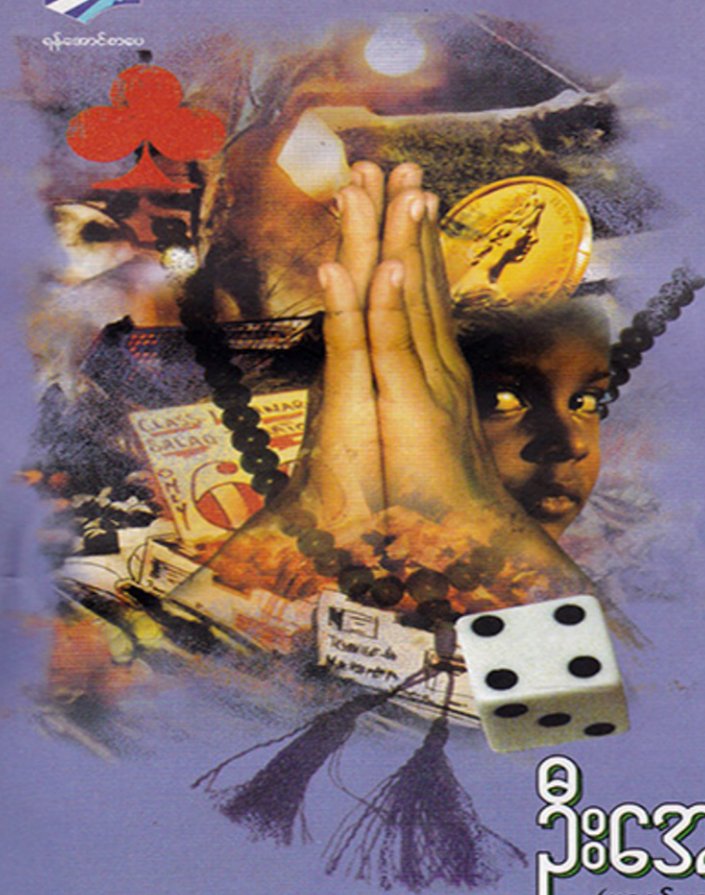




ရန်ကုန်တိုင်းဒေသ



ခိုးအေးမောင်
(ဗုဒ္ဓနှင့်ဗုဒ္ဓဝါဒ ကျမ်းပြု)

စိတ်ပညာနှင့်
ကိုယ်ကျင့်တရား

တတိယအကြိမ်

2007, GRAPHIC DESIGN : KYAW MINN MOUNG

ဆရာကြီးဦးအေးမောင်

(၁၉၁၄ - ၂၀၀၂)

၁၉၁၄ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ ရက်နေ့တွင် ပြင်ဦးလွင်မြို့၌ အဖေ ဦးသိန်းကျော်နှင့် အမိ ဒေါ်သင်တို့မှ ဖွားမြင်သည်။ ။

မန္တလေးမြို့ ဝယ်စလီကျောင်း၌ ပညာသင်ကြားခဲ့ကာ ၁၉၃၂ ခုနှစ် တွင် ဆယ်တန်း အောင်မြင် သည်။ ။ ရန်ကုန်ဆရာဖြစ်သင် ကောလိပ်သို့ တက်ရောက်၍ ၁၉၃၇ ခုနှစ်၌ ဆရာဖြစ်စာမေးပွဲ အောင်မြင်သည်။ ။ မုံရွာ ဝယ်စလီကျောင်း၌ ၁၉၃၈ မှ ၁၉၄၀ ထိ သုံးနှစ်ကြာ ကျောင်းဆရာ လုပ်ခဲ့သည်။ ။ ထို့နောက် ရန်ကုန်ဆရာဖြစ်သင် ကောလိပ် လေ့ကျင့်ရေး ကျောင်း၌ ဆရာအဖြစ် ၂ နှစ်ကြာ လုပ်ကိုင် ခဲ့သည်။ ။

စစ်ပြီးခေတ်တွင် ၁၉၄၉ ခုနှစ်မှ စ၍ ၁၉၇၅ ခုနှစ်အထိ စာပေဗိမာန်၊ ဘာသာပြန်စာပေအသင်း၌ လက်ထောက်အယ်ဒီတာ(စာတည်း)အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ။ ၁၉၇၅ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူသည်။ ။

မြဝတီမဂ္ဂဇင်း၊ ဂါးဒီးယန်းမဂ္ဂဇင်း၊ လုပ်သားပြည်သူ့နေ့စဉ် (မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်) သတင်းစာနှင့် အခြားမဂ္ဂဇင်းသတင်းစာများ တွင် ဘာသာရေး၊ စိတ်ပညာ၊ သိပ္ပံပညာနှင့် အခြားပညာရေးဆောင်းပါး များကို နှစ်ပေါင်း ၂၀ ကျော်မျှ ရေးသားခဲ့သည်။ ။

ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ(သုံးတွဲ)၊ ဗီဇနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ လူ့စိတ်သဘာဝ၊ သိပ္ပံ

နည်းကျစူးစမ်းမှုနှင့် သိပ္ပံ ပညာသဘော၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ လေ့လာ
တွေ့ရှိရချက်များ ၊ ဘဝဆည်းဆာ၊ စိတ်ပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့် တရား၊ စိ
တ်ပညာနှင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေး၊ သေသည် ၏ အခြားမဲ့၌ ပိဋကတ်မှ ဗုဒ္ဓ
နှင့် ဓမ္မသိပ္ပံနည်း စူးစမ်း လေ့လာမှုနှင့် အတွေးအမြင် စာစုများ ၊ လူ့ဘဝ
လူလောကအမြင် (ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲ)၊ ဗုဒ္ဓအမြင် လူသားစွမ်းအင်၊
လူတစ်ယောက်၏ ခွန်အား၊ ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ၏ ထူးခြားချက်များ စသည့်
စာအုပ်များ ပြုစုရေးသားခဲ့သည် ။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
တရားစာအုပ် ငါးအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားခဲ့ပြီး ပိဋ
ကတ်ဘာသာပြန် ဖြန့်ချိရေးအဖွဲ့အတွက်
ပိဋကတ်ကျမ်းစာအုပ်ကိုလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားခဲ့သ
ည် ။

ဗုဒ္ဓနှင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ(သုံးတွဲ)ကို ပေါင်းချုပ်အဖြစ် ပြန်လည်ပြုပြင် ရေး
သားခဲ့ပြီး THE BUDDHA AND HIS TEACHING အမည်ဖြင့် အင်္ဂလိပ်ဘာ
သာသို့ ပြန်ဆိုရေးသားခဲ့သည် ။

၂၀၀၂ ခုနှစ် မေလ ၁၁ ရက်တွင် စမ်းချောင်းရပ်နေအိမ်၌ ကွယ်လွန်
သည် ။

ဒုတိယအကြိမ်နှိပ်ခြင်း အမှာ စာ

မြန်မာနိုင်ငံကို အင်္ဂလိပ်တို့ အုပ်စိုးခဲ့စဉ် ရှေးအခါက မြန်မာတို့ အ
ပေါ် အထင်အမြင်သေးသော မျက်နှာဖြူများ ရှိသလို ခင်မင်လေးစား
သော မျက်နှာဖြူများ ရှိကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ မမေ့သင့်ချေ။ သတင်းစာ
မဂ္ဂဇင်းများ ၌ ကျွန်ုပ်ရေးသားဖူးသော ထိုမြန်မာ့မိတ်ဆွေ အင်္ဂလိပ်များ

အကြောင်းတွင် အထူးထင်ရှားသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ စာရေးဆရာ ဖီးဒင်း
ဟောလ် ဖြစ်၏။ သူသည် အထက်မြန်မာပြည်တွင် အင်္ဂလိပ်တို့ သိမ်းပို
က်ချိန်မှ စ၍ ရန်ကုန်မြို့၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ အမှုထမ်းရင်း မြန်မာလူမျိုး
တို့၏ စိတ်ဓာတ်စရိုက်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်း စာအုပ်များ ရေးသား
ခဲ့၏။

အနောက်နိုင်ငံသား စာဖတ်ပရိသတ်တို့ အား မြန်မာလူမျိုးတို့ နှင့် မိ
တ်ဆက်ပေးရာ၌ သူ၏ အထင်အရှားဆုံးစာအုပ်မှာ ‘လူမျိုးတစ်မျိုး၏ စိ
တ်ဓာတ်’ (The Soul of People) စာအုပ် ဖြစ်၏။ စာအုပ်မှာ
လူကြိုက်များ လှ၍ အကြိမ်ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ရ၏။ တိရစ္ဆာန်များ အ
ပေါ် မြန်မာတို့ သနားကြင်နာ မေတ္တာထားပုံ၊ ပေးကမ်းလှူဒါန်းရာ၌ ရ
က်ရောမှုရှိပုံ၊ မြန်မာအမျိုးသမီးများ ၏ လွတ်လပ်မှု၊ ဇာတ်ဝါဒမရှိမှု စ
သည် တို့ကို ချီးမွမ်းထား၏။ မြန်မာတို့ က အနောက်နိုင်ငံသားများ ထ
က် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိ၍ ကိုယ်ကျင့်တရား မြင့်မားပုံကို သူတို့ စကားပို
င်းများ ၌ ဆွေးနွေးလေ့ရှိကြောင်း သူတို့ ၏ စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခု၌ ဖော်ပြ
ထား၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ သတိပြုသင့်သော အချက်မှာ ထိုသို့ မြန်
မာ့ယဉ်ကျေးမှုကို ချီးကျူးခဲ့သော ထိုခေတ် အနောက်တိုင်းသားများ သ
ည် မြန်မာနိုင်ငံသားတို့ ကိုးကွယ်ယုံကြည်သော ဗုဒ္ဓဘာသာကို နှံ့နှံ့စပ်စ
ပ် စူးစမ်းလေ့လာသောသူများ မဟုတ်ချေ။ စင်စစ် မြန်မာ့စိတ်ဓာတ်နှင့်
ယဉ်ကျေးမှုအကြောင်းများ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားလာရခြင်းမှာ မြန်မာတို့
ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နေတတ်ခြင်း၊ ဒုက္ခိတသတ္တဝါကို သနားကြင်နာခြင်း စ
သော နှစ်လိုဖွယ်ရာ လူမျိုး ဗီဇစရိုက်များ အကြောင်းကို အနောက်နိုင်ငံ
သား စာရေးဆရာများက ရေးသားခဲ့ကြသော အကြောင်းတစ်ရပ် ပါဝင်
၏။ မြန်မာပါဠိစာပေပညာရှင် ဦးရွှေဇံအောင်၊ ဦးဖေမောင်တင်တို့ ကဲ့သို့
ပုဂ္ဂိုလ်များ မပေါ်မီ ရှေးခေတ်အခါက မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို စုံစုံ

စေ့စေ့ သိမြင်နားလည်ရန် မလွယ်ကူချေ။ ထိုအခါက ရဟန်းသံဃာသည် စာပေ ပရိယတ္တိ သင်အံ့ပို့ချမှုနှင့် အခြားသာသနာ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်ငန်းများကြောင့် ဗုဒ္ဓစာပေ ဗဟု သုတ ပြန့်ပွားစေရန် လူထုနှင့် ဆက်နွှယ်ရာ၌ အားနည်းနေခဲ့ဟန်ရှိသည် ။

ဗုဒ္ဓ၏ အထင်ရှားဆုံး ဂုဏ်တော်မှာ ‘ငါ၏ တရားကို မြင်သောသူသည် ငါ့ကိုမြင်၍ ငါ့ကို မြင်သောသူသည် ငါ၏ တရားကို မြင်သည်’ ဟူသော မိန့်ကြားချက် ဖြစ်၏။ တစ်နည်း ဆိုသော် ဗုဒ္ဓသည် မိမိကျင့်သည့် အတိုင်း ဟော၍ ဟောသည့် အတိုင်း ကျင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓ၏ တန်ခိုးပြာဋိကာပြုမှုနှင့် နတ်ဗြဟ္မာအကြောင်း ဗုဒ္ဓဟောကြားချက်များကို အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားရန်မှာ ဗုဒ္ဓက တန်ခိုးပြာဋိကာပြုရန် မိမိ ရှက်၍ စက်ဆုပ်ကြောင်း၊ မည်သည့် သက်ရှိသတ္တဝါ မျှ မတွေ့မမြင်ဖူးသော ဗြဟ္မာကို တွေ့မြင်လိုခြင်းမှာ အဓိပ္ပာယ် ယုတ္တိမရှိကြောင်း၊ သားမယားအား လုပ်ကျွေးသော ယောက်ျားအား သိကြားမင်းက ရှိခိုးကြောင်းနှင့် ကွယ်လွန်သော နတ်သားများ အဖို့ လူ့ပြည်သည် အကောင်းဆုံးဘုံဖြစ်ကြောင်းပင် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓစာပေကို ရှေးဦးစွာ လေ့လာခဲ့သော အနောက်နိုင်ငံသား စာပေပညာရှင်များ သည် ဗုဒ္ဓ၏ အနတ္တဝါဒနှင့် အချို့သော ဗုဒ္ဓတရားများကို လက်မခံလိုကြသော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏ စိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုနှင့် စိတ်နှလုံး နူးညံ့သိမ်မွေ့ပုံကို ထောက်ခံချီးကျူးရေးသားခဲ့ကြလေသည် ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမဩဝါဒအရ သံသရာဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရန် ဗုဒ္ဓဝါဒီတို့ အားကိုးရမည့် ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအား ငါးခုမှာ သဒ္ဓါယုံကြည်မှု၊ လုံ့လဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိနှင့် ပညာ ဖြစ်၏။ ထိုဗလ ငါးပါးသည် ထေရဗုဒ္ဓဝါဒ၏ အခြေခံတရားများ ဖြစ်ရာ ယနေ့လူငယ်များအား ထိုအခြေခံတရား

များ အကြောင်း မေးမြန်းစိစစ်ပါက ယနေ့လူငယ်များ ၏ ဘာသာရေးအသိဉာဏ် အရည်အသွေးကို အတော် အတန် ကျွန်ုပ်တို့ ခန့်မှန်းနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ရပေသည်။ ။

ယခု ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေလိုက်သော ‘စိတ်ပညာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တရား’ စာအုပ်နှင့် အတူ မကြာခင် ကျွန်ုပ် ရေးသားပြီးစီး၍ ထွက်ပေါ်လာမည့် ‘ဗုဒ္ဓအမြင် လူသားစွမ်းအင်’ စာအုပ်တို့ မှာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဗလငါးတန်အကြောင်း သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ရေးသားထားခြင်းဖြစ်ပါ၍ ယခုခေတ် ကြီးပွားတိုးတက်အောင်မြင်ရေး စာအုပ်များ နှင့် ယှဉ်ကာ ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်ပါကြောင်း မှာ ကြား လိုက်ရ ပေသည်။ ။

ဦးအေးမောင်

၃၀-၅-၁၉၉၈

ကျမ်းဦးစကား

ယခုအခါ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် များစွာသော တိုင်းပြည်နိုင်ငံများ၌ လူအများ အကျင့်စာရိတ္တ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားနေကြကြောင်း ယုံမှားစရာမရှိချေ။ သတင်းစာများက လူတို့ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်စီးမှုကို နေ့စဉ်ဖော်ပြလျက်ရှိ၏။ နိုင်ငံရေးသမားများ နှင့် အာဏာရ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မရိုးသားမှု၊ ကုန်သည် ပွဲစား ငွေရှင်ကြေးရှင်များ ၏ လောဘနယ်ချဲ့မှု၊ မြို့ကြီးများ ၌ ရာဇဝတ်မှုများ တစ်နေ့တခြား ပေါများ လာမှု၊ ယောက်ျားမိန်းမတို့ ၏ ကာမသောင်းကျန်းမှု၊ မိဘဝတ်၊ သားသမီးဝတ်၊ လင့်

ဝတ်၊ မယားဝတ်စသော လူ့ကျင့်ဝတ်များ ပျက်ကွက်မှု၊ လူငယ်များ စိတ်
လေလွင့်၍ မူးယစ်ဆေးဝါးများ ၏ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေမှု စသည် ဖြင့် လူ
တို့ ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားခေါင်းပါးမှုကို အထင်အရှားပြသော
လက္ခဏာခြင်းရာများမှာ မနည်းလှချေ။

သို့ဖြစ်၍ ယနေ့ ကမ္ဘာလူသားတို့ သည် ကိုယ်ကျင့်တရားပြဿနာကို
လေ့လာသုံးသပ်၍ ဖြေရှင်းရန် အရေးကြီးလျက်ရှိပေသည် ။ လူတို့ ကို
ယဉ်ကျေးမှုတရား ယဉ်ကျေးမှု ယဉ်ကျေးမှု ခြင်းမဲ့ဘာသာတရားကို
မလေးစားသောကြောင့် ဖြစ်သည် ဟု အချို့က ယူဆကြ၏။ စီးပွားရေးစနစ်
နှင့် စီးပွားရေးကျပ်တည်းမှု ကို အချို့က အပြစ်မြင်ကြ၏။ ပညာရေး
စနစ်နှင့် စာသင်ကျောင်းများ ၊ တက္ကသိုလ်များကို အချို့က ပြစ်တင် ဝေ
ဖန်ကြ၏။ ဤထင်မြင်ချက်များ သည် လုံးဝမှားယွင်းသည် ဟု မဆိုနိုင်
သော်လည်း အခါခပ်သိမ်း မှန်ကန်သည် ဟူ၍ လည်း မဆိုသာချေ။
အချို့သော ဘာသာရေးသမားများ ၊ အချို့သော ခေတ်ပညာတတ်များ နှင့်
အချို့သော သူဌေးသူကြွယ်များ ကိုယ်ကျင့်တရားချို့တဲ့ နေကြခြင်းမှ
ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မြင် အထင်အရှား ဖြစ်၏။

အကျင့်သီလ တိုးတက်မှုအတွက် စီမံဆောင်ရွက်ရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ ၏
အောင်မြင်မှုသည် အခြေအနေအရ ကန့်သတ်ချက်ရှိ၍ မျှော်မှန်းချက်နှင့်
ကိုက်ညီမည် မဟုတ်ချေ။ လူဦးရေ အဆမတန် တိုးပွားနေသော ယခုခေတ်
၌ လူတိုင်းလူတိုင်းအား လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ လုံးဝခေါင်းပါး
သွားသည် အထိ စားဝတ်နေမှု အဆင့်အတန်းမြင့်မား၍ အသိပညာရင့်
ကျက်လာအောင် စီမံဆောင်ရွက် ရန်မှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝသော
နိုင်ငံအစိုးရတို့ အဖို့ ပင် အလွန်ကြီးလေးခက်ခဲသော လုပ်ငန်းကိစ္စ ဖြစ်
၏။ အကျင့်စာရိတ္တ ပြုပြင်ရေးအတွက် ဘာသာတရားများကို ရှေးအခါ
ကကဲ့သို့ ပြန်လည်အင်အားကြီးမား လာအောင် စီမံဖန်တီးရန်မှာ လည်း

လွယ်ကူသော ကိစ္စမဟုတ်ချေ။ ဘာသာတရားနှင့် ဆန့်ကျင်သော အတွေးအခေါ်များမှာ အချို့လူများ ဌှိ စွဲမြဲခိုင်မာနေပြီဖြစ်ကြောင်း သတိပြုရပေမည်။

မည်သို့ဖြစ်စေ အကျင့်သီလ၏ အခြေခံအကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးကို လေ့လာ၍ ယင်းတို့ ကို လိုအပ်သလို တတ်နိုင်သမျှ ပြုပြင်ဖန်တီးရပေမည်။ ယင်းတို့ အနက် အထူးအရေးပါသော အကြောင်း တရားတစ်ခုမှာ အသိအမြင်ပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရား တိုးတက်မှုအတွက် ယနေ့လူတို့လိုအပ်သော အသိအမြင်သည် ရှေးဆရာသမား လူကြီးသူမတို့ ၏ အစဉ်အလာ ဆုံးမဩဝါဒများ နှင့် စာသင်ကျောင်း၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းများ ဌှိ သင်ကြားပို့ချသော သမားရိုးကျ ပညာရပ်များက ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်သော အသိအမြင်မဟုတ်ချေ။ ထိုအသိအမြင်သည် လူ၏ စိတ်သဘာဝကို သိရှိနားလည်မှုနှင့် လူတို့ အပြုအမူ များကို အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန် ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်သော ဆင်ခြင်တုံတရားမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် အသိအမြင်ဖြစ်ရပေမည်။

ဤစာအုပ်သည် ထိုအသိအမြင်တိုးတက်မှုကို ရည်စူး၍ ပြုစုရေးသားထားသော စာအုပ်ဖြစ်ပါ သည် ။ ရှေးပဝေသဏီမှ စ၍ ယနေ့အထိ ကိုယ်ကျင့်တရားအကြောင်း အလေးအနက် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခဲ့ ကြသော အသိပညာရှင် အဆက်ဆက်တို့ ၏ အတွေးအခေါ်နှင့် ခံယူချက်များကို မကျဉ်းမကျယ် ဖော်ပြ ထားပါသည် ။ ထို့နောက် ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ လူ့စိတ်သဘာဝအကြောင်း စိတ်ပညာရှင် တို့ ၏ လေ့လာတွေ့ရှိရချက်များ သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို တင်ပြထားပါသည် ။

ဤစာအုပ်၌ ပြဆိုထားသော ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များ နှင့် လူ့စိတ်သဘာဝ အကြောင်းခြင်းရာများမှာ အနောက်တိုင်း အ

သိပညာရှင်၊ စိတ်ပညာရှင်တို့ ၏ ရေးသားချက်များကို မှီငြမ်းပြုစုထားခြင်းဖြစ်၍ အရှေ့တိုင်းသားတို့ ၏ အစဉ်အလာခံယူချက်များ နှင့် အနည်းအများ ကွဲလွဲ ဆန့်ကျင်နေပေလိမ့်မည်။ သို့ရာတွင် သူတို့ ၏ အတွေးအခေါ်များမှာ အများအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ ဝါဒစွဲ၊ ဆန္ဒစွဲ ကင်း၍ အကြောင်းယုတ္တိရှိသော ထင်မြင်ယူဆချက်များ ဖြစ်၏။ စိတ်ပညာရှင်တို့ ၏ အဆိုများမှာ လည်း လူ့စိတ်စရိုက်ကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာရာမှ ပေါ်ထွက်လာသော အဆိုများ သည် စာဖတ်သူများ အဖို့ ဆန်းသစ်၍ အကြွင်းမဲ့ နှစ်သက်လက်ခံရန် ခဲယဉ်းစေကာမူ စဉ်းစားဖွယ်ရာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ရာ များ ဖြစ်ပါသည်။ ။

မြန်မာတို့ ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ရှေးအစဉ်အလာ ခံယူချက်များမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား၌ အခြေခံသောကြောင့် နောက်ဆုံးအခန်းတွင် အကျင့်သီလနှင့် ပတ်သက်သော ဗုဒ္ဓဆုံးမဩဝါဒများကို ရေးသားထားပါသည်။ ။ သုတ္တန်နှင့် ဝိနည်းပိဋကတ်များကို မှီငြမ်းပြုထားသော ရေးသားချက်များ ဖြစ်၍ စိတ်ဝင်စားသူများ ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ရန် ဆိုင်ရာ သုတ္တန်ဒေသနာအမည်များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ။ ပါဠိပိဋကတ်၌ ပါရှိသော အကျင့်သီလဆိုင်ရာ များ စွာသော ဗုဒ္ဓဒေသနာတော်များ အနက် လူသိနည်း၍ အထူးမှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော ဒေသနာများကို ရွေးချယ်တင်ပြထားပါသည်။ ။ ဤအခန်းကို ရှေ့ပိုင်းအခန်းများ နှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့လာပါက ဗုဒ္ဓ၏ ဆုံးမဩဝါဒများ သည် ယခုခေတ် ကမ္ဘာ့အသိပညာရှင်တို့ ၏ ခံယူချက်နှင့် အတော်အတန်ကိုက်ညီနေသည် ကို တွေ့ရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ။

ယခုခေတ်လူတို့ အဖို့ လိုအပ်သော ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ သဘာဝယုတ္တိရှိ၍ လူ့စရိုက် လူ့လောက အခြေအနေ စသော ဒိဋ္ဌဓမ္မနှင့် ဝင်ဆုံမည့် ကိုယ်ကျင့်တရား ဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်သည် ထိုကိုယ်ကျင့်တရား နှင့် ပတ်

သက်သော အသိအမြင်ကို တိုးပွားစေ၍ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အမျိုးသားအကျ
င့်စာရိတ္တ ပြန်လည် ထူထောင်ရေး၌ အရေးပါသော အုတ်တစ်ချပ်ဖြစ်လိ
မ့်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။ ။

ဦးအေးမောင်

အခန်း (၁)

ကိုယ်ကျင့်တရား ပြဿနာ

ယခုခေတ်သည် သိပ္ပံပညာထွန်းကားသော ခေတ်ဖြစ်၍ သိပ္ပံပညာ၏ အကျိုးကျေးဇူးကြောင့် လူသတ္တဝါတို့ ၏ ရုပ်ပိုင်းဘဝ တိုးတက်လာခြင်းကို မည်သူမျှ ငြင်းဆိုမည်မဟုတ်ချေ။ လူများ ရှေးက ထက်ပို၍ ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ သွားလာနေထိုင်ရာ၌ သက်သက်သာသာရှိခြင်း စသော တိုးတက်မှု လက္ခဏာများမှာ ကျွန်ုပ်တို့ မျက်မြင် အထင်အရှား ဖြစ်၏။ ထိုသို့ လူတို့ သည် ရုပ်ပိုင်းဘဝ သိသိသာသာ တိုးတက်လာသော်လည်း ဤကမ္ဘာကြီးသည် ငြိမ်းချမ်းသာယာခြင်း မရှိခဲ့ ချေ။ အမြဲလိုလို ဆူပူလှုပ်ရှားနေ၍ နိုင်ငံတိုင်းလိုလို၌ လူတို့ မှာ စိတ်ရတက်မအေးရဘဲ ပြဿနာ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်နေကြရပေသည် ။

ထိုပြဿနာများမှာ ရေကြီးခြင်း၊ ငလျင်လှုပ်ခြင်းစသော သဘာဝဓမ္မဖောက်ပြန်မှု၊ စီးပွားရေး ကျပ်တည်းမှု၊ နိုင်ငံရေး မတည်ငြိမ်မှု စသော အကြောင်းတရားအမျိုးမျိုးမှ ပေါက်ဖွားလာသည် မှန်သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် လူ့ကျင့်ဝတ် ယိုယွင်းပျက်ကွက်မှု၌ အခြေခံသည် ဆိုကမှားမည် မဟုတ်ချေ။ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်၌ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှု လူမျိုးတစ်မျိုးနှင့် တစ်မျိုး ဆက်ဆံမှု၊ လူတန်းစားအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုနှင့် နိုင်ငံအစိုးရအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှု၊ အစိုးရနှင့် လက်အောက်ခံ ပြည်သူလူ

ထု ဆက်ဆံမှုများ ဌှိ လူတို့ ကိုယ်ကျင့်တရား ပေါ့ပျက်ပျက်လျော့ရဲရဲ ဖြစ်
နေခြင်းမှာ ကမ္ဘာ့နေ့စဉ် သတင်းစာများ ဌှိ ထင်ရှား၏။

လူတို့ သည် ယခုခေတ်ကျမှ ကိုယ်ကျင့်တရား လျော့ရဲရဲဖြစ်နေကြ
သည် မဟုတ်။ ရှေးပဝေသဏီ ကစ၍ အကျင့်သီလ အားနည်းခဲ့ကြသည်
။ လူမှုဒုက္ခများမှာ လည်း ယခုမှ ပေါ်လာသည် မဟုတ်။ ရှေးကလည်း အ
ခြားအသွင်သဏ္ဌာန်များ ဖြင့် ရှိခဲ့သည် ဟု အချို့က ဆိုကြပေမည်။ ဤစ
ကားမှန်သည် မမှန်သည် အပထား၍ ယခုခေတ်၌ ကိုယ်ကျင့်တရားပြ
ဿနာ ပိုမိုအရေးကြီးလာခြင်းကိုကား ယုံမှား စရာမရှိချေ။ ရှေးအခါက
အကျင့်သီလ၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ခဲ့သော ဘာသာတရားများမှာ ယခု
အခါ မှေးမှိန်လျက်ရှိပေပြီ။ အကျင့်သီလနှင့် ပတ်သက်၍ လူငယ် လူရွ
ယ်များအား ဆုံးမဩဝါဒပေးခဲ့သော လူကြီးမိဘဆရာသမားများမှာ ဩ
ဇာတိက္ကမ ကျဆင်းလျက်ရှိပေပြီ။

ထိုသို့ လူတို့ ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထောက်ကူသော ရှေးအစဉ်အ
လာအင်အားစုများ အရှိန် အဝါနည်းပါးနေစဉ် ကမ္ဘာ့အခြေအနေပြောင်း
လဲ၍ ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ ရှေးကထက်များစွာ ပိုမို အရေးကြီးလာ၏။
တစ်နေ့တခြား ကမ္ဘာ့လူဦးရေတိုးနေ၍ လူအချင်းချင်း နိုင်ငံအချင်းချင်း
ရှေးက ထက် ပိုမိုရင်းနှီးစွာ ဆက်ဆံလာကြပေရာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံ
ရေး နယ်ကျယ်လာသည် နှင့် အမျှ ကိုယ်ကျင့်တရားနှင့် ပတ်သက်၍ ဆ
င်ခြင် စဉ်းစားဖွယ်ရာများ ထူးထွေများ ပြားလာ၏။ သိပ္ပံပညာ၏ ခံယူချ
က်များ နှင့် ၎င်း၏ တီထွင်ဖန်တီးမှုများ (ပုံစံအားဖြင့် ၎င်း၏
ရုပ်ဝါဒအမြင်နှင့် ပဋိသန္ဓေ တားဆေး)သည် လည်း လူတို့
အတွေးအခေါ်နှင့် လူမှုကိစ္စနယ်ထဲသို့ ရောက်ရှိနေရကား ကိုယ်ကျင့် တ
ရား ပြဿနာသစ်များ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လျက်ရှိ၏။

လူတို့ ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား ပြဿနာများ အတွက် အချို့က ဘာသာ
တရားများကို အားကိုး ကြ၏။ ရှေးအခါကကဲ့သို့ သာသာတရားကို ဦးထိ
ပ်ထား၍ ကြည်ညိုလေးစားကြပါက အကျင့်သီလ အရာ၌ ဘာမျှတွေး
ခေါ်နေရန် မလိုဘဲ တိကျပြတ်သားသော ခံယူချက် ရှိလာမည်ဖြစ်သည်
ဆို၏။ သို့ရာတွင် ဘာသာတရားများ သည် လူတို့ အတွက် ကျင့်စဉ်ကို
သာ ညွှန်ပြ၍ ၎င်းတို့ ၏ ဆုံးမဩဝါဒ များမှာ စဉ်းစားတွေးခေါ်လိုသော
ပုဂ္ဂိုလ်များ အဖို့ ပြီးပြည့်စုံသည် ဟု မဆိုသာချေ။ စင်စစ် အကျင့်သီလ န
ယ်ပယ်၌ ဘာသာရေး အဆိုအမိန့်များ ဖြင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရအပ်ဘဲ စဉ်း
စားဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်သော အကြောင်းအချက်များ တို့ မှာ ထူးထွေများ
ပြားလှပေ၏။

စဉ်းစားဖွယ်ရာ ကိုယ်ကျင့်တရားပြဿနာများ အတွက် အချို့ကို
ပုံစံပြရမည် ဆိုသော် လူတစ်ဦး ပြုသောအမှုကို အကောင်းအဆိုး အမှား
အမှန် ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ရာ၌ မည်သည့် အရာသည် အချုပ်ပဓာန ဖြစ်ပါသ
နည်း။ ပြုသူ၏ စေတနာသည် ပဓာနဖြစ်လေသလော။ သို့တည်းမဟုတ်
အမှုမှ သက်ရောက် သော အကျိုးတရားကိုကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ရပါမည်
လော။ လူတို့ ၌ အကောင်းအဆိုး အလိုလို ခွဲခြားသိမြင် နိုင်သော ဝမ်းတွ
င်းပါ အသိဉာဏ်ရှိပါသလော။ ကောင်းသောအမှုကို ပြုသင့်သည် ဆို
သော်လည်း ထိုသို့ ပြုနိုင်စွမ်းရှိပါ၏ လော။ (ဝါ) အကောင်းအဆိုးတွင်
အကောင်းကိုရွေးချယ်ပြုလုပ်ရန် မိမိကိုယ် မိမိ အစိုးရပါ၏ လော။

ဤပြဿနာများမှာ ဒဿနိက (ဖီလော်ဆိုဖီ) ဆရာများ သာလျှင်
စဉ်းစားတွေးခေါ်ရမည့် ပြဿနာများ ဖြစ်သည် ဟု အချို့က ဆိုကြပေမ
ည်။ သို့ရာတွင် အစဉ်အလာ ယုံကြည်ချက်များကို အစွဲ ဥပါဒါန်မရှိဘဲ အ
စစအရာရာ၌ လွတ်လပ်စွာ ဆင်ခြင်စဉ်းစားလိုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏
ကိုယ်ကျင့် တရားနှင့် ပတ်သက်၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန် ပြဿနာများကို

မကြာခဏကြုံတွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် သည် သူတစ်ပါးပြုသော အမှုများကိုလည်း မစဉ်းစား မဆင်ခြင်ဘဲ အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်မည် မဟုတ်ချေ။

ပုံစံအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်အသားစားနေခြင်းသည် တိရစ္ဆာန်သတ္တဝါများကို သနားကြင်နာ သင့်သည် ဆိုသော ခံယူချက်နှင့် ကိုက်ညီပါ၏ လော။ သူတစ်ပါးအား မည်သို့မျှ ထိခိုက်နစ်နာခြင်းမရှိ စေဘဲ မိမိဘာသာ နေ့စဉ်အရက်သောက်နေခြင်းသည် ကောင်းသောအကျင့်ဖြစ်သည် ဟု ဆိုရပါမည် လော။ အလုပ်အကိုင်မရှိ ဆင်းရဲငတ်မွတ်နေသောကြောင့် ခိုးဆိုးလုယက်၍ ပိုက်ဆံရှာရပါသည် ဆိုသော သူတို့ ၏ စကားသည် မှန်ပါ၏ လော။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက အမေရိကန်သည် ဂျပန်ပြည် ဟိရိုးရိုးမားမြို့ကို အနုမြူဗုံးကြဲ၍ ကြောက်မနန်းလိလိ လူများ သေကြေပျက်စီးခဲ့ကြ၏။ အမေရိကန် အစိုးရက သူတို့ အနုမြူဗုံး သုံးသောကြောင့် စစ်ကြီးမြန်မြန်ပြီးဆုံး၍ လူပေါင်းများစွာ အသက်ချမ်းသာ ခဲ့ကြပါသည် ဆို၏။ အမေရိကန်၏ အပြုအမူကို မည်သို့ ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ရပါမည်နည်း။

ဤသို့သော ကိုယ်ကျင့်တရား ပြဿနာအမျိုးမျိုးကို ဘာသာတရားအဆိုအမိန့်များ ဖြင့် ဆုံးဖြတ်၍ မရအပ်ချေ။ ကမ္ဘာ့ဘာသာတရားကြီးများ ၏ ပဓာနဦးတည်ချက်မှာ လူသတ္တဝါတို့ စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုဖြစ်၍ အကျင့်သီလကောင်းမှုတစ်ခုတည်း မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုရပေမည်။ ဘာသာတရားများ စတင်ပေါ်ထွန်းသော အချိန်ကာလနှင့် ယခု နှစ်ဆယ်ရာစုခေတ်မှာ လည်း များစွာ ကွဲပြားခြားနား၏။ သို့ဖြစ်၍ ဘာသာတရားများ ၏ ဆုံးမဩဝါဒကို လေးစားအပ်သည် မှန်သော်လည်း တစ်နေ့တခြား ပြောင်းလဲနေသော ခေတ်အခြေအနေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပေမည်။ ကိုယ်ကျင့်တရား ပြု

သနာများကို ယထာဘူတကျကျ လေ့လာသုံးသပ်ရန်အတွက် လူ့သမိုင်းမှ သင်ခန်းစာများ ယူကြရ ပေမည်။ လူတို့ ကိုယ်ကျင့်တရား အကျုံးဝင်သော စိတ္တဗေဒနှင့် မနုဿဗေဒမှ လေ့လာတွေ့ရှိရချက်များ ကို သိရှိနားလည်ထားရပေမည်။

တစ်ခါက အနောက်တိုင်းသားတို့ သည် ကိုယ်ကျင့်တရားပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် သိပ္ပံပညာကို အားကိုးခဲ့ကြ၏။ သိပ္ပံပညာသည် လူတို့ ၏ ကျန်းမာမှု၊ အသက်ရှည်မှုနှင့် စားဝတ်နေမှုကို အကျိုးပြုခဲ့သည့် နည်းတူ အကျင့် သီလနယ်၌ လည်း အထောက်အကူ ပြုနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ခဲ့ကြ ၏။ ထိုမျှော်လင့်ချက်မှာ အချည်းနှီး ဖြစ်၏။ သိပ္ပံပညာသည် လူတို့ ပြုသော အမှုများ နှင့် ပတ်သက်၍ အကောင်းအဆိုး ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်း မရှိချေ။ ပုံစံအားဖြင့် သိပ္ပံဆရာတို့ သည် အနုမြူဗုံးကို တီထွင် ဖန်တီးခဲ့ကြ၍ ထိုဗုံးကို မည်သို့ မည်ပုံပြုလုပ်ရသည် ။ ဗုံး၏ အစွမ်းအာနိသင်မှာ မည်သို့မည်ပုံ ရှိသည်ဟု တိတိကျကျပြောပြနိုင်ကြ၏။ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ စစ်ဖြစ်လျှင် ထိုဗုံးကို သုံးရန် သင့် မသင့်၊ ထိုဗုံးကို သုံးခြင်းသည် ကောင်း မကောင်း နှင့် ပတ်သက်၍ မူ သူတို့ ဘာမျှမဆုံးဖြတ်နိုင်ကြချေ။

အကောင်းအဆိုးဟူသော စကားသည် အကျင့်သီလနယ်၌ ကျွန်ုပ်တို့ အမှတ်မထင် အမြဲသုံးစွဲ နေသော စကားဖြစ်၍ ယင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ခြေခြေမြစ်မြစ် သိရှိနားလည်ထားဖို့ လို၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တစ်ဦး၏ အလိုဆန္ဒကို ဖြည့်စွမ်းသောအရာသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ကောင်း၍ ထိုအလိုဆန္ဒနှင့် ဆန့်ကျင် သော အရာမှန်သမျှမှာ ဆိုး၏။ ဤသည် မှာ လူအများ နားလည်သော အချက်ဖြစ်သော်လည်း ပြည့်စုံသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် မဟုတ်။ အဘယ်ကြောင့် ဆိုသော် လူ၏ အလိုဆန္ဒများမှ အကောင်း အဆိုး ရောပြွမ်းလျက်ရှိ၏။ သို့ဖြစ်၍ လူ့အလိုဆန္ဒများကို အ

ကောင်းအဆိုး ခွဲခြားရပေမည်။ အသက် ရှင်နေမှု၊ ကျန်းမာချမ်းသာမှုသို့ ရှေးရှုသော အလိုဆန္ဒ(ဝါ) အရာဝတ္ထု (ဝါ) အပြုအမူများ သည် သာ ကောင်းသည် ဟု ဆိုရပေမည်။ သို့ရာတွင် အသက်ရှင်နေမှုအားလုံးသည် ထပ်တူထပ်မျှ ကောင်းသည် ဟု မဆိုသာချေ။ အသက်ရှင်နေပြီး မိမိ၏ ကြီးပွားတိုးတက်မှု သို့မဟုတ် လူ့လောက၏ ကြီးပွားချမ်းသာမှု ကို အကျိုးပြုနိုင်သော လူ့ဘဝက အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ သည် ကောင်းသောအရာများ ကောင်းသော အမှုများကို စိစစ်၍ အယုတ် အလတ် အမြတ် ခွဲခြားဖို့ လို၏။ ထိုသို့ခွဲခြားရန်အတွက် (မူ) သုံးခုရှိ၏။

ပထမအချက်မှာ မြသောအရာသည် မမြသောအရာထက် ပိုကောင်း၏။ ကြာရှည်ခံမည့် ပစ္စည်း ကို ကြာရှည်မခံဘဲ မကြာမီပျက်စီးမည့် ပစ္စည်းထက် လူတို့ ပိုမိုတန်ဖိုးထားကြစမြဲ ဖြစ်၏။ လူတို့ ပြုသော အမှုများတွင် မိမိ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးအား ကြာရှည်အကျိုးပြုသော အမှုသည် တဒင်္ဂ ခဏမျှ သာ အကျိုးပြုသော အမှုထက် သာလွန်ကောင်းမွန်ကြောင်း ယုံမှားစရာမရှိချေ။ အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း စသော ကာမဂုဏ်ခံစားမှုသည် ကောင်း၏။ သို့ရာတွင် ကာမသုခသည် ခေတ္တမျှသာ ရရှိခံစားအပ်သော သုခဖြစ်၍ အသိပညာ အလိမ္မာကို မှီ၍ ဖြစ်သော ကြာရှည်တည်မြဲသည့် ချမ်းသာသုခက ပိုမိုမြင့်မြတ် ကြောင်း ထင်ရှား၏။

ဒုတိယအချက်မှာ အကျိုးတရား ပွားများ စေသော အရာသည် အကျိုးပွားများမှုမရှိသော အရာထက် ပို၍ ကောင်း၏။ ကိစ္စအမျိုးမျိုးအတွက် အသုံးဝင်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းသည် ကိစ္စတစ်ခုတည်း အတွက်သာလျှင် အသုံးတည့်သော ဝတ္ထုပစ္စည်းထက် ပိုမို အဖိုးတန်စမြဲ ဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ တစ်ဦး တစ်ယောက်အား အကျိုးပြုသော အမှုထက် လူသတ္တ

ဝါများအား အကျိုးပြုသောအမှုက သာလွန် ကောင်းမွန်ခြင်းကို မည်သူမျှငြင်းဆိုမည် မဟုတ်ချေ။ သူတစ်ပါးအား ဝေငှဖြန့်ဖြူး၍ ရအပ်သော အသိပညာ အလိမ္မာတရားသည် မိမိတစ်ဦးတည်း ခံစားအပ်သော ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် ပိုမို မြင့်မြတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ အသိအမှတ်ပြုရမည် ဖြစ်၏။

တတိယအချက်မှာ နဂိုပကတိ ကောင်းသောအရာသည် ကြားခံကောင်းသော အရာထက် ပို၍ တန်ဖိုးရှိ၏။ ပကတိအကောင်းသည် အမှီကင်းလျက် နဂိုသဘာဝအားဖြင့် ကောင်းခြင်းဖြစ်၍ ကြားခံ အကောင်းမှာ မူ ပို၍ နှစ်သက် လိုလားအပ်သော အခြင်းအရာအတွက် အထောက်အကူအနေဖြင့် ကောင်းခြင်း ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်အဖို့ ကျပ်ငွေတစ်သိန်းသည် ကောင်း၏။ သို့ရာတွင် တိုက်အိမ် တည်ဆောက်ရန်တွက် ကောင်းခြင်းဖြစ်၍ ကြားခံအကောင်း ဖြစ်၏။ တိုက်အိမ်သည် လည်း ပကတိ အကောင်းမဟုတ်။ လုံလုံခြုံခြုံ ချမ်းချမ်းသာသာနေရန်တွက်ဖြစ်၍ ကြားခံအကောင်းပင်ဖြစ်သည် ။

လောက၌ ကောင်းသောအမှုများ အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ သိမှတ်ထားသော လူတို့ အမှုများ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကြားခံ အကောင်းများ ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် ကလေးသူငယ်တစ်ယောက်သည် စာကြိုးစား၍ သူ၏ အပြုအမူသည် ကောင်းသည် ဟု ဆိုကြ၏။ စာကြိုးစားမှုသည် အဘယ်ကြောင့် ကောင်းပါသနည်းဟု မေးငြားအံ့။ စာမေးပွဲအောင်မည်ဖြစ်သောကြောင့် ကောင်းသည် ဟု ဖြေရပေမည်။ စာမေးပွဲအောင်မှုသည် ကျောင်းမှ ထွက်သောအခါ အလုပ်ရရှိရန်အတွက် ကောင်း၏။ အလုပ်ရရှိမှု သည် ပိုက်ဆံကြေးငွေ ရရှိရန်အတွက်ဖြစ်၍ ကောင်း၏။ ပိုက်ဆံရရှိမှုသည် မိမိအလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝရန် အတွက် ဖြစ်၍ ကောင်း၏။ အလိုဆန္ဒ ပြည့်မူ မှာ စိတ်ချမ်းသာရန်အတွက်ဖြစ်၍ ကောင်း၏။

စိတ်ချမ်းသာမှုသည် ကား ပကတိအကောင်းဖြစ်၍ ယင်းကို အဘယ်ကြောင့် ကောင်းသည် ဟူ၍ မည်သူမျှ ရှင်းပြနိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

ဤသို့ဖြင့် လောက၌ ကောင်းသည် ဆိုသော အရာများ ၊ အမှုများ သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကြားခံ အကောင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ကြားခံအကောင်းသည် ပင်ကိုအနှစ်သာရ ကင်းမဲ့သည် ဟု ကျွန်ုပ်တို့ မဆိုလိုချေ။ ဝတ္ထုပစ္စည်းတစ်ခု၏ လှပခြင်း၊ ကြာရှည်ခံခြင်းသည် ယင်း၏ ပင်ကိုကောင်းသော ဂုဏ်အင်္ဂါများ ဖြစ်၏။ စားမှု၊ အိပ်မှုနှင့် မေထုတ်မှီဝဲမှုသည် ယင်းတို့ ကို ခံစားနေသော အခိုက်အတန့်၌ ပင် နှစ်သိမ့်ကျေနပ်မှုဖြစ်စေ၍ ကောင်းသောအမှုများ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် လူသုံးပစ္စည်းတစ်ခုသည် ပဓာနအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ခုသော လုပ်ငန်းကိစ္စအတွက် ကောင်းခြင်းဖြစ်၍ စားမှု၊ အိပ်မှုသည် ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း မမေ့သင့်ချေ။ လူတို့ လိုလားနှစ်သက်သော အကောင်း များ သည် စင်စစ် အများအားဖြင့် ပိုမိုအရေးကြီးသော (၀၁) ပိုမိုလိုလားအပ်သော အကျိုးတရားများ အတွက် ကောင်းခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရှိပါမှ ကျွန်ုပ်တို့ သည် အကောင်းအဆိုးကို အကြောင်းအကျိုးနှင့် တကွ ယထာဘူတကျကျ နားလည်မည် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ သိမြင်နားလည်ပါမှ ပစ္စည်းဥစ္စာ၌ စွဲမှီ၍ ဖြစ်သော တဏှာလောဘကို ပယ်သတ်နိုင်ပေမည်။ ကာမဂုဏ် ခံစားမှုဖြင့် တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမနေဘဲ ရာခိုင်နှုန်း ပြည့် ပကတိ ကောင်းသောအရာများကို လိုလားနှစ်သက်သောစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပေလိမ့်မည်။

ထိုပကတိ အကောင်းများမှာ များများ စားစားမရှိ။ တစ်နည်း ဆိုသော် ယင်းတို့ မှာ လောက၌ အနည်းငယ်သော အမြတ်ဆုံးတရားများ ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် ချမ်းသာသူခ၊ အသိပညာ၊ အလိမ္မာ၊ အမှန်တရား၊ နိ

ဗွာန် စသည် တို့ ဖြစ်၏။ ဤအမြတ်ဆုံးတရားများ အတွက် အကြောင်းပြရန် မဖြစ်နိုင် ချေ။ ချမ်းသာသုခကို အဘယ်ကြောင့် လိုချင် ပါသနည်းဟု မေးပါက ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့မျှ ဖြေဆိုနိုင်မည် မဟုတ်။ ထို အမြတ်ဆုံးတရားများကို ငြင်းဆိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ရှိပါက သူသည် သူ၏ ငြင်းဆိုမှုအတွက် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြနိုင်မည် မဟုတ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကလည်း သူ့အား မည်သို့မျှ မချေပနိုင်ဘဲ ဆိတ်ဆိတ် နေရမည်သာ ဖြစ် ၏။ အမှန်တရားသည် ကောင်းသောအရာမဟုတ်။ ယင်းကို ရှာဖွေခြင်း သည် မိုက်မဲသော အမှုဖြစ်သည် ဟု ဆိုပါက ထိုအဆိုကို ထိထိရောက် ရောက် ချေပရန် မလွယ်ကူချေ။

မည်သို့ဖြစ်စေ အမြတ်တရားများ သည် အကျင့်သီလနယ်၌ စောကြောဝေဖန်၍ မရအပ်ဘဲ ရှေးဦးပထမ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံရမည့် တ ရားများ ဖြစ်၏။ ဥပမာသော်ကား မျဉ်းပြိုင်နှစ်ခုသည် ဘယ်အခါမျှ ဆုံမ ည်မဟုတ်။ အမှတ်နှစ်ခုအကြား၌ မျဉ်းဖြောင့်သည် အတိုဆုံးမျဉ်းဖြစ်သ ည် စသည် တို့ မှာ ဂျီဩမေတြီပညာလေ့လာမည့် ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့ ဆန်းစစ်၍ မရအပ်ဘဲ လက်ခံယုံကြည်ရမည့် အချက်များ ဖြစ်၏။ ယင်းအချက်များ ကို လက်မခံဘဲ ဂျီဩမေတြီကို လေ့လာရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။ ထို့အတူ အမြ တ်တရားများကို လက်မခံဘဲ ကိုယ်ကျင့်တရားပြဿနာများကို လေ့လာ ၍ မရအပ်ချေ။

အကျင့်သီလနယ်၌ ဆန်းစစ်ရန်မလိုဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ လက်ခံရမည့် အခြားအချက်မှာ လူသားသည် အဓိကအားဖြင့် အပေါင်းအသင်းနှင့် နေ သော သတ္တဝါဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ကျင့်တရား ပြဿနာများ ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ သနားကြင်နာခြင်း၊ မှန်သောစကားကို ဆိုလိုခြင်း၊ သူတစ်ပါးမယားကို မပြစ်မှား ခြင်း စသော လူကျင့်ဝတ်များ သည် လူသ သတ္တဝါအချင်းချင်း ဆက်ဆံရာ၌ စောင့်စည်းရမည့် ကျင့်ဝတ် များ ဖြစ်၏။

ရော်ဘင်ဆန်ခရီးဆိုးကဲ့သို့ ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ်၌ ထီးတည်းနေသော လူသတ္တဝါအဖို့ ကိုယ်ကျင့်တရားပြဿနာ ပေါ်ပေါက်ရန်အကြောင်းမရှိချေ။ ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ထီးတည်းပြုမှု လုပ်ကိုင်ပုံ ပုံစံအားဖြင့် တိရစ္ဆာန်များကို သနားကြင်နာခြင်း ရှိ၊မရှိ၊ မိမိကျန်းမာရေးကို ဂရုပြုခြင်း ရှိ၊မရှိ၊ ကာမဂုဏ် ခံစားမှုဖြင့်မပြီးဘဲ ပညာဖြင့်မွေ့လျော်ခြင်း ရှိ၊မရှိ စသည် တို့ ကိုကြည့်၍ အကျင့်ကောင်း၊ မကောင်း ဆုံးဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည် ကား မှန်၏။ သို့ရာတွင် ထိုပုဂ္ဂလိက ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုပေါ်၌ အခြေပြုကာ အုပ်စုကိုယ်ကျင့်တရားကဲ့သို့ ကျယ်ပြန့်ခြင်းမရှိသောကြောင့် မည်သူနှင့် မျှ မဆက်ဆံဘဲ ထီးတည်းနေသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို အကျင့်သီလအရာ၌ အကောင်း အဆိုး ဝေဖန်ဆုံးဖြတ်ရန် မဖြစ်နိုင်ချေ။

သို့ဖြစ်၍ အကျင့်သီလကို အဦးပြုသော ကမ္ဘာ့ဘာသာတရားကြီးများသည် လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံမှုနှင့် ဆိုင်သော ကျင့်ဝတ်များကို ဟောကြားခဲ့ကြ၏။ တရားအားထုတ်လိုသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အား တစ်ကိုယ်တည်းမနေဘဲ စုပေါင်း၍ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းခဲ့၏။ စင်စစ် လူတစ်ဦး၏ အကျင့်သီလသည် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု နယ်ကျယ်လာသည် နှင့် အမျှ လူမှုပြဿနာ အခက်အခဲများ ရှိလာသည် မှန်၏။ သို့ရာတွင် စင်စစ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ထိုလူမှုပြဿနာ အခက်အခဲများအား မည်သို့ မည်ပုံ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည် ကို ကြည့်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်ဓာတ်အနုအရင့် အကျင့်သီလ အတိမ်အနက်ကို ဆုံးဖြတ်ရပေလိမ့်မည်။
