



Keep Mind Pure

ဖြူဖောင်းစိတ်ကိုထား

ပြည့်စုံ (တောင်ငူ)



တကယ်တော့...

စိတ်ကလေးဟာ

ပကတိဖြူစင်ပြီးသားပါ။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ

ဝင်ရောက်လာလို့သာ

စိတ်ကလေးဟာ

မဲညစ်သွားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Keep Mind Pure

ဖြူစင်အောင်စိတ်ကိုထား

ပြည့်စုံ (တောင်ငူ)





၀၉ ၉၆၉ ၇၀၀ ၆၀၆ / ၀၉ ၄၄၄ ၉၈၇ ၉၂၈
moekaungmyaysp@gmail.com
mkm@moekaungmyay.com
www.moekaungmyay.com

စာစဉ် - ၂၀၃



Fb Page QR

KEEP MIND PURE

(မြို့အောင်စိတ်ကိုထား)

ပြည့်စုံ (တောင်ငူ)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်၊ လ ■ ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (ပထမအကြိမ်)

စာတည်း ■ ခန့်မှူးပိုင်(ဓာတု)
 မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း ■ Naing Naing
 အတွင်းဒီဇိုင်း ■ MKM Computer Team

ထုတ်ဝေသူ ■ ဦးနိုင်ဝင်းဇော်
 (မိုးကောင်းမြေ စာပေ-၀၂၈၈၀)
 အမှတ် ၁၅၈ (ပထမထပ်)၊ လမ်း ၅၀ (အထက်)၊
 ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ် ■ ဦးဇေယျာဦး (၀၁၅၇၉)
 Silver Sky Press ပုံနှိပ်တိုက်၊
 အမှတ် (၃၁)၊ ၈၉ လမ်း၊ ကန်နောက်ရပ်ကွက်၊
 မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ ■ ၁၀၀၀
 တန်ဖိုး ■ ၇၀၀၀

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဖြည့်စုံ (တောင်ငူ)

KEEP MIND PURE / ဖြည့်စုံ (တောင်ငူ) - ရန်ကုန်၊

မိုးကောင်းမြေ စာပေတိုက်၊ ၂၀၂၅။

၁၁၁ စာ၊ ၂၁ စင်တီ။

(၁) KEEP MIND PURE

မာတိကာ

ဇ	အမှာစာ	၇
၁။	မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၉
၂။	ရောင့်ရဲခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၁၅
၃။	စည်း	၁၉
၄။	ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား: (Keep Mind Pure)	၂၃
၅။	နောင်တကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၂၈
၆။	သည်းခံခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၃၂
၇။	စွန့်လွှတ်တတ်ပါစေ	၃၆
၈။	တန်ဖိုးရှိစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၀
၉။	သောကကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၃
၁၀။	အတ္တကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၄၇
၁၁။	မုသားမဲ့စွာ ရှင်သန်ပါ	၅၀
၁၂။	လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ပါ	၅၄
၁၃။	ဘုန်းကံမြင့်လိုလျှင်	၅၉
၁၄။	ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမှာ ရှင်သန်ပါ	၆၃
၁၅။	မလုပ်သင့်တာကို ရှောင်ပါ	၆၇

၁၆။	ဝဋ်ကြွေးရှိရင် ကျေပါစေ	၇၀
၁၇။	မြင့်မြတ်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လိုလျှင်	၇၃
၁၈။	ရင့်ကျက်စွာ ရှင်သန်ပါ	၇၆
၁၉။	အဓိကနဲ့ သာမည ခွဲခြားတတ်ပါစေ	၇၈
၂၀။	မှန်သောလမ်းကို လျှောက်လှမ်းပါ	၈၀
၂၁။	မာရ်နတ်လက်မှ ရုန်းထွက်ပါ	၈၄
၂၂။	သတိတရားဖြင့် နေထိုင်ပါ	၈၉
၂၃။	ကိုးကွယ်မှု မှန်ကန်ပါစေ	၉၃
၂၄။	လူဝတ်ကြောင်ဘဝနဲ့ တံရားထူးရလိုသော်	၉၆
၂၅။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားအောင်နေပါ	၉၉
၂၆။	အပြစ်ကင်းစွာ ရှင်သန်ပါ	၁၀၁
၂၇။	မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ရှင်သန်ပါ	၁၀၃
၂၈။	စိတ်ချမ်းသာအောင် တွေးပေးပါ	၁၀၅
၂၉။	နတ်တွေကို ပူဇော်ပါ။ မကိုးကွယ်ပါနဲ့	၁၀၈



ဗာမာစာ

စာရေးသူသည် လူငယ်ဘဝကတည်းက တရားတော်များ၊ တရားစာအုပ်များ နာယူမှတ်သား လေ့လာခဲ့သည်။ ယခုအခါ မိမိ သိသော ဓမ္မအသိလေးတွေကို တတ်နိုင်သလောက် မျှဝေချင်လာ သည်။ Facebook ပေါ်၌လည်း ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်လောက်ကတည်းက တရားစာပေများကို မျှဝေပေးခဲ့သည်။ သို့သော် တရားစာဟု ပြော လိုက်လျှင် လူတော်တော်များများက ပျင်းစရာဟု ထင်မြင်တတ်ကြ သည်။ ထို့ကြောင့် တရားစာသီးသန့်ချည်း မရေးသားတော့ဘဲ အရွယ် သုံးပါးမရွေး ဖတ်ရှု၍ရနိုင်အောင် လက်တွေ့ဘဝနှင့်သက်ဆိုင်သော အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအကြံများကို အကောင်းဘက်မှ လုပ် တတ်၊ ပြောတတ်၊ တွေးတတ်လာအောင် ယနေ့ခေတ်ပုံစံမျိုးလေးဖြင့် သာ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ရေးဖွဲ့လိုက်ရပေသည်။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးနောက် စိတ်နှလုံးဖြူစင်လာမည်၊ အေးချမ်းလာမည်၊ ဘာသာ ရေး အသိအမြင်များ တိုးပွားလာမည်ဆိုလျှင် စာရေးသူ ရေးသားရကျိုး နပ်ပေပြီ။

ဤစာအုပ်ကိုရေးသားရာတွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားတော်များကို အဓိကနာယူ၍ ရေးသား ထားသည်။ ထို့ပြင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်၊ သစ္စာရွှေစည်ဆရာတော်၊ သီတဂူဆရာတော် စသော ဆရာတော်ကြီး များ၏ တရားတော်များ၊ တရားစာအုပ်များကိုလည်း နာယူမှတ်သား ၍ ရေးသားထားသည်။ ဤစာအုပ်သည် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးတရားတွေ ရရှိလာအောင် လမ်းညွှန်ပေးထား သော ဘဝရှင်သန်နည်းစာအုပ်လေးတစ်အုပ် ဖြစ်သည်။

လူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ပြုစု၊ ပျိုးထောင်ပေး ခဲ့သော ဖခင်အား သားဖြစ်သူ ဤနေရာမှ လက်ဆယ်ဖြာ ထိပ်မှာမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့လိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ...။



မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ရှင်သန်ပါ

မေတ္တာဆိုတာ တစ်ဖက်သားအပေါ် ပျော်ရွှင်စေလိုတဲ့စိတ်၊ အဆင်ပြေစေလိုတဲ့စိတ်၊ ကောင်းကျိုးတွေသာ ဖြစ်စေလိုတဲ့စိတ် စတဲ့ ဖြူစင်တဲ့ စိတ်ထားလေးကို ဆိုလိုတာပါ။ နောက်ပြီး မေတ္တာဆိုတာ အချိန်သတ်သတ်ကြီးပေးပြီး ပွားများအားထုတ်နေတာ တစ်ခုတည်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ရှင်သန်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ စိတ်ကလေးကို ဖြူအောင်ထားတတ်မယ်ဆိုရင် မေတ္တာစိတ်တွေလည်း ဖြစ်ပေါ်နေမှာပါပဲ။

မေတ္တာကို ဥပမာပြရမယ်ဆိုရင် ဒီမိုကရေစီနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြရပါ လိမ့်မယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မေတ္တာဆိုတာ လူတိုင်းအပေါ် အေးချမ်း စေလိုတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်သလို ဒီမိုကရေစီဆိုတာ လူတိုင်းအပေါ် လွတ်လပ်စေလိုတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ မေတ္တာမှာ တဏှာမပါသလို ဒီမိုကရေစီမှာ အာဏာမပါဘူး။ မေတ္တာဟာ အေးချမ်းမှုအသွင်ကို ဆောင်သလို ဒီမိုကရေစီဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုအသွင်ကို ဆောင်တယ်။ မေတ္တာဟာ ရန်သူ၊ မိတ်ဆွေ မခွဲခြားသလို ဒီမိုကရေစီဟာ ကျောသား၊ ရင်သား မခွဲခြားပါဘူး။ ဒါကြောင့် မေတ္တာနဲ့ ဒီမိုကရေစီဟာ စကားလုံး

သာ ကွာပေမဲ့ တစ်ဖက်အား အကျိုးကို ကြည့်ပေးတတ်တဲ့ သဘော တရားကတော့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။

ဆန့်ကျင်ဘက်အားဖြင့် ဒီမိုကရေစီမဲ့ပြီး မေတ္တာတရား ခေါင်းပါးတဲ့ရုပ်ဝန်းမှာ ကိုယ့်အကျိုးကိုသာ ကြည့်တတ်ပြီး မတရား သဖြင့် စီးပွားရှာတဲ့သူတွေရှိမယ်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်တဲ့ သူလည်း ရှိမယ်၊ မနာလိုမုန်းတီးစိတ်ရှိသူတွေလည်း ရှိမယ်၊ ကိုယ် ချင်းစာစိတ် နည်းသူတွေလည်း ရှိမယ်။ နောက်ပြီး ငွေများ တရားနိုင် ဆိုသလို မတရားမှုတွေလည်း လွှမ်းမိုးကြီးစိုးလာမယ်။ ဆိုလိုတာက တော့ ဒီလိုမေတ္တာမဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးတွေကို ဒီမိုကရေစီမဆန်တဲ့ နိုင်ငံ မျိုးတွေမှာ တွေ့ရ၊ မြင်ရ၊ ကြားရတတ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။

နောက်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံကလူတချို့ဟာ လမ်းဘေးက အလှေ ကျ ပန်းလေးတွေ ပွင့်လန်းနေတာမြင်ရင် ခူးယူလေ့ရှိကြတယ်။ ပန်း လေးတွေကို ကိုယ်တစ်ဦးတည်း ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့အတွေး၊ တခြားသူတွေ ခူးယူသွားမှာကို မလိုလားတဲ့အတွေး၊ လမ်းဘေးကပန်းလေးပဲ ပိုင်ရှင် မရှိပါဘူး ဆိုတဲ့အတွေး စတဲ့ အတွေးပေါင်းများစွာနဲ့ပေါ့။ တောင် ကိုရီးယား၊ ဂျပန် စတဲ့ နိုင်ငံတချို့မှာ လမ်းဘေးကပန်းလေးတွေကို ခူးယူလေ့မရှိကြပါဘူး။ 'သဘာဝတရားကြီးဟာ လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင် တယ်၊ လူတိုင်းခံစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်' ဆိုတာကို ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးတွေကအစ သိကြတယ်။

ဒီလိုအသိမျိုးတွေဟာ ဒီမိုကရေစီဆန်တဲ့ အသိမျိုးတွေလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။ ဘာသာရေးရှုထောင့်ကနေပြောရရင် ပျော်ရွှင်မှုကို မျှဝေ ခံစားလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ကလေးဆိုပါတော့။ ဒါကြောင့် လူသားတစ်ဦး ချင်းစီမှာရှိတဲ့ မေတ္တာစိတ်လေးတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ ဒီမိုကရေစီစနစ် ကြီးဆီကို ရှေးရှုနေတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားပါတယ်။ ခေါင်းဆောင်က ဘယ်လောက်တော်နေနေ၊ အောက်လက်ငယ်သားတွေ မေတ္တာစိတ်

ကင်းမဲ့နေကြမယ်ဆိုရင် ဒီမိုကရေစီဆိုတာ နာမည်ခံသက်သက်ပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မေတ္တာတရားက ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ငြိမ်းချမ်းစေရုံသာမကပဲ ‘ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးကိုပါ ဖော်ဆောင် ပေးနိုင်တဲ့တရား’ လို့ ပြောဆိုနေကြတာပေါ့။

ဒါ့အပြင် မေတ္တာလို့ဆိုလိုက်ရင် စိတ်ထဲကနေ ‘ကျန်းမာပါ စေ၊ ချမ်းသာပါစေ’ ဆိုပြီး ပို့သနေတဲ့ မနောကံမေတ္တာတစ်ခုတည်းကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်သားအဆင်ပြေသွားအောင် ကိုယ်ထိ လက်ရောက် ကူညီပေးခြင်းဆိုတဲ့ ကာယကံမေတ္တာနဲ့ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာပြီး အကျိုးရှိအောင် ကောင်းမွန်တဲ့စကားလေးတွေ ပြောဆို ပေးခြင်းဆိုတဲ့ ဝစီကံမေတ္တာဟာလည်း လက်ကိုင်ထားရမယ့် မေတ္တာ တရား စစ်စစ်တွေပါပဲ။

ကာယကံမေတ္တာဆိုတာ အလှူအတန်းတွေ လုပ်နေတာ လောက်ကိုပဲ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ - YBS (သို့မဟုတ်) Bus ကားစီးရင်း ဘုန်းကြီးတွေ၊ သီလရှင်တွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်တွေ၊ မသန်စွမ်းသူတွေကို နေရာပေးလိုက်တာမျိုး၊ ဆိုင်ကယ် (သို့မဟုတ်) ကားမောင်းရင်း လမ်းအကူးတွေမှာ တစ်ဖက် ယာဉ်ကို ဦးစားပေးလိုက်တာမျိုး၊ အရေးပေါ်သွေးလိုအပ်နေသူတွေကို သွေးလှူဒါန်းပေးလိုက်တာမျိုး၊ အိမ်က ဘုရားမှာ ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း ကပ်လှူတာမျိုး၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းသွားပြီး အိမ်သာဆေး၊ ရေ သယ်၊ အမှိုက်ရှင်းပေးလိုက်တာမျိုး၊ ရပ်ကွက်ထဲ လမ်းခင်းတဲ့အခါ လုပ်အားပေး လုပ်ပေးလိုက်တာမျိုး၊ ဆေးလိပ်သောက်တတ်သူက လည်း လူကြားထဲ ဆေးလိပ်မသောက်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်လိုက်တာမျိုး၊ တစ်ဖက်သား စိတ်ချမ်းသာပြီး အကျိုးရှိစေမယ့် စာလေးတွေ ရေးပြီး Facebook ပေါ် Post တင်လိုက်တာမျိုး စတဲ့ အပြုအမူလေးတွေဟာ ကာယကံမေတ္တာတွေပါပဲ။

ဝစီကံမေတ္တာဆိုတာ ‘ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေ’ ဆိုပြီး နှုတ်ကနေ ရွတ်နေတာမျိုးကိုပဲ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ - စိတ်ဓာတ်ကျနေသူကို အားပေးစကား ပြောပေးတာမျိုး၊ ကိုယ့်ရဲ့ အမှားကို ဝန်ချတောင်းပန်ပြီး ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းပေးလိုက်တာ မျိုး၊ တစ်ဖက်လူကို အလေးထားသောအားဖြင့် ‘ကျေးဇူးတင်ပါတယ်’ လို့ ပြောပေးလိုက်တာမျိုး၊ အခက်အခဲတွေ ရင်ဆိုင်နေရသူကို အကြံ ပေးစကား ပြောပေးတာမျိုး စတဲ့ စကားလေးတွေဟာ ဝစီကံမေတ္တာ တွေပါပဲ။ နောက်ပြီး မိဘတွေက အဝေးရောက်နေတဲ့သားသမီးတွေကို ‘သားရေ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်နော်’၊ ‘သမီးရေ အသွားအလာ ဆင်ခြင် နော်’ ဆိုပြီး နှုတ်ကနေ ကျန်းမာချမ်းသာစေဖို့ ပြောပေးနေတဲ့ စကား လေးတွေဟာ ဝစီကံမေတ္တာတွေပါပဲ။

မနောက်မေတ္တာဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မုန်းတီးတဲ့စိတ်၊ အလို မကျတဲ့စိတ်တွေမရှိဘဲ တစ်ဖက်သားအပေါ် ပျော်ရွှင်စေလိုတဲ့ အဖြူ ရောင်စိတ်သက်သက်လေးကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ကိုယ်က စားကောင်းသောက်ကောင်းတွေ စားသောက်နေချိန်မှာ ‘ဪ... တခြားသူတွေလည်း ငါစားသလိုမျိုး စားနိုင်၊ သောက်နိုင်ကြပါစေ’၊ ကိုယ်က အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ အိပ်စက်ရတဲ့အခါမှာလည်း ‘ဪ... တခြားသူတွေလည်း ငါ့လို ဘေးမသိ ရန်မခဘဲ ချမ်းသာစွာ အိပ်စက် နိုင်ကြပါစေ’၊ ကိုယ်က မပင်ပန်းဘဲ ရှာဖွေနေချိန်မှာ နေပူထဲ လမ်း ခင်းနေရသူတွေ၊ ပန်းရန်သမားတွေ၊ စည်ပင်ဝန်ထမ်းလေးတွေ၊ လမ်း ဘေးဈေးသည်တွေကို ‘ဪ... သူတို့လေးတွေ အဆင်ပြေကြပါစေ’ စတဲ့ စိတ်ကောင်းလေးတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတာဟာ မနောက်မေတ္တာတွေ ပါပဲ။

ကုသိုလ်လုပ်တာချင်းအတူတူတောင် မေတ္တာစိတ်နဲ့လုပ်တဲ့ ကုသိုလ်က ပိုပြီးအကျိုးရှိစေပါတယ်။ ဥပမာ - ဘုရားသွားပြီး ငှက်

လေးတွေ၊ ငါးလေးတွေ လွတ်မယ်ဆိုပါစို့။ ကုသိုလ်ရချင်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့ လွတ်လိုက်တာထက် ငှက်လေးတွေ၊ ငါးလေးတွေ လွတ်လပ်စေလိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ ဈေးသည်လည်း စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ် စတဲ့ စိတ်ကောင်းလေးတွေကိုထားပြီး ကုသိုလ်လုပ်တဲ့အခါ မေတ္တာတရားကြောင့် ကုသိုလ်တွေ ပိုလို့တောင် တိုးလာစေပါတယ်။

နောက်ပြီး မေတ္တာကို 'ကိုယ်နဲ့ ချစ်ခင်သူတွေအပေါ်ပဲ ထားမယ်၊ မုန်းတဲ့သူတွေအပေါ် မထားဘူး' ဆိုပြီး ခွဲခြားနေလို့တော့ မရပါဘူး။ မေတ္တာဟာ "No Limit" ပါ။ သတ္တဝါ အကန့်အသတ် မရှိသလို မေတ္တာဟာ အကန့်အသတ် မရှိပါဘူး။ ဒါ့အပြင် မေတ္တာဟာ ဘာသာစကားလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ ဥပမာ - ကိုယ်အမြဲကျွေးနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေ၊ ငှက်လေးတွေကို သတိထားကြည့်ပေါ့။ သူတို့လေးတွေ ကိုယ့်အပေါ် ခင်မင်တွယ်တာ လာတာကို မြင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေတောင် မေတ္တာစစ်ပေးရင် မေတ္တာစစ်တွေသာ တုံ့ပြန်တတ်ကြတာဖြစ်လို့ လူအချင်းချင်း မေတ္တာမပါတဲ့ မာယာကတိစကားတွေနဲ့ ရှင်သန်နေကြမယ်ဆိုရင် လောကကြီးဟာ ဘယ်အေးချမ်းတော့မလဲ။

ဒါကြောင့် မုန်းတီးစိတ်ကို ဖယ်ရှားပေးပြီး အေးချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ မေတ္တာတရားကို ကျွန်တော်တို့လူသားတိုင်း လက်ကိုင်ထားသင့်ပါတယ်။ မေတ္တာစိတ်ကလေးသာ အမြဲထားတတ်မယ်ဆိုရင် လူချစ်လူခင်လည်း ပေါများနေမှာဖြစ်သလို ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေလည်း လက်တွေ့ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မေတ္တသုတ်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုးကိုလည်း ရရှိခံစားရဦးမှာပါ။ မေတ္တာစိတ်လေးဟာ ဖြူစင်တဲ့စိတ်ထားမျိုးလေးဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်အကြည်ဓာတ်လေးလည်း အမြဲရနေပါလိမ့်မယ်။

mindpure.com

မေတ္တာဟာ သမထ၊ ဘာဝနာ အမျိုးအစား ဖြစ်တဲ့အတွက် စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးမယ်ဆိုရင် မေတ္တာစွမ်းအားတွေ တိုးတက်လာနိုင်ပြီး ဗြဟ္မာ့ပြည်ထိတိုင်အောင် ရောက်ရှိစေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်တရားမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုမေတ္တာစိတ်ထားလေးဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ဒေါသစိတ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး စိတ်ကလေးဖြူစင်လာအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တာဖြစ်လို့ လက်ရှိဘဝလည်း အေးချမ်းနေမှာဖြစ်သလို နောင်တမလွန်ဘဝလည်း ချမ်းသာနေမှာ ဧကန်ပါပဲ။



ရောင့်ရဲခြင်းဖြင့် ရှင်သန်ပါ

ရောင့်ရဲတယ်ဆိုတာ စာလိုပြောရရင် ကိုယ့်ရှိတာလေးနဲ့ ကျေနပ်တယ်၊ မျှတတယ်ပေါ့။ တကယ်တော့ ရောင့်ရဲတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးဟာ လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အေးချမ်းမှု၊ မိသားစုရဲ့ အေးချမ်းမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အေးချမ်းမှုကိုပါ ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ထားမျိုးလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူအများစုက ပြောလေ့ရှိကြတယ်။ ‘ရောင့်ရဲတတ်လာတဲ့အခါ ဆင်းရဲတာဟာ ပြဿနာမဟုတ်တော့ဘူး’ တဲ့။

စားဝတ်နေရေးကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖြေရှင်းနေရတဲ့ ကျွန်တော်တို့လူသားတွေထဲမှာ ပန်းရန်လုပ်တဲ့သူရှိမယ်၊ ဈေးရောင်းတဲ့သူရှိမယ်၊ အိုးဝေမောင်းတဲ့သူရှိမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒီလို အခြေခံလူတန်းစားတွေအနေနဲ့ ကိုယ်ရလာတဲ့ တစ်နေ့တာဝင်ငွေလေးတွေကို မျှမျှတတ မသုံးစွဲဘူးဆိုရင် အသုံးစရိတ်က လိုငွေပြလာပါလိမ့်မယ်။ ငွေလိုလာပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာလည်း အေးချမ်းနေတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ လိုတဲ့ငွေကို ဘယ်လိုရှာကြံရမလဲဆိုပြီး ပူပန်နေရပါလိမ့်မယ်။

mgyoe.com

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ဉာဏ်စွမ်းအား၊ ဝီရိယစွမ်းအားနဲ့ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြပေမဲ့ ကံစွမ်းအားညံ့တဲ့အခြေအနေမျိုးမှာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အဆင်မပြေမှုလေးတွေဆိုတာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။ ဒီလို အဆင်မပြေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ရောင့်ရဲတတ်တဲ့ စိတ်ကလေး သာ မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင် မစင်ကြယ်တဲ့အသက်မွေးမှုတွေကို တွေဝေမနေဘဲ ပြုလုပ်လာကြတော့တာပါပဲ။ ဥပမာ - အသားရောင်းသူက ရေထိုးမယ်၊ ငါးရောင်းသူက အလေးခိုးမယ်၊ အသီးအရွက်ရောင်းသူက ဆိုးဆေးနဲ့ တာရှည်ခံဆေးတွေသုံးမယ်။ နောက်ပြီး ဝန်ထမ်းလောကမှာလည်း လာဘ်ပေးလာဘ်ယူမှုတွေ၊ အကျင့်ပျက်ခြစားမှုတွေ စတဲ့ သမ္မာအာဇီဝမကျတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်လာကြပြန်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးက လက်နက်ရောင်းဝယ်ခြင်း၊ သားသတ်ခြင်း၊ လူကုန်ကူးခြင်း၊ အဆိပ်ရောင်းခြင်းနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ရောင်းဝယ်ခြင်းဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓစာပေမှာ တားမြစ်ထားတဲ့ မိစ္ဆာအာဇီဝတွေကိုပါ ပြုလုပ်လာကြတော့တာပါပဲ။

နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓစာပေတွေထဲက အလောင်းတော်ရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ် (ဝတ္ထုသာဓက) တွေကို ဖတ်ပြီး “ဪ... ငါတို့ ဘုရားလောင်းတော်ဟာ တောထွက်ပြီး အစားအသောက်၊ အနေအထိုင် ရောင့်ရဲတာပဲ... ငါတို့လည်း ရှိတာလေးနဲ့ပဲ နေထိုင်စားသောက်တော့မယ်” ဆိုပြီး ပျင်းရိတာကို ရောင့်ရဲတာနဲ့ နားလည်မှုလွဲကာ ဘဝကို ရေစုန်မျှောလိုက်လို့တော့ မရပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်ကိုယ်တော်တိုင် ‘မရသေးတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေရဖို့၊ ရပြီးသား စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ တိုးပွားလာဖို့ အမြဲတမ်း နှိုးနှိုးကြားကြားနဲ့ ကြိုးစားနေရမယ်’ လို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီးသားပါ။ ၅၅၀ ဇာတ်တော်ထဲက သင်္ခါဇာတ်နဲ့ ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ထဲက မဟာဇနကဇာတ်တော်ကြီးကို ဥပမာအနေနဲ့ ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ အလောင်းတော်ဟာ သမုဒ္ဒရာထဲမှာ သင်္ဘောပျက်လို့ ခုနှစ်ရက်လုံးလုံး လက်ပစ်

ကူးခဲ့ရတယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက်ဆိုရင် သေမယ့်အတူတူ ဘယ် အပင်ပန်းခံနေတော့မလဲ။ ဒါကြောင့်လည်း မဏိမေခလာနတ်သမီးက အလောင်းတော်ကို မကယ်ခင် မေးခွန်းတစ်ခုမေးတယ်။ “ဘာလို့ အပင်ပန်းခံပြီး ကူးနေတာလဲ” တဲ့။ နတ်သမီးဆိုလိုတာက ‘အေးအေး ဆေးဆေးနဲ့ အသေသာခံလိုက်ပါလား’ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလေးပေါ့။

အလောင်းတော်ကလည်း “ယောက်ျားတို့နဲ့ သေခါမှလျှော့ ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း သေမှပဲ ကူးခတ်နေတာ ရပ်မယ်” လို့ ပြန်ဖြေ တယ်။ အလောင်းတော်ဆိုလိုတာက ‘မသေမချင်း ကြိုးစားပိုင်ခွင့်ရှိ တယ်။ ငါကြိုးစားမယ်’ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလေးပေါ့။ ဒီလိုပဲ ကျွန်တော် တို့ လူသားတွေဟာလည်း အလောင်းတော်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို စံနမူနာယူ ပြီး အသက်ရှင်နေသမျှကာလပတ်လုံး လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာ သော အကျိုးတရားတွေ ရရှိလာအောင် အပတ်တကုတ် ကြိုးစားသင့် တယ်။

ကိုယ်က အစွမ်းကုန်ကြိုးစားခဲ့ပေမဲ့ မအောင်မြင်တဲ့ အခြေ အနေမျိုးလေးနဲ့ ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါမှသာ “ဪ... ငါကြိုးစားခဲ့ သားပဲ၊ ကံပေးသလောက်ပေါ့...။ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ငါ့မှာကြိုးစားပိုင်ခွင့်ရှိတယ်...။ ကျရှုံးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်က အရှုံး ပေးမှ ဖြစ်တာပါ...” ဒီလို Positive ဆန်တဲ့ အတွေးလေးတွေကို တွေးပြီး ရောင့်ရဲတတ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပျင်းရိတဲ့စိတ် ကလေးကို လိုရာဆွဲတွေးပြီး ရောင့်ရဲတာပါလို့ ခေါင်းစဉ်တပ်လိုက် တာမျိုးတော့ မလုပ်မိပါစေနဲ့။

နောက်ပြီး လောကမှာ Perfect ဖြစ်တဲ့လူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ လိုအပ်ချက် အနည်းနဲ့အများ ရှိတတ်ကြတာပါပဲ။ အဲဒီ လိုအပ်ချက်လေးတွေကြောင့် သောကဖြစ်နေရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေဟာ လိုချင်တဲ့လောဘကြောင့်လည်း သောကတွေ ထပ်မံ

m g y e s . c o m

ဖြစ်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုသောကတွေကနေ လွတ်မြောက်ပြီး ပျော်ရွှင်အေးချမ်းချင်တယ်ဆိုရင် ရောင့်ရဲတတ်တဲ့စိတ်ကလေးကို မဖြစ်မနေမွေးမြူထားသင့်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်တိုင်ကလည်း ‘သန္တုဒ္ဓိစ - ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းသည်၊ မင်္ဂလံ - မင်္ဂလာမည်၏’ လို့ မင်္ဂလသုတ်မှာ ဟောကြားတော်မူခဲ့သလို၊ ‘သန္တုဿက - ရှိတာလေးနဲ့ ရောင့်ရဲရမယ်’ လို့ မေတ္တသုတ်မှာလည်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီရောင့်ရဲတတ်တဲ့ စိတ်ကလေးကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထားတတ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့ အရာလေးတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဥပမာ - သူများတွေ နောက်ဆုံးပေါ် iPhone ကိုင်နေချိန် ကိုယ့်ရဲ့ တရုတ်ဖုန်းအစုတ်လေးကို ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး ကိုင်နိုင် လာတာမျိုး၊ သူများတွေ Kawasaki စီးနေချိန် ကိုယ့်ရဲ့ CZI အစုတ် လေးကို ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး စီးနိုင်လာတာမျိုး၊ သူများတွေ Five Stars Hotel မှာ ဇိမ်ကျနေချိန် ကိုယ့်ရဲ့ ယိုင်နဲ့နဲ့ အိမ်အိုလေးပေါ်မှာ ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး နေနိုင်လာတာမျိုး။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ လူတွေကို မြင်တွေ့ရတဲ့အခါ မနာလိုစိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ် စတဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်စေဘဲ “ဪ... ငါလည်း သူတို့လို အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ချမ်းသာလာအောင် ကြိုးစားရမယ်” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Motivation ပေးတတ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ရောင့်ရဲတတ်တဲ့စိတ်ကလေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ဖြူစင်သွားစေပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်ထားလေးတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



စည်း

လောကမှာ စောင့်ထိန်းရမယ့် ကျင့်ဝတ်တွေ၊ စည်းကမ်းတွေ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ Sex ကိစ္စဟာလည်း တစ်ခုအပါအဝင်ပါပဲ။ အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ Sex ကိစ္စဟာ သာမန်ကိစ္စတစ်ရပ်လို့ ယူဆထားကြပေမဲ့ ဟိရိုသြတ္တပွတရား လက်ကိုင်ထားတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ မြန်မာလူမျိုးတွေအနေနဲ့တော့ 'စည်း' တစ်ခုအနေနဲ့ အထူးဆင်ခြင်ကြရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ 'စည်း' ကို ကျော်မိသွားခဲ့မယ်ဆိုရင် လက်ရှိဘဝမှာလည်း လူအများရဲ့ ရွံရှာမုန်းတီးခြင်းကို ခံရမှာဖြစ်သလို လူယုတ်မာ၊ မုဒိမ်းသမား၊ ကြာကူလီကောင် စတဲ့ ဘွဲ့ထူး၊ ဂုဏ်ထူး အမျိုးမျိုးကိုပါ အတပ်ခံရဦးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက လက်ရှိဘဝမှာ ထင်သာမြင်သာ ရှိပြီး သေးငယ်လှတဲ့ ပြစ်မှု၊ ပြစ်ဒဏ်သာ ရှိပါသေးတယ်။ ထောင်ကျတာတွေ၊ နောက်ဘဝ အပါယ်ကျတာတွေ မပါသေးပါဘူး။

ဗုဒ္ဓစာပေမှာ အမျိုးသားများ မကျူးလွန်မိဖို့ရာ ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် အမျိုးသမီး (၂၀) ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ အကျယ်ကို ဖော်ပြပေးဖို့တော့ မလိုလောက်တော့ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓ

မြတ်စွာဟာ ကာမကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုထောင့်ပေါင်းစုံက ကြည့်ကာ ဟောကြားထားတာဖြစ်လို့ ‘ဘယ်လိုမိန်းကလေးမျိုးက အပြစ်လွတ်သလဲ’ ဆိုပြီး အချိန်ကုန်ခံကာ ရှာကြည့်နေမှာစိုးလို့ပါ။ တကယ်တော့ လုံးဝအပြစ်လွတ်တဲ့ အမျိုးသမီးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ လွတ်လွတ်ကင်းကင်းနဲ့ စိတ်သန့်ရှင်းချင်တယ်ဆိုရင် တရားဝင်အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အကယ်၍ အိမ်ထောင်မပြုလိုဘူးဆိုရင်လည်း ‘ပြည့်တန်ဆာအား တန်ရာ တန်ကြေးပေးပြီး ပျော်ပါးခြင်း’ ဆိုတဲ့ အချက်ဟာလည်း အပြစ်လွတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားရမှာက အပြစ်လွတ်တယ်ဆိုပေမဲ့ ‘ဒုစရိုက်မှု မဖြစ်ဘူး၊ အပါယ်ကျလောက်အောင် အကုသိုလ်မကြီးဘူး’ လို့သာ ဆိုလိုတာပါ။ ဆောက်တည်ထားတဲ့သီလကတော့ လုံးဝ စင်ကြယ်မှု မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပါပဲ။ ကိုယ်ကျူးလွန်မိတဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ‘ဖြူစင်သွားစေသလား၊ မည်းညစ်သွားစေသလား’ ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် အသိဆုံးပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် မကြည်ညိုနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့သီလဟာ ဘယ်လိုသွားပြီး ‘ဖြူစင်တယ်’ လို့ ဆိုလို့ရနိုင်ပါ့မလဲ။

သမီးရည်းစားတွေအနေနဲ့ နှစ်ဦးသဘောတူ ကျူးလွန်မိခဲ့ရင်တောင် အမျိုးသားက ငရဲကြီးပါတယ်။ စာလိုပြောရရင် ‘ကာမေသု မိစ္ဆာစာရက်’ ထိုက်တယ်ပေါ့။ ယနေ့ခေတ် Living Together နေကြတဲ့ အမျိုးသားတွေအတွက်တော့ အလွန်အပြစ်ကြီးတယ်လို့ ဆိုရမှာပါ။ အဲဒီထက်ကြီးလေးတဲ့ အပြစ်တစ်ခုလည်း ရှိနေပါသေးတယ်။ အဲဒါက သူတစ်ပါးရဲ့ ဇနီးမယားနဲ့ ကျူးလွန်ခြင်းပါပဲ။ ကာမပိုင်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးကို ကျူးလွန်မိခဲ့လို့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သွားရတဲ့ ဝတ္ထုသာမက များစွာကိုလည်း ဗုဒ္ဓစာပေမှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဥပမာ - အရှင်

အာနန္ဒာအလောင်းဟာ တစ်ခုသောအတိတ်ဘဝကသူတစ်ပါးမယားကို ကျူးလွန်မိခဲ့လို့ အပါယ်ငရဲကျခဲ့ရပြီး တိရစ္ဆာန်ဘဝ ရောက်လိုရောက်၊ အမျိုးသမီးဘဝ ဖြစ်လိုဖြစ်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခများစွာ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပါသေး တယ်။ ဒါ့အပြင် ဣသိဒါသီအမည်ရတဲ့ ရဟန္တာထေရီမဟာလည်း အမျိုးသားဘဝနဲ့ တရားထူးရမယ့် ပါရမီရှိတဲ့ အမျိုးသမီးလေးတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် တရားထူးရဖို့ ခုနှစ်ဘဝ အလိုလောက်က ကျူးလွန်မိခဲ့တဲ့ Sex ကိစ္စလေးတစ်ခုကြောင့် ငရဲကျလိုကျ၊ တိရစ္ဆာန် ဖြစ်လိုဖြစ်နဲ့ နောက်ဆုံး လူ့ဘဝကို ပြန်လည်ရရှိခဲ့ပေမဲ့ အမျိုးသမီး ဘဝကိုသာ ရရှိလာခဲ့ပါတယ်။ ရုပ်ရည်ချောမောလှပတဲ့ သူဌေးသမီး ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အခါ ယောက်ျား သုံးယောက်ရဲ့ စွန့်ပစ်မှု ကိုပါ ခံခဲ့ရပါသေးတယ်။ နောက်ပိုင်း သတိသံဝေဂရပြီး သာသနာ့ ဘောင်ဝင်ရောက်မှ တရားထူးရပြီး ရဟန္တာထေရီမ ဖြစ်ခဲ့တာပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေရာမှာ အမျိုးသမီးဘဝရသူတိုင်း ကာမေသု မိစ္ဆာစာရလိုခေါ်တဲ့ Sex ကိစ္စ တစ်ခုတည်းကြောင့်ဆိုပြီး လှေနံဓားထစ် သတ်မှတ်လို့တော့ မရပါဘူး။ အမျိုးသမီးဘဝကို လိုချင်တဲ့စိတ် ရှိနေ ရင်လည်း အမျိုးသမီးဘဝကို ရမှာပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အမျိုး သမီးဖြစ်ချင်တဲ့ ဥပါဒါန်အစွဲဟာ အမျိုးသမီးဘဝသို့ တွန်းပို့ပေးလိုက် လို့ပါပဲ။ ဥပမာ - ယသော်ဓရာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပါရမီဖြည့်ဖက် တော် ဖြစ်ဖို့ရာ ဆုတောင်းခဲ့တဲ့အချက်ဟာ အမျိုးသမီးဘဝကို လိုချင် တဲ့စိတ်ရှိကြောင်း ဖော်ပြရာရောက်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဘုရားအလောင်း တော် ပါရမီဖြည့်စဉ် လေးအသချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး မှာလည်း အမျိုးသမီးဘဝနဲ့သာ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့တာပါ။ ဆိုလိုတာက အမျိုးသမီးဘဝကိုသာ လိုချင်စိတ်ရှိတဲ့ ယသော်ဓရာဟာ နောက်ဆုံး အမျိုးသမီးဘဝနဲ့ပဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကနေ လွတ်ကင်းသွားတယ် ဆိုတာပါပဲ။

mgv.com

အမျိုးသမီးများအနေနဲ့ ယနေ့ခေတ်ကာလမှာ အမျိုးသားများနဲ့ တန်းတူအခွင့်အရေး ရရှိနေကြပါပြီ။ သို့သော် ဒါက လောကီအမြင် သက်သက်ပါ။ လောကုတ္တရာအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် တချို့သော အခွင့်အရေးတွေကို ဆုံးရှုံးမြဲ ဆုံးရှုံးနေရတုန်းပါပဲ။ ဥပမာ - ဘုရား၊ စကြဝတေးမင်း၊ သိကြားမင်း၊ မာရ်နတ်မင်းနဲ့ ဗြဟ္မာမင်းလို့ ခေါ်တဲ့ အမြတ်ဆုံးသော ဘဝတွေကို မရနိုင်ကြတော့ပါဘူး။ အကယ်၍ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ထိုဘဝမျိုးတွေကို ရချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အမျိုးသားဘဝကို အရင်ရဖို့ရာ ကြိုးစားရပါလိမ့်မယ်။ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ လိုက်နာရမယ့် စည်းကမ်းချက်လေးတွေတော့ ရှိပါတယ်။

- (၁) အမျိုးသမီးဘဝကို လိုချင်စိတ်မရှိခြင်း
- (၂) အမျိုးသားဘဝကို လိုချင်စိတ်ပြင်းထန်ခြင်း
- (၃) သူတစ်ပါးလင်ယောက်ျားအပေါ် စိတ်နဲ့တောင် မပြစ်မှားခြင်း
- (၄) ကိုယ့်ရဲ့လင်ယောက်ျားအပေါ် ရိုသေစွာ လုပ်ကျွေးခြင်း
- (၅) ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံခြုံခြင်း
- (၆) ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုပြီးတိုင်း အမျိုးသားဘဝ ရဖို့ရာ ဆုတောင်းခြင်း ဆိုတဲ့ အချက်လေးတွေပါပဲ။

အမျိုးသားတွေအနေနဲ့ ဘဝဆက်တိုင်း အမျိုးသားဖြစ်ချင် တယ်ဆိုရင် 'ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ' လို့ခေါ်တဲ့ စည်းကို မကျော်မိအောင် စောင့်ထိန်းရပါလိမ့်မယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက မလုပ်နဲ့လို့ ဆုံးမထားတဲ့ အရာကို မလုပ်ဘဲရှောင်ကြဉ်လိုက်တာဟာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်တာပါပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မြှင့်တင် ရာရောက်တဲ့ သဘောတရားလေးပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။



ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား (Keep Mind Pure)

လောကမှာ ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာဝင်မဆို စိတ်ချမ်းချမ်း သာသာနဲ့ ဘဝကို ရှင်သန်ချင်ကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း ဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကိုရဖို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန်နေကြရတာပေါ့။ နောက်ပြီး ရရှိလာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ တကယ်ရော စစ်မှန်ရဲ့လားဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ - တံငါသည် တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အချမ်းသာဆုံးနေ့ဟာ ငါးအများဆုံးဖမ်းမိတဲ့နေ့ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ဒီလို တစ်ဖက်သား နစ်နာသွားတယ်ဆိုရင် ချမ်းသာစစ်လို့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ချမ်းသာစစ်ဆိုတာ (အနဝဇ္ဇ) အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာမှုကို ဆိုလိုတာပါ။ ဒီလို ချမ်းသာစစ်ကိုရဖို့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်ချက်တွေ မှန်ကန်ဖို့ စိတ်ကလေးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြူအောင်ထားပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကလေး ဖြူစင်အောင် ဘယ်လိုထားရမလဲဆိုတာကို ပါချုပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရှင်းလင်းဟောကြားထားပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “စိတ်ကလေးဟာ စက္ကန့်ပိုင်းလေးအတွင်း

mgyoe.com

ကုဋေတစ်သိန်းမက ရှေ့နောက်ဆက်ပြီး ဖြစ်ပျက်နေတာမို့ ပျက်သွားတဲ့ စိတ်ကလေးကို ဖြူအောင်ထားဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ လက်ရှိ ရှင်သန်ရပ်တည်နေတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာသာ ဘယ်လို လောဘ ဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့ပဲဆုံဆုံ၊ ဘယ်လို ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့ပဲကြံကြံ အကောင်းဘက်ကနေ ဖြည့်တွေးလိုက်ခြင်းဟာ စိတ်ဖြူစင်အောင် လုပ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်ကြောင်း ဟောကြားထားပါသည်။ မကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးမိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ ကို အစားထိုးပြီးတွေးပေးလိုက်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုးလေးပါ။ ဗုဒ္ဓစာပေ မှာ ‘ရေကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရွံ့ညွန်ကို ရေဖြင့်သာလျှင် စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြောရတယ်’ လို့ ဥပမာပေးထားပါတယ်။

တကယ်တော့ စိတ်ကလေးဟာ ပကတိဖြူစင်ပြီးသားပါ။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဝင်ရောက်လာလို့သာ စိတ်ကလေးဟာ မည်းညစ် သွားရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ - သူတစ်ပါးပစ္စည်း မတရားလိုချင်တဲ့ စိတ်၊ သူတစ်ပါးကို သေကျေပျက်စီးလိုတဲ့စိတ်၊ မုန်းတီးစိတ်၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ စိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်၊ ကျေးဇူးကန်းစိတ်၊ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်စိတ်၊ လှည့်ပတ်တတ်တဲ့စိတ်၊ ကောက်ကျစ်တတ်တဲ့ စိတ်၊ ယစ်မှုးစိတ်၊ မေ့လျော့စိတ် စတဲ့ စိတ်လေးတွေဟာ မည်းညစ်တဲ့ စိတ်ကလေးတွေပါပဲ။ ဒီလိုမကောင်းတဲ့စိတ်ကလေးတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်မလာအောင် အလေ့အကျင့်ကောင်းလေးတွေ ပြုလုပ်ပေးသင့် ပါတယ်။ ဥပမာ - ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း ‘ငါမနက်ဖြန် ဘယ်လို ကောင်းတဲ့စိတ်ကလေးတွေ မွေးမြူရမလဲ’ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဘုရားကျောင်းဆောင်ရှေ့ တရားထိုင်၊ ပုတီးစိပ်နေမှ စိတ်ဖြူစင်အောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိ၊ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားစလုံး အကျိုး များစေမယ့် ကောင်းတဲ့အလုပ်လေးတွေ လုပ်မယ်၊ ကောင်းတဲ့စကား လေးတွေ ပြောမယ်၊ ကောင်းတဲ့အတွေးလေးတွေ တွေးမယ်ဆိုရင်

mgyoe.com

စိတ်ကလေးဟာ ဖြူစင်နေမှာပါပဲ။

တစ်ခါတလေ ပတ်ဝန်းကျင်ကကောင်းလို့ စိတ်ကောင်းဝင် နေတာမျိုးလေးတွေ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အမြဲတမ်း လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။ ဘယ်သူကောင်းကောင်း၊ မကောင်း ကောင်း အတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ကောင်းအောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်စိတ် အခြေအနေ ဘယ်လိုအနေအထားရှိတယ်ဆိုတာ ကိုယ်သာလျှင် အသိ ဆုံး ဖြစ်လို့ပါပဲ။

စိတ်ထားဖြူစင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့သားတော် ဖြစ်တဲ့ ရှင်ရာဟုလာရဲ့ စိတ်ထားလေးဟာ စံနမူနာယူစရာ ကောင်း လှပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ထားဖြူစင်မှန်းကို သိနေကြတဲ့ တခြားသော ရဟန်းများက ရှင်ရာဟုလာကို စမ်းသပ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ တစ်နေ့ ရှင်ရာဟုလာကြွလာတဲ့လမ်းပေါ် အမှိုက်တွေကြံချထားပြီး “ဒီအမှိုက် တွေ ဘယ်သူကြံချထားတာလဲ” လို့ အချင်းချင်း မေးမြန်းကြပါတယ်။ ထိုစကားသံတွေကိုကြားတဲ့ ရှင်ရာဟုလာလေးဟာ “တပည့်တော်လုပ် တာ မဟုတ်ပါ” လို့ တစ်ခွန်းမျှ စောဒကမတက်ဘဲ အမှိုက်တွေကို ရိုရိုသေသေ သိမ်းဆည်းပေးခဲ့ပါတယ်။ “ငါဟာ ဘုရားသားတော်ပဲ” ဆိုတဲ့ မာနလေး အနည်းငယ်တောင်မရှိခဲ့ပါဘူး။

နောက်ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ လက်ယာရံ ပထမအဂ္ဂသာဝက ဖြစ်တော်မူတဲ့ အရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ စိတ်ထားလေးဟာလည်း အတု ယူစရာ ကောင်းလောက်အောင် ဖြူစင်လှပါတယ်။ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုခါနီး အချိန်လေးမှာတောင် ရဟန်းအပေါင်းကို “ငါ့ရှင်တို့... လေးဆယ့် လေးနှစ်တာ ကာလပတ်လုံး ငါ၏ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ အားဖြင့် မနှစ်သက်စရာ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့သော် သည်းခံခွင့်လွှတ်ပေး ကြပါ” လို့ မိန့်တော်မူခဲ့တာပါ။ ‘ငါဟာ ဘုရားပြီးရင် သာသနာမှာ အကြီးမားဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပဲဆိုတဲ့မာနလေး အနည်းငယ်တောင် မရှိခဲ့ပါဘူး။

m g y e e . c o m