်ရဲ့ အခြေအနေကို အဝင် ဖိနပ်ချွတ်ကို ကြည့်ပြီး ပြောပြနိုင်တယ်လို့ ရှေးကတည်းက ဆိုခဲ့ကြပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝင်ဝင်ချင်း ဖိနပ်ချွတ်လေ့ရှိကြတဲ့ ဂျပန်အိမ်များမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဖိနပ်များကို ညီညီ ညာညာ စီထားသလား၊ ဖြစ်သလို ချွတ်ထားကြသလား။

ဒီအသေးစိတ် အချက်ကလေးကို ကြည့်ပြီး ဒီအိမ်မှာ နေနေ ကြတဲ့ သူများရဲ့ စိတ်အခြေအနေကို သိနိုင်ပါတယ်။

မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဆိုရိုးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ “သင့်ရဲ့ ခြေထောက်များအောက်မှာ ဘာရှိသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ” ဆိုတာပါ။ ဒါဟာ တိုက်ရိုက် အဓိပ္ပာယ်ရှိရုံတင်မကဘဲ မိမိတို့ရဲ့ ခြေလှမ်း များကို အာရုံမထားသူများဟာ သူတို့ကိုယ် သူတို့ မသိနိုင်ဘူး။

သူတို့ဘဝဟာ ဘယ်သောင် ဘယ်ကမ်း ဆိုက်မလဲ ဆိုတာ မသိနိုင်ဘူးလို့လည်း ညွှန်းဆိုနေပါတယ်။ ဒီအဆိုဟာ ချဲ့ကားလွန်းတယ် ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဤမျှအသေးအဖွဲ့ကိစ္စလေးဟာ မိမိရဲ့နေမှု ဘဝအပေါ် အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဩဇာသက်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

မိမိ အိမ်ပြန်လာတဲ့အခါ မိမိဖိနပ်ကို ချွတ်ပြီး အဝင်တံခါးဝမှာ  
ညီညီညာညာ စီချထားပါ။ ဒီတစ်ခုတည်းပါပဲ။ အချိန်စက္ကန့်ပိုင်းသာ  
ကြာပါမယ်။ သို့နှင့်တိုင် ဒီအကျင့်လေးကို မွေးထားလိုက်ရင် မိမိဘဝရဲ့  
အရာရာတိုင်းဟာ ထူးခြားစွာ ရှင်းလင်းပြတ်သားလာမယ်၊ ပိုပြီး အစီအစဉ်  
တကျ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိဘဝကို လှပလာစေပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ လူ့သဘာဝပါပဲ။

ပထမဆုံး မိမိရဲ့ခြေထောက်များအပေါ် အာရုံထားကြည့်ပါ။

ဖိနပ်များကိုစိစိရီရီနေရာချထားခြင်းအားဖြင့် သင်ဟာ မိမိရဲ့  
ဦးတည်ရာဆီကို နောက်ထပ် ခြေတစ်လှမ်း လှမ်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါ  
လိမ့်မယ်။



၅။ မိမိ မလိုအပ်သည်များကို စွန့်ပစ်ပါ။  
 မိမိရဲ့ စိတ်ကို လန်းဆန်း လာစေပါလိမ့်မယ်။  
 အသစ်တစ်ခုမရယူမီ အဟောင်းနှင့် ခွဲခွာပါ။

အရာကိစ္စများ အဆင်မပြေ ဖြစ်တဲ့အခါ မိမိတို့မှာ တစ်ခုခု လိုနေတယ်လို့ တွေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိတို့ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေ ကို ပြောင်းလဲပစ်ချင်တယ် ဆိုရင် လုပ်ရမှာက မိမိတို့အခြားအရာ တစ်ခု ကို မရယူခင်မှာ မိမိတို့ရဲ့ လက်ရှိနဲ့ ကင်းကွာပစ်ရပါလိမ့်မယ်။ ရိုးရှင်းစွာ နေနည်းရဲ့ အခြေခံအချက် တစ်ခုပါ။



မိမိရဲ့စွဲလမ်းမှုများကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လွှတ်ပစ်ပါ။ ပိုင်ဆိုင်မှုများကို လျှော့ချပါ။ ရိုးရှင်းသော ဘဝနေနည်း ဆိုတာ မိမိရဲ့ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများကို လျှော့ချ စွန့်ပစ် ခြင်းပါပဲ။

အားရပါးရ ငိုပြိုးရင် မိမိတို့စိတ် ဘယ်လောက် ပေါ့ပါးသွား သလဲ ဆိုတာ အံ့ဩစရာ ကောင်းလှပါတယ်။ ငိုကြွေးလိုက်ခြင်းက မိမိတို့ရဲ့ နှလုံးသားမှာ သယ်ဆောင်ထားတဲ့ မည်သည့် ဝန်ထုပ်ကိုမဆို ရှင်းချ ပစ်လိုက်တာပါ။ နောက်တစ်ဖန် ကြိုးစားဖို့ အားအင်အသစ် ရစေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအယူ 'ဉာဏ်အလင်းရသော စိတ်' ဆိုတာကို မိမိအမြဲခံစား မိပါတယ်။ ဂျပန် စကားလုံးမှာ စင်ကြယ်သော စိတ်လို့ ဖော်ပြပါတယ်။ လန်းဆန်းတဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ညွှန်းဆိုတာပါ။

စွန့်ပစ်ခြင်း အလုပ်များ ဖြစ်တဲ့ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများမှ ဖယ်ခွာခြင်း၊ မိမိတို့ကို ဆွဲချနေတဲ့ အထုပ်အပိုးများကို ခွာပစ်ခြင်းဟာ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီကြိုးပမ်းမှုများနဲ့ အတူ နာကျင်ခံစားရမှုများ တွဲလာတတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိမိတို့ ချစ်ခင် ရသူများနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့ အချိန်များမှာပါ။

သို့နှင့်တိုင် မိမိတို့ရဲ့ အခြေအနေကို တိုးတက်စေချင်ရင်၊ ပေါ့ပါး တဲ့ နှလုံးသားနဲ့ နေချင်ရင် စွန့်ပစ်ခြင်း အလုပ်နဲ့ စတင်ရပါလိမ့်မယ်။ စွန့်ပစ်ခွဲခွာလိုက်တဲ့ တစ်ခဏမှာ အသစ်ဖြစ်သော ပေါ့ကြွယ်ဝမှုဟာ သင့်ဘဝထဲကို ဝင်ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။



၆။ မိမိအလုပ်စားပွဲကို အစီအစဉ်တကျထားပါ။  
 သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ခြင်းသည် စိတ်ကို ထက်မြက်စေသည်။  
 မိမိအလုပ်စားပွဲဟာ မိမိအတွင်းစိတ်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြနေတဲ့  
 ကြေးမုံ တစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။

ရုံးခန်းထဲမှာ သင့်ပတ်လည်က အလုပ်စားပွဲများကို ကြည့်  
 ကြည့်စမ်းပါ။ အလုပ်စားပွဲကို အမြဲတမ်းသပ်ရပ်သန့်ရှင်းအောင် ထားတတ်  
 သူများဟာ များသောအားဖြင့် အလုပ်ကို ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်နိုင်သူများ



ဖြစ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် သူတို့အလုပ်စားပွဲကို ရှုပ်ပွနေအောင် ထားသူများဟာ ဂနာမငြိမ်သူများ၊ သူတို့အလုပ်အပေါ် သူတို့အာရုံ မစူးစိုက် နိုင်သူများ ဖြစ်နေတတ်တယ်။

ပစ္စည်းများ နေရာမကျရင် နေရာတကျ ပြန်ထားပါ။ ပစ္စည်းများ ရှုပ်ပွနေရင် ရှင်းလင်းပါ။ တစ်နေ့တာ အလုပ်ပြီးချိန် မတိုင်မီမှာ အလုပ် စားပွဲကို အစီအစဉ်တကျ သပ်ရပ်သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ထားခဲ့ပါ။ ဤကဲ့သို့ လုပ်လေ့လုပ်ထ ရှိသူများဟာ ခေါင်းပိုမို ကြည်စင်နေလေ့ ရှိတယ်။

သူတို့အလုပ်အပေါ် သူတို့ အနှောင့်အယှက်မရှိ၊ ရာနှုန်းပြည့် အာရုံစိုက်နိုင်သူများ ဖြစ်တယ်။

မဟာယာနကျောင်းများမှာလည်း ရဟန်းများဟာ မနက်တိုင်း၊ ညနေတိုင်း သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြရပါတယ်။ စိတ်ပါလက်ပါ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ကြတာဟာ ကျောင်းက ညစ်ပတ်နေလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကျောင်းကြီး တောက်ပြောင်နေဖို့ မဟုတ်ဘဲ သန့်ရှင်းရေးလုပ်နေခြင်း ဆိုတာနဲ့ မိမိတို့စိတ်ကို တိုက်ချွတ် ဆေးကြော နေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တံမြက်စည်း တစ်ချက်လှည်းကျင်းလိုက်တိုင်း မိမိစိတ်ထဲက အမှိုက်များကို မိမိ သန့်စင်နေလိုက်ခြင်းပါ။ အဝတ်တစ်ချက် ပွတ်လိုက် တိုင်း မိမိနှလုံးသားဟာ ပိုမိုတောက်ပြောင် လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနည်းလမ်းကို မိမိ ရုံးခန်းက အလုပ်စားပွဲ၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိနေရာ အိမ်ခန်းမှာ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ မိမိရဲ့ စိုးရိမ်သောကများ၊ ဒုက္ခများက မိမိကို လာမနှောင့်ယှက်ပါစေနဲ့။ မိမိရဲ့စိတ် ကြည်လင် လန်းဆန်းနေဖို့အတွက် ပထမဆုံးအနေနဲ့ မိမိဝန်းကျင်ရှိ ပစ္စည်းများ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ ထားရှိ ရပါမယ်။



၇။ ကော်ဖီကောင်းကောင်း တစ်ခွက် ဖျော်သောက်ပါ။

အချိန်ပေး လုပ်ရခြင်းမှာ သင်တွေ့နိုင်တဲ့ သုခ။

ကြိုးပမ်းမှုကို မိမိတို့ စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ဘဝရဲ့ သုခများကို မိမိတို့ စွန့်လွှတ်လိုက်ခြင်းပါပဲ။

ကော်ဖီတစ်ခွက် သောက်ချင်တယ်ဆိုရင် သင် ဘာလုပ်ပါသလဲ။ သင်ဟာ အိမ်မှာပဲ ရှိတယ်ဆိုရင် ကော်ဖီဖျော်စက်နဲ့ သင် ဖျော်သောက် ပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အပြင်ရောက်နေတယ် ဆိုရင် ဈေးပေါပေါ ကော်ဖီတစ်ခွက် ဝယ်သောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအလုပ် နှစ်ခုလုံးဟာ လုံးဝ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လုံးဝခြားနားတဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ ပထမဆုံး သင် တောထဲကို သွားပြီး ထင်းခွေကြည့်ပါ။ ရတဲ့ ထင်းနဲ့ မီးဖိုပြီး ရေနွေးတည်ပါ။ ကော်ဖီစေ့များကို သင် ကြိတ်နေတုန်း ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်ပြီး ပြောလိုက်ပါ။

“သိပ်ကို သာယာတဲ့ နေ့လေးပါလား”

ကိုယ့်ဘာသာ ဒီနည်းနဲ့ ကြိတ်လို့ရလာတဲ့ ကော်ဖီမှုန့်ဟာ စက် နဲ့ ကြိတ်လာတဲ့ ကော်ဖီထက် အဆများစွာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ် အကြောင်းကြောင့်ပါလဲ။ ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိတဲ့ အကြောင်းကတော့ ထင်း

ရှာမယ်၊ မီးဖိုမယ်၊ ကော်ဖီစေ့ကို ကြိတ်မယ် ဆိုတဲ့ ကော်ဖီဖျော်တဲ့ အဆင့်  
 တိုင်းကို အသက်ဝင်လာစေလိုပါပဲ။ ဒီလုပ်ဆောင်မှု အားလုံးမှာ အပို  
 အလုပ်တစ်ခုမှ မပါပါဘူး။ ဘဝရှင်သန်နေမှုလို့ မိမိသညာပြုတာ ဒါပါပဲ။

လူ့ဘဝဟာ အချိန်နဲ့ ကြိုးပမ်းမှု လိုပါတယ်။ ဘာကို ပြောချင်  
 သလဲ ဆိုတော့ အချိန်နဲ့ ကြိုးပမ်းမှုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရင် ဘဝရဲ့ သုခများ  
 ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံများမှာ သက်သောင့်သက်သာ နေခြင်းရဲ့ အရေး  
 မပါတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးများနဲ့ ကြုံကြည့်လိုက်စမ်းပါ။



၈။ စက္ကူပေါ်ရောက် ကလောင်သွားကို ဂရုစိုက်ပါ။

မိမိရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ကို မိမိရဲ့ လက်ရေးမှာ မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ အဇ္ဈတ္တအပေါ် အာရုံထားကြည့်ပါ။

ဇင် ရဟန်းများဟာ လက်ရေးအလှ ရေးဆွဲခြင်းနဲ့ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းတို့အပေါ် အမြဲတမ်း စိတ်ဝင်စားမှု ရှိကြပါတယ်။ လက်ရေးပန်းချီရေးခြင်းနဲ့ ပန်းချီရေးဆွဲခြင်းတို့ဟာ မိမိတို့အပေါ် အထူးသဖြင့်ဇင်ကျင့်စဉ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု အနေနဲ့ ဘယ်လို ကိုယ်စားပြုပါသလဲ။ ဇင်ရဟန်းများရဲ့ ရည်မှန်းချက်က အရှည်တန်ဖိုးရှိနေမယ့် လုပ်ရပ်တစ်ခု ချန်ရစ်ထားဖို့ ဒါမှမဟုတ် မိမိတို့ရဲ့ တတ်ကျွမ်းမှုကို ပြသဂုဏ်ယူဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအစား မိမိတို့ရဲ့ အနုပညာ ဖန်တီးမှုကနေ မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နာမည်ကျော်ကြားတဲ့ မဟာယာနဘုန်းကြီး အိခဲယုရဲ့ လက်ရေးပန်းချီများမှာ ဖော်ပြနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ရှိနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပန်းချီမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ ဝိညာဉ်ဟာ မြင်ရသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးသွားပါတယ်။ အလားတူပဲ ဆက်ဆုရဲ့ ရှုမျှော်ခင်း ပန်းချီများမှာလည်း သူ့အတွင်းဝိညာဉ်ရဲ့ အနှစ်သာရဟာ မှန်မှိုင်းမှိုင်း မင်ဆွဲကြောင်း လှိုင်းများထဲမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။

သူတို့ရဲ့လက်ရေးပန်းချီနဲ့ ပန်းချီများဟာ သူတို့အတွင်းသန္တာန်  
 ကနေ စိမ့်ထွက်လာတာလို ပြောနိုင်ပါတယ်။ လက်ရေးပန်းချီ နဲ့ ပန်းချီ  
 ဆွဲခြင်းဟာ သင့်ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်နဲ့ ဆက်သွယ်နည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။  
 စိတ်သောကများကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပုံဆွဲစက္ကူပေါ်မှာ စုပ်တံကို လှုပ်ရှားခွင့်  
 ပြုလိုက်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ အပြုအမူလေး ဖြစ်ပါတယ်။

အခြားသူများကို ပြသဖို့ ရည်ရွယ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ မိမိရဲ့အတွင်း  
 သန္တာန်ကို စောင့်ကြည့် ရင်ဆိုင်ရင်းနဲ့ လက်ရေးပန်းချီရေး၊ သို့မဟုတ်  
 ပန်းချီဆွဲဖို့ ကြိုးစား စိတ်ကူးကြည့်ပါ။ မျဉ်းတစ်ကြောင်း၊ သို့မဟုတ် စာ  
 တစ်လုံးကနေ မိမိရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ကို ဖော်ပြနေပါလိမ့်မယ်။



၉။ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ကြိုးစားပြောကြည့်ပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ တွန်းအားပေးတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ဗိုက်သားနဲ့ စကားပြောပြီး ဦးနှောက်ကို လှုပ်နှိုးလိုက်ပါ။

မဟာယာန ဘုန်းတော်ကြီးများ ပရိတ်တရား ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် နေကြတာကို တွေ့ကြုံဖူးကြပါသလား။

ပရိတ်တရားတော်များကို အသံကုန်မြင့်လို့ ရွတ်ဖတ် ဝတ်ပြု နေချိန်မှာ သူ့ရဲ့အသံဟာ ဘုရားကျောင်းဆောင်အတွင်းမှာ ပဲ့တင်ထပ်နေ ပါတယ်။ ရဟန်းအတော်များများ ရှိခဲ့လျှင် သူတို့ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်း ရဲ့ ပြင်းအားဟာ မဟာပထဝီမြေကြီးက တုန်ဟည်းထွက်လာသလိုပါပဲ။

ပရိတ်တရားတော်များကို သူတို့ဘာကြောင့် ဒီလောက် အားမာန် အပြည့်နဲ့ ရွတ်ဆိုနေရတာပါလဲ။ ခိုင်လုံတဲ့ အကြောင်းပြချက် ရှိပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် သင် အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ မိမိအသံကို မိမိ ကြည်လင်ပြတ်သားစွာ ကြားနိုင်ပါတယ်။

ဒီထက်ပိုတာက ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အခါ မိမိဦးနှောက်ကို နှိုးဆွ အသက်ဝင်စေပါတယ်။ မိမိတို့ မဟာယာနရဟန်းများဟာ နံနက်စောစော ထပြီး မိမိတို့ရဲ့ ဦးနှောက်ကို နိုးထကြည်လင်စေဖို့အတွက် သုတ္တန်များကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြပါတယ်။

အသံကျယ်ကျယ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နိုင်ဖို့ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်အနေအထားကို သင့်လျော်အောင် ပြုပြင်ထားရပြီး ဝမ်းဗိုက်နဲ့ အသက်ရှူကြရပါတယ်။ အော်ပရာ တေးသီချင်း ဆိုသူများဟာလည်း အလားတူနည်းကို သုံးကြပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ မိမိခန္ဓာကိုယ်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဘုန်းတော်ကြီးများ သုတ္တန်များကို ကျယ်လောင်စွာ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ကြခြင်းဟာ လျော်ကန်သင့်မြတ်လှပါတယ်။

မနက်ပိုင်း နှုတ်ခွန်းဆက်ကြတဲ့အခါ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ နှုတ်ဆက်ချိန်ဖြစ်ပါစေ။ အသံကျယ်ကျယ်ပြောခြင်းကို တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ခန့် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘယ်လောက် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားသလဲ ဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင် အံ့ဩမိရပါလိမ့်မယ်။



၁၀။ ပစ္စုလက်ခတ် မစားသောက်ပါနဲ့။  
 သုံးဆောင်ဖို့အတွက် အစားအသောက်ကို ပြင်ဆင်ပါ။  
 စိတ်ပါလက်ပါ စားသောက်ပါ။

အစားအစာသုံးဆောင်ချိန်များမှာအစားအသောက်သုံးဆောင်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ထားပါသလား။ အပြင်ထွက်ရတော့မယ်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ နံနက်စာကို သင်အလောသုံးဆယ် စားသောက်မယ်။ နေ့လယ်စာကို မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ အလုပ်အကြောင်း ပြောရင်း သုံးဆောင်မယ်။ ညစာကိုတော့ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရင်းစားမယ်။ အစားအသောက် စားသုံးခြင်း ဆိုတာကို ဂရုမထားမိတာ မကြာခဏပါပဲ။ ဟုတ်ပါသလား။



မဟာယာန ဗုဒ္ဓဓမ္မမှာ ဆိုရိုးရှိပါတယ်။ “မိမိရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ စားသောက်ပါ” ဆိုတာပါ။ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုသလဲ ဆိုတော့ မိမိ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် သောက်တဲ့အခါ လက်ဖက်ရည် သောက်ခြင်း အမှု တစ်ခုတည်းအပေါ် အာရုံထားပါ။ အစာစားတဲ့ အခါမှာလည်း အစာ စားခြင်း တစ်ခုတည်းအပေါ် အာရုံထားပါ။ ဟင်းတစ်ပွဲ သုံးဆောင်ရတာ အရသာရှိတယ် ဆိုရင် ချက်ပြုတ်ပေးတဲ့ သူများကို တွေးကြည့်ပါ။

ဟင်းသီးဟင်းရွက် စိုက်ခင်းကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ သဘာဝ လောကကြီးရဲ့ရက်ရောမှုကို ကျေးဇူးတရား ထားကြည့်ပါ။ မိမိတို့စားသုံး တဲ့ အစားအစာများဟာ မိမိတို့ထံမရောက်မီ လူပေါင်းတစ်ရာလောက်ရဲ့ လက်များထဲမှ ဖြတ်သန်းလာကြရပါတယ်။

မိမိ စားသုံးနေချိန်မှာ ဒီစိတ်ထားထားလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိ မည်မျှကံကောင်းလှတယ် ဆိုတာကို သိရှိကောင်း သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ စားစရာများအပေါ် မိမိတို့ ဘာကြောင့် အရသာ ခံနိုင်ကြ ပါသလဲ။

အခြားသူများရဲ့ ဘဝကနေ ထွန်ယက် စိုက်ပျိုးပေးလိုက်တာရဲ့ အကျိုးဆက်ကို မိမိတို့ဘဝကနေ တစ်မုံစိမုံ အရသာခံကြရလို့ပါပဲ။



၁၁။ စားသောက်ချိန်မှာ တစ်လုတ်စားပြီးတိုင်း ခဏနားပါ။

ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူကို မေတ္တာပွားခြင်း အရသာကို မြည်းစမ်း  
အရသာခံပါ။

ဇင် ကျင့်စဉ် ဆိုတာ ထိုင်လျက် တရားရှုမှတ်ရုံတင် မဟုတ်ပါဘူး။

ဇင်ကျင့်စဉ် ကျင့်သုံးတဲ့ မဟာယာန ဘုန်းတော်ကြီးများ ဘုဉ်း  
ပေးတဲ့အဟာရဟာ ရှိလျှင်ဟင်းလျာ၊ ဒါမှမဟုတ် ဗုဒ္ဓအသီးအရွက်ဟင်းလျာ  
ပေါ် အခြေခံပါတယ်။ အရုဏ်ဆွမ်း( ရှိရှိကု) ဟာ ဆန်ပြုတ်နဲ့ ဆားရည်စိမ်  
အသီးအရွက်ပါ။ နေ့ဆွမ်း( တန်ရှင်)ကတော့ ထမင်းစွပ်ပြုတ်နဲ့ ဆားရည်စိမ်  
အသီးအရွက်ပါပဲ။ ညနေဆွမ်း( ယာကူဆီကီ)က တစ်နေ့တာလုံးအတွက်  
အများဆုံးလို့ ဆိုရပေမယ့် အသီးအရွက်တစ်ပွဲနဲ့ ထမင်းစွပ်ပြုတ်များများပါတဲ့  
ရိုးရိုးထမင်းပွဲလေးပါပဲ။ လိုက်ပွဲအနေနဲ့ ထမင်းပဲရမှာဖြစ်ပြီး အသားဟင်းကို  
လုံးဝ မဘုဉ်းပေးကြပါဘူး။

ဇင်ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးရာမှာ “ဆင်ခြင်သတိ ငါးရပ်” လို့ ခေါ်တဲ့  
ဝတ္တရားပါမှ လျော်ကန်သင့်မြတ်ပါတယ်။ ရိုးရိုးရှင်းပြရရင်-

၁။ မိမိတို့ အဟာရအဖြစ် ဘုဉ်းပေးနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးခဲ့  
ကြသူများရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုကို အောက်မေ့ပြီး မေတ္တာပို့သကြရပါတယ်။

၂။ မိမိတို့ရဲ့ စားသောက်ပုံကို အမှတ်ပြုပြီး ဆိတ်ငြိမ်စွာ ဘုဉ်းပေး  
ရပါတယ်။

၃။ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရာမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းရပါမယ်။

၄။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရဖြစ်စေမယ့် စိတ်ဝိညာဉ်ကို ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်မယ့် ဆေးအမှတ်နဲ့ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးရပါတယ်။

၅။ ဉာဏ်အလင်းရစေဖို့ သပ္ပာယ်တတ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု အနေနဲ့ ဆွမ်းကို အောင့်မေ့ဘုဉ်းပေးရပါတယ်။

ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတဲ့ အခါတိုင်း ဒီဆင်ခြင် သတိ ငါးရပ်ကို အမြဲနှလုံးသွင်းရပါတယ်။ အာဟာရဒါနအတွက် မေတ္တာပွားပြီး တစ်လုတ်စားပြီးတိုင်း 'တူ' ကို အသာချ ခဏနားရပါတယ်။ ဒီလို နားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ကမိမိတို့ ဆွမ်းတစ်လုတ်ဝါးပြီးတိုင်း ဆင်ခြင်သတိပြုရခြင်းအရသာကို အောက်မေ့နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆွမ်းဆိုတာ ဆာလောင်ခြင်းကို ဖြေဖျောက်ဖို့ သက်သက်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ ဆွမ်းဘုဉ်းချိန်ဟာ ဇင်ဓမ္မကျင့်စဉ်ကို ကျင့်သုံးနေတဲ့ အရေးပါတဲ့ အချိန်များလည်း ဖြစ်ပါတယ်။



၁၂။ အသီးအရွက် အဓိကထား စားသုံးခြင်းရဲ့ အကျိုးကို ရှာဖွေ  
ကြည့်ပါ။

သက်သတ်လွတ် စားသုံးခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ကို မြန်ဆန်စွာ  
သန့်ရှင်း ကြည်လင်စေပါတယ်။

ထေရ်ကြီးဝါကြီး တစ်ပါးရဲ့ တင့်တယ်တဲ့ ကိုယ်ဟန်က နမူနာ ပြနေ  
ပါတယ်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ရဟန်းများဟာ ကြည်ညိုဖွယ်  
ရုပ်အဆင်း ရှိပါတယ်။

သူတို့ဟာ ဆွဲဆောင်မှုရှိတဲ့ မျက်နှာများ ရှိကြတယ်။ ဝတ်စားပုံ  
စတိုင်ကျတယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အရေပြား၊ သူတို့ရဲ့  
ခန္ဓာကိုယ်က တောက်ပထွက်လာတဲ့ အားမာန်အပြည့်ရှိတဲ့ ရုပ်အဆင်းကို  
ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ထိုင်နေစဉ်ဖြစ်စေ၊ သွားလာနေစဉ်  
ဖြစ်စေ ကြည်ညိုဖွယ်ရာကောင်းလှပါတယ်။ တရားရှုမှတ်ဖို့အတွက်နေ့စဉ်  
နေ့တိုင်း မနက်စောစော ထကြရတဲ့ ဝတ္တရားကြောင့်လည်း ရဟန်းများရဲ့  
ရုပ်အဆင်းကို တဖြည်းဖြည်း ဝင်းလက်လာစေပါတယ်။

စိတ်နဲ့ ရုပ်ခန္ဓာကြားမှာ တိုက်ရိုက် ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့  
စိတ်ကို မိမိ ရှုမှတ်လာတဲ့အခါ မိမိရဲ့ အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ သက်ဝင်မှုဟာ  
လည်း မိမိရဲ့ ခန္ဓာမှာ သူ့အလိုလို ဖော်ပြလာပါတယ်။

မိမိတို့ စားသုံးတဲ့အာဟာရများဟာ ရုပ်ခန္ဓာတစ်ခုတည်းကိုအကျိုးပြုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အပေါ်လည်း အလွန် ထိရောက်တဲ့ သက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ အစာအာဟာရဟာ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ကို ပုံသွင်းပေးသူပါပဲ။ သက်သတ်လွတ် အဓိကထားတဲ့ အာဟာရ သုံးဆောင်သော အကျင့်ကျင့်သုံးလာတဲ့အခါ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းလာပြီး အသေးအမွှား စိတ်သောက ရောက်စရာလေးများတောင်မှ မိမိကို ဒုက္ခမပေးနိုင်တော့ပါဘူး။ မိမိရဲ့ အရေပြားဟာလည်း ကြည်လင် သန့်စင်လာပါတယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ အသားကလွဲလို့ အခြားဘာမျှ မစားသုံးသူများမှာ ရန်လိုစိတ်က တိုးပွားနေတတ်ပါတယ်။ မိမိကိုယ် မိမိ မသိခင်မှာပင် မိမိရဲ့ အရေပြားဟာ အရောင်ပြောင်းလာပါပြီ။

မိမိတို့ရဲ့ စားသုံးမှုကနေ အသား၊ ငါး ကို လုံးဝဖယ်ပစ်လိုက်ဖို့ တောင်းဆိုရင် များသွားမယ် ဆိုတာ မိမိ သိပါတယ်။ မိမိ အကြံပြုချက်။ တစ်ပတ်မှာ တစ်ရက် သက်သတ်လွတ် စားသုံးကြည့်ပါ။



၁၃။ မိမိ အနှစ်သက်ဆုံး စကားလုံးကို တွေ့အောင် ရှာပါ။

မိမိရဲ့ စိတ်ကို သတိကပ်ရန် အချိန်။

ဥပမာအားဖြင့် “အရာအားလုံးဟာ မရှိမှုမှ ပေါ်ထွက်လာတယ်” ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုးဟာ သင့်ကို တွယ်တာ စွဲလမ်းမှုများမှ လွတ်မြောက် စေပါလိမ့်မယ်။

ဟိုးယခင်ကာလများက ဂျပန်အိမ်များမှာ အဲတိုကိုနိုမာ လို့ ခေါ်တဲ့ နံရပ်ကပ် အဆောင်လေးများ ထည့်သွင်း တည်ဆောက်ကြပါတယ်။

တိုကိုနိုမာအဆောင်မှာ ကားလိပ်တစ်ခု ချိတ်ဆွဲထားလေ့ရှိပြီး မိမိတို့အိမ်မှာရှိနေတဲ့ အချိန်များမှာ ကားလိပ်ကို ကြည့်ရှုဆင်ခြင်သုံးသပ် လေ့ရှိပါတယ်။ ကားလိပ်မှာ အကြိုက်ဆုံး ပန်းချီကားချပ်တစ်ခု ရေးဆွဲ ထားသည်ဖြစ်စေ၊ တရားပြဘုန်းကြီးရဲ့ ဆုံးမစာ လက်ရေးအလှ ရေးထား သည်ဖြစ်စေ တိုကိုနိုမာဟာ အိမ်ရှင်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ နေထိုင်မှုပုံစံကို လှစ်ဟာ ပြနေပါတယ်။

မိမိအိမ်ကို လက်ရေး အလှကားချပ်များနဲ့ အလှဆင်ထားတာ ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ စိတ်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်မယ့် ဆိုရိုးတစ်ခု ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ မိမိ လေးစားရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရဲ့ ဆုံးမစကား ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်မယ့် အရာတခုလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သီးသန့် အဆောင်တစ်ခု မလိုပါဘူး။ မိမိ ဧည့်ခန်းနံရံမှာ လည်း ချိတ်ဆွဲထားနိုင်ပါတယ်။ လက်ရေးအလှ ဆွဲထားခြင်းဟာလည်း ပထမတန်းစား ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။ ဒါကို စူးစိုက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် တည်ငြိမ်စွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက် အချိန်နဲ့ နေရာသာ လိုအပ်ပါ တယ်။

ဘယ်စကားလုံး ရွေးချယ်ရမလဲ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် မိမိကပဲ အောက်ပါအတိုင်း အကြံပြုပါရစေ။

“မရှိမှုအတွင်းမှာ ဖြစ်နိုင်တာ အသင်္ချေ ရှိနေတယ်”

လူသားများဟာ ဘာမျှမပါဘဲ မွေးလာကြသည့်တိုင် မိမိတို့ အားလုံးရဲ့ အတွင်းသန္တာန်မှာ ဖြစ်နိုင်တာ အသင်္ချေအနန္တ ရှိနေတာကို ဆိုလိုတာပါ။

ဒီအကြောင်းကြောင့်ပဲ ဘာကိုမျှ ထိတ်လန့်စရာ မလိုသလို ဘာကိုမျှလည်း သောကရောက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ဒါဟာ အမှန်တရား ဖြစ်ပါတယ်။



၁၄။ မိမိပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ချပါ။

မိမိ လိုအပ်သမျှကိုသာ ရယူပါ။

အရာဝတ္ထုများရဲ့ အနှစ်သာရကို ကုန်ခန်းစေတဲ့ အမြင်။

ကျိုတိုမြို့မှာ ရှိတဲ့ ဘုရားကျောင်းများထဲမှာ ယိုအန်ဂျီ ဘုရား  
ကျောင်းက ကျောက်တုံးဥယျာဉ်နဲ့ ဒိုင်စန်ဂျီ ဘုရားကျောင်းက မြေပြင်  
ဥယျာဉ်တို့ဟာ ဇင်ဥယျာဉ်များရဲ့ စံနမူနာပြု ဥပမာများ ဖြစ်ပါတယ်။



ဥယျာဉ်နှစ်ခုလုံးဟာ ခြောက်သွေ့ရှူခင်းရှိတဲ့ ဥယျာဉ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရေကန်လေးတွေ၊ စမ်းချောင်းတွေ၊ အခြားရေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ မပါဘဲ လှပတဲ့ ရှုခင်းကို သရုပ်ဖော်ထားလို့ပါ။

ဆိုလိုချင်တာက ဥယျာဉ်များမှာ ရေမရှိသည့်တိုင် သင်ဟာ တောင်ပေါ်ကနေ စီးကျလာတဲ့ စမ်းချောင်းလေးရဲ့ ရသကို ခံစားနိုင်တယ် ဆိုတာပါ။

သင့်ရဲ့ခေါင်းထဲမှာ ရေပါရှိတဲ့ မြင်ကွင်းတစ်ခုကို ပုံဖော်ပြီး သင့်ရဲ့ စိတ်ကို ထိုနေရာမှာပဲ ဝဲလည် ကြည့်နေလိုက်ပါ။

ဒီဥယျာဉ်နှစ်ခုဟာ မိမိတို့ရဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားကို အစစ်အမှန် ကိုယ်စားပြုထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

စီးဆင်းနေတယ် ဆိုတဲ့ရသကိုပေးချင်တဲ့အခါတိုင်းမှာ အမြဲတမ်း ရေပါစရာ မလိုပါဘူး။ အပိုဖြစ်နေတဲ့ အရာတိုင်းကို ဖယ်ရှားပစ်ပြီး မိမိလက်ထဲမှာ ရှိနေတာလေးတွေကိုပဲ အသုံးပြုလို့ ဥယျာဉ်တစ်ခု ဖန်တီးကြည့်ပါ။ မိမိလက်ထဲမှာ တခုခုပဲ ရှိနေစေဦး၊ စိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့ တီထွင်ဖန်တီးမှုကို အခြေခံပြီး အသုံးပြုနိုင်တဲ့ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုး ရှိနေပါတယ်။

မိမိ နေ့စဉ် ဈေးဝယ်ထွက်တဲ့အခါ ပစ္စည်းအသစ် တစ်ခုကို မိမိမရယူမီမှာ ဒီပစ္စည်းကို မိမိ အမှန်တကယ် လို၊ မလို စဉ်းစားပါ။ မိမိမှာ ရှိပြီးသား ပစ္စည်းကို တစ်ဖန်ပြန်ကြည့်ပါ။

ပစ္စည်းမြောက်မြားစွာ ရယူပိုင်ဆိုင်ခြင်းဟာ လွတ်မြောက်မှု မဟုတ်ပါဘူး။ အရေးကြီးတဲ့ အချက်က မိမိလက်ဝယ်ရှိ ပစ္စည်းများကို လွတ်လပ်စွာ အသုံးပြုနိုင်တဲ့ စိတ်ထားရှိနေဖို့ပါ။



၁၅။ မိမိရဲ့ အိမ်ခန်းကို ရိုးရှင်းစွာ ပြင်ဆင်ပါ။  
 ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏စိတ်ကိုလည်း ရိုးရှင်းစေလိမ့်မည်။  
 ရိုးရှင်းမှုနှင့် ခြိုးခြံချွေတာမှု ခြားနားချက်။

ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်အကြားက ဆက်နွှယ်မှုဟာ ကြက်နဲ့ ကြက်ဥ  
 ကြားက ဆက်နွှယ်မှုလိုပါပဲ။

မိမိရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားကို ရိုးရှင်းစွာထားရင် မိမိရဲ့ကိုယ်နေဟန်  
 ဟာလည်း အလိုအလျောက် ရှင်းသန့်လာပါလိမ့်မယ်။ အပြန်အလှန်  
 ပြောရရင် မိမိရဲ့အာဟာရကို အလေးထား စားသုံးပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို  
 သန့်စွမ်းစေခဲ့ရင် မိမိရဲ့စိတ်ဟာလည်း ပိုမိုကျန်းမာသန့်စွမ်း လာပါလိမ့်  
 မယ်။

မိမိရဲ့စိတ်နဲ့ မိမိရဲ့ရုပ်ဝန်းကျင်နေရာတို့ရဲ့ ဆက်စပ်မှုဟာလည်း  
 အလားတူ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိရဲ့အတွင်းသန္တာန်ကို ရိုးရှင်းစေချင်ရင် မိမိ  
 ကျင်လည်ရာ အခန်းနေရာများကိုလည်း ရိုးစင်းစွာ ထားပါ။

ရိုးရှင်းလှတဲ့ ဘဝနေနည်းဟာ လှပမှုပါ။ ဒါဟာ ဇင်ဓမ္မရဲ့ အသက်  
 ဝိညာဉ်ပါပဲ။ ရိုးရှင်းစွာနေမှု ဆိုတာ မလိုအပ်တာတွေကို စွန့်ပစ်ခြင်း ဖြစ်  
 ပါတယ်။ ပစ္စည်းတစ်စုံတစ်ခုဟာ အမှန်လိုအပ်ပါသလား ဆုံးဖြတ်ပါ။

လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ဂရုတစိုက် ကိုင်တွယ် အသုံးပြုပါ။ ဒါဟာ ခြိုးခြံချွေတာခြင်းနဲ့ ကွဲပြားပါတယ်။ ခြိုးခြံချွေတာတယ် ဆိုတာ တန်ဖိုးနည်းပစ္စည်းများကို အသုံးပြုနေထိုင်တာပါ။ “တန်ဖိုး” လို့ ဆိုရာမှာဈေးနှုန်းကိုတင် ရည်ညွှန်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပစ္စည်း တစ်ခုချင်းအပေါ် မိမိဘယ်လောက် အလေးအနက် ထားသလဲ ဆိုတာ ပါဝင်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းစွာ နေခြင်း ဆိုတာ ဥပမာပြောရရင် မိမိ နေ့စဉ် ကော်ဖီသောက်တဲ့ ခွက်ဟာ မိမိတကယ် သဘောကျတဲ့ ခွက်၊ မိမိ ဂရုတစိုက် ရှိတဲ့ ခွက်၊ ရေရှည်သုံးမယ့်ခွက် ဖြစ်ရပါမယ်။ အမှန်တကယ် လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးကောင်း ပစ္စည်းများကိုသာ ဝယ်ယူသုံးစွဲပါ။ ရိုးရှင်းတဲ့ ဘဝနေနည်းဟာ မိမိစိတ်ကို ထိန်းကျောင်းပြုပြင်ဖို့အတွက် လက်တွေ့ အခြေခံ ဖြစ်ပါတယ်။



၁၆။ ခြေဗလာနဲ့ သွားကြည့်ပါ။  
 ဖျားနာခြင်း ဘယ်လို ကင်းစေမလဲ။  
 ဘုန်းတော်ကြီးများ ဖိနပ် မစီးကြတဲ့ အကြောင်းရင်း။

တစ်နှစ်မှာ ၃၆၅ ရက်လုံး ရဟန်းတော်များဟာ ဖိနပ်မစီးဘဲ သွားကြပါတယ်။ မိမိတို့ ဝတ်ဆင်တဲ့ သင်္ကန်းများဟာလည်း အလွန် ရိုးစင်းတဲ့ ပိတ်သားများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆောင်းလယ် ကာလများသော်မှ မိမိတို့ ဒီသင်္ကန်းကိုပဲ ရုံကြတာပါ။



သာသနာ့ဘောင်ဝင်ခါစ ကိုယ်တော်များအနေနဲ့ ဒီလို လုပ်ဆောင်ရတာ အတန်ပင်ပန်းမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ဒီအလေ့အထနဲ့ အသားကျသွားရင် အလွန် လန်းဆန်း ခွန်အားတိုးစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို နေထိုင်ကျင့်ကြံရတဲ့ ဘဝနေနည်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အားအင်တိုးစေပြီး ရဟန်းတော်များဟာ ဖျားနာခဲ့ပါတယ်။ မိမိလို အရွယ်ထောက်လာတဲ့ ရဟန်းများဟာ ဆောင်းကာလမှာ ခြေစွပ်များ စွပ်ကြရပေမယ့် ဒီလို နွေးထွေးစေတဲ့ ခြေဖဝါးများဟာ ခြေဗလာရဲ့ အရသာကိုတော့ မမိပါဘူး။

ဒါကြောင့် မိမိ အပြင်သွားတဲ့ အခါများမှာ ခြေညှပ်ဖိနပ်ကိုပဲ ခြေစွပ် မစွပ် စီးနိုင်အောင် ကျင့်ယူပါတယ်။

ဒါဟာ မိမိ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း အလွန်သင့်လျော်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ ခြေမ နဲ့ ခြေညှိကြားက ဧရိယာဟာ သင့်ရဲ့ဦးနှောက်၊ အတွင်းကလီစာများနဲ့ ဆက်သွယ်နေတဲ့ အမျိုးစုံသော အနှိပ်နေရာများ ရှိတယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ခြေညှပ်ဖိနပ် စီးတဲ့အခါ ခြေသိုင်းကြိုးက ဒီနေရာများကို နှိုးဆွပေးပါတယ်။ လမ်းလျှောက်နေရင်း အနှိပ်ခံနေရတဲ့ သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

အိမ်မှာ နေနေတဲ့အခါ ခြေဗလာနဲ့ နေပါ။ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ ခြေညှပ်ဖိနပ်ကို စီးပါ။ မိမိ အလုပ်အားတဲ့ နေ့များမှာ ဒီနည်းကို စမ်းသပ်ကြည့်ပါ။



၁၇။ အသက်၀၀ ရှူထုတ်ပါ။

အပျက်မြင် ခံစားမှုများကို ဘယ်လို ဖယ်ရှင်းမလဲ။

အသက် ကောင်းကောင်းရှူထုတ်၊ ရှူသွင်းပါ။

မိမိ၏ စိတ်လည်း တိုးတက် ကောင်းမွန်လာလိမ့်မည်။

အသက်ရှူခြင်းကို ဂျပန်စကားလုံးမှာ “ကိုကျူ” လို့ ရေးပါတယ်။

အသက်ရှူထုတ်ခြင်း စကားလုံးက အသက်ရှူသွင်းခြင်း စကားလုံး ရှေ့က လာပါတယ်။ ပြောရရင် အသက်ရှူထုတ်တာက ပထမဖြစ်ပြီး အသက်ရှူသွင်းခြင်းက နောက်မှ ဖြစ်ပါတယ်။

အသက်ကို ဖြည်းညှင်းစွာ မျှည်းပြီး ရှူထုတ်လိုက်ချိန်မှာ မိမိရဲ့ အသိကို 'တန်ဒန်' ခေါ်တဲ့ မိမိရဲ့ ချက်အောက်နေရာ ပို့ထားပါ။

အသက်တ၀ ရှူထုတ်လိုက်ပြီးတာနဲ့ အသက်ရှူသွင်းတာက အလိုအလျောက် လိုက်လာပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာ အသက်ရှူ နေပါ။ ဒီအတိုင်း ဆက်ဖြစ်နေပါစေ။ ရှူထုတ်၊ ရှူသွင်းဖြစ်စဉ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ ဆက်ဖြစ်နေချိန်မှာ သင့်ရဲ့စိတ် တည်ငြိမ်စ ပြုလာတာကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း ပိုအခြေကျလာပြီး ပထဝီ မြေကြီးနဲ့ ထိစပ်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် မတည်ငြိမ်မှုများကနေ သင် လွတ်မြောက်  
 လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ ရင်ဘတ်နဲ့ မိမိ အသက်ရှူနေရင် မိမိရဲ့ စိတ်ဟာ  
 ချုပ်ထိန်းမရလွင့်မျောနေတတ်ပါတယ်။ သည်းမခံနိုင်မှုတွေ ဖြစ်လာမယ်။  
 အသက်ရှူနှုန်းဟာလည်း မြန်လာပါလိမ့်မယ်။ သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ ဒေါသ  
 ထွက်ခြင်း သံသရာမှာ သင် ဝဲလည်နေပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်အခါမဆို ဒေါသ၊ သောကစတဲ့ အဖျက်စိတ်များ ဝင်လာရင်  
 မိမိရဲ့ ဝမ်းဗိုက်မှာ အသိကပ်ပြီး အသက်ရှူကြည့်ဖို့ အချိန်ကောင်းပါပဲ။

မကြာမတင်မှာပဲ သင် စိတ်သက်သာရာ ရလာပြီး သင့်ရဲ့  
 စိတ်ဟာ ကြည်လင် လန်းဆန်း လာပါလိမ့်မယ်။



၁၈။ ဇာဇင်( ဇင်တရား) ထိုင်ပါ။

ထိုင်လျက် စိတ်အလုပ်ပေးခြင်း၏ အကျိုး။

လူသားများဟာ လှုပ်ရှားသွားလာနေကြချိန်မှာ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစား  
တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း နည်းကြတယ်။

ဇင်ကျင့်စဉ်မှာ ဇာဇင်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ ဇင်  
အကြောင်း ပြောရင် ဇာဇင်မပါလို့ မရပါဘူး။ မိမိတို့ဟာ ဇာဇင်နဲ့ စပြီး ဇာဇင်  
နဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ ဇင် ကျင့်ထုံး ကျင့်စဉ်ပါ။ ဇင် ဆိုတဲ့  
စကားလုံးဟာ ဓာရဏ ဆိုတဲ့ သင်္ခါကရိုက် စကားလုံးက ဆင်းသက်  
လာတာပါ။ ငြိမ်သက်စွာ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နေခြင်းကနေ စိတ်အလုပ်ပေးခြင်း အကျင့်  
စတင်ခဲ့ပါတယ်။ လူသားများဟာ လှုပ်ရှားသွားလာနေကြချိန်မှာ စဉ်းစား  
တွေးခေါ်နိုင်စွမ်း မရှိကြပါဘူး။ မိမိတို့မှာ တစ်စိတ်တည်းရှိတာ ဖြစ်ပြီး  
စိတ်ဟာ လှုပ်ရှားနေမှုအပေါ် စူးစိုက်ထားရချိန်မှာ နက်နဲစွာ တွေးခေါ်နိုင်မှု  
မရှိနိုင်ပါဘူး။ မိမိလမ်းလျှောက်နေချိန်မှာ မိမိတွေးနေတယ် ဆိုဦးတော့၊  
ဒီအတွေးဟာ လက်တွေ့လုပ်ရမယ့် အလုပ်များ ဖြစ်တဲ့ မိမိ အလုပ်  
အစီအစဉ်၊ ဒါမှမဟုတ် ညစာ ဘာချက်ရမလဲ စတာတွေအပေါ်ပဲ တွေးနေ

မိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ထာဝရသစ္စာတရား၊ ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာပေါ်က လူသား  
 ဖြစ်တည်မှု အဓိပ္ပာယ်လို အကြောင်းများကို နက်ရှိုင်းစွာ တွေးတောမယ်  
 ဆိုရင် သွားလာ လှုပ်ရှားနေချိန်မှာ မပြီးမြောက်နိုင်ပါဘူး။

ဇာဇင်ထိုင်မယ်ဆိုရင်ပထမဆုံး မှန်ကန်တဲ့ ကိုယ်အနေအထား  
 ရှိရပါမယ်။ ဒုတိယအနေနဲ့ အသက်ရှူမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ရပါမယ်။  
 နောက်ဆုံးမှာ မိမိတို့ စိတ်ကို ထိန်းကျောင်းရပါမယ်။ ဒီအချက် သုံးခုလုံး  
 နေသားတကျ ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဇာဇင် ထိုင်လို့ ရပါပြီ။

ဇာဇင် ကြိုးစားထိုင်ကြည့်ပါ။ သင့်ရဲ့ စိတ်များ ပေါ်လာပြီး  
 ပျောက်သွားသည်ကို အလိုက်သင့် လွှတ်ထားလိုက်ပါ။



၁၉။ ရပ်လျက် မှတ်ကြည့်ပါ။

သွားလာနေချိန်များတွင် အသုံးချနိုင်သည့် ဇင်ကျင့်နည်း။ မိမိကိုယ်  
မိမိ မြှင့်တင်ရန် လွယ်ကူသော နည်း။  
မိမိတို့ အိမ်ပြင်ပမှာ အလုပ်လုပ်ရသူများအတွက် အလုပ်ရှိရာ  
ရုံးကို သွားရတာ စိတ်ဖိစီးမှုများ နိုင်ပါတယ်။

လမ်းသွားနေရင်း ကုန်သွားတဲ့အချိန် အချို့အဝက်ဟာလည်း  
အကျိုးရှိနိုင်ပါတယ်လို့ မိမိ ယူဆပါတယ်။ မိမိနေအိမ်နဲ့ မိမိရုံးခန်းဟာ  
အဆောက်အအုံ တစ်ခုတည်းမှာ ရှိတယ်လို့တွေးကြည့်ပါ။ ရုံးသွားဖို့အချိန်  
ယူစရာ လုံးဝ မလိုတော့ဘူး ဆိုတော့ အဆင်ပြေပြီလို့ သင်တွေးမိမှာပါ။  
သို့နှင့်တိုင် မိမိတို့ဟာ ဝန်းကျင် အပြောင်းအလဲ လုပ်ဖို့ လိုနေပါ  
သေးတယ်။ အဆောက်အအုံ တခုတည်းမှာ နေလည်း နေ၊ အလုပ်လည်း  
လုပ် ဆိုလျှင် အပြောင်းအလဲ လုပ်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။

မနက်ပိုင်း အလုပ်သွားမလို့ ပြင်ဆင်နေချိန်မှာ မိမိ မိသားစု  
အရေးကိစ္စ ကြည့်ရပါသေးတယ်။ နောက် ရထားဘူတာကို သွားမယ့်။

ရထားတွဲထဲ တိုးဝင်မယ်။ ရုံးရောက်ချိန်မှာတော့ မိမိအထက်  
လူကြီးမျက်နှာကို ကြည့်ရပါတယ်။ အခုဆိုရင် မိမိအလုပ် ကြိုးစားလုပ်ရ  
မယ့် နောက်တစ်နေ့တာအတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်နေပါပြီ။

မိမိရဲ့ အလုပ်သို့ လာရာလမ်းကြောင်းကို မိမိရဲ့အိမ်နေဘဝနဲ့ ရုံးအလုပ် ဘဝအကြား ပေါင်းကူးတံတားသဖွယ် သဘောထားပြီး လုံးဝ မတူခြားနားတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု လုပ်ယူနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွအောင် လှုံ့ဆော်ချင်တယ် ဆိုရင် “မတ်တပ်ရပ် ကျင့်စဉ်” တစ်ခုစမ်းကြည့်ဖို့အားပေးချင်ပါတယ်။ ရထားတွဲ အပေါ်က လက်ကိုင်တန်းကို ဆွဲကိုင်ထားနေရင်းတောင် ဒီနည်းကို သုံးနိုင်ပါတယ်။ ထိုနေရာမှာ မိမိရပ်နေတဲ့အခိုက် မိမိရဲ့အသိကို ချက် အောက်နေရာ(မိမိရဲ့တန်ဒန်)ကိုပို့ပါ။ ယင်းနောက်ဇာဇင် - အသက်ရှူရှိုက် လုပ်ပါ။ အေးဆေးပါပဲ။

ဒီအကျင့်ကို မိမိအလုပ်သို့ လာရာလမ်းမှာဖြစ်စေ၊ နေ့ခင်းပိုင်း အလုပ်နားစဉ် ခဏမှာဖြစ်စေ လုပ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အကျိုးများစွာ ဖြစ်ထွန်း နိုင်ပါတယ်။



၂၀။ နေဝင်ချိန်ရှုခင်းကို သွားကြည့်ပါ။

နေ့တစ်နေ့ ထပ်ပြီး ရှင်သန်ခွင့် ရတဲ့အတွက် မေတ္တာပွားပါ။

မိမိကိုယ်ပိုင် 'နေဝင်ချိန်ကြည့် နေရာ' ကို ရှာပါ။

တိုကျိုမြို့လယ်က "ယာနာကာ" လို့ ခေါ်တဲ့ အပိုင်းမှာ "နေဝင်  
ချိန်ကြည့် လှေကားထစ်များ" လို့ခေါ်တဲ့ တစ်နေရာ ရှိပါတယ်။ ဒီလှေကား

