

ချစ်နိုင်း (စိတ်ဝညာ)

ဇွဲရှိမှ အောင်နိုင်မည်



ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ) ၏ အမှာစာ

ဉာဏ်ထက်သူနှင့် လုံ့လရှိသူ နှစ်ဦးရွယ်တူရှိကြသည် ဆိုပါစို့။တစ်ယောက်က ဉာဏ်ကောင်းသော်လည်း လုံ့လမရှိသကားမရှိ။နောက်တစ်ယောက်ကမူ လုံ့လမရှိသ ရှိလှပါသော်လည်း ဉာဏ်ကမကောင်း။ ဉာဏ်ရည်ပြက်နန်းနှင့် ဆိုရလျှင် သာမန်အဆင့်။

ကလေးဘဝတွင် မသိသာ။

လူငယ်ဘဝတွင် မကွာခြားသေး။

အသက်မွေးဝမ်းမှု တစ်ခုခုဖြင့်ဘဝကိုဖြတ်သန်းကြမည်ဆိုသောအရွယ်၊ အသက်သုံး ဆယ်လေးဆယ်ရောက်လာကြသော အခါတွင်ကား စီးပွားရှာတွင်ဖြစ်စေ၊ ကုသိုလ်ရှာရာတွင် ဖြစ်စေ၊တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အလွန်ကွာခြားကြလေပြီ။

ပညာရှာရာတွင် ဉာဏ်ကောင်းသူကစီရိယနည်းလှသဖြင့်သာမန်၊ စီရိယကောင်းလှသူ ကလည်း ဉာဏ်မထက်သဖြင့် သာမန်။ သို့သော်ရေရှည်တွင် လုံ့လစီရိယရွံ့ရှိသူ၏ ဘဝက များစွာ မြင့်မားသွားကြလေသည်ကို လက်တွေ့ လောကတွင် မြင်ကြရပါလိမ့်မည်။

တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဘဝလိုပင်။

လူမျိုး တို့၏ လူမှု စီးပွားဘဝသည်လည်း ဇွဲလုံ့လရှိသောလူမျိုး ကသာလျှင် ဉာဏ်ရေ ထက်မြက်ပါသော်လည်း ဇွဲလုံ့လနည်းသူတို့ကို သာလွန်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သွားကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိနိုင်ပေသည်။

ရဟန်းသံဃာ ပရိယတ္တိစာပေလေ့လာရာတွင် လည်းကောင်း၊ ပဋိပတ္တိတရားဘာဝနာ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးရာတွင်လည်းကောင်း၊စီရိယတရားသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်လေသည်။စီရိယ ကြီးမှ ခရီးရောက်၏ ။ ချီးမြှောက်နိုင်၏ ။

တစ်နိုင်ငံနှင့်တစ်နိုင်ငံ ၊တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ၊ စစ်တိုက်ကြမည်ဆိုလျှင်လည်း

လုံလဝီရိယလို အပ်သည်သာပင်။ဉာဏ်ရှိရုံ၊လက်နက်ကိရိယာ ယဉ်ယန္တရားပြည့်စုံရုံမျှဖြင့်
မအောင်နိုင်သေး။ စစ်သည်များ နှင့် နိုင်ငံပြည်သူများ ၏ ဇွဲသတ္တိနှင့် ဝီရိယစွမ်းအားက
အဓိကကျသည်။ ဘာသာ မတူသော အာရပ်လူမျိုး များ ပတ်ပတ်လည် ဝိုင်းရံထားသော်လည်း
နိုင်ငံငယ်တစ်ခုဖြစ်သော အစ္စရေး(ရှေးတဏှာ သာ ရေလဟုခေါ်သည်)၇၇ လူမျိုး တို့
ကိုကြည့်ပါလေ။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ မည်သူ ကမှ အထင်သေးလို့ မရချေ။ ဇွဲရှိခြင်းနှင့် စည်းလုံးခြင်း ၊
မျိုး ချစ်စိတ်ရှိခြင်း စသည်တို့ ၏ အရည် အချင်းကြောင့် လေးစားခံရသည်။

တစ်ဦးချင်းမှသည် တိုင်းပြည်နိုင်ငံအထိ ဇွဲသတ္တိ၊ဇွဲလုံလဝီရိယ၊
သည်းခံနိုင်သောဇွဲလို အပ်ပါသည်။ဇွဲသည် အောင်နိုင်ခြင်းတရားအတွက်
မရှိအဖြစ်လိုအပ်သည်ဟု နားလည်ပြီး မွေးမြူပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ....။

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ ကြပါစေ။

ချစ်စွာ သော

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၂၆-၈-၂၀၁၂

(၁)

ဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကိုယ်တည်ဆောက်ရ

ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော စာဖတ်သူများ ခင်ဗျာ

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ ကြပါစေ.....။

ကျွန်တောယခုတင်ပြချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက အတ္တနာန မေဝ ပထမံ ဆိုတဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားသခင်ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်ဝါကျတစ်ကြောင်း ကောင်းလိုက်တာ မှန်လိုက် တာ၊အကျိုး ရှိလိုက်တာ ၊အရေးကြီးလိုက်တာလို့ ထပ်ဆင့်ပြီး ပဲ့တင်သံပေးခြင်းပါခင်ဗျာ။

ပါဠိဘာသာစကားအတတ်ပေမယ့် လူဖြိန်းစကားပြောရရင် “လူဟာပထမဦးစွာ မိမိကိုယ် ကိုယ်တည်ဆောက်ရမယ်” လို့ အဓိပ္ပါယ်ပြန်ရလိမ့်မယ်။ကျေးဇူးရှင် အမိ ၊ အဖတွေ သက်ကြီး ဝါကြီး၊ ဦးကြီးဒေါ်ကြီးတွေကလည်း ဆိုဆုံးမလေ့ရှိတယ်မဟုတ်လား။

“ကိုယ်ကောင်းအောင်နေ

ကိုယ်ကောင်းရင် ခေါင်းမရွေ ဘူးဟေ့”

အတ္တနာန မေဝ ပထမံ ဆိုတာဒီသဘောပါပဲ။

မိမိကိုယ်ကိုယ်ဦးစွာ ပထမ တည်ဆောက်ရမယ်တဲ့။

အကယ်၍ မိမိကိုယ်ကိုယ်ကောင်းစွာ အရင်မတည်ဆောက်ဘဲနဲ့

ကိုယ်ကအရက် သောက်တဲ့အဖေ။သားကိုမှူးရစ်ဆေးဝါးသုံးလို့

ဆုံးမတားဆီးမရဘူးဖြဲသစ်နေတာ။အမေဖြစ် သူကကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းခဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ သမီးလေးကိုတော့ ဖြူဖြူစင်စင်လိမ်လိမ်မာမာ ဖြစ်နေစေချင်ပြီ။မိဘမေတ္တတွေဟာ

မြင့်မိုရ်ထက်တောင် ကြီးမားပေတာပဲ။သို့ ပေမယ့် သား သမီးက
အတုမြင်အတက်သင်ခဲ့လေတော့ ပုံသွင်းပြုပြင်လို့ မရ။လောကမှာ ပြောတာမရ၊ပြမှ အချိုး
ကျတယ်။ကိုယ်က ပြသပါမှ။

ဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ရပါကလားဆိုတာ
အသိနောက်ကျတဲ့အခါ ရင်ကွဲရပြီ။ ပြောလို့ မရ၊ဆိုလို့ မရ ၊သားသမီးတွေက
ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မလိမ္မာကြပါလား။ ဩော်....ငါငယ်ငယ်ကတည်းက မိုက်မဲခဲ့တာကိုး။
လူမိုက်နောက်မှ အကြံရဆိုသလို ဖြစ်တတ် တယ်။နောင်တ။

ချစ်စွာ သော စာဖတ်ပရိသတ်များ ခင်ဗျာ

အသိအမြင်စောရင် အကျိုး အများ ကြီးရှိတယ်။

အသက်အရွယ်ငယ်ငယ်နဲ့ သိရင် အကျိုး တရားအလွန်များ တယ်။သားငယ်
သမီးငယ် မြေးအရွယ်တွေလည်း သိသင့်တယ်။

အတ္တာန၊ မေဝ၊ ပထမံဆိုတဲ့တရားက

လူဟာဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် တော်အောင် ကြိုး
စားတည်ဆောက် ရပါမယ်။

မြတ်စွာ ဘုရားက ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရမယ်တဲ့။

အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော။ကြားဖူးကြပါတယ်။

သူတစ်ပါးဆိုတာ မိမိရဲ့ အားကိုးရာ အမြဲတမ်းဘယ်လို ဖြစ်ပါ့မလဲတဲ့။မိဘ ဆွေမျိုး
ဆိုတာကျွေးမွေးပြုစုပေးတာမှန်ပါတယ်။ထောက်ပံ့ကြည့်ရှုပေးတာမှန်ပါတယ်။သို့ သော်
အချိန်တစ်ခုပါပဲ။အရွယ်မရောက်ခင်ပဲ ကြည့်ရှုနိုင်တယ်။

အသက်အရွယ်၁၆၊၁၇၊၁၈ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း စာမေးပွဲအောက်ပြီဆိုတာနဲ့
ကော်လိပ်၊ သိပ္ပံ၊ တက္ကသိုလ်တို့ ကိုပို့ ရပြီ။ကျေးလက်တောရွာမှာ နေတဲ့ မိဘနဲ့
ပညာသင်သွားရမယ့် သား သမီးတို့ ဟာ ခွဲခွာဝေးကွာသွားရပါပြီ။ကောလိပ်၊သိပ္ပံ၊

တက္ကသိုလ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရပ်ကိုယ်ရွာနဲ့ မဝေးလှဘူးဆိုပေမယ့်
အထက်တန်းကျောင်းသားကျောင်းသူဘဝနဲ့ လုံးဝမတူဘူး။ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုး ကြိုး
စားကြရပြီ။

ဒီအခါမှာ အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော၊မိမိကိုယ်သာ အားကိုးပြီးတွေ့ ကြုံရသမျှ
အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားဖြတ်သန်းရလိမ့်မယ်။ဝတ်တာ စားတာ နေတာ
ထိုင်တာအမေက လာပြီး နေရာတကာမကြည့်နိုင်တော့ပါ။

စိတ်က လွတ်သွားတတ်တယ်။

စိတ်ထင်ရာစိုင်းပြီး စားချင်တာစား၊ဝတ်ချင်သလိုဝတ် ၊ လွတ်သွားတတ်တယ်။
အရင်နဲ့ မတူတော့ဘူး။

အပျံ့သင်စ ငှက်ငယ်ပေါ့။

ငါ့ကိုငါ အားကိုးရမယ်။

ငါ့ကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ စွမ်းအားခွန်အားရှိရမယ်၊
ခွန်အားပြည့်အောင် မိမိ ကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ရမယ်။စာကြိုး စားမယ်။စာဖတ်မယ်။
စာကျက်မယ်။မသိတာတွေမေးမယ်၊ များများ လေ့ကျင့်မယ်။ငါ့ဘဝကိုငါ ကြိုး စားမှု
လုံလပ်စီရိယနဲ့ တည်ဆောက်ရမယ်။

ဒီအချက်ကို အလေးအနက် နားလည်ရပါမယ်။

စာတော်အောင်ကြိုး စားတာနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။

အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ မင်္ဂလာတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့လူ
ဖြစ်ရပါမယ်။

စားသင့်မှစား၊ သွားသင့်မှသွား၊ စိတ်အလိုမလိုက်ကဘူး၊

အပျော်အပါးမလွန်ကဲရဘူး။ အပျော်အပါးဆိုတာ အလွယ်တကူဆွဲဆောင်တယ်။

စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်၊ မိဘရဲ့ အရိပ်က လွတ်လာပြီဆိုပြီး ဘီယာလေးသောက်လိုက် ၊

စီးကရက်ခဲလိုက်၊ မူးယစ်ရီဝေစေတဲ့ ဆေးပြား လေးစမ်းကြည့်လိုက်၊ လွတ်ထွက်ပြီး
အလွယ်တကူ ပျက်စီးနိုင်တယ်။

အတောင်ပေါက်စ ငှက်ငယ်လေးများ ဟာ စွန့်ငှက်၊ သိန်းငှက်၊
အသားစားငှက်မုဆိုးများ ရဲ့ စားသောက်ကိုက်သတ်ခြင်းကြောင့် သေပွဲဝင်ကြရတာ တွေ
အများ ကြီးပဲ။

လူဟာ သတိသမ္ပဇဉ်ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်မှ ရှင်သန်ရတယ်။ နိုင်ရာစား၊
ကြီးနိုင်ငယ်ညှင်းမတ ရားရက်စက်မှု တွေဟာ ကောင်းကင်ကငှက်လောကမှာ လဲရှိတယ်။
ရေပြင်က ပင်လယ်သမု ဋ္ဌရာထဲမှာ လဲ ငါးအကြီးကြီးက ငါးသေးသေးလေးတွေကို
ဖမ်းယူစားသောက်သတ်ဖြတ်နေကြ တာပဲ။

လောကကြီးမှာ ရှင်သန်အောင်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ ဝီရိယနဲ့ကြိုး စားမှ
ကံကောင်းကြရတယ်။

လူ့လောကမှ ပထမဦးစွာ မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ရမယ်နော်။ မိမိကိုယ်ကို
အားကိုး ပြီးကြိုး စားရပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကိုကောင်းစွာ စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းတာဟာ
မင်္ဂလာမည်ပါတယ်။

နေ့စဉ်ဘဝမှာ အချိန်ဇယားဆွဲပြီး မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ၊ တော်အောင်
တည်ဆောက်သင့်တယ်။

ဆောင်ရွက်ရန်အချက်တွေထဲမှာ နံနက်တိုင်းအိပ်ရာထတိုင်းမြတ်စွာ :ဘုရားကို
ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆွမ်း၊ ကပ်လှူရန်။ ဘုရားရှစ်ခိုး၊ မေတ္တာပို့၊ မေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားရန်နဲ့
စာက လေး၊ ခိုကလေး၊ ချိုး ကလေးစတဲ့ ကျေးငှက်တွေကို စပါးသို့
မဟုတ်ဆန်စေ့ကလေး(မိမိတက်နိုင် သမျှကာလဒါန)ဖြန့်ဝေပြီးကျွေးရန်။ နေ့စဉ် ကုသိုလ်စု။

ရနိုင်သမျှစုမှူး သို့မဟုတ် ငွေစုစာအုပ်နဲ့ လစဉ်လစဉ် ငွေစုရန်ဆိုတဲ့
အချိန်ဇယား ဆောင်ရွက်ရန် အစီအစဉ်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့
ကုသိုလ်ကောင်းမှု တွေနဲ့ တည်ဆောက်နေရမယ်။

လူ့ဘဝကိုတည်ဆောက်ရာမှာ သီလ၊သမာဓိ၊ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာတရားတွေနဲ့ ပြည့်စုံ အောင်လေ့ကျင့်ပွားများ ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။သောက်သောက်စားစား၊မူးမူးရူးရူးနဲ့ နေသွားရင် လူ့ ဘဝဟာ ဘာမှမယ်မယ်ရရ ကောင်းကျိုး မရှိလှဘဲ ပြီးဆုံးသွားမှပါ။ အဓိပ္ပါယ်မရှိပါ။

ဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကိုကောင်းစွာ တည်ဆောက်ခဲ့ကြတဲ့လူတွေဟာ သူတို့ ဘဝကိုလှပ အောင်မြင်မားအောင် ဖန်တီးနိုင်ကြတယ်။သူတို့ ယခုလို လူရာဝင်တာ၊ လူလေးစားကြည့်ညှိခံ ရတာ ဟာ နေ့ ချင်းညချင်း ရရှိလာတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။သူတို့ ဟာအချိန်ကို အရင်းအနှီးပြုပြီး မိမိ ကိုယ်ကို အားကိုးတယ်။မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုး စားခဲ့တယ်။ မိမိစိတ်ကို ပျော်ရာပေါ်ရာ မလိုက်စားပဲ လုပ်ရမှာ ပဲလုပ်တယ်။ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်တယ်။ မလုပ်ရမှာ ဆိုတဲ့ ဟာမျိုး လုံးဝမလုပ်ဘူး ရှောင်တယ်။စိတ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်ခဲ့တယ်။ဒါကြောင့် တင့်တင့်တယ်တယ်ဘဝမျိုး ရလာကြတာ ပဲ။

ပညာရေး၊စီးပွားရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ လူမှု ရေး၊ နယ်ပယ်ခေါင်းဆောင်၊ အကြီးအကဲ၊ မြို့နယ်၊ ခရိုင်၊ပြည်နယ်တို့ မှာ လူကြီးဖြစ်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ငယ်စဉ်ကချမ်းသာတဲ့လူလည်းရှိ တယ်။ဆင်းရဲနိမ့်ကျတဲ့သူလည်းပါတယ်။ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သူတို့ ယနေ့ တင့်တင့်တယ်တယ် လှလှ ပပ အများ ကြည့်ညှိလေးစားခံရတဲ့ဘဝကို ရောက်ရှိတာ ဘာကြောင့်လဲ။

အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြိုး စားခဲ့ကြတာ အဓိကပဲ။

အတ္တာန မေဝ ပထမံ၊ မိမိကိုယ်ကို ဦးစွာ ပထမ တည်ဆောက်ရမှာ ပါကလားဆိုတဲ့ အချက်ကို ကောင်းစွာ လက်ခံနားလည်ခဲ့ကြလို့ ပဲ။

အတ္တသမ္မာပဏီဓိစမင်္ဂလာဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ အလုပ်ဖြူတဲ့ လူတော် လူကောင်းဖြစ်လာဖို့ စနစ်တကျစောင့်ထိန်းခဲ့ကြသူတွေမို့ ပါပဲ။

ချစ်လှစွာ သော စာဖတ်ပရိတ်သတ်ကြီးခင်ဗျား.....

လူဟာဦးစွာ ပထမ မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ရမယ်။ပြီးမှ အခြားအလုပ်တွေ

လုပ်စရာ ရှိတာလုပ်ပါ။အရေးကြီးဆုံးကတော့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ပြု
ပြင်ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။

နေ့စဉ်ကျင့်သုံးရွတ်ဆိုဖို့ ရာ ဂါထာလေးပေးပါရစေ.....

အတ္တနု မေဝ ပဋ္ဌမံ။

အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။

အတ္တသမ္မာ ပဏိမိစမင်္ဂလာ။

စာဖတ်ပရိတ်သတ်များ တိုးတက် ၊အောင်မြင် ၊ ပျော်ရွှင်၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ.....။

ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)

၃၁-၇-၂၀၁၂

