



ဆရာချစ်စံဝင်း၏ ၁၁၅အုပ်မြောက်စာအုပ်

ချစ်စံဝင်း စိတ်စည်းကမ်း



အခန်း(၁)

စိတ်စည်းကမ်း

စိတ်စည်းကမ်းဟု ဆိုရာတွင် စိတ် ဟူသော အပိုင်းနှင့် စည်းကမ်းဟူသော အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ပါရှိ၏။ စိတ်ကို မနော၊ ဟဒယ၊ နှလုံး၊ ဉာဏ်၊ အသိ ဦးနှောက် စသည် ဖြင့်လည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်၏။

စည်းကမ်းကို စည်းမျဉ်း၊ ပြဌာန်းချက်ဟု လည်း ဆိုသည် ။ စည်းကမ်းတွင် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့် စည်းကမ်းရော၊ မလိုက်နာရှောင်ကြဉ်ရမည့် စည်းကမ်းရော ရှိသည် ။ လူတို့ သည် မိမိတို့ ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ လူအချင်းချင်း၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း၊ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေ၊ သူငယ်ချင်း၊ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ၊ ပေါင်းသင်းနေထိုင်၍ ရအောင် စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ထားကြ၏။ သတ်မှတ်စည်းကမ်း၊ စည်းမျဉ်း၊ ဥပဒေတို့ ကို လိုက်နာကြသည် ။

ဤစာအုပ်တွင် စိတ်နှင့်စည်းကမ်းကိုတွဲ၍ ဖော်ပြထားသည် မှာ ယောက်ယက်ခတ်တတ်သော စိတ်စည်းကမ်းတကျရှိစေရန် ဖြစ်သည် ။ စိတ်သည် လူတွင် ရှိနေသော အရေးအလွန်ကြီးသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။

စိတ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်အရှင် ဇနကာဘိဝံသက သူ၏ ကိုယ်

ကျင့် အဘိဓမ္မာစာအုပ်တွင် ရှင်းလင်းဖော်ပြထား၏။

မပြောင်းလဲသောတရား ၄ပါးရှိသည် ။

မပြောင်းလဲခြင်းကို ပရမတ္ထ၊ ပရမတ်တရားဟု ခေါ်သည် ။

ထိုခိုင်မြဲသော မပြောင်းလဲသည့် တရားလေးပါးတွင် စိတ်သည် တစ်ပါးအပါအဝင် ဖြစ်၏။ စိတ်၊ စေတသိတ်၊ ရုပ်နှင့် နိဗ္ဗာန်တို့ သည် မပြောင်းလဲကြဟု ဆို၏။ ကျွန်တော်တို့ သည် မပြောင်းလဲသော တရားလေးပါးထဲမှ စိတ်အကြောင်းကို အဓိကထား ပြောကြားကြမည် ဖြစ်သည် ။ စိတ်၏ သဘောသည် အာရုံများကို သိခြင်းဖြစ်သည် ။

အာရုံများကို သိတတ်သောသဘောသည် စိတ်ပင် ဖြစ်၏။ စိတ်မှ တစ်ပါး အခြားအရာတို့ သည် အာရုံခံစားမှုကို မသိတတ်။

စိတ်သည် ဖြူသည် ၊ မဲသည် ၊ ဝါသည် ၊ လှသည် ၊ အရုပ်ဆိုးသည် ၊ စသည် တို့ ကို သိသည် ။ စိတ်သည် ဆူသည် ၊ ညံ့သည် ၊ အသံကျယ်လောင်လွန်းသည် ၊ အသံတိုးလွန်းသည် ၊ အသံသာယာသည် ၊ အသံသာယာ စသည် တို့ ကို သိသည် ။ စိတ်သည် မွှေးသည် ၊ နံသည် ၊ ပုတ်သည် စသည် ဖြင့် သိသည် ။ စိတ်သည် ချိုသည် ၊ ချဉ်သည် ၊ ငန်သည် ၊ ဖန်သည် ၊ ခါးသည် ၊ သက်သည် ၊ စပ်သည် ၊ ဆိမ့်သည် ၊ အီသည် စသည် တို့ ကို သိသည် ။ စိတ်သည် အတွေ့အထိန်းညံ့သည် ၊ ပျော့ပြောင်းသည် ၊ မာကြောသည် ၊ စသည် တို့ ကို သိသည် ။ ထို့ပြင် စိတ်သည် ထိုအာရုံငါးပါးနှင့်တကွ အခြားသော အကြောင်းအရာများကိုလည်း သိသည် ။

ထိုကဲ့သို့ ဖြူခြင်း၊ နီခြင်း၊ ဆူခြင်း၊ သာယာခြင်း၊ မွှေးခြင်း၊ နံခြင်း၊ ချိုခြင်း၊ ငန်ခြင်း၊ နူးညံ့ခြင်း၊ မာကြောခြင်း၊ တို့ အပြင် အနီးအဝေး၊ အနည်းအများ ၊ အတိမ်အနက် စသည့် သိခြင်းဆိုင်ရာ အသိအာရုံများကို

ရယူနိုင်ခြင်းသည် စိတ်၏ ဂုဏ်သတ္တိပင် ဖြစ်၏။ ထိုသို့သိခြင်းကို ဆေး သိပ္ပံပညာရှင်တို့ က ဦးနှောက်၏ သဘော၊ ဦးနှောက်၏ သတ္တိအဖြစ် ဖွင့် ဆိုကြ၏။

စိတ်၏ ဖွဲ့စည်းမှုတွင် ဆန္ဒများ ၊ အကြံအစည်များ ၊ စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများ ၊ တွေးတောကြံဆမှု များ ၊ ဗဟု သုတအတွေ့အကြုံ၊ အသိအမြင်၊ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံဆိုင်ရာ ပညာရပ် များ ၊ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုများ လည်း ပါဝင်၏။ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ခံစား ခြင်း၊ အမှတ်ရခြင်း၊ သတိရခြင်း၊ အနုပညာရပ်များ ၊ စံနှုန်းများ ၊ စနစ် များ နှင့် အယူဝါဒ သဘောများ လည်း ပါသည်။ ။

စိတ်သည် လူ၏ ကာယကံအလုပ်၊ ဝစီကံအလုပ်၊ မနောကံအလုပ်တို့ ကို ဦးဆောင်သည်။ ။ စိတ်သည် အဝေးသို့ သွားနိုင်သည်။ ။ အဝေးသို့ သွားသည် ဆိုရာတွင် ခြေဖြင့်လျှောက်သကဲ့သို့ သွားသည် မဟုတ်၊ အာရုံ ဖြင့် သွားရောက်ခြင်း ဖြစ်၏။ စိတ်သည် အလွန်မှ လည်း အဖြစ်အပျက် မြန်သည်။ ။ စိတ်သည် ကိုယ်ထည် ခြပ်အထင်အရှားမရှိ၊ စိတ်သည် ဖြူ သည် ၊ နီသည် ၊ ဝါသည် ၊ ဖန်သည် ၊ ခါးသည် စသည် တို့ ကို အာရုံဖြင့် သာ သိရှိနိုင်သော သတ္တိရှိ၏။ စိတ်သည် အကောင်အထည် ခြပ်မရှိသော် လည်း လူဘောင်ဘဝတစ်ခုလုံးကို သူက ဦးဆောင်လျက်ရှိ၏။ လူ၏ တ စ်နေတာ လုပ်ငန်း၊ လူတစ်ယောက်၏ တစ်ဘဝကိစ္စ၊ လူ့အဖွဲ့စည်းတစ်ခု ၏ အလုပ်၊ နိုင်ငံတစ်ခု၏ ဖြစ်စဉ်၊ လူသားတစ်ရပ်လုံး၏ လူ့သမိုင်းကို လူ၏ စိတ်ကသာ ဦးဆောင်ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ။

လူ့ဘောင်ဘဝ၏ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးများကို လူ၏ စိတ်က ဖန်တီး သည်။ ။ စိတ်တွင် ကောင်းသော၊ စိတ်နေသဘောထားတို့ ရှိသလို မကောင်းသော စိတ်နေသဘောထားတို့ လည်း ရှိ၏။ စိတ်သည် မိမိအသက်ရှင်

လိုစိတ်၊ အသက်ရှင်သန်စဉ် ကောင်းကောင်း ဝတ်၊ ကောင်းကောင်း စား
၊ ကောင်းကောင်း နေလိုစိတ် စသော အတ္တ၏ သဘောများ လည်း ရှိ၏။
မိမိလူ့အဖွဲ့အစည်း၊ မိမိ၊ မိသားစု၊ မိမိနိုင်ငံ ကောင်းကောင်း ဝတ်၊
ကောင်းကောင်း စား၊ ကောင်းကောင်း နေလိုသော သဘောလည်း ရှိ၏။
ဤအတ္တစိတ်က လူ့ဘောင်ဘဝတိုးတက် ကြီးပွားအောင် လှုံ့ဆော်မှုရှိသ
ည် ။

လူသည် ထိုကဲ့သို့အတ္တစိတ်ရှိသော်လည်း လူအချင်းချင်း အတူတကွ
နေ၍ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ကပ်ရောဂါ များကို ကာကွယ်ကြရသော
အခါ အတူတကွ ပူးပေါင်း၍ ပရဟိတလုပ်ငန်းများ ၊ အများ အကျိုး
ဆောင်လုပ်ငန်းများကိုလည်း ဆောင်ရွက် လာရသည် ။ လူသည် လုပ်
ဆောင်လိုသည် ဖြစ်စေ၊ မလုပ်ဆောင်လိုသည် ဖြစ်စေ၊ အများ အကျိုး
ကိုလည်း လုပ်သော သူလည်း ဖြစ်၏။

ထိုသို့လုပ်ဆောင်ကြရာတွင် အတ္တအကျိုးကိုပို၍ ဆောင်ရွက်သူ၊ သူ
အကျိုး၊ ကိုယ့်အကျိုးမျှတစွာ ဆောင်ရွက်သူ၊ အများ အကျိုးကို ပိုမိုဆောင်
ရွက်သူဟူ၍ အမျိုးမျိုးရှိလာသည် ။ အတ္တအကျိုးကို ပို၍ ဆောင်ရွက်
ခြင်းဖြင့် ပဋိပက္ခများ ၊ ရန်ပွဲများ ၊ စစ်ပွဲကြီးများ ဖြစ်လာတတ်၍ သူ
အကျိုး ကိုယ့်အကျိုးမျှတစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အေးချမ်း
သာယာဝပြောမှုများ ရှိသည် ။ ပရဟိတဆောင်ရွက် သူတို့ သည်
သူတော်စင်တို့ ပင် ဖြစ်၏။

အများ အကျိုးနှင့် မိမိအကျိုးကိုမျှတစွာ ဆောင်ရွက်သူများကို စိတ်
ကောင်းရှိသူများ ဟု ခေါ်၏။ အတ္တလွန်ကဲသူများကို စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိ
သူများ ဟု ခေါ်၍ အများ အကျိုး ဆောင်ရွက်သူများကို သူတော်စင်များ
ဟု ခေါ်ကြသည် ။

ထို့ကြောင့် လူတွင် စိတ်ဆိုးရှိသူ၊ စိတ်ကောင်းရှိသူဟူ၍ ရှိသည်။ ။

စိတ်ဆိုးရှိသူကို ကောင်းအောင်လေ့ကျင့်၍ ရသလို စိတ်ကောင်းရှိသူသည် လည်း စိတ်ဆိုးစိတ်ပုတ် ကိန်းအောင်းလာတတ်၏။ စိတ်ကောင်းရှိသူတွေများ သော လူ့ဘောင်ဘဝသည် အေးချမ်းသာယာ၍ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးမှုများ ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကောင်းရှိသူသည် အစဉ်ထာဝရကောင်းသော စိတ်တည်ရှိနေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပုတ်ရှိသူသည် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ် ကိန်းအောင်းလာစေရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ကျွန်တော်တို့ သည် စိတ်ကို စည်းကမ်းဖြင့်ထိန်းကျောင်းပါက ရ၏။

စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်း ရှိရေးသည် လူအများ အတွက်ရော လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက်ပါ အရေးကြီးသည်။ ။ စိတ်ကောင်းမရှိပါက ဆိုးယုတ်မှုများ ၊ နိုင်ငံထက်စီးနင်းပြုမှုများ ၊ လုယက်မှု၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုများ ၊ စစ်ပွဲများ ၊ တွန်းလှန် အုံကြွမှုများ ဖြစ်ပွား၍ တိုင်းပြည်ရပ်ရွာမအေးချမ်းဘဲ လူနှလုံးသားများ မငြိမ် မချမ်းဖြစ်ရသည်။ ။

ထို့ကြောင့် လူတို့ ၏ စိတ်သည် စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်၌ တည်ရှိနေစေရန် ဤ ‘စိတ်စည်းကမ်း’မည်သော စာအုပ်ကို ရေးသားရပါသည်။ ။

အခန်း(၂)

စိတ်ကိုပြုပြင်၍ ရသည်

လူခြင်းတူသော်လည်း အသက်ရှူခြင်း ကွဲသည် ။

လူတစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက်ရပ်ရည်ခြင်း မတူကြသကဲ့သို့ စိတ်ခြင်းလည်း မတူကြ။ အချို့က ထုံထိုင်းသောရပ်ရှိ၍ အချို့က သွက်လက်သောရပ်ရှိကြ၏။ ထို့တူ အချို့က ထုံထိုင်းသောစိတ်ရှိကြ၍ အချို့က သွက်လက်သောစိတ် ရှိ၏။ ထိုသို့ကွဲပြားရာတွင် အလှဘက် အသွက်ဘက်၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းအောင်လှသူ ရှိသလို အဆိုးဘက် အထိုင်းဘက်တွင် ပြိုင်ဘက်မရှိ ဆိုးယုတ်သူတို့ လည်း ရှိ၏။ မသိမသာသွက်သူ လှသူတို့ ရှိသလို မသိမသာ ဆိုးယုတ်သူတို့ လည်း ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်အမျိုးမျိုးကွဲပြားမှု ရှိသည် ကို စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်း၌ တည်ရှိအောင် စိတ်ကို ပြုပြင်၍ ရသည် ။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် ဆရာပေးလိုက်သော စာများကို မကျက်မဖတ်ဘဲ နေ၏။ သူတကာကို ရန်စ၍ ရန်ဖြစ်ရန်လိုသော စိတ်ရှိသည် ။ လက်တွေ့လည်း သူ့ထက်ငယ်သူတို့ ကို ထိုးကြိတ်တတ်သည် ။ ထိုလူငယ်ကျောင်းသားအား စာကျက်လာအောင်၊ စာတော်လာအောင်၊ မိမိထက် ခွန်အားနည်းသူကို ကူညီစောင့်ရှောက်လာအောင် သူ၏ စိတ်

ကို ပြုပြင်၍ ရသည်။ ဆရာ/ ဆရာမနှင့် အုပ်ထိန်းသူမိဘတို့ က ဆိုဆုံး
မ၍ သော်လည်းကောင်း၊ ဒဏ်ခတ်၍ သော်လည်းကောင်း၊ အချိန်ယူ
အချိန်ပေးပြုပြင်ပါက လူကောင်းသူကောင်း၊ လူတစ်လုံးသူတစ်လုံး ဖြစ်
လာနိုင်သည်။

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ကြီးက စိတ်ကိုရော ရုပ်ကိုပါ ပြုပြင်၍ ရ
ကြောင်းကို တောမှ တက်လာသော သူတစ်ဦးနှင့် ဥပမာပြဆို၏။ တော
၌ မွေး၍ တောသွေးပါရှိသူ တောသူတောင်သားတစ်ဦး မြို့သို့တက် လာ
ပြီး မြို့ကြီးပြကြီးတွင် နေ၍ မြို့ကြီးသူမြို့ကြီးသားတို့ ၏ အတုကိုယူကာ
ဝတ်ပုံ၊ စားပုံ၊ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ အလုံးစုံကို အတုခိုးပြုပြင်၍ ကိုယ်ကျန်းမာ
ရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ချမ်းသာရေးတို့ ကိုပါ လိုက်စားခြင်း ပြုပြင်ပါက
မကြာခင် မြို့သွေးဝင် လာပြီး မြို့ကြီးသားဂိုက်၊ မြို့ကြီးသားဆိုက်
ပေါက်လာ၏။ တသွေးတမွေး ဖြစ်လာသည်။

‘ဟ.... ငါတို့ မြို့ပြောင်းသွားတာ ဘာမှ မကြာသေးဘူး၊ တသွေးတ
မွေးနဲ့ မှတ်တောင်မမှတ်မိတော့ဘူး၊ မြို့ကြီးသားပုံပေါက်လာတာကိုး’ဟု
ဆိုကြ၏။

ရုပ်သည် အပြောင်းအလဲမမြန်၊ အပြောင်းအလဲ မမြန်သော ရုပ်ကို
ပင် တသွေးတမွေးဖြစ်အောင် ပြုပြင်လေ့ကျင့်ယူ၍ ရလျှင် အပြောင်းအ
လဲမြန်သော စိတ်ကိုအဘယ်မှာ ပြုပြင်၍ မရဘဲရှိပါအံ့နည်း။ အခု
စိတ်ဆိုးနေရာမှ စိတ်ဆိုးပြေအောင် ပြုလုပ်၍ ရ၏။ မကောင်းမှု တစ်ခုခု
လုပ်နေသူကို မကောင်းမှုပြုခြင်းမှ ရပ်တန့်သွားအောင် ဆောင်ရွက်၍ ရ
သည်။ သူ့ပစ္စည်းကို ခိုးယူလိုစိတ်ကို သူ့ကိုယ်သူ ပြုပြင်ကြသူများ
လည်း ရှိ၏။

မိမိစိတ်နေစိတ်ထားသည် ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား ဆိုသ

ည်ကို မိမိသာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်၏။ မိမိ၏ စိတ်ထားသည် ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား ဆိုသည် ကို မိမိသာလျှင် အသိဆုံး ဖြစ်၏။ မိမိ၏ စိတ်ထားသည် လောဘသက္ကာယ များ နေသလား၊ မများ ဘူးလား မိမိအသိဆုံး ဖြစ်၏။ အရောင်းအဝယ် သမားတစ်ဦးသည် ယူသင့်သည့် အမြတ်ထက် ပိုယူလား၊ မယူဘူးလားဆိုသည် ကို ထိုသူသည် အသိဆုံး ဖြစ်၏။ ဆရာဝန် တစ်ဦးသည် လူနာထံမှ ဆေးဖိုးဝါးခကို တရားမျှတစွာ ယူတာလား? မသာပါးစပ်ထဲမှ ကူးတို့ ခကိုပါ နှိုက်ယူနေတာလား ဆိုတာ သူအသိဆုံး ဖြစ်သည် ။ ကုန်သည် တစ်ဦးသည် လယ်တီ ဆရာတော်ကြီးပြောသလို -

ဆီထဲမှာ ရေနွေးရော

ဆေးရွက်မှာ ရွက်ညှပ်

ဗျပ်ထဲမှ မုရင်းဆန်

ရေနံမှာ ရေရော

လက်ဖက်မှာ ရေကူ

ဘယ်ကုန်မျိုး မတူပြီဟု ဘယ်လိုပင် ပြောပြော ကိုယ့်မနောအကြောင်း ကိုယ်သာလျှင် အသိဆုံးဖြစ်ပါ၏။

ထိုကဲ့သို့ ဆီရောင်းရာတွင် စားအုန်းဆီကိုပဲ ဆီလုပ်ရောင်း၊ ဆီထဲတွင် မှ ရေနွေးရော၊ ဆေးရွက်ကြီး ရောင်းရာတွင် ပူးရွက်ညှပ် ဆန်ကောင်းနှင့် ဆန်ညံ့ရော၊ ရေနံမှာ ရေကူ၊ လက်ဖက်ရောင်းရာမှာ ရေထိုးအမျိုးမျိုးကူလီကူမာ လုပ်၍ ဈေးရောင်းရာတွင် တစ်ခဏ အမြတ်ရနိုင်သော်လည်း ရေရှည်တွင် ထိုလူမျိုးများ သည် ဒုက္ခလှလှတွေ့ရသကဲ့သို့ သံသရာတွင် လည်း ဒုက္ခနှင့် မုချတွေ့ရတတ်သောကြောင့် ထိုသို့သော

ကိစ္စရပ်များ သည် မလုပ်ကောင်း၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ အသက်မွေးဖြူဖြူနှင့် လူကြည်ညို၊ နတ်ကြည်ညို လုပ်ဆောင်သည် က အမြတ်ဆုံးဖြစ်၍ မကောင်းစိတ်ကို ကောင်းစိတ်နှင့် အစားထိုးကြရမည် ဖြစ်၏။

စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မကြည်ညိုနိုင်၊ မိတ်ဆွေခြင်း၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမသားခြင်း၊ ဇနီးခင်ပွန်းခြင်း၊ ဆရာဒကာခြင်း၊ အပေါင်းအသင်းခြင်း၊ ဘယ်သူဘယ်ဝါ ဘယ်လိုစိတ်ထားရှိသည်ကို သိကြ၏။ မိသားစု၊ ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမများ အတွင်း သိုးမဲဟု အပြောခံရသူသည် ပါတတ်၏။ စုန်းပြူးဟု လည်း ခေါ်သည် ။ ငါးခုံးမတစ်ကောင်ကြောင့် တစ်လှေလုံးအပုတ်မခံနိုင်ကြသောကြောင့်လျှင် ယင်းသိုးမဲကို ရှောင်ထားဖယ်ထားကြရ၏။ ထိုသူ စိတ်ကောင်းမရှိ၊ ယုတ်မာကြောင်း သိရလျှင် ဘယ်သူမှ စီးပွားဖက်မလုပ်ကြတော့၊ ယုတ်မာသူတို့ ကို ချစ်ခင်အားထားကြည်ညိုမှုလည်း မပြုနိုင်ကြ။ ထိုကြောင့် လူလောကအသိုင်းအဝိုင်းတွင် ဆရာဒကာလူနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် နေရသောကြောင့် လူတိုင်း မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်ဖြောင့်မတ်အောင် ပြင်ဆင်နေထိုင်ထိုက်၏။ စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိနေသောသူသည် သူ့စိတ်နေစိတ်ထား က ယုတ်ညံ့နေသောကြောင့် ဒါနပင်ပြုပြု၊ သီလပင် ဆောက်တည်ဆောက်တည်၊ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပင် စီးဖြန်းစီးဖြန်း၊ မည်သည့်ကုသိုလ် လုပ်ငန်းပင်လုပ်လုပ် ရိုးသားဖြူစင်မှု မရှိလျှင် ဒါနအကျိုး၊ သီလအကျိုး၊ ဘာဝနာအကျိုး မခံစားရတတ်။ စိတ်ရင်းမကောင်းလျှင် မနောကံမှု၊ ဝစီကံမှု၊ ကာယကံမှုတို့ သည် လည်း မကောင်းသောကြောင့် ကုသိုလ်သံအကျိုးပေးတို့ ကလည်း စင်စင်ကြယ်ကြယ် အကျိုးပေးမည် မဟုတ်ပေ။

ယခုဘဝအတွက်ရော သံသရာအတွက်ပါ ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးမှု စင်ကြယ်စေရန် စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားကြရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင်ထား ဟု ဆိုခြင်းသည် စိတ်စည်းကမ်းရှိကြရမည်ဟု

ဆိုလိုရင်း ဖြစ်၏။

စိတ်ဆိုးစိတ်ယုတ်ရှိသူသည် ယခုဘဝတွင် သာ မိမိစိတ်က ယုတ်မာမှုတွင် တည်ရှိသည် မဟုတ်၊ ဘဝဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းတွင် စိတ်ယုတ်မာကလိုက်၍ အကျိုးပေးနေတတ်၏။ ဤဘဝ၏ စိတ်ယုတ်မာက ဘဝပေါင်းများ ဆက်တိုက်ကူးစက်နေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ယုတ်မာရှိလျှင် စိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်ရှိလျှင် လူ့ဘဝ လူဖြစ်ခိုက် ချက်ချင်းပြင်သင့်၏။ တိရစ္ဆာန်ဘဝတွင် ပြင်၍ မရ။ ပြင်ရန်အသိတရားလည်း မရှိ။

စိတ်ကို မည်သို့ပြင်ရမည်နည်းဆိုပါက ဆရာတော်အရှင် ဇနကာဘိဝံသက မိလိန္ဒမင်းကြီးအကြောင်းကို ဤသို့ပြောပြ၏။ မင်းကြီးသည် အရှင်နာဂသိန်ထံ သာသနာတော်ဝယ် အရေးကြီးသော ကိစ္စတစ်ရပ်ကို လျှောက်ထားရန်ရှိ၏။ ထိုကိစ္စကို အလောသုံးဆယ် မလုပ်ဘဲ မင်းကြီးသည် (၇)ရက်ပတ်လုံး သူ၏ စိတ်ကို သမာဓိရအောင် လုပ်ဆောင်၏။ နံနက်စောစော အိပ်ယာထပြီး ကိုယ်လက်သန့်စင်ကာ ရေချိုး၊ အဝတ်အစားလဲပြီး ဝတ်ရိုးဝတ်စဉ် အဝတ်တန်ဆာများကို မဝတ်ဘဲ ဖန်ရည်ဆိုးသော သင်္ကန်းကိုသာဝတ်၍ ဦးခေါင်းကိုလည်း ခေါင်းတုံးဟု အသွင်မှတ်ယူရအောင် ခေါင်းစွပ်ကိုစွပ်ကာ ရဟန်းဟု မှတ်ထင်ရလောက်အောင် ဝတ်ဆင်၍ (၈)ပါးသော အချက်များကို (၇)ရက် ပတ်လုံး မပျက်ပြားအောင် စိတ်၌ စွဲမြဲထားသည် ။ ထို(၈)ပါးကား -

၁။ (၇)ရက်အတွင်း မင်းကိစ္စကို မပြု။

၂။ ရာဂကိစ္စကို မဖြစ်အောင်စောင့်စည်း၏။

၃။ ဒေါသစိတ်မဖြစ်အောင်နေ၏။

၄။ မောဟစိတ်မဖြစ်အောင်နေ၏။

၅။ ကျေးတော် ကျွန်တော်မျိုး အမှုထမ်းများ အပေါ်၌ပင် စိတ်ကို နှိမ့်ချ၍ ထား၏။

၆။ ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှုကို စောင့်ထိန်းသည် ။

၇။ ကြားရ၊ မြင်ရ၊ တွေ့ရ၊ သိရသမျှသော အာရုံများ အတွက် အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်နေမည်ဟု ဆိုကာမျက်စိ၊ နား စသော လူ့န္ဒြေဖြင့် မျက်လွှာကိုချကာ ကြည်လင်ရွှင်ပြ အေးမြသောစိတ်ဖြင့် အရှင်နာဂသိန် ထံ ချဉ်းကပ်၍ သိလိုသမျှကို မေးမြန်းလျှောက်ထား၏။

မိလိန္ဒမင်းကြီး၏ (၇)ရက်လုံးလုံး စိတ်ကို ပြုပြင်ပုံကို အတုယူရမည် ဖြစ်သည် ။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကို ပြုပြင်ပြီးသောအခါတွင် မှ ပြုလုပ်ဘွယ်ရာ ကိစ္စများကို ပြုသင့်၏။ ပြုဘွယ်အခြင်းကိစ္စ မရှိသည့်တိုင် အကုသိုလ် စိတ်များ မရှိအောင် မိလိန္ဒမင်းကြီးကဲ့သို့ စိတ်ကို မကြာမကြာ လေ့ကျင့် ပေးပါက အကုသိုလ်စိတ်သည် နည်းပါး လာပြီး ကုသိုလ်စိတ် ပွားများ အရှည်တည်တန့်လာ၏။ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းဖန်များ လာသောအခါ မိမိစိတ်တွင် သဒ္ဓါထူး၊ ပညာထူးပေါ်ပေါက်လာက စိတ်ကောင်း စိတ် မြတ်ကိန်း ဝပ်လာ၏။ စိတ်ကောင်းရှိနေလျှင် ထိုသူသည် ဘာမှ မလုပ် လျှင်နေ မြင့်မြတ်နေသည် ၊ ကုသိုလ်ရရှိနေသည် သာတည်း။