PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

ဒေအာင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

စိတ်ပညာသမား အားထားကျင့်စဉ်

?

အောင်မြင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာအဖြာဖြာကို ကောင်းသော ဒီဒီကျင့်စဉ်ကသာ ဒီဒီအား ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြားမည်သူကမှ ဆုပ်ဆုပ်ကိုင်ကိုင် မပေးနိုင်ပါဆိုသည့်စကားကို တကယ်သူယုံကြည်ပါ၏လော ?။

အဖြေမှန်ကို ရရှိနိုင်ရန် ကျောဘက်အဖုံးလှန်၍ ဝေဖန်ဉာဏ်ဖြင့်ဖတ်ရှု ဆင်ခြင်မှုပြုပါရန် –

21/1036

အောင်ဝင်း(စိတ်ပညာ)

စိတ်ပညာသမား အားထားကျင့်စဉ်

[တိုးတက် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော သိပ္ပံနည်းကျ၊ ဓမ္မနည်းကျ၊ စိတ်ပညာနည်းများအရ ကာယနှင့်မနော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပုံစံနှင့်တကွ ဖော်ပြပါရှိသည်။]

ဖြန့်ချိရေး
ခြသေ့်မင်းစာအုပ်တိုက်
အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေးမြို့။

အားထားကျင့်စဉ်

V

မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ကျင့်စဉ်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် ကောင်းသော ကံတရားကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ထိုကံတရားက ထိုသူအတွက် သူကြိုက်နှစ်သက်သော ဆုလာဘ်များကို ဖြစ်ပွားစေကာ ပေးအပ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤကား ကြောင်းကျိုးတရား ဖြစ်သည်။

ကြောင်းကျိုး တရားသည် မည်သည့်နေရာမဆို မည်သူ့ကိုမျှ မငဲ့ညှာပဲ အမြဲတစေ စိုးမိုး အုပ်ချုပ်၍ နေပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် လေ့လာ လိုက်နာစရာ ကျင့်စဉ်များကို အကိုးအကားနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။

ပုံနှိပ်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၉၈၆ခု၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်ရေ ၂၀၀၀။

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ

ဆွေဆက်

ဘလောက်

ဘသစ်

အဖုံးရိုက်

လုပ်အား

စာအုပ်ချုပ်

ကေရီ

တန်ဖိုး ၂၅ ကျပ်

စာမူခွင့်ပြုချက် (၃၅၃)။ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် (၈၇၀)

ဦးအုန်းစိန်(၀၃၀၇)၊ ရွှေပြည်စိုးပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၅၄၊ ဇောတိကလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ က ရိုက်နှိပ်၍၊ ဦးစံဝင်း(၀၁၅၇၇)၊ ခြသေ့်မင်းစာပေတိုက်၊ အမှတ် ၂၄၉၊ ၃၂ လမ်း၊ ၈၂ လမ်းနှင့် ၈၃ လမ်းအတွင်း၊ ကုန်းပေါ်တန်း၊ မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသည်။

ငါ့ဆန္ဒ

စာပေဝန်ထမ်း
ဖြစ်စတမ်း ဟု
ကြိုးပမ်းသမှု
ငါ ပြုစုသည်
လူမှုရေးရာ
လောကီစာသည်
ဖတ်ပါသူအား
ကြီးထွားအကျိုး
မတိုးရှိစေ
ဆိပ်ရေ(ရည်)မသင့်
မတင့် စာပေ
မဖြစ်လေအောင်
ငါ ကြံဆောင်သည်
အမှောင်ခွင်း၍
အလင်းဆောင်နိုင်စေသော
ဆောင်စေသော်ဝ်။

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

မာတိကာ

နိဒါန်း ၉

အခန်း ၁။ အကျင့်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ ၁၇

အခန်း ၂။ အကျင့်ကောင်း ဖြစ်ပေါ်ရေး ၄၅

အခန်း ၃။ မိမိကိုယ်မိမိ
ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်သော အကျင့် ၆၄

အခန်း ၄။ ကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းအကျင့် ၇၈

အခန်း ၅။ မိမိအတွင်းစိတ်
ခိုင်းစေမှုပြုလေ့ရှိသောအကျင့် ၉၃

အခန်း ၆။ အရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ
နေ့ထိုင်သော အကျင့် ၁၁၃

အခန်း ၇။ ပြုံးရွှင်စွာ နေထိုင်လေ့ရှိသောအကျင့် ၁၂၈

အခန်း ၈။ သဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ
နေလေ့ရှိသောအကျင့် ၁၄၀

အခန်း ၉။ ကျန်းမာသန်စွမ်း ရွှင်လန်းစွာ
နေလေ့ရှိသောအကျင့် ၁၅၁

အခန်း ၁၀။ မခိုမကတ် တွန့်တိုမှုမပြုသော အကျင့် ၁၆၅

အခန်း ၁၁။ အားမနာသင့်လျှင်
အားမနာတတ်သော အကျင့် ၁၈၅

အခန်း ၁၂။ ပျောင်းပျော့စိတ်ထားရှိသော အကျင့် ၁၉၅

အခန်း ၁၃။ သူတပါး၏ အမှားထက် မိမိအမှား
ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင်ပြင်ဆင်လေ့ရှိသော
အကျင့် ၂၀၃

အခန်း ၁၄။ အချိန်နှင့်ငွေဘားဂျက်စာရင်း
ပြုလုပ်ခြင်းအကျင့် ၂၁၂

အခန်း ၁၅။ သူတပါး၏စွမ်းအားကို
လေးလေးစားစား
သုံးစွဲတတ်သောအကျင့် ၂၂၂

အခန်း ၁၆။ မနေ့ကကိုဦးစွာ
ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲသော အကျင့် ၂၃၀

အခန်း ၁၇။ ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာအကျင့် ၂၃၈

အခန်း ၁၈။ တင်ကြို၍ လုပ်ကိုင်သောအကျင့် ၂၄၆

မာတိကာ

အခန်း ၁၉။ မိမိစိတ်ထားကို
မြင့်မားသောနေရာမှာထားသောအကျင့် ၂၅၇
အခန်း ၂၀။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသော အကျင့် ၂၆၉
အခန်း ၂၁။ တရားထိုင်သောအကျင့် ၂၇၅
အခန်း ၂၂။ စကားနည်းနည်းပြော၍
များများနားထောင်သော အကျင့် ၂၈၅
အခန်း ၂၃။ ဖော်ဖော်ရွှေရွှေနေလေ့ရှိသော အကျင့် ၂၉၃
အခန်း ၂၄။ တယ်လီပသီနည်းအရ
မေတ္တာခါတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းအကျင့် ၃၀၁
အခန်း ၂၅။ အလုပ်ကြွေးမတင်အောင်
လုပ်ဆောင်သောအကျင့် ၃၀၉
အခန်း ၂၆။ အင်အားအပိုသိုမှီးခြင်းအကျင့် ၃၁၇
အခန်း ၂၇။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်သောအကျင့် ၃၂၉
အခန်း ၂၈။ စိတ်တည်ငြိမ်
အေးချမ်းစေသောအကျင့် ၃၃၈
နှိုက်

နိဒါန်း

ကျွန်တော့်အားစာရေးနေသူတဦးဟူ၍ သိမှတ်ပြီးဖြစ်သော စာပေမိတ်ဆွေများနှင့်ကျွန်တော်တွေ့ဆုံရပြီဆိုလျှင်အများစု၏ နှုတ်မှ ဤမေးခွန်းမျိုးသာ ထွက်ထွက်လာတတ်၏။

"ဘာစာတွေ အခု ရေးနေလဲဗျ"

ထိုအခါ ကျွန်တော့်မှာ သင့်လျော်ရာအဖြေပေးရန် စကားလုံးရှာရ၏။ ထမင်းစားပြီးပြီလား၊ သို့မဟုတ် နေ့်ကောင်းရဲ့လား ဆိုသော မေးခွန်းမျိုးအနေအထားနှင့် မေးလိုက်ခြင်းလား၊ ဒါမှမဟုတ် တကယ်သိချင်လို့၊ စိတ်ပါဝင်စားမှု သူ့မှာ ရှိလို့ မေးခြင်းလားဆိုသည်များခွဲခွဲခြားခြားသိရအောင် သူ့မျက်နှာကဲ ကိုလည်း ကြည့်ရှုအကဲခတ်ရ၏။

ဒုတိယအကြိမ်

အမှန်သိချင်လို့ မေးပုံရသော စာပေမိတ်ဆွေတဦးနှင့် တနေ့က ကျွန်တော် ဆုံမိ၏။

စာပေမိတ်ဆွေ။ အခု ဘာစာအုပ် ရေးနေလဲ။

ကျွန်တော် ။ ကျွန်တော်အခုရေးနေတဲ့စာအုပ်ကို "စိတ်ပညာ သမား အားထားကျင့်စဉ်" လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

စာပေမိတ်ဆွေ ။အခုခေတ်စိတ်ပညာရပ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျင့်စဉ် ချည်းပဲလားဗျာ။

ကျွန်တော် ။ဟုတ်ကဲ့၊ ဆိုပါတော့။ တကယ်တော့ အခုခေတ် စိတ်ပညာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပေမယ့် ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ ကျင့်စဉ်များလဲ အလျဉ်းသင့်သလို ပါရမှာပါပဲ။

စာပေမိတ်ဆွေ ။ဦးအောင်ဝင်း ရေးပြီးဖြစ်တဲ့ စိတ်ပညာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့အကြောင်းအရာတွေဟာ ကျွန်တော် သိရသမျှဆိုယင် ဗုဒ္ဓဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ သဘောကွဲလွဲမှု မရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။သို့သော်လဲ စာဖတ်သူများ အနေနဲ့ အကြောင်းအရာ

အချက်အလက်အမှန်တရားများသိရှိဖို့ ဖတ်ရှုထားရုံမျှနဲ့တော့ သိပ်ပြီး အကျိုးထူးမှာ မဟုတ်ပေဘူးဗျနော်။ ထို အချက်မှန်များကို တကယ်တမ်းနားလည် သိရှိသလို၊ လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးမှသာ အကျိုးတရားဆိုတာပေါ်ထွက်လာမှာမဟုတ်ပါလား။ အဲသည်တော့ ကျင့်စဉ်တွေကိုအစီအစဉ်နဲ့ တကွ လိုက်နာရန်မှာ လွယ်ကူမှု ရှိအောင် ပုံစံတွေနဲ့ ချမှတ်ပေးလိုက်ယင်တော့ ပိုပြီး ကောင်းမှာပဲလို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်တယ်။ ကောင်းတယ်ဗျာ။ခင်ဗျားပေးထားတဲ့ စာအုပ်နာမည်ကို ကျွန်တော်ကြိုက်ပြီ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျွန်တော် ရေးသားသော စာပေများအပေါ်မှာ စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိပြီ ဆိုသည်ကိုသိရပြီ။သည်တော့ ကျွန်တော်က သူ့အား သူ့သဘောနှိုက်ယူသည့် အနေနှင့် မေးခွန်းတခု မေးမိ၏။

ကျွန်တော် ။အဲသည်တော့ ခင်မင်ရင်းနှီးသူဖြစ်တဲ့ ခင်ဗျားကို ကျွန်တော် မေးခွန်းတခု မေးပါရစေ။ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး ခင်ဗျား

အကြိုက်ဆုံးဖြစ်တဲ့၊လူတိုင်းကျင့်ဆောင်စရာနဲ့
ပတ်သက်တဲ့ အချက်တခု၊ စကားတလုံးကို
အခုကျေးဇူးပြုပြီး ပြောပြစမ်းပါဗျာ။

သူ အတန်ငယ်မျှကြာအောင် စဉ်းစားနေ၏။ စဉ်းစားယင်း သူ့မျက်နှာမှာ ပြုံးနေ၏။

ထိုအခါ ကျွန်တော် သူ့မျက်နှာကြည့်ကာ အတွေးတခု ပေါ်လာ၏။ သူ့မှာ အကျင့်ကောင်းတခုရှိနေပြီ။ *A habit of smiling* = "ပြုံးရွှင်သော အကျင့်တခု"။

မျက်နှာထား ပြုံးရွှင်သော သူ့ကို ကြည့်မြင်ရခြင်းသည် မျက်နှာထားအိုအို၊ ဂုန်နီကြီးတခွဲသားနှင့် ရှိနေသူကိုကြည့်မြင်ရခြင်းထက် များစွာပျော်ရွှင် ကြည်နူးနှစ်သက်ဖွယ်ရာကောင်းသည်ကို သတိထား၍ စဉ်းစားကြည့်ပါက သိသာလှ၏။

ယခု စာဖတ်သူသည် ယောကျ်ားဖြစ်ငြားအံ့။ အလှအပ၊ အသက်အရွယ်၊ အဆင့်အတန်းချင်းဘူညီမျှသည့် အမျိုးသမီး နှစ်ဦး ဈေးဆိုင်တခုစီတွင် တဦးနှင့်တဦး မလှမ်းမကမ်းနေရာ အသီးသီးမှာ ကုန်ပစ္စည်းမျိုးတူများ ရောင်းချနေသည်ကို သိရှိပြီးဖြစ်သဖြင့် တစုံတခုအလိုရှိ၍ သွားရောက်ဝယ်ယူရန်ရှိခဲ့သော် မျက်နှာပေးချိုချိုသာသာနှင့် စကားပြောတတ်ပြီး ပြုံးရွှင်စွာ နေတတ်သည့် အကျင့်ရှိသော အမျိုးသမီး၏ဆိုင်သို့ သွား

မည်လော။ သို့မဟုတ် မျက်နှာထား တင်းတင်း မျက်နှာထား ရှစ်ခေါက်ချိုးထားကာ မာဆတ်ဆတ်ပြောတတ်သည့် အမျိုးသမီး၏ ဈေးဆိုင်သို့ သွားမည်လော။

ဘာမျှ တွေးတောနေစရာမလိုပါ။ မျက်နှာပေးချိုသာသည့် ပြုံးရွှင်စွာနေလေ့အကျင့်ရှိသူ အမျိုးသမီး၏ဆိုင်သို့သာစာဖတ်သူ ခြေဦးလှည့်မည်မှာ သေချာပါသည်။

ဤကိစ္စမှာ အကြောင်းတော့ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမရှိပဲနှင့် အကျိုးမပေါ်ထွက်နိုင်ပါ။ ပြုံးရွှင်စွာနေလေ့အကျင့်ရှိခြင်းသည် စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင် *Positive Mental Attitude* = အပြုစိတ်နေစိတ်ထားနှင့်ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရာ ထိုစိတ်နေစိတ်ထားသည် သူမ၏မျက်နှာတွင် ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်းဖြစ်ပြီး ပြုံးရွှင်သော အရိပ်အရောင်ကို ပေါ်လွင်စေလေသည်။ ထိုပြုံးရွှင်ခြင်းသည် တဘက်သားအား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်း ရှိသော ဥပစိရုပ် = *Attractive Personality* ကို ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်သူ အမျိုးသားသည် ပြုံးရွှင်သောအကျင့်၏ ဆွဲဆောင်ယူငင်ခြင်းကို သဘောတူစွာ လက်ခံရခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု နားလည်နိုင်စေသည်။

ဤတွင် မေးခွန်းတခုပေါ်ထွက်လာနိုင်၏။ "အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားဖြစ်လို့ လိင်ကိစ္စပါနေတာ မဟုတ်ပါလား"

ငြင်းစရာမရှိပါ။ လိင်ကိစ္စလည်း ပါနိုင်ပါသည်။ သို့ရာတွင် အမျိုးသား၏ နေရာတွင် အမျိုးသမီးကို ထားကြည့်ပါ။ ထို

အမျိုးသမီး သည်လည်း အမျိုးသားနည်းတူ ပြုံးရွှင်သော အကျင့်ရှိနေသူ အမျိုးသမီး၏ဆိုင်သို့သာ အခြားကြီးမားသော အကြောင်းမရှိခဲ့သော် သွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ပြုံးရွှင်ခြင်းသည်လိင် ကိစ္စပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ဆက်ဆံရသူနှင့် သဟဇာတစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်သည်မှာ ကား ထင်ရှားပေသည်။

ကျွန်တော့်စာပေ မိတ်ဆွေ၏ ပြုံးနေသော မျက်နှာထားသည် သူစဉ်းစားနေသော အချိန်တလျှောက်လုံး ကျွန်တော့်အား ဆွဲငင်နေသဖြင့် ကျွန်တော်မှာ နေသာထိုင်သာ ရှိနေရပါသည်။

အတန်ငယ်ကြာမှ သူ့အဖြေပေးသံ ထွက်ပေါ်လာ၏။

စာပေမိတ်ဆွေ။ *Self control*=မိမိကိုယ် မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း ရှိနေရန်သည် အလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်တယ်။ ခင်ဗျား အနေနဲ့ ဘယ်လို သဘောရသလဲ။

ကျွန်တော် ။ခင်ဗျားဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကျွန်တော်သဘောတူပါတယ်။ သို့သော်လဲ မေးခွန်းတခုမေးဖို့တော့ ကျန်ရှိနေပြန်တယ်။ အဲသည် မေးခွန်းကို မေးရမလား။

စာပေမိတ်ဆွေ။ မေးပါ၊ မေးပါ။ ကျွန်တော် ဖြေချင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် ။မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေနိုင်ဖို့ဆိုတာသူ့အလိုအလျောက် ဖြစ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲသလို မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေနိုင်ဖို့အတွက် မိမိစိတ်နေ စိတ်ထားဟာ ဘယ်လို အမျိုးအစား ဖြစ်ရှိနေရမှာလဲ။

စာပေမိတ်ဆွေ ။အင်း၊ ဟုတ်တယ်။ အဲဒါကတော့ *Positive Mental Attitude*= အပြုစိတ်နေ စိတ်ထား ရှိနေရမှာပေါ့။ အဲသည်တော့ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားကို မေးခွန်းမေးဖို့သတိရလာပြန်တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ အပြုစိတ်နေစိတ်ထား ရှိဖို့အတွက် ဘာလိုသလဲဗျာ။ အဲဒါ ကျွန်တော်အခုရုတ်တရက်မစဉ်းစားပဲနဲ့ဆိုယင် မသိလို့ သိချင်လို့ မေးတာပါ။

ကျွန်တော် ။ဟုတ်ပြီ။ ဒီမေးခွန်းဟာ အချက် ကျပါတယ်။ အပြုစိတ်နေထား ဖြစ်ရှိနေဖို့ အတွက် ကတော့ သတိရှိရမယ်။ အဲသည်တော့ သတိရှိဖို့ဟာ ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲဆိုတဲ့ အချက်ကို ခင်ဗျား ဘယ်တော့မှမမေ့အောင် ကျွန်တော် လမ်းညွှန်လိုက်မယ်။ အဲသည်နေရာကို ခင်ဗျား သွားမလား။

စာပေမိတ်ဆွေ ။သွားပါ့မယ်ဗျာ။ ညွှန်စမ်းပါ။

ကျွန်တော် ။မန္တလေးမြို့ မဟာဗောဓိ ကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရိပ်သာကို သွား။ တောင်ဘက်မှာ ဝင်ပေါက် နှစ်ခုရှိတဲ့ အနက် အရှေ့ဘက်ကအုတ်ပြာသာဒ်နဲ့မုခ်ပေါက် အဝမှာ(သတိတလုံး အမြဲသုံး အဆုံးနိဗ္ဗာန်တိုင်) လို့ ရေးထားတဲ့ စာတန်းကို ခင်ဗျား တွေ့ရ လိမ့်မယ်။

စာပေမိတ်ဆွေ ။အဲသည်တော့ သတိရှိနေအောင် ဘယ်လိုလုပ် ရမလဲဗျာ။ ဒါဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

ကျွန်တော် ။သတိရှိအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ယူရမှာ ပါပဲ။ ဘယ်လိုအလေ့အကျင့်ကို ဘယ်လို လုပ် ရမှာလဲလို့တော့ အခုဆက်ပြီး မမေး လိုက်ပါနဲ့ တော့။ အခု ကျွန်တော်ရေးနေတဲ့ စာအုပ်ထွက် တော့မှသာ သတိရှိဖို့ ကျင့်စဉ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ တော့။ ခင်ဗျားကိုကျွန်တော် ဦးဦးဖျားဖျား စာတအုပ်မေတ္တာလက်ဆောင်ပေးပါမယ်ဗျား။

PDF Creator- nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၁

အကျင့်အကြောင်း သိကောင်းစရာများ

အကျင့်ဆိုသော စကားလုံးနှင့် ဆက်နွှယ်နေသော အခြား စကားလုံးများရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ကောင်းသောအကျင့်= သီလ= စရဏကျင့်စဉ်=အလေ့အကျင့်= ခရီး လမ်းကြောင်း၊ လမ်းစဉ်= နည်းလမ်း= နည်းနာနိသျှရည်း=အစီအစဉ်= လုပ် နည်းကိုင်နည်း၊ ကျင့်ဝတ်၊ ဝါသနာ၊စည်းကမ်းစသည်တို့ဖြစ်၏။ လူ့ယဉ်ကျေးမှု တိုးတက်ရေးအတွက် ထိုစကားလုံး များသည် များစွာ အသုံးဝင်၏။

အကျင့်နှင့်ပတ်သက်၍ အင်္ဂလိပ် ဘာသာရပ်ဖြင့် ရေးစပ် ထားသော သတိပေးစကားတခုသည် ရှိ၏။

"Habit governs yovr body"

"အကျင့်သည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အုပ်စိုးသည်။"

အကျင့်ဆိုသော စကားလုံးမှ 'အကျင့်ကောင်း အကျင့်ဆိုး' ဟူ၍ ဝေါဟာရနှစ်မျိုး ထွက်၏။

ဤစာအုပ်၏အမည်ကို 'စိတ်ပညာသမား အားထားကျင့်စဉ်' ဟု ခေါ်ဆိုရာ၌ အကျင့်ကောင်းများကိုသာ ကျင့်စဉ်အဖြစ် အားထားရမည်ဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်မှာ အလိုလို နားလည်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာအရ ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော=စိတ်သည်မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်၏ဟု သိမှတ်ထားရသည်ဖြစ်ရာ စိတ်တွင်မြစ်ဖျားခံသည့် အကျင့်ဆိုးများကသာ ယေဘုယျအားဖြင့် လူသားအား လွှမ်းမိုးထားသည်ဟု နားလည်ရ၏။ အကျင့်ဆိုးသည် လူသားအား အောက်ဆုံး အဆင့်အထိ တွန်းပို့နိုင်သကဲ့သို့ အကျင့် ကောင်းများသည် အထက်ဆုံး အဆင့်ထိသို့ ရောက်အောင် ပင့်ဆောင်ပေးနိုင်သည်ကို စိတ်ပညာသမားတိုင်း နားလည် ယုံကြည်ထားအပ်၏။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ကို ပေါက်လွှတ်ပဲစားသူနေချင်သလိုနေရန်ခွင့်ပြုထား၍မရ။ အမြဲတမ်းသတိမလွှတ်စေပဲ ထိန်းသိမ်းနေရန်သည် လိုအပ်၏။ ထို့ကြောင့် တိုးတက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်ကြွယ်ဝချမ်းသာမှု ဟူသမျှနှင့် တွေ့ကြုံဆုံဆည်း နိုင်ရေးအတွက် အကျင့်ကောင်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်း ယူငင်ပြီး အစီအစဉ်

ထားကာ လူသားတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကြရန်မှာ မလွဲမသွေ လိုအပ်နေပေသည်။

အထက်၌ဆိုခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓကျမ်းစာအရဆိုလျှင် စိတ်သွားရာကိုယ်ပါသော အကျင့်ဆိုးများက လူသားအား အုပ်စီးထားရန်မှာ လွန်စွာလွယ်ကူမှုရှိသော်လည်း အကျင့်ကောင်းများက တိုးတက်လိုသော လူသားအား အုပ်စီးမိရန် ကြံဆောင်ရခြင်းသည် အထိုက်အလျောက် ခက်ခဲမှု ရှိနေရမည်မှာ သေချာသည်။

သို့သော်ဆန္ဒ၊စိတ္တ၊ဝီရိယနှင့် ဝီမံသခေါ် ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး လက်ကိုင်ထားပြီးကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်သူသည် အကျင့်ကောင်းများဖြစ်ပေါ်အောင် ကြံဆောင်ရာ၌ ခက်ခဲမှုလျော့ပါးသွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ (၁)ညီးညီးတောက် ဆန္ဒ၊ (၂)စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့ မှန်ကန်မှု၊ (၃)ကြိုးပမ်းလုံ့လ ဝီရိယနှင့် (၄)ဆင်ခြင်မြော်မြင်မှုပါသော ပညာများကို အချိုးအစား မှန်ကန်ကျနအောင် ရောစပ်သုံးစွဲ လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်သူသည် ကျင့်စဉ်ကောင်းများကိုသာ ရှာဖွေလိုက်နာရာ၌ အလွယ်တကူနှင့်ပင် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

အကျင့်ဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာပေနည်း။ အကျင့်ဆိုသည်မှာ ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကာယကံ၊ဝစီကံ၊မနောကံမှုများကို သတိထား၍တမင်တကာဖြစ်စေ၊ အလိုလိုဖြစ်စေပြုလုပ်သဖြင့် ပုံသေကားကျ ခိုင်မြဲစွာဖြစ်ပေါ်လာသော အရာပေတည်း။

အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သွားလာပြောဆိုကြံစည် နေထိုင်ယင်းလည်း အမှတ်မထင် ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်မှုကြောင့် အကျင့်များသည် ဖြစ်ပေါ်၍လာနိုင်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊

မိဘ၊သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူနှင့်အပေါင်းအသင်းများ၏ ဓလေ့စရိုက်ကို လိုက်၍ အကျင့် အမျိုးမျိုးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်၍လာရ၏။ အကျင့်အမျိုးမျိုးဟုဆိုရာ၌ မုဆိုးနားနီး မုဆိုး၊ တံငါနားနီးတံငါ၊ ဘုရားဒကာနားနီး ဘုရားဒကာ ဆိုသကဲ့သို့ ဆိုးသွမ်းသောအကျင့်၊ သို့မဟုတ်ကောင်းမွန်သော အကျင့်တို့သည် အရပ်ရပ်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်၍လာနိုင်၏။

သို့ရာတွင် လူတဦးစီတဦးစီတို့သည်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် ထိုမိဘနှစ်ပါးမှပေါက်ဖွား၍လာခြင်းနှင့်အတူတအိမ်တည်းနေ၊ တရေတည်းသောက်ရသော ဘဝတူညီမှု ရှိနေလင့်ကစား သူတို့တဦးစီ၏ စိတ်နေ စိတ်ထားအရ သူတို့ အကျင့်စရိုက်များ ကျတော့ တမျိုးစီ ကွာခြားသွားခြင်းသည်လည်း ရှိနိုင်ပေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ မိဘများသည်၊ သို့မဟုတ် အုပ်ထိန်းသူများသည်ပညာသားပါပါမိမိတို့သားသမီးများတွင် အကျင့်ကောင်းများဖြစ်ပေါ်လာစေရန် သတိထား၍ ပြောဆိုအုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲမှုများ ပြုရန်မှာ အထူးပင်လိုအပ်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကပင် စိတ်ပညာရပ်၏ သဘောသဘာဝများကိုနားလည်မှုရှိပြီး မိမိတို့သားသမီးများအား အပြုစိတ်ထားအပြည့်အဝဖြင့် ပြောဆိုထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုရမည် ဖြစ်သည်။

အပြုစိတ်ထားဟုရာ၌လည်း မိဘများ၏ စေတနာ လွန်ကဲမှုသည် သားသမီးများအား အကျင့်ဆိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်များသည် ရှိသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးသော စိတ်ပညာစာအုပ်မှ ဖော်ပြချက်တခုကို ယခုတင်ပြလို၏။ မိခင်သည် သားငယ်လေးအား ခန္ဓာကိုယ်ဝဖြိုးကြီးထွားစေလိုသော စိတ်ထားနှင့် အစာဝနေပြီးဖြစ်သော ကလေးကို ဤသို့ပြော၏။

"သား-သား၊ စားလိုက်ဦး၊ ဒါကလေး ကုန်အောင်စား၊ ကုန်အောင်စား" ပြောယင်းအစားကိုခွံ့၏။ မိခင်ကအတင်းခွံ့နေသောကြောင့် သားငယ်သည်လိုသည်ထက်ပိုအောင်စားလိုက်ရ၏။ နေ့စဉ်ရက်ဆက် မိခင်ကြီး၏ တိုက်တွန်းပြီး ကျွေးမွေးမှုမှာ သားငယ်အား ကြီးပြင်းသောအခါ လိုသည်ထက် ပိုအောင် အစားကြူးသော အကျင့်ဝါသနာဆိုးသည် လွှမ်းမိုးသွားစေလေသည်။ ထိုသူသည် အစားကြူးသူဖြစ်စေ၏။ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးအဖြစ် ဝလွန်းသောသူ ဖြစ်စေနိုင်၏။ သို့မဟုတ် အစာမကြေရောဂါ စွဲကပ်စေလေသည်ဟု စိတ်ပညာစာအုပ်၌ ဖော်ပြပါရှိသည်။

နောက် ဥပမာတခုမှာ ကျွန်တော်၏ မျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်၏။

အဘိုးလုပ်သူသည် လေးတန်းကျောင်းသားဖြစ်သည့် မြေးကလေးအပေါ်မှာ စေတနာပိုခြင်းကြောင့် သူ့မှာ ကရုဏာဒေါသော စိတ်ထားတွေဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ မြေးငယ် ကျောင်းဆင်းလာလျှင် ကစားခုန်စားမပြုစေရ။

"လာစမ်း၊မင်းဆရာက ဘာစာတွေသင်ပေးလိုက်သလဲ"ဟု မေးလေ့ရှိ၏။

မြေးငယ်၏ကျောင်းသင်ခန်းစာမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်း မရလျှင် မြည်တွန်တောက်တီး၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းမှာ စေတနာ ပိုလွန်မှုမှ ထွက်ပေါ် လာရသည့် အဖျက် စိတ်ထား ဖြစ်၏။ အဖျက် စိတ်ထားသည် အထိန်းအကွပ် မပါလျှင် အကျိုး ဆုတ်ယုတ်မှုကိုသာ ဖြစ်စေသည်ဟု စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်၏။

အဘိုး၏ဒေါသသံပါသော ပြစ်တင်စကားသည်မြေးငယ်မှာ စိတ်အား ဆုတ်ယုတ် စေလေသည်။

အဘိုးသည် အပြစ်တင်ရုံမျှနှင့် မရပ်သေး။ မြေးငယ်အား သူကိုယ်တိုင် အချိန် ကြာရှည်စွာ စာသင်ပေးလေ့ရှိ၏။ စာသင်ရာ၌လည်း ပြစ်တင်ရှုတ်ချမှုများကြောင့် စာသင်ကြားခြင်းတွင် မြေးငယ်မှာ ကြောက်လန့်ညှိုးငယ် ရှုံမှုန်းမှုအကျင့် ဖြစ်ပေါ် စေလေသည်။

ထို အကျင့်ဆိုးများသည် မည်သို့ ဖြစ်စေသနည်း။

အဘိုး သေဆုံးပြီးနောက် မြေးငယ်မှာ ရှစ်တန်း စာမေးပွဲကိုပင် အောင်မြင်အောင် မဖြေဆို နိုင်တော့ပေ။ စာမေးပွဲ အကြိမ်ကြိမ်ကျပြီးမှ ကျောင်းထွက်လိုက်ရ၏။ အဘိုးကွယ်လွန်သောအခါ သူ၏အမွေအနှစ်များကို မြေးဖြစ်သူမှာ အတော်များများခံစားရပါ၏။ သို့သော် အဘိုး၏ ကရုဏာဒေါသော ကြောင့် ဖြစ်ပွားခဲ့ရသည့် အပျက်စိတ်ထားများ လွှမ်းမိုးထားခြင်း ခံနေရသော မြေးမှာ စိတ်ထား မှန်ကန်မှုရှိအောင် သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းမှု ပြုနိုင်စွမ်းမရှိတော့သောအခြေ အနေသို့ ရောက်ရှိနေရကား ယခုမှ လွတ်လပ်မှု ရလာသော

သူ့ဘဝအတွက် မကောင်းမှု၌သာ ပျော်မွေ့ရန် သူ အားထုတ် လေတော့သည်။

ကျပ် ခြောက်ထောင်တန် လက်ပတ်နာရီကို ဝယ်ပတ်သည်။ ပြိုင်ဘီး ဘိုင်စကယ် ဝယ်စီးသည်။ အပေါင်းအသင်းများနှင့် အရက်ဝိုင်း ဒကာခံသည်။ အမွေရသောငွေ တသိန်းနှစ်သိန်းမှာ တနှစ် နှစ်နှစ် အတွင်းမှာ အလဟဿ ကုန်ခန်း သွားရလေ တော့သည်။

ဤဖြစ်ရပ်မှန်ကို စိစစ်ကြည့်လျှင် အကျင့်ပါနေသောအဘိုး ၏နေ့စဉ် ဆူပူကြိမ်းမောင်းမှုသည် မြေးငယ်အား လူညံ့တဦးဟု သူ့ကိုယ်သူ ထင်မှတ်စေသော အကျင့်ကိုဖြစ်စေလေသည်။ စိတ်ပညာ စကားလုံးနှင့် ပြောရသော် အင်ဖီးရီးယားရီတီး ကွန်ပလက်စ် *Inferiority Complex*ကိုဖြစ်စေ၏။ ဤအကျင့် စွဲမြဲနေသောသူသည် အထိန်းအကွပ်မပါ ပြုချင်ရာပြုလေ့ရှိ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အထိန်းအကွပ် မပါသောစိတ်သည် မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်ရန် မမှန်မကန်မှုများကို ပြုလုပ်လေ့ရှိသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် အထက်၌ဆိုပြီး ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးမှာ ပါသော ဝီမံသ ခေါ် ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင်ကို သုံးစွဲနိုင်စွမ်း မရှိဖြစ်ရလေသည်။ ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင် အဆင်အခြင် မပါသော ပြုမှုချက်များ အားလုံးသည် မှားသောအားဖြင့် အမှားချည်းသာ ဖြစ်လေ့ရှိပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်ပညာဆရာတဦးက ဤသို့ သတိပေးစကား ရေးသားဖော်ပြ၏။ "လူသည် ပျော်ရွှင်လို၏။ သို့သော် ပျော်

ရှင်မှုကို တိုက်ရိုက်ရှာဖွေ၍ မရနိုင်။ ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်ရှာဖွေလျှင် စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းနှင့်သာ ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သည်”

အထက်၌ဖော်ပြခဲ့ပြီး မြေးငယ်သည် အဘိုး၏ အကျင့်ဆိုး နှိပ်စက်မှုကြောင့် စိတ်ခေတ်ခိုင်ခံ့မှုမရှိလေရာဆင်ခြင်တိုင်းထွာတတ်သော ဉာဏ်ပညာလည်းမရှိဖြစ်ရဘိ၏။ ထိုအခါ သူလိုချင်သောပျော်ရွှင်မှုကို သူ တိုက်ရိုက်ရှာဖွေလေတော့သည်။ အကျိုးတရားမှာ စိတ်ပညာဆရာ သတိပေးသကဲ့သို့ ယခုအခါသူ့ကွင်ရှိသမျှ ငွေကြေးကုန်ခန်းပြီး စိတ်ဆင်းရဲရခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်၍ နေရလေသည်။

ယခု ဤနေရာတွင် အောက်ပါအတိုင်း အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး စာတပိုဒ်ကို ထပ်မံဖော်ပြပြီး စကားဆက်ရန် လိုအပ်နေပေသည်။

> “သို့ရာတွင် လူတဦးစီ တဦးစီတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေနှင့် ထိုမိဘနှစ်ပါးမှ ပေါက်ဖွား၍လာခြင်းနှင့်အတူ တအိမ်တည်းနေ၊ တရေတည်းသောက်ရသော ဘဝတူညီမှု ရှိနေလင့်ကစား သူတို့တဦးစီ၏ စိတ်နေစိတ်ထားအရ သူတို့အကျင့်စရိုက်များ၏ ကွာခြားခြင်းသည်လည်း ရှိနိုင်ပေသည်”

ဤအဆိုအတွက် ထင်ရှားသော ကိုယ်တွေ့သာဓက တခုကို ယခု တင်ပြရပါမည်၊

မန္တလေးတွင် ခြင်သောင်းကျန်းမှု ဘေးဒဏ် ကာကွယ်ရန် ခြင်လုံခန်းနှင့် နှစ်ထပ်တိုက်ငယ်တလုံးကို ကျွန်တော့်သားငယ် ဆယ်ကျော်သက်ရွယ်နှစ်ဦးညအချိန်မှာကောင်းစွာစာကျက်နိုင်

ဒုတိယအကြိမ်

စေရေးအတွက် ကျွန်တော် ဆောက်လုပ်ပေးလိုက်၏။ ထိုတိုက်တွင်းမှာ ရေဆွဲအိမ်သာနှစ်ခန်း၊ ရေချိုးခန်းတစုံနှင့် ပန်ကာအောက်မှာ သူတို့နှစ်ဦး စာကောင်းကောင်း ကျက်စေပါ၏။ ထိုစဉ်အချိန်က သူတို့အသက်မှာ ၁၂-နှစ်နှင့်၁၄-နှစ်။ လွှားကနဲ ခန္ဓာကိုယ် ထွားရန် အားယူနေဆဲ၊ လူရာဝင်ရန်ဟန်ပြင်နေဆဲ ဖြစ်၏။

ထိုစဉ်ခေတ်က ပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ပိုင်ကျောင်းတွေ သူ့ထက်ငါ အသာပြိုင်ပွဲ ကျင်းပဆဲဖြစ်ရာကျောင်းလခ အများဆုံးယူသည့် နာမည်ကြီးကျောင်းမှာ သားငယ် နှစ်ဦးအား စာသင်ကြားစေပါ၏။

သူတို့နှစ်ဦးအား စားဝတ်နေရေးနှင့် ပညာ သင်ကြားရေးမှာ ပထမတန်းအဆင့်မှာထားပေးပြီးလျှင် ကျွန်တော်၏တာဝန်သည်ကုန်ပြီဟု အောက်မေ့ကာ သူတို့နှစ်ဦး၏ အခြေအနေ ဘယ်လိုနေသည်ကို ကျွန်တော် မစူးစမ်း မလေ့လာမိတော့ပေ။ မိမိမိသားစု၏ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မနိမ့်ကျစေရေးအတွက်သာ ကျွန်တော့်မှာ လခဉ်ဝင်ငွေ တိုးတက်ရန်ကိစ္စ အောင်မြင်ရေး လုံးပန်းယင်း အချိန်တွေမှာ ကုန်ဆုံးနေရ၏။

သားငယ်နှစ်ဦး၏ အသက်မှာ တယောက်နှင့် တယောက် နှစ်နှစ်မျှသာကွာခြားရာ အကြီးထက် အငယ်ကတတန်းမျှသာ နိမ့်၏၊ သို့သော်ဒ-လပတ်စာမေးပွဲမှာ သားငယ်က ပရိမိုးရှင်းရပြီး တတန်း ကျော်တက်သွားသဖြင့် အကြီးနှင့် အငယ် အတန်းတူ ဖြစ်သွားလေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ထို အဆင့်တွင် သူတို့ နှစ်ဦးစလုံး ဘောလုံး ကန်သည်။ ပြေးခုန်ပစ်ပြိုင်ပွဲ ဝင်သည်။ ရုပ်ရှင် ကြည့်သည်။ ဤ ကိစ္စရပ်သုံးခုမှာတော့ သူတို့ ဝါသနာနှင့် အကျင့်ချင်းမှာ တူညီနေပေသည်။

သို့သော် အကြီးလူက အငြိမ့်နှင့်ဇာတ်ပွဲကြည့်ရာမှာ အငယ်လူထက် ဝါသနာပိုကြီးသည်။ အငယ်ကတော့ အငြိမ့်နှင့်ဇာတ်ပွဲမှာ ထူးကဲစွာဝါသနာမကြီးလှ။ စာမေးပွဲနားနီးလျှင် မိမိအိမ်ရှေ့မှာ ဘုရားပွဲအတွက် အငြိမ့်ဇာတ်ပွဲတွေ၊ ဆိုင်း တခြိမ့်ခြိမ့်နှင့် ကပြနေသော်လည်း သူ ထွက်ပြီးမကြည့်။ သူ့စာကြည့်စားပွဲမှမထချေ။ အကြီးကတော့ ညလုံးပေါက် ဇာတ်ကြည့်ပြီး နောက်နေ့မှာ တနေ့လုံး ကျောင်းမတက်တော့ချေ။

တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ညမှာ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၌ ကထိန်ခင်းသည့် အခမ်းအနားပွဲသဘင်သို့ နှစ်စဉ်သားအကြီး လိုက်ပါသွားမြဲဖြစ်၏။ သူငယ်ချင်းတွေနှင့် ညလုံးပေါက် တောင်ပေါ်ရှိ ချောင်အသီးသီးသို့ လှည့်လည်ကာ အော်ဟစ်ဆူညံခြင်းဖြင့် သူ အချိန်ဖြုန်းခဲ့သည်ဟု နောင်ခါကျမှ ကျွန်တော် ကြားသိရ၏။ သားငယ်မှာမူ ဤလို အကျင့်မျိုးကို တကြိမ် တခါမျှ လုပ်ခဲ့ဖူးသည်ဟု ကျွန်တော်မသိရှိခဲ့ရပါ။

သားငယ်က ညစဉ် သူ့စာကြည့် စားပွဲမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း အားတက်သရော စာကြည့်နေဆဲမှာ သားကြီးသည် သူငယ်ချင်းပေါင်းစုံနှင့် ဟိုးလေးဟားလေး လုပ်ကာ အရပ်ပေါင်းစုံ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ပေါင်းစုံမှာထိုင်ပြီးမှ အငြိမ့်ပွဲရှိရာ သူတို့လိုက်ရှာယင်း ညဉ့်နက်သန်းခေါင်ကျော်အထိ လှည့်လည်

လည်ပတ်နေလေ့ ရှိသည်ဟု ကျွန်တော် ဖခင် လိုပ်သူမှာ သူ ၉-တန်းစာမေးပွဲ ပထမနှစ် ရှုံးတော့မှ အတိအကျ စုံစမ်းကြည့်၍ သိရှိရတော့၏။

သည်တော့မှ သားကြီးမှာ အကျင့်ဆိုးတွေတသီတတန်းကြီး ရှိနေပြီကိုးဟု သိရတော့၏။ သူခိုးကာလဟု ခေါ်ဆိုကြသည့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်ည တညတွင် မြို့ပေါ်မှာသူ့ သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ ကြက်ခိုးရန် မြို့ပေါ်မှာကြက်လိုက်ရှာရာ မတွေ့ရသဖြင့် အရပ်ကွဲမှ ခွေးကိုပင် သူငယ်ချင်းအားလုံး သဘောတူ ဖမ်းယူ သတ်ဖြတ်ပြီး ချက်စားကြသော ဟူ၏။

ထို့ပြင် သူ့မှာအကျင့်ဆိုးလော၊ အကျင့်ကောင်းလောဟု ကျွန်တော်မပြောဝံ့သည့် အကျင့်ဟာခုလည်းရှိသေး၏။ ဝါတွင်း သုံးလရောက်ပြီဆိုလျှင် သူသည် အဖိတ်နေ့တိုင်းဝတ်ဖြူစင်ကြယ် ဝတ်လေတော့သည်။ သူလိုဝတ်ဖြူ စင်ကြယ်ဝတ် ငယ်သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆွမ်းဆန်နှင့် ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်များကို အရပ်ထဲ လှည့်လည်အလှူခံပြီးနောက် ထိုညရောက်လျှင် တညလုံးဘုရားပရိဝုဏ်တွင်းမှာ ခြင်ကိုက်ခံကာ နေထိုင်အိပ်စက်ပြီး နောက်နေ့ နံနက်၌ ဆွမ်းတော်ကြီးကပ်ပြီးမှ အိမ်ပြန် လာတတ်၏။ ညက အိပ်ရေးပျက်ထားသဖြင့် သူသည် ထိုနေ့ တနေ့လုံး တုံးဖြစ်အောင် အိပ်စက် နေတတ်လေသည်။ သို့သော် ညအချိန်ကျတော့ သူ အိပ်ရာမှထပြီး လည်ပတ်မြဲ လည်ပတ်တတ်၏။

"ငါ့သား၊ မင်းမှာ စာမေးပွဲကျထားပြီ။ မင်းညီက မင်းကို အတန်းကျော်တက်သွားပြီ။ မင်းစာကြိုးစားပါဦး။ ညညမှာ မလည်နဲ့တော့။ စာကောင်းကောင်း ကျက်စမ်းပါ"

ကျွန်တော်နှင့် မိခင်လုပ်သူက အခုလို ဖျောင်းဖျောင်းဖျဖျ ပြောဆိုသောအခါ

"ဟုတ်ကဲ့၊ ကျွန်တော်စာကြိုးစားပါ့မယ်။ စာမှန်မှန်ကျက်ပါ့မယ်"ဟုတော့ သူပြောဖော်ရပါ၏။ သို့သော် သူ့ညီနှင့်ယှဉ်ပြိုင်၍ စာကြည့်စားပွဲမှာ သူထိုင်နေသည်ကိုကား အင်မတန်မှ မြင်ရခဲသည်။

တရက်နှစ်ရက်မျှသာ သူစာမှန်မှန်ကျက်သည်ကို မြင်ရပြီး နောက်ရက်ညများမှာ မိဘများ အလစ်တွင် ဘယ်ထွက်သွားလိုက်သည်မသိ၊ သူ ပျောက်ပျောက် သွားလေတော့သည်။

"ဒီကောင်တော့ အပေါင်းအသင်းကြောင့် အကျင့်ပျက်ပြီ" ဟုသာ ကျွန်တော် ညည်းညူမိသည်။ သူ့အပေါင်းအသင်းများမှာ ညညမှာ အအားရနေသည့် နေ့စားအလုပ်သမားများသာ များသည်။

သားငယ်ကတော့ သူလိုတန်းတူကျောင်းသား အချင်းချင်းများနှင့်သာ အပေါင်းအသင်းထားသည်။ စာမှန်မှန် ကျက်သည်၊ သူ့ဟာ နောင်ရေးအတွက် အဆင့်အတန်း မြင့်မားရန် ရည်မှန်းချက် ထားဟန်ရှိသည်ဟု ကျွန်တော် အကဲခတ်မိသည်။ စီးကရက်နှင့် အရက်သည် အဆိပ်ဟုသူသိနားလည်ပြီး ရှောင်ရှားထားပုံလည်း ရသည်။

သားကြီးကတော့ ဘာရည်မှန်းချက်မှထားဟန်မတူ။ သူငယ်ချင်းတွေနှင့် ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ကာ ဟီးလေးဟားလေးလုပ်နေရလျှင် သူကျေနပ် ပျော်ရွှင်နေပုံ ရသည်။ ဤနေရာတွင် သူ့အား စိတ်ပညာစကားလုံးသုံးပြီး ပြောရလျှင် သူသည် (*Habit of*

drifting) ရည်ရွယ်ချက်မရှိ မျောချင်ရာ မျောပါနေသော အကျင့်ကို ကျင့်နေသောသူ ဖြစ်နေလေသည်။

တိုးတက်မြင့်မားနေသော ရည်ရွယ်ချက်မထားပဲ မျောလိုရာ မျောပါသည့် အကျင့်ရှိနေသောသူသည်-ဤဗိဋ္ဌ လောကတွင် ကံဆိုးသူသာတည်းဟု ဆိုရပေမည်။ သို့သော် ပရလောကနှင့် ဆက်နွယ်မှုပါရှိသည့် ဗေဒင်အသုံအရမူ ကျွန်တော့်သားကြီး၏ ဇာတာမှာ ကံဆိုးသူမဟုတ်၊ အလွန်ကံကောင်း ထောက်မပေးခြင်းခံရမည့် ဇာတာရှင်ဟူ၍ နာမည်ကျော် ဗေဒင်ဆရာကြီးများက အခိုင်အမာ ဟောဆိုထားပေသည်။

သူ့ဇာတာကိုစစ်ဆေးကြည့်ရှုရခြင်းမှာ သူ့မိခင်၏မိမိသား စာမေးပွဲဖြေဆိုခါနီးလျှင် ရတက်မအေးနိုင်သဖြင့် ပုဏ္ဏားတော်ကြီးများထံ ပြေးပြီး ကျွန်တော် လိုက်ပါကာ ဗေဒင်မေး၍ ယတြာပြုလုပ်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ မိခင်သည် ခပ်ပေပေ ခပ်တေတေသားကြီးကို အခြားသော သားသမီးများထက် ကရုဏာ ပိုပုံရသည်။ ဗေဒင်ပညာရှိကြီးက ဤသို့ဟော၏။

"ခင်ဗျာ့သားက သိုက်ဖွားဗျ၊ ဥစ်လဲရတယ်။ ကသစ်လဲရတယ်။ သောကြာသား သိုက်ဖွားဆိုတော့ အထက်တန်းစားပါဗျာ။ ဘာမှမပူပါနဲ့၊ သူလိုချင်တာ အကုန်ရမယ်။ လူချမ်းသာဖြစ်မှာကတော့ မလွဲတမ်းပါပဲ"

"သူ စာမေးပွဲ အောင်ပါ့မလား ဆရာရယ်"

"အခု သူ ဘယ်နှစ်တန်းလဲ"

"ကိုးတန်း ဆရာရဲ့"

"ကိုးတန်းလောက်တော့ လက်ဖြောက်တီးလိုက်ယင်တောင် အောင်မယ်။ နောင်ကျယင် ဘွဲ့တွေ အထပ်ထပ်တောင် ရစရာ ရှိတယ်"

နာမည်ကျော် ဗေဒင်ဆရာကြီးရဲ့ အားတက်စရာ စကားသံ ကြားရတော့ မိခင်ဖြစ်သူမှာ မျက်နှာ ရွှင်လန်းသွားသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။

သူတို့ ဆွေးနွေးနေကြသည့်အထဲကို ကျွန်တော် ဝင်မပါ။ ဘေးမှ ထိုင်ကာသာ ပွဲကြည့်ပရိသတ်အနေနှင့် အကဲခတ် နေလိုက်သည်။

သားကြီး စာမေးပွဲ အောင်မှာကတော့ သေချာပါသည်။ သို့သော် ပိုပြီးသေချာစေရန် ယတြာ ဖယောင်းတိုင် တတိုင်ကိုတော့ ဗေဒင်ဆရာက သားကြီး၏ မွေးနံနှင့်အညီ ခါတ်ဆင်၍ ပေးလိုက်ပါသေးသည်။

ဗေဒင် ကျမ်းကြီး ကျမ်းငယ်များကို ကျွန်တော် ပစ်ပယ်လို၍ ဤစာပိုဒ်များကို ရေးသည်ကား မဟုတ်ပါ။ အမှန်တရားကို ထင်ရှားစေရန်အတွက်သာ "ဆိုရေးရှိက ဆိုအပ်လှ၏" ဆိုသည်နှင့်အညီ ရေးရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤဒိဋ္ဌလောကတွင် လက်တွေ့ကျသော အကျင့် သည်သာ လူတဦး၏ရှေ့ရေး အကောင်း အဆိုးကို အကြောင်း အကျိုး တရားအရ ပြုလုပ်၍ ပေးနိုင်ပါလိမ့်မည်။ သိုက်ဖွားဖြစ်စေ၊ အဓိပမိဖွားဖြစ်စေ ထိုသူ ထိုသူတို၏ အကျင့်က မမှန်ခဲ့သော်၊ ချွတ်ယွင်းခဲ့သော်၊ ဆိုးသွမ်းခဲ့သော် သူ့ နောင်ရေးသည်လည်း မမှန်ကန်ခြင်း၊ ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ ဆိုးသွမ်းခြင်းများနှင့် ကြုံတွေ့

ဒုတိယအကြိမ်

ရမည်မှာ ရာခိုင်နှုန်း ၉၀ နီးပါးမျှ သေချာသည်ဟု ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀-မျှလောက်သာ ခြွင်းချက်အနေနှင့် ချန်ထားနိုင်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အထက်၌ရေးခဲ့ပြီး စာတကြောင်းကို ယခုထပ်လောင်းပြီး ရေးပါရစေ။

"Habit governs your body"

"အကျင့်သည် သင်၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို အုပ်စိုးသည်။"

သားကြီး၏ ဇာတာမှာ အထက်တန်းစားဟု ဗေဒကဝိန်များက အကြိမ်ကြိမ်ဖွင့်ဆိုကြခြင်းမှာ တဦးနှင့်တဦး တူညီမှုရှိနေလင့်ကစား သားကြီး၏ အကျင့်စရိုက်မှာ မိုက်တိမိုက်ကန်း အမျိုးအစားထဲမှာသာ ဆက်လက် တည်ရှိနေလေရာ ၉-တန်း စာမေးပွဲကို ဒုတိယနှစ်၌လည်း ကျရှုံးရပြန်ပါလေတော့သည်။

"သူ့ကို ဒီလိုထားလို့တော့ မဖြစ်ဘူး။ တမျိုးတမည်တော့ လုပ်ပေးဦးမှ ဖြစ်မယ်"

မိခင်ဖြစ်သူနှင့် တိုင်ပင်ပြီး သူ့ကို ကျွန်တော်တို့မြို့ပေါ်ရှိ ပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ပိုင် ကျောင်းတကျောင်းတွင် ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစား ဘော်ဒါထားလိုက်ရပါသည်။ သို့သော် အကျင့်ဆိုး ဆိုသည်မှာ စွဲမြဲစွာပါနေပြီဆိုလျှင် လွယ်လွယ်နှင့် ချွတ်၍ ဆေး၍မရနိုင်တော့ပါ။ ဘော်ဒါမှာနေယင်း တေမြဲတေ၊ လေမြဲလေ အကျင့်ကိုသာ သူလက်ကိုင်ထားသည်။ လေးငါးခြောက်လလောက် ကျောင်းဘော်ဒါတွင် နေထိုင်နေစဉ် အတွင်းမှာ

ဒုတိယအကြိမ်

သူ့လက်မှာ ပါသွားသော လက်ပတ်နာရီ ပျောက်ဆုံးသည်။ နောက်ထပ် ဘာပစ္စည်းများ ထပ်ပြီးပျောက်ဦးမည်မသိရသဖြင့် သူ့ကို အိမ် ပြန်ခေါ်လိုက်ရတော့သည်။

သည်တော့ သူ့ ပေါင်းဟောင်း သင်းဟောင်းများနှင့် သူ ပြန်တွေ့သည်။ ညအချိန်မှာ လျှောက်ပြီး လည်ပတ်မြဲလည်ပတ်သည်။ ရှေးအခါ သူ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုလျှင် စက်ဘီးစီးပြီး လည်ပတ်သည်။ ယခုအသက်အရွယ် လူလား မြောက်လာသော အခါကျတော့ ည အချိန်မတော် သန်းခေါင်ကျော်လောက်မှာ အိမ်ထဲမှ မော်တော်ကားကို ခိုးမောင်းသောအကျင့် သူ ကျင့်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။

ထိုမျှမကသေး၊ သူသည် မိဘများမျက်ကွယ်ရာ၌ စီးကရက် သောက်သည်ဟု ကြားသိရသည်။သူ့အသက်၁၅-နှစ်တွင် ရည်းစားပင် ရှိနေပြီဆိုသလိုလို သတင်းရောက်လာပြန်သည်။ မကြာတော့ပါ။ သူသည် ပညာသင်ကြားရေးမှာ တိုးလို့တန်းလန်း ထားပြီး မိန်းကလေးငယ်ငယ်လေးကို ခိုးယူထွက်ပြေးသွားလေတော့သည်။

သားငယ်မှာထိုအချိန်က အထက်တန်းကျောင်း ဆယ်တန်းတွင် သူ့မှာရည်းစားရှိသည်ဟု လုံးဝမကြားရသေး။ဆယ်တန်းကိုအသက်မပြည့်တပြည့်နှင့် နှစ်ချင်းပေါက်ဘာသာရပ်တိုင်းမှာ အမှတ်ကောင်းကောင်းနှင့် အောင်သဖြင့် ဆေးတက္ကသိုလ် ဝင်ခွင့်ရသွားသည်။သူသည်လည်းဆေးတက္ကသိုလ်နောက်ဆုံးနှစ်မှာ ဝ/သတက္ကသိုလ် ကျောင်းသူတဦးနှင့်တွေ့ပြီး လက်ထပ်သည်။ သို့သော် ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ တခါမျှစာမေးပွဲမကျပဲ အမ်ဘီဘီ

အက်စ်ဘွဲ့ကို ချောချောမောမော သက်သက်သာသာနှင့်ပင် ရရှိသည်။

သူ့အကျင့်ကောင်းများသည် သူ့အား သူ၏မြင့်မားသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြည့်ဝစေလေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

သားကြီးမှာ ကျောင်း ဆက်မတက်တော့ပဲ အိမ်ထောင်ကျကာ တပ်မတော်ထဲ ဝင်သွားရာ သင်တန်းတက်အပြီး သူ့အဆင့်မှာ တပ်ကြပ်အနေနှင့် ဆက်သွယ်ရေးတပ်ရင်း၌ ဝိုင်ယာလက် အော်ပရေတာ ဖြစ်သွားသည်။

သူတို့အကျင့်သည် ဤသို့ပင် သူတို့အဆင့်ကို သတ်မှတ်လိုက်လေတော့သည်။

ဤတွင်စိတ်ပညာရှင်တဦး၏ ဆိုစကားတခုကို ဤနေရာမှာ ဖော်ပြချင်၏။ သူက ဤသို့ဆို၏။ "ရေသည် သူ့မျက်နှာပြင်ကို သူပင်ရှာသကဲ့သို့ လူသားအားလုံးတို့သည်လည်း မိမိတို့အဆင့်ကို မိမိတို့ပင် ကျင့်ကြံပြုလုပ်ကြသည်"

ထိုစဉ်အချိန်ကကျွန်တော်သည်မန္တလေးရှိနေ့စဉ်သတင်းစာ တိုက်မှာ အယ်ဒီတာလုပ်ယင်း အခြားတဘက်မှာ အထွေထွေ အာမခံကိုယ်စားလှယ် လုပ်ကာ ရန်ကုန်ရှိ မြန်မာ သတင်းစာ တစောင်နှင့် အင်္ဂလိပ်သတင်းစာ တစောင်အတွက် သတင်း ထောက်။ ရံဖန်ရံခါတွင် မဂ္ဂဇင်းတိုက်များသို့ ဝတ္ထုတိုနှင့် ဆောင်းပါးများ ရေးပို့ပေးယင်း ပုဂ္ဂလိကပိုင် အထက်တန်း စာသင်ကျောင်းတခုမှာအင်္ဂလိပ်စာပြဆရာလုပ်လျက်သားသမီး ငါးဦးအားတက္ကသိုလ်သို့ပို့နိုင်ရေးအတွက်စီးပွားရေးကိုအပြေး အလွှားရှာဖွေနေရဆဲဖြစ်၏။ စိတ်ပညာရပ်ကို ပတ်ပတ်နပ်နပ်

မလေ့လာ မကျင့်သုံးမိသေးပေ။ သို့သော်ကျွန်တော်၏ စိတ်ထဲဝယ် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများကတော့ မပြတ် ပြုလုပ်နေ၏။ သားငယ်ကိုအရာဝန်၊ သားကြီးကိုတော့ လူက ခပ်ကြမ်းကြမ်းဖြစ်သဖြင့် အင်ဂျင်နီယာ ဖြစ်ရမည်ဟု သူတို့ကိုလည်း ပြော၊ ကိုယ်ဘိုင်လည်း စိတ်ကူးဖြင့်မှန်းပြီး ရုပ်လုံးဖော်၍ ကြည့်မြင်လေ့ ရှိပါသည်။

ထိုအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း စိတ်ကူးကြောင့်ပင် ဖြစ်ရသလောတော့ မပြောတတ်။ သားငယ်သည် ဒေါက်တာ ဖြစ်လာပြီး သားကြီးမှာ ဘွဲ့ရအင်ဂျင်နီယာ မဖြစ်စေကာမူ စက် ပစ္စည်းရပ်များနှင့်ပတ်သက်သော စိုင်ယာလက်စက်ကိုကိုင်တွယ်အသုံးချနိုင်ရေး အတတ်ပညာကို သူသည် မေမြို့ စစ်ဘက်ဌာနတွင် တနှစ်ခန့်စီ နှစ်ကြိမ်မျှ တက်ရောက်သင်ကြားခြင်းကို ပြုလုပ်ရလေသည်။

ဤနေရာတွင် စိတ္တဗေဒနည်းအရ ကျွန်တော်ဤသို့ဆုံးဖြတ်မှု ပြုမိသည်။ ကျွန်တော်၏ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် အားရှိတန်သလောက်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်သာ ကျွန်တော့်ဦးနှောက်မှ လွှင့်ထုတ်သည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းစိတ်ဓာတ်လှိုင်းများနှင့် သားငယ်၏ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းများကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော စိတ်ဓာတ် လှိုင်းများ ပေါင်းမိကာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်မှုကို ဖြစ်စေလျက် ကျွန်တော်နှင့်သူ၏ မြင့်မားသောရည်ရွယ် မှန်းထားချက်ကို အကောင်အထည် ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း ဖြစ်သည်။

သားကြီးမှာမူ ကျွန်တော်၏ အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ကသူ့အား မြင့်တင်ပေးရန်တွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်သော်လည်း သူ၏အကျင့်စာရိတ္တမှာ ညံ့ဖျင်းနေသဖြင့် မှန်းသလောက်ခရီးမပေါက်ပဲ အရိပ်အငွေ့ မျှလောက်သော အကျိုးတရားကိုသာသူ ရရှိစေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ဤနေရာတွင် သားကြီး၏အဆင့်အတန်းသည် ဤမျှနှင့်သာသူ့ သဝတလျှောက်လုံးမှာ ရှိနေရမည်မဟုတ် ဆိုသည်ကို သတိပေးရပါမည်။ သူ့ စိတ်ဓာတ်အာရုံတွေပြောင်းပြီးကောင်းသောအကျင့်၊ ကောင်းသောအကြံ၊ မှန်သောလုပ်ငန်းများကို သူ့တွင်ရည်မှန်းချက်အတိအကျနှင့် အစဉ်အရာရာမှာ စိတ်ရှည်ရှိးသားစွာ ထက်ထက်သန်သန်ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းသည် သူ့တွင်ဖြစ်ပေါ်၍လာခဲ့သော်သူသည်သူ့လက်ရှိအဆင့်အတန်းထက် မြင့်မားမှုမှာ အကန့်အသတ်ပင် မထားရှိပဲ သူမြင့်ချင်သလောက် မြင့်နိုင်ပါသည်။

ဤ ရေးသားချက်သည် သူ့ အတွက် တမင်သက်သက်မြှောက်ပင့် ပေးခြင်းကား မဟုတ်ပါ။ စိတ္တဗေဒ ပညာရပ်၏ သတ်မှတ်ယုံကြည်ချက်အရသာ ဖော်ပြရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် ကျွန်တော်၏ဆင်ခြင်တုံတရားသည် ဗုဒ္ဓဟောကြားအပ်သော ဓမ္မပဒမှာဖော်ပြပါရှိသည့် ဂါထာတပုဒ်ကို စဉ်းစားသုံးသပ်မိပါသည်။ ထိုဂါထာ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

"ချမ်းသာသုခမျိုးကို အမိအဖသည်ပြုလုပ်၍မပေးနိုင်။
တပါးသော ဆွေမျိုးများ တို့ကလည်း ပြုလုပ်၍ပေးနိုင်

စွမ်း မရှိကုန်။ ထို ချမ်းသာ သုခမျိုးကို မိမိကိုယ်တိုင် ကောင်းစွာထားအပ်သော မိမိ၏စိတ်ကသာလျှင် ထို မိဘဆွေမျိုးတို့ထက် တဆင့်ထက်တဆင့်မြင့်မြတ်အောင် ပြုလုပ်၍ ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။

အထက်ပါ မြန်မာ ပြန်ဆိုချက်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူတိုင်း လူတိုင်း၏ ချမ်းသာမှုအစုစုကို မည်သူမျှ ပြုလုပ်၍ မပေးနိုင်။ စင်စစ် မိမိတို့၏စိတ်မှ ညွှန်းဆိုချက်အရ ဖြစ်ပွားရသည့်အကျင့်စာရိတ္တများအရ ကြံစည်ပြောဆိုလုပ်ကိုင်မှုအတိုင်းသာဖြစ်ကြရသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဓမ္မပဒ စာအုပ်၏ တနေရာတွင် ပါရှိသော "အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော၊ ကောဟိ နာထော ပရော သိယာ" ပါဠိတော်ကိုလည်း ရွတ်ဆိုမိ၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိသည်သာ မိမိကိုးစားရာဖြစ်၏။ သူတပါးသည် မိမိ၏ကိုးစားရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်အံ့နည်း။

ဤဖြစ်ရပ်မှန်ဇာတ်ကြောင်းကိုပြန်ပြောင်း၍သုံးသပ်ရသော် သားကြီးသည် သားငယ်ကဲ့သို့သာ အကျင့်စာရိတ္တ မှန်ကန်ကောင်းမွန်မှုရှိခဲ့ပါက သူသည် ဘွဲ့ရ အင်ဂျင်နီယာ အဆင့်သို့ မရောက်နိုင်စရာအကြောင်းမရှိ။ အခြားအခြားသော သူ့အား ဝိုင်းဝန်းထောက်ပံ့မှု အကြောင်းအရာ များသည် ရာခိုင်နှုန်း အပြည့် ပြည့်စုံနေပါလျက်နှင့် သူ၏အဆင့်မြင့်မြင့် အောင်မြင်မှု မရရှိခြင်းမှာ သူ့စိတ်တွင်အခြေခံသည့် သူ၏အကျင့်ချွတ်ယွင်းမှုများကြောင့်သာ ဖြစ်ရသည်မှာ သိသာထင်ရှားနေပါသည်။

သို့သော် အကယ်၍ ထိုစဉ်အချိန်ကာလက စိတ်ပညာရပ်ကို အကျိုးရှိအောင် အသုံးပြုနိုင်စွမ်းရှိသဖြင့် သားကြီးအား ဂရုတစိုက် ပံ့ပြင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်လျက် သူ့ အကျင့်ချွတ်ယွင်းမှုများကို ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်ဆောင်၍ပေးနိုင်ခဲ့သော် ကျွန်တော်ပြုလုပ်သော အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းသည် သားငယ်အပေါ်မှာ ထိရောက်စူးရှမှု ရှိသကဲ့သို့ သူ့အပေါ်မှာလည်း ဩဇာသက်ရောက်ပြီး သူသည် စက်မှုတက္ကသိုလ်တွင် ဘွဲ့ရသည်အထိ ပညာသင်ကြားနိုင်စွမ်းရှိရာ၏ဟုလည်းပြန်လည်စဉ်းစားပြီး ယုံကြည်မိသည်။

သူ၏ အကျင့်စာရိတ္တတွေ ပျက်ပြားနေပြီဟု ကျွန်တော်ကြားသိရသောအခါ သူ့မှာ ထိုအကျင့်ဆိုးများ၏ လွှမ်းမိုးထားခြင်း ခံနေရပြီဖြစ်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေလေပြီ။ အကျင့်ဆိုးသည် စွဲမြဲသောအဆင့်အထိ ရောက်ရှိနေပြီ ဆိုလျှင် ထို အကျင့်ဆိုးအား ဖယ်ရှားပစ်ရန်မှာ လွန်စွာ ခဲယဉ်းလှပေတော့၏။

သို့သော် မည်သူမဆို အမြင်မှန်ကို တွေ့မြင် သိရှိရသဖြင့် အကျင့်ဆိုးများကိုဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်တွင်တကယ်လိုလိုချင်ချင်နှင့် ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါလျှင်ကား အကျင့်ဆိုးသည် မိမိအားကြာရှည် မနှိပ်စက်နိုင်မဲ့ အလျင်အမြန်ပင် ထွက်ခွာပြေးသွားရသည်များလည်း ရှိပါသည်။

မလိုလားအပ်သောအကျင့်ဆိုးများကိုမည်သို့မည်ပုံဖျောက်ဖျက်ပစ်နိုင်သည် ဆိုသော အကြောင်းအရာများကိုကျွန်တော်

ရေးခဲ့ပြီး "စိတ်၏စွမ်းအင်" စာအုပ်၌လည်းကောင်း၊ အခြားစာအုပ်များ၌လည်းကောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထိုစာအုပ်များ ဖတ်မိပြီးလျှင် အကျင့်ဆိုးများ၏ဘေးရန်မှ လွတ်မြောက်လာသူ ကျွန်တော်၏ စာဖတ်ပရိသတ်များထံမှ ပေးစာများအနက်မှ တဦးသောသူ၏ပေးစာကို မူရင်းအတိုင်း အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

သို့

လေးလေး ဦးအောင်ဝင်းခင်ဗျား

ကျွန်တော်ဟာ လေးလေးရဲ့စာအုပ်တွေကို စွဲလမ်းနေတဲ့ လူငယ်တယောက်ပါ။ လေးလေး ရေးထားတဲ့ သဘောတရား အားလုံးကို ကျွန်တော် အတော့်ကို နှစ်သက်နေပါတယ်။ လေးလေးရေးထားတဲ့ စာသားတွေဟာလည်း အတော်ကို ဖတ်လို့ ကောင်းပါတယ်။ လေးလေးစာအုပ်ကိုဖတ်မိယင် လက်ကမချချင်တော့ပဲ နေကုန် နေခန်း ဆက်ပြီး ဖတ်နေချင်တော့တာပါပဲ ခင်ဗျား။ ဒါကြောင့် တခါတခါဆိုယင် ဒီတခန်း ပြီးယင်တော့ ဖြတ်မှပဲ့လို့ ဆုံးဖြတ်ယူရပါတယ်။

ရေးထားတဲ့ သဘောထားနဲ့ စာအရေးအသားက ကောင်းလွန်းတော့ လေးလေးကိုယ်တိုင်က အနားမှာ ထိုင်ပြီး စိတ်ပညာတွေကို သင်ပေးနေတယ်လို့တောင်

ထင်ရပါတယ်။ လေးလေးရဲ့ပညာတွေကြောင့် အယင်ကနဲ့စာယင် ကျွန်တော်ရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ အယူအဆတွေဟာ အတော် ကို တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်း၊ ပျင်းတွဲဘွဲ့နိုင်ခြင်း၊ အစားကြူးခြင်း၊ ရှတ်တရက် အလုပ် မလုပ်ကိုင်ပဲ အချိန်ဆွဲခြင်း၊ အအိပ်မက်ခြင်းတို့နဲ့ တခြား မကောင်းတဲ့ အကျင့်များဟာ အခုဆိုယင် ကျွန်တော့်ဆီမှာမရှိတော့ပဲ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက်ကို ပျောက်သွားပါပြီ။

ကျွန်တော်ဟာအယင်ကတည်းကပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေတတ်တဲ့ သူပါ။ ဒါပေမယ့် ဒေါသကြီးပါတယ်၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်ပါတတ်။ စိတ်ဆိုးလာယင် ပန်းကန်တွေခွဲ၊ ခွားတွေနဲ့ခုတ် လုပ်တတ်ပါတယ်။ မိမိကြောင့် ပျက်စီးနိုင်တာ မှန်သမျှ ဖျက်ဆီး ပစ်လိုတဲ့ အကျင့်ဆိုးတွေ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လေးလေးရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် အခုတော့ လုံးဝဆန့်ကျင်သွားပါပြီ။ ကျွန်တော့်မှာ ဒီအမူအကျင့်တွေ လုံးဝ မရှိတော့ပါဘူးခင်ဗျား။

လေးလေးရဲ့ "စိတ်ပညာဖြင့် ချမ်းသာရာသို့" စာအုပ်ကို ကျွန်တော်အယင်ဆုံးဖတ်ရပါတယ်။ နောက်တော့ ဈေးမှာတွေ့သမျှ လေးလေးစာအုပ်တွေဆိုယင် အကုန်စုတ်ဝယ်တော့တာပါပဲ။ ဝယ်လည်းဝယ်၊ ဖတ်

လည်းဖတ်၊ ကျင့်လည်း ကျင့်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ ရှေ့ဆက်ပြီး လေးလေးပြောသလို လေ့ကျင့်သွားမှာမို့ ကမ္ဘာကျော်တဲ့လူကယောက် ဖြစ်လာတော့မယ် ဆိုတာကိုတော့ လေးလေးဟာ အလေးအနက် ထောက်ခံလိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ကျေးဇူးကြီးမားစွာဖြင့်

တူမောင်

(မောင်သန်းဝင်း)

ပန်းချီ / ဒီဇိုင်း

စန္ဒာမုနိဘုရားအနောက်ဘက်

မန္တလေးတောင်ခြေ

မန္တလေးမြို့

၂၃-၇-၈၁

အကျင့်ကောင်း၊ သို့မဟုတ် အကျင့်ဆိုးများသည် မည်သည့်နေရာမှ အစပြုသနည်း။

စင်စစ်အကျင့်ဟူသမျှသည်စိတ်တွင် မြစ်ဖျားခံသည်ချည်းဖြစ်လေသည်။

အကျင့်သည်စွဲမြဲနေပြီဆိုလျှင်ဖျောက်ဖျက်ပစ်ရန်မှာအလွန့်အလွန် ခဲယဉ်းမှုရှိသည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် မည်သည့်အကျင့်

ဆိုးကိုမဆို စွဲမြဲနေပြီဖြစ်သော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေပြီ ဆိုလျှင် မည်သို့သောနည်းနှင့်မျှဖျောက်ဖျက်၍ပစ်ခြင်းငှာ မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ချေဟူ၍ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၊ မည်သည့် ကျမ်းစာကမျှ မဆိုပေ။ ဗုဒ္ဓကလည်း ဤသို့မဆို။ စိတ်ပညာရပ်ကလည်း မဆိုပေ။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် ရဟန္တာ အဆင့်၌ ပင်လျှင် အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်များသည် အကျင့်ဝါသနာကို မစွန့်ကြ။ ချောင်းငယ်၊ ကျင်းငယ်များကို ခုန်လွှားလေ့ဝါသနာကြီးသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရဟန္တာဘဝ ရောက်သောအခါတွင်လည်း လွန်ခဲ့သောဘဝ ဘဝက အထုံဝါသနာအတိုင်း ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြောင်းနှင့် နှုတ်မှခပ်ကြမ်းကြမ်း ပြောဆိုရေရွတ်လေ့ ဝါသနာပါလာသော ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း ရဟန္တာအဆင့်သို့ ရောက်သောအခါ၌လည်း “ဝသလ-ဝသလ=ဟဲ့သူယုတ် သူယုတ်”ဟု ခေါ်ဆိုလေ့ ရှိပုံများကို ဖတ်ရှုရဖူးပါသည်။ စင်စစ် ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင်သည်သာ မလိုလားအပ်သောဝါသနာကို အပြီးတိုင် စွန့်လွှတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု အဆိုရှိသည်ကိုလည်း မှတ်သားရဖူးပေသည်။

ယခုခေတ် စိတ်ပညာရပ်ကမူ ဤသို့ဆို၏။

> “လူသားတိုင်း စိုးပိုင် အုပ်ချုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသော အရာသည်ကား မိမိ၏ စိတ်တခုတည်းသာ ဖြစ်၏။ မိမိစိတ်ကိုမိမိစိုးပိုင်နိုင်နင်းသောအခါတွင် မိမိအလိုရှိရာကို ရရှိနိုင်သည်။”

လူသားသည် မိမိစိတ်ထားကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းရန် ကြံစည်ကြိုးစား ကျင့်ကြံရခြင်းသည် လွယ်ကူမှုမရှိ။ ခက်ခဲမှုရှိသည်ကိုကား

အများ သိပင်ဖြစ်၏။ သို့သော် မိမိစိတ်ကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုရရှိပြီး အငြိမ်းတိုင် နိုင်နင်းမှုကိုရရှိသွားသော အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်များလည်း ရှိပါသည်။ စိန့်သူတော်စင်နှင့် အရိယာ နွယ်ဝင်များသည် မိမိတို့ စိတ်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ခိုင်မြဲစွာ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုပြုရာတွင် ထိပ်ဆုံးမှာတည်ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်မှာလည်း ထင်ရှားပါသည်။

ယခုအကျင့်အကြောင်း သိကောင်းစရာများအခန်းကိုနိဂုံးချုပ်တော့မည်ဖြစ်ရာ ဓမ္မပဒပါဠိတော်အပိုဒ် ၃၅-တွင် ပါရှိသည့် ပါဠိတော်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အောက်၌ ကူးယူ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ ဤတရားတော်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်မှာ မြစ်ဖျားခံသည့် အကျင့်ကောင်းသည် ချမ်းသာကို ဆောင်နိုင်ကြောင်း သဘောပေါက်ကြလိမ့်မည်၊ ယုံကြည်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။

> "နှိမ်နင်းရန် ခဲယဉ်း၍ လျင်မြန်သော သဘောရှိသော၊ အလိုရှိရာ အာရုံ၌ ကျလေ့ရှိသောစိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည်ကောင်း၏။ (ဆုံးမပြီး၍) ယဉ်ကျေးသော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ရှက်ဆောင်တတ်၏။"

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကောင်းသော အကျင့်သည် လူ့ယဉ်ကျေးမှု တိုးတက်ရေးအတွက် များစွာအသုံးဝင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၂။ အကျင့်သည် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အုပ်စိုးသည်။

၃။ စိတ်သည် မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်သည် ဖြစ်ရာ စိတ်ကို စိတ်အတိုင်းထား၍မရ။ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးမှုရှိအောင် အမြဲထိန်းကျောင်း ကွင်းကဲသော အကျင့်ကို ကျင့်ရမည်။

၄။ အကျင့်ဆိုးသည် လူသားအား အောက်ဆုံးသို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်၍ အကျင့်ကောင်းသည် အမြင့်ဆုံး အဆင့်အထိ မြှင့်တင် ပေးနိုင်သည်။

၅။ မိဘနှင့် အုပ်ထိန်းသူများ၏ ပေါ့လျော့မှု၊ သို့မဟုတ် စေတနာ လွန်ကဲမှုသည် သားငယ်သမီးငယ် များအား အကျင့်ဆိုးကို ဖြစ်စေသည်။

၆။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်၊ မိဘနှင့်အပေါင်းအသင်းများသည် အကျင့်ဆိုး၊ သို့မဟုတ်အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်စေရန် သွေးဆောင်သည်။

၇။ သားငယ် နှစ်ဦးအား လိုလေသေးမရှိ ပြည့်ပြည့် စုံစုံထားပြီး ပညာသင်ကြားစေရာ အကျင့်မှန်သူ ဆရာဝန်ဖြစ်၍ အကျင့်ပျက်သူတပ်ကြပ်အဆင့်သို့သာ ရောက်၏။ သို့သော် အကျင့်ပြောင်းပြီး မြင့်မားသလို သူ့အဆင့်တက်မည်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဂ။ ချမ်းသာမှုကို မည်သူကမျှ လုပ်ဆောင်၍ မပေးနိုင်။ ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်း အပ်သောစိတ်မှ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကျင့်ကောင်းများကသာ တဆင့်ထက်တဆင့် မြင့်တက်အောင် လုပ်ဆောင်၍ ပေးနိုင်သည်။

ဃ။ မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်တတ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကို နှိပ်ကွပ်လျက် အကျင့်ကောင်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ချမ်းသာမှုကို အရယူနိုင်သည်။

မိတ်ဆွေ . . . . .
PDF စာအုပ်များကို ရှာနေပါသလား ?
Online ပေါ်တွင် PDF အဖြစ်
မရှိသေးသော စာအုပ်များကို
Myanmar Online Ebook Library တွင်
အဆက်မပြတ် တင်ပေးနေပါသည်။
member ဝင်ထားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

အခန်း ၂

အကျင့်ကောင်းဖြစ်ပေါ်ရေး

အကျင့်ဆိုးသည် လူသားအား အောက်ဆုံးသို့ တွန်းပို့ပေးနိုင်၍ အကျင့်ကောင်းသည် အမြင့်ဆုံး အဆင့်အထိသို့ မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်ဟု ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ ဆိုခဲ့၏။ သို့ဖြစ်လေရာ လူ့အဆင့် မြင့်လိုသူသည် အကျင့်ကောင်းရရှိရန် မည်သည့်အရာကို ရှေးဦးစွာ လိုအပ်ပါသနည်း။

ဤမေးခွန်းကို မဖြေဆိုမီတွင် အောက်ဆုံးအဆင့် ဆိုသည်မှာ ဘာလဲ၊ အမြင့်ဆုံးအဆင့် ဆိုသည်မှာ ဘာလဲဟု မေးခွန်းမေးပြီး အဖြေပေးခြင်းကို ရှေးဦးစွာ ပြုလုပ်ရန် သင့်သည်ဟု ကျွန်တော် ယူဆပါသည်။

လူ၏အဆင့်ကို တိုင်းတာကြရာ၌ ယေဘုယျ သဘောအား ဖြင့် ရာထူး၊ ဂုဏ်၊ အာဏာ နှင့် ငွေကြေး ကြွယ်ဝမှု သုံးခုကို သာ ပေတံအဖြစ် အသုံးပြုလေ့ ရှိကြပါသည်။ ထို သုံးခုစလုံး သုညအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေလျှင်အောက်ဆုံးအဆင့်၊ထိုသုံးခုမှာ ညီညီညာညာ ထိပ်ဆုံးသို့ ရောက်ရှိနေလျှင် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဟု သတ်မှတ်လေ့ ရှိကြသည်ကို တွေ့ရှိနေရသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်တို့ လက်ခံ လိုက်နာ ကျင့်သုံးနေသော စိတ်ပညာ၏ တိကျသောသတ်မှတ်ချက်အရဆိုလျှင်လူထဲမှလူ၏ အနိမ့်ဆုံးအဆင့်နှင့် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို တိုင်းတာရန် အတွက် အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်ငါးမျိုးအနက် တခုစီ၏ ရောက်ရှိနေသော အဆင့်မြင့်မားမှု ရာခိုင်နှုန်းအချိုးအစားကို ရယူပြီးမှ စုပေါင်း ဂဏန်းကို တိုင်းတာရန် ပေတံအဖြစ် အသုံးပြုပါသည်။

၁။ ကိုယ်စိတ် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခိုင်လုံမှုရှိခြင်း။

၂။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း ပါရှိသည့် ဆင်ခြင်မြော်မြင် နှိုင်းစာတတ်သည့် ဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၃။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း အပေါင်းအသင်းကောင်း များနှင့် ပြည့်စုံခြင်း တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော နပိုလီယန်ဟီးလ် ရေး သည့် (*Think Your Way to Wealth*)ကို ကျွန်တော် မြန်မာ ပြန် ဆို သည့် "ကြွယ်ဝ ချမ်းသာစေသော အကြောင်းတရားများ"

စာအုပ် ပထမတွဲ၌ ဖော်ပြပါရှိသော "ကြီးမြင့်စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့" (*Alliance of Master Mind*) ထားရှိနိုင်စွမ်းနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၄။ မျက်မှောက်ခေတ် လူ့ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း အလျောက် ပေါ်ပေါက် ဆန်းသစ် တီထွင် ထုတ်လုပ် သည့် ရုပ်ဝတ္ထု အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းကို မိမိ လိုသလို ရယူပိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသည့် ဘောဂဗလနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

၅။ ဤ ဒိဋ္ဌလောကရှိ လူသားမှန်သမျှအားမည်သို့မျှ မထိ ပါး မနစ်နာစေရပဲနှင့် မိမိအကျိုး၊ လူသားလောက၏ အကျိုးကို ထူးခြားစွာ သယ်ပိုး ရွက်ဆောင်ပေးလေ့ ရှိသော အကျင့်ကောင်း ရှိခြင်း။

ထို အင်္ဂါရပ်များကို ရာခိုင်နှုန်းအဆင့်မြင့်မြင့် ပိုင်ဆိုင်ထား သောသူသည် စိတ်၏ ချမ်းသာမှုနှင့် ပြည့်စုံမည် ဖြစ်သည်။ စိတ်၏အဆင့် မြင့်မည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူအား စိတ် ပညာသမားများက အဆင့်မြင့်သူဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

အထက်ပါ အင်္ဂါရပ်ငါးခု၏ အနိမ့်အမြင့်ကို ရာခိုင်နှုန်း ပိုင်းဖြတ်ရန်ကိစ္စတွင် မိမိပညာစေတသိက်-ကွန်ရှင့်စိတ်(*Conscience*)ကို အသုံးပြုရပါမည်။ ဤနေရာ၌ မိမိကိုယ်တိုင် မိမိ အဆင့်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ဤ ကွန်ရှင့်စိတ်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ထိုစိတ်ကို အသုံးချလေ့ရှိသော အကျင့်ဖြစ်ပွားရန်အကြောင်းအရာများ ကို ရှေ့တွင် တခန်း သတ်သတ် ရေးသား ဖော်ပြပါမည်။

အထက်ပါ အင်္ဂါရပ် ငါးခုစလုံးအနက်မှ တခုသော အင်္ဂါရပ်သည် အကယ်၍ သူ့အဆင့်မှာ ရှိနေခဲ့သော် ထိုသူသည် အောက်ပိုင်းအဆင့်မှာ ရှိနေသည်ဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

ဤနေရာတွင် သိသာထင်ရှားသော ဥပမာတခုကို ပြလိုပါသည်။ ဝိဒေဟရာဇ် မင်းကြီးနှင့် မဟောသဓာသည် မည်သူက လူ့အဆင့် ပိုပြီး မြင့်မားပါသနည်းဟု မေးခဲ့သော် စိတ်ပညာသမား အနေနှင့်ဆိုလျှင် မဟောသဓာက ဝိဒေဟရာဇ်မင်းကြီးထက် ပို၍ လူ့အဆင့် မြင့်မားသည်ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။

အဘယ့်ကြောင့်ပါနည်း။ မဟောသဓာသည် ဝိဒေဟရာဇ် မင်းကြီးထက် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းနှင့် တွေးခေါ် မြော်မြင်မှုမှာ သာလွန်မှု ရှိသောကြောင့်ပါတည်း။

အင်္ဂါရပ် ငါးခုစလုံး ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပြည့်စုံသောသူသည်ကား ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှာမှရှား ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပေသည်။သို့သော် ကြိတ်နှုန်းအားဖြင့် ရာခိုင်နှုန်း ခုနစ်ဆယ်ကျော် အဆင့်သို့ ရောက်ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်အား အဆင့်မြင့်မားမှုမှာ ထိပ်ဆုံး အစိတ်အပိုင်းသို့ ရောက်ရှိနေပြီဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

ဤကား ကျွန်တော်၏ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ သတ်မှတ်မှုသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤတွင် ရာထူး၊ဂုဏ်၊အာဏာနှင့် ငွေကြေးကြွယ်ဝမှု သုံးခုစလုံး၏ ထိပ်ဆုံးအဆင့်ကို ရရှိပိုင်ထားသူအားအဆင့်အမြင့်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍မသတ်မှတ်ထိုက်ပါသလောဟု မေးဖွယ်ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့အနေနှင့်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် အကယ်၍အထက်ပါ အင်္ဂါရပ် ငါးမျိုးအနက်မှ တမျိုးမျိုးသော အင်္ဂါရပ်သည်

ကျက်လပ်ဖြစ်ရှိနေခဲ့သော် သူ့တွင် လူအများအတွက်သတ်မှတ်လေ့ရှိသော ရာထူး ဂုဏ်၊အာဏာနှင့် ငွေကြေးကြွယ်ဝမှု ရှိနေလင့်ကစား သူ့အား လူ့ပညာရှိလောက၏ အဆင့်အတန်း အနေဖြင့် အောက်တန်းစားဟုသာ သတ်မှတ်ရပါမည်။

ဥပမာအားဖြင့် ရာထူး ဂုဏ်၊အာဏာနှင့်ငွေကြေးကြွယ်ဝသူ နာဇီဟစ်တလာနှင့်ဖက်ဆစ်မူဆိုလိုနီတို့အား လူ့အဆင့်အတန်းတွင်ထိပ်ဆုံးမှာ အကယ်၍အခြားသူများကထားရှိလိုစိတ်ရှိမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျွန်တော်တို့ အနေနှင့်မူ သူတို့နှစ်ဦးအား လူ့အောက်တန်းစားများ၏ အဆင့်၌သာ ထားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦးစလုံးပင်ဆင်ခြင်မှုမရှိ။ ရက်ရက်စက်စက် လူအများအားသတ်ဖြတ်သည့် အဖျက်လုပ်ငန်းရပ်များကိုလုပ်ကိုင်သူများဖြစ်သောကြောင့်ပါတည်း။

နောက်ထပ်တဖန် မေးခွန်းမေးလိုက မေးရန် အချက်တခု ကျန်ရှိ နေပြန်သေး၏။ ထိုအချက်မှာ လူ့အဆင့်အတန်းကို သတ်မှတ်ရာ၌ အဘယ့်ကြောင့်ကျန်းမာရေးကို ထည့်သွင်းရပါသနည်း ။

ကျန်းမာရေးသည်အခြားသော တိုးတက်ထွန်းကားအောင်မြင်ရသောအကြောင်းတရားတို့၏ တည်တံ့ရန်အတွက်အုတ်မြစ်ဖြစ်သောကြောင့်ပါဟု ဖြေဆိုပါသည်၊ ဤ ဒိဋ္ဌလောကနှင့် ပရလောကအတွက် အမြတ်ဆုံးတရားငါးမျိုးအမည်ကို တခုစီဖော်ပြရာ၌ “အာရောဂျာ ပရမာ လာဘာ–အနာရောဂါ ကင်းရှင်းလျက်ကျန်းမာရေးနှင့်ပြည့်စုံခြင်းသည်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော

လာဘ်ကြီးပေတည်း”ဟူ၍ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ကျန်းမာရေးကို အမှတ် ၁ နေရာမှာ ထား၍ ဟောကြားခဲ့ပေသည်။သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာရေးအဆင့်မြင့်မားမှသာအခြားအခြားသောအင်္ဂါရပ်များ၏အဆင့်လည်း မြင့်မားမည်ဖြစ်သည်။ ယခု ဤနေရာတွင် အထက်ပါ မေးခွန်းနံပါတ်၁ကိုဖြေဆိုသင့်ပေပြီ။ထိုမေးခွန်းကို ပြန်လည်၍ ဖော်ပြရပါဦးမည်။

“သို့ဖြစ်လေရာလူ့ အဆင့်မြင့်မားလိုသူသည်အကျင့်ကောင်း ရရှိရန် မည်သည့်အရာ ရှေးဦးစွာ လိုအပ်ပါသနည်း”

ထိုအရာမှာ အပြုစိတ်ထား=*Positive mental Attitude* ဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အပြုစိတ်ထား ရှိမှသာလျှင်

၁။ ကျန်းမာရေး၊
၂။ စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု၊
၃။ စိတ်အားထက်သန်မှု
၄။ သည်းခံနိုင်စွမ်း၊
၅။ စွဲမြဲသော ဇွဲ၊
၆။ ရဲရင့်စိတ်၊
၇။ မျှော်လင့်ချက်၊
၈။ ယုံကြည်မှု၊
၉။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ထားရှိနိုင်စွမ်း၊
၁၀။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အားထားကိုးစားမှု၊

၁၁။ အားထုတ်ကြိုးပမ်းနိုင်သော အင်အားနှင့်
၁၂။ ငြိမ်းချမ်း စိတ်များသည် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့်ပါတည်း။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် အထက်ပါအချက် ၁၂-ခု မိမိစိတ်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပြည့်စုံမှသာလျှင် အပြု စိတ်ထားသည် ဖြစ်ပွားနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

အပြုစိတ်ထား ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်လာသော အခါတွင် မည်သည့် အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

အပြုစိတ်ထား ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်လာသော အခါတွင် လူသားအား အကျိုးပြုနိုင်သည့် အကျင့်စာရိတ္တကောင်းများကို အလွယ်တကူ တည်ဆောက်ရယူနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။“အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းသည့် လူသားအား အဆင့် အမြင့်ဆုံးသို့ ပို့ဆောင်နိုင်သည်” ဆိုချက်ကို ယခုတဖန် ထပ်မံ၍ ဖော်ပြပါသည်။

စိတ္တဗေဒပညာရပ်တခုလုံးကို အကျဉ်းချုံးလိုက်သော် အပြုစိတ်နှင့် အဖျက်စိတ် နှစ်ခုသာရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ အဖျက်စိတ်ထားကို အုပ်ထိန်းချုပ်ကိုင်မှု မပြုပဲထားပါလျှင် ထိုလူသားအား စုံးစုံးမြုပ်သွားစေနိုင်ပြီး အပြုစိတ်ထားကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း ပွားများပေးနိုင်ပါလျှင် ထိုလူသားသည် အကန့်အသတ်မရှိ တိုးတက်မြင့်မားပြီး ချမ်းသာသုခ ဟူဟူသမျှနှင့် ပြည့်စုံနိုင်သည်။

အဘယ့်ကြောင့်နည်း။

အပြုစိတ်ထားသည် ကောင်းသောအကျင့်ကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်သည်။ ကောင်းသောအကျင့်သည် တိကျသော ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိသူအား အချိန်ကာလနှင့် ပေါင်းစပ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်၏ ပန်းတိုင်သို့ ပို့ဆောင်ပေးမြဲဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ကောင်းသောအကျင့်ကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ အပြုစိတ်ထားရှိနေရန်သည် လိုအပ်သည်။

တဖန်အပြုစိတ်ထား ဖြစ်ပွားစေနိုင်ရေးအတွက် တိုးတက်လိုသော လူသားသည် ကောင်းစွာ အုတ်မြစ် ချထားသည့် အဆောက်အအုံကို တည်ဆောက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအဆောက်အအုံ၏ပုံစံမှာအောက်ပါအတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။

၆ အပြုစိတ်

↑

၅ အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

↑

၄ ယုံကြည်မှု

↑

၃ ဝီရိယ

↑

၂ သတိ

↑

၁ ကျန်းမာရေး

ဤအဆောက်အအုံ၏ ပုံစံကို စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်လျက် ကြည့်ရှုဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုပြုသော အကျင့်သည် ကောင်းသော အကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ခြင်း= *Concentration* အကျင့်ကို ကျင့်ရခြင်းသည် လွယ်လွယ်နှင့် ဖြစ်မြောက်နိုင်သည်ကားမဟုတ်ပေ။ သတိဝီရိယနှင့် ဇွဲရှိရန်မှာ လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်တဦးက ဤသို့ဆိုထား၏။

> "*Attention is the mother of concentration.*"

> "သတိသည် စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်မှုကို မွေးဖွား၍ ပေးသော မိခင်ဖြစ်သည်။"

မွေးဖွား၍လာသော စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုကို ဝီရိယ လုံ့လပြုပြီး မွေးမြူရပါမည်။ မွေးမြူခြင်း လုပ်ငန်းကို ဆက်လက်ပြီး ဇွဲရှိရှိထား၍ တည်တံ့အောင် ကြိုးစားရပါမည်။ သို့မှသာ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုမှ အကျိုးအာနိသင်သည် ကေန်ထွက်ပေါ်၍ လာမြဲဖြစ်သည်။

ဤတွင် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုသည် မည်မျှ တန်ဖိုးရှိပါသနည်းဟု မေးရန်ရှိ၏။

ဆရာကြီးသခင်ဘသောင်းမြန်မာပြန်သည့် ဗုဒ္ဓ၏စကြာဝဠာတရားစာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၇၉-တွင် ဤသို့ ဗုဒ္ဓက မိန့်ကြားခဲ့သည်ဟု ဖော်ပြ၏။

"အာရုံတခုတည်းတွင် ဖြောင့်မတ်စွာ စူးစိုက်နိုင်သည့် အင်အားကြီးမားသော နာမ်ဓာတ်တို့သည် ထိုးဖောက်နိုင်သော သတ္တိ၊ စုပ်ယူနိုင်သောသတိ၊ ပညာကို ပို၍ပို၍ ဆောင်နိုင်သောသတ္တိ ရှိကြ၏။"

စိတ်ပညာရှင် တဦးကမူ စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်စွမ်း၏ အကျိုးတရား ကြီးမားပုံကို ဤသို့ ရေးသား၏။

"သိသာထင်ရှား တန်ဖိုးကြီးမားသော အောင်မြင်မှုဟူဟူသမျှတို့ကို စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်စွမ်း မပါရှိပါပဲနှင့် မည်သည့်အခါ ကာလတုန်းကမျှ မဖြစ်ပေါ်ခဲ့ဖူးသေးပေ။"

ဤနေရာတွင် စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်စွမ်းသည် မည်သို့သောနည်းအားဖြင့် ဖြစ်ပွားပေါ်ပေါက်၍ လာနိုင်ပါသနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်သင့်၏။

စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်စွမ်းသည် တစုံတယောက်သောသူ၌ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကား မဟုတ်ပေ။ အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များ ပြည့်စုံမှသာ စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှုသည် ပေါ်ပေါက်၍လာရမြဲ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။

၁။ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
၂။ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း။
၃။ သတိတရား ဆက်တိုက်မကင်းကွာခြင်း။

၄။ ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ ကြီးမားခြင်း။
၅။ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ဉာဏ်အမြော်အမြင် ရှိခြင်း။
၆။ အလေ့အကျင့် ထားရှိခြင်း။

ဤအင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုပြုသူသည် အကျင့်ကောင်းကို ကျင့်သူဟူ၍ သတ်မှတ်ထိုက်ပေသည်။ ထိုသူသည် မိမိစိတ်အာရုံကို လိုအပ်သည့်အထိ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကို ဖြစ်ပေါ်စေမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအဆင့်အထိ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ထားသူသည်အထက်ပါ "အပြုစိတ် အဆောက်အအုံ"ကို လွယ်ကူစွာနှင့်ပင် တည်ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အဆင့် ခြောက်ခုရှိသော ထိုအဆောက်အအုံ၏အုတ်မြစ်မှာ (၁) ကျန်းမာရေးဖြစ်ရာ ထိုအင်္ဂါရပ်ပြည့်ဝရန်အတွက် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်ရာ ဓမ္မနည်းကျ၊ သိပ္ပံနည်းကျပညာ ဗဟုသုတများကို လိုလိုချင်ချင်ပင် ရှာမှီးပြီး လေ့ကျင့်လိုက်နာမှုပြုရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။ ကျန်းမာလိုသူသည် ရှေးဦးစွာကျန်းမာရေးစိတ်ထားနှင့် ကျန်းမာရေး အကျင့်လည်းထားရှိရန် လိုပေသည်။

နံပါတ်(၂) သတိတရားလက်ကိုင်ထားနိုင်ရန်အတွက် ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်၌ ပါရှိသော ဂါထာနှစ်ပုဒ်၏ မြန်မာပြန်ကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ပုဒ်ရေ ၂၆။ ပညာမဲ့၍ မိုက်သော သူတို့သည် မေ့လျော့မှုကို အားထုတ်ကြကုန်၏။ ပညာရှိသည်ကား

မမေ့မလျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံး ဥစ္စာကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်၏။

(မမေ့လျော့ခြင်းသည် သတိရှိခြင်းပင်တည်း။)

ပုဒ်ရေ ၁၄၄။ **မြင်းကောင်းသည် ကြိမ်လုံးဖြင့်ပုတ်ခတ်သည်ရှိသော်** လုံ့လရှိသကဲ့သို့ လုံ့လ ရှိကုန်**သည်၊ ထိတ်လန့်ကုန်သည်** ဖြစ်ကုန်လော့။ ယုံကြည်**ခြင်း** "သဒ္ဓါ"ဖြင့် လည်းကောင်း၊ **သီလ**ဖြင့် လည်း**ကောင်း၊** စီရိယဖြင့်လည်းကောင်း၊ **တည်ကြည်ခြင်း** "သမာဓိ" ဖြင့်လည်းကောင်း၊ တရားဆုံးဖြတ်ကြောင်း**ဉာဏ်**ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ပြည့်စုံသော ဝိဇ္ဇာစရဏရှိကုန်**သည်ဖြစ်၍** ထင်သော သတိရှိကုန်လျက် အဘိုင်းမ**သိ** **အလွန်ရှည်လျားသော သံသရာဆင်းရဲကို** စွန့်လွှတ်ကုန်**လတ္တံ့။**

(မြဲသောသတိတရားသည် အတိုင်းမသိ ရှည်လျားသောသံသရာဆင်းရဲကိုရှောင်ခွာလျက်ချမ်းသာတကာတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပေးနိုင်စွမ်း ရှိခဲ့သော် ဤဒိဋ္ဌလောကရှိကာမချမ်းသာဟု ခေါ်သည့် လောကီချမ်းသာကိုမူ အလွယ်တကူနှင့်ပင် ပေးနိုင်တန်ရာ၏။)

ဤဓမ္မပဒ မြန်မာပြန်နှစ်ပုဒ်ကိုရွတ်ဆိုအာရုံပြုခြင်း၊လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် သတိတရားနှင့်ပြည့်စုံမှုကို အထောက်အကူပြုနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ဆရာကြီး သခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန်ဆိုသည့် ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ တရားစာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၇၇ တွင်မူ သတိရှိရန် ဤသို့ လေ့ကျင့်ပေးပါဟု ဖော်ပြ၏။

"ဗုဒ္ဓသည် မှန်ကန်သော သတိရှိမှုကို အလွန့်အလွန် အရေးကြီးသည်ဟုယူဆသဖြင့် မှန်ကန်သောသတိရှိမှုကို ရစေတတ်သော ကာယက် လေ့ကျင့်နည်းများကို ပြဋ္ဌာန်းပေးခဲ့၏။ ထိုလေ့ကျင့်နည်းများအနက် အသက်ရှူမှု (အာနာပါဏသတိ) သည် လူကြိုက် အများဆုံးဖြစ်၏။ ထိုနည်းမှာ နေ့စဉ်နေ့စဉ် အနည်းဆုံးငါးမိနစ်ခန့်မျှအသက်ရှူမှုကိုသိအောင်လုပ်ရသောနည်းဖြစ်၏။ ထွက်လေဝင်လေဖြစ်သော အသက်ရှူခြင်း ကာ ကံ အလုပ်ကို သိမှုသည် မိမိတို့၏ အာရုံစူးစိုက်မှု အင်အားတို့ကို တိုးတက်စေရုံသာမကပဲ ကျန်းမာခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပညာအလိုအားဖြင့် ဆိုလျှင် သတိရှိရန်အတွက် အော်တိုဆင်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

"ငါသည် သတိအမြဲ ထားရှိသည်။
ငါသည် သတိထား၍ ကြံစည်သည်။
ငါသည် သတိထား၍ ပြောဆိုသည်။
ငါသည် သတိထား၍ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်သည်။ "

ဤသို့ ခဏခဏ ရွတ်ဆိုပေးခြင်း၊ အာရုံပြုခြင်းကိုပြုလုပ်ပါလျှင် သတိမြဲမှုမှာ တိုးပွားလာရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တတိယအဆင့်ဖြစ်သော ဝီရိယကို သတိတရားအသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် တည်ဆောက်ယူရ၏။ ဝီရိယသည် သတိတရားနှင့်တွဲဖက်မိသောအခါတွင် လွန်သည်လည်း မရှိ။ လျော့ပါးသည်လည်း မရှိ။ ပုံမှန်အနေအထားကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်၏။

တိကျသော အဓိက ရည်ရွယ်မှန်းထားချက် ရှိသူများသည် ဝီရိယရှိမြဲ ဖြစ်၏။ *Habit of Drifting*= မျောချင်ရာမျောအကျင့်ထားရှိသူများတွင် ဝီရိယခေါင်းပါးမြဲဖြစ်၍ထိုသူတို့တွင် *Habit of Procrastination*= ဖင့်နွဲ့ လေးကန် ပျင်းရိပျင်းတွဲသောအကျင့် ရှိနေမြဲဖြစ်၏။

အာဟာရ သိပ္ပံပညာရှင်များကမူ ပျင်းရိမှုဖြစ်ပေါ်ရခြင်းသည် ဗီတာမင်ဘီဓာတ်များစားသောက်သော အစားအစာမှာ မပါရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် နည်းပါးခြင်းကြောင့်ဟု အကြောင်းပြကြသည်။သို့ဖြစ်ရာ ပျင်းရိမှုမှ ကင်းလွတ်ရန် ဗီတာမင်ဘီဓာတ်များပါရှိသော အစားအစာနှင့် ဆေးဝါးများကို မှီဝဲဖို့သတိရှိသင့်သည်။ အာဟာရသိပ္ပံပညာရှင်များသည် သူတို့၏ အဆိုကို သီအိုရီစိတ်ကူးသက်သက်ဖြင့်ပြောဆိုသည်ကားမဟုတ်။သက်တွေ့စမ်းသပ်မှုကို အကြိမ်ကြိမ်ပြုလုပ်ပြီး သေချာမှ ထုတ်ပြန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

စိတ်ပညာသမားများကလည်း ထိုအဆိုကို လက်ခံပါသည်၊ ထို့ပြင်ပျင်းရိမှုမရှိပဲဝီရိယထက်သန်စေရန်အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်ပြုလုပ်ပေးရန်ကိုလည်း တိုက်တွန်းပါသည်။

"ငါ့တွင် လုံလောက်သော အင်အားရှိသည်။
ထို့ကြောင့် ငါသည် ပျင်းရိမှုမရှိ။
ငါ လုပ်ရန်ရှိသော အလုပ်ကို ဝီရိယနှင့် လုပ်မည်။
ငါ့တွင် လုံလောက်သော ဝီရိယ ရှိသည်။

အင်အားနှင့် လုံ့လဝီရိယရှိရန် အာရုံပြုပြီးမှ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်စက်ပြီးလျှင် ဤစကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုပေးခြင်းအားဖြင့် မိမိခန္ဓာကိုယ်၌ ငုပ်လျှိုးနေသော အင်အားနှင့် ဝီရိယများသည် ထွက်ပေါ်၍လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

လူသားတိုင်းတွင် ထကြွလုံ့လ ဝီရိယရှိနေရန် တာဝန်နှင့်ဝတ္တရား ရှိပါသည်။ ထိုအချက်ကို လက်ခံ ယုံကြည် ပြီးလျှင် ဝတ္တရား မပျက်ကွက်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းအားဖြင့် ဝီရိယသည် ဖြစ်ပေါ်၍ လာစေနိုင်သည်။

ဝီရိယ၏အင်အားသည် မည်မျှ ကြီးမားပါသနည်း။ ဗုဒ္ဓက ဤသို့ ဟောကြားခဲ့၏။

"ကြီးမားသော ဝီရိယ ရှိသူသည် အဘယ်မည်သော ကိစ္စရပ်ကိုမဆို မအောင်မြင်ပဲ ရှိပါအံ့နည်း"

စတုတ္ထအဆင့်ကား ဖိတ်သ်= (*Faith*)ခေါ် ယုံကြည်မှုဖြစ်၏။ အရှာခပ်သိမ်းတို့သည် ယုံကြည်မှုကို အရင်းတည်လျက်ဖြစ်မြောက်ကြသည်ကို တွေ့မြင်နေရပေသည်။ ယုံကြည်မှုသည် အောင်မြင်ရာသော အကြောင်းတရားများအနက် အင်အားကြီးမားသော အရာတခုဖြစ်ပေသည်။ စင်စစ် ယုံကြည်မှုတွင်

မယုံကြည် နိုင်လောက်အောင်ပင် အင်အား ကြီးမားမှု ရှိနေပေသည်။

> "စိတ်ရဲ့ ရန်သူများကို ရှင်းလင်း စင်ကြယ်စေခြင်းအားဖြင့် ဖိတ်သ်ခေါ် ယုံကြည်မှုကို ကြီးထွား စေနိုင်တယ်။ အဖျက်စိတ်ထားနဲ့ ကြံစည်မှုများ၊ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ နောက်ပြီးတော့ မိမိဘာသာမိမိ ချမှတ်ထားတဲ့ ချုပ်ချယ်ကန့်သတ်မှုများကို ဖယ်ရှားပြီး မင်းရဲ့စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဖိတ်သ်ခေါ် ယုံကြည်မှုဟာ အားထုတ်မှု မပြုလုပ်ရပဲနှင့်ပင် ရှင်းလင်းသွားသော အဖျက်စိတ်ထား နေရာများမှာ ဝင်ရောက် လာပါလိမ့်မယ်။ မင်းရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖိတ်သ်ခေါ် ယုံကြည်မှု ဝင်ရောက်ရန် နေရာကိုသာ မင်း ပေးလိုက်ပါ။ ဖိတ်သ်ခေါ် ယုံကြည်မှုဟာပင့်ခေါ်ရခြင်း၊ အခမ်းအနားနှင့် ကြိုဆိုရခြင်း မပြုပဲနှင့်ပင် သူ့အလိုအလျောက်ပဲ သင်ရဲ့စိတ်ထဲကို ဝင်ရောက်လာမှာပါပဲ"

စင်စစ်အားဖြင့် ဆောက်တည်အပ်သော အကျင့် သီလကောင်း ပြည့်စုံသောအခါတွင် (နိဝရဏတရားငါးပါးကင်းစင်သောအခါ) ယုံကြည်မှုသည် အလိုလိုပင် ဝင်ရောက်၍လာလေတော့သည်ဟု နားလည် နိုင်ပေသည်။

ဆောက်တည်အပ်သော အကျင့်သီလဆိုသည်မှာ စိတ်ပညာစကားလုံးနှင့် ပြောရသော် အပြုစိတ်ထားပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ယုံကြည်မှုအဆင့်သို့ တက်ရောက် နိုင်ပြီးသော အခါတွင် အောက်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရပါသည်။

"ငါ့တွင် အဖျက်စိတ်ထား မရှိ။
ငါသည် မည်သည့်အခါမျှအဖျက်စိတ်ထားကိုလက်မခံ။
ငါ့တွင် အပြုစိတ်ထားသာ ရှိသည်။
ငါသည်အပြုစိတ်ထားကိုအမြဲတစေ ကြီးမားတိုးတက်ရန် မွေးမြူ၍ နေသည်။"

ဤသို့ ရွတ်ဆိုခြင်း၊ နှလုံးသွင်းခြင်း၊ စာရေး၍ဖတ်ခြင်းကို သတိရတိုင်း ပြုလုပ်ရပေမည်။

ခဏခဏပင် သတိရတိုင်းရတိုင်း ငါ၏စိတ်ထဲမှာ ယခုအခါ အပြုစိတ်ထား ရှိသလော၊သို့မဟုတ် အဖျက်စိတ်ထားများ ဝင်နေသလောဟု ကိုယ့်ကိုယ်ကို စစ်ကြော မေးမြန်းမှု ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းသော အကျင့်တခုပင် ဖြစ်သည်။

အဖျက်စိတ်ထား ဝင်နေသည်ကို တွေ့ရလျှင် ချက်ချင်းပင် စိတ် ပြောင်းပစ်ရမည်။ဤသို့လေ့ကျင့်ပေးခြင်းအားဖြင့်အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်စေရန်အပြုစိတ်ထားကိုခိုင်မြဲစွာ ထားရှိနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

ကျန်းမာခြင်းကို အရင်းခံလျက် အဆင့်ဆင့် ဆောက်လုပ်အပ်သော အပြုစိတ်ထား အဆောက်အအုံသည် ယခု ရုပ်လုံးပေါ်ပြီ ဖြစ်ပါသတည်း။

ထို အဆောက်အအုံတွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် အချက်များကို ကောင်းစွာ နားလည် သဘောပေါက်အောင် လေ့လာကြံဆ

ဒုတိယအကြိမ်

သုံးသပ် ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အကျင့်ကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်ရေးကို စတင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ ရာထူး၊ ဂုဏ်၊ အာဏာရှိခြင်းထက် ဗလငါးတန်နှင့် ပြည့်ဝသူအားလူ့အဆင့်၏ ထိပ်ဆုံး၌ထားရှိရန်စိတ်ပညာသမားက လိုလား၏။

၂။ လူ့အဆင့် ထိပ်ဆုံးသို့ရောက်ရှိရန်အတွက် ကျန်းမာရေးကောင်းရန်သည် လိုအပ်၏။

၃။ လူ့အဆင့် မြင့်မားလိုသူသည် အကျင့်ကောင်းကျင့်ရန် လိုအပ်သည်ဖြစ်ရာ အလျင့်ကောင်းကျင့်နိုင်ရန် အပြုစိတ်ထားကို ရှေးဦးစွာ ထားရှိရမည်။

၄။ အပြုစိတ်ထားသည် ကျန်းမာရေးအစ ငြိမ်းချမ်းစိတ်အဆုံး ပါရှိသည့် အကျင့်ကောင်း (၁၂)ခုကို ရရှိနိုင်သည်။

၅။ အပြုစိတ် ဖြစ်ပေါ်ရန် ကျင့်စဉ်တွင် ပါဝင်သော အင်္ဂါရပ်များမှာ ကျန်းမာရေး၊ သတိ၊ ဝီရိယ၊ ယုံကြည်မှုနှင့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဖြစ်သည်။

၆။ ကျန်းမာရေးနှင့် သတိကောင်းရန် အာနာပါဏ သတိအကျင့်ကို ကျင့်ရမည်။

၇။ ဝီရိယရှိရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း အသုံးပြုလျက် အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝရန် လိုအပ်သည်။

၈။ ယုံကြည်မှု ဖြစ်ပွားရန် အဖျက်စိတ်ထား(နီဝရဏ တရားငါးပါး) ဖယ်ရှားပေးသောအခါ ဖိတ်သိခေါ် ယုံကြည်မှုသည် သူ့အလိုအလျောက်ပင် ရှင်းလင်းသွားသောအဖျက်စိတ်ထား နေရာများသို့ ဝင်ရောက်လာမည် ဖြစ်သည်။

၉။ အဖျက်စိတ်ထား မိမိအာရုံထဲမှာ ဝင်ရောက်နေမှု ရှိမရှိကို သတိထား၍ ခဏခဏ စစ်ကြောမှုပြုကာ အဖျက်စိတ် ဝင်နေသည်ဟု သိရလျှင် စိတ်ပြောင်းပစ်မှုကို ချက်ချင်း ပြုလုပ်ရပေမည်။

PDF Creator-nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၃

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်သော အကျင့်

စိတ်ပညာသမားအတွက် ဖြစ်စေ၊ ပေါက်မြောက်သည်အထိ တရားအားထုတ်လိုသူ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဖြစ်စေ၊ လောကီချမ်းသာ ပြည့်စုံရန် ဥစ္စာရှာသူ စီးပွားရေးသမား အတွက် ဖြစ်စေ၊ တိုင်းပြည် အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်သူ အတွက် ဖြစ်စေ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ကာယဗလတိုးတက်ရေး ဦးစားပေးပြီး လေ့ကျင့်မှု ပြုနေသူအတွက် ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်မိမိထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်သောအကျင့် မကျင့်ပါလျှင် မည်သည့်အခါတွင်မျှအောင်မြင်မှုကို ကောင်းစွာ ရရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲခြင်း = *Self-control* သို့မဟုတ် ကယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း=*Self-discipline* အကျင့်ကို ထိထိရောက်ရောက် အမြဲ ကျင့်သုံးနေထိုင်နိုင်သူသည် စင်စစ် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာမှုကို လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် အရယူနိုင်မည့်သူပင် ဖြစ်ပေသည်။

လူတွင် ဦးနှောက်နှင့် နှလုံးသားဟူ၍ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းနှစ်ခု ရှိလေရာ နှလုံးသား၏ တောင့်တချက် များမှာ အမြဲတမ်း မိမိနှစ်သက်သော အာရုံခံစားလိုမှု ဖြစ်သည်။ ထိုတောင့်တချက်နှင့်အတူ တွေးတောကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်မှုများသည်လည်းနှလုံးသားမှာ ပြည့်နှက်သျက်၍နေမြဲဖြစ်ရာ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာမှု ပြုတတ်သည့် ဦးနှောက်က အမြဲတစေ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုသင့်သလို ပြုလုပ်ပေးနေမှသာလျှင်ဘေးကင်းရန်ရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ တိုးတက် ကြီးပွားနိုင်မည်လည်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဘေးကင်းရန်ရှင်းနှင့်တိုးတက်ကြီးပွားလိုသောလူသားသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ပြုနိုင်စွမ်း ရှိသင့်သည်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်း သေဝပ်မှုနှင့်လည်း အမြဲတစေ ပြည့်စုံနေရပေသည်၊

မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်း အုပ်ချုပ်လျက် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်မှုရှိအောင် ကြံဆောင် လေ့ကျင့် ရခြင်းသည် လွယ်ကူသော အလုပ် မဟုတ်သည်မှာကား ထင်ရှား၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓသည် ဓမ္မပဒ ပုဒ်ရေ (၁၅၉)တွင် ဤသို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

"သူတပါးကို ဆုံးမသော နည်းအတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် ပြုကျင့်ရာ၏။ မိမိကိုယ်တိုင် ယဉ်ကျေးပြီးသော်မှသာ သူတပါးကို ဆုံးမရာ၏။ မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရခြင်းသည် ခဲယဉ်းလှစွတကား"

တဆက်တည်းပင် ပြီးခဲ့သော အခန်း(၁)၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဓမ္မပဒပါဠိတော်ပုဒ်ရေ(၃၅)၏အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုချက်ကိုလည်း ဖတ်ရှုလိုက်ပါဦး။

"နှိမ်နင်းရန် ခဲယဉ်း၍
လျင်မြန်သောသဘောရှိသော
အလိုရှိရာအာရုံ၌ ကျလေ့ရှိသော
စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်း၏။
ဆုံးမပြီး၍ ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည်
ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်၏"

ပုဒ်ရေ (၃၇) တွင်မူ ဤသို့ ဟောတော်မူ၏။

အဝေးသို့ သွားတတ်သော
တဦးတည်း ကျက်စားသော
ကိုယ်ကောင် အထည်မရှိသော
ဟဒယဝတ္ထုလိုဏ်ဂူ၌ မှီသောစိတ်ကို
အကြင်သူတို့သည် စောင့်စည်း ချုပ်တည်း ကြကုန်၏။
ထိုသူတို့သည် မာရ်အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကြကုန်လတ္တံ့"

ဤနေရာတွင် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အဆိုအမိန့်ကို ဖော်ပြရန် သင့်သည်ဟု ယူဆပြီး ကျွန်တော်၏ မြန်မာပြန် စာအုပ် (ကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများ)စာမျက်နှာ (၂၃၅)၌ ပါရှိသော စာပိုဒ်အချို့ကိုအောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

"အသိသာ အထင်ရှားဆုံးဖြစ်တဲ့ အချက်ကတော့စိတ်ဟာ သူ့အပေါ်မှာ သူ့ကိုပိုင်ဆိုင်တဲ့ လူသား တဦးရဲ့ လုံးဝဥဿုံ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကို ပြုနိုင်တဲ့ တခုတည်းသောအရာ ဖြစ်ပေတယ်။

"သဘာဝ တရားက လူသားအား ပေးအပ်တဲ့ အရာများ အထဲမှာ စိတ်သည် လူသားရဲ့အကြီးမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းရပ်တခု ဖြစ်ပေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ ထိုလူသားမှာ တာဝန်များလဲ ရှိနေပေတယ်။ ထိုတာဝန်များကတော့ လူသားဟာ မိမိရဲ့အကြီးမြင့်ဆုံး အဖိုးအထိုက်တန်ဆုံးဖြစ်တဲ့စိတ်ကိုအသုံးချရမယ့်အပြင် မိမိစိတ်ကိုမိမိ ကြီးထွားတိုးမြင့်အောင်လဲပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပေတယ်။

"လူသားဟာ မိမိစိတ်ကိုမိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခွင့်ရှိသည့် အချက်ပြီးလျှင် ဒုတိယအရေးအကြီးဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံး အချက်တခုကတော့ စိတ်ဓာတ်မှာ လွန်စွာ ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်များရှိသည်ဖြစ်ရာ ထိုအာနိသင်များကို သုံးစွဲရမှာ ဘယ်ဟာက

အမှား၊ ဘယ်ဟာကအမှန်လို့ သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ လမ်းညွှန်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ ကွန်ရှင့်= *Conscience* ခေါ် ပညာစေတသိက်ကိုလဲ သဘာဝတရားကြီးက ထည့်သွင်းပေးအပ်ထားခြင်းပါပဲ”

အထက်ပါ စာပိုဒ်များကို ဖော်ပြရခြင်းမှာ အကြောင်းရှိပါသည်။ လူအများပင် မိမိတို့စိတ်ကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲရန်မှာ မဖြစ်နိုင်ဟု အယူရှိနေကြသည့်အတွက် ထိုအမှား ယုံကြည်နေကြခြင်းကို ပယ်ဖျက်နိုင်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ သူ့ကိုယ်သူ မိမိစိတ်ကိုမိမိထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကိုပင် “စိတ်ထက်သူ” အနေထားပြီး ဂုဏ်ယူနေကြသည်။ ထိုသူသည် စင်စစ် စိတ်ထက်သူ မဟုတ်။ စိတ်ညံ့သူသာ ဖြစ်သည်။

ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသူ လူ့အစုအဝေးတွင် ပါဝင်သူဟု သတ်မှတ်ခြင်းခံရသည့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတဦးက သူ့ကိုယ်သူ ဤသို့ ထုတ်ဖော် ပြောဆိုလေ့ရှိသော စကားကို ကျွန်တော့်နားဖြင့် ဆတ်ဆတ် ကြားရဖူးပါ၏။

သူ့ကိုယ်သူ ဤလိုပြောနေလျှင် သူ့တွင် ဤယုံကြည်ချက်ရှိနေသမျှကာလပတ်လုံး သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းရှိသော လူတော်လူကောင်း ဖြစ်လာအောင် ကြံဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်တော့ချေ။

ရှူးကနဲစိတ်ဆိုးပြီး အထိန်းလွတ်သွားသောအခါ နောက်မှဖြစ်ချင်ရာဖြစ်၊ စိတ်ရှိသလို တဇွတ်ထိုး စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြော

ချင်ရာ ပြော၊ လုပ်ချင်ရာ လုပ်လိုက်ရသော အရသာတမျိုးကို လူအများစုတို့သည် မှားယွင်းစွာ ရယူလေ့ရှိကြသည်။ ဤလိုစိတ်ထားကို အကောင်းကြီး ထင်မှတ်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ထိုသူသည် လူ့အဆင့်မြင့်ရန် လျှောက်သွားရသည့် လမ်းမှန်ပေါ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ဦးမည် မဟုတ်ပေ။

မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်သောအကျင့်ကိုကျင့်သောသူအတွက် အကွယ်အကာအဖြစ် အကောင်းဆုံးလက်နက်မှာ သူ့တွင်အပြုံစိတ်ထားရှိနေရန် အားထုတ်ခြင်းနှင့် သတိတရားရှိရန် လေ့ကျင့်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်သောအကျင့် မပျက်ပြားစေရန်သတိထားအပ်သော အရာတခုမှာ စကား များများ မပြောရန်နှင့် မပြောမဖြစ်၍ ပြောဆိုရသောအခါမှာ မိမိစကား၏လေသံမှာ မာမာကျောကျော မဖြစ်ရန်၊ ဒေါသသံမပါရန်နှင့် လေသံမှန်ရန် အားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မျက်နှာနေ မျက်နှာထားကိုလည်း ဣန္ဒြေမပျက်ရန် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ သတိရှိရပေလိမ့်မည်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက နပိုလီယန်ဟီးလ်အား ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသောဥပဓိရုပ်များဖြစ်ပေါ်စေရေးအတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးအပ်သော အချက်များဟု ဖော်ပြရာ၌ *Tone of Voice*= သံနေသံထားနှင့် *Expression of Face*= မျက်နှာနေ မျက်နှာထား ကောင်းမွန်မှန်ကန်မှုရှိရန်၏ အရေးကြီးပုံကို ထည့်သွင်းဖော်ပြထားပေသည်။

လူတဦးတယောက်၏ အပြုစိတ်ထား၊ သို့မဟုတ် အဖျက်စိတ်ထားသည် သူ့စကား၏ လေသံနှင့် သူ၏ မျက်နှာနေမျက်နှာထားမှာ ထင်ရှားစွာလာ၍ ပြသမြဲဖြစ်သည်။ ထပ်တူစကားလုံးများ အတိုင်း တသဝေမလွဲ ပြောဆိုပါ။ လေသံတို့မှာ မာကျော၍ဒေါသသံပါလျှင်၊ မျက်စိ မျက်နှာမှာဒေါသရောင်လွှမ်းနေလျှင်၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မျက်ကြောတင်းနေလျှင် ထိုစကားလုံးများသည် ၎င်း၏မူလအဓိပ္ပာယ်မှာ မည်သို့ဖြစ်စေ အဖျက်စိတ်ထားစာရင်းဝင် ဖြစ်သွားရသည်။

အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရပါသနည်း။ သူ့စကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်ထက် သူ့စေတနာ၏ အဓိပ္ပာယ်က ပိုမိုလေးနက် သွားသောကြောင့်ပါတည်း။ စင်စစ် အကြောင်း အရာအားလုံးတို့သည် စေတနာ၏ အပေါ်မှာသာ အရင်းခံပြီး အကျိုးတရားသည် ပေါ်ထွက်လာရမြဲ ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ၏ ဟောကြားချက် တခုကို ရွတ်ဆိုကာဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြည့်သင့်၏။

"ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စေတနံ၊ စေတနာကို။ ကမ္မံ၊ ကံ ဟူ၍။ အဟံ၊ ငါဘုရားသည်။ ဝဒါမိ၊ ဟောတော်မူ၏"

ဤနေရာတွင်စိတ်ပညာစာစောင်တခုထဲမှ ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးမှတ်ဖူးသော အကြောင်းအရာတခုကို ယခုဖော်ပြရပါမည်။

အလုပ်သမားများစွာ ထားရှိသော ကုမ္ပဏီကြီးတခုသည် အကြောင်း အားလျော်စွာ အလုပ်အကိုင် အရောင်းအဝယ်

ညံ့ဖျင်းလာသဖြင့် ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ မမျှမတ ဖြစ်လာသောအခါ မတတ်သာသည့်အဆုံး၌ အလုပ်သမားအတော်များများကို အလုပ်မှရပ်နားစေရ၏။ ဤတွင်အလုပ်ထုတ်ခံရသောအလုပ်သမားများမှာ မကျေမနပ် ဖြစ်ကြ၏။

အလုပ်သမားလျှော့သော စာရင်းမှာပါသည့် တဦးသော အလုပ်သမားသည် စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် မန်နေဂျာ၏ အခန်းတွင်းသို့ ဝင်သွားပြီး မန်နေဂျာအား သူ့ မကျေနပ်ချက်များကို အပြင်းအထန် ပြောပြ၏။

ဤနေရာ၌ စိတ်ပညာ၏ ယေဘုယျ သတ်မှတ်ချက် တခုကို ထပ်မံ ဖော်ပြရပေမည်။

"ခုတ်တူသည် ခုတ်တူကို ဆွဲသူ၏"

ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် သူ့မခံချင်သမျှကို ပြောဆိုသော အလုပ်သမား၏ဒေါသသည် မန်နေဂျာ၏စိတ်ခုတ်ကို သူ့အလားတူ ဒေါသဖြစ်စေရ ပေမည်။

သို့သော် မန်နေဂျာသည် အုပ်ချုပ်ရေးကို ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်သည်။ အပြုစိတ်ထားလည်း ရှိသူ ဖြစ်သည်။ သည့်တော့ သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းသိမ်း အုပ်ချုပ်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မန်နေဂျာသည် သဘာဝတရား၏ ယေဘုယျသဘောဖြစ်သော နိယာမကို လွန်ဆန်ကာ စိတ်ဆိုးစွာပြောကြားနေသော အလုပ်သမားများ၏ စကားများကိုတလုံးတပါဒမျှ ပြန်လည်ချေပခြင်း၊ ဒေါသနှင့်လေသံပြင်းပြင်းအော်ငေါက်

ခြင်းကိုမပြုပဲ မျက်နှာထားချိုချိုနှင့် အလုပ်သမားပြောသမျှကို စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်၍သာ နေလိုက်သည်။

အလုပ်သမားသည် သူပြောချင်ရာကို ကျေနပ်စွာပြောလိုက်ရသောအခါ သူ့ရင်တွင်း၌ရှိနေသော ဒေါသများမှာ ကုန်စင်အောင်ထွက်သွားခွင့်ရပြီး သူ့စိတ်ထဲမှာ နေသာ ထိုင်သာရှိလာသဖြင့် သူ့စကားကို ရပ်တန့်လိုက်လေတော့သည်။

ထိုအခါ မန်နေဂျာက တည်ငြိမ် ညင်သာသော လေသံနှင့် အလုပ်သမားအား ပြောကြားစရာရှိသမျှ ဆက်လက်ပြောပြရန် တိုက်တွန်းသော စကားတလုံးကိုသာ ပြောလိုက်၏။

ဤတွင် အလုပ်သမားသည် မန်နေဂျာ၏ ဂရုတစိုက် သူ့စကား နားထောင်ဖော်ရသည်ကို ကျေနပ်ပြီး ဤမျှသာ ဆက်လက် ပြောဆိုတော့၏။

"ဒါပါပဲခင်ဗျာ။ နောင်အခါ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်အကိုင်ကောင်းလာတော့သာ ကျွန်တော်တို့ကို အလုပ်ပြန်ပေးစေချင်တာပါပဲ"

ထို့ကြောင့် ဓမ္မပဒ ပုဒ်ရေ(၂၂၂)တွင် ဗုဒ္ဓသည် ဤသို့ ဟောကြားခဲ့ပေသည်။

"လိမ္မာသော ရထားထိန်းသည် လျင်မြန်စွာ ပြေးသွားသော ရထားကို လမ်းမလွဲအောင် စောင့်ရှောက်နိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်ဒေါသကို တားမြစ်နိုင်သူကို လိမ္မာသော ရထားထိန်း ဟူ၍ ငါဆို၏။ ဤမှတပါး ပြကတေ့ ရထားထိန်းသည် ရထားကြိုးကိုင်သာမည်၏။"

အဖျက်စိတ်ထားဖြစ်သည့် ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ရန် လိုအပ်သည်မှာ ထင်ရှား၏။ ထိုမှတပါး အပြုစိတ်ထား စာရင်းဝင်ဖြစ်သည့် စိတ်အား ထက်သန်ခြင်းနှင့် မေတ္တာ စိတ်ထား များကိုလည်း လွန်ကဲမှုမဖြစ်ရလေအောင် စည်းကမ်းကလနားနှင့်ထိန်းချုပ်ထားဖို့ သတိတရား ရှေ့ထားရန်သည်လည်း လိုအပ်သည်။

စိတ်အား ထက်သန်လွန်းလျှင် မိမိအင်အားကို တရားလွန်သုံးစွဲမိပြီး ဒဏ် ထိခံရဘတ်သည်။ သို့မဟုတ် ရှေ့လောတကြီး ပြောမိဆိုမိပြီး အမှား ပါတတ်သည်။

မေတ္တာစိတ် လွန်ကဲလျှင် အချစ်၏ ကျေးကျွန်ဘဝသို့ ကျရောက်ပြီး အချစ်ဝေဒနာ ဖိစီး ခံရတတ်လေသည်။

ထို့ပြင် အချိန်ကာလနှင့် ငွေကို ခွဲဝေ သုံးစွဲခြင်း ကိစ္စရပ်များ၌လည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်း သေဝပ်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။

များစွာသောလူတို့သည် အချိန်နှင့်ငွေကို ခွဲဝေ သုံးစွဲရာ၌ ချုပ်တည်းမှု မပြုနိုင်ခြင်း၊ စည်းကမ်း မကျခြင်းများကြောင့် တိုးတက်သင့်သလောက် မတိုးတက်ပဲ ဆင်းရဲခြင်း ဝဲဂယက်မှာ ချာလပတ် လည်နေရသည်ကို တွက်ဆကြည့်သော အခါမှာ တွေ့မြင် နေရသည်။

သူသည် ဉာဏ်ပညာ ထူးချွန်ပါ၏။ ကြိုးစား အားထုတ်မှုနှင့်လည်း ပြည့်စုံပါ၏။ စိတ်အား ထက်သန်မှုနှင့် ဇွဲလည်းရှိပါ၏။ ထို့ကြောင့် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း များနှင့်လည်း သူ့မှာပြည့်စုံပါ၏။ သို့နှင့်လည်း သူ့မှာ ဆင်းရဲမြဲ ဆင်းရဲ

နှမ်းပါးလျက်သာ ရှိနေရှာသည်ဆိုလျှင် ထိုသူတွင် မည်သည့် အင်္ဂါရပ် ချွတ်ယွင်းမှု ရှိနေတတ်ပါသနည်း။

သူသည် ငွေနှင့်အချိန်ကို ခွဲဝေသုံးစွဲရာ၌ ထိန်းချုပ်မှုမရှိပဲ အမှားမှားအယွင်းယွင်း ရှိနေရမည်ဟု ဆိုရပေမည်။ တနည်း အားဖြင့် ဆိုရသော် သူ့စိတ်ကိုသူ မထိန်းသိမ်း မကွပ်ကဲနိုင်သဖြင့် ငွေကြေးစုဆောင်းခြင်း အကျင့်ကောင်းကို သူမပြုလုပ်မိပဲ၊ အသုံးနှင့် အဖြုန်းကိုနားမလည်ပဲ၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် အသုံးအစွဲလွန်ကဲခြင်း၊ အချိန်ကိုဖြုန်းတီးပစ်ခြင်းများ ရှိနေရမည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

လူသည် "တပေါစ= ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ ခန္တိစ=သည်းခံရခြင်းသည် လည်ကောင်း" ဆိုသော မင်္ဂလာတရားတော်ကို နားလည်လက်ခံ ယုံကြည်ပါလျက် လိုက်နာရန်တွင် မိမိကိုယ်မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သဖြင့် လွန်စွာ ခက်ခဲမှု ရှိနေတတ်သည်။ သို့သော် "မနော= စိတ်သည်၊ ပါပသ္မိံ= မကောင်းမှု၌။ ရမတိ=မွေ့လျော်မြဲတည်း" ဆိုသည့်အတိုင်း ပေါက်လွှတ်ပဲစား မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အာရုံ ခံစားမှု၌သာ အလွယ်တကူ နစ်မျော နေတတ်သည်မှာကား အများတကာ အတွက် ဓမ္မတာလိုပင် ဖြစ်နေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ တိုးတက်ကြီးပွားလျက် စိတ်ချမ်းသာလိုသူသည် ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်မရှာကြံရန် အသိပညာရှင်များကသတိပေးထားပေသည်။

ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူလိုလျှင် ခြိုးခြံခြင်းနှင့် သည်းခံခြင်းကို အရင်းတည်ကာ မိမိ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သင့်

သလို သတိမြဲစွာထား၍ စောင့်ရှောက် အုပ်ချုပ် နေရမည် ဆိုသည်ကို နားလည် ထားရပေလိမ့်မည်။

ယခုကျွန်ုပ်အခန်းကို အပြီးသတ်တော့မည် ဖြစ်ရာ၌ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီ၏ အဆိုအမိန့် တခုကို အလေးအနက် ထားသောအနေနှင့် ယခုတဖန်ထပ်မံ၍ ဖော်ပြရပါမည်။

> "လူသားဟာ မိမိစိတ်ကိုမိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခွင့်ရှိသည့် အချက်ပြီးလျှင် ဒုတိယ အရေးအကြီးဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံးအချက်တခုကတော့ စိတ်ဓာတ်မှာ လွန်စွာကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့ တန်ခိုးစွမ်းအင် အာနိသင်များ ရှိသည်ဖြစ်ရာ ထိုအာနိသင်များကို သုံးစွဲရာမှာ ဘယ်ဟာက အမှား ဘယ်ဟာကအမှန်လို့ သိမြင်နိုင်စွမ်း၊ လမ်းညွှန်နိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ *Conscience* = ကွန်ရှင့် ခေါ် ပညာစေတသိက်ကိုဘဲ သဘာဝ တရားကြီးက ထည့်သွင်းပေးအပ်ထားခြင်းပါပဲ"

သို့ဖြစ်လေရာ ကွန်ရှင့်စိတ်ဓာတ်ကို အသုံးပြုခြင်း အားဖြင့် မိမိကိုယ်မိမိ မည့်သို့မည်ပုံထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်မှု ပြုရမည်ဆိုသည်ကို သိနားလည်ရန် ဆင်ခြင်တိုင်းထွာပြီး ကျင့်စဉ် စည်းမျဉ်းများကို လိုအပ်သလို ချမှတ်ထားရမည် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ စည်းမျဉ်းများချမှတ်လျက် လေ့ကျင့်လိုက်နာမှုပြုရာတွင် တဘက်ပါ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ကိုလည်း ထည့်သွင်းအသုံးပြု နိုင်ပေသည်။

"ငါ့တွင် ငါ့ကိုယ်ငါ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း တန်ခိုး ရှိသည်။ ငါသည် ငါ့စိတ်၏ အရှင်သခင်ဖြစ်၍ ငါသည် ငါ့အသက် ဝိညာဉ်၏ မာလိန်မှူးဖြစ်သည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မည်သည့် အောင်မြင်မှုမျိုးကိုပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပြုပဲ ရှာကြံလျှင် ကောင်းစွာ ရရှိနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်းနှင့် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်း သေဝပ်ခြင်းအကျင့်သည်ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေ၏။

၃။ စိတ်ကို ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမရခြင်းသည် ခဲယဉ်း သော်လည်း လူသားသည် လုံးဝဥဿုံ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု ပြုနိုင်သော တခုတည်းသော အရာမှာ စိတ်ဖြစ်သည်။

၄။ လူသားသည် မိမိအား သဘာဝ တရားက ပေးအပ်ထားသမျှတွင် အဖိုး အထိုက်တန်ဆုံးဖြစ်သော စိတ်ကို ထိန်းချုပ် လမ်းညွှန်လျှက် ကြီးထွား တိုးမြင့်အောင် လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။

၅။ စိတ်အဆင့် မြင့်မားအောင် ကြံဆောင်ရာ၌ ဘယ်ဟာ အမှား၊ ဘယ်ဟာအမှန် ကိုယ်တိုင် သိနိုင်ရန်အသုံးပြုဖို့ ကွန်ရှင့်စိတ်=ပညာ စေတသိက်ကို သဘာဝ တရားက လူသားအား ပေးအပ်ထားသည်။

၆။ မိမိစိတ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းကို မိမိသည် စိတ်ထက်သူ၊ ဆတ်ဆတ်ထိ မခံသူဟူသော အနေထားပြီး လွဲမှားစွာ ဂုဏ်မယူသင့်။

၇။ အပြုစိတ်ထားလျက် စကားများများမပြောပဲ ပြောရန်ရှိခဲ့လျှင်လည်း သူ့ နေရာနှင့်သူ သံနေသံထား နှင့် မျက်နှာနေ မျက်နှာထား မှန်ကန်စေမှုသတိပြုလိုက်နာခြင်းသည် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၈။ အဖျက်စိတ်ကိုသာ ထိန်းချုပ်ရန် လိုသည်မဟုတ်။ အပြုစိတ်များကိုလည်း မပိုမလွန်ရန် ထိန်းချုပ်ဖို့ လိုသည်။

၉။ ငွေကြေးနှင့်အချိန်ကို စနစ်တကျ ထိန်းချုပ်မှု မပါရှိပဲ ဖြုန်းတီးမှု ပြုလျှင် ထိုသူတွင် အခြားသော အရည်အချင်းများ ကောင်းမွန် ပြည့်စုံသော်လည်း သူသည် ဆင်းရဲတွင်းမှ မတက်နိုင် ရှိရတတ်သည်။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၄

ကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်း အကျင့်

မိမိအပါအဝင် လူသားအားလုံးတို့၏ဆင်းရဲမှု၊ ချမ်းသာမှုကို ဖြစ်စေသည့် တန်ခိုးအရှိန်အဝါသည် မည်သည့်အရာဖြစ်ပါသနည်း။

ရှေ့ဆက် မဖတ်သေးပဲ ဤစာအုပ်ကိုပိတ်၊ မျက်စိမှိတ်ပြီး စာဖတ်သူသည် ခဏမျှဖြစ်စေ ဤမေးခွန်း၏ အဖြေကို ရှာကြံစဉ်းစားကြည့်စေချင်ပါသည်။

စာဖတ်သူသည် အကယ်၍ လက်ဝဲဝါဒီ=ရုပ်ဝါဒသမား=*Materialist* ဖြစ်ခဲ့ပါမူ သူ့စိတ်ထဲတွင် အထက်ပါ မေးခွန်းအတွက် သူသင်အံလေ့ကျက်ခဲ့ဖူးသည့် ရုပ်ဝါဒစာပေဗဟုသုတများ မွှေနှောက်ပြီး အဖြေရှာကောင်း ရှာပေလိမ့်မည်။

စာဖတ်သူသည် အကယ်၍ ကံဝါဒီ=ကံတခုတည်းကိုသာ တရားသေ ယုံကြည်ကိုးစားသူ=*Fatalist* ဖြစ်ခဲ့မူကား လူအားလုံးတို့၏ ဆင်းရဲမှု၊ ချမ်းသာမှုကို ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင်အဖ ဆိုစကား ကိုးကားပြီး ကံတည်းဟူသော အမိအဖက လုပ်ပေးသမျှအတိုင်း မိမိက ဘာမျှ မပြုပြင်နိုင်ပဲ ရရှိလက်ခံကြရတာပဲဟု ဆိုလေမည်လား မသိ။

ယထာဘူတဝါဒီ=သဘာဝမှန်ကို လက်ခံသူ=*Realist*ဖြစ်ခဲ့ပါမူ အောက်ပါဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့်"မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာဓမ္မာ" အစရှိသော ဓမ္မပဒ ပါဠိတော် နှစ်ပုဒ်ကို အကိုးအကားပြုလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ရပေသည်။ ထိုပါဠိတော်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင် ပိဋကတ်တော် မြန်မာပြန် စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

၁။ "နာမ်ခန္ဓာ (လေးပါး) တို့သည် စိတ်လျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်လျှင် အကြီးအမှူး ရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့် ပြီးကုန်၏။ ပြစ်မှားလိုသော စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ပြောဆိုသော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော်လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော်လည်းကောင်း ထို (ပြောဆိုပြုလုပ်ကြံစည်မှု)ကြောင့် လှည်းဘီးသည်ဝန်ဆောင်နွား၏ခြေရာသို့ အစဉ်လိုက်ဘိသကဲ့သို့ ထိုသူ့သို့ဆင်းရဲသည်အစဉ်လိုက်လေ၏။

၂။ နာမ်ခန္ဓာ(လေးပါး)တို့သည်စိတ်လျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်လျှင် အကြီး အမှူး ရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့် ပြီး

ကုန်၏။ သန့်ရှင်းကြည်လင်သော စိတ်ဖြင့် အကယ်၍ ပြော ဆို သော် လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်သော် လည်းကောင်း၊ ကြံစည်သော် လည်းကောင်း၊ ထို (ပြုလုပ်ပြောဆို ကြံစည်မှု)ကြောင့် အရိပ်သည် (လူကို)မစွန့်မူ၍ အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ထိုသူသို့ချမ်းသာသည် အစဉ်လိုက်လေ၏။"

ယထာဘူတဝါဒ ဟူ၍ ပညာရှိများ သတ်မှတ် ထားသည့် ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်အရဆိုလျှင် မိမိတို့၏ ဆင်းရဲမှု၊ ချမ်းသာရမှု နှစ်မျိုးစလုံးသည် မိမိတို့၏ စိတ်သည်သာလျှင် အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ဟု သိနားလည်ရပေသည်။

ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည် လက်ခံ ကျင့်သုံးသော နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာအရဆိုလျှင် အထက်ပါ မေးခွန်း၏ အဖြေကို ဤသို့ ရေးသား ဖော်ပြနိုင်သည်။ (ဤသို့ ဆိုရာ၌ ယထာဘူတဝါဒကို စွန့်လွှတ်သည်ကား မဟုတ်ပါ။ သူ့နေရာနှင့်သူ ထိုဝါဒကို လက်ခံပါသည်။)

> "သင်၏ ချမ်းသာမှုကို မည်သူကမျှ သင့်ထံသို့အရောက် ယူဆောင်၍ မပေးနိုင်ချေ။ သင် ကိုယ်တိုင် သာလျှင် ရှာကြံ လုပ်ဆောင်ပြီး အရယူနိုင်သည်"

ဤသို့ဆိုလျှင် မိမိတို့၏ ဆင်းရဲရမှု အစုစုအတွက် ဤသို့ ဆိုရန်သာ ရှိတော့သည်။

> "မိမိတို့၏ ဆင်းရဲရမှု အစုစုကိုလည်း
> မည်သူကမျှ ပြုလုပ်ဖန်တီး၍ ပေးခြင်းမဟုတ်။
> မိမိတို့ကိုယ်တိုင်သာလျှင် ရှာကြံလုပ်ဆောင်ပြီး အရယူခြင်း ဖြစ်သည်။"

နာမ်ဝါဒစိတ်ပညာရပ်၏ သတ်မှတ်ယုံကြည်ချက်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ သဘာဝတရားသည် လူသားအား အဖိုး အထိုက်ဘန်ဆိုး (တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်သော) စိတ်ခတ် အစု အရုံးကြီးတွင် 'ကွန်ရှင့်'ခေါ် ပညာစေတသိက် စိတ်ခတ်ကိုလည်း ဘယ်ဟာ အမှား၊ ဘယ်ဟာအမှန်ဟု ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စေရန် အတွက် ထည့်သွင်းပြီး ပေးအပ်လိုက်သေးသည်။

ထိုကွန်ရှင့် စိတ်ခတ်နှင့် မိမိကိုယ်ဘိုင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု ပြုခြင်းအားဖြင့် ရရှိလာသောအသိဉာဏ်သည် မိမိတို့ လူသား တရပ်လုံး၏ ချမ်းသာမှုနှင့် တိုးတက်မှုကို အရယူ၍ ပေးနိုင်သည်။

ယခုရေးလိုက်သည့် စာသားတွင် မှန်ကန်မှု ရှိ မရှိကို သိသာရန် ဤသို့စဉ်းစားသုံးသပ်မှုပြု၍ ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။ လူသား လောကကြီးသည် ကျောက်ခေတ်မှသည် ယခုအာကာသခေတ်သို့ အရောက်ချီတက်နိုင်သော တိုးတက်မှုရှိခဲ့ခြင်းကိုကြည့်ရှုလျှင် လူသားသည် ကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင် နှီးနှောကာ ကြံစည်စိတ်ကူးပြီး အားထုတ်ခဲ့ခြင်းကို တွေ့နိုင်သည်။ ကျောက်ခေတ်တွင် စိတ်အတတ်ပညာ မရှိခဲ့။ သို့သော် ထိုခေတ် လူသားတို့ အနက် အချို့သော တိုးတက်လိုသူတို့သည် ကွန်ရှင့် စိတ်နှင့်

တိုင်ပင်ကာ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ဖြစ်သောစာပေကို အမျိုးမျိုးတီထွင်လျက် မိမိတို့ တွေ့ရှိသိမြင်ပြီး အတတ်ပညာများကို တိမ်မြုပ် မသွားစေရအောင် မှတ်တမ်း အမျိုးမျိုးကို လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြ၏။ ထိုစာပေများသည် လူသား၏တိုးတက်မှု အရှိန်အဟုန်ကို အထူး လျင်မြန်စေသည်။

ထို့ကြောင့် ယခု နှစ်ဆယ်ရာစုအတွင်း တိုးတက် လာမှုများမှာ ဤဒိဋ္ဌလောကတွင် အလွန့်အလွန် လျင်မြန်လာသည်ကို တွေ့မြင်နိုင်ကြသည်။ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်မှတ်ခဲ့သော အရာတို့သည် ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ အိပ်မက်မျှ မမက်ဖူးသော အရာတို့သည်လည်း ပေါ်ပေါက်လာခဲ့၏။

ဤသို့ တိုးတက်မှုအစုစုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်မှာ လူသားတို့သည် မိမိတို့၏ ကွန်ရှင့်စိတ်ခတ်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပြီး မိမိတို့ လိုချင်သောအရာများ ရရှိအောင် ကြံစည်လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြခြင်းကြောင့်ဟု သိသာနိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ ကြံစည်လုပ်ဆောင်ကြရာ၌ အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များကို ပူးတွဲ အသုံးပြုခဲ့ကြရသည်။

၁။ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ပြီး ကြံစည်ခြင်း။
၂။ ဝီရိယထက်သန်စွာ အားထုတ်ခြင်း။
၃။ သင် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ယုံကြည်လျှင်သာ ဖြစ်နိုင်ပါသည် ဆိုသော ယုံကြည်မှုကို လက်ကိုင်ပြုခြင်း။
၄။ အဖျက်စိတ်များကို တတ်နိုင်သမျှ ဖယ်ရှားပြီး အပြုစိတ်၊ အဖြစ်စိတ်ထားများ ရှိခြင်း။

၅။ တိကျသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့်
၆။ ညီးညီးတောက် လိုချင်သည့် ဆန္ဒ ထားရှိခြင်းများ ဖြစ်သည်။

နာမ်ဝါဒ စိတ်ပညာအရဆိုလျှင် အားလုံးသော အရာဝတ္ထုဟူဟူသမျှကို ဖြစ်ပေါ်စေသော ယူနီဗာဆယ်မိုင်း=*Universal Mind* ခေါ် စကြဝဠာ စိတ် အစုအရုံး နာမ်ဓာတ်ကြီးသည် ရှိ၏။ ထိုနာမ်ဓာတ်ကြီးကို တနည်းအားဖြင့် သဘာဝတရား=*Nature* ဟူ၍လည်း ခေါ်ဝေါ် သတ်မှတ်၏။ ထို သဘာဝတရား=နာမ်ဓာတ်ကြီးတွင် အောက်ပါ တန်ခိုးအာနိသင်များ ပါရှိ၏။

(၁ *Omnipotent* =

အကန့်အသတ်မရှိ ကြီးမားသောတန်ခိုး။

(၂) *Omnipresent* =

ထိုနာမ်ဓာတ်သည် နေရာအနှံ့ တရစပ် တည်ရှိခြင်း။

(၃) *Omniscience* =

အကန့်အသတ်မရှိ အားလုံး တတ်သိ ပြီးမြောက်စေသော သိပ္ပံပညာရပ်များနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

(၄) *Infinite Intelligence* =

အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ပြည့်စုံခြင်း။

ထိုနာမ်ဓာတ်ကြီးနှင့် လူသား တဦးစီတဦးစီတို့သည် အချိန်မရွေး ကြိုက်နှစ်သက်သလို အလိုရှိသော အရာများ ရရှိရေး

အတွက် ဆက်သွယ်မှုပြုပြီး အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် သိပ္ပံပညာရပ်များကို ရယူနိုင်၏။

ဤနေရာတွင် ဆရာကြီးသခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန်ဆိုထားသည့် ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ တရားစာအုပ် စာမျက်နှာ(၃၄၊၃၅)၌ ဖော်ပြပါရှိသော စာပိုဒ်များကို တင်ပြရန်လိုအပ်သည်ဟုယူဆပြီး အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။

"နာမ်ဓာတ်သည် စကြဝဠာ၏ အခြေခံ အခြင်းအရာဖြစ်၏။ နာမ်ဓာတ်သည်သာ တန်ခိုးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်"ဟု ဗုဒ္ဓက ဆို၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာမ်ဓာတ်အတွင်း၌ရှိသော အင်အားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ကျွန်ုပ်တို့ တယောက်စီ တယောက်စီ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတခုစီ တခုစီအတွင်း၌ ဖွဲ့စည်းနေသော အသင်္ချေအသင်္ချာမျှသော မဟာဘုတ်ဓာတ်များကို စီမံအုပ်ချုပ်လျက် ရှိကြ၏။"

တိုးတက်လိုသော လူသားနှင့် နာမ်ဓာတ်၊ သို့မဟုတ် စကြဝဠာ စိတ်ဓာတ်ကြီးသည် မည်သို့ ဆက်သွယ် နိုင်ပါသနည်း။

လူသားနှင့် စကြဝဠာ စိတ်ဆက်သွယ်ရာ လမ်းကြောင်းမှာ စိတ်ကူး ကြံစည်ခြင်း ဖြစ်၏။ *The link betweeu the individual and the universal is thought.* ဟု နာမ်ဝါဒ စိတ်ပညာကို ယုံကြည်သူများက ရေးသားဖော်ပြသည်။

ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်များက ဤသို့ဆို၏။

"Thoughts are things."

"စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းများသည်အရာဝတ္ထုများဖြစ်သည်။"

ဤနေရာတွင် ကွန်ရှင့် = *Conscience* စကားလုံး ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အဘိဓာန်စာအုပ်များမှကူးယူဖော်ပြလိုပါသည်။

တက်တိုး အဘိဓာန်က ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ပေး၏။

Conscience=အဆိုး အကောင်း သန့်တတ်သည့်စိတ်။

လန်းနားအဘိဓာန်က ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ပေး၏။

Conscience – The feeling of right or wrong; Moral Sense; one's powar to distinguish between right or wrong, as to have a good [clear, bad, guilty] conscience; Yov feel or know that you have done wrong.

ကွန်ရှင့်= အမှန်၊သို့မဟုတ် အမှားဟူ၍စိတ်တွင်း မှသိမြင်ခံစားခြင်း။ကျင့်ဝတ်တရားနားလည်သိမြင်မှု။ အမှန်၊ သို့မဟုတ် အမှားဆိုသည်များ ခွဲခြားနိုင်စွမ်း တန်ခိုး။ အမှန်၊ သို့မဟုတ် အမှားဆိုသည်များ ခွဲခြားနိုင်စွမ်း တန်ခိုး။ ဥပမာ–ကောင်းသော၊ စင်ကြယ်သော၊ ဆိုးသွမ်းသော၊ အပြစ်ရှိသောဆိုသည်များကို မိမိဘာသာသိမြင်မှု။ အမှားလုပ်မိလျှင် ဒါဟာ အမှားဟူ၍ သင်၏စိတ်ထဲမှာလာပြီး သိမြင်ခံစားသောစိတ်ကို ကွန်ရှင့်စိတ်ဟူ၍ ခေါ်ဆိုသည်။

မိမိမှာဘာအပြစ်မှမရှိ။ စင်ကြယ်သည်ဟုသိသော စိတ်ထားကို *Clear Conscience* ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

မိမိအပြစ်ကျူးလွန်မိသဖြင့် မိမိမှာ အပြစ်ရှိသည်ဟု သိနားလည်သော စိတ်ကို *Guilty Conscience* ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ဤသို့ စိတ်ကူးကြံစည်ရာ၌ အကူအညီ ရရှိစေရန်အတွက် သဘာဝတရားကြီးက လူသား၏ စိတ်ခေတ်တွင် "ကွန်ရှင့်= အမှားအမှန် အဖြူအမည်းခွဲခြားသိနိုင်စွမ်းရှိသော စိတ်အာရုံခံစားနိုင်စွမ်း အာနိသင်ကို ထည့်သွင်းပေးထားသည်"ဟုလည်း နားလည်ရ၏။

ကွန်ရှင့်နှင့်တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်းဆိုသည်မှာ စင်စစ် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဝေဖန်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ဝေဖန်ပိုင်းဖြတ်ခြင်းကို ပြုရာ၌ စိတ်အာရုံစူးရုံး စူးစိုက်နိုင်စွမ်းပါရှိသည့်သမာဓိတရားရှိရန်မှာအရေးတကြီး လိုအပ်သည်။ သမာဓိတရား ရရှိရေးအတွက် စိတ်၏ကြည်လင်သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုရှိရန်သည် အရေးအကြီးဆုံးပင်ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အဖျက်စိတ်ကင်း၍ အပြုစိတ်ထားရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၌ပါရှိသည့်စကားလုံးနှင့်ဆိုရသော် နိဝရဏတရား ငါးပါး ကင်းစင်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် မိမိလိုချင်သည့် အရာဝတ္ထုကို အတိအကျသိရှိပြီး ညီးညီးတောက် လိုချင်သည့်ဆန္ဒဖြင့် မိမိကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးကာ လုပ်ဆောင်ရမည့် လမ်းစဉ်ကို ရှာကြံမှု ပြုရမည် ဖြစ်သည်။

ထိုအဆင့်တွင် ဇွဲသည် လိုအပ်လာလေပြီ။ တစုံတခု ရလိုမှုကြောင့် ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းပြုရာ၌ တခါတရံဘွားကနဲ အဖြေပေါ်လာတတ်၍ ကတ်ကတ်သတ်သတ် ခက်ခက်ခဲခဲ စွဲမြဲသော စိတ်ဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးမှ အဖြေရသည်လည်း ရှိသည်။ ဤလို အခြေအနေအတွက် အချိန်ပေးရသည်။ ဇွဲရှိရသည်။

အချို့သော သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများသည် သိပ္ပံပညာရပ်နှင့် ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များပေါ်တွင် ဝေဖန်ပိုင်းဖြတ်နိုင်ရန် စဉ်းစားကြံဆရာ၌ တခါတရံတွင်အဖြေမထွက်နိုင်ရှိရတတ်၏။ ထိုအခါ၌ ဇွဲကိုရှေ့တန်းတင်ကာ အချိန်ပေးပြီး အဖြေရှာယင်း အပန်းဖြေသဘောနှင့် အဖျော်ယမကာစသည် သောက်သုံးရန် ရေခဲခွဲစဉ်တွင် သူလိုအပ်သောအဖြေမှာ အမှတ်မထင်ဖျတ်ကနဲ သူ့ဦးနှောက်တွင်းသို့ ရောက်ရှိလာသည်လည်း ရှိတတ်သည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ဤလိုဖြစ်ရခြင်းမှာ လူသားသည် ကြံစည် စိတ်ကူးခြင်း လမ်းကြောင်း အဆက်အသွယ်ဖြင့် အနန္တဉာဏ်ပညာထံမှ မိမိ လိုအပ်သောပညာရပ်များကိုသူ၏ကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင် နှီးနှောကာ အရယူရာ၌အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အချိန်လိုအပ်နေသေးသည့်အတွက်ရုတ်တရက် အဖြေမရနိုင်ခြင်းဟု နားလည်ရသည်။

သို့သော် သူသည် သူ၏ အတွင်းစိတ် (*Sub-conscious*) ကိုမူ သူလိုချင်သည့်အရာကိုပြောပြည့်ကြားထားပြီးဖြစ်သဖြင့် မည်သည့်အခါမျှအိပ်စက်မှုမပြုသည့်သူ့အတွင်းစိတ်သည်အဖြေမရမချင်းအလုပ်လုပ်နေမြဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်သူ၏အတွင်းစိတ်မှာအဖြေပေါ်လာသောအခါတွင်သူ၏အသိစိတ်သို့သူ့အတွင်းစိတ်က ဖျတ်ကနဲအဖြေပေးခြင်းဟုလည်း နားလည်ကြရသည်၊

သို့ဖြစ်ရာ ကြံစည်တွေးဆရာ၌ ကွန်ရှင့်နှင့်တိုင်ပင်နှီးနှောရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။ ကွန်ရှင့်သည် လူသား၏အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်ဟု တင်စား၍ ခေါ်ဝေါ်အပ်သည်။

ဤတွင် ကမ္ဘာကျော် ဗြိတိသျှ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်ကြီး နှင့် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်သူ ဝင်စတန်ချာချီ၏ အဆိုအမိန့်ကို ဖော်ပြချင်ပါသည်။ သူက ဤသို့ဆို၏။

"The only guide to a man is his conscience"

WINSTON CHURCHILL

"လူသားတဦး၏ တခုတည်းသာရှိသော လမ်းပြဦးဆောင်သည် သူ၏ ကွန်ရှင့်စိတ်(=ပညာစေတသိက်) ဖြစ်သည်။"

သို့သော် ကွန်ရှင့်နှင့်တိုင်ပင်နှီးနှောမှုကိုအချိန်မှန်မှန်အလေ့အကျင့်ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ပေးရန်မှာ လိုအပ်သည်။ ကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောမှု မပြုပဲ၊ ကွန်ရှင့်ကိုအရေးမထားပဲမေ့လျော့စွာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စွန့်ပစ်ထားပါလျှင် ကွန်ရှင့်၏ အင်အားမှာ နည်းပါးပြီး မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် အကြံပေးမှု မပြုနိုင်ပဲ ချွတ်ချော်မှု တွေ့ရှိနိုင်သည်ဟု အသိပညာရှင်များ၏ သတိပေးချက်ရှိပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ကာယဗလသမားသည် သူ၏လက်ရုံး ကြီးထွားပြီး အင်အားကြီးမားစေရန် စူးစိုက်သောစိတ်နှင့် အချိန်မှန်မှန် လေ့ကျင့်မှု ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ အချိန်မှန်ကန်မှု မရှိပဲ လက်ရုံးကြီးထွား အင်အား တိုးတက်မှုတွင် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှု မပြုနိုင်အောင် အခြားအရာကိစ္စများ၌သာ စိတ်ဝင်စားမှုပြုပြီးမိမိ၏ အလေ့အကျင့်ကို ပစ်ထားပါလျှင် မိမိလိုအင်ဆန္ဒဖြစ်သော လက်ရုံးကြီးထွား အင်အားတိုးတက်မှုမှာ ဖြစ်မလာနိုင်ပဲ ရှိမည်ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် ကွန်ရှင့်နှင့်

လည်း မှန်မှန်ကြီး ဆက်သွယ်နှီးနှောတိုင်ပင်မှု မပြုလျှင်မိမိကွန်ရှင့်မှာ အဆိုပါ ကာယဗလသမား၏ လက်ရုံးအင်အားကဲ့သို့ ချည့်နဲ့နေမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုဖြင့် ကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောကာ အဖြေရှာမှုပြုခြင်းဖြစ်သည် တရားထိုင်ခြင်းအမှုကို တိုးတက်လိုသူသည် ပြုကျင့်အပ်သည်။

လူမှန်သမျှတွင် ပြဿနာ တမျိုးမဟုတ်တမျိုး ဆိုသလို ဖြေရှင်းရန်ကိစ္စရှိရတတ်သည်။ ထိုအခါ၌ သန့်ရှင်း ကြည်လင်သောစိတ်နှင့် တည်ငြိမ်စွာ ခေါင်းအေးအေးထား၍ မိမိကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောမှုပြုရန် တရားထိုင်၍ ကြံစည် စဉ်းစားပါလျှင် စကြဝဠာ စိတ်အစုအရုံးကြီးနှင့် မိမိစိတ်ဓာတ် ချဉ်းကပ်ဆက်သွယ်မိသောအခါ ပြဿနာရပ်ကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် အဖြေမှန်ကို ကောန်ရမြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင်စိတ်ပညာရှင်ကြီးနှစ်ဦး၏ အကြံပေးချက်နှစ်ခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။

ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး ဒေါက်တာပီလီးက ဤသို့ အကြံပေး၏။

"လူမှန်သမျှပြဿနာရပ်များနှင့်တွေ့ကြရသည်ချည်းပင်ဖြစ်သည်။ ပြဿနာမရှိသူမှာ သင်္ချိုင်းကုန်းမြေကြီးထဲ ရောက်ရှိနေသူသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ ပြဿနာရပ်ကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်တွင် မကြောက်ရွံ့ပါနှင့်။ ဤသို့ရွတ်ဆိုပြီး သင်၏ ပြဿနာကို ကြံစည်စဉ်းစားကာ ဖြေရှင်းပါ။

"ငါသည် ငါ၏ပြဿနာရပ်ထက် ကြီးမြင့်သူဖြစ်သည်"

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဒေါက်တာပီလီး၏ စကားလုံးတွင် ဤသို့ ဖြည့်စွက်ချင်ပါသည်။

"သင်၏ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် သင်၏ကွန်ရှင့်နှင့် နီးနှော တိုင်ပင်ပါ။ တဆက်တည်းပင် အနန္တဉာဏ်ပညာထံမှ လိုအပ်သော ဉာဏ်ပညာကို အရယူနိုင်ရန် သန့်ရှင်း ကြည်လင်သော စိတ်တွင် ဇွဲသတ္တိရှေ့ထားပြီး ကြံစည်စဉ်းစားပါ။ ကြံစည် စဉ်းစားခြင်းသည် စိတ်ထားမှန်လျှင် အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မိမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ အဖြေမှန်ကို ရမည်ဖြစ်သည်"

စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယံဟီးလ်ကမူ ပြဿနာရပ် ဖြေရှင်းရေး၌ ဤသို့တွေးဆရန် အကြံပေး၏။

ပြဿနာ ပေါ်လာသောအခါ

"ဟဲ့ ပြဿနာကောင်ကလေး၊ မင်း ငါ့ဆီ လာတယ်ပေါ့ ဟုတ်လား။ လာလာ။ မင်းမေးမယ့်ပြဿနာရပ်ကို ငါအကုန်အစင် တတ်သိအောင် လေ့လာထားလိုက်မယ်။ ဒါမှ နောက်တခါ မင်း ငါ့ဆီကို ပြန်မလာနိုင်မှာ"

ဒေါက်တာပီလီးက ငါသည် ပြဿနာရပ်ထက်ကြီးမြင့်သည်ဟု ဆိုသည်။ နပိုလီယန်ဟီးလ်ကမူ ပြဿနာရပ်ကို "ဟဲ့ ပြဿနာကောင်လေး" ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ သူတို့နှစ်ဦး၏ ဆိုလိုချက်မှာ ပြဿနာကို ပုံကြီးမချဲ့ပဲ အငယ်ကလေးပါဟု စိတ်ထဲမှာ သတ်မှတ်လိုက်ရန်ပင်ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရပေသည်။

ပြဿနာရပ်ကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ အဖြေရရန် ကြံဆရမည်မှာမလွဲရှောင်သာသောကိစ္စဖြစ်၍ ကြံဆသောအခါမှာ ဘယ်ဟာအမှား၊ ဘယ်ဟာအမှန်ဟု ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်

စွမ်းရှိသော ကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်ရမည် ဖြစ်သည်။ တိုင်ပင်သော အကျင့်ကို အချိန်မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကြီးမားအားသန်လာသောကွန်ရှင့်ကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် တည်ဆောက်ယူလျှင် ရနိုင်သည်သာတည်း။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ မိမိတို့၏ဆင်းရဲမှု၊ ချမ်းသာမှုကိုဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းမှာစိတ်တွင်လာ၍ အခြေခံပုံကို မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာဓမ္မာ အစချီသည့် ပါဠိတော်၌ ဖော်ပြ၏။

၂။ နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာကမူ ဆင်းရဲခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းကို မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်သာ ပြုလုပ်သည်ဟု ဆိုသည်။

၃။ ချမ်းသာမှုကို အရယူရေးတွင် လူသားသည် အမှားနှင့် အမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိသည့် မိမိကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင် နှီးနှောရန်မှာ လိုအပ်၏။

၄။ လူတိုင်း၌ပင် ပြဿနာ အခက်အခဲ တမျိုးမျိုးနှင့် ဝင်ရောက်၍ တိုးရမြဲဖြစ်ရာ ပြဿနာထက် ငါကကြီးမြင့်သည်ဟု ပြောဆိုယုံကြည်မှုဖြင့် မိမိကွန်ရှင့်နှင့် တိုင်ပင်၍ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလျှင် ပြေလည်မြဲပင်ဖြစ်သည်။

၅။ ကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောရာ၌ ကြံစည် စိတ်ကူးရသည်ဖြစ်ရာ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းသည် သဘာဝတရား၏ အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မှုကိုရစေသည်။

၆။ အနန္တညဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မှုရရှိခြင်းသည် မိမိတို့ အလိုရှိရာချမ်းသာမှုအမျိုးမျိုးကို ရရှိနိုင်သည်ဟု နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာက ဖော်ပြ၏။

၇။ နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာအရဆိုလျှင် ဤဒိဋ္ဌ လောက၏ တိုးတက်ဖြစ်မြောက်မှု ဟူဟူသမျှသည် လူသား၏စိတ်နှင့် စကြဝဠာစိတ်နှစ်ခုကို ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်း လမ်းကြောင်းဖြင့် ဆက်သွယ်မှုပြုပြီး ကြိုးစားအားထုတ် ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ဟု ဆိုသည်။

၈။ စကြဝဠာ စိတ်ဓာတ် အစု အရုံးကြီးသည် အကန့်အသတ်မဲ့တန်ခိုး၊ သိပ္ပံပညာရပ်များနှင့် အနန္တညဏ်ပညာ နှင့် ပြည့်စုံလျက် နေရာအနှံ့အပြဲတည်ရှိသည်ဟု နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာရှင်များက ယုံကြည်ကြသည်။

၉။ ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းပြုရာ၌ မိမိကွန်ရှင့် စိတ်ဓာတ်နှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောမှုကို အချိန်မှန်မှန် ပြုခြင်းအားဖြင့်၊ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် စိတ်ထားမှန်ကန်စွာထားလျက် တရားထိုင်ခြင်းအားဖြင့် လိုအပ်သောချမ်းသာသုခကို ရရှိစေနိုင်သည်။

အခန်း ၅

မိမိအတွင်းစိတ် နိုင်းစေမှု ပြုလေ့ရှိသော အကျင့်

လောကီလူသားတို့ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အတွက် ညွှန်ကြားချက်များဖြစ်သော နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာရပ်ကို တပ်အပ်သေချာ သိမြင်နားလည် ကျင့်သုံးမှုပြုပြီး ကြီးမားသော ကြွယ်ဝမှု အစုစုကို ရယူခဲ့သူဟူ၍ ကျွန်တော်တို့ ယူဆယုံကြည်ထားသော အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက စိတ်ဓာတ်နှင့် ပတ်သက်၍ အထူးတလည် သိရှိနားလည် ထားအပ်သည့် အချက်သုံးခုကို ဖော်ပြ၏။

၁။ လူသားတဦး၏ သူကိုယ်တိုင် ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်သည့် တခုတည်းသော အရာမှာ သူ၏စိတ် ဖြစ်သည်။ စိတ်

သည့် လူသားများ ပိုင်ဆိုင်ထားသမျှ အရာဝတ္ထု အစုစုတွင် အဖိုးအထိုက်တန်ဆုံးဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကို အဆင့်မြင့်အောင် လူသားတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန် တာဝန်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့ စိတ်ဓာတ်ကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲရမည်။

၂။ အထက်ပါ အချက်ပြီးလျှင် စိတ်ဓာတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဒုတိယအရေးကြီးဆုံး၊ အထင်ပေါ်ဆုံး အချက်မှာ အမှား၊ အမှန် ဝေဖန် ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း ရှိသော ကွန်ရှင့်ကို သဘာဝတရားကြီးက စိတ်ဓာတ်အစုအရုံးကြီးတွင် ထည့်သွင်း၍ ပေးထားသည်။ ထိုကွန်ရှင့်ကို တိုးတက်လိုသူတိုင်း အသုံးပြုရမည်။

ထိုအချက်နှစ်ခု၏ အကြောင်းခြင်းရာများကို အခန်း ၃နှင့် ၄ မှာ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်၏။ ယခု ရေးသားရန် ရှိသည်မှာ အောက်ပါအချက် ဖြစ်၏။

၃။ တတိယသိရှိရန် အရေးအကြီးဆုံးနှင့် နက်နဲလွန်းသဖြင့် နားလည်ရန် ခက်ခဲဆုံးဖြစ်သော်လည်း ၎င်း၏ တန်ဖိုး အရှိန်အဝါမှာ လွန်စွာကြီးမားမှု ရှိသည်ကိုတော့ သိရှိနားလည်ရပြီးဖြစ်သော အရာမှာ အတွင်းစိတ်ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ကို အသုံးချလေ့ရှိသော အကျင့် ကို ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဤအခန်း၌ ရေးသားရပါမည်။

အတွင်းစိတ် (*Sub-conscious Mind*) အကြောင်းအရာများကို ဤအခန်းတွင် အစအဆုံး အသေးစိတ်ရေးသား ဖော်ပြနေပါလျှင် စာသားတွေ များလွန်းသွားမည် ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အတွင်းစိတ်ဆိုသည်မှာ ဘာဆိုသည်ကို သိရှိနားလည်

ရန်အတွက် ကျွန်တော် ရေးသည့် "စိတ်၏စွမ်းအင်"၊ "သင့်အတွင်းစိတ်" နှင့် "စိတ် တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက် ချမ်းသာပါ" စာအုပ်များကို ဖတ်ရန်မှာ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ယခု ဤအခန်းတွင်မူ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ အတွင်းစိတ်ကို အလိုရှိသမျှရရှိရန် ခိုင်းစေမှု ပြုလေ့ရှိသော အကျင့် ကျင့်သုံးရေးသည် တိုးတက်လိုသူတိုင်း အတွက် လိုအပ်သည် ဆိုသည့် အချက်များကို ရေးသားပါမည်။

ရှေးဦးစွာ အတွင်းစိတ်သည် မည်မျှ တန့်ခိုး ကြီးမားပါသနည်းဟု မေးသင့်၏။

အတွင်းစိတ်သည် စကြဝဠာ စိတ်ဓာတ် အစုအရုံးကြီး = (*Universal Mind*) နှင့် အတူတူပင် တန်ခိုးအာနိသင်ကြီးမားသည်ဟု နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်၏။ ဤအကြောင်းကို အခန်း ၄ ၌ အနည်းငယ်မျှရေးခဲ့၏။ ဤအဆိုပြုချက် လေးနက်စေရန်အတွက် နာမ်ဝါဒီပညာရှင်ဟန်နယ်၏ ရေးသားချက်ကို ယခု ဖော်ပြရပါမည်။

"The objective world is controlled by an unseen and, heretofore, unexplainable power. We have, heretofore, personalized this power and called it God. We have now, however, learned to look upon it as the permeating essence or principle of all that exists-the Infinite or Universal Mind.

"The Universal Mind, being infinite and omnipotent, has unlimited resources at its

command, and when we remember that it is also omnipotent, we cannot escape the conclusion that we must be an expression or manifestation of that Mind.

"A recognition and understanding of the resources of the Subconsciaus Mind will indicate that the only difference between the Subconscious and the Universal is one of degree. They differ only as a drop of water differs from the ocean. They are the same in kind and quality. the difference is one of degree only.

ဤ ဒိဋ္ဌကမ္ဘာလောကကြီးသည် လွန်လေပြီးသော အချိန်ကာလမှစ၍ ယခုအထိ မြင်လည်းမမြင်ရ၊ မည်သို့မည်ပုံ ဟူ၍လည်း ရှင်းလင်းဖော်ပြမှုမပြုနိုင်သော စွမ်းအင်တန်ခိုး တခုက စီမံကွပ်ကဲထိန်းချုပ်အုပ်စိုးမှုပြုခြင်း၏အောက်မှာ ရှိနေရသည်။

ထို စွမ်းအင်တန်ခိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် လွန်လေပြီးသော အချိန်ကာလမှစ၍ ယခုအထိ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ အနေအထား၌ ဂေါ့ဒ် (ထာဝရဘုရားသခင်) ဟု ခေါ်ဆိုမှု ပြုကြသည်။

သို့သော်လည်း ယခုအခါတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထို စွမ်းအင်တန်ခိုး၏အပေါ်မှာ ဤသို့ သိမြင်နားလည်မှုကို ရရှိကြသည်။ ဤအရာသည်တည်ရှိနေသမျှ အားလုံးသော အရာဝတ္ထုများ၏ အတွင်းသို့ စိမ့်ဝင်နေသော အနှစ်သာရ၊ သို့မဟုတ် နိယာမ ဖြစ်သည်။ ထိုအရာသည် 'အင်ဖင်းနစ်' ခေါ် အတိုင်းအဆမဲ့

အနန္တ၊ သို့မဟုတ် 'ယူနီဗာဆယ်မိုင်း' ခေါ် စကြဝဠာစိတ် ဖြစ်သည်။

စကြဝဠာစိတ်သည် အတိုင်းအဆမဲ့အနန္တ နှင့် အကန့်အသတ်မဲ့စွမ်းအင်တန်ခိုးဖြစ်လေရာ ဤစကြဝဠာစိတ်မှ မိမိတို့ အလိုရှိသမျှကို အကန့်အသတ်မဲ့ ရရှိနိုင်သည်။ ထို့ပြင် စကြဝဠာစိတ်သည် နေရာအနှံ့ ကွက်လပ်မရှိ ပကတိ တရစပ် တည်ရှိနေသော အရာဖြစ်သည့်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သတိတရ သိရှိရသော အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုစိတ်၏ စွမ်းအင်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထိုစွမ်းအင်၏ ထုတ်ဖော် ပြသချက်များ ဖြစ်ရမည်ဟူ၍ အပြီးသတ်ဆုံးဖြတ်မှုပြုခြင်းမှ လွတ်ထွက်သွားရန် မတတ်နိုင်တော့ပေ။

အတွင်းစိတ်၏စွမ်းအားဖြင့်ရရှိနိုင်သော အကြောင်းခြင်းရာကို သိနားလည်ခြင်းနှင့် အသိအမှတ် ပြုခြင်းများသည် အတွင်းစိတ်နှင့် စကြဝဠာစိတ်နှစ်ခု၏ခြားနားချက်မှာ အကြီးအငယ်၊ အနည်းအများ တည်းဟူသော ဒီဂရီ တခုခု၌သာ ဖြစ်သည်ဆိုသောအချက်ကို ညွှန်ပြလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ ခြားနားချက်မှာ ရေတစက်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေသည် တခုနှင့်တခု ပမာဏကွာဟမှု ရှိသကဲ့သို့သာဖြစ်သည်။ ရေတစက်နှင့် သမုဒ္ဒရာရေသည် အမျိုးအစားနှင့် အရည်အချင်းမှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်။ ကွာခြားချက်မှာ ပမာဏ မျှသာတည်း။

အထက်ပါစာပိုဒ်များ၏ အဓိကဆိုလိုချက်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

၁။ ရှေးအခါမှစ၍ ယခုအထိ ဤဒိဋ္ဌလောကကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်နိုင်သော၊ ရှင်းလင်းပြောပြရန် မတတ်နိုင်သော စွမ်းအင်တန်ခိုးတခုက အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲနေသည်။

၂။ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်အနေထားပြီး ဂေါ့ဒ်(ဘုရား)ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

၃။ ယခုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်မှု ရရှိကြသည်မှာ ထိုစွမ်းအင်တန်ခိုးသည် တည်ရှိနေသမျှ အရာရာတိုင်း၏ အတွင်းမှာ စိမ့်ဝင်နေသော အနှစ်သာရ၊ သို့မဟုတ် မပြောင်းလဲပဲ အမြဲတစေ ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်သော နိယာမများဟူ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုတန်ခိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သည် စကြဝဠာစိတ်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ဤစကြဝဠာစိတ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာရသည်။ (နာမ်ဓာတ်သည် စကြဝဠာ၏ အခြေခံ အခြင်းအရာဖြစ်၏။ နာမ်ဓာတ်သည်သာ တန်ခိုးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်)ဟု ဗုဒ္ဓက ဆို၏။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နာမ်ဓာတ်အတွင်း၌ရှိသော အင်အားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ (သခင်ဘသောင်း မြန်မာပြန် ဗုဒ္ဓ၏ စကြဝဠာ တရားစာအုပ်၊ စာမျက်နှာ ၃၃နှင့် ၃၅ ရှု။)

၄။ လူသား၏ အတွင်းစိတ်နှင့် စကြဝဠာစိတ်သည် အရည်အချင်းမှာ အတူတူပင်ဖြစ်၍ အနည်းအများသာ ရေတစက်နှင့် သမုဒ္ဒရာကဲ့သို့ ကွာခြားမှုရှိသည်။

အထက်၌ ဖော်ပြသည့်အတိုင်း တန်ခိုးအလွန်ကြီးမားသည့် အတွင်းစိတ်အား ခိုင်းစေမှုပြုသော အကျင့်ဆိုသည်မှာ အခြားမဟုတ်။ မိမိလိုအပ်သော အရာကို ရရှိရန် အတွက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည့်အကျင့်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကျင့်သုံးရန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာလည်း အခြားမဟုတ်။ မိမိလိုချင်တာကို ရရှိရန် တောင်းဆိုမှုပြုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အသေးစိတ်အကျယ်မှာ ကျွန်တော်ရေးသော "စိတ်၏ စွမ်းအင်" စာအုပ်တွင် ဖော်ပြ ပါရှိပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆိုသည်မှာ ယခုခေတ် စိတ်ပညာ စကားလုံးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဤပညာရပ်သည် ယခုခေတ်မှာမှ ခေတ်သစ်လူသားတို့ တွေ့ရှိသိမြင်သည့် စိတ်ပညာရပ်တခုဟု ထင်မှတ်သူ အများပင် ရှိလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းရ၏။ သို့သော် ထိုပညာရပ်သည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ခြောက်ရာကျော်ကာလက ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များတွင် ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရှိရ၏။

ပရိတ်ကြီးစာအုပ်တွင် ပါရှိသော မောရသုတ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော စာသားများကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ဘုရားလောင်း ရွှေဥဒေါင်းမင်းသည် နေထွက်ဆဲ အချိန်၌ အိပ်တန်းမှထပြီး အစာရှာမသွားမီတွင် အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုလျက် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းစေရန် အရံအတားကို

ပြု၏။ ယခုခေတ်စကားနှင့် ဆိုရပါမူ ရွှေဥဒေါင်းမင်းသည် ဤသို့ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်၏။

> ရွှေအဆင်းနှင့် တူသော အဆင်းရှိသည့် မြေအပြင်၌ ထွန်းလင်း တောက်ပသော အရှင် နေမင်းကြီးသည် အကြင်ကြောင့် တက်၏။ ငါသည် အရှင်နေမင်းကြီး အား ရှိခိုးပါ၏။ အရှင် နေမင်းကြီးသည် ငါ့အား စောင့်ရှောက်သည်ဖြစ်သဖြင့် ငါသည် အရှင်နေမင်း ကြီးနှင့်အတူ ဤတနေ့တာပတ်လုံး ချမ်းသာစွာ နေ ပါအံ့။
>
> ငါသည် တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိမြင်တော်မူပြီး ဖြစ်သော ဘုရားရှင်နှင့်တကွ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရားရှင်သည် ငါ့အား စောင့်ရှောက် တော်မူပါစေသတည်း။

ဘုရားလောင်း ရွှေဥဒေါင်းမင်းသည် နေဝင်အံ့ဆဲဆဲအချိန် တွင် သူ့အိပ်တန်းသို့ပြန်လာပြီး အိပ်တန်းတက်ရာ၌ အောက်ပါ အတိုင်း ရွတ်ဆိုလျက် အရံအတားပြုပြန်၏။ ယခုခေတ် စကား လုံးနှင့်ဆိုရသော် ရွှေဥဒေါင်းမင်းသည် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ကိုတဖန် ထပ်မံ၍ ပြုလုပ်ပြန်၏။

> ရွှေအဆင်းနှင့် တူသော အဆင်းရှိသည့် မြေအပြင်၌ ထွန်းလင်း တောက်ပသော အရှင် နေမင်းကြီးသည် အကြင်ကြောင့်ဝင်၏။ ငါသည် အရှင်နေမင်းကြီးအား

ဒုတိယအကြိမ်

> ရှိခိုးပါ၏။ အရှင်နေမင်းကြီးသည် ငါ့အားစောင့်ရှောက် သည် ဖြစ်သဖြင့် ငါသည် အရှင်နေမင်းကြီးနှင့်အတူ ဤတညတာပတ်လုံး ချမ်းသာစွာနေရပါအံ့။
>
> ငါသည် တရားအလုံးစုံကို အကုန် သိမြင်တော်မူပြီး ဖြစ်သော ဘုရားရှင်နှင့်တကွ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရားရှင်နှင့်တကွ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပါ၏။ ထိုဘုရားရှင်သည် ငါ့အား စောင့်ရှောက် တော်မူပါစေသတည်း။

ဤပရိတ်တော် အရံအတားကို ပြုခြင်းအားဖြင့် တနည်း အားဖြင့် ခေတ်စကားနှင့်ဆိုရသော် ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ကြောင့် ထိုဘုရားလောင်း ရွှေဥဒေါင်းမင်းသည် နှစ်ပေါင်း ခုနစ်ရာပတ်လုံးမုဆိုးတို့၏ ဖမ်းဆီးရန် ကြံစည်လို့ လပြုကြခြင်းမှ လွတ်မြောက်လျက် ဘေးမသိရန်မခပဲ ချမ်းသာစွာနေထိုင်နိုင်ခဲ့ သည်ဟု ပရိတ်ကြီးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။

ထိုမှတပါးဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၌ ရေးသားပါရှိသည့်အန္တရာယ် ကင်းဂါထာများသည်လည်း စင်စစ်မိမိအလိုရှိသောချမ်းသာမှု ရရှိရန်နှင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်များ ကင်းဝေးစေရန် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း=မိမိကိုယ်မိမိ ဖြစ်ချင်သလို ညွှန်းဆိုဆုတောင်းမှု ပြုခြင်းများသာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ကြပါသည်။

ဤသို့ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ရာ၌ မည်သည့်အရာသည် ရှေးဦးစွာ လိုအပ်ပါသနည်း။

ထိုအရာသည် ယုံကြည်မှုပင် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ခရစ်ယာန်သမ္မာကျမ်းစာ၌ အောက်ပါစာတပိုဒ် ပါရှိ၏။

"What things soever ye desire, when ye pray, believe that ye receive them and ye shall have them. (Mark XI. 24 A. V.)"

"သင်လိုချင်သမျှ ဘယ် အရာဝတ္ထုကို ဖြစ်စေ ရရှိရန် သင် ဆုတောင်းသော အခါ ဒါကို သင် ရရှိမည်ဟု ယုံကြည်ပါ။ ထိုအရာကို သင် ရရှိလိမ့်မည်"

စိတ်ပညာရှင် ဟန်နယ်၏ စာအုပ်၌လည်း အောက်ပါ စာတပိုဒ်ကို ဖတ်ရှုရ၏။

"We are first to believe that our desire has already been fulfilled, its accomplishment will then follow."

"ပထမဆုံးအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ ယုံကြည်မှုရှိရမည်။ ဘယ်လို ယုံကြည်ရမည်နည်းဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒမှာ ပြည့်ဝပြီးဖြစ်နေပြီဟူ၍ ယုံကြည်ရမည်။ ဤကဲ့သို့ယုံကြည်သည့်အတိုင်းရရှိမည့်အောင်မြင်ထမြောက်မှုသည် ယုံကြည်မှုရှိပြီး နောက်မှာ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ပါ၍ လာလိမ့်မည်"

တဦးသော စိတ်ပညာဆရာကမူ ဤသို့ဆို၏။

"Act as a conqueror and you will conqueror."

"အောင်မြင်သူလို ပြုမူပါ။ သင် အောင်မြင်လိမ့်မည်"

ဒုတိယအကြိမ်

အောင်မြင်မှု မရရှိမီမှာပင် အောင်မြင်သူကဲ့သို့ ယုံကြည်သောစိတ်နှင့် ပြုမူနေထိုင်ခြင်းသည် တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် မိမိကိုယ်မိမိလှည့်စားခြင်း၊သို့မဟုတ်လိမ်လည်ခြင်းတမျိုးပင်ဖြစ်သည်။သို့သော် ဤလိမ်လည်မှုမျိုးကို *White Lie* =မုသားဖြူဟုခေါ်ဆိုရပေသည်။ဤမုသားဖြူကြောင့်မည်သူ့အားမျှ မထိပါးစေပါ။ စင်စစ်အားဖြင့်ဆိုရသော်ဤလိုမုသားဖြူသည် ဤဒိဋ္ဌလောက၏ အကျိုးစီးပွားများကိုသာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဤနေရာတွင် ဤ မုသားဖြူနှင့် ပတ်သက်ပြီး ယထာဘူတဝါဒနှင့် နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာ၏ ကွာခြားမှုရှိပုံကို ဖော်ပြရန် သင့်သည်ဟု ယူဆသဖြင့် ရှင်းလင်းတင်ပြလိုပါသည်။

ယထာဘူတဝါဒသည် အရှိကိုအရှိ၊ မရှိကိုမရှိ၊ သူ့အရှိအတိုင်း၊ အမှန်အတိုင်း၊ ဒုက္ခကိုဒုက္ခ၊ သုခကိုသုခ အဖြစ်မြင်အောင်ပြသည်။ မည်သည့် မုသာဝါဒကိုမျှ အသုံးမပြုပေ။ မဖြစ်သေးသည်ကို ဖြစ်ပြီးဟု မဆိုရပေ။

နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာကမူ မုသားဖြူကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်နေသောအခါမှာ အသုံးပြုရပါသည်။

ပြင်သစ်ပြည်မှ စိတ်ပညာ ဆရာကြီး အင်မလီကွေသည် အောက်ပါ ကမ္ဘာကျော် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း တခုလုံးကို သီကုံးပြီး လူနာများအား ရွတ်ဆိုစေ၏။

"Day by day in every way.
I am getting better and better."

"တနေ့ပြီးတနေ့ အရာရာတွင် ငါသည်ပိုမိုကောင်းမွန်လျက် ပိုမိုကောင်းမွန်နေသည်။"

ဒုတိယအကြိမ်

လူနာများအား ဤစကားလုံးများကို ရွတ်ဆိုစေသည်။ စကားလုံးများအတိုင်း ယုံကြည်မှုရှိလာသောအခါ ထိုလူနာသည် ရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းသည်။

ထိုစကားလုံးများသည် စင်စစ် အစပထမ၌ မုသားဖြူများသာ ဖြစ်၏။ ရောဂါမှာ လျော့ပါးမှုလည်း မရှိသေးပါပဲလျက်နှင့်ပင် ရောဂါမှာ သက်သာပျောက်ကင်းလာပြီဟု အဓိပ္ပာယ်ပါသော အရာမှာ ငါသည် ပိုမိုကောင်းမွန်လာပြီဟု ရွတ်ဆိုစေသည်။ ကောင်းသောဘက်၌ မတိုးတက်သေးပါပဲလျက်နှင့်လည်း တိုးတက်မှုရှိလာပြီဟု ဆိုရ၏။ သို့ဖြစ်ရာ နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာသည် လိုချင်နေတာကို မရမီ၌ပင် ရပြီဟု ဆိုရ၏။ အရှိကိုအရှိအတိုင်း မမြင်စေပဲ လိုချင်တာကို မရရှိသေးမီကပင် ရရှိပြီးဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်စေ၏။

နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာသည် ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု မမြင်ရန်လည်း တားမြစ်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာသည် *Opiimism*= အကောင်းမြင် ဝါဒကိုသာ လက်ခံပြီး ဒုက္ခကို သုခဟုမြင်စေရန် ညွှန်ကြားသည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ညွှန်ကြားရသနည်း။ နာမ်ဝါဒီစိတ်ပညာရပ်က 'ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကိုဆွဲယူသည်'ဆိုသည့် နိယာမကို အသုံးပြုရန် ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု မမြင်စေပဲ ဖြစ်သမျှ အကြောင်း အကောင်းချည်းသာဟု မြင်စေ၏။ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်တွင် မည်သို့မျှ ဒုက္ခမဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဒုက္ခကို ဒုက္ခဟု မြင်နေခြင်း အားဖြင့် ဤ ဒိဋ္ဌလောက၏ လောကီအကျိုးစီးပွားကို မြင့်မားအောင်လုပ်ဆောင်၍ပေးနိုင်

ရေးတွင် အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန်အတွက်ဒုက္ခကိုမုသားဖြူ အသုံးပြုကာ ဒုက္ခဟုမဆိုပဲ ဒုက္ခ မပွားအောင် အကောင်းမြင်စိတ် ထားနည်းကို ညွှန်ပြသည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်တော့်အနေနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ မုသားဖြူစကား ပြောကြားလျက် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုပုံကိုဖော်ပြလိုပါသည်။

ကျွန်တော်သည် နေ့တိုင်းပင် ဤသို့ ရွတ်ဆိုပြီး အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လေ့ရှိပါသည်။

> *"I am strong; I am healthy; I am Pure; I am a master."*
>
> **"ငါသည် သန်စွမ်းသည်။ ငါသည် ကျန်းမာသည်။ ငါသည် ကြည်လင် စင်ကြယ်သည်။ ငါသည် မဟာလူသားတဦးဖြစ်သည်။**

စင်စစ် ကျွန်တော်သည် တကယ်တမ်း သန်စွမ်းသူမဟုတ်သေး။ ကျန်းမာရေး၌လည်း ချွတ်ယွင်းမှုရှိသေး၏။ ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှုမှာလည်း ရာနှုန်းပြည့် မဟုတ်သေး၊ မဟာလူသားတဦးအဆင့်သို့လည်း မရောက်သေးသည်ကို (ယထာဘူတဝါဒအရ အမှန်ကိုဆိုရလျှင်) ဝန်ခံပါသည်။

သို့သော် နာမ်ဝါဒစိတ်ပညာက ညွှန်းဆိုချက်အရ ခေတ်တူသည် ခေတ်ဘူကို ဆွဲယူစေရေးအတွက် မိမိအလိုရှိသည့်အရာကို ယခု ရရှိပြီးအနေထား၍ မုသားဖြူကို သုံးစွဲလျက်ဖြစ်ချင်တာ

ဖြစ်အောင် ခေါ်ဆောင်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တွေ့အရ ပြောရလျှင် ဤသို့ ရွတ်ဆို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းမှ ကျွန်တော့်တွင် အစစအရာရာမှာ တိုးတက်မှုများ ရရှိနေပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ဗုဒ္ဓတရားတော်အရ ဤ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ အပြီးတိုင် လွတ်မြောက်လိုသူသည် ယထာဘူတ ဝါဒကို လက်မလွှတ်သင့်ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဗုဒ္ဓသည် ယထာဘူတ ဝါဒကို လက်ကိုင်ထား၍ တရားပြသောကြောင့်ပင်တည်း။

သို့သော် ဤဒိဋ္ဌလောက၏ လောကီချမ်းသာသုခကို ရယူလိုပါလျှင် နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာကို လက်ကိုင် ထားရမည်သာ ဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်ပါသည်။

ဤတွင်"ခတ်တူသည် ခတ်တူကို ဆွဲယူ၏" ဆိုစကားနှင့် ညီမျှသော ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ လက်ကိုင်ထားပြီး ရေးသား ညွှန်းဆိုသည့် မဃဒေဝ လင်္ကာတပုဒ်ကို ဖော်ပြချင်ပါသည်။

"သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏။
ယွင်းဖောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်။
သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏
စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌
ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့။
သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို
ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။

(မဃဒေဝ)"

"ခတ်တူသည် ခတ်တူကိုဆွဲယူ၏"ဆိုစကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လက်ခံ ယုံကြည်ပါလျှင် တိုးတက် ချမ်းသာလိုသူသည် တိုးတက်ချမ်းသာရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာတွင်–

ကျန်းမာလိုလျှင် ကျန်းမာခြင်း အကြောင်းကို စိတ်ကူး ကြံစည် တွေးတော ရမည်။ ကျန်းမာခြင်း အကြောင်းကို ပြောရမည်။ ကျန်းမာစေရန် ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည်။ စင်ကြယ် ကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ကြွယ်ဝချမ်းသာလိုလျှင်လည်း ဤအတိုင်း စိတ်ကူး တွေးတောရမည်။ ပြောဆိုရမည်။ ပြုမူလုပ်ဆောင်ရမည် ဖြစ်သည်။

အောင်မြင်လိုလျှင်လည်း ထိုနည်းငှါ စိတ်ကူးတွေးတော၊ ပြောဆို၊ ပြုမူရမည်ဖြစ်သည်။

ဤသို့ စိတ်ကူးပြောဆိုပြုမူခြင်းတွင် ယုံကြည်မှုပါရှိရန်သည် အထူးလိုအပ်သည်။ ဤအချက်ကို သတိလက်လွှတ် မဖြစ်သင့်။

ဤတွင်စာဖတ်သူသည် အရေးတကြီး မေးခွန်း တခုကို မေးလိုပေလိမ့်မည်။

ယုံကြည်မှုရှိရန်ဆိုသည်မှာ အပြောလွယ်သော်လည်းအလုပ် လုပ်ရာမှာ လွယ်သည်တော့မဟုတ်ပါ။ သည်တော့ ယုံကြည်မှု ရှိရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်း။

ဤမေးခွန်း၏ အဖြေကို အခန်း ၂၌ ဖော်ပြပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ပြန်လည် စဉ်းစား ကြည့်စမ်းပါဦး။ အကယ်၍ လုံးဝ မေ့လျော့နေပါလျှင် လွယ်လွယ်ကူကူ ပြန်လည် သတိရစေရန် အောက်၌ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက သူ၏ စောင့်ရှောက်ခံ တပည့်ဖြစ်သူ နောင်ကာလတွင် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်အား ပြောကြားရာ၌ ဤသို့ဆို၏။

"စိတ်ရဲ့ရန်သူများကို ရှင်းလင်း စင်ကြယ်စေခြင်း အားဖြင့်ဖိတ်ခေါ် ယုံကြည်မှုကိုကြီးထွားစေနိုင်တယ်၊ အဖျက်စိတ်ထားနဲ့ကြံစည်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ နောက်ပြီးတော့ မိမိဘာသာ မိမိ ချမှတ် ထားတဲ့ ချုပ်ချယ် ကန့်သတ်မှုကို ဖယ်ရှားပြီး မင်းရဲ့စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင်ပြုလုပ်ပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ဖိတ်ခေါ် ယုံကြည်မှုဟာ အားထုတ်မှု မပြုရ ပါပဲနှင့်ပင် ရှင်းလင်းသွားသော အဖျက်စိတ်ထား နေရာများမှာ ဝင်ရောက် လာပါလိမ့်မယ်။ မင်းရဲ့ စိတ်ခေတ်ထဲမှာ ဖိတ်ခေါ် ယုံကြည်မှုဝင်ရောက်ရန်နေရာကိုသာ မင်း ပေးလိုက်ပါ။ ဖိတ်ခေါ် ယုံကြည်မှုဟာ ပင့်ခေါ်ရခြင်း၊ အခမ်းအနားနဲ့ ကြိုဆိုရခြင်း မပြုပဲနှင့်ပင် သူ့ အလိုအလျောက်ပဲ သင့်ရဲ့ စိတ်ခေတ်ထဲကို ဝင်ရောက် လာမှာပါပဲ"

ဆိုလိုသည်မှာ အပြု စိတ်ထားသာ ရှိပါစေ၊ ဖိတ်ခေါ် ယုံကြည်မှုသည် သူ့ အလိုအလျောက်ပင် ရောက်ရှိလာမည် ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ၌ မိမိတို့အလိုရှိရာ ရရှိရေးအတွက် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်နိုင်ပေပြီ။

ဤနေရာ၌ အကြောင်းနှင့်အကျိုး သဘောတရားကိုအနည်းငယ်မျှ ပြောကြားရန်လိုအပ်လာပါသည်။ အခန်း ၂တွင် အပြု စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်စေရန်အကြောင်းများအဖြစ် (၁)ကျန်းမာရေး၊ (၂)သတိ၊ (၃)ဝီရိယ၊ (၄)ယုံကြည်မှု၊ (၅)အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများ ပါရှိသည့် အာရုံယူရန် ပုံစံတခုကို ရေးဆွဲပြခဲ့၏။ ဤအကြောင်းတရား၅ခုကို အခြေခံခြင်းအားဖြင့် အကျိုးတရားအဖြစ် အဆင့်(၆)ထိပ်ဆုံးတွင် အပြုစိတ်သည်ဖြစ်ပေါ်၍ လာရသည်။

သို့သော် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်လျက် "အလိုရှိသော ချမ်းသာရာသို့ သွားရာလမ်း"သို့ ရောက်ရှိရေး အောက်ပါပုံစံ တွင် "အပြုစိတ်ထား"သည် အခြေခံ အကြောင်းတရား တခု ဖြစ်သွားသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ အကြောင်း တရားကြောင့် အကျိုးတရား ပေါ်လာရသည် ဖြစ်ရာ နောက် တဆင့်တွင်မူ ထိုအကျိုးတရား သည် အကြောင်းတရား ဖြစ်သွားရသည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။ မှတ်မိ သတ် ရှိရန်မှာ မည်သည့် အရာ ကိစ္စ၌မဆို ဤ လောကတွင် အကြောင်းရှိတိုင်း အကျိုးပေါ်သည်။ ပေါ်လာသောအကျိုးကို အရင်း တည်လျက် အကြောင်း ခံသော အခါ အခြားသော အကျိုးတရားသည် ပေါ်လာ ရပြန်သည် ဆိုသော အချက်ပင် ဖြစ်ပါ၏။

အောက်ပါပုံစံကို အာရုံပြုကာ တရားထိုင်လျက် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်မိမိတို့အလိုရှိသောချမ်းသာရာ

သို့သွားရာလမ်းကိုတွေ့မြင် ရောက်ရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်ဟုကျွန်တော်တို့ ယုံကြည်သည့်အတိုင်း အလွယ်တကူအာရုံယူလျက် စူးစိုက်နိုင်ရန် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ ပုံစံပါ အဆင့်များနှင့် ပြည့်စုံရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

၅ အလိုရှိသောချမ်းသာရာသို့ သွားရာလမ်း

၄ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

၃ ရီလက်ဇေးရှင်း

၂ ဖိတ်သ်ခေါ် ယုံကြည်မှု

၁ အပြုစိတ်ထား

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

၁။ လူသား၏ အတွင်းစိတ်တွင် စကြဝဠာ စိတ်ကဲ့သို့ပင် အလွန်ကြီးမားသော တန်ခိုးအာနိသင် ရှိသည်။

၂။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာမိမိအတွင်းစိတ်ကို မိမိအလိုရှိရာ ရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန် သွေးဆောင်စကား ပြောကြားခြင်း ဖြစ်သည်။

၃။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ဆိုသော စကားလုံးသည် ယခုခေတ်၏ ဝေါဟာရဖြစ်သော်လည်း စင်စစ်ရှေးလွန်လေပြီးသော ကာလတုန်းကလည်း ဤပညာရပ်ကို အသုံးပြုခဲ့ကြ၏။

၄။ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သူ၏ စိတ်တွင် ယုံကြည်မှုရှိရန်သည် အရေးကြီး၏။

၅။ ယုံကြည်စိတ် ဖြစ်ပေါ်ရန် အပြုစိတ်ထား ဦးစွာရှိနေရမည်။

၆။ အောင်မြင်ရန် အော်တို ဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရာ၌ မုသားဖြူကို အသုံးပြုရန် လိုအပ်ပါက အသုံးပြုရသည်။

၇။ သံသရာမှ ထွက်မြောက်လိုသူသည် ယထာဘူတဝါဒကို လက်ကိုင်ပြုရမည် ဖြစ်သော်လည်း ဤဒိဋ္ဌလောကတွင် တိုးတက်ချမ်းသာလိုလျှင် နာမ်ဝါဒီ စိတ်ပညာအတိုင်း လုပ်ဆောင်သင့်၏။

၈။ အလိုရှိရာ ရရှိရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သောအခါတွင် မိမိစိတ်တွင်း၌ ရှိအပ်သော အရာများမှာ ယုံကြည်စိတ်၊ စိတ်အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် ရီလက်ဇေးရှင်း ဖြစ်သည်။

၉။ အော်ဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရုံအတား ပြုလုပ်ခြင်းကို ဘုရားလောင်း ရှေ့ဥဒေါင်းမင်း ပြုလုပ်ခဲ့ရာ မုဆိုးများက ဖမ်းဆီးရန် နှစ်ပေါင်း ခုနစ်ရာမျှ ကြံစည် ကြိုးစားကြသော်လည်း ရှေ့ဥဒေါင်းမင်းမှာ လွတ်မြောက်ခဲ့သည်ဟု မောရသုတ်၌ ဖော်ပြ၏။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၆

အရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်သောအကျင့်

"အရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်တဲ့အကျင့်ဟာ စိတ်ရဲ့ ချမ်းသာမှုကို ရရှိစေနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာယင် ကိုယ်လဲ ချမ်းသာလာတာပဲ။ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်လာယင် ကျန်းမာရေးကောင်းပြီး လုပ်အားကောင်းကောင်း ပေးနိုင်မှာ ပေါ့။ သည်တော့ စီးပွားရေးလဲ ကောင်းလာ ရမှာပါပဲ။ အဲသလိုဆိုတော့ အရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်သော အကျင့် ရရှိအောင် လေ့ကျင့် မယူသင့်ပေဘူးလား" ဤအမေးကို စာဖတ်သူ ဘယ်လို ဖြေချင်ပါသလဲ။

ကျွန်တော့်အမေးကို ကျွန်တော်ပဲ အခြားသူတဦး အနေအထားနှင့် ဖြေဆိုပါမည်။

"စာမေးပွဲ မေးခွန်းဖြေတဲ့ ပုံစံမျိုးနဲ့ ဖြေဆို ရယင်တော့ လေ့ကျင့်ယူသင့်ပါတယ်လို့ ပြောရမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့်လက်တွေ့ကျတော့ ဒီအကျင့် နေ့တိုင်းကျင့်ဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူးဗျာ။

"တောထွက်ပြီး တယောက်တည်းနေ ကျင့်ရယင်တော့ ဖြစ်မလားမသိဘူး။ လူ့လောကထဲမှာ မပြည့်မစုံနဲ့ ဝမ်းခါးလှုဖို့အတွက် နေထွက်ကနေဝင် ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ လူတွေအတွက် ပြောရယင်တော့ အရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်ရေးဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် ဖြစ်မှာပါ။

"ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ စီးပွားရေး မဖူလုံတဲ့လူကို ကိုယ့်မိန်းမကလဲ မရှိသေး၊ သားသမီးကလဲ မခန့်လေးစား စကားပြော။ ဟော၊ သူတို့နဲ့ ဦးစွာ အသပ္ပာယ=အဆင် မပြေဖြစ်ရပြီ။

အဲသည်တော့ ကိုယ်ကလဲ ရင့်ရင့်သီးသီး နင်တွေ ဟယ်တွေ သုံးပြီး ကျူးလွန်တဲ့ စကားကြမ်းတွေနဲ့ အသံမြင့်မြင့် ထားပြီး ဒေါသနဲ့ ပြောမိတော့တာပဲ။

"မလွယ်ပါဘူးဗျာ၊ မလွယ်ပါဘူး"

အထက်ပါ ဆင်ခြေပေးအဖြေများထဲမှ စီးပွားရေး မဖူလုံမှုကို အဓိကထားပြီး ပြောကြားထားသည်။

ဤနေရာမှာ ကျွန်တော် တွေ့မြင်ကြားသိဖူးသော စီးပွားရေး ဖူးလုံလာမှ လင်မယား ရန်ဖြစ်ရသော ဖြစ်ရပ်မှန် တခုကို ရေးပြ ချင်လာပါသည်။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီး မဖြစ်မီ၊ ဖြစ်ခါနီး အချိန်တုန်းက ထိုလင်မယားနှစ်ဦး သိသိသာသာကြီး စီးပွားဖြစ်ထွန်း လာကြသည်။

ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့်အတိုင်း ထိုလင်မယားသည် တဦးပေါ်တဦး သပ္ပာယသင့်ပြီး ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နှင့် ပိုပြီး ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဖြစ်လာစရာပေါ့။ သို့သော်လည်း ယောကျ်ားဖြစ်သူ (ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေရင်း)သည် ကျွန်တော့်ထံလာပြီး ဤသို့ ညည်းညူစကား ပြောကြား၏။

"ကျုပ်တို့လင်မယား အင်မတန်ကို ဆင်းရဲတုန်းကအိမ်ငှားတန်းလျားမှာ တခန်းကို တနေ့သုံးပဲ (ဆယ့်နှစ်ပြား) ပေးနေရမပါပဲ အိပ်ခဲ့ရပေမယ့် ရန်မဖြစ် ခဲ့ရဘူး။ တဦးအပေါ်တဦး ချစ်ခင်ကြင်နာမှု ရှိခဲ့ကြတယ်။ အခုကျုပ်တို့ ဆိုင်နေရာ ငွေခြောက်ထောင် ပေးဝယ်နိုင်ပြီး စီးပွားရေးကောင်းလာတော့မှ မယားက ဆူဆူပူပူ ဖြစ်လာတယ်။ တယောက်နဲ့ တယောက် အပေါက်မတည့် ကြဘူး။ နေ့စဉ်ရက်ခြား ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ ကျုပ်ဖြင့် ဒီမိန်းမနဲ့နေရတာ ဘယ်လိုမှ မပျော်တော့ဘူး။

"သူက စိန်နားကပ်ဝယ်ချင်တယ်။ ကျုပ်က မတော်သေးဘူးလို့ အကျိုးအကြောင်း ပြောပြတယ်။ သူ နားမလည်ဘူး။ မကျေနပ်ဘူး။ ပြီးတော့ အခိုင်းအစေ အလုပ်သမားတွေ အပေါ်မှာ သူ အော်ဟစ် ငေါက်ငမ်းတယ်။ ဒါကို ကျုပ် မကြိုက်ဘူး။ ကျုပ်အမေကို ကျုပ်အိမ် ခေါ်ထားချင်တာကို

သူလက်မခံဘူး။ သူ့အမျိုးတွေကျတော့ သူ ပေးလား ကမ်းလားလုပ်တယ်။ ဆန့်ကျင်မှု အမျိုးမျိုးပါပဲဗျာ”

သည်တော့ သဟ္ဇာယ သင့်ခြင်း မသင့်ခြင်းသည် ငွေကြေးရှိခြင်း မရှိခြင်း၊ စီးပွားရေးကောင်းခြင်း မကောင်းခြင်းအပေါ်မှာသာ လုံးဝ တည်နေသည် မဟုတ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ စီးပွားရေး ကောင်းလာမှ စိတ်ဆင်းရဲရသည်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်၏။ ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် သာဓကတွေ ရှိနေပေ၏။

သို့ဖြစ်ရာ သဟ္ဇာယ သင့်ခြင်း မသင့်ခြင်းသည် မည်သည့်အရာ၏အပေါ်မှာ လုံးဝ တည်မှီပါသနည်း။မိမိစိတ် အပေါ်မှာသာ လုံးဝတည်မှီသည်ဟု နားလည်သင့်ကြပေသည်။ သဟ္ဇာယ သင့်ခြင်းမသင့်ခြင်းသည် စိတ်၏အခြေအနေများသာဖြစ်သည်။

ဤနေရာမှာ မေးခွန်းတခုထပ်ဆင့်မေးရန်လိုအပ်လာသည်။

သဟ္ဇာယသင့်စွာ နေထိုင်ရန်ကို အဘယ်ကြောင့် ကြံစည်ပြောဆိုလိုက်နာ ပြုကျင့်ရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

အတိုဆုံးအဖြေမှာ အစစအရာရာမှာ အောင်မြင်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ်ချမ်းသာမှု ရရှိရန်အတွက်ပါပဲ။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဇနီးမောင်နှံသည် အောင်မြင်မှုရရှိနေပါလျက်နှင့် အဘယ့်ကြောင့် တဦးနှင့်တဦး သဟ္ဇာယ မဖြစ်ပဲရန့်ဖြစ်နေကြ ရပါသနည်း။

ထိုလင်မယားအား အောင်မြင်မှုရရှိနေသူများဟု စိတ်ပညာရပ်အနေနှင့် မသတ်မှတ်ပါ။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ စီးပွားရေး ကောင်းနေရုံမျှနှင့် မပြည့်စုံသေးပေ။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုသည်မှာ တိုတိုသာပြောရလျှင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ

ချမ်းသာလျက် လိုချင်တာရရှိ၍ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု ရှိနေရပါမည်။ ထိုလင်မယား ရန်ဖြစ်နေကြရခြင်းမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု မရှိသဖြင့် မိမိတို့ကိုယ် မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်မှုသည် အဓိက အကြောင်းများ ဖြစ်သည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ထိုလင်မယား သဟ္ဇာယ ဖြစ်လာစေရန်မည်သို့ အကြံပေးပါမည်နည်း။

ဤစာအုပ်သည်အိမ်ထောင်ရေး အဆင်ပြေစေရန် ရည်သန်ပြီး ရေးသော စာအုပ်မဟုတ်ပါ။ အဆင့်မြင့်နေသော စိတ်ပညာ သမားများ ပိုမို တိုးတက်ရန် အတွက်သာ ရည်စူးပါသည်။ သို့သော် အမေးရှိလာသဖြင့် သင့်လျော်ရုံမျှအဖြေပေးပါမည်။

ရှေးဦးစွာ ကျွန်တော်ဖတ်ဖူးသော စာတပိုဒ်ကို ပြောပြချင်ပါသည်။

လင်မယားနှစ်ဦး ရှိခဲ့ဖူး၏။ လင်ဖြစ်သူက အရှေ့သို့သွားလိုသည်။ မယားက အနောက်သို့ သွားချင်သည်။ ထိုအခါ သူတို့နှစ်ဦးဝိရောဓိ=မသင့်မတင့်=အသဟ္ဇာယ=*Disharmony* ဖြစ်ကြရပြီ။ သည်တော့ သူတို့ နှစ်ဦး တဦး အပေါ် တဦး အလျှော့မပေးကြပဲ ကြားချပြီး ဆောင်းတွင်းကြီးမြောက်လေတဟူးဟူး တိုက်ခတ်နေသည်ကိုဆင်းရဲစွာရင်ဆိုင်လျက်မြောက်ဘက်သို့သာ လေးကန်စွာ စိတ်လက် မသာမယာနှင့် သွားကြရသော ဟူ၏။

သည်တော့ လင်မယားဘဝ မရောက်မီ ရည်းစား ဘဝမှာတုန်းက *Choice of Mate*= အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးချယ်ရာ

မှာ သတိကြီးစွာထားပြီး စဉ်းစဉ်းစားစား သူ့သဘော ကိုယ့်သဘော နှီးနှောသိရှိပြီးမှ လက်ထပ် သင့်ကြသည်။ အလောတကြီး ကိစ္စပြီး ပြီးရော သဘောထားကာ လင်မယားဖြစ်ခဲ့ကြသူများသည် မြောက်လေကို ဆန်တက် ကြရတတ်သည်။ အိမ်ထောင်မှု ဘုရားတည် ဆေးမင်ရည် စုတ်ထိုး၊ ဤသုံးချက်ချက်မပိုင်လျှင် နောင်ပြင်နိုင်ခဲသည့်အမျိုးဆိုသည်ကိုသာ နှလုံးပိုက်လျက် အလိုက်အထိုက်နေထိုင်စခန်းသွားကြရပေလိမ့်မည်။

သို့သော် အမြင်ကျယ်သော လင်မယားဖြစ်ကြပါမူ အောက်ပါ စာပိုဒ်များ ဖတ်ရှုဆင်ခြင်လျက်ပြင်ဆင်နေထိုင်မှုပြုကြလျှင်တော့ သပ္ပာယစိတ်ထားများ ပွားများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်စရာ ရှိပါသည်။

အောက်ပါစာပိုဒ်မှာ စိတ်ပညာရှင် ဟာန်နယ်ရေး *Master Key* စာအုပ်မှ ကောက်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။

"The knowledge that if we infringe the rights of others we become moral thorns and finds ourselves entangled at every turn of the rodc, should be an indication that success is contingent upon the highest moral ideal, which is "the greatest good to the greatest number"

"Aspiration, desire and harmonious relations consistantly and persistantly maintained will accomplish results. The greatest hindrence is erroneous and fixed ideas,"

"ကျွန်ုပ်တို့သည် အကယ်၍ သူတပါး၏ အခွင့်အရေးနှင့် ပိုင်ဆိုင်မှုများ အပေါ်မှာ ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မှု ပြုလုပ်ပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ကျင့် တရားများသည် ဆူးများကဲ့သို့ ဖြစ်ရှိလာက အကျိုးတရားမှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် လမ်းကွေ့တခုတိုင်း တခုတိုင်းတွင် ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး အရေးမလှမှု များနှင့် တွေ့ကြုံကြရတော့သည်။

"ဤသဘောတရားသည် အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည့် စာရိတ္တကောင်းမွန် ခိုင်လုံမှုအားဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေနိုင်သည် ဆိုသော အကြောင်းတရားကို ညွှန်ပြခြင်းဖြစ်သည်ဟု နားလည် သင့်ကြပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အမြင့်မြတ်ဆုံး ကောင်းမွန်သော ကိုယ်ကျင့်တရားများကို အကြိမ်အများဆုံး လိုက်နာရမည် ဖြစ်သည်။"

"မြင့်မြတ်သည့် နေရာ၌ တိုးတက် ကြီးပွား ထွန်းကားလိုသော ဆန္ဒနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ ဆက်ဆံမှုများကို အမြဲတစေဇွဲရှိရှိနှင့် လိုက်နာကျင့်သုံးမှုသည် မိမိတို့ လိုလားသည့် အကျိုးတရားများကို ဖြစ်မြောက် စေပေလိမ့်မည်။ အကြီးဆုံးသော အဟန့်အတားမှာ မှားယွင်းမှုများနှင့် လျှော့နိုးခြင်းထစ် တရားသေ ယူဆ ယုံကြည်မှုများဖြစ်သည်"

*　　*　　*

အထက်ပါ စာပိုဒ်၏ ဆိုလိုချက်မှာ အမှားများ ဖယ်ရှားကာ ကိုယ်ကျင့်တရား မှန်ကန်ကောင်းမွန်မှုနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်ကာ မြင့်မြတ်သော တိုးတက်မှုများ ရယူရန် ဆန္ဒရှိခြင်းအားဖြင့် အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

သိင်္ဂါလောဝါဒ သုတ်တွင် လင့်ဝတ်ငါးပါး၊ မယားဝတ်ငါးပါးကို ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော် မူခဲ့၏။ ထိုတရားများကို လက်ခံ ဖွဲ့ထားသည့်အတိုင်း လူတိုင်း၏ နှုတ်ဖျားမှာ အရ ရွတ်ဆိုနိုင်ကြပါသည်။ သို့သော်လိုက်နာရန်တွင်မူ စိတ်မကူးကြသည်က များပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လင်မယား အသဟ္ပာယ ဖြစ်ကြရသည်က များနေသည်ကို တွေ့မြင်နေရ၏။ထိုအခါ နှစ်ဦးစလုံးစိတ်ဆင်းရဲကြရ၏။

အထက်၌ ရေးခဲ့သည့် လင်မယားသည် အသဟ္ပာယဖြစ်လျက်နှင့်ပင် ဆက်လက်နေထိုင်ခဲ့ကြရာ မယားဖြစ်သူမှာအသက်ငယ်ငယ်နှင့် စောစီးစွာ သေဆုံးသွားရရှာသည်။ အကယ်၍ လင်နှင့်မယား ချစ်ချစ်ခင်ခင်ရှိပြီး သဟ္ပာယ ဖြစ်နေကြပါလျှင် အရွယ်မတိုင်မီမှာ ထိုမိန်းမသေစရာ အကြောင်းမရှိနိုင်ဟု ကျွန်တော် ထင်မြင်မိပါသည်။

သဟ္ပာယ ဖြစ်ရှိခြင်းသည် လင်မယား ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့ရေး၌သာ အရေးပါသည် မဟုတ်ပါ။ အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီး ထမြောက်အောင်မြင်ရေး၊ လူ့အဆင့်မြင့်မားရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရေး၊ စိတ်အဆင့် မြင့်မားရေး၌လည်း ထိုအရာမှာ မပါမပြီး ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ သဟ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်သောအကျင့်ကို စွဲမြဲနေအောင် နေ့စဉ် အကျင့်လုပ်ယူရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။ သဟ္ပာယဖြစ်ရှိခြင်းသည် မည်မျှ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းနိုင်သနည်းဟု သိရှိရန် စိတ်ပညာရှင် ဟန်နယ်၏ အဆိုပြုချက်ကိုပင် ဖတ်ရှုစေချင်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သူက ဤသို့ဆို၏။

The world without is a reflection of the world within.

Hormony in the wold within will be reflected in the world without by harmonious conditions, agreeable surroundings, the best of everything. It is the foundations of health, and an essential to all greatness, all power, all attainment, all achievement and all success.

Harmony in the world within means the ability to control our thoughts, and to determine for ourselves how any experience is to affect us.

Harmony in the world within result. optimism and affluence; affluence within results in affluence without.

"ပြင်ပကမ္ဘာလောကသည် မိမိကိုယ်ခန္ဓာ အတွင်းရှိ ကမ္ဘာလောက၏ ရောင်ပြန်ဟပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။

"မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ကမ္ဘာလောက၏ သဟ္ပာယသင့်သော စိတ်ထားမှ ပြင်ပ ကမ္ဘာလောကဆီသို့ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုဆိုသည်မှာ သဟ္ပာယသင့်သောအခြေအနေများ၊ကြိုက်နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ပတ်ဝန်းကျင်များနှင့်အရာရာတိုင်းသည် အကောင်းဆုံးများ ဖြစ်လာစေလေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

"သပ္ပာယသင့်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန် စေရန် အခြေခံဖြစ်သည်။ ကြီးမြင့်ခြင်း ဟူဟူသမျှ အားလုံးသော တန်ခိုး၊အလုံးစုံသောချမ်းသာသုခ ပြည့်ဝရရှိမှုနှင့် အောင်မြင်ထမြောက်မှု ပေါင်းစုံတို့ ဖြစ်ရှိလာရန်အတွက် သပ္ပာယ သင့်ခြင်းအရာသည် မပါလျှင် မပြီးသော လိုအပ်ချက် ဖြစ်သည်။

"မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိကမ္ဘာလောက၌ သပ္ပာယသင့်မှု ရှိသည်ဆိုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိတို့၏ ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်သည့် အရည်အချင်းရှိခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံရသမျှ ကိစ္စအဝဝကို မိမိတို့အတွက် ကောင်းကျိုးထွက်အောင်မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

"မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ သပ္ပာယသင့်မှု ရှိနေခြင်းသည် အကောင်းမြင် ဝါဒနှင့် ကြွယ်ဝမှု အစုစုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ကြွယ်ဝမှု ရှိနေခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ ပြင်ပကမ္ဘာ လောကအား ကြွယ်ဝမှုကို ဖြစ်စေသည်။

* * *

ဤနေရာမှာစာဖတ်သူကသပ္ပာယသင့်စွာကျင့်ကြံနေထိုင်နိုင်အောင်မည်သို့လုပ်ဆောင်ရပါမည်နည်းဟုမေးချင်ပေလိမ့်မည်။

စိတ်ပညာ သဘောအတိုင်း ပြောရလျှင် ရှေးဦးစွာ အပြုစိတ်ထားရှိရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်သည်။ အပြုစိတ်ထား ရှိရန် မည်သို့မည်ပုံ လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကို အခန်း ၂၌ ပုံစံနှင့်တကွ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယ အဆင့်အနေနှင့် မြင့်မားတိုးတက်လိုသော တိကျသည့် မျှော်လင့်ချက် ထားရှိရပေမည်။ ဤ လောကလူသားတို့တွင် "မျှော်လင့်ချက် မရှိသူသည် လူသေသာတည်း" ဟုဆိုရိုးစကား ရှိပါသည်။

တတိယ အနေနှင့် ယုံကြည်မှု ရှိရပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သပ္ပာယ သင့်ခြင်းသည် ကောင်းကျိုးအလုံးစုံကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ရမည်။ ယုံကြည်မှုမပါရှိလျှင် အောင်မြင်မှု ရရှိရေးမှာ နှေးကွေးနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အောင်မြင်မှုကို မရရှိနိုင်။

စတုတ္ထအဆင့်မှာ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူး စိုက်နိုင်မှု မြင့်မားရမည်။ စိတ်အာရုံ စုရုံး စူးစိုက်နိုင်မှု မပါရှိပဲနှင့် မည်သည့် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုမျိုးကိုမျှ ရှေးအခါက မရရှိခဲ့ဖူးချေ။ ထိုစကားကို သတိထားရပေမည်။

ပဉ္စမအဆင့်တွင်ရီလက်ဇေးရှင်း အကျင့်ကိုကျင့်ရန်လိုသည်။ ဤနေရာ၌ ရီလက်ဇေးရှင်း ရှိခြင်း၏ အကျိုးတရားကို စိတ်ပညာရှင်တဦးက ရေးသား ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ဖော်ပြရပါမည်။

Relaxation can be used—and is being daily used—to onset pessimism, based on economic fear and care—those two grim sisters which can destory happiness, if you allow them to batten on your subconscious mind.

"ရိလက်ဇေးရှင်းခေါ် ကိုယ်စိတ် အပန်းဖြေ နားနေခြင်း အမှုကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မကောင်းမြင်ဝါဒဟုခေါ် ဆိုသည့် ပက်ဆီမစ်ဇင်ကို မောင်းထုတ်နိုင်သည်။ မကောင်းမြင်ဝါဒစိတ်ထဲမှာ လာရောက် ပေါ်ပေါက်ရခြင်း၏ အကြောင်းမှာ စီးပွားရေး ပျက်ပြားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့်စိုးရိမ်ခြင်းများအပေါ်မှာ အခြေခံသည်။ ညာတာမှုကင်းသည့် ထိုညီအစ်မနှစ်ဦးသည် အကယ်၍ သူတို့၏ထို နှက်မှုကို သင်၏ အတွင်းစိတ်တွင် ထိခိုက် တိုးဝင်သွားအောင် သင် လက်ခံ ခွင့်ပြုမိသော အခါမှာ သင်၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်သည်။

ဆဌမ အဆင့်မှာအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အရာရာနှင့် သပ္ပာယ သင့်စွာ နေထိုင်သော အကျင့်ကို အောင်မြင်စွာ ကျင့်နိုင်သောသူ ဖြစ်သည်ဟုသတိရတိုင်း ရွတ်ဆိုရမည်။ ရွတ်ဆိုချက်သည် မိမိ အတွင်း စိတ်သို့ ထိရောက်စွာ တိုးဝင်သွားသော အခါမှာ ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်သည်။

သတ္တမ အဆင့်တွင် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်လေ့ရှိသော အကျင့်သည် ဖြစ်ပေါ်စွဲမြဲလေပြီတည်း။ အလွယ်တကူ အာရုံယူရန် ပုံစံမှာတဘက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

၇ သပ္ပာယသင့်သော အကျင့်

⬆

၆ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း

⬆

၅ ရိလက်ဇေးရှင်း

⬆

၄ စိတ်အာရုံစူးစိုက်ခြင်း

⬆

၃ ယုံကြည်မှု

⬆

၂ တိကျသည့်မျှော်လင့်ချက်

⬆

၁ အပြုစိတ်ထား

ဤအခန်း၏မှတ်သားဖွယ်အကျဉ်းချုပ်

၁။ သပ္ပာယသင့်ခြင်း မသင့်ခြင်းသည် စီးပွားရေးအပေါ်မှာသာ တည်နေသည်မဟုတ်။ မိမိစိတ် အပေါ်မှာ တည်သည်။

၂။ မိမိစိတ်ထား စင်ကြယ်လျက် သပ္ပာယသင့်မှု ဖြစ်ပေါ်စေရန် မိမိ စာရိတ္တသည် သူတပါးအား ထိပါးမည့် ဆူးကဲ့သို့ မဖြစ်သင့်။

၃။ အကောင်းဆုံးအကျင့်စာရိတ္တသည် အောင်မြင်မှုကို ရရှိစေနိုင်သည်။

၄။ အောင်မြင်မှုရရှိရေးကို အကြီးဆုံး နှောင့်နှေးစေသော အရာမှာ မှားယွင်းသည့် တရားသေ အယူအဆထားရှိခြင်း ဖြစ်၏။

၅။ သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်တွင် လင့်ဝတ် မယားဝတ်ကို ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် အတိုင်း လင်္ကာ စပ်ထားသည်ကို လူအများ၊ ရွတ်ဆို ပြလေ့ ရှိသော်လည်း လိုက်နာမှုပြုသူမှာ နည်းပါးလှသည်။ လိုက်နာကြလျှင် သပ္ပာယ ဖြစ်ကြရမည်။

၆။ သပ္ပာယ ဖြစ်ရှိခြင်းသည် ကျန်းမာရေး ကောင်းရန် အခြေခံဖြစ်ပြီး အားလုံးသော ကြီးမြင့်မှု၊ အားလုံးသော တန်ခိုး၊ အားလုံးသောပြည့်စုံမှု၊ အားလုံးသော ပြီးစီးမှုနှင့် အားလုံးသော အောင်မြင်မှုများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ထို အကျိုးတရားများ ရရှိရန် အတွက် သပ္ပာယ သင့်ခြင်း ပါရှိရန်မှာ လိုအပ်သည်။

၇။ သပ္ပာယ ဖြစ်ရှိခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိကြံစည် စိတ်ကူးမှုများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ပြီး အတွေ့အကြုံ ဟူသမျှကို

မိမိအတွက် အကျိုးထူက်အောင် သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၈။ မိမိတို့စိတ်တွင်းမှာ သပ္ပာယရှိလျက် ကြွယ်ဝမှုစိတ်ထားရှိခြင်းသည် မိမိတို့ ပြင်ပလောကတွင်လည်း ကြွယ်ဝမှုကို ဖြစ်စေသည်။

၉။ သပ္ပာယဖြစ်ရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်များမှာအပြုစိတ်၊ မျှော်လင့်ချက်၊ ယုံကြည်မှု၊ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်ခြင်း၊ ရိလက်ဇေးရှင်းနှင့်အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းများဖြစ်သည်။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၇

ပြုံးရွှင်စွာ နေထိုင်လေ့ရှိသော အကျင့်

မိတ္တဗလဋ္ဌိကာ၊ သောက ကင်းဝေး နေနိုင်ရေး စသော စာအုပ်များရေးသည့် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး ဒေးလ် ကာနယ်ဂျီက လူမှုဆက်ဆံရေးများ၌ စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိပြီး အောင်မြင်စေရန် မမှားနိုင်သော အကျင့် တခုကို ကျင့်သုံးဖို့ အကြံတခု ပေးထားသည်။

"မိတ်ဆွေများကို တွေ့သော အခါမှာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နှင့် နှုတ်ဆက်ပါ။ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်မဆို တွေ့ဆုံ ဆက်ဆံရာမှာ မျက်နှာထား ချိုချိုသာသာနှင့် ရွှင်လန်းစွာ နေထိုင်ပါ"

အင်္ဂလိပ် ဘာသာရပ်နှင့် ရေးစပ်ထားသော ဆိုရိုးစကား တခုလည်း ရှိ၏။

"*A laugh a day keep the doctor **away**.*"

"တနေ့ တခါ ရယ်ပြုံးလျက် ဆရာဝန်ကို အဝေးမှာ ထားပါ"

ထို့ပြင် ဒေါက်တာ ဝါလ်ပိုလာရာဟုလာ ရေးသည့် *What the Buddha Taught* စာအုပ်တွင် အောက်ပါ အတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ရသော စာတပိုဒ်ကို ဖတ်ရ၏။ ယင်းစာအုပ်ကို ဆရာကြီး ဦးကိုလေး (ဇေယျာမောင်)က "မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာ" ဟု အမည်တပ်လျက် မြန်မာပြန်ဆိုထား၏။

"ဗုဒ္ဓသည် ပြုံးသောမျက်နှာနှင့်သာ အမြဲနေထိုင် သီတင်းသုံးတော်မူသည်ဟု ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် ခေတ်က ဗုဒ္ဓအား မျက်မြင်ဖူးတွေ့ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကပြောပြကြ၏။ ဗုဒ္ဓသည် မည်သည့်အခါတွင်မျှ မျက်နှာထားသုန်သုန်မှုန်မှုန် မရှိဟုလည်း ဆိုသည်။"

ပြုံးခြင်းသည် ပြင်ပလောက= *Without* ဖြစ်သည်။ စင်စစ် အတွင်းလောက=*Within*=မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ အပြုစိတ်ထား= *Positive Mind* ရှိနေမှသာလျှင် ပြုံးသော လက္ခဏာမှာ လှလှပပကလေး ဖြစ်ပေါ်၍ လာနိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် ဟန်လုပ်၍ ပြုံးသော အပြုံးကို မပြုလုပ်သင့်သလောဟု မေးနိုင်၏။ ဣန္ဒြေကြီးတခဲသားနှင့် ရှုံ့သိုးကြီး နေခြင်းထက် မပြုံးချင်သော်လည်း အားယူပြီး ပြုံးခြင်းသည် များစွာ ကောင်းမွန်စေနိုင်သည်ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။

ဘယ်သို့ ကောင်းမွန်စေနိုင်ပါသနည်း။ ဤအမေးကိုဖြေရန် စိတ်ပညာက ပြောပြသည့် နိယာမ တခုကို ထပ်တလဲလဲ ဖော်ပြရ ပါဦးမည်။ "ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကို ဆွဲယူ၏" ဆိုသည့် နိယာမအရ မိမိ၏ဟန်လုပ်၍ ပြုံးသော အပြုံးသည် သပ္ပာယဖြစ်စေလျက် မြင်ရသူအားလည်း ရွှင်ပြုံးလာစေသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်၏ ခန္ဓာတွင်း၌လည်း ထိုအပြုံး၏သဘောသဘာဝကို ဆောင်လာစေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာမိမိအပြုံးနှင့်ညီမျှသော ရွှင်လန်းမှု၊ အားတက်သရောရှိမှုနှင့် အကောင်းမြင် စိတ်ထားများသည် ခန္ဓာအတွင်းသို့ နည်းနည်းချင်းမျှဖြစ်စေ ဝင်ရောက်လာစေသည့် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာမှာ ကျွန်တော်၏ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆတခုကိုတင်ပြချင်ပါသည်။ သတ္တိ ကောင်းသောသူများ၊ မိမိကိုယ်မိမိ အားထား ကိုးကွယ်သူများ၊ ယောကျ်ား ပီသသူများသည် စိတ်ဆိုးသော မျက်နှာထားနှင့် မျက်နှာကြီးမည်းပြီး၊ သို့မဟုတ် မျက်နှာသားပျက်ကာ တဘက်သားကို ကြည့်ရှုလေ့မရှိ။ ဘယ်လို အခြေအနေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာကိုမျှမမှုသောအနေနှင့် မျက်နှာထား ပြုံးပြုံးနှင့်သာ လူမှုရေးကိစ္စ အဝဝကို ကိုင်တွယ် လုပ်ဆောင်ကြသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။

ဥပမာ ကျွန်တော်၏ အဖေကို အများကပင်သတ္တိ ကောင်းသောပုဂ္ဂိုလ်ဟု ပြောကြသည်ကို ကျွန်တော် ငယ်စဉ်ကပင် နားနှင့် ဆတ်ဆတ် ကြားခဲ့ရပါသည်။ ကျွန်တော်၏ အဖေသည် သူစိတ်ဆိုးစရာနှင့် ကြုံတွေ့လာရလျှင် သူ့မျက်နှာမှာ

မှုလကထက်ပို၍ ပြုံးလာသည်ကို ကျွန်တော်ခဏခဏ မြင်တွေ့ခဲ့ရဖူးသည်။

ကျွန်တော့်အား မျောက်ပန်းမလှန်ရ၊ကိုးမီးဖဲ မကစားရဟု အဖေက အမိန့်ချမှတ်ထားသည်။ ကျွန်တော်က ခိုးပြီး မျောက်ပန်းလှန်ခြင်း၊ ဖဲကစားခြင်းကို ပြုမိ၏။ ထိုအခါ အဖေသိသွားလျှင် ကျွန်တော့်အား သူ ခပ်ပြုံးပြုံးကြည့်၏။ ဆုံးမစကားနည်းနည်းပါးပါးပြော၏။ ပြီးမှ မင်းမှာ အပြစ် ရှိသလား မရှိသလားဟု ခပ်အေးအေး မေး၏။ ကျွန်တော် မနေသာ။ ကျွန်တော့်မှာ အပြစ်ရှိပါသည်ဟု ဖြေရ၏။ ထိုအခါ အဖေ့လက်ထဲ ကြိမ်လုံးရောက်လာ၏။ ကျွန်တော့် တင်ပါးပေါ်မှာ အရိုးတွေ အရိုးတွေ ထင်စေပါ၏။ အဖေ့ရှေ့မှာ ကျွန်တော် မငိုရဲပါ။ ကျိတ်ခဲပြီး သတ္တိကောင်းသူကဲ့သို့ ဟန်ဆောင်ရပါ၏။

ယခု ကျွန်တော် ကြီးပြင်းလာသောအခါမှာ အဖေ၏ ဆုံးမမှုများကြောင့် လောင်းကစားမှုဆိုလျှင် အပျင်းပြေ ပိုက်ဆံကြေးမဲ့ ဖဲကစားခြင်းကိုပင် ပြုလုပ်လိုစိတ်မရှိတော့ပါ။ ကျွန်တော် လူငယ်ဘဝ တုန်းကဆိုလျှင် အဖေရိုက်ချင်ရိုက်၊ မိုက်မိုက်မဲမဲ ဖဲကစားရမှ နေသာထိုင်သာ ရှိပါသည်။

တခါတုန်းက ကျွန်တော့်အရီးသား ရှင်ပြု အလှူ မင်္ဂလာ ပြုလုပ်သည်။ ကျွန်တော် အရီးအလှူရှိ၍ ဆိုကာ အကြောင်းပြပြီး ကျောင်းမတက်ပဲ ခွင့်တရက်ယူသည်။တနေ့လုံးလုံးအလှူမဏ္ဍပ်ထဲမှာ ကျွန်တော်မရှိ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲသွား၊ မှန်းနံ့ချုံစည်းရိုးထဲမှာ ဘုန်းကြီးကျောင်းသားများနှင့် ကိုးမီး ချနေသည်။ အချိန်သည် ကုန်မှန်းမသိ ကုန်နေ၏။ ညနေ သုံးနာရီ

လောက်အချိန်မှာ အဖေသည် မျက်နှာထား ခပ်ပြုံးပြုံးနှင့် ချုံထဲဝင်လာ၏။ ဖဲဝိုင်းကို သေချာစွာ ကြည့်၏။ သည်တော့ ကျွန်တော်ဖဲဝိုင်းမှ ထရ၏။ ပြီးတော့မှ အဖေ့နောက်လိုက်ပြီး အိမ်ပြန်ရောက်၏။ ထုံးစံအတိုင်း အဖေ့လက်ထဲ ကြိမ်လုံး ရောက်လာ၏။ ကျွန်တော့်မှာ အပြစ်ရှိ၊ မရှိမေးပြီးမှ ဆယ်ချက်တိတိ ကျွန်တော့်တင်ပါးကို အရိုးများထင်စေပါသည်။ ဒေါသသံ မပါသော ဆုံးမ စကားများကိုလည်း အဖေ ပြောပြပါသေးသည်။

အဖေ့ဆုံးမစကားများကို ကျွန်တော် နားလည် လက်ခံပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ငယ်စဉ်က ဖဲကစားလိုသော အကျင့်ဆိုးများမှာ ယခု ကျွန်တော့်မှာ လုံးဝမရှိတော့ပါ။ ဤအကြောင်းကို ယခုရေးပြရခြင်းမှာ အကျင့်ဆိုးသည် အလွန်စွဲလွယ်ပြီး ဖျက်ပစ်ရန်တွင်မူ အလွန်ခက်ခဲမှုရှိသည်ဟု ဆိုရလင့်ကစား တကယ်တမ်းအကျိုးအပြစ်များနားလည်မှုရှိလာသောအခါမှာ အကျင့်ဆိုးများ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားအောင် ဖျောက်ဖျက်၍ရသည် ဆိုသောအချက်ကို စာဖတ်သူများ လက်ခံ သဘောပေါက်ရန် ဖြစ်ပါသည်။

အကျင့်ဆိုးများသည် လူအား မည်သို့သော အကျိုးကိုပေးသနည်းဟု ဤနေရာ၌ မေးသင့်၏။

အကျင့်ဆိုးများသည် လူသားတို့၏ လောကကို မတိုးတက်အောင်၊ အကျင့်ဆိုးကို လက်ခံထားသူအား စိတ်ဒုက္ခ ကိုယ်ဒုက္ခ ရောက်အောင် ကြံဆောင်၍ပေးမြဲ ဖြစ်သည်။ အကျင့်ဆိုးများစွာတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့တွင် သတိသမ္ပဇဉ် ဉာဏ်နှင့်မယှဉ်မိ

တိုင်း ကျွန်ုပ်တို့အား ဝင်ရောက် ပူးကပ်ပြီး အသေ သတ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် တသီတတန်းကြီးပင် ရှိနေပေသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးများ၏ အမည်ကို တခုစီ ဖော်ပြလျှင် ရေး၍ပင် ကုန်နိုင်ဖွယ်မမြင်ဟု ဆိုရပေလိမ့်မည်။

အကျင့်ဆိုးတွေမှာ ရေတွက်၍မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေသည့်အနက် ကျွန်တော်တို့အား လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် ဖမ်းစားနိုင်သောအကျင့်ဆိုးတခုသည် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်စီမှာ သိသိသာသာကြီး စွဲကပ်နေသည်ကို ဖော်ပြလိုသည်။ ထိုအကျင့်ဆိုးမှာ အချီးမွမ်းခံလိုသော စိတ်ထားဖြစ်၏။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိအား အများက ဝိုင်းပြီးချီးမွမ်းကြရန် ကျွန်တော်တို့တတွေ၏ စိတ်ထဲမှာ ငမ်းငမ်းတက် လိုလားနေကြ၏။

အချီးမွမ်း မခံရပဲ အကဲ့ရဲ့ ခံရသောအခါမှာ တခါတည်း စိတ်ပျက်သွားတတ်၏။ ညှိုးမှိုင်သွားတတ်၏၊ သို့မဟုတ်ဒေါသ ထွက်လာမည်ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ အပြုံးပန်းသည် ဘယ်လိုမှ မပွင့်လန်းနိုင်တော့ချေ။ ဤဒုက္ခကို ဘယ်လိုကုစား နိုင်ပါသနည်း။

ကျွန်တော့်အနေနှင့်ဆိုလျှင် အကဲ့ရဲ့ခံရလျှင် ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် ပါဠိတော်ကို ဤသို့ရွတ်ဆိုပါသည်။ နတ္ထိလောကေ၊ အနိန္ဒိတော။ လောကေ၊ လောကဥ္စ။ အနိန္ဒိတော၊ ဖြစ်တင်လွတ်ရှင်း ကဲ့ရဲ့ကင်းသောသူ မည်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ ဤပါဠိတော်သည် လွန်စွာ အာနိသင်ထက်မြက်သော မျက်ဖြေဆေးတော်ကြီးပါတည်း။

သို့သော် ထိုအကျင့်ဆိုးများသည် မိမိနှင့် အလွန် နီးကပ်စွာတည်ရှိနေသော်လည်း ကြောက်ရွံ့နေစရာမလိုပါ။ မိမိက လက်ခံမှသာ သူတို့ ဝင်ရောက် ပူးကပ်နိုင်ပါသည်။ မိမိက သတိတရားရှေ့ထားပြီး ကာကွယ်မှုပြုပါလျှင် မိမိတို့အနေနှင့် ချမ်းသာစွာနေထိုင်နိုင်ပါသည်။

ဤအဆိုပြုချက်ကို ထင်ရှားစေရန် ဓမ္မပဒမှာ ဖော်ပြပါရှိသည့် ပါဠိတော်ဂါထာ မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကိုဖော်ပြရပါမည်။

> "စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖွယ်ရာ တစုံတခုမျှ မရှိပဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက် မွေးနိုင်ကြ ကုန်၏။ အာဘဿရ ဗြဟ္မာတို့ကဲ့သို့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတည်းဟူသောအစာကို အားထား၍ နေကြကုန်အံ့"

အထက်ပါ မြန်မာပြန် ဓမ္မပဒကဲ့သို့ သာမန်လူသားဖြစ်နိုင်ပါမလားဟု မေးရန်ရှိ၏။ ဖြစ်နိုင်မဖြစ်နိုင်ကို စာဖတ်သူများကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဤပါဠိတော်ဂါထာနှင့်ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့် ဝတ္ထုကို အောက်၌အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြပါမည်။

မြတ်စွာဘုရားသည် သတို့သမီးငါးရာ သောတာပန် ဖြစ်လတ္တံ့သည်ကို မြင်တော်မူ၍ ပဉ္စသာလရွာတရွာကို အမှီပြု၍နေကာ ထိုရွာသို့ဝင်၍ ဆွမ်းခံတော်မူ၏။ ထိုအခါ မာရ်နတ်သည် ရွာသားအားလုံး၏ကိုယ်၌ပူးဝင်ကာ မြတ်စွာဘုရားအား ဆွမ်းတဇွန်းမျှမလှူအောင်ပြုလေ၏။ ဘုရားရှင်လည်းဆွမ်းတဇွန်းမျှမရရှိပဲပြန်ကြွရသော် မာရ်နတ်သည် ရွာတံခါးမှနေ၍ဤသို့မေး၏။

"ရှင်ရဟန်း၊ ဆွမ်းရပါ၏လော"။ ဤတွင်ဘုရားရှင်ကဤသို့မိန့်တော်မူ၏။ "ဟယ် မာရ်နတ်၊ သင်သည်ငါဘုရားအား ဆွမ်းမရအောင်ပြုဘိ၏။" ထိုခဏ၌ ကျွတ်တမ်းဝင်မည့် အမျိုးသမီး ငါးရာသည်ဘုရားရှင်ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်ရှိလာကာ ဘုရားရှင်အားရှိခိုးနေကြ၏။ ထိုအခါ မာရ်နတ်က ဆက်ပြီးလျှောက်ထား၏။ "မြတ်စွာဘုရား၊ ဆွမ်းမရသဖြင့် ဆာလောင်၍ ဆင်းရဲနေပြီလော"။ မာရ်နတ်၏အမေးကို ဘုရားရှင်က ဤသို့ ပြန်လည်မိန့်ကြား၏။ "မာရ်နတ်၊ ငါတို့သည် ယနေ့ ဆွမ်းမရသော်လည်း အာဘဿရ ဗြဟ္မာကြီးများကဲ့သို့ ပီတိကို အစာဖြစ်စေလျက် ချမ်းသာစွာနေနိုင်ကုန်၏။" ဤစကားအတိုင်း အဓိပ္ပာယ်ပါသော ပါဠိဂါထာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားသောအခါ အမျိုးသမီးငါးရာ သောတာပန် ဖြစ်ကြလေ၏။

အထက်ပါ ဝတ္ထုအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်ရန် ရှိသည်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

မိမိအား စိတ်ဒုက္ခ ကိုယ်ဒုက္ခရောက်အောင်၊ မပြုံးမရွှင်နိုင်အောင် ရည်စူးပြီးပေးသော ဒုက္ခရပ်များ၏ အကြီးအသေးပမာဏမှာ မိမိကိုယ်တိုင်က ခံယူသောစိတ်ထားအပေါ်မှာသာတည်သည်။ မိမိက ဒေါသကြီးစွာထားလျှင်ဒုက္ခမှာကြီးမားပြီး ဒေါသမဖြစ်အောင် သိမ်းဆည်းနေပါလျှင် ဒုက္ခမှာသေးငယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ မာရ်နတ်က ဗုဒ္ဓအားပေးသော ဒုက္ခသည် အခြားလူသာမန်တို့အတွက်ဆိုလျှင်ဒေါသထွက်လောက်သည်။ မျက်နှာပျက်လောက်ပေသည်။ သို့သော် ဗုဒ္ဓအနေနှင့်မူ အပြုံးပျက်မည် မဟုတ်ပေ။ ဗုဒ္ဓသည် ဆွမ်းမစားရသော်လည်း ပီတိကို

အစာဖြစ်စေလျက် ချမ်းသာစွာနေနိုင်သော အဆင့်တွင် ရှိနေသောကြောင့်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော်လည်း စင်စစ်မှာ ဗုဒ္ဓတွင် လောဘ ဒေါသ ကင်းနေပြီ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

စိတ်ကို အဆင့်မြင့်မြင့်နေရာမှာ ထားနိုင်သော စိတ်ပညာသမား ဖြစ်ပါမှ ဆွမ်းမရအောင် နှောင့်ယှက်ထားမှုကို မျက်စိမျက်နှာပျက်အောင် ဒေါသမထွက်စေပဲ အပြုံးမပျက်ခံနိုင်ရည် ရှိသင့်သည်။ သို့မဟုတ် ခံနိုင်ရည်ရှိခဲ့ပါလျှင် သူပေးသော ဒုက္ခသည် ဘာမျှ ကြီးကျယ်နိုင်စရာ မရှိတော့ပေ။

ဒေါသထွက်ခြင်းသည် အဖျက်စိတ်ထားဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ပညာ၏ သဘောအရ ထိုဒေါသကို ထိန်းသိမ်းလျက်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် ကြံစည်ကြိုးစားပါလျှင် ဒေါသ၏ အင်အားသည် မိမိအား ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ကြီးမားသော အထောက်အကူကို ဖြစ်စေနိုင်သည် ဒေါသကို မထိန်းကွပ်ပဲ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ဆိုပြီး ဆင်ကန်းတောတိုး ပြုကျင့်လျှင် မိမိမှာသာ ဒုက္ခကြီးမားမည်ဖြစ်၏။

လူသားသည် ကြံစည် စဉ်းစား လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်ရာ အမှုကိစ္စ အဝဝတို့သည် ပြဿနာအဖြစ်၊ ဒုက္ခအဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာခဲ့သော် ဣန္ဒြေပျက်အောင် အိုးနင်းခွက်နင်းဖြစ်အောင် သတိလက်လွတ် မဖြစ်စေပဲ ခေါင်းအေးအေး ထားကာ ဒုက္ခမှလွတ်မြောက်ရန် ကြံစည်စဉ်းစားလျက် အပြုံးမပျက် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးနည်းမှန်လမ်းမှန် ဖြစ်ပေသည်။

ဒေါသတကြီး ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်မထိန်းသိမ်း နိုင်ပဲတရှူးထိုး စိတ်လိုက်မာန်ပါ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်းသည် အမှားများများကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ ဘာမဟုတ်သော ကိစ္စရပ် အသေးအမွှားကလေးများအတွက် မိမိစိတ်နှင့် အခန့်မသင့်တိုင်း ပုံကြီးချဲ့ကာ ရောမကိစ္စရပ်ကြီးဖြစ်စေလျက် ဒေါသရှေ့ထား၍ အမှားကို လုပ်မိသောအခါမှာ ထိုကိစ္စအတွက် တန်ဖိုးကြီးစွာ ပေးရတတ်လေသည်။

ဤသို့မဖြစ်ရလေအောင် အခန်း ၆ ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် စိတ်ပညာရှင်ဟန်နယ်၏ သင်ကြားချက်များအနက်မှ ဤနေရာနှင့် ပတ်သက်နေသော စာတပိုဒ်ကို အောက်၌ ထပ်မံဖော်ပြပါမည်။

> “မိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ ကမ္ဘာလောက၌ သပ္ပာယသင့်မှုရှိသည် ဆိုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိတို့၏ကြံစည်စိတ်ကူးမှုများကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်သည့် အရည်အချင်းရှိခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံရသမျှကိစ္စအဝဝကို မိမိတို့အတွက် ကောင်းကျိုး ထွက်အောင် မည်သို့ မည်ပုံ လုပ်ဆောင်ရမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန် ချမှတ် လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း ဖြစ်သည်။”

သပ္ပာယသင့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် အပြုစိတ်ထားခိုင်မြဲခြင်း

ပင် ဖြစ်သည်။ စင်စစ်အားဖြင့် သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိနေမှသာ မျက်နှာထားမှာ ပြုံးလာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အပြုံးနှင့် နှုတ်ဆက်ပါဆိုသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်၏စိတ်ထဲမှာ သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိပါ၊ သို့မဟုတ် အပြုစိတ်ထား ထားရှိပါဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။ တကယ် အပြုစိတ်ထား မရှိနိုင်သေးသဖြင့် တကယ်တမ်း နှစ်နှစ်ကာကာ မပြုံးနိုင်ခဲ့သော် ယုတ်စွအဆုံး ဟန်ပြုံးဖြင့် အစပျိုးယူရမည် ဖြစ်ပေသည်၊

ထိုအခါ ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူခြင်းအားဖြင့် စစ်မှန်သော သဟဇာတ်စိတ်ထား ဖြစ်ရှိလာက၁ တကယ် စိတ်ပါလက်ပါပြုံးသော အပြုံးကို လှလှပပဖြစ်အောင် သူ့ အလိုအလျောက်ပင် ဆွဲယူမည် ဖြစ်ပေသည်။ ပြုံးခြင်းသည် မဲ့ခြင်းထက် အစစအရာရာမှာ ကျက်သရေရှိပြီး တန်ဖိုးများသည်ကို အမြဲ သတိရသင့်ကြပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ ပြုံးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းသို့ သွားရာလမ်းကို ရှာကြံယူရမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ပြုံးလျက် နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းအမှု ပြုပါဟု စိတ်ချမ်းသာရေးနှင့် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဒေးလ်ကာနယ်ဂျီက အကြံပေး၏။

၂။ တနေ့တခါ ရယ်ပြုံးလျှင် ဆရာဝန်မလိုဆိုသော ဆိုရိုးစကား ရှိ၏။

၃။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရား၌ ပြုံးသောမျက်နှာထား အမြဲရှိ၏။ မည်သည့်အခါမျှ မျက်နှာတော်မှာ သုန်သုန်မှုန်မှုန်မရှိ။

၄။ ဟန်လုပ်၍ပြုံးခြင်းသည်လည်း မျက်နှာထားဆိုးဆိုးနှင့် ရှိနေခြင်းထက် များစွာကောင်း၏။

၅။ သတ္တိကောင်းသူများနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ အားထားသူများ၌ များသောအားဖြင့် ပြုံးသောမျက်နှာထား ရှိတတ်ကြ၏။

၆။ မပြုံးနိုင်ခြင်းသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု တခုခုကြောင့် ဖြစ်သော်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖွယ်ရာ တစုံတခုမျှ မရှိပဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက်မွေးနိုင်၏ဟု ဗုဒ္ဓဟောသည့် မွေပဒ၌ ဖတ်ရှုရ၏။

၇။ မိမိအား ဒုက္ခ ဖြစ်အောင် သူတပါး၏ ကြံဆောင်မှုကို မိမိက ပုံကြီးချဲ့ပြီးလက်ခံလျှင် ဒုက္ခဆင်းရဲမှာ ကြီးမားလာရ၏။

၈။ စိတ်ပညာသမားသည် သူတပါးပေးသောဒုက္ခကို ဗ-ပြုံးမပျက် ကာ့ကွယ်နိုင်စွမ်းသတ္တိ ရှိသင့်၏။

၉။ သဟဇာတ်စိတ်ထားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အပြုံးသည် အောင်မြင်ခြင်းသို့ ပို့ဆောင်နိုင်သည်။

အခန်း ၈

သဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေလေ့ရှိသောအကျင့်

သဘာဝတရားဆိုသည်မှာမည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ဟူ၍ စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်သည့် အကြောင်းကို အခန်း ၄တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝတရားသည် မည်သည့်အခါမျှ မည်သည့်အရာ၊ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမဆို မျက်နှာလိုက်လေ့မရှိ၊ ပကတိ တည့်မတ် ဖြောင့်ဖြူးစွာသော အရာရာမှာ အကြောင်းအကျိုးတရား အလျောက် ဖြစ်ပျက်စေသော သဘောရှိ၏။

ဒုတိယအကြိမ်

သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသော နိယာမများမှာအရေအတွက်အားဖြင့် များစွာရှိ၏။ ထိုထိုသော နိယာမများသည်လည်း အကြောင်းအကျိုးတရားအတိုင်းတုံ့ဆိုင်း သွေးဖည်မှုကိုမပြု။ ခြောက်၍လည်း မကြောက်။ ချော့၍လည်း မပျော့။ လွန်စွာ တိကျမှန်ကန်မှုရှိသည်ကို တွေ့မြင်ကြရ၏။

ဥပမာအားဖြင့်အာကာသဝယ်လှည့်လည်လည်ပတ်နေသော ဂြိုဟ်နက္ခတ်တာရာများသည် သူ့အမြန်နှုန်းနှင့်သူ အချိန်စက္ကန့်မလွဲ သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသော နိယာမများအတိုင်း အစအဆုံး ပိုင်းခြား၍ မရသော ကာလတလျှောက်လုံးတွင် တည်ရှိ ဖြစ်ပျက်လျက် ရှိနေကြသည်ကို ကြည့်မြင်သုံးသပ်နိုင်ကြပေသည်။

ရေသည် သူ့သဘာဝအားဖြင့် မြင့်ရာမှနိမ့်ရာသို့ စီးဆင်းမြဲနိယာမကို မသွေမဖည်ပဲ အမြဲဆောင်၏။ မီးသည်ပူ၍ လောင်ကျွမ်းစေသော သဘောနိယာမကို အခါခပ်သိမ်းဆောင်၏။

ထိုထိုသော သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို စူးစမ်း ဆင်ခြင်လိုစိတ်ရှိသူ လူသားများသည် ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး တွေ့ရှိရသော နိယာမကို အခြေခံကာ မိမိတို့အလုပ်တွင် လိုအပ်သလိုအသုံးပြုကြသဖြင့် လူ့လောကကြီးသည် အတောမသတ်နိုင်အောင် တိုးတက်၍ လာရလေသည်။

နယူတန်သည် *The law of gravitation*=ကမ္ဘာ့ ဗဟိုချက်မဆီသို့ ဆွဲငင်အင်အား နိယာမကို ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။ ထိုနိယာမကိုတွေ့ရှိသိမြင်ရခြင်းအားဖြင့်လူသားတို့သည်အာကာသသွား ယာဉ်များကို တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကျွန်တော်တို့မျက်မှောက်တွင် အလွယ်တကူပင် သိမြင်နိုင်သော နိယာမတွေ အများအပြားပင် ရှိနေပေသည်။ ဥပမာ *The law of abundance*=အလျှံပယ်နိယာမ။ ထိုနိယာမအတွက် သဘာဝတရားကြီးကို ကျွန်တော်တို့ များစွာကျေးဇူးတင်ထိုက်၏။စပါးစေ့တစေ့ကိုသဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ စိုက်ပျိုးခဲ့လေသော် စပါးအစေ့ပေါင်းတရာမက ရရှိနိုင်၏။ ငါးတကောင်သည် ဥပေါင်းထောင်သောင်းမှ ငါးများကို ပွားများပေးနိုင်သည်။

ထို့ပြင် *The law of attraction*=ဆွဲယူသော နိယာမအရ *Like attracts like* = ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကိုဆွဲယူခြင်း သဘောကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ပင်မျက်စိအောက်တွင် ဒိဋ္ဌထင်ထင်တွေ့မြင်နေရ၏။ ထိုနိယာမ၏သဘောမှာမိမိကဒေါသစိတ်နှင့်စကားပြောလျှင် အပြောခံရသူထံမှ ဓာတ်ချင်းတူသော ဒေါသသံပါသည့် စကားသာ ပြန်လာမြဲ ဖြစ်၏။ မေတ္တာစိတ်ထားသည်လည်း သူတပါးထံမှမေတ္တာဓာတ်ပြန်လာမြဲ ဖြစ်သည်ကို အလွယ်တကူပင် မြင်သိကြရသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသောနိယာမများကို ရှာဖွေသိမြင် နားလည်သောသူသည်မိမိနားလည်သည့်အတိုင်း မိမိအကျိုးစီးပွားနှင့် အခြားသူများ၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် အသုံးပြုတတ်ခြင်းကို သဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေလေ့ရှိသော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းဟူ၍ ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သဘာဝတရားကြီး၏ သဘောသဘာဝများကို နားလည်သိရှိရန်အတွက် ပညာရှိလူသားများသည် အမြဲတစေပင်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး အခြားမသိရှိ နားမလည်သူများအား ရှင်းလင်းပြောပြလျက် ရှိနေကြပေသည်။ စင်စစ် အားဖြင့် သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို သိရှိရန်အတွက် အချက်အလက်တို့မှာ လွန်စွာပင် များပြားလှပေသည်။ များပြားလှသော ထိုအချက်များအနက်မှ တခုသောအချက်မှာ *Nature is in no hurry* =သဘာဝတရားသည် အလျင်စလိုမရှိဟူ၍ ထုတ်ဖော်ထားချက်တခု ရှိနေပေသည်။ ဤအချက်ကို ကျွန်ုပ်တို့ အမြဲတစေ သတိရှိမှတ်မိလျက် မိမိတို့ဆင်ခြင်တုံတရားမှာ ထည့်သွင်းထားသင့်ပေသည်။

သစ်ပင်ပန်းပင်တို့သည် ရာသီအလျောက် ပွင့်ချိန်တန်မှပွင့်၍ သီးချိန်တန်မှ သီးကြသည်။ ဤသည်တို့ကား သစ်ပင်ပန်းပင်များ၏နိယာမဖြစ်၏။ ဤနိယာမကို ကျော်လွန်နိုင်ရန် အတွက် စိတ်အား ထက်သန်လွန်းသူသည် ရာထောင်အိုးပေါင်း သစ်ပင်ခြေရင်းတွင် ရေလောင်းပေးသော်လည်း အချည်းနှီးသာ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ နေ့ချင်းညချင်း သူဖြစ်ချင်သလို သီးပွင့်၍လာမည်ကား မဟုတ်ပေ။

ထိုနည်းတူစွာ မိမိအလိုရှိသောအရာကို အလျင်အမြန် ရရှိစေရန်အတွက် အလွန်အမင်းအားထုတ်ခြင်းသည်လည်းသဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်လေသည်မဟုတ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးတရားမှာ ပျက်စီးဆုံးပါးမှုကိုသာ ဖြစ်စေလေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သို့ဖြစ်လေရာ သဘာဝတရားနှင့် ဆန့်ကျင်မှုပြုလျှင် ပျက်စီးဆုံးပါးမှုကို ရရှိစေနိုင်လျက် သဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ကျင့်ကြံနေထိုင်ပါလျှင်ကား အကျိုး ကျေးဇူးများကို ကြီးမားစွာ ရရှိနိုင်သည်ကို ဆင်ခြင်တုံတရား ရှေ့ထားသည့် လူသားများသည် သိရှိနားလည်လျက် လိုအပ်သလိုသာ ဆောင်ရွက်လိုက်နာလေ့ ရှိကြပေသည်။

ဤအချက်ကို သဘောပေါက်နားလည်စေရန်အတွက် ဆရာဦးလေးမြိုင်ပြုစုသည့် ဗုဒ္ဓ၏ ဥပမာ တထောင် စာအုပ် (ပဥ္စမအကြိမ်ထုတ်) စာမျက်နှာ ၁၅၀-၌ ဖော်ပြပါရှိသည့် ဗုဒ္ဓပေးသော ငုံးငှက်ဖမ်းခြင်းဥပမာကို ဖော်ပြရပါမည်။

ငုံးငှက်ဖမ်းခြင်း

"ကောင်းစွာ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်း၏။ အကျိုးဖြစ်စေနိုင်၏။ အရာရာတိုင်း၌ ကောင်းစွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှုသည် ရှိအပ်ပေ၏။ ကြိုးစား အားထုတ်မှု မရှိပဲ အောင်မြင် ပြီးမြောက်သည် ဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။

"သို့သော်လည်း ကြိုးစားအားထုတ်မှုဟူသမျှကို အပြစ်ကင်းသည်ဟုမဆိုရာ။ အကျိုးပြုမည်ဟု မဆိုရာ။ အသိပညာနှင့်ယှဉ်သော ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း သည်သာ လျှင်မြတ်၏။ အပြစ်ကင်း၏။ အကျိုး ပြုနိုင်ပေ၏။"

"ငုံးငှက်ကိုဖမ်းသူသည် လက်ထဲ၌ မိထားသော ငုံးကို လွတ်မသွားအောင် ဟူ၍ အားထုတ် ဖိဆုပ်လိုက်ပါက ငုံးငှက် သေဆုံးရာ၏၊ အကျိုးမရှိရာ။ ဤသို့သော ကြိုးစားအားထုတ်မှုမျိုးကို အပြစ်မကင်းဟု ဆိုရာ၏။" "ဤသို့သော အသိပညာမဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုမျိုးကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှား ပျံ့လွင့်နိုင်၏။ တည်ကြည်မှုသမာဓိ လျော့ပါးကင်းကွာနိုင်၏။ ထိုအခါ မိမိရည်မှန်းထားသော အောင်မြင်မှု အကျိုးထူးများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးနိုင်ပေ၏"

သို့ဖြစ်လေရာ တိုးတက်ကြီးပွား စွမ်းပကားနှင့် ပြည့်စုံလိုသော လူသားသည် သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသောနိယာမများ အကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သိရှိ နားလည်ရန် ကြိုးစားရှာဖွေဆည်းပူးပြီး ရရှိသော အတွေ့အကြုံကိုအကျိုးရှိအောင် ကြံဆောင် အသုံးပြုအပ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် စိတ်ပညာရှင်များ အားကိုးအားထား ပြုကြသည့် နိယာမတခုကို ဖော်ပြရပေမည်။ ထိုနိယာမကို *The law of compenstion*ဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိဆုံးရှုံးသွားရမှုအတွက် လျော်ကြေး ပေးအပ်သည့် ဥပဒေသဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနိယာမ၏အဓိပ္ပာယ်ကို ကောင်းစွာ ပေါ်ထွက်လာစေနိုင်သော ကျွန်တော်ဖတ်ရှု ရချက်တခုကို ဖော်ပြရပါမည်။ *The plain truth*= "သစ္စာ" အမည်ရှိ မဂ္ဂဇင်း တစောင်တွင်

စာဖတ် ပရိသတ်များအတွက် မိမိတို့အတွေ့အကြုံ၊ မိမိတို့ စိတ်ကြိုက်တခုခုကို ခပ်တိုတို ရေးသားဖော်ပြရန် ကော်လန်စာမျက်နှာတခု ပေးထားပေသည်။ ထိုမဂ္ဂဇင်းတွင် အင်္ဂလန် လန်ကက်စတာ တက္ကသိုလ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တဦးက ရေးသားပေးပို့သဖြင့် ဤသို့ ဖော်ပြပါရှိ၏။

စမ်းကြည့်ပါ သင် ကြိုက်နှစ်သက်ပါလိမ့်မယ်

> "ကျွန်ုပ်က သင့်ကို များများပေးတော့ ကျွန်ုပ်မှာ များများရတယ်။ ဒါဟာ စီးပွားရေးပဲ။ (ပီပီအက်စ်၊ လန်ကက်စတာတက္ကသိုလ်၊ အင်္ဂလန်။)"

ပေးကမ်းခြင်းသည် ဆုံးရှုံးသွားရမှုတခု ဖြစ်သည်။ထိုဆုံးရှုံးသွားရမှုကို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းနှင့် ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်ခဲ့ပါမူ *The law of campensation*=မိမိဆုံးရှုံး သွားရမှုအတွက် လျော်ကြေးပေးအပ်သည့် ဥပဒေနိယာမအရ မိမိမှာ တနေရာရာမှ၊ သို့မဟုတ် နေရာများစွာမှ အများအပြားပြန်လည်ရရှိမြဲ ဖြစ်၏ဆိုသော နိယာမကို အထက်ပါ အတိုင်း စာတိုတိုကလေးနှင့် ဖော်ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားတခုကို ဖော်ပြ သင့်သည်ဟု ယူဆမိ၏။ "ညောင်စေ့ လောက်လှူသော်လည်း ညောင်ပင်ကြီးလောက် ပြန်လည်ရရှိ၏။"

ဤသည်တို့ကား သဘာဝတရား၏နိယာမများ ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

သို့သော်လည်း သဘာဝတရားနှင့် ဆန့်ကျင်လျက် ပြုမူခဲ့သော်အကျိုးတရား ပျက်ပြားနိုင်ပုံကိုလည်း ဖော်ပြလိုပါသည်။

မြို့ကြီးတမြို့၏ မြို့လယ်တနေရာတွင် ဆိုင်းဘုတ်ကြီးကြီးနှင့် ခေါက်ဆွဲဆိုင်ကြီးတခု ရှိ၏။

ကျွန်တော်တို့သုံးဦးသည် ဆိုင်ကြီးကို အထင်ကြီးပြီးခေါက်ဆွဲစားရန် ဆိုင်တွင်းဝင်ထိုင်ကြ၏။ မြို့တွင်းမှာ အလုပ်ကိစ္စအဝဝကို ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြရသဖြင့် ရေဆာလာကြ၏။ စားပွဲမှာထိုင်မိလျှင် ရေအေးအေးသောက်ရလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့် ထားကြ၏။ သို့သော် စားပွဲပေါ်မှာ ရေမရှိ။

ရေအေးအေးပေးပါဟု တောင်းရ၏။ ထိုအခါကျမှ လူငယ်တဦးသည် လေးလေးကန်ကန် အပြုအမူနှင့် ရေသုံးခွက်ကို လာချ၏။

အခြားဆိုင်များမှာဆိုလျှင် ရေကို ဖောဖောသီသီ ဖန်ချိုင့်နှင့်ဖြစ်စေ၊ ပလတ်စတစ်ချိုင့်နှင့် ဖြစ်စေ စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထားမြဲဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော်တို့ သတိရမိ၏။

ခေါက်ဆွဲသုံးပွဲမှာလိုက်၏။ မန္တလေးရှိ ခေါက်ဆွဲဆိုင်များမှာဆိုလျှင် ခေါက်ဆွဲမှာလိုက်ပြီဆိုလျှင် ဟင်းချိုပန်းကန် ရှေးဦးစွာ စားပွဲပေါ် ရောက်လာ၏။ ထို့နောက် ကြက်သွန်ချဉ် ပန်းကန် ဆက်ပြီးလိုက်ပါလာမြဲ ဖြစ်၏။ သို့သော် ထိုဆိုင်ကြီးတွင် မည်သည့်ဟင်းချိုပန်းကန်မျှ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့မှောက်သို့ ရောက်ရှိ၍မလာပေ။ ကြက်သွန်ချဉ် ဆိုသည်ကိုလည်း မည်သူကမျှ စားပွဲပေါ်မှာ လာမချ။

ဒုတိယအကြိမ်

သည်တော့ ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲမှာ ဘဝင်မကျ ဖြစ်ရှိရ၏။ ပို၍ ဆိုးသည်မှာ လက်သုတ်ပဝါတထည်ကိုမျှ လာပြီး မပေးခြင်းဖြစ်၏။ဤအပြုအမူများကို စကားတလုံးတည်းဖြင့် ဝေဖန်ရလျှင်စင်စစ် လောကွတ်မဲ့ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဆိုင်ခန်းကျယ်ကြီးအတွင်းမှာ လာရောက်စားသောက်သူ ဦးရေမှာ ကျွန်တော်တို့သုံးယောက်နှင့် ပေါင်းပါမှ ငါးယောက်သာရှိ၏။

ခေါက်ဆွဲ စားပြီးသောအခါ ဘီလ်=ငွေစာရင်း စာရွက်တရွက်ရရှိမှ ရေတခွက် ဆယ်ပြားယူထားသည်ကိုတွေ့ရှိရသည်။ ရေတခွက်ကိုမျှ အခမဲ့မပေးသော ထိုဆိုင်ရှင်၏ လောကွတ်ကင်းမဲ့မှုအတွက် အကျိုးတရားမှာ ကျွန်တော်တို့သည် နောင်တွင် ထိုဆိုင်သို့ ဝင်ရောက် စားသောက်ခြင်းကို ဘယ်တော့မျှ ပြုလုပ်တော့မည် မဟုတ်ခြင်း ပင်တည်း။

ထိုဆိုင်ရှင်သည် သူ့အား အကျိုးပြုရန် လာရောက် စားသောက်သူအား လောကွတ်တခုမျှ မပြုခြင်းသည် ရိုင်းရာကျရောက်ပေသည်။ ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူမြဲ နိယာမအတိုင်း လာရောက် စားသောက် သူများ၏ စိတ်ခေတ်သည်လည်း ရိုင်းစိုင်းလာကာ ထိုဆိုင်ရှင် အပေါ်မှာ စေတနာမပါ ဖြစ်ရပါလေတော့သည်။

အကယ်၍သာ ထိုဆိုင်ရှင်သည် ပြုသင့်ပြုထိုက်သော လောကွတ်ကလေးများကို စေတနာ သန့်သန့်နှင့် ပြုမူခဲ့ပါမူ ကျွန်တော်တို့သည် ထိုဆိုင်အပေါ်တွင် စေတနာကောင်းထားကာ

နောင်တွင် အကြိမ်များစွာ ဝင်ရောက် စားသောက်မိမည်မှာ သေချာပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ သဘာဝတရား၏ နိယာမများကို လေ့လာလျက် ထိုသဘာဝတရားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ပြုမူနေထိုင်နိုင်သူသည် အောင်မြင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းနှင့် လူ့လောကကြီးကို သာယာအောင် ဖန်ဆင်းနိုင်သူ ဖြစ်လာရလိမ့်မည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

နိယာမတွေ များစွာ မရေမတွက်နိုင်အောင်ရှိသည့် အနက်မှ အရေးကြီးသည့် အမြဲ မှတ်မိနေစရာဖြစ်သော နိယာမတခုကို နောက်ဆုံးအနေနှင့် ဖော်ပြချင်ပါသည်။

"ဤ ဒိဋ္ဌလောကတွင် မည်သည့် တန်ဖိုးရှိသော အရာကိုမျှ သင်က ဘာမျှမပေးပဲနှင့် အလကား မရနိုင်။ ထိုအရာကို သင် လိုချင်လျှင် ထိုက်သင့်သောတန်ဖိုးကို သင်က ဦးစွာ ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤကား သဘာဝတရား၏ နိယာမတခုပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ သဘာဝတရားသည် မည် သည့် အ ခါ မျှ မည်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမဆို မျက်နှာလိုက်လေ့မရှိ။
၂။ သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသောနိယာမများသည် ခြောက်၍လည်း မကြောက်။ ချော့၍လည်း မပျော့။ လွန်စွာ တိကျမှန်ကန်မှု ရှိ၏။

၃။ စူးစမ်း ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသော လူသားများ၏ ရှာဖွေ ထုတ် ဖော်မှု ကြောင့် တွေ့ရှိရသော နိယာမများကို အခြေခံလျက် ကြံစည်ကြိုးစားမှုကြောင့် ဤလောကကြီး သည် တိုးတက်လျက် ရှိနေပေသည်။

၄။ သဘာဝတရားသည် လွန်ကျူးမှုကို ခွင့်မပြု။ ဝီရိယ နှင့် အားထုတ်မှု လွန်ကဲလျှင် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပုံကို ဗုဒ္ဓသည် ငုံးငှက်ဖမ်းခြင်း ဥပမာဖြင့် တရားပြ၏။

၅။ မိမိ ဆုံးရှုံးရမှုအတွက် လျော်ကြေး ပြန်လည် ရရှိစေ သော နိယာမကို သတိရလျက် ပေးကမ်း စွန့်ကြဲမှုကို ပြုသင့်၏။

၆။ ဤ သဘာဝတရားကို ပေါ်လွင်စေရန် တက္ကသိုလ်မှ ပုဂ္ဂိုလ်တဦး၏ "သင့်ကို ကျွန်ုပ် များများပေးတော့ ကျွန်ုပ်မှာ များများရတာပဲ။ ဒါဟာ စီးပွားရေးပဲ" ဆိုသော စကားသည် ညောင်စေ့လောက်လျှိုလျှင်လည်း ညောင်ပင်ကြီးလောက် ရသည် ဆိုစကားနှင့် ညီမျှ၏။

၇။ အရောင်းအဝယ် လောကတွင် လောက္ကက်မပါလျှင် ဆားမပါသော ဟင်းနှယ် အရသာ ပျက်မြဲ ဖြစ်၏။

၈။ လောကွတ် ကင်းမဲ့သော ခေါက်ဆွဲဆိုင်ရှင်၏ ဆိုင်သို့ နှစ်ခေါက်ပြန်သူမရှိ ဖြစ်ရမြဲဟု ဆိုစရာ ရှိ၏။

၉။ တစုံတခု တန်ဖိုးရှိသောအရာကို လိုချင်လျှင် ထိုက်တန် သော တန်ဖိုးကို သင်က ဦးစွာပေးမှ ရမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အခန်း ၉

ကျန်းမာသန်စွမ်း ရွှင်လန်းစွာ နေလေ့ရှိသော အကျင့်

ကျွန်တော်ရေးသည့် "အမှောင်ပယ်ခွင်း ရောင်ခြည်လင်း" စာအုပ်၏ ကျောဖုံးတွင် အောက်ပါ ကဗျာကို ရေးစပ် ဖော်ပြ ထားပါ၏။

ကျန်းမာသန်စွမ်း ရွှင်လန်းစိတ်မှာ
ရှိသောခါ
လိုရာခရီး အပြီးရောက်မည်သာ။

ဒုတိယအကြိမ်

ထိုခါကျ

ဘဝအရသာ။

လူတိုင်းပင် ဘဝ၏ အရသာကို ခံစားချင်ကြသည်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။ ဘဝ၏ အရသာကို မိမိတို့ တသက်တာအတွင်းမှာ အချိန်များများ ရရှိခံစားလိုပါလျှင် အောက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံ နေရပေလိမ့်မည်။

၁။ ပထမတန်း ကျန်းမာရေး။

၂။ လုံလောက်သော ငွေကြေးနှင့် ဝတ္ထုပစ္စည်း။

၃။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ပါရှိသော အကျင့်ကောင်းများ။

၄။ ဆင်ခြင် တိုင်းထွာလျက် မှန်ရာကို မြင်နိုင်စွမ်းသော အသိပညာ။

၅။ မိမိအား အကူအညီ ပေးနိုင်သည့် မိတ်ဆွေကောင်းများ။

အထက်ပါ အချက် ငါးမျိုးအနက်မှ ဤအခန်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်မှာ နံပါတ် ၁ နှင့် ၃ ၌ဖော်ပြပါရှိသော "ပထမတန်း ကျန်းမာရေး" နှင့် "မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ပါရှိသော အကျင့်ကောင်းများ" ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင်အကျင့်ကောင်းများကိုလိုက်နာကျင့်သုံးရန် ညွှန်ပြရာ၌ "ကျန်းမာ ရွှင်လန်းစွာ နေလေ့ရှိသောအကျင့်"ကို

ဘဝ အရသာခံစားလိုသူတိုင်းလိုက်နာ ကျင့်သုံးရန်မှာ အရေးတကြီး လိုအပ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် စာဖတ်သူများက "ပထမတန်း ကျန်းမာရေး" နှင့် "ကျန်းမာ ရွှင်လန်းခြင်း" ဆိုသည်မှာ အခြေအနေပေးမှ ရတာမျိုးပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တိုင်း ရနိုင်တာမျိုးမှ မဟုတ်ပဲ ဟူ၍ ပြောကြလေမလား။

အမှန်မှာ မိမိတို့ ဖြစ်လိုသော အခြေအနေကို မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ရအောင် လုပ်ယူရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အကျင့်ကောင်းများကို ရှာကြံပြီး တွေ့ရှိသည့်အတိုင်းလိုက်နာကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် တွေ့ရှိနေရသည်မှာ မကောင်းသော အခြေအနေတွေ ဖြစ်အောင်သာ လူအများသည် လိုက်စားနေကြသည်။

ဥပမာ ကျန်းမာရေး ကောင်း ရန် အ တွက် ဆေးလိပ်မသောက်သင့်၊ မူးယစ်ထုံထိုင်းဆေးဝါး၊ အရက် စသည်များ မသောက်စားသင့် ဆိုသည်ကို လူတိုင်း သိ၏။ သို့ပါလျက်နှင့် ထိုအကျင့်ဆိုးကို တမင် ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး လိုက်နာ ကျင့်သုံးကြ၏။ ထိုအကျင့်ဆိုးကို လက်ခံ လိုက်နာမှုကာလ ရှည်လျားလာမှ သတိရကာ ထိုအကျင့်ဆိုးကိုစွန့်ပယ်ရန်အားထုတ်သော အခါ လူမှာ အထိနာနေပြီဖြစ်၍ တကယ်တမ်း စွန့်ပယ်သည့်တိုင်အောင် ပထမတန်းစား ကျန်းမာမှုကို ရရှိနိုင်ရန်မှာ အလွန့်အလွန်ပင် ခက်ခဲတော့မည် ဖြစ်သည်။

နေရောင်တောက်သည့် အလင်းရောင်ဘက်ကိုသာ ရွှင်လန်းစိတ်ထားပြီး စိတ်ဝင်စားစွာ ရှုကြည့် ကြံစည် တွေးတောလျက်

အားတက်သရော အလုပ်လုပ်ရမည်။ အမှောင်ဘက်ကြည့်မြင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကျဆင်းမှု လက်ခံခြင်း မပြုပါနှင့်ဆိုသော ညွှန်ကြားချက်ကို လူအတော်များများပင် လက်ခံသိမြင်ကြပါ၏။ သို့သော်လည်း များစွာသော လူသားသည် သတိလက်လွတ်ဖြစ်လျက် ညွှန်ကြားချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုသာ ပြုလုပ်နေကြ၏။

လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူမှသာ ကျန်းမာမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သည်ဆိုသော စကားကို သိမြင် လက်ခံကြပါ၏။ သို့သော် လေညစ်လေဆိုးတွေရှိသည့်ရုပ်ရှင်ရုံထဲသို့ခဏခဏသွားပြီး ဒုက္ခယူကြ၏။ အကျင့်ပါအောင် ပြုလုပ်ကြ၏။ အကျင့် ပါလာသောအခါ မသွားပဲ မနေနိုင်တော့။

ကျန်းမာမှု မပျက်ပြားစေရန် အစားမကြူးရ ဆိုသည်ကို သိကြပါ၏။ လက်ခံကြပါ၏။ သို့သော် စားကောင်းတိုင်း လိုသည်ထက် ခြောက်လက်မမျှမက ပိုသွားအောင်စားသောက်ကြ၏။

ထို အကျင့်ဆိုးများကို ခဏခဏ ကျင့်သုံးခဲ့သော် မလွှဲမရှောင်သာပဲ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားရ၏။ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြားသောအခါ ဓမ္မတာအတိုင်း စိတ်၏ ရွှင်လန်းမှုကို မရရှိနိုင်တော့ပေ။

ဤသို့ဖြစ်ရသည်မှာ မိမိတို့ကိုယ် မိမိတို့ မထိန်းသိမ်းမကွပ်ကဲနိုင်ခြင်းသည် အရင်းခံ အကြောင်းတရား ဖြစ်၏။

အကြောင်းတရား ရှိခဲ့သော် အကျိုးတရားသည် မလွဲမသွေဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ ဤကား သဘာဝတရားက ချမှတ်ထား

သည့် နိယာမ ဖြစ်လေရာ ထိုအရာသည် မည်သူ့ကိုမျှညှာတာလိမ့်မည်၊ မျက်နှာသာ ပေးလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ကျန်းမာ ရွှင်လန်းမှုကို တကယ်တမ်းရယူလိုသူသည် ရှေးဦးစွာ

၁။ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်း သေဝပ်မှု အကျင့်ကို ကျင့်ရမည်။
၂။ သတိ မြဲရမည်။
၃။ ဇွဲ ရှိရမည်။
၄။ သတ္တိ ရှိရမည်။
၅။ သတ္တိရှိရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရပေလိမ့်မည်။

ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ရွတ်ဆိုသောအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

> *"I am a brave man, bvt I have Pa'ience.*
>
> "ငါသည် သတ္တိကောင်းသောလူ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ငါ့မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိသည်"

များစွာသော လူသားတို့သည် သတိလစ်လျက် သတ္တိပျော့ညံ့လာသော အခါတွင် မကောင်းကျင့် မကောင်းကြံ အကျင့်ဆိုးများ၏ စိုးမိုးမှုကို မကောင်းမှန်း သိပါလျက်နှင့်ပင် မတွန်းလှန်နိုင်ပဲ အညံ့ခံ နေကြရလေသည်။

ဤသို့ အညှံ့ မခံရလေအောင် မိမိတို့သတ္တိကို မိမိတို့ စိတ်ခါတ်အင်အားဖြင့် သိဒ္ဓိ တင်ပေးရန်သည် အမြဲ လိုအပ်သည်။ သတိရှိသည်၊ ဇွဲရှိသည်၊ သတ္တိကောင်းသည်ဆိုသော အင်္ဂါရပ်များ ရရှိစေသော အကျင့်များကို ကျင့်ယူလျှင် ထို အင်္ဂါရပ်များကို မည်သူမဆို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့် စုံ လာ သော သူ သည် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အပြောအဆို၊ အကျင့်အကြံများ မှုမှန် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါ၌ သူ၏ ဆင်ခြင်တုံတရားသည်လည်း သူ့အား လမ်းမှန်ပေါ်သို့ ရောက် ရှိ အောင် ပို့ဆောင်၍ ပေးလိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုသူသည် သူ့အကျင့်ကောင်းများ၏ ကူညီထောက်ပံ့မှုကြောင့် ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းသောအကျင့်ကို ဆက်လက်ကျင့်သုံးနိုင်တော့မည်မှာ သေချာပါသည်။

ဤနေရာ၌ ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက်တခုကိုကျွန်တော်သဘောကျသဖြင့် ဖော်ပြလိုပါသည်။

"ရလိုလျှင် တောင်းဆိုလော့"

ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းမှုကို သင် ရယူလိုပါသလော။ တောင်းဆိုပါ။

မည်သူက ပေးအပ်လိမ့်မည်နည်း။

သဘာဝတရားက ပေးအပ်ပါလိမ့်မည်။

သို့ရာတွင် သင်၏တောင်းဆိုမှုကိုပေါ့ပေါ့တန်တန် မဖြစ်ပါစေနှင့်။ ခိုင်ခိုင်မာမာစိတ်ထားနှင့် မြဲမြဲမြံမြံတောင်းဆိုပါ။ ထပ်

တလဲလဲ မရမချင်း ဆက်လက်တောင်းဆိုပါ။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ဇွဲရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ တောင်းဆိုနေဆဲ၌ပင် သင်၏ခန္ဓာတွင်းသို့ ကျန်းမာခြင်း၊ သန်စွမ်းခြင်းနှင့် ရှင်လန်းခြင်းများဝင်ရောက်နေပြီဟု စိတ်ကူးကြည့်မြင်ပါ။ ယုံကြည်စိတ်ထားရှိပါ။

သဘာဝတရားသည်အလွန်စိတ်ရှည်ပါသည်။ စိတ်မကောက်တတ်ပါ။ စိတ်မဆိုးတတ်ပါ။ သူ့တာဝန်ကိုသူ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဆက်လက်ထမ်းဆောင်မြဲ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်တို့အားအသက်နှင့်ခန္ဓာ တည်မြဲရှင်သန်စေရန် အကူအညီပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့၏ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ခန္ဓာတွင်းမှာ သဘာဝတရားသည် အမြဲတည်ရှိ စောင့်ဆိုင်းနေပေသည်။

ဥပမာအဖြစ် ဤသို့ကြည့်မြင်ပါလော့။ သစ်ပင်၏အညွန့်ကိုကိုက်ဖြတ်ပစ်လိုက်ပါ။ ရက်သတ္တပတ်အတွင်းမှာ အတက်နှစ်ခုသို့မဟုတ် သုံးခု ထိုနေရာမှ ထွက်လာပါလိမ့်မည်။ နောက်ထပ်တကြိမ် ထွက်လာသောအတက်များကို ချိုးပစ်လိုက်ပါဦး။ ထိုနေရာမှာပင် အခြားသောအတက်များ ထွက်ပြူဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မည်၊ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သဘာဝတရား၏ စိတ်မဆိုးတတ်သော စွမ်းအား ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်တော်၏အိမ်ခြံ ဝင်းထရံအနီးတွင် ခံတက်ပင်ငယ်တခုပေါက်လာသည်။ ထိုအပင်ကိုကျွန်တော်မလိုလားသဖြင့်ပင်စည်ကို ချိုးပစ်လိုက်သည်။ ထိုအပင် သေမသွားပါ။ နောက်ထပ်အတက်ပေါက်ပြီး အပင်ဖြစ်လာသည်။ သဘာဝတရား၏ စိတ်ရှည် သည်းခံမှု ဘယ်လောက်ကြီးမားသနည်းဟု ကျွန်တော်သိလိုသဖြင့် ထိုအပင်ကို အမြစ်ပါမကျန် နှုတ်ပစ်မည့်အစား ထွက်

ပေါ်လာသော အတက်ကိုသာ ကျွန်တော့်ချိုးချိုးပစ်သည်မှာ အကြိမ် ၂၀-ခန့် ရှိပါပြီ။ ယခုအထိပင် မသေသေးပါ။အချိန် တန်လျှင် အတက်သစ် ပေါက်ပေါက် လာနေပါသည်။ ဤအဖြစ်မှာ သဘာဝတရား၏ စိတ်ရှည်ခြင်း တမျိုးဖြစ်၏။

ကျွန်တော်၏ ဗယ်ဘယ်ခြေသန်းကလေး ခလုတ်တိုက်မိရာ ခြေသည်း ပဲ့ပြီး သွေးတွေထွက်လာသည်။ ထို အနာနေရာကို ကျွန်တော်ဆေးမထည့်ပါ။ ဖုန်မှုန့်မဝင်စေရန် အဝတ် ပတ်တီးကိုသာ စည်းပေးထားရာ သုံးရက်ခန့် ကြာသောအခါ အနာ ကျက်သွားပြီး နောက်မကြာမီမှာ ခြေသည်းအသစ်ပေါက်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသည်လည်း သဘာဝတရားခေါ် ဖန်ဆင်းရှင်၏ အမြဲကူညီစောင့်ရှောက်လေ့ရှိသည့် စွမ်းအင်သတ္တိထူးတခု ဖြစ်ပေသည်။

ကျွန်တော်၏ အိမ်တွင် ခွေးတကောင်ရှိ၏။ ထိုခွေးသည် အစာကို လောဘတကြီး အမြဲစားလေ့ရှိ၏။လိုသည်ထက်အလွန် ပိုအောင် သူစားသောအခါ အစာအိမ်၌ အစာကို ခြေချက်နိုင်စွမ်းအင်အားမှာသိုးနှမ်းပြီး လာရလေသည်။ ထိုအခါထိုခွေးမှာ မအီမသာဖြစ်ပြီး အမြီးကုပ်လာ၏။ နောက်ထပ် အစာမစားနိုင်တော့။ ဤသို့ အစာ မစားနိုင်ခြင်းမှာ သဘာဝ တရားကတားမြစ်ခြင်းဟု နားလည်နိုင်၏။ ထိုအခါ ခွေးသည် သူ့၌ပါရှိလာသော တိရစ္ဆာန်၏ အင်စံတင့် =*Instinct*= ပကတိအသိဉာဏ်အရ သူ့အစာအိမ်ထဲ၌ ရှိနေသော မခြေဖျက်နိုင်သည့် အစာဟောင်းများ ထုတ်ပစ်ရန်အတွက် မြက်ညွန့် ကလေးတွေ ရှာပြီးစား၏။ မကြာမီမှာ ထိုခွေးသည် အစာဟောင်းတွေကို

အန်ထုတ်လေတော့သည်။ ထိုအခါကျမှ သူ့အသွင်သဏ္ဍာန်မှာ ရွှင်လန်းလာသည်။ အမြီးထောင်၍ လာနိုင် လေတော့သည်။ ထိုခွေးသည် ယခုကဲ့သို့အစာကို များလွန်းစွာစားပြီး အန်ပစ်ရသည်မှာ အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်၏။ သို့သော် သဘာဝတရားသည် စိတ်မဆိုးပဲ ထိုခွေးအား အမြဲကူညီပြီး ကျန်းမာအောင် ပြုလုပ်ပေးနေသည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိသည်။

သဘာဝတရားသည် စိတ်မဆိုးတတ်၊ စိတ်မကောက်တတ်ဟု ဆိုရသော်လည်း အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် လူဖြစ်စေ၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စေ ထပ်ကာထပ်ကာ မှားယွင်းမှုပြုလုပ်သောအခါသဘာဝ၏ နိယာမများအတိုင်း ထိုသတ္တဝါ၏ ခံနိုင်ရည် စွမ်းအားများမှာ ယုတ်လျော့လာရပြီး ဆက်လက် မှားယွင်းမှု ပြုသောအခါ ကယ်တင်ရန် စောင့်ဆိုင်းနေသော သဘာဝတရားမှာ ကယ်တင်နိုင်ခွင့်မရှိတော့ပဲ လျစ်လျူရှုနေရလေတော့သည်။

ဤအချက်များကို စုပေါင်းလျက် ဆင်ခြင် သုံးသပ်သောအခါတွင် သဘာဝတရားသည် လူ၊ တိရစ္ဆာန်နှင့်သစ်ပင်ပန်းပင်တို့အား ကူညီစောင့်ရှောက်ရန်အမြဲတစေ အရန်သင့်ပင် ရှိနေလင့်ကစားလူတိရစ္ဆာန်နှင့်သစ်ပင်ပန်းပင်တို့သည်အလွန့်အလွန်ကြီးမားစွာ မှားယွင်းမှုပြုသောအခါ၊ သို့မဟုတ် ပြုကျင့်ခြင်းခံရသောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ အကြိမ်ကြိမ်အဖန်ဖန် ထပ်ပြန်တလဲလဲ မှားယွင်းမှုပြုသောအခါ၌ လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အကြိမ်ကြိမ် အနိုပ်စက်ခံရသော် လည်းကောင်း နိယာမများကို မကျော်လွှားနိုင်စေတော့ပဲ ကူညီစောင့်ရှောက် လိုလျက်နှင့်ပင်

အခွင့် မရရှိတော့သဖြင့် လက်လျှော့ လိုက်ရသည်လည်း ရှိနေသည်ကို သိမြင်နိုင်ကြပေသည်။

သို့သော် မိမိတို့အနေနှင့် အပြုအမူ အကျင့်အကြံ စိတ်နေစိတ်ထားများကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဖြစ်အောင် ထားရှိနိုင်သောအခါတွင်အမှားနည်းပါးသည့်အတွက်သဘာဝတရားထံမှမိမိတို့အလိုရှိရာကို မြဲမြဲမြံမြံ တောင်းဆိုမှု ပြုပါလျှင် သဘာဝတရားသည် တောင်းဆိုသူအားပေးအပ်မြဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ကြရသည်။

ဤသို့ တောင်းဆိုမှုပြုခြင်းကို အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်သည်ဟု စိတ်ပညာရပ်က ဝေါဟာရသတ်မှတ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းမှုကို အလိုရှိသူသည် အောက်ပါအော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ယုံယုံကြည်ကြည်ထက်ထက်သန်သန် မြဲမြဲမြံမြံပြုလုပ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးသင့်ပေသည်။

၁။ ငါသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်သူဖြစ်သည်။

၂။ ထို့ကြောင့် ငါသည်လမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်သူ ဖြစ်သည်။

၃။ ထို့ကြောင့် သဘာဝတရားသည် ငါ့အား ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းမှုကို နေ့စဉ် အမြဲပေးအပ်နေသည်။

အထက်ပါအချက်သုံးခုကို တကြိမ်ထပ်ပြီး ဖတ်လိုက်ပါဦး။

၁။ ငါသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲနိုင်သူဖြစ်သည်။

မိမိပြောသလို မိမိ လိုက်နာနိုင်ရန်သည် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။

၂။ ထို့ကြောင့် ငါသည် လမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်သူ ဖြစ်သည်။

တကယ်လည်း လမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံး နေထိုင်ရန်သည် အရေးကြီးလှသည်။

အကယ်၍ လမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်မှု မရှိခဲ့သေးသော် ဤ အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လမ်းမှန်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေထိုင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်လာစေနိုင်ပေသည်။

၃။ ထို့ကြောင့် သဘာဝတရားသည် ငါ့အား ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းမှုကို နေ့စဉ်အမြဲ ပေးအပ်နေသည်။

ဤသို့အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုခြင်းသည် သဘာဝတရားထံမှ ကျန်းမာသန်စွမ်း ရှင်လန်းမှုကို တောင်းဆိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက်တခုကို အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် "ရလိုလျှင် တောင်းဆိုလော့" ဆိုသည့်အတိုင်း တောင်းဆိုခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် ခရစ်တော်က ဤသို့ ဆိုခဲ့သေး၏။ "တံခါးကို ခေါက်ပါ။ သင့်အတွက် ထိုတံခါးကို ဖွင့်ပေးလိမ့်မည်။"

ဆိုလိုသည်များမှာ ဘာကိုမဆို မိမိအတွက် လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်တိုင် တောင်းဆိုရမည်။ အတွင်းဝင်လိုလျှင် တံခါးကို ခေါက်ရမည်ဆိုသည်မှာ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဟူ၍ နားလည်အပ်၏။ ထို့ပြင် ဤသို့လုပ်ဆောင်ရာ၌ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်းသေဝပ်မှု

ဟုဆိုရမည့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲခြင်းရှိလျက် တကယ်ပင် ကျန်းမာသန့်စွမ်း ရွှင်လန်းစိတ်ကိုလည်း မွေးမြူ၍ယူရမည်ဖြစ်သည်။

သဘာဝတရား၏ နိယာမမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ စိတ်ဆန္ဒညွှတ်သည့်အတိုင်း အလိုရှိရာကို ရကြသည်ချည်းပင် ဖြစ်၏။

ဤအဆိုမှန်ကန်ကြောင်းလေးနက်စေရန်အတွက် စိတ်ပညာပါမောက္ခစီလျံဂျိမ်း၏အဆိုပြုချက်တခုကို ဤနေရာမှာ ဖော်ပြရပေမည်။

> *"Beware of what you want, for you will get it."*

> "သင် ဘာကို အလိုရှိတယ်ဆိုသည်ကို သတိထားလော့။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအရာကို သင်ရရှိလိမ့်မည်။"

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် သင်သည် မကျန်းမာခြင်း၊ အင်အားချည့်နဲ့ခြင်း၊ ညှိုးငယ်မှုကို စိတ်ကူးခြင်း၊ ထိုအရာများ မိမိရရှိလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်း၊ ရရှိနေသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းရှိခဲ့သော် ထိုအရာများကို သင် အနှေးနှင့်အမြန် ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သင်သည် ကျန်းမာခြင်း၊သန့်စွမ်းခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းကို အလိုရှိခဲ့သော် မိမိသည် ကျန်းမာသည်၊သန့်စွမ်းသည်၊ ရွှင်လန်းသည်ဟု ပြောဆိုခြင်း၊လိုလားခြင်း၊ ထိုအရာများ မိမိထံသို့ ရောက်လာနေသည်ဟု မျှော်ခေါ်ခြင်း၊ ယုံကြည်မှုရှိခြင်း

သည် တောင်းဆိုခြင်းပင်ဖြစ်ရာ ထိုအရာများသည် တဖြည်းဖြည်းဖြစ်စေ၊ လျင်လျင်မြန်မြန်ဖြစ်စေ မိမိထံသို့ ရောက်လာရလေသည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ သဘာဝတရား၏ ချမှတ်ထားသော နိယာမတခုဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စာဖတ်သူသည် အကယ်၍ ကျန်းမာခြင်း၊ သန့်စွမ်းခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းကို တကယ်လိုလိုလားလား စိတ်အား ထက်သန်စွာ အလိုရှိပါလျှင်

၁။ ထိုအရာကို တောင်းဆိုပါ။ မြဲမြဲမြံမြံ တောင်းဆိုပါ။

၂။ ရရာရကြောင်းအတွက် အားထုတ်လုပ်ကိုင်ပါ။(ဝင်လိုလျှင် တံခါးကိုခေါက်ပါ)

၃။ ရမည်ဟု မျှော်လင့်ခြင်း၊စိတ်ကူးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရရှိနေပြီဟု ယုံကြည်ခြင်း ရှိပါစေ။

ဤအချက်သုံးခုရှိလျှင် သင်သည် သင်အလိုရှိရာကို ကေန်ရမည်သာတည်း။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ကျန်းမာသန့်စွမ်း ရွှင်လန်းမှုရှိမှ ဘဝ၏ အရသာကိုရရှိခံစားနိုင်မည်။

၂။ အကျင့်ကောင်းများကို ရှာကြံလိုက်နာလျှင်မိမိတို့အလိုရှိရာကို ရရှိနိုင်သည်။

၃။ အကျင့်ကောင်းများ လိုက်နာနိုင်ရန် ရှေးဦးစွာအကျင့်ဆိုးများကို ဖယ်ရှားဖြတ်တောက် ပစ်ရပေမည်။

၄။ အကျင့်ဆိုးများ မိမိထံ ပြန်မလာနိုင်စေရန် စည်းကမ်းသေဝပ်မှု၊ သတိ၊ ဇွဲ၊ သတ္တိရှိရေးအတွက် အောင်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန်မှာ လိုအပ်၏။

၅။ စည်းကမ်းသေဝပ်မှု၊ သတိ၊ဇွဲနှင့် သတ္တိရှိရန် မည်သူမဆို အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ယူလျှင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

၆။ ခရစ်တော်၏ ဟောပြောချက် ဖြစ်သည့် "ရလိုလျှင် တောင်းဆိုပါ"နှင့် "တံခါးကိုခေါက်ပါ၊ သင့်အတွက် တံခါးကို ဖွင့်ပေးလိမ့်မည်" ဆိုသည်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး နားလည်အပ်၏။

၇။ သဘာဝတရားသည် သတ္တဝါများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရန် အမြဲထာဝရ စောင့်ဆိုင်းရောက်ရှိ အသင့်ဖြစ်နေသည်ကို သိမြင်နိုင်၏။

၈။ သဘာဝတရားက အကူအညီ မပေးနိုင်လောက်အောင် ဆန့်ကျင်မှုမပြုလျှင်သင်၏ လိုအပ်ချက်ကို သင် ရရှိနိုင်သည်။

၉။ သင် လိုလားသောအရာကို တောင်းဆိုခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ ရရှိနေပြီဟု ယုံကြည်ခြင်းရှိလျှင် အနေ့နှင့်အမြန် ထိုအရာကို သင် ရရှိရမည်မှာ နိယာမတခုဖြစ်၏။

အခန်း ၁၀

မခိုမကပ်တွန့်တိုမှုမပြုသောအကျင့်

နပိုလီယန်ဟီးလ်၏ စာအုပ် *Think Your Way to Wealth* ကိုကြွယ်ဝချမ်းသာစေသောအကြောင်းတရားများဟု အမည်ပေးပြီး ကျွန်တော်မြန်မာပြန်ဆို ရေးသားခဲ့သော စာအုပ်ပထမတွဲ အခန်း၅တွင် *Going the Extra Mile*= မိုင်အပိုသွားခြင်း ခေါင်းစီးနှင့် ရေးသားဖော်ပြမှုများပါရှိ၏။ ထိုအခန်းကို စာဖတ်သူ အတော်များများပင် အခြားသော အခန်းများထက် ပိုပြီး ကြိုက်နှစ်သက်ကြသည်ဟု သူတို့ပေးစာနှင့် ပြောစကားများအရ ကျွန်တော် သိရှိရ၏။

မိုင် အပိုသွားခြင်းဆိုသော စကားလုံးများသည် မြန်မာမဆန်လှဟု ကျွန်တော် သဘောရ၏။ ထို့ကြောင့် ယခု ဤအခန်း၏ ခေါင်းစီးကို မခိုမကတ် တွန့်တိုမှုမပြုသော အကျင့်ဟု ကမ္ဘည်း တပ်လိုက်ရပါသည်။

မိုင် အပိုသွားခြင်းဆိုသော စကားလုံး၏ ဆိုလိုချက်မှာ အလုပ်သမား ဖြစ်ခဲ့သော် မိမိရသော လုပ်ခ ကြေးငွေထက် ပိုသော ကောင်းမွန်သည့် လုပ်အားများ ပေးလေ့ရှိသော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိထံသို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ပိုမို ရောက်ရှိလာနိုင်သည်ကို လည်းကောင်း၊

အကယ်၍ မိမိသည် ဈေးသည်ဖြစ်ခဲ့သော် တွန့်တိုမှုမပြုပဲ (အလေးမခိုးပဲ) စေတနာမှန်နှင့် ပျူငှာသော လောကွတ်နှင့် ဝယ်ယူသူ စိတ်ကျေနပ်စေအောင်ဆက်ဆံရန်ကို လည်းကောင်း ဖော်ပြချက်များ ဖြစ်သည်။

ထိုစာအုပ်၏ အခန်း ၅ ကို ကျွန်တော်လည်း များစွာ သဘောကျသဖြင့် ယခု ကျွန်တော် သဘောပေါက်သလို မြန်မာဆန်ဆန် ကောင်းသော အကျင့်တခုအဖြစ် ရယူထားကြရန် ရည်သန်၍ ရေးသား ဖော်ပြပါသည်။

ယခု ကျွန်တော်တပ်ထားသည့် ခေါင်းစီးကို ရှည်လွန်းနေမည်စိုး၍ ချုံ့ထားရသော်လည်း ကျွန်တော် တပ်ချင်သလို ခေါင်းစီးတပ်ရလျှင် "မခိုမကတ် တွန့်တိုမှုမပြု ပိုပိုမိုမို လုပ်အားပေးလျက် သာသာထိုးထိုးအလေးမခိုး ရောင်းလေ့ရှိသော အကျင့်"ဟု ရေးလိုပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် သူတပါး အကျိုးဆောင် မိမိကိုယ်ကျိုးအောင်ရန် အကျင့်ဟု ခေါ်ဆိုရပါမည်။

သာသာထိုးထိုး အလေးမခိုး ပေးလေ့ရှိသော အကျင့်ဟု ရေးမိသောအခါ ကျွန်ုပ်တော့် အိမ်နောက်ဖေး ဝင်းထဲမှ တညင်းသီးပြုတ် ရောင်းယင်း အရင်းပြုတ်သွားသောဒေါ်လုံး အကြောင်းကို သတိရ၏။

အသက် လေးဆယ်ကျော်ခန့်ရှိ ဒေါ်လုံးသည် သဘောကောင်း၏။ အားနာတတ်၏။ ဈေးရောင်းရာ၌ ဝယ်သူတောင်းတိုင်း အဆစ် ပေးတတ်၏။ သာသာထိုးထိုး ပေးလေ့ရှိ၏။ သည်တော့ အကျိုးတရားမှာ ဤသို့ ဖြစ်၏။

မေး။ ။ဒေါ်လုံး တညင်းသီး မရောင်းဘူးလား။

ဖြေ။ ။ဟုတ်သတော်၊ မရောင်းတော့ဘူး။

မေး။ ။ဘာဖြစ်လို့လဲဗျ။

ဖြေ။ ။ဟီး ဟီး၊ အရင်းပြုတ်လို့။

မေး။ ။ဟောဗျ။ သူများတွေ သည်လိုပဲ တညင်းသီးပြုတ်ရောင်းပြီးအမြတ်ရလို့ စားသောက်နေကြတာ မြင်နေရတာပဲ။ ခင်ဗျားကတော့ ဘာလို့ အရင်း ပြုတ်ရတာလဲ။ ပြောပြစမ်းပါဦး။

ဖြေ။ ။သိပါဘူးတော်၊ ကျုပ်က မတွန့်တိုတတ်ဘူး တော့။ သူများက တကျပ်လေးလုံး ပေးတယ်။ ကျုပ်က ငါးလုံးပေးတယ်။ ဝယ်သူက အဆစ်ဆိုပြီးနှော်ထပ်

တလုံးနှိုက်ယူလဲ ပေးလိုက်တာပဲ။ သည်တော့ အမြတ် မပေါ်တော့ဘူး။ သည်လိုနဲ့ လုံးပါးပါးတာပဲ။ တခါ တလေတော့လဲ အရင်းတောင် ပြန်မရဘူး”

ကျွန်တော့် သားသမီးများ ဒေါ်လုံးထံမှ တညင်းသီး ဝယ်လျှင် ကျွန်တော်တို့အိမ်မို့ ဆိုပြီး တခြား ဈေးသည်များက တကျပ်လေးလုံးရောင်းနေရာ ခြောက်လုံးမက ပေးသည်ကိုလည်း တွေ့ရှိရ၏။

ဤလို သာသာထိုးထိုးပေးခြင်းမျိုးတော့ မဖြစ်စေသင့်ပေ။ အခြားဈေးသည်က တကျပ်လေးလုံး ပေးနေပါလျှင် မိမိက လည်း အမျိုးအစားတူ၊ အကြီးအသေးတူဆိုလျှင် လေးလုံးပဲ ပေးပြီး ချိုချိုသာသာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ရန်မှာ လိုအပ် သည်။ အရှုံးအမြတ် တွက်ချက် လိုက်နာတတ်ရမည်။

ထို့ပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်စေရန် အတွက် သဘောရိုးအပြင် ခေတ်နှင့်အမီ အဆောင်အယောင်၊ အမွှမ်း အမံ၊ အပြင်အဆင်နှင့် ယဉ်ကျေး ဖော်ရွေမှုများသည်လည်း ပြည့်စုံကောင်းမွန် ခိုင်လုံရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ကျွန်တော်သိဖူးသော ဒေါက်တာကြီးတဦး ရှိ၏။ သူ၏ ဆရာဝန် လုပ်သက်မှာ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်မက ရရှိနေပေပြီ။ ရှေးနေဆို မျိုးမှ၊ သမားဆို အိုမှ ဆိုစကားအရဆိုလျှင် သူ့ ဆေးခန်းမှာ လူနာတွေ စိုင်းဝိုင်းလည်နေစရာ ရှိ၏။ သို့သော် အခြား ဆေးခန်းများမှာ လာလေ့ရှိသော လူနာဦးရေ၏ ထက်ဝက်ခန့်သာ သူ့ထံသို့ လာကြသည်ကို ကျွန်တော် တွေ့မြင် မှတ်မိ၏။ ယခု ထိုဆရာဝန်ကြီးမှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အလုပ်

ဒုတိယအကြိမ်

မတွင်ကျယ်၍လော မပြောတတ်၊ အိန္ဒိယသို့ ပြန်သွားသည်မှာ ကြာပါပြီ။

ထိုဆရာဝန်ကြီးယူသည့် ဆေးဖိုးဝါးခမှာ တခြားဆရာဝန် များထက် သိသိသာသာ နည်းပါသည်။ သူယူသော ဆေးဖိုး ဝါးခကို စကားတမျိုးနှင့် ပြောရလျှင် သူသည် သူ့ဆေးကို သာသာထိုးထိုး ပေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် အခြားဆရာဝန် များက ဆေးလုံးများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ် ကြည်လင်သော ပလတ်စတစ် အိတ်နှင့် ပေးသော ယခုခေတ်တွင် သူက စက္ကူ စုတ်နှင့် ထုတ်ပေးနေသည်။

တကြိမ်သောအခါကျွန်တော့်သမီးငယ်တဦး၏ခြေထောက် မှာ အနာပေါက်သဖြင့် ထိုဆရာဝန်ကြီး၏ ဆေးခန်းသို့ ဆေး ကုသခံရန် သမီးငယ်အား ကျွန်တော် ခေါ်ယူသွားဖူး၏။ သူ၏ ကုသပေးမှုကြောင့် သမီးငယ်၏ရောဂါမှာ သက်သာလာပါ၏။ အပြီး မပျောက်သေးသဖြင့် နောက်တကြိမ် ထိုဆေးခန်းသို့ သွားရန် ကျွန်တော်၏ သမီးငယ်အား ခေါ်ယူရာ သမီးငယ်က ထိုဆေးခန်းသို့ မသွားလိုတော့ပါဟု အတင်းအကျပ် ပြောပြ ငြင်းဆို၏။

“ဘာဖြစ်လို့လဲ သမီးရဲ့”

“ဒီ ဆရာဝန်ကြီး ဆေးခန်းက ညစ်ပတ်တယ် ဖေဖေရဲ့။ နောက်ပြီးတော့ သူ့ ဆေးထိုး အပ်ကြီးကလဲ အတုံးကြီး။ သံချေးများ တက်နေလား မသိဘူး။ သမီးကို အပ်တုံးကြီးနဲ့ ဆေးထိုးပေးလို့ နာလိုက်တာ။ သည့်ပြင်ဆေးခန်းသွားကြပါစို့ ဖေဖေရယ်”

ဒုတိယအကြိမ်

ထိုဆရာဝန်ကြီးသည် အခြား အခြားသော ဆရာဝန်များကဲ့သို့ စကားမနည်းပါ။ လူနာအား ပြောသင့်သမျှကို ပြောပြ ညွှန်ကြားမှုကို ပြုပါသည်။ သို့သော် သူ့ ဆေးခန်းတွင် ဆေးစပ်သမား ကွန်ပေါင်ဒါမထား။ သူ ကိုယ်တိုင် အစစအရာရာကို လုပ်ကိုင်၏။ သည်တော့ ဆေးခန်း၏အသွင်အပြင်မှာ မတောက်ပြောင် မသန့်ရှင်း နိုင်တော့ပေ။ ဆရာဝန်၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု အသွင်အပြင်မှာလည်း တောက်တောက်ပြောင်ပြောင် မရှိ။ မျက်နှာခနေ မျက်နှာထားမှာ ညှိုးငယ်ပြီး ခန်းဆီးစသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများမှာလည်း နွမ်းပါးမှုရှိနေမြဲပင် ဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော် သတိထားမိပါသည်။

သူ၏ မတောက်ပြောင်မှု၊ ညှိုးနွမ်းမှုများသည် လူနာများထံမှ ဆေးဖိုးဝါးခကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် မတောင်းဆိုရဲ ဖြစ်ရလေသည်။ သည်တော့ သူ့ဆေးခန်း၏ ကုန်ကျစရိတ် နည်းပါးရန် ချွေတာရ၏။ ချွေတာမှု မမှန်သဖြင့် ဆေးခန်းမှာ အောက်တန်းစား အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိရလေသည်။ ထိုအခါ၊ လူနာများ၏ စိတ်ထားသည်လည်း ထိုဆရာဝန်ကြီးအား ကိုးစားလိုမှု နည်းပါး လာရလေသည်။ အကျိုးဆက်မှာ သူ့တွင် ဝင်ငွေ နည်းပါးသဖြင့် အိန္ဒိယသို့ ပြန်ပြေးသွားရလေတော့သည်။

ကျွန်တော် သိဖူးသော လွှတ်တော်ရှေ့နေကြီး တဦးလည်း ရှိသေး၏။ သူသည် ဥပဒေပညာကို အခြားရှေ့နေကြီးများနည်းတူ တတ်ကျွမ်းပါ၏။ အလုပ်ကိုလည်း ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပါ၏။ သို့သော် သူ့ တွင် ရုံးခန်းဟူ၍ မထား။ ရုံးတွင်တွေ့ရှိ ဆက်စပ်မိသူများက သူ့အားငှားမှသာ အမှုလိုက်လေ့ ရှိ၏။

အခြားသော သူနှင့် တန်းတူရှေ့နေများမှာ ခိုင်းစရာတပည့်နှင့်၊ ရှေ့နေစာရေးနှင့်၊ ရုံးခန်းနှင့်၊ လက်နှိပ်စက်နှင့်၊မော်တော်ကားနှင့်၊ တယ်လီဖုန်းနှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အဆောင်အယောင်တွေထားကာ အလုပ်လုပ်၏၊ သူ့မှာ ထိုအရာတွေ ဗလာနတ္ထိ။ သည်တော့ သူ့ကိုငှားသော အမှုသည်တွေက သူ့ကိုမလေးစားကြ။ သည်တော့ သူရသောရှေ့နေခမှာ သူများတကာ သူလိုရှေ့နေများထက် များစွာနည်း၏။ ရသမျှနှင့်လည်း သူ့မှာ ကျေနပ်ပြီး ဖြစ်သလို ချွေချွေတာတာ ချို့ချို့ငဲ့ငဲ့ ရှိနေရလေသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာသုံးမျိုးကို ရေးသား ဖော်ပြရခြင်းမှာ မိုင်အပိုသွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မခိုမကတ် တွန့်တိုမှုမပြု၊ ပိုပိုမိုမိုလုပ်အားပေး၍သာသာထိုးထိုး အလေးမခိုးပဲ ရှောင်းရန် အကျင့်ကို မကျင့်မိမှာ မိမိကိုယ်တိုင် တိုးတက်ရေးတွင် လိုအပ်သော ဆင်ခြင်စရာများ ဆင်ခြင်တိုင်းထွာ ဝေဖန်သမှုပြု၍ လူ့သဘာဝ၊လူ့သဘောများနှင့်လိုက်လျောညီထွေ ရှိစေရန်လည်း အရေးတကြီး လိုအပ်ပုံကို ရှေးဦးစွာ သတိရှိရန် အတွက်ဖြစ်ပါသည်။

သို့သော် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်ရန်အတွက်အဓိက လိုအပ်ချက်များ ဖော်ပြပါဆိုလျှင် ဤသို့ ရေးရပါမည်။

၁။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာတွင် မခိုမကတ် လုပ်ကိုင်ရမည်။

၂။ မိမိရရှိသော လုပ်ခကြေးငွေထက် ပိုသော လုပ်အားကို ပေးနိုင်ရမည်။

၃။ နေရာတကာမှာ တွန့်တိုမှု မပြုရ။

၄။ ဈေးရောင်းရာ၌ ချိန်ခွင်လျှာကလေး ငယ်ယူသူဘက် ထွက်အောင် သာသာထိုးထိုး ပေးရမြဲအကျင့်ကို လက်မလွှတ်သင့်။

၅။ ရိုးရိုးသားသား ရောင်းဝယ် ဖောက်ကားမှု ပြုရမည်။ အလေးမခိုးရ။

အထက်ပါ အချက်ငါးခုကို တခုစီ အနည်းငယ်မျှ အကျယ်ချဲ့၍ စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။

၁။ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရာ၌ မခိုမကတ်လုပ်ကိုင်ရမည်

ဤအကျင့်ကို ကျင့်နိုင်သူတိုင်းအား အလုပ်ရှင်တိုင်းက နှစ်သက်သဘောကျမြဲဖြစ်၏။ မခိုမကတ်ပဲ အလုပ်ကိုလည်း လုပ်သည့် ချိုချိုသာသာ ခြေခြေငံငံလည်း ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်သည့်သူအား အလုပ်ပေးရန် အလုပ်ရှင်တိုင်း မျက်လုံး ကျယ်ကျယ်ဖွင့်ပြီး ရှာဖွေနေကြရပါသည်။ ဤကဲ့သို့သော အလုပ်သမားသည် ကြီးပွားမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤလို အလုပ်သမားကို လုပ်ခများများပေးရန် ဝန်မလေးတတ်ကြပါ။

အဘယ့်ကြောင့် ကြီးပွားမြဲဟု ဆိုနိုင်ပါသနည်း။

သဘာဝတရား၏ နိယာမတခု ရှိပါသည်။ ထို နိယာမအကြောင်းကို ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ထို နိယာမမှာ—

The Law of Compensation—

မိမိက ပေးကမ်းမှု၊ အနစ်နာခံမှုအတွက် လျော်ကြေး ပြန်လည်ရရှိသည့် နိယာမ ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းအစ၌ ဖော်ပြခဲ့သော ဒေါ်လုံးတည်းသီးရောင်းရာ၌ ပိုပိုမိုမို ပေးကမ်းမှုအတွက် အရင်းပြုတ်ရသည့်အကြောင်းကိုမူ မည်သို့ ပြောမည်နည်း။ လျော်ကြေး မရပါတကားဟု စာဖတ်သူက မေးနိုင်ပါသည်။

တစုံတယောက်အား၊ သို့မဟုတ် လူအများအား မိမိက ပေးကမ်းခြင်းနှင့် ထိုသူများအတွက် မိမိက အနစ်နာခံခြင်းအတွက် လျော်ကြေးသည် သက်ဆိုင်သူများထံမှ တိုက်ရိုက်ပြန်လာရမြဲဟု တထစ်ချ မဆိုနိုင်ပါ။ ထို သက်ဆိုင်သူများထံမှလည်း အကျိုးကျေးဇူး တိုက်ရိုက် ပြန်လည် ရရှိနိုင်သည်လည်း ရှိပါသည်။ အကယ်၍ ထိုသက်ဆိုင်သူများထံမှ အကျိုးကျေးဇူးများ တိုက်ရိုက် ပြန်လည် ရရှိခြင်း မဟုတ်ခဲ့သော် အခြားမမျှော်လင့်သော နေရာများမှ မမျှော်လင့်သော အချိန်တွင် အများအပြား ပြန်လည် ရရှိရမြဲဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့နားလည် ရပါသည်။

တည်းသီးရောင်းရာ၌ဒေါ်လုံးအရင်းပြုတ်သည်မှာ မှန်၏။ သို့သော် သူ့စေတနာသည် အလဟဿ ဖြစ်သွားသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ သူ့စေတနာကို သူနှင့် ဆက်ဆံရသူများက သိရှိကြ၏။ သူ့အပေါ်တွင် စေတနာ ပြန်လည်၍ထားကြ၏။ သို့ဖြစ်ရာ တည်းသီးရောင်းမကောင်းသဖြင့် ပဲမြစ်ကို ပြောင်းပြီး ရောင်း

သောအခါ ဒေါ်လုံးအသံကြားလျှင် သူ့ဖောက်သည်များက ဝမ်းပန်းတသာ ခေါ်၍ ဝယ်ယူကြသည်။ သည်တော့ ဒေါ်လုံး မှာ အမြတ်ငွေ ပြန်လည် ရရှိသည်။ ထို့ပြင် ဒေါ်လုံးမှာ သွား လေရာရာမှာ မျက်နှာသာ ရ၏။ ဒေါ်လုံးမှာ အရေးတကြီး အရေးပေါ်ငွေလိုလျှင် ချေးမည့်သူ၊ အလကား ပေးမည့်သူ အလွယ်တကူ ပေါ်၏။ ဤအချက်များသည် သူ့အတိုင်းအတာ နှင့်သူလျော်ကြေးပြန်လည် ရရှိမြဲဖြစ်သော၊ နိယာမ၏မပြောင်း လဲသော သဘောပင် ဖြစ်ပေသည်။

နိယာမဆိုသည်မှာ လူလုပ်၍ ရအပ်သော အရာမဟုတ်ပေ။ ပြောင်းလဲမှု မပြုသည့် သဘာဝတရားက ချမှတ်ထားသည့် ဥပဒေသသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အကြောင်းအကျိုး စာရေးကဲ့သို့ပင် ခိုင်မြဲမှုရှိသည်ဟု ယုံကြည်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၂။ မိမိရရှိသော အခကြေးငွေထက် ပိုသော လုပ်အားကို ပေးနိုင်ရမည်။

ထိုအကျင့်ကို ကျင့်သောသူသည် လူသာမန် မဟုတ်ပေ။ သူ့တွင် စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ရှိသည်။ သဘောထား ကြီးမြင့်သည်။ ထိုကောင်းမွန်သော လက္ခဏာရပ်များသည် သူ့အား မလွဲမသွေ ကောင်းသောအကျိုးကို ပေးဆောင်လေ မည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤလောကကြီးတခုလုံး၏ အလွန် ကျယ်ပြန့်ရှုပ်ထွေးပွေလီ လှသော လူမှု ဆက်ဆံရေးကြီးတခုလုံးကို အတိုဆုံး ပြုလုပ်

ကြည့်လိုက်လျှင် အပေးနှင့်အယူဖြစ်သည့် အချက်နှစ်ခုကိုသာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိက ပို၍ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားခြင်းသည် ကောင်းသော လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။

အလွန်တရာ ခက်ခဲ သိမ်မွေ့ နက်နဲ ကျယ်ပြန့်သည့် သင်္ချာ ပညာရပ်ကြီး တခုလုံးကိုလည်း အတိုဆုံး ပြုလုပ်ကြည့်လျှင် အပေါင်းနှင့် အနုတ်ကိုသာ တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ အပေါင်း သည် အပေးဖြစ်၍ အနုတ်သည် အယူဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေ သည်။

လင်နှင့်မယား၏ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ကြည့်ပါ။ တဦးနှင့် တဦး ကိုယ့်မေတ္တာကိုပေးပြီး သူ့မေတ္တာကို ရယူခြင်းပင် ဖြစ် သည်ကိုသာ တွေ့ရမည်။ မေတ္တာဟူသည် တောင်းဆိုမှု မပြု။ ပေးအပ်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်ဟု အဆိုပြုကြသည်။ လင်ထက် မယားက ပို၍၊ မယားထက် လင်ကပို၍ ရိုးရိုးသားသားမေတ္တာ ကို ပေးဝေသော အိမ်ထောင်သည်များကိုရှာဖွေပြီး ကြည့်ပါ။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ မေတ္တာမျှပြီး မည်မျှ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ရှိနေကြသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

လင်က မယားထံမှ သူမရှဲမေတ္တာကို ပို၍ ရယူလိုခြင်း၊ မယားက လင်ထံမှ သူ့မေတ္တာကို ပို၍ ရယူလိုခြင်း ရှိခဲ့ပါလျှင်၊ တနည်းအားဖြင့် တဦးနှင့်တဦး ဆက်ဆံရာမှ အနစ်နာမခံလိုပဲ ခိုကတ်ခြင်း၊ မရိုးသားခြင်းများ ရှိခဲ့ပါလျှင် ထိုအိမ်ထောင်ရှင် များသည် အငြင်းပွား၍ ဒုက္ခ များရမြဲပင် ဖြစ်သည်ကိုသာ တွေ့နိုင်ကြပေသည်။ ဤသို့ မဖြစ်စေရန် တဦး၏အပြစ်ကို

တဦးက ခွင့်လွှတ်နိုင်ကြခြင်းသည် နှစ်ဦးနှစ်ဝ ပြေလည်ရာ ပြေလည်ကြောင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ တဘက်က ပေးသောအရာထက် မိမိက ပို၍ ပေးနိုင်ရန် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ခြင်းသည် တရားလွန် မဟုတ်ခဲ့သော် ကြီးပွားချမ်းသာရေးအတွက် စိတ် အချရဆုံး၊ ဘေးအကင်းဆုံး လမ်းစဉ်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

တစုံတခုကို ရယူလိုလျှင် မိမိက ရှေးဦးစွာ တန်ရာတန်ကြေးပေးရမည်ဆိုသည်ကို မိမိတို့ နှလုံးသားထဲမှာ အမြဲထား၍ ဤသဘောတရားအတိုင်း လိုက်နာလေ့ကျင့်ခြင်းသည် အရှုံးထက် အမြတ် များများရရှိနိုင်သည်ဆိုသောအချက်အပေါ်မှာ လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်သင့်ပေသည်။ ဤနေရာ၌ သတိထားရန် တခုတော့ ရှိသည်။ အရာရာ၌ လွန်ကျူးမှု ဆိုသည်မှာ ရှိတတ်လေရာ လွန်ကျူးမှုအဆင့်သို့ မရောက်စေရန်အတွက် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုလုပ်ရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။ ဤကိစ္စအတွက် ဆင်ခြင်တုံတရားကို လက်ကိုင်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ မိမိတို့ကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင်ကြည့်ရပေမည်။

၃။ နေရာတကာမှာ တွန့်တိုမှုမပြုရ။

ဤစာကြောင်းရေးမိသောအခါကျွန်တော်တိုင်ယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးသည့်ဆရာကြီးပီမိုးနင်းရေးသည့်စာစဉ်စာပိုဒ်ပေါင်းများစွာအနက်မှစာတပိုဒ်ကိုယခုပြန်လည်သတိရမိ၏။ဆရာကြီးက ဤသို့ အဓိပ္ပာယ်ပါရှိသော စာကို ရေး၏။

ဒုတိယအကြိမ်

"သင့်လက်ထဲမှာ ငွေတကျပ်သာ ရှိတော့သည် ဆိုကြပါစို့။ သို့သော်လည်း နက်ဖြန်အတွက် တင်ကြို ပူပန်စိုးရိမ်မနေပါနှင့်။ ကြောက်ရွံ့မနေပါနှင့်။ထိုငွေတကျပ်ကို ရဲရဲရင့်ရင့်သာ သုံးစရာရှိလာလျှင် ပစ်ခတ်ပြီး ရွှင်ရွှင်ပျပျ မျက်နှာနှင့် သုံးစွဲပါ"

ဆရာကြီး၏ အရေးအသားမှာ ဘာကိုဆိုလိုသည်ဟု ရှေးအခါက ကျွန်တော် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်မှု မရှိခဲ့ပါ။ ထိုစဉ်အခါက ထိုစာပိုဒ်အတွက် ကျွန်တော် နားလည်ထားသည်ကတော့ ကိုယ့်အိတ်ထောင်ထဲမှာ ငွေတကျပ်တည်းသာ ကျန်ရှိနေပေမယ့် မစိုးရိမ်နှင့်။မကြောက်နှင့်။စိုးရိမ်ခြင်း၊ကြောက်ခြင်းကြီးမားလျှင် လာဘ်တိတ်သည်။ ရွှင်ရွှင်ပျပျနှင့် နေထိုင်သုံးစွဲခြင်းသည် လာဘ်ကိုခေါ်ယူခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သုံးစွဲဖို့အကြောင်းပေါ်လာလျှင် ထိုငွေတကျပ်ထွက်သွားမှာကိုတွန့်တိုမနေနှင့်။ ရဲရဲကြီးသာသုံးပါ။ သင်၏ရဲရင့်ရွှင်ပျမှုရှိခြင်းအတွက် အခြားနေရာများမှ လာဘ်တမျိုးမျိုး လာပါလိမ့်မည် ဟူ၍ ဖြစ်၏။

ယခုအခါမှာ ကျွန်တော်သည်၊ စိတ်ပညာ သဘောကို အတော်ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သဘောပေါက်အောင် လေ့လာနေသည့်အတွက် ဆရာကြီးပီမိုးနင်း၏ ရေးသားချက်ကို ရှေးကထက်ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ သိမြင်လာပါပြီ။ နိယာမ၏ သဘောကို ပြောပြနိုင်ပါပြီ။ ကျွန်တော်၏ သဘောပေါက်ပုံကို ယခုရေးသား ဖော်ပြ လိုပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

တွန့်တိုခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ ရက်ရောခြင်း ဖြစ်သည်။ တွန့်တိုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ များများမပေးလို၊ နည်းနည်းပါးပါးသာ ပေးလိုခြင်း ဖြစ်၏။

ရက်ရောခြင်းသည် ဖောဖောသီသီပေးလိုခြင်း၊ နှမြောမှုမရှိခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

ဤတွင် စိတ်ပညာရပ်က သတ်မှတ်ဖော်ပြသည့် "ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကိုဆွဲယူ၏"ဆိုသည့်နိယာမအရ များများ မပေးလိုလျှင် များများမရစေခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရက်ရက်ရောရော ဖောဖောသီသီ ပေးဝေခြင်းသည် မျိုးတူဖြစ်သော ဖောဖောသီသီ ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး လာဘ်လာဘတွေကို ဆွဲဆောင်ခေါ်ယူမည် ဖြစ်သည်။

ဤ သဘောတရားသည် သင်္ချာနည်းနှင့် တွက်ချက်၍ မရနိုင်သော၊ သိပ္ပံနည်းအားဖြင့် သက်သေထူ၍ မပြနိုင်သော အကြောင်းအရာတခု ဖြစ်ပေသည်။

မတွန့်တိုရဆိုစကားသည် ရက်ရောမှုပြုပါဟု အဓိပ္ပာယ်ပေါ်၏။ သို့သော် အရာရာမှာ ထိန်းချုပ်မှုသည် ပါရမည်ဖြစ်ရာ မိမိဘဝ၊ မိမိအခြေအနေ၊ မိမိအဆင့်အတန်း၊ မိမိအတိုင်းအတာကို ကြည့်ရှုဝေဖန်ပြီး ရက်ရောမှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။ ဝေဿန္တရာမင်းကြီး၏ ရက်ရောမှုမျိုးသည် မိမိနှင့်ဆိုင်၏။ မဆိုင်၏ ဆိုသည်များ စဉ်းစားကြည့်ပြီးမှသာ လုပ်ကိုင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌လည်း မိမိကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် ဆွေးနွေးမှု ပြုပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ် လုပ်ဆောင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ထို့ပြင် အရေးကြီးသော ပြောစရာ စကားတခု ရှိ၏။ တပေါ်စ=ခြိုးခြံစွာကျင့်သုံးရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဆိုသော မင်္ဂလာတရားတော်နှင့် ဆန့်ကျင်ပြီး ရက်ရောမှုပြုရမည်ဟုဆိုလိုခြင်းစကား လုံးဝမဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ သူတပါးနှင့်အပေးအယူပြု၍ ဆက်ဆံမှု ရှိသောအခါတွင် တွန့်တိုသည် ဆိုသောဘက်သို့ မိမိမကျရောက်စေပဲ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ရက်ရောမှု ပြုရမည်ဟု ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မိမိအတွက် မိမိငွေကြေးဥစ္စာကို သုံးစွဲရာတွင်မူ တပေါ်စကို လက်မလွှတ်သင့်ပေ။

မည်သည့် ကိစ္စရပ်မှာမဆို အောင်မြင် စေရေး အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုမပါလျှင် အချည်းနှီးသာ ဖြစ်တတ်မြဲကဲ့သို့ ငွေကြေးစုဆောင်းကြွယ်ဝမှု အတွက်၌လည်း တပေါ်စမပါလျှင် တိုးတက် ကြွယ်ဝရေးမှာ များစွာ နှေးကွေးမည်၊ သို့မဟုတ် မတိုးတက်နိုင် ဖြစ်ရလိမ့်မည် ဆိုသည်ကို သတိ ထားရန်မှာ လိုအပ်သည်။

၄။ ဈေးရောင်းရာ၌ ဝယ်ယူသူ့ ဘက်သို့ ချိန်ခွင်လျှာကလေး ထွက်အောင် သာသာထိုးထိုးပေးရမြဲအကျင့်ကို လက်မလွှတ်သင့်။

လူမှုဆက်ဆံရေးကြီး တခုလုံးကို သိမ်းကျုံးပြီး ကြည့်သော် အပေးနှင့်အယူ နှစ်ခုကိုသာ တွေ့ရမည်ဟု အထက်၌ ဆိုခဲ့လေရာ မိမိကသာ ရယူလိုပြီး အပေးမှာတော့ ချိန်ခွင်လျှာမထွက်လိုပါလျှင် လေ့ထုံးတမ်းကို မလိုက်နာရာ ကျမည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤတွင် 'ရှေးထုံးကို မပယ်နှင့်' ဆိုစကားကို သတိရသင့်သည်။ ချိန်ခွင်လျှာတော့ ထွက်ပါ၏။ အလေးအောက်မှ အပေါက်ဖောက်ပြီး အလေးခိုးထားလျှင်လည်း အလွဲသုံးစားခြင်းသာ ဖြစ်ပေမည်။ ဤအကျင့်ကို ကျင့်လျှင် ဖောက်သည်မြဲမည်မဟုတ်ပေ။

ငွေလိုချင်သူသည်၊ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် ငွေရှာနေသူသည် ငွေရရှိစေရန် မိမိကတစုံတခု ကုန်ပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ လုပ်အားဖြစ်စေ၊ စေတနာနှင့်ပညာကိုဖြစ်စေ ငွေပေးမည့်သူအား မိမိကအလျင် ပေးဝေရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပေးဝေရာ၌ ငွေရှင်နှင့် သဟဇာတ ဖြစ်ရှိရန်မှာ အရေးတကြီးလိုအပ်သည်။ သဟဇာတ ဖြစ်စေရန်အတွက် လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်စွမ်းရမည့်တာဝန်မှာ ငွေရှာနေသူ၏တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။ လိုအပ်ချက်များမှာ–

၁။ ချိန်ခွင်လျှာ ပြူထွက်သည်နှင့် တူသောမိမိလုပ်အား၊ စေတနာအား၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းအား၊ ပညာပေးဝေအားများကို များများစားစား စွန့်လွှတ် ပေးဝေသည်ဟု ဝယ်ယူသူ၏စိတ်မှာ သဘောပေါက် စေရမည်။ သိမြင်စေရမည်။

၂။ ချိုချိုသာသာ ခြေခြေငံငံ ပြောဆိုဆက်ဆံတတ်ရမည်။

၃။ သည်းခံနိုင်စွမ်းရှိရမည်။ *Customers are always right* = ဝယ်ယူသူများသည် အမြဲတစေ မှန်ကန်မှုရှိသည်ဆိုသော ဆိုင်းဘုတ်ကို အချို့သော ဆိုင်ကြီးများမှာ ဆွဲချိတ်ထားတတ်သည့်ထုံး နှလုံး မူနိုင်ရမည်။

၄။ ကုန်ပစ္စည်းမျိုးတူရောင်းချသူအချင်းချင်း တို့အတွင်းမှာ မျိုးတူကုန်ပစ္စည်းဆိုလျှင် မိမိဆိုင်မှ ပစ္စည်းဈေးနှုန်းမှာ မနည်းပါးသော် မများစေသင့်။

၅။ ဝယ်ယူသူများအပေါ်မှာစေတနာရိုးမပါရှိပဲအပေါ်ယံ ဆက်ဆံပြီးအမျိုးညံ့ကုန်ပစ္စည်းကိုမစွံစွံအောင်ဥပါယ်တံမျဉ်သုံး၍ ပစ္စည်းထွက်သွားစေရန် ဉာဏ်ဆင်၍ မပြုလုပ်သင့်။

၆။ ဩဇာအာဏာသုံးပြီး မဝယ်ယူချင်သည်ကို ဝယ်ယူလေအောင် မိမိ အကျိုးကိုသာရှေးရှုသော အပြုအမူများ မပါစေသင့်။

၇။ ကုန်ပစ္စည်းများကို တမင်တကာ သိုလှောင်ပြီး အမြတ်များများရသောအခါကျမှ ဈေးနှုန်းကြီးကြီးထားပြီး ရောင်းချခြင်းအကျင့် မရိုးမသားမှု မပြုမူသင့်။

အားလုံးကို အကျဉ်းချုပ် ပြုလုပ်ရလျှင် ရောင်းသူသည် ဝယ်သူအပေါ်မှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား အမြဲ ရှေ့ထားရမည်ဖြစ်သည်။ တကိုယ်ကောင်း မကြံရ။

ဤသို့ ပြုမူခြင်းကို ချိန်ခွင်လျှာ သာသာလေးထွက်ခြင်းနှင့် ရောနှော လိုက်ပါက အပေးအယူ သဟဇာတဖြစ်ပြီး ရေရှည်မှာ နာမည်ကောင်းထွက်လာကာ တရက်ပြီးတရက် မှန်မှန်ကြီးကြီးပွားလာရမည်သာ ဖြစ်သည်။

၅။ ရိုးရိုးသားသား ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားမှု ပြုရမည်၊ အလေးမခိုးရ။

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အမြဲ ကျင့်သုံးရန် ဆိုရိုးစကားတခု ရှိ၏။ *Honesty is the best policy* = ရိုးသားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကျင့်စဉ် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်၏ ပြုမူချက်၊ ပြောဆိုချက်များ ရိုးသားမှု ရှိမရှိကို မိမိကိုယ်တိုင်က ပို၍သိပါသည်။ မိမိ အပြုအမူ အပြောအဆိုများကို ဥပါယ် တံမျဉ်အားဖြင့် မည်မျှ လျှို့ဝှက်၍ သိုသိုသိပ်သိပ် ပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေကာမူ မိမိ၏ အတွင်းစိတ်က ရိုးသားမှု ရှိမရှိ အမြဲ သိသည်ချည်း ဖြစ်သည်။

မမှန်မကန် ပြုမူ ပြောဆိုမိခဲ့သော် အခြားသူများက မသိရှိ မရိပ်မိသည့်တိုင်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်ကမူ သိရှိပြီး စိတ်မသန့် ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုအခါတွင် စိတ်ပညာ သဘောအရ ဤသို့ ဖြစ်ရ၏။ မျက်နှာလိုက်လေ့မရှိသော မိမိ အတွင်းစိတ် *Subconscious Mind* သည် သူတဦးတည်းက တရားလို၊ တရားသူကြီး၊ အမှုလိုက် ရှေ့နေနှင့် ထောင်မှူးအဖြစ် ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပြီး မိမိအား ထိုက်သင့်သော အပြစ်ဒဏ်ခတ်မှုကို ပြုလေသည်။ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကို စိတ်ပညာ ဝေါဟာရက *Self-Punishment* = မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ပေးခြင်းဟု သတ်မှတ်၏။

သို့ဖြစ်ရာတကယ်တမ်း ရေရှည် ကြီးပွားတိုးတက်မှုကိုရှေးရှုသူ မှန်ပါလျှင်အရောင်းအဝယ်တွင် တနပ်စားအကျင့်အကြံကို မလိုက်စားရ။ ရိုးရိုးသားသား မျှမျှတတ ရှိရေးကို အလေး

ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြုမူ လုပ်ကိုင် ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် နိယာမတခုကို ကိုးစားနိုင်သည်။ ထိုနိယာမကို *The Law of increasing return* = ညောင် စေ့ လောက် လှူလျှင် ညောင်ပင်ကြီးလောက် အကျိုးခံစားရသည်ဟုဆိုနိုင်သည့် မိမိ၏စေတနာ မှန်ကန်မှုကြောင့် ကြီးမားသော အကျိုးတရား ပြန်လည် ရရှိစေသည့် နိယာမ ဖြစ်ပေသည်။

တနပ်စားဉာဏ်နှင့် မမှန်မကန် ပြုမူ ဆက်ဆံမှုကြောင့် ရရှိသည့် အမြတ်အစွန်းသည် မိမိထံမှာ ကြာကြာနေမည် မဟုတ်ပဲ မိမိ၌ ရှိရင်းဥစ္စာကိုပင် အဖော်လုပ်၍ခေါ်ထုတ်သွားတတ်သည်ကို သတိချပ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အလုပ်လုပ်ရာ၌ မခိုမကတ်လုပ်ကိုင်သူများသည် ရေရှည်မှာ ကြီးပွားချမ်းသာလာမြဲဖြစ်သည်။

၂။ ဤသို့ ဖြစ်ရသည်မှာ မိမိက ပေးကမ်းမှု၊ အနစ်နာခံမှုအတွက် လျော်ကြေး ပြန်လည်ရရှိသည့် နိယာမအရ ဖြစ်သည်။

၃။ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုသည်မှာ အပေးနှင့် အယူသာဖြစ်ရာ ရက်ရက်ရောရောပေးမှ ဖောဖောသီသီ ပြန်လည်ရရှိမြဲ ဖြစ်၏။

၄။ ရက်ရက်ရောရော ပေးကမ်းစွန့်ကြဲမှုပြုရာ၌ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးကို အားကျရမည်ဟု မဆိုလို။ မိမိဘဝနှင့် အဆင့်ကို ချင့်ချိန်ရပေမည်။

၅။ ရက်ရောပါဆိုရာ၌ တပေါစကို စွန့်လွှတ်ရန် မဟုတ်။ မိမိကိုယ်တိုင်သုံးတွင် တပေါစ ရှိရမည်သာ ဖြစ်သည်။

၆။ တွန့်တိုမှုကိုပြုလျှင်မဖွံ့ဖြိုးနိုင်ဖြစ်ရသည်မှာခေတ်တူသည် ခေတ်တူကိုဆွဲယူသော နိယာမအရဟု သိနိုင်သည်။

၇။ ဈေးရောင်းရာတွင် အလေးမခိုးပဲ ချိန်ခွင်လျှာကလေး မြှူထွက်အောင်ပေးလေ့ရှိပြီးဖြူစင်သော စိတ်ထားနှင့် ခြေခြင်းငံ ပြောလေ့ရှိသူသည် ကြီးပွားတိုးတက်မြဲ ဖြစ်သည်။

၈။ မရိုးမသားပြုမူပြောဆိုဆက်ဆံသူသည် အများက မသိသော်လည်း မိမိကိုယ်တိုင်က သိပြီး မိမိအတွင်းစိတ်က ဒဏ်ခတ်လေ့ရှိသည်။

၉။ ကြီးပွားချမ်းသာရန်အတွက် တနပ်စားဉာဏ်ကို မသုံးပဲ မိုင်အပိုသွားခြင်းကို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းနှင့် ပြုလုပ်ရန်သည် လိုအပ်၏။

အခန်း ၁၁

အားမနာသင့်လျှင် အားမနာတတ်သောအကျင့်

ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ မခိုမကတ်အလုပ်လုပ်ပေးရန်၊ မတွန့်တိုရန်၊ ရက်ရောမှုရှိရန်၊ ကုန်ပစ္စည်းရောင်းလျှင် ချိန်ခွင်လျှာထွက်အောင် သာသာထိုးထိုးပေးရန်အချက်များအကြံပေးခဲ့၏။ ထိုစကားလုံးများ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို စဉ်းစားကြံဆကြည့်လျှင် တနည်းအားဖြင့် အားနာပါးနာသဘောသို့ သက်ရောက်သွားသည်ဟု ယူဆနိုင်၏။

အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ တွေးဆမိရသနည်းဟု ဆိုသော် ထိုအခန်း၌ ဖော်ပြပါရှိသော ဒေါ်လုံး တည်းသီးရောင်းရာ၌ အားနာသဖြင့် ချိန်ခွင်လျှာအထွက်များရန် အနေနှင့် အဆစ်

နှိုက်ယူသည်ကို ကြည့်နေမိခြင်းကြောင့် အရင်းပြုတ်ရပုံကို ပြန်လည်သတိရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့မြန်မာလူမျိုးများသည် အခြားသော နိုင်ငံခြားသားများထက်အားနာတတ်သော အကျင့်တွင် ပိုလွန်မှုရှိသည်ဟုအများပြောဆိုကြသည်ကို ကြားဖူး၏။ဤတွင် အားနာတတ်ခြင်းကိစ္စအတွက် ရေးစပ်ထားသော ဆိုရိုးစကားများကို စဉ်းစားကြည့်ရပေမည်။

၁။ အားနာတတ်စွာ အရာရာ မကြာပျက်စီးကြောင်း။

၂။ အားနာတတ်လျှင် အားပါတတ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မလိုအပ်ပဲ အားနာခြင်းသည် မိမိ အကျိုးစီးပွား၊ ထို့ပြင် အခြားသူများ၏ အကျိုးစီးပွားကိုပါ ပျက်ပြားစေနိုင်သည်ဟု သိမြင်မှတ်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

ဒေါ်လုံးတည်းသီးရောင်းရာ၌ချိန်ခွင်လျှာပိုထွက်ရန်လေးလုံး ရောင်းသင့်သည်ကို ငါးလုံး ပေးခြင်းမျှမက ဝယ်သူက တလုံးနှိုက်ယူသည်ကိုပင် အားနာမှုကြောင့် မဟန့်တားပဲ ကြည့်နေခြင်း၏ အကျိုးတရားမှာ အရင်းပြုတ်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ရက်ရောပါ၊ လိုက်လျောပါဆိုတိုင်း လိုသည်ထက် ပိုအောင် ရက်ရော လိုက်လျောခြင်းသည် အားနာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာ၌ ကျွန်တော် ကြိုက်နှစ်သက်သော အင်္ဂလိပ်စာ အရေးအသား အသုံးအနှုန်း တခုကို ဖော်ပြလို၏။ ထိုစကားလုံးမှာ–

''*Kindly but firmly*''

"ကြင်နာထောက်ထားစွာနှင့်၊ သို့ရာတွင် ခိုင်မြဲစွာဖြင့်"ဆိုသော စကားလုံးပင် ဖြစ်၏။

မည်သူ့အပေါ်၌မဆို ဆက်ဆံပြောဆိုရာ၌ ကြင်နာထောက်ထားမှုရှိရမည်။ သို့သော် မိမိဘက်မှ ရပ်တည်ချက်သည်ခိုင်မြဲမှုရှိရပေမည်။ အားနာခြင်းသည် ခိုင်မြဲမှု မရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ပျော့ညံ့ခြင်း တမျိုးပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိအကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားစေမည့် ကိစ္စရပ်များတွင် စိတ်ဓာတ် ပျော့ညံ့ပြီး သူတပါးအတွက် အားနာပါးနာ လိုက်ပါပြုလုပ်ခြင်းမပြုရန် အသိပညာရှင်များကဤသို့ ရေးသားထား၏။

''တန်ဖိုးမရှိသော အရေးကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ပေးရန် သင့်အား တာဝန်ပေးအပ်ခဲ့သော် သင်သည် ထိုတာဝန်ကို မနိုင်မနင်းထမ်းဆောင်မှု မပြုပါနှင့်၊ ငြင်းဆိုပါ''

အကယ်၍ သင်သည် အားနာသည့်အတွက်တန်ဖိုးမရှိသော အရာကို မနိုင်မနင်းထမ်းဆောင်ခဲ့သော်–

အားနာတတ်စွာ အရာရာမကြာပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်ရလိမ့်မည်။ အားနာတတ်လျှင် အားပါဖြစ်ရလိမ့်မည်ဟုသတိရှိနေရပေမည်။

ဤကဲ့သို့သော တာဝန်ကို တစုံ တဦးက သင့်အား ထမ်းဆောင်ရန် လာရောက်ပြောဆိုပေးအပ်ခဲ့သော်သင်သည် မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

အထက်၌ ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း–

ကြင်နာထောက်ထားသော စကားဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ငြင်းဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ခြေခြေငံငံ ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ပယ်လှန်လိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာ၌ မည်သို့မျှ အားမနာသင့်ပေ။

ကျွန်ုပ်ဘော်ကိုယ်တိုင် ဤအကျင့်ကို တခါတုန်းက ကျင့်သုံးခဲ့ရပုံကို ယခု ပြောပြချင်၏။

ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ သားသမီးများနှင့် အတူ ဒတ်ဆန်းပစ်ကပ် ကားအသစ်နှင့် ရန်ကုန်မှ မန္တလေးသို့ နွေချင်းပေါက်ပြန်ရန် ခရီးအစီအစဉ် ရှိ၏။ ဤတွင် သားသမီးများ၏ ရင်းနှီးသော အားနာရမည့် ဂုဏ်သရေရှိ မိတ်ဆွေ လင်မယားသည် ကျွန်တော်တို့နှင့်အတူ မန္တလေးသို့လိုက်ပါရစေဟု ဆိုလာသည်။

"ကောင်းပါပြီ၊ လိုက်ခဲ့ကြပါ။ ကျွန်တော်တို့ နံနက် လေးနာရီမှာ စတင်ခရီးထွက်ပါမည်"

ထိုအခါ ဂုဏ်သရေရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များက သူတို့မှာ နံနက်ပိုင်း ဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စရပ်တွေ ရှိနေပါသည်၊ နံနက်ပိုင်း လေးနာရီမှာ ခရီးထွက်မည့်အစား ဆယ်နာရီကျမှခရီးထွက်ကြပါစို့ဟု အကြောင်းပြ၏။

သားသမီးများနှင့် သူတို့ပြောဆိုနေကြသည်ကို ကျွန်တော့်နားမှာ ကြားနေရ၏။ ဤတွင် ကျွန်တော့်အား ယဉ်ကျေးမှုမရှိသူဟု ဆိုချင်ဆိုပေစေ၊ သူတို့အထဲ ချက်ချင်း ဝင်ပြောရ၏။

"ဆယ်နာရီကျမှ ခရီးစလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူးခင်ဗျာ။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ကားကအသစ်ဆိုတော့ သိပ်ပြီး အမြန်မောင်းလို့မရဘူး။ နောက်ပြီးကားမောင်းမယ့်လူက ရန်ကုန်မန္တလေးလမ်းကို တခါမှ မမောင်းဖူးသေးလို့ လမ်းမကျွမ်းဘူး။ နံနက်လေးနာရီမှ စပြီး ခရီးထွက်မှ မန္တလေးကို ညခုနစ်နာရီလောက်မှာ ရောက်မယ်"

မိတ်ဆွေလင်မယားကလည်း သူတို့ကိစ္စကိုသာ အရေးတကြီးထားပြီး ဖြစ်နိုင်ကြောင်း၊ သူတို့ကိုယ်ဘိုင် နံနက် ၁၀–နာရီမှာ ရန်ကုန်မှ ကားဖြင့် ခရီးထွက်ခဲ့ဖူးရာ မန္တလေးသို့ ည ၁၀နာရီမှာ ရောက်ပါသည်ဟု ဆိုသည်။

သည်တော့ ကျွန်တော်သည် ကျွန်တော်၏ကျင့်စဉ်ကို သတိရ၏။ အားနာတတ်စွာ အရာရာ မကြာပျက်စီးကြောင်း။ မိမိသာ ပျက်စီးနိုင်သည်မဟုတ်။ ကားပေါ်ပါသူ အားလုံး ကားမှောက်ပြီး ပျက်စီးနိုင်ပုံ၊ ဒုမြအတိုဘ် ခံရနိုင်ပုံတို့ကို စိတ်ထဲမှာ သွားမြင်၏။

"သည်လိုလုပ်ကြပါလားခင်ဗျာ။ နံနက်လေးနာရီမှာမလိုက်နိုင်ကြယင် ညရထားနဲ့ လိုက်ခဲ့ကြပါ။ အဲဒါပိုကောင်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အစီအစဉ် လုပ်ပြီးသားမို့ နံနက်လေးနာရီမှာ ခရီးထွက်ရမှာပါပဲ။ ခင်ဗျားတို့ ကိစ္စကို ဒီနေ့ညပြီး

အောင် ဆောင်ရွက်လို့ရယင်လဲ ပြီးအောင်လုပ်ကြပါလား”ဟု သာ ချိုချိုသာသာ ပြောပြရ၏။

[illegible]သားသမီးများ၏ မျက်နှာကတော့ အဖေ့ ပြောစကားမို့ သာ မတားဆီးသည်။ သူတို့မိတ်ဆွေများ၏ တောင်းပန်စကား ကို လိုက်လျောလိုဟန် ပေါက်နေ၏။

နောက်နေ့နံနက်လေးနာရီမှာ အစီအစဉ်အတိုင်း ခရီးစတင် ထွက်ခဲ့ရာ လမ်းတွင် တောင်ငူရှိ သားထံ ခဏဝင်လိုက်သည့် အတွက်၊ ကားမောင်းသူကလည်း ကားအသစ်မို့ ညှာပြီး မောင်းနေရသည့်အတွက် ပျဉ်းမနားသို့ည ၉နာရီကျမှ ရောက် ပြီး ပျဉ်းမနားရှိ သား၏အိမ်မှာ ညအိပ်ရတော့သည်။

သည်တော့မှ သားသမီးများ၏စိတ်ထဲမှာ အားနာနေမှုတွေ လျော့ပါးသွားပုံ ပေါ်သည်။ ဆောင်းတွင်းအချိန်ဖြစ်ရာ ည ကိုးနာရီဆိုတော့ မှောင်ကြီးမည်းမည်းထဲမှာ စံမ်းတဝါးဝါးနှင့် ကားကို ဂရုစိုက်ပြီး မောင်းနေရသည်။ သူတို့ ကားအသစ် ကလေး တစုံတခုဖြစ်မှာကို အခုမှ သူတို့ကိုယ်တွေ ဖြစ်နေ၍ ပိုပြီး စိုးရိမ်နေကြသည်ကို တွေ့ရ၏။

အကယ်၍သာ မိတ်ဆွေလင်မယား ပြောစကားကို အားနာ ပါးနာနှင့် လက်ခံပြီး သူတို့ပြောသလို လိုက်လျော မိပါက တညလုံးကားမောင်းပြီး တစုံတခုဖြစ်ပါက တသက်လုံးနစ်နာ မှုကို အားလုံးခံချင်ခံရမည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်အရ လိုအပ်သလိုငြင်းပယ်ပြီး လုပ်သင့်သလိုလုပ်ခဲ့ သဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းခဲ့ရပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤတွင် နေရာတကာမှာ အားမနာသောအကျင့်ကို ကျင့်ရ မှာလားဟု ဆိုခဲ့သော် “အားမနာသင့်လျှင် အားမနာတတ် သောအကျင့်”ဟု ဤအခန်း၏ ခေါင်းစီးကို ရေးသားထား သည့်အတိုင်း လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အားနာသင့်သော ကိစ္စရပ် များတွင် အလိုက်သိစွာ အားနာရမည်မှာ ကျင့်သုံးအပ်သော လူ့ယဉ်ကျေးမှုတခု ဖြစ်ပါပေသည်။

ညကြီးအချိန်မတော် သူတပါးအိပ်ပျော်နေချိန်တွင်သံကုန် ဟစ်၍ တေးဆိုခြင်း၊ ကက်ဆက်ရေဒီယိုကို အသံကျယ်ကျယ် လောင်လောင်ဖွင့်ခြင်း၊ အိမ်အပေါ်ထပ်မှာ အိမ်ငှားနေသူ သည် အောက်ထပ်ရှိ လူများအပေါ်မှာ စော်ကားသလို အိမ် ပေါ်မှနေ၍ တဒုန်းဒုန်းတဒိုင်းဒိုင်းလုပ်ခြင်း၊ သူတပါးအိမ်သို့ မဖိတ်ကြားပါပဲနှင့် ခဏခဏသွား၍ အကြောင်းမရှိအကြောင်း ရှာကာ စကားပြောခြင်း၊ ပစ္စည်းငှားခြင်း၊ သူတပါးအား မဆီမဆိုင် သူ့အတွင်းရေး ကိစ္စများတွင် ဝင်ပြီး မေးလား မြန်းလား၊ စုံစမ်းလားလုပ်ခြင်းများကိုမူ အားမနာ ပါးမနာ မပြုလုပ်သင့်ပေ။

ထို့ပြင် သူတပါး မျက်နှာအနီးမှာ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ဆေးလိပ်ငွေ့လွှတ်ခြင်း၊ သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို အလိုက်မသိ ကိုင်တွယ်ကြည့်ခြင်းအမှု စသည့်စသည့် များလှစွာသော လူမှု ဆက်ဆံရေးကိစ္စရပ်များတွင် အားနာမှု မရှိ၊ ဆင်ခြင်တုံတရား မသုံးစွဲပဲ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း မပြုလုပ်သင့်ပါပေ။

ဆိုလိုသည်မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးကိစ္စအဝဝတို့တွင် သူတပါး အား ထိခိုက်စေမည့်အရာတို့ကို သိမြင်လျက် ထိုအရာကိုမ လုပ်

ဒုတိယအကြိမ်

ဆောင်ပဲ ဆင်ခြင်မှုနှင့် အားနာမှု ရှိရမည်မှာ အသိဉာဏ်ပညာ ရှိသော လူယဉ်ကျေးများ၏ လုပ်ငန်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ အားနာသင့်သောအရေးကိစ္စများတွင် အားနာမှုရှိလျက် လွန်ကျူးမှု မပြုလုပ်ပဲ အားမနာသင့်သော အရာများတွင်မူ လုပ်ဆောင်သင့်သလိုလုပ်ဆောင်လျက် အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း တစုံတဦးက လုပ်ဆောင်ပါရန် တောင်းဆိုမှုပြုခဲ့သော ကြင်နာထောက်ထားသော စကားဖြင့် ခိုင်မြဲစွာ ငြင်းဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

ဤတွင် ကျွန်ုပ်တော်၏ အကြံပေးစကားကို အထောက်အကူပြုစေရန်အတွက် ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့သည့် ဓမ္မပဒဂါထာပုဒ်ရေ ၁၆၆ အတွက်မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို အောက်၌ဖော်ပြပါသည်။

> "သူတပါး၏ များစွာသော အကျိုးစီးပွား အတွက်ကြောင့် မိမိအကျိုးစီးပွားကို (အနည်းငယ်မျှ) မဆုတ်ယုတ်စေရာ။ မိမိအကျိုးစီးပွားကို သိ၍ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကိုတိုးပွားအောင် လေ့ကျင့် အားထုတ်ရာ၏။"

ဤတွင် ပြီးခဲ့သော အခန်း ၁၀ ၌ "သူတပါးအကျိုးဆောင် မိမိကိုယ်ကျိုးအောင်ရန် အကျင့်" ဟုရေးခဲ့သည်မဟုတ်ပါလားဟု စာဖတ်သူက မေးရန်ရှိ၏။

မှန်၏။ သူတပါးအကျိုးကိုဆောင်နိုင်မှသာ မိမိကိုယ်ကျိုးအောင်နိုင်မည်မှာ မှန်ကန်သောနိယာမဖြစ်သည်။ သို့သော် မိမိအကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားမည့် အရာဟု သေချာစွာ သိရသောကိစ္စရပ်များတွင်မူ သူတပါး၏အကျိုးစီးပွား များစွာဖြစ်ထွန်း

မည် ဖြစ်စေကာမူ ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်မှု မပြုရန် အထက်ပါ ဓမ္မပဒ၌ ညွှန်းဆိုထားပေသည်။

ဤကိစ္စကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်ဝေဖန်စဉ်းစားရန်မှာလိုအပ်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗုဒ္ဓ လောင်းလျာသည် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဆုကြီးကို ရည်စူးထားသည်ဖြစ်ရာ မိမိ အသက်ပေါင်း များစွာ ကိုပင် စတေးရသည့် စွန့်ခြင်းကြီး ငါးပါးနှင့် ပါရမီ ဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ်ကိုကျင့်ခဲ့ရ၏။ သို့ဖြစ်ရာ ဝေဿန္တရာ မင်းကြီးမဟုတ်သူများသည် မိမိသားသမီးများကို သူတပါးအား ပေးလှူရန်မလိုပါ။ အကယ်၍ ဟုတ်ခဲ့ပါမူကား ပေးလှူရမည်ဟု မိမိတို့ဘဝ၊ အဆင့်နှင့် ရည်စူးချက်များအရ ကျင့်သုံးရမည်ဟု ဆင်ခြင်တုံတရားအရ သိရှိနားလည်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အားနာတတ်စွာ အရာရာ မကြာပျက်စီးကြောင်း။

၂။ တန်ဖိုးမရှိသောတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရန်တစုံတဦးက ပေးအပ်ခဲ့သော် ငြင်းဆိုပါ။

၃။ ငြင်းဆိုရာ၌ ကြင်နာ ထောက်ထားမှု မရှိသော်လည်း ခိုင်မြဲစွာ ပြောဆိုပါ။

၄။ အားနာသင့်သော လူမှုဆက်ဆံရေး များစွာ ရှိရာ သူတပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေမည့်အရာများ ပြုကျင့်ပြောဆိုမှု မပြုရ။

၅။ သူတပါး၏ များစွာသော အကျိုးစီးပွားကြောင့်မိမိ၏အကျိုးစီးပွားကို(အနည်းငယ်မျှ)မဆုတ်ယုတ် စေရာဟု ဓမ္မပဒ၌ ဖော်ပြ၏။

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

အခန်း ၁၂

ပျောင်းပျော့ စိတ်ထားရှိသော အကျင့်

ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာ ရပ်တွင် အလိုအပ်ဆုံး တခုဖြစ်သောကျင့်စဉ်၏ အမည်ကိုပြောပြပါဟုဆိုလျှင် ကျွန်တော့်အနေနှင့်ထိုကျင့်စဉ်၏အမည်မှာရီလက်ဇေးရှင်း*Relaxation*=ကိုယ်စိတ်အကြော ဖြေလျော့သောအကျင့် ဖြစ်သည်ဟုပြောလိုပါသည်။

ရီလက်ဇေးရှင်းကို အဘယ့်ကြောင့် ပြုလုပ်ရပါသနည်းဟု တဆင့်တက်၍ မေးခဲ့သော် ကျွန်တော့်အနေနှင့် ပျောင်းပျော့စိတ်ထား ဖြစ်ပွားစေရန်အတွက်ဟု ဖြေဆိုပါမည်။

ပျော်ရွှင်ပျော့စိတ်ထား ဖြစ်ပွားနေစေရန် ရိုလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ်ရခြင်းမှာ အောက်ပါ စိတ်ထားများ ဖြစ်ပွားနေစေရန် ဖြစ်သည်ဟု နားလည်ရပါသည်။

၁။ သည်းခံစိတ်ထား။

၂။ အကောင်းမြင်စိတ်ထား။

၃။ အင်အားရှိနေသော စိတ်ထား။

၄။ ရွှင်လန်း စိတ်ထား။

၅။ ယထာဘူတ စိတ်ထား။

၆။ ကြင်နာမှု စိတ်ထား။

၇။ ရဲရင့် စိတ်ထား။

၈။ အပြုံ စိတ်ထား။

လူတိုင်း၏စိတ်ထားကို ကြည့်မြင် ကိုင်တွယ်မှုပြု၍ မရသော်လည်း ထိုသူ၏ စိတ်ထားသည် သူ၏မျက်နှာ အရေပြားမှာ လာ၍ ပြသလျှော့ရှိသည်ကို ကျွန်တော်တို့ သတိထား၍ ရှုကြည့်ဆင်ခြင်ပါလျှင် သိတန်သမျှ သိမြင်နိုင်ကြပါသည်။

မာဆတ်ဆတ်စိတ်ထားရှိနေသူ၏မျက်နှာ၊ စိတ်ဓာတ်လျော့ကျပြီး ညှိုးငယ်နေသူ၏ မျက်နှာနှင့် ယထာဘူတ စိတ်နှင့် ပျော်ရွှင်ပျော့စိတ်ထား ရှိနေသူ၏ မျက်နှာဟူ၍ မျက်နှာနေမျက်နှာထား သုံးမျိုး သုံးစားကို တွေ့ရှိနိုင်ကြပေသည်။

မာဆတ်ဆတ်စိတ်ထားရှိနေသူ၏ မျက်နှာနေ မျက်နှာထားနှင့် စိတ်ဓာတ်လျော့ကျပြီး ညှိုးငယ်နေသူ၏ မျက်နှာနေ မျက်နှာထားမှာ စင်စစ်အစွန်းနှစ်ခုသို့ ရောက်ရှိနေသည့်အတွက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်မှုကို ပေးနိုင်သော အမျိုးအစားများ မဟုတ်ဟု ယေဘုယျသဘောအားဖြင့် ပြောဆိုရပေမည်။

ပျော်ရွှင်ပျော့စိတ်ထားရှိနေသူ၏ မျက်နှာသည်သာ စင်စစ်လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အောင်မြင်မှုကို အများဆုံး ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်သည်။

မာဆတ်ဆတ်စိတ်ကို ဆောင်ထားသူသည် စင်စစ် အမှန်တရားကို လက်ခံသိမြင်သူမဟုတ်ပေ။ သူ့တွင် မိုက်မှားသော မာနစိတ်လွှန်ကဲပြီး အခြားသူများအပေါ်မှာ ဆရာပြုလုပ်ချင်စိတ်၊ ကျူးလွန်ချင်စိတ်၊ ဖိစီးချင်စိတ် ထားရှိနေသူ ဖြစ်သည်။ ထိုသူမျိုးသည် သူကနိုင်ရမည့်သူများအပေါ်တွင် သိသိသာသာ ဖိစီး အနိုင်ယူသော အပြုအမူများကို ပြသလေ့ရှိပြီး သူက ကြောက်ရမည့်သူများ ရှေ့မှောက်သို့ရောက်လျှင်မူပြားပြားဝပ်မှောက်ပေးတတ်လေ့ ရှိသည်ကို တွေ့ကြရ၏။

စိတ်ဓာတ် ညှိုးငယ် ကျဆင်းနေသူများမှာမူ မကောင်းမြင်ဝါဒကိုလက်ကိုင်ထားတတ်၏။ အားကိုးစရာကိုဆင်ခြင်တုံတရား ကင်းမဲ့စွာ လိုက်လံရှာမှီးတတ်၏။ ပြောသမျှကို ယုံကြည်ကိုးစားတတ်၏။ တခါတရံတွင် တကိုယ်ကောင်းစိတ် ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်များဖြစ်ပွားစေရန်ကြိုးပမ်းလိုစိတ် ခေါင်းပါးနေမြဲဖြစ်၏။ ကျန်းမာရေး ပျက်ပြား နေတတ်၏။

သတ္တိမဲ့သူများ ဖြစ်တတ်၏။ မိမိကိုယ်မိမိ မယုံကြည် မကိုးစားတတ်။

ယထာဘူတစိတ်နှင့် ပျောင်းပျော့စိတ်ကို ဆောင်ထားသူသည် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် (၁)သည်းခံ စိတ်ထား၊ (၂) အကောင်းမြင် စိတ်ထား၊ (၃) အင်အား ရှိနေသော စိတ်ထား၊ (၄)ရွှင်လန်းစိတ်ထား၊(၅)ယထာဘူတစိတ်ထား၊ (၆)ကြင်နာမှုစိတ်ထား၊ (၇)ရဲရင့်စိတ်ထား၊ (၈)အပြုံစိတ်ထားများကို အနည်းဖြစ်စေ၊ အများဖြစ်စေ သူ့မှာရှိနေမြဲသာ ဖြစ်သည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တိုးတက်အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာလိုလျှင် ပျောင်းပျော့ စိတ်ထား ရှိနေရန် ကြံစည် လေ့ကျင့်ယူရမည် မဟုတ်ပါလော။

ပျောင်းပျော့စိတ်ထား ရှိသူသည် ကြိမ်ပင် ဝါးပင် ကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော မိုးလေကို ခံနိုင်ရည်ရှိသည်။ မာဆတ်ဆတ်စိတ်ထားရှိသူသည် ယိမ်းနွဲ့မှုမပြုသော သစ်ပင်ကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော လေဆိုးက ဆောင့်တိုးလိုက်သောအခါမှာ ဂျွမ်းကနဲ ကျိုးကျတတ်လေသည်။ ဤလူ့လောကတွင် ပြင်းထန်သော လေဆိုးနှင့်တူသည့် အဖြစ်အပျက်အပြောင်းအလဲများသည် လူ့ဘဝအတွင်း၌ပင် အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်ပေါ် နေလေ့ရှိပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ မာဆတ်ဆတ် စိတ်ထားနှင့် စိတ်ခေတ် ညှိုးငယ်ကျဆင်းနေသူများသည် ပြင်းထန်သော လေဆိုးနှင့် တူသော အပြောင်းအလဲများ၏ ဒဏ်ကို ယိမ်းနွဲ့ပြီး ခံနိုင်ရည် နည်းပါ၏

နေသည့်အတွက် တနေ့နေ့တွင် ပျက်စီးမှုနှင့် ကြုံရ ဆုံရ တတ်လေသည်။

ပျောင်းပျော့စိတ်ထား ရှိသူများမှာမူ အကြောင်းအားလျော်စွာ ပေါ်ပေါက်လာသော ဘေးရန်ဒုက္ခများကို ယိမ်းနွဲ့ပြီး လိမ္မာပါးနပ်စွာ ကျော်လွှားသွားနိုင်သည့် အရည်အချင်းများမှာ ရှိနေမြဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ပျောင်းပျော့စိတ်ထား ရှိသူများသည် လေ့ကျင့်ထားသော ကာရာတေး သမားများနှင့် တူသည်။ အလေ့အကျင့် ခိုင်မြဲနေသော ကာရာတေး သမားများသည် ရုတ်တရက်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားလာသော ဘေးရန်ကို ဂူ‌ဒြေမပျက်ပဲ လိုအပ်သလို ပျောင်းပျော့စွာ ရှောင်ရှားတိမ်းငဲ့ပြီး မိမိ၏ချမ်းသာမှုကို အရယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဘေးရန်ကို တွန်းလှန်ကာကွယ်ရာ၌ အိုးနင်းခွက်နင်းမဖြစ်စေပဲ လွယ်လွယ်ကလေးနှင့် မိမိက အနိုင်ရအောင် ဆောင်ရွက်တတ်သည်။

မာဆတ်ဆတ် စိတ်ထားနှင့် စိတ်ဓာတ် ညှိုးငယ် ကျဆင်းနေသူများမှာမူ လေ့ကျင့်ထားသော ကိုယ်ခံပညာရပ်များ မရှိသူများကဲ့သို့ဖြစ်ရာ မျှော်လင့်မထားမိသော မိမိကို ဖိစီးမည့် ဘေးအန္တရာယ်များ ရုတ်တရက် ကျရောက်လာသော အခါမှာ မရှောင်သာမတိမ်းသာဖြစ်ပြီး အိုးနင်းခွက်နင်း အခြေအနေနှင့် ခြေဦးတည့်ရာသို့ ပြေးလွှားယင်း ဗုန်းဗုန်း လဲကျမည့် ဒဏ်ကို ခံရတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ပျော်ငှးပျော့စိတ်ထား ရှိသူအဖြစ်သို့ရောက်ရှိစေရေးအတွက် ပေါက်မြောက်နေသော ကာရာတေးသမားကဲ့သို့ဖြစ်အောင် ကြံဆောင်လေ့ကျင့် ထားရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။

ပျော်ငှးပျော့စိတ်ထားသည် စွဲမြဲနေသည့် အကျင့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေစေရန် ဤသို့ လေ့ကျင့်ယူပါဟု ကျွန်တော် အကြံပေးလိုပါသည်။

၁။ ဆင်ခြင်တုံတရား ပွားများပါ။

၂။ ပျော်ငှးပျော့ စိတ်ထားသည် ငါ့အား အကျိုးများစေမည်မှာ သေချာသည်ဟု ယုံကြည်စိတ် ဝင်လာသည့် အဆင့်သို့ ရောက်သည်အထိ စဉ်းစား ကြံဆကြည့်ပါ။

၃။ ရီလက်ဇေးရှင်း နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပြီး အနားယူပါ။

၄။ ကျန်းမာရေး ပထမတန်း ဖြစ်ရှိနေအောင် ကျန်းမာရေး စည်းကမ်းများအတိုင်း လိုက်နာ နေထိုင်ပါ။

၅။ စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို အမြဲတစေ မိမိ၏ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုအောက်မှာ ရောက်ရှိနေပါစေ။

၆။ စကားများများ အပိုအမို မပြောပါနှင့်။

၇။ သို့သော် ရယ်ရယ်မောမော နေထိုင်ပါ။

၈။ စိတ်ရှည် သည်းခံမှုရှိနေရန် အမြဲ လေ့ကျင့် နေထိုင်ပါ။

၉။ မည်သူ့ကိုမျှ အထင်ကြီးလွန်းခြင်း၊ အထင် သေးလွန်းခြင်း မပြုပါနှင့်။

၁၀။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း (အာနာပါန ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား) လေ့ကျင့်ပွားများပါ။

အထက်ပါဆယ်ချက်ကို အရကျက်မှတ်ပြီး ပြန်လည်ရွတ်ဆိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် မိမိသည် ထိုဆယ်ချက်နှင့် အညီ နေထိုင်မည်ဟု အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ် ပေးပါ လျှင်လည်း ပျော်ငှးပျော့စိတ်ထား အကျင့်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မာဆတ်ဆတ် စိတ်ထားနှင့် စိတ်ခေါတ် လျော့ကျပြီး ညှိုးငယ်နေသောစိတ်ထားများသည်အစွန်းတရားများ ဖြစ်၏။

၂။ ပျော်ငှးပျော့စိတ်ထားရှိသူသည် ယထာဘူတ လမ်းမှန်ကို သိမြင်နိုင်သည်။

၃။ ဆောင့်တိုးတတ်သော လေဆိုးနှင့်တူသည့် အခြေအနေဆိုးများသည် ပျော်ငှးပျော့ စိတ်ထား ရှိသူအား မနှိပ်စက်နိုင်။

၄။ ပျောင်းပျော့စိတ်ထား ရှိနေလျှင် သည်းခံစိတ်ထား၊ အကောင်းမြင်စိတ်ထား၊ အင်အားရှိနေသောစိတ်ထား၊ ရွှင်လန်းစိတ်ထား၊ ယထာဘူတစိတ်ထား၊ ကြင်နာမှုစိတ်ထား၊ ရဲရင့်စိတ်ထားနှင့် အပြုစိတ်ထားများကို ဖြစ်ပွားစေသည်။

၅။ ပျောင်းပျော့ စိတ်ထားကို မြဲနေသော အကျင့် ဖြစ်ရန် နေ့စဉ် ကျင့်ယူမှ ရမည်။

အခန်း ၁၃

သူတပါး၏ အမှားထက် မိမိအမှား ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင် ပြင်ဆင် လေ့ကျင့်သော အကျင့်

ယေဘုယျအားဖြင့် လူသားသည် မိမိအမှားကိုမကြည့်မြင်ပဲ သူတပါး၏ အမှားကိုသာ ရှေးဦးစွာ ရှာဖွေကြည့်ရှု ပြောဆိုကဲ့ရဲ့မြဲဖြစ်၏။

ဤအကျင့်သည် လူမှု ဆက်ဆံရေးတွင် အကြီး အကျယ်မှားယွင်းမှု တခု ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပြုနိုင်ခြင်းကို ပြသနေသည့် အရာတခု ဖြစ်လေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုသောအကျင့်ကို

ကျင့်နေသူများသည် ဤမှားယွင်းမှုကို မဖြစ်ပွားရ လေအောင် အမြဲ သတိဆောင်လေ့ ရှိကြသည်။

ဤအမှားကို ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်မိသောအခါတွင် အကယ်၍ ထိုသူသည် ယောကျ်ားရင့်မကြီး ဖြစ်စေကာမူ စင်စစ်အားဖြင့် အချိန်အား ရနေသဖြင့် တဦး၏ ဦးခေါင်း တဦးက သန်းရှာ ပေးယင်း အခြားသူများ၏ မကောင်းကြောင်း ဟူဟူသမျှကို ပုံကြီးချဲ့ကာ အတင်းစကား အဖျင်းစကားများ ပြောကြား လေ့ရှိသော အောက်တန်းစား မိန်းမများစာရင်းဝင်ဖြစ်သွား ရလေသည်။

ကြီးမြင့်ရန် ကြံဆကျင့်ကြံနေသူများတွင်စင်စစ်အချိန်အား ဟူ၍ မရှိနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် ထိုသူသည် အချိန်အားတွေ ရရှိ နေသော တဦး၏ဦးခေါင်း တဦး သန်းရှာလေ့ရှိသော မိန်းမ တသိုက်ကဲ့သို့ အပိုစကားများ ပြောကြားခွင့်ကိုလည်း မရရှိနိုင် တော့ပေ။ အမှန်အားဖြင့် ဆိုရသော် လူတိုင်းလောက်၌ပင် မိမိ တို့ တဦးစီတဦးစီတွင် တမျိုးစီတမျိုးစီ အမှားအယွင်း ကြံစည် ပြောဆိုပြုလုပ်မှုတွေရှိနေပေသည်။ ထိုထို အမှားများကို ထပ်ပြီး မတိုးပွားရလေအောင်၊ ထပ်ပြီး မပြုလုပ်မိအောင် အမြဲတစေ ထိန်းသိမ်းက ာကွယ်နေရသည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့ပါလျက်နှင့် ဘယ့်အတွက် အခြားသူများ၏ အမှားကို ရှာဖွေကြည့်ရှုပြီး ဂရု တစိုက် ပြောဆို နေရပါသနည်း။

ဤသို့ သူတပါး၏ အမှားများ ရှာဖွေ ကြည့်ရှုပြီး သူ့ အတင်း အချိန်ကုန် ခံကာ ပြောဆိုခြင်းသည် မိမိအတွက်

ဒုတိယအကြိမ်

ကောင်းကျိုး မထွက်နိုင်သော်လည်း မိမိအတွက် အကျိုးပျက် စေနိုင်သည်ကို သတိရှိရမည် ဖြစ်သည်။

အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ ဆိုနိုင်ရသနည်း။ လူမှုဆက်ဆံရေး နှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ သံသရာမှ ထွက်နိုင်ရန် တရား ကောင်း တရားမှန် သိမြင်ရန်နှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ အကြောင်းအားလျော်စွာ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် တရား ဓမ္မ ဟောပြခဲ့ရာ၌ ရာဟုလောဝါဒသုတ် (သားတော်ရာဟုလာ ရဟန်းအား ဟောကြားသောတရား) တွင် ဤသို့ ဟောခဲ့သည် ကို ဖတ်ရှုရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ရဟောဝါဒ်၊ မျက်ကွယ်ရှုတ်ချသောစကားကို။ နဘာ သေယျ၊ မဆိုရာ။ သမ္မုခခီဏ၊ မျက်မှောက်ရှုတ်ချသော စကားကို။ နဘဏေ၊မဆိုရာ။ အတရမာနော၊ မစဉ်း စားပဲအဆောတလျှင်။ နောစဘဏေ၊ မဆိုရာ။ တရ မာနောဝ၊ ဖြည်းဖြည်းသာသာ စဉ်းစား၍သာလျှင်။ ဘာသေယျ၊ ဆိုရာ၏။ အယံ၊ ဤသို့ ကျင့်ခြင်းသည်။ အရဏဝိဟာရောနာမ၊ ကိလေသာမှ ကင်းသော ကျင့် ခြင်း မည်၏။

ပရဝဇ္ဇာနုပဿီသာ၊ သူတပါး၏ အပြစ်ကို ရှုလေ့ရှိ ထသော။ နိစ္စံ၊ အမြဲ။ ဥဇ္ဈာနသညီနော၊ သူတပါး၏ အပြစ်ကို ကဲ့ရဲ့လေ့ရှိထသော။ ယဿပုဂ္ဂလဿ၊ အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်အား။ အာသဝါ၊ အာသဝေါ တရားတို့သည်။ ဝဍ္ဎန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ သော၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အာသဝက္ခယာ၊ အာသဝေါတရားတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်မှ။ အာရာအာရကာ၊ ဝေးကြီး ဝေးလှလေ၏။

သူတပါး၏အပြစ်ကို ရှာဖွေကြည့်မြင်ခြင်း၊ သူတပါးအား ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ သူတပါး၏ မကောင်းသတင်းကို ပြောကြားခြင်း၊ သူတပါးအား ချိုးနှိမ်ခြင်း၊ သူတပါး သိမ်ငယ်အောင် ပြောဆိုပြုမူခြင်း၊ သူတပါးအား နိုင်ထက်စီးနင်း ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်း၊သူတပါးအား ပမာမခန့် မလေးမစား ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းများသည် စိတ်ပညာအလိုအားဖြင့် အဖျက်စိတ်ထားနှင့် ပြောဆိုပြုမူဆက်ဆံခြင်းများ ဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာသမားသည် အကျင့်ကောင်းများအပေါ်မှာသာအားထားရမည်ဖြစ်ရာပယ်ရမည့် အဖျက်စိတ်ထားကို အမြဲ ဖယ်ရှားထားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ "စိတ်ပညာသမားအားထားကျင့်စဉ်" ကို အောင်မြင်စွာ လိုက်နာလိုပါလျှင် ရှေးဦးစွာ မိမိ၌ရှိနေသော အပြစ်များကိုသာ ကြည့်ရှုစိစစ်ပြီး ထိုအပြစ်ကို စွန့်ပစ်ရန် ကြိုးစားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

သူတပါးအား အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ရှုတ်ချခြင်းများ စွန့်ပစ်ပါဟုဆိုရခြင်းမှာ အလွန်လွယ်ကူမှုရှိသော်လည်းတကယ်လက်တွေ့ဆောင်ရွက်ရန်မှာမူ လုံးဝ ကင်းကင်းရှင်းရှင်းဖြစ်ရေးအထိဆိုလျှင် လွယ်ကူမှုရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် လုံးဝ ကင်းကင်းရှင် ရှင်းအထိ မဟုတ်စေကာမူ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲမှုအကျင့်ကို ကျင့်နေသူဖြစ်ခဲ့ပါမူ ရာခိုင်နှုန်းအဆင့် အတော်များများအထိ မြင့်တက်လေအောင် ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်ပါက ဖြစ်နိုင်စရာ ရှိပေသည်။

အကျင့်ဆိုသည်မှာ တပ်တလဲလဲပြုလုပ်ပေးရသည့်ချည်းဖြစ်ရာ သူတပါး၏အပြစ်ကို မပြောဆိုမီမှာ မိမိအပြစ်ကိုမိမိသတိထား၍ ကြည့်ရှုလျက် ကိုယ်ချင်းစာတရားရှေ့ထားကာ အကျင့်ကောင်းတခု မိမိမှာ တိုးပွားရေးရှေးရှုပြီး တဖြည်းဖြည်းချင်း တနေ့ပြီးတနေ့ အဆင့်တိုးမြင့်လေအောင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန် ကြံဆောင်ပါလျှင် စွဲမြဲမှုကြီးမားသည်နှင့်အမျှ အဆင့်မြင့်တက်သွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

မိမိအပြစ်ကို ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင်မိရန်မှာ လိုအပ်သော်လည်း စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင်ထိုအမှားအတွက်မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်ပြီးစိတ်ဓာတ်လျော့ကျနေရန်ကား မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်ရေးသော "စိတ်ပညာဖြင့် ချမ်းသာရာသို့" စာအုပ် စာမျက်နှာ ၂၅၄တွင် ဤသို့ ရေးခဲ့၏။

မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်မတင်ပါနှင့်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသူသည် မိမိကိုယ်မိမိချစ်တတ်ရန်မှာ အမှန်ပင် လိုအပ်ပေသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ မချစ်ခဲ့သော် ၎င်းနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ကြည့်သောအခါမိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်ခြင်းကိုတွေ့ရပေလိမ့်မည်။ ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ဒေါက်တာမေယာ၏ စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိ၏။

"မိမိကိုယ်မိမိ ချစ်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးရှိသောသူဟူ၍ လက်ခံခြင်းဖြစ်သည်။ အဘယ့်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်းဆိုသော် သင့်ကိုယ်တိုင် အဖိုးတန်လူဖြစ်ချင်စိတ် ရှိသောကြောင့်ပင်တည်း။ လက်ခံခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာဖြစ်တင်မှုတခုမျှ မရှိခြင်းဖြစ်သည်။ မိမိတို့တာဝန်ကိုအပြည့်အဝထမ်းဆောင်လုပ်ကိုင်နေသူများသည် ဘယ်တော့မျှ ဖြစ်တင်မှုကို မပြုကြပေ။ အထူးသဖြင့် ကျောက်ဆောင်သည် မာသည်။ ကောင်းကင်မှာ တိမ်ထူလွန်းသည်။ ရေခဲသည် အေးလွန်းသည် ဟူ၍ မညည်းညူကြပေ။ လက်ခံခြင်းဆိုသည်မှာ အပြစ်မတင်ခြင်းဖြစ်၍ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုသည်မှာမိမိတို့ဘာမျှမတတ်နိုင်သော အရာကိစ္စများအပေါ်တွင် အပြစ်တင်မှုမပြုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အပြစ်တင်ခြင်းဆိုသည်မှာမိမိကိုယ်မိမိ အားမထားသူများ၏ ခိုလှုံရာ နေရာဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ် မိမိ အပြစ်တင်မှု ပြုခြင်းသည် အကျိုးမရှိသောလုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင်၏ ဘဝတသက်တာကို ထိရောက် အကျိုးရှိစွာ မနေနိုင်အောင် ဟန့်တားထားခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်"

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိအမှားနှင့် မိမိအပြစ်ကို ရှေးဦးစွာ ကြည့်လေ့ရှိသော အကျင့်ကိုကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာမိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်ရန် မဟုတ်သည်ကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘောပေါက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

မိမိအမှား၊ သို့မဟုတ်အပြစ်ကိုမြင်လျှင်ဂဏန်းသင်္ချာတွက်သောအခါ အမှားကိုမြင်သကဲ့သို့ မြင်ပြီးလိုအပ်သလို ပြင်ဆင်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မိမိအမှားနှင့် မိမိအပြစ်ကိုမြင်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်လျက် အချိန်ဖြုန်း နေစရာမှာ လုံးဝမလိုပါ။ ရှက်ကြောက်နေစရာလည်း လုံးဝမလိုပါ။ မိမိအမှားကို လူတွေက ကဲ့ရဲ့နေကြမှာပဲဟုလည်း တွေးတောပြီး စိုးရိမ်နေစရာလည်း လုံးဝမလိုပေ။

ဤဒိဋ္ဌလောကတွင် မမှားသောသူ မည်သူရှိသနည်း။ အပြစ်အနာအဆာ လုံးဝ ကင်းစင်သောသူ မည်သူရှိပါသနည်း။ ဤသဘောတရားကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရာ၏။ ဤမျှနှင့် မလုံလောက်သေးပါလျှင် အောက်ပါ ဓမ္မပဒ၌ ပါရှိသော မြန်မာပြန်ဆိုချက်ကို ဆက်ပြီး ဖတ်လိုက်ပါဦး။

"အိုအတုလ၊ ဤ ကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ ပေတည်း။ ဤ ကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ယခုမှ ဖြစ်သည် မဟုတ်၊ ဆိတ်ဆိတ် နေသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ များစွာပြောဟောသောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ နှုင်းချိန်၍ ပြောသော သူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကုန်၏။ လောက၌ အကဲ့ရဲ့လွတ်သောသူ မည်သည် မရှိ။

သို့ရာတွင် တိုးတက်ကြီးပွား၍ အဆင့်အတန်း မြင့်မားပြီး စိတ်၏ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံလိုသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်

ဒုတိယအကြိမ်

တင်ရန်နှင့်သူတပါးအား အပြစ်တင်ရန် နှစ်ခုစလုံးကို ကြံစည်လုပ်ဆောင်မှုမပြုပဲ အမှားနှင့် အပြစ်ကို ပယ်ဖျက် ပစ်နိုင်ရန်ကိုသာ သတိ မလစ်သော စိတ်ထားနှင့် ကြည့်မြင်လေ့ ရှိပြီးလိုအပ်သလို မိမိအမှားကို စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ ထားပြီးပြင်ဆင်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။ သို့မြင်မှသာ ပြင်ဆင်နိုင်မည်ဖြစ်ရာ မိမိအမှားကိုမိမိကိုယ်တိုင် ရှာဖွေကြည့်ရှုရမည်မှာမိမိတို့တာဝန်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မိမိအပြစ်ကို ကြည့်မြင်ပြင်ဆင်လေ့ အကျင့်ရှိသောသူသည် သတိထား၍ အမှားမြင်လေ့ ရှိသော ဂဏန်းသချာ တွက်ချက်သောသူအား အမှတ်ရာနှုန်းပြည့်ရရှိတတ်သကဲ့သို့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ရာနှုန်းပြည့် ရရှိနိုင်ကောင်း သည်သာတည်း။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ သူတပါးအား အပြစ်တင်လေ့ရှိသူသည် လူမှု ဆက်ဆံရေးတွင် ကြီးမားသောအမှားကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

၂။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်မိမိအားအကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်စေမည်ဖြစ်သည်။

၃။ သို့သော် အချိန်မီ ပြင်ဆင်နိုင်ရန် မိမိ အမှားကိုသာ ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင်ရမည်။

၄။ မိမိအမှားကိုတွေ့မြင်ရလျှင် ထိုအမှားအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်နေစရာ လုံးဝမလိုပါ။

၅။ မိမိအမှားကို ထပ်၍ မဖြစ်ပွားအောင် ပြင်ဆင်နိုင်လျှင် ထိုသူ ချမ်းသာမည်။

အခန်း ၁၄

အချိန်နှင့်ငွေ ဘားဂျက်စာရင်း ပြုလုပ်ခြင်းအကျင့်

အချိန်နှင့်ငွေ ဘားဂျက် စာရင်း ပြုလုပ်ခြင်း အကျင့်ကို တိုးတက်အောင်မြင်လိုသူတိုင်း ကျင့်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

နိုင်ငံတိုင်းပင် ရသုံးခန့်မှန်းခြေ အဝင်အထွက် ဘားဂျက်စာရင်းကို သေချာကျနစွာ လုပ်ဆောင်ကြရသည်။ လူတဦးစီတဦးစီတို့သည်လည်း မိမိ အချိန်နှင့်ငွေ ဘားဂျက် စာရင်းကို စနစ်တကျထားရှိပါလျှင် ထိုအချက်သည် မိမိတို့ဘဝ အဆင့်မြင့်မား တိုးတက်ရေးတွင် အထောက်အကူ တခု ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

အချို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် နေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီရေးသည့် အကျင့်ကို ထားရှိကြသည်။ သူတို့သည် ယနေ့ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်သူဘယ်ဝါ၊ ဘယ်ရည်းစား၊ ဘယ်မိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့သည်၊ ဘာစကားများပြောကြသည်၊ဘာကိစ္စများဆောင်ရွက်ကြသည် စသည်ဖြင့် အသေးစိတ်ရေးမှတ်ကြသည်။ သို့သော် ထိုထက်အရေးကြီးသော သူတို့ဝင်ငွေထွက်ငွေနှင့် မိမိတို့အချိန်စာရင်းကိုမူ သတိထား၍ ရေးမှတ်ခြင်း၊သုံးစွဲခြင်းအမှု မပြုကြ။ အထူးသဖြင့် သူတို့ အချိန်သုံးစွဲမှုကို များစွာ အလေးမမူကြချေ။ စကားရှည်ရှည် ပြောတတ်သူ မိတ်ဆွေများနှင့်ကြုံရလျှင် ထိုသူ့ပြောစကား အားနာပြီး အချိန်အများကြီး ကြာသွားအောင် တဘက်သား၏လေကြောရှည်မှုကို သည်းခံနားထောင်ကြသည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် သူတပါးအတွက် မိမိမှာ ဘာမှအကျိုးမထွက်သော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းဖြစ်သည့် အချိန်ဖြုန်းတီးမှု ရှိကြသည်။

ဤလိုသည်းခံမှုမျိုးသည် မင်္ဂလာတရားတော်၌ ဟောဖော်ထားသည့် ခန္တီစ စာရင်းသို့ သွတ်သွင်းရမည် မဟုတ်ပေ။ ဤသည်းခံမှုမျိုးသည် မိမိအား ဘယ်လိုမျှ အကျိုးတရားကို မပေးနိုင်ချေ။ ဤလိုအားနာမှုမျိုးသည် "အားနာတတ်စွာ အရာရာမကြာပျက်စီးကြောင်း" စာရင်းသို့သာ သွတ်သွင်းရမည် ဖြစ်သည်။

သဟဇာတ်စိတ်ထားကို ဖြစ်ပွားစေသည့် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများနှင့် စကားများများမပြောရဟုဆိုလိုခြင်းကားမဟုတ်ပေ။ ပြောသင့်သလောက်၊ ပြောတန်သလောက်တော့ ပြောကြရမည်

ဖြစ်သည်။ ဤလိုသဟဇာတ်စိတ်ထားနှင့် စကားစမြည်ပြောကြရခြင်းသည် ရိလက်ဇေးရှင်းကို ရရှိစေနိုင်သည်။ အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်များကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေနိုင်သည်။

သို့ရာတွင် သောင်းပြောင်းထွေလာ ရောက်တတ်ရာရာ အတင်းအဖျင်းစကားများကိုသက်သက်အချိန်ကုန်ခံကာ ပြောဆို နေခြင်းသည်ကား အကျိုးတရားကို မရနိုင်သော်လည်း အချိန် ဘားဂျက်စာရင်းတွင် အဆုံးအရှုံး အနုတ်လက္ခဏာကို ပြတော့မည် ဖြစ်လေသည်။

လူတိုင်းတွင် မွေးဖွားလာသည်မှစ၍ ယနေ့တိုင် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ၂၄ နာရီ အချိန်ကို ညီတူညီမျှ ရရှိနေကြသည်။ ထိုအချိန်သည် လူတိုင်းအတွက် တန်ဖိုးရှိသော အရင်းအနှီးကြီးတခုပင် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ ယေဘုယျအားဖြင့် အိပ်ချိန် ရှစ်နာရီ၊ အလုပ်လုပ်ချိန် ရှစ်နာရီ၊ နားနေချမ်းမြေ့ချိန်ရှစ်နာရီဟုသတ်မှတ်ပြီး နေထိုင် လုပ်ကိုင်သမှု ပြုကြရသည်။ အောင်မြင် တိုးတက်မှုကို အလျင်အမြန်ရယူလိုသော တက်လူငယ်များအတွက် ဆိုပါလျှင် တနေ့လျှင် အလုပ်ချိန် ဆယ်နာရီမျှမက သတ်မှတ်ပြီးကြိုးစား အားထုတ်ကြရသည်လည်း ရှိသည်။

သို့သော် လုပ်အားကို တရားလွန်ပေးပြီး ကျန်းမာရေး ဂရုမစိုက်ပဲ အထူးကြိုးစားခြင်းသည် ရေရှည်တွင် အားအင် ဆုတ်ယုတ်လာသောအခါ အကြံအား ဉာဏ်အားများ ညှိုးနွမ်းစေတတ်သော သဘော ပါရှိသည်ကို သတိပြုသင့်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

စင်စစ် လေးလေးနှင့်မှန်မှန် ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းသည်သာ ရေရှည်အတွက် အကောင်းဆုံးဟု ဆိုရပေမည်။

မိမိအချိန်ကို မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို မိမိ အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေနှင့် လိုက်လျော ညီထွေ ရှိအောင် ကြံဆောင်ပြုလုပ်သော ဘားဂျက်စာရင်းကို ဆောင်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

အချို့သောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်နံနက်စောစော နေမထွက်မီတွင် စာ ထ၍ ရေးတတ်သော်လည်း အချို့တို့မှာ ထိုအချိန်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခြင်းများ ပြုလုပ်လေ့ ရှိကြသည်၊ လူတဦးနှင့်တဦး အလေ့အကျင့်ချင်း ညီတူမဖြစ်နိုင်ရာ မိမိတို့နှင့် သင့်လျော်အောင်သာဆောင်ရွက်နိုင်ကြပေသည်။

ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ဘားဂျက်စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းထားရန်သည် လူတိုင်းအတွက် လိုအပ်ပါသည်။ သို့သော် လူအများပင် အောင်မြင် ကြီးပွားတိုးတက်မှုတို့ကိုအချိန်တိုတိုနှင့် ရရှိနိုင်စေရန် ရည်စူးလျက် ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်ကို ဖဲ့မပေးပဲ တအားသွန်၍ အလုပ်ကိုသာ အားထုတ်ကြိုးကုတ်လေ့ရှိကြသည်။ ဤအပြုအမူသည် ကြီးမားသော အမှားဟု သိမြင်သင့်ကြသည်။အရာရာ၏ တိုးတက်အောင်မြင်ရေးအတွက် အုတ်မြစ်မှာကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးဖြစ်သည်ဆိုချက်ကို မည်သူမျှ မေ့မထားအပ်ပေ။

ထို့ပြင် ရိလက်ဇေးရှင်း ရရှိစေရေးအတွက် အပြစ်ကင်းစင်သော ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှုအတွက် အချိန်ကိုလည်းနားနေရန်

ဒုတိယအကြိမ်

ခွဲခြားထားသည့် ရှစ်နာရီ အချိန်ထဲမှ လိုအပ်သလောက် ရယူသင့်ပေသည်။

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုဆိုသည်မှာ ညလုံး ပေါက်ပွဲကြည့်ခြင်း၊ အချိန် ကုန်ချင်သလောက် ကုန်ပေစေ သဘောနှင့် တသောသောဆူညံမှုပြုသည့် အရက်ပွဲ၊ဖဲကစားပွဲ၊စားသောက်ပွဲများကို မဆိုလိုပေ။ စိတ်ချင်းတူညီမှုရှိသော မိတ်ဆွေများနှင့် တိုင်ပင်နှီးနှောခြင်း၊ ပန်းပင်သစ်ပင် စိုက်ပျိုးခြင်း၊ ခဏတဖြုတ် ရေဒီယိုကက်ဆက် တယ်လီဗီးရှင်းနှင့် အငြိမ့်သဘင်များတွင် စိတ်ပါဝင်စား နားထောင်ကြည့်ရှုခြင်း၊ တခါတရံ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ ရေကူးလေ့လော့ စသည့် ကျန်းမာရေးအမှုများ လိုက်စားခြင်းကိုသာ ဆိုလိုပါသည်။ ထိုထက် အဆင့်မြင့်မားလိုသူများဆိုလျှင် ကမ္ဘာ့ဥာန်းထိုင်ခြင်းအမှုပြုလုပ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ကြရသည်။

နားနေအိပ်စက်မှုအချိန်ကို စနစ်တကျ အသုံးချတတ်ပါလျှင် ထိုသူ၏တက်လမ်းမှာ အထစ်အငေါ့ မရှိပဲ မှန်မှန်ကြီးလျှင်မြန်သွားနိုင်စရာ ရှိပါသည်။ နားနေချိန်အတွင်းမှာရှာကြံတတ်ပါလျှင် မိတ်ဆွေသစ်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။ စီးပွားရေးကြီးပွားရေးအတွက် အကြံဉာဏ်သစ်များကိုလည်း ရနိုင်သည်။ ကျန်းမာရေးကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ထို ရှစ်နာရီအချိန်အတွင်းမှာ မိမိအဆင့်မြင့်မားမှုကို အစီအစဉ်နှင့် အထူးတလည် ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။

စင်စစ် နားနေမှုနှင့် အိပ်စက်မှုအချိန်နှစ်မျိုးကို စနစ်တကျ သုံးစွဲတတ်သော အကျင့်ရှိအောင် လေ့လာသင်ကြားပြီး မိမိ

သိရှိသလို လိုက်နာကျင့်သုံးမှုပြုသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုသောအကျင့် ကျင့်သူပင်ဖြစ်သည်။ထိုသူသည် စိတ်၏ချမ်းသာမှုနှင့်ကိုယ်၏ချမ်းသာမှုကို တိုးတက်မြင့်မားမှုနှင့်တကွ ရရှိနိုင်သည်။

အအိပ်မမှန်၊ အလေ့အကျင့်မမှန်၊ သုံးစွဲမှုမမှန်ခြင်း သုံးမျိုးသည် လူသားတိုင်းအား ဆင်းရဲဒုက္ခ ချောက်ကမ်းပါးအတွင်းသို့ ရောက်သွားစေရန် ဆွဲခေါ်နေသော ရန်သူကြီး သုံးမျိုးပင်ဖြစ်လေသည်။

ထိုရန်သူကြီးသုံးမျိုးကို သေသေချာချာသိမြင်နိုင်ရန်အတွက် တိုးတက်အောင်မြင် ပျော်ရွှင်လိုသူသည် အချိန်နှင့်ငွေဘားဂျက်စာရင်းကို စနစ်ကျနစွာရေးဆွဲပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်လိုက်နာကြရသည်ဟု နားလည်အပ်ပေသည်။

ထိုဘားဂျက်စာရင်းကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြစ်အောင် ရေးဆွဲလျက် ပြန်လည်သုံးသပ်မှု ပြုပြီးလျှင် အမှားတွေ့မြင် ရသူတိုင်း လိုအပ်သလို ပြင်ဆင်မှုပြုခြင်း အကျင့်သည် အောင်မြင်ရေးအတွက် ကောင်းသော လက္ခဏာတရပ်ပင် ဖြစ်သည်။

တွန့်တိုမှုရှိခြင်း၊ ကပ်စေးနှဲအကျင့်ရှိခြင်းသည် တိုးတက်ရေးအတွက်ဘာရိတ်များသဖွယ်ဟု ဆိုရမည်ဖြစ်သော်လည်းငွေကြေးအသုံးအစွဲတွင် တပေါစ=ခြိုးခြံစွာကျင့်ရခြင်း မင်္ဂလာတရားကို ဖယ်ထားပြီး မိမိ အဆင့်အတန်းထက် ပို၍ အရမ်းကာရောဝတ်စားနေထိုင် ဖြုန်းတီးမှုပြုလျှင်ကား ထိုလူသားသည် မည်သည့်အခါမျှ ကြီးပွားချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

ငွေကို စည်းစနစ်ထားကာ ငွေလိုသာ သုံးစွဲရမည်။ ငွေကို ရေလိုဖြုန်းတီးလျှင် စီးသောရေ ဆယ်သောကန်သင်းရိုး မရှိသကဲ့သို့ ဝင်ငွေ မည်မျှ များပြားစေကာမူ အချိန်ကြာသော်လည်း စုဆောင်းမိမည်ကား မဟုတ်ပေ။

လွန်ခဲ့သော နှစ် ၂၀-ကျော်ကာလ အချိန်တုန်းကကျွန်တော် သတင်းစာတိုက် တခုတွင် အလုပ်ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်နေစဉ် ငွေဝင် ငွေထွက်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သတင်းစာအရောင်း သမား ကိုစံလှ ဆိုသူတဦး ပြောပြသော စကားကို ကျွန်တော်သဘော ကျလွန်းသဖြင့် ယခုတိုင် မှတ်မိ နေပါသေးသည်။

"ကိုစံလှ၊ ခင်ဗျား တလတလမှာ သတင်းစာ ရောင်းလို့ ဝင်ငွေစုငွေ ဘယ်လောက် ရရှိသလဲ။ ခင်ဗျားက စက်ဘီးနဲ့ သတင်းစာပို့တော့ ခြေကျင်သမားတွေထက်ပိုတွင်ကျယ်မှာပါ" ဟု ကျွန်တော်ကမေးမိရာ သူကသွားတွေပေါ်အောင် ပြုံးပြပြီး မှ ဤသို့အဖြေပေး၏။

"ဝင်ငွေ မမေးပါနဲ့၊ ဝင်ငွေ ဘာလုပ်ဖို့လဲ။ ခင်ဗျားက သတင်းစာအယ်ဒီတာဆိုတော့ ခင်ဗျားလခ ၃၀၀ိရတယ်ဆိုကြပါစို့။ ကျွန်တော်က သတင်းစာသမားဆိုတော့ တလဝင်ငွေ ၁၅၀ိရှိတယ်ဆိုကြပါစို့။ ခင်ဗျားက တနေ့ ငွေ၁၅ကျပ် သုံးယင် တလကုန်တော့ ခင်ဗျား ငွေ ၁၅၀ိ ကြွေးတင်မယ်။ ကျွန်တော်က တနေ့ သုံးကျပ်နဲ့လောက်အောင် သုံးစွဲ နေထိုင်တော့ တလကုန်ယင် ကျွန်တော် ၆၀ိစုမိမယ်။ တနှစ်ကုန်တော့ ငွေ ၇၂၀ိစုမိမယ်။ အခုဒီစက်ဘီးကို ကျွန်တော့်စုငွေထဲက ဝယ်ထားတာ"

"ဟုတ်လိုက်တာ ကိုစံလှရယ်" ဟုကျွန်တော်ပြောရတော့၏။ သူ့ပြောစကား ကျွန်တော် သဘောကျသွားသည်။

ကိုစံလှသည် တောမှ မြို့တက်လာပြီး သတင်းစာရောင်းနေသောသူ ဖြစ်၏။တောတွင် သူ့မိန်းမအား တောလုပ်ငန်းများ လုပ်ယင်း ငွေစုရန် ပြောကြားထားခဲ့၏။ သူသည် မြို့ပေါ်မှာ သတင်းစာ ရောင်းယင်း လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ မသောက်။ တောမှယူဆောင်လာသော ဆေးရွက်ကြီးများနှင့် ဆေးတံအိုးကိုသာ သူ အားကိုး၏။ သို့သော် အခြား သတင်းစာရောင်းသမားများ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်တွင် လက်ဖက်ရည်အချိုသောက်နေကြသောစားပွဲသို့ သူဝင်ထိုင်ပြီးလက်ဖက်ရည်အဖန်ကိုတော့ သူ သောက်တတ်၏။

သူ့ ဆေးတံအိုးကို မီးညှိလိုလျှင် မီးခြစ်ကို သူ မသုံး။ ကွမ်းယာဆိုင်မှာ မီးရဲရဲနှင့်တန်းလန်းဆွဲထားသည့် အုန်းဆံကြိုး ရှိသောနေရာကိုသာ သူ သွား၏။

ထိုစဉ်ခေတ်က ထမင်းအဝစားပြားငါးဆယ်ဆိုင်းဘုတ်တပ်ထားသည့် လမ်းဘေးထမင်းဆိုင်များ ရှိလျက်နှင့်ပင် ထို့ထက် စရိတ်ကျဉ်းအောင် ကိုစံလှသည် သူ့ဘာသာသူ ထမင်းချက်စား၏။

သူသည် ရုပ်ရှင်မကြည့်။ အပျော်အပါးလုံးဝ မလိုက်စား။ အခြား သတင်းစာအရောင်းသမားများမှာ စက်ဘီးဝယ်မစီးနိုင်သဖြင့်သတင်းစာတွေကိုလက်ပွေ့ လိုက်ရောင်း၊ လိုက်ပို့လုပ်ရ၏။ သူကတော့သူ့စုငွေထဲမှ ငွေသုံးရာတန်စက်ဘီးဝယ်စီးနိုင်သဖြင့် အခြားသူများထက် သတင်းစာစောင်ရေ များများပို့နိုင်၏။

သည်တော့ သူ့မှာ သူပြောသည့် တလဝင်ငွေ ၁၅၀ိ မက ရရှိနေလေသည်။

ဤကား တပေါစ မင်္ဂလာတပါးကို အားထားခြင်း၏ လက်ငင်းရရှိသော အကျိုးကျေးဇူးတရားတခုပေတည်း။

သို့ဖြစ်လေရာအလုပ်လုပ်နေသောဝင်ငွေရှိသူတိုင်းပင် လစဉ်စုငွေကို နည်းများမဆို ထည့်သွင်းလေ့ရှိသောအကျင့်ကို ကျင့်သင့်သည်။ ငွေကြေး စုဆောင်းမိခြင်းသည် အင်အားတခုဖြစ်သည်။ ထိုအင်အားသည် အခြား အခြားသော ကြီးမားသည့် အင်အားများကိုပါ ဆွဲသူနိုင်လေသည်။

ခတ်တူသည် ခတ်တူကို ဆွဲယူ၏ ဆိုသော နိယာမအရ ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများမီးနိုင် ဆိုသော ဆိုရိုးစကား အတိုင်း ငွေကြေးစုဆောင်းမိသူထံသို့အခြားသောနေရာများမှ ငွေကြေးများသည် အလွယ်တကူနှင့်ပင် ဝင်ရောက်လာလေ့ရှိပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ လစဉ် ငွေကြေးစုဆောင်းသော အကျင့်ကို တိုးတက် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသူတိုင်း လက်မလွှတ်သင့်ပေ။

ဤသို့ စုဆောင်းနိုင်ရေးအတွက် လူတိုင်းပင် အချိန်နှင့်ငွေ ဘားဂျက်စာရင်း ပြုလုပ်ခြင်း အကျင့်ကို ကျင့်ယူရမည်ဟု နားလည် အပ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ ဘဝတိုးတက်ရေးအတွက် အခြားသောအကျင့်ကောင်းများအပြင် အချိန်နှင့်ငွေ ဘားချက်စာရင်း ပြုလုပ်ခြင်း အကျင့်တခုလည်း ပါရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၂။ တန်ဖိုးရှိသော အချိန်နှင့် ငွေကို အလဟဿ ဖြစ်အောင် မဆင်မခြင် မဖြုန်းတီးသင့်။

၃။ ငွေကြေးစုဆောင်းမိရေးတွင် တပေါစ မင်္ဂလာ တရားလုံးဝ မပါလျှင် ဖြစ်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်။

၄။ အချိန်နှင့် ငွေကြေးကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲတတ်သူသည် ကောင်း ချမ်းသာရမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အခန်း ၁၅

သူတပါး၏ စွမ်းအားကို
လေးလေးစားစား သုံးစွဲတတ်သော အကျင့်

လူသားသည် ကြီးကြီးမားမား ထင်ထင်ရှားရှား တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရယူလိုပါလျှင် မိမိဦးခေါင်းတခုတည်း၏အကြံအားဉာဏ်အားဖြင့် ကြံစည်မှုနှင့် လုံလောက်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ပညာရှင်ကြီး တဦးက ဤသို့ ဆိုထား၏။ "ပထမ လူတဦး၏ ဦးနှောက်သည် ဒုတိယလူတဦး၏ ဦးနှောက်နှင့် သဟဇာတ်စိတ်ဖြင့် ပူးပေါင်း ကြံစည်သောအခါ မမြင်ရသော တတိယဦးနှောက်တခုသည် ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။" ဆိုလိုသည်မှာ တဦးထက်ပိုသော ဦးနှောက်များ ပူးပေါင်းမိသောအခါ

အကြံအား ဉာဏ်အားသည် အလိုအလျောက် တိုးပွား ပေါ်ပေါက်၍ လာရလေသည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။

သို့ဖြစ်ရာ မည်သူမဆို တကယ်တမ်း အဆင့်မြင့်မြင့် တိုးတက်အောင်မြင်မှုကိုရရှိလိုပါလျှင် တဦးထက်ပိုသောဦးနှောက်များဖြင့် စုပေါင်းကြံစည် လုပ်ဆောင် ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤဒိဌလောကရှိ ထင်ရှား ကြီးမားသော လုပ်ငန်းရပ်ကြီးများကို စွမ်းစွမ်းတမံ အောင်မြင်စွာ လုပ်ဆောင် ခဲ့ကြရာတွင် စွမ်းအင်အမျိုးမျိုးရှိသည့် ဦးခေါင်းတွေ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရသည်ချည်းဖြစ်သည်ကို ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှောက်တွင် တွေ့ကြရ၏။

နေ့စား အလုပ်သမားကလေးဘဝမှ အလွန်ကြီးကျယ် ထင်ရှားသည့် သံမဏိလုပ်ငန်းရပ်ကြီးကို ပိုင်ဆိုင်လာသဖြင့် သံမဏိဘုရင်ဟု ခေါ်တွင်ခြင်းခံရသူ အင်ဒရူး ကာနယ်ဂျီက ဤသို့ ပြောပြ၏။

"ကျွန်ုပ်အား သံမဏိဘုရင်ဟု ခေါ်တွင်ကြသော်လည်း ကျွန်ုပ်သည် သမဏိလုပ်ငန်းရပ် အားလုံးကို ကောင်းစွာ တတ်သိကျွမ်းကျင်မှုမရှိပါ။ ကျွန်ုပ်၏ လုပ်ငန်းရပ်ကြီးတွင် ကျွန်ုပ်ထက် တတ်သိကျွမ်းကျင်သူတွေ များစွာ ရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ အောင်မြင်မှုမှာထိုသူများ၏ စွမ်းပကားကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။"

အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီသည် သံမဏိ လုပ်ငန်းရပ်များကို အစအဆုံး အလုံးစုံကုန်အောင်ကျွမ်းကျင်တတ်သိမှု မရှိသော်လည်း

သူ့ထက် တတ်ကျွမ်းသူ များစွာကို ရရှိအောင် သူ ရှာကြံပြီး ကောင်းစွာ ဆက်ဆံတတ်၊ အသုံးချတတ်သူ ဖြစ်သည်။ ဤ အရည်အချင်းသည် သူ့အား အောင်မြင်မှု၏ ထိပ်ဆုံးသို့ရောက် ရှိအောင် ပို့ဆောင် ပေးလေတော့သည်။

စွမ်းအင်ရှိသော၊ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်း ရှိသော ဦးနှောက်ကောင်းတွေ စုပေါင်းလျက် လုပ်ဆောင် နေကြသည့် အဖွဲ့အစည်းကို အင်ဒရူး ကာနယ်ဂျီက *Master Mind Alliance* ဟု အမည် ပေးထားပါသည်။ ဤ ဝေါဟာရကို ကျွန်တော်က ကျွန်တော်မြန်မာပြန်ဆိုသည့် "ကြွယ်ဝချမ်းသာ စေသော အကြောင်းတရားများ" စာအုပ်တွင် "ကြီးမြင့်စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့"ဟု ပြန်ဆိုပါသည်။

ကမ္ဘာနှင့်ချီ၍ ဆက်သွယ်လုပ်ကိုင်ရသော ဧရာမလုပ်ငန်းရပ် ကြီးများကို မဆိုထားဘိ။ တဦးတည်း၏ အလုပ်ဟု ဆိုရမည့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်၏ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးလုပ်ငန်းတခုအတွက် ပင်လျှင် အလုပ်ကျွမ်းကျင်သူပေါင်း အတော်များများ ပါဝင် လုပ်ကိုင်ကြရသည်ကို တွေ့ရ၏။

ကျွန်တော့်အား တရားဝင် အနေဖြင့် စာပေလုပ်သားနှင့် စာအုပ်စာတမ်း ထုတ်ဝေဖြန့်ချီသူ (ပတ်ဗလစ်ရှာ)ဟု ခေါ် တွင်၏။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် တကယ်လုပ်သော အလုပ်မှာ စာမူကြမ်းများကို ရေးခြင်းသာ ဖြစ်၏။

ထိုနောက် နံပါတ်(၂) အလုပ်အနေနှင့် ကျွမ်းကျင်သော လက်နှိပ်စက်သမားက စာမူကြမ်းများကို အချော ဖြစ်အောင် ရိုက်နှိပ်ပေးရ၏။ ထိုအလုပ်ကို ကျွန်တော်လုပ်တတ်သည် မဟုတ်

ပါ။ နံပါတ်(၃) အလုပ်အဖြစ် လက်နှိပ်စက်နှင့် ရိုက်နှိပ်ပြီး သား စာမူများကို စာပုံနှိပ်စက်ပိုင်ရှင်ထံသို့ ပို့ရ၏။ နံပါတ်(၄) အလုပ်ကိုလုပ်သူမှာ ကျွမ်းကျင်သော စာစီသူဖြစ်၏။ ပြီးတော့ နံပါတ်(၅)အလုပ်ကို လုပ်သူမှာ စာစီပြီးသား ခဲစာလုံးများကို စက္ကူပေါ်မှာ ရိုက်နှိပ်ပေးသူ ကျွမ်းကျင်သော ပုံနှိပ် စက်ရိုက် သမားဖြစ်၏။ နံပါတ်(၆)အလုပ်ကို လုပ်သူမှာ စာပြင်ဆရာ ဖြစ်၏။ ထိုအလုပ်များလုပ်နေဆဲ၌ နံပါတ်(၇) အလုပ် အဖြစ် ပန်းချီဆရာက စာအုပ် မျက်နှာဖုံးအတွက် ပန်းချီ ဒီဇိုင်း ဆွဲ၏။ နံပါတ်(၈)အလုပ်အဖြစ် ပန်းချီဆရာသုံးသော မင်အမျိုးမျိုး ကို လုပ်ဆောင်ပေးရသော သူများလည်း ရှိသေး၏။ နံပါတ် (၉)အလုပ်ဖြစ်သော ဘလောက်လုပ်ငန်း သည်လည်း အထူးထူး အထွေထွေ ကျွမ်းကျင်သူတွေ ရှိနေရ၏။ ထိုသူများနှင့်လည်း ကျွန်တော်တို့ ဆက်ဆံရ၏။

စာမူကြမ်းမှနေ၍ပြီး ပုံနှိပ်ပြီးသားစာရွက်ချောတွေထွက်လာ သောအခါ နံပါတ်(၁၀) အလုပ်အဖြစ် စာအုပ်ချုပ်သူတွေ လက်သို့ ပုံနှိပ်ပြီးသား စာအုပ်များကို ပို့ပေးရ၏။ သူ့လုပ်ငန်း မှာလည်း စာရွက်ခေါက်သူ၊ စာအုပ်ဖြတ်သူ စသည်ဖြင့် အလုပ် သမားတွေ များစွာရှိရ၏။

စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ လာသောအခါ နံပါတ်(၁၁) လုပ်ငန်းရပ်ကို လုပ်ရသူများမှာ သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေး သမား များဖြစ်သော မော်တော်ယာဉ်နှင့် မီးရထား အလုပ်သမား များဖြစ်သည်။ အလုပ်နံပါတ်(၁၂)မှာ စာအုပ်များကို တင် ကျယ်အောင် ကြော်ငြာပေးသည့် သတင်းစာတိုက်များ ဖြစ်ပြီး

အလုပ်နံပါတ်(၁၃)မှာ စာအုပ်များကို အနယ်နယ်အရပ်ရပ်သို့ တင်ပို့ပေးရန် ထုပ်ရပိုးရသော အလုပ်သမားများ ဖြစ်သည်။ အလုပ်နံပါတ်(၁၄)မှာ စာအုပ်အရောင်းဆိုင် ပိုင်ရှင်များဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအလုပ်နံပါတ်(၁၅)မှာ စာအုပ်ရောင်းရငွေများ ပို့ဆောင်ပေးသည့် ဆက်သွယ်ရေးဌာန စာပို့လုပ်ငန်း ဖြစ်ပေသည်။

တဦးတည်း လုပ်ငန်းဟု ဆိုရသည့် အလုပ် တခုပင်လျှင် လူပေါင်းများစွာ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ရသည် ဖြစ်ရာ ကြီးမား ကျယ်ပြန့်သည့် လုပ်ငန်းရပ်များမှာမူ ကျွမ်းကျင်သူ လူတော် လူကောင်းတွေ၏ဦးနှောက်တွေ စုပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်ဆိုချက်ကို ခန့်မှန်းကြည့်လျှင်ပင် သိနိုင်လောက်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ စာရေးသူ စာပေလုပ်သား တဦးအနေနှင့် ယခုအခါ ဤမျှသာ လုပ်ငန်း ကျယ်ဝန်းသော်လည်း နိုင်ငံရပ်ခြားရှိ စာရေးဆရာကြီးများမှာမူ အတွင်းရေးမှူးများ၊ ငွေရေးကြေးရေးအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်သူ စာရင်းကိုင် များနှင့် အမှုအခင်းများကို ဥပဒေနှင့်အညီ ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှု ရှင်းလင်းပေးရသည့် ရှေ့နေရှေ့ရပ်များကိုအမြဲတမ်း ငှားရမ်းထားရသည်ဟု သိရှိရပေသည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ လုပ်ငန်းတခုသည် ကြီးလျှင်လည်း ကြီးသည့်အလျောက်၊ ငယ်လျှင်လည်း ငယ်သည့်အလျောက် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံမှု ပြုရသည်ချည်းဖြစ်သည်။ မိမိ မတတ်ကျွမ်းသောလုပ်ငန်းရပ်ကို တတ်ကျွမ်းသူများအား အားကိုးရသည်။ ငှားရမ်းရသည်ချည်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ဆက်ဆံမှု ပြုရသောအခါ

တွင်မည်သူသည် မည်သည့် အလုပ်ကို တကယ် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသည်၊ နိုင်နင်းသည်၊လုပ်ကိုင်ရာ၌ သေသပ်မှုရှိသည်၊သဘောရိုးသဘောကောင်းရှိသည် စသည့် အင်္ဂါရပ်များကို သေချာစေ့ငစွာ သိရှိအောင် လေ့လာပြီး အသုံးချသင့် သူများကို ရှာကြံအသုံးချတတ်သော အရည်အချင်းသည် လုပ်ငန်းတခုကို ဦးစီးသူ၏ အကြီးမားဆုံး လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်ပိုင်ရှင် တဦးသည် မိမိဦးနှောက် တခုတည်းနှင့် မိမိလုပ်ငန်း၏ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်မည်မဟုတ်ရာ အခြားအခြားသော မိမိလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ရာ ပတ်သက်ကြောင်းဖြစ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် သပ္ပာယဖြစ်အောင် တတ်နိုင်သမျှ လိုက်လျောစွာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်ရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အစစအရာရာနှင့် သပ္ပာယသင့်စွာ နေထိုင်လေ့ရှိသောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးရန် ဤစာအုပ်၏ အခန်း ၆ တွင် ဖော်ပြခဲ့ရပေသည်။

သို့ရာတွင် မိမိလုပ်ငန်းအား ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော မိမိလုပ်ငန်းတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်နေသူများနှင့်မူ ဆက်ဆံမှုကို ဖြတ်တောက် သင့်က ဖြတ်တောက်ရမည်မှာ မလွဲရှောင်သာသော အလုပ်ဖြစ်ပေသည်။

အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆက်ဆံမှုအမျိုးမျိုးရှိရာ ရှေးဦးစွာ မိမိဘက်မှ အခြေခံ မှန်ကန်မှုရှိရန်မှာ လိုအပ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ဘယ်နေရာတွင်မျှတကိုယ်ကောင်းမကြံသည့်ရိုးသားမှုရှိရန်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုအချက်နှစ်ခုကို စိတ်ရှည်ခြင်းနှင့် သည်းခံ

ခြင်း အချက်နှစ်ခု ထပ်လောင်းလိုက်သောအခါမှာ မိမိဘက်မှ အခြေခံ အချက်များမှာ ခိုင်ခံ့ပြီဟု ဆိုရပေမည်။

ထို့နောက်တွင် မိမိအလုပ်နှင့် ပတ်သက်ပါဝင်သူ အားလုံးထံမှ သူတို့၏ ကျွမ်းကျင်မှုအင်အားအတွက် ပေးရမည့်ထိုက်သင့်သော အဖိုးအခငွေကြေးကို တွန့်တိုမှုမရှိရန်သည်လည်း အဓိကလိုအပ်ချက်ဖြစ်ကြောင်း သတိထားရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ရှေးလွန်လေပြီး ကာလက အရင်းရှင် များသည် အလုပ်သမားများအား တနေ့လျှင် ၁၆-နာရီ ခိုင်းပြီး လုပ်ခငွေကိုမူ မသေရုံတမည်မျှသာပေးကမ်းလျက်အလုပ်သမားများ အပေါ်မှာ သွေးစုပ်မှုပြုခဲ့ကြရာ ပျက်စီးခြင်းမလှ ပျက်စီးခဲ့ကြရသည့် သမိုင်းကြောင်းများ ရှိခဲ့ပေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ လုပ်ငန်းခွင်ကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲသူသည် ဖြစ်ခဲ့ပြီး သမိုင်းကြောင်း ပြန်ပြောင်းလေ့လာပြီးတရားမျှတမှုကို အခြေခံလျက်ကျွမ်းကျင်သူများ၏ ဦးနှောက်ကို မိမိ၏ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှု ဦးနှောက်နှင့် ပူးပေါင်းကာ အရာရာမှာ ကောင်းစွာကြံဆောင်ပါလျှင် လိုချင်တာရနိုင်ပြီး ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ ကိုယ်တိုင်က တရားမှန် အခြေခံလျက် အခြားသူများ၏ အကြံအား ဉာဏ်အားနှင့် ကျွမ်းကျင်အားကို လေးလေးစားစား ရယူတတ်ရန် ကြံဆောင်ရမည်မှာ မိမိ လုပ်ငန်းရပ်ကို ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲနေရသူတိုင်း၏ တာဝန်ပင်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ အနည်းဆုံးဦးနှောက်နှစ်ခုသဟဇာတ်စိတ်နှင့်ပူးပေါင်းကြံစည်သောအခါ မမြင်ရသော တတိယ ဦးနှောက်၏ ကောင်းမွန်သော စွမ်းအင်ကို ရရှိသည်ဟုစိတ်ပညာရှင်တဦးက ဆို၏။

၂။ ထင်ရှားစွာကြီးမားသည့်လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှု ရရှိခြင်းမှာ ဦးနှောက် ကောင်းတွေ သဟဇာတ် စိတ်ထားနှင့် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။

၃။ အလုပ်ငယ်သည် ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည် ဖြစ်စေ အလုပ်ရှင်သည် ကျွမ်းကျင်သူ အလုပ်သမားများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံတတ်ရန်မှာ လိုအပ်သည်။

၄။ ကြီးမြင့်စိတ် မဟာမိတ်အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် အလုပ်ကြီး များကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင် စေသည်။

၅။ ဦးနှောက်ကောင်းရှိသူများအား ရှာဖွေအသုံးချရာတွင် မိမိဘက်၌ တွန့်တိုမှုမရှိ၊ တကိုယ်ကောင်း ကြံစည်ခြင်း မပါသော အခြေခံတရားမှန်များ ထားရှိရမည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အခန်း ၁၆

မနောကံကိုဦးစွာထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲသော အကျင့်

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဟူ၍ မနောကံကို နောက်ဆုံးမှာ ထား၍ ရွတ်ဆိုသွားရလေ့ ရှိသော်လည်း စင်စစ် မနောကံသည် အစ ဖြစ်သည်။

မနောကံအတိုင်း ဝစီကံဖြစ်လေ့ရှိသည်။ မနောကံ ပြီးမှ မနောကံက ညွှန်ကြားသလို ကာယကံ လိုက်ပါရ မြဲလည်း ဖြစ်သည်။ အရာရာ တို့သည် စိတ်မှာ လာ၍ စရသည်ချည်း ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် စည်းကမ်း သေဝပ်ရန် ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုသောအကျင့်ကို ကျင့်နေသူတိုင်းသည် မိမိ

ကျင့်နေသောအကျင့်ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် မနောကံကို ရှေးဦးစွာ သတိမြဲမြဲထား၍ အစဉ်တစိုက် ကွပ်ကဲထိန်းချုပ်မှုအကျင့်ကို ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်မှုမပါပဲ "**စိတ်ကိုစိတ်အတိုင်းထား၍**" လွှတ်ကနဲ ပြောချင်သလိုပြော၊ လုပ်ချင်သလို လုပ်လိုက်မိသောအခါမှာ ပြောပြီးမှ၊ လုပ်ပြီးမှ "ဟော၊ မှားသွားပါပကော" ဟု နောင်တတတဖန် ပူပန်ကြရသည်မှာ ခဏခဏပင် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်ဤသို့မဖြစ်ရလေအောင် အခန်း ၁၃ ၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည့် ရာဟုလောဝါဒသုတ်၏ နှစ်ကြောင်းသော စာကို ရွတ်ဆိုလိုက်ချင်ပါသည်။

> အတရာမာနော၊ မစဉ်းစားပဲ အဆောတလျှင်။
> နောစဘဏော၊ မဆိုရာ။ တရမာနောဝ၊ ဖြည်းဖြည်းသာသာ စဉ်းစား၍သာလျှင်။ ဘာသေယျ။ ဆိုရာ၏။

သို့ရာတွင် များသောအားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်မှာ ပြောပြီးမှ၊ ပြုလုပ်ပြီးမှ သတိရလာကာ ပြန်လည်စဉ်းစားသော မနောကံအမှုပြုလေ့ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ပြန်လည်စဉ်းစားမိသဖြင့် မိမိအမှားသိမြင်ပြီး ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန်ကြိုးပမ်းမှုပြုလုပ်ပါကတော်ပါသေး၏။ အချို့တို့မှာမူချင့်ချင့်ချိန်ချိန် ပြန်လည် စဉ်းစားမှုကိုပင် မပြုတော့ပဲ၊ မိမိကိုယ်ခိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရန်ဆိုသောအကျင့်ကို လုံးဝဂရုမစိုက်တော့ပဲ ချော်လဲ ရောထိုင် ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် အနေနှင့် မိမိအမှားအတိုင်းလိုက်ပြီး ဆက်လက်

မှားယွင်းရန် ဒေါသသံပါသော စကားလုံးများသုံးခြင်း၊ မိုက်မိုက်မှားမှား ကာယကံအမှုပြုခြင်းများကို ဆင်ကန်းတောတိုးသဖွယ် ပြုလုပ်မိတတ်ကြလေတော့သည်။

ထိန်းချုပ်မှုအကျင့်ကို သတိနှင့် ကျင့်မထားသူများသည် ဤအတိုင်းပြုလုပ်မိတတ်သည်။ အကျိုးတရားမှာအမျိုးမျိုးသော မလိုလားအပ်သည့် ကိစ္စများ မိမိထံမှောက်သို့ ရောက်ရှိလာခြင်းကို လက်ခံစမြဲ ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူသားတိုင်းပင် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်း လိုပါသည်၊ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခနှင့် ပြည့်ဝလိုပါသည်ဟုရိုးသားစွာ ခံယူမှုရှိခဲ့ပါလျှင် ကျင့်သင့်သော အကျင့်များကိုမပျက်မကွက် ကျင့်သုံးရန်သာ ရှိ၏။ တကယ်တမ်းကျင့်သုံးနေထိုင်ရန်မှာ မိမိတာဝန်သာ ဖြစ်ချေသည်။ ထိုတာဝန်ကို မည်သူမျှ ဝင်၍ မယူနိုင်ချေ။

ထိုတာဝန်ကို မိမိကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ယူရန်စိတ်ပါဝင်စားမှုရှိပါလျှင် ရှေးဦးစွာ မနောကံ အကျင့်မှန်အောင် ကြိုးစားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ကောင်းမွန်သော မနောကံအကျင့်မှန်မှန်ကန်ကန် ရှိနေရန် မည်သို့ စတင်ရမည်နည်း။

မနောကံအကျင့် မတိမ်းစောင်းပဲ မှန်နေစေရန် တဘက်ပါ အရည်အချင်း ကျင့်စဉ်များနှင့် မိမိမှာပြည့်ဝနေရမည်ဟု နားလည်ထားရပေလိမ့်မည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တဘက်ပါ အချက်များကို မိမိ ဆင်ခြင်တုံတရားတွင် ထည့်သွင်းထားရမည် ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၁။ ရိုးသားမှု အပြည့်အဝရှိခြင်း။

၂။ တကိုယ်ကောင်း မကြံစည်ခြင်း။

၃။ တရားမျှတမှုကို ဦးစားပေးခြင်း။

၄။ တဘက်သား၏ အခွင့်အရေးကို ရှေးဦးစွာကြည့်ခြင်း။

၅။ မိမိအကျိုးစီးပွားနှင့် သူတပါး၏ အကျိုးစီးပွား မပျက်ပြားရန်အချက်ကို ရှေးဦးစွာ ကြည့်မြင်ခြင်း။

၆။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်ထားကို မိမိနှလုံးသားအတွင်းမှ ထွက်ခွာမသွားစေခြင်း။

၇။ ဉာဏ်ပညာ အမြော်အမြင် ကြွယ်ဝခြင်းနှင့် ပရိယာယ်အရာမှာ လိမ္မာခြင်း။

၈။ ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူ၏ ဆိုသော နိယာမကို ယုံကြည်ကိုးစားလျက်အရာရာမှာ အောင်မြင်ထမြောက်မှုကိုသာ ရှေးရှုခြင်း။

၉။ သူတပါး၏ ပြောစကားကို လေးလေးစားစား နားထောင် ဆင်ခြင်ခြင်း။

၁၀။ လောမကြီးပဲ စဉ်းစဲဉ်းစားစား စကားပြောဆိုဆုံးဖြတ်ပြုမှုခြင်း။

အထက်ပါ ၁၀ ချက်ကို အားလုံးစုရုံးပြီး စကား တလုံးတည်းအနေနှင့် ပြောဆိုပါလျှင် ထိုတလုံးတည်းသော စကားမှာ "မိမိဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှုရှိခြင်း" ဟု ဆိုရပေမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

လိမ်လည်လှည့်ဖြားသောအကျင့်ရှိသူ၊ စရိုက်ကြမ်းသောသူ၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သောသူ၊ သီလ သမာဓိနှင့် ပြည့်ဝသောသူ ဟူ၍ လူ အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိနေကြသည်ဖြစ်ရာ တဘက် ဖော်ပြပါ အချက် ၁၀ ခုကို ယုံကြည်လျက် ထိုအချက်များနှင့် ပြည့်ဝရန် အာသီသ သန်သည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနေသူသည် လိမ်လည်လှည့်ဖြားလိုသူ၊ စရိုက်ကြမ်းသူအဖြစ်သို့ ရောက်ရန် ခက်ခဲမှုရှိရပေမည်။ ထိုသူသည်ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့သူ၊ ပညာအမြော်အမြင်ရှိသူ၊ သို့မဟုတ် သီလ သမာဓိနှင့် ပြည့်ဝသောသူသာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

လိမ်လည်တတ်သော သူနှင့် စရိုက်ကြမ်းသော သူကို လူအများကပင် စက်ဆုပ်ရွံရှာမြဲ ဖြစ်၏။ ထိုသူအတွက် အကျိုးဆက်မှာ ထိုသူသည် သူ၏ အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရာ၌ သူ့အမူအကျင့် မပြောင်းလျှင် ဘယ်သောအခါတွင်မှအောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ဆိုရန်သာ ရှိနေပေသည်။

သာမန် နေ့စားအလုပ်သမားဘဝမှ ရိုးသားစွာ ကြံစည်ကြိုးစားမှုကြောင့် ဒေါ်လာ သန်းပေါင်းငါးရာ ကြွယ်ဝလျက် သန်းပေါင်းသုံးရာကို လူသားများ၏အကျိုးတရား ပွဲများရာ ပွဲများကြောင်းအတွက် လှူဒါန်းခဲ့သူ သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက အကျင့်စာရိတ္တနှင့်ပတ်သက်၍ ဤသို့ပြော၏။

"လူတဦးဟာ စိတ်နေသဘောထား မကောင်းခဲ့လို့ရှိယင် သူ့မှာ အောင်မြင်မှု ရရှိလိမ့်မယ်လို့ သိပ်ပြီး ကျွန်ုပ် မျှော်လင့်ချက် မထားလိုဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ

ဆိုတော့ စိတ်နေသဘောထားဆိုး ဆိုသည်မှာ အခြားဘာမျှမဟုတ်ပါဘူး။ အုပ်ချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေတဲ့ စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုပဲလို့ ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုလို့ပါပဲ။ စိတ်မှ ထွက်ပေါ်တဲ့ တန်ခိုးအားလုံးတို့ကို ရရှိရန်အတွက် ဆိုသည်မှာ စိတ်၏ လှုပ်ရှားမှုကို ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲမှုအောက်မှာ ထားရှိရန် ဖြစ်ပေတယ်။ ထိုအချက်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးတခု ဖြစ်ပေတယ်"

ထို့ပြင် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက သဘာဝ တရားက ချမှတ်ထားသည့် နိယာမတရား တခုကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြ ပြောဆို ပေးသေးသည်။

"*The Law of Retribution* = အပြစ်ဒဏ် ပြန်ခတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘာဝရဲ့ဥပဒေသရှိတယ်၊ ထိုဥပဒေသဟာ အစဉ်အမြဲပဲ အလုပ် လုပ်ဆောင် နေတယ်။ သို့ဖြစ်ရာ လူသားတွေဟာ ထိုဥပဒေသရဲ့ စီရင်ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို ခံနေကြရတယ်။ လူသားတွေဟာ သူတို့အပေါ်မှာ ကြီးစိုးနေတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားအရ သူတို့ဟာတိကျစွာပဲ နှစ်မြို့ခြင်း၊ မနှစ်မြို့ခြင်းဆိုတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားတွေဟာ မလွဲမသွေပေါ်ပေါက်ပြီးနေပေတယ်။ အဲသည်တော့ ဘာဖြစ်သလဲဆိုယင် လူတွေအပေါ်မှာနှစ်မြို့စိတ်မရှိတဲ့လူဟာ လူတွေရဲ့ မနှစ်မြို့ခြင်းကို သူပြန်လည်ရရှိတော့တာပဲ။ အဲဒါဟာ ထိုသူက သူ့ရဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ မနှစ်မြို့မှုရှိကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုမှုသာ မဟုတ်

ပါဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ မနှစ်မြို့မှုတွေ ပေါ်ပေါက်နေယင်ပဲ တယ်လီပသီနည်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်အချင်းချင်း ကူးလူးဆက်ဆံပြီး အခြားသူများက သိရှိကြတာပါပဲ။ သို့ဖြစ်ရာ ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိသော ဥပစိရုပ်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်လိုသူဟာ မိမိရဲ့ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှု ဖြစ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကိုသာ ထိန်းသိမ်း ကွပ်ကဲစောင့်ရှောက်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ မိမိရဲ့ စိတ်ကူး ကြံစည်ခြင်း မနောကံမှုများကိုလဲ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကွပ်ကဲမှု ပြုရန်မှာ လိုအပ်တယ်”

သို့ဖြစ်လေရာ မနောကံကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှုအကျင့် ကျင့်ဆောင်ရန်မှာ ဦးစွာ ပထမ လိုအပ်လှသည်ဟု အမှန်တရားနားလည်နိုင်ပေပြီ။

တနည်းအားဖြင့် နားလည်ရန်ရှိသည်မှာ မည်သူမဆို မိမိမနောကံကိုသာ သတိတရားကြီးစွာထား၍ အမြဲတစေ လမ်းစဉ်မှန်အတိုင်း၊ လမ်းသွားစေရန် ကျင့်ကြံမှု ပြုပါလျှင် နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော ပြောဆိုမှု ဝစီကံနှင့် လုပ်ကိုင်မှု ကာယကံမှုများသည်လည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ် လာရမည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

အထက်ပါစာပိုဒ်တွင်“**သတိတရားကြီးစွာထား၍**” ဆိုသောစကားလုံးပါရှိသည်ကို သတိပြုရပေမည်။ သတိတရားရှိစေရန်အတွက်လည်း ကျင့်ယူရသည်ဖြစ်ရာ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ အခန်း ၂–တွင် ဖော်ပြပါရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအကြောင်း

အရာများကို ထိထိမိမိမသိရှိပါသေးလျှင် ထိုအခန်းကိုကြေကြေညက်ညက်ဖြစ်အောင် ပြန်လည်ဖတ်ရှုလိုက်နာ ကျင့်ကြံရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မနောကံသည် ဝစီကံနှင့် ကာယကံ ဖြစ်ပေါ်စေရန် ဦးစွာအစ ပထမ ဖြစ်သည်။

၂။ မနောကံကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်သူသည် ဝစီကံနှင့် ကာယကံမှုများကိုပါထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်သူဖြစ်သည်။

၃။ မနောကံကို မမြင်ရ မကြားရသော်လည်း ဘယ်လိုအမျိုးအစား မနောကံ ဆိုသည်ကို တယ်လီပသီနည်းအရ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာ၌ သိရှိနိုင်ကြပါသည်။

၄။ မနောကံဆိုး ရှိသူများသည် အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေရာ၌ ရရှိနိုင်ရန်တွင် မျှော်လင့်ချက် နည်းပါး လှသည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

၅။ စိတ်၏လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သူများသည် မနောကံဆိုးများကိုသာ သိမ်းပိုက်ထားလေ့ရှိသည်။

၆။ အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်များ ဖြစ်စေရန် မနောကံထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုကို ဦးစွာပြုရပေမည်။

အခန်း ၁၇

ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာအကျင့်

လယ်တီ ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးသား စီရင်သည့် "ဥတ္တမပုရိသ" မြတ်သောယောကျ်ားဟု အမည်ပွဲ့ဃ် ပါရှိသော ကျမ်းစာအုပ်ကို ကျွန်တော်တို့ လေးစားသော စိတ်ထားနှင့် ဖတ်ရှုလေ့လာခဲ့ဖူးရာ ကျွန်တော်၏ စိတ်ထဲမှာ စွဲကျန်ရစ်ခဲ့သော အကြောင်းအရာတခုကို ယခု ဖော်ပြ လိုပါသည်။

"ဗုဒ္ဓ လောင်းလျာသည် ပါရမီဆယ်ပါး အပြား သုံးဆယ်တို့ကို ကျင့်တော်မူရာ၌ ထိုဆယ်ပါးစလုံးပြည့်စုံ အောင်မြင်စေရေးအတွက် ထိုဆယ်ပါး၌ပါရှိသောခန္တီ- သည်းခံခြင်းတရားနှင့် ဥပေက္ခာ–လျစ်လျူရှုခြင်း တရား

နှစ်ပါးကို အဓိကထား၍ ကျင့်ဆောင်တော်မူရသည်။ ထိုတရားနှစ်ပါးကို အခြေခံထား၍ ကျင့်ကြံမှသာလျှင် ကြွင်းသော ပါရမီရှစ်ပါးစလုံး ပြည့်စုံဖွယ်ရာ ရှိသည်။

ဤဒိဋ္ဌလောကရှိ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသည့်ကိစ္စအဝဝတို့ကို အဆင်ပြေပြေ အောင်မြင်စေရန်အတွက်လည်း ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာအကျင့်ကို အဆင့်မြင့်မြင့် နေရာဘွင် ထားနိုင်အောင် ကျင့်ဆောင်ရန်မှာ အမှန်ပင်လိုအပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ဤနေရာ၌ဥပမာပြရန်လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုက်ကြီး တခုလုံးနှင့်ရုရှားနိုင်ငံကိုပါသိမ့်သိမ့်တုန်အောင်နာမည်ကြီးမား ခဲ့သော စစ်ဘုရင် နပိုလီယန်ဘိုနာပတ်သည် သူ ရည်မှန်းသည့် အထွတ်အထိပ် နေရာသို့ သူ မရောက်မီတွင် သူသည် ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာအကျင့်များကို တခုသောနေရာ၌ ပူးတွဲ၍ကျင့်ဆောင် ခဲ့သည်ကို တွေ့ရ၏။

တရံရောအခါက သူသည်နောက်ပါတဦးနှင့်အတူခရီးထွယ် ခဲ့ရာ လမ်းခုလတ် တနေရာ၌ စားသောက်ဆိုင် တဆိုင်တွင် ဝင်ရောက် စားသောက်ကြ၏။ လူရမ်းကား တဦးသည် ထို စားသောက်ဆိုင်တွင်ဗိုလ်ကျသောအသွင်သဏ္ဍာန်နှင့်နပိုလီယန် ဘိုနာပတ်အား တမင်တကာ ရန်လာ၍စလေသည်။ သို့ရာတွင် နပိုလီယန်သည် သူ့တွင် ကြီးကျယ်သော ဆောင်ရွက်စရာ ကိစ္စ တွေ ရှိနေသည်ကို သတိမလစ်သည့်အတွက် ထိုသူနှင့် ယှဉ်ပြိုင် တိုက်ခိုက်လိုစိတ် မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် သူသည် သူ့စိတ်ကိုသူ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲလျက်၊ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ခန္တီနှင့်

ဥပေက္ခာအကျင့်ကို သူကျင့်ဆောင်လျက် စားသောက်နေရာမှ အသာအယာ ထပြီး ခရီးဆက်ခဲ့သည်။ ဤတွင် နပိုလီယန် ဘိုနာပတ်သည် သူ့တက်လမ်းတွင် အနှောင့်အယှက်တခုကို အေးအေးသာသာနှင့် ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သည်။

ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာသည် အဆိုကွဲသော်လည်း တမျိုးတစားတည်း၏အသွင်ကို ဆောင်နေပေသည်။ သို့သော် ကျွန်တော်တို့ နားလည်ထားသည်မှာ ဥပေက္ခာသည် ဗုဒ္ဓ ကျမ်းစာများ၌ ဖွင့်ဆိုထားချက်အရဆိုလျှင်ခန္တီတရားထက် အဆင့်မြင့်မားပေသည်။ ဥပေက္ခာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိအား ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသော်လည်း စိတ်ဆိုးခြင်းမရှိ၊ ချီးမွမ်းသော်လည်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း မရှိပေ။ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်းနှင့် ချီးမွမ်းခြင်း နှစ်ခုစလုံးကိုလျစ်လျူရှုနိုင်ခြင်းသည် ဥပေက္ခာဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် လောကဓံတရား ရှစ်ပါးအတွက် ဆင်းရဲဝမ်းသာ မရှိချေ။

မိမိအားတစုံတယောက်က ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသော်၊ မိမိစိတ်အစဉ်မှာ မခံချင်မှုကြောင့် အမျက် ဒေါသ ဝင်ရောက်လာခဲ့သော် အမျက်ဒေါသဖြစ်မှုသည် မကောင်းဟု မိမိ ဆင်ခြင်တုံတရားက ပြောကြားထားသည့် အတွက် ထိုသူအား နှုတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ မည်သို့မျှ တုံ့ပြန်မှုမပြုပဲ အေးချမ်းစွာသည်းခံနေခြင်းသည် ခန္တီတရားဖြစ်၏။

နွေခေါင်ခေါင်မှာ နေရောင်ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် လွန်ကဲသောအပူဒဏ်၊ ဆောင်းရာသီအလယ်၌ခိုက်ခိုက်တုန် အေးချမ်းမှုဒဏ်များကို တွေ့ကြုံရခြင်းလည်း မိမိစိတ်ထားကို မည်သို့မျှ ပျက်ပြားမသွားစေပဲ ညည်းညူမှု မပြု၊ တွန့်ဆုတ်မှုမရှိ မိမိ

တတ်နိုင်သလောက် သည်းခံ၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ခန္တီတရားဖြစ်၏။

ခန္တီတရားသည် သီလဖြစ်သည်၊ သီလဆိုသည်မှာ နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း မပေါက်မကျူးရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ကျင့်ရသော အကျင့် ဖြစ်သည်။

ဥပေက္ခာတရားသည် ခန္တီတရားထက် အဆင့်မြင့်မားသည်ဟု ဆိုခဲ့ရခြင်းမှာ ထိုတရား စင်ကြယ်စေရန် ဆိုလျှင် ဝစီကံမှု၊ ကာယကံမှုကို စောင့်ထိန်းရုံမျှနှင့် မလုံလောက် သေးပေ။ မနောကံမှုပါ စောင့်ထိန်းနိုင်မှသာ ဥပေက္ခာတရား စစ်စစ်ကို ရနိုင်မည် ဖြစ်သောကြောင့် ပေတည်း။

ဥပမာအားဖြင့် မိမိကို ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချခြင်း အမှုနှင့် ကြုံရသော် မနောကံအားဖြင့် အမျက်ဒေါသ ထွက်ပေါ်လင့်ကစား ရှုတ်ချသူအား နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ထိုသူအား ထိခိုက်အောင် တုံ့ပြန်မှုကို မည်သို့မျှ မပြုပဲနေနိုင်လျှင်ခန္တီသီလမျှခြင်းပင်ဖြစ်၏။

ဥပေက္ခာတရားမှာမူ မိမိအား ကဲ့ရဲ့သော်၊ ချီးမွမ်းသော် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း အာရုံများသည် မိမိစိတ်တွင်းမှာပင် ကင်းကင်းရှင်းရှင်းဖြစ်သည့် မနောကံပါ စင်ကြယ်ရမည် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်ရှိရန်မှာ ပုထုဇဉ် လူသာမန်များ၏ အရာကား မဟုတ်ပေ။

"လောကဓမ္မေဟိ၊ လောကဓံတရား ရှစ်ပါးတို့နှင့်၊ ဖုဋ္ဌဿ၊ တွေ့ထသော။ ယဿ၊ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏။ စိတ္တံ၊ စိတ်သည်။ နကမ္ပတိ၊ မတုန်မလှုပ်" ဟု မင်္ဂလာတရားတော်တွင်

ဖွင့်ဆိုထားလေရာ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း တည်းဟူသော လောကဓံတရားကို မနှောက်ပါ၊ စိတ်ယဲကပါ မတုန်မလှုပ်ရှိနေနိုင်ရန်မှာ ရဟန္တာအဆင့်သို့ ရောက်ရှိမှသာ ဖြစ်နိုင်၏ဟု သိနိုင်ပေသည်။

သို့သော် လူသာမန်တို့အတွက် ဥပေက္ခာမှာမူ နှုတ်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်အားဖြင့်လည်းကောင်း လျစ်လျူမှုပြုသော ကာယကံ၊ ဝစီကံမှုအနေနှင့် လုံခြုံမှုမရှိလျှင် လုံလောက်ပေပြီဟု ဆိုရပေမည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါမှာ မနှောက်အနေနှင့် ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်းရှိသော်လည်း နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ လျစ်လျူရှုပြီး နေနိုင်ခဲ့လျှင် တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုပြီး ဣန္ဒြေမပျက် နေနိုင်ခဲ့သော် မိမိတို့ သာမန်လူသား အဆင့်အတန်း အနေအားဖြင့် လုံလောက်ပြည့်စုံပြီဟု မှတ်ယူရပေမည်။

အကယ်၍ ဝစီကံမှုနှင့် ကာယကံမှုများကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေနိုင်ခဲ့လျှင် မနှောက်မှုမှာလည်း စိတ်ဆိုးလွန်းခြင်း၊ ဝမ်းသာလွန်းခြင်း မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ ထိုအခါ၌ မိမိ စိတ်အစဉ်သည်လည်း သည်းခံနိုင်သောစွမ်းရည် ရှိ၍ လာရလေတော့သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ ခန္တီတရားနှင့် ဥပေက္ခာတရား နှစ်ပါးသည် တခုကိုတခု အတုံ့အလှည့်အနေနှင့် အကျိုးပြုနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခန္တီ ဖြစ်ရန်အတွက် ဥပေက္ခာ ဖြစ်ရန် လိုအပ်၍ ဥပေက္ခာဖြစ်ရန် အတွက်လည်း ခန္တီလိုပေသည်။

ထို့ကြောင့် ထိုတရားနှစ်ပါးသည် အသွင်အားဖြင့်တမျိုးတစား တည်းကဲ့သို့ မြင်တွေ့နိုင်သည်ဟု အထက်၌ ဆိုခဲ့ရပေသည်။

ခန္တီ သည်းခံခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာပြု လျစ်လျူရှုခြင်းအကျင့်ကို ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ယူရန် ဆိုသည်မှာ စင်စစ် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနေနိုင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်ပညာဘာသာရပ်၌ဖြစ်စေ၊ မည်သည့်ဘာသာရပ်၌မဆို ရှောရှောရှူရှူ အထစ်အငေါ့ နည်းပါးစွာနှင့် အောင်မြင်ထမြောက်ရေးကို ရရှိစေရန်အတွက် အထူးတလည် ကျင့်သုံးအပ်သောအချက်မှာ မိမိကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် ခန္တီနှင့် ဥပေက္ခာအမူ ပြုနိုင်စွမ်းအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ရန် ဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် *Self-control* =မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း အကျင့် ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အခန်း ၃တွင် “မိမိကိုယ်မိမိထိန်းသိမ်းအုပ်ချုပ်သောအကျင့်” ခေါင်းစီးနှင့် လိုအပ်သမျှကို ရေးသားဖော်ပြခဲ့ရပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း ၃ကို ကျေကျေလည်လည်ဖတ်ရှုပြီး ဖြစ်ပါလျှင် ယခုအခန်းကို ဖတ်ရှုရာ၌ လွယ်လင့်တကူနှင့်ပင် ဆိုလိုချက်များကို သဘောပေါက် လက်ခံနိုင်လိမ့်မည်ဟု ယူဆရပေသည်။

သို့ရာတွင် သဘောပေါက် လက်ခံနိုင်ရုံမျှနှင့်ကား အကျိုးတရားကို လက်တွေ့ခံစားရရှိနိုင်မည် မဟုတ်သေးပေ။ တကယ်တမ်း ကိုယ်ထိလက်ရောက် အားထုတ် ကျင့်သုံးနိုင်သည် အထိ အလေ့အကျင့်ပြုလုပ်ပြီး ထိုကောင်းမွန်သော အကျင့်ကို သုံးစွဲ

နိုင်မှသာ ထိုက်တန်သော အကျိုးစီးပွားမှာ မိမိထံပါးသို့ ရောက်ပေါက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် အသိပညာရှင် တဦး၏ စကားလုံး နည်းနည်းနှင့် အဓိပ္ပာယ် ကျယ်ဝန်းသော ပြောစကား နှစ်လုံးကို ဤနေရာ၌ ဖော်ပြချင်ပါသည်။

Every thing is struggle.
Every thing requires courage and effort.

၁။ အရာကိုစ္စတိုင်းသည် ရုန်းကန်လှုပ်ရှား အားထုတ်ကြိုးပမ်းရခြင်း ဖြစ်သည်။

၂ အရာကိုစ္စတိုင်းသည် ရဲရင့်ခြင်းနှင့် အားထုတ် ကြိုးပမ်းခြင်း လိုအပ်သည်။

အထက်ပါစာနှစ်ကြောင်း၏အဓိပ္ပာယ်သည် သည်းခံခြင်းနှင့် ဥပေက္ခာတရားနှစ်ပါး ပြည့်ဝရေးနှင့်လည်း အကျုံးဝင်ပတ်သက်မှု ရှိပါသည်။ သည်းခံခြင်းအကျင့်နှင့် လျစ်လျူရှုခြင်း အကျင့်ကိုအလိုလိုရရှိနိုင်မည်ကားမဟုတ်။အားထုတ်ကြိုးပမ်းပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်း၊ ကျင့်သုံးရာတွင် ရဲရဲရင့်ရင့်စိတ်ထားနှင့် မတွန့်မဆုတ်ရှိရန်ကို ထိုစာနှစ်ကြောင်းက လမ်းညွှန်မှု ပြုထားသည်ကို တွေ့နိုင်ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ဗုဒ္ဓလောင်းလျာသည်ခန္တီနှင့်ဥပေက္ခာကို အဓိကထား၍ ပါရမီဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် ပြည့်ဝရေး အတွက် ကျင့်တော်မူသည်။

၂။ နပိုလီယန်ဘိုနာပတ်သည် သူ့ အောင်မြင်ရေး အတွက် လူရမ်းကားတဦး၏ရန်စမှုကိုမတုံ့ပြန်ပဲ ခန္တီနှင့်ဥပေက္ခာကို အသုံးပြုခဲ့ဖူးသည်။

၃။ ခန္တီသီလ လုံခြုံရန် ကာယကံနှင့် ဝစီကံကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေရန်သာ လိုအပ်သည်။

၄။ ဥပေက္ခာ ဆိုသည်မှာ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း အတွက် ဝမ်းနည်းဝမ်းသာမရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

၅။ ဥပေက္ခာဖြစ်ရန်မနောကံပါလုံခြုံရမည်ဖြစ်ရာလူသာမန်တွေ တတ်နိုင်မည် မဟုတ်ခဲ့သော် ကာယကံနှင့် ဝစီကံ လုံခြုံမှုရှိလျှင် လူသာမန်အတွက် ပြည့်စုံပြီဟု ယူဆနိုင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အခန်း ၁၈

တင်ကြို၍ လုပ်ကိုင်သောအကျင့်

ရထားသံလမ်းပေါ်မှာဖြတ်ကျော်၍ဆောက်လုပ်ထားသော တံတားခုံးကြီးပေါ်မှ လူတယောက် အထုပ်အခုံးများနှင့် ပြေးဆင်းလာပြီး သူနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ တံတား ခုံးပေါ်သို့ တက်ရန် ဟန်ပြင်နေသော ကျွန်တော့်ကို အမောတကော မေးသည်။

"လားရှိုးရထား ထွက်သွားပြီလား"

ကျွန်တော်သည် သူ့အမေးကိုဖြေရန် မိမိ လက်ပတ်နာရီကို အလျင်အမြန်ကြည့်လိုက်ပြီးမှ ပြောလိုက်ရ၏။

"ထွက်တော့မယ်၊ တမိနစ်ပဲ လိုတော့တယ်"

သူသည် အတင်းပင် ဘူတာရုံအတွင်း ပြေးဝင်သွားသည်။ တမိနစ်အတွင်းမှာ သူရထားသို့အရောက် ပြေးသွားနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ဟု ကျွန်တော်ခန့်မှန်းမိပြီး သူ့အတွက် စိတ်မောသွားမိသည်။ "အချိန်နှင့် ဒီရေသည် လူကိုမစောင့်" ဆိုသောစကားရှိ၏။ ရထားသည်လည်း ထိုသူကို မစောင့်ချေ။

လူများစွာတို့သည် အလုပ်ကိစ္စများကို ဂရုတစိုက် တင်တင်ကြိုကြို လုပ်ကိုင်ရမည်ဆိုသည့် စကားကို လေးစားမှု မရှိကြ။ အချိန်တန်မှ ကပ်ကပ်ပြီးအပြေးအလွှား လုပ်ကိုင်သောအကျင့်ကို လိုက်နာနေကြသည်။ ထိုအခါ ရင်မမောသင့်ပဲ မောကြရသည်၊ တခါတရံမှာ အကျိုးစီးပွားပျက်ပြားပြီး အပြစ်ဒဏ်ခံရတတ်သည်။ တခါတရံတွင် ဤပေါ့လျော့မှုကြောင့် အောင်မြင်မှုကို လုံးဝမရရှိနိုင် ဖြစ်ရလေသည်၊

ကျောင်းသားတဦးသည် စာမေးပွဲ ဖြေဆိုရမည့် အချိန်ကို မလေးစားပဲ မိနစ် ၂၀ မျှ နောက်ကျပြီးမှ စာမေးပွဲဖြေဆိုရာ အခန်းသို့ ရောက်ရှိသွားရာ သူသည် ဖြေဆိုခွင့်မရတော့ပဲ စာမေးပွဲ ကျရှုံးရလေတော့သည်။

မိမိလုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်ကို ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ သတိရှိရှိ၊ တင်တင်ကြိုကြိုလုပ်သင့်သလို လုပ်ဆောင်မှသာ အောင်မြင်မှုကို ရရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အချိန်နှောင့်နှေးမှအလုပ်လုပ်ရန်ဟန်ပြင်ခြင်းသည်ရှုံးနိမ့်ရမှု စိတ်ပူပန်ရမှု၊ နောင်တရမှု၊ အပြစ်ဒဏ်ခံရမှု စသည့် မလိုလားအပ်သော အကျိုး တရားများကို ရရှိတတ်လေသည်။ ဤလိုလူစားမျိုးအတွက် "သူခိုးပြေးမှ ထိုးကွင်းထသည်" ဟူ၍လည်း

ကောင်း၊ "မိုးလွန်မှ ထွန်ချသည်"ဟူ၍လည်းကောင်းဆိုစမှတ်ပြုကြသည်။

လူသားများသည် အလုပ် လုပ်ကိုင်ရာတွင် ခြသေ့်၏ထုံးကို နှလုံးမူကြရမည် ဖြစ်သည်။ ခြသေ့်သည် ယုန်သူငယ်ကိုဖြစ်စေ၊ ဆင်ပြောင်ကြီးကိုဖြစ်စေ တိုက်ခိုက်ရာ၌သူ့ဝီရိယနှင့်အင်အားကို အတူတူထား၍ တိုက်ခိုက်မြဲ ဖြစ်သည်။ ယုန်သူငယ်ကို မမှုလောက်ပါဟု သဘောထားပြီး သူ၏ အင်အားနှင့် ဝီရိယအားကို လျှော့ချမှုမပြုပေ။ ထို့ကြောင့်ဝီရိယကြီးမားသော ခြသေ့်အတွက် ဆုံးရိုးစကား တခုသည် ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ "ခြသေ့်မင်းအတူ၊ လုံ့လတူ"

ဝီရိယကိုသုံးစွဲရာ၌ တခါတရံတွင် လွန်ကဲမှု ဆိုသည်မှာ ရှိပါ၏။ ဤအချက်ကို ရည်စူးပြီး "ဝီရိယအကျိုး စောစောနိုး၊ သူခိုးတုတ်ဖြင့် ပစ်လတ္တံ့"ဟု ပြက်ရယ်သဘောနှင့် သတိပေးစကား ပြောကြားကြ၏။ နက်ဖြန်ကျမှ လုပ်ရမည့် အလုပ်ကို ယနေ့ညကပင် တင်ကြိုပြီး အသေးစိတ် လုပ်ကိုင်ထားရန်ကား မလိုပါ။ သို့သော် နက်ဖြန်မှာလုပ်ရမည့် အလုပ်၏ အစီအစဉ်များကိုမူ ရေးဆွဲရမည်၊ သို့မဟုတ် သတိရှိရမည် ဖြစ်ပေသည်။ သတိမထားပဲ အချိန်ကျ ရောက်မှ ကပ်ပြီး လုပ်ကိုင်ပါလျှင် တံတားခုံးကြီးပေါ်မှာ အပြေးသွားရသော်လည်း ရထားမမီပဲ မောကျန်ရစ်ခဲ့သော ခရီးသည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

အလုပ်ကို မည်သို့မည်ပုံ တင်တင်ကြိုကြို လုပ်ကိုင်ရမည်၊ မည်သည့်အချက်ကိုမူ မည်သည့် အချိန်ကျမှသာ လုပ်ဆောင်ရ

မည်ကိုမူ မိမိအသိဉာဏ်ဖြင့် ချင့်ချိန်နိူင်းဆရန်လိုပါသည်။ ဤအချက်ကို ဝီမံသဟု ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးတွင် ဖော်ပြပါရှိ၏။

အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းစေမှုအတွက် ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသ ရှိသည်ဖြစ်ရာ ဝီရိယကြီးမားရုံမျှနှင့် ကိစ္စမပြီးနိုင်သေးပေ။ ဝီမံသခေါ် ချင့်ချိန်နိူင်းဆ တိုင်းထွာတတ်သော အသိဉာဏ်ပညာ သည်လည်း အရေးတကြီး ပါရှိရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ဝီမံသကို သုံးစွဲလျက် မှန်ကန်သော ဝီရိယ စိုက်ထုတ်ကာ အလုပ်ကိစ္စရပ်များကိုတင်တင်ကြိုကြိုလုပ်ဆောင်သောအကျင့်ရှိမှသာ စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ချမ်းသာနှင့် လိုရာခရီးသို့ရောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒမင်းကြီးနှင့် ရှင်နာဂသိန်အရှင်သူမြတ်တို့၏ မေးမြန်းဖြေဆိုချက်ကို ဖော်ပြရပေမည်။

မိလိန္ဒမေး။ ။အချိန်မတိုင်မီ တင်ကြိုလုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းဖြင့် အဘယ်အကျိုးရှိသနည်း။ အချိန်အခါ ရောက်မှသာ လုံ့လ စိုက်ထုတ်လုပ်ကိုင်သင့်သည် မဟုတ်ပါလော။

ရှင်နာဂသိန်ဖြေ။ ။မင်းကြီး၊ ရေမွတ်သိပ်သော အခါကျမှ ရေသောက်ရန်ရေတွင်းတူးစေရာသလော။

မင်းကြီး။ ။ရေငတ်သောအခါကျမှ ရေတွင်းရေကန်ကိုမတူးစေရပါ။

ရှင်နာဂသိန်။ ။ထမင်းစားလို့မှ လယ်ယာကိုထွန်၍ စပါးစိုက်ပျိုးရာသလော။

မင်းကြီး။ ။ဤသို့ ပြုလုပ်ရမည် မဟုတ်ပါ။

ရှင်နာဂ သိန်။ ။စစ်ထိုးရန် အရေးကြုံလာသော အခါကျမှ ကျုံးမြောင်းတို့ကို တူးစေရာသလော။ ရိက္ခာတို့ကို စုဆောင်းသိုမှီးစေရာသလော။ထိုအခါကျမှ ဆင်စီး၊ မြင်းစီး၊ ရထားစီး၊ လေးပစ်အတတ်၊ ဓား လှံ အတတ်တို့ကို သင်စေရာသလော။

မင်းကြီး။ ။စစ်ဖြစ်လာသော အခါကျမှ ဤသို့ဆောင်ရွက်ရခြင်း မဟုတ်ပါ။

ရှင်နာဂသိန်။ ။ဤနည်းအတိုင်းသာလျှင် အရေးအခင်းဖြစ်ပေါ်လာမှလုံ့လထုတ်၍ ကြိုးကုတ်ခြင်းသည် လိုအပ်သော အမှုကိစ္စများကို မပြီးစီးနိုင်။ အခါမရောက်မီက ကြိုတင် လုံ့လစိုက်ထုတ်ခြင်းသည်သာ လိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များကို ပြီးစီးနိုင်သည်။

ဤတွင် တင်ကြို၍ ဆောင်ရွက်အပ်သော အမှုကိစ္စများကို တင်တင် ကြိုကြို ဆောင်ရွက်လေ့ရှိသော အကျင့်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ထားသင့်သည်မှာ ထင်ရှားပြီ။

သို့သော် စိတ်ပညာရှင်ကြီးများ၏ အတွေ့အကြုံများကို ဤနေရာမှာ ပြောပြရန် အချက်များရှိနေသေး၏။ လူတဦးစိတ်ဦးစီတွင် အတွင်းစိတ် =*Sub-consious* ရှိနေသည်ဖြစ်ရာ ထိုသူငယ်ရွယ်စဉ်အခါက အကြောင်း တစုံတရာကြောင့် သူ့အား အမှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် နောက်ကျစေသော အကျင့်ကို သူကိုယ်တိုင် သိမ်းပိုက်ထားစေအောင် သူ၏အတွင်းစိတ်ကလုပ်ဆောင် ပေးနေသည့် ကိစ္စရပ်များလည်း ရှိနေပေသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် သူ့အတွင်းစိတ်၏ ခိုင်းစေချက်ကို သူကြီးပြင်းလာသောအခါ မည်သို့မျှမငြင်းနိုင်ပဲ သတိလက်လွတ် ဖြစ်ကာ အရေးကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် နောက်ကျရသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များက ဖွင့်ဆို ထားကြသည်။

အောက်ပါ ဥပမာတခုကို ကြည့်ရှုလျှင် ဤအကြောင်းခြင်းရာကို သိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ဤအကြောင်းအရာကို ကျွန်ုပ်တော်ရေးသည့် "သင့်အတွင်းစိတ်"စာအုပ် စာမျက်နှာ ၁၇၄၌ပါရှိသည့်အတိုင်း ကူးယူဖော်ပြပါသည်။

လော်ရာအမည်ရှိ အမျိုးသမီးငယ် တဦးသည် အမြဲတမ်းအချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစည်းအဝေးသို့ တက်ရောက်နိုင်ခြင်း၊ ထမင်းစားပွဲသို့ ရောက်ခြင်း၊ ရုံးတော်သို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ အစစ်ဆေးခံရန် သွားရောက် တတ်ခြင်းများကို မပယ်ဖျောက်နိုင်ရှိနေ၏။ ထို့ကြောင့် သူမသည် အကျင့်ဆိုးကို ပယ်ဖျောက်ပစ်နိုင်ရန် စိတ်ရောဂါကု ဆရာထံသို့ သွားရောက်ရ၏။ စိတ်ရောဂါကုဆရာက သူမအား စစ်ဆေးကြည့်ရာ တဘက်ပါ အကြောင်းအမှန်များကို တွေ့ရသည်။

လော်ရာသည် ကျောင်းသူဘဝက စာသင်ခန်း အတွင်းသို့ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ ရောက်၏။ ဤသို့ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မျှ အချိန်နောက်ကျပြီးမှ စာသင်ခန်းသို့ရောက်ရာ ဆရာမက စိတ်မရှည်ဖြစ်လာပြီး သူမ၏ခြေသလုံးကိုကြိမ်လုံးဖြင့် စပ်စပ်ကလေး ရိုက်ပြီး ဆုံးမရာ၌ ဤသို့ပြော၏။ (ထိုအချိန်က ဆရာမသည် တပည့်များအား ကြိမ်ဖြင့်ရိုက်ခွင့်ရှိ၏။)

"I will teach you to be late"

"မင်းကို နောက်ကျရန် ငါသင်ပေးမယ်"

ဤစကားလုံးများကို လော်ရာ၏အတွင်းစိတ်က စကားလုံး များအတိုင်း အဓိပ္ပာယ် ကောက်ယူ မှတ်သား ထားလိုက် လေသည်။

ထူးဆန်းသည်မှာ လူ၏ အတွင်းစိတ် ဟူသည် ပြောသော စကားလုံး အတိုင်း အတိအကျ မှတ်သား ထားတတ်သည်။ လော်ရာအား ဆရာမက နောက်မကျစေချင်သဖြင့် "မင်းကို နောက်မကျရန် ငါသင်ပေးမယ်"ဟု ဆိုသည်ကို လော်ရာ၏ အတွင်းစိတ်ကမူ လော်ရာအား နောက်ကျစေရန် ရိုက်ပြီးသင် သည်ဟု မှတ်သားထားလေသည်။ဤသဘောတရားအကြောင်း ကို စိတ်ရောဂါကုဆရာ လက်စလီအမ်လီကရွန်းက သူ၏စာအုပ် တွင် ဤသို့ ရေးသားဖော်ပြ၏။

"အတွင်းစိတ်သည် ဘယ်အကြောင်းအရာဖြစ်ဖြစ်အခါ ခပ်သိမ်းပင် စကားလုံးများအတိုင်း အတိအကျ မှတ်ယူ လေသည်။"

ဆရာမကရိုက်ပြီးဆုံးမသောအခါ လော်ရာ၏ စိတ်အာရုံမှာ လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုအာရုံလှုပ်ရှားမှုကို ခံစားရသော အခါတွင် ဆရာမ၏ စကားလုံး လက်နက်များသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ်တွင် သေသေချာချာ စွဲထင်၍သွားလေသည်။ဤသို့ စွဲထင်ခြင်းကို စိတ်ပညာအရ *Imprints* = အင်(မ်)ပရင့်(စ်) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုစကားလုံး လက်နက်များသည် သူမ၏ အတွင်းစိတ်တွင် ငုပ်လျှိုးနေတတ်ပြီး နောင်ကြီးပြင်းလာသော အခါတွင် ဒုက္ခပေးတတ်လေသည်။

လော်ရာသည်ကျောင်းသူဘဝမှ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ တွင် တစုံတခုသော အမှုကိစ္စအတွက် တရားရုံးတွင် သက်သေခံ သွားရောက်ရန်ရှိ၏။ ထိုနေ့တွင် လော်ရာသည် သူမ အတွင်း စိတ်၏ဖန်တီးချက်အရ ရုံးသို့ အချိန် နောက်ကျပြီးမှ ရောက်ရှိ သွားနိုင်လေသည်။ ထိုအခါ တရားသူကြီးက စိတ်မရှည်နိုင် ဖြစ်ပြီး ဆရာမပြောသကဲ့သို့ပင် ပြောပြန်လေသည်။

"မင်းကို ထောင်ချပြီး နောက်ကျဖို့ သင်ပေးရမယ်"

ဤ ပြောစကားများသည် စကား လက်နက်များ ဖြစ်လေ သည်။

ထိုအခါ လော်ရာ၏အတွင်းစိတ်သည် သူမအား ဆက်လက် ပြီး အကျင့်ဆိုးကိုကျင့်မိအောင် လုပ်ဆောင် ပေးနေလေသည်။ ဤအကြောင်းများကို တွေ့ရှိရသောအခါကျမှ လော်ရာအား စိတ်ရောဂါကုဆရာက အကျိုးအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောပြပြီး အကျင့်ဆိုးပျောက်ကင်းအောင် လုပ်ဆောင်၍ပေးနိုင်လေသည်။

အကျင့်ဆိုး ပျောက်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင် လေသည့် ဆိုချက်မှာ သူမအား အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အမှုကိစ္စများကို အချိန်မတိုင်မီကပင် တင်ကြို၍ပြုလုပ်လေ့မရှိပဲ အချိန်ကျရောက်မှ ကပ်ပြီး ဆောင်ရွက်လေ့ ရှိသူများအတွက် အောက်ပါစကားလုံးများကို ခဏခဏ ရွတ်ဆို ပေးရသည့် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းကို ပြုလုပ်ပေးရန် လိုအပ်ပါသည်။

အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်း ပြုလုပ်ရန် စည်းကမ်းနှင့် နည်းလမ်းများ။

အော်တိုဆပ်ချက်ရှင်း ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် ရှေးဦးစွာ ခန္ဓာကိုယ်အကြောအခြင်များကိုဖြေလျော့ခြင်း ရီလက်ဇေးရှင်းကိုပြုလုပ်ပါ၊ အသက်ရှူရှိုက်ခြင်းကို လေးလေးမှန်မှန် ပြုလုပ်ပါ။ အသက်ရှူရှိုက်နေမှုအပေါ်တွင် စိတ်အာရုံကို စုရုံးစူးစိုက်ထားပါ။

စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု အဆင့် မြင့်မားသည်နှင့် အမျှ ရီလက်ဇေးရှင်း အဆင့်မြင့်မားမည် ဖြစ်သည်။ ရီလက်ဇေးရှင်း အဆင့်မြင့်မားသလောက်အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းပြုလုပ်မှုကြောင့် ရရှိသော အကျိုးတရားလည်း မြင့်မားမည်ဖြစ်သည်။

တဘက်ပါစကားလုံးများကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရွတ်ဆိုပါ။ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု နည်းပါးနေသည်ဟု မိမိကိုယ် မိမိ သိမြင်ပါလျှင် မြန်မြန်ရွတ်ဆိုပါ။

ဒုတိယအကြိမ်

၁။ ငါသည် သတိရှိသူ ဖြစ်သည်။

၂။ ငါသည် အလုပ်ကိစ္စများကို စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်နိုင်သူ ဖြစ်သည်။

၃။ ငါသည် အလုပ်ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက် သင့်သလို တင်ကြိုဆောင်ရွက်မည်။

ဤအဆိုပြု ရွတ်ဆိုမှုကိုမိမိအတွင်းစိတ်ကလက်ခံသောအခါမှာ ရွတ်ဆိုသည့်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်၍လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မိမိလုပ်ရမည့်အလုပ်ကို ကြီးငယ်မဟူ သတိရှိရှိ တင်တင်ကြိုကြို လုပ်သင့်သလိုလုပ်မှသာ အောင်မြင်နိုင်မည်။

၂။ အချိန်နှောင်းမှ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အောင်မြင်မှုကိုမရရှိနိုင်ပဲ ဒုက္ခများရပေလိမ့်မည်။

၃။ ခြင်္သေ့တို့မည်သည် ယုန်သူငယ်နှင့်ဆင်ကြီးကို တိုက်ခိုက်ရာ၌ သူ့ဝီရိယနှင့် အင်အားကိုအတူတူထား၍တိုက်ခိုက်လေ့ရှိသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၄။ ဝီရိယကိုသုံးစွဲရာ၌ လွန်ကဲမှုဆိုသည်မှာရှိသဖြင့် လွန်ကဲမှုမဖြစ်ရလေအောင် ဝီမံသခေါ် မိမိ အသိဉာဏ်ပညာကို သုံးစွဲရန် လိုအပ်သည်။

၅။ စိတ်ပညာသဘောအရ မိမိအတွင်းစိတ်ကမိမိအား အမှုကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရာမှာတမင်တကာနောက်ကျလေအောင် လုပ်ဆောင်ပေးနေပါကထိုအကျင့်ဆိုးပျောက်ကင်းရန် အော်တိုဆပ်ဂျက်ရှင်းနည်းကို သုံးစွဲရပေမည်။

မိတ်ဆွေ . . . .
PDF စာအုပ်များကို
ရှာနေပါသလား ?
Online ပေါ်တွင်
PDF အဖြစ်မရှိသေးသော
စာအုပ်များကို
Myanmar Online Ebook Library တွင်
အဆက်မပြတ် တင်ပေးနေပါသည်။
member ဝင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

အခန်း ၁၉

မိမိစိတ်ထားကို မြင့်မားသောနေရာမှာ ထားသောအကျင့်

လူသားသည် ပျော်ရွှင်လိုသောသတ္တဝါဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူတိုင်းပင် ပျော်ရွှင်မှုကိုကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နှင့်တမျိုးစီရှာဖွေနေကြ၏။

သို့သော် အသိပညာရှင်များ၏ သတိပေးစကားတခု ရှိနေသည်ကို သတိပြုသင့်၏။

"ပျော်ရွှင်မှုကို တိုက်ရိုက်ရှာဖွေလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရမှုနှင့်သာ တွေ့ရပေလိမ့်မည်"

ဤသို့ဆိုလျှင်ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ ရှာဖွေယူရပါမည်နည်း။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသော၊ လက်နှင့် ကိုင်တွယ်၍မရသော ပစ္စည်းသည် တန်ဖိုးကြီးပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနေရာတွင် စိတ်ပညာရှင်တဦး၏ ပြောစကားကို ဦးစွာပြောကြားပြီးမှ အထက်ပါ မေးခွန်းကို ဖြေဆိုရပါမည်။

> "တန်ဖိုးရှိသောအရာကို သင် အလကား မရနိုင်။ ထိုအရာကို သင် ရယူလိုလျှင် ထိုက်သင့်သော တန်ရာတန်ကြေး အဖိုးအခကို သင်က ဦးစွာပေးရမည်"

ပျော်ရွှင်မှုဆိုသောအရာကိုရရှိနိုင်ရေးအတွက်ကျွန်တော်တို့သည် ဤစာအုပ်ကို ရေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "ကျွန်တော်တို့" ဆိုသော ဗဟုဝုစ်စကားလုံးကို ဤနေရာမှာ သုံးစွဲရပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤစာအုပ်ကို ကျွန်တော် တဦးတည်း ရေးသားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများ၊စိတ်ပညာရှင်များ၊ အသိပညာရှင် များနှင့် အခြားသော မိမိ မျက်စိအောက်သို့ အကြောင်းအားလျော်စွာ ရောက်ရှိလာသော အသိအမြင်များကို စုပေါင်းပြီးမှ လိုအပ်သလို အကွက်ချကာ ရေးသားရခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားသည့်အတွက် လိုရင်းဖြစ်သော အထက်ပါမေးခွန်းကို ပြန်လည်ဖော်ပြပြီးမှစကားဆက်ပါမည်။

ဤသို့ဆိုလျှင် ပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ရှာဖွေယူရပါမည်နည်း။

ဒုတိယအကြိမ်

ပျော်ရွှင်မှုကို အကျင့်ကောင်းများမိမိနှင့် သင့်လျော်သလို ကျင့်ကြံပြောဆို လုပ်ကိုင်နေထိုင်ခြင်းအားဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည် ဤအကျင့်ကောင်းများကို ကျင့်ဆောင်ခြင်းသည် တန်ဖိုးပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးအားဖြင့် မိမိစိတ်ထားကို မြင့်မားသော နေရာမှာထားရန်သည် ပျော်ရွှင်မှုရရှိရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ အရေးတကြီး လိုအပ်သည်ဟု စွဲမှတ်ထားရပါမည်။

ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းသည် စင်စစ် မိမိစိတ်၏ အခြေအနေများသာ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အရာသည် ပျော်ရွှင်စရာ၊ မည်သည့်အရာသည် စိတ်ဆင်းရဲစရာ ဟူ၍ မူသေသတ်မှတ်ထားရန်သည် နေရာတကာတိုင်းမှာမဖြစ်နိုင်ပါ။

လောကီလူသားအား ရှင်ဘုရင်ရာထူးကို ပေးအပ်လျှင် သူ့အနေနှင့် ပျော်ရွှင်စရာ ဖြစ်သော်လည်း လောကီကိုရွံရှာသဖြင့် တောထွက်ကာ တရားကျင့်နေသော သူတော်သူမြတ်စစ်စစ်တို့အတွက်မှာမူ သူ့အားပေးအပ်သည့် ရှင်ဘုရင် ရာထူးမှာ စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စရာသာဟု ဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သိရပါလိမ့်မည်။

ယခု ဤစာအုပ်သည် လောကီသားအတွက်သာဖြစ်ရာ သူ့အတွက်စစ်မှန်သောပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့ရယူမည်ဟု ကျွန်တော်တို့ လမ်းညွှန်ရပါမည်။ လောကီသားဟုဆိုရာ၌ သာမန်လောကီသားတွေမဟုတ်ပါ။ အထက်တန်း ကျကျနှင့် မြင့်မြတ်သောဘဝမှာ နေလိုသည့် လောကီသား အတွက်ဟု အထူးသဖြင့် ဆိုချင်ပါသည်။ ဤအချက်မှန်ကို မျက်ခြည်မပြတ် စေချင်ပါ။

သို့ဖြစ်ရာ အထက်ပါမေးခွန်းကို စကားလုံး နည်းနည်းနှင့် အတိုဆုံးဖြေဆိုရလျှင် ဤသို့ဖြစ်ပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

"ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေသူသည် မှန်ကန်သော အကျင့်များ ကျင့်သုံးယင်း မိမိစိတ်ထားကို မြင့်မားသော နေရာမှာ ထားရပါမည်။"

မိမိကျင့်သုံးစရာအကျင့်ကောင်းအကျင့်မှန်များကို ကျင့်သုံးပါ၏။ သို့ရာတွင် မိမိစိတ်ထားမှာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ညှိုးနွမ်းနိမ့်ကျနေပါလျှင် စိတ်၏ကြည်လင်ပျော်ရွှင်မှုကို အဆင့်မြင့်မြင့် ရရှိနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

လူသာမန်တို့၏ စိတ်ထားသည် ပြဒါးတိုင်များ ကဲ့သို့ အကြောင်း အားလျော်စွာ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျ၊ အပြောင်းအလဲ အမြဲ ရှိနေတတ်ပါသည်။

စိတ်ထားညှိုးငယ်သဖြင့် အားတက်ဖွယ်ရာကို ကြည့်မမြင်နိုင်သောအခါတွင် ထိုစိတ်ထားကို *Depression*= ဒီပရက်ရှင်း = စိတ်ထားညှိုးငယ်လျက် အားမန်လျော့ကျခြင်းဟု ခေါ်ဆိုပေသည်။ ထိုစိတ်ထား ဝင်ရောက်နေပါလျှင် မိမိတွင် ပျော်ရွှင်စရာ အခြားအခြားသော အချက်များ ရှိနေလင့် ကစား ထိုအချက်များကို မကြည့်မမြင်နိုင်တော့ပဲ ပျော်ရွှင်မှုကို ပိတ်ပင်သောစိတ်၏ မရွှင်လန်းမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့စိုးထိတ်မှုများသည်သာ မိမိ၏စိတ်အာရုံကို လွတ်လွတ် လပ်လပ် မကွန့်မြူးနိုင်အောင် ဖိစီးထားမည် ဖြစ်လေသည်။

ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပညာရပ်များကို လိုက်စားနေသူအတွက် လမ်းညွှန်သတိပေး စကားရပ်တခုရှိ၏။

"Don't allow yourself to feel sad or depressed"

"ဝမ်းနည်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဓာတ်ညှိုးငယ်ကျဆင်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်မှုကို သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်မပြုပါနှင့်"

ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ဓာတ် ညှိုးငယ် ကျဆင်း ခြင်းသည် *Destructive Mind* =အဖျက်စိတ်ထား ဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ထားသည် စိတ်ပညာသမားနှင့် ကျန်းမာရေး သမားများ၏ ရန်သူဖြစ်သည်။ ဤစိတ်ထားသည် တိုးတက်မှုကို အမြဲဟန့်တားသည်။

အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မရှောင်လွဲသာပဲ ထိုစိတ်ထားဝင်ရောက်လာခြင်းကို ပက်ပင်းတွေ့ကြုံ ရပါလျှင် မိမိဆင်ခြင်တုံတရားကို သုံးစွဲပြီး မိမိစိတ်အဆင့်ကို သတိတရားနှင့် မြင့်မားသော နေရာမှာထားရှိခြင်းအားဖြင့် မလိုလားအပ်သောအဖျက်စိတ်ထားသည် မိမိအား တာရှည်မနှိပ်စက်နိုင်ပဲ ဝေးရာသို့ လွင့်ပါးသွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

စိတ်သည် အသိဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု ကင်းလွတ်နေပါလျှင် အစွန်းနှစ်ခုအနက် တခုခုသော နေရာသို့ ရောက်သွားတတ်သည်။ အစွန်းနှစ်ခု ဆိုသည်မှာ မာန် မာန ကြီးမားလွန်းခြင်းနှင့် စိတ်ထားသိမ်ငယ် နိမ့်ကျ လွန်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုအစွန်းနှစ်ခုသည် လူသားအား အကျိုးတရားကို ကောင်းစွာ မပေးနိုင်ချေ။

သို့ဖြစ်လေရာ အစွန်းနှစ်ခု လွတ်ကင်းရာဖြစ်သော မိမိအား ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်စွမ်း ရှိသည့် နေရာမှာသာ မိမိ

စိတ်ကိုထားရန် အမြဲတစေကြိုးပမ်းရမည် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနေရာမှာ စိတ်၏အဆင့်မြင့်မြင့် နေရာပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဤတွင် အဘယ်ကြောင့် မဇ္ဈိမပဋိပဒါ= အလယ် အလတ် နေ့ရာမှာ မိမိစိတ်ကို မထားလိုပါသနည်းဟု မေးရန်ရှိ၏။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ဖြေဆိုရလျှင် စိတ်ပညာ သမားသည် အမြဲတိုးတက်လို၏။ အဆင့်မြင့်မားလို၏။ သို့မှသာ သူ့တွင် သူလိုချင်သော ပျော်ရွှင်မှုမျိုးကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်၏။ စိတ်ပညာသမားသည် အများတကာထက်ပင် ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူလိုသော သတ္တဝါဟု ကျွန်တော်ထင်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိ ကျင့်စဉ်များကို တဆင့်ပြီးတဆင့် မြှင့်တင်ယင်း စိတ်နေ စိတ်ထားကိုလည်း မြင့်မားသည်ထက် မြင့်မားရန် ရှာကြံနေထိုင် ခြင်းသည် စိတ်ပညာသမားအား စိတ်ထားပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို ရယူနိုင်မည် ဖြစ်လေသည်။

အလယ်အလတ်နေ့ရာ = *Mediocrity* မှာ ရှိနေရန်သည် စိတ်ပညာသမားအတွက် လက်ခံနိုင်စရာမရှိပေ။ သူသည် အမြဲတစေ အဆင့်မြင့်မြင့်သို့ တက်နေရမှသာ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။

ဤနေရာတွင် အဆင့်မြင့်မြင့်နေရာဆိုသည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသနည်းဟု မေးဖွယ်ရာ ရှိနေပေသည်။

စကားတလုံးတည်းနှင့်သာ ဖြေဆိုရပါလျှင် မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်းအဆင့် မြင့်မားခြင်းနေရာကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သောအဆင့် မည်မျှ

မြင့်မားသည်ဆိုခြင်း ပြသော ပြဒါးတိုင်ကို မိမိကိုယ်တိုင်သာလျှင် ကြည့်မြင်နိုင်ပါသည်။

အကျယ်ချဲ့၍ ဖြေဆိုရလျှင် အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များနှင့် ပြည့်ဝနေသည့် အဆင့်မှာ ရှိနေရန် ဖြစ်ပေသည်။

၁။ သည်းခံနိုင်စွမ်း၊ မြင့်မားခြင်း။

၂။ လျစ်လျူရှုနိုင်စွမ်း မြင့်မားခြင်း။

၃။ အကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ခံမှု မြင့်မားခြင်း။

ဤနံပါတ်သုံးခု၏ ဆိုလိုရင်းစကားလုံးများ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ နားလည်နိုင်စရာရှိပါဟု ဖတ်သူ ထင်မြင်မိကောင်း ထင်မြင်မိဖွယ်ရာ ရှိနေပါသည်။ အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုသည်မှာ ဤသို့ဖြစ်ပါ၏။ အများစု လူတွေက ခေါ် တလျှောက် လုံးတွင် "ခေတ်ကြီးက မကောင်းဘူး" ဟု အမြဲပြောဆို ညည်းညူနေကြသည်ကို သူတို့၏ သိမ်ဖျင်းသော သိမ်းသွင်းမှုကို လက်မခံပဲ အခြားကောင်းမွန်သော အခြင်းအရာများကိုသာ ရှာကြံကြည့်မြင်ပြီး ဖြစ်သမျှအကြောင်းအကောင်းချည်းပဲဟုမိမိဆင်ခြင်တုံတရားမှာ ထည့်သွင်းထားကာ ကြည့်မြင်ခံယူခြင်းကိုအကောင်းမြင်ဝါဒ လက်ခံခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်းမဂ္ဂဇင်းတစောင်တွင် နာရီကြော်ငြာတခုမှာ ရေးသားထားသော စာတကြောင်းကို ကျွန်တော် ကြိုက်နှစ်သက်လှသဖြင့်မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း ယခုရွတ်ဆိုပြချင်၏။

"The Future never looked so good"

"ဤမျှလောက် သိပ်ကောင်းတဲ့ရှေ့ရေး တခါမှ မမြင်တွေ့ခဲ့ရသေးဘူး"

အဲသလို အတွေးအခေါ် အယူအဆ အကြည့်အမြင် ခံယူချက် မိမိနှလုံးသားမှာသိုမှီးထားရှိခြင်းကို အကောင်းမြင်ဝါဒ၊ စိတ်ပညာစကားလုံးအားဖြင့် *Optimism*=အော့ပ်တီးမစ်ဇင်ကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ခေါ်တွင်ပါသည်။ ဤအယူအဆကို အိုင်ဒီယယ်လစ် *Idealist* စိတ်ပညာက လက်ခံထားပေသည်။

၄။ ရဲရင့်စိတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ခြင်း

ဤအချက်ကိုလည်း ရှင်းပြရန် လိုသည်ဟု ထင်ပါသည်။ သာမန် ယောကျ်ား မိန်းမတို့သည် ရှိုးတိုးရှန့်တန့်စိတ်တွေများလွန်းသည်။ လူတောထဲ မတိုးဝံ့၊ မပြောဝံ့၊ မဆိုဝံ့။ ငါ့အားသူတို့က ဘာယ်လိုများ ဆိုလိုက်လေမလား၊ ငါ့ကို သူတို့က အရေးထားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့အဆင့်ကသူတို့ကိုမမီပါဘူး။ ငါက အညတရစသည့် မိမိအဆင့်ကိုတမင်နှိမ့်ပြီး မတ်မတ်ရပ်ရဲသည်အထိ ရှိနေခြင်းသည် မိမိပျော်ရွှင်မှုကို အကြီး အကျယ်ထိခိုက်စေနိုင်သည်။ ထိုစိတ်ထားများဖယ်ရှားပြီးကျန်းမာရေး၊ စိတ်ရွှင်လန်းရေးနှင့် ညီညွတ်အောင်၊ မတ်မတ်ရပ်၊ ရင်ကော့၊ မျက်နှာပေး ရွှင်ရွှင်ပြုံးပြုံးထား၊ရဲရဲရင့်ရင့်ဣန္ဒြေရရခြေလှမ်း

ခြင်းအားဖြင့် ရဲစွမ်းသတ္တိကို မွေးမြူရန်မှာ ပျော်ရွှင်လိုသူအတွက် လိုအပ်သည်။

၅။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ရာမှာ အထက်တန်းကျခြင်း

ရဲရင့်ရမည်၊ မည်သူ့ကိုမျှ မကြောက်ရ၊ ကိုယ်နေဟန်ထားကို အောက်ကျ နောက်ကျ မရပ်တည်ရဟု ဆိုထားလင့်ကစား ခေတ်နှင့်အညီ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၊ ပြေပြစ်မှု၊ ဝင်ဆံ့မှု၊ နားလည်မှုကိုတော့ ဂရုစိုက်ရမည်၊ ဆည်းပူးရမည်၊ ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်ပေသည်။

၆။ မိမိ ကိုးကွယ်ယုံကြည်ရာ ဘုရား၊သို့မဟုတ် စိတ်ပညာသဘောအရ ယုံကြည်မှုရှိခဲ့လျှင် သဘာဝတရားကို အားထားကိုးကွယ် ယုံကြည်ဆည်းကပ်မှုအဆင့် မြင့်မားခြင်း။

လူသားသည် ကိုးကွယ်ရာကို ရှာဖွေ အားထားတတ်သည့် အကျင့်ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်သည်။ စိတ်ပညာသဘောအရ ပြောရလျှင် ကိုးကွယ်ရာဆိုသည်မှာ မိမိယုံကြည်မှုအပေါ်မှာ များစွာ တည်နေပါသည်။ အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော=မိမိသည်သာ မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်သည်ဟု အမှန်တရား ပြောကြားပြီး သူတပါး မကိုးကွယ်ရန် တားမြစ်လျှင် လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်နိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်ရာ မိမိတို့ဆင်ခြင်တုံတရားက ခွင့်ပေးထားသည့်အတိုင်း မိမိကိုးကွယ်ရာကို မိမိယုံကြည်မှုရှိသည့်

အတိုင်း ရှာကြံကိုးကွယ်နိုင်ကြပါသည်။ ဤသို့ ကိုးကွယ်ရာ၌ အဆင့်မြင့်မားလျှင် အကျိုးတရားလည်း မြင့်မားဖွယ်ရာ ရှိနေပါသည်။

အားကိုးအားထားရှိနေခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကိုမြင့်မားစေသည်။ ယုံကြည်မှု မြင့်မားခြင်းသည် ရဲရင့်ခြင်းကို ဖြစ်စေသည်။ ရဲရင့်မှု အဆင့်မြင့်မားခြင်းသည် မိမိစိတ်ကို အဆင့်မြင့်မြင့်နေရာမှာ ထားနိုင်ခြင်း၏ အကြောင်းတခုပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်အဆင့်မြင့်မားသလောက် ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်လည်း မြင့်မားလာမည်ဖြစ်သည်။

၇။ လေးနက်သော အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်း

ဟိန္ဒူအသိပညာရှင်တဦးက ရွတ်ဆိုရန် စာစီကုံး ပေးထားသည့် ဝါကျတခု ရှိ၏။ မူရင်း အရေး အသားမှာ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်ဖြစ်၍ သူ့အရေးအသားအတိုင်း ဖော်ပြရပါမည်။

> *"I resolve to stand above ordinary people."*
>
> "ငါသည် လူသာမန်တွေ၏ အထက်အဆင့်မှာ ရပ်တည်ရန် အဓိဋ္ဌာန်ပြုသည်။"

သူ့စကားလုံးများကို ဤသို့နားလည်ရပေမည်။ လူသာမန်တွေ၏ အထက်အဆင့်ဟု ဆိုထားခြင်းမှာ မြင့်မြတ်သောနေရာကို ညွှန်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်ဟု သိသာနိုင်ပေသည်။

အထက် ဖော်ပြပါ အချက် ခုနစ်ချက်နှင့် ပြည့်ဝအောင် ကြံဆောင်လေ့ကျင့် နေထိုင်သွားလာနှလုံးသွင်းခြင်း များသည် မိမိစိတ်၏အဆင့်ကို မြင့်မားရာ နေရာမှာထားခြင်း အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ မိမိ ဆင်ခြင်တုံ တရားမှာ အလွယ်တကူ သိမှီးထားနိုင်ရန် အထက်ပါ အချက်များ ပါရှိသော ပုံစံကို ယခုဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

၇ စိတ်အဆင့်မြင့်မားသောနေရာ

↑

၆ အဓိဋ္ဌာန်ပြုခြင်း

↑

၅ မိမိယုံကြည်ရာကိုးကွယ်ခြင်း

↑

၄ ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ခြင်း

↑

၃ ရဲရင့်စိတ်

↑

၂ အကောင်းမြင်ဝါဒ

သည်းခံခြင်း ↑ ၁ ↑ လျှစ်လျူရှုခြင်း

ခိုင်ခံ့သောအုတ်မြစ်

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ တန်ဖိုးကြီးသောပျော်ရွှင်မှုကို တန်ရာတန်ကြေး ဦးစွာပေးမှ ရမည်။

၂။ တန်ရာတန်ကြေးဆိုသည်မှာ မိမိနှင့်သင့်လျော် ကောင်းမွန်သော အကျင့်များ ကျင့်သုံးယင်း စိတ်ထား မြင့်မားရန် ဖြစ်သည်။

၃။ စိတ်ထား မြင့်မားသည့် နေရာ ဆိုသည်မှာ မာန်မာနကြီးခြင်းမရှိ၊ စိတ်ဓာတ်လျော့ကျ ဝမ်းနည်းမှု မရှိသော နေရာ၏ အထက်အဆင့်နေရာကို ဆိုလိုသည်။

၄။ ထိုနေရာသို့ ရောက်ရန် သည်းခံခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း၊ အကောင်းမြင်ဝါဒ၊ ရဲရင့်စိတ်၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၊ မိမိယုံကြည်ရာ ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် အဓိဋ္ဌာန် ပြုခြင်းများကို တပြိုင်နက် သုံးစွဲရမည်။

အခန်း ၂၀

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသောအကျင့်

ဤအခန်းကို ရေးရခြင်းမှာ ပြီးခဲ့သော အခန်း ဖတ်ပြီး စိတ်ထားအဟုန် မြင့်လွန်းခြင်းဖြစ်ခဲ့သော် မဖြစ်စေရန်ဖြေဆေး အနေနှင့် ဖြစ်ပေသည်။

အရာရာတို့တွင် အထိန်းအကွပ်၊ အလျော့အတင်း၊ လိုတိုးပိုလျော့၊ အမာအပျော့၊ အချော့အခြောက် စသည်တို့ကို သင့်လျော်အောင် ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် သတိတရားနှင့် ပြုလုပ်ယူကြရမြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တိုးတက်အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသောသူသည် မိမိ လောဘအလျောက် အလွန် မြင့်မောက်သော တိုးတက်

အောင်မြင်မှုကို ရည်မှန်းထားရာ၌ အချိန် မရောက်သေး၍ဖြစ်စေ၊ လုပ်နည်းကိုင်နည်း စနစ်မကျသေး၍ဖြစ်စေ၊ အခြားမသိမမြင်နိုင်သော ကံအကြောင်းတရား များကြောင့် ဖြစ်စေ ရည်မှန်းချက်သို့ ပေါက်မြောက် မရောက်ရှိနိုင် ဖြစ်နေရသော အခါတွင် စိတ်မရှည်နိုင်မှု၊သည်းမခံနိုင်မှုများဖြစ်ပေါ်လာကာ စိတ်အစဉ်မှာ မကြည်မလင် မရွှင်မပြုံးနိုင် ဖြစ်လာရတတ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါတမျိုးရရှိခြင်းပင်ဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါတွင်ထိုရောဂါကို ကုစားရန်ဆေးဝါးမှာ"တင်းတိမ်ရောင့်ရဲသောအကျင့်"ပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဟိန္ဒူယောဂီကြီးများ အမြဲ ကျင့်သုံးလေ့ရှိသော ကျင့်စဉ်တရား ရှစ်ပါးအနက် ကွန်တင့်မင့် *Contentment*=တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းအကျင့်သည် တပါးအဖြစ် ပါဝင်ပေသည်။

သတ္တဝါအားလုံးတို့အား ဆင်းရဲဒုက္ခပေါင်းစုံရရာရကြောင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အရာမှာ အတောမသတ်နိုင်သည့် လောဘကြောင့်ဟု အမှန်တရားကို ရှုဆင်ခြင် တတ်သူတိုင်း သိရှိကြပြီးဖြစ်ရာ ထိုအတော မသတ်နိုင်အောင် ကြီးမားသည့် လောဘ၏ အထိန်းအကွပ်မှာ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲခြင်း အကျင့် ရှိနေရန်ပင်ဖြစ်ပေသည်။

တနည်းအားဖြင့်ဆိုရသော် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှု အကျင့်ကို မလေ့ကျင့်မိသူသည်ဆင်းရဲဒုက္ခပေါင်းစုံကိုအကုန်လာချင်သလိုလာနိုင်စေရန် မိမိအိမ်နှင့်ဝင်းတံခါးပေါက်အားလုံးကိုနေ့ရောညပါ ဖွင့်လှစ်ပေးထားခြင်းနှင့် အတူတူပင် ဖြစ်ပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း ဆိုသည်မှာ စကားတလုံးတည်းသာဖြစ်သော်လည်း ထို တလုံးတည်းသော စကားတွင် အခြားသော တရားအချက်များပြည့်နှက်စွာ ပါဝင်နေသည်ကိုဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် သိနိုင်ပေသည်။

တမ်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းတွင် ပါဝင်နေသော တရားများမှာ

၁။ ဆင်ခြင်တုံတရားပါသော သတိ၊

၂။ အသိဉာဏ်ပညာ၊

၃။ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်စွမ်း၊

၄။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၊

၅။ တရားမျှတမှု-

စသည်တို့ပင်တည်း။

ဤငါးခုသော တရားအချက်များ ပါဝင်လျက် စိတ်၏ငြိမ်သက်မှုကို ရယူနိုင်သောအခါတွင် လိုအပ်သော တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုကို ရရှိလေတော့သည်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုသည် အထက်ဖော်ပြပါ အချက်ငါးခုကို မှုတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သည် ရှိသော် အလွန်ကောင်းမွန်သော အကျင့်တခုပင် ဖြစ်သည်။

ထိုအကျင့်သည် လူတဦး၏ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ဟန့်တားထားမည်ကား မဟုတ်ပေ။ လိုချင်စိတ်ထား အားကြီးခြင်း၊

ဒုတိယအကြိမ်

ကြိုးစားအားထုတ်မှု လွန်ကဲခြင်း၊ အနားမယူနိုင်အောင် စိတ်ထားပူလောင်ခြင်း၊ မတရားလောဘ၏ခိုင်းစေရာ လိုက်နာခြင်းများ မဖြစ်ပွားရလေအောင် မိမိ ဉာဏ်ပညာကိုရှေ့ဆောင်ခိုင်းသော နောက်လိုက်လေးဦးပါ တရားတပါးသာလျှင် ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အမှုကိစ္စတိုင်းတွင် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု တရားကို လက်ကိုင် ထားမှသာလျှင် ဘေးရန်ကင်းကွာ ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ဧကန် တိုးတက်အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဟောကြားသည့် စရဏ(အကျင့်)တရား ၁၅ ပါးတွင် ဘောဇနမတ္တညုတဆိုသော မိမိစားသုံးသည့်အစားအစာများကို လောဘတကြီးမစားသောက်ပဲ မိမိ အတိုင်းအရှည်ကို မိမိသိပြီး တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုရှိရန် အကျင့်တပါးပါဝင်ထားပေသည်။

ညွှန်ကြားထားသည့်ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းများအရ ဆိုလျှင်လည်း အစားအစာစားခြင်းကို မဝမီ၊ ဝခါနီးအချိန်မှာ တင်းတိမ်ပြီး ရပ်နားရမည်ဟု သိရှိကြရသည်။ ဤအချက်သည် ကျန်းမာရေးအတွက် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲရသည့် တရားတပါးပင် ဖြစ်ပေသည်။ လောဘတကြီး တရားလွန် စားသောက်ခဲ့သော် ရရှိမည့် အကျိုးတရားမှာ ကျန်းမာရေးပျက်ပြားထိခိုက်ခံရမည်သာ ဖြစ်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာတင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုသည်အလွန်အမင်းဖြစ်မည့် အရေးကိုဟန့်တားပေးသည့် တရားဖြစ်ကြောင်း နားလည်ရ၏။ ထို့ပြင် တိုးတက်အောင်မြင်မှု လမ်းကြောင်းအတိုင်း ချီတက်ကြရာတွင် လောဘတကြီး အပြေးအလွှားကြီး သွားမိခဲ့သော်

ခြေချော်လက်ချော် ဖြစ်မည့်ဘေးမှ ကယ်တင်ပေးမည့် တရားတပါးဟုလည်း ဆိုနိုင်ပေသည်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု အကျင့်မှ ရရှိနိုင်မည့် **ကောင်းကျိုး** များမှာ-

၁။ ငြိမ်းချမ်းစိတ်၊
၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း အင်အား၊
၃။ ဘေးအန္တရာယ်အသွယ်သွယ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း၊
၄။ အများတကာနှင့် ဆက်ဆံရာ၌ သဟဇာတ်စိတ်ထားများရရှိနိုင်ခြင်း၊
၅။ မိမိအကျင့်သိက္ခာမညှိုးနွမ်းဟု အလိုလိုသိပြီး ရှင်လန်းသောစိတ်-

စသည်တို့ပင် ဖြစ်ပေသည်။

တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု အကျင့်ကို မကျင့်နိုင်အောင် ခေါင်းဆောင်ဖျက်ဆီးမည့် အရာမှာ မတရားလောဘပင် ဖြစ်ပေသည်။ မတရားလောဘ ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု လွတ်နေခြင်းသည် အဓိက အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်ဟု သိနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တင်းတိမ်ရောင်ရဲမှု အကျင့် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် အဓိက လိုအပ်ချက်နှစ်ခုကို သိထားအပ်၏။ ထိုအချက်နှစ်ခုမှာ-

၁။ ဆင်ခြင်တုံတရားပါသော သတိနှင့်
၂။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှု

ပင် ဖြစ်ပေသည်။ သို့သော် မိမိဉာဏ်ပညာမှာ ခေါင်းဆောင်နေရာမှာ အမြဲရှိနေရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်တကွ တိုးတက်အောင်မြင်မှုကို ရှာဖွေနေသောသူသည် အထက်ပါအချက်များ ထောက်ရှုခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့ ကျင့်စဉ်များတွင် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု အကျင့်ကို လက်မလွှတ်တမ်း ထည့်သွင်းထားသင့်ကြောင်းကို ကောင်းကောင်းကြီး သဘော ပေါက်ကြလိမ့်မည်ဟု ယုံကြည် ရပေသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် အောင်မြင်မှု မရရှိသောအခါ စိတ်ထား မမှန်သော စိတ်ရောဂါရရှိတတ်သည်၊

၂။ ထိုစိတ်ရောဂါကို ကုသရန် ဆေးတမျိုးမှာ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုအကျင့် ရှိနေရန်ပင် ဖြစ်သည်။

၃။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှု အကျင့်သည် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းနိုင်စွမ်းကို ရရှိစေသည်။

၄။ အစားအသောက်ကို လောဘတကြီး မစားပဲ မဝမီမှာ အာရုံသတ်၍ ရပ်နားရန် ညွှန်ကြားချက်သည် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲမှုအကျင့်ကို အကျင့်ခိုင်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၅။ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုအကျင့်သည် အောင်မြင် ပျော်ရွှင်မှုကို ဘေးရန်ကင်းစွာ ရရှိစေနိုင်သည့် အကျင့်များတွင် တခုအဖြစ် ပါဝင်သည်။

အခန်း ၂၁

တရားထိုင်သော အကျင့်

အကျင့်စာရိတ္တ ခိုင်လုံမြင့်မားသူ အများစုသည် တရားထိုင်သောအကျင့် ထားရှိကြသည်ဟု ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါသည်။

တရားထိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ ဘာလဲဟု ဗဟုသုတ နည်းသေးသည့် ငယ်ရွယ်သူအချို့က ရိုးသားစွာ မေးဖွယ်ရာရှိသည်။

တရားထိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာထိုင်လျက် မိမိအမှားများ စိစစ်ဖယ်ရှားယင်း အမှန်တရားကို ရှာဖွေကြည့်မြင် ခံယူမှုပြုပြီး စိတ်၏တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို အရယူခြင်း ဖြစ်သည်။

တနည်းအားဖြင့် တရားထိုင်သည် ဆိုခြင်းမှာ မိမိစိတ်အစဉ်ကို တမင်တကာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲလျက် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ သက်သက်သာသာ ငြိမ်းချမ်းစွာနေယင်းအမှန်တရားကို အနန္တဉာဏ်ပညာထံမှ ရှာဖွေကြည့်မြင် ရယူခြင်း ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

အဘယ့်ကြောင့် အပင်ပန်းခံကာ မိမိ စိတ်အစဉ်ကို တမင်တကာ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုပြုရန် လိုအပ်ပါသနည်း။

သာမန်လူသားများ၏ စိတ်အစဉ်သည် မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော်နေမြဲ=(ပါပသ္မိံ ရမတေမနော)ဟုသိနားလည်ထားကြပေသည်။ မကောင်းမှုကို ကြံစည်ပြောဆို လုပ်ကိုင်သူအား လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်နွား၏ နောက်သို့ ထပ်ကြပ်မကွာ အမြဲလိုက်သကဲ့သို့၊ ဘေးဒုက္ခဆင်းရဲသည်လည်း လိုက်ပါမြဲ ဖြစ်သည်ဟု တရားမှန်ကို ရှာဖွေသူများ သိမြင် ကြရပြီး ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မကောင်းမှု၌သာ မွေ့လျော် ပျော်မြဲ စိတ်အစဉ်ကို မဆင်မခြင် သူ့သဘော အတိုင်း လွှတ်မထားပဲ အကြောင်း အားလျော်စွာ သင့်တင့်သော အချိန်ပိုင်းကိုရအောင်ရှာ၍ မိမိ၏ မှားယွင်းနေသော စိတ်အစဉ်ကို ထိုအချိန်ပိုင်းအတွင်း၌ တမင်တကာ အပင်ပန်းခံပြီး ပြုပြင်ပေးရန်မှာ အမှန်တကယ်ပင် လိုအပ်သည်ဟု ရှုဆင်ခြင်နိုင်ကြ ပါသည်။

သို့မှသာလျှင် ဘေးအန္တရာယ် ဆင်းရဲဒုက္ခများ ဝင်ရောက်လာမည့်ဘေးရန်မှ ကင်းရှင်းတန် သရွေ့ ကင်းရှင်း နိုင်ပါလိမ့်မည်။

ဘေးဒုက္ခနည်းပါးလာသည်နှင့်အမျှ မိမိဘဝတွင် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုနှင့် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို မိမိကိုယ်တိုင် အရယူနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

တရားထိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ စိတ်ပညာ အနေအားဖြင့် ဆိုရသော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော စိတ်အစဉ်ဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးတွေးတောလျက် တရားနည်းလမ်း အမှန်ကို စူးစူးစိုက်စိုက် ရှာကြံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ကြံစည်ခြင်းကို စိတ်ပညာအလိုအားဖြင့် အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းဟု ကျွန်တော်နားလည်ရပေသည်။ ထို့ကြောင့် အသိပညာရှင်များက ဤသို့ဆိုထားသည်။

> *"The link between the individual and the Universal is THOUGHT."*

> "လူသား တဦးစီ တဦးစီနှင့် သဘာဝတရား၏အနန္တဉာဏ်ပညာ အကြား ဆက်သွယ်ရာ လမ်းကြောင်းမှာ စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤသို့ ကြံစည်စိတ်ကူးကြရာတွင် မိမိတို့စိတ်အာရုံညွတ်ကိုင်းသည့် ဆန္ဒအတိုင်း အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် တွေ့ဆုံ ဆက်သွယ်မိသောအခါ၌ လိုအပ်သော အသိပညာကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ နားလည်ရပါသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ တရားထိုင်လျက် အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မိခြင်းအားဖြင့် လောကုတ္တရာတရားကို မိမိဆန္ဒက ကိုင်းညွတ် လိုလားလျှင်ဖြစ်စေ၊ လောကီတရားကို မိမိဆန္ဒက ကိုင်း

ညွတ် လိုလားလျှင်ဖြစ်စေ မည်သည့်ပညာရပ်ကိုမဆို လိုသလို ရရှိနိုင်သည်ဟူ၍ ဖြစ်ပေသည်။

ဤဒွိဌလောကတွင် နှစ်စဉ် နှစ်စဉ် နိုဘဲလ်ဆုကြီးများပေး အပ်ရသည်အထိ တိုးတက် အောင်မြင်မှု အသစ် အသစ်များ ဖြစ်ပွား ပေါ်ပေါက်နေစေသော သိပ္ပံပညာရပ်များနှင့် ဝိဇ္ဇာ ပညာရပ်များသည် စင်စစ်အားဖြင့် ကြံစည်စိတ်ကူးတွေးတော ခြင်း လမ်းကြောင်းမှနေ၍ အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မိ ကာ မိမိတို့လိုရာ ပညာရပ်များကို ရယူကြခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိမြင်နိုင်ပေသည်။

စိတ်ပညာ အလိုအားဖြင့် အနန္တပညာဟု ဆိုထားသည့် အတိုင်း ယူနီဗာဆယ်မိုင်း = *Universal Mind* ခေါ် စကြဝဠာစိတ်ခါတ် = နာမ်ဓာတ် အစုအရုံးကြီးတွင် အကန့် အသတ်မဲ့ ကျယ်ပြန့်လှသော ဉာဏ်ပညာများသည် အမျိုးမျိုး အထွေထွေပင် ရှိနေသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များလက်ခံယုံကြည် ထားကြသည်။ ထိုထိုသော ပညာရပ်များကို စိတ်အစဉ် ကြည် လင်စွာထားကာ ကြံစည်စိတ်ကူးချင့်ချိန်တွေးတောပြီး ရယူနိုင် ကြသည်ဟုလည်း လက်ခံ နားလည်ထားကြရပေသည်။

ထိုကဲ့သို့ လက်ခံ နားလည်ထားမှုသည် မှန်ကန်ခြင်း ရှိ,မရှိ ချင့်ချိန်သိရှိနိုင်ရန် ယခု ဒွိဌလောကတွင် အသစ်အဆန်း ဝတ္ထု ပစ္စည်းများ တနှစ်ပြီးတနှစ် သူ့ထက်ငါသာအောင်ကြံဆောင် လုပ်ကိုင် ထွက်ရှိနေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို ကြည့်ရှု အကဲ ခတ်နိုင်ကြပေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

တနှစ်ပြီးတနှစ် တိုးတက်ထွန်းကားလာသောပညာရပ်များ သည် စင်စစ်အားဖြင့်စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းကြောင့်သာဖြစ်ပေါ် လာရသည်ဟု ဆိုခဲ့သော် အငြင်းပွားစရာမရှိပါပေ။ဤသို့ စိတ် ကူးကြံစည်ရာ၌ ဆန္ဒ၊ စိတ္တ၊ ဝီရိယ၊ ဝီမံသ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးကို အရင်းခံရမည်ဆိုသည့် အချက်သည်လည်း အငြင်းပွားစရာမရှိ ဟု ဆိုရပါမည်။ထိုဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးပြည့်စုံရန်သည်လည်းတရား ထိုင်ရန် လိုအပ်သည်ဟု ဆိုခဲ့သော် ငြင်းစရာလိုမည် မဟုတ်ဟု ယူဆရပါမည်။

တရားထိုင်သည်ဟု ဆိုရာ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အနေအားဖြင့်မူ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ၊တဏှာ၊မာန၊ဒိဋ္ဌိ စသည့် အမှောင်ထု များ ကင်းစင်ပြီး ကျွတ်တမ်းဝင်ရန် တခုတည်းအတွက်သာ ဆိုလိုသည်ဟု ရုတ်တရက်အနေနှင့်မှတ်သားယုံကြည်ထားမှုရှိကြ ပါပေလိမ့်မည်။

သို့သော် လောကီဘုံသားလူအများတို့၏ လောကီရေးရာ တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍လည်း စိတ်အစဉ်ကို လမ်းမှန်ပေါ်သို့ တင်ပေးသည့် အလုပ်ဖြစ်သော တရားထိုင်မှုကို ပြုအပ်သည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း တရားထိုင်သည်ဆိုခြင်းမှာ စိတ် အစဉ်ကို တမင်ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပေးခြင်းဖြစ်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှုကြောင့် အရောင်တောက်လာသော စိတ်သည် မိမိတို့နှင့်ဆိုင်ရာ ပညာရပ်များကို ရယူရာတွင် အလွန် ပင် အင်အားကြီးမားမှုကို ဖြစ်စေပါသည်။ အင်အားကြီးမား လာသောစိတ်သည်မည်သည့်အရာကိုမဆိုမိမိစိတ်ဆန္ဒညွတ်သလို

ဒုတိယအကြိမ်

ရယူနိုင်စွမ်းရှိသည်ဟု စိတ်ပညာရှင်များ လက်ခံယုံကြည်ထားပါသည်။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားတောက်ပြောင်စေရန် အတွက် တရားထိုင်သောအခါတွင် လိုအပ်သော အင်္ဂါရပ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပေသည်။

၁။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော နေရာဌာန။
၂။ လေကောင်းလေသန့်ရရှိ၍ လေဝင်လေထွက် ကောင်းသော နေရာ။
၃။ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဖြေလျှော့ထားခြင်း။
၄။ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ခြင်း။
၅။ သည်းခံ စိတ်ထား။
၆။ ဝီရိယနှင့် ဇွဲကောင်းခြင်း။
၇။ အဓိဋ္ဌာန်။
၈။ အကောင်းမြင်ဝါဒ။
၉။ ယုံကြည်မှု။
၁၀။ ကောက်ကျစ် လှည့်စားမှုမရှိ ပကတိ ဖြောင့်မတ်သော စိတ်ထား။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများအရဆိုလျှင် တရား ထိုင်သော သူသည် သမာဓိကောင်းကောင်း ရရှိနိုင်စေရန် နီဝရဏတရားငါးပါး ကင်းကွာရမည်ဟု ဆိုသည်။ (ကာမစ္ဆန္ဒနီဝရဏ၊ ဗျာပါဒ

နီဝရဏ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ) ထို့အပြင် တရားမထိုင်မီကာလ၌ပင် ပဓာနိယင်္ဂတရားငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံရန်သည်လည်း ပေါက်မြောက်အောင် တရားထိုင်လိုသောသူမှာ ပြည့်စုံထားရမည်ဟုလည်း ဆိုသည်။ ၎င်း ငါးပါးမှာ–

၁။ သဒ္ဓါ=ယုံကြည်ချက်နှင့် ပြည့်စုံရမည်။
၂။ အရောဂိတာ=အနာရောဂါ ကင်းရှင်းရမည်။
၃။ အသာဌေယျ= စဉ်းလဲ ကောက်ကျစ်မှု မရှိ ပကတိ ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်စိတ် ရှိရမည်။
၄။ အာရမ္ဘော=ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု ရှိရမည်။
၅။ ပညာ=ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်စွမ်း အခြေခံပညာ ရှိရမည်။

မည်သို့ဆိုစေ တရားထိုင်သောသူသည်စိတ်ပူလောင်လှုပ်ရှားမှုများ လွန်ကဲမှုမရှိစေပဲ မိမိစိတ်အစဉ်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်မှု ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနိုင်မှု ရှိသဖြင့် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု (သမာဓိ)ကို ရရှိလာသောအခါတွင် တရားထိုင်ရခြင်းအတွက် ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုများမှာ လွင့်ပါး၍ သွားရလေတော့သည်။ ထိုအဆင့်တွင်တရားထိုင်ရခြင်းအတွက် ဆင်းရဲပင်ပန်းမှုဆိုသည်မှာ မရှိနိုင်တော့ချေ။ ထိုအဆင့်၏အကြောင်းကို ထိုအဆင်သို့ ရောက်မှသာ သိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထိုအခါတွင် တရားထိုင်သူ၏ စိတ်အစဉ်တွင် ပညာအလင်းရောင်များ ဝင်ရောက်၍ လာမည် ဖြစ်ပေသည်။ ဤသို့ ပညာ

အလင်းရောင်များ ဝင်ရောက်၍ လာခြင်းသည် တရားထိုင်သူ၏ စိတ်အစဉ်နှင့် အနန္တဉာဏ်ပညာ ဆက်သွယ်မိစ ပြုပြီဟု နားလည်ရပေသည်။

ဤအဆင့်တွင် ဝီရိယနှင့်ဇွဲကို အသုံးပြုပြီး အမိဋ္ဌာန်ကို မြှင့်တင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိလိုလားသောအရာကို အရယူရန် လမ်းပွင့်၍လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အများတကာ၏ အခေါ်အဝေါ်အားဖြင့် တရားထိုင်သည်ဟု ခေါ်ဆိုလိုက်ရသော်လည်း အမှန်တရားကို ရှာဆင်ခြင်ရန်အတွက် ဣရိယာပုထ် လေးပါးစလုံး (ထ၊ထိုင်၊သွား၊လျောင်း) ကိုပင် မိမိနှင့် သင့်လျော်သလို အသုံးပြုနိုင် သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤနေရာတွင် "တရား" ဆိုသော စကားလုံး၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ပြရပေမည်။ မှန်ကန်သောအရာ ဟူသမျှကို တရားဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ မမြဲသော အနိစ္စသည် မှန်ကန်မှုရှိသဖြင့် အနိစ္စကို ပညာဖြင့် မြင်အောင် ရှုရသောအလုပ်သည် မှန်ကန်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများခြင်းသို့မဟုတ် တရားထိုင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုရပေသည်။

ထိုနည်းအတူ လျှပ်စစ်ဓာတ်အားကို မီးအလင်းရောင်ပေါ်ထွက်အောင် မည်သို့မည်ပုံလုပ်ဆောင်လျှင် ဖြစ်နိုင်သနည်းဟုအဖြေမှန်ကို ရှာဖွေခြင်း သည်လည်း တရားထိုင်ခြင်း ဟုပင်ခေါ်နိုင်ပါသည်။အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုသိပ္ပံပညာရှင်သည်

ဒုတိယအကြိမ်

မှန်သောအချက်ကို နက်နက်နဲနဲ တွေးတောကြံစည်မှု ပြုကာရှာဖွေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ပါတည်း။

အနိစ္စတရားကို ထပ်တလဲလဲ ရှုဆင်ခြင်ခြင်းသည် သံသရာမှ ထွက်မြောက်ရာ ထွက်မြောက်ကြောင်း လောကုတ္တရာ တရားဖြစ်၍ လျှပ်စစ်အင်အားကို မီးအလင်းရောင် ဖြစ်ပွားအောင် ထပ်တလဲလဲကြံစည်ခြင်းသည် လူ့လောက၏ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်းကို ကြံစည်သည့် လောကီတရား ဖြစ်ပေသည်။

လောကုတ္တရာတရားကို ဖြစ်စေ၊ လောကီတရားကို ဖြစ်စေ ကြံစည်ဆင်ခြင်တိုင်းထွာရှုကြည့် မှတ်သားပွားများခြင်းများကို လုံ့လ စိုက်ထုတ်ခြင်း အားဖြင့်သာ ရရှိနိုင်ပေသည်။ ဤသို့ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရာ၌ မိမိတို့စိတ်အစဉ်ကို အသုံးပြုရသည် ဖြစ်ရာ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းများအရ တရားထိုင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ စိတ်အစဉ်ကို ကြည်လင် စင်ကြယ်စေလျက် အားကောင်းလာသောအခါ အနန္တဉာဏ်ပညာမှ မိမိတို့လိုအပ်သော ပညာရပ်များရရှိအောင် ပြုလုပ်နိုင်ကြ သည်ဟု တရားထိုင်ဖူးသူ အသိပညာရှင် များက အတည့်အလင်း ညွှန်ကြားကြပေသည်။

ဤအခန်း၏မှတ်သားဖွယ် အကျဉ်းချုပ်

၁။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ မိမိစိတ်အစဉ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းအောင် ထိန်းသိမ်းလျက် အမှန်တရားများ ရှာဖွေခြင်းကို တရားထိုင်သည်ဟု ခေါ်ဆိုသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၂။ တရားထိုင်ခြင်းသည် မိမိစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းလျက် ကြံစည်ခြင်းဖြစ်ရာ ဤကြံစည်ခြင်း လမ်းကြောင်း အားဖြင့်အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့်ဆက်သွယ်မှုကို ရရှိစေနိုင်သည်။

၃။ အနန္တ ဉာဏ်ပညာတွင် အကန့်အသတ်မဲ့ ဉာဏ်ပညာ အမျိုးမျိုး အစားစား ရှိနေပေသည်။

၄။ အနန္တဉာဏ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မိခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့ လိုလားသော ဉာဏ်ပညာကို ရရှိနိုင်သည်။

အခန်း ၂၂

စကားနည်းနည်း ပြော၍ များများနားထောင်သော အကျင့်

ဘောဂဗေဒ ပညာရပ်များနှင့် စိတ္တဗေဒ ပညာရပ်များကို ပတ်ပတ်နပ်နပ် တတ်သိကျွမ်းကျင်သော သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူးကာနယ်ဂျီက သူ၏ လက်ဦးတပည့် ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာကြီး တဦးဖြစ်လာသူ နပိုလီယန်ဟီးလ်အားဤသို့ပြောပြဖူး၏။

"ကျွန်ုပ်တို့မှာ နားနှစ်ဘက်၊ မျက်စိနှစ်လုံး ရှိပြီး ပါးစပ် တခုတည်းသာ ရှိခြင်းမှာ များများနားထောင်၊ များများကြည့်ရှုလျက် စကားနည်းနည်းပြောရန် သဘာဝ

တရားကြီးက နှစ်သက် လိုလားဟန် ရှိသည်ဟု သိနိုင်သည်။”

ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ တတွေသည် စကားကို များများကြီး ပြောကြပြီး ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ရန်နှင့် သူတပါး၏ ပြောစကား နားထောင်ရန်ကိုမူစိတ်ပါဝင်စားမှု နည်းလွန်းလှသည်။

ဤနေရာတွင် လူတော့ ဘာကြောင့် စကားများများ ပြောချင်ရသနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်ကြစို့။

“မပြည့်သောအိုး ဘောင်ဘင်ခတ်သည်”ဟု ဆိုရိုးစကားတခုရှိ၏။ ပညာမပြည့်ဝသော သူများသည် မိမိတို့အား သူတပါးကအထင်ကြီးလေအောင်ဘောင်ဘင်ခတ်သောအနေနှင့် စကားအထွေထွေကို များများကြီးပြောလေ့ပြောထရှိသည်ဟု အသိပညာရှင်များက ဆုံးဖြတ်ကြသည်။

လောကနီတိကျမ်းက ဤသို့ ဆို၏။ ပညာရှိသော သူသည် မမေးလာပဲနှင့် စကားမပြော၊ မေးလာမှသာ စည်ကြီးသဖွယ် မြည်ဟည်း ပြောဆို၏။

စကားများများပြောလျှင် အမှားပါတတ်သည် ဆိုသော သတိပေးချက်တခုလည်း ရှိ၏။သို့ဖြစ်ရာ လွတ်ကနဲ လွတ်ကနဲ မစဉ်း မစား စကားများများ ပြောခြင်းသည် မသင့်ဟု သိအပ်၏။ စကားများများပြောခြင်းကို ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲ နိုင်ခြင်းသည် ကောင်းကျိုးပေးမည့် အင်အားတခုကို ရယူခြင်းဟု ဆိုနိုင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အကယ်၍ သင်သည် စကားများများ ပြောပြီး စီးပွားရှာသူ မဟုတ်ခဲ့လျှင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲခြင်း အားဖြင့် စကားများများပြောခြင်းကို ဟန့်တားနေထိုင် ကြည့်သင့်သည်။ ထိုအကျင့်ကို ကျင့်ကြည့်စေချင်ပါသည်။ ထိုအကျင့်မှသင့်အား ထူးခြားသော ခံစားရချက်နှင့် အင်အားတမျိုးကို သင်ရရှိလာသည်ကို သင်ကိုယ်ဘိုင် ထူးထူးခြားခြား တွေ့မြင်ရပါလိမ့်မည်။

စကားလုံးများကို အသုံးအနှုန်း မှန်အောင် တမင်တကာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲပြီး လိုအပ်သမျှကိုသာ အချိန် တန့်သော အခါ ကျရောက်မှ ပြောဆိုခြင်းသည် ထိရောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ စကားများများ မပြောသောအခါ မျက်နှာထား သုန်သုန်မှုန်မှုန်နှင့် နေရန်ကားမဟုတ်ပေ။ စကားမပြောသော်လည်း မျက်နှာထား ချိုချိုသာသာ ရှိနေရန်မှာ လိုအပ်သည်။

စကားကို ပေါက်ပန်းဈေး အလေးအနက်မရှိပြောမိပြောရာ ပြောဆိုတတ်သော အကျင့်သည် ပြောဆိုသူအား သိမ်ဖျင်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။ ပြောဖန် များသောအခါ သူ့ စကားကို မည်သူကမျှ အလေးအနက် မထားကြ တော့ချေ။ ထိုအခါ သူသည် ပို၍ စကားကြွယ်လာ တတ်လေသေးသည်။ သူ့အား အထင်ကြီးမားစေရန် စကားကြွယ်လေလေ သူ၏ထည်ဝါမှုမှာ ယုတ်လျော့လေလေ ဖြစ်တတ်ချေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာစကားလုံးများကို ရွေးချယ်ပြီး နည်းနည်းနှင့် အဓိပ္ပာယ် ထိရောက်အောင် ပြောဆို တတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ယူသင့်သည်။ ထိုအကျင့်ရှိသူကို လူအများက လေးစားကြရသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

အကျင့်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ရန်မှာ ရှေးဦးစွာသတိထားရမည်ဖြစ်သည်။ တဆက်တည်းပင် မိမိနှုတ်ကို ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရမည်လည်း ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် သူတပါး၏ မကောင်းသတင်းများနှင့် အပြစ်အနာများ ရှာဖွေ ပြောဆိုမှု မပြုပဲနေနိုင်ရန် မိမိနှုတ်ကိုမိမိ သတိထား၍ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲနေခြင်းအားဖြင့် မိမိစိတ်အစဉ်တွင် 'ဝိလ်ပါဝါ'ခေါ် စိတ် တန်ခိုးကို ရရှိစေနိုင်သည်။

စကားကို ပေါက်ပန်းဈေး ပြောဆိုခြင်းသည် ထိုသူအတွက် စိတ်တန်ခိုးတွေ ယိုထွက်မှုကို အနည်းနှင့် အများ ဖြစ်စေလေသည်။

စကားတလုံး မထွက်မီမှာ ထိုစကားလုံးကို မိမိ ပြောသင့် မပြောသင့်ချင့်ချိန်ခြင်းသည် ကောင်းသောအခြင်းအရာတခုဟု သတ်မှတ်အပ်၏။

မည်သို့ဖြစ်စေ စကားကို နည်းနည်းပါးပါးသာ ပြောခြင်းအားဖြင့် အမှား နည်းစေနိုင်သည်။ ဤသို့ ဆိုရာ၌ ပြောစရာရှိသည်ကို မပြောပဲနေရန် တိုက်တွန်းခြင်းကား မဟုတ်ပေ။

ဆိုရေးရှိက ဆိုအပ်လှ၏။
ဆိုစများလျှား၊ ထားပချေမိ
ငါ့ဝန်ရှိခဲ့။ (ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)

ဆိုသော သတိပေးစကား ရှိနေလေရာပြောစရာ ဆိုစရာ ရှိသောအခါမှာ ကြောက်ရွံ့သော အနေနှင့်၊ သို့မဟုတ် မပြောတတ် မဆိုတတ်သောအနေနှင့် စကားလုံးများ ငုံထား ခဲ့လျှင်ကား

ဤအပြုအမူသည် မိမိအရည်အချင်းကို နိမ့်အောင်နှိမ့်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ပြောစရာစကားများကို ယဉ်ကျေးသောအမူအရာ၊ မှန်ကန်သော သံနေသံထားများဖြင့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရှင်းရှင်းကလေးနှင့် နားထောင်ရသူ ခံသာအောင်၊ သင့်လျော်အောင် ရွေးချယ်ထားသော စကားလုံးများနှင့် ပြောဆိုတတ်ရန်အတွက် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ယူလျှင် ရနိုင်သည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

မိမိဘက်မှ ပြောစရာစကားကို နည်းနည်းပါးပါး လိုအပ်သမျှသာပြောပြီး သူ့စကားကို များများနားထောင်ရာ၌ စိတ်ရှည်ရှည် ထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူ့ပြောစကား၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြားနားလည်ရန် မိမိဘက်မှ စိတ်ဝင်စားမှု ရှိရပေလိမ့်မည်။

လူ့အဆင့်အတန်းမရွေး၊ မည်သူ့ထံမှမဆို ကြားနာရသော စကားလုံးများတွင် တခါတရံ၌ မိမိအတွက် အလွန်တန်ဖိုးထွက်သော စကားများ ပါလာတတ်သည်။

တဦးသောသူ၏ ပြောစကားကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားစိုက်၍ထောင်သော အကျင့်သည် နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရစေနိုင်ပါသည်။ သူ့စကားကိုဂရုထား၍ နားထောင်သောသူကိုစကားပြောသူက ကြိုက်နှစ်သက်မြဲဖြစ်ပေသည်။ သူ့ပြောစကားများတွင် ဒေါသသံတွေ ပါလာလျှင်လည်း မျက်နှာ မပျက်စေပဲ သည်းခံ၍ နားထောင်လိုက်ပါလျှင် ထိုသူ၏ ဒေါသမှာ ဒီဂရီလျော့ပါးသွားစေနိုင်ပါသည်။ သူ့ပြောစကားမှ သိမှတ်ဖွယ်

ရာများ ပါလျှင် သတိနှင့် မှတ်သား နိုင်ပါက မိမိအတွက် အကျိုးထွက်မည် ဖြစ်ပေသည်။

သူ့ပြောစကားမှာ ဒေါသသံပါသည်ဖြစ်စေ၊ ရှန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများ ပါသည်ဖြစ်စေ မိမိ၏ တုံ့ပြန်ချက်မှာ ဣန္ဒြေမပျက်အောင် မိမိစိတ်ကို မိမိ ထိန်းသိမ်းကွပ်ကဲထားနိုင်ခြင်းသည် မိမိ စိတ်နေစိတ်ထား၏ အဆင့်မြင့်မားကြောင်းပြသရာရောက်သည်ကို တဘက်သားက အလိုလိုသတိထားမိမြဲပင် ဖြစ်ပေသည်။

တဘက်သား၏စကားမှာ အတော မသတ်နိုင်အောင် ရှည်လျားမှုရှိနေခဲ့သော် မိမိဘက်မှ လိမ္မာ ပါးနပ်စွာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး မျက်နှာပေးနှင့် သူ့စကားကို အဆုံးသတ်အောင် တမျိုးတမည်သော ပရိယာယ်ကို သုံးစွဲရမည် ဖြစ်သည်။

ပြဿနာအရှုပ်အထွေးများ ရှိနေသဖြင့် စကားကြောရှည်ခြင်းကို မတန့်ရပ်နိုင်ရှိနေခဲ့သော် တဘက်သားအား ခံသာစေသော စကားလုံး အသုံးအနှုန်း များဖြင့် သူ၏ မကျေနပ်မှုကို လိမ္မာပါးနပ်စွာ ချေးသိပ်ပေးရန်သည် လိုအပ်၏၊ ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေတွင် မိမိဘက်မှ ဒေါသအမျက် တရားလွန်မထွက်ရန် မိမိလေသံနှင့် ဟန်အမူအရာကို တင်းကျပ်စွာ ထိန်းချုပ်ထားရန်မှာ လိုပေသည်။

ဤနေရာတွင် မိမိ၏ရပ်တည်ချက်မှာ မှန်ကန်မှု ရှိရမည်ဟု သတိထားသင့်သည်။ ထို့ပြင် သူ့ ပြောစကားကို လေးလေးစားစား နားထောင်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြဿနာ

ကို ပိုပြီး မရှုပ်ထွေးစေပဲ လွယ်ကူအောင် ပြုလုပ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

တခါတရံတွင် သူ့ပြောစကား ကိုယ်ကနားမထောင်ပဲကိုယ်ကသာ ပြောချင်ရာရာပြောဖို့ကြိုးစားနေခြင်းအားဖြင့် တဘက်နှင့်တဘက် အသင်လွဲ အမြင်လွဲ ဖြစ်ကြရသည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဘာ့ကြောင့် ဤသို့ ဖြစ်ရသနည်း ဆိုသော် ကိုယ်က သူ့စကား မလေးစားသောအခါ သူကလည်း ကိုယ့်စကား အလေးမထားခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤနေရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့သည် တဦးနှင့်တဦး၊ တဖွဲ့နှင့်တဖွဲ့ အဘယ့်ကြောင့် စကားပြောဆိုကြရသနည်းဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားကြည့်လျှင် အောက်ပါအတိုင်း အဖြေထွက်ဖွယ်ရာ ရှိပါသည်။

၁။ ပြဿနာရပ်များ ရှိခဲ့သော် ပြေလည်စေရန်။
၂။ အသိပညာချင်း ဖလှယ်ရန်။
၃။ မေတ္တာထားကြောင်း၊ လေးစားကြောင်း ပြသရန်။
၄။ လူ့ယဉ်ကျေးမှုအရ မိတ်ဆွေဖြစ်ရန်။
၅။ အကြံဉာဏ်ချင်း ပူးပေါင်းကြံစည်ရန်။
၆။ တဦးထံမှ တဦးက အားပေးကူညီမှု ရရှိရန်။
၇။ နှစ်သိမ့်ဝမ်းမြောက်မှု ရရှိရန်။
၈။ အသိပညာများပေး၍ လမ်းညွှန်ရန်၊
သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်မှု ခံယူရန်။

သို့ဖြစ်လေရာ နှစ်ဦးနှစ်ဝ စိတ်ကျေနပ် အကျိုး ရှိစေရေးအတွက် သဘာဝ တရားကြီးက နှစ်သက်လိုလားဟန် ရှိသော

စကားပြောဆိုမှုကို လျှော့ချပြီး နားထောင်မှုကို နားနှစ်ဘက်ဖြင့် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု စိတ်ထားလျက် ကြည့်ရှု သုံးသပ်မှုကိုပါ များများကြီး ခံယူသင့်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ နားနှစ်ဘက် မျက်စိနှစ်လုံး ရှိသော်လည်း ပါးစပ်တခုသာ ရှိခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သဘာဝတရားက လူတိုင်းအား များများ နားထောင် ကြည့်ရှု ဆင်ခြင်လျက် စကားနည်းနည်း ပြောပါဟု ဆိုလိုကြောင်း နားလည်ရ၏။

၂။ စကားများများပြောလျှင် အမှား ပါတတ်သည်။

၃။ စကားပြောစရာရှိလာလျှင် မပြောရဟု မဆိုလို။ စကားလုံး နည်းနည်းနှင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ခြေခြေငံငံ စကားလုံးများ ရွေးချယ်ပြီး ပြောရန်ကိုသာ ဆိုလိုခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ သူတပါးပြောစကား စိတ်ဝင်စားမှုနှင့် နားထောင်တတ်လျှင် အကျိုးအမြတ် ရရှိနိုင်သည်။

အခန်း ၂၃

ဖော်ဖော်ရွေရွေ နေလေ့ရှိသော အကျင့်

ပြီးခဲ့သောအခန်း၌ စကားနည်းနည်းသာ ပြောသင့်သည်ဟု ဆိုခဲ့ရာ၌ ဂုန္ဒြေကြီးတခဲ့သားနှင့် စကားမပြော တုဏှိဘော နေရန်ကို ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သတိ ပေးရပါမည်။ ဖော်ဖော်ရွေရွေ နေလေ့ရှိသူသည် တုဏှိဘော မနေရပေ။

လူသားသည် အကယ်၍ တရားကျင့်နေသည့်ကေစာရီဓူတင်ဆောင်သူ မဟုတ်ခဲ့သော် အပေါင်းအသင်းနှင့် နေလေ့ရှိသော သတ္တဝါဖြစ်ပါသည်။ သူသည် လူမှုဆက်ဆံရေးကို တိုးတက်မြင့်မားအောင် ကြံဆောင်လိုသော သတ္တဝါဟုလည်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ လူမှုဆက်ဆံရေး မြင့်မားတိုးတက်အောင်ဟု

ရည်ရွယ်ခဲ့ပါလျှင် ထိုသူသည် လူသားအချင်းချင်း ဖော်ဖော်ရွေရွေနေတတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်နေရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

ဖော်ရွေသည် ဆိုသောစကားလုံး၏အဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာစာအဖွဲ့က ထုတ်ဝေဖြန့်ချီသော မြန်မာစာ အဘိဓာန်တွင် "ဧည့်ဝတ်ပျူငှာသော၊ လှိုက်လှဲခင်မင်မှု ဆောင်သော" ဟု ဖော်ပြပါရှိသည်။

ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပညာစကားလုံးနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပေးရလျှင် ဖော်ရွေသည်ဆိုခြင်းမှာ သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိခြင်းကိုပြသခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိခြင်းသည် အပြုစိတ်ထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အပြုစိတ်ထားသည် စိတ်ပညာသမား၏ အားထားရာ အင်္ဂါရပ်ကြီးတခု ဖြစ်သည်။ စကားများများ မပြောသော်လည်း သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိနေပါလျှင် တဘက်သားက တယ်လီပသီနည်းအရ အလိုလိုပင် သိတတ်ပါသည်။

သို့ရာတွင် ဧည့်ဝတ်ကျေခြင်းနှင့် ပျူပျူငှာငှာရှိခြင်းကို အချိန်မရွေးအကန့်အသတ်မရှိ ကျွန်တော်တို့ ပြုသင့်ပြုအပ်ပါသလောဟုတော့ စဉ်းစားစရာရှိ၏။ အချို့သော အလိုက်မသိတတ်သည့် ဧည့်သည်များ(ဧည့်ဆိုးများ)သည် အိမ်ရှင်အပေါ်မှာ မညာမတာဒုက္ခပေးတတ်သည့်အကျင့်ရှိ၏။ ဤအကျင့်သည် မယဉ်ကျေးမှုတခုပင် ဖြစ်၏။တကိုယ်ကောင်းကြံခြင်း၊ကျင့်ခြင်းဟူလည်း ခေါ်ဆိုနိုင်၏။

ထိုကဲ့သို့သောလူတန်းစားမျိုးနှင့်ဆက်ဆံရသောအခါတွင်မူ ထိုက်သင့်သလိုသာ ဆက်ဆံရမည်ဖြစ်သည်။ ဆက်ဆံမှုကို ပြီးခဲ့

သောအခန်းဘာခု၌ ဖော်ပြခဲ့သော စကားလုံးအတိုင်း "ကြင်နာစွာ၊ သို့သော် ခိုင်မြဲစွာ" အပြုအမူမျိုးကို အသုံးပြုသင့်ပေသည်။

ဖော်ရွေမှုဆိုသည်မှာ မိတ်ဆွေပီသသူများနှင့် လူမှုရေး၌ယဉ်ကျေးပြီး အလိုက်သိတတ်သူများနှင့် တွေ့ကြုံဆုံဆည်းရာ၌ အသုံးပြုရမည့် အင်္ဂါရပ်တခုဟု နားလည်ထားသင့်ပေသည်။

ဖော်ရွေမှုဆိုသည်မှာ အောက်ပါအင်္ဂါရပ်များကို ဖယ်ရှားထားခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၁။ မာနကြီးခြင်း။
၂။ ဟန်ကြီးပန်ကြီး ဟန်အမူအရာ ရှိနေခြင်း။
၃။ တဘက်သားအား အရေးမပြု အဖက်မလုပ် နေခြင်း။
၄။ မြင်လျက်နှင့် မမြင်လေဟန်၊ သို့မဟုတ် အရေးမလုပ်လိုဟန် ဆောင်ခြင်း။
၅။ အဆင့်အတန်းတူညီပါလျက်နှင့် မိမိအဆင့်က မြင့်လေဟန် အမူအရာပြခြင်း။
၆။ စကားပြောဆိုရာ၌ အာဏာသံပါပြီး ရိုင်းစိုင်းခြင်း။
၇။ မျက်နှာထား တင်းခြင်း။
၈။ လေသံမြင့်ခြင်း။
၉။ သိသိသာသာ တွန့်တိုခြင်း။
၁၀။ နှုတ်ဆက်သင့်ပါလျက်နှင့် နှုတ်မဆက်ခြင်း။

သို့ဖြစ်လေရာ ဖော်ရွေမှုရှိကြောင်းပြသရန်အတွက် အောက်ပါ အင်္ဂါရပ်များ ရှိရမည် ဖြစ်သည်။

၁။ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး အပြုံးမျက်နှာထားနှင့်နှုတ်ဆက်ခြင်း။

၂။ မြင်လျှင်မြင်ချင်း အသိအမှတ် ပြုသော မျက်နှာကို ပြသခြင်း။

၃။ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဧည့်ဝတ်ကျေမှု ပြုခြင်း။

၄။ ရွှင်ပြုံး သွက်လက် အရေးယူခြင်းပါသော ဆက်ဆံမှု ပြုခြင်း။

၅။ တဘက်သား၏ အရေးကိစ္စကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ မေးမြန်းလျှက်မိမိဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သည်ကို အလျင်အမြန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

၆။ အဆင့်အတန်းချင်း တူညီလျှင် တူညီသလို၊ လိုလိုလားလား ဆက်ဆံခြင်း။

၇။ ချစ်ခင်လေးစားမှု ရှိခြင်း။

၈။ စစ်မှန်သော သဟဇာတ်စိတ်ထား ရှိခြင်း။

ဖော်ရွေမှုပြုခြင်းအားဖြင့် မည်သည့် အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။

ဤနေရာ၌ စိတ်ပညာရပ်ကအသိအမှတ်ပြုထားသော'ခာတ်တူသည် ခာတ်တူကိုဆွဲယူ၏' ဆိုသည့် နိယာမကိုသတိရအပ်၏။ ဤနိယာမအရမိမိဖော်ရွေမှုသည် တဘက်သား၏ ဖော်ရွေမှုကို

ပြန်ပြီးဆွဲယူမည်ဖြစ်ရာ ဖော်ရွေမှုတွင်ပါဝင်သည့် အောက်ပါ အင်္ဂါရပ် များသည် မိမိထံသို့ ပြန်လာ မည်ဟု သိနားလည်ရပေမည်။

ဖော်ရွေမှုဆိုသော စကားလုံးတွင် ပါဝင်နေသည့် အင်္ဂါရပ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

၁။ သဟဇာတ် စိတ်ထား။

၂။ အပြု စိတ်ထား။

၃။ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း သဘော။

၄။ အချင်းချင်း အကျိုးပြုမှု။

၅။ စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း။

၆။ ကျေနပ် နှစ်သက်ခြင်း။

၇။ အကူအညီ။

၈။ အောင်မြင် တိုးတက်ခြင်း။

ဤတွင် ဖော်ရွေမှု ရှိသင့်ပါလျက်နှင့် မရှိခဲ့သော် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်သနည်းဟုလည်း ဆင်ခြင်၍ ကြည့်အပ်သေး၏။ ဖော်ရွေမှုပြုသင့်ပါလျက်နှင့် မပြုခဲ့သော် ဝတ္တရားပျက်ကွက်ခြင်း အဖြစ်သို့ ကျရောက်၏။ ထိုအခါ ဝတ္တရားပျက်ကွက်မှုအတွက် ရရှိတတ်သော မကောင်းကျိုးများမှာ ဤသို့ ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းရပေသည်။

၁။ မိတ်ဆွေကောင်း လက်လွတ်တတ်ခြင်း။
၂။ တယ်လီပသီနည်းအရ တဦးနှင့်တဦး စိတ်ထား အခြေအနေချင်း ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခြင်း။
၃။ တဦးအပေါ်တဦး အပျက်စိတ်ထား ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်း။
၄။ မကျေနပ်မှု၊ မနှစ်မြို့မှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
၅။ တဦးနှင့်တဦး အကူအညီမရခြင်း။
၆။ အခွင့်အရေး ဆုံးပါးခြင်း။
၇။ စိတ်ဆင်းရဲရခြင်း။
၈။ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ညှံ့ဖျင်းသူ အဖြစ်သို့ ကျရောက်ရခြင်း၊
၉။ မာနနှင့် ဟန်ဆောင်မှုကြီးသူအဖြစ်သို့ ရောက်ခြင်း။

ဖော်ရွေမှုမရှိခြင်းသည် တွန့်တိုခြင်းပင် ဖြစ်လေရာ ခေတ်တူသည် ခေတ်တူကို ဆွဲယူ၏ ဆိုစကားအရ မိမိထံသို့ တွန့်တိုမှုများသာ ပြန်လာမည်ဟု သိနိုင်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိလည်း စိတ်ချမ်းသာ၊ သူတပါးလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိစေနိုင်သော ဖော်ရွေမှုကို မိမိ အဆင့်နှင့် သင့်လျော်အောင် နိုင်းနိုင်းချိန်ချိန် ကျင့်သုံးရာတွင်သတိမလစ်သင့်ပေ။

လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ကျင့်သုံးစရာ အချက် အလက်တွေများစွာရှိသည့်အနက် ဖော်ရွေမှုကို ထိပ်တန်းတင်နိုင်ပါလျှင် ထိုသူသည် လူများစွာတို့နှင့် ဝင်ဆံ့သူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ပေလိမ့်မည်။

ထို့ပြင် ဖော်ရွေမှုပြုခြင်းအားဖြင့် ရရှိလာမည့် အဆင်ပြေခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းများ တိုးပွားခြင်း၊အကူအညီရခြင်း၊ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများရခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်အကာအကွယ်ရခြင်းများစသည်တို့ကို မိမိ ကိုယ်ကျိုးထွက်အောင် ကြံဆောင်အသုံးပြုနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုခဲ့ပြီးအတိုင်း လူသည် အဖွဲ့အသင်းနှင့် နေလိုသူဖြစ်ပြီး အဖွဲ့အသင်းနှ ; နေခြင်းအားဖြင့်သာ ဤ ဒိဋ္ဌ လောက၏ တိုးတက် ဖြစ်ထွန်းမှုကို ရရှိနိုင်သည် ဖြစ်သည့်အတွက် အဖွဲ့အသင်းသားတဦးအဖြစ် ပါဝင်နေရသူ လူသားတဦးစီ တဦးစီတို့သည် မိမိတို့ အလေ့အကျင့်မှာ ထားရှိရမည့် တာဝန်ကို ကိုယ်စီကိုယ်ငရယူရမည့်အတိုင်း ဖော်ရွေမှု အကျင့်တခုကိုလည်း လက်မလွတ်တမ်း ကိုင်ဆောင်ထားမှသာလျှင် သူရောကိုယ်ပါ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် တိုးတက်မှုကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိထားသင့်ပေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ ဖော်ဖော်ရွေရွေ နေရန်ဆိုသည်မှာ တုံကျိုတော မနေရပေ။ စကားများများ ပြောရမည်ဟုလည်း မဆိုလိုပါ။
၂။ သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိလျှင် စကားလုံးနည်းသော်လည်း ဖော်ဖော်ရွေရွေဖြစ်၍ လာနိုင်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်
ဒုတိယအကြိမ်

၃။ မယဉ်ကျေးသောညှော်ဆိုးများအတွက် အမြဲတမ်း ဖော်ရွေမှုပြုရန်မှာ မလိုပါ။ သို့သော် မိမိဘက်တွင် ယဉ်ကျေးမှုတော့ ရှိရပေမည်။

၄။ မိမိဖော်ရွေမှုသည် တဘက်သား အခြားသူများ၏ဖော်ရွေမှုကို ပြန်လည်ဆွဲယူလာမည် ဖြစ်သည်။

၅။ မိမိအပေါ် သူတပါး၏ ဖော်ရွေမှုများမှ မိမိအတွက် အကျိုးအမြတ်များကို ရယူနိုင်သည်။

အခန်း ၂၄

တယ်လီပသီနည်းအရ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းအကျင့်

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာ့ဝေါဟာရအရဆိုလျှင် မေတ္တာပို့သည်ဟု သုံးနှုန်းလေ့ရှိကြရာ ထိုစကားသံမှာ သာယာငြိမ့်ညောင်းမှု ရှိပါပေသည်။ အထက်ပါ ခေါင်းစီးတွင် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းအကျင့်ဟု တပ်ထားသည်ဖြစ်ရာ ဤသို့ တပ်ထားရခြင်းအကြောင်းကို ထုတ်ဖော် ပြောပြရပါမည်။

ခရစ်ယာန်ဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီး ဒေါက်တာ ပီလီးရေးသည့် စာအုပ်တအုပ်တွင် သူသည် လမ်းလျှောက်သွားယင်း ဖြစ်စေ၊ ဘတ်စ်ကားဖြင့် ခရီးသွားသည်ဖြစ်စေလမ်းတလျှောက်တွင်

အခြားသူများအား သူ၏ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်သွားလေ့ရှိသော အကျင့် *Love Shooting* ကို ပြုလုပ်သွားသည်ဟု ကျွန်တော် ဖတ်ရဖူးသည်။

ဤသို့ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်သော အခါတွင် ပစ်ခတ်ခြင်းခံရသူသည် သူ့အား ရှင်ပြုံးသော မျက်နှာထားနှင့်လှည့်ပြီး ကြည့်လေ့ရှိသည်ကို သူတွေ့ရှိရသည်ဟုလည်း ဖော်ပြပါရှိသည်။

ဤအချက်သည်လည်း ဓာတ်တူသည် ဓာတ်တူကိုဆွဲယူခြင်းဖြစ်သည်ဟု ကျွန်တော်တို့ နားလည်သဘောပေါက်ရပေသည်။

ဤနေရာတွင် ဒေါက်တာပီလီး၏ မေတ္တာသည် မည်သည့်နည်းအားဖြင့် သူရည်မှန်းသူထံသို့ ရောက်ရှိ၍ သွားပါသနည်းဟု မေးလျှင် "တယ်လီပသီ" နည်းအားဖြင့် ရောက်ရှိသွားသည်ဟု ဖြေဆိုရပါမည်။ ထိုအခါတယ်လီပသီဆိုသော ဝေါဟာရ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောပါဦးဟု ထပ်ဆင့်မေးခွန်း လာပေလိမ့်မည်။ တယ်လီပသီ= *Telepathy* ဆိုသော အင်္ဂလိပ်စာ ဝေါဟာရကို အဘိဓာန်တခုက ဤသို့ အဓိပ္ပာယ် ပေးထားသည်။

Telepathy=Passing of one's thought to another without speech or signs.

တယ်လီပသီ=တစုံတဦး၏ စိတ်ကူးကြံစည်မှုကိုအခြားသူသို့ စကားသံ၊ သို့မဟုတ် အချက်ပြမျှား မပါရှိပဲ ပေးပို့ရောက်ရှိစေခြင်း ။

စိတ်ကူးကြံစည်မှုသည် ရုပ်ဝတ္ထု မဟုတ်ပေ။ နာမ်ဓာတ်သက်သက်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ထိုနာမ်ဓာတ်သည် မည်သို့ မည်ပုံ တဦးမှတဦးသို့ ရောက်ရှိစေသနည်း။ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာကြီး နပိုလီယန် ဟီးလ်၏စာအုပ်တအုပ်တွင် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ ရေးသားထားချက်တခုကို ဖတ်ရှုခဲ့ဖူးရာဤသို့ ကျွန်တော် မှတ်မိထားပါသည်။

"တဦးမှတဦးသို့ ပို့လွှတ်သည့် မေတ္တာဓာတ်ကို ကူးလူးဆက်သွယ် ရောက်ရှိစေမှု ပြုသည့် အရာမှာ အီသာ *ETHER* ခေါ် လေထုမှာ ပါရှိသည့် အသွန်သိမ်မွေ့သော ဓာတ်လှိုင်းများဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရား အယူအဆကို သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများ အတော်များများပင် လက်ခံထားရှိကြသည်ဟုလည်း သိရှိရသည်၊

မည်သို့ဖြစ်စေတဦး ၏မနောကံမှုသည် သက်ဆိုင်ရာ အခြားသူ တဦးသို့ ရောက်ရှိပြီး အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိသည်ကိုမူ တယ်လီပသီနည်းအရ စမ်းသပ်တွေ့မြင်ကြရပြီး ဖြစ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်ပညာနည်းအရ ညွှန်ကြားချက်များတွင် မိမိတို့၏ ကာယကံမှု၊ ဝစီကံမှုများကိုသာ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု ပြုရန်လိုသည်မဟုတ်၊ မနောကံမှုကိုလည်း ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲရမည်ဟု ဆိုထားပေသည်။

နှုတ်ဖြင့်လည်း မပြောကြား၊ကိုယ်အင်္ဂါများအားဖြင့်လည်း ကျူးလွန်မှုမပြုသော်ငြားလည်း မနောကံမှုသည်လည်း အကျိုးအပြစ်ကို ဖြစ်စေသည့်အကြောင်းကို မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာအစချီသည့်

ဓမ္မပဒ ပါဠိတော်၌ ဖော်ပြပါရှိ၏။ ဤပါဠိတော်၏ မြန်မာပြန်ကို အခန်း ၄၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

မိမိပို့လွှတ်သည့် မေတ္တာသည် တယ်လီပသီ နည်းအားဖြင့် သက်ဆိုင်သူများထံသို့ ရောက်ရှိပြီး အကျိုးတရားများ ရရှိစေနိုင်သည်ဆိုချက်မှာ လက်ခံ ယုံကြည်လောက်သည်ဟု ယူဆရပေသည်။

ဤတွင် မေတ္တာပို့လွှတ်သူအား မည်သည့်အကျိုးတရားများ ရရှိစေနိုင်သနည်း ဆိုသော အချက်ကို ယခု စဉ်းစားကြည့်ရပေမည်။

ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများတွင် မေတ္တာပို့ခြင်းမှ ရရှိအပ်သောအကျိုးတရားမှာ (၁၁)ပါးရှိသည်ဟု ဖော်ပြ၏။

"အိပ်နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာအိပ်မက်
ချစ်လျက်လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ
မီးဆိပ်ဓားတို့၊ ရှောင်ရှားကိုယ်မှာ
လျှင်စွာစိတ်တည်၊ ရှင်ကြည်မျက်နှာ
သေခါမတွေ၊ လားလေဗြဟ္မာ
ဆယ့်တစ်ဖြာသည်၊ မေတ္တာပွားမှု အကျိုးတည်း"

မေတ္တာပို့ခြင်း၊ မေတ္တာပွားခြင်းသည် အပြုစိတ်ကို ကြီးမားခိုင်ခံ့အောင် ပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အပြုစိတ်ထား ကြီးမားခိုင်ခံ့လိုပါလျှင် မေတ္တာမပါပဲနှင့် မဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိရှိကြရပေမည်။ မေတ္တာသည် သဟဇာတ်စိတ်ကို ဖြစ်စေလျက် ခန္ဓာကိုယ်

တွင်းရှိ ဓာတ်သဘာဝများကို မူမှန်ဖြစ်စေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ကျန်းမာမှု ကောင်းမွန်စေလိုလျှင် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်သည် ထက်ကြပ်မကွာ မိမိအာရုံမှာ ရှိနေရန် သတိထား၍ လေ့ကျင့်နေအပ်သည်။

ဤတွင် မနောကံမှု မေတ္တာဓာတ်သည် မည်မျှ ထိရောက်မှုရှိကြောင်း ကျွန်တော်ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တခုကို ယခု ရေးပြချင်ပါသည်။

ကျွန်တော်အထွေထွေ အာမခံ ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် ဆောင်ရွက်နေသော အချိန်တုန်းက ဖြစ်ပါသည်။ အမျိုးသမီးငယ်ငယ်နှစ်ဦး၏ ဈေးဆိုင်သို့ ကျွန်တော်သည် အာမခံလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး သုံးလတကြိမ် သွားရောက်ရသည်။

ကိစ္စမှာ သူမတို့ဖခင်ကြီး အသက်အာမခံ ထားသဖြင့် သူပေးသွင်းရမည့် ပရီမီယံအသက်အာမခံကြေးကို သူ့သမီးများထံမှ တောင်းယူပြီး သူ့အတွက် ပေးသွင်းပေးပါဟု မှာကြားထားသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

အာမခံကိစ္စတွင် ထိုအမျိုးသမီးများ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိကြဟု ထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်သူတို့ဆိုင်ရောက်လာလျှင် ကျွန်တော့်အား အရေးမစိုက်ကြပါ။ ကျွန်တော်သည်းခံပြီး ထိုင်စောင့်ပါသည်။ အချိန်အတော်ကြာမှ ဒီနေ့ ငွေမပေးသွင်းနိုင်သေး၍ ဘယ်နေ့ကျမှ လာပါဟု ရက်ချိန်းပေးလေ့ရှိသည်။

သူတို့ ချိန်းဆိုထားသော ရက်မှာ သွားရသောအခါ၌လည်း ရှောရှောရှူရှူ ငွေမပေးသေး။ သူတို့လုပ်စရာ အခြား အလုပ်များ လုပ်နေတတ်သည်။ ကျွန်တော့်အား ထိုင်ပါဦးမျှ မဆို။

သည်တော့ ကျွန်တော်စိတ်တိုလာမိ၏။ ကျွန်တော်၏ မနောကံတွင် ဒေါသလှိုင်းတွေ ထလာရသည်။

သည်တော့ ဖြစ်မြဲအတိုင်း ကျွန်တော်၏ မျက်နှာထားမှာ တင်းမာလာပါလိမ့်မည်။ သူတို့က ဖော်ဖော်ရွေရွေ မရှိတော့ ကျွန်တော်ကလည်း သူတို့နှင့် ဆက်ဆံရာမှာ ပြေပြစ်မှု မပါတော့ပါ။

အကျိုးတရားမှာ ထိုအမျိုးသမီးနှစ်ဦးနှင့် ကျွန်တော်ဆက်သွယ်ရခြင်းတွင် အဖုအထစ်တွေပေါ်ပြီး အတော်ကို စိတ်ညစ်ရသည်။ စိတ်ဆင်းရဲရသည်။ အလုပ်သည်အလုပ်၊ တာဝန်သည်တာဝန်ဟုသာ သဘောထားပြီးသည်းခံနေရသည်။ သူတို့နှစ်ဦးနှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင်ရ၊ ဆက်သွယ်ရမည်ကို ကျွန်တော်ကြောက်နေမိသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော် စဉ်းစားရ၏။ ဆင်ခြင် တုံတရားကို အားထားရန် မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးမရ၏။ ဤတွင် ထိုအမျိုးသမီးနှစ်ဦးအား မေတ္တာထားရန် မိမိကိုယ်မိမိ ဆုံးမသွန်သင်ရပါလေတော့သည်။ ဤအချက်မှတပါး အခြားဘာမျှ လုပ်စရာမရှိဟုလည်း သတိထားမိ၏။

သို့နှင့် နောက်တကြိမ် သူတို့ထံ သွားသောအခါ လမ်းတလျှောက်လုံးသူတို့မျက်နှာတွေစိတ်ထဲမှာကြည့်မြင်ပြီး မေတ္တာပို့ရ၏။ သူတို့ဆိုင်ရောက်တော့လည်း သူတို့ကို ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်ကြည့်ပြီး နှုတ်ဆက်ရ၏။ ပြီးတော့ မစ္စတာပီလီး၏ ဝေါဟာရအတိုင်း သူငယ်မနှစ်ဦးစလုံးအားကျွန်တော်၏မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် *Love shooting*ပစ်ကွင်းကိုချိန်ရွယ်ပြီးပစ်ခတ်နေရလေသည်။

ဒုတိယအကြိမ်

ကျွန်တော်၏ ပြုံးရွှင်မှုအတွက် ဓမ္မတာအတိုင်း သူတို့ထံမှလည်း လှလှပပပြုံးရွှင်သောမျက်နှာထားများပြန်လာသည်ကို ကျွန်တော် တအံ့တသြ တွေ့မြင်ရပါသည်။ သည်တော့ ကျွန်တော် အားတက်လာ၏။ စိတ်ထဲမှာလည်း ပျော်လာသည်။ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းကိုလည်း ဆက်ပြီးပြုလုပ်မိသည်။

သူတို့နှင့်လည်းပြောရဲဆိုရဲရှိလာသည်။ သူတို့၏ ဖော်ရွေမှုကိုလည်းကျွန်တော်ရရှိသည်။ နောက်တကြိမ်တွင်မူ ကျွန်တော်၏ မနောကံကလည်း နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း မေတ္တာဓာတ်တွေကို သူတို့အပေါ်မှာ ထားရှိနိုင်လာသည်။

အကျိုးတရားမှာ သူတို့ ဖခင်အတွက် ပေးသွင်း ရသောအသက်အာမခံကြေးကိုရှောရှောရှူရှူပေးသွင်းရုံမျှမက သူတို့မိတ်ဆွေများကိုပင်အသက်အာမခံထားရန် စည်းရုံးပေးသဖြင့် ကျွန်တော့်မှာ အာမခံအလုပ်သစ်တွေ ရရှိလာပါတော့သည်။

ကျွန်တော်၏မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်းသည် ထိုအမျိုးသမီးငယ် နှစ်ဦးအား ကောင်းကောင်းကြီး ထိမှန်သွားလေပြီတည်း။ ဤတွင် နှစ်ဦးနှစ်ဝ ပျော်ရွှင်အဆင်ပြေမှုအကျိုးများကို ရရှိလေတော့သည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ မေတ္တာပို့သည့်အခါ၊သို့မဟုတ် မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်သည့်အခါ မိမိထံသို့ မေတ္တာဓာတ် ပြန့်လာမြဲဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၂။ မေတ္တာ တည်းဟူသော နာမ်ဓာတ်သည် အီသာ ဓာတ်လှိုင်းများမှနေ၍ မိမိရည်စူးသူထံ ရောက်သည်။

၃။ နှုတ်မှမဆို၊ ကိုယ်အမူအရာနှင့် အချက်ပြမပါပဲ မနောကံ စိတ်ထားကို တယ်လီပသီ နည်းအရ တဦးမှ တဦးသို့ ပို့နိုင်သည်။

၄။ ကာယကံနှင့် ဝစီကံကိုသာ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲရန် လိုသည် မဟုတ်၊ မနောကံကိုလည်း ထိန်းချုပ်ရန်မှာ လိုအပ်ပါသည်။

၅။ မနောကံဖြင့် မေတ္တာဓာတ်ကိုပို့လွှတ်ပြီး နှစ်ဦး နှစ်ဝ အကျိုးကျေးဇူးရအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

အခန်း ၂၅

အလုပ်ကြွေးမတင်အောင် လုပ်ဆောင်သောအကျင့်

အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသော စိတ်ပညာသမားသည်မိမိစိတ် အစဉ်ကို အမြဲကြည်လင်ရွှင်လန်းလျက် အဟန့် အတား အပူ အပင်နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင်သတိဆောင်၍ကျင့်ကြံနေရန် မှာ အမြဲလိုအပ်သည်။

မိမိ စိတ်အစဉ်ကို အမြဲကြည်လင် ရွှင်လန်းလျက် အဟန့် အတား အပူအပင်နည်းအောင် လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် လိုအပ်ချက် များစွာရှိသည့်အနက် မိမိအပေါ်မှာ အလုပ်ကြွေးတွေ

တင်မနေရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်ရန်သည် အရေးကြီးသော အချက်တခုအဖြစ် ပါဝင်သည်။

မည်သူမဆို မိမိတို့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်စရာ လုပ်ငန်းတွေမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ရှိနေကြရသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ အလုပ်မရှိသောသူ ဆိုသည်မှာသူကိုယ်တိုင်က အလုပ်မလုပ်ချင်၍သာ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်သည်များကိုတမင်တကာ ကြည့်ရှု ရှာကြံ၍ လုပ်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

လခစားသမားဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်ကို လုပ်သည်ဖြစ်စေ မိမိတို့ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလုပ်ကိစ္စများနှင့် တာဝန်များကိုကြွေး မတင်ရလေအောင် သတိဆောင်လျက် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ထမ်းဆောင်ကြရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤတွင် ပျင်းရိဖင့်နွဲ့စိတ်ထားရှိမှုကြောင့် မိမိတို့လုပ်ဆောင်ရမည့် အလုပ်ကို ပြီးစီးသင့်သည့်အချိန်မှာ ပြီးစီးအောင် မလုပ်ဆောင်ပဲ အလုပ်ကြွေးအတင်ခံ၍ နေလေ့ရှိသော အကျင့်သည် မိမိစိတ်အစဉ်ကို မကြည်မလင် မရွှင်မပျဖြစ်စေနိုင်သည်။ အလုပ်ကြွေးတွေပိသည်ထက်ပိလာသောအခါမှာ စိတ်၏ပူပင်သောကရောက်မှုသည် ထိုသူအား နှိပ်စက်လေတော့သည်။

အလုပ်ကြွေးတွေ ပိသည်ထက် ပိလာသောအခါမှာမနိုင်ဝန်ထမ်းနေရသူကဲ့သို့ ဖြစ်လာပြီး မိမိအတွင်းစိတ်ကပါ ထိုသူအား ပြစ်တင် မောင်းမဲလေတော့သည်။ ထိုအခါ သူ၏ စိတ်အစဉ်မှာ ပျော်ရွှင်နိုင်ပါတော့မည်လော။

စိတ်အစဉ်တွင် ပျော်ရွှင်မှု မရှိနိုင်ခြင်းသည် စိတ်ဓာတ်ကို အားလျော့စေသည်။ အကြံဉာဏ်များလည်း မပွင့်လင်းနိုင် ဖြစ်ရလေတော့သည်။

အိမ်ရှင်မသည် သူမ၏အိမ်တွင်းမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေဗလပွေနှင့်၊ အဝတ်ဟောင်းတွေ တိုလိုတန်းလန်းနှင့်၊ ပန်းကန်ခွက်ယောက်တွေ အပေပေအရေရေနှင့်၊ ပိုးမျှင်တွေအထွေထွေနှင့်၊ အခြားလုပ်ဆောင်စရာတွေ တပုံတခေါင်းကြီးနှင့် ရှိနေပါလျှင် သူမ၏စိတ်အစဉ်မှာ ကြည်လင် ရွှင်ပျမှုကို ဘယ်နည်း နှင့်မျှ ကောင်းကောင်းရရှိနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သူမ၏ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများက အိမ်ရှင်မမှာ အလုပ်ကြွေးတွေ အထပ်ထပ် တင်နေပြီဟုပြသနေခြင်းကြောင့် သူမ၏စိတ်တွင်းမှာ မအီမသာ ဖြစ်နေမည်မှာ သေချာသည်။

ဤကဲ့သို့သော အိမ်ရှင်မမျိုးသည် အိမ်ထောင်ရှင်၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ရာနှုန်းပြည့်ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်သည့်အပြင် စိတ်၏ ရှုပ်ထွေးမှုဒဏ်ချက်ကို ခံရပြီး ဖွံ့ဖြိုးမှုဆီသို့ ဦးတည်နိုင်မည်လည်း မဟုတ်ပေ။

ရုံးစာရေးသည် သူ၏စားပွဲပေါ်မှာ အလုပ်လက်စ မသိမ်းနိုင်သည့် စာရွက်စာတမ်းတွေ အထပ်ထပ်ရှိနေပါလျှင် သူသည် သူ၏စိတ်အစဉ်ကို အခြားနည်းလမ်းများဖြင့် ပျော်ရွှင်အောင် နေလင့်ကစား သူ့မူရင်း စိတ်ဓာတ်မှာ ပူပင်သောကတွေရစ်ပတ်ခံနေရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အုပ်ချုပ်ရေးမှူးသည် ဆုံးဖြတ်မှုကို အချိန်မီ ပြုရန်ရှိပါလျက်နှင့် အကြောင်းပြမကောင်းပဲ မိမိ ပေါ့လျော့မှုကြောင့်

မဖင့်နွှေးတန်ပဲ ဖင့်နွှေးပြီး ကိစ္စရပ်တွေမှာ အထပ်ထပ် ဖြစ်နေလျှင် သူ၏စိတ်အစဉ်မှာ ဘဝင်မကျနိုင်ပဲ အမျိုးအမည်မခွဲခြားနိုင်သော စိတ်ဝေဒနာသည် သူ့မှာ ရရှိစွဲကပ် စေနိုင်သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိတို့စိတ်အစဉ်မှာ ကြည်လင်ရွှင်ပြုံးမှု ရရှိစေရန်အတွက် အလုပ်ကြွေးမပိုအောင် ကနဦးကပင် ကြံဆောင်ရန်သည် လိုအပ်သည်။

အလုပ်ကြွေးတခုပိနေလျှင် နောက်ထပ်အလုပ်သစ် အစီအစဉ်ကို မကြံစည် မစဉ်းစားနိုင်ပဲ တိုးတက်ရေးလမ်းကြောင်းတွင်ခြေချော်နေတတ်သည်။ အလုပ်နှင့်တာဝန်ကို လိုအပ်သလိုကြည့်ပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်သွားအောင် ကြံဆောင်နိုင်ပါလျှင် ထိုသူ၏ စိတ်အစဉ်မှာ ကြည်လင်ရွှင်လန်းပြီး အကြံသစ်ဉာဏ်သစ်များ နောက်ထပ် ရှောရှောရှူရှူ ပေါ်ပေါက် လာစေနိုင်သည်။

ပျင်းရိ၍ဖြစ်စေ၊ အချိန်မရ၍ဖြစ်စေ၊ ဖင့်နွှဲနေသော အလုပ်တခုကို မပြီးပြီးအောင် ဝီရိယနှင့် ဇွဲကို ထိပ်တန်းတင်ပြီး စတင်လုပ်ကိုင်လိုက်ပါလျှင် ထိုကိစ္စပြီးစီးသွားသောအခါမှာ မိမိစိတ်အစဉ်တွင် ဝင်လာသည့် ကျေနပ် ပျော်ရွှင်မှု အရသာမှာ ထူးခြားလှသည်ကို တွေ့ဖူးသူများ သိကြပါလိမ့်မည်။

အလုပ်ကြွေးမတင်ခြင်းသည် အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်ကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အလုပ်ကြွေးမတင်ရန် ဆိုသည်မှာ အလုပ်ကိစ္စများကို သေးငယ်သည် အရေးမကြီးဟု သဘောမထားပဲ ကြီးငယ်မဟူ ဖြည်းဖြည်းနှင့်မှန်မှန် ပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါမှသာ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

တာဝန်နှင့်ဝတ္တရားကိုတကယ်အလေးမထားပဲ ခိုသာလျှင်ခို၊ ပေါ့၍ရလျှင် ပေါ့ပေါ့နေတတ်သော အကျင့်ကို မည်သည့်အခါမျှ လက်မခံပဲ ပြီးတန်သောအလုပ်ကို ပြီးအောင် လုပ်ဆောင်ရန်သည် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်လိုသူများ၏ တာဝန်တခုဖြစ်သည်။

ထိုကဲ့သို့သောသူများသည်သူတို့နှင့်ထိုက်တန်သော အခါမှာ မိမိကိုယ်တိုင်က ဖွင့်ဟ တောင်းဆိုမှု မပြုရပဲနှင့် အလွယ်တကူ ရရှိတတ်သည်။ လူအများ၏ လေးစားလာမှုကိုလည်း ရရှိမြဲဖြစ်သည်။ တိုးတက်မှုသည်လည်း သူ့ထံသို့ အမြန်လာလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ထားနိုင်ပေသည်။

လူမှန်လျှင် ကြွေးနှင့်မကင်းဟု ဆိုကြသော စကားတော့ ရှိပါသည်။ သူတပါးအား ပြန်လည်ပေးဆပ်ရမည့် ငွေရေးကြေးရေး ကြွေးနှင့် အလုပ်ကြွေးများဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ ထိုကြွေးနှစ်မျိုးစလုံးပင် တခါတလေမှာ လူတဦးစီ တဦးစီတို့၏ အပေါ်မှာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် တင်ရှိ နေတတ်ပါသည်။ ထိုအခါတွင် အကြွေး ရှင်းအောင် မည်သို့ ပြုလုပ်ပါမည်နည်း။

ငွေရေးကြေးရေး အကြွေးကျေစေရန်အတွက် အခန်း ၁၄၌ ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သော အချိန်နှင့်ငွေ ဘားဂျက်စာရင်း ပြုလုပ်ခြင်းအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ အလုပ်ကြွေးတင်နေပါလျှင် ပြေလည်ကင်းရှင်းစေရန် ဤသို့ အကြံပေးလိုပါသည်။

၁။ အလုပ်ကြွေး ကင်းရှင်းစေရမည်ဟု ခိုင်မြဲသောအဓိဋ္ဌာန် ပြုလိုက်ပါ။

၂။ အစီအစဉ် ရေးဆွဲပါ။

၃။ စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။

၄။ နေ့စဉ်အချိန်ပိုယူပြီး အလုပ်လုပ်ပါ။

၅။ အချိန်ဖြုန်းသည့် အခြားအလုပ်ပိုများရပ်နားထားပါ။

၆။ မိမိကျန်းမာရေးကို ပိုပြီးဂရုစိုက်ပါ။

၇။ စိတ်အာရုံစုရုံး စူးစိုက်မှုပြုပါ။

၈။ ဝီရိယနှင့် ဇွဲကို ထိပ်တန်းတင်ပါ။

အထက်ပါအချက်များနှင့် ပြည့်စုံစေလျက် နေ့စဉ်ရက်ဆက် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သွားပါလျှင် အလုပ်ကြွေးများသည် နည်းပါးပြီး နောက်ဆုံးတွင် လုံးဝ ကြွေးရှင်းသွားရမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။ အလုပ်ကြွေး ကင်းရှင်းသွားသော အခါမှာ ရရှိမည့် ပျော်ရွှင်မှုမှာ အရသာထူးသည်ကို တွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ထို့ပြင် စိတ်အစဉ် ပျော်ရွှင်လာမှုကြောင့် အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်များသည်လည်း ရှောရှောရှူရှူပင် မိမိစိတ်တွင်းသို့ဝင်ရောက်လာမည် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပညာသမားသည် အနန္တဉာဏ်ပညာမှရရှိမည့်အကြံသစ် ဉာဏ်သစ်၊ သို့မဟုတ် အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်း များသည်

သာ မိမိအတွက် အောင်မြင်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် တိုးတက်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။

အလုပ်ကြွေးတွေ တင်နေသော အခါမှာ စိတ်၏ရှုပ်ထွေးမှုသည် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်တွင် ဝင်ရောက်ခိုကပ်ပြီး အလဟဿ အချိန်တွေကုန်ဆုံးတိုင်း စိတ်ကို ဒုက္ခ ပေးနေမည်ဖြစ်ရာ ထိုသူသည် အလိုလိုနေယင်း—

စိတ်တိုခြင်း
ကြောက်ရွံ့ခြင်း
မပျော်ပိုက်ခြင်းနှင့်
ဝန်လေးခြင်း

များ၏ဒဏ်ကို ခံနေရတတ်လေသည်။ ထို မလိုလားအပ်သော အရာများကို လုံးဝဖယ်ရှားပစ်နိုင်မှသာ မိမိ စိတ်အစဉ်သည် မူမှန်ဖြစ်ပြီး

မျှော်လင့်ချက်၊
စိတ်အား ထက်သန်မှု၊
ရဲရင့်ခြင်းနှင့်
ပျော်ရွှင်ခြင်း

များ မိမိထံမှောက်သို့ ရောက်ရှိလာမည် ဖြစ်လေသည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းပြီးအကြံသစ်ဉာဏ်သစ်များရရှိရန် လိုအပ်ချက်များအနက် အလုပ်ကြွေး မတင်ရန်သည် လိုအပ်ချက်တခု ဖြစ်သည်။

၂။ အလုပ်ကြွေးတွေ ပိသည်ထက် ပိလာသော အခါမှာ စိတ်၏ပူပန်မှုသည် ထိုသူအား နှိပ်စက်မည်ဖြစ်သည်။

၃။ ဝီရိယနှင့်ဇွဲကို ထိပ်တန်းတင်ပြီး အချိန်ပိုလုပ်အားပေးလျှင် အလုပ်ကြွေး ကျေနိုင်သည်။

၄။ အလုပ်ကြွေး ရှင်းသွားသောအခါမှာ ပျော်ရွှင်မှုရရှိပြီး အောင်မြင်မှုလည်း လိုက်ပါနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အခန်း ၂၆

အင်အားအပိုသိုမှီးခြင်းအကျင့်

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရပ်ကြီးများ တည်ဆောက် လုပ်ကိုင်ကြသောအခါတွင် သီးသန့်ရန်ပုံငွေ ထားရှိကြရသည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ငွေရေးကြေးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အခက်အခဲအကျပ်အတည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် အလွယ်တကူ ထုတ်ယူ သုံးစွဲနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းအတူ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရပ်ထက် အရေးကြီးသော မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ် ရှင်သန်ရှင်လန်းလျက် အလုပ်ဝတ္တရားများကို တက်တက်ကြွကြွ ဖျတ်ဖျတ်လတ်လတ် ထိထိရောက်ရောက် လုပ်ဆောင် နိုင်ရေး

အတွက် မိမိတို့ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ အင်အား အပို သိုမှီးထားရန်မှာ အထူးလိုအပ်ပေသည်။

သို့ဖြစ်ရာ အင်အားအပို သိုမှီးခြင်းကို နေ့စဉ် ကျင့်ယူရပေမည်။ အကျင့်တခုအဖြစ် စွဲမြဲ နေရန်မှာ ထိုအကျင့်ကို ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေရန်မှတပါး အခြားနည်းလမ်း မရှိပေ။ ထပ်တလဲလဲပြုလုပ်သဖြင့် အကျင့်အဖြစ် စွဲမြဲလာသော အခါတွင် ပသမအာစတုန်းကကဲ့သို့ အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု ပြုရန်မှာ များစွာ မလိုတော့ပဲ သူ့အလိုလိုပင် ပြုကျင့်သွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

အင်အားအပို သိုမှီးရန်ကိစ္စတွင် ပထမဆုံးအနေနှင့် ကျင့်ရမည့်ကျင့်စဉ်မှာ မိမိအင်အားကို မလိုလားအပ်သော ကိစ္စရပ်များတွင် လုံးဝမဖြုန်းတီးရန်ပင် ဖြစ်သည်။

မလိုလားအပ်သော ကိစ္စရပ်များဆိုသည်မှာ မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပါသနည်း။ ယေဘုယျ သဘောနှင့် ပြောရလျှင် မိမိခန္ဓာကိုယ်အင်အား တိုးတက် ဘောင့်တင်းရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အကျိုးမပြုသောနေရာများနှင့် မိမိအတွက် မည်သို့မျှ ကောင်းကျိုးမထွက်သော ကိစ္စရပ်များကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကိစ္စ ထိုနေရာများဆိုသည်မှာ ဥပမာအနေနှင့် ဆိုရသော် (၁) ညလုံးပေါက် ပွဲလမ်းသဘင်တွင် အချိန် ဖြုန်းတီးရုံမျှမက မိမိအင်အားကိုလည်း ဖြုန်းတီးခြင်း၊ (၂) အရေးမပါ အရာမရောက်သောကိစ္စရပ်များတွင်ဝင်ရောက်ပါဝင်လျက်ကြိုးစားအားထုတ်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ (မည်သည့်ကိစ္စသည် အရေးပါသည်၊ အရာရောက်သည်၊ သို့မဟုတ် အရေးမပါ အရာမရောက်ဆိုသည်များမှာမူ မိမိ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည့်

အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်သာ မိမိကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင်ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။) (၃) အစားအစာစားခြင်း၊ အဖျော်ယမကာ သောက်သုံးခြင်းများတွင် လွန်ကျူးသော အဆင့်သို့ ရောက်ခြင်း။ (၄) အလွန်အမင်း အလုပ် လုပ်ကိုင်ခြင်း။ (၅) အလွန်အမင်းအားကစားလေ့ကျင့်မှုပြုခြင်း။ (ဤအချက်များအတွက်လည်း မည်သည့်အဆင့်သည် လွန်ကျူးသောအဆင့်သို့ ရောက်သည် မရောက်သည်ကို သိနိုင်ရန် မိမိကွန်ရှင့်စိတ်နှင့် တိုင်ပင်ရမည် ဖြစ်သည်။ လူတဦးနှင့်တဦး မတူလေရာ ဤကိစ္စအတွက်မူသေအဆင့်ကို သတ်မှတ်ထား၍ မရပါ။)

အလွန်အရေးကြီးသည့် အချက်မှာ ဤ နံပါတ် (၆) ဖြစ်သည်။ ဤအချက်မှာ မိမိလိင်အင်အားကို ဖြုန်းတီးခြင်း ဖြစ်သည်။ များစွာသောယောကျ်ားတို့သည် ဤကိစ္စတွင် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိ ဖြစ်တတ်ချေသည်။ အနည်းငယ်မျှသော ယောကျ်ားတို့သည်သာ ဤနေရာမှာ တကယ် အတုယူလောက်အောင်မိမိအာသာဆန္ဒချုပ်တည်းမှုပြုနိုင်စွမ်းရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။

ယောကျ်ားကောင်း ယောကျ်ားမြတ်တို့၏ စွမ်းပကားနှင့် ကြီးမားသော အရှိန်အဝါကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် အင်အားစု ရရှိရေးသည် ဤ လိင်ကိစ္စရေးရာနှင့် ပတ်သက်သည့် အင်အားကို မဖြုန်းတီးပဲ နေနိုင်ခြင်း၏ အပေါ်မှာ များစွာတည်ရှိနေပေသည်။

ခန္ဓာကိုယ် အသွေး အရောင် တောက်ပြောင်ရေးနှင့် တကွ ထည်ဝါခန့်ညားသော ဥပဓိရုပ် ဖြစ်ပေါ်ရရှိရေးတွင် ဤ လိင်

ကိစ္စမှ ရရှိမည့်အင်အားကို မဖြုန်းတည်းပဲ ချုပ်တည်းနိုင်ရန် ကိစ္စသည် အရေးပါအရာရောက်ဆုံး၊ အလိုအပ်ဆုံး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်သည်။

လိင်ကိစ္စရေးရာကို လုံးဝ မလိုက်စားရဟု ဆိုလိုခြင်းကား မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ အလေးပေါင်ချိန် ၂၀၀ကို မ, တင်နိုင်သောသူသည် ပေါင်ချိန် ၁၅၀ထက်ပိုပြီးမ,မပဲ မိမိကိုယ်ကို မိမိ မမော မပန်းစေသည့် အဆင့်မှာသာ ရပ်တည်ကာ မိမိ အာသာဆန္ဒကိုဖြေဖျောက်နိုင်စွမ်းရှိရန်မိမိကိုယ် မိမိ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ရှိနေရန်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ထိန်းသိမ်းချုပ်တည်းမှု အင်အားကို ဤလိင်ကိစ္စရေးရာမှာ သုံးစွဲရန်သည် များစွာ လိုအပ်သည်။

ဤကဲ့သို့ ကျင့်ခြင်းသည် အလေးပေါင်ချိန် ၅၀ နှင့် ညီမျှသော အင်အားအပို သိုမှီးခြင်းဟုတင်စားသောအနေနှင့် ခေါ်ဆိုနိုင်ပေသည်။ တရားလွန် အင်အားဖြုန်းတီးမှုကို မည်သို့မှ မပြုကျင့်သော အကျင့်ကို ရရှိပိုင်နိုင်ရန် ကျင့်ဆောင် နေဆဲကာလ၌ပင် အင်အားများ ပိုမိုရရှိစေနိုင်သည့် အကျင့်များကိုလည်း တပြိုင်နက်ပင် ကျင့်ဆောင်ရန်မှာ လိုပါသည်။

ထို အကျင့်အတွက် လိုအပ်ချက်များကို အပိုင်းသုံးပိုင်း ခွဲခြားလျက် ကျင့်ဆောင်နိုင် သည်။

ပထမပိုင်းမှာ အစားအစာ၊ ဒုတိယပိုင်းမှာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား၊ တတိယပိုင်းမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူမှုဟု ခွဲခြားအပ်သော်လည်း ကျင့်ဆောင်မှုကိုမူ တပြိုင်နက်ပင်ပြုလုပ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

အစားအစာ ။ကျန်းမာသန်စွမ်းရေးအတွက် လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၌ သတ္တုဓာတ်နှင့် ဗီတာမင် ဓာတ်များ အလုံအလောက်ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်စု နှစ်ခုစလုံးကို လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် အသီးအနှံများမှ ရရှိနိုင်သည်။ထိုအသီးအနှံများကို နေ့စဉ်စားသုံးရာတွင် အထူးအားဖြင့်အစိမ်းစား၍ ဖြစ်နိုင်သမျှကို မချက်မပြုတ်ပဲ အစိမ်းစားသင့်သည်။ စားသုံးသောအခါမှာ ညက်စွာ ဝါး၍စားရန်ကို သတိမလစ်သင့်ပေ။ ချက်ပြုတ်ခြင်းသည် သတ္တုဓာတ်နှင့် ဗီတာမင်များကို အနည်းနှင့် အများပျက်စီးစေသည်။

ရုရှားပြည်မှ ဆရာဝန်ကြီး တဦးကမူ လူကြီးတဦး အတွက် အစာစိမ်းတပေါင်(၂၇ကျပ်ခွဲသား)ခန့်မျှကို နေ့စဉ် စားသုံးရန် ညွှန်းဆိုသည်။

အသားစားခြင်းကို အကယ်၍ မဖြတ်တောက် နိုင်ခဲ့သော် လျှော့လျှော့ပေါ့ပေါ့သာစားခြင်းသည် အနာရောဂါကင်းရှင်းစေသော အကြောင်းတခုဟု သိမှတ်ထားသင့်သည်။ အသားမှ လူ၏ခန္ဓာအတွက် လိုအပ်သော အကောင်းဆုံးသော ဓာတ် (ပရိုတင်း)ကို ရရှိနိုင်သော်လည်း လူကိုဘေးဥပဒ် ဖြစ်စေသည့် ယူရစ်အက်ဆစ်နှင့် ယူရီးယား စသော ဓာတ်များမှာ အသားတွင် ပါရှိနေသည့်အတွက် အသားစားခြင်းမှ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးကို ရရှိစေနိုင်သည်ဟု အာဟာရ ပါရဂူများက ဆိုသည်။

အသားစားမည့်အစား၊ ဥများနှင့်နို့ကို မပြတ်မလပ် မှီဝဲသင့်သည်။ ဥကိုကျက်အောင် မကြော်သင့်ပေ။ ထောပတ်ကို

အသင့်အတင့်သာစားသင့်ပြီး ထောပတ်နှင့်ကြော်သောကြက်ဥသည် နှလုံးရောဂါသမားအတွက် အဆိပ်ဟု ဆရာဝန်များကဆိုသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဥတွင် အကြောကို ပိတ်ဆို့စေသော ခေါ်လက်စ်ထရော့ခေါ် အဆီတမျိုးများစွာပါသောကြောင့်ပင်တည်း။

သစ်သီးများကို ဖောဖောသီသီစားသုံးရန် အာဟာရပါရဂူများက တိုက်တွန်းကြပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော်သစ်သီးများတွင် သတ္တုဓာတ် အမျိုးမျိုးနှင့် ဗီတာမင် ဓာတ်များကြွယ်ဝစွာ ပါရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဖွဲ့စင်အောင်ချွတ်ထားသောဆန်ဖြူထမင်းတခုတည်းကိုသာ အားထား၍ များများစားနေပါလျှင် ကျန်းမာ သန်စွမ်းရေးအတွက် အာဟာရဓာတ် ဖူလုံမှုရှိလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။သို့ဖြစ်ရာ ဆန်ဖြူထမင်းကို ပဲအမျိုးမျိုး၊သစ်သီးသစ်နှံ၊ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဥအမျိုးမျိုး၊ နို့၊ ထောပတ် စသည့် အာဟာရဓာတ် ပါသော အစားအစာများနှင့် တွဲဖက် စားသုံးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မည်သည့်အခါတွင်မျှ အဝလွန်အောင် မစားပဲ နေနိုင်ရန် မိမိ အာသာဆန္ဒကို မိမိ ထိန်းချုပ်ရပေမည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား မှုကို နေ့စဉ်ရက်ခြား မပြတ်မလပ်အချိန်မှန်မှန် ပြုကျင့်ရန်လိုသည်။ ကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေရန်အတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းထက် ကောင်းမွန်သော ဆေးဝါးသည် မရှိဟု ယုံကြည်ရသည်။ ကိုယ်တွင်း သွေးလှည့်ပတ် မှန်ကန်ခြင်းသည်

ကျန်းမာသန်စွမ်းလျက် စိတ်၏ရွှင်လန်း အားတက်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

ကိုယ်တွင် သွေးလည်ပတ်မှုမမှန်ပဲ ဖောက်ပြန်နေလျှင် ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေးမှာ ချို့ချာရပေလိမ့်မည်။ ကောင်းစွာမကျန်းမာသူသည် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ သူ့ခန္ဓာတွင်း၌ အင်းအားအပိုကို သိုမှီးထားနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် မိမိနှင့်သင့်လျော်သည့် အတိုင်းအတာထက် ပိုလွန်သော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားမှုမျိုးကိုမူ မည်သည့်အခါမျှ မပြုကျင့်အပ်ပေ။ တရားလွန် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် လုံးဝမလေ့ကျင့်သူထက်ပင် မိမိကိုယ်ကို ပို၍ ဒုက္ခများစေ နိုင်သည်။

ယခုအခါတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားနှင့်ပတ်သက်သည့်ပညာပေး စာအုပ်စာတမ်းများ ထွက်ရှိနေပြီဖြစ်ရာ ထိုပညာရပ်ကို လေ့လာသင်ကြားပြီး မိမိနှင့် သင့်လျော်သလို အသုံးချရမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူမှု မပြုပါပဲနှင့် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မိမိခန္ဓာတွင်း၌ အင်အားအပို သိုမှီးမှုကို ပြုလုပ်၍ရမည် မဟုတ်ပေ။

စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူခြင်းကို စိတ်ပညာ ဝေါဟာရအနေနှင့် ရီလက်ဇေးရှင်းဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။ ဤအကျင့်ကို ဟိန္ဒူယောဂီကြီးများစတင်အသုံးပြုခဲ့သည်ဟု ယူဆရပေသည်။ ထိုအကျင့်ကို ယောဂီကြီးများက "ဆဝါသန" ဟု အမည်ပေး

ထားသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ လူသေကောင် အနေအထား နေခြင်း ဟူ၍ဖြစ်၏။

ကျွန်တော်ရေးခဲ့ပြီး စာအုပ်များ (စိတ်တန်ခိုးဖြင့် တိုးတက်ချမ်းသာပါ၊ စိတ်၏စွမ်းအင်၊ သင့်အတွင်းစိတ်၊ စိတ်ပညာဖြင့်ချမ်းသာရာသို့ စသည်တို့)တွင် ရီလက်ဇေးရှင်း ပြုလုပ် အနားယူနည်းကို အကျယ်တဝင့် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါ၏။ ဤသို့ အကြိမ်ကြိမ် ရေးရခြင်းမှာ ဤအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ကြီးမားသော အကျိုးတရားများရရှိနိုင်သည့်အတွက် ထိုအကျင့်ကို ကျင့်ဆောင်ရန်တွင် သတိလက်လွတ် မဖြစ်စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ဤရီလက်ဇေးရှင်း အကျင့်နှင့် ပတ်သက်၍ ဒေါက်တာ ဂေယီလော့ဟော်ဆာက သူ၏ အရောင်းရအစွဆုံး စာရင်းဝင် "နုပျိုရုပ်ဆင်းနှင့် အသက်ရှည်ရှည်နေပါ" စာအုပ်တွင် ဤသို့ ရေးသားဖော်ပြ၏။

"အကယ်၍သင်သည် အပန်းဖြေနားနေခြင်းရီလက်ဇေးရှင်းကိုပြုနိုင်စွမ်းမရှိပါလျှင် ဤကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဗီတာမင်များနှင့် သတ္တုဓာတ် အားလုံးတို့သည် သင့်အား ကျန်းမာအသက်ရှည်အောင် ပြုလုပ်၍ ပေးနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို တောင့်တင်း ထားခြင်းသည် အိုမင်းစေသည်။ အပန်းဖြေ နားနေခြင်းသည် နုပျိုစေသည်။"

သို့ဖြစ်လေရာ မိမိခန္ဓာတွင်းဝယ် အင်အားအပို သိုမှီးထားလိုသူသည် ရီလက်ဇေးရှင်းအကျင့်ကို နေ့စဉ်အချိန်ရတိုင်း လေ့ကျင့်အပ်သည်။ တကြိမ်လေ့ကျင့်လျှင် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်မျှထက် အချိန်ကြာမည် မဟုတ်ပေ။ လေ့ကျင့်နည်းမှာ ဤသို့ဖြစ်၏။

မပျော့လွန်းသောအိပ်ရာပေါ်တွင် ပက်လက်လှန်၍ စန့်စန့်ရန့်ရန့် လဲလျောင်းပါ။ လက်နှစ်ဘက်ကို ကိုယ်နှင့် ယှဉ်၍ဘေးမှာသက်သက်သာသာ ဆန့်တန်းထားပါ။ မျက်လုံးများကို အသာအယာ မှိတ်ထားပါ။ နှာခေါင်းဖြင့် ပထမတွင် ကိုးကြိမ် ဆယ်ကြိမ်မျှလောက် အသက်ပြင်းပြင်း လေးလေးနက်နက် လေရှူသွင်းပြီး ရှူသွင်း ထားသော လေများကို ဖြည်းဖြည်းသာသာ ပြန်၍ထုတ်ပါ။

ဒုတိယအဆင့်တွင် လေကိုမှုမှန်အတိုင်း လုံးဝ အားထုတ်မှုမပြုပဲ သဘာဝအတိုင်း ရှူသွင်းရှူထုတ် ပြုလုပ်လျက် မိမိဦးခေါင်း အရေခွံများကို စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ပြီး စိတ်ထဲမှဖြစ်စေ၊ မိမိနားမှာ ကြားရုံမျှအသံထွက်၍ဖြစ်စေ "ငါ့ဦးခေါင်း အရေခွံများကို ယခု ငါလျော့ချ အနား ပေးနေသည်" ဟု သုံးလေးကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။ ပြီးလျှင် ဦးခေါင်းတွင်းရှိ ဦးနှောက်များကို စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်စွာ စိတ်ထဲမှာ ကြည့်မြင်လျက် အထက်ပါနည်းအတိုင်း "ငါသည် ငါ၏ဦးနှောက်ကိုဖြေလျော့ အနားပေးနေသည်" ဟု သုံးလေးကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။

ထို့နောက် ဤနည်းအတိုင်း"ငါသည် ငါ၏ မျက်နှာတခုလုံးရှိ ကြွက်သားနှင့်အကြောများကို ဖြေလျော့ အနားပေးနေသည်"ဟု သုံးလေးကြိမ် ရွတ်ဆိုပါ။

အထူးသဖြင့်"ငါသည် ငါ၏မျက်လုံး အာရုံကြောများကို ဖြေလျော့ အနားပေးနေသည်"ဟု လေး ငါး ခြောက်ကြိမ်မျှ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်စွာ ရွတ်ဆိုပါ။ မျက်လုံး အကြောနှင့် ကြွက်သားများ အမှန်တကယ် ဖြေလျော့ အနားရသွားပြီဟု မိမိစိတ်ထဲမှာ ခံစားရမှုရှိသည်အထိ လေ့ကျင့်ပါ။ မျက်ကြောများ တင်းခံနေလျှင် ရီလက်ဇေးရှင်း ကောင်းစွာမဖြစ်နိုင်ပါ။

ထို့နောက် လည်ပင်း၊လက်နှစ်ဘက်၊ ပခုံး၊ရင်အုံ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောရိုးတလျောက်၊ ခြေနှစ်ဘက်စလုံးကို စိတ်အာရုံ စူးစိုက်စွာ စိတ်ထဲမှ ကြည့်မြင်ပြီး အကြောနှင့် ကြွက်သားများ ဖြေလျော့ပေးပါ။

ဖြေလျော့အနားယူနေစဉ်တွင် လုံးဝအားထုတ်မှုမပြုပါနှင့်။ အခြားဘာကိုမျှ မတွေးပါနှင့်။ တွေးမိလျှင် စိတ်ကို ပြန်ခေါ်ပါ။ဤလောကကြီး၏ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ကြီးပွား တိုးတက်ရေးနှင့် တာဝန် ဝတ္တရားများကို အားလုံးဘေးဖယ် ချထားလိုက်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် ဆိုရသော် လောကကြီးတခုလုံးနှင့် အဆက်ဖြတ်ထားလိုက်ပါ။

မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို လုံးဝလွတ်လပ်ခွင့် ပေးထားလိုက်ပါလော့။ မည်သည့် အချုပ်အချယ်ကိုမျှ မိမိထံ လာရောက်ရန် ခွင့်မပြုပါနှင့်။ မိမိစိတ်နှင့် ခန္ဓာသည် အေးချမ်းသာယာသော လောကထဲမှာ လွင့်မျောနေပါစေ။

ဒုတိယအကြိမ်

အထက်ပါအတိုင်း လေ့ကျင့်လိုက်ပါလျှင် စည်းစနစ် ကျနမှန်ကန်မှုရှိပါက ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် အတွင်းမှာပင် စိတ်ထားကြည်လင်လျက် မိမိခန္ဓာအတွင်းသို့ အားသစ်တွေ ဝင်ရောက်နေပြီးဖြစ်သည်ကို စိတ်အာရုံမှာ သိသိသာသာ ခံစားရပေလိမ့်မည်။ အားသစ်လောင်းနေမှသာ လူသည် နေ၍ ကောင်းပါသည်။ နေကောင်းမှသာ ကြံစည်ကြိုးစားမှု ကောင်းစွာပြုနိုင်ပါသည်။

စမ်းသပ် လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ တနေ့မှ သုံးခါ မျှလောက် လေ့ကျင့်မိအောင် ကြိုးစားစမ်းပါ။ ဤအကျင့်သည် ဘယ်ဆေးဝါးကမျှ ပေးနိုင်စွမ်းမရှိသော တန်ခိုးအာနိသင်တမျိုးကို သင့်အား ပေးအပ်ပါလိမ့်မည်။ ဤအကျင့်သည် အရင်းအနှီးအနည်းဆုံးဖြစ်သော်လည်း အကျိုးအမြတ် ကြီးမားပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာအကျဉ်းချုပ်

၁။ အင်အားအပိုသိုမှီးထားရှိသူသည် အလုပ်တာဝန်များကို အမှားနည်းစွာ မှန်မှန်ကန်ကန် ထက်ထက် မြက်မြက် တက်တက်ကြွကြွနှင့် သက်သက်သာသာ ကိုယ်စိတ်မပင်ပန်းစေပဲ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။

၂။ သို့ဖြစ်ရာ အင်အားအပိုသိုမှီးခြင်းအကျင့်ကို နေ့စဉ်ကျင့်ဆောင်ရပေမည်။

ဒုတိယအကြိမ်

၃။ အင်အား အပိုသိုမှီးခြင်း အကျင့်ကို အောင်မြင်စွာ ကျင့်ဆောင်ရန် ပထမဦးစွာကျင့် ရမည့်ကျင့်စဉ်မှာမိမိ၌ ရှိနေသော အင်အားကို မလိုအပ်သော ကိစ္စရပ်များတွင် လုံးဝမဖြုန်းတီးပဲ နေနိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ချုပ်ထိန်းမှု ပြုရမည်။

၄။ အထူးသဖြင့် လိင်နှင့် ပတ်သက်သော ကိစ္စရပ်ကို လွန်ကျူးခြင်းအဆင့်သို့ မရောက်ရန် ထိန်းချုပ်မှု ပြုနိုင်ရမည်။

၅။ အင်အား အပိုသိုမှီး နိုင်မှုအတွက် အစားအစာ စားသောက်ခြင်း၊ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အပန်းဖြေ နားနေခြင်း၊ ရိုလက်ဇေးရှင်း အကျင့်ကို ကောင်းမွန်စွာ စနစ်တကျနေ့စဉ်ကျင့်ဆောင်ရပေမည်။

အခန်း ၂၇

ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်သောအကျင့်

ကျန်းမာရေး ချွတ်ယွင်းစေသော၊ အသက်တိုစေသော၊ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားသော၊ လူ့ဘဝကို ဒုက္ခများစေသော အကျင့်ဆိုးတခုမှာ "ဝေါရီ"=*Worry* ခေါ် စိတ်ပူပန်ခြင်း လွန်ကဲမှု ခွင့်ပြုထားခြင်း အကျင့်ပင် ဖြစ်သည်။

စိတ်ပူပန်မှု လွန်ကဲလာသောအခါတွင် ခန္ဓာတွင်းရှိဂလင်း အကျိတ်များသည် သူတို့ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်များကို နည်းမှန်လမ်းမှန်အတိုင်း ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ပျက်ပြားရလေတော့သည်။ထိုအခါခန္ဓာတွင်းတွင် ဓာတုပစ္စည်းများ ထုတ်လုပ်မှုမှာ ကချွတ်ကချော်ဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်ရေး

စက်ယန္တရား၏လည်ပတ်မှုမှာလည်း ချွတ်ယွင်းရလေတော့သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကြိမ်ဖန်များစွာ စိတ်၏ပူပန်မှုလွန်ကဲသောအခါတွင် အချိန်မတိုင်မီမှာအိုမင်းယိုယွင်းပြီးကျန်းမာရေးပျက်ပြားကာ သက်တမ်းတိုစွာနှင့် ဘဝဇာတ်သိမ်းရခြင်းကို ဖြစ်စေရလေတော့သည်။ ဤလိုလူမျိုးသည်မိမိတို့ဘဝ အောင်မြင်မှုကို ရရှိရန်မှာလည်း အခွင့်အလမ်း နည်းပါးရလေတော့သည်။

ကျန်းမာရေး ကောင်းစေသော၊ အသက်ရှည်စေသော၊ အောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေသော၊ လူ့ဘဝ တိုးတက်သာယာစေသောအကျင့်ကောင်းတခုထားရှိရန်မှာဖြစ်ချင်ရာဖြစ်စိတ်မညစ်ပဲ နေနိုင်စွမ်းရှိအောင် ကြံဆောင်နေထိုင်ရန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။

စိတ်ပူပန်ခြင်း၊စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ စိတ်ထားမှုမှန်ခြင်း၊ရဲရင့်ခြင်း၊သဟဇာတ်စိတ်ထားရှိခြင်း၊စိတ်အားလျော့ကျခြင်းစသည်စသည်တို့သည် စိတ်၏ အခြေအနေများသာ ဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ အကယ်၍ မိမိစိတ်ကိုမိမိ စိုးပိုင်နိုင်နင်းအောင် ကြံဆောင်လေ့ကျင့်ထားပါလျှင် ထိုသူသည်မလိုလားအပ်သော စိုးရိမ်ပူပန်လွန်းအားကြီးခြင်း၊ အကြောက်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းစသည်များကို ဖယ်ရှား ထားနိုင်သည်သာတည်း။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် ရဲရင့်သော၊ ပျော်ရွှင်သော အောင်မြင်သော၊ ကျန်းမာသန်စွမ်းသော ဆုများကို အလွယ်တကူပင်ရရှိနိုင်လေသည်။

စိုးရိမ် ပူပန်လွန်းအားကြီးခြင်း၊ အကြောက် လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား လွန်းခြင်းများ၏ မကောင်းကျိုးများ ရှောင်ရှားနိုင်ရန်အတွက် စာပေဆေးဝါး တမျိုးကို အရကျက်ပြီး

ဆောင်ထားကြရန် ယခုဖော်ပြရပေမည်။ထိုစာပေဆေးဝါးမှာ မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်ဘုရား၏ မယ်တော်ကြီး ပေးဝေသော စာပေဆေးဝါးကြီး ဖြစ်ပါသည်။

"ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်၊
တောင်တွေးမြောက်တွေး စိတ်မလေးနှင့်၊
တောင်ကြံမြောက်ကြံ မပူပန်နှင့်၊
လူမှန်သမျှ ထိုက်တန်သောအကျိုးကို ရလိမ့်မည်၊
နတ်သိကြားသော်မှ တားဆီး၍မရနိုင်၊
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မှန်လျှင် ကိုယ့်ထံသို့ လာလိမ့်မည်၊
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မမှန်၍ သူတပါးထံ သွားခဲ့သော် ပူပန်စရာမလို။"

အထက်ပါ လင်္ကာစာပိုဒ်ကို အ ထပ် ထပ် ရွတ် ဆို ပါ။ အဓိပ္ပာယ်ကို မိမိရရနားလည်အောင် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဤတရားမှတပါး အခြားဘာများ လုပ်စရာရှိပါသေးသနည်းဟု ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မိသည်နှင့် တပြိုင်နက် စိတ်ပူပန်လွန်းအားကြီးခြင်း၊ အကြောက်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားလွန်းခြင်းများသည် သိသိသာသာ လျော့ပါး၍ သွားပါလိမ့်မည်။

"ပြဿနာရပ်တွေရှိလာလျှင်စိတ်ပူပန်ရတာပဲ၊ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ" ဟု စောဒက တက်နိုင်ပါသည်။

ပြဿနာရပ်ဆိုသည်မှာ လူ့ဘဝအသက်ရှင်နေဆဲ၌ရှိကြရမြဲဆိုသည်ကို သတိရပါဟု ပြောရပေမည်။ ထိုပြင် ပြီးခဲ့သောအခန်းတခု၌ ဖော်ပြပြီးစာသားများကိုပင် ယခုတဖန်ထပ်မံပြီး ရေးရပါဦးမည်။

ဒေါက်တာပီလီးကမူ ဤသို့ ပြောပြ၏။ "သက်ရှိလူသားတိုင်းမှာ ပြဿနာရှိကြသည်ချည်း ဖြစ်သည်။ ပြဿနာမရှိသောသူများမှာ သုသာန်မြေကြီးထဲမှာသာ ရှိသည်။" သည်တော့ လူလုပ်နေလျှင် ပြဿနာရှိရမည်မှာ သေချာသည်။

နပိုလီယန်ဟီးလ်ကမူ ပြဿနာရပ်ကို ဤသို့ ရင်ဆိုင်ပါဟု အကြံပေး၏။ ပြဿနာရပ် ပေါ်ပေါက်လာလျှင် ဤသို့ ရွတ်ဆိုပါ။

"ဟဲ့ ပြဿနာကောင်ကလေး၊ မင်း ငါ့ဆီကို လာတယ်လား။ လာပါလာပါ။ မင်းဆီက မင်းယူလာတဲ့ ပြဿနာရပ်ရဲ့ အကြောင်းခြင်းရာ ဟူဟူသမျှကို ငါ အကုန်လုံးတတ်သိအောင် သင်ကြားယူလိုက်မယ်။ ဒါမှသာ မင်း နောက်တခါ ငါ့ထံပြန် မလာနိုင်မှာ"

ဒေါက်တာပီလီးကလည်း ပြဿနာရပ်ဖြစ်လာလျှင် ရွတ်ဆိုရန် ဂါထာတခုကို ညွှန်ပြ၏။

'I am bigger than that problem."

"ငါသည် ထိုပြဿနာရပ်ထက် ကြီးမြင့်သည်။"

ခွေးတကောင်က သင့်အား ကိုက်ရန် အပြေးလာခဲ့သော် အကယ်၍ သင်သည် ကြောက်အားပိုပြီး နောက်ဆုတ် ပြေး

သွားပါလျှင် သင်၏ ခြေသလုံးသားထဲသို့ ခွေး၏အစွယ်များ နစ်ဝင်သွားမည်သာ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင်သည်ရဲရင့်စိတ်ကို မွေးပြီး ခွေး၏ မျက်လုံးနှစ်ခုကြားထဲသို့ စူးစိုက်စွာ ကြည့်လျက် မတ်မတ်ရပ်တည်ကာ ခွေး၏ ရန်ကို ခုခံရန် ပြင်ဆင်ပါလျှင် ခွေးသည် သင့်ရှေ့မှောက် အရောက်မှာ တုံ့ကန်ရပ်တန့်သွားရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူစွာ သင့်ဟာသင် သတ်မှတ်သော အခြေအနေ အဖြစ်ဆိုး ဆိုသည်ကြောင့် စိတ်ညစ်ပူပန်ရမှုသည် သင့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်၍လာခဲ့သော်ဘယ်တော့မှ နောက်ဆုတ်၍မပြေးပါနှင့်။ အထက်ဖော်ပြပါဂါထာကိုရွတ်ဆိုပါ။ 'ဖြစ်ချင်ရာဖြစ် စိတ်မညစ်နှင့်' လင်္ကာကို ရွတ်ဆိုပါ။ ရဲရင့်စိတ်မွေးပါ။ ပြဿနာကို ရဲရဲကြီးရင်ဆိုင်ပါ။ ရင်မဆိုင်ဝံ့လျှင် သင်ရှုံးလိမ့်မည်။ ဤလောကမှာ ဖြေရှင်း၍ မရသော ပြဿနာဟူ၍ မရှိပေ။

မိမိစိတ်က သတ်မှတ်သည့်အခြေအနေဆိုးဆိုသည်မှာစိတ်၏ အခြေ အနေ တမျိုး= *A State of Mind* သာ ဖြစ်ရာ စိတ်၏ အခြေအနေကို စိတ်၏ အခြေအနေဖြင့်သာ ပြန်လည် ခုခံ ချေမှုန်းပစ်ရမည် ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ပျော့ညံ့အားနည်းနေသော စိတ်ဓာတ်ကို အင်အားကြီးမားတက်ကြွပြီး မူမှန်ဖြစ်လာစေနိုင်သည့်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းများမှာ တဘက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ အသက်ပြင်းပြင်း လေးလေးနက်နက်ရှူသောအကျင့်= *Deep breathing* ကို အနည်းဆုံး ၁၅မိနစ်ခန့်မျှ စိတ်အာရုံ စူးစူးစိုက်လျက် လေ့လျင့်ခြင်း။
၂။ ရိုလက်ဇေးရှင်းအကျင့်ကို ၁ဝမိနစ်ခန့်မျှလေ့ကျင့်ခြင်း။
၃။ အတန်ငယ်မျှ မောပန်းလာအောင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစားကို ပြုခြင်း–

များသည် စိတ်ဓာတ်အင်အားကိုသိသိသာသာ မြင့်မားလာစေသည်။

ထို့ပြင် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားမှုဖြင့် ဒုက္ခရပ်မျိုးစုံကို ရင်ဆိုင်ပြီး အောင်မြင်မှုကို ရရှိခဲ့သော အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိကို ဆင်ခြင် စဉ်းစား ကြည့်ခြင်း သည်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ ရဲရင့်စိတ်ဓာတ်နှင့် သတ္တိ ထူးများသည် မိမိထံသို့ ရောက်ရှိလာစေနိုင်သည်။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ဝတ္ထုတပုဒ်ကို ဖတ်ဖူးသည်။ ထိုဝတ္ထုတွင်ပါဝင်သော ဇာတ်လိုက်သည် ကြိုးမိန့်စီရင်ချက်ကို ရရှိသည်။ သူ့အား ထောင်သွင်းပြီး အခန်းတခု အတွင်းမှာ တဦးတည်းနေစေလျက် ကြိုးမိန့်ပေးမည့်ရက်ကို စောင့်စားနေစေသည်။ ကြိုးမိန့်ပေးမည့်ရက် နံနက်စောစောကြီး အချိန်တွင် သူ့အား ကြိုးပေးသတ်ရန် ထောင်အာဏာပိုင်များ သူ့ထံသို့ ရောက်လာသောအခါ သူသည် အိပ်မောကျနေသဖြင့် နှိုးယူရသည်။ သူ့အားကြိုးပေးရန် လာကြကြောင်း ပြောပြသော အခါ ထိုသူက ဤသို့ ပြော၏။

"အစောကြီးရှိသေးတယ်၊ အိပ်ရေးမဝသေးဘူး။ အိပ်ချင်လိုက်တာဗျာ။ ကျုပ် အိပ်ရေးဝမှ ကျုပ်ကို သတ်ကြပါ"

ထိုဝတ္ထုဖတ်ပြီး ကျွန်တော့်အနေနှင့် ထိုသူ၏သတ္တိကို အားကျပြီး လောကကြီးမှာ ဘာမျှ ကြောက်နေစရာ၊ စိတ်ညစ်နေစရာ မလိုဟု စိတ်ထဲမှာ အာရုံတမျိုး ဖြစ်ပေါ်ဖူးပါသည်။ ယခုတိုင်ပင် ထိုဝတ္ထုထဲမှ ထို လူသား၏ စိတ်ဓာတ်သည် သူ့အကြောင်းတွေးကြည့်မိတိုင်း ကျွန်တော်၏စိတ်ကိုရဲရင့်အောင်၊ မကြောက်မရွံ့အောင်၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်းများ ကင်းရှင်းသွားအောင် လုပ်ဆောင်၍ ပေးနေပါသည်။

လူတိုင်းသည် နေ့တနေ့မှာမွေးပြီး နေ့တနေ့မှာ သေရမည်ကို မရှောင်ကွင်းနိုင်ပါ။ သို့ဖြစ်ရာ သေမှာကို ကြောက်နေစရာမလိုပါ။ သေမှာကိုပင် ကြောက်စရာ မဟုတ်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ခဲ့သော် အခြားဘယ်အရာ ဘယ်ကိစ္စကို အရေးတကြီး သဘောထားပြီး ကြောက်အားပိုကာ၊ စိုးရိမ်ကာ ပူပန်နေစရာ၊ စိတ်ညစ်နေစရာ လိုပါသေးသနည်း။

ဤနေရာ၌ ကျွန်တော် တခါတခါ၌ ရွတ်ဆိုလေ့ရှိသော အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ဂါထာတခုကို ရေးပြပါမည်။

Do what you ought,
Let what may come.
သင် လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပါ။
ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်ပါစေ။

ဤစာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မိမိလုပ်ဆောင်သင့်သည်များကိုသာ အကျင့်ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပြီးလုပ်ဆောင်

ပါလျှင် စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ပူပန်စရာ ပြဿနာ ရပ်များသည် မပြောပလောက်သော အဆင့်အထိသို့ လျော့ကျ၍ သွားမည်သာ ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ "ကြောက်လာဘ်လွှဲ၊ ရဲမင်းဖြစ်" ဆိုသော အမှန်စကားကို ရင်ဝယ်ထား၍ စိတ်ညစ်ပူပန်ကြောက်ရွံ့မှုများ ဖယ်ရှားပစ်ပါလေ့။ "ကြောက်တတ်ဝန်ကင်း" ဆိုစကားမှာ လူညံ့များအတွက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခန်း၏ သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ စိတ်ပူပန်မှု လွန်ကဲခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကိုပျက်ပြားစေသည်။ အသက်ကို တိုစေသည်။ အောင်မြင်မှုကို ဟန့်တားသည်။

၂။ စိတ်ပူပန်မှု မလွန်ကဲရန် တိပိဋက ဆရာတော် ဘုရား၏ မယ်တော်ကြီး ပေးဝေသော ဝါပေလက်ာ ဆေးဝါးဂါထာကို အထပ်ထပ်ရွတ်ဆိုပါ။

၃။ သက်ရှိလူသားတိုင်းမှာစိတ်ညစ်စရာပြဿနာရှိစမြဲဖြစ်၍ ထိုပြဿနာရပ်များ ကင်းရှင်းသူ ဆိုသည်မှာ သုသာန်မြေကြီးထဲမှာသာ ရှိသည်ကို သတိရပါ။

၄။ သို့သော် ဤလောကမှာ ဖြေရှင်း၍မရနိုင်သောပြဿနာ ဆိုသည်မှာ မရှိဟု အသိပညာရှင်များက ဆိုသည်။

၅။ ပြဿနာရပ်ကို ရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်ဝံ့လျှင် ပြဿနာရပ်က သင့်အား အရှုံးပေးသွားလိမ့်မည်။

၆။ မိမိလုပ်ဆောင်သင့်သည်များလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ထားရှိပြီး ကျင့်စဉ်အတိုင်း လိုက်နာပါလျှင် စိတ်ညစ်စရာပြဿနာသည်မပြောပလောက်သော အဆင့်အထိသို့ လျော့ကျသွားမည်သာ ဖြစ်သည်။

အခန်း ၂၈

စိတ် တည်ငြိမ် အေးချမ်းစေသော အကျင့်

စိတ်ပညာသမားများ အားအထားရဆုံးဖြစ်သောကျင့်စဉ်မှာ "စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေသော အကျင့်"ပင် ဖြစ်သည်။

ဤအကျင့်သည် စိတ်ပညာသမားများ အတွက် သာလျှင်မဟုတ်၊ လူ့ဘဝတိုးတက်မြင့်မားလိုသူများ၊ တရားသမားများ ကျန်းမာရေးလိုက်စားသူများ၊ ကာရာတေးစသော သိုင်းပညာရပ်များကို အထက်တန်းအဆင့်အထိ လိုက်စား ကျင့်သုံးနေသူများ၊ သိပ္ပံနှင့် ဝိဇ္ဇာပညာရပ်များ တိုးတက်မြင့်မားအောင် ကြံဆောင် အားထုတ် နေသူများ စသည်တို့ အတွက်လည်း အားကိုးအားထားပြုရမည့် အကျင့်တခုပင် ဖြစ်ပါသည်။

စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု မရှိပဲနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်ကွပ်ကဲမှုမပြုနိုင်ပေ။ မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ် ကွပ်ကဲမှု မပြုနိုင်သောအခါတွင် အမှန်တရားကို မသိမမြင်နိုင်။ ထို့ပြင် အိုနင်းခွက်နင်းလည်း ဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ပြင် အမှန်တရားကို မသိမမြင်ခြင်းသည် မှားယွင်းမှုများကို ဖြစ်စေလေသည်။ ထိုအခါ၌ ထိုသူသည် ဒုက္ခရပ်များနှင့် တွေ့ကြုံရမည်သာ ဖြစ်တော့သည်။

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိသောသူသည် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုရှိခြင်းသည် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ပြီးခဲ့သော အခန်းများ၌ ဆိုခဲ့ပြီး စာသားများကို လေးနက်စေခြင်းအလို့ငှာ ယခုတဖန် ဤနေရာ၌ ထပ်မံ၍ ဆိုရပေဦးမည်။"

> "အာရုံတခုတည်း၌ဖြောင့်မတ်စွာစူးစိုက်နိုင်စွမ်းရှိသည့် အင်အားကြီးမားသော နာမ်ဓာတ်တို့သည် ထိုးဖောက်နိုင်သောသတ္တိ၊ စုပ်ယူနိုင်သောသတ္တိ၊ ပညာကို ပို၍ ပို၍ ဆောင်နိုင်စွမ်းသော သတ္တိရှိကြ၏။
> "စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်စွမ်းမပါရှိပါပဲနှင့် မည်သည့် ကြီးမားထင်ရှားသော အောင်မြင်ထမြောက်မှုမျိုးကိုမျှ ရှေးအခါက မဖြစ်ခဲ့ဖူးပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်အာရုံကို တဖြောင့်တည်းထား၍ ကြံစည်စဉ်းစားမှုကို ပြုနိုင်ရေးအတွက် ရှေးဦးစွာ လိုအပ်သည့် အရာ

ဖြစ်သော စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ရန်မှာ မလွဲမသွေ လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်တော့်အနေနှင့် ထိုကျင့်စဉ်ကို အောက်ပါ အတိုင်း လိုက်နာပြုလုပ် အားထုတ်ရန် အကြံပေး လိုပါသည်။

ထိုကျင့်စဉ်တွင် လိုအပ်သော ကာယလေ့ကျင့်ခန်းနှင့်မနော လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်ခုကို ပူးတွဲထားပါသည်။

၁။ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်၍ အေးချမ်းသာယာပြီးလေကောင်း လေသန့်ကို ကောင်းစွာရရှိနိုင်သော နေရာကို ရွေးချယ်ပါ။

၂။ မိမိ ကြိုက်နှစ်သက်သလို ကုလားထိုင် ပေါ်၌ဖြစ်စေ၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ဖြစ်စေ သက်သက်သာသာထိုင်ပါ။

၃။ သက်သက်သာသာထိုင်မိသည်နှင့်တပြိုင်နက် မိမိခန္ဓာနှင့် စိတ်ကို ဖြေလျှော့သော ရီလက်ဇေးရှင်း အကျင့်ကို ကျင့်ပါ။

၄။ ဤသို့ကျင့်ဆောင်သဖြင့် သုံးမိနစ်ခန့်မျှ အချိန်ကြာလာသောအခါ မိမိစိတ်တွင်းဝယ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၏ အရသာသည် အနည်းနှင့်အများ ဝင်ရောက် လာပေလိမ့်မည်။

၅။ ထိုအခါတွင် နက်ရှိုင်းသော အသက်ရှူမှု= *Deep breathing* (များစွာ အားမထုတ်ပဲ)ကို စတင် လေ့ကျင့်နိုင်ပေပြီ။

၆။ သုံးလေးမိနစ်ခန့်မျှ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်မိလျှင် မိမိခန္ဓာတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင် ဓာတ်များ အပြည့်အဝ ရောက်ရှိလာပြီး စိတ်နှင့်ခန္ဓာမှာ ရွှင်လန်း အားပြည့်လာသည့်အရသာကို ခံစားရမည် ဖြစ်သည်။

၇။ ဤအဆင့်သို့ ရောက်လျှင် နက်ရှိုင်းသော သဟဇာတ စိတ်ထားကို ပွားများရန် အားထုတ်ပါလော့။ နက်ရှိုင်းသော သဟဇာတစိတ်ထား = *Deep Harmony* ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ မိမိခန္ဓာတွင်း၌ သော်လည်းကောင်း၊ ပြင်ပ လောက၌သော်လည်းကောင်း မိမိစိတ်အာရုံနှင့် ဆန့်ကျင့်မှုအရာ ဟူဟူသမျှ မထားရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အားလုံးသော သက်ရှိ သက်မဲ့ အရာဝတ္ထုများနှင့် မိမိသည် အဆင်ပြေခြင်း ကျေကျေ နပ်နပ် ရှိခြင်း၊ မလိုမုန်းတီး၊ မရှုစိမ့်နှင့် အာဃာတ စသည့် အဖျက်စိတ်ထားများ ကင်းစင်ခြင်း မေတ္တာစိတ် ပျံ့နှံ့ခြင်း ဟူ၍ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ထိုအဖျက်စိတ်ထားများ ရှိနေပါလျှင် မိမိဆင်ခြင်တုံ တရားကိုပွားများ၍ ထိုအမှားများကို ဖယ်ရှား ပစ်ရပါမည်။ အမှားကင်းစင် လာသည်နှင့်အမျှ သဟဇာတ စိတ်ထားသည် ကြည်လင်သန့်စင်၍ လာပေလိမ့်မည်။ ထိုအခါတွင် သဟဇာတ စိတ်ထား၏ အပေါ်မှာ အချိန် အတော်ကြာသည်အထိ မိမိ စိတ်အာရုံကို စုရုံးစူးစိုက်မှုဖြင့် တည်ငြိမ် အေးချမ်း စိတ်ကို အဆင့်မြင့်မြင့်အထိ စုဆောင်း ရယူပါလော့။

၈။ ထိုအဆင့်တွင် အာရုံ မပြားစေပဲ နှလုံး သွင်းမိလျှင် မိမိစိတ်တွင်းသို့ ငြိမ်းချမ်းစိတ် =*Peace of Mind* ဝင်ရောက်၍ လာပေတော့မည်။ ထိုငြိမ်းချမ်းစိတ်အပေါ်တွင်လည်း စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုဖြင့် မိမိစိတ်အစဉ်တွင် ဝင်ရောက်လာသော တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ထပ်မံ၍စုဆောင်းရယူပါလော့။

၉။ ဤအဆင့်တွင် စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်မှုကို နက်ရှိုင်းစွာ ပြုမိသောအခါတွင် ထိုထက် မြင့်မားသည့် အဆင့် ပီတိ

သောမနဿ= *Bliss* သို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်ပေသည်။ ပီတိသောမနဿ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်အစဉ်တွင် ကြည်လင်ရွှင်ပျမှုကြောင့် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဝမ်းမြောက်သည့် အာရုံပင် ဖြစ်ပေသည်။

ထိုအာရုံကို ရယူနိုင်ခြင်းအားဖြင့်–

၁။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းခြင်း၊

၂။ ကျန်းမာရေး ကောင်းခြင်း၊

၃။ အမှန်တရားကို မြင်လွယ်ခြင်း၊

၄။ စိတ်တန်ခိုး ကြီးမားတိုးတက်ခြင်း၊

၅။ ရောဂါဝေဒနာများကို ခန္ဓာတွင်း မဝင်နိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ခြင်း၊

၆။ အသက်ရှည်စေနိုင်ခြင်း၊

၇။ ဥပဓိရုပ်ဆင်း ကြည်လင်ကောင်းမွန်စေခြင်း၊

၈။ လူအများ၏ ကြည်ညိုလေးစားမှုကို ပိုမိုရရှိခြင်း၊

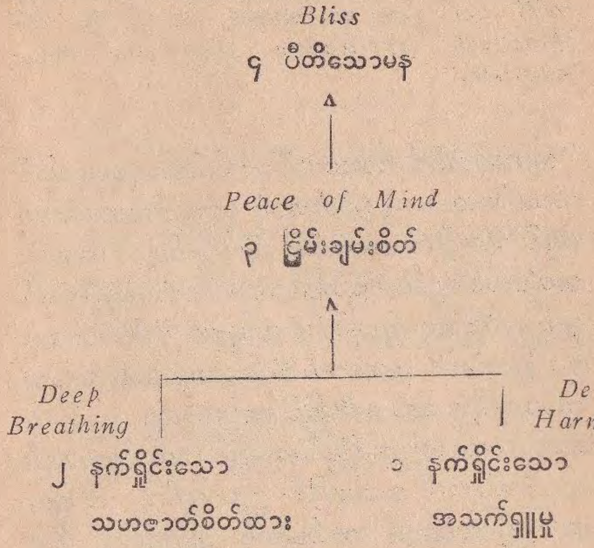
၉။ မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများ အောင်မြင်စေခြင်း၊

၁၀။ အလုပ်အကိုင်၊ အကြံအစည်များကို အင်အား အပြည့်အဝနှင့်မပင်မပန်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း–

စသည့် စွမ်းပကားများကို ရရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အမှတ်ရလွယ်ကူလျက် လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သောအခါမှာ အာရုံယူနိုင်ရန် တဘက်တွင် ပုံစံတခုကို ပြုလုပ်ဖော်ပြပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရကို သုံးစွဲလိုပါက သုံးစွဲနိုင်ရန်လည်း ပူးတွဲ ဖော်ပြပါသည်။



ဤနေရာတွင် အထက်ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်သောအခါစိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုမှာအထူးလိုအပ်ကြောင်း သိရှိရန်အတွက် စိတ်ပညာရှင် ဟန်နယ်၏ ညွှန်ကြားချက်ကို တဘက်တွင် ကူးယူဖော်ပြပါသည်။

"*Concentrate, on Harmony, and when I say concentrate, I mean all that the word implies; concentrate so deeply, so earnestly, that you will be conscious of nothing, but harmony. Remember, we learn by doing. Reading this book will get you no where. It is in the practical application that the value consists.*"

"သဟဇာတ်စိတ်ထားအပေါ်မှာ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်ထားပါလေ့။ ဤသို့စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်ထားပါဟု ကျွန်ုပ်ဆိုရာ၌ ထိုစကားလုံး၏ ဆိုလိုချက်များ အားလုံးအတိုင်းပင် ကျွန်ုပ်ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်မှုကို နက်ရှိုင်းစွာပြုလုပ်ပါ။ အထူးပင် စိတ်ပါဝင်စားစွာ ပြုလုပ်ပါ။ သဟဇာတ် စိတ်ထားမှတပါး အခြားဘာတခုကိုမျှ သင် မသိမမြင် မစဉ်းစားရ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လက်တွေ့ပြုကျင့်ခြင်းအားဖြင့် တတ်သိနားလည်ရသည်ဆိုခြင်းကို သတိရပါ။ ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ခြင်းအားဖြင့် သင်သည် ဘယ်အဆင့် ဘယ်နေရာ ကိုမျှ ရောက်ရှိမည် မဟုတ်။ လက်တွေ့ လေ့ကျင့် လုပ်ကိုင်ခြင်း၌သာ တန်ဖိုးပါရှိသည်။"

သို့ဖြစ်လေရာ စစ်မှန်သော တန်ဖိုးကို အရယူနိုင်ရန် မည်သူမဆို စစ်မှန်သော စိတ်အာရုံ စူးစိုက်မှုဖြင့်လက်တွေ့လေ့ကျင့်

ဒုတိယအကြိမ်

ပြီး ရယူပါလျှင် စိတ်၏ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကိုအရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

ထိုအခါ စာမျက်နှာ ၃၄၂ ၌ ဖော်ပြပါရှိသော အကျိုးတရား ၁၀ ပါးကို မလွဲမသွေ ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

ဤအခန်း၏ မှတ်သားဖွယ်ရာ အကျဉ်းချုပ်

၁။ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှု အကျင့်သည် စိတ်ပညာသမား၏ အားအထားရဆုံး အကျင့် ဖြစ်သည်။

၂။ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိမှသာ စိတ်အာရုံ စုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှုကို ဖြစ်စေသည်။

၃။ စိတ်အာရုံစုရုံးစူးစိုက်နိုင်မှု မပါရှိပဲနှင့် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှုကို မရရှိနိုင်။

၄။ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည့် ကာယနှင့်မနော လေ့ကျင့်ခန်းမှာ နက်ရှိုင်းစွာ အသက်ရှူမှုနှင့် နက်ရှိုင်းစွာသဟဇာတ်စိတ်ထားပွားများရန်ဖြစ်သည်။

၅။ ထိုအကျင့်နှစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်လျှင် ငြိမ်းချမ်းစိတ်နှင့်ပီတိသောမနသာကိုရရှိပြီးအောင်မြင်မှုကို ဖြစ်စေလိမ့်မည်။

ဒုတိယအကြိမ်

နိဂုံး

အောင်မြင်ပြီးမြောက်လိုသော စိတ်ပညာ သမားများသည် မိမိစိတ်အစဉ်ဝယ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနှင့် တကွ အင်အား အပြည့်အဝ ရှိနေရန်ကို ရှေးဦးစွာ ရှေးရှုဦးတည်လျက် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်လိုက်နာနေရန်မှာ အဓိကအနေနှင့် လိုအပ်သည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ တားမနိုင် ဆီးမရ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ပြီးခဲ့သော အမှားများကို တရစ်ဝဲဝဲ ပြန်လည် သတိရခြင်း၊ သူတပါးအပေါ်မှာ မလိုမုန်းထား မရှုစိမ့် ဖြစ်ခြင်းများသည် အားလုံး အမှားဟု သိရှိပြီး ထိုမလိုလားအပ်သော အချက်များ စွန့်ပယ်နိုင်ရန်သည် ဒုတိယ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်သည်။

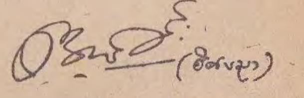
အထက်ပါ အဓိကလိုအပ်ချက်ပြည့်ဝရန်နှင့် ဒုတိယအရေးအကြီးဆုံး အချက်များ စွန့်ပယ်ပစ်နိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်ချက်

ဒုတိယအကြိမ်

မှာ ကျင့်စဉ်တခုတည်း စွဲကိုင်ထားရုံမျှနှင့် ယေဘုယျအားဖြင့် မပြီးစီးနိုင်ပေ။ ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိသော ကျင့်စဉ်များကို သူ့နေရာနှင့်သူလိုအပ်သလိုအားလုံးကုန်လေ့ကျင့်လိုက်နာ အသုံးပြုရန်မှာ လိုအပ်သည်။ ဤအချက်ကို လေးလေးနက်နက် မှတ်သားပြီးဖော်ပြခဲ့ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းများကို မိမိနှင့်အလျဉ်း သင့်သလို လေ့ကျင့်ထားရန် အကြံပေးတိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ဤဒိဋ္ဌလောကတွင် လူ့ဘဝ အောင်မြင်ရန်အတွက် တခုတည်းသော အဆောင်ကောင်းဆိုသည်မှာ မရှိနိုင်ပါ။ ရှိလည်း မရှိပါ။ အားလုံးသော သက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားများ ပြည့်ဝလာသောအခါကျမှသာ အောင်မြင်မှုသည် မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်ရလေသည်။ စိတ်ပညာသမားသည် ဤ အချက်မှန်ကို မျက်ခြည်ပြတ်မခံပဲ မိမိနှလုံးသားထဲမှာ အမြဲ ထားရှိရပါမည်။

စိတ်ပညာသမားသည် မိမိကိုယ်သာ အားထားရာ ဆိုသော ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ရင်ဝယ်ထားလျက်ကျင့်သင့်ကျင့်ထိုက်သမျှသော အကျင့်ကောင်းများကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုဖြင့် မိမိစိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးထွားစေလျက် အမှန်တရားကို မြင်သိသောအားဖြင့်၊လိုက်နာသောအားဖြင့်သာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ကိုယ်တိုင် ရယူရာသတည်း။



အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

ဒုတိယအကြိမ်

PDF Creator - nyeyadhamma@gmail.com

အောင်ဝင်း (စိတ်ပညာ)

စိတ်ပညာသမား အားထားကျင့်စဉ် ?

အောင်မြင်ခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာအဖြာဖြာကို ကောင်းသော မိမိကျင့်စဉ်ကသာ မိမိအား ပေးနိုင်စွမ်းရှိသည်။ အခြားမည်သူကမျှ သပ်သပ်ကိုင်ကိုင် မပေးနိုင်ပါဆိုသည့်စကားကို စာဖတ်သူ ယုံကြည်ပါ၏လော ?။

အဖြေမှန်ကို ရရှိနိုင်ရန် ကျောဘက်အဖုံးလှန်၍ ဝေဖန်ဉာဏ်ဖြင့်ဖတ်ရှု ဆင်ခြင်မှုပြုပါရန် -

စိတ... အားထားကျင့်စဉ်

V

မှန်ကန်ကောင်းမွန်သော ကျင့်စဉ်များကို လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း အားဖြင့် ကောင်းသော ကံတရားကို ဖြစ်ပွားစေသည်။ ထိုကံတရားက ထိုသူအတွက် သူကြိုက်နှစ်သက်သော ဆုလာဘ်များကို ဖြစ်ပွားစေကာ ပေးအပ်လာပါလိမ့်မည်။ ဤကား ကြောင်းကျိုးတရား ဖြစ်သည်။

ကြောင်းကျိုး တရားသည် မည်သည့်နေရာမဆို မည်သူ့ကိုမျှ မငဲ့ညှာပဲ အမြဲတစေ စိုးမိုး အုပ်ချုပ်၍ နေပေသည်။

ဤစာအုပ်တွင် လေ့လာ လိုက်နာစရာ ကျင့်စဉ်များကို အကိုးအကားနှင့် ဖော်ပြထားပါသည်။