

မေမေ့လမ်းညွှန်

မြသော

မေမေ့လမ်းညွှန်

ဖြိုးသာရ

စာအုပ်အမည်	- မေမေ့လမ်းညွှန်
စာရေးသူ	- ဖြိုးသာရ
စာစီသူအမည်	- နိုင်ဝတီသော်
1 st ထုတ်သည့်နေ့	- ၁၃-၇-၂၀၁၆
ပထမ ပရိတ်ဖတ်သူအမည်	- တင်မိခိုင်
တိုက်ဆိုင်စစ်ဆေးသူ	- ကိုမင်းမင်း
2 nd ထုတ်သည့်နေ့	- ၃-၉-၂၀၁၆
ဒုတိယ ပရိတ်ဖတ်သူအမည်	- မခင်ခင်ဖြူ
အချောပြင်သူ	- နိုင်ဝတီသော်
အချောထုတ်သောနေ့	- ၈-၁၀-၂၀၁၆

မာတိကာ

စာရိတ္တလမ်းညွှန်

၁။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ	၂
၂။ ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု	၄
၃။ နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (က)	၆
၄။ နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ခ)	၈
၅။ နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ဂ)	၁၀
၆။ နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ဃ)	၁၂
၇။ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှု	
- အဘိဇ္ဈာ	၁၄
- ဗျာပါဒ	၁၆
- မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ	၁၈
၈။ ကောင်းမှုကို ဆောင်ယူပါ	၂၀

စည်းကမ်းလမ်းညွှန်

၉။ စည်းကမ်းဟူသည်လူ၏တန်ဖိုး	၂၄
၁၀။ စည်းကမ်းဟူသည် ကိုယ်ကျင့်သီလ	

၁၁။ စည်းကမ်းကျကျ နည်းလမ်းပြ	၂၈
၁၂။ စည်းကမ်းမှသည် တာဝန်ဆီသို့	၃၀
၁၃။ စည်းကမ်းရှိရှိ လှူတတ်မှ ဒါန	၃၃
၁၄။ စည်းကမ်းရှိသေမှုဆိုတာ	၃၅
၁၅။ စည်းကမ်းပျက်လာသောအခါ	၃၇
၁၆။ စည်းကမ်းစောင့်သော ဦးနှောက်ခန္ဓာ	၃၉
၁၇။ အသိတရားကပေးသောစည်းကမ်း	၄၁
၁၈။ စည်းကမ်းဥပဒေ အမြဲတေ	၄၃

စိတ်ဓာတ်လမ်းညွှန်

၁၉။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်တတ်ပါစေ	၄၆
၂၀။ ကိုယ့်အားကိုယ့်ကိုးစိတ်	၄၈
၂၁။ မျိုးချစ်စိတ်	၅၀
၂၂။ စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝရေး	၅၂
၂၃။ မခံချင်စိတ်နှင့် မာန	၅၆
၂၄။ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးတဲ့စိတ်ဓာတ်	၅၈
၂၅။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်နှင့်လောဘ	၆၀
၂၆။ ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟစိတ်	၆၂
၂၇။ မေတ္တာစိတ်	၆၄

စကားလမ်းညွှန်

၂၈။ ရေကူးညာတင်	၆၈
၂၉။ ကောက်ပင်ရိတ်လှီး	၇၀
၃၀။ ရေစီးဖောင်ဆန်	၇၂

၃၁။	အိုးတန်ဆန်ခပ်	၇၄
၃၂။	ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့	၇၆
၃၃။	ဆင်ပွေ့ရန်ရှောင်	၇၈
၃၀။	တောင်သူယာခုတ်	၈၀
၃၁။	ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ်	၈၂
၃၂။	ရေစစ်ကရား	၈၄
၃၃။	ခက်တင်မောင်းနင်း	၈၆

စီးပွားလမ်းညွှန်

၃၄။	အကြံအစည်ကောင်းမွန်ပါစေ	၉၀
၃၅။	အလုပ်ဟူသမျှ ဂုဏ်ရှိတယ်	၉၂
၃၆။	စိတ်ဝင်စားမှု ရှိဖို့လိုတယ်	၉၄
၃၇။	စီမံခန့်ခွဲမှု အတတ်ပညာ	၉၆
၃၈။	ရွေးချယ်ပေါင်းသင်း မိတ်ဆွေရင်း	၉၈
၃၉။	အရင်းအနှီးဆိုသည်မှာ	၁၀၀
၄၀။	ကာလသုံးပါးကို ခံယူနည်း	၁၀၂
၄၁။	အချိန်ကို အသုံးချခြင်း	၁၀၄
၄၂။	အတွေ့အကြုံဆိုတာ ဆရာကောင်း	၁၀၆
၄၃။	ဝေးဝေးမြင်ဖို့ မြင့်မြင့်ပျံ	၁၀၈

စာပေလမ်းညွှန်

၄၄။	စာဖတ်ပါ	၁၁၂
၄၅။	စာပေနှင့် လူမျိုး	၁၁၄
၄၆။	အသိပွားစေတဲ့စာ	၁၁၆

၄၇။ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ	၁၁၈
၄၈။ စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့	၁၂၀
၄၉။ စာစီစာကုံး	၁၂၂
၅၀။ စာပေရဲ့အသက်သည် ရသ	၁၂၄
၅၁။ ဗဟုသုတ ဟင်းလင်းအိုးကြီး	၁၂၆
၅၂။ စာပေရေစီးကြောင်း	၁၂၈
၅၃။ စာပေပုံစံသစ်	၁၃၁



သမီးတို့ သားတို့ရေ ...

‘လမ်းညွှန်’ ဆိုတာ နေရာတိုင်းအတွက် အလိုအပ်ဆုံး အရှိသင့်ဆုံး
‘နည်းလမ်း’ သို့မဟုတ် ‘စည်းကမ်း’ ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့လောကထဲကို ချင်းနင်းဝင်ရောက်လာကြပြီးဖြစ်တဲ့ သမီးတို့
သားတို့အတွက် ‘လက်ဦးဆရာ’ ဟာ မိဘဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သမီးတို့ သားတို့ သိအပ်
သိသင့်၊ လိုက်နာအပ် လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ စည်းကမ်းတွေကို
လမ်းညွှန်ပြပေးလိုက်ရလိမ့်မယ်။

လမ်းသိဖို့လိုတယ်၊ လမ်းသိမှ လမ်းလျှောက်နိုင်မယ်၊ လမ်း မသိ
ရင်တော့ ခွေးနောက်လိုက်ဆိုသလို တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရဲ့ နောက်လိုက်
ဖြစ်သွားမှာပဲ။

လမ်းရှိဖို့လိုတယ်၊ လမ်းရှိရင် လျှောက်ရဲရမယ်။ လမ်းလျှောက်
တတ်ဖို့လည်းလိုတယ်။ မတ်တတ်ရပ်လို့ လမ်းမှာ ငိုရင်တော့ ပုရွက်
ဆိတ်ညှို့ကိုက်တတ်သတဲ့။ သွားပါများမှ ခရီးရောက်တယ်နော်။

ဒီတော့ ...

လောကကြီးထဲမှာရှိတဲ့ လမ်းပေါင်းများစွာအနက် ဘယ်လိုလမ်းကို
ဘယ်လိုလျှောက်မလဲဆိုတဲ့ ‘မေမေ့ လမ်းညွှန်’ ကလေးဟာ သမီးတို့
သားတို့အတွက် များစွာ အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်
ယုံကြည်ထားပါတယ်။

လျှောက်သင့် မလျှောက်သင့်

လျှောက်ခွင့် ရှိ မရှိ

လျှောက်နိုင် မလျှောက်နိုင်

လျှောက်ရဲ မရဲ

လျှောက် တတ် မတတ်

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ ခရီးတွင်အောင် လျှောက်ကြပါလို့ မေမေက
တော့ မှာချင်တယ်။

သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ ခြေထောက်ကလေးတွေဟာ အသက်ရှင်နေ
သရွေ့ လှုပ်ရှားသွားလာနေကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်ဆက်မပြတ်
လမ်းလျှောက်နေကြရမှာပဲ။

‘အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ’ ဆိုတဲ့အတိုင်း လမ်းလျှောက်စ
အရွယ် သမီးတို့ သားတို့အတွက် ‘မေမေ့ လမ်းညွှန်’ ကို လက်ကိုင်ပြုရင်း
ခရီးစကြပေတော့ကွယ်။

ချစ်သော မေမေ

သမီး - ချမ်းမြေ့သူ
သား - အေးချမ်းမိုး
 ပြေငြိမ်းချမ်း
သမီး - ချမ်းစိမ့်စိမ့်ချမ်း

မှတစ်ဆင့်
သားငယ်သမီးငယ်များစွာဆီသို့
ရည်ညွှန်းလိုက်ပါသည်။

အခန်း (၁)
'စာရိတ္တ' လမ်းညွှန်

မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါ

သားတို့၊ သမီးတို့ရေ ... ‘အဆိုးကိုသိမှ အကောင်းကိုမြင်နိုင်မယ်’ ဆိုတဲ့ ဆုံးမစကားကို လက်ကိုင်ထားပြီးမှ လမ်းစလျှောက်ကြပါ။ အဆိုးဆိုတာ မကောင်းမှုကို ဆိုလိုပါတယ်။

လူမှာ တံခါးပေါက် (၃) ပေါက်ရှိတယ်။ ကိုယ်တံခါးပေါက်၊ နှုတ်တံခါးပေါက်နဲ့ စိတ်တံခါးပေါက်တွေပေါ့ကွယ်။ အဲဒီတံခါးပေါက်တွေကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ကြဖို့လိုတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ဆိုတဲ့ ကံသုံးပါးကို စောင့်စည်းကြရလိမ့်မယ်။ ဒါမှလည်း ကံအကျိုးပေး ကောင်းကြမှာဖြစ်တယ်။

လမ်းတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ မလိုလားအပ်တဲ့ အလေးအပင်တွေကို သယ်ပိုးမသွားကြဖို့ လိုတာပေါ့။ ခရီးဖင့် အချိန်နှောင်းပြီး လိုရာရောက်ခဲစေတဲ့ အဲဒီ အပိုပစ္စည်းတွေကို စောစောစီးစီးကတည်းက သယ်ဆောင်မလာကြမိစေသင့်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ။ သားတို့၊ သမီးတို့ လျှောက်လှမ်းရမယ့် လမ်းခရီးတိုင်းမှာ အခက်အခဲ အတားအဆီး အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မကောင်းမှု

မှန်သမျှတွေကို အစကတည်းက သိရှိဖယ်ရှားခဲ့မှသာ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင် တဲ့ ခရီးစဉ်တွေကို ဆက်လက်လျှောက်သွားနိုင်ကြမှာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မကောင်းမှုဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ သားတို့သမီးတို့ သိဖို့လိုတယ်နော်။

လောကမှာ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (၃) မျိုး၊ နှုတ်ဖြင့် ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (၄) မျိုးနဲ့စိတ် ဖြင့် ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှု (၃) မျိုးရယ်လို့ ခွဲခြားထားတယ်။

အဲဒီကောင်းမှုတွေကို ကိုယ်တိုင်မကျူးလွန်ရဘူး။ သူတစ်ပါးကို စေခိုင်းတိုက်တွန်းခြင်း မပြုရဘူး။ သူတစ်ပါးမကောင်းမှုပြုချင်လာ အောင် အားပေးချီးမွမ်းပြောဆိုမှု မရှိရဘူး။ သူတစ်ပါး မကောင်းမှု ကျူးလွန်တာကိုလည်း စိတ်ကျေနပ်မှုမဖြစ်ရဘူး။ အဲဒါကို လူမိုက် အားပေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ မကောင်းမှုဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပြုမှ အပြစ် ရှိတာမဟုတ်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ. . .။ တစ်ပါးသူကိုပါ တားမြစ် ပိတ်ပင် ပဲ့ပြင်ပေးတတ်ကြဖို့လည်း လိုတယ်။

ကဲ . . . အဲဒီတော့ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးကို စပြီးသိအောင် လေ့လာကြပေတော့။ သားတို့ သမီးတို့ နားလည်နိုင်မယ့် ဝေါဟာရ တွေနဲ့ မေမေ တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းပြပေးမယ်။

ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု

မကောင်းမှုကို ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့စာရိတ္တယိုယွင်းမှုအခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် (၃)မျိုးခွဲခြားထားနိုင်တယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းနဲ့ သူ့သားမယားကို စော်ကားပြစ်မှားခြင်း ဖြစ်တယ်။

မေမေတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအရ ပါဏာတိပါတကံ၊ အဒိန္နဒါနကံနဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံရယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အဲဒီကံ (၃) သုံးပါးကို သမီးတို့ သားတို့ လုံးဝရှောင်ကြဉ်ကြရမယ်ကွယ်။ ဝဋ်ကျွေးဆိုတာ တကယ်ရှိတယ်နော်။ နောင်ဘဝဆိုတာမရောက်ခင် ယခုဘဝမှာလည်း ဝဋ်လိုက်တတ်တယ်။ မယုံမရှိကြလေနဲ့။

ဒီဘဝမှာ တတ်နိုင်သူတွေဖြစ်လို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာနဲ့ အဖိုးတန်ဆေးကောင်းတွေကို မှီဝဲနေရပါလျက် မျှော်လင့်ချက်အတိုင်းဖြစ်မလာဘဲ ပျော်တုန်းရွှင်တုန်း ငယ်ငယ်ရွယ်နဲ့ အသက်ဆုံးရသူတွေဟာ ရှေးကကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ ပါဏာတိပါတကံကြောင့် ဖြစ်တယ်။ တချို့တော့ ဘဝတောင်မကူးပါဘူး။

ဒီဘဝမှာတွင်ပဲ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ခံရခြင်း စီးပွားပျက်ပြားခြင်း၊ အသတ်ခံရသူဘက်က တုံ့ပြန်လာမယ့်ရန်ကို စိုးရိမ်နေခြင်း၊ မိမိရဲ့ အမှားကို အမှတ်ရတိုင်း စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားရခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အကဲ့ရဲ့ကို ခံရခြင်းစတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေကို ရရှိတတ်ပါတယ်။

ပိုင်ရှင်ဟာ ကိုယ်နှုတ်အားဖြင့် ယူတော့လို့ မပေးတဲ့အရာကို ရယူခြင်းဟာ အဒိန္နဒါနကံ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်မှုကို စေတနာထက်သန်စွာနဲ့ သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း ဆိုတဲ့ ဒါနကံနဲ့တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပေးမှု(ဒါန)၊ နဲ့ ခိုးမှု (အဒိန္နဒါန) တို့ဟာ လူ့အဆင့်အတန်းကို အလင်းနဲ့အမှောင်လို မတူအောင် ခွဲခြားပေးတဲ့ အခြေခံအချက်တွေဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်၊ သူပိုင်ဖြစ်တဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့အပျော်အပါး ခုံမင်စော်ကားခြင်းကတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံပါပဲ။ ခုဘဝ နောက်ဘဝများမှာ ရန်သူပေါမယ်၊ မုန်းတီးသူပေါမယ်၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်မယ်၊ လာဘ်တိတ်မယ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့မျိုးရိုးဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီမကောင်းမှုသုံးမျိုးကို ကိုယ်အားဖြင့် မကျူးလွန်မိစေဖို့ လေ့ကျင့်ကြရမယ် သမီးတို့ သားတို့ရေ . .။ အဲဒါကို ‘သီလ’ လို့ ခေါ်တယ်။ သီလဆိုတာ အလေ့အကျင့်ကောင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ သီလရှိကြရလိမ့်မယ်။

နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (က)

နှုတ်ဖြင့် ကျူးလွန်တဲ့အမှားကို (၄) မျိုး ခွဲခြားထားတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ...။ သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်ပြားအောင် လှည့်စားပြောဆိုခြင်း (မုသာဝါဒ)၊ အချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရေးပျက်ပြားစေရန် ကုန်းချောပြောဆိုခြင်း(ပိသုဏဝါစာ)၊ မဖွယ်မရာ ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုခြင်း (ဖရဿဝါစာ)နဲ့ သေးနပ်သိမ်ဖျင်း အဓိပ္ပာယ်ကင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (သမ္မပ္ပဝါစာ) တို့ ဖြစ်တယ်။

လိမ်ပြောတာကို မုသာဝါဒဖြစ်တယ်လို့ အများကနားလည်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုသာဝါဒကံမြောက်ဖို့အတွက်ကတော့ သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်ပြားရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး...

- ၁။ ပြောရမယ့်စကားက မဟုတ်မမှန်သောအရာလည်းဖြစ်ရမယ်၊
- ၂။ ပြောလိုစိတ်လည်းရှိရမယ်၊
- ၃။ ပြောလည်းပြောရမယ်၊
- ၄။ ရည်ညွှန်းသူကလည်း ယုံကြည်မှုရှိရမယ် ဆိုတဲ့အချက်လေးချက်နဲ့ကိုက်ညီဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ကိုက်

ညီတဲ့ လှည့်ဖြားမှုဖြစ်မှသာ မုသာဝါဒကံ ကျူးလွန်ရာ
မြောက်တယ်လို့ ဆိုတယ် သားတို့သမီးတို့ရေ . .။

လှည့်စားတိုင်း အပြစ်မဖြစ်ဘူးနော်။

တချို့က =သူတစ်ပါး နစ်နာစေလိုမှုမပါ။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ
ကိုယ့်သိက္ခာအတွက် မတတ်သာလို့ လှည့်စားရတာမျိုးရှိတယ်။

ဥပမာ- လူတစ်ယောက်က သမီးတို့ သားတို့ဆီက ပိုက်ဆံလာ
ချေးတယ်ဆိုပါစို့။ ကိုယ်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလူဟာမရိုးဖြောင့်ဘူး၊ စိတ်ရင်း
မကောင်းဘူး၊ သူ့ကို ချေးလိုက်ရင် ပြန်ပေးမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ အတတ်
သိပြီးဖြစ်တာမို့ ကိုယ့်မှာရှိလျက်နဲ့ မရှိဘူးလို့ ပြောလိုက်ရတယ်။ ဒါဟာ
လှည့်စားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်ပစ္စည်းကို ကာကွယ်ရုံကလွဲပြီး
တခြားသူအပေါ်နစ်နာစေလိုမှု မပါတဲ့အတွက် မုသာဝါဒ အရာမရောက်
ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . .။

တကယ်တော့ ‘သိလျက် ချွတ်ယွင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊
သူတစ်ပါး အကျိုးဖျက်လှည့်ဖြားလိမ်ညာခြင်း’ ဆိုတာသာလျှင် မုသာ
ဝါဒကံ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ကြရမယ် သမီး
တို့ သားတို့ရေ။

နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ခ)

ပိသုဏဝါစာလို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းမှုရဲ့အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အချင်းချင်းရဲ့ ညီညွတ်မှုကို ကြိတ်ချေဖျက်ဆီးတဲ့ စကားကို ဆိုလိုတယ်။ အတိအကျ ဘာသာပြန်ရရင်တော့ ကိုယ့်ကိုချစ်လာဖို့အတွက် သူတို့ချင်း မုန်းစေအောင် ဖန်တီးပြောဆိုတဲ့စကားပါပဲ။ ခဲတစ်လုံးနဲ့ စာနှစ်ကောင်ထိအောင် ပစ်တဲ့သဘောပေါ့။

သမီးတို့ သားတို့ နားလည်အောင်ပြောရရင် ကုန်းချောတဲ့စကားပေါ့ကွယ်။ ကတုံးကတိုက်လုပ်တာပေါ့။ ချစ်ခင်ရင်နှီးနေတဲ့ လူနှစ်ယောက် (ဒါမှမဟုတ်) အချင်းချင်း ညီညွတ်နေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ကွဲသွားအောင် တို့မီးရှို့မီးလုပ်ပြီး သွေးခွဲတာပါပဲ။

လောကကြီးမှာ အဲဒီလိုလူမျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ် သမီးတို့ သားတို့ရေ...။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး၊ တစ်အိမ်နဲ့တစ်အိမ်၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့ တစ်ရပ်ကွက်နဲ့ တစ်ရပ်ကွက် ဆက်ဆံရေးပျက်ပြားပြီး စိတ်ဝမ်းကွဲကြရတာတွေဟာ အဲဒီလူစားမျိုးတွေကြောင့်ပါ။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဝါသနာအရ (ဒါမှမဟုတ်) တစ်ဖက်လူကို

ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် ဆွဲဆောင်လိုမှုကြောင့် ဒီစကားဟိုပို့၊ ဟိုစကား ဒီပို့ လုပ်ကြတာဖြစ်တယ်။ ဒေါသမီး မွေးသူတွေပါပဲ။

ညီညွတ်နေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြိုခွဲခဲ့သူတွေကြောင့် အချင်းချင်း ငြင်းခုံခြင်း၊ စကားစစ်ထိုးခြင်း၊ ရန်ခိုက်ဒေါသဖြစ်ခြင်း စတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ဟာ ဖြေရှင်းလို့မရနိုင်လောက်အောင် အကျယ်အကျယ် မငြိမ်းဖွယ်ဖြစ်လာရတယ်။ ကမ္ဘာစစ်ဆိုတာ ဒီကစဖြစ်တာပဲ ပေါ့ကွယ်။ အဲဒီအခါ တို့မီးရှို့မီးလုပ်တဲ့သူရော လွတ်မယ်ထင်သလား၊ သူ့မီးက သူ့ကို ပြန်လောင်မှာပဲ။

မကောင်းမှု ပိသုဏ္ဍဝါစာကံကြောင့် နောင်သံသရာကြိုလာမယ့် ဘေးကို ခဏဖယ်ထားဦး မျက်မှောက်လူမှုဆက်ဆံရေး ရှုပ်ထွေးမှုဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလည်း ခံစားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီသီလကိုလည်း လုံခြုံအောင် ကျင့်ကြံထားကြရပါမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

မေမေ ပြောချင်တာကတော့ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ဖော်တဲ့နေရာမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ အားနည်းချက်ကို နင်းမတက်မိပါစေနဲ့။ သူတစ်ပါးကို အပုပ်ချပြီးမှ ကိုယ့်ဘက်ကို ပါလာစေခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေး ညံ့ဖျင်းမှုကို ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ သွေးမခွဲကြပါနဲ့။ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို မဖြိုခွဲပါနဲ့။ နှုတ်စောင့်စည်းတတ်ပါစေ သားတို့သမီးတို့ရေ။

နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ဂ)

နှုတ်ထွက်ကြမ်းစကားဟာ လွှဲသားကို စမ်းသပ်ရသလို အတွေ့အထိ ကြမ်းတဲ့အတွက် ဖရုဿဝါစာလို့ ခေါ်တယ်။ ဖရုဿဝါစာဟာ ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တွဲဖြစ်လာရတဲ့ ဝစီကံမကောင်းမှုတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီမကောင်းမှုဟာ စိတ်က ဆင်းသက်လာတာပေါ့ကွယ်။ ဖရုဿဝါစာ ဖြစ်ထိုက်၊ မဖြစ်ထိုက် စကား(၄) မျိုးကိုသရုပ်ခွဲပြမယ်။

- ၁။ နှုတ်ထွက်ကြမ်းပေမယ့် စိတ်စေတနာမကြမ်းတဲ့စကား၊
- ၂။ စိတ်စေတနာကြမ်းပြီး နှုတ်ထွက်မကြမ်းတဲ့စကား၊
- ၃။ စိတ်စေတနာလည်းကြမ်း၊ နှုတ်ထွက်လည်းကြမ်းတဲ့ စကား
- ၄။ စိတ်စေတနာလည်းမကြမ်း၊ နှုတ်ထွက်လည်း မကြမ်းတဲ့ စကားတို့ ဖြစ်တယ်။

ဆရာမိဘတွေက တပည့်သားသမီးတွေကို မြည်တွန်မောင်းမဲဆဲ ရေးပြောဆိုရာမှာ ကောင်းကျိုးကို လိုလားပြီး နှုတ်ထွက်ကြမ်းတာသာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ရင်းစေတနာ လုံးဝမကြမ်းတာမို့ အဲဒါကို ဖရုဿဝါစာ မကောင်းမှုဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။