

ပေပြင့်

သင့်စိတ် သင့်အတွေးအကြံများ အတိုင်းသာ

ဟောင်ပဲညို (လက်ပူကန်)

mmcybermedia.com

စာဖို့တိုင်းဝေသော



ပေပြင့်

သင့်စိတ်  
သင့်အတွေးအကြံများ  
အတိုင်းသာ



# ပေပြင်

သင့်စိတ်  
သင့်အတွေးအကြံများ  
အတိုင်းသာ

As a Man Thinketh  
James Allen

MYANMAR BOOKS PUBLISHING HOUSE

စာမူခွင့်ပြုအမှတ်

၄၉/၉၉ (၁)

မျက်နှာရုံးခွင့်ပြုအမှတ်

၆၉/၉၉ (၂)

မျက်နှာရုံးသရုပ်ဖော်

ဘဌေးကြည်

မျက်နှာရုံးကာလာခွဲ

Prestige

အတွင်းဖလင်

ကလျာ

ကွန်ပျူတာစာစီ

ခွန်မျိုး

စာအုပ်ချုပ်

ကိုမြင့်

မျက်နှာရုံးပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈)၊ စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်ခင်ခင်ဝင်း (၀၂၆၇၀) ကလျာ အော့ဖ်ဆက်

၁၅၂၊ ကျွန်းရွှေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။



## မာတိကာ

၁။ အတွေးအကြံနှင့် အကျင့်စရိုက်

၂။ အခြေအနေအကြောင်းခြင်းရာများအပေါ် အတွေးအကြံ၏ လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု

၃။ ကျန်းမာရေးနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် စိတ်အတွေးအကြံ၏ သက်ရောက်မှု

၄။ အတွေးအကြံနှင့် ဦးတည်ချက်

၅။ အတွေးအကြံနှင့် စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှု

၆။ အနာဂတ်မြင်ကွင်းနှင့် ရည်သန်စံထားချက်များ

၇။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း

## ထုတ်ဝေသူ

ဦးဖေမြင့် (၁၂၂၅၉) ဖေမြင့်စာပေ  
၅၁၆၊ အဝေရာလမ်း၊ နံ့သာကုန်း၊ အင်းစိန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

## မိုနိုပ်ခြင်း

ဒုတိယအကြိမ်၊ ၁၉၉၉ ခုနှစ်၊ မတ်လ



## အခန်း(၁) အတွေးအကြံနှင့်အကျင့်စရိုက်

လူသည် သူ၏ စိတ်နှလုံးတွင် စဉ်းစားခွဲထင်ထားသည့်အတိုင်းတကယ်ဖြစ်၏ ဟူသော စကားတစ်ခု ရှိသည်။

သည်စကား၏အဓိပ္ပာယ်သည် အလွန် နက်နဲကျယ်ဝန်းသည်။ လူတစ်ယောက်၏ စိတ်တွင် ခွဲခွဲလမ်းလမ်း ဖြစ်နေသော အရာတစ်ခုသည် တစ်ချိန်၌ တကယ်လက်တွေ့ အကောင်အထည်ပေါ်လာစမြဲ ဖြစ်သည် ဟူသော သဘောမျှပြောခြင်းမဟုတ်။ လူတစ်ယောက်၏ ဘဝတစ်ခုလုံး၊ သူ့ဘဝ၏ သိသာထင်ရှားသော အခြေအနေအားလုံး၊ မသိသာမထင်ရှားသော အကြောင်းခြင်းရာအားလုံး၊ သူ့ဘဝကံကြမ္မာ သို့မဟုတ် သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့ရ မည့် အဖြစ်သနစ်များ၊ ကောင်းသော ဆိုးသော အလားအလာများ စသည်တို့အားလုံးပင် သူ့စိတ်ကူး သူ့အတွေးအကြံ များ၏ ဖန်တီးချက်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

**လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို သူ၏အကျင့်စရိုက်က ပေါ်ဆောင်နေတီး၏။ ထိုအကျင့်စရိုက် ဟူသည်လည်း သူ့အတွေးအကြံများ၏ စုပေါင်းရလဒ်ပင် ဖြစ်၏။**

ပမာဆိုရသော်...

အစေ့ မရှိလျှင် အပင်မရှိ၊ အစေ့ရှိမှသာ အပင်တို့ပေါက်ဖွားတည်ရှိနိုင်သကဲ့သို့ လူ၏အပြုအမူ ဟူသမျှ သည် လည်း အတွေးတည်းဟူသော ပုန်းခိုနေသောမျိုးစေ့များမှပင် ပေါက်ရ၏။ အတွေးမျိုးစေ့မရှိဘဲ အပြုအမူ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်သစ်ပင် မဖြစ်ပေါ်ပေ။

လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုရာ၌ သေချာကန့် စီစဉ်ကြံဆ၍လုပ်သော အလုပ်မျိုးမှသည် ကြိုတင်စဉ်းစားခြင်းမရှိ မတော်တဆ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ ရုတ်တရက်အလိုအလျောက် လုပ်လိုက်မိသော လုပ်ရပ်များအထိ အားလုံး အကျုံးဝင် ပေသည်။

\*\*\*\*\*



အပြုအမူသည် အတွေးအကြံမှ ဖူးပွင့်လာ၍ စိတ်ချမ်းသာရွှင်လန်းခြင်း (သုခ)၊ ပူပန်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) တို့ကား ထိုအဖူးအပွင့်တို့မှ ဆက်လက်ဖြစ်ထွန်းသည့် အသီးအနှံဖြစ်၏။

လူသည် သူစိုက်ပျိုးသောအပင်မှ အသီးအနှံကိုပင် ချိုသည်ဖြစ်စေ၊ ခါးသည်ဖြစ်စေ ခူးဆွတ်ရိတ်သိမ်းမှု ပြုရပေသည်။

**စိတ်တွင်းရှိ အတွေးအကြံတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဖန်ဆင်း၏။**

**ကျွန်ုပ်တို့၏ လက်ရှိအဖြစ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်အာရုံ၌ တည်ရှိခဲ့သည့် အတွေးအကြံတို့၏ စိမ့်ဖန်တီးထားမှုများသာ ဖြစ်၏။**

**လူ တစ်ယောက်၏ စိတ်အာရုံ၌ မကောင်းဆိုးဝါး အတွေးအကြံများ ရှိငြားအံ့။ ထိုသို့ထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် နှားနှောက်ကာ လာသည့် လှည်းဘီးပမာ ဗန္ဓာတမ်း လိုက်ပါ၏။**

**အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် စင်ကြယ်သော အတွေးအကြံအားဖြင့်သာ တည်ကြည်စွာ ရှိငြားအံ့၊ ချမ်းသာသုခသည် သူ၏ နောက်မှ အရိပ်ပမာ ထက်ကြွပ်လိုက်ပါပေမည်။**

\*\*\*\*\*

လူသည် အချည်းနှီးအကြောင်းမဲ့ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်သည်မဟုတ်။ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်၍သာ အမြဲဖြစ်ရ၏။

ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု နိယာမတရားသည် မျက်မြင် ဒိဋ္ဌ ရုပ်လောက၌သာ ထင်ရှားမှန်ကန်သည်မဟုတ်၊ ပုန်းခိုလျက်ရှိသည့် အတွေးကမ္ဘာနာမ်ကမ္ဘာ၌လည်း ၎င်းအတိုင်း မလွဲမသွေ ဖြစ်ပေါ်၍နေ၏။

မြင့်မြတ်စင်ကြယ်ကြည်ညိုဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ကြံ့ကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်ဖြင့် ဖြစ်လာခြင်းမဟုတ်။ အတွေးအမြင် မှန်ကန်အောင် မပြတ် အားထုတ်ခြင်း၊ လေးမြတ်ကြည်ညိုဖွယ် အကြံအစည်တို့ကိုသာ အစဉ်နှစ်သက်ပွားများခြင်းတို့ကြောင့် မချစ်ပေါ်လာရသည့် အကျိုးရလဒ်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ အလားတူပင် အဟိတ်တိရစ္ဆာန် ဆန်ဆန် အကျင့်တန်သူတစ်ဦးသည်လည်း ကံကြမ္မာနိမ့်ပါးနံ့ချာခြင်းကြောင့်မဟုတ်၊ ယုတ်ညံ့နိမ့်ကျသော အကြံအစည်တို့ကိုသာ ကာလရှည်ကြာ ပွားများမွေးမြူရင်း ထိုသို့ဖြစ်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

\*\*\*\*\*

လူသည် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်ပြည့်ဝအောင် တည်ဆောက်နိုင်သကဲ့သို့ ဆိုးယုတ်ပျက်စီးအောင်လည်း ဖျက်ဆီးခြင်း ပြုနိုင်၏။ အတွေးတည်းဟူသော လက်နက်တိုက်၌ သူသည် သူကိုယ်တိုင်အား ဖျက်ဆီးမည့် လက်နက်ကိရိယာကို သူ့ဘာသာပုံသွင်းပြုလုပ်၏။ အလားတူပင် သူ့အား ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ကို ပေးမည့် ဘုံဗိမာန်ကြီး တည်ဆောက်ရန် စူးဆောက်တန်ဆာပလာများကိုလည်း သူပင်လျှင် ပုံစံထုတ်ပြုလုပ်ပေသည်။

မှန်သော အတွေးအကြံကိုသာ စိစစ်လက်ခံကာ မှန်ကန်စွာ အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူသည် အမြင့်ဆုံးသော ဘုံအဆင့်အထိ လှမ်းတတ်နိုင်၏။ တစ်ဖက်တွင်မူ မှားသောအတွေးအကြံကို ခံယူခြင်း၊ လွဲမှားစွာ အသုံးပြုခြင်းတို့ဖြင့် အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ထက် နိမ့်ပါးသောအဆင့်သို့ ကျဆင်းသွားနိုင်၏။ ဤအစွန်းနှစ်ခုကြား၌ လူပုဂ္ဂိုလ်၏ နေရာအနိမ့်အမြင့် အဆင့်ဆင့်တို့ရှိကြရာ ထိုအဆင့်အသီးသီးသို့ ရောက်ရှိစေမှုတွင် ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်သည်ပင် ဖန်တီးသူ အရှင်သခင် ဖြစ်ပေသည်။

**လူသည် အတွေးအကြံ၏ အရှင်သခင်ဖြစ်သကဲ့သို့ အကျင့်စရိုက်၏ ဖန်တီးရှင်လည်းဖြစ်၏။ ထို့ပြင် သူ့အခြေအနေ၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သူ့ဘဝကြမ္မာဟူသမျှတို့ကို ပုံသွင်းပြုလုပ်သူလည်း ဖြစ်ပေသည်။**

\*\*\*\*\*



လူ၌ စွမ်းအားသတ္တိရှိသည်။ အသိဉာဏ်အမြင် ရှိသည်။ မေတ္တာဓာတ်လည်း ရှိသည်။ တစ်ဖန် သူသည် မိမိစိတ်ကူး မိမိအတွေးအကြံများ၏ အရှင်သခင်လည်း ဖြစ်သည်။

ဤနည်းအားဖြင့် သူသည် မိမိရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်အတွက် သော့ချက်ကို ကိုင်ဆောင်မိထားသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ လိုရာဆန္ဒအတိုင်း ဖန်တီးပုံသွင်းပေးနိုင်မည့် တန်ခိုးစွမ်းအားကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်လျက် ရှိသည်။

မည်သည့်အနေအထား၌မဆို လူသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အရှင်သခင်ဖြစ်သည်။ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်အနည်းဆုံး အချိန်၊ အဆိုးယုတ် အနိမ့်ကျဆုံးအချိန်၌လည်း အရှင်သခင်သည် အရှင်သခင်ပဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုသို့သောအချိန်မျိုး၌မူ သူသည် မိမိအိုးအိမ်ကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း မရှိသည့် မိုက်မဲသော အရှင်သခင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍ မိမိအနေအထားကို ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုပြုလာမည်၊ မိမိဘဝ တည်ရှိနေရသည့် အကြောင်းအကျိုး နိယာမတရားကို စူးစမ်းသိမြင်လာမည်ဆိုလျှင်မူ သူ၌ ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင် ရှိလာပြီ၊ သတိသမ္ပဇ်တရားကို သုလက်ကိုင်ထားတတ်လာပြီ။ ထိုအခါ သူ၏စွမ်းအားများကို အသိဉာဏ်တို့၍ အသုံးပြုတတ်လာမည်။ သူ၏ အတွေးအကြံများကိုလည်း အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ထွန်းစေမည့် အကြောင်းရပ်များဘက်သို့ တည်မတ်ထိန်းကျောင်းလာမည်ဖြစ်သည်။

\*\*\*\*\*

လူသည် ဤသို့ မိမိအတွေးအကြံနှင့် မိမိဘဝအခြေအနေတို့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် ဖြစ်တည်နေပုံ သဘောကို မိမိကိုယ်တိုင်၌ တွေ့ရှိသိမြင်ပြီးသည့်အခါမှသာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိသော အရှင်သခင် ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ဤသို့ သိမြင်ရေးသည် သာမန်အားဖြင့် လွယ်သယောင် ရှိသည်။ သို့သော် ဤအရာကား ဤသို့တည်းဟု သူတစ်ပါး ညွှန်ပြသဖြင့် အမှတ်မဲ့ သိရခြင်းမျိုးသည်မူ အပေါ်ယံကြော သိခြင်းမျှဖြစ်၍ သိစိတ်ထဲတွင် ရေရှည်မနေ။ နောင်ကာလ လက်တွေ့ဘဝ၌ ၎င်းအသိကို ထင်ဟပ် သုံးစွဲလေ့မရှိ။ တစ်နည်းပြောရလျှင် ထိုအသိသည် သိသယောင် ရှိလိုက်ပြီး ပျောက်သွားသည့် တစ်ဒင်္ဂအသိမျှသာဖြစ်၍ အကျိုးကျေးဇူး မထင်ရှားပေ။

သိစိတ်အာရုံ၌ ရေရှည်စွဲမြဲ၍ အကျိုးကျေးဇူး ထင်ရှားသော အသိတရားဖြစ်ရန်အတွက်မူ အားထုတ်မှု လိုသည်။ အားထုတ်မှုဟူသည်ကား ယင်းကြောင်းကျိုးတရား မိမိဘဝ၌ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ပုံကို အနုလုံ ပဋိလုံ စေ့ငုံ ဆင်ခြင်ရန် ဖြစ်သည်။

အတွေးအကြံနှင့် ယှဉ်သော အသိ၊ ကိုယ်တိုင်စူးစမ်းစိစစ် ဖော်ထုတ်မိသော အသိမျိုးသာ သိစိတ်အာရုံ၌ ခိုင်မြဲစွဲထင်ကာ နောက်တွင်လည်း လက်တွေ့ဘဝ၌ ၎င်းအသိကို ထင်ဟပ်သုံးစွဲမိမည် ဖြစ်သည်။

\*\*\*\*\*

ပတ္တမြား၊ စိန်၊ ရွှေ စသည့် အဓိကန် ကျောက်မျက်ရတနာကို အလွယ်တကူ မရ၊ ဇွန်ပဲကြီးစွာ စူးစမ်းရှာဖွေခြင်း၊ တူးဆွဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ရသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အစစ်အမှန်တရားများကိုလည်း လူသည် မိမိနာမ်ဝိညာဉ်အား အနက်အရှိုင်း တူးဆွဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့်သာ တွေ့ရှိသိမြင်နိုင်ပေသည်။

မိမိ၏အတွေးအကြံ အသီးသီးကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ကာ တစ်ခုသော အတွေးအကြံကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မိမိဘဝ၌ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်ပုံ၊ မိမိနှင့်ဆက်စပ်သည့် အခြားသူများ၏ ဘဝ၌ မည်သို့သက်ရောက်ပုံ၊ ထိုသက်ရောက်မှုများကြောင့် မိမိဆက်ဆံရသော လူမှုဝန်းကျင်အနေအထားတို့ ပြောင်းလဲလာပုံ၊ ထိုပြောင်းလဲလာသော ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများကြောင့် မိမိဘဝကံကြမ္မာများ၊ မိမိဘဝ၏ အကောင်းအဆိုး အလားအလာများ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်ပုံ စသည်တို့ကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားမည်။ တစ်ဖန် ထိုအတွေးအကြံကိုပင် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ ကြည့်ခြင်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကာလ မိမိဘဝ၊ မိမိနှင့် ဆက်စပ်သူတို့၏ ဘဝ၊ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိမိ အလားအလာ၊ မိမိ ကံကြမ္မာ စသည်တို့၌ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲ ဖြစ်ပေါ်ပုံတို့ကို စောင့်ကြည့်မှတ်သားမည်။ ယင်းစောင့်ကြည့်တွေ့ရှိချက်များအပေါ် စေ့စပ်သေချာစွာ နှိုင်းယှဉ်သုံးသပ်မှုများပြုမည်ဆိုပါက မိမိသာလျှင် မိမိ၏ အကျင့်စရိုက်ကို ဖန်တီးသူ၊ မိမိသာလျှင် မိမိဘဝကို ပုံသွင်းသူ၊ မိမိသာလျှင် မိမိဘဝကံကြမ္မာကို အဆုံးအဖြတ်ပြုနေသူဖြစ်ကြောင်း ဝိပြင်ထင်လင်းစွာ သိမြင်လာပေမည်။

“ရှာသောသူသည် တွေ့၏၊ တံခါးခေါက်သူအတွက်လည်း တံခါးသည် ပွင့်၏” ဟူသောစကားသည် ဤနေရာ၌ အပြည့်အဝမှန်ကန်၏။



အကြောင်းမူ ထက်သန်ခြင်းပြခြင်း၊ စိတ်ရှည် ဖွံ့ဖြိုးခြင်း၊ မပြတ် ကြိုးကုတ်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ပညာဘုံဖိမာန် တံခါးကို ဖွင့်လှစ်ဝင်ရောက်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

\*\*\*\*\*

ပညာသည် တန်ဖိုးဖြစ်၏။

တန်ဖိုးစွမ်းအားအပေါင်းတို့အနက် သစ္စာတရားကို မြင်သည့် ပညာရှင်၏ တန်ဖိုးစွမ်းအားသည်သာ အကြီးမားဆုံး ဖြစ်ချေသည်။

လူတစ်ယောက်၏ အတွေးကို သူ ဘာတွေ တွေးနေပါသည် ပြောသဖြင့် မသိရ။ သူလုပ်ဆောင်ချက် များအားဖြင့်သာ သိရ၏။

ဒိုက်ဇင် ဘာရှိဗစ်ဆင်းဂါး



အခန်း(၂)  
အခြေအနေအကြောင်းခြင်းရာများအပေါ်  
အတွေးအကြံ၏လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု

လူစိတ်သည် ဥယျာဉ်တစ်ခုနှင့် ပမာတူ၏။

ဥယျာဉ်ကို လှပဝေဆာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်သကဲ့သို့ တောရိုင်းခြုံစီးသွားအောင် ပစ်ထား၍လည်းရ၏။

သို့သော် မည်သို့ထားသည်ဖြစ်စေ ဥယျာဉ်မြေကွက်ကား ဆက်လက်တည်ရှိနေမည်ဖြစ်ရာ အကယ်၍ အသုံးဝင်အကျိုးရှိသော မျိုးစေ့များချမှတ်ပေးပါက အသုံးမဝင် အကျိုးမရှိသော ပေါင်းမြက်စေ့တို့သာ ပေါများစွာ ကျရောက်ကာ ၎င်းတို့အမျိုးတွေပင် ပွားများစည်ပင်နေမည် ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ဥယျာဉ်မှူးကောင်းသည် မိမိဥယျာဉ်မြေကွက်တွင် ပေါင်းမြက်ကင်းစင်အောင် သုတ်သင် ရှင်းလင်းကာ မိမိအလိုရှိရာ သစ်ပင်ပန်းမန်ကို စိုက်ပျိုးပြုစုသကဲ့သို့ မိမိစိတ်ဥယျာဉ်၌ သန့်စင်သော စိတ်အပင်များသာ စည်ကား ဝေဆာစေချင်သော သူသည်လည်း စိတ်ဥယျာဉ်အတွင်း အသုံးမဝင် အကျိုးမရှိသော အတွေးပေါင်းမြက်များ ခိုကပ်မနေနိုင်အောင် မပြတ် သုတ်သင်ရှင်းလင်းမှု ပြုရပေမည်။

ယင်းသို့ အတွေးပေါင်းမြက် သုတ်သင်မှုကို ကြာရှည် သတိပြုလုပ်ဆောင်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်၏ အာရုံ၌ မိမိသာလျှင် မိမိ နာမိဝိညာဉ်၏ အကြီးအကဲပါတကား၊ မိမိသာလျှင် မိမိဘဝလမ်းကြောင်းကို ထိန်းကျောင်း ချမှတ်နေသူပါတကားဟူ၍ တစ်နေ့တစ်ခြား ထင်ရှားသိမြင်လာမည်ဖြစ်၏။ ထိုမှဆက်ကာ မိမိစရိုက်လက္ခဏာ၊ မိမိ အခြေအနေ အလားအလာနှင့် မိမိ၏ဘဝကံကြမ္မာမှန်သမျှတို့သည်ပင် မိမိစိတ်ကူး မိမိအတွေးအကြံများနှင့် စီမံဖန်တီး သည့်အတိုင်းသာ ဖြစ်ရပါတကားဟူ၍ အတွေးအကြံနှင့် ဘဝကြမ္မာတို့ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ပုံ နိယာမတရား ကိုပါ တိကျစီပြင်စွာ သိမြင်၍ လာလိမ့်မည်။

\*\*\*\*\*

အတွေးအကြံနှင့် စရိုက်လက္ခဏာသည် တစ်သားတည်း တည်၏။

လူတစ်ယောက်၏ စရိုက်လက္ခဏာဟူသည် အခြေအနေတစ်ရပ်၌ သူရပ်တည်သည့် ဟန်ပန်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အကြောင်းခြင်းရာတစ်ခုအပေါ် သူတုံ့ပြန်သည့်အသွင်သဏ္ဌာန်တို့အားဖြင့်သာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားရသည် ဖြစ်ရာ အပြင်ပမှ မြင်ရသော သူ့သဏ္ဌာန်ဟန်ပန်သည်ပင် သူ့အတွင်းစိတ်၏ ပုံတူရိပ်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။





လူအသီးသီးတို့သည် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေရပ်များအပေါ် မိမိတို့စရိုက်သဘာဝများအတိုင်း အသီးသီး တုန့်ပြန်ဆက်ဆံတတ်စေခြင်းဖြစ်ရာ ထိုဆက်ဆံမှု၏ ရလဒ်များ သို့မဟုတ် သူ၏ ကံကြမ္မာအဆိုးအကောင်းများတို့သည် လည်း ထိုစရိုက်သဘာဝများနှင့် လျော်ညီစွာပင် ဖြစ်ပေါ်ရပေသည်။

ဤသို့ဆိုသဖြင့် အချိန်အခိုက်အတန့်တစ်ခု၌ လူတစ်ယောက်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် မည်သည့်ကောင်းသော ဆိုးသော အနေအထားရပ်မဆိုသည် ၎င်းလူ၌ ရှိသည့် အကျင့်စရိုက်အားလုံးတို့၏ စုပေါင်းအကျိုးရလဒ်ဖြစ်သည်ဟု မမှတ်ယူစေလိုပေ။ သို့သော် ထိုအနေအထားသည် ၎င်းလူ၌ရှိသည့် တစ်ခုတည်းသော စရိုက်သဘာဝနှင့် သို့မဟုတ် သူ၌ ယင်းစရိုက်သဘာဝစီသစ္စာ ဖြစ်စေခဲ့သည့် တစ်ခုသော အတွေးလမ်းကြောင်းနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်ပတ်သတ်မှုရှိရမည်ဟူ၍ကား အခိုင်အမာပြောနိုင်ပေသည်။



လူတိုင်းပင် အတွေး-ဘဝ ဆက်စပ်မှု နိယာမတရား၏ ပြဋ္ဌာန်းချက်အတိုင်း လက်ရှိဘဝအနေအထားသို့ ရောက်ရှိနေရ၏။ သူ၏စရိုက်လက္ခဏာများကိုဖန်တီးသော သူ့အတွေးအကြံများကပင် သူ့အား ထိုဘဝအနေအထားသို့ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။ သူ၏ ဘဝအစီအစဉ်၌ ကြုံကြိုက်တိုက်ဆိုင်မှုသက်သက်ကြောင့်ဖြစ်ရသည် ဟူသော အရာ မရှိ။ အရာအားလုံးပင် မတိမ်းစောင်းနိုင်သည့် ကြောင်းကျိုးတရား၏ ရလဒ်များသာဖြစ်၏။ ဤသည်မှာ မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်လောကနှင့် သဟဇာတဖြစ်နေကြသူများအတွက်ရော၊ အံ့မဝင်ခွင်မကျ သပ္ပာယ် မဖြစ်နိုင်ကြသူများ အတွက်ပါ ၎င်းအတိုင်း မှန်ကန်၏။

လူသည် ရှေ့သို့ တိုးသွားတတ်သူ၊ ဖွံ့ဖြိုးရင့်သန်တတ်သော သဘာဝရှိသူ ဖြစ်၏။ အနေအထားတစ်ခုသို့ သူရောက်ရှိလာခြင်းသည် ထိုအနေအထား၊ ထိုတွင်ကြုံရသောအဖြစ်အပျက် အကြောင်းခြင်းရာများမှ သင်ခန်းစာ တစ်စုံတစ်ရာရယူရန်နှင့် ၎င်းအားဖြင့် ဆက်လက်ကြိုးစား ဖွံ့ဖြိုးရန်အတွက်ပင် ဖြစ်၏။ အကောင်းကိုယူကာ အကောင်းဘက်သို့ ဖွံ့ဖြိုးနိုင်သကဲ့သို့ အဆိုးကိုယူကာ အဆိုးဘက်သို့လည်း ဖွံ့ဖြိုးနိုင်၏။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူသည် သူရောက်ရှိ ကြုံကြိုက်နေသော အနေအထားတစ်ခု၌ သူ့အတွက် ၎င်းအနေအထားက သယ်ဆောင်လာသော သင်ခန်းစာကို သင်ယူရရှိပြီးသည့်အခါ၌ ထိုအနေအထားသည် ပြီးဆုံးသွားပြီး ၎င်းနေရာ၌ အခြားအနေအထားသစ် အစားဖြစ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၏ စိတ်၌ မိမိသည် ပြင်ပအနေအထားများ၏ ဖန်တီးခံသတ္တဝါတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူထားသမျှကာလပတ်လုံး ၎င်းလူသည် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေဟူသည်များ၏ ရိုက်ပတ်ထိုးနှက်ချက်ကို ခံနေရမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် အကယ်၍ သူ၏စိတ်၌ မိမိကိုယ်တိုင်သည်သာ ဖန်တီးမှုစွမ်းအားရှင်ဖြစ်သည်၊ မိမိကိုယ်တိုင်သည်ပင် မိမိနီးနယ်ပတ်သတ်လာမည့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေဟူသည်တို့ ပေါက်ဖွားရာ မြေယာနှင့် မျိုးစေ့ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူ ဖြစ်သည်ဟူ၍ သဘောပေါက် သိမြင်လာခဲ့ပြီဆိုလျှင်ကား သူသည် မိမိကိုယ်တိုင်၏ အရှင်သခင်အစစ် ဖြစ်လာပေပြီ။

စစ်စစ် မိမိရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရမည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား အကောင်းအဆိုးတို့သည် မိမိအတွေးအကြံ မိမိစိတ်ဓာတ်စရိုက်များနှင့် လျော်ညီစွာသာ ပေါ်ပေါက်စမြဲဖြစ်ကြောင်း အတွင်းစိတ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုအတွက် သတိပြုလေ့ကျင့်ဖူးသူမှန်သူ သိရှိကြပေသည်။

မိမိအတွင်းစိတ်သဏ္ဌာန် ပြောင်းလဲသည်နှင့် လျော်ညီစွာ ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်မှ မိမိဆက်ဆံနေရသော အနေအထားများလည်း ပြောင်းလဲလာတတ်ကြောင်း ၎င်းတို့ ရှုမြင်မိတတ်ကြ၏။ ၎င်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးအနေဖြင့် မိမိ၏ ပစ္စက္ခကာလ စရိုက်သဘာဝများထဲမှ ချွတ်ယွင်းအားနည်းသည့် အစိတ်အပိုင်းများကို စေ့ငုဖော်ထုတ်ကာ တစ်ခုချင်း ကုစားပြုပြင်ခြင်းအားဖြင့် သူ၏ ပစ္စက္ခဘဝ အနေအထားများသည်လည်းကောင်း၊ သူရင်ဆိုင်ဆက်ဆံ နေရသည့် ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေများသည်လည်းကောင်း ဆင့်ကဲ လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်ပေသည်။



လူ၏ အတွင်းစိတ် သို့မဟုတ် နာမ်ဝိညာဉ်သည် ၎င်းအတွင်း လျှို့ဝှက်လက်ခံသိမ်းဆည်းထားသော အရာမျိုးကိုပင် ဆွဲဆောင်ခေါ်ငင်လေ့ ရှိ၏။ ယင်းအရာသည် သူ နှစ်သက်မြတ်နိုးသောအရာ ဖြစ်နိုင်သကဲ့သို့ သူ စိုးရွံ့ထိတ်လန့်သော အရာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ထို နာမ်ဝိညာဉ်သည် မိမိမြတ်နိုးမျှော်မှန်းထားသည့် အမြင့်မားဆုံး အဆင့်သို့တိုင် တက်လှမ်းနိုင်သကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်ခြင်း မရှိသည့် အလိုရမ္မက်များ ခေါ်ဆောင်ရာ အနိမ့်ပါးဆုံး အဆင့်ထိ လည်း ကျဆင်းသွားနိုင်၏။

ပြင်ပ ပယောဂများ သို့မဟုတ် သူရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသော ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားများဆိုသည်ကား နာမ်ဝိညာဉ်အား သူ့သဘောကြိုက်ညီရာကို လက်ခံရယူနိုင်စေမည့် လမ်းကြောင်း အထောက်အပံ့သာ ဖြစ်၏။



စိတ်တွင်း၌ စိုက်ပျိုးလိုက်သော သို့မဟုတ် ကျရောက်ပေါက်ဖွားခွင့် ပေးလိုက်သော အတွေးမျိုးစေ့တိုင်းသည် စိတ်အဆောင်အဦးထဲတွင် အမြစ်တွယ်ကာ သူ့အမျိုးအစားကို ပွားများဖြစ်ထွန်းစေပြီး ကာလတစ်ခုရောက်သောအခါ၌ လုပ်ရပ်တစ်ခု၊ အပြုအမူတစ်ခုအဖြစ် ဖူးပွင့်လာ၏။ ထိုအဖူးအပွင့်မှ တစ်ဖန် အခြေအနေအခွင့်အလမ်း သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတည်းဟူသော အသီးအနှံ ဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။

အတွေးမျိုးစေ့သည် ကောင်းသောမျိုးစေ့ ဖြစ်က အသီးအနှံကောင်း သီးလာမည်ဖြစ်ပြီး မကောင်းသော အတွေးမျိုးစေ့မှ မကောင်းသောအသီးသာ သီး၍ လာချေမည်။

\*\*\*\*\*

ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်တည်းဟူသော ဗဟိဒ္ဓလောကသည် အတွေးအကြံတည်းဟူသော အတ္ထုတ္တသဏ္ဌာန်အဖြစ်သို့ မိမိသာသာ ပုံဖော်ပြောင်းလဲသွားတတ်ခြင်းဖြစ်ရာ ကောင်းသော ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား၊ ဆိုးသော ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား နှစ်ရပ်လုံးသည်ပင် နောက်ဆုံး၌ လူ၏ ကောင်းကျိုးအတွက်ပင် ဖြစ်၏။ အကြောင်းမူ စိုက်ပျိုးသောအပင်၏ အသီးကို ရိတ်သိမ်းရယူသူအဖြစ် လူသည် ဆင်းရဲချမ်းသာအခြေအနေနှစ်ရပ်လုံးမှပင် သင်ခန်းစာ ရရှိနိုင်သောကြောင့်ပင်တည်း။

အတွင်းစိတ်၌ နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်လျက်ရှိသည့် အလိုဆန္ဒများ၊ ရည်မှန်းချက်များ၊ အတွေးများ၏ လွှမ်းမိုးမှုကိုခံယူကာ ယင်းတို့ ဦးဆောင်ရာသို့ လိုက်ပါကြသူတို့အနေနှင့် (မစင်ကြယ်သောအတွေးအားဖြင့် စွဲမိစွဲရာ နောက် တစ်ကောက်ကောက်လိုက်ခဲ့မိသည်ဖြစ်စေ၊ ကြံ့ခိုင်သောစိတ်၊ မြင့်မားသောရည်မှန်းချက်တို့ဖြင့် တစ်သမတ်တည်း ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်စွာ လျှောက်လှမ်းခဲ့သည်ဖြစ်စေ) မိမိလျှောက်ခဲ့သောလမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့်လုပ်ရပ်တို့၏ အသီးအပွင့်များသည် နောင်မိမိတွေ့ကြုံဆုံစည်းရမည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတို့၏ အစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို နောက်ဆုံး၌ တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်၏။

အနာဂတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပစ္စုပ္ပန်၌ ဖန်တီးခဲ့ပြီး နောင်အခါ၌ ထိုပတ်ဝန်းကျင်ကိုပင် ရင်ဆိုင်ကြရသော သဘောဖြစ်၏။ ဤသဘောတရားသည် နိယာမတရားသဖွယ် အမြဲမှန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိ၏။

ပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက် အကျဉ်းထောင် သို့မဟုတ် လူဗွေဧဟာသို့ ရောက်ရှိခြင်းသည် ကံကြမ္မာသို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထား၏ မတရားစီမံခြင်းကြောင့်မဟုတ်။ နိမ့်ပါးသော အတွေးအကြံနှင့်ယှက်ညှိသော အလိုရမ္မက်တို့၏လမ်းကြောင်းကို လိုက်ရင်း ရောက်ရှိသွားခြင်းသာ ဖြစ်၏။ အလားတူပင် စင်ကြယ်သော အတွေးအကြံရှိသည် ထင်ရသူတစ်ဦး ဒုစရိုက် ချောက်ကမ်းပါး အတွင်း ရုတ်တရက် သက်ဆင်းသွားခြင်းသည်လည်း ပြင်ပ အခြေအနေဆိုး တစ်ရပ်ရပ်၏ တွန်းအားကြောင့်မဟုတ်။ ဒုစရိုက်အတွေးသည် သူ၏ နှလုံးအိမ်အတွင်း လျှို့ဝှက်စွာ ကိန်းအောင်းနေပြီး အခါအခွင့်သင့်သည့်အချိန်၌ ကာလရှည်ကြာ စုစည်းထားသည့် အားအင်ဖြင့် ထင်ရှားထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်၏။

ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားဟူသည် လူကို ဖန်တီးသည် မဟုတ်။ သူသည် ဘယ်သို့သောသူမျိုးဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်သောအရာသာ ဖြစ်၏။ တစ်နည်းပြောရသော် အခြေအနေဟူသည် လူကောင်းလူဆိုး ခွဲခြားသော မှတ်ကျောက်ဖြစ်၏။ မီးလောင်ချိန်၌ လူကောင်းသည် သက်စွန့်ကြိုးပမ်း မီးငြိမ်းသတ်ရန် အားထုတ်၍ လူဆိုးကမူ အလစ်သုတ်ရန်၊ လူယက်ရန်သာ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် မိမိတို့၏ စရိုက်သဘာဝကို အသီးသီး ဖော်ပြကြသကဲ့သို့ ဖြစ်၏။

လူအား မကောင်းမှု ဒုစရိုက်သမားအဖြစ်သို့ သက်ဆင်းစေသည့် တစ်ခုတည်းသောအရာသည် မကောင်းသော စိတ်အကြံသာဖြစ်၏။ ဒုစရိုက်စိတ်ကြောင့် အကုသိုလ်အမှုကိုပြုကာ ဆိုးကျိုးဒုက္ခများ ခံစားရ၏။ အလားတူပင် လူအား ကောင်းသောအမှုကိုသာပြုသည့် သုစရိုက်သမားအဖြစ်သို့ မြင့်တက်စေသောအရာသည်လည်း သူ၏ ကောင်းသောစိတ်အကြံ တစ်ခုတည်းသာလျှင်ဖြစ်၏။ သုစရိုက်စိတ်ကြောင့် ကုသိုလ်အမှုကိုပြုကာ ယင်း၏အကျိုး ရလဒ်အဖြစ် ချမ်းသာသုခကို ခံစားရ၏။

ဤသို့လျှင် လူသည် မိမိအတွေးအကြံတို့၏ အရှင်သခင်အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို ဖန်တီးသကဲ့သို့၊ သူနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသည့် ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားဟူသည်တို့ကိုလည်း သူ၏ စိတ်အကြံ အကောင်းအဆိုးတို့ဖြင့်ပင် ကောင်းသောပတ်ဝန်းကျင်၊ ဆိုးသောပတ်ဝန်းကျင်များ ဖြစ်အောင် သူကိုယ်တိုင် စီမံဖန်တီးခြင်း ပြုပေသည်။

လူ့ဘဝ ကနဦးကာလမှစ၍ လူ၏နာမ်ပညာ၌သည် သူ၏သဘောကို သူ ဆောင်လာခဲ့၏။ ဘဝခရီးအစပိုင်းမှပင် သူသည် သူနှင့်တူညီသော သဘောရှိသည့်အရာတို့ကို ဆွဲဆောင်နှီးစပ်စေခြင်းဖြင့် သူပတ်ဝန်းကျင်ဟူသည် သူ၏သန့်စင်မှု၊ သူ၏ အားကောင်းမှု၊ အားနည်းမှုတို့ကို ထင်ဟပ်ပြသသောအရာ ဖြစ်လာစေခဲ့၏။



အပေါ်ယံ၌မြင်ရသည့် သူ၏ တစ်ဒဂုံအဖွဲ့အလမ်းများ၊ သူ့အာရုံတမ်းမှန်းရာ အရာများနှင့် သူ့ရည်မှန်းချက်များသည် တောက်လျှောက်ပင် အဆင်မပြေ အထစ်အငဲ့တွေ ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေမည်။ သို့သော် အတွင်းပိုင်း အနက်အရှိုင်းထဲရှိ သူ၏ အတွေးအကြံများ၊ အလိုဆန္ဒများကား (သန့်ရှင်းသော အစာဖြစ်စေ၊ မသန့်ရှင်းသော အစာ ဖြစ်စေ) သူ နှစ်သက်ရာအစာကိုစားကာ ကြီးထွားဝလင်၍နေမည်သာဖြစ်၏။

စစ်စစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံသောကံကြမ္မာဆိုးကောင်းတို့ကို ဖန်တီးမည့်တန်ခိုးရှင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်ထံ၌သာ ရှိ၏။ တစ်နည်းအားဖြင့်မူ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်သည်ပင် ထိုတန်ခိုးရှင် ဖြစ်၏။

လူအား နောင်တည်းထိန်းချုပ်ထားသူသည် ၎င်းကိုယ်တိုင်ပင် ဖြစ်၏။ အတွေးအကြံနှင့် ယင်းကလာသည့်အပြုအမူတို့သည် ကံကြမ္မာအကျဉ်းထောင်ကို စောင့်သော ထောင်မှူးများ ဖြစ်၏။ ယင်းအတွေးအကြံ အပြုအမူတို့ နိမ့်ပါးမှားယွင်းလျှင် ကြမ္မာဆိုး အကျဉ်းထောင်၌ လှောင်ပိတ်ခံရ၏။

တစ်ဖန် ယင်းအတွေးအကြံအပြုအမူတို့သည်ပင် လွတ်လပ်မှုကိုဆောင်ကြဉ်းသော နတ်ကောင်းနတ်မြတ်များ ဖြစ်၏။ ယင်းတို့ ကောင်းမွန်စင်ကြယ်လျှင် လူသည် မြင့်မြတ်သော ဘုံဘဝ၌ လွတ်လပ်ပျော်ရွှင်စွာ စံမြန်းရပေသည်။

လူသည် မိမိလိုချင် တမ်းမှန်းသောအရာကို ရပါစေကြောင်း ဆုတောင်းတတ်၏။ သို့သော် အလိုရှိတိုင်း၊ ဆုတောင်းတိုင်း ရသည်မဟုတ်။ သူနှင့်သင့်ရာတန်ရာကိုသာ ရ၏။ သူ့အလိုဆန္ဒ သူ့ဆုတောင်းများနှင့် သူ့အတွေးအကြံ သူ့အပြုအမူတို့ ညီညွတ်မျှတသည့်အခါမှသာလျှင် အလိုရှိရာကို သူရ၏။ ဆုတောင်းတိုင်းလည်း ပြည့်၏။

သည်တရားသဘောအကြည့်ပါက လူတစ်ယောက် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေဆိုးများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်နေရသည် ဟူသောစကားမျိုးသည် ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့။ အကြောင်းမူ ထိုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုးဖြစ်ပေါ်စေမည့်အကြောင်းရင်းကို မိမိအန္တရာယ်ထဲတွင် အမြဲအာဟာရပေးမွေးမြူနေပြီး ယင်းကြောင့် ထိုပတ်ဝန်းကျင်ဆိုး တည်းဟူသော အကျိုးရလဒ် ထင်လာသောအခါမှ ယင်းကို မိမိ မလိုလားမနှစ်သက်ပါဟု ဆိုရာရောက်သောကြောင့်တည်း။

လူသည် နောင်အခါ၌ မိမိအတွက် ဆိုးသော ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်လာစေမည့် ဆိုးသောအမူတို့ကို တမင်သိလျက်ဖြစ်စေ၊ အမှတ်မဲ့ သတိလက်လွတ်ဖြစ်စေ ကျူးလွန်မိတတ်၏။ သို့သော် သိလျက်လုပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲ လုပ်မိသည်ဖြစ်စေ ဆိုးသောအမူမှ ဆိုးကျိုးရလဒ်များသာ ထွက်ပေါ်မည်ဖြစ်ရာ မိမိဘဝကို

အကောင်းဘက်သို့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတတ်စေရန် ရည်သန်ထားသူမျိုးဖြစ်ကာ ထိုရလဒ်မျိုးကို မကုမစား လျစ်လျူရှုထားနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

လူတို့သည် မိမိတို့ဘဝ အခြေအနေများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုသောဆန္ဒ ပြင်းပြတတ်ကြသည်။ သို့သော် မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်ရန်ကား ထက်သန်မှု မရှိကြပေ။ ထို့ကြောင့်ပင် အခြေအနေဆိုးလှောင်အိမ်၌ ဆက်လက် နောင်တည်းခြင်းခံကြရ၏။ မိမိ၏ နိမ့်ကျသော အတွေးအကြံနှင့် တစ်ဒဂုံအလိုဆန္ဒများကို ချိုးနှိမ်ကွပ်ညှပ်ရန် ဝန်မလေးသူမျိုးသာ မိမိအသည်းနှလုံးထဲတွင် စွဲမြဲစွာ ဦးတည်ရည်မှန်းခဲ့သည့်အရာကို မုချရရှိမြဲ ဖြစ်သည်။

ဤသည်မှာ သာမန်မျှလောက်သော ရည်မှန်းချက်မျိုး ထားရှိသူအတွက်ရော ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော အဆင့်သို့ တက်လှမ်းရန် ရည်သန်ထားကြသူများ အတွက်ပါ ၎င်းအတိုင်း အမှန်ဖြစ်၏။

နေကြွယ်ဝရေးသက်သက်မျှကို ရည်မှန်းသည့်ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပင် ရည်မှန်းချက် မပေါက်မြောက်မီကာလ၌ အခြားအလိုဆန္ဒများစွာကို ချိုးနှိမ်ကွပ်ညှပ်မှု ပြုရသေး၏။ ကြံ့ခိုင်တည်ကြည်၍ ဂုဏ်သိက္ခာပြည့်ဝသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်ကို ရလိုသူတစ်ယောက်အနေနှင့်မူ မိမိကိုယ်တိုင်အား ထိန်းချုပ်သော အလုပ်ကို မည်မျှလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါချေမည်နည်း။

\*\*\*\*\*

လူတစ်ယောက် ရှိ၏။

သူသည် အလွန် ဆင်းရဲမွဲတေ၏။ သူ၌ သူ့ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများ တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလိုသောစိတ်နှင့် သူ့အိမ်ဂေဟာ ယခုထက်ပို၍ သာယာပြည့်စုံစေလိုသော ဆန္ဒများပြင်းပြစွာရှိ၏။ သို့သော် လုပ်ငန်းတာဝန်ကိုမူ သူ့အလွန်ရှောင်ရှားသည်။ အလုပ်ရှင်အား လှည့်ဖျားရန် သူ အမြဲကြိုးစားသည်။ အလုပ်ရှင်သည် သူ့အား ထိုက်တန်သော လုပ်ခကို မပေးဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် သူ၏ ခိုကပ်မှုလုပ်ရပ် မှန်ကန်မျှတကြောင်း ဆင်ခြေကန်သည်။ ဤလူကား စစ်မှန်သောကြီးပွား အောင်မြင်မှု ရရှိစေမည့် အခြေခံအကြောင်းတရားမျှကိုပင်



မသိသူဖြစ်၏။ သည်လိုလူမျိုး၌ ဆင်းရဲမွဲတေသော အနေအထားမျိုးမှ တိုးတက်ရန် အခွင့်အလမ်း မရှိ။ သူသည် ပျင်းရိပေါတန်သော စိတ်၊ မရိုးခြောင့်သော သဘောထားနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့သော အတွေးများကို ပွားများကျင့်ကြံခြင်း အားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ပို၍ပို၍ နက်ရှိုင်းသော ဆင်းရဲတွင်းထဲသို့သာ ဆွဲနှစ်ဦးမည် ဖြစ်၏။

ဒုတိယ လူတစ်ယောက် ရှိ၏။

သူသည် ချမ်းသာကြွယ်ဝ၏။ သို့သော် အစားကျူးခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါဝေဒနာတစ်ခု၏ ဖိစီး နှိပ်စက်မှုကို မပြတ်ခံစားနေရ၏။ သူသည် ဤရောဂါပျောက်ကင်းမည်ဆိုပါက ငွေကြေးအမြောက်အများပုံပေးရန် အသင့်ရှိ၏။ သို့သော် အစားရမှုကိုကား လုံးဝမလျော့နိုင်။ ဆီဦးထောပတ်မှန်လျှင် စားလိုက်ချင်၏။ ထူးခြား ဆန်းပြားသော အမဲဟင်းလျာ မှန်လျှင်လည်း မလွတ်တမ်း ဝိုင်းချင်၏။ သည်လိုမျိုးကား ကျန်းမာသောဘဝနှင့် မထိုက် တန်။ ကျန်းမာရန် အခွင့်အလမ်းမရှိ။ အကြောင်းမူ သူသည် ကျန်းမာမှုဆိုင်ရာ အခြေခံအချက်ကလေးမျှကိုပင် မသိရှိ မလိုက်နာနိုင်သူ ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

တတိယ လူတစ်ယောက် ရှိသေး၏။

သူသည် အလုပ်ရှင်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ သို့သော် အလုပ်သမားများအား လုပ်ခငွေကို သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ပြည့်ပြည့်ဝဝ မပေးလို။ လိမ်လည်ကောက်ကျစ်သော နည်းလမ်းမျိုးစုံကို အသုံးပြုကာ သူ့အတွက် အမြတ်အစွန်း များများရအောင် ကြံစည်၏။ ထိုလိုလူမျိုးသည် ကြွယ်ဝခြင်းမှာ မထိုက်တန်။ သူ၌ ဥစ္စာနေသည် ရေရှည်မတည်တံ့။ သို့သော် သူသည် စီးပွားဥစ္စာရော ဂုဏ်သိက္ခာပါ ပျက်စီးဆုံးရှုံးကာ လူလုံးမလှဖြစ်သည့်အခါ၌ အခြေအနေအကြောင်း အပေါင်း မကောင်းခြင်းကို အပြစ်ပုံချ၏။ သူ့ အခြေအနေကို သူပင် ဖန်တီးခဲ့ကြောင်း သူ မသိချေ။

သည်သာကေ သုံးရပ်ကို တင်ပြခြင်းမှာ လူသည်သာလျှင် သူ၏ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို စီမံဖန်တီးသူ ဖြစ်သည်ဟူသော သစ္စာတရား ထင်ရှားစေလို၍ ဖြစ်၏။ ထိုစီမံဖန်တီးမှုသည် များသောအားဖြင့် ကာယကံရှင် အမှတ်မဲ့လုပ်ဆောင်မိခဲ့သော အပြုအမူများအရ ပေါ်ပေါက်ရခြင်း ဖြစ်တတ်ပါ၏။ ကာယကံရှင်အနေနှင့် ကောင်းသော ရည်မှန်းချက်များ ထားရှိကာ ယင်းအတွက် ရည်မျှော် အားထုတ်မှုများ ရှိနိုင်သည်မှန်သော်လည်း အတွင်းစိတ်သဏ္ဌာန် ၌ ယင်းရည်မှန်းချက်များနှင့် သဟဇာတမဖြစ်သည့် အတွေးများ၊ တစ်ဒဂုံအလိုဆန္ဒများ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိနေသေး ရာ ၎င်းတို့၏ နောက်ယှက်ဖျက်ဆီးမှုများကြောင့် ရည်မှန်းချက်များ မပေါက်မြောက်မအောင်မြင်ရသည့်သဘော ဖြစ်သည်။

သည်ကိစ္စနှင့်ပတ်သတ်၍ ဥပမာသာကေများကား မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင် ပေါများလှ၏။ သို့သော် ယင်းတို့ကို ဆက်လက်တင်ပြရန် လိုတော့မည် မထင်ပေ။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင် စိတ်အတွေးအကြံဆိုင်ရာ ဥပဒေ သတရားများကို မိမိကိုယ်တိုင်၏ စိတ်၊ မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဘဝတို့ဖြင့် စိတ်ဝင်စားစွာ စူးစမ်းလေ့လာခြင်း ပြုမည်ဆိုလျှင် မိမိဘာသာ ထင်ရှားသိမြင်လာမည် ဖြစ်၏။ သည်လို စူးစမ်းသိမြင်ပြီးသည့်အခါမှသာ လူ၏ပြင်ပ အနေအထား၊ သူ၏ စိတ်ထားနှင့် ဘဝကြမ္မာတို့အကြောင်းကို သင့်တော်မှန်ကန်စွာ ဆက်စပ်စဉ်းစားလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

သို့သော် ပြင်ပအနေအထား ဟူသည်များမှာ အလွန်ရှုပ်ထွေးပြီး အတွေးဆိုသည်များကလည်း အလွန် နက်ရှိုင်းသော နေရာများအထိ ဝင်ရောက်အမြစ်တွယ်နေတတ်ကြသည်။ တစ်ဖန် လူအား စိတ်ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်စေသည့် အနေအထားများမှာလည်း လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ သဘောအရ အဆမတန် ကွဲပြားခြားနားနိုင်ကြသည်ဖြစ်ရာ လူတစ်ယောက်၏ အလုံးစုံသော အဓွမ္မတ္တသဏ္ဌာန်ကို (သက်ဆိုင်ရာ ကာယကံရှင်ကိုယ်တိုင် သိချင်သိနိုင်သော်လည်း) အခြားပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေနှင့်မူ ထိုသူ၏ အပြင်ပန်းဘဝသက်သက်ကိုကြည့်၍ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ခဲယဉ်းလှပေသည်။

ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အချို့ကိစ္စရပ်များ၌ ရိုးသား၏။ သို့သော် ချို့တဲ့နွမ်းပါးလျက် ရှိ၏။ တစ်ယောက်သောသူကား အချို့ကိစ္စရပ်များ၌ မရိုးသား၊ သို့သော် ကြွယ်ဝချမ်းသာ၏။ ဤသုန္ဒရီယောက်ကိုကြည့်ကာ တစ်ယောက်ကား ရိုးသားမြောင့်မတ်သောအကြောင်းကြောင့် မအောင်မြင်ဖြစ်ရ၍ ကျန်တစ်ယောက်မှာမူ မရိုးသားခြင်းကြောင့်ပင် အောင်မြင်ကြီးပွား၏ဟု ကောက်ချက်ချမိတတ်ကြပါသည်။ ဤသည်မှာ အပေါ်ယံကြော ကောက်ချက် ဖြစ်၏။ အချို့ကိစ္စ၌ မရိုးသားကြောင်း မိမိသိခဲ့ဖူးသူအား အလုံးစုံမရိုးသားသူ၊ အချို့ကိစ္စ၌ ရိုးသားကြောင်း မိမိသိခဲ့ဖူးသူအား အလုံးစုံရိုးသားသူဟူ၍ တစ်စွန်းတစ်စအသိဖြင့် ဆွဲယူသုံးသပ်မိလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော် တစ်ကယ်နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းစူးစမ်းစိစစ်မှု ပြုမည်ဆိုပါက အပေါ်ယံကြော သုံးသပ်ချက်သည် မှားယွင်းကြောင်း အထောက်အထားများ တွေ့လာရပေမည်။

မရိုးသားဟု ထင်ခဲ့သည့် ကျန်တစ်ယောက်တွင် မရှိသည့် မြင့်မြတ်မှန်ကန်သော စိတ်ထားအချို့ ရှိနေပြီး၊ ရိုးသားသည် ထင်ခဲ့သည့်လည်း ပထမလူတွင်မရှိသည့် မှားယွင်းနိမ့်ကျသော စိတ်ထားအချို့ ရှိနေကြောင်း တွေ့ရနိုင်သည်။ ရိုးသားသည်ဟု အထင်ခံရသူသည် သူ၏ရိုးသားမှန်ကန်သော အတွေးအကြံ အပြုအမူများအတွက် ကောင်းကျိုးရလဒ်များကို လက်ခံရရှိသကဲ့သို့ သူ့အခြားသူများမသိမမြင်ဘဲ တိတ်တခိုးရှိနေသည့် အခြား မကောင်းသောအတွေးအကြံတို့ကို ပေးသည့် ဆိုးကျိုးရလဒ်များကိုလည်း ခံစားရမည် ဖြစ်၏။ ထို့အတူ မရိုးမြောင့်ဟု အထင်ခံရသူသည်လည်း မိမိ၌တကယ်ရှိနေသည့် ရိုးမြောင့်မှု မရိုးမြောင့်မှုတို့ကြောင့် ဖြစ်သော ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး တို့ကို အလားတူ ခံယူရရှိမည် ဖြစ်ပေသည်။



မိမိမှာ စိတ်ကောင်းရှိသူ၊ ရိုးဖြောင့်သူ ဖြစ်သဖြင့် ဆင်းရဲနွမ်းပါးနေရသည် ဟူသော ကောက်ချက်မျိုးသည် မိမိကိုယ်ကို ချီးမြှောက်ပြောဆိုချင်တတ်သူတို့အတွက် ကျေနပ်နှစ်သက်စရာ ကောင်းလှသည်။ သို့သော် လူတစ်ယောက်အနေနှင့် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်အာရုံ၌ သေးနပ်သိမ်ဖျင်းသော၊ ခါးသီးခက်ထန်သော၊ မသန့်ရှင်း မစင်ကြယ်သော အတွေးစမှန်သမျှကို နုတ်ပယ်ရှင်းလင်းပြီးပြီ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်ရှိ ဒုစရိုက်အညစ်အကြေးမှန်သမျှကို ကင်းစင်အောင် သုတ်သင်ဆေးကြောပြီးပြီဟု အတည်ပြုနိုင်သော အနေအထားမျိုး မရှိသေးသမျှကာလပတ်လုံး မိမိခံစားနေရသော ဆိုးကျိုးဒုက္ခတစ်ခုသည် မိမိ၏ မကောင်းသော စရိုက်လက္ခဏာများကြောင့် မဟုတ်၊ စိတ်ကောင်း စိတ်မြတ်များသာ မွေးမြူထားမိခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည် ဟူသော စကားမျိုး ပြောပိုင်ခွင့်ရှိမည် မဟုတ်ပေ။

သို့သော် အကယ်၍ယင်းသို့ စိတ်ထားသန့်ရှင်းစင်ကြယ်သည့်အနေအထားမျိုး ရောက်အောင် ကြိုးပမ်းမည် ဆိုပါစို့။ လုံးဝ စင်ကြယ်သော အဆင့်သို့ မရောက်မီ များစွာ အလှမ်းဝေးသေးသည့် အနေအထားမျိုးလောက်မှာပင် သူ့ အဇ္ဈတ္တနှင့် သူ့ဘဝကို ဆက်စပ်သုံးသပ်ခြင်းမှ နေ၍ အကောင်းကြောင့် မကောင်းမဖြစ်နိုင်၊ မကောင်းကြောင့်လည်း အကောင်းမဖြစ်နိုင် ဟူသည့် နိယာမတရားကြီးကို သူ သိမြင်သွားမည် ဖြစ်၏။ သည်လိုအမြင်မျိုးရှိလာသောအခါ၌မူ မိမိအမြင်မှောက်မှားခဲ့သည့်အဖြစ်ကို ပြန်လှန်သုံးသပ်မိကာ မိမိဘဝသည် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးပေါ်သည့် သဘောအတိုင်းသာ စနစ်တကျ တရားမျှတစွာ ဖြစ်ခဲ့ပါတကား၊ မိမိ ကြိုကြိုခွဲရသည့် ကောင်းသောအတွေ့အကြုံ၊ ဆိုးသော အတွေ့အကြုံတို့သည်လည်း မိမိ အတ္တ(ဝါ) အဇ္ဈတ္တ၏ သရုပ်သကန်များ ထင်ရှားထွက်ပေါ်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတကားဟူ၍ သဘောပေါက်လက်ခံမိလာပေမည်။

\*\*\*\*\*

ကောင်းသော အတွေး၊ ကောင်းသော အလုပ်တို့မှ ဆိုးကျိုးရလဒ် မထွက်ပေါ်နိုင်၊ ဆိုးသောအတွေး၊ ဆိုးသောအလုပ်တို့မှလည်း ကောင်းကျိုးရလဒ် မထွက်ပေါ်နိုင်၊ စပါးပင်မှ စပါးစေ့ကိုရ၍ ပေါင်းမြက်မှ ပေါင်းမြက်စေ့သာ ကျနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ သဘာဝလောက၌ ဤတရားသဘော ရှိသည်ကို လူတို့ သိကြ၏။ ၎င်းကို လက်ခံသိမှတ်၍လည်း အလုပ်လုပ်ကြ၏။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းလောက၊ စာရိတ္တလောက၌လည်း ၎င်းတရားသဘော သည် သဘာဝလောကမှာကဲ့သို့ပင် တစ်သမတ်တည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကား သိသူနည်းလှသည်။ ထိုသို့ မသိသဖြင့်လည်း ၎င်းနိယာမ တရားသဘောအတိုင်း လိုက်နာလုပ်ဆောင်မှု နည်းပါးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲ ဟူသည် တစ်စုံတစ်ရာသော လမ်းကြောင်း၌ မှားသော အတွေ့အကြုံရှိခဲ့ခြင်း၏ ရလဒ် ဖြစ်၏။ တစ်နည်းပြောရလျှင် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်မိမိ သပ္ပာယ်မမျှသော အကြောင်းတစ်ခု ရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့သော် ဒုက္ခဆင်းရဲ၌လည်း လူကို အထောက်အကူပြုသော အရည်အချင်းတစ်ခု ရှိသေး၏။ ယင်းကား လူ၏ စိတ်နှလုံးကို သန့်စင်စေနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲသည် လူ၏ စိတ်အဆောက်အအုံအတွင်း အသုံးမဝင်သောအရာ၊ မသန့်ရှင်းမစင်ကြယ်သော အရာ မှန်သမျှကို လောင်ကျွမ်းဖယ်ရှင်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။ ဒုက္ခဆင်းရဲ၏ အကြောင်းရင်းကို ရှင်းစွာမြင်သော် စိတ်နှလုံးသန့်စင်သူ ဖြစ်လာသည်။ ထိုအခါ လှော်သစ်ပြီးသော သီရိရွှေ၌ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဘိသကဲ့သို့၊ စိတ်နှလုံးသန့်စင်သူ အသိဉာဏ်အမြင် လင်းပြီးသည့်လည်း ဒုက္ခဆင်းရဲ ကင်းပျောက်လေသည်။

အနေအထား တစ်ရပ်၌ လူတစ်ယောက် ဒုက္ခဝေဒနာခံစားရခြင်းသည် သူ၏ စိတ်အဆောက်အအုံအတွင်း မညီညွတ်မှုတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်၏။ အနေအထားတစ်ရပ်၌ လူတစ်ယောက် ချမ်းသာသုခ ခံစားရခြင်းကား သူ၏ စိတ်အဆောက်အအုံအတွင်း ညီညွတ်မှုတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့သော် လူတစ်ဦး၏ အတွေ့အကြုံမှန်ကန်မှုကို ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် သက်သေမပြနိုင်၊ ချမ်းသာသုခ ခံစားရမှုဖြင့်သာ သက်သေပြနိုင်၏။ အလားတူ သူ၏အတွေ့အကြုံ မှားယွင်းခြင်းကိုလည်း ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ပိုင်ဆိုင်မှု မရှိခြင်းနှင့် မတိုင်းတာနိုင်။ ဒုက္ခဝေဒနာခံစားရမှုဖြင့်သာ တိုင်းတာနိုင်၏။

လူတစ်ယောက်သည် အများ စက်ဆုပ်ရွံရှာမှုကို ခံရပြီး ချမ်းသာကြွယ်ဝနေနိုင်၏။ ထိုနည်းတူ အများ၏ မေတ္တာကို ခံယူလျက်လည်း ပစ္စည်းဥစ္စာရှားပါးနေနိုင်၏။ မိမိ၏ နေဥစ္စာကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဉာဏ်ပညာဖြင့် အသုံးပြု သောအခါမှသာ အများ၏မေတ္တာနှင့် သုခ ချမ်းသာကို တွဲဖက်ခံယူနိုင်ပေသည်။ တစ်ဖက်တွင်လည်း ပစ္စည်းဥစ္စာပါးရှား သူအနေနှင့် မိမိသည် သူတစ်ပါးတို့ မိမိအပေါ်မတရားသဖြင့်တင်ကြသောဝန်ကို ထမ်းပိုးနေရသူသာတကားဟု မှတ် ယူလိုက်မိသည့်အခါ၌သာ တကယ်နိမ့်ပါးနံ့ချာသော ဘဝသို့ ဆိုက်ရောက်သွားပေသည်။

ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို အလွန်အကျွံခံစားခြင်းတို့ နှစ်ခုလုံးပင် အပြစ်ဆိုဖွယ် အစွန့် ရောက်မှုများချည်း ဖြစ်၏။ နှစ်ခုလုံးပင် မူမှန် သဘာဝမဟုတ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေါက်ပြန်ချွတ်ယွင်းမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့်ရလဒ် ဖြစ်၏။



လူသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ဘဝသာယာပြည့်စုံနေသည့်အခါမှသာ မှန်ကန်ပြည့်ဝသော စိတ်အနေအထားမျိုးကို ရရှိတတ်၏။ ယင်း ကျန်းမာမှု၊ ရွှင်လန်းမှု၊ သာယာပြည့်စုံတို့မှာ လူ၏အန္တရာယ်နှင့် ဗဟိုဒွာ သို့မဟုတ် လူနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တို့ ညီညွတ်မှုတစ်ခုသာ ဖြစ်ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်ပင် ဖြစ်၏။ လူသည် မိမိဘာသာ အားနည်းသိမ်ငယ်စွာ ညည်းညူခြင်းတစ်ခုမျိုး၊ သူတစ်ပါးအား အာယာတကြီးစွာ ဆွဲချော်ခြင်းတို့ကို ရပ်ဆိုင်းကာ မိမိဘဝကို စီမံထိန်းချုပ်နေသည့် လျှို့ဝှက်သောနိယာမတရားကို စူးစမ်းရှာဖွေပြုပြင်ဆင်ခြင်နေသည့်အခါမှသာ သူသည် တကယ်ပင် လူပီသသူ၊ လူအင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသူအဖြစ်သို့ ရောက်ပေသည်။ ထို့ပြင် ကြောင်းကျိုး နိယာမသဘောကို မြင်ကာ မိမိစိတ်ကို ထိန်းညှိပြုပြင်လာနိုင်ပြီးဆိုလျှင် သူသည်မိမိ၏ နိမ့်ပါးသော အခြေအနေများအတွက် သူတစ်ပါးကို ဆွဲချော်ခြင်းတို့ကို လိုစိတ်မရှိတော့ဘဲ မြင့်မြတ်ကြံ့ခိုင်သောအတွေးများအားဖြင့်သာ မိမိကိုယ်ကို ပြုပြင်တည်ဆောက်စေ ပြုလာပေသည်။ သူသည် ပြင်ပအနေအထားများနှင့် ခိုက်ရန်ဒေါသဗျာဒိတ်တို့ကို ယင်းတို့ကို မိမိ၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ပိုမိုလျင်မြန်စေမည့် အထောက်အကူများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်တွင်းရှိ လျှို့ဝှက်သောစွမ်းအားများ၊ အလားအလာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးမည့် ပစ္စည်းကိရိယာများအဖြစ်လည်းကောင်း အသုံးပြုစေ ပြုလာပေသည်။

လောကသည် ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်သော လောက ဖြစ်၏။

ဤကမ္ဘာလောက၌ ပရမ်းပတာသဘော မလွှမ်းမိုး။ စည်းစနစ်ကျသော ကြောင်းကျိုးနိယာမတရားသာ အစဉ် လွှမ်းမိုး၏။ အလားတူပင် လူ့ဘဝ၌ မတရားခြင်းထက် တရားခြင်းသာ လွှမ်းမိုး၏။ ယင်း (တရားမျှတခြင်း) သည်ပင် ဘဝ၏အနှစ်သာရ၊ ဘဝ၏ အသက်ဝိညာဉ် ဖြစ်၏။

ထိုနည်းတူ နာမ်ဝိညာဉ်လောက၊ စိတ်ဓာတ်လောက၌လည်း ဖောက်ပြန်ပျက်ယွင်းခြင်း မလွှမ်းမိုး။ တော်တည့် မှန်ကန်ခြင်းသာ ကြီးစိုး လွှမ်းမိုး၏။

သို့သော် လူသားအနေနှင့် ကမ္ဘာလောကကြီး ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ကြောင်း ရှုမြင်နိုင်ရန်အတွက် ဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်တိုင် ဖြောင့်မှန်ထားရန် လို၏။ မိမိကိုယ်ကို ဖြောင့်မှန်အောင် ပြုပြင်ဆောင်ရွက်စဉ် ကာလအတွင်း မိမိဆက်ဆံရသူများ မိမိကြိုတွေ့ရသည့် အကြောင်းကိစ္စများအပေါ် မိမိအမြင် မိမိအတွေးတို့ကို ပြောင်းလဲကြည့်လိုက်တိုင်း ထိုပုဂ္ဂိုလ် ထိုအကြောင်းကိစ္စသည်လည်း မိမိအပေါ်သဘောထား ပြောင်းလဲလာကြောင်း တွေ့ရမည်ဖြစ်၏။

ဤအချက်ကို လူတိုင်းကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံအားဖြင့် သိမြင်နိုင်၏။ မည်သူမဆိုအတွင်းစိတ်ကို စနစ်တကျ လှန်လှောစိစစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဖြာသုံးသပ်ခြင်းများအားဖြင့် ဤအချက်ကို လွယ်လင့်တကူ စူးစမ်း ဖော်ထုတ်နိုင်သည်သာဖြစ်၏။

အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မိမိ၏အတွေ့အကြုံများကို အခြေခံကျကျ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်မည် ဆိုပါစို့။ သူ့ဘဝ၌ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေသည့် ရုပ်ဝတ္ထုအနေအထားများသည်လည်း ရုပ်ခြင်းလျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲသွားသည်ကို အံ့သြဖွယ် သူတွေ့ရှိရမည် ဖြစ်၏။

အတွေးဟူသည် အများထင်သကဲ့သို့ လျှို့ဝှက်သိမ်းဆည်း၍ ရသောအရာမဟုတ်။ အတွေးသည် အကျင့်အဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာကူးပြောင်း၏။ အကျင့်မှတစ်ဆင့် လူ၏ ဘဝအခြေအနေများအဖြစ် ထင်ရှားပေါ်ထွက်လာပေသည်။

ဆိုးသွမ်းယုတ်ညံ့သော အတွေးအကြံတို့ကြောင့် သေသောကကျူးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်လွန်ကဲခြင်းအကျင့်များ ရရှိလာပြီး ယင်းတို့မှတစ်ဆင့် စီးပွားပျက်ခြင်း၊ ရောဂါဘယ ခံစားရခြင်းစသော အခြေအနေများဖြစ်ပေါ်၏။ မစင်ကြယ်သော အတွေးအကြံမှန်သမျှသည် လူအား မသေချာမရောသော အကျင့်၊ အချိန်ကုန် လူပင်ပန်းသော အကျင့်များ ရရှိစေပြီး ယင်းတို့ကြောင့် အကျိုးစီးပွားဆုတ်ယုတ်သည့် အနေအထားအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်၏။ ကြောက်ခြင်း၊ သံသယကဲခြင်း၊ ဒွါဟများခြင်း အတွေးများကမူကြံ့ခိုင်မှုနည်းသော၊ ဂုဏ်သိက္ခာယုတ်လျော့သော၊ တိကျပြတ်သား ခြင်းကင်းသော အမူအကျင့်များရရှိစေပြီး ယင်းတို့ကြောင့် မအောင်မြင်မှု၊ နိမ့်ပါးနံ့ချမှု၊ သူတစ်ပါးထံ မှီခိုအားထားရမှုများဖြစ်ပေါ်၏။ ပျင်းရိဖွင့်နွံမှုနှင့်ယှဉ်သော စိတ်အတွေးများသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ခြင်းကင်း၍ မရိုးဖြောင့်သော အမူအကျင့်များရရှိစေပြီး ယင်းတို့ကြောင့် ညစ်ထေးပေကျ၍ စုတ်ချာညှိုးနွမ်းသော အနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ သူတစ်ပါးအပေါ် ရန်လိုမှန်းတီး၍ ပုတ်ခတ်ပြစ်တင်ချင်တတ်သော စိတ်အတွေးတို့သည် တစ်ဖက်သားအား စွတ်စွဲ ပြောဆိုတတ်၊ အကြမ်းပတမ်းပြုတတ်သည့် အမူအကျင့်များရရှိစေပြီး ယင်းတို့ကြောင့် ဒဏ်ရာအနာတရများနှင့် စိတ်ကိုပိစီးနှိပ်စက်သော အနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အတွေးအကြံမှန်သမျှကား ကိုယ်ကျိုးကိုသာ ရှာဖွေသောအကျင့်များ ရရှိစေပြီး ယင်းကြောင့် နောင်တွင် စိတ်ညစ်ညူးရသော အနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။

တစ်ဖက်တွင်မူ လှပတင့်တယ်သော အတွေးအကြံမှန်သမျှတို့သည် ထောက်ထားစာနာတတ်သည့် နှစ်လိုဖွယ် အကျင့်စရိုက်များ ရရှိစေ၍ ယင်းတို့ကြောင့် အများနှင့် သင့်မြတ်ကာ သာယာစိုပြည်သော အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်၏။ စင်ကြယ်သော အတွေးများသည် ခြိုးခြံခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းတတ်ခြင်းအကျင့်များ ရရှိစေ၍ ယင်းတို့ကြောင့် အနောက်အယုတ်ကင်းကာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသော အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်၏။ ရဲစုံသော၊ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးသော၊ တိကျပြတ်သားသော အတွေးများသည် ကြံ့ခိုင်၍ ဂုဏ်သိက္ခာပြည့်ဝသည့်အကျင့်မျိုးကို ရရှိစေ၍ ယင်းကြောင့် အောင်မြင်မှု၊ ပြည့်စုံမှုကိုလည်း လွတ်လပ်မှုအနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ နိုးကြားထကြွစိတ်နှင့်ယှဉ်သော အတွေးများသည် သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ခြင်း၊ လုံ့လစီရိယရှိခြင်း အကျင့်စရိုက်များ ရရှိစေ၍ ယင်းတို့ကြောင့် နှစ်သက်စရာ သာယာချမ်းမြေ့သောအနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ သိမ်မွေ့ကြင်နာ၍ သည်းခံခွင့်လွှတ်သော စိတ်



အတွေးများသည် သနားညှာတာတတ်မှု၊ သဘောထားကြီးမှု အကျင့်စရိုက်များ ရရှိစေ၍ ယင်းတို့ကြောင့် တည်တံ့ လုံခြုံသော အနေအထားများ ဖြစ်ပေါ်၏။ ချစ်ခင်ကြင်နာ၍ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သော စိတ်အတွေးများသည် အများအကျိုး သည်ပိုတတ်သောအကျင့်ကို ရရှိစေပြီး ယင်းကြောင့် စစ်မှန်သော ကြီးပွားအောင်မြင်မှု ရေရှည်တည်တံ့သော ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုများ ရရှိစေမည့် အနေအထားမျိုး ဖြစ်ပေါ်၏။

ကောင်းသော အတွေးမျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသော အတွေးမျိုးဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသည်ဖြစ်စေ ရေရှည်တည်တံ့လာသည့် အတွေးစဉ်တန်းတစ်ခုသည် ယင်းနှင့်လျော်ညီသော အကျင့်စရိုက်ကိုလည်းကောင်း၊ ယင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အခြေအနေမျိုးကိုလည်းကောင်း မလွဲမသွေ သက်ရောက်ဖြစ်ပေါ်စေပေမည်။ လူသည် မိမိကြိုကြိုက်ရမည့် အခြေအနေ (ဝါ) မိမိ ကံကြမ္မာကို ကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက်ရွေးချယ်ခြင်းကား မပြုနိုင်။ သို့သော် သူသည် သူ၏အတွေးကိုကား စိစစ်ရွေးချယ်နိုင်သည်ဖြစ်ရာ ယင်းအတွေးမှတစ်ဆင့် သွယ်ဝိုက်သောနည်းအားဖြင့်မူ မိမိကြိုကြိုက်ရမည့် အခြေအနေ (မိမိကံကြမ္မာ)ကို ဖန်တီးနိုင်သောသဘော ရှိပေသည်။

သဘာဝတရားသည် လူတိုင်းလူတိုင်းအား မိမိအနှစ်ခြိုက်ဆုံး အတွေးများကို နှစ်သက်ပွားများစွာ ရအောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးလေ့ရှိသည်။ အဇ္ဈတ္တသဏ္ဌာန်၌ ငုတ်လျိုးတည်ရှိသည့် ကောင်းသောအတွေး၊ မကောင်းသော အတွေးများအား လူ၏ စရိုက်လက္ခဏာများအဖြစ် ပြင်ပ၌ လျင်မြန်စွာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာစေမည့် အခွင့်အလမ်း တို့သည် မပြတ်ပင်ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် မိမိစိတ်အာရုံ၌ မကောင်းသော အတွေးအကြံများ ဆက်လက်မပေါ်ပေါက်အောင် တားဆီးဖျောက်ပယ်ခြားအံ့။ တစ်လောကလုံးသည် သူ့အပေါ်ညွှတ်ပြောင်းကာ သူ့အားကူညီရန် အသင့်ရှိလာကြမည် ဖြစ်၏။

လူတစ်ယောက်အား သူ၏စိတ်အာရုံမှ သိမ်ဖျင်းယုတ်ညံ့သည့် အတွေးများကို ဖယ်ရှင်းခိုင်းကြည့်လိုက်ပါ။ အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲရန် အားထုတ်လာသည့် သူ၏ မှန်ကန်သော အဓိဋ္ဌာန်ကို ပို၍ကြံ့ခိုင်အောင် အထောက်အကူပေးမည့်အခြေအနေ အခွင့်အလမ်းများ လူတကာထံမှ ရုတ်တရက် လက်ကမ်းလာသည်ကို သူ မြင်တွေ့ခွင့် ရလိမ့်မည်။

လူတစ်ယောက်အား ကောင်းသောအတွေးများသာ မွေးမြူပွားများရန် တိုက်တွန်းကြည့်လိုက်ပါ။ ကံကြမ္မာ ဆိုးကြောင့် အရက်တက်ဖြစ်ရသည်၊ ဆင်းရဲမွဲတေရသည်ဆိုတာမျိုး သူကြုံရမှာ မဟုတ်တော့ကြောင်း တွေ့ရလိမ့်မည်။

စင်စစ် လောကဟူသည် ပန်းစကြာမှန်ပြောင်းကို ကြည့်ရသည်နှင့် ပမာတူသည်။ မှန်ပြောင်းကို နည်းနည်း လှုပ်လိုက်တိုင်း ရောင်စုံအဆင်အကွက်တွေ ပုံစံပြောင်းလဲသွားတာ မြင်ရသကဲ့သို့ပင် သင့်စိတ်အတွေးအကြံ ပြောင်းလဲသွားတိုင်း သင်ရပ်ဆိုင်းရသော အခြေအနေများတည်းဟူသော သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လောကသည် ပြောင်းလဲသွားပေသည်။

### စိတ်ဓာတ်

ဖြစ်စရာရှိသည့်အတိုင်းပင် သင် ဖြစ်ရလိမ့်မည်။

မအောင်မြင်မှုက သူ၏အကြောင်းရင်းကို 'ပတ်ဝန်းကျင်'ဆိုသည့် အရေးမပါသော စကားလုံးမှာ ရှာဖွေကာ နှစ်သိမ့်မှုပေးနေမည်ဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကမူ ယင်းကို မထေမဲ့ မြင်ပြုကာ လွတ်လပ်စွာပင် ရပ်တည်သည်။

သူသည် အချိန်ကာလကို စိုးမိုးသည်။

နေရာဌာနကိုလည်း အောင်နိုင်သည်။

ကံကြမ္မာတည်းဟူသော ဝင့်ကြားတတ်သူ လူလှည့်စားကို ချိုးနှိမ် ငြိမ်ဝပ်စေသည်။

အခြေအနေ အကြောင်းခြင်းရာတည်းဟူသော အာဏာရှင်ဘုရင်မင်းကို သရဖူ ဖြတ်ပယ်ကာ အစေအပါးအဖြစ် ခစားစေသည်။

မသေဆုံးနိုင်သော နာမ်ဝိညာဉ်မှ ပေါက်ဖွားခဲ့သည့် စိတ်ဓာတ်တည်း ဟူသော မမြင်ရသည့်စွမ်းအား၊ သည်စွမ်းအားသည် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ သွားရာလမ်းတွင် ကျောက်သားနံရံခြားထားသော်လည်း တွင်းဖောက်၍ သွားမည်ပင်။

ထို့ကြောင့် ဖြစ်လိုရာ မဖြစ်သေးဘဲ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာနေသည့် ကာလမျိုးတွင် နှေးကွေးလှပါဘိဟု ညည်းညူမြည်တမ်းမှု မပြုပါနှင့်။

နားလည်သူ ပီသစွာ စောင့်စည်း သည်းခံပါ။

စိတ်ဝိညာဉ် ကြိုးကြနိုးထပြီး အရာရာကို စီမံခန့်ခွဲပြီးဆိုလျှင် နတ်ဒေဝတာများပါ မကျန် နာခံရန် အသင့်ရှိကြမည်သာပင်။



## အခန်း(၃) ကျန်းမာရေးနှင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် စိတ်အတွေးအကြံ၏သက်ရောက်မှု

ကိုယ်ကာယသည် စိတ်၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်၏။

အတွင်းစိတ်၏ဆောင်ရွက်ချက်မှန်လျှင် သေချာစွာစဉ်းစားရွေးချယ် လုပ်ကိုင်ခြင်းမျိုးဖြစ်စေ၊ လျှပ်တစ်ပြက် ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်ချက်ဖြစ်စေ သူ လိုက်နာမည်သာ ဖြစ်၏။

ထိုအခါ ၎င်းအပေါ်၌ ကောင်းကျိုးဆိုးကျိုး အာနိသင် အမျိုးမျိုး သက်ရောက်လေသည်။

စဉ်းကမ်းကလနားမရှိသော အတွေးများ၏ဩဇာကို နာခံခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် အနာရောဂါ ထူပြော၍ ပျက်စီးယိုယွင်းသောအဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာသက်ဆင်းရ၏။ တစ်ဖက်တွင်မူ ဝမ်းမြောက်နှစ်လိုဖွယ် တင့်တယ်သော အတွေးများ၏ တန်ခိုးရှိန်ဖော်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် နုနယ်ပျိုမြစ်၍ လှပတင့်တယ်သော အဆင်းအင်္ဂါ ဖြင့် လွှမ်းမိုးဆင်မြန်းခွင့် ရ၏။

ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ အကြောင်းခြင်းရာများနည်းတူ လူ၏ ကျန်းမာခြင်းမကျန်းမမာ အနာရောဂါ ကပ်ငြိခြင်း နှစ်မျိုးလုံးပင် ၎င်းလူ၏ စိတ်အတွေးအကြံ၌ မြစ်ဖျားခံကြ၏။ မကျန်းမာမစင်ကြယ်သော အတွေးများသည် မကျန်းမာ မစင်ကြယ်သော ခန္ဓာကိုယ်အသွင်ဖြင့် ထင်ဟပ်ပေါ်လွင်လာ၏။ လွန်ကဲသော ကြောက်စိတ်သည် လူ့အသက်တစ်ချောင်းကို ကျည်ဆန်တစ်တောင့်မျှ လျင်မြန်စွာ သတ်ဖြတ်ပစ်ဖူးသည့် သာဓကများ ရှိ၏။ ကျည်ဆန် လောက် မလျင်မြန်သော်လည်း ယင်းတမျှပင် အစွမ်းထက်သည့် ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်မျိုးဖြင့် သတ်ဖြတ်ခြင်းခံခဲ့ရသူ၊ သတ်ဖြတ်ခံရဆဲသူများမှာ မြောက်မြားစွာပင် ရှိ၏။

ရောဂါဘယဖြစ်မှာ ကြောက်သောစိတ်၏ ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းခံရသူများသည် ရောဂါဘယ ရကြ၏။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြစိတ်များသည် လူ့ခန္ဓာကိုယ်အား အင်အားကျဆင်းစေပြီး ရောဂါဘယတို့ဝင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေး၏။ မသန့်ရှင်းသော အတွေးများသည်လည်း ယင်းအတွေးများအတိုင်း တကယ်ကိုယ်ထိလက်ရောက် မဆောင်ရွက်မိသေးသည့်တိုင်အောင် မိမိကိုယ်တိုင်၏ ဦးနှောက်အာရုံကြောလုပ်ငန်းယန္တရားကိုကား နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးခြင်း ပြုပေသည်။

ကြံ့ခိုင်ခံ့ခင်း၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အတွေးများသည်မူ ခန္ဓာကိုယ်အား စွမ်းအားပြည့်ဝစေသကဲ့သို့ မင်္ဂလာကျက်သရေလည်း ရှိစေသည်။





ခန္ဓာကိုယ်ကား အလွန်ထိလွယ်ခိုက်လွယ် ပုံသွင်းရလွယ်သောအရာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းအပေါ် သက်ရောက်လာသည့် အတွေးမှန်သမျှကို မဆိုင်းမတွပင် နာခံမှုပြုသည်။ ကောင်းသော အတွေးမျိုးဖြစ်စေ၊ ဆိုးသောအတွေးမျိုးဖြစ်စေ၊ တစ်ဆင့်တည်း တစ်သဘောတည်း ရေရှည်ကျရောက်လာသည့်အခါ ယင်းတို့၏ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း အာနိသင်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်၌ တစ်ဖြည်းဖြည်းစုဝေးကာ ထင်ရှားပေါ်လွင်လာမည် ဖြစ်သည်။

မည်သူမဆို မစင်ကြယ်သော အတွေးများကို မွေးမြူပွားများနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်အသွေးအသားများမှာ အဆိပ်အတောက်တွေဝင်ကာ မစင်ကြယ်ဘဲရှိနေမည် ဖြစ်၏။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော နှလုံးသားမှသာ သန့်ရှင်းသော ဘဝ၊ သန့်ရှင်းသော ကိုယ်ကာယ ထွက်ပေါ်မည်။ ညစ်ထေးပေကျသော စိတ်မှာမူ ညစ်ထေးသော ဘဝ၊ ပေကျပျက်စီးသော ကိုယ်ကာယတို့သာ ထွက်ပေါ်ချေမည်။

အတွေးဟူသည် လူ၏ လုပ်ရပ်၊ လူ၏ ဘဝနှင့် လူ၏သဘောသဘာဝတို့ သွန်ဖြာစီးထွက်ရာ စမ်းတွင်း ရေအိုင်ပမာ ဖြစ်၏။ ထိုလုပ်ရပ်၊ ထိုဘဝ၊ ထိုသဘောသဘာဝတို့သည်ပင် အတွေး၏ အနှစ်သာရကို ထင်ရှားပေါ်လွင်စေသော အရာများ ဖြစ်၏။ စမ်းတွင်းရေအိုင်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လုပ်ထားနိုင်လျှင် ထိုအရာအားလုံးပင် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်ကြမည် ဖြစ်သည်။

အတွေးအကြံကို မပြောင်းလဲဘဲ အမူအကျင့်ကိုသာ ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားက မအောင်မြင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ကျန်းမာမှုအတွက် သတိပြုအပ်သည့် အခြေခံအချက်များကို လျစ်လျူရှုကာ ဓာတ်စာကိုသာ ပြောင်းလဲရန် ကြိုးစားက ကျန်းမာရေး မတိုးတက်နိုင်ပေ။ အတွေးကို သန့်စင်အောင် လုပ်ထားပြီးသောအခါ၌မူ မသန့်စင်သော အစာကို တပ်မက်စိတ် မရှိတော့ပေ။

သန့်ရှင်းသောအတွေးများကြောင့် သန့်ရှင်းမှုအလေ့အကျင့် ဖြစ်ပေါ်၏။ သူတော်စင်ဟု ဆိုလျက် မိမိ ကိုယ်ကာယကို စင်ကြယ်အောင် သုတ်သင်ဆေးကြောမှု မပြုသူသည် သူတော်စင် အစစ်မဟုတ်။ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ကျန်းမာသန့်စွမ်းသော အတွေးရှိသူသည် ရောဂါပိုးမွှားဟူသည်ကို တွေးပူနေစရာ မလိုတော့ပေ။

ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကာယကို အပြစ်အနာအဆာကင်းစေလိုလျှင် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြပ်ပါ။ ကိုယ်ကာယကို လန်းဆန်းသစ်လွင်စေလိုလျှင် စိတ်ကို လှပတင့်တယ်အောင် ပြုပြင်ပါ။

မနာလိုမှန်းထားခြင်း၊ ဝန်တိုမရွှေ့ရိယပွားခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အားငယ်ခြင်းတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကျန်းမာမှုနှင့် ကျက်သရေရှိမှုတို့ကို ယုတ်လျော့စေသည်။ ပုပ်သိုးသော မျက်နှာသည် အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်သည် မဟုတ်။

ပုပ်သိုးသော အတွေးကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်ရ၏။ ထိုနည်းတူ အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းရွတ်တွခြင်းသည်လည်း ဟော့ရမ်းသောသွမ်းခြင်း၊ ကိလေသာ ကာမဂုဏ် လွန်ကဲခြင်း၊ မာန်မာန ထောင်လွှားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

အသက် ကိုးဆယ့်ခြောက်နှစ် ရှိပြီဖြစ်သော်လည်း ငယ်ရွယ်သူလေး တစ်ယောက်ပမာ စင်ကြယ်တောက်ပသောမျက်နှာရှိသည့် အမျိုးသမီးကြီးတစ်ယောက်ကို တွေ့ရဖူး၏။ ထိုနည်းအတူ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာပင် မျက်နှာ၌ အရေးအစင်းတွေ နက်ရှိုင်းစွာထင်ကာ အဘိုးအိုရုပ် ပေါက်နေသူ တစ်ယောက်ကိုလည်း မြင်ခဲ့ဖူး၏။ နုပျိုသော အဘွားအိုကား ကြည်သာရွှင်ပျသော စိတ်ထား၏ တန်ခိုးရလဒ် ဖြစ်၏။ အရွယ်မတိုင်မီ အိုမင်းသော လူငယ်ကား မတင်းတိမ်နိုင်သော လောဘရမ္မက်တို့၏ ဖန်တီးချက် ဖြစ်၏။

လေကောင်းလေသန့်နှင့် နေရောင်ခြည်တို့ ကောင်းစွာဝင်ထွက်ခွင့်မပေးဘဲ သာယာတင့်တယ် နေချင်စဖွယ် နေအိမ်မရနိုင်သကဲ့သို့ ရွှင်လန်းကြည်သာသောအတွေးနှင့်အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော စိတ်ထားများ လွတ်လပ်စွာ ပွားများခွင့် မပေးဘဲ ကျန်းမာသန့်စွမ်းသော ကိုယ်ကာယနှင့် ကြည်လင်ရွှင်ပျ၍ အေးချမ်းတည်ငြိမ်သော ရုပ်ဆင်းသွင်ပြင်တို့ မဖြစ်ပေါ်နိုင်ပေ။

မည်သူမဆို သက်တမ်းကြီးရင့်လာလျှင် မျက်နှာပေါ်၌ အရေးအကြောင်းတွေ ထင်လာစမြဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သည်အရေးအကြောင်းများထဲတွင် အချို့က ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်၊ ကြင်နာစိတ်၊ သနားစိတ်တို့ကြောင့် ဖြစ်သည့် အရေးအကြောင်းများ ဖြစ်သည်။ အချို့ကမူ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ တည်ကြည်လေးနက်သော အတွေးများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီး အချို့မှာ ပြင်းပြသော အလိုရမ္မက်များကြောင့် ပေါ်ပေါက်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်လျှင် မျက်နှာပေါ်က အရေးအကြောင်းများသည် ဆင်တူသလို ထင်ရ၏။ သို့သော် ဂရုစိုက်ကြည့်ရှုသူအတွက်မူ မတူညီပေ။ အရေးအကြောင်းတွေ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အရင်းခံ အကြောင်းတရား ကွဲပြားသလို အရေးအကြောင်းတွေ၏ အသွင်အပြင်လည်း ကွဲပြားကြောင်း သတိပြုကြည့်က လူတိုင်း ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ကြသည်ပင်။

တစ်သက်ပတ်လုံး ရိုးဖြောင့်မှန်ကန်စွာ နေထိုင်လာခဲ့ကြသူများ၏ မျက်နှာသွင်ပြင်များသည် ညနေဆည်းဆာကဲ့သို့ ငြိမ်းချမ်းသည်။ တည်ငြိမ်အေးဆေးသည်။ သိမ်မွေ့ ညင်သာစွာသာ မိန့်ဖျော့လာသော သဘောရှိသည်။

တစ်ခါက အတွေးအခေါ်ပညာရှိကြီးတစ်ဦးကို ဘဝနိဂုံးအချိန်၌ တွေ့ရဖူးသည်။ သူသည် အသက်ကြီးရင့်ပြီ ဖြစ်သော်လည်း အိုမင်းခြင်း မရှိ။ သူသည် အသက်ရှင်နေထိုင်စဉ်က ငြိမ်းချမ်းကြည်သာစွာ နေထိုင်ခဲ့သကဲ့သို့ အသက်ဒီဗီနီ ကုန်ဆုံးချိန်၌လည်း ငြိမ်းအေးသက်သာစွာပင် ကုန်ဆုံးသွားခဲ့သည်။



ကိုယ်ကာယ၏ ဒုက္ခဝေဒနာများကို သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုစားရာ၌ ရွှင်ပျသော အတွေးများ လောက် အစွမ်းထက်သော ဆေးသမား မရှိပေ။ ပူဆွေးသောက၏ အမှောင်ရိပ်များကို ပယ်ခွင်းကာ လူအား နှစ်သိမ့်မှု ပေးရာ၌ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းတို့ထက် အစွမ်းထက်သော ပြိုင်ဘက် မရှိပေ။

မလိုမုန်းထားစိတ်၊ အပြစ်အနာ ရှာစိတ်၊ မယုံသင်္ကာစိတ်၊ မနာလို ဂြူစူစိတ်များ မပြတ်ပွားများနေသူကား မိမိကိုယ်ကို ညစ်ညူးမှု အကျဉ်းထောင်တွင်း သွင်းပိတ်နှိပ်စက်နေသူသာ ဖြစ်၏။

အားလုံးအတွက် အကောင်းဘက်ကို စဉ်းစားခြင်း၊ အားလုံးနှင့် ပျူငှာပြီးချို့စွာ ဆက်ဆံခြင်း၊ ဆက်ဆံရသူ အားလုံးတို့၌ ကောင်းကွက်များကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ရှာဖွေ ရှုမြင်တတ်ခြင်း အစရှိသည့် ကိုယ်ကျိုးမငဲ့သော စိတ်ထားကောင်းများသည် ချမ်းသာသုခပြည့်ဝသော ဘုံဘဝသို့ ရောက်ရှိရာ တံခါးပေါက်များပင် ဖြစ်သည်။

ဝေနေယျသတ္တဝါ မုန့်သမျှတို့အပေါ် မေတ္တာစေတနာတရား နေ့စဉ်နေ့ဆက် ပွားများလေ့ရှိသူအတွက် သူတစ်ပါးတို့ထံမှ တုံ့ပြန်လာသော မေတ္တာဓာတ်တို့သည် မပြတ်တိုးပွား လျှံဝေနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

❖❖❖❖❖

ကျွန်ုပ်တို့၏ ကံကြမ္မာများကို ဇန်တီးသော တန်ခိုးရှင်ကား ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်း၌ရှိသည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတ္တသာလျှင် ဖြစ်ချေသည်။

ဒေါ် အက်စ်၊ မာခင်



## အခန်း(၄) အတွေးအကြံနှင့် ဦးတည်ချက်

အတွေးကို ဦးတည်ချက်နှင့် မတွဲဖက်သမျှ ကာလပတ်လုံး စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုပါသော ဆောင်ရွက်ချက် တစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

လူအများစုတို့မှာ အတွေးလှေအား ဘဝသမုန်ပြင်ကျယ်၌ လွင့်မျောချင်တိုင်း လွင့်မျောခွင့် ပေးထားကြ၏။ ဦးတည်ရည်မှန်းချက် ကင်းမဲ့ခြင်းသည် ချွတ်ယွင်း အားနည်းမှုတစ်ရပ် ဖြစ်သည်။ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်နှင့် မတွေ့လို သူ၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကို မလိုလားသူမှန်လျှင် အတွေးများကို အထိန်းအချုပ်မရှိ လွင့်မျောခွင့် မပြုသင့်ပေ။

မိမိဘဝအတွက် ပင်မဦးတည်ချက်တစ်ရပ် မရှိသူတို့မှာ အသေးအဖွဲ့ အခက်အခဲများ၊ စိုးရိမ်သောကများနှင့် မိမိကိုယ်ကို သနားဂရုကာသက်နေမှုများ၏ သားကောင်ဘဝသို့ အလွယ်တကူ ကျရောက်သွားတတ်၏။ ထိုအခါ မကောင်းသော အတွေးအကြံတို့ကို သိလျက်နှင့် ပွားများပြုကျင့်သူများပမာပင် မအောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု၊ စိတ်ညစ်ညူး ရမှုများကို ခံစားရလေသည်။ အကြောင်းမူ စွမ်းအားသတ္တိအပေါ် မူတည်ရှင်သန်လျက်ရှိသည့် ကမ္ဘာလောကကြီး အတွင်း၌ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား နည်းပါးသူများအတွက် ရေရှည် နေရာမရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

မည်သူမဆို မိမိအတွက် သင့်တော်မှန်ကန်သော ရည်မှန်းချက်တစ်ခုထားရှိကာ ရည်မှန်းချက်ထမြောက် အောင်မြင်ရေးအတွက် ဦးတည်ကြိုးပမ်းသင့်၏။ သူသည် ထိုဦးတည်ရည်မှန်းချက်ကို မိမိအတွေးများစုစည်းရာ ဗဟိုချက်မအဖြစ် ထားရှိရန် လို၏။ သူရည်မှန်းသောအရာသည် စိတ်ဓာတ်ရေးရာစံထားချက်တစ်ရပ်အသွင်ဖြင့် ရှိချင်ရှိမည်။ သို့မဟုတ် ပြင်ပလောကရှိ ရုပ်ဝတ္ထုတစ်စုံတစ်ရာအနေဖြင့် ရှိချင်ရှိနေမည်။ သို့သော် မည်သည့်အသွင်ဖြင့် ရှိသည်ဖြစ်စေ သူသည် သူ၏အတွေးအင်အားစုများကို ထိုဦးတည်ရည်မှန်းရာသို့ မှန်မှန်ပင် ချိန်ရွယ်စုစည်းသွားရမည် ဖြစ်သည်။

သူသည် ထိုဦးတည်ချက်ကို သူ၏ အကြီးမြတ်ဆုံး တာဝန်တစ်ရပ်အဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ယင်းပေါက်မြောက် အောင်မြင်ရေး၌သာ မိမိကိုယ်ကို စူးစိုက်မြှုပ်နှံကာ အတွေးအာရုံတို့အား တဒင်္ဂအလိုဆန္ဒများ၊ စိတ်ကူးယဉ်မှု ရော်ရမ်း တမ်းတမှုများဘက်သို့ တိမ်းစောင်းလွဲချော်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသည်မှာ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်ရေး၊ အတွေးများကို မှန်ကန်စွာစုစည်းနိုင်ရေးတို့အတွက် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းစဉ် ဖြစ်၏။

စိတ်ဓာတ်ခွန်အား နည်းပါးနေမှုကို မပြုပြင် မဖြင့်တင်နိုင်သေးမီ အစပထမပိုင်း၌ သူသည် ရည်မှန်းရာသို့ မရောက်နိုင်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် လွဲချော်ရှုံးနိမ့်နေဦးမည် ဖြစ်၏။



ရည်မှန်းချက်တစ်ခု မည်မျှအောင်မြင်သနည်း ဟူသည် လူ၏ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအား ပမာဏပေါ်တွင် မူတည်၏။ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအင် ဝင်လာပြီဆိုလျှင် သူသည် စစ်မှန်သော အောင်မြင်မှုကို စတင်ရရှိလာလိမ့်မည်။ ယင်းစိတ်ဓာတ်စွမ်းအင်သည် နောက်ထပ် စွမ်းအင်များ၊ နောက်ထပ်အောင်မြင်မှုများ ဆင့်ကာဆင့်ကာ ရရှိလာရေးအတွက် အခြေခံလမ်းစ ဖြစ်ပေသည်။

တစ်ဘဝလုံးနှင့် ဆိုင်သည့် ကြီးမားသော ဦးတည်ရည်မှန်းချက်တစ်ခု အခိုင်အမာ မချမှတ်ရသေးသူများ အနေနှင့်လည်း လောလောဆယ် မိမိရှိသည့် အဓိက လုပ်ငန်း သို့မဟုတ် ထိုအချိန်အခိုက်အတန့်အစို့ ဦးတည်ချက်သဖွယ် ဖြစ်နေသည့် ကိစ္စကိုပင် အတိမ်းအစောင်းမရှိ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်သာ အတွေးအခေါ်မှန်သမျှကို ဦးတည်ချက်တစ်ခုတည်းသို့ စုစည်းနိုင်သည့်အခါ ယင်းမှ ပြတ်သားခိုင်မာမှုနှင့် စွမ်းအားရှိမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ သည်အခါ၌မူ မအောင်မြင် မပြီးမြောက်နိုင်သော အရာဟူ၍ မရှိတော့ပေ။ မည်သူမဆို စိတ်ဓာတ်ခွန်အား ကြီးမားအောင် လေ့ကျင့်ရယူနိုင်၏။ စိတ်ဓာတ်စွမ်းအား အနည်းပါးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်သည်ပင် မိမိ အားနည်းကြောင်း မိမိဘာသာ သတိပြုမိမည်။ ထို့ပြင် ခွန်အားဟူသည် စိုက်ထုတ်ကြိုးကုတ်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်တည်ဆောက်ခြင်းတို့ဖြင့်သာ ဖွံ့ထွားလာနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်မည်ဆိုက ချက်ချင်းပင် စတင် ကြိုးပမ်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။ အားထုတ်မှုအပေါ်တွင် အားထုတ်မှု ဆင့်လောင်းမည်၊ စိတ်ရှည်ခံမှုပေါ်တွင် စိတ်ရှည်ခံမှု ဆင့်လောင်းမည်ဆိုပါက ခွန်အားပေါ်တွင် ခွန်အားစုဝေးကာ အစဉ်မပြတ် တိုးတက်လာရင်း နောက်ဆုံး၌ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တကယ်ကြီးမားသူတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

ကာယဗလ ချို့တဲ့သူသည် မိမိဘာသာ စိတ်ရှည်လက်ရှည် လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ကာယ ကြီးထွားသန်မာလာနိုင်သကဲ့သို့ စိတ္တဗလ နည်းပါးသူသည်လည်း မှန်ကန်သော အတွေးကိုသာ တွေးတတ်သည့် အကျင့်ကို မပြတ်မွေးမြူလေ့ကျင့်မည်ဆိုပါက စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သန်စွမ်းသူ ဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။

မည်သူမဆို ဦးတည်ရည်မှန်းချက် ကင်းမဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား နည်းပါးသူအဖြစ်ကို စွန့်ပယ်ကာ ဦးတည်ချက်ရှိသော စဉ်းစားတွေးတောမှုမျိုး ပြုလုပ်လာမည်ဆိုပါက တစ်ဖြည်းဖြည်း ခွန်အားကြီးမားသူအဆင့်သို့ ရောက်ရှိလာပြီး မအောင်မြင်မှု၊ အရေးနိမ့်မှုဟူသည်များ ကြုံလာရလျှင်လည်း ယင်းတို့ကို အောင်ပွဲသို့သွားရာ ခရီးလမ်းအတွေးအကြံများအဖြစ် သဘောပိုက်ဖြတ်သန်းနိုင်လာမည် ဖြစ်သည်။ သည်နောက်မှ အခြေအနေအကြောင်းချင်းတစ်ခုရပ်ကို မိမိလိုသလို အသုံးပြုနိုင်သူ၊ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ စဉ်းစားတွေးတောကာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်သူ၊ အရာရာကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် တတ်ကျွမ်းလိမ္မာသူဟူ၍ ဖြစ်လာပေမည်။

ဦးတည်ချက်ပန်းတိုင်တစ်ရပ် ချမှတ်ပြီးပြီဆိုလျှင် လူသည် ထိုပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည့် အခြေခံတန်းဆုံး ခရီးလမ်းကို စိတ်အာရုံ၌ ထင်ရှားပြတ်သားစွာ မြင်ယောင် မှတ်သားကာ ဝဲသို့သော်လည်းကောင်း၊ ယာသို့သော်လည်းကောင်း အတိမ်းအစောင်းမရှိစေဘဲ တစ်သမတ်တည်း လျှောက်လှမ်းသွားရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် ဒွိဟ သံသယများ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်မှုများကိုလည်း ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းလင်းဖယ်ရှားထားရန် လို၏။ သည်အရာတွေကို ရှင်းလင်းဖယ်ရှားမထားနိုင်ပါက ဖြောင့်တန်းသောခရီးလမ်းကို ကောက်ကွေ့အောင်၊ လျှောက်လှမ်း မရဖြစ်အောင် ဖြို့ခွဲဖျက်ဆီးကြမည် ဖြစ်သည်။

ဒွိဟသံသယစိတ်၊ ကြောက်စိတ်တို့သည် ဘယ်အရာကိုမျှ ဖြစ်မြောက်အောင် မဖန်တီးနိုင်။ ရှုံးနိမ့်မှုများဆီသို့သာ အစဉ်တွန်းပို့တတ်မြဲ ဖြစ်သည်။ ဒွိဟစိတ်နှင့် ကြောက်စိတ် ဝင်လာပြီဆိုလျှင် ဦးတည်ရည်မှန်းချက်ဟူသည်လည်း ပျောက်မည်။ ထက်သန်စိတ်နှင့် တန်ခိုးစွမ်းအားဆိုသည်များလည်း ဆုတ်ယုတ်ရပ်ဆိုင်းသွားမည် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ယောက်၌ တစ်စုံတစ်ရာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်လိုစိတ်သည် ထိုအရာကို မိမိလုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ဟူသော သိစိတ်မှ ထွက်ပေါ်၏။ ဒွိဟသံသယနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြများသည် သိစိတ်၏ မဟာရန်သူတော်များ ဖြစ်၏။ ယင်းတို့ကို ချေမှုန်းခြင်းမပြုဘဲ မွေးမြူ၍သာ နေမည်ဆိုလျှင် ထိုသူသည် ခြေလှမ်းတိုင်းမှာပင် ခလုတ်တိုက်ကာ ရှေ့သို့ မတိုးတက်နိုင်ဘဲ ရှိနေမည်ဖြစ်၏။

သံသယနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြတို့ကို အောင်နိုင်သူကား ရှုံးနိမ့်မှုကို အောင်နိုင်သူဖြစ်ပေသည်။ သူ၏ အတွေးတိုင်းတွင် စွမ်းအားတို့ တွဲဖက်ပါရှိနေမည်ဖြစ်ရာ အခက်အခဲမှန်သမျှကို ရဲဝံ့လိမ္မာစွာ ရင်ဆိုင်၍ ကျော်လွှားအောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ သူရည်မှန်းချက်များသည် အခါရာသီကို သိစွာ စိုက်ပျိုးလိုက်သည့် သစ်ပင်များပမာ အသီးအပွင့်တွေ ဝေဆာလာမည်ဖြစ်ပြီး မရင့်မှည့်မီ ကြွေကျသည် ဆိုတာမျိုးလည်း မရှိနိုင်တော့ပေ။

အတွေးကို ရည်မှန်းချက်နှင့် ရဲဝံ့စွာ တွဲဖက်လိုက်သည့်အခါ ဖန်တီးမှုစွမ်းအားတစ်ရပ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သည်အချက်ကို သိထားသူသည် ဟိုယိမ်းသည်ယိုင် မတည်ငြိမ်နိုင်သည့် အတွေးများနှင့် တက်ချည်သက်ချည် ဖြစ်နေသည့် စိတ်ခံစားမှုများ စုဝေးရာ သတ္တဝါတစ်ခုအဖြစ် ကြာရှည် မနေနိုင်တော့ဘဲ ပို၍မြင့်မားစွမ်းအားကြီးသူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းရန် အသင့်ရှိလာသည်။ သည်အခါ သူသည် မိမိ၏ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားများကို အသိဉာဏ်ရှိရှိ ဆင်ခြင်မှု အပြည့်ဖြင့် ကိုင်တွယ်သုံးစွဲတတ်သူ တစ်ဦးဖြစ်လာပေမည်။



သင့်အား ဆင်းရဲပင်ပန်းစေသော အရာသည် ပြင်ပ အခြေအနေမဟုတ်။ သင့်အတွေးများသာ ဖြစ်သည်။  
ယင်းတို့ကို ယနေ့ယခု ဤနေရာမှာပင် သင် ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ သင်သည် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ယခုပင်လျှင် ဤနေရာ၌  
ရယူနိုင်သည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ မငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် သင့်ရွေးချယ်မှုပေါ်၌သာ မူတည်၍ အခြားသူများ၏ အထင်အမြင်များ  
လုပ်ရပ်များနှင့် လုံးဝ မသက်ဆိုင်ပေ။

ဂျရယ် ဂျမ်ပိုးလ်စကီး



## အခန်း(၅) အတွေးအကြံနှင့် စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှု

လူတစ်ယောက်စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းနှစ်ရပ်လုံးပင်သူ့အတွေးအကြံများ၏ ရလဒ်ဖြစ်သည်။

ကြောင်းကျိုးတရားတို့ တိကျမှန်ကန်စွာ တည်ရှိနေသော ဤကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်း လူအသီးသီးတို့၏ ကံကြမ္မာသည် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်၏ စိတ်ဓာတ်ပေါ်၌ပင် လုံးဝတည်မှီလျက် ရှိသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ခွန်အားနည်းခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်း၊ မစင်ကြယ်ခြင်းတို့သည် သူတစ်ပါးနှင့် မသက်ဆိုင်။ ၎င်းလူနှင့်သာ သက်ဆိုင်သည်။ ယင်းအခြေအနေများသည် အခြားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကြောင့် ဖြစ်သည် မဟုတ်။ သူ ကိုယ်တိုင်ကြောင့်သာ ဖြစ်လာရသည်။ ယင်းတို့ကို ပြောင်းလဲမည်ဆိုလျှင်လည်း သူတစ်ပါး မတတ်နိုင်။ သူ ကိုယ်တိုင်သာ တတ်နိုင်သည်။ တစ်ဖန် ချမ်းသာပျော်ရွှင်ခြင်း၊ ဆင်းရဲပင်ပန်းစေခြင်းတို့အပါအဝင် သူ၏ အခြားသော အခြေအနေ အရပ်ရပ်တို့သည်လည်း ထိုနည်းတူပင် သူ့ကိုယ်တွင်းမှသာ ဖြစ်ထွန်း ထွက်ပေါ်လာပေသည်။

ထို့ကြောင့် လူသည် သူစဉ်းစားတွေးတောသည့် အတိုင်းပင် ဖြစ်ရ၏ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်၏ လက်ရှိ အနေအထားသည် သူယခင် စဉ်းစားတွေးတောခဲ့သည်များအတိုင်း ဖြစ်လာရ၏။ တစ်ဖန် ထိုသို့ဆက်လက် စဉ်းစား တွေးတောနေသမျှ ကာလပတ်လုံးလည်း ၎င်းအတိုင်း ဆက်၍ ရှိနေဦးမည် ဖြစ်၏။

အကယ်၍ စိတ်ခွန်အား ကြီးမားသူတစ်ယောက်သည် စိတ်ခွန်အား နည်းပါးသူတစ်ယောက်အား ကူညီမည် ဆိုပါစို့။ အကူညီခံရမည့်သူက အကူအညီခံလိုသောဆန္ဒ မရှိသမျှ ကာလပတ်လုံး ကူညီ၍ မရနိုင်။ သို့သော် အကယ်၍ အကူအညီခံမည်ဆိုလျှင်လည်း သည်အတိုင်းမရ။ ကူညီမည့်သူကို နမူနာယူကာ မိမိကိုယ်တိုင် ၎င်းကဲ့သို့ စိတ်ခွန်အား တိုးတက်မြှင့်မားလာအောင် အားထုတ်ဦးမည်။ သည်နောက်တွင်မှ သူပေးသည့် အကူအညီကို ထိရောက်စွာ ရယူနိုင်ကာ ဘဝဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်မည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူ၏ အခြေအနေကို သူ့ကိုယ်တိုင် မှတစ်ပါး အခြားမည်သူမျှ မပြောင်းလဲနိုင်ဟု ချုပ်၍ ဆိုရခြင်းဖြစ်သည်။

လူတို့ တွေးတောပြောဆိုလေ့ရှိသော စကားတစ်ခွန်း ရှိသည်။ “လူတစ်ယောက် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်နေသဖြင့် လူအများ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေရသည်။ ထို့ကြောင့် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သူအား ရွံရှာမှန်းတီးကြရမည်”ဟူသော စကား။ သို့သော် ယခုအခါတွင်ကား ၎င်းစကား၊ ၎င်းတွေးတောချက်ကို ပြောင်းပြန်လှန်၍ တွေးသူ၊ ပြောသူများ ရှိလာသည်။ ၎င်းတို့၏ အဆိုကမူ “လူအများ ကျေးကျွန်ဘဝတွင် ငြိမ်ခံနေကြသဖြင့် လူတစ်ယောက် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခွင့် ရနေသည်။ သူတစ်ပါးထံ ကျွန်ခံနေကြသူများကို ရှုပ်ချကြပါစို့” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်သူရော အချုပ်ချယ်ခံသူပါ အဆိုပါ ကျွန်၊ သခင် အနေအထားကြီးတွင် အသိအမြင် မဲ့စွာ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေကြသူများ ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နှိပ်စက်ရန်၊ လက်တုံ့ပြန်ရန် ကြိုးစား



အားထုတ်နေကြသည်ဟု မြင်ရသော်လည်း စင်စစ် နှစ်ဦးလုံးပင် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ နှိပ်စက်ကလူ ပြုနေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုံးစုံကို သိမြင်ထားသူကား ကြောင်းကျိုးနီးယာမတရားအရ ဆင်ခြင်ကာ ဖိနှိပ်ခံရသူ၏ စိတ်ခွန်အား နည်းပါးမှုနှင့် ယင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရလဒ်ကိုလည်းကောင်း၊ ဖိနှိပ်သူ၌ ရှိသည့် အသုံးလွှဲများသော စွမ်းအားနှင့် ယင်းကြောင့်ဖြစ်သော ရလဒ်ကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်းစွာ မြင်၏။ မေတ္တာအင်အားကြီးမားသူသည်လည်း နှစ်ဖက်လုံး ၌ ရှိနေသော ဒုက္ခဆင်းရဲကို မြင်သဖြင့် မည်သူ့ကိုမျှ အပြစ်တင်လိုစိတ် မရှိ။ ထိုနည်းတူ ကရုဏာစိတ် ပြည့်ဝသူသည် လည်း ဖိနှိပ်သူရော ဖိနှိပ်ခံရသူကိုပါ စေတနာဓာတ်တို့ဖြင့်သာ လွှမ်းမိုးရပ်တည်မှု ပြုပေသည်။

စိတ်ခွန်အား နည်းပါးမှုကို အောင်နိုင်၍ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်သော အတွေးအားလုံးကို ဖယ်ရှားနိုင်ခဲ့ပြီး သူတစ်ဦးသည် ဖိနှိပ်သူလည်းမဖြစ်တော့၊ အဖိနှိပ်ခံသူလည်း မဖြစ်တော့ပေ။ သူသည် လွတ်မြောက်ခဲ့ပြီ ဖြစ်၏။

လူသည် မိမိအတွေးများကို မြှင့်တင်ခြင်းဖြင့်သာ အဆင့်မြင့်မားလာနိုင်၏။ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားအောင်မြင်ပြီး လိုရာဆန္ဒပြည့်ဝလာနိုင်၏။ အတွေးများကို မြှင့်တင်ရန် ဆန္ဒမရှိသေးသရွေ့ကား ခွန်အား နည်းနေမည်၊ အခြေအနေ နိမ့်ပါးနေမည်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကြုံတွေ့နေမည် ဖြစ်၏။

သာမန် လောကီလူမှုကိစ္စမျိုးမှာ ဖြစ်စေ လူတစ်ယောက်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ ထမြောက်အောင်မြင်လို သည် ဆိုကာ သူ၏ အတွေးများကို နိမ့်ပါးနံ့ချာသော အဆင့်ထက် မြင့်တက်အောင် ဦးစွာ ထိန်းသိမ်းမြှင့်တင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် လူတို့မှာ လတ်တလော အလိုဆန္ဒများ၏ နောက်သို့ အထိန်းအသိမ်း မရှိ လိုက်ပါလိုစိတ်၊ ခံစားခွင့် ကြုံလျှင် အဆင်အခြင်မရှိ ခံစားလိုက်ချင်စိတ်များသာ လွှမ်းမိုးနေတတ်၏။ ယင်းစိတ်သည် အရိုင်းစိတ် သို့မဟုတ် အလိုရမ္မာတို့ထံ ကျေးကျွန်ခံနေသောစိတ် ဖြစ်ရာ ထိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြုပြင်ကာ စိတ်ဓာတ် အဆင့်မြင့် မားသော အဖြစ်သို့ တက်လှမ်းနိုင်ရန်သာ အားထုတ်ရပေမည်။

လူသည် အောင်မြင်မှုတစ်ခုခု ရရန်အတွက် သူ၏ အရိုင်းသာဘဝ တစ်ရပ်လုံးကို စွန့်လွှတ်နိုင်ရမည်ဟူ၍ ကား မဆို၊ သို့သော် အနည်းဆုံး ယင်းစိတ်သာဘဝ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုမူ မူချ စတေးရလိမ့်မည် ဖြစ်၏။

တိရစ္ဆာန်ဆန်စွာ ဇာတိစိတ် (အရိုင်းစိတ်)၏ အလိုဆန္ဒများကိုသာ ဦးစားပေး တွေးတောနေတတ်သူများ သည် ပြဿနာတစ်ရပ်ကို ရှင်းလင်းစွာ စဉ်းစားကြံဆခြင်း သို့မဟုတ် ကိစ္စတစ်ရပ်အတွက် စနစ်တကျ စီစဉ်ပြင် ဆင်ခြင်း စသည်များ ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ပြင် သူသည် သူ၌ရှိသည့် ငုတ်လျှိုးနေသော စွမ်းအားရင်းမြစ်

များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်းများလည်း ပြုလုပ်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်။ ထိုအခါ သူကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သူမျှ ကိစ္စတို့သည်လည်း အောင်မြင်နိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်တော့။

မိမိအတွေးများကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းဆင်ခြင်မှု မပြုလာခဲ့သူတစ်ဦးသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ မှန်ကန်စွာ ထိန်းသိမ်းကိုင်တွယ်နိုင်မည် မဟုတ်ရာ အရေးပါသော ကိစ္စရပ်မျိုးဆိုလျှင်ကား တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နိုင် ရန် ပို၍ ခဲယဉ်းတော့သည်။ သည်လိုလူမျိုးသည် ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်ရပ်သူ၊ သူတစ်ပါး ဩဇာကင်းကာ သီးခြားလွတ်လပ်စွာ လုပ်ရှားနိုင်သူ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပေ။

သို့သော် ထိုအခြေအနေသို့ ဆိုက်ရောက်ရန်အတွက် သူ့အား မည်သူကမျှ ချုပ်ချယ်ကန့်သတ်လိုက်သည် မဟုတ်။ သူကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခဲ့သည့် သူ့အတွေးများ ဘောင်ခတ် သတ်မှတ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပေသည်။

စွန့်လွှတ်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိဘဲ ထမြောက် အောင်မြင်မှုဟူသည် မရှိနိုင်။ လူတစ်ယောက်၏ လောကီဘဝ အောင်မြင်မှုမဟုတ်ဘဲ သူ့စိတ်ထဲရှိ တိရစ္ဆာန်ဆန်ဆန် မှောက်မှားသော အတွေးအကြံများအား သူမည်မျှ စတေးပူဇော်နိုင်သနည်း၊ စနစ်တကျ စီစဉ်ချမှတ်ထားသော လမ်းကြောင်း၌ အတွေးအာရုံများ စွဲမြဲတည်တံ့အောင် သူ မည်မျှ ထိန်းသိမ်းနိုင်သနည်း၊ မိမိပြုထားခဲ့သော အဓိဋ္ဌာန်နှင့် မိမိကိုယ်ကို အားကိုးယုံကြည်စိတ်များအား ခိုင်မာသည် ထက် ခိုင်မာအောင် သူ မည်မျှ ဆောင်ရွက်နိုင်သနည်း ဟူသော အချက်များပေါ်တွင် မူတည်နေပေသည်။ သူသည် သူ၏ အတွေးများကို ပို၍ မြင့်မြင့်မားမား မြှင့်တင်နိုင်လေ သူ၏ စွမ်းဆောင်အောင်မြင်မှုများသည်လည်း ပို၍ အံ့ဩ ချီးကျူးဖွယ် ကြီးကျယ်ကာ အခွန်ရှည် တည်တံ့လေ ဖြစ်ပေမည်။

လောကသည် အလိုရမ္မာကြီးသူ၊ မရိုးသားမဖြောင့်မတ်သူ၊ မနာလိုမုန်းထားစိတ် ကြီးသူတို့ကို မျက်နှာ သာပေးလေ့ မရှိ။ တစ်ခါတစ်ရံ အပေါ်ယံကြောကြည့်လျှင် ထိုသူတို့သာ အခွင့်ထူးရကြသည်ဟု ထင်စရာရှိ၏။ သို့သော် ထိုသို့မဟုတ်။ လောကသည် ရိုးဖြောင့်သူ၊ သဘောထားကြီးသူ၊ မြင့်မြတ်သန်စင်သူတို့ကိုသာ ကူညီစုမြဲ ဖြစ်သည်။ သည်အချက်ကို ရှေးရှေးကရှိနှင့်သည့် အာစရိယအပေါင်းတို့လည်း အသွင်သဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖော်ထုတ် မြှက်ကြားခဲ့ကြပြီး ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းတို့အနေနှင့် မိမိ၏ အတွေးအကြံများကို မြှင့်တင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ပို၍ မြင့်မြတ်စင်ကြယ်အောင် ပျိုးထောင်ခြင်းတို့ဖြင့် အဆိုပါ အချက်ကို ကိုယ်တိုင် အတည်ပြုမှတ် သားနိုင်ပေသည်။

အသိဉာဏ်ပညာဆိုင်ရာ ထမြောက်အောင်မြင်မှုများသည် အသိပညာ ရှာဖွေမှု၊ သို့မဟုတ် သက်ရှိဘဝနှင့် သဘာဝတို့၏ အလှတရား အရှိအမှန်တရားများကို ရှာဖွေမှုတို့တွင် အတွေးကို အမွန်အမြတ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း ကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ယင်းအောင်မြင်မှုမျိုးသည် ဝင့်ဝါမှု၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ရည်မှန်းချက်ကြီးမားမှု များနှင့် ဒွန်တွဲနေ



သယောင် ထင်ရတတ်၏။ သို့သော် အောင်မြင်မှုသည် ထိုစရိုက်သဘာဝများကြောင့် ရရှိသည် မဟုတ်။ တကယ် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ ပုဂ္ဂလိက အကျိုးစီးပွားကင်းသော အတွေးများ၏စေရာအတိုင်း ရေရှည်စွဲမြဲစွာ အားထုတ် ကြိုးပမ်း ခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်သာ ဖြစ်၏။

နာမ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ထမြောက်အောင်မြင်မှုများသည် မြင့်မြတ်သန့်စင်သော ရည်မှန်းချက်များ စုစည်းစွဲ တည်ခဲ့မှု၏ အကျိုးဆက်ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်မြင့်မားသော အတွေးများသာ စိတ်တွင် အစဉ်ပွားများသူ၊ သန့်စင်၍ ကိုယ်ကျိုးကင်းသော အမူအကျင့်တို့၌သာ အမြဲမွေ့လျော်သူတို့ကား အချိန်တန်ခိုး နေမင်းသည် တန်ခိုးရှိန်စော်ပြင်း သည့် မွန်းတည့်ချိန်သို့ မချရောက်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ ငွေစန္ဒာ လမင်းသည်လည်း သူ၏ နေ့ရက်တွင် မလွဲမသွေ ထိန်သာပြည့်ဝန်းရသကဲ့သို့ လည်းကောင်း (အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း) အသိဉာဏ်ပညာ၊ မြင့်မြတ်သော စရိုက် လက္ခဏာတို့ ပြည့်စုံကာ ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့်တကွ ဩဇာရှိန်ဝါ ကြီးမားသူ၏အဖြစ်ကို ဧကန်ရောက်ရှိရမည်ဖြစ်၏။

စင်စစ် မည်သည့် ထမြောက်အောင်မြင်မှုမျိုးမဆို အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှု၏ အထွတ်သရဖူ သို့မဟုတ် အတွေးအကြံ၏ ဦးဆောင်မကိုင်ပိုင် ဖြစ်၏။ လူသည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှု၊ ခိုင်မာသော အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စွမ်းစွမ်း တမံ ဆောင်ရွက်တတ်မှု၊ သန့်စင်တည်ကြည်မှု၊ အတွေးလမ်းကြောင်း ဖြောင့်တန်းမှန်ကန်မှုတို့ဖြင့်သာ အထက်အဆင့် သို့ မြင့်တက်နိုင်၏။ အဟိတ်တိရစ္ဆာန်ဆန်စွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ဉာဏ်နည်းမှု၊ ပျင်းရိမှု၊ မစင်ကြယ်မှု၊ ဖောက်ပြန် ပျက်ယွင်းမှု၊ အတွေးရှုပ်ထွေးမှုများအားဖြင့်မူ လူသည် အောက်အဆင့်များသို့သာ တောက်လျှောက် နိမ့်ဆင်းလာ နိုင်ပေသည်။

လောကီ လူမှုဘဝတွင် ကြီးမားသော အောင်မြင်မှု ရရှိကာ နာမ်လောကနယ်ပယ်(စိတ်ဓာတ်ရေးနယ်ပယ်) ၌လည်း အလွန်မြင့်မားသော အဆင့်သို့ ရောက်ရှိပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များပင် ဖြစ်ပါစေ အကယ်၍ မိမိအတွေးအာရုံထဲ၌ မာနထောင်လွှားမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ ဖောက်ပြန်ပျက်ယွင်းမှုများကို ဝင်ရောက်လွှမ်းမိုးခွင့် ပြုလိုက်မည်ဆိုလျှင် သူသည် ရောက်ရှိပြီး မြင့်မားသော အနေအထားမှ လျော့ကျကာ နိမ့်ပါးနံ့ချာသော ဘဝ၊ ဂုဏ်ကျက်သရေ ညှိုးနွမ်း သော ဘဝသို့ သက်ဆင်းသွားရမည် ဖြစ်သည်။

မှန်ကန်သော အတွေးကြောင့် ရရှိလာသော အောင်မြင်မှုများကို မပြတ်သောသတိနှင့် စောင့်ကြည့်ခြင်းဖြင့် သာ မပျောက်ပျက်အောင် ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ လူအများအပြားကား အောင်မြင်ပြီ ဟူသော အချိန်တွင် ဝီရိယ ပေါ့လျော့ကြသဖြင့် အရေးနိမ့်သော ဘဝသို့ လျင်မြန်စွာ လျော့ကျရတတ်ပေသည်။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ်၌ဖြစ်စေ၊ ပညာရပ်နယ်ပယ်၌ ဖြစ်စေ၊ နာမ်ဝိညာဉ်နယ်ပယ်၌ဖြစ်စေ ရရှိသော အောင်မြင်မှု မှန်သမျှတို့သည် ဦးတည်ရာသို့ တစ်သမတ်တည်း ဖြောင့်တန်းမှန်ကန်စွာ သွားသော အတွေးစဉ်များမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ရလဒ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ဦးချင်းတို့၏ ဦးတည် ရည်မှန်းချက်များသာ ကွာခြားကြမည်။ ယင်းဦးတည်ချက်များ ထမြောက်အောင်မြင်မှု ရရှိစေသည့် နည်းစဉ်များနှင့် အောင်မြင်မှု ရ မရကို ဆုံးဖြတ်ပြဋ္ဌာန်းသည့် ဥပဒေများကား အတူတူပင် ဖြစ်သည်။

အနည်းငယ်မျှ ထမြောက်အောင်မြင်လိုလျှင် အနည်းငယ်မျှ စွန့်လွှတ်ရမည်။ များများပြားပြား အောင်မြင် လိုလျှင် များများပြားပြား စွန့်လွှတ်ရမည်။ ကြီးကျယ် မြင့်မားသော ထမြောက်အောင်မြင်မှုမျိုး ရရှိလိုသူကား ကြီးကျယ် မြင့်မားစွာပင် စွန့်လွှတ်ရမည် ဖြစ်ပေသည်။

\*\*\*\*\*

**စိတ်၏ စွင့်ပြုချက်မရဘဲ မျက်နှာသည် သူ၏သက်တမ်းကို မဖော်ပြနိုင်၊ စိတ်သည်ပင် လူ၏ ရှင်သွင်ကို ထုဆစ်သည့် ပန်းပုဆရာ ဖြစ်သည်။**

**အို၊ အက်စ်၊ မာဒင်**





## အခန်း(၆) အနာဂတ်မြင်ကွင်းနှင့် ရည်သန်စံထားချက်များ

ကမ္ဘာလောက၏ ကယ်တင်ရှင်များသည် မူလက အိပ်မက်သမားများ ဖြစ်ကြ၏။ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ လောကသည် ယင်း၏ နောက်ကွယ်ရှိ မမြင်ရသော လောက၏ အထောက်အမံဖြင့် ရပ်တည်ရသကဲ့သို့ လူသားများသည်လည်း အထီးတည်းသော အိပ်မက်သမားတို့၏ လှပခမ်းနားသော အနာဂတ်အမြင်အာရုံများမှ ရသည့် အာဟာရများဖြင့်ပင် ရပ်တည်ကျင်လည်ကြရပေသည်။

လူလောကသည် ယင်း၏ အိပ်မက်သမားများအား မေ့ထား၍ မရနိုင်။ ထိုသူတို့၏ စိတ်ကူးအာရုံပုံရိပ်များ၊ သူတို့ ရည်သန်မျှော်မှန်းသည့် စံထားချက်များ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားသည့် အဖြစ်မျိုး အရောက်မခံနိုင်။ အကြောင်းမူ ၎င်းတို့အားဖြင့်ပင် မိမိ(လူလောက) ရှင်သန်ရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် ယနေ့အဖို့ စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်မျှသာ ဖြစ်သော်လည်း တစ်နေ့သောအခါ၌မူ အရှိပကတိအရာများအဖြစ် မိမိ တကယ်မြင်ရသိရမည့် ကိစ္စများသာ ဖြစ်ကြောင်း သူသိနေသည်။

ဝိတပညာရှင်၊ ပန်းချီအနုပညာသည်၊ ပန်းပုပညာကျော်၊ ကဗျာစာဆို၊ အနာဂတ်ဟော ပရောဖက်ပုဂ္ဂိုလ်ပညာရှိ သုခမိန်၊ သည်ပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံးသည် အနာဂတ်လောကကို ဖန်တီးနေကြသူများ ဖြစ်သည်။ မြင်မြတ်သောဘုံဗိမာန်ကို တည်ဆောက်မည့် ဗိသုကာအကျော်များ ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ သက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သဖြင့် ကမ္ဘာလောကတင့်တယ်လှပနေရသည်။ ၎င်းတို့မရှိက လူသားဟူသည် ကမ္ဘာမြေထက်ဝယ် ဆင်းရဲနံ့ချာစွာ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားရင်း ပျက်သုဉ်းကြေပြုန်းကြရမည် ဖြစ်သည်။

လှပတင့်တယ်သော အနာဂတ်မြင်ကွင်းကို စိတ်အာရုံ၌ ပိုက်ထွေးမွှေးမြူထားသူ၊ မိမိအသည်းနှလုံးထဲ၌ ကြီးကျယ်မြင့်မားသော စံထားချက်တစ်ရပ်ကို ရည်သန်မျှော်မှန်းလျက်ရှိသူ၊ သည်လိုလူမျိုးသည် တစ်နေ့သောအခါ သူ့အာရုံ သူ့စံထားချက် အားလုံး ပြည့်စုံရမည်သာ ဖြစ်သည်။

အာရုံထဲတွင် ကမ္ဘာသစ်တစ်ခု စွဲမြဲထင်ရှားစွာ ရှုမြင်ခဲ့သည့် ကိုလံပတ်စ်သည် ကမ္ဘာသစ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့၏။ ဟင်းလင်းပြင် အာကာသတွင်းရှိ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားသည့် စကြာဝဠာ အစုအဝေးတို့၏ သဘောကို ထင်ရှားရှုမြင်သော ကော့ပါးနီကပ်စ်သည် နက္ခတ္တဗေဒကို ကမ္ဘာသို့ ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ခဲ့၏။ ဆင်းရဲခြင်းကင်း၍ ထာဝရငြိမ်းအေးရာ အမှန် ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို ထင်ရှားပီပြင်စွာ သိမြင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကိုယ်တော်တိုင် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခဲ့၏။



ထို့ကြောင့် ...

အနာဂတ်နှင့် ပတ်သတ်သော မြင့်မြတ်မှန်ကန်သည့် အမြင်အာရုံများကို မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ပါ။ ရည်သန်မျှော်မှန်းအပ်သည့် စံထားချက်များကို အစဉ်မြတ်နိုးသိမှီးပါ။ သင့်နှလုံးသားကို နိုးကြားနေစေ သည့် တေးသံသာ၊ သင့်စိတ်အဆောက်အအုံထဲတွင် ဖွဲ့တည်လာသော အလှတရား၊ သင့်အတွေးများကို လွှမ်းမိုး ခြုံလာသည့် နှစ်လိုဖွယ် အကြည်ဓာတ်၊ သည်အရာများအားလုံးကို ပိုက်တွေးမွေးမြူပါ။ သည်အခါ သင့်အတွက် ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့စရာ အနေအထားအားလုံး ဖြစ်တည်လာလိမ့်မည်။ အံ့ချီးစဖွယ် ကြီးကျယ်ကောင်းမွန်သည့် ပတ်ဝန်းကျင် အားလုံးလည်း မူချပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မည်။ သည်အရာတွေကို တည်ကြည်မှန်ကန်စွာ ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်မည် ဆိုလျှင် သင့်အတွက် အစီပြင် အပြောင်မြောက်ဆုံး ဘဝတစ်ခု တည်ဆောက်မိပေပြီ။

မည်သူမဆို အလိုရှိရာကို ရ၏။ တကယ် ရည်သန်မျှော်မှန်းထားသောအရာဟူသည် အချိန်တန်လျှင် ထမြောက် အောင်မြင်ရမည် ဖြစ်၏။ တစ်စုံတစ်ယောက်၌ နိမ့်ကျယုတ်ညံ့သော အလိုရမ္မက်များသာ ကျေနပ်ပြည့်ဝစွာ ခံစားရပြီး မြင့်မြတ်သန်စင်သောရည်မှန်းချက်များမှာမူ အထမမြောက် မအောင်မြင်ဖြစ်နေသည်ဟုဆိုလျှင် အဓိပ္ပာယ် မရှိ။ အကယ်၍ ဖြစ်သည်ဆိုငြားအံ့။ သူသည် ထိုရည်မှန်းချက်ကို ရေရှည်အားပေး မွေးမြူခြင်းမပြု၍သာ ဖြစ်ရ လိမ့်မည်။

မည်သူမဆို တစ်စုံတစ်ရာကို တကယ်စွဲမြဲစွာ လိုလားတောင်းဆိုကာ မူချ ရရမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မြှင့်မြှင့်မားမား မက်ပါ။ အိပ်မက်အတိုင်း သင် တကယ်ဖြစ်လာ လိမ့်မည်။ သင့်အာရုံ၌ မှန်းမျှော်မြင်ယောင်လိုက်သည့် သင့်အနာဂတ်မြင်ကွင်းဟူသည် သင်တစ်နေ့ရောက်ရမည့် နေရာအနေအထားကို သင့်အား ကြိုတင်ပြသခြင်း ဖြစ်သည်။ သင်၏ ရည်သန်စံထားချက်ဟူသည်လည်း နောက်ဆုံး တွင် သင်တစ်ကယ်ဖြစ်လာရမည့် အရာသာ ဖြစ်သည်။

အကြီးကျယ်ဆုံး ထမြောက်အောင်မြင်မှု တစ်ရပ်သည် အစပထမ၌ စိတ်ကူးအိပ်မက်သာ ဖြစ်ခဲ့သည်။ စိမ်းရွက်တွေ ဝေလျက်ရှိသည့် ပညောင်ပင်ကြီးသည် တစ်ချိန်က ပညောင်စေ့ကလေးထဲတွင် အိပ်မက်နေခဲ့ဖူးသည်။ ကောင်းကင်ပြင်တွင် ရဲရင့်ဝံ့စားစွာ ပျံဝဲနေသော သိမ်းစွန်ရဲသည် ဥဇွင်အတွင်းမှ စောင့်ဆိုင်းနေခဲ့ရဖူးသည်။ ထို့အတူ ကမ္ဘာလောကအလယ် ထည်ဝါခန့်ညားစွာ ရပ်တည်နေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှသည်လည်း တစ်ချိန်သောအခါ ကမူ မထင်ရှားသော ရပ်သွင်ထဲရှိ နှလုံးသားဝိညာဉ်တွင် တိတ်တခိုး ကိန်းအောင်းနေသည့် အနာဂတ်မြင်ကွင်းများ၊ ရည်သန်စံထားချက်များအဖြစ်မှ စတင်ခဲ့ကြရခြင်း ဖြစ်သည်။ အိပ်မက်ကား အရှိအမှန်ဘဝ၏ မျိုးစေ့များပေတည်း။

လောလောဆယ် သင်၏ ဘဝ အနေအထားသည် အားရဖွယ် အလားအလာ မမြင်သည့် အနေအထားမျိုး ဖြစ်ချင် ဖြစ်နေနိုင်ပါ၏။ သို့သော် အကယ်၍ သင်သာ မြင့်မားသော စံထားချက်တစ်ခု မွေးမြူကာ ယင်းစံထားချက် အတိုင်း ဖြစ်စေမည်ဟူသောစိတ်ဖြင့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မည်ဆိုက သင့်အနေအထားတို့သည် အားမရဖွယ် အခြေတွင် ကြာရှည်မနေဘဲ မလွဲမသွေပြောင်းလဲ၍ လာမည်ဖြစ်သည်။ အဇ္ဈတ္တ၌ ခရီးပြင်း နှင်နေသူသည် ဗဟို၌ ရပ်တည် မနေနိုင်သော သဘောပင်တည်း။

လူငယ်တစ်ယောက် ရှိသည်။

သူသည် ဆင်းရဲမွဲတေသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် မညီညွတ်သော အလုပ်ရုံကလေးတစ်ခု၌ တစ်နေ့ကုန် တစ်နေ့ခန်း ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ရသည်။ ကျောင်း မနေရ။ ဘာပညာမှလည်း တတ်ပွန်လိမ္မာအောင် လေ့ကျင့် ခွင့်မရ။ သို့သော် သူမှာ အိပ်မက်ရှိသည်။ ပို၍ ကောင်းမွန်သော အရာတွေ သူမြင်ယောင်သည်။ ပညာ ဗဟုသုတ ကို သူ တမ်းတသည်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှု၊ လှပတင့်တယ်မှု၊ ကျက်သရေရှိမှုများကို သူ လိုလားသည်။ တဖြည်းဖြည်း သူ့အာရုံထဲတွင် သူ့စံထားသည့် ဘဝပုံကားချပ်တစ်ခု ပီပြင်ထင်ရှားလာသည်။ ပို၍ လွတ်လပ် ကျယ်ဝန်းသော ဘဝ တစ်ခု သူ့အာရုံတွင် စွဲမြဲလာသည်။ သည်ဘဝကို ရရှိလိုသောဆန္ဒ၏ တိုက်တွန်းနှိုးဆွမှုဖြင့် သူ လှုပ်ရှားလာသည်။ သူ့မှာရှိသည့် နည်းပါးလှသည့် အချိန်ပိုကလေး၊ မကြီးမားလှသည့် အင်အားကလေးဖြင့် စတင်ကာ သူ့ကိုယ်တွင်း၌ ငုတ်လျိုးတည်ရှိနေသည့် စွမ်းအားများ ဖွံ့ထွား ထွက်ပေါ်လာအောင် သူ ဆောင်ရွက်သည်။

မကြာမီမှာပင် သူ့စိတ်ဓာတ်က သိသိသာသာ ပြောင်းလဲလာသည်။ အလုပ်ရုံကလေးသည် သူ့ကို ထိန်းချုပ် ထားနိုင်စွမ်း မရှိတော့။ သည်ဟာကလေးသည် သူ့စိတ်အဆောက်အအုံနှင့် အချိုးမညီ ဖြစ်လာသည်။ သည်အခါ မိမိခန္ဓာကိုယ်နှင့် မတော်တော့သည့် အဝတ်ကို ချွတ်ခွာချသည့်ပမာ သည်အလုပ်ရုံကလေးမှ သူထွက်ခွာ ခဲ့ပြီး ကြီးထွားလာသည့် သူ့အရည်အချင်း သူ့စွမ်းအားများနှင့် လျော်ညီစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခွင့်အလမ်းသစ်များ နှင့်အတူ သည်နေရာမှ အပြီးအပိုင် ထွက်ခွာသွားတော့သည်။

နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီးသည့်နောက်တွင်မူ ၎င်းလူငယ်ကလေးအား အဘက်ဘက်မှ ပြည့်စုံကုံလုံသူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလည်း ပြည့်ဝသူ လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ် တွေ့ရှိကြရသည်။ သူသည် ကြီးမားသော စိတ်ဓာတ် စွမ်းအားများကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး သူ၏ဩဇာအရှိန်အဝါသည်လည်း ကမ္ဘာတစ်လွှားသို့ပင် ဖြန့်ကျက်လျက် ရှိနေသည်။ သူနှင့် တန်ဖိုးအာဏာချင်း တန်းတူယှဉ်နိုင်သူပင် မရှိပေ။ သူ၏လက်တွင် အလွန်ကြီးမားပြားသော လုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များကို ကိုင်ဆောင်ထားပြီး သူ၏စကား တစ်ခွန်းကြောင့် လူ့ဘဝပေါင်းများစွာ ပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်



အနေအထားမျိုးလည်း ရှိနေပြီ။ လူယောက်ျား မိန်းမများစွာတို့သည် သူစကားကို ဘုရားဟောပမာ တသွေမတိမ်း လိုက်နာကာ သူတို့၏ စရိုက်လက္ခဏာများ၊ အမူအကျင့်များကို သူစကားနှင့်အညီ ပြောင်းလဲလိုက်ပါလျက်ရှိကြ သည်။ သူသည် နေတစ်ဆူပမာ အလယ်ဗဟိုချက်၌ တောက်ပစွာတည်ရှိပြီး သူ၏ ပတ်ပတ်လည်၌ မရေမတွက်နိုင်လောက် အောင် များပြားသောဘဝများသည် ဂြိုဟ်သိမ်ဂြိုဟ်များသဖွယ် ဝန်းရံလှည့်ပတ်လျက်ရှိကြသည်။

သူကား သူငယ်စဉ်က မြင်ယောင်စိတ်ကူးခဲ့သည့် အနာဂတ်မြင်ကွင်းထဲကအတိုင်း ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ သူ့ဘဝသည် သူ ရည်သန်မျှော်မှန်းခဲ့သည့် စံထားချက်အတိုင်း ဖြစ်ခဲ့ပြီ။

သည်လူငယ်အတိုင်း တစ်ထေရာတည်းမဟုတ်သော်လည်း ဆင်တူယိုးမှား ကြီးကျယ်မြင့်မားသွားခဲ့သူတွေ များစွာ ရှိသည်။ သမိုင်းထဲမှာ၊ ယနေ့မျက်မှောက်ကာလထဲမှာ အောင်မြင်ကြီးကျယ်နေသူများကို ရှာဖွေစိစစ်ကြည့်လျှင် သည်သဘောသည်ပုံစံအတိုင်းသာ အမြဲဖြစ်သည်ကို တွေ့ရလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် ယခု ဤစာကို ဖတ်ရှုသူသည်လည်း တအံ့စိတ်ကူးယဉ်မှု မဟုတ်သည့် အနာဂတ်မြင်ကွင်း တစ်ခု စိတ်အာရုံထဲမှာ စွဲမြဲထင်ရှားစွာ ထားရှိနိုင်မည် ဆိုလျှင် (လုပ်သော မြင်ကွင်း၊ အကျဉ်းတန်သော မြင်ကွင်း၊ နှစ်ထွေရာသော မြင်ကွင်း၊ မည်သည့်မြင်ကွင်းမျိုး ဖြစ်ပါစေ) သင့်အာရုံမြင်ကွင်းထဲက အရာသည် သင် တကယ်စွဲ လမ်းတမ်းတသော အရာ၊ သင်အမြဲ တိမ်းညွတ်မိ ဦးတည်မိမည့် အရာပင်ဖြစ်ရာ တစ်နေ့သောအခါ၌ ထိုအရာဆီသို့ သင်မူချ ဆိုက်ရောက်ရမည်သာ ဖြစ်သည်။

သင့်စိတ် သင့်အတွေးအကြံတို့၏ အကျိုးရလဒ်များသည် သင်၏ထံသို့ အတိအကျပင် ရောက်ရှိလာလိမ့် မည်။ သင်သည် သင်ရှာဖွေသောအရာကို မူချ ရရလိမ့်မည်။ သည်မှတစ်ပါး အခြားအရာကို မရ။ သည်ထက် ပိုလည်း မရှိ၊ လျော့လည်း မလျော့။ သင်၏ လက်ရှိအနေအထားသည် မည်သို့ပင်ရှိပါစေ သင်သည် သင့်အတွေးအကြံများ၊ သင့် စိတ်အာရုံရှိ အနာဂတ်မြင်ကွင်း၊ သင် ရည်သန်မျှော်မှန်းသည့် စံထားချက်များအပေါ်တွင် မူတည်ကာ လက်ရှိ အနေထက် တိုးတက်မြင့်မားခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ကျဆင်းခြင်း၊ ၎င်းအတိုင်း တည်နေခြင်းများ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။

သင်သည် သင့်ကို လွှမ်းမိုးသည့် အလိုရမ္မက်တို့ဆွဲချသလောက် နိမ့်ကျသေးငယ်သွားနိုင်၏။ အလားတူပင် သင့်အာရုံ၌ ကြီးစိုးနေသည့် မြင့်မားသော ရည်မှန်းချက်များ ခေါ်ဆောင်သမျှအဆင့်ထိလည်း ကြီးကျယ်မြင့်တက် သွားနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် ...

မိမိရည်မှန်းချက်ကို အသေးအမွှား အနိမ့်စား ရည်မှန်းချက်မျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။ မိမိကိုယ်ကို နိမ့်ပါး ကျဉ်းမြောင်းသော ဘောင်ကလေးထဲတွင် ပိတ်လှောင်မထားပါနှင့်။ လက်ရှိ ရည်မှန်းချက် ဘောင်ကလေး သေးငယ် ကျဉ်းကျပ်နေပါက ချဲ့ထွင်ဖောက်ထွက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းရုံးလေးထဲမှာ ပိတ်လှောင်နေခဲ့မိသူသည် ဖောက်ထွက် စရာ လမ်းစတစ်ခုရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဘဝသစ်တစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲရောက်ရှိသွားနိုင်သည်။ မိမိ၌ ငုတ်လျှိုးနေ သော စွမ်းအားများ၏တန်ဖိုးသတ္တိဖြင့် မထင်မှတ်ခဲ့သောနယ်ပယ်တွင် မထင်မှတ်နိုင်လောက်အောင် ကြီးကျယ် မြင့်မားသော အောင်မြင်မှုတစ်ခု ရရှိသွားနိုင်ပါသည်။

ပါရမီသန္ဓေ ကိန်းအောင်းနေခဲ့သော သူမျိုး၌ သည်လို အမှတ်မထင် ဖောက်ထွက်ဖြစ်ပေါ်သွားတတ်သော သဘောကို အတွေးစာညွှန့်ဆရာ စတန်တန်ဒေးဗစ်က ဤသို့ တင်စား ရေးဖွဲ့ခဲ့သည်။

အဲသည်တုန်းက သင် ငွေစာရင်းစာအုပ်ထဲမှာ ကိန်းဂဏန်းတွေရေးမှတ်နေတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။ ရုတ်တရက် အမှတ်မဲ့ သင် ထလာမိမည်။ သင့်ကို အမြဲတားဆီးထားခဲ့သည့် သင့်ဘဝ၏ နယ်နိမိတ်စည်းဘောင် ဖြစ်သည့် တံခါးဝကို ဖြတ်သန်းကာ အပြင်သို့ သင်ထွက်မည်။ ရုတ်တရက် သင့်ရှေ့မှာ သင့်စကားကို နားထောင်မည့် ပရိသတ်တစ်စု ဘွားခနဲ သွားတွေမည်။ ကလောင်ကို သင့်နားရွက်ကြားမှာ ညှပ်ထားဆဲ။ မင်စ မင်နတွေ သင့် လက်ချောင်းများမှာ ပေကျံနေဆဲ။ သည်အခိုက်မှာပဲ သင့်ရင်ထဲ သင့်ဦးခေါင်းထဲမှာ စိတ်ကူးဉာဏ်တွေ ရုတ်တရက် အဟုန်ပြင်းစွာ ကွန်မြူးထကြွလာကာ သင့်နှုတ်ဖျားမှ စကားတွေ ရေတံခွန်မှ သွန်ချလိုက်သလို ဒလဟော စီးဆင်းကျလာမည်။ (အဲသည်တုန်းက သင် သိုးတွေကျောင်းဆဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။) တစ်နေ့မြို့ထဲသို့ မျက်စိလည် လမ်းမှားပြီး ရောက်လာကာ ကျေးတောသား ပီသစွာ ပါးစပ်အဟောင်းသားနှင့် ငေးမောရင်း လျှောက်ကြည့်နေမိမည်။ အကြောက်အလန့် ကင်းသော စိတ်၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် လှည့်လည်ရင်း မဟာပန်းချီပညာကျော်ကြီး တစ်ယောက်၏ စတူဒီယိုခန်းမသို့ ရောက်ရှိမည်။ ကာလအတန်ကြာသော် ဆရာကျော်က 'သင့်အား ထပ်၍ပေးစရာပညာ ငါ့မှာ မရှိပြီ' ဟု ဆိုမည်။ သင်ကိုယ်တိုင်ပင် ပန်းချီပါရမီရှင် ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ဘာမှ မကြာသေးမီကပင် သိုးတွေ ကျောင်းရင်း ဧရာမ ကိစ္စတွေ အိပ်မက် မက်နေခဲ့သော သင်၊ ယခုတော့ ကိုယ်တိုင်ပင် ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ ( အဲသည်တုန်းက သင် အိမ်တစ်ဆောင် ဒါမှမဟုတ် ပရိဘောဂတစ်ခု တည်ဆောက်ပြုလုပ်နေဆဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မည်။) လက်တွင် ကိုင်လက်စ လွှနှင့် ရွှေဘောက်ကို ချကာ ကမ္ဘာကြီးကို အသစ်ဖန်တီးမည့် လုပ်ငန်းတာဝန်ကြီး မိမိကိုယ်ကို အပ်နှင်းနိုင်ရန်အတွက် ရုတ်တရက် သင် ထ၍ လာခဲ့မည် ... စသဖြင့် သူ ရေးခြယ်ခဲ့သည်။



သည်လိုပင် သာမန် ကုန်စုံဆိုင်ရှင်ဘဝမှ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်လာသူ၊ အညကြ သိုးကျောင်းသားဘဝမှ ပန်းချီပညာကျော် ဖြစ်လာသူ၊ သေးသေးမွှားမွှား လက်သမားဘဝမှ ကမ္ဘာက လေးစားရသည့် လူမျိုးပြင်ရေးသမား ဖြစ်လာသူ၊ အဲသည်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေသည် ရေတွက်မရနိုင်လောက်အောင်ပင် အမြောက်အမြား ရှိခဲ့သည်။ ယနေ့လည်း ရှိဆဲဖြစ်သည်။ နောင်လည်း ရှိလာကြဦးမည်။

သည့်နှယ် ဘဝပြောင်းလဲမှုတိုင်းမှာပင် စိတ်အတွေ့အကြုံသည်သာ အခြေခံ အကြောင်းရင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှု မပြုသူ၊ အသိပညာ ကင်းမဲ့သူ၊ ပျင်းရိဖွင့်လေးသူတို့ကား အခြေခံ အကြောင်းရင်းကို မမြင်၊ နောက်ဆက်တွဲ အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသာ မြင်ကာ ကံပဲ၊ စနံပဲ၊ ဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်တာပဲဟူ၍ မှတ်ချက်ချလေ့ ရှိကြသည်။ လူတစ်ယောက် ကြီးပွားချမ်းသာသွားသည်ကို ကြည့်ကာ 'တကယ် ကံကောင်းတဲ့လူ' ဟု ဆိုကြသည်။ စာပေကျမ်းဂန် လေ့လာတတ်ပွန်ခဲ့သူတစ်ယောက် ပညာသတ္တိဖြင့် ပရိသတ်အလယ် တင့်တယ်သည်ကို ကြည့်ကာ 'သိပ်မျက်နှာသာ ပေးခံရတဲ့လူပဲ' ဟု ဆိုကြသည်။ သီလ သမာဓိ ပညာ အရှိန်အဝါဖြင့် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ခံရသူ လူအများကြား တန်ခိုးဩဇာ ကြီးမားနေသူ တစ်ယောက်အား 'ဒီလူက တိုးတက်ဖို့ အခွင့်အရေးတွေ တောက်လျှောက် ရခဲ့တာပဲ' ဟု မှတ်ချက်ချကြသည်။

သူတို့သည် သည်ပုဂ္ဂိုလ်များ လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် နောက်ကြောင်းရာဇဝင်ကို မမြင်ကြ။ ယခုကဲ့သို့ အောင်မြင် သူ ရင့်ကျက်ပြည့်ဝသူများဘဝသို့ မရောက်ရှိမီ ကာလက သည်ပုဂ္ဂိုလ်များ မည်သို့ စမ်းတမ်းဝါးလုပ်ကိုင်ခဲ့ရပုံ၊ ကြိမ်ဖန်များစွာ အရေးနိမ့်ခဲ့ဖူးကြပုံ၊ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်၍ ရုန်းကန်လှုပ်ရှားခဲ့ရပုံတို့ကို သူတို့ မသိရှိကြ။ ထို့ပြင် ဘဝတစ်လျှောက် သည်ပုဂ္ဂိုလ်များ မည်မျှ စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံခဲ့ကြရသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သူတို့စိုက်ထုတ်ခဲ့ သည့် မဆုတ်မနစ်သော လုံ့လကိုလည်းကောင်း၊ သည်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့ တွေ့ကြုံရသည့် အတားအဆီးမှန်သမျှ ကို ကျော်လွှားအနိုင်ယူကာ မိမိတို့ နှလုံး သည်းပွတ်ထဲတွင် သိုမှီးထားသည် အနာဂတ်ကာလ ဘဝမြင်ကွင်းများ အတိုင်း မချဖြစ်စေရမည်ဟူသော ပြင်းထန်ပြတ်သားသည့် စိတ်ဓာတ်ရှိသူများ ဖြစ်သည်ကိုလည်းကောင်း အပေါ်ယံ ကြော ကြည့်သူတို့ မသိနိုင်ကြ။

အပေါ်ယံသမားတို့သည် အောင်မြင်သူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ ဘဝ၌ အမှောင်ရိပ်သန်းခဲ့သည့် ကာလ၊ နှလုံးသားထဲတွင် ထိခိုက်နာကျင်ရသည့်ကာလများ ရှိခဲ့သည်ကို မသိမမြင်ကြ။ သူတို့ဘဝ လှပနေချိန် ချမ်းမြေ့နေချိန် မျိုးတွင်မှ မြင်တွေ့ကြကာ 'ကုသိုလ်ကောင်းသူများ' ဟု ကင်ပွန်းတပ်ကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ အပတ်တကုတ် အားထုတ် လျှောက်လှမ်းခဲ့ရသည့် ရှည်လျားသော ခရီးကို မမြင်၊ သူတို့ ရောက်ရှိကြသည့် လိုလားနှစ်သက်ချင်စရာ ခရီးပန်းတိုင် ကိုသာ မြင်ကာ 'ကံကောင်းလေခြင်း' ဟု ဆိုကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကို မမြင်၊ ယင်း၏ အကျိုးရလဒ်ကိုသာ မြင်ကာ 'အခွင့်ကောင်းကြုံကြပေသည်' ဟု မှတ်ချက်ချကြ၏။

စင်စစ် လူ့အရေးအရာ မှန်သမျှတွင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်မှုဟူသည်နှင့် အကျိုးရလဒ် ဟူသည်တို့ ဒွန်တွဲရှိ စမြဲဖြစ်၏။ အားထုတ်မှုပမာဏ အနည်းအများကိုလိုက်ကာ အကျိုးရလဒ် ကြီးခြင်း၊ သေးခြင်း ဖြစ်ရ၏။ အခြောက် တိုက် အခွင့်ကောင်းကြုံခြင်းဟူသည် မရှိ။

ပါရမီထူးများ၊ စွမ်းအားများ၊ ရုပ်ဝတ္ထုဆိုင်ရာ၊ အသိပညာဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုများအားလုံးတို့သည်ပင် အားထုတ်မှု၏ အသီးအပွင့်များသာ ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် ၎င်းတို့သည် အတွေးများ ပြီးပြည့်စုံသွားခြင်း၊ ဦးတည် ချက်များ အကောင်အထည်ပေါ်သွားခြင်း၊ အနာဂတ်မြင်ကွင်းများ တကယ်လက်တွေ့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းတို့ကို ပြသည့် သာမဏျသာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အနာဂတ်မြင်ကွင်းနှင့် ရည်သန်စံထားချက်များသည် လူတစ်ယောက်၏ ဘဝကို ဆုံးဖြတ် ပြဋ္ဌာန်းသော အရာများ ဖြစ်သည်။ သင်သည် သင့်စိတ်အာရုံတွင် သင်ကိုယ်တိုင် အမှန်အမြတ် မြင်ယောင်သိုမှီး ထားအပ်သည့် အနာဂတ်ကာလ သင့်ဘဝမြင်ကွင်း၊ သင့်နှလုံးသား ရာဇပလ္လင်တွင် သင့်ဘဝအတွက် ရည်သန်စံထား ချက်များအားဖြင့်ပင် သင့်ဘဝကို ဖန်တီးတည်ဆောက်ရပြီး ဤသည်တို့ အတိုင်းပင်လည်း သင့်ဘဝ ဖြစ်လာရပေမည်။

\*\*\*\*\*

**ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်၏ အကြီးကျယ်ဆုံး တွေ့ရှိချက်ကား လူသည် အတွေးအကြံကို ပြောင်းလဲခြင်းဖြင့် မိမိဘဝကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည် ဟူသော အချက်ပင် ဖြစ်သည်။**

ဦးလှိုင်စိုး



www.mmcybermedia.com

## အခန်း(၇) ငြိမ်းချမ်းခြင်း

စိတ်ကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းမှု ဟူသည် အသိဉာဏ်ပညာမှ ထွက်ပေါ်လာသည့် ကျောက်မျက်ရတနာတစ်ပါး ဖြစ်သည်။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ကြည့်ထိန်းချုပ်သော အလုပ်ကို နှစ်ရှည်လများ လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးရလဒ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ စိတ်ကြည်လင် ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် အတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်မှုကို ပြသည်။ အတွေးနိဿာမတို့ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပုံ သဘောကို သာမန်မျှမက နားလည်သိကျွမ်းထားကြောင်းလည်း ထင်ရှားစေသည်။

မိမိကိုယ်ကို အတွေးအကြံမှ ဖြစ်ပေါ်လာသောသူ ဟူ၍ သိမြင်နားလည်လာသည်နှင့်အမျှ လူသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိလာသည်။ ထိုသို့ သိသောသူသည် အခြားသူများအားလည်း သူတို့ အတွေးအကြံအသီးသီး၏ ရလဒ်များအဖြစ် နားလည်သဘောပေါက်ကာ မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်ရှုမြင်နိုင်လာသည်။ ထို့ပြင် အကြောင်းကိစ္စရပ် များနှင့် ပတ်သတ်၍ အပေါ်ယံကြော မဟုတ်ဘဲ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်သည့် အနှစ်သာရသဘောကို ပို၍ နှိုက်နှိုက်နဲ့နဲ့ သိမြင်လာနိုင်သည်။ ထိုအခါ သူသည် စိတ်ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ယောက်ယက်ခတ်ခြင်း၊ ဒေါသအမျက် ထွက် လွယ် လှုပ်ရှားထကြွလွယ်ခြင်းများ လျော့ပါး ပျောက်ကွယ် သွားလိမ့်မည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနှင့် သောကဗျာပါဒများ လည်း ကင်းပကာ ကုဇ္ဈေသဗ္ဗတ္တိရှိသူ၊ မယိမ်းမယိုင် ကြံ့ခိုင်သူ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းသူ ဖြစ်လာပေမည်။

စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းကာ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိသူသည် သူတစ်ပါးတို့နှင့် အသင့်တင့် အလျောက် ပတ်ဆုံး ဆက်ဆံမှု ပြုတတ်၏။ သူနှင့် ဆက်ဆံရသူများသည် သူ၏ ကုဇ္ဈေရှိမှု၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု တို့ကို အသိအမှတ်မပြုဘဲမနေနိုင်။ သူ့စိတ်ဓာတ်ကို လေးစားကြည်ညိုကာ သူ့အား အတုယူနည်းမှီလောက်သူ၊ အားကိုး ယုံကြည်လောက်သူဟူ၍ ခံယူလာကြမည် ဖြစ်သည်။

လူသည် စိတ်ကြည်လင်လန်းဆန်းမှုရှိလေ သူ၏အောင်မြင်မှု၊ သူ၏ ဩဇာရှိန်ဝါနှင့် သူ၏ သတ္တိစွမ်းအား တို့ ပို၍ ကြီးမားလာလေ ဖြစ်သည်။

စင်စစ် သာမန်ကုန်သည်၊ ဈေးသည် သည်ပင်လျှင် မိမိကိုယ်ကို ပိုမိုတည်ငြိမ်အေးဆေးမှုရှိအောင် စောင့်ကြည့်ဆင်ခြင်နိုင်သည်နှင့်အမျှ အရောင်းအဝယ် ပိုမို တိုးတက်အောင်မြင်လာသည်ကို တွေ့ရမည် ဖြစ်သည်။ အကြောင်းမူ လူအများတို့အနေဖြင့် တည်ကြည်ငြိမ်းအေးသော သွင်ပြင်မူရာ ရှိသူတို့နှင့်သာ ပို၍ ဆက်ဆံချင်တတ်ကြ သောကြောင့်ပင်တည်း။



တည်ကြည်ငြိမ်းအေးသောသူသည် အစဉ် နှစ်သက်ခြင်း၊ ကြည်ညိုလေးစားခြင်း ခံရမြဲ ဖြစ်သည်။ သူသည် ပျဉ်းခြောက်သွေ့သောအရပ်၌ ရှိနေသည့် အရိပ်အာဝါသကောင်းသော သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်နှင့် တူသည်။ မုန်တိုင်း တိုက်ခတ်ချိန်၌ ခိုလှုံရာ ကျောက်ဆောင် အကွယ်အကာတစ်ခုနှင့်လည်း တူသည်။

ငြိမ်းအေးသော နှလုံးသား၊ ချိုသာသော စိတ်ထားနှင့် တည်ငြိမ်မျှတသော ဘဝတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ထားသူအား အဘယ်သူ မနှစ်သက်ဘဲ ရှိအံ့နည်း။ ခိုးရွာသည်ဖြစ်စေ၊ နေသာသည်ဖြစ်စေ၊ အခြားမည်သည့် အပြောင်းအလဲများပင် ပေါ်ပေါက်လာပါစေ ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းသော စိတ်နှလုံးသားပိုင်ရှင်ကား အစဉ်ရှည်ပျမည်၊ တည်ငြိမ်မည်၊ ကျက်သရေ ရှိနေမည်သာ ဖြစ်သည်။

စင်စစ် ကြည်လင်ငြိမ်းအေးခြင်း ဟူသည် မိမိကိုယ်ကို အမြင့်ဆုံးအဆင့်အထိ ပြုစုဖွဲ့ထောင်ပြီးသူတို့၌သာ တွေ့ရတတ်သည့် ဂုဏ်အင်္ဂါလက္ခဏာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသည် ဘဝ၏ ကျက်သရေမင်္ဂလာပန်းပွင့် လန်းခြင်း ဖြစ်သကဲ့သို့ စင်ကြယ်သော စိတ်ဝိညာဉ်၌ ဝေဆာဖြစ်ထွန်းလာသည့် အသီးအပွင့်လည်း ဖြစ်၏။ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကား ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်ရှိခြင်းနှင့် တန်းတူညီမျှ တန်ဖိုးရှိလှ၍ အဖိုးထိုက်ဆုံးသော စိန်ရွှေ ရတနာတို့ထက်ပင် ပို၍ နှစ်သက်လိုလားအပ်ပေသည်။

သစ္စာတရား လွှမ်းမိုးထုံမွန်း၍ ငြိမ်းချမ်းကြည်လင်လျက် ရှိသူ၏ ဘဝသည် မဟာသမုဒ္ဒရာ ရေထုအတွင်း လှိုင်းတံပိုး ထကြွသည့် အပေါ်ယံ မျက်နှာပြင်၏ အောက်ဘက်၊ လေပြင်းမုန်တိုင်းတို့ အလှမ်းမမီနိုင်သည့် ထာဝရ ငြိမ်သက်သော ရပ်ဝန်းတစ်နေရာတွင် ရောက်ရှိနေသည့်ပမာ ပြင်ပ အနှောင့်အယှက် ကင်းစင်ကာ ပကတိ တည်ငြိမ် အေးချမ်းလှသည်။ သည်ဘဝမျိုးနှင့် နှိုင်းစာသော် လောကလူ့ဘောင်အတွင်း ငွေကိုသာ တစ်ရှာတည်း ရှာ၍ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝလှပါပြီဆိုသော သူတို့၏ ဘဝသည် မထင်မရှား ပါမွှားမျှသာ ဖြစ်တော့သည်။

ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကျွန်ုပ်တို့ တွေ့ထိသိမြင်နေရသူတွေထဲတွင် ရုတ်တရက် ဒေါသဝုန်ကဲ ပေါက်ကွဲခြင်း ကြောင့် သာယာလှပသော အနေအထားတစ်ခုကို လျှပ်တစ်ပြက် ဖျက်ဆီးမိခဲ့ဖူးသူတွေ၊ စကားလွန်နှုတ်ကျမှုကြောင့် မလိုလားအပ်သော ပဋိပက္ခ အပြီးအလာတရားများ ပွားများခဲ့ရဖူးသူတွေ အဘယ်မျှ ရှိခဲ့ပါသနည်း။ မိမိ ကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်လိုက်နိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် ဘဝတစ်ခုလုံး ပျက်သုဉ်းခဲ့ရသူ၊ သာယာချမ်းမြေ့ခြင်းနှင့် ကင်းဝေးခဲ့ရသူ တွေ မည်မျှရှိပါမည်နည်း။

သည်လိုလူတွေ များပြားသလောက် တစ်ဖက်တွင်မူ စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်း၍ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင် စွမ်းရှိသူ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို အပြည့်ဝ အလှပဆုံး လေ့ကျင့်ပြုပြင်နိုင်ခဲ့ပြီးသူ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးများကား အလွန်ပင် နည်းပါး လှပါသည်။

မုန်ပေသည်။ လူ့လောကကား ထိန်းချုပ်မရသော စိတ်ဇောဆန္ဒများဖြင့် အံ့ကြွလှုပ်ရှားလျက်ရှိသည်။ လောဘ ဒေါသမီးတွေ တောက်လောင်ကြပြီဆိုလျှင်လည်း ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ဝိတက်ဝိစာရ တွေဖြင့်လည်း ကစဉ့်ကလျား ဂနာမငြိမ်။ ပညာဉာဏ်အမြင် ရှိသောသူ၊ မိမိစိတ်ကို မိမိ ထိန်းသိမ်းနိုင်သူ၊ စင်ကြယ် သောအတွေးရှိသူတို့သာ လောဘမီးကို ငြိမ်းနိုင်၏။ သောက မုန်တိုင်းကိုလည်း ထိန်းနိုင်၏။ ငါသည်လည်း လောဘမီး သောကမုန်တိုင်းများထဲမှာ ကစဉ့်ကလျားလူးလိမ့်လွင့်ပါးနေရသူ တစ်ဦးပါတကား ဟူ၍ သတိထားမိသော သူအတွက် လွတ်မြောက်ရန် လမ်းစရိပါသည်။

သင်သည် မည်သည့်နေရာဌာနသို့ ရောက်ရှိနေသည် ဖြစ်ပါစေ၊ သင်သည် မည်သို့သော အခြေအနေများ အောက် ဆိုက်ရောက်နေသည် ဖြစ်ပါစေ၊ ဘဝသမုဒ္ဒါပြင် တစ်ခွင်လုံးသည်ကား အမြဲ လှိုင်းတံပိုး ထန်ပြင်းနေသည် မဟုတ်။ ငြိမ်းချမ်းသာယာ၍ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းလှသည့် ကျန်းငယ်ကလေးများလည်း သမုဒ္ဒါပြင်အနှံ့ ကျပြန့်လျက် ရှိသည်။ သည်ကျန်းငယ်ကလေးများသည် သင့်အား ချိုသာပြုံးရွှင်စွာ ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိသည်။ နေရောင်ခြည် တောက်ပ သော သံသောင်ဖွေးဖွေးတို့သည် သင့်အလာကို ငုံ့လင့်ကြိုဆိုလျက် ရှိသည်။

သင်၏ တာဝန်ကား သင့်အတွေးနာဝါကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပဲ့ကိုင်ပေးရန်သာ ဖြစ်သည်။ လောလောဆယ်မူ သင့်နှလုံးဝိညာဉ်ထဲက ပဲ့ကိုင်သူ လေ့တော်မူသည် ပဲ့ခန်းထဲတွင် လဲလျောင်းအိပ်စက်လျက် ရှိ၏။ သူ့အား နိုးထပါစေ။ သတိသမ္ပဇဉ်နှင့် ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်တို့ကို အားကိုးပြုကာ ခရီးလမ်း ဖြောင့်တန်းအောင် ထိန်းသိမ်းပဲ့ကိုင်မှု ပြုပါစေ။ မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းသည် ခွန်အားရှိခြင်း ဖြစ်သည်။ မုန်ကန်သော အတွေးသည် ဦးစီးကြီးမှုခိုင် စွမ်း ရှိစေ၍ တည်ကြည်ငြိမ်းအေးခြင်းကား တန်ခိုးရှိန်ဝါ ကြီးမားစေပေသည်။

လောက၌ တန်ခိုးစွမ်းအား ကြီးမားသူ ဖြစ်ရန်အတွက် သင့်နှလုံးသားအား 'တည်ငြိမ်ပါ၊ အေးသေးပါ၊ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိပါ' ဟူ၍သာ အမြဲ တိုက်တွန်းစကား ဆိုပါလေ။

ဇေမြင့်



