

[www.mmpdfcity.com](http://www.mmpdfcity.com)

စိတ်ကူးချီချိအနုပညာ

# ဝိ-ပိုးနင်း အောင်မြင်ခြင်း၏ဘရှင်

ဆောင်းပါးများ



## မြန်မာနှင့်ပိုင်းစာသူများ

များစွဲအောင်ချုပ်ရှုပြန်

[www.mmpdfcity.com](http://www.mmpdfcity.com)

[www.facebook.com/MyanmarOnlineBookShelf](https://www.facebook.com/MyanmarOnlineBookShelf)

စိတ်ကူးချိချိအနုပညာ

၉(က)၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွှေ၊

ရန်ကုန်မြို့။ ဖန်း-၅၄၆၇၄၅၊ ၂၂၆၂၄၄

ဒို့တာဝန်စာအရေးသုံးပါ:

ပြည်ထောင်စု မဖြို့ခွဲရေး

ဒီအရေး

တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြုကြရေး

ဒီအရေး

အချင်းခြားအာဏာတည်တဲ့ခိုင်မြေရေး

ဒီအရေး

ပြည်သူသေဘာဓား

\* ပြည်ပအားကို ပုံဆိန်း အဆိုးမြေငါးများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

\* နိုင်ငံတော် တည်ပြုတော်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နောင့်ယှဉ်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

\* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးရုံး ဝင်ရောက်စွက်ပက်နောင့်ယှဉ်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။

\* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံးရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံလုပ်းတည်ချက် (၇) ရပ်

\* နိုင်ငံတော်တည်ပြုမေးရေး ရပ်စွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး၊

\* အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုနိုင်မာရေး၊

\* စည်းကမ်းပြည့်စုံသောဒို့ကရေးစနစ်ရှင်သန်နိုင်မာအောင်တည်ဆောက်ရေး၊

\* ဖွံ့ဗြိုးပုံအခြေခံချေပဒနှင့်အညီ စောင့်ပို့ဖြီးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးနှင့်တည်ချက် (၇) ရပ်

\* စိုက်ပျိုးရေးကို ပို့ဆိုဖြီးတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး

စောင့်ပို့ကို အမြဲ့အစွဲ တွေ့ဖြတ်ပေးကဲရေးများကိုလည်း ဘက်စုံဖြီးတိုးတက်အောင်တည်ဆောက်ရေး၊

\* ရေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပြုပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊

\* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှံးများဖိတ်ပေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဗြိုးပုံအောင် တည်ဆောက်ရေး၊

\* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတွင်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော် နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုစုံရေးနှင့်တည်ချက် (၇) ရပ်

\* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်တော်နှင့် အကျင့်စာရိတ္ထမြှင့်များရေး၊

\* အမျိုးဂုဏ်၊ အတိဂုဏ်မြှင့်များရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွှေအနှစ်များ၊

အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပေါ်ကိုပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရွောက်ရေး၊

\* စစ်မှန်သော ဖျိုးချို့စိတ်တော်ဖြစ်သည်

ပြည်ထောင်စုစိတ်တော်ရှင်သန်ထက်မြှက်ရေး၊

\* တစ်မျိုးသားလုံးကျင့်မာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြှင့်များရေး၊

စိတ်ကူးချီချီစာအုပ်



# အောင်မြင်ခြင်း၏ ဘုရင်

ဆောင်းပါးများ

ပြို-ပိုးနှင်း

အောင်မြင်မြင်း၏ဘရင်  
ပါ-မိုးနှင့်

အောင်မြင်မြင်း

စာမျက်နှာမြောက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၄၉၃ ၀၂၁၂၂
မျက်နှာမြောက်အမှတ်	-	၄၀၀ ၄၄၄ ၀၆၁၂
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးနှေးဦး
ပုံစံပူး	-	ငဒီဝင်းမာ

မျက်နှာမြောက်အမှတ်	-	အပ်အက်စုံ
ကွန်ပျူးတာလင်	-	ဒေါ်ဂဲလ်
လက်ခွံလင်	-	အောင်
စာအုပ်ချုပ်	-	သရွာ

၁၃၀ · ၃

ပါ-မိုးနှင့်

အောင်မြင်မြင်း၏တုရင် /

ပါ-မိုးနှင့် - ရန်ဂျုဏ်း

မိတ်ကူးချိချိလာပေါ် ၂၀၀၂။

စာမျက်နှာ ၈၅ မျက်နှာ၊ ၁၃ စင်တီ× ၂၀၀၅ စင်တီ

(၁) အောင်မြင်မြင်း၏တုရင်

၂၁၂၂ ၂၀၁၂ ၂၀၀၀ ၂၀၀၀  
ရောင်းရွေး ၁၀၀၀ ကျပ်

တာရေးဆရာတိုး လှသမိန်၏ အကူအညီဖြင့် ‘ဘစိတီ  
တပေ’မှ ဂဇ်မြတ်တွင် ထူတ်ဝေခဲ့သော ‘ပီ-ပိုးနင်း’  
စာအုပ်တွင် စုစည်း ကောက်နှုတ်ဖော်ပြခဲ့သော ဆောင်း  
ပါးများကို ပြန်လည်တင်ဆက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

## မာတိက

၁။	အလုပ်ကလေးနှင့် အလုပ်ကြီး	....	J
၂။	အောင်မြင်ခြင်း၏ဘရှင်	....	၅
၃။	စာရေးဆရာဖြစ်လိုသော	....	၁၀
၄။	မျှော်မှန်းချက်	....	၁၄
၅။	ဝတ္ထရားကျူဖြို့ခြင်း	....	၁၈
၆။	ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး	....	J၈
၇။	ကြီးပွားရေးလမ်း	....	၃၃
၈။	အခက်အခဲ	....	၃၆
၉။	အရေးကြီးသောအချက်များ	....	၄၀
၁၀။	တိုက်ပွဲနှစ်မျိုး	....	၄၄
၁၁။	အခွင့်အရေး	....	၅၂
၁၂။	အသေးအစွဲများ	....	၅၇
၁၃။	ကျွန်းမာခြင်း၏စည်းစိမ်	....	၆၃
၁၄။	စိတ်စွမ်းအားသတ္တိ	....	၆၈
၁၅။	အလုပ်၏အကျိုး	....	၇၂
၁၆။	အကံကြီးရမည်	....	၇၃
၁၇။	စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်း	....	၇၂



## အလုပ်ကလေးနှင့်အလုပ်ကြီး

ကန္တာပေါ်၌ မည်သည့်လူမျိုးများမှာမဆို နိမ့်ကျသေးယော အလုပ်လုပ် သူတွေ ရိုကြလေသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မြန်မာလူမျိုးများသာ နိမ့်ကျသောအလုပ်များကို မရာမတန်သဘောထားကာ ရှောင်ရှားကြလေသည်။ သို့ရှောင်ရှားကြသည်မှာ လည်း အောက်ပြည်သားများဖြစ်ကြ၍ အထက်သား အထက်ပြည်သူများမှာ အောက်သူအောက်သားများနှင့်စာလျှင် များစွာ ကျိုးစွဲကြလေသည်။

နိမ့်ကျသော အလုပ်များကို မလုပ်သော လုပ်မျိုးသည် ကြီးမြင့်သော အလုပ် ကြီးများကိုလည်း လုပ်နိုင်ကြသည်မဟုတ်ပေ။ ဥရောပ၊ အမေရိကန်၊ ဂျာမန်၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်းများ၏ အနိမ့်ဆုံး နောက်ဖေးကျိုးသော အလုပ်ကိုပင် လုပ်ကြလေရာ အမြင့်ဆုံးအလုပ်ကြီးများကိုလည်း လုပ်နိုင်ကြလေသည်။ မြန်မာလူမျိုးများမှာ နိမ့်ကျသော အလုပ်ကိုမလုပ်ဘဲ လမ်းချလတ်မှာ နေကြရလေသည်။

အလေးကို မလိုသောလူသည် မိမိ၏ကိုယ်ကို နိမ့်အောင် နိမ့်ခြင်းဖြင့် အားကို ယူရ၏။ ထိုအတူ ကြီးမြင့်သော အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်နိုင်သော အခြေအနေက ရောက်ဖို့ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို နိမ့်ချကာ အားယူကြရလေသည်။

အောက်အရပ်မှာ မြန်မာလူမျိုး ကူလီအလုပ်သမား နည်းပါးကြလေရာ သဘောနှင့် မြှုနိမိပါယ်လမ်းများမှာ ယခုမှ အနည်းငယ်အစပြေ၍ လုပ်ကြသည်ကို တွေ့ရှုရာ အထူးဝေးမြောက်မိပေ၏။

မြန်မာပြည်၌ ကော်ရင်ရှိကုလားကူလီတွေ အဘယ်မျှလောက် များပြားကြသည်ကိုထောက်လျှင် ငင်းတို့မှတစ်ဆင့် အိန္ဒိယတိုင်းသို့ရောက်သော မြန်မာငွေများ အဘယ်မျှလောက်များမည်ကို ချင့်မှန်းသိရှိနိုင်လေသည်။ ထိုအလုပ်များကို မြန်မာ

များသာလုပ်မည်ဆိုလျှင် ထိုငွေများမှာ မြန်မာပြည်၏သာ ရှိနေမည်ဖြစ်သောကြော့  
ကုလားကူလီကို ပေးရသည်ထက် တစ်ဆုံး၍ပင် ပေးရစေကာမူ တိုင်းပြည်မှာ  
မယုတ်မလျော့ ဆူဖြိုးကြွယ်လျက်သာ ရှိနေပေလိမ့်မည်။ ဥရောပတိုင်း၌ ဥရောပ  
တိုင်းသားကူလီများသာ ရှိကြ၏။ မြန်မာပြည်၌ မြန်မာကူလီမရှိ၊ ကုလားကူလီ  
တွေ မြန်မာငွေကို အမြဲသယ်ယူ၍ နေကြလေသည်။ အက်လန်ပြည်၌ နောက်ဖေး  
သိမ်းသူ တံမြက်လှည်းသူမှစ၍ နိမ့်ကျသော အလုပ်များကိုလုပ်သူတို့သည် အလုပ်  
ပြီးသည့်အခါ သားနားစွာ ဝတ်ဆင်ကြလျက် ငင်းတို့၏ အိမ်များမှာ ခံသားစွာ  
နေထိုင်ကြသဖြင့် အလုပ်ပြီးသည်နောက် ဂဏ်သရေရှိ ပြည်သူလူကောင်းများဟူ၍  
အသိအမှတ်ပြခြင်း ခံရလေသည်။

(ကုန်သည်အိပ်ဆောင်မှ)



## အောင်မြင်ခြင်း၏ ဘရင်

အများအားဖြင့် စဉ်းစားညာကို မသုံးကြသည်မှာ အလွယ်လမ်းကိုလိုက် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် တစ်ခုခုကို စတွင်၍ လုပ်သည့်အခါ အလွယ်လမ်းလိုက်သူတွေ စိုင်း၍ တွေ့ကြ၏။ ငှင့်တို့သည် စဉ်းစားခြင်းအလုပ်ကို ပင်ပန်းခံ၍မလုပ်။ လုပ်ရန်လည်းမလိုဟု သဘောထားကြလေသည်။ အကြောင်းမူ ကား ထွင်၍သားသောလမ်းကို လိုက်ဖို့သာလိုသည့်ဟု သဘောထားကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ထွင်သောသူတစ်ယောက် နောက်လိုက်သူ တစ်ရာ၊ တစ်ထောင်ဖြစ်လ သည်။ ထွင်သူကား စဉ်းစားညာက်သာမားတစ်ယောက်သာ ဖြစ်၏။ တုပသော မစဉ်းစားသူတို့မူကား ရာထောင်မက များကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သော အစုအဝေး၌ စဉ်းစားညာကို သုံးသုသည် ဖွဲ့မြှေခြင်း၊ စွဲသန် ခြင်း၊ ငဲ့လပါရိယနှင့် ဖြောင့်မှုန်ခြင်း၊ ဤသွေ့စွဲရုံးများရှိဖို့သာ လိုလေသည်။ ထိုသုသည် လူတို့ထိတ် အောင်မြင်ကြီးပွားခြင်း၏ ဘုရင်ဖြစ်ရမည့်မလွှဲတည်း။ လူအများတို့၏ ပူဇော်ခြင်းကို ခံရမည်မလွှဲတည်း။ လူအများတို့၏ ချီးမြှောက်ခြင်း ကို ခံရမည်မလွှဲတည်း။

## လူမတန်ကံချု

စီးပွားရေးဪလည်းကောင်း၊ ကျော်းမာရေးဪလည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဦးသာရေးဪလည်းကောင်း၊ ပါဂ်းသင်းဆက်ဆံရေးဪလည်းကောင်း အမှတ် သညာနှင့် စဉ်းစားညာက်ကြီးသုသည် တောင်ထိပ်၌ မီးထွန်းသလို အဘယ်မှာမဆို

ထင်ရှားရမည်။ ကံကြွောနှင့် လုံးလုံးမဆိုင်ကြောင်း ပုံသေ စိတ်ချယ့်ကြည်ကြရ မည်။

လောကြီးဌားရေး၌ ကံကိုသာ မစွဲဖို့အကြောင်းကို ယခုအခါ မြန်မာလူမျိုး များ ယုံကြည်စပ်ကြလေပြီ။ သို့သော်လည်း နှစ်နှစ်ကာကာယုံသည်ဟု မဆိုနိုင် သေးပေ။ အကြောင်းမှာကား ပျက်စီးသူ၊ ဆင်းရဲသူ၊ ခုက္ခတ္တာနက် ငါမှားလို့ ငါမိုက်လိုဟု ဝန်ချုပ် လွန်စာနည်းလိမ့်မည်။ ကံပဲလေဟူသောစိတ်နှင့် ဖြေသူသာ များလေသည်။

ဤနည်းသည် တစ်နည်းအားဖြင့် စိတ်ကိုဖြေရန်အတွက် နည်းကောင်း ဖြစ်သော်လည်း ပြန်ချုပ်စေအောင်လုပ်လိုသော စိတ်အားထက်သန်တော့မည် မဟုတ်ပေ။ အကြောင်းမှာကား ကံဆိုသည်မှာ စိတ်မချုပ်သောအရာဖြစ်ရာ တစ်နှစ်အောင် ကြီးစားပေမယ့် ဖြစ်ချင်မှုဖြစ်မှာ ကံအဘယ်ပုံလာမည်ကို မသိနိုင်ဟူသော စိတ်က အတွင်းစိတ်၌ပေါ်ပေါ်ကြကာ အကြုံအစည်း အလုပ်အကိုင်ကို အားမပေးရုံမက အားယုတ်အောင်၊ အားပျက်အောင် ပြနိုင်လေသည်။

ယုံကြည်ခြင်းသည် စိတ်အားကို တိုးစေ၏။ အလုပ်တစ်ခုခုကို သေချာစွာ စဉ်းစားပြီး ငါကန်ဖြစ်မြောက်မှာပဲဟူသော အသိကို ပိုင်သောသူသည် လုပ်ခြင်း ၌ အားတက်၏။ ဖြစ်မှဖြစ်မှာ ‘ကံမရှိ၊ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ’ကြီးစားတိုင်းလတာပဲ။ ဟန်မှ ဟန်ပါ့မလားဟူသော ဈေးဆုတ်သော စီးယံပိစိတ်သည် စိတ်အားကိုယ် အားကို အမြှုပ်နှံနေရာ အောင်မြင်ခြင်းနှင့် ဖိလာဖြစ်၍ နေလေသည်။ ထိုအခါ သတိရော၊ စဉ်းစားဉာဏ်ရော ဆုတ်ယုတ်ရေလေသည်။ စဉ်းစားကြစည်သော်လည်း ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မည်ဟူသောစိတ်က ကာဆီး၍နေလေသည်။

ငါစာကျက်ရင် အောင်မှာပဲ၊ စာရလျှင် စာမေးပွဲအောင်မှာပဲဟု ယုံကြည်စွာ ကျက်မှတ်သင်ကြားကြသောကြောင့်သာ စာမေးပွဲအောင်သူတွေ များကြလေသည်။ ကံကိုသာ အားကိုးကြချေက ပင်ပန်းစွာ ထွန်းကြမည်မဟုတ်ပေ။

လယ်ထွန်သူတိုံသည်လည်း ကံကိုသာ အားကိုးကြချေက ပင်ပန်းစွာ ထွန်းကြမည်မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်လေရာ မြန်မာလူမျိုးတို့၏စိတ်၌ မလွှဲသာမကင်းသာမှ သာ ဉာဏ်ဝိရိယကို အားကိုး၏။ လွှဲကင်းသာက ကံကို လက်မလွှတ်ကြပေ။ လယ်သမားသည် အခြားအရာများ၌ ကံကိုယုံသော်လည်း စပါးကိုကား လယ်ထွန် ၍ ၍နိုက်မှရမည်။ မဖိုက်လျှင် ကံလာ၍ပေးမည်မဟုတ်ဟူသော မလွှဲမရှုံးသောသော အရေး၌ ဉာဏ်ဝိရိယကို လုံးလုံးဖော်၌ နှုန်းကချေး ခြေဖျားကိုထိအောင် ကြီးစားကြလေသည်။ ကျန်းမာခြင်းနှင့် နာခြင်း၊ သေခြင်းမှာကား လက်ငင်းငတ်မည့်အေး။

ကျွဲ့၊ နား၊ အိမ်ခြေ မောင်းထဲခံရမည်ဘေးလောက် အရေးမကြီး၊ ကျိန်းလည်း မသေ သဖြင့် နေသာထိုင်သာသောကြောင့် ကံပဲ၊ သေနှေ့စွဲလျင် သေမှာပဲဟူသော အနေ နှင့် အေးအေးပေါ့ပေါ့နေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မကြာမကြာ သေနေကြိုကြ ရလေသည်။

### စဉ်းစားညာ၏ အကျိုး

သို့ဖြစ်လေရာ လူပြည်၌ ထင်ပေါ်ကျော်ကြား ဂုဏ်သတင်းကြီးမှားခြင်းကို မည်သူမဆို လိုလားသော်လည်း အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သော သညာနှင့် စဉ်းစား ညာ၏ကို ထိထိရောက်ရောက် မသုံးကြချေက စုပ်မိမဲ ကြီးဗျားဖို့ရှိရာ ထိုသွေ့ဗျား ကို တကယ်အသုံးပြုသူများက တကယ်အမှန် ထူးခြားသောအကျိုးကို ခံစားရမည်၊ ဟု ပုံသွေ့မှတ်ဖို့လိုပေါ်လေသည်။

စဉ်းစားညာ၏လူကျော်ခြင်းများသူသည် စဉ်းစားညာ၏အရာ၌ လျင်မြန်၏။ အဘယ်သို့သော အခြေအနေ၌ ဘာကိုလုပ်ရမည်၊ ဘယ်လိုပြောရမည်ဟူ၍ လျင်မြန်စွာ ဆုံးဖြတ်ချက်ချိန်လေသည်။

များစွာသောသူတို့သည် အဘယ်သောအခါ၌ အဘယ်သို့ပြောရမည်။ အဘယ်ပုံလုပ်ရမည်ဟူ၍ပင် ဆုံးဖြတ်ခြင်းကို မပြုနိုင်ကြပေ။

ထိုလူမျိုးသည် အမှတ်သညာနည်းပါး၊ စဉ်းစားညာ၏ကို များစွာမသုံးသူ များဖြစ်ကြသဖြင့် မသုံးသောဓားမှာ သံချေးတက်သည့်အလား စဉ်းစားညာ၏ အသွားမသွက်၊ အခက်အခဲနှင့် မတွေ့ကြိုသင့်ဘဲလျက် တွေ့ကြိုကြရလေသည်။

### တရားသဖြင့် ရဲရင်ခြင်း

စဉ်းစားညာ၏လူကျော်ရာ၌ အဘယ်ကဲသို့သော အကြောင်းအရာများ ကို ရွှေးချယ်ရမည်နည်းဟု မေးရန်မလို အဘယ်အလုပ်မှာမဆို စဉ်းစားညာ၏လို လေသည်။ စဉ်းစားညာ၏မလိုသော အထိုးတန်အလုပ်ဟူ၍ မရှိပေ။ သို့သော်လည်း ဖြောင့် မြောင့် မှန်မမှန်ဟူသော တရားလမ်းနှင့်ဆိုင်သော အကြောင်းအရာများကို သာလွန်၍ စဉ်းစားရန်လိုပေါ်လေသည်။ အကြောင်းမှုကား လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံခြင်း၌ တရားလမ်းကျွော့ ပြုမှုပြောဆိုဖို့ သူတစ်ပါး တရားလမ်းမကျလျင် သို့ဖို့အရေး သည် ကမ္ဘာပေါ်၌ အကြီးဆုံးသောအရေး ဖြစ်လေသည်။ အကြောင်းမှုကား အလုပ်

ဟူသမျှမှာ လူလူချင်း ပေါင်းသင်းဆက်သွယ်ခြင်းအလုပ်သည် အကြီးဆုံး၊ အခက်ခုံးသော အလုပ်ဖြစ်လေသည်။

တရားလမ်းကျခြင်းကို မည်သူမဆို လိုလား၏။ မတရားမှာကို မည်သူမဆို မှန်းထားဖြဖြစ်လေရာ မိမိအပေါ်၌ တစ်စုံတစ်ယောက် တရားကျစွာမပြုက ပြောရဲ့ ရမည်၊ အရေးယူရမည်၊ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း တရားလမ်းကျနိုင်လို့လေသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် မိမိအပေါ်၌ မတရားအနိုင်ပြုသည်အခါ ငါခံနေရကောင်းမလဲား၊ ပြောလိုက်ရင် ငါလွန်မှာလားဟု ဝေဖန်၍နေဖို့မဟုတ်၊ မဟုတ်မခံဟူသော စိတ်ရှိ သော တရားသောလူသည် ရဲရင့်စွာ ပြန်၍ပြော၏။ သို့ပြောသည့်အတွက် လူကောင်းသူကောင်းမှန်က ကဲ့ရဲ့ မည်မဟုတ်။ ချီးမွမ်းသူက ပိုမို၍ များရမည်ကား ရဲရင့်သူကို မည်သူမဆို လေးစားရသော သဘောတရားအတိုင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ ကြောက်သောသူကို မည်သူမျှ လေးစားမည်မဟုတ်။



(လူမှုဇားရာမှ)

## စာရေးသရာဖြစ်လိုသော

နာမည်ကျော် စာရေးသရာတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ရန် ကဗျာဖြစ်စေ၊ ဝအ္ဌာဖြစ်စေ၊ အတ်ဖြစ်စေ တစ်မျိုးမျိုးမှာ နာမည်ရဖို့လို၏။ မဂ္ဂဇင်းများ၌ ဆုံးမစာ၊ တရားစာများ ကို အဘယ်မျှပင် ရေးကြစေကောမူ စာရေးသရာ နာမည်ကျော်ဖြစ်ဖို့ လွန်စွာခက်လေ သည်။

အကြောင်းမူကား တရားစာ၊ ဆုံးမစာများကို ရွက်ကြမ်းရေခါး မည်သူမဆို ရေးတတ်လေသည်။ ထိစာများမှာ (Literature)၏ ‘ပညာ’ အခါခိုသိမ်းမပါ။ ဝအ္ဌာနှင့်ကဗျာ အတ်များသာလျှင် ပညာပါလေသည်။

ဆုံးမစာများမှာ ဘုရားဟောကျမ်းများ၊ ရေးကျမ်းများကို အမိုရသဖြင့် စာတတ်လျှင် သူသူငါငါ ရေးနိုင်၏။ ဝအ္ဌာကောင်း၊ ကဗျာကောင်း၊ အတ်ကောင်း များကိုကား သူသူငါငါ မရေးနိုင်၊ ပင်ကိုညဏ်နှင့် စနစ်ကိုသိမှ ဖြစ်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် သတင်းစာတိုက်များ၊ မဂ္ဂဇင်းတိုက်များသို့ရောက်သော ဝအ္ဌာ အတို၊ အရှည် အပုဒ်တစ်ရာလျှင် အသုံးပြုလောက်သော ဝအ္ဌာတစ်ပုဒ် နှစ်ပုဒ် မျှပင် ခက်လေသည်။

ဉာဏ်အစာ၊ တရားစာများမှာ သီးမွမ်းလောက်သော အကိုပင် မပါရှိစေကောမူ အပြစ်မရှိသဖြင့် ထိစာမျိုး တစ်ရာလျှင် ကိုးဆယ်လောက်မှာ သုံး၍၍၏။ သုံး၍၍ သော်လည်း ထိစာမျိုးကြောင့် မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်မှာ အဖိုးမတန်၊ ဂုဏ်ကျက်သရေ မတိုး၊ စာမျက်နှာသာ တိုးနိုင်လေသည်။

တကယ့် ဝအ္ဌာရေးသရာ၊ တကယ့် ပန်းချီသရာတို့မှ ပညာသည်ဖြစ်၏။ ဉာဏ်အစာရေးသရာမှာ ကျောင်းသရာနှင့် တူလေသည်။ ကျောင်းသရာမှာ ကျောင်း

ဆရာလုပ်မှ အလုပ်ရ၏။ ပန်းချိုဆရာမှာ မီမံ၏ စုတုတံ့မှ အလုပ်ထွက်၏။ ဝဲဗျာ  
ရေးဆရာမှာလည်း ကလောင်မှ အလုပ်ထွက်လေသည်။

ကဗျာမှာလည်း စနစ်နှင့် စိတ်ကူးညာ၏ ကိုယ်ပိုင်လိုသဖြင့် ပညာတတ်  
မြှောက်သော်လည်း ယခုခေတ်မှာ ကဗျာခေတ်မဟုတ်သောကြောင့် ခက်လေ  
သည်။

အခြား စာရေးဆရာအလုပ်တစ်ခုမှာ ဂျာနယ်စာမျိုးကို ရေးတတ်ခြင်းဖြစ်  
လေရာ ဂျာနယ်မှာလည်း စိတ်ကူးနှင့် ဆိုင်သော၊ ကြီးလေးခက်ခဲသော အတတ်  
ကြီးတစ်ခု ဖြစ်လေသည်။

ဆုံးမစာသည် မဂ္ဂဇင်း၊ ဂျာနယ်၊ သတင်းစာနှင့်မဆိုင်။ ဥရောပ၊ အမေရိက  
တိုင်းမဂ္ဂဇင်း၊ သတင်းစာဟူသမျှမှာ ဆုံးမစာဟူ၍ တစ်မိုက်တစ်ထွာထက် များလေး  
မရှိပေး။ ‘ဆိုက်ကိုလိုကို မဂ္ဂဇင်းကြီး’ ကဲ့သို့ တစ်ဖက်သတ် ကြီးပွားချမ်းသာရေး  
မဂ္ဂဇင်းများမှာသာ ကြီးပွားချမ်းသာရေးစာများ ပါလေရာ ထိုစာများမှာ လွန်စွာ  
သစ်လွှာင်ဆန်းသစ်သောစာများ ဖြစ်ကြလေသည်။ တရားစာ၊ ကျမ်းစာများ မဟုတ်  
ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ဝဲဗျာကောင်းများ ရေးနိုင်မှ တကယ့်စာရေးဆရာ ဖြစ်နိုင်၏။  
ကဗျာဖြင့် ယခုအခါ စာရေးဆရာ မဖြစ်နိုင်ပေ။ မစွဲတာမောင်မှုံးတစ်ယောက်သာ  
အရှိန်ရ၍ နာမည်ရခဲ့လေသည်။ ထူးလည်း ထူးပေသည်။ ငင်းလိုထူးဖို့ရန် မလွယ်  
ကူပေ။

ဂျာနယ်ဆိုသည်မှာ ဝဲဗျာ အတ်၊ ကဗျာ၊ ဆုံးမည်၏ တရားစာမဟုတ်ဘဲ  
ဖတ်၍ကောင်းသောစာမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်လေရာ ထိုစာမျိုးမှာလည်း မလွယ်။ အများ  
အားဖြင့် ဝဲဗျာရေးကောင်းသူများ၊ တကယ့်ကဗျာဆရာများ၏ ထိုးထွင်းညာ၏မျိုး  
ရှိမှ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကြောင်းမျကား အဘယ်အကြောင်းအရာကိုမဆို ဖတ်၍  
ကောင်းအောင် ရေပါ၍ပေပါ၍သော ဖော့ကဲ့သို့ ပေါ့ပါးလျင်မြန်သောစာမျိုး ဖြစ်လေ  
သည်။ ရွှေ၊ ငွေ၊ စီန်ကျောက်လို စာလေးကြီးမျိုးမှာ မပေါ်နိုင်။ ဖတ်ရှုံးလည်း  
အရသာရှိမည် မဟုတ်ပေ။

ဥပမာ—ကလောင်တံ့အကြောင်းကို ဖတ်၍ကောင်းအောင် ရေးတတ်ရမည်။  
မီးဖို့ချောင်းအကြောင်းကို ဖတ်၍ မငြိုးအောင် ရေးတတ်ဖို့ လိုလေသည်။ ဆီမီးခွက်  
အကြောင်းကို ဖတ်၍ကောင်းအောင်ရေးခြင်းသည် အလောင်းစည်သူ၏ အတ္ထပ္ပါး  
ကို ရေးခြင်းထက် ခက်ခဲကြီးလေးလေသည်။

အလောင်းစည်သူ၏ အတ္ထပ္ပါးစွာ ရာအင်ရှိ၏။ မီးခွက်အကြောင်းမှာ မှို့

အားပြု၍ ရေးစရာ စာပေကျမ်းကန်မရှိ။ စိတ်ကူးနှင့် ရေးရုတ်မ့်မည်။ မသိသူတို့၏ စိတ်၌ကား အသေးအဖွဲ့ဟု ပြောလိမ့်မည်။ အသေးအဖွဲ့ကိုဖတ်၍ကောင်းအောင် ရေးတတ်မှ စာရေးကောင်းဖြစ်သည်ကို မစဉ်းစားကြပေ။

ဆူရင်ဒရယ် နတ်ဘာဂျီခေါ်သူသည် (Nothing)၏ ‘ဘာမျှမရှိ’ ဟူသော အကြောင်းကို တစ်နာရီ နှစ်နာရီ ဟောပြောနိုင်၏။ ကျမ်းတတ်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း ရေးနိုင် ပြောနိုင်မည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ နာမည်ကျော် စာရေးဆရာဖြစ်လိုက ဘာမဟုတ် ညာမဟုတ် အကြောင်းများကို ဟုတ်အောင်ရေးတတ်ထို့ လိုလေသည်။

မြန်မာ မဂ္ဂဇင်း ၆ ပဲတန်များထဲ၌ပါရှိသော အချို့သော စာကြိုးတွေကို အက်လိပ်လိုပြန်လျှင် အဘယ် အက်လိပ်မဂ္ဂဇင်းသတင်းစာကဗု အသုံးပြုမည်မဟုတ်ပေ။ အက်လိပ်မဂ္ဂဇင်းသတင်းစာများထဲ၌ပါသော စာများကို မြန်မာလိုပြန်ချေက အဘယ်မြန်မာသတင်းစာ မဂ္ဂဇင်းမှာမဆို ထင်ပေါ်နိုင်လေသည်။

ဤကား အက်လိပ်က အသေးအဖွဲ့တွေလို ကိုယ်ပိုင်အမြင်အသိဖြင့် ရေး၍ မြန်မာမဂ္ဂဇင်း စာရင့်ကြီးများမှာကား ကိုယ်ပိုင်အသိညွှန်နှင့်မဆိုင်၊ ကျမ်းစာတွေ ထဲမှ သုံးမကုန်အောင် ရနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

စာရေးရှာ့၌ မိမိ၏ ပညာစွမ်းကို ပြလိုသောစိတ်နှင့် မရေးရာ ရေးစရာ အကြောင်းရှိ၍ရေးမှ ကောင်း၏။ ရေးချင်လှသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ အစွမ်းပြလိုခြင်း သက်သက်ကြောင့်လည်းကောင်း မရေးအပ်ပေ။

(က) ဘယ်သူပျော်ပါစေ... (ခ) အသိအလိမ္မာရပါစေ... (ဂ) အကျိုးရှိပါစေ... ဟူသော စေတနာကို အရင်းထား၍ ရေးမှသာ ကျော်ကြားနိုင်လေသည်။

(ငွေကလောင်ကျမ်းမှ)



## မျှော်မှန်းချက်

လူမှန်သမျှ စိတ်၌ မျှော်လင့်ခြင်းသည် သေသည့်တိုင်အောင်ရှိမြဲ ဖြစ်လေသည်။ မည်သမျှ မိမိကိုယ်ကို အမြဲဆင်းရဲအောက်ကျ၍ နေလိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်။ တစ်နေ့သို့ အချက်ပေါ်မှာ၊ အကြံအစည်းတစ်ခုခု အထေမြောက်မှာပဲဟု ယုံကြည် လေ့ရှိကြလေသည်။

‘သို့ယုံကြည် မျှော်လင့်ကြသည့်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်ပါမည်လား’ ဟု မေးလျှင် ဖြစ်မှာပဲ’ ဟူ၍ပင် ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဖြစ်အောင် ထိထိရောက်ရောက် ဘာကိုလုပ်ရပါသလဲ’ ဟု မေးလျှင်ကား အများအားဖြင့် ရိုးမှန်စွာဖြစ် ခက်ပေ သည်။

‘ဘယ်သောအခါ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ရန် အခြေအနေ သိသိသာသာ ဘယ်အခါ ပြောင်းလဲပါမည်နည်း’ ဟု မေးလျှင်လည်း ရိုးမှန်စွာ ဖြေနိုင်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုသို့ ထိထိရောက်ရောက် မှန်ကန်စွာ မဖြေနိုင်ကြသော်လည်း မိမိတို့ကိုယ် ကို တစ်ခုခု ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်မှာပဲဟူသော ယုံကြည်ခြင်းကား တကယ်လိုဖြစ်၍ နေလေသည်။

ထိုလူမျိုးတို့အတွက် ထိုမျှော်လင့်ချက်မရှိက သာ၍ကောင်းပေလိမ့်မည်။ အကြောင်းမူကား ထိုမျှော်လင့်ချက်မရှိက ပုပင်ကြောင့်ကြသောစိတ်ကြောင့် ထက္ကလုံးလန်း တစ်ခုခုကို လုပ်ရပေမည်။ ထိုမျှော်လင့်ချက်ကား ပုပင်ကြောင့်ကြ ကင်းမူရုံးမျှ မိမိတို့ကိုယ်ကို လုညွှားသကဲ့သို့ ဖြစ်လေသည်။ သို့လည်းကော် စိတ်ကြောင့် မပူလည်းမပူ ဘာကိုမျှလည်း ထိထိရောက်ရောက်မလုပ်၊ အေး၍ နေကြ

သာရာ ထိုလူမျိုးမှာ ဘယ်နည်းဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲခြင်း  
ဖြစ်ပါမည်နည်း။ ပြောင်းလဲခြင်းမဖြစ်က အဘယ်နည်းဖြင့် ကြီးဗွားနှင့်ပါမည်နည်း။

သို့ဖြစ်လေရာ ‘ငါသည်လိုချည်း အမြဲနေရမှာမဟုတ်ဘူး’ ဟု ယုံကြည်  
ဆွဲရလင့်နေသူတို့သည် အောက်ပါအချက်များကို ဂရပြကြရမည်။

ထိုအချက်များကား ‘ငါသည် တစ်နေ့သည့် ဟန်လိမ့်မည်’ ဟု မွှော်လင့်၍  
ဆောင်။ မွှော်လင့်ချက်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် ‘ငါဘာကို ထိထိရောက်ရောက်  
လုပ်ပါသလဲ။ ငါသည် မွှော်လင့်ရုံ မွှော်လင့်၍နေသူလား။ မွှော်လင့်သည့်အတိုင်း  
အဖြစ်မှာကို တွေးခေါ်စီးရိမ်ပါသလား။ မွှော်လင့်ယုံကြည်လောက်သော အမြဲအနေ  
လုံးလောက်ပါ၏လော်။ မွှော်လင့်သည့်အတိုင်း ဖြစ်မြောက်အောင် တစ်စုံတစ်ရာ  
လုပ်လျှင် ထိုအရာသည် အမှန် အကျိုးရှိပါမည်လား။ လုပ်သောအရာ တစ်မျိုး  
ဘည်းရှိသလား။ အမျိုးများသလား၊ ငါလုပ်သောအရာများ၌ ငါသည် တကယ်  
၌၍မြှုပ်၍ အစကအဆုံးတိုင် ပေါက်ရောက်အောင် ကြေးစားပါ၏လား။ တစ်ပိုင်းဖြစ်  
အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ သူတစ်ပါးကို အားကိုး၍ နေသလား။  
အမွှော် မွှော်လင့်၍နေသလား။ ရမည့်ကြေးမြှုပ်၍ စောင့်၍နေသလား’ ဟူသော  
အချက်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

အထူးသဖြင့် သတိထားရမည့်အချက်ကား တစ်ပိုင်းဖြစ်အလုပ်တွေများ  
လေးလေ မဖြစ်နိုင်လေလေ မှတ်ရမည်။ ကြီးဗွားမည့်လူနှင့် မကြီးဗွားမည့်လူမှာ  
တစ်ခုကို လုပ်လိုသည့်အခါဖြစ်စေ အတတ်တစ်ခုခုကို သင်လိုသည့်အခါဖြစ်စေ  
အကျိုးဖြစ်မည်၊ မဖြစ်မည်ကို စဉ်းစား၏။ စုစုမှုမြတ်၏။ စုစုမှုမြတ်၏။  
စိတ်ကိုနိုင်၏။ လုပ်သောအခါ အစအဆုံးတိုင်အောင် လုပ်လေ့ရှိသည်။ စ၍လုပ်  
ပြီးမှ ‘နေရာကျမည့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး’ ဟူသော ဆင်ခြေတစ်ခုခု ဝင်ရောက်သဖြင့်  
တစ်ပိုင်းဖြစ်စေ ရှုထားလေ့ရှိသည် ဘယ်သောအခါမျှ ကြီးဗွားအောင်မြင်မည့်သူ  
မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ ‘ငါ ကြီးဗွားမည့်လူလား’ ဟု သိလိုက ‘ငါသည်တစ်ပိုင်းဖြစ်  
လုပ်တတ်သူလား၊ စိတ်လျော့တတ်သလား’ ဟု မေးရမည်။

ကြီးဗွားမည့်လူသည် အကျိုးများသော အလုပ်တစ်ခုရှုကိုစဉ်၍ လုပ်မိရာ  
လမ်းခုလတ်ကျမှ အကျိုးမရှိမှန်းသိက လျော့၍မပစ်။ မိမိကိုယ်ကို ဒဏ်ပေးသော  
အနေနှင့် ထိုအလုပ်ကို အဆုံးတိုင်လုပ်၏။ ထိုအတွင်း အခြားအကျိုးရှိမည့် အလုပ်  
တစ်ခုခုကို စဉ်းစားလုပ်လေ့ရှိသည်။ နောက်ဆုံး၌ အကျိုးရှိမည့်မထင်သော အလုပ်  
သည်လည်း အဆုံးသို့ ရောက်သည့်အခါ အသက်မွေးလမ်း၌ကြီးသော အကူအညီ

တစ်ရာ ဖြစ်နိုင်လေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ စမ်းလျင် မစွမ်းရ၊ ထိုလူမျိုးမှာ ခွေးဘီလူးစိတ်မျိုးဖြစ်ရာ မကြီးပွားလျင် မနေနိုင်သော စိတ်မျိုး ပေတါသ်း။

(လူပေါ်မှုလူမှု)



## ဝတ္ထရားကျေပွန်ခြင်း

ဒိမိ၏ တာဝန်ဝံဘာရားကို ကောင်းစွာ စဉ်းစားဆင်ခြင်လေ့ရှိသောသူသည်  
အလုပ်ဖြင့် ကျင့်ဝတ်ကို ပြောန်အောင် ဆောင်ရွက်မည်သာတည်း။

ကျင့်ဝတ်ကျေပွန်သောအလုပ်သည် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမြတ်ခြင်းပင်  
ဖြစ်လေသည်။

သို့သော်လည်း ကျင့်ဝတ်ကျေပွန်ခြင်းသည် အခါခံပါမီး လွယ်ကူသော  
အလုပ်မဟုတ်ပေ။

တာဝန်ဝံဘာရား၏လမ်းသည် အက်အခဲ အနောင့်အယုက်တို့နှင့် အခါများ  
စွာ ပြည့်နှက်၍ နေတတ်၏။ စိတ်မနိုင်သောသူ၏ လမ်းမြှု သစ်၊ ကျား၊ ခြေသ့တွေ  
ကိန်းအောင်းနေလျက် နေသည်ဟု မှတ်ထင်ရ၏။

ထိုလူမျိုးသည် ကြံရင်း၊ တွေးရင်း၊ ဆင်ခြင်ရင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာမျှမလုပ်ဘဲ  
အချိန်ကို ကုန်လှန်စေတတ်၏။ လူသည် မိမိကြိုက်နှစ်သက်သော အရာကိုသာ  
လုပ်နိုင်၏။ တာဝန်ဝံဘာရားသည်ကား ကြိုက်နှစ်သက်ခြင်း၊ မကြိုက်မနှစ်သက်  
ခြင်းနှင့် မသက်ဆိုင်ပေ။ မကြိုက်မနှစ်သက်ဘဲလျက်လည်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်  
ရလေသည်။

အများအားဖြင့် တာဝန်ဝံဘာရားကို သိမြင်ပါလျက် လူအများအဘယ်ပုံပြာ  
မည်။ အဘယ်လိုမှတ်ထင်မည်ကို တွေးတော်၍ ကြောက်ကြသဖြင့် တာဝန်ဝံဘာရား  
ပျက်ကွက်ကြ၏။ ဆင်ခြေဆင်လက်နှင့်လည်း တာဝန်ကို ရောင်လွှဲကြလေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ လူအများ အဘယ်ပုံထင်မည်။ အဘယ်သို့ပြာမည်ဟူသော  
အကြောင်းကို စစ်ဆေးဖို့မရှိ။ အမှုကို ဆောင်ဖို့ရှိသည့်အခါ ထိုအမှုသည် ငါ၏

တာဝန်ဝံ့ဗျာရားဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလားဟူသော အကြောင်းကိုသာ ဆင်ခြင် စစ်မေးဖို့ လိုလေသည်။

သို့ ဆင်ခြင်စစ်မေးရှု၌ မိမိ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်း ပိုင်နိုင်စွာ သိသောအခါ မည်သူမည်၏ မည်သူ ထင်မြင်ပြောဆိုလိမ့်မည်ဟူသော အကြောင်းအရာများကို တွေးဆနိုင့်မလို။ ဆောင်ရွက်ဖို့သာ လိုလေသည်။

လူအများတို့သည်ကား ဤတာဝန်ဝံ့ဗျာရားကို မကြည့်၊ မိမိတို့၏ အလုပ် တာဝန်ကို မစဉ်းစား၊ အခြားသူများ၏ စိတ်ကိုသာ စဉ်းစားကြလျက် လူအများ၏ အလိုကိုသာ လိုက်ကြလေသည်။

နိုင်ငံရေးအလုပ်များ အကျိုးမဖြစ်ထွန်းသည်မှာ တာဝန်ကို မကြည့် လူအများ ကိုကြည့်ခြင်း၊ အလုပ်ကို မစဉ်းစား၊ လူအများ၏ စိတ်နေ့သောထားပုံကိုသာ စဉ်းစားခြင်း၊ ဤစိတ်မျိုးများကြောင့်ဖြစ်ရာ တကယ့်ခေါင်းဆောင်နည်းပါး၏ လူအများ၏ နောက်ကိုလိုက်၍ နေကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဟန်သမား ခေါင်းဆောင်တွေ တိုင်းပြည်ကိုညာ၍ နေကြရာ နှစ် ရှည်လများကြေသောအခါ၌ တကယ့်တာဝန်ဝံ့ဗျာရားကိုသာ မြင်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ် ထူးတစ်ယောက်တလေ ပေါ်ပေါ်ကြ၍လျှပ်စီးလျှင် လက်ရှိအနေကို ပြပြင် ပြောင်းလဲ၍ ပေးရလေသည်။ ထိုအခါ ထိုကဲ့သို့သော ခေါင်းဆောင်အသစ်များမှာ ချီးမြှောက်ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ နှီမ်နှင့်သတ်ပုတ် ညျဉ်းဆဲခြင်းများကိုလည်း ကောင်း ခံရတတ်လေသည်။

သို့သော်လည်း တာဝန်ဝံ့ဗျာရားကို အသက်နှင့်စည်းစီမံထက် အလေး အမြတ်ပြုကြသော သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နှုန်းကား၊ ငါ၏ ကိုယ်ခန္ဓာကိုသာ သူတို့နှင့်၏။ ငါ၏ နာမ်စည်ဥုံကို သင်းတို့မနိုင်စက်နိုင်။ ငါ၏ နာမ်စည်ဥုံကို ငါသာလျှင် နှိပ်စက်နိုင်၏ဟူသော စိတ်ကိုဆောင်ကာ ရှုပ်နှင့်နာမ် ကွာခြင်းကိုပင် အကြီးဆုံးသော လွှတ်မြောက်ခြင်းဟု စွဲမှတ်ခဲ့ကာ ရဲရှင့်ပျော်ဆွင်စွာ ဆိုကရေတစ်ကဲ့သို့ အေးအေးဆေးဆေး ဝန်မလေးခံကြရမည်သာတည်း။

တာဝန်ကို ဆောင်ခြင်းအလုပ်၌ စိတ်ဆန္ဒအစွမ်းသုတိ မြှုနိုင်ခြင်း ရှိဖို့လို၏။ စိတ်နေ့သောထားကောင်းမြတ်ခြင်းသည် ငှံးသမ္မာဆန္ဒ ပြည့်ဝိုင်လှုခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

တာဝန်ဝံ့ဗျာရား (၁) ကျင့်ဝတ်တရားကို ဆောင်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကျင့်ဝတ်တရား ပြောလည်းကိုပင် ဆုသဖော် သောာထားကာ မိမိ၏ တာဝန် လမ်းညွှန် မယိုင်မယိုင်း မြှုနိုင်သော ဆန္ဒစိတ်အစွမ်းနှင့် ဖြောင့်မတ်စွာ လျောက်၏။

ထိကဲသို့ အဖြောင့်သွားခြင်း၌ လူအများတို့၏ ချီးပင့်မြှောက်စားခြင်းကိုလည်း  
ကောင်း၊ ဆုလာဘ်ကိုလည်းကောင်း လေးစားဂရမြှော့လေ့ မရှိပေ။

သို့ဖြစ်ချေက အဘယ်အတွက် ဤတာဝန်ဝါဒရားကို အပင်ပန်းခံ၍  
ဆောင်ရွက်ပါသနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် လေးသချိန်င့် ကမ္မာတစ်သိန်း၊ ရှစ်သချိန်င့် ကဗျာ  
တစ်သိန်း ပါရမိဖြည့်ခဲသည်မှာ အဘယ်အကျိုးစီးပွားအတွက်ပါနည်းဟု မေးချေ  
က အဘယ်အတွက်ဟု ဖြပါမည်နည်း။

လူ၏ နာမ်ထဲသုတေသန မသေမပျောက် ဤတစ်ဘဝတည်းနှင့်လည်း  
ဝါဒရားလမ်းသုံးသို့ မရောက်ပေ။ လူအချင်းချင်းအပေါ်၌ ပြုအပ်သော တာဝန်ဝါဒ  
ရားကို ဤဘဝ၌ အမြှောင်လေ့ရှိသူသည် နောင်ရောက်ရာဘဝ၌ တာဝန်ကို  
ဆောင်နိုင်သော သူတော်ကောင်း၊ သူမြတ်ဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။ တာဝန်ကို  
ဆောင်ခြင်းသည် ကူညီရိုင်းပင်းခြင်း၊ ကယ်ဆယ်ခြင်းအလုပ်ပင်ဖြစ်ရာ ဘဝအဆက်  
ဆက် ကယ်ဆယ်နိုင်သော ဘုန်းရှင်ကံရှင်ဖြစ်ခြင်းနှင့် အကယ်ခံရသော အန္တား၊  
အည့်စား၊ ခုက္ခား၊ သတ္တုဗျားအမျိုးအစားဖြစ်ခြင်း၊ ဤနှစ်မျိုးအနက် အဘယ်အမျိုး  
က ပို၍ မြတ်မည်နည်း။

လူသာလျှင် တာဝန်ဝါဒရားကို ဆောင်ရသည်မဟုတ်။ လောကဓာတ်  
တစ်ခုလုံး နောက်တော်တော်၊ တာရာ၊ တောကောင်၊ သမ္မတရာ၊ မြေ၊ ရေ၊ လေ၊ မီး  
စသည်တို့မှာ အသီးသီး ဆိုင်ရာတာဝန်ဝါဒရားများ ရှိကြလေသည်။

လူဟူသမျှမှုလည်း ထိုအတွက်ဖြစ်လေရာ တာဝန်ဝါဒရားကို အမြှောင်  
ရွက်နောက်ရသော လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အလယ်၌ တာဝန်ဝါဒရား  
လစ်ဟင်းသူများသည် အမိုက်အလှုံး၊ အပိုအလျှော့၊ အလဟသာ၊ အချဉ်းနှင့် လူ  
ပြည်သို့ရောက်၍နေသော ကျက်သရေရှင်က်ငါးခွဲသော သူများသာ ဖြစ်ကြရာ၏။

ထိုလူများသည် လောကဓာတ်စက်ကြီး၌ အနောင့် အယုံက်စက်ချေး၊  
စက်လျေားနှင့် တူကြလေရာ ဘဝအစဉ်အဆက် အောက်ကျနောက်ကျ အများကို  
မိန့်၍ နေရသူမျိုးသာ ဖြစ်ကြရပေမည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာအရ လူနိုင်တန်းနိုင်လျှင် အလျှောစေက် လက်နှင့်မကွာဆိုသော  
စကားလို ပေးကမ်းလူရှုနှင့် စန်းကြနိုင်လျှင် မြှင့်မြတ်သောဘဝကို ရောက်နိုင်၏။  
ညောင်စွဲလောက်လူရှုနှင့် ညောင်ပင်ကြီးလောက် ကြီးသောအကျိုးတို့လည်း ခံစား  
ရတှတ်လေသည်။

ဤအတိုင်း ပုံသွေမှတ်၍ ထားကြချေက ကိုယ်ကျင့်တရားမလို့။ လူကျင့်

ဝတ်မလို့၊ အပိုတတ်နိုင်သလောက် ပေးကမ်းစွန်းကြံ့ဖိုသာ လိုလေရာ တစ်ပဲရလျှင် အနည်းဆုံး တစ်ပြားလျှော့နိုင်ကြသောကြောင့် ဘဝ၏ အဆင့်အတန်း တိုးတက်ရေး အလုပ်သည် လွန်စွာ လွယ်ကူသည်ဟု ဆိုရပေမည်။

ကျွန်ုပ်တို့အယူသည်ကား ငွေကိုလျှော့ခြင်းသည်လည်း ကောင်း၏။ သို့သော်လည်း တာဝန်ဝံတ္ထရားကို ရီးသားမှန်ကန် ဖြောင့်မတစွာ အောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မနုသာလူအချင်းချင်း၏အကျိုးကို အလုပ်ဖြင့်အောင်ခြင်းသည် ပိုမိုမြှုပ်နည်း သော အထုပါရခိုဖြစ်နိုင်လေသည်။

လျှော့လိုက်သေား ပေးလိုက်သောငွေသည် လက်မှလွတ်၍သွားသလို ထို အလျှော်၏ အကျိုးဆက်သည်လည်း လွတ်သည့်အခါ လွတ်၍သွားနိုင်၏။ မွန်မြတ်သော တာဝန်ဝံတ္ထရားအလုပ်များသည်ကား ကိုယ်နှင့်မကွာ ဘဝအစဉ်အဆက်လိုက်ပါကာ ရင့်သည်ထက်ရင့်အောင် ကူညီနိုင်သော သတ္တိရှိကြလေသည်။

ကြွယ်ဝသောသူတို့မှာ ပေးကမ်းစွန်းကြံ့ကြော့ခြင်းအလုပ်သည် လွယ်ကူ၏။ ဆင်းရဲ့သူများမှာလည်း ညောင်စွေလောက်လျှော့ရန် မခက်ပေ။

လူမှုန်သမျှုပ် ပါရီသော လွှေဝတ္ထရား၊ လူတာဝန်ကို အောင်ရခြင်းအလုပ်မှာ ကား ထိုချွေလောက် မလွယ်ချေ။ ငွေကြေးပေးလျှော့ခြင်းကြောင့် ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချုခြင်းမခံပါ။ အောင်ကိုလည်း မကျိန်။ တာဝန်ဝံတ္ထရားကို အောင်ရွက်သူများအနက် ဒုက္ခဆင်းရဲအမျိုးတို့ကို ခံကြရသူများသည်ကား များလှုလေပြီ။

ဆန္ဒစိတ်အား ကြီးမားမြှုမြှု ခွဲသန်ခြင်းသည် တာဝန်ဝံတ္ထရားသိသော မြင့်မြတ်သောစိတ်နှင့် မတွဲချေက ကြီးမားသော ဆိုးသွေးမှုတို့ကို ပြုကျင့်နိုင်လေသည်။ ထိုစိတ်သည် တာဝန်ဝံတ္ထရားကို မသိသောသူတို့၌ တန်ခိုးအာဏာကြီးသလောက် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သောသူများသည် သိန်းသန်းမကသော လူသတ္တဝါတွေကို နှိမ်နင်းခိုင်းစေကာ နောက် နောက် ကြိုးတပ်၍ စစ်မြေပြင်သိုး မောင်းနှင်းပြီးလျင် ကမ္ဘာကြီးကို ထုံးလို ချေ၊ ရေလိုနောက်တတ်ကြ၏။

ဤလိုလူမျိုးသည် နှိမ်လိုပါ၊ အယ်လက်အန်းဒါ၊ ကိုင်အကဲ့သို့သောသူများဖြစ်ကြ၏။ အယ်လက်အန်းဒါသည်ကား ချဲ့စရာ၊ နိုင်စရာနယ်များကို ကမ္ဘာပေါ်၌ ရှာဖွေ၍ မတွေ့။ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အစိုးရပြီး တိုး၍ စီးပိုင်တိုက်ခိုက်နှင့်မြန်နင်းဖို့ရန် တိုင်းပြည်များ မရှိတော့သည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသောအခါ ချုံးမွဲချုံးနှုန်းလေသည်။

နှိမ်လိုပါဘို့နှုပ်တို့သည် ဥရောပတိုင်းတစ်လျောက်လုံးကို တိုက်ခိုက်အောင် မြင်၍ ပြီးသည့်နောက် ရရပြည် ဆီးနှင်းများအထဲ၌ အားကုန်ရပ်နား၍ နေရ၏။

သို့နေရသောအခါ ငါသည် အောင်ဖွဲ့များ၏ အစွမ်းကြောင့် ငါဖြစ်၍နေ၏။ အောင်ဖွဲ့များကို ဆက်ကာဆက်ကာမရလျှင် ငါမနေနိုင်ဟု ညည်းညှုပြုသိနိုင်လေသည်။

ယခု ကာလများစွာသော ငွေရင်းတို့သည်လည်း ကြီးမားသော ငွေ၏တန်ခိုးကို အသုံးပြုကာ အလုပ်သမားပေါင်း သိန်း၊ သန်း၊ ကုဇ္ဇာတို့ကို ဆင်းရဲခုကွွန်းနှင့်တွင်းမှ မတက်နိုင်အောင် အလုပ်ဟူသမျှကို စက်လက်နက်များအစွမ်းဖြင့် လက်ဝါးကြီးအပ်ကြလေသည်။

ငှုံးတို့၏ တာဝန်ဝေါဘာရားသည်ကား ငွေအားကောင်းသလောက် ဆင်းရဲသားပေါင်းများစွာတို့ကို ချမ်းသာအောင် လုပ်၍ပေးရမည့် တာဝန်ဖြစ်၏။ ထိုတာဝန်ကို မသိမြင်၊ ငွေ၏တန်ခိုးကို အလွှာအသုံးပြု၍ နေကြလေသည်။

ငှုံးတို့၏ အလွှာအတန်းများသည်လည်း ဆင်းရဲသားများထံသို့မရောက်၊ ငှုံးတို့ကို ပြောက်ပင့်၍ပေးသော အထက်တန်းစား လုကုံထံများထံသို့သာ ရောက်ကြလေသည်။ မက်ဂရို့သူမျှတွေးကဲသို့ ဆင်းရဲသားများကိုသာ စုပု၍ပေးခဲ့သော သူမျှတွေးများမှာ လွန်စွာနည်းပါးလျက် မိမိတို့၏ ဂုဏ်သတင်း နာမည်ထင်ပေါ်ကျော်ကြား စေဖို့ရန် အဆောက်အအုံများ၊ အသင်းအဖွဲ့များ၊ လောကဓာတ် ပညာဘက်ဆိုင်ရာ ဌာနများကိုသာ ပေးကမ်းကြသဖြင့် ထို့အားများကို ကပ်ပါသောသူများကိုသာ အကျိုးခံစားကြရ၏။ ထို့သူများသည်ကား ထို့အားများကိုပင် မကပ်ရစေကာမူ မဆင်းရဲနိုင်သောသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့အားများသို့ ကပ်ရောက်နိုင်ခြင်းပင်လျှင် မဆင်းရဲသောကြောင့် ကပ်ရောက်နိုင်ကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထက်သန်သော ဆန္ဒစိတ်တောတ်သည် ကျိုဝင်တ်တရားကို သိသောစိတ်နှင့် တွဲမိသောအခါ၌ကြေား လူသတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မသေမချင်း ဆောင်ရွက်၍ အားမရနိုင် မရောင့်ရဲနိုင်အောင် မြင့်မြတ်သောစိတ်၏ အဆင့်အတန်းသို့ ရောက်ရ လေသည်။

ထို့စိတ်မျိုးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် များစွာသောသူတို့၏စိတ်ကို ကောင်းမြတ်သော တာဝန်ဝေါဘာရားလမ်းသို့ရောက်အောင် ပြပိုင်ပြောင်းလဲ ပို့ဆောင်ကြ၏။ လွှဲများသောလမ်းများကို ပိတ်ဖို့ ဖြေဖျက်ကာ ဖြောင့်မှန်သောလမ်းတံ့ခါးကို ဖွင့်ကြပြီး ခေါင်းဆောင်အစစ်၊ ခေါင်းဆောင်အမှန်၊ ခေါင်းဆောင်မြတ်ပို့သွားအသိဉာဏ်နှင့် ဖြောင့်မှန်ခြင်းမာတ်မီးကို ကိုင်ဆောင်လျက် ရှုံးဆောင်ပြ၍ လမ်းထွင်က သွားလာကြလေသည်။

ထို့ရှုံးတို့၏ အလုပ်ဟူသမျှမှာ တန်ခိုးအရှိန်အဝါသည် တံဆိပ်ခတ်သလို စွဲကပ်၍ပါ၍ဖြစ်လေရာ လက်ညီးညွှန်ရာ ရေဖြစ်လျက် တိုးတက်အောင်မြင်ခြင်း

ဖောင်စကြောဖြင့် လူသတ္တဝါတို့ကို မြင့်ရာသို့ ပိုကြလေသည်။

ကောင်းမြတ်သော စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိရှိသူများ၊ ဆိုးယုတ်သော စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိရှိသူများအပြင် အကောင်းလည်းမရှိ၊ အဆိုးလည်းမရှိ စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိကင်းမဲ့သောသူတွေ များစွာပင် ရှိကြလေသည်။

ထိုလူများကို ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူဟု မခေါ်နိုင်ပေ။ အကြောင်းမှုကား ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့ရန် သမ္မာဆန္ဒ၏ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်နှင့် ပူးတွဲသော ထက်သန်သောဆန္ဒမာတ် ရှိရလေသည်။ ထက်သန်သော ဆန္ဒမာတ်မရှိက လူ၏ တာဝန်ဝံတ္ထရားကို ကျေပွန်အောင် မဆောင်ရွက်နိုင်၊ မဆောင်ရွက်နိုင်က ဝတ္ထရား မကျေ၊ ဝတ္ထရားမကျေက လူကောင်းမဟုတ်။ ထို့လူမျိုးသည် စိတ်ဆန္ဒတန်ခိုးကြီး မားသော လူမကောင်းဆိုးဝါးများနှင့် တွေ့သည့်အခါ လွယ်ကူစွာ မကောင်းမှုကို ပြကြမည်သာတည်း။ မကောင်းမှုပြခြင်းသည် လူ၏ကျင့်ဝတ် ပျက်စီးခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ဆန္ဒစိတ်အားထက်သန်ခြင်း မရှိသူများသည် အစွမ်းသတ္တိမရှိသောကြောင့် သူ့ပစ္စည်းကို လုယက်တိုက်ခိုက်၍ မယူသော်လည်း လွယ်ကူစွာတွေ့ရလျှင် လျှို့ဂုဏ်၍ ထားပေလိမ့်မည်။

စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိမရှိသဖြင့် သားမယားကို ပင်ပန်းခံ၍ နွဲသန်သန်နှင့် မျက်ဆီးရန် မကြိုးစားသော်လည်း လွယ်ကူစွာ လမ်းအခွင့်ကြော်ရွေ့က ရှောင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။

သို့ဖြစ်လေရာ လူဆိုးမဖြစ်ရှိမှုနှင့် လူကောင်းဖြစ်ပြီဟု မဆိုနိုင်။ အစွမ်းသတ္တိမရှိသောကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ မလုပ်ပုံသည့်အတွက် လူကောင်းလိုအောက်ခြင်း ဖြစ်နိုင် လေသည်။

ထို့လူမျိုးသည် မိမိတို့နိုင်နှင့်သော လက်အောက်သားများအပေါ် စိတ်သဘောထားသေးသေးသွေ့စွာ ပြုမြှုကျင့်ကြတတ်ကြလေသည်။

ကမ္မာပေါ်၌ ဤလိုလူမျိုးတွေများ၏။ ငင်းတို့သည် နောက်လိုက်တွေ ဖြစ်ကြ၏။ လက်ခုပ်တီးသမားတွေ၊ နာမည်ကျော်သူတစ်ယောက် ပြောဟောလျှင် သွား၍၍ သော်သွားသွေ့သွေ့၊ နာမည်ကျော်သူများပြောသမျှ လုပ်သမျှ အကောင်းထင် သူတွေ၊ နာမည်ကျော်သူ လူကောင်းတစ်ယောက် ခေါင်းဆောင်လျှင် လိုက်တတ်သူ တွေ၊ လူဆိုးတစ်ယောက်ခွဲလျှင် ပါတတ်သူတွေ၊ အတ်ပွဲ ရပ်ရှင် အငြိမ့်ကို ပထမ သွားသူတွေ၊ နာမည်ကျော် တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ သတင်းကိုကြား လျှင် တရားနာရ်သွားသူတွေ၊ အများယောင်တိုင်း လိုက်၍ယောင်သူတွေ၊

လူအလေး၊ လူအမှိုက်၊ လူသစ်ရွက်ဖြောက်၊ လူမြေမှန်ကြော်ဖြစ်ကြလေရာ လူကျောက်ဆောင်များလို မတည်၍မြစ်၊ ပင်လယ်ရှိုင်းတံ့ပိုးပမာ လေလုံးတိုင်း ထကြ လှပ်ရှားကြလေသည်။

အများနှင့်ရောပါကာ လှပ်ရှား၍ နေကြသည်အခါ ငင်းတို့မှာ လူတို့၏ ဓမ္မတာစိတ်မျိုးမရှိ။ အိပ်ပျော်ရာမှ အိပ်မက်၍သွောက်ကာ သွားလာလှပ်ကိုင် လျက် နေသူများလို ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့သောအခါများ၌ အလွန်သိမ်းမွေးနှုံး ကြောက်ရွှေ့တတ်သောသူ များပင် သတ်ရပ်တဲ့ရမှာကို ကြောက်ရုန်းမသိ၊ အများလှပ်ရာကို ယောင်ယမ်းကာ လိုက်၍ လုပ်ကြသောကြောင့် ယောင်ယမ်း၍နေသူများနှင့် တူရုံမက အဟုတ် တကယ် ယောင်ယမ်း၍နေကြ၏။ ငင်းတို့မှာ စဉ်းစားတတ်သောစိတ် ငပ်ကွယ် ပျောက်ပျက်၍ နေတတ်ကြ၏။ အိပ်ပျော်ယောင်ယမ်းသောစိတ်သာ ငင်းတို့ကို ဆောင်၍ နေတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ သူတို့အနက် များစွာတို့မှာ အမြဲလိုလို အိပ်ပျော်၍ နေကြလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ စိတ်အားသတ္တိနှင့် ဆန္ဒတန်ခိုးကို ငယ်စဉ်ကပင် ကြီးမား သန်စွမ်းအောင် လေ့ကျင့်အပ်ကြလေသည်။

ငင်းဆန္ဒစိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိမရှိက လွတ်လပ်ခြင်းလည်းမရှိ ကိုယ်ပိုင် သဘောအလိုနှင့် တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း မလုပ်နိုင်၊ စွဲမြေသနခြင်းလည်းမရှိ၊ လူ ကျင့်ဝတ် လူဝတ္ထာရားဆိုသည်မှာ အဘယ်သို့သောအရာနည်းဟူ၍ သိကြမည် မဟုတ်ပေ။

ထိုကဲ့သို့သောသူများမှာ မကောင်းသောသူများ၊ မကောင်းခေါင်းဆောင် များ၏ လက်တွေ့တွင် ပြချင်သလို ပြလုပ်သည်ကို အမြဲချုပ်သာ နေကြဖို့ရှိလေသည်။

လူကျင့်ဝတ်ကို ကျေပွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် စိတ်၏ ဆန္ဒအား အစွမ်းသတ္တိကို တိုးတက်ဆောင် ငယ်စဉ်ကပင် လေ့ကျင့်ရာ၏။

ထိုဆန္ဒစိတ်အားကို အသုံးဝင်အောင် ငယ်စဉ်က လေ့ကျင့်ခြင်း မပြကြ၍ ရော့။ နောက်သောအခါ၍ စိတ်နောက်ကိုယ်ပါ ပရမ်းပတာဖြစ်ဖို့သာ ရှိလေသည်။

ထိုလေ့ကျင့်နည်းသည်ကား အရာရာ၌ စည်းစနစ်ရှိခြင်း၊ စိတ်ကိုချုပ်တည်းခြင်း၊ စိတ်အလိုကို မလိုက်ခြင်း၊ ကျိုးနှံခြင်း၊ အမိန့်ကိုနာခံခြင်း၊ ရိုးသားဖြောင့်မှန်ခြင်းစသည်း ကောင်းမြတ်သောအကျင့်များ၌ အလေ့အကျင့်ကို ရရှိစေခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။

ပညာအလိုဓာတ်ခြင်းသည် ညွှန်၏အရာမဟုတ်၊ စိတ်နှင့်သွောက်ဆိုင်လေ

သည်။ စိတ်နှစ်လုံးကောင်းမြတ်၍ လူ၏တာဝန်ဝေါယာများ ကျော်စေသောသူသည် ပညာရှိ လူလိမ္မာဖြစ်၏။ စိတ်နေသဘာထားဆိုးယုတ်၍ လူ၏ ကျင့်ဝတ်တရား ပျက်ကွက်သူတို့သည် ဆိုးမိုက်သူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

လူမှန်က အရှုံးအနှစ်များမဟုတ်လျှင် အကောင်းနှင့်အဆိုး အယုတ်နှင့်အမြတ် ကို ဝေဖန်သိတတ်လေသည်။

စာတတ်တိုင်း ပညာရှိမဖြစ် ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမှ လူလိမ္မာ၊ လူပညာ ရှိဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် မြန်မာဘာသာစကားအရ လူဆိုးကို လူမိုက်ဟု ခေါ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပညာတတ်ခြင်းနှင့် စိတ်နှစ်လုံးယဉ်ကျော်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်းသည် တစ်စုံ တစ်ရာသက်ဆိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ပညာတတ်ခြင်းကြောင့် တက်ကြွထောင်လွှား၊ လူမှား၊ လူမိုက်တိုးများ ဖြစ်နိုင်ကြလေသည်။ ပညာနှင့် ကြားခြင်းထက် ပညာ မတတ်ခြင်းက ပို၍မြတ်၏။

ကမ္မာပေါ်၍ အကြီးအကျယ်တို့ကို ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ခဲ့သူတွေ လူသွေ့ဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်ခဲ့သူတို့သည် စာတတ် ပေတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များ မဟုတ်ကြပေ။ စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူသွေ့ဝါတို့ကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ဖြစ်မြောက်အောင် အားပေးသောများကို ရေးတတ်ကြ၏။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကား ကိုယ်ကျင့်တရားအရာ၌ ကြီးကျယ်သူများ မဟုတ်ကြပေ။

ကျောင်းပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရားသည် များစွာ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိ။ ကိုယ်ကျင့်တရား၏ အခြေပြုရေးနှင့်သည် ကျောင်းမဟုတ် အိမ်ဖြစ်၏။ အိမ်များ မကောင်းမှသာ ကျောင်းကို အနည်းငယ် အားကိုးပြုရလေသည်။

အိမ်သူ့ မိဘစကားနားသောကြောင်း၊ စည်းအနစ်ကျေခြင်း၏ လေကျင့်ခန်းကို ရကြ၏။ မိဘကောင်းမရှိမှသာ ထိအကျင့်များအတွက် ကျောင်းကို အားကိုးပြုရ လေသည်။

အိမ်သူ့အိမ်သားတို့ကို လိမ္မာအောင်သင်ပြခြင်းသည် လူကြီးမိဘ၏ တာဝန်ဝေါယာများသည်။

ကျောင်း၌ သင်ကြားရသော လောကိုပညာများသည် အမိန့်ကိုနာခံခြင်း၊ ရှိသေကိုးညွှတ်ခြင်းအတွက်သာ ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမြတ်ခြင်းမှာ ကား မိမိယုံကြည်ကိုးကွယ်သော ဘာသာကျမ်းအာများနှင့် သက်ဆိုင်လေသည်။

တရားကို သိသူတို့မှာ လောက်၏ ဆင်းရဲခုက္ခတည်းဟူသော လှိုင်းတံ့း

တို့၏ ရိုက်ခတ်ခြင်းကို ခနိုင်ရည်ရှိ၏ ॥ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကို မင့်ဘဲ အများ၏ အကျိုး  
ကိုဆောင်နိုင်သော စိတ်၏ ကြံခိုင်မြင့်မြတ်ခြင်းကို ရရှိကြလေသည်။

ထောက်ချွေယ်သူ သားသမီးတို့အား လူ၏ကျင့်ဝတ်ကို မိဘများသည် ကိုယ်တိုင်  
အကျင့်ဖြင့် သင်ကြားရှာ၏ ॥ ကိုယ်တိုင်မကျင့်ဘဲ နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာဖြင့်  
လည်းကောင်း၊ သွန်သင်ဆုံးမချေက အကျိုးမရှိပေ။

(ထူးချွန်ရေးမှ)



## ပေါင်းသင်းသက်သံရေး

ကြီးဗွားလိုသည် လူပေါင်းတတ်ရာ၏။ လူပေါင်းတတ်ခြင်း၊ လူပေါင်း  
ကောင်းခြင်းသည် စိတ်၏ အလုပ်ဖြစ်၏။ စိတ်ရင်းကောင်းမှ အရှည်သဖြင့် ကြီးဗွား  
နိုင်လေသည်။

အချို့သောသူများမှာ ပညာအရည်အချင်း မလုံလောက်ဘဲ အကပ်ကောင်း  
သဖြင့် မိမိတို့နှင့် မရာမတန်သော နေရာများကိုပင် ရတတ်၏။ နောက်ခုံး၌ မိမိ  
တို့ ကပ်ဖို့အား ကိုးသူများ ပျက်စီး၍လည်းကောင်း၊ မိမိတို့နှင့် မရာမတန် မနိုင်မနှင့်  
သောအလုပ်၌ မတော်သောအမှုကို ပြုမိခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း လိမ့်လဲ  
ပျက်စီးရကြလေသည်။

ငင်းတို့မှာ မိမိတို့နှင့်၍ တက်သောငြမ်းကို ခြေကန်၍ လွှဲဖြေတတ်၏။  
ထိုအခါ အရေးမသာသည့်အခါ၌ နင်း၍ဆင်းစရာ အမိုအတွယ်မျှ မရှိသဖြင့် မဆိုင်  
သောနေရာမှ ကိုယ်လွတ်ခုန်ဆင်း၍ ပြေးကြရသောကြောင့် ပေါင်ကျိုးတတ်ကြလေ  
သည်။

ထိုကဲ့သို့သော စိတ်ရင်းမကောင်းသူတို့ကို ကြီးမြင့်သောနေရာများ၌ များစွာ  
တွေ့ကြရ၏။ မကြောမကြော လိမ့်လဲ၍ ကျကြောသည်မဟုတ်ပါလော့။

သည်းခံသောစိတ် ငါ၏တစ်သက်မှာ အဘယ်သောအခါမှ စိတ်မဆိုးပါဘူး၊  
ရန်မဖြစ်ပါဘူး၊ လူတစ်ဖက်သားကို မမှန်းပါဘူး၊ ကျေးဇူးကို သိပါမည်၊ လူအလိုက်  
ကို သိပါမည်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ငါဘာကိုမျှ မလုပ်ပါဘူးဟူသောစိတ်ကို ဖြေဖြိုး  
ထားသူဟူသမျှ အဆွဲခင်ပွန်းကောင်းနှင့် တွေ့ရမည်။ တွေ့လျင်လည်း မြှေရမည်  
သာတည်း။

တစ်ခါတစ်ရု အထင်လွှဲခံရတတ်၏။ မတရား ပြောဆိုစုပ္ပါးခြင်းများကို ခံရ တတ်၏။ ထိကဲ့သို့ ဖြစ်သည့်အခါ သည်းခံရမည်။ အကယ်၍ နိုင်အောင် တရား သဖြင့်လုပ်နိုင်က နိုင်မှသာ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျက်သရော့ အစွန်းအကွက် လွှတ်ကင်း စင်ကြယ်နိုင်ဖို့ရှိ။ ထိထိရောက်ရောက်နိုင်အောင် ခုခံရာ၏။

ဤလောကသည် စစ်မြှုပြင်ဖြစ်၏။ နေရာတိုင်းမှာ သဘောကောင်းလျက် သည်းခံ၍နေက အများလေးစားကရမပြုဘဲ နေတတ်၏။

တစ်ဖက်သားရှုန်သူကို နိုင်ပြီးမှ အခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ နိုင်သလောက် မနှုပ်စက် ခြင်းသည် သူတော်ကောင်းအင်း ဖြစ်လေသည်။

လူမှန်းမှာကိုလည်း မကြောက်ရု လူကဲ့ရဲ့မှာကိုလည်း လေးစားကရမပြုရှာ ဆိုးယုတ်မူကြောင့် လူကဲ့ရဲ့မှာကိုသာ ကြောက်ရမည်။

သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ခွင့်လွှတ်ရမည်။ ညီးသောစိတ်ကို မွေးမြှုမြင်းမပြုမှ လူကြီးပါသ၏။

နှုတ်ကိုစောင့်၊ စကားကို အနည်းငယ်ဖြူ အချက်ကျကျပြာ၊ နားကို များစွာ အသုံးပြု၊ ကြားဝါမှုကို ရောင်ကြည်၊ ကဲ့ရဲ့သြို့ဟိုခြင်းကို မပြုလေနှင့်၊ သစ္စာတရား စောင့်ရမည်။

စကားဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အပြုအမူဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ပါး သူ၏၌ အကျိုးယုတ်ဖို့ရှာ ရောင်ကြည်ရမည်။

ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသာ အမူအရာရှိရမည်။ သို့သော်လည်း ထိအမူအရာမျိုး ၌ မလွန်စေရာ လွန်လွင် အဘယ်အရာမျှ မကောင်းပေ။

ဂုဏ်လိအားကြီးက ဂုဏ်ပြု၏။ မနိုင်သောအောတ်ကို မခင်းနှင့် ကျားလိုကျင့်ရမည်။ ကျားများသည် သားကောင်ကိုမိလောက်မှ အုပ်၏။

မာနသည် မှန်းစရာအကောင်းဆုံးသော စိတ်ဖြစ်၏။ မာနကို မည်သူ၏ မချို့မခင်ပေ။ အကြောင်းမူကား မည်သူမှာမဆို မာနရှိလေရာ ဘို့စောင်ချင်တွေ့က ခွဲချင်သော နွားစိတ်ဖြစ်၏။

မာနရှိရာ၏။ သို့သော်လည်း အပြင်သို့ထုတ်ဖော်၍ မပြကောင်းပေ။ မခံချင် သောစိတ်၊ အရှုက်အကြောက်ကြီးသောစိတ်သည် ကြီးပွားလမ်းကို ဟန့်တားပိတ် ပင်သော စိတ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

အချို့သောလူများသည် လုထဲသူထဲကို ရွှေ့မဝင်စုံကြပေ။ ငှင့်လူများသည် မိမိတို့ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးက ဂရာစိုက်နေသည်ဟု အထင်များသူများ ဖြစ်ကြလေ သည်။

လူမှန်သမျှမှာ ကိုယ်ပိုင်အရေးကိစ္စတွေရှိ၏။ အသင့်ကိုသာ စန္ဒလီကြည့်သလိုကြည့်၍ နေကြမည်မဟုတ်။ အသင်းသာ အပြစ်တွေကို ရှုချိန်မည် မဟုတ်ပေ။ အသင့်ကိုသာ ဂရုစိက်၍ မနေအားကြပေ။

ထိုပြင် ယခုခေတ်ကာလလူများသည် ရှေးကန္တင့်မတူ အထူးပိုမိုယဉ်ကျေးကြသဖြင့် အသင်းအပင်း၊ အစည်းအရုံးများ၌ ပြောရေးဆိုရေးရှိသာကြာ့င် တစ်စုံတစ်ယောက်ပြောသည့်အခါ အပြစ်ကို ရှုလေ့မရှိ။ အဘယ်အချက်မှာ လက်ချုပ်တို့၍ ချီးမွမ်းရမည်ကိုသာ အများအားဖြင့် အာရုံစိက်၍ နေတတ်ကြလေသည်။

လူကြီးလူကောင်းများ အများအားဖြင့် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ရှိကြသော ကြော့င်သာ လူကြီးလူကောင်း ဖြစ်၍နေကြလေရာ ငှါးတို့ထံသွားဖို့ရန် မကြောက်သင့်ကြပေ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများထံသို့ မသွားခဲ့ခြင်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများကို ရိုင်းစိုင်းသော သားရဲတိရှောန်များနှင့် နိုင်းယျာဉ်ရာ ရောက်လေသည်။ လူကြီးလူကောင်းများ၏ အစုအဝေးကို ဝင်ဖို့ရန်လည်း မကြောက်ရာ ကိုယ်တိုင် အချိုးအစားကျအောင်ကြုံးစားဖို့သာ လို၏။ သို့ အချိုးအစားကျသည့်အခါ လူကြီးလူကောင်းများအနက် မိမိအပေါ်၍ မေတ္တာရုံးစိုက်သူ တစ်ဦးနှစ်ဦးရှိနိုင်လေရာ ငှါးတို့က ထင်ပေါ်အောင် အသင့်ကို ဖော်၍ပေးလိမ့်မည်။

ကျွန်ုပ်သည် ဂိုးလုံခင်းဘဲလီအသင်း၊ ပါတီသတင်းစာတိုက်အတွက် ရေးသားခဲ့စဉ်က လူကြီးလူကောင်းများ၏ ဉာဏ်စားပွဲတွင် အခါခါ လိုက်ပါခဲ့၏။

ထိုအခါ ဆာဂျေအေ-မောင်ကြီး၊ ဦးမေအောင်၊ ဆာဦးဘ၊ မစွာဘ၊ အယိန်၊ အခြားဘက်သူငွေးများ၊ တရားဝန်ကြီး ဦးဘ စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများသည် ထိုစားပွဲ၍ လူကြီးပိုင်းတွင် ထိုင်ကြ၏။ ဆာဂျေအသည် စားပွဲထိပ်မှာထိုင်ပြီး အနီးရှိ လူကြီးလူကောင်းများနှင့် စကားပြောရင်း ကျွန်ုပ်တို့ လူငယ်စာက်သို့ လှမ်းကာတောင်မေး၊ မြောက်မေး မေးရှာ၏။

ဆာဂျေအေးစိတ်၍ လူငယ်များ မျက်နှာငယ်မှာကို စိုးရိမ်ပုံရလေသည်။ လူကြီးလူကောင်းများသည် ဤသို့မြင့်မြတ်သော စိတ်မျိုးရှိကြ၏။ သို့ဖြစ်လေရာ လူကြီးလူကောင်းများကို ကြောက်ဖို့မရှိ၊ လူမိုက်များကိုသာ ကြောက်ရမည်။

လူမိုက်ပြီးသည်ကိုကြောက်၊ လူကြီးငောက်မည်ကို မကြောက်နှင့် ရှိသေရမည်။ သို့သော်လည်း လူကြီးမျက်နှာသာပေးခြင်းကြော့င် အရဲမလွန်ရပေ။ အညွှဲခွဲများမြှုပ်နှံ လူကြီးလူကောင်းများအား ကိုယ်တိုင်က စကားစကင်၍ မပြောရ၊ လူကြီးလူကောင်းများမေးမှ ပြောမှ ဖြေရ ပြောရလေသည်။

ဟန်မဆောင်နှင့် ရိုးရိုးနေ၊ ဝင့်ပါခြင်းမရှိဘ ခုံညားသပ်ရပ်စွာ အဝတ်ကို  
သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်ရမည်။ ဟန်အမူအရာသည် လွန်စွာသိသာ၏။ ရိုးရိုးပြော  
ရိုးရိုးသွား၊ သို့သော်လည်း လူကြည့်ကောင်းအောင် ဝတ်ဆင်လုပ်ကိုင်ပြုမှုရသော  
အခါများလည်း ရှိ၏။

‘ဆံထုံးထုံး-စွာစလေ့’ ဟူသော စကားလည်းရှိ၏။ ကျေးလက်တောနယ်  
ကိုသွားပြီး မြို့ကြီးသား ရပ်ကြီးသားဟန်တွေကို ထုတ်၍သာနေချက ကိစ္စများ  
တတ်၏။

တောရောက်လျှင် တောသား၊ မြို့ရောက်လျှင် မြို့သား၊ ဆိုင်ရာနေရာ  
အခြေအနေကို သိရမည်။

အလုပြတိုင်းမပေါ့၊ မပြမှုပေါ်သောအခါတွေလည်း ရှိ၏။ အလုပေါင်းတို့တွင်  
သို့သိပ်ခြင်းသည် အလုဆုံးဖြစ်လေသည်။ အက်လိုင်ဂို့ (Modesty)ဟု ခေါ်၏။

ထိုစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အလုကို လွန်စွာမပြခြင်း၊ အတတ်ကို လွန်စွာ  
မပြခြင်း၊ မဖော်ကြားခြင်း၊ ထင်ပေါ်လိုစိတ် လွန်စွာမကြီးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

ယဉ်ကျေးခြင်းသည် ကိုယ်ဟန်အမှုအရာကို ဆိုသည်မဟုတ်၊ လူရှေ့၌  
ကုန်းကွဲခြင်းကို ဆိုသည်မဟုတ်ပေ။ သို့သော်လည်း လူမျိုး၏ အလေ့အတိုင်း  
ကျင့်ရလေသည်။

ယဉ်ကျေးခြင်းသည် စိတ်မှုရှိ၏။ စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းရှိမ တကယ်  
ယဉ်ကျေး၏။ စိတ်ကောင်းမရှိဘ တကယ်ယဉ်ကျေးသူ မဟုတ်နိုင်ပေ။

စိတ်ကောင်းခြင်းသည် အတတ်ပညာမဟုတ်၊ အရာရှုံးကိုယ်ချင်းစာသော  
စိတ်ကို ထားအပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။



## ကြီးပွားရေးလမ်း

ကြီးပွားရေးလမ်း၏ ဉာဏ်မျက်စီရင်ခြင်းသည် လွန်စွာ အရေးကြီးလေသည်။

‘ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမဲ့’ ဟူသော စကားသည် လွန်စွာမှား၏။ ဉာဏ်အမြင် စွဲစုံ ထက်သန်သူတို့မှာ မွဲလောက်အောင် မှားခဲ့လေသည်။

စီးပွားဆွဲရှာရှုရှုပွဲ အချက်အလက် အကွက်ကောင်းကို သိပြင်တတ်သော ဉာဏ်ရှင်တို့သည် အမှားအားဖြင့် ထိဉာဏ်ကြောင့် မမွဲနိုင်၊ အခြားအကြောင်းတစ်ခုရောက်ပွဲ ပျက်စီးကြရလေသည်။

ထိုအကြောင်းမှားသည်ကား သတိလစ်ခြင်း၊ ရဲစွန်းခြင်း၊ ပေါ့လျော့ခြင်း၊ အသုံးလွန်ခြင်း၊ အပျော်လွန်ခြင်း၊ လောင်းစားခြင်း၊ မရှိမသားခြင်း စသည်များ ဖြစ်တတ်လေသည်။

လူမှားမှာ အလုပ်အကိုင် ပျက်သည့်အခါ ကိုယ်တိုင်အပေါ်၌ အပြစ်ကို ချလေ့မရှိ။ ကိုယ်တိုင် အပြစ်ကို ဝန်ခံရလျှင် မိက်ရာ ညံ့ရာ ကျမည်ဟု မှတ်ထင် တတ်ကြခြင်းကြောင့်တစ်ကြောင်း၊ စိတ်ဖြေရာ ရစိမ့်သောင့်သည်းကောင်း၊ တားဆီး ပိတ်ပင်ခိုဆန်း၍မရသော ကံကို အစွဲပြုတတ်ကြလေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဤအစွဲသည်ကောင်း၏၊ အကြောင်းမှုကား ထိုအယူ ဖြင့် စိတ်ကို ဖြေနိုင်၏။ ကိုယ်တိုင်၏ အမှားကြောင့် ဝန်ခံရလျှင် ‘ငါမှားလေခြင်း၊ ငါမိက်လေခြင်း၊ ငါသတိလစ်လို့ ပျက်ရတာပဲ’ စသည်ဖြင့်တွေးကာ စိတ်မချမ်း မသာဖြစ်ဖို့ရှိလေသည်။

သို့သော်လည်း စီးပွားရာကြံရေးအလုပ်၏ ထိုအစွဲသည် များစွာ အကျိုးယုတ် စေတတ်၏။ အကြောင်းမှုကား ‘ငါကံခိုးနေသည် လုပ်လို့ကို ဖြစ်၍မှာမဟုတ်ဘူး’ ဟူသော အစွဲကြီးဖြစ်ပေါ်၍ နေတတ်လေသည်။ ထိုအစွဲဖြစ်ပေါ်၍နေချေက အပျက်ကိုထင်မြင်ကာ ‘ငါလုပ်လျှင် ပျက်မှာပဲ’ ဟူသော စိတ်၏ တန်ခိုးကြောင့်

ပျက်စီနိုင်လေသည်။

ကံကိုမယ့်သော လူမျိုးကဲများသည် အလုပ်တစ်ခုခုကို သား၊ မြေး၊ မြစ်တိုင် မပျက်မစီး ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ကြလေသည်။

ဂျုပ်ပြည်ရှိ (မစ်ဆီ) သားချင်းပေါက်ဖော်တစ်စုတို့မှာ နှစ်ပေါင်းသုံးရာပတ်လုံး မပျက်မစီး ငှုံးတို့၏အလုပ်မှာ ကြီးများတိုးတက်၍သာ နေခဲ့လေသည်။

မိမိအလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ သိစရာမှတ်စရာရှိသူမျှကို ကုန်စင်အောင်သိသူ တို့မှာ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးလောက်အောင် မမှားနိုင်ပေ။ တိုးတက်ချွဲထွင်ရန် နည်းလမ်းများကိုလည်း မြင်လွယ်လေသည်။ အပြိုင်ပေါ်ပေါက်သည့်အခါ ပြိုင်သူများကို အနည်းနည်းနှင့် ပြန်နိုင်နိုင်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်သည့်အခါ ကြာလေ အလုပ်အကြောင်းကို ပိုမိုမြှုပ် သိလေလေ၊ တိုး၍ ကြီးများတိုးတက်နိုင်လေလေ ဖြစ်၏။ ကြာသလောက် အသိ အမြင်တိုးချေက ပျက်စိုးလမ်းပေါ်ပေါက်ရန် ခက်ခဲလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ ကြေလျှင် အလုပ် ပို၍ ဦးနိုင်ခန့်ရမည်။ ကြာသသောအခါ ရွှေလျော့ဆုတ်ယုတ်ချေက ခေတ်ကာလ ပြောင်း လဲခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်ရာ သိစရာ သတိပြုစရာ အချက်အလက်တို့ကို ဂရမစုစုကြောင်းဟု မှတ်ရမည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်ပါင်း ရွှေ အခါက လုပ်ကိုင်ခဲ့သောနည်းများသည် ယခုခေတ်နှင့် မသော့လျော်ချေက ထိနည်းများကိုစွဲ၍ ယခုခေတ်နှင့်ဆိုင်သော နည်းစနစ်များ ကို အသုံးပြုရလေသည်။

သူငွေးတစ်ယောက်သည် အလုပ်အကိုင်ဆုတ်ယုတ်၍ မတိုးမတက်သော ကြောင့် အခြားကုန်သည်ကြီးတစ်ဦးအား မိမိ၏အလုပ်ကို ရောင်းချက်။ သို့ရောင်းရှုံး ဝယ်သူက အလုပ်ရုံးကို စက်ကိုရိုယာများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးရာ ရောင်းသူက စက်ပောင်းကြီးတစ်ခုကိုပြေား၊ ‘ဟောသီစက်ဟာ ခင်ဗျား... ကျူပ်အဘိုးအချောင်ရတဲ့စက်ဗျား ဝယ်တာ နှစ်ပါင်းသုံးဆယ်ကျော်ပြီ’၊ အခု ကျူပ်လက်ထက်ကျတောင် အသုံးပြုနေရတယ်။ ဘာမှ မချို့ယွင်းဘူး’ဟု တက်ကြသော အမှုအရာနှင့် ဟုတ်လျှို့မှတ်ထင်ကာ ပြေလေ၏။

ဝယ်သူက ‘အဲဒါနကြောင့် ခင်ဗျားအလုပ်ကို ရောင်းပစ်ရတာပေါ့’ဟုပြောပြီး ငှုံးစက်ကြီးကို ဝယ်သူသည် ပထမဥုံးဆုံး ဖြုတ်ပြီး အပျက်ဆိုင်ကို ပိုလိုက်လေ သည်။

(အောင်စိတ်မှ)



## အခက်အခ

အသင့် ခက်ခဲခြင်းတစ်ခုတစ်ရာ တွေ့ကြုံရသည့်အခါ မကြောက်နှင့် ထိခက်ခဲခြင်းကို ရဲရင့်စွာ ရင်ဆိုင်တွေ့ရမည်။ ထိကဲသို့ ရင်ဆိုင်တွေ့ခြင်းသည် စိတ်အားသွေ့ဖိတ်နိုးကို ပိုးတက်အောင်ပြုသော လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ခက်ခဲခြင်းတွေ့သည့်အခါ အစွမ်းကုန်တိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုဘဲ ရှောင်လွှဲ၏ တတ်ခြင်းသည် စိတ်အားသွေ့ဖိတ်နိုးတည်းဟူသော (Will Power) ပိုလ်ပါဝါကို လျောအောင်ပြုရာသို့ ရောက်လေသည်။

ကိုယ်လက် သန့်စွမ်းခြင်းကို ရရှိအောင် လေ့ကျင့်လိုပေးသောသူသည် လေးလံသော အရာဝါဘူတိကို ချီမရာ၏။ ပေါ်သောအရာတို့ကိုသာ ကိုင်တွယ်လိုပေးသောသူမှာ ကိုယ်လက်ကြိခိုင်ခြင်း မဖြစ်နိုင်ချေ။

ကြမ်းတမ်းသောအရာဝါဘူတိကို ကိုင်တွယ်လုပ်ကိုင်လေ့ရှိသောသူ၏ လက်သည် ကြိခိုင်မှာပြော၏။ နှုံးညွှေသော သိမ်မွေ့သောအရာတို့သာ ကိုင်တွယ်လေ့ကျင့်လေ့ရှိသောသူ၏ လက်သည် နှန်ယူပျော်၏။

ဤစကားသည် လေးလံခက်တရော်သော စကားဖြစ်၏။ နား၌ အဝင်ရကျပ်၏။ စိတ်၌ အခံခဲခက်၏။ သက်သာခြင်းကို လိုလားနှစ်သက်ချင်သော လူသွား၏စိတ်သည် ထိစကားမျိုးကို လိုလားနှစ်သက်ခြင်း မရရှိတတ်ချေ။

ခက်ခဲခြင်းကို တွေ့သည့်အခါ ငင်းခက်ခဲခြင်းကို ရှောင်ဖယ်ခြင်းသည် သာလွန်လွယ်ကူ၍ များစွာသက်သာ၏။

ခက်ခဲခြင်းတည်းဟူသောရန်သူကို ရင်ဆိုင်တည့်တည့်ကြည့်၍ ငင်းပါးချုပ်ကို ခွဲပ်ခန်နေအောင် ထိုးနှုန်းပိုပ်ကျပ်ခြင်းသည်ကား ဝန်လေးသောအရာဖြစ်၏။

လွယ်သောလမ်းကို မည်သူမဆို လိုက်ချင်၏။ ကြမ်းသောလမ်းကို မည်သူမလျောက်ချင်ချေ။ အမြင့်ကိုတက်ရန် ကြောက်၏။ အနိမ့်ကိုဆင်းရန် ရဲ၏။

အကြောင်းမှုကား နိမ့်သောလမ်းကို လျော့၍ချလျှင် အလိုလိုကျ၏။ မြင့်သောလမ်းကို အားဖိုက်ကာ ကုန်း၍တက်မှ ရောက်နိုင်လေသည်။

လူတို့၏စိတ်သည် အက်ကိုမှန်း၍ အလွယ်ကိုချစ်၏။ ရန်သူကို တိုက်ခိုက်ရခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ်များ၍ မနှစ်လိုဖွယ်သော အရာဖြစ်လေသည်။ ခက်ခဲခြင်းတို့မည်သည် ကြည့်ရသည့်မှာ စိတ်ရှုပ်စရာ လွန်စွာကောင်းလေသည်။

သို့သော်လည်း ခက်ခဲရည်လျားသော လမ်းမကြီးသည် ခရီးအဆုံးသို့ အမြန်ဆုံး ပို့တတ်၏။ ခက်ခဲသောလမ်းကို ရောင်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်းကို ပိုမို၍ကြီးစေတတ်လေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် 'အလျင်လိုလျှင်-လမ်းအိုကိုလိုက်' ဟူ၍ ရှေးလျှော့ဌား ပြောကြလေသည်။ လမ်းအိုကို ပန်းမည်ဆို၍ လမ်းမြှောင်ကိုလိုက်ခြင်းသည် ပိုမို၍ ပန်းအောင်ပြုသည်နှင့် တူလေသည်။

ခက်ခဲခြင်းကို တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် မိမိ၏စိတ်ကို မိမိမတိုက်ခိုက်ရခြင်းပင် ဖြစ်လေသည်။ လူတို့သည် ခက်ခဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံသည့် အခါ အများအားဖြင့် သူရဲဘောနည်းသူများဖြစ်ကြောင်းကို ပြတတ်ကြလေသည်။ သို့ပြုမှန်းကိုမှုကား ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင် မသိရခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်ခိုက်ကြရခြင်းမြှုပ်လည်း ထိုအတူ သူရဲဘောနည်းတတ်ကြ၏။

ခက်ခဲခြင်း တစ်စုံတစ်ခုကိုတွေ့ကြုံ၍ ထိုခက်ခဲခြင်းဟို ရောင်ဖွဲ့လိုသည့်အခါ ခက်ခဲသောကြောင့် ရောင်သည်ဟု ဝန်ခံခြင်းကို မပြုလိုကြဘဲ အခြားအကြောင်း တို့ကိုပြကာ ဆင်ခြစုတတ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆင်ခြစုခြင်းသည် စိတ်အားပျောည့်ခြင်းကို တိုး၍ဖြစ်စေရန် ကြီးစားသော လက်ဝဲလမ်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

အခက်ကိုရောင်၍ အလွယ်ကိုလိုက်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်းကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် ပိုမိုတိုးတက်စေလျက် စိတ်လက်မအေးခြင်း၊ ပုပင်ခြင်းတို့ကို တိုး၍တို့ကို သာလျှင် ပျားများအောင် ပြုလုပ်သည်နှင့် တူလေသည်။ အကြောင်းမှုကား အခက်ကို ရောင်၍မရ။ အခက်ကိုရောင်ခြင်းကြောင့် အခက်တွေ့တောင်လိုပြီးလျှင် အခက်တည်းဟူသော ဓားမြို့မြို့ စိတ်နှင့် အမြို့မြို့ဗြို့မြို့ ဖြစ်လေသည်။

ထိကဲသို့ အခက်တွေပေါ်စိုင်း ရှောင်ရားသည့်အခါ ကြာလေကြာလေ အခက်တွေပူးများပြီး စိတ်နှစ်လုံးကို အခက်စား၍ သောကတွေများပြားကာ ပထမ အခက်ပင်ကြီးမှ အခက်ညွှန်အခက်တက်တွေပေါက်ပူးကာ အခက်တည်းဟူသော ဝက်ပါ၌ တရာ့ချာပဲလျှော့သလို အဘယ်အခါမှ စိတ်မရှင်းဘဲ အားနည်းသောစိတ် သည် အခက်တည်းဟူသော သရောပုံကြီး၌ အလုံအမြိုမြို့၍ နေတတ်လေသည်။ ထိအခါ အသင်၏ ရှေ့သွားရာလမ်းခရီးမှာ လမ်းမမြင် မောင်ကြီးဝင်၍ ဆိုတတ် လေသည်။

အခက်သည် ကျိုးပေါင်းနှင့်တူ၏။ အသင်၏ အလုပ်အကိုင်အကြံအစည်း ဟူသမျှ၌ ထိအခက်တည်းဟူသော ကျိုးပေါင်းဝင်ရောက်၍ ကပ်သည့်အခါ စောင့်စိုင်းနှစ်တွင်ပယ်ရှင်း၍ ပစ်ရမည်။ ထိကဲသို့ နှစ်တွင်ပယ်ရှင်းရာ၌ စိတ်အား သတ္တိ၊ ဝိရိယတည်းဟူသော ဘေးမကြီးကို နိုင်နိုင်ကြီးသွေးပြီး မရေးမလေးဘဲ အသုံးပြုရမည်။ သို့အသုံးမပြုက အလုပ်တည်းဟူသော အပင်၌ အသီးအပွင့် ကင်းလေသည်။

သို့အတွက် ခက်ခဲသောလမ်းကြီးကို လျှောက်၍လိုက်ခြင်းသည် ပိမိ၍ စိတ်ချေရသဖြင့် လွယ်ကူသော ပြတ်လမ်းအမြှောင်တို့မှာ ဘေးအန္တရာယ် များတတ် သည်။ လမ်းအိုသည်တို့၍ လမ်းတို့သည် ရှည်တတ်လေသည်။

လမ်းလွယ်ကို လိုက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိလျှော့စားမီခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာကား ထိကဲသို့ ခက်ခဲခြင်းကို ရှောင်ခြင်း၌ ဉာဏ်ကြီးသူသည် စွန်းစားသည်။ ရဲရင့်သည်ဟု မိမိကိုယ်ကို မိမိမှတ်ထင်လေသည်။

သို့အတွက် မိမိကိုယ်ကို လှည့်စားခြင်းမပြုရအောင် သတ္တိပြုကြစေ သတည်း။ အကြောင်းမှာကား အသင်၏ အကြီးအုံသောရန်သူသည် အသင်၏စိတ်ပင်ဖြစ်၏။ အသင့်ကို နောင့်ယုက်သူသည် အသင်ပင်ဖြစ်၏။ အသင်၏ ခက်ခဲခြင်းသည် အမြားမဟုတ် အသင်ပင် ဖြစ်ပေသတည်း။

လွယ်ကူသောလမ်းကို အထူးရှောင်ရန် သတ္တိပြုအပ်သည်မှာ အမြားကြောင့် မဟုတ်။ ထိုလမ်းမျိုးသည် အဆုံးမရှိ၊ ရေစုံမျောသော ရေနကြာလမ်းကြီးဖြစ်လေရာ ဘေးအန္တရာယ်များသော ပင်လယ်ကြီးထဲသို့ ဂို့တတ်သောလမ်းဖြစ်လေသည်။

ထိုလမ်းမျိုးကို အမြေရှောင်လွှဲခြင်းသည်ကား စိတ်အားသတ္တိ ထိုးတက် ကြီးမားခြင်းကို ဖြစ်စေသော လေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်ပေသတည်း။

(လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးမှ)



## အရေးကြီးသော အချက်များ

အသင်၏ ကြီးမွားရေးအတွက် အကောင်းဆုံးသော လက်နက်သည် အသင်၏ အတွေးစိတ်ဖြစ်၏။ မလုပ်မဲ ရှုံးရသည်မဟုတ်ပါလေ။ အတွေးသည် အသိဉာဏ်တည်းဟုသော မီး၏အလင်းဖြစ်၏။ အသိဉာဏ်ရှိသမျှ (ဝါ) မရှုံးသွင်းသမျှ ဆင်းရဲအောက်ကျစွာ နေရှိ အကြောင်းမရှိပေ။ အသင်သည် ဤဘဝမှာသာ လူဖြစ်သည်မဟုတ်၊ အတိတ်ဘဝတွေ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့၏။ အတိတ်ကံတွေလည်း မရေမတွက်နိုင်။

အသင်သည် ဘန်းတန်ခိုးကြီးခဲ့သော ဘဝပေါင်း မရေမတွက်နိုင်အောင် ရွှေခဲ့၏။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံတွေကို သလုံးနှင့်အမျှ ပြုခဲ့၏။ ကိုယ်တိုင် ပေါ့လော့ ညံဖြင့်မှသာ ထိုကောင်းမှုကုသိုလ်တို့၏ အသီးအပွင့်ကို မခံစားရဘဲ နေရပေမည်။ အသိဉာဏ်နှင့် ဆင်ခြင်တုတရားရှိ၍ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းက ထိုကောင်းမှု ကုသိုလ်တို့၏ အကျိုးစီးမွားကို မိုးရော်သလို ခံယူရလိုမည်။

စစ်းစား ထုတ်ရှာကိုလုပ်၍နေလျှင်ကား အသင်၏ အတိတ်ကံတို့သည် ဝမ်းနည်းစွာ မျက်နှာင်ယ်လျက် အသင့်ကို ရှောင်ရှား၍ မျက်ရည်ပေါက်ကြီးကယ်နှင့် အသင်အား မျက်နှာလွှဲပြီး နေကြေရပေမည်။

သည်အလုပ်ကို စဉ်းစားပါရစော်းဟု ပြောသည့်အခါ သင်သည် ထိအလုပ် ကို စဉ်းလုပ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။ တိုက်ခန်း၌ ထိအလုပ်ကို စဉ်းလုပ်ခြင်း ဖြစ်လေ သည်။ ထိအလုပ်ကို သေသေချုချုလုပ်မှသာ တကယ့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အလုပ်မှာ ရေရာနိုင်လေသည်။ 'စဉ်းစား၊ စဉ်းစား၊ စဉ်း၍စား၊ စဉ်းခြင်းကား အနိစိတ်ခြင်းပေတည်း' စင်းစားမဟုတ် စဉ်းစားဟု မှတ်ရမည်။

စဉ်းစားခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုးသတ္တိဖြစ်၏။ ထိုတန်ခိုးကို သေချာစွာ စဉ်းစားခြင်းဖြင့်သာ တိုး၍ကြီးအောင်ပြုလုပ်နိုင်လေသည်။ အသင် လောက်မှ အခြေခံမရှိသူများစွာတို့သည် စဉ်းစားညွှန်လက်နက်ဖြင့် ကြီးမြင့်ခဲ့ကြ လေပြီ။ အသင်ကား အဘယ်အတွက် မကြီးမမြင့် မအောင်မမြင့် ဖြစ်ရပါသနည်း။

စဉ်းစားခြင်း၏ တန်ခိုးသတ္တိကို အသင်ရနိုင်၏။ ထိုတန်ခိုးကိုရန်ည်းကား စဉ်းစားဆင်ခြင်း၏ အလေ့ပင်ဖြစ်၏။ ထိုတန်ခိုးကို ရသောအခါ၌ အဘယ်များ အကျိုးကြီးသည်ကို သိရပါလိမ့်မည်။ ထိုတန်ခိုးကိုရှုံးရောတကျ အသုံးပြုတတ် သောအခါ ကြီးပွားရာလမ်းတွေကို ရေတွက်၍မကုန်နိုင်အောင် တွေ့ရပါလိမ့်မည်။

ကိုယ်ပိုင်သတ္တိဖြင့် ကြီးပွားအောင်မြင်သူတို့ကို သေချာစွာ အကဲခတ်က ထိုတန်ခိုး၏ အရိပ်အယောင်တို့ကို တွေ့မြင့်ရလိမ့်မည်။ ထိုသတ္တိတန်ခိုးကြီးလေ လေ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းလေလေ၊ ကြီးမြင့်လေလေ မှတ်ရမည်။

ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုသည်ကား ကြီးပွားခြင်းနှင့် တန်ခိုးကို ဖီလာဖြစ်သော အကျင့်များရှောင်ခြင်းပေတည်း။ ထိုတန်ခိုးကို နေရာတကျသုံးဖို့သာ လိုလေသည်။ နေရာတကျသုံးခြင်းကား အခြားမဟုတ်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို ဖြစ်ရမှာက်စေနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်လေသည်။ အချိန်နှင့်စိတ်အား၊ ညာက်အားကို ဆုတ် ယုတ်ပျောက်စီးစေသော အကျင့်များကို ရှောင်ရမည်။

အသင်၏ ကြီးပွားခြင်းလမ်းကို အသင်ကိုယ်တိုင်မှတစ်ပါး အခြား မည်သူများ ပိတ်ပင်တားဆီးခြင်း မပြနိုင်။ အသင် အဘယ်အထိ ကြီးမြင့်မည်ဟူသော အချက်ကို အသင်သာ ဆုံးဖြတ်ရမည်။ အရာရာကို သိရမည်။ တစ်ခုခုံ ချွဲန်ရမည်။ လောကြုံ မိမိရောက်လိုသော အခြေအနေကို ပြဋ္ဌာန်းကာ ထိုအခြေအနေကို ရောက် အောင် အားသွန်ကြီးစားရမည်။ ယခု အသင်လုပ်၍နေသော အလုပ်၌ အသင်ကျေ နှပ်ပါ၏ လား။ မကျေနှပ်လျှင် အဘယ်အလုပ်ကို ကြုံစည်းသလဲ။ ယခုအလုပ်သည် အသင်၏ စိတ်နေသဘာထားပုံ၊ အသင်၏ အရည်အချင်းရှိပုံနှင့် အပ်စပ်ပါ၏ လား။ မအပ်စပ်လျှင် အဘယ်အလုပ် အပ်စပ်သည်ဟု သိပါ၏ လား။ ရောက်လို သော အခြေအနေကို ထင်မြင်၍ ထိုအခြေအနေကိုရောက်အောင် စူးစုံက်သောစိတ် နှင့် စွဲစွဲလမ်းလမ်း အစဉ်တစိုက် ကြီးစားရမည်။ စူးစုံက်သော သမဂ္ဂစိတ်၏ လောက်ခန်းကို ရစေမည်။ သို့မှသာ အခက်အခဲ အရှုံးအထွေးများကို လျင်မြန်စွာ ရှင်းနိုင်လေသည်။

လူ၏စိတ်ကို သိအောင် ကြီးစားရမည်။ လူများကို ဉာဏ်ပေးတတ်ရမည်။ အချက်အလက်ကို သိရမည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို လျင်မြန်စွာ ပြုတတ်ရမည်။ မိမိနှင့်

ဆိုင်သော အလုပ်ကို ရွှေးချယ်ကာ အဘယ်မျှလောက်ကြာလျှင် အဘယ်အခြေ  
အနေ အဆင့်အတန်းကိုရောက်အောင် ကြီးဘားမည်ဟူသော စိတ်တစ်ခုကို ထားရ  
မည်။ အကြံ့ကို မြင့်နိုင်သမျှ မြင့်မြင့်ကြံ့ရမည်။ စကားချင့်ရမည်။ ယဉ်ကျေးဖွယ်  
ရာရှိရမည်။ လူပရိသတ်ထဲကို ဝင်ရဲရမည်။ အပေါင်းအသင်းကောင်းရမည်။  
တစ်ကိုယ်တည်း၊ ကိုယ့်မာနာ၊ ကိုယ့်ပညာ၊ ကိုယ့်အတတ်ကလေးတစ်ခုစုနှင့်  
တက်ကြခြုံမနေရာ လူကို မကြောက်ရပေ။

(ဟန်ကျာ၊ ပန်ကျေမှ)



## တိုက်ပွဲနှစ်မျိုး

လူဘဝ္မာ တိုက်ပွဲနှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိနှစ်မျိုးကား အတွင်းတိုက်ပွဲနှင့် အပြင် တိုက်ပွဲဖြစ်ကြလေသည်။

အတွင်းတိုက်ပွဲမှာ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် တိုက်ခိုက်ရခြင်း ဖြစ်၏။

အပြင်တိုက်ပွဲမှာ ယခုမျက်မြင် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး၊ တစ်စုနှင့်တစ်စု လူနှင့် လောကဓာတ်၊ လူနှင့် အဖြစ်အပျက် အမြေအနေစသည့် မျက်မြင်တိုက်ပွဲမှား ဖြစ်ကြလေသည်။ အကြောင်းအဖြစ်အပျက် အမြေအနေဆိုသည်မှာ အင်းလိပ်ဘာ သာစကားအားဖြင့် ‘Circumstance’ ပတ်ဝန်းကျင်၌ တည်ရှိခြင်း။

ထိုတိုက်ပွဲနှစ်မျိုးအနက် အတွင်းတိုက်ပွဲသည် ပိုမို၍ အရေးကြီးလေသည်။ ပိုမို၍ အရေးကြီးသည့်အလောက် ပိုမို၍လည်း က်ခဲကြီးလေ၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အောင်မြင်သလောက် အပြင်တိုက်ပွဲမှာ အောင်မြင်နိုင်၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အရေးနိမ့်အားကြီးသူဟိုမှာ အပြင်တိုက်ပွဲမှား၏ အရေးနိမ့်တတ်လေသည်။ အတွင်းတိုက်ပွဲကို အောင်မြင်သူသည် မိမိကိုယ်ကို အစိုးရသူဖြစ်၏။ မိမိကိုယ်ကို အစိုးရသူသည် လောကဓာတ်ကို အစိုးရနိုင်၏။ အတွင်းတိုက်ပွဲ၌ အရေးနိမ့်သူသည် မိမိကိုယ်ကို အစိုးမရချေ။ ထိုသူသည် လောကဓာတ်ကို အဘယ်သို့လျင် အစိုးရနိုင်ပါမည်နည်း။

ထိုအတွင်းတိုက်ပွဲသည် အမြတ်ကြုံနေရသော ပွဲဖြစ်၏။ ထိုတိုက်ပွဲမှာ ‘နိုင်စရိတ်လျင် နိုင်ချင်ချင်’ ဟူသော စကားအရ နိုင်လေ တန်ခိုးကြီးလေဖြစ်ကာ တစ်ပွဲထက်တစ်ပွဲ နိုင်လွယ်လေသည်။

ရုံးစရိတ်လျင် ရုံးချင်ချင်ဖြစ်ကာ တစ်ပွဲရုံးပြီးနောက် နောက်တစ်ပွဲမှာ ပိုမို၍

က်ခဲလျက် ပိုမို၍ အစွမ်းသတ္တိခြင်းပါးပြီးလျင် တစ်ပွဲပြီးတစ်ပွဲ ရှုံး၍သာ နေရမြဲ  
ဖြစ်လေသည်။

ထိအတွင်း ထိုက်ပွဲသည် လူ၏တန်ခိုးကို အမြဲ ထိုးတက်ကြီးများစေသော  
လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် တူ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာကို လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် သန်မှာစေသည် နည်း  
အတိုင်း နှလုံးရည်ကိုလည်း လေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့် ထိုးတက်သန်မှာဖော် တန်ခိုးသတ္တိ  
အရှိန်အဝါ ကြီးများခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်လေသည်။ ထိုတန်ခိုးကို စိတ်ပညာဆရာများ  
သည် 'Will Power' ဟု ခေါ်ကြလေသည်။ လောကဓာတ်ကို စိတ်သည် အစိုးရ  
၏။ ထိုတန်ခိုးသည် စိတ်၏တန်ခိုးဖြစ်လေရာ စိတ်၏တန်ခိုးကြီးများသော ပုဂ္ဂိုလ်  
သည် လောကဓာတ်ကို အစိုးရသော ပုဂ္ဂိုလ်ပေတည်း။

အတွင်းစစ်ပွဲကို တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် စိတ်၏ တန်ခိုးတိုးတက်ခြင်း၏ နည်း  
လမ်းဖြစ်လေရာ ထိုစစ်ပွဲများကို တိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့် တန်ခိုးကြီးစေသောနည်းလမ်း  
ကို ဖော်ပြုပေအဲ။

ထိနည်းလမ်းသည် အစိုးကြီးစွာနှင့် စိတ်ပညာဆရာကြီးများ ရောင်းချင်လေ  
ရှိသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်၍ အပိုအမို ချဲထွင်ကာ အဖိုးထိုက်တန်သည်ထင်ရလေ  
အောင် အသိက်အဝန်းမရှိစေဘဲ ရှင်းရှင်းကြီး စေတနာနှင့် အသေအချာပြလိုက်ခြင်း  
ဖြစ်လေရာ နားလည်အောင် ရေးတတ်ခြင်းကြောင့် အဖိုးမတန်ဟု သဘောထားချေ  
က စာဖတ်သူ အကျိုးမခဲ့စားရုံသာ ရှိပေမည်။

အသက်သည် တန်ခိုးဖြစ်၏။ အလွန်ရှုပ်ပွဲ၍ အလွန်တရာ့ သိမ်မွေ့သော  
ကိုယ်ခန္ဓာစက်အိမ်ကို အသွားမှန်စွာ မောင်း၍နေသော ထိုအသက်၏ အုံဖွယ်သရဲ့  
ဖြစ်သော တန်ခိုးများ ရှိုံး၍နေသောကြောင့် မသိမမြင်ဘဲ နေကြလေသည်။

လူသွေ့ပါတို့သည် ထိုတန်ခိုးကို အစွမ်းကုန် အသုံးမပြုကြချေ။ ထိုးတက်  
အောင်လည်း ရရမနိုက်ကြုံ။ ထိုးတက်အောင် ရရမနိုက်ရုံမက အမြဲလိုလို တန်ခိုးကို  
ယိုဖိတ်အောင် လုပ်၍ နေကြလေသည်။ ထိုတန်ခိုးသည် လျှပ်စစ်ဓာတ်အိုး ဘက်  
ထရိုက်ကိန်းအောင်းသော လျှပ်စစ်ဓာတ်အားနှင့် တူ၏။ အင်ဂျင်စက်၏ ဘျိုင်လာ  
အစိုးအားနှင့်လည်း တူလေသည်။ ထိုအားကို အချည်းနှီးဖြုန်းလျင် ကုန်ခန်း၏။  
မဖြုန်းဘဲ သိမ့်ံံး၍ထားလျင် အသုံးလိုသည့်အခါ လွန်စွာ အသုံးကျလေသည်။  
မယိုမဖိတ်ဘဲ အားတန်ခိုးပြည့်လိုင်၍နေသူတို့ ပြောသောစကားမှာ ဉာဏ်တန်ခိုး  
ကြီး၏။ ကြည့်သောမျက်စီမှာ စူးရှုပေါ်က်ရောက်၏။ ကြားသောနားသည် လျင်မြန်  
ထက်မြှောက်၏။ ကြားသောအကြုံ၊ လုပ်သောအလုပ် လျင်မြန်စွာ ပေါက်ရောက်အောင်  
ဖြင်လေသည်။ အတွင်းစစ်ပွဲနိုင်ခြင်းသည် ထို အားတန်ခိုးယိုဖိတ်ခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ထိအားတန်ခိုးကို တိုးတက်စေ၏။ အတွင်းစစ်ပွဲများမြင်းသည် ထိ အားတန်ခိုး ယိုမိတ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ထိအတွင်းစစ်ပွဲများသည် အထင်အားဖြင့် အသေးအဖွဲ့ကလေးတွေ ဖြစ်ကြ၏။ သို့သော်လည်း အသေးအငယ်များတို့၏ ပေါင်းစဉ်ခြင်းသည် အကြီးအကျယ် ဖြစ်လေသည်။ ထိစစ်ပွဲကလေးများမှာ ‘အလိုဆန္ဒ-စစ်ပွဲများ’ဟု ခေါ်နိုင်လေသည်။ အကြောင်းမူကာ ဆန္ဒသူနှင့် တိုက်ခိုက်ရသော စစ်ပွဲများ ဖြစ်ကြလေ သည်။

အချုပ်မှာ အလိုကို ပြင်းဆန်ခြင်းပေတည်း၊ စိတ်ဆန္ဒ၏ အလိုကို မလိုက်ခြင်း သည် မဖိတ်အောင်တားဆီးခြင်း ဖြစ်ရုံမှုမက ပွားတိုးထက်သန်ခြင်းကိုပင် ဖြစ်စေ လေသည်။

ထိလေ့ကျင့်ခန်းစစ်ပွဲများသည် အပိုသက်သက် ကိုယ်ခန္ဓာအားစမ်းသလို အချိန်ပိုထား၍ လေ့ကျင့်ရသော စစ်ပွဲများမဟုတ်။ မည်သူမဆို မိမိလုပ်သော နေ့စဉ် အလုပ်များ၌ ထိလေ့ကျင့်ခန်းစစ်ပွဲများနှင့် ကြွေတွေ့ရလေရာ ထိစစ်ပွဲများကို နိုင် အောင်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည် စိတ်အားတန်ခိုး တိုးတက်ခြင်းဖြစ်စေရုံမှုမက အလုပ်၏ ကောင်းခြင်း၊ စီးပွားသွားတိုးတက်ခြင်း၊ အလုပ်၏ အောင်မြှင့်ကြီးပွားခြင်း၊ ဂုဏ်ကျက်သရေ ပြတောက်နိုးတိုးတက်ခြင်းများကိုလည်း လက်ငင်းဖြစ်စေလေသည်။

ထိလေ့ကျင့်ခန်းတိုက်ပွဲများမှာ နောက် ၇ ရက်ကြာမှ နောက်(တစ်လ) ကြာမှ အကျိုးခံစားရဖို့ရန် အတတ်တစ်ခုခု၊ ပညာတစ်ခုခုကို လေ့ကျင့်ခြင်းမျိုးမဟုတ်။ ယခုလေ့ကျင့်၊ ယခုချက်ချင်း အကျိုးရှိ၊ ယခုရောက်တွင်းတား ယခုရောက်သောက်၊ ယခုအပင်စိုက်၊ ယခုချက်ချင်းသီး၊ လက်ငင်းကြီးပွားတိုးတက် အောင်မြှင့်ခြင်း၏ အလုပ်ဖြစ်လေရာ လောက်၌ ဆင်းရုံခွဲရောက်သူတို့မှာ ထိအလုပ်ကို မလုပ်ကြ သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်လေသည်။

ထိလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အာလာဒင်၏ မီးအီမိန္ဒုံး တူ၏။ လိုရာကိုဖြစ်သော ကြေားသယတန်ခိုးကို ပေးလေသည်။ ထိအတွင်းစစ်လေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြှင့်သူ တို့အား လူဟူသူမျှ လေးစားရို့သော၏။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ငင်းတို့နှင့် တွေ့ရခြင်း ကိုပင် အများက လိုလားတောင့်တရ၏။ ငင်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးမှာ အများမြှုံးမရှိသော အနှစ်သာရသည် မျက်နှာ၌ ထင်ပေါ်၏။ တန်ခိုးအရှိန်အဝါ ကျက်သရေရှုက် အလင်းဖြင့် ငင်းတို့၏ မျက်နှာသည် ထွန်းလင်းလျှက်ရှိ၏။ ထိပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်း အဖြစ်အပျက်တိုကို အစိုးရ၍ နှစ်နှင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ် လေသည်။

ထိအတွင်းစစ်ပွဲ၏ ဆန္ဒရန်သူများသည်ကား လေးလံထိုင်းမှိုင်း၊ မထချင် မကြေချင် မလျေပ်ချင်ခြင်း၊ သက်သက်သာသာ ထိုင်ရာမထာ၊ အခိုင်းအစေတို့အား ခိုင်းစေ၍သာ နေလိုခြင်း၊ ထိုရန်သုက္ပါ ထကြေလုံလရှိခြင်းဖြင့် ဖြေဖျက်ရမည်။ အလှန် အကျိုးဥသာဟလွှာခြင်းကိုမှ ကြော်ရောင်ရမည်။

အခါများစွာထိုင်နေရာမှ သောက်ရေအိုးသို့ပင် ထ၍မသွားချင်ဘဲ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို အမိန်ပေးချင်၏။ ထိုအခါ မအားမလပ်သောကြောင့် မဟုတ်ဘဲ တမင်သက်သက် မထချင်သောကြောင့် ဖြစ်ချေကထ၍သွားပြီး ကိုယ်တိုင်ခတ်၍ သောက်ပါလေ။ ထိုကဲ့သို့ လုပ်သည့်အခါတိုင်း မိမိ၌ စိတ်၏တန်ဖိုးတိုးတက်ပြီးဟု အတည်တကျ ယုံကြည်ရမည်။

ထမင်းဝလောက်ပြီးနောက် တစ်လျှပ်နှစ်လုပ် ဂိုစားချင်သည့်အခါ တမင် သက်သက် မစားဘဲနေလိုက်ခြင်း။

ကွမ်း၊ ဆေးမှစ၍ မိမိကြော်နှစ်သက်သော အရာတို့ကို စားချင်သည့်အခါ တိုင်း မစားဘဲ စားချင်ပါလျက် ချုပ်၍ ရောင်ကြော်ခြင်း၊ ပြောချင်သောစကားတစ်ခုခု၊ သတင်းတစ်ခုခုကို မပြောဘဲချုပ်၍ထားခြင်း၊ သွားလာရှုံး အကြောင်းမဲ့မြန်ခြင်း၊ ပြောခြင်းကို ချုပ်တည်းအပ်ခြင်း၊ မနေးအမြန် မှန်မှန်သွားလာလုပ်ကိုင်အပ်ခြင်း။

ကြည့်ချင်သော အရာတစ်ခုခု မက်ဖယ်ရာ ရူပါရံ့တစ်ခုခုကို မကြည့်ဘဲနေခြင်း၊ အများလှပ်ရှား ဆည်ပြီးလွှား ပိုင်းအဲကြည့်ကြသော အရာတစ်ခုခုကို မကြည့်ဘဲနေခြင်း၊ အဲည့်ရာအကြောင်းတစ်ခုခုကို ကြားရသည့်အခါ အဲည့်သော အမှတ်ကို မပြောဘဲနေခြင်း၊ ညည်းတွားပြုခြင်း ပူပိုင်သောစကား၊ အလဟာသုစကား၊ အတင်းစကား၊ သတင်းစကားများကို မပြောခြင်း။

စိတ်ညွစ်စရာတစ်ခုခုကိုကြား၍ စိတ်ညွစ်တော့မည်ရှိသည့်အခါ မလေးမစား၊ မ၌မငြိုမငြင် အေးအေးပင်နေခြင်း။

ညည်းတွားသော မချမ်းသာသည့် အသွင်ရှိသောသူများ၏ စိတ်ညွစ်ဖယ်ရာစကားများကို နားမထောင် ရောင်ရှားခြင်း။

အဘယ်အခါမျှ ပျောယာပျောယာ မလုပ်အပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများမှာ အလှန်၊ အနဲ့၊ အယဉ်၊ အလှကိုမလိုက်ဘဲ သန်ရှုင်းသားနား၊ အချိုးအစားကျေကျား ခုံခုံညားညား ဝတ်လေ့ရှိအပ်ခြင်း။

ခွင့်ပျကြည်ဖြူ မည်သူကိုမဆို တွေ့ရသည့်အခါ ဝမ်းသာသောအသွင်ကို ပြတတ်ခြင်း၊ အဘယ်အခါမျှ ပျက်နှေထားမဆိုခြင်း၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မှန်းထား၊

မနာတိသောစိတ်များ မတော်တဆပေါ်လာလျှင် သတိရလျှင်ရချင်း ဖျောက်ဖျက် အပ်ခြင်း။

မိမိအမြဲမှန်းသောသူ၏ ချစ်စရာအချက်ကောင်းကလေးများကိုရှုရှု မေတ္တာ စိတ်ထားခြင်း။

အရာရာမျိုးကို သိချင်၍ မေးမြန်းခြင်းမပြုအပ်ခြင်း၊ လခာယ်လောက်ရ သလဲ၊ ဘယ်လိုနေသလဲ စသည်ဖြင့် မိမိနှင့်မဆိုင်သော အရာတို့ကို အလဟသော မမေးခြင်း၊ စကားပြောသည့်အခါ ဂိုက်ဟန်စတိုင်လုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ခြင်း၊ အတုနိုးခြင်း မရှိစေခြင်း။

မြောက်ပင့်ခြင်းကို ရှောင်အပ်ခြင်း၊ အချက်ကျကျနှင့် နည်းနည်းပြောတတ် ခြင်း၊ မိမိ၏ အရေးကိုစွာ အကောင်းအဆိုးတို့ကို သူတစ်ထူးအား မပြောအပ်ခြင်း။

စကားပြောသည့်အခါ ပြောသူကို ဂရုစိုက်၍ နားထောင်ခြင်း၊ လေလွင့်ကာ မနေအပ်ခြင်း။

တစ်ယောက်ယောက်နှင့် စကားပြောရည့် နှစ်ယောက်စလုံး ဌီမြှောနေသည့် အခါ အချို့သောသူတို့သည် တစ်ဖက်သားပြောသော စကားကိုဖြစ်စေ တစ်ဖက် သား၏ အရေးကိုစိုက် ဂရုစိုက်တွေးတော်ဆင်ခြင်းဟန်နှင့် ဖြစ်စေ၊ ဦးခေါင်းကို တစ်ယောက်တည်း ညီတ်ကာ ညီတ်ကာ ဟန်လုပ်တတ်ကြ၏။ ဤလို အပိုအလုပ် များ မရှိစေခြင်း။

တစ်ကိုယ်တည်းတွေးတော်ကာ လေထဲ၌ ကိုက်အိမ်မဆောက်အပ်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်မပြောကောင်းသော အရာတို့ကို စိတ်၍မတော်အပ်ခြင်း၊ လူကို မျက်နှာ ကြည့်၍ စကားပြောအပ်ခြင်း၊ သဘောကောင်းအသွင်ကို လွန်စွာ မပြုအပ်ခြင်း။

အားနာ၍ မပြောချင် မလုပ်ချင်သော အရာတစ်ခုခုကိုပြောမှ လုပ်မှဖြစ်မည့် အခါများ၌ ပြောအပ် လုပ်အပ်ခြင်း။

လည်ချင်၊ ပတ်ချင်၊ သွားလာဝင်ထွက်ချင်သောစိတ်ကို ထိန်းသိမ်းအပ်ခြင်း၊ အရိုင်အခြေကိုသိခြင်း။

တွေ့ကြုပြောဆိုသမျှလူကို ဘယ်လိုလူ၊ ဘယ်သဘော၊ အဘယ်စကားကို အဘယ်စိတ်နှင့် ပြောသည် စသည်ဖြင့် အကဲခတ်ခြင်း၊ တွေ့ကြုပြောဆိုသူတို့၏ သဏ္ဌာန်၌ ထူးမြာသောအချက်များ၊ လက္ခဏာများကို မှတ်သားထားလေ့ရှိခြင်း။

လမ်း၌ တွေ့ကြုနှုတ်ဆက်သည့်အခါ အဟုတ်တကယ် စိတ်အားထက်သန် ချစ်ခင်စွာ လေးစားကရပြခြင်းနှင့် နှုတ်ဆက်အပ်ခြင်း၊ လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်သည့် အခါ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆပ်ကိုင်အပ်ခြင်း၊ အကြောင်းမရှိဘဲ သူ့အမ်ကိုဖြစ်စေ၊ သူ့အလုပ်

တိုက်ကိုဖြစ်စေ သွားပြီး သူအချိန်ကို ဖြန့်သောအနေဖြင့် အလဟသုစကားတွေ ကို ပြော၍ မနေအပ်ခြင်း။

လွှာနဲ့သော အကြောင်းအရာတိုကို ပြန်လည်တွေးတောကာ စိတ်မကောင်း ခြင်း၊ နှုမြောခြင်း၊ နောင်တရခြင်းများကို ရှောင်ကြည့်အပ်ခြင်း။

နောင်ရေးကို တွေးတော့ပုံပန်၍ မနေအပ်ခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခုကို အချိန်မရွေး ခြင်း၊ အလုပ်ကို ပြောင်းလဲခြင်း၌ အားလပ်ခြင်းယူသည်ဟု သဘောထားအပ်ခြင်း။

အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုသာ အမြစ်စိုးသွင်း၍ လုပ်မနေဘဲ အားလပ်ရပ်နား သောအနေဖြင့် အခြားအလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ခြင်း။

(ဥပမာ)။ ။ (စိတ်အလုပ်လုပ်ရာမှ ကိုယ်အလုပ်ဖြစ်သော တူးဆွဲစိုက်ပျိုး ခြင်း)။

အဟုတ်တကယ် အားလပ်သည့်အခါ ကိုယ်ခန္ဓာကို တင်းခြင်း၊ တောင့်ခြင်း မရှိစေဘဲ အကြေားခြင်းတိုကို လျော့အောင် လျော့၍ထားပြီး တကယ်ချမ်းသာ အောင် လွှတ်ကျွတ်စွာအားလပ်လျက် စိတ်ကို ပျော်စရာများ အထဲသို့သွင်းပြီး ကျွတ်လွှတ်စွာ အကောသကောင်းက်နှုံပျော်သော ငှက်ကဲ့သို့ လွှတ်၍ပေးအပ်ခြင်း။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်သည့်အခါ ရုံးစိုက်သောစိတ်ကို ထားခြင်း၊ သတိများ ရှုမမြင်ဟူသော စကားအရ အမြင်အကြားဟူသမျှ၍ သတိကို ထားအပ်ခြင်း။

စာကို ဖတ်သည့်အခါ၊ ဘုရားရှိစိုးသည့်အခါ၊ စိတ်မပျို့လွင့်စေခြင်း၊ အမှတ် ပညာထားတတ်ခြင်း၊ အလုပ်များ ရှုပ်ပွဲလျက် ဘာကိုလုပ်ရမှန်း မသိသည့်အခါ တွေးတော်၍မနေဘဲ တစ်ခုခုကို ကောက်၍လုပ်ခြင်း။

ငှုံးစိုးသည့် စိတ်အားတာနိုးတိုးတက်စေသော အတွင်းစစ်ပွဲ လေ့ကျင့်ခန်း များဖြစ်ကြလေသည်။

အလုပ်ရှုံးခြင်းကို အလုပ်လုပ်ခြင်းဖြင့် ရှင်းစေရမည်။ မလုပ်လျှင်ရှုပ်-လုပ် လျှင်ရှင်း၊ ကိစ္စခြောခြင်းနည်းလမ်းပေဟု 'ယခု' ဟူသော လက်နက်နှင့် ခက်ဆစ် ဖြိုရမည်။

တစ်ရုံးတစ်ခါ လူနှစ်ယောက် သုံးပေါ်ယောက်နှင့် စကားပြော၍ နေရာမှ မိမိက ထျော်သွားချင်ပါလျက် မသွားရဲသလို ဖြစ်တတ်၏။ တစ်ခါဘစ်ရုံးပရိသုတ်အလယ် ၌ တစ်ယောက်တည်းထျော် သွားရမည်အတွက် ကြောင်တက်တက်ဖြစ်၍ နေမည်ကို စိုးလျက် မထား မသွားရဘဲ နေတတ်၏။

ထိုအခါမျိုး၌ မသုံးသွာ်သူကိုမျှ စိတ်ထွေးပေါ်မထားသဲ ယဉ်ကျေးသိမ်းမွေ့သော ကိုယ်ဟန်မျက်နှာအရာအမှုအရာနှင့် ထျော်သွားရမည်။

တစ်ရုံတစ်ခါ ဂဏ်သရေရှိ၊ အရာရှိ သူတွေးကြီးစသည်များ၏ နေရာမျိုးကို သွားရမည့်အရေး၌ ကြောက်သလိုလို၊ ရွှေ့သလိုလို ဖြစ်၍နေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုး ၌ လက်သီးဆုပ်ခြင်း၊ အံကြိုတ်ခါ စိတ်ကိုတင်းထားခြင်းမရှိစေဘဲ ဂရမနိုက် အေး အေးဆေးအေးသွေ့နှင့် ရွှင်ပျသော မျက်နှာကိုထားလျက် သွားရမည်။ အံကြိုတ် ခြင်း၊ လက်သီးဆုပ်ခြင်းသည် စိတ်၏ တန်ခိုးသတ္တိနည်းပါးခြင်းကို ဝန်ခံရောက် လေသည်။

သူတစ်ပါး အထင်အမြင်သေး စေတတ်သော မဖွယ်မရာဟူသမျှ မလုပ်ရ၏ ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်စေမည့် အသွင်အမူအရာဟူသမျှကို ရောင်ကြည့်ရမည်။ အကြောင်းမှ ကား အများလူတို့က ရိုင်း၍ အထင်သေးကြသည့်အခါ ငင်းတို့၏ စိတ်တန်ခိုး သည် အထင်သေးခံရသူထဲသို့ လာရောက်ထိခိုက်သဖြင့် မိမိမှာ အကျိုးယုတ်တတ် လေသည်။ မိမိ၏ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စကို အမြှုပ်ကြည့်ရမည်။ မိမိနှင့် ဆိုင်ရာအလုပ် များ၌ အစွမ်းသတ္တိရှိအောင်လည်း ကြြေးစားရမည်။ စိတ်ထဲ၌ လေးလုံး၍ နေသည့် အခါ အကြောင်းရင်းကို ရှာဖွေစစ်ဆေးပြီးလျင် ဖျောက်ဖျက်၍ပံ့ပိုးလေ။ အတိုကို ချုံးရမည့်ဆိုလျှင် လုပ်ချင်သောအရာကို မလုပ်နှင့်၊ မလုပ်ချင်သောအရာကိုလုပ်၊ ဘယ်အခါမျှ အလွန်မကျင့်အပ်ပေ။

သံလိုက်ဓာတ် စီမံနည်းဟု ခေါ်လေ့ရှိကြသော စိတ်၏ တန်ခိုးတိုးတက် အောင်ကျင့်နည်း၏ လိုရင်းအချုပ်သဘောကို ဤမျှဖော်ပြလိုက်ရာ ဉာဏ်ရှိသ လောက် အကျယ်ကို သိကြစေသတည်း။



## အခွင့်အရေး

မိမိတို့နိုင်သည့် အကတ်ပညာ အရာရာတို့ကို ရရှိနိုင်လောက်သော အခွင့်အရေးများ များစွာပေါ်ပေါက်လျက် ထိုကဲ့သို့သော အခွင့်အလမ်းတို့ကို လက်ခံ အသုံးမပြုဘဲ ပေါ့လျော့စွာ သတိမမှတ် နေကြသောလူစုများ အဘယ်မျှလောက် များပြားသည်ကို ရေတွက်ကြည့်က မဆုံးနိုင်အောင်ရှိသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ ပျိန်ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ ပေါ်ပေါက်လာသောအခွင့်အရေး လမ်းကောင်းကို အသုံးပြုကာ နောင်အတွက် ပညာတစ်ခုခုကို ဆည်းပုံးလာခဲ့ကြချေက ရှုံးအဖွဲ့ တစ်သက်လုံးအတွက် အကျိုးကျေးဇူးများကို ခံစားခံစားဖို့ ရှိလေသည်။ သို့သော်လည်း ပျော်ရွှေ့စွာ နေလိုသောစိတ်၊ အပေါင်းအသင်း သူငယ်ချင်းများနှင့် သွားချင်လာချင်သောစိတ်၊ လူပျိုလှုပွယ်တိုဘာဝ လည်းချင်ပတ်ချင်သောစိတ်၊ အား လပ်စွာ ပျင်းရိတိုင်းမိုင်းကာ နေလိုသောစိတ် စသည်တို့ကို ချိုးနိုင်လိုက်ရမည်ကို လွန်စွာဝန်လေးသည်ဟု မှတ်ထင်ကာ အေးအေးအေးအေး နေတတ်ကြ၏။ အချိန် လွန်အချယ်ကျကုန်၍ သွားသည့်အခါကျမှုသာ ဟိုအခါတုန်းက ဟိုအတတ်ကို သင်လိုက်ရရင် ခုနေအခါ ကြီးစွာသောအကျိုးကျေးဇူးကို ခံစားရဖို့ရှိလေသည်။ ဟိုအခါတုန်းက ဟိုယာကလေးဝယ်ထားလိုက်လျှင် ခုနေအခါ ငါဘယ်လောက် အမြတ်အစွမ်းရဖို့ရှိသည် စသည်ဖြင့် ငါမှားလေခြင်း၊ ငါအချိန်ကို ဖြေန်းခဲ့လေခြင်း၊ ငါနောက်ကျလိုက်လေခြင်း စသည်ဖြင့် ယူကျိုးမရ ဖြစ်ကြရလေသည်။ ထိုအခါ ရှုံးယခေါ်အတက်ကျကုန်ကာရိုက် လွယ်လွယ်ကုကုရနိုင်သော ပညာဗဟိုသတိုက် ခက်ခက်ခဲ့နှင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒရောသောပါး ရှာကြီးဆည်းပုံးကြရလေသည်။ အချို့သောလူတို့သည် အချယ်လွန်သည့်တိုင်အောင် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်

လွန်ပြီးသောနှစ်တို့ကို နဲ့မြောကာ ငါမနှစ်က မသင်လိုက်ရလေခြင်း၊ နောက်တစ်နှစ်လွန်ပြန်လျင်လည်း မနှစ်က မသင်လိုက်ရလေခြင်းဟု ခြင်းချင်းမိုးမွန်ကာ အမြပင် မူပင် ဧဒ္ဓားမြော်ပြီး လွန်ပြီးသော အချိန်ကာလ နှစ်ပရီစွေးတို့ကို နဲ့မြောရင်း ရှုံးသို့မည်သို့မည်ပုံ ကြံးစည်လုပ်ကိုင်မည်ကို အားထုတ်ဖို့ သတိမရဘဲ တစ်နောက် ဪ။ ရေနည်းငါးကဲသို့ ရှုံးအဖို့တွင် ဆင်းရဲခုက္ခာရောက်ရသောအဖြစ်သို့ ရောက်ကြရလေသည်။

ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက တစ်စုံတစ်ရာအတွက် စီမံကြံးစည်လျောက်လျင် လျင်မြန်စွာ တတ်လွယ်၏။ အသက်အရွယ် ကြီးပြင်းလာသောအခါ ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကကဲ့သို့ မလွယ်ကူချေ။ အပင်ပန်းအဆင်းရဲကိုလည်း ငယ်ရွယ်သူသို့လောက် မခံမရပိုင်ကြတော့ချေ။ သို့ဖြင့် လူမှုကိစ္စအဝဝတို့ဖြင့် အစစ ပွဲလီပေါ်ပေါက်လာကြရာ အသက်အရွယ် ၄၀ ရောက်မှ ငါမှာ အချိန်တွေ ကုန်တော့မှာပါကလားဟု ယူကျျးမရရ နောင်တွေးစွာရလျက် အဟုတ်အမှန် တက်လမ်းပညာတို့ကို သင်ကြားတော့အဲဟု စိတ်ကို တင်း၏။ ထိုသို့တင်းသော်လည်း ငယ်ရွယ်စဉ်အခါကကဲ့သို့ လွယ်ကူစွာ မမှတ်သားမီသည့်ပြင် လွန်ခဲ့ပြီးသော အချိန်၏ တန်ဖိုးတို့ကို ပြန်၍ မရရှိနိုင်တော့သည်ဖြစ်ရကား ခံစားသင့်သလောက် အကျိုးကျေးဇူးများ မခံစားရတ်သည်ကို တွေ့ရလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ နောင်တွေးစွာ ရတ်သောသူသည် မြေကို တစ်စုံတစ်ခု ပြုလုပ်ရာတွင် ပျောစဉ်အခါ၌ လွယ်လွယ်ကူကူ မိမိအလိုက့်ရာ ဖြစ်စေနိုင်လျက် ပေါ့လျော့စွာ သတိမမှုဘဲနောသဖြင့်-

တစ်ညန်စုံလွန်ပြီးနောက် မြေကြီးခဲ့မှာလာလျက် အလိုက့်ရာ ပြုလုပ်စီမံ၍ မရသော လူနှင့်တူလေသည်။

ပန်းဘဲသမားသည် သံကို မီးပုံပုံစဉ်မှ ထူးရတ်တ်၏။ သံအေးမှထုချေက လိုရာကို ထူးမရသည့်ပြင် အကျိုးပျက်စီးစေ၏။ အိုးလုပ်သောသူသည် ဖွံ့ဖြိုးတွေ့ရှုံးမှ လိုရာအိုးခွက်၊ ပန်းခက်တို့ကို ရိုက်၍ စီမံနိုင်၏။ ဖွံ့မာနေမှ ရိုက်လို လျင် လိုရာအိုးခွက် ပန်းခက်တို့မှာ အိုးတွင်မဝင်တော့ဘဲ အက်ဂွဲဖို့သာ ရှိချေတော့၏။ ထိုကဲ့သို့ မီးလွန်မှ ထွန်ချေသော လူတို့သည် အဘယ်မျှလောက်ပင် နေရေးညာပါထွန်သော်လည်း အချိန်အခါတွင်ထွန်သလောက် အဘယ်မျှ အကျိုးခံစားရမည် မဟုတ်တော့ကြော်းသတိပြုရ၏။

ခုတိယအရွယ် ကုန်လွန်ပြီးခါမှ လွန်ပြီးသောအချိန်တို့ကို ပြန်လှန်တွေးတော့ကာ နဲ့မြောတာသ စုတ်တသာတ်သတ်နှင့် ယူကျျးမရဖြစ်နေကြသူတို့သည် ဤကမ္ဘာ

လေကျွဲ လွန်စွာ များပြားလှပေ၏။ ပညာရှာမိုး၍ ရလွယ်တတ်လွယ်သော ပုံ့နှင့် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါန်မှ အပျောက်ကို လိုက်၍သော်လည်းကောင်း၊ လုံးလမထုတ် ပျင်းရို ပေါ့ပျက်၍ နေခဲ့လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မရှာဖွေဘဲနေမိသူတို့၏ ပျော်ရွင်ပျင်းရို ခြင်းတို့သည် တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ဆုတ်ယုတ်ကာ အရွယ်လွန်မြောက် နောက်တစ်နေ့နေ့တွင် အပျောက်ထဲမှ ဆင်းရဲသော အပူတို့ ထွက်ပေါ်၍လာမည်မှာ မူချဖြစ်လေသည်။

ပဆ်ပစ်ခြင်းသည် အီမံ့၌ လာဘ်ပိတ်စေသည်ဟု ရေးလူကြီးများ ပြောစုံမှတ်ပြုကြသည်မှာ အခြားကြောင့်မဟုတ်၊ အခါန်ကုန်လျက် မလုပ်ချင် မကိုင်ချင်မကြောင်းချင်ဘဲ ရှိနောက်တွင်သောကြောင့် ဖြစ်လေသည်။

ညာက်အတော်အသင့်ရှိသူ မှန်သမျှတို့တွင် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သော တစ်စုံတစ်ခုကို ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် ပေါက်ပေါက်ရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်ရှိနိုင်သော သတ္တိများ ရှိကြလေသည်။ များစွာသောသူတို့သည် ငင်းတို့၏ သတ္တိများကို ကောင်းမွန်သော နေရပ်တို့တွင် အသုံးမပြုဘဲ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ကုန်လွန်စေပြီး နောက် နောက်ဆုံး၌ အသက်သေဆုံးသည့်တိုင်အောင်ပင် တစ်စုံတစ်ရာချွဲ မဖြစ်မြောက်ဘဲ ဆင်းဆင်းရဲရဲ စမ်းနည်းပူပန်၍ အသက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ် ခြော်သွားကြလေသည်။

ဤကမ္မာမေကြီးပေါ်၌ ရေးရောမဘုရင် 'တာရက္ခာ' ကဲ့သို့သော သူတို့သည် လွန်စွာ များပြားစွာ ရှိကြလေသည်။ ငင်းတို့သည် အခါန်ကုန်လွန် လွတ်မြောက် ကွယ်ပျောက် ထွက်ပြီးမမိန့်င် မရနိုင် ပြန်၍မလော်နိုင်အောင် 'ဝေး' ကွာ၍ သွားနေပြီဖြစ်သော လမ်းအခွင့်တိနှင့် အခါကောင်း၊ အခါန်ကောင်း၊ အချက်ကောင်းတို့ကို ပြန်၍တောင့်တကာ ပူပန်နေကြပြီး ထိသို့ ပူပန်ကြသော်လည်း လွန်ခဲ့ပြီးသော အခါန်သည် နောက်ဆုံးမှထွက်သော မီးရထားစားပို့ကြီးနှင့် သဏ္ဌာန်တူ၏။ ထွက်သွားလေပြီး လွန်သွားလေပြီး၊ မီတော့မည်မဟုတ်တော့သောကြောင့် ဖြစ်လေ၏။

သို့အတွက် အခွင့်ကြုံ၍ ပေါ့ပေါက်လာလျက်ရှိသော လုပ်ငန်းဟူသွေ့တို့ ကို မြင်အောင်ကြည့်တတ်သော ညာက်မျက်စိတို့ကို သတိကြီးစွာထားလျက် ဂရပြုဖွင့်ပေးလျက် ပေါ့ပေါက်လာသော အခွင့်အရေးအလမ်းတို့ကို မလွန်ရအောင် ရောင်ကိုခွဲပြီး အမိအရဖော်၍ လိုရာသို့ အသုံးပြုတတ်အောင် ဆောင်ရွက်သင့်လေသည်။

ဧည့် ဧည့်၊ သံ၊ သတ္တိရှိတို့ကို တောက်အသွယ်သွယ်တို့တွင် စုံစမ်းဆင်ခြင်း စွာ သတ္တိရှိသောမျက်စိနှင့် ရှာဖွေရသည်ထက်ပင် ဧည့် ဧည့်၊ သတ္တိရှိထက် အဆ

ပေါင်း မရရမတွက်နိုင်သော ကြီးမားသော အခွင့်အလမ်းတို့သည် လူတိုင်းလူတိုင်း  
တို့တွင် ရစ်လျှော့ဂိုင်းပတ်လျက် နေကြ၏။ လွန်ခဲ့ပြီးသော လမ်းအခွင့်တို့သည်  
လွတ်မြောက်၍ သွားကြ၏။ မလွန်သေးသော လမ်းအခွင့်တို့သည် မလွန်မြောက်  
ရန် သေချာစွာရှေးရှုလျက် သတိကြီးစွာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရာ၏။

(လူစွမ်းလူစမု)



## အသေးအဖွဲ့များ

ရတနာရက် ထိတ်လန်ခြင်းများသည် အသေးအဖွဲ့များ ဖြစ်ကြ၏။ ငှါးတို့  
ကြောင့် တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပျက်နိုင်သည်ဟု မထင်တတ်ကြပေ။ သို့သော်လည်း  
အာရုံကြောများကို ပျက်စီးစေနိုင်လေသည်။ အာရုံကြောများကို အားဆုတ်ယုတ်  
စေသည့် အရာဟူသမျှသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို အားဆုတ်ယုတ်စေ၏။

ရတနာရက် ရပ်တန်ခြင်းသည် ရှုံးတွေ့ရှုရမည့်အတိုင်း များပြားစွာ ဖြစ်  
တတ်လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ရပ်ခြင်းသည် တစ်ကိုယ်လုံးနှင့်သော်လည်းကောင်း၊  
ကိုယ်အကိုအတိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုနှင့်သော်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်လေသည်။

တုန်လှပ်ခြင်း၏ ကြောက်ရွှေခြင်းနှင့် မဆိုင်ဘဲ လူအများတို့မှာဖြစ်တတ်သော  
လက်တုန်ခြင်းအလေ့၊ လက်ချောင်းများ တုန်လှပ်ခြင်း၊ ခြေထောက် ရွှေရမ်းလှပ်  
ရှားခြင်း၊ လက်ချောင်းများ တီးခေါက်ခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတုနှင့်လှပ်ခြင်း စသည့် အသေး  
အဖွဲ့ ကိုယ်လက်အကိုလှပ်ရှားခြင်းများ ပါဝင်လေသည်။ လူအများဆုံးတို့မှာ ထိုသို့  
လှပ်ရှား၍ နေလေသည်။ နောက်၌ ဖော်ပြလွှားသော ြိမ်သက်ခြင်းအလေ့အကျင့်  
များကို ကျော်သည့်အခါ လူအများ၏ အများအားဖြင့် တုန်လှပ်၍နေသည်ကို တွေ့ရ  
လိမ့်မည်။

စာလုံးစက်နှိပ်ခြင်း၊ စာလုံးစက်ကို ကြောက်နှိပ်သူများသည် မြှင့်မသက်  
သော အလေ့ကို ရတတ်လေသည်။ အာရုံကြောများလည်း ဖောက်ပြန်တတ်လေ  
သည်။ သို့သော်လည်း ချောမောပြေပြစ် သက်သာသောနည်းနှင့် စာလုံးစက်ကို  
ရှိကဲ့သို့ လှပ်ရှားခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အာရုံကြောကိုလည်းကောင်း ပျက်စီး  
စေမည်မဟုတ်ပေ။ စာလုံးနှိပ်နည်းမှာ နှစ်မျိုးရှိ၏။ တစ်မျိုးမှာ ပိုယာနှိုးအတီးကောင်း

သူ၏လက်ကဲ့သို့ ပြပြစ်ချောမေ့စွာ နှိပ်၏။ တစ်မျိုးမှာ မြန်မာပါယာနှိတီးသော လက်ကဲ့သို့ တီးခေါက်သော ပတ္တလားနှင့်တွေ့စက်ကိုခေါက်၍ နှိပ်၏။ ဒုတိယ နည်းသည် အသက်ဓာတ်နှင့် လျှပ်စစ်ဓာတ် ကုန်ခမ်းစေသောနည်း ဖြစ်လေသည်။ ပိယာနှိအတီးကောင်းသောသူ၏ လက်ကဲ့သို့ နှိပ်သူများသည်ကား အလုပ်ကြော သည်အခါ ခဏမျှ မောပန်းတတ်၏။ လျှပ်စစ်အား ညို့ဓာတ်အား ကုန်ခမ်းမည် မဟုတ်ပေ။ မိန့်းမပျို့များစွာတို့သည် စာလုံးစက်ကို မြန်မာပါယာနှိတီးသဲကဲ့သို့ တီးခေါက်ရာ အလုပ်များသဖြင့် အာရုံကြောများ ပျက်စီးလျက် ရောဂါရကြသည်။ ရုတ်တရက် လျှပ်ရှားခြင်းများသည် အသက်ဓာတ်နှင့် သံလိုက်ဓာတ်ကို ပျက်စီး သောအလုပ်များ ဖြစ်ကြလေသည်။

အချို့သောသူများသည် မျက်တောင်ကို လွန်စွာခတ်တတ်ကြ၏။ မျက်တောင်ကိုမခတ်ဘဲ နေလိုက်လျှင်နေနိုင်မည်။ မနေနိုင်သမျှ ကာလပတ်လုံး သံလိုက်ဓာတ်ကို မရနိုင်ပေ။ ဤသင်ခန်းစာများသည် ဖတ်သုအများတို့အတွက် မျက်လုံးကိုထိန်းခြင်းသည် စစ်ရေးပင်ဖြစ်လေသည်။ အချို့ကား ဤအကျင့်ကို ဖျောက်၍မရဟု ပြောကြ၏။ ဖျောက်၍မရလှင် ဤညို့ဓာတ်ပညာကို မသင်နှင့်ဟု ကျွန်ပတို့ ဆိုလို၏။ ညို့ဓာတ်ပညာကို လေ့ကျင့်သူ ရာထောင်မကသောသူတို့ သည် ဤအကျင့်ကို နိုင်နှင့်ကြလေသည်။ သတိထား၍ ချုပ်တည်းလှင် အကျင့် ကို နိုင်နှင့်နိုင်လေသည်။

ပါးစပ်ကိုဟ၍ နေခြင်းသည် အားနည်းပါးခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ပင် ဖြစ်လေသည်။ အသက်အားနည်းက လျှပ်စစ်ဓာတ်အား နည်းပါးလေသည်။ လျှပ် စစ်ဓာတ်အား နည်းပါးပါက ညို့ဓာတ်အားလည်း နည်းပါးလေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ပါးစပ်ဟကာ ငေးမော၍ နေတတ်ခြင်းသည် အားနည်းခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ် လေသည်။ အစာမကြခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ အဆိုပျက်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထိုအလေ့ကိုလည်း သတိ ထား၍ ဖျောက်ဖျက်က ပျက်နိုင်လေသည်။ ပါးစပ်ကို မစေဘဲ အမြှော၍နေသူများ သည် လူရှင်းများ ဖြစ်ကြလေသည်။ ရှင်းသောသူတို့၏ အလေ့သည် သံလိုက် ဓာတ် ကင်းခဲ့လေသည်။

ရှိက်ခြင်းသည် အဆုတ်အားနည်းခြင်း၏ အမှတ်ဖြစ်လေသည်။ အသက်ရာ။ ရာ၌ အားမသန်ခြင်း၏ အထိမ်းအမှတ်လည်း ဖြစ်၏။ အာရုံကြောများ ပျက်စီး၍ ရှိက်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ငှုံးကိုလည်း ပါးစပ်ခြင်းကိုသို့ ကုသရာ၏။ ရှိက်ခြင်းသည် အကျင့်ပါသောအခါ ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ အမှတ်မဲ့ဖြစ်တတ်လေသည်။ ရှိက်

ခြင်းဆိုသည်မှာ အသက်ကို အားနည်းစွာ ကြာကြာရှိက်ရှာခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့သော အပြစ်ကလေးများသည် ကိုယ်တိုင်မသိဘဲ အမှတ်မဲ့ပေါ်လာတတ် သဖြင့် မိမိနှင့် နီးစပ်သူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကြည့်ရှုမှတ်သား သတိပေးရန် မှာကြား၍ ထားရမည်။

အသက်ကို တို့တိုရှာခြင်း၊ ငှင်းအပြစ်သည် ခံတွင်းနှင့် အသက်ရှာခြင်း ဖြစ် လေသည်။ ခံတွင်းနှင့် အသက်ရှာခြင်းသည် ကျွန်းမာခြင်းကို ပျက်စီးစေ၏။ ကျွန်းမာခြင်းပျက်စီးက သံလိုက်စာတ်လည်း ပျက်စီးရာ၏။ သံလိုက်စာတ်အားကောင်း သူများသည် အသက်ကို နာခေါင်းမှ လေးလေးနှက်နှက် ရှာကြ၏။ မောသကဲ့သို့ မရှာကြပေ။

စကားပြောရန် ဆိုင်းရပ်ခြင်း၊ လူတစ်ရာလျှင် ဆိုင်းရပ်ခြင်းမရှိဘဲ ပြောသူ သည် တစ်ယောက်တလေ့မျှ မရှိပေ။ ဆိုင်းရပ်သောအခါးမြှို့ အကံလိပ်စကားပြော သုတို့မှာ ‘အား’ ဟူသော အသံထွက်စေကြ၏။ မြန်မာစကားပြောသူများမှာ ‘အင်း’ ဟိုဒင်းပေါ့လေ’ ဟူ၍ ပြောတတ်ကြလေသည်။ ဤကား စကားတို့ဆိုင်း၍ ပြော ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြောခြင်းသည် ရှေးဟောင်းနောင်းဖြစ် အကျိုး အကြောင်းများကို ပြောရန် သာလွှန်များပြားလေသည်။ ဤအဖြစ်ကို ပပျောက်စေ ရန်နည်းမှာ စကားကို ပြပြောပြစ်ပြစ် အထောက်အထားမရှိဘဲ ပြောခြင်းဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် ပပျောက်အောင် မပြနိုင်က လက်ဟန်ဖြင့် ပြပြင်ရ၏။ လက်ဟန်ကား ညာလက်ကို ရင်ဘာတ်ထက်၌ ကန်လန်ထားကာ အပြင်နဲ့တေးဘက်သို့ ပြမ်းသက် စွာရေးရမ်း၍ ဆန်ခြင်းဖြစ်လေသည်။

ဤကား စကားဆိုင်းနှင့်ခြင်းအစား လက်ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်လေသည်။ ဤနည်းဖြင့် လက်သည် လေးပေသာသာ ခရီးပေါက်ရောက်လိမ့်မည်။ ထိုအခါ့နှင့် အတွင်း၌ စကားကို ချောမောပြပြစ်အောင် ပြောနိုင်လေသည်။ ဤနည်းသည် စကားမသွက်သူများကို အမှန်သွက်စေနိုင်သော နည်းဖြစ်လေသည်။

စကားပြောမြန်ခြင်း၊ စကားကို လေးလေးနှက်နှက် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ပြောခြင်း သည် တစ်မျိုးဖြစ်၏။

စကားကို မြန်မြန်ကြီးပြောခြင်းကား ပိုင်နိုင်သော အပြောမဟုတ်ပေ။ စကားမြန်မြန်ကြီးပြောခြင်းသည် အသက်စာတ်အားကို ခုတ်ယုတ်စေ၏။ လျှပ်စစ်စာတ် အားကိုလည်း နည်းပါးစေသည်။ စကားများများကို မြန်မြန်ပြောခြင်းသည် အာရုံးကြောများကို အားနည်းဆုတ်ယုတ်စေသော အပြောမျိုးဖြစ်လေသည်။ စကားကို အရမ်းလျင်မြန်စွာပြောပြီးနောက် မောပန်းနေသူများကို ကျွန်းပိတ္တိ တွေ့ကြုံဖူးလေ

သည်။ အထူးသဖြင့် စကားများသော မိန်းများသည် မောပန်းတတ်ကြလေသည်။ ထိုက္ခာသို့သော မိန်းများအား အမောအပန်းပျောက်အောင် ကုဖို့နည်းသည် တစ်လ လောက် စကားမပြောဘဲနော် ပြောဖို့စကားကို ခဲ့တံနှင့် ရေး၍ပေးရန် အမိန်းပေး အပ်ခြင်း ဖြစ်လသည်။ စကားများများကြီး ပြောသူများသည် သံလိုက်ဓာတ်အား ကုန်ခန်းသူများ ဖြစ်ကြလသည်။ ထိုနည်းလမ်းသည် အာရုံဓာတ်များကို ခိုင်ခန်း မြိမ်းစေလျက် အားနည်းခြင်းတို့ကိုလည်း သက်သာစေလေသည်။

လူတို့၏စိတ်ကို သံလိုက်ဓာတ်ဖြင့်ပါအောင် ပြောနိုင်သော စကားပြော ကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ပြောဟောသောအချိန်မှာသာ စကားပြောကြ၏။ အခြား အချိန်မြှင့် လွန်စွာ စကားနည်းသူများ ဖြစ်ကြလသည်။ အပြောအဆုံးကောင်းသော ဓာတ်သမ ကချေသည်များလည်း ထိုအတူ ဖြစ်ကြလသည်။ J4 နာရီအတွင်း သုံးနာရီခန်းများပြောခြင်းသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို ဆုတ်ယုတ်စေသည်မဟုတ်၊ နှစ်ဆယ့်လေးနာရီအတွင်း ရှစ်နာရီမှ ဆယ့်ငါးနာရီပြောခြင်းသည် သံလိုက်ဓာတ်ကို အကုန်အစင် ယိုဖိတ်စေနိုင်လေသည်။ စကားများခြင်းသည် အကျိုးယုတ်စေသော အကျင့်ဖြစ်၏။ တရားဟောပြောခြင်းနှင့် ဓာတ်မင်းသမီး၊ ဓာတ်မင်းသားများ အပြောအဆုံးသည်ကား စည်းကမ်းနည်းလမ်းနှင့် ပြောသဖြင့် သံလိုက်ဓာတ်ကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ အရမ်းပြောသောသူသည် တစ်မိနစ်လျင် စကားအလုံးပေါင်း များစွာထွက်၏။ စည်းကမ်းစနစ်နှင့် ပြောသောသူကား ထိုမျှလောက် စကားအလုံး မများကြပေ။

စကားနည်းခြင်း၏ အကျိုးသည် လွန်စွာများ၏။ လုံးလုံး စကားမပြောခြင်း သည်ကား အရှက်အဓကြာက်များရာ ရောက်လေသည်။ အသင့်အတင့်ပြောခြင်း သည် အကျိုးများလေသည်။

စကားနည်းနည်းပြောခြင်းသည် အချက်ပိုင်က တန်ခိုးသတ္တိကြီးလေလေ မှတ်ရမည်။ ထိုလုံးမျိုးသည် ပရိသတ်ကို လိုရာသို့ခွဲဆောင်နိုင်သည်။

မျက်နှာ၏ လူပ်ရှားခြင်း၊ ထိုလူပ်ရှားခြင်းများသည် အမျိုးမျိုးရှိ၏။ အများ ဆုံးသော လူပ်ရှားခြင်းများသည် နှုတ်ခမ်းနှင့် လျှောဖြစ်လေသည်။ ထိုအရာများ သည် အသေးအခွဲများဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း မကောင်းကျိုးကို များစွာပေးနိုင် လေသည်။ ဒိမ်းမုစ္မးးပြစ်ခါးသည့်အခါ လူများသည် လျှောနှင့်အပေါ်နှုတ်ခမ်း အောက်နှုတ်ခမ်းနှင့် သွားကို ပွုတ်တတ်၏။ ဤကား အားနည်းခြင်းနှင့် သံလိုက် ဓာတ်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ မျက်နှာ၌ ထိုအမှတ် များမပေါ်အောင် အထူးကရိုက်ရလေသည်။

ကိုယ်ခန္ဓာဌာန လူပ်ရှားခြင်းသည် အားအစွမ်းကို ပြဇိုး သို့သော်လည်း အမူမဲ့ အမှတ်မဲ့ အရမ်းလူပ်ရှားခြင်းများသည် အားအစွမ်းကို ဆုတ်ယုတ်စေ၏၊ သံလိုက် ဓာတ်ကို ယိုဖိတ်စေ၏။

ဥပမာဆုံးသော အိမ်ဆောက်တာတ်သည် အထိတတ်သော လက်သမားတစ် ယောက်နှင့် အိမ်ဆောက်နည်းမကျမ်းကျင်သဲ လက်သမားအလုပ်ကိုသာ လုပ်တတ် သော လက်သမားနှစ်ယောက်တို့ အိမ်တစ်လုံးစီဆောက်လျှင် အိမ်ဆောက်တတ် သူမှာ ကုန်ကျသင့်သလောက် ငွေသာကုန်ကျ၍ သပ်ရပ်ကောင်းမွန်သော ပုံကျ ပန်းကျဖြစ်ပြီး ကြာရှည်ခံသောအိမ်ကို ဆောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အိမ်မဆောက်တတ်သူ ဆောက်သောအိမ်မှာ ငွေကုန်ပြေားကျလည်းများ၊ သစ်ဝါး အစရှိသည်တို့ ပိုခြင်းလိုခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လျက် သပ်သပ်ရပ်ရပ်လည်း ခံမည်မဟုတ်သော အိမ်ညုံသာ ဖြစ်လာရသကဲ့သို့ ဖြစ်ပေမည်။

ထိုကဲ့သို့သော အသေးအစွဲ အလေ့အကျင့်ကလေးများတွင် အမူမဲ့အမှတ်မဲ့ အရမ်းကာရောလုပ်ခြင်း၊ လျင်လျင်မြန်မြန် မရုံးစမ်းမဆင်ခြင်းများ၊ မပြခြင်း ဖောပ် သေချာဖွာ ဂရပြခြင်းများဖြင့် လေ့ကျင့်သင့်ကြလေသည်။



## ကျွန်းမာခြင်း၏ ဓည်းစိမ်

ကျွန်းမာခြင်းသည် အဖိုးတန်ဆုံးသော လဘားကြီး၊ အကြီးဆုံးသော လဘားကြီးဖြစ်ပေါ်ရောင်း လူတိုင်းအသိဖြစ်ပါလျက် အဘယ်အတွက် အဖိုးမတန်သကဲ့သို့ သဘောထားကြပါသနည်း။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကျွန်းမာခြင်းအကြောင်းကို ဟောပြောမည်ဆိုချေ က ရသေးဦးစံသိန်း၏ တရားပွဲလောက် တရားနာပရှိသတ် များပြားမည် မဟုတ် ပေ။ ကျွန်းမာခြင်းတရားကို နာလာသူ့သူ့ပင် ဌီးဇွဲပြီး စိတ်လွှဲပြားလျက် နေကြ ပေလိမ့်မည်။ အချို့လည်း အမှတ်မဲ့ထျော် သွားကြလိမ့်မည်။ အချို့ကား ထျော်သွား မည်ဖြစ်သောကြောင့် အောင့်သက်သက် နာကြရပေလိမ့်မည်။

အဘယ်အတွက် ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရပါသနည်း။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် အခြားကြောင့်မဟုတ်၊ ကျွန်းမာခြင်းသည် မေတာသဘောအရ ပင်ပန်းစွာ မရှာမကြရဘဲ အလိုအလျောက် မည်သူမဆို အဖိုးအခမရှိဘဲ ရရှိသော အရာဖြစ်လေသည်။ သို့ပင်လျှင် ထိအခါများမျှ ဝေဒနာခံစားရခြင်းမှ လွတ်ကင်း ခြင်းသည် အဘယ်အပျော်၊ အဘယ်စည်းစီမံနှင့်မတူဟူသော အကြောင်းကို သိနိုင် လေသည်။

သို့ဝေဒနာကို ပြင်းထန်စွာခံစား၍ နေရာမှ အပြီးအပိုင် ချမ်းသာ၍ သွားသော အခါ အကျဉ်းထောင်မှ လွတ်လာသူအလား အမွှေးအတောင်ကျေတ်သောင့်ကိုသည် အမွှေးအတောင်ကို ပြန်၍ရယ်ဖြင့် လွတ်လပ်ခြင်းတည်းဟုသော လေလဟာပြင်၌ မြှေးဖွင့်စွာ ကစားသည့်အလား ကျွန်းမာခြင်းတည်းဟုသော လွတ်လပ်ခြင်း စည်းစီမံ၏ အရသာထူးမြတ်ခြင်းကို တွေ့ရှိခံစားကြရလေသည်။

သို့သော်လည်း အတန်ကြာ၍ ရှိုးသောအခါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းတည်းဟူ သော သုခစည်းစိမ်ကို မေ့လျော့ကာ ပြီးငွေ့သည့် လက္ခဏာဖြင့် ဝေဒနာကို ပြန်၍ ရှာခြင်းကား အခြားမဟုတ် အပျော်အပါးကို ပြန်၍ရှာခြင်းဖြစ်သည်။

ငှုံးတို့သည် ကျိုးမာချမ်းသာစွာ နေရခြင်း၏ စည်းစိမ်တို့နင့် တင်းမတို့ နိုင်ကြ။ ကျိုးမာခြင်း၏ တကယ့်သူခေကို အဖိုးမတန် အလကားဉာဏာဟု ထင်မှတ် ကာ ကျိုးမာခြင်းစည်းစိမ်ကို ကျေးဇူးမဲ့ခြေကာန်ကာ ဝေဒနာခံစားရခြင်း၏ ခုက္ခကို တစ်ဖန်ပြန်၍ ရှာကြသူများ ဖြစ်ကြလေသည်။

ထိုကဲ့သို့ရှာကြလိုသော စိတ်မျိုးပေါ်ပေါက်သည်အခါ မိမိဝေဒနာခံစားခဲ့ရပုံ၊ သို့ ဝေဒနာခံစား၍နေစဉ် အဘယ်မျှ ဆင်းရပုံ၊ ဝေဒနာခံစားရာမှ ခဏမှုသက်သာသည်အခါ အဘယ်မျှလောက် ကြီးမားသော သုခကို ရရှိပုံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားကာ ငါသည် ထိုထူးမြတ်သော စည်းစိမ်ကြီးကို ယရ ကိုယ်ပိုင်လက်ရှိရ၍ နေပါကလား။

ဟိုတယ်သို့သွား၍ ငွေကုန်ခံကာ ခဏမှု ယစ်မှုးရခြင်းသည် ဤစည်းစိမ်ကြီးထက် ဘယ်လောက်များ ပို၍ထူးမှာလဲ။ ဘေးကမနာ၊ ရင်မှာမအောင့်၊ မတောင့်ကိုယ်လက်၊ သက်သက်သာသာ၊ ပက်လက်ကုလားထိုင်၍ မေးစက်ကာ ဆေးတံကိုခဲ့၍နေခြင်းထက် ဘရန်ဒီတစ်ခွက်က ပိုပြီးကောင်းဦးမှာလား။

အေးရုံးကိုတက်၍ နေရစဉ်က ယခုလုံးကျိုးမာမှ ဘာဝဝေဒနာကိုမျှ မခံစားရာလဲ စီးကရှုံးဆေးလိပ်ကိုကိုက် စာအုပ်ကို စူးစိုက်၍နေခြင်းစည်းစိမ်ကို အခါခါ တောင့်တဲ့သည်မဟုတ်ပါလား။ ယခု ဤမဟာစည်းစိမ်ကြီးကို ငါရှုံးနေပြီ။ ငါဘာကို ထပ်ပြီး လိုချင်နေသေးသလဲ။ လောကမှာ သည်ဟာထက်ကောင်းတာ ဘယ်ဟာရှိသေးသလဲ။ သည်ဟာထက်ထူးမြတ်တာ ဘယ်ဟာရှိသေးသလဲ။

ငါအလွန်မိုက်ပါကလား။ ခါးထဲကနာတာတာ၊ ရင်ထဲကအောင့်တောင့် တောင့်၊ မအောင့်နိုင်တဲ့ လူနှုန်းဆိုတာလို့၊ ငိုယ်ကာလင်ကိုဆဲပြီး အူပဲသံကြားရသော အခါ ခံရသည့်ခုက္ခက္ခတွေကို အကုန်မေ့သောမိန့်မန်င့် ငါအလွန်တူပါလားဟုသော သဘောတရားများကိုဆင်ခြင်ကာ မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမတတ်ချေက ကျိုးမာခြင်းကို ညာ၏စောင့်ဟူသောစကားအရ ကျိုးမာချမ်းသာခြင်း၏ သုခကို အမြှံခံစားကြရနိုင်လေသည်။

အသက်ကိုသာ ညာ၏စောင့်သည်မဟုတ်၊ ကျိုးမာခြင်းကိုလည်း ညာ၏စောင့်၏။ ကျိုးမာခြင်းကို ညာ၏စောင့်ခြင်းသည် အသက်ကို ညာ၏စောင့်ခြင်း

ဖြစ်၏။ အဘယ်မျှပင် ဂရိစိက်ကာ ဉာဏ်နှင့်အောင့်သော်လည်း ဝေဒနာသည် သူခိုးပမာလည်းကောင်း၊ မြွှေကင်းကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ မမြင်နိုင်သော မူးကဲ့လျောင်ထဲတော်လေရာ ဝေဒနာကို အမြဲလွှတ်အောင် မည်သူမျှ ရှောင်နိုင်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့မရှောင်နိုင်သူဖြင့် တွေ့ကြံရသည့်အခါ မသေအောင်၊ အပြင်းအထန် မခံစားရအောင် သတိရှိနိုင်သာ လို့လေသည်။

ရောဂါတ်ခုခု ရှိသည်အခါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဝေဒနာ ခံစားရခြင်းသည် ကိုယ်အောင့်နှင့်ဖြစ်၏။ ဝေဒနာမခံစားရဘဲ ရောဂါဝင်ရောက်ကာ ကိန်းအောင်း၍ နေမှာသာ စိုးရိမ်ရလေသည်။

ဝေဒနာခံစားရခြင်းသည် မြန်မြန်သတိထား မြန်မြန်ကုယူဟု သတိပေးခြင်းဖြစ်လေရာ ဝေဒနာခံစားရသည်နှင့် တစ်ပြီးနက် ဝေဒနာမတိုးရအောင် တကယ့် ဆေးဆရာများထဲသို့ သွားရမည်။ တကယ့်ဆေးဆရာဆိုသည်မှာ တကယ့်ဆေးကျောင်းမှ တကယ့်လက်မှတ်ရသော အက်လိပ်ဆရာဝန်များကို ဆိုလိုလေသည်။

ဆရာဝန်ခေါ်တိုင်း အစစ်မဟုတ်။ အချောင်လက်မှတ်ရ ဆေးဆရာဝန်တွေ ဟိုမိယိပါသီ ဘုရိုအိုကင်မစ် ဆရာဝန်ခေါ်သည့် ဆရာမျိုးတွေလည်း ဘုံကြီး၊ နာမည်ကြီးတွေနှင့်လိမ်၍ နေတတ်ကြလေရာ သတိနှင့် စုစုစုံသင့်လေသည်။

ရောဂါရသည့်အခါ တကယ့်ဆရာ ဆရာဝန်များထဲ စောစောသွားကြချေက မများနိုင်။ ငှုံးတို့၏ အသိပညာသည် သေချာတပ်အပ်သိ၍ စမ်းတာဝါးဝါး မဟုတ်သော အသိဖြစ်ရာ မိမိတို့နိုင်သည့် ရောဂါဖြစ်က နိုင်အောင်ကုမြေဖြစ်၏။ မနိုင်မှန်းကိုသိက နိုင်ရာဆရာဝန်များကိုသော်လည်းကောင်း၊ လက်နက်ကိရိယာ စုလင်သော ဆေးရုကြီးများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကသော လည်းကောင်း ပို၍ပေးကြ၏။ သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်တတ်ကြလေသည်။

ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မကြောမီက ဆေးရုကိုရောက်သည်မှာ ပတ်တာနှီးကုန်း ကျွန်ုပ်နေအိမ်နှင့် မနီးမဝေးဖြစ်သော သိမ်ဖြူဗေးတို့ကဲ ဆေးဆရာဝန် ဒေါက်တာ မိန်းကိုယ်တိုင် မိမိ၏ မောတော်ကားနှင့် ဆေးရုကြီးသို့ပို၍ပေးကြောင့် ဖြစ်လသည်။

နံနက် ၅ နာရီအချိန်လောက်မှာ အသည်းအသန်ဖြစ်သဖြင့် ငှုံးကိုခေါ်ရာ နည်းလမ်းရှိသော်လောက် ကုသပြီး ရောဂါကြီးသည်၊ မိမိမှာလည်း လက်နက်မစုလင်၊ လက်နက်စုလင်သော ဆေးရုကြီးကို ယုချေက်ချုံးသွားမှ ချုံးသာမည်ကို ပြောပြီး မိမိကိုယ်တိုင် မောတော်ကားနှင့် ကျွန်ုပ်ကို လိုက်ပို့လေသည်။ အကယ်၍ ထိုဆရာဝန်ကို မခေါ်ဘဲ အိမ်နီးချင်းများ၏ အကြံကို လိုက်နာကာ ဆရာအချို့ကို

၆၆

ဂိန္ဒာန်:

ခေါ်မြို့ရွေ့က အဘယ်ပုံဖြစ်မည် မသိရပေ။

(လူစွမ်းလူစမှ)



## စိတ်အားသတ္တိ

တစ်စုံတစ်ရာကို လူသည် တောင့်တသည့်အခါ ဒီဇွန်မည်ကို သိသည်နှင့် တစ်ပြိုင်တည်း စိတ်၏တန်ခိုး ဝိဇ်ပါဝါကင်းပျောက်ဖြေဖြစ်လေသည်။ ထိုတန်ခိုးကို ထုတ်ရခြင်းသည် လိုသောအရာကို မဖြစ်စေနိုင်သေး။ မရနိုင်သေးကြောင်း သက်သေဖြစ်လေသည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ကျွန်းမာခြင်း၊ ရောဂါပျောက်စေလို ခြင်းမှစ၍ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုက်သည့်အခါ ဝိဇ်ပါဝါကိုထုတ်ခြင်း၊ စိတ်ကိုတင်ခြင်း၊ အံကြော်ခြင်းသည် ခက်ခဲခြင်း၏ ကြီးမားခြင်းကို ဝန်ခံရောက်လေသည်။

အမှန်ဒီဇွန်မည်ဟု ယုံကြည်ပြီးသောစိတ်၌ ထိုကဲ့သို့ အားတင်းရန် မလိုပေ။ အားတင်းမည်လည်း မဟုတ်ပေ။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် ဤစိတ်ပညာကျမ်း၌ ထို့အခြား များစွာသော စိတ်ပညာဆရာများပြောသော ဝိဇ်ပါဝါကို ပစ်ပယ်ခြင်းဖြစ် လေသည်။ ဤဘွှင် အေမထိကွေး၏နည်းသည် အခြားနည်းများနှင့် မြားနားလေ သည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်စုံတစ်ရာကို အလိုက်၍ တောင့်တရာ့၌ ဤစိတ်အား သတ္တိ ထုတ်ခြင်းကို လုံးလုံးကြီး ကင်းမဲ့စေရမည်။

စိတ်ချေလက်ချု ယုံကြည်သော စိတ်နှင့်ထင်မြင်ကာ ပုံပန်ခြင်းတည်းဟူသော အနောင့် အယူက်တို့ကို ရှင်းလင်းနိုင်သူသည် လိုရာကို အမှန်ရနိုင်လေသည်။ ကျွန်းမာခြင်းကိုလိုလျင် ကျွန်းမာခြင်းကို ရ၏။ ရောဂါပျောက်လိုလျင် ရောဂါပျောက်၏။ ငွေကြေးဥစ္စာကိုလိုလျင် လူသတ္တိဝါတို့ မိနိုင်သော အရာမှန်က မည်သည့်အရာ ကိုမဆို ရနိုင်လေသည်။ မယုံမရှိအပ်၊ စိတ်ချုပါကုန်။ ဤအရာ၌ လက်တွေ့များခဲ့လေပြီ။

စာရေးသူသည် လောကစည်းစိမ်ထက် ပညာနှင့် နာမည်ကျော်ကြားခြင်းကို ငယ်စဉ်က ပိုမို၍ လိုလားခဲ့၏။ ဤစကားသည် အရိုးခံအတိုင်း ပုထိုးဖို့ကို ဝန်ခံခြင်းဖြစ်လေသည်။ သို့သော်လည်း တစ်ခုကိုရလျှင် အခြားဆိုင်ရာ ပတ်သက် ရာတို့သည် ပါဝင်ပြုဖြစ်ရာ ဒွေးကြေးသွားစနမှာ နာမည်လောက် မလိုလားသော် လည်း မကင်းသော ဆက်သွယ်ခြင်းကြောင့် ဝိရိယထုတ်သည်ထက် ပိုမို၍ရ၏။ သက်မဲ့ဖြစ်သော အရာများစွာကို တောင့်တယင်မြင်ခြင်းဖြင့် မတွေးမခေါ် မြှုပ် လင့်ဖွယ်မရှိသော နေရာတို့၌ အခါခါ ရူးလေသည်။

အမှန်ကို ယုံကြည်လျှင် အမှန်ရ၏။ (ယုံကြည်ခြင်း စင်ကြယ်သလောက် အကျိုးမှာ ထင်ရှုးနိုင်လေသည်။)

ဥပမာ အသင့်မှာ ငွေကြေး အဘယ်မျှကို လိုချင်သည်ဟု တောင့်တကာ ထင်မြင်၏။ ရလိမ့်မည်ဟုလည်း ယုံကြည်၏။ သို့ပါလျက် မရဘဲနေအံ့။ အဘယ် အတွက်ကြောင့်ပေနည်းဟု မေးဖွယ်ရှိလေသည်။

ဤအရာ၏ ယုံကြည်ခြင်းမှာ အသင်၏စိတ်ကို တစ်နည်းအားဖြင့် လှည့်စား ၍နေသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ အကြောင်းမူကား တောင့်တသောအရာအတွက် အသင်၏စိတ်မှာ တစ်နည်းနည်းအားဖြင့် ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းဖြစ်၍ နေပေလိမ့်မည်။ သို့ပူလောင်ခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်းရှိသွေ့အသင်၏ ယုံကြည်ခြင်းသည် အစစ်အမှန်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ နောက်၌ ဖော်ပြုမည်ဖြစ်သော နည်းများအတိုင်း လိုသောအရာကို ရဖို့ရန် နံနက် ညျဉ်အချိန်ထား၍ အာရုံပြုသော်လည်း အခြား အချိန်များ၌ ထိအရာအတွက် ကြောင့်ကြပူပန်၍နေချေက ထိုကြောင့်ကြပူပန်သော စိတ်သည် အချိန်သတ်မှတ်၍ အရှုံပြုရာ၌ ထားရှိသော ယုံကြည်ခြင်းကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်နိုင်လေသည်။

ဥပမာ နံနက် ၁၅ မိနစ်၊ ညျဉ် ၁၅ မိနစ် တစ်နံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်ဖို့ရန် စိတ်ချေလက်ချု ယုံကြည်ကိုးစား စုံစိုက်စွာဆင်ခြင်းဖြီးနောက် အခြား အားလပ်သော အချိန်များမှာ ထိုကိုစွဲနှင့် ပတ်သက်၍ ရင်ထဲမှ တလေးလေးနှင့် ကြောင့်ကြ၍ နေချေက နံနက်နှင့်ညျဉ် ကြီးစားသွေ့ စိတ်တန်စိုးများကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်ရာသို့ ရောက်နိုင်လေသည်။

သို့ဖြစ်လေရာ တစ်နံတစ်ရာကို ဖြစ်မြောက်လိုသည့်အခါ ဖြစ်မှာမဟုတ် ပါဘူး။ ဖြစ်မှ ဖြစ်ပုံမလေး ဒီရောဂါ ပျောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာဝန်က ဘယ်လို ပြောလိုက်တာပဲ စသည်ဖြင့် တွေးခြင်း၊ စိတ်ပူခြင်း၊ ကြောင့်ကြခြင်း ပေါ်ပေါက်၍ လာသည့်အခါတိုင်း မေ့လျှော့ဖျောက်ဖျက်ကာ ဖြစ်မှာပဲ ရမှာပဲ ဒီရောဂါ ပျောက်

တော့မှာပဲဟူ၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆတွေးကာ စိတ်ကို ကြည်လင်စွာ ထားတတ်သော အလေ့ကို ဖြစ်စေရာ၏။

ထိုအကျင့်ကို ရသောအခါ စိတ်၏သုခကို အထူးရနိုင်သော အခြားနည်း လမ်းများကို ရရှိနိုင်မည်ကား အောက်ပါအတိုင်းပေတည်း။

စိတ်ကိုနိုင်ခြင်းသည် အကြီးဆုံးသော တန်ခိုးသတ္တိဖြစ်လေသည်။ အသေး အဖွဲ့မှတ်ထင်ရသော အရာကလေးများ၏ လောဘ-ဒေါသ-မာန-မခံချင်ခြင်း စသည့်စိတ်တို့ကို ဖျောက်ဖျက်တတ်သောအလေ့ကိုရအောင် ကြီးစားအပ်ကြလေ သည်။

ငွေကြေး အဘယ်မွေပင် ကြွယ်ဝ၍ ပေးကမ်းခြင်းအရာ၌ အနုပြာအစုံမက် မရှိသော်လည်း မနဲ့မြောတန်သော အရာကလေးများမှာ နှဲမြောတတ်၏။ ငွေ တစ်သောင်းကုန် လူ၍၍နေခိုက်မှာ ရွှေးမှ တောင်းကိုရှုက်၍လိုက်သော ကူလိုက်လား အပေါ်၍ တစ်ပြားလို့၍ ပေးရမည့်အတွက် နှဲမြောတတ်၏။ သူ့ကယ်ချင်း အပေါင်းအေားနှင့် ငွေကြေးမြောက်မြားစွာ အကုန်ခံလျက် ပျော်ပါးစားသောက်၍၍နေခိုက်မှာ ဝိစကိဖန်စွာက်မောက်၍၍ လက်နှစ်သစ်လောက်ဖိတ်၍၍ထားလျှင် နှဲမြောတတ်၏။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျက်သရေအခြေအနေ စီးပွားညွှန်ကို မထိခိုက်လောက်သော မခံချင် စရာ စကားကလေးတစ်လုံး၊ ပြုမှုပုံတစ်ခုခု ခံရသည့်အခါ တွေးတောကာ စိတ်မ ကောင်းခြင်း ဖြစ်၍၍နေတတ်၏။

သတင်းစာဆရာဖြစ်စက သတင်းစာ၌ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်ဖွှေယ်ရာစကားကို အသုံးပြုလျက် ရေးသည့်အခါ မခံချင်၊ မခံနိုင်ဖြစ်ပြီးလျင် အရေပါးနှစ်ကလေးကို သဲကြမ်းနှင့် ပွတ်သည့်အလား နာကျင်၍သွားသဖြင့် အိပ်ရှုံးပင် မခံချင်သောစိတ်နှင့် တွေးတောအော်ဖြစ်၍၍ နေမိ၏။

တစ်ရုံရေအခါ၌ အလကားဟာပဲ၊ လေပဲ၊ မိမိကိုယ်ကို လူကောင်းတစ်ယောက်လို့၊ ယုံကြည်းမှုတ်ပြီး ဒါကလေးများအတွက် ဤမျှလောက်နာကျင်၍၍ နေသင့်သလားဟူသော မေးခွန်းဖြင့် ဖြေမြတ်လေ၏။ ထိုအခါမှုစ၍၍ မခံချင်သည့် အတိုင်း ထိနှင့်ဖြင့် စိတ်ကိုဖြေခဲ့ရာ ချမ်းသာခြင်းတစ်ခုကို တိုးတက်ရရှိခဲ့လေ သည်။

ထိုမခံချင်သောစိတ်ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးမှာ လူသတ်မှုတွေ ဖြစ်ကြရ၏။ ခိုက်ရန်ပွားရ၏။ ထိုစိတ်ကို အလိုလိုက်သူတို့မှာ အတုံအလှည့် မပြန်ရသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး စိတ်ဆင်းရနေ၏။ အတုံအလှည့်ပြန်စွာ ရသောအခါ၌၍လည်းကြေး စွာသော ဘေးဒုက္ခနှင့်သော်လည်းကောင်း တွေးရာတတ်၏။ အရှက်တကွဲသော်

လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ ဘုန်းကြီးနှစ်ခါရှက်ဟူသော အဖြစ်မျိုးသို့လည်း ရောက်တာတ်လေသည်။

ချင်း၊ ကချင်တိမှာ ထိစိတ်သည် အမြဲဆောင်၍နေသဖြင့် ကချင်၊ နောင်ကြွေး ထားသည်ဟူသော စကားရှိလေသည်။ ထိုလူမျိုးစုတိမှာ အသေးအခွဲကလေးများ ကြောင့် တစ်စုနှင့်တစ်စု တိုက်ခိုက်သတ်ပုတ်၍ နေကြရ၏။ မသတ်ရ မဖုတ်ရလျှင် ကား မအိပ်နိုင်မစားနိုင်ဖြစ်အောင် ထိုမခံချင်သောစိတ်၏ ညျဉ်းပန်းခြင်းကို ခံရလေ သည်။

‘မေမနီမျိုး-အမွေးတစ်ချောင်းကျွတ်မခံ’ ဟူသော စကားသည် တောကြို အုံကြားအရှင်များမှာ သာလွန်၍ ကြားရလေသည်။ အများအားဖြင့် လူတို့စိတ်မှာ ဘယ်သူ၊ ဘယ်စကားကိုပြောလိုက်တာ၊ ဘယ်လိုစောင်းလိုက်တာပဲဟူသော အသိမျိုး၌ အပါးအနပ်၊ အလိမ္မာဟုမှတ်ထင်ကာ ဂဏ်ပြကြလေသည်။ အမှတ်မဲ့ နေတတ်သူတို့အား အထူအအ နလပိန်းတုံး အသုံးမကျပြောကြလေသည်။

ငှုံးတို့၏စိတ်မှာ တစ်ဖက်သား ပြောသမျှ ပြုမှုသမျှ၌ အထအနကောက် လျက် အမြဲအားဖြင့် မကောင်းသော အလွှာအစိမ္မာယ်တို့ကိုသာ ကောက်ယူတတ်ကြ လေသည်။

အကြောင်းမှုကား အခါများစွာ သဘောရိုးပြောဆိုပြုမှုသမျှများမှာ အထင်လွှဲ ခြင်း ခံကြရလေသည်။

ဘာလွှဲခံနေရသလဲ၊ ဒင်းကဒီလိုပြောရင် ဟိုလိုပြန်ပြောလိုက်ပါလား၊ ဘယ် တော့မှ အည့်မခံနဲ့ဟူသော စကားမျိုးဖြင့် ကလေးများစိတ်ကို အဆိပ်ဖြစ်အောင် ပြကြလေသည်။

သုံးပြကြသဖြင့် မြန်မာပြည်မှာ ရာဇ်ဝတ်မှုများ၍ နေခြင်းဖြစ်လေသည်။ အမေရိကတိုင်း၌ ရာဇ်ဝတ်မှုများသော်လည်း ကျူးလွန်သူများသည် ဤနည်းမျိုးနှင့် ကျူးလွန်ခြင်းမဟုတ်၊ ရပါက်ရလမ်းအတွက် ရာဇ်ဝတ်မှုတို့ကို ကျူးလွန်ကြလေ သည်။

ထိုစိတ်သည် လွန်စွာ ဆင်းရဲစော်။ မိမိနှင့် အဖက်မတန်အောင် နိမ့်ကျွဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က မခံချင်အောင် ပြုသည့်အခါ မလေးမစားမနေတတ်ခြင်း၊ လျှော့လျှော့မရှုခြင်းကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းရုံမက ကဲန္တုပျော်ကြရလေသည်။

မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း လူကောင်းလုပ်၍နေရန် များစွာ လွယ်ကူ၏။ သစ်တစ်ပင်အောက် ဝါးတစ်ပင်အောက်မှာ သူတော်ကောင်းဖြစ်ဖို့ မက်ပေါ်။ အဟုတ်တကာယ် မခံချင်အောင် ပြုမှုခြင်းခံရသောအခါကျူ့မှ သူတော်ကောင်းအလုပ်

မလွယ်ကြောင်း သိရလေသည်။ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏အပေါ်၌ မေတ္တာစိတ်ကို ထားနိုင်၏။ မိမိ၏အကြောင်းကို တရားသဖြင့်ဖြောသော ဆွဲမျိုးသားချင်း၊ အဟုတ်တကယ် မှန်းစရာကောင်းအောင် ပြုမှုကျင့်သော ဆွဲမျိုးတစ်ယောက်နှင့် တကယ်တွေ့သည့်အခါ ပါးကို ဖိန်ပုန့်ရိုက်ချင်သောစိတ် ထောင်းခနဲပေါ်၍ အလာမှာ တကယ်စိတ်ကိုချုပ်ပြီး အလကားဟာပဲလေ အရေးမယူလောက်ပါဘူး ဟူသောစိတ်ကို ထားဖို့ရန်ကား လွယ်သောအရာ မဟုတ်ပေ။ မနိုင်၍ သည်းခံရ ခြင်းသည်လည်း လွယ်ကု၏။ နိုင်လျက် သည်းသည်းခံမှ အမှန်သူတော်ကောင်း ဖြစ်လေရာ ထိစိတ်ကို မနိုင်သူ၏ဘဝသည် လွန်စွာဆင်းရဲ၍ ထိစိတ်ကို နိုင်သူ၏ ဘဝမှာ ရေချမ်းအိုးကို နဲလုံးပိုက်၍ ထားရသည့်အလား လွန်စွာမှ ချမ်းသာလေ သည်။

**ဤစိတ်တို့သည် အမြှကပ်၍ ရှိဖြိုက်လောင်ကျမ်းစေသော ငရဲမီးတွေ ဖြစ်ကြလေသည်။**

ထိစိတ်သည် မနိုင်နိုင်သောစိတ် မဟုတ်ပေ။ လောကျင့်လျင် နိုင်နိုင်လေသည်။ ထိစိတ်ကိုနိုင်သော နဲလုံးသည် တန်ခိုးရောင်ခြေား အမြှဖြာလျက် မျက်နှာမှာပင် ထွန်းလင်း၍ နေတတ်လေသည်။ ထိပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြံအစည်းများ၌ စိတ်၏တန်ခိုးသည် အတားအဆီး အပိတ်အဆိုမရှိသော ရြှုံးမှရောသည် အဟုန်နှင့်တွက်သည့် အလား အခိုးအရှိန်ကြီးမားလျက် သကြားစက်၊ ရေခဲစက်၊ ရုံစက်၊ ဓာတ်အားစက် ကြီးများကိုပင် မောင်းနှင့်နိုင်သော ရေဟုန်နှင့် တူးလေသည်။ ထိစိတ်ကို မနိုင်သူ တို့မှာ တန်ခိုးအရှိန်အား ဖြောင့်စွာမထွက်နိုင်သဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ညွှေ့ပျော်မှုများများနှင့် ရုံမက ဒေါသမီး၊ ဒေါသခိုးတွေ ပိုတ်ဆိုကာရဲ၍နေသဖြင့် မောင်ကျလျက်ရှိသော ကြောင့် သတ္တိတန်ခိုး ထွက်ပေါ်ခြင်းမှာ လမ်းမဖြောင့်ဘဲ ရှိနေလေသည်။ မနာလို ခြင်း၊ မှန်းခြင်း၊ မခံချမ်းခြင်း၊ နဲမြော်ခြင်း ဤစိတ်တို့ ကင်းစေရမည်။

**ဤကား နားထောင်၍ကောင်းအောင် ရေး၍ထားသော တရားစကား မဟုတ်၊ မကောင်းသော (Emotion) စိတ်တို့သည် အသွေးအသား အရုံးကြော များ၌ အဆိပ်စာတ်နှင့် တူသော အလေး၊ အမှိုက်၊ အညစ်အကြေားများတို့ကို အဟုတ်ဖြစ်စေကြောင်း လောကစာတ်၊ ဓာတ်ဖော်နည်းဖြင့် စမ်းသပ်တွေ၏ပိုပြီး ဖြစ်လေသည်။**

ကျွန်ုပ်တို့ ဖြန်မာလုမျိုးမှာ မနောက်ကို ထိန်းကြပ်ချုပ်တည်း၍ မရနိုင်ဟု စွဲမှုတ်၍ထားတတ်ကြ၏။ စင်စစ်မှာ စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းခြင်းအလုပ်၌ လောကျင့် ခန်းမရှိသောကြောင့် ဤကျွန်ုပ်သာအယူကို စွဲ၍နေကြလေသည်။ အလေးရှိသောအခါ

ခက်ခဲခြင်းမရှိပေ။ ကိုလေသာ၊ ကာမဂ္ဂတ်စိတ်ကိုပင် ချုပ်တည်းလျှင် ရနိုင်ကြောင်း ယောက်သူးနှင့်မိန်းမ တွဲ၍ကရာ၌ ဂက်သရေးရှိ လူကြီးလူကောင်းများ၏ စိတ်ထား ပုံကို ထောက်သဖြင့် သိနိုင်လေသည်။

အတွေ့ကို မရှောင်နိုင်ဟူသာ စကားသည် မမှန်စကားဖြစ်ကြောင်း ဗေးမကူး ဆရာတော် သက်သေပြခဲ့လေသည်။ ငှုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ လုံးလုံးမရှောင်ခဲ့လေသည်း အရှင်ဘက် အနိုင်ဘက်မှာ ပို၍များလေသည်။ ဆီးဦးထောပတ်ကို မိုဝင်နိုင်သော ဘုန်းကြီးသောပုဂ္ဂိုလ်လည်း ဖြစ်၏။ တွေ့ရသောအချိန်မှာ ကာမဂ္ဂတ်ကို အထူးနှီး ကြွေသောအချိန်နှင့် အခြေအနေလည်း ဖြစ်၏။ အဘယ်အခါမျှ မတွေ့ရသဖြင့် မွတ်သိပ်ပူလောင်၍ နေသည်လည်းမှန်၏။ သို့ပါလျက် အဆုံးကို ရှောင်နိုင်ခဲ့သည် မှာ လူသည် မိမိ၏စိတ်ကို ထိန်းနိုင်သော တန်ခိုးသတ္တိနှင့် ကောင်းစွာပြည့်စုံကြောင်း ထင်ရှားသော သက်သေဖြစ်လေသည်။

ပစ္စည်းဆုံးပါးသည်အခါ နဲမြော၍ ဤလောကမှာ မဆုံးပါး မပျက်စီးသူမရှိ။ ရှာကြ ဖွေကြရခြင်းမှာ ကုန်ကျဆုံးပါးထိအတွက်သာ ဖြစ်သည်ဟူသာ ဆင်ခြင် နည်းဖြင့် ပြောပျောက်တတ်သော အကျင့်ကို ရသောအခါ စီးပွားပျက်၍ ဥဇ္ဈာဒုး မဖြစ်နိုင်ပေ။ အလဟသုကုန်တာစို့ အကျည်းတာပဲဟူသောစကားကိုလည်း ပြော တတ်ကြလေသည်။ ကုန်ခြင်းသာ ပစာနပဲ။ ရှင်ဘုရင်များသော့မှ နှုန်းကျကြသေး တာပဲ။ ငါလူကောင်း လူချမ်းသာဟု ငါကိုယ်ကို စွဲမှတ်ပြီး ဒီလိန့်မြောနေခြင်းဟာ လူကောင်းလူချမ်းသာဖြစ်ခြင်း စီလာကြီးပဲ။ နဲမြောလို့ ပြန်ရှိုးမှာလား မရနိုင်သော အရာကို ဘယ်အတွက် နဲမြောခြင်း ပြောပျောက်ရပါသလဲဟူသာ နည်းမျိုးနှင့်ဖြေ လျှင် နဲမြောခြင်းပြောပျောက်ကာ လောကနိုဗာန်ကလေးတစ်ပိုင်းကို ရသည်နှင့် တူလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ သုခစည်းစိမ်းသည် နဲမြောသူများမသိ မတွေ့မခံစား ရသော ထူးမြတ်သောစိတ်၏ စည်းစိမ်းဖြစ်လေသည်။

(ကြီးပွားချမ်းသာ စိတ်ပညာမှ)



## အလုပ်၏အကျိုး

စင်စစ်အားဖြင့် အလုပ်သည် စိတ်၏အစာဖြစ်၏။ မီးသည် လေနှင့် အောက်ဆီရွင်ကို မိုးစားသောက်ခြင်းဖြင့်သာ တောက်လောင်နိုင်သလို စိတ်တည်းဟူသော မီးတောက်သည် အလုပ်တည်းဟူသော အစာကို မိုးမှုသာ တည်တုနိုင်၏။

အလုပ်တည်းဟူသော အစာကို စိတ်အားမပေးမထောက်ချေ။ ထိုစိတ်သည် မိမိကိုယ်ကို ပြန်၍ မိုးစားသောက်တတ်၍ လေမရသော မီးတောက်ပမာ ချုပ်၌မြင်းခြင်းသို့ ရောက်ရလေသည်။

သို့ဖြစ်သောကြောင့် အလုပ်မရှိသောသူ၏စိတ်သည် အခါများစွာ ဖောက်ပြန်၍ မကောင်းသောအရာများကို ကြိုတတ်လေသည်။

အလုပ်သည် အကျိုးရှိ၏။ အလုပ်ကို မောအောင်လုပ်ပြီးနောက် အိပ်၍ပျော်၏။ စား၍ကောင်း၏။ လောကဓာတ်သည် အလုပ်၏အကျိုးစီးပွားကို ချက်ချင်းလတ်တလော ထင်ရှားအောင် ထိန်းဖြင့်ပြ၏။ သို့သော်လည်း ပင်ပန်းစွာလုပ်ပြီးမှသာလျှင် ထိအကျိုးကို ပေးတတ်လေသည်။

၍၍စားကောင်းအိပ်ပျော်ခြင်းသည် အဆင်းဆုံးသောလက် အလုပ်သမားများ၏ နည်းပါးသော ဝင်ငွေအတွက် သနား၍ ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းနှင့် တူလေသည်။

ဘိုင်စကယ်တို့မှာ လည်လျက်သွားနေမှ ထောင်၍နေနိုင်၏။ အလည်ရပ် လျှင် လဲကျေလေသည်။ လူသွေ့ဝါတို့၏ ဦးနောက်သည် ကောင်းသောအမှုကို ကြိုစည်ရန် တာဝန်ထွေရားရှိ၏။ ထိုဝေ့ရားပျက်ကွက်က ရူးတတ်လေသည်။ ရာဇ်တ်မှူးလွန်ခြင်းသည် ရူးသွပ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်လေသည်။

မကောင်းသော အရာများကို ကြံ့စည်တွေးတောြခြင်းသည်လည်း 'ဥမ္မာဗ္ဗာနာ' ပင် ဖြစ်လေသည်။

ပျင်းရိသောသူသည် သေသူထက် ပိုမို၍ အသုံးမကျချေ။ သေသူမှာ ထားရာ ဦးနော်၏။ ပျင်းရိသူမှာ ထားရာ၌ မနေသဖြင့် လူသေထက် ပိုမို၍ အနောင့်အယ်က် ပြတတ်ခြင်းသာ ခြားနားလေသည်။

အလုပ်ရှိသောသူများ၌ အဆင်းရဲဆုံးသောအရာသည် အလုပ်မရှိသော စည်းသည်ကို စည့်ခံရခြင်း ဖြစ်လေသည်။

အခိုန်သည် သစ်တုံးနှင့်တူဗျာ၏။ လူရပ်၊ နတ်ရပ်ကိုထဲလျှင် လူရပ်၊ နတ်ရပ် ဖြစ်၏။ ခွေးရပ်၊ နွားရပ်ထဲလျှင် ခွေးရပ်၊ နွားရပ်ဖြစ်၏။ အလကား မြေပေါ်၌ ထားလျှင် တုံးအောက်၌ တီကောင်တွေ၊ အေးပြုတွေ၊ မြို့မြို့တွေ၊ ပိုးမွားတွေခို၍ နေတတ်လေသည်။

အခိုန်သည် ပန်းပွင့်များနှင့်လည်းတူဗျာ၏။ ငင်းပန်းပွင့်များ၌ ချို့သောပန်းရည် ပါရှိလေသည်။ သို့အတွက် ရရှိသောအခိုန် မိန့်၊ စက္ကန်းဟူသွေ့တို့မှ ပန်းရည်ကို ပျေား၏အလား ကုန်စင်အောင်ယူပြီးမှ လွတ်ကြလေသကည်း။

အလုပ်မရှိလျှင် ပေါက်တူးပေါက်၍ နေခြင်းကမြတ်၏။ အကြောင်းမူကား မလုပ်ဘဲစားသော ပျားဖို့တို့သည် မိုးညီးပေါက်ခါနီး၌ ပျားဒုံ့မှန်င်ထုတ်သတ်ပုတ် ခြင်းကို ခံရတတ်လေသည်။

(လူတစ်လုံးသူတစ်လုံးမှ)



## အကြံကြီးရမည်

အကြံကြီးရမည်။

အကြံကြီးမှ ကြီးမြင့်၏။ အကြံသေးလျင် သေးသိမ်၏။ အကြံကြီးဖို့ရန် အတွက် လွန်စွာ ဉာဏ်ကြီးဖို့မလို။ အလုပ်ကြီးအကိုင်ကြီးလုပ်သူတို့သည် ဉာဏ်ထူး သူများ မဟုတ်ကြပေ။ အမှတ်သညာများခြင်း၊ မျက်စိနှင့်နားကို ပွင့်စွာ ထားခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းကောင်းခြင်း၊ အကျိုးအပြစ်ကို ဆင်ခြင်၍ အရှည်ကို မြင်တတ်ခြင်းသာ လိုရင်းဖြစ်၏။

ရွှေကိုသာလျင် မရှုရ။ ငွေမှာသာ အမြတ်အစွမ်း၊ အဖိုးအခဟု မထင်ရ။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက် အဖိုးတန် သော အကျိုးစီးများတွေ များစွာရှိ လေသည်။ ရုဏ်သတင်း၊ အပေါင်းအသင်း၊ ဗဟိုသုတေ၊ အတွေ့အမြင်၊ ကိုယ်တွေ၊ အတတ်၊ အဆက်အသွယ်တို့သည် အဖိုးအခများပင် ဖြစ်ကြလေသည်။ ထိအချက် ကို မသိမမြင်၊ ငွေဖြေဖြေကလေးကိုသာ မြင်သူတို့သည် ကြီးကျယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ဖို့ခက်လေသည်။

အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်ရာ၌ ငွေထက် အဖိုးထိုက်တန် သော လမ်းအခွင့်တွေ ကို ရနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မရှိကလည်း မကြီးများနိုင်၊ အကြီးအကျယ် မလုပ်နိုင် မချွဲနိုင်ပေ။ သို့သော်လည်း ‘ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်’ ဆိုသည်မှာ အထိုးကျွန် ပေါ်မလာနိုင်။ တစ်စုံတစ်ရာကိုဖို့၍ ပေါ်လာရမြှုဖြစ်လေသည်။ မီးခြစ်ကလေးများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ကြိုစည်လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ မော်တော်ကားမှ လေယာဉ်ပုံ ထွက်ပေါ်ရလေသည်။ သို့ဖြစ်လေရာ လက်ရှိ အမြတ်မြင်ရသော အလုပ်အကိုင် များ လုပ်ကိုင်နည်း၊ စနစ်များ ပစ္စည်းများကို ဂရာစိုက် ကြည့်ရမှတ်သားကာ

ငါအဘယ်ပုံထူးအောင် လုပ်ရမည်ဟော အကြံကို ထုတ်ရမလသည်။

အခါများစွာ၌ တစ်စုံတစ်စုံရာသို့ မြင်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ စကားတစ်လုံးကို ကြားရသဖြင့်လည်းကောင်း၊ စာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ရှုရသဖြင့်လည်းကောင်း (Association of Ideas) ခါးနည်းအတိုင်း အကြံမှတ်၍ထား စကင်ပလန်းကို စာရေး၍လည်းကောင်း၊ ပုံခွဲ၍လည်းကောင်း လုပ်ရမည်။ လူတို့၏ ခေတ် အလိုက်ကိုလည်းကောင်း၊ အသုံးကိုလည်းကောင်း သိရ၏။

တစ်စုံတစ်စုံရာကို ကြည့်လျှင် စူးစိုက်စွာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသော စီတ်နှင့်ကြည့်က အကြံသစ်၊ ဉာဏ်သစ်ကို ရနိုင်၏။ မိမိ၏ အစွမ်းကို ယုံကြည်ကာ ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်အောင်လုပ်ရသော စီတ်ရှိကာ (Initiative) ခါးစတွင်တတ်သော အစွမ်းကို ရနိုင်လေသည်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နှင့် စထွင်တတ်သော အစွမ်းရှိမှသာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်နိုင်လေသည်။

အလုပ်ဟုသူမျှမှာ တိုးတက်ရန်လည်း အမြှုပိုမို၏။ အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်၍ ဖြစ်ပြီး မပျက်နိုင်သော အခြေကို ရသောအခါ အဘယ်ပုံတစ်ဆင့် တက်ရမည်ကို ရှာကြိုရမည်။ အတက်မြန်လွန်းက ခု ခု မျှားတတ်၏။ မတက်လျင်လည်း ခုတ် တတ်လေသည်။ မဆုတ်နည်း၊ မပျက်နည်း၊ အကောင်းဆုံးမှာတက်ဖို့ရန် အမြှားဖြင့် ဆင်ခြင်၍နေခြင်း၊ အချက်အလက်ရှာ၍နေခြင်း ဖြစ်လေသည်။

မဆိုင်သောအလုပ်ကို မချွဲနှင့် ဆိုင်ရာ အလုပ်တစ်ခုမှာ နိုင်လွှာတွေးသန်မှ အားကြီးသောအခါ မချွဲလျင် မနေ့နိုင်အောင်၊ အတက်ဖောက်သလို ထွက်ပေါ်ရ မည်ကား မမှုတာပေ။ ထိုသို့ အတက်ထွက်ပေါ်ချင်သည့်အခါ ချို့ဖွဲ့၍ မပစ်ကောင်းပေ။ အတက်တွေ မများလွှန်းစေရန် သတိပြုရမည်။

ပျားမွေးရည် ပျားရည်တွေအောင်၍ ပျားကောင်များသည့်အခါ ပျားအုံမှ အတက်ထွက်၏။ ထိုအတက်တွေ ခုလျင် တစ်အုံပွားဖို့ရန်အတွက် မတတ်ကောင် ဖြစ်လေသည်။ ထိုအခါ မအတက် အဘယ်မျှထွက်သည်ကို ကြည့်ရ၏။ သုံးတက် ထွက်သည့်အခါ ပါ၏ပျားများသည် သုံးအုံခွဲလောက်ရဲ့လား၊ နှစ်အုံသာ တော်မည်လား၊ 'ဟု ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး နှစ်အုံလောက်သာ ခွဲဖို့တော်လျင် မ အတက်တစ်ခုကို ဖျက်ဆီး၍ ပစ်ရမည်။ ထိုနောက်မှ အုံခွဲ၍ ပေးရလေသည်။

အလုပ်မှာလည်း ထိုနည်းအတိုင်းလုပ်ရန် သတိပြုရလေသည်။

အကြံဘဏ်ကြီးခြင်းသည် စွဲမြေခြင်း၊ ဝီရိယရီခြင်း၊ နီးကြားခြင်း၊ စွန့်စားခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်ခြင်း၊ လျင်မြန်ခုံးဖြတ်တတ်ခြင်း ဤအစွမ်းတို့၏ ပေါင်းစွမ်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာလေသည်။

ထိုသွေ့များကြောင့် သာမန်လုပိသည် သာမန်အခြေအနေမှ အထွတ်အထိပ် သို့ ရောက်ကြလေသည်။

ကြီးမြင့်လိုသူတို့ အောက်ပါအချက်များကို မိမိတို့၏ သူတ္တာန်၌ စစ်ဆေးရှုဖော်ရမည်။

- (က) ကြံသောအကြံသည် အများလိုလားသောအကြံ ဖြစ်လေသလား။
- (ခ) အောင်မြင်နိုင်လမ်း အဘယ်လောက်များသည်နည်း။
- (ဂ) ငါမှာ ထိအလုပ်အတွက် အခြေခံ စုလင်ပါ၏လား။
- (ဃ) ငါအတွက် အဘယ်မျှ အကျိုးရှိမည်နည်း။
- (င) စဉ်လုပ်ရန် အကောင်းဆုံးသောလမ်းများကား အဘယ်နည်း။
- (စ) ငါအတွက် ဤအကြံထက်ကောင်းသောအကြံ ယခုအခါ ရှိသေးရဲ့လား။
- (ဆ) အနောင့်အယှက် အဖျက်အဆီး ဘေးအန္တရာယ် အဘယ်လောက်များသနည်း။

ဤမေးခွန်းများကို မေးရမည်။

ထိုကဲ့သို့ စစ်ဆေးပြီးသောအခါ၌ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ဆုံးဖြတ်ရန် လွယ်ကူလိမ့်မည်။

ကြံစည်ရာ၌ ပုံစံ(Plan)ကို စဉ်ဆေးရေးချုပ် ကြံရမည်။

မလုပ်လျှင်မဖြစ် လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်မှ နိုင်မှနိုင်ပါမလားဟု တွေး၍ဖော်မလို၊ ချက်ချင်းထလုပ်ရမည်။ တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကြည့်မှ အစွမ်းသတ္တိတွေ ထွက်ပေါ်လျက် မခက်ကြောင်းကို တွေ့ရှိရတတ်လေသည်။

အောက်ပါစကားများကို ညျှော်အပ်ရာဝင်သည့်အခါ၌ဖြစ်ဖြစ်စေ၊ အားလပ်သည့်အခါ၌ဖြစ်စေ စုံစုံကိုယ်ကြည့်စွာ စိတ်ပါပါ၊ မိမိကိုယ်တို့၏ ကြားအောင်ရွတ်ဆိုပါ။

ပါသည် တန်ခိုးဖြစ်၏။

ပါလုပ်လျှင် သာမဆိုဖြစ်သည်။

ပါသည် အောင်မြင်ခြင်းဖြစ်၏။

အောင်မြင်ခြင်းသည် ငါအဖို့ဖြစ်၏။

တတ်ကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၏။

ငါ၏ အစွမ်းသတ္တိသည် အဆုံးမရှိနိုင်။

(ကြီးမွားရေးလမ်းညွှန်မှ)



## မိတ်ကို ချုပ်ထည်းခြင်း

ကျွန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ စည်းမိမိကို အသက်ရှည့်စွာ ခံစားလိုက အဘယ်အရာ၏ အလွန်မကျင့်ရ။ စိတ်ကို ချပ်တည်းရာ၏။ အပေါ်အပါးကို လွန်စွာမက်သော၊ လိုက်စားလိုသောစိတ်သည် ဆင်းလွှဲကွာအပျီးချိုးတို့ဖြစ်အောင် သေးဆောင်ဖြားယောင်းသော စိတ်ဖြစ်၏။

အဖြစ်ဘက်ဂိုသာ ဆွဲသောစိတ်သည် မကောင်းဆိုးဝါးစီးပွဲဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ထိန်းပေါ်ပေါ်က်သည့်အခါ သတိဉာဏ်ဆင်ခြင်တုတရားကို သက်တော်စောင့်သဖြတ်ထားရမည်။

သွေးဆောင်သောစိတ်သည် ရန်သူ၏စကားကို နားယောင်၍ လိုက်မိက ဒုက္ခန်းနှင့်ယတဲ့သို့ ရောက်ရတော့မည့်ဟူသတည်။ ငယ်ရွယ်သူတို့သည် အဖျက် အပါးနှင့် မတော့ရသေးမီ ထိရန်သူ၏ သွေးဆောင်ခြင်းကို မခြေပေါ်။

အပျော်ကြောင့် ပျုဂါနီးသူ ဟူသမ္မတို့သည် ရှေးဦးပထမ အပျော်စိတ်က သွေးဆောင်သည်မဟုတ်။ အပျော်တည်းဟူသော ဆင်ကြီးကို ဆိတ်သူငယ်ပမာ သွေးဆောင်၍ နိုးကြွေသောကြောင့် အပျော်စိတ်၏ သံည်ပို့ကြက်သူငယ် အမိခံရ သလို ဖြစ်တတ်၏။

အပေါ်ကလာ၍မစာ၊ အပေါ်ကို အကြောင်းမဲ့သွား၍ဖြေားမဟာမိတ္ထဲဖွဲ့က  
သဖြင့် အပေါ်တည်းဟူသော မြှောင်းကြီး၏ ပတ်ရစ်ခြင်းကို ခံရလျက် မလွတ်နိုင်  
ဘဲ နေကြလေသည်။

ଅବ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପାଦଗର୍ଭକୁଣ୍ଡରୀଣ ॥ ପାଦଗର୍ଭରୀଣ ଧୂପିଲେଖିପାଦରୀଣ ଏବାରାହିଲେଖିପାଦରୀଣ ॥

အပျော်၏ စေတမန်များသည် အပျော်သို့ သွေးဆောင်၍၏သော မကောင်းသော အပေါင်းများဖြစ်ကြ၏။

အပျော်နှင့် မတွေ့ဖူးသေးသော လူပျိုလူရှယ်သည် အပျော်သမားများ၏ ချစ်ခင်လိုလားခြင်းကို အဝေးမှ ရောင်ကြရာ၏။

အစီး၌ အပျော်၏အရသာသည် အလွန်ထူး၏။ ထိုနောက် အရသာ ပျောက်ကွယ်ကာ မပျော်ဘဲ မနေနိုင်အောင်စွဲသော အဖြစ်သို့ ရောက်ကြလေသည်။

ထိုအခါ အပျော်သည် ပျော်ပါးပြီးနောက် ခံရသောဒုက္ခကို မမိတော့ပေ။

အပျော်သည် ရုံးသောအဖြစ်သို့ မကြာမိ ရောက်အောင်ပို၏။ သားမယား အတွက် အဘယ်မျှပင် ပူပန်ကြော့ဗြိုက်ဖြေားသော်လည်း အပျော်သမားများမှာ စောစောစီးစီး အသေမဖြောင့်ဘဲ ခွဲခွာရ၏။

အပျော်သည် အသက်တန်းကို တို့စေကြောင်း မယုံကြည်ကြချေ။ အပျော် ဘက်ကို ဆွဲသောစိတ်သည် ပျော်ပျော်နေသေခံသည်ဟုသော ဆင်ခြေနှင့် မသားသုံးကာ ပျက်စီးကြောင်း ကြော်လှု၏။

ငှုံး၏စကားကို ခိုက်များနားထောင်သဖြင့် ဒုက္ခဖြစ်သူတွေ များလှချေပြီ။

စိတ်ညွစ်သောကြောင့် အရက်ကိုသောက်ခြင်းသည် စိတ်ညွစ်မပြု လွယ်ကူသောလက်ရှိက ရုတ်တရက် အသက်ကိုပင် ခြော့နိုင်၏။

ထိုအကဲ စိတ်ညွစ်၍ သေသည်ဟု ပြောကြလိမ့်မည်။ စင်စစ်မှာကား အပူဇ္ဈာ သေခြင်းဖြစ်လေသည်။

ပြည့်တန်ဆာမိန်းမများနှင့် ပျော်ပါးခြင်းသည် ဓမ္မဖွေး၏ခံတွင်းသို့ လက်ကို ထိုးသွင်းသည်နှင့် တူ၏။

များစွာသော ပြည့်တန်ဆာတို့မှာ အမြင်အားဖြင့် ဖြေစင်အောင် ထုံးဖြူသုတ်သံ့၏နှင့်တူ၏။

ငှုံးတို့၏ ညွစ်ညွှုံးခြင်း၊ မသန်ရှင်းခြင်းကို သနပ်ခါးပေါင်ဒါက ဖုံးကွယ်၍ ထားသဖြင့် မဖြင့်ကြရချေ။

အပျော်သမားမှန်းကို ရုပ်အသွင်ဖြင့် သိသာ၏။ ရုပ်အသွင်သည် ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးသော ရုပ်အသွင်သာ ဖြစ်လေသည်။

ငှုံးတို့မှာ ချိန်နှုန်းသိမ်း၊ မှေ့ခိုန်ပျောည့်းမသန်းမရှင်း၊ အဆင်းမရို့၊ တစ်ပိုင်းသေတစ်ပိုင်းဗုပ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ အသက်ကလေးထွက်၍နေသည်နှင့် တူကြလေသည်။

အပျော်သည် ညာ၏အလုပ်ဖြစ်၏။ ညာအလုပ်သည် မမြတ်သော အလုပ်ဖြစ်

၏။ ည၌ ထွက်၍ပျော်သူတို့သည် ငှက်ဆီးငှက်မျိုး ဖြစ်၍ကြလေသည်။

ငှုံးတို့မှာ ညကိုနဲ့လပ်ကြသဖြင့် အသက်ကို တို့စေကြသည်ကား မမွတာ သဘောတရားနှင့် ဆန့်ကျင့်စွာပြုကြသောကြောင့် တည်း။

တိုတော်းသော အပျော်နာရီ အချိန်ကုန်လွန်၍ သွားသောအခါ ပျော်၍ လည်းအားမရ၊ လူလုံးလည်းမလှသ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ မချမ်းမသာ ဖြစ်၍ကြရလေ သည်။

အပျော်ကြောင့် အစားမမြိုန်၊ အပို၍မပျော်၊ အမြဲပျော်၍ မနေရခင်းကြောင့် ဒုက္ခများကြလေသည်။ ကျန်းမာခင်းသည် အလူပေါင်းတို့၏ ဘုရင်ဖြစ်၏။ ကျန်းမာလျှင် အသံသာ၏။ ကျန်းမာလျှင် အဆင်းတောက်ပ၏။ ကျန်းမာလျှင် ပေါ်ပါးလျင်မြန်၏။ ကျန်းမာခင်း၏ အသွင်သည် အပြစ်ကင်းစင်ခင်း လက္ခဏာပင် ဖြစ်လေသည်။

ထိုကျက်သရေရှိသော ကျန်းမာခင်းသည် ပဒ္ဒာကြောနှင့် တူ၏။

ကျန်းမာသူ၏ အကြောများသည် တောင့်တင်းဆိုင်မာ၏။ အရိုးများမှာ အားရှိ၏။ အလုပ်သည် ကျန်းမာသူ၏ အပျော် ဖြစ်စေရာ၏။

အပျော်အပါးမလိုက်စားသူများမှ ထိုင်ရှုံး စည်းစိမ်၊ လျောက်ရာ၌ စည်းစိမ်၊ အပိုရာ၌ စည်းစိမ်၊ စားရန်ဖြို့နှင့်ယုက်၊ အသက်ရည်စွာ ကျန်းမာခင်းအရသာကို ခံစားရ၏။ ထိုကျန်းမာခင်းကို အဘယ်အရာက ဖျက်ပါသနည်း။ အအိပ်အစား မမှန် အပျော်လွန်ခင်းသာလျှင် ပျက်အောင်ဖျက်နိုင်လေသည်။

အပျော်အပါးမရှိသူတို့၏ သွေးသားသည် စင်ကြယ်၏။ စိတ်သည် ကြည် လင်၏။ ဆေးဝါးခ မကုန်မကျပေး။

အပျော်ဆေးသည် သောက်၍မဝသော ရေဖြစ်၏။ ဝန်းဝန်းနှင့် သောက်ကြ၏။

အပျော်တစ်မျိုးကို ၌ဦးနှေ့သည့်အခါ စိတ်နှလုံး လွန်စွာသွေးခြောက်၌ဦး တစ်မျိုးသော ပေါင်းသင်းခြင်းသည် စည်းစိမ်ထက် ဒုက္ခကို ပိုစေလေသည်။

အပျော်မနှင့် ပျော်ပါးကုန်ကြပြီးနောက် အပျော်အိမ်မှဆင်း၍ လမ်းခုလတ် တွင် အခြားအလားတူ အပျော်ဘက်ကို ဆက်ချင်၏။ ဆက်နိုင်သော အခြေအနေ ရှိက ဒုက္ခ၊ မဆက်နိုင်ကလည်း ဒုက္ခပေတည်း။

စိတ်ကို ချုပ်တည်းခြင်းသည် လေ့ကျင့်သလောက် စွမ်း၏။

ချုပ်တည်းမှုကို လုံးလုံးမပြုဖူးသူတို့မှာ အတွေ့ကို ရှောင်နိုင်လေသည်။ လူသည် စီမံကိုယ်ကို စီမံ အစိုးရ၏။ အပျော်စိတ်ကို နိုင်လိုက နိုင်နိုင်၏။ နိုင်စရိ

လျှင် နိုင်၏။ ရုံးစရိတ်လျှင် ရုံးမည်သာတည်း။

နိုင်စရိအောင် ငယ်စဉ်က လောက့်ခြင်းရအောင် ကြီးစားကြပါကုန်။

ကုလားအုတ်သည် သဲကန္တာရွှေ အစာရေစာ အင်တံခါး၍ အပူအလောင်နှင့်  
တွေ့ရသောလည်း အားအင်မဆုတ်သလို ရဲရင့်သော စိတ်ရှိသည့်လူတို့မှာလည်း  
ခံနိုင်သောသတ္တိ ရှိကြလေသည်။

ရဲရင့်သောစိတ်သည် ကံဆိုးကြမှာ အဘယ်မျှပင် ကပ်ရောက်နိုပ်စက်သော  
လည်း မတုန်မလှပ် လပြီးတိမ်းစောင်းခြင်း မရှိနိုင်။ ကံကြမှာကောင်းမှ စိတ်ချမ်းသာ  
ရမည်မဟုတ်၊ ကံကြမှာဆိုးသောလည်း ပြီးရွင်၍ နေနိုင်သောသတ္တိ ရှိစေရာ၏။

ပါမီးနှင်း



[www.mmpdfcity.com](http://www.mmpdfcity.com)



# ဒေါက်မြှင်ခြင်း၏ဘုရင် ပိ-ပိုးနင်း

၁၂၁၄ : ပါ : များ



မြန်မာအွန်လိုင်းတာအုပ်စင်