



ခိုင်းခိုင်းစနေ

ကျွန် မ ဖတ် ဖို့

စိတ်ခွန်အားဖြည့် မှတ်စုများ



ဤစာအုပ်

ဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ (၁၀)အုပ်မြောက် 'ကျွန်မဖတ်ဖို့'စာအုပ် သည် ဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ ကိုယ်တိုင် သဘောကျ၍ သူကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့နှင့် သူကိုယ်တိုင် မမေ့ဖို့ ကောင်းနိုးရာရာ စာပေတွေထဲမှ ဘာသာပြန်ဆို ကောက် နှုတ်စုစုဆောင်းထားသော မှတ်စုတို ပုံစံ မှတ်စုကလေးများ ဖြစ်သည်။ ရဖို့ အလွန်ခက်ခဲလှသော လူ့ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ပြီး ပျော်ရွှင် အောင်မြင်သော လူ့ဘဝခရီးကို လျှောက်ချင်သူများ အတွက် အားတက်စေ မည့် မှတ်စုများ ဖြစ်သည်။

ပညာရှင်များ ၏ အဆိုအမိန့်များ နှင့် ဘဝအကြောင်း အချစ် အကြောင်းစသည့် အကြောင်းအရာ အစုံအလင်ပါဝင်သဖြင့် ကလေးလူကြီး မရွေး၊ ယောက်ျား မိန်းမမရွေးအတွက် စိတ်ခွန်အားဖြည့်မှတ်စုများ ဖြစ်သည်။

'ကျွန်မဖတ်ဖို့' မှတ်စုများ တွင် ထူးခြားသော လက္ခဏာတစ်ခု ရှိသည်။ ယင်းလက္ခဏာမှာ အခြားမဟုတ်။ ဖတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဝင်းခနဲ လက်ခနဲ ချက်ချင်းသဘောပေါက်စေပြီး ဖြန့်ခနဲ ခိုင်းခနဲ တစ်မဟုတ် ချင်း အားတက်စေသော မှတ်စုများ ဖြစ်သည်။ 'ကျွန်မဖတ်ဖို့' စာအုပ်သည် ဖတ်ပြီး တွေး၊ တွေးပြီးမှ သဘောပေါက်စေသော အတွေးအခေါ်မဟုတ်ဘဲ၊ ဖတ်ပြီး ချက်ချင်းအားတက်စေသော လက်တွေ့မှတ်စုများ ဖြစ်သည်။ 'ယုံ ကြည်မှု ဆိုတာ မွေးရာပါ မဟုတ်ဘူး၊ မပြတ်ပြုရ ပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ် ဖြစ်တယ်' ဟု ဆိုထားရာ ယုံကြည်မှု ကို မပြတ်ပျိုးထောင်၍ စိတ်ဓာတ်ကို မာမာထားပြီး ရေရာသောဘဝကို လျှောက်လိုသူများ အတွက် စာအုပ် ကောင်းတစ်အုပ် ဖြစ်ပါကြောင်း။

Synergy Publications

စာရေးသူအမှာ

ဆယ်အုပ်မြောက်ဖြစ်တဲ့ 'ကျွန်မဖတ်ဖို့'ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးက ဇာတ်လမ်း၊

ဝတ္ထုကိုပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ မှတ်စုတိုပုံစံ အချက်အလက်တွေ စု
ဆောင်းရေးသားထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပညာရှင်တချို့ရဲ့ အဆို အမိန့်
မှတ်စုလေးတွေ၊ အင်တာနက်ပေါ်ဖတ်ဖြစ်တဲ့ ဘဝအကြောင်း၊ အချစ် အကြောင်း
မှတ်စုတိုလေးတွေ ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း တချို့ အသိပေးစကားတွေက
ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောစရာမလိုဘဲ တိုတိုလေးနဲ့လည်း ထိထိမိမိ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်။
တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မ သိပြီးသား၊ သိနေတဲ့ အကြောင်းအရာဆိုပေမယ့်
မေ့နေတတ်တာတွေလည်းရှိတော့ ကျွန်မ စိတ်ပျက်အားငယ်လာတဲ့အခါတိုင်း၊
ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်းအတွက် ခွန် အားတွေ ယုတ်လျော့လာတိုင်း အင်တာနက်ပေါ်မှာ
မှတ်စုတိုလေးတွေ ရှာ ဖတ်ပြီး 'ကျွန်မဖတ်ဖို့'ဆိုတဲ့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အသိပေးစာလေး
ရေးဖြစ်ခဲ့ တယ်။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကဓံ၊ အစိုးမရတဲ့ မနက်ဖြန်တိုင်းအတွက် ခွန်
အားတွေ ဖြည့်ခဲ့တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို အသစ်တဖန် လန်းဆန်းစေခဲ့တယ်။ အသိအမြင်တွေ
တိုးစေခဲ့တယ်။ ကျွန်မလို ခွန်အားတွေ နွမ်းနယ်တဲ့အခါ၊ ဘေးမှာ အားပေးဖော်သူငယ်ချင်းတွေ
မရှိတဲ့အခါ၊ ဒီလိုမှတ်စုတိုလေးတွေက အကောင်းဆုံး စိတ်အာဟာရအားဆေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။
ဘလော့ဂ်ပေါ်ရေးတင်ဖြစ် ခဲ့တဲ့ 'ကျွန်မဖတ်ဖို့' စာတွေကို စာလာဖတ်သူတွေကလည်း
ကြိုက်နှစ်သက် ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကိုစုပြီး 'ကျွန်မဖတ်ဖို့'ကို အများ လည်းဖတ်
ရအောင် စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ မှတ်စုတိုလေး တွေထဲကနေ
ရည်လျားများ ပြားတဲ့အသိအမြင်၊ ခွန်အားတွေရကြပါစေ။

လေးစားစွာ ဖြင့်

နိုင်နိုင်းစနေ

ကျွန်မဖတ်ဖို့

"နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေတဲ့ခံစားမှု တစ်မျိုးပဲ။ နောင်တဆိုတာ ကျန်းမူ ထက် ပိုကြီးမားတဲ့ ကျန်းမူ ၊ အမှားထက်ပိုကြီးမားတဲ့အမှား ဖြစ်တယ်"

(၁) မှတ်သင့်တာကို မှတ်ပါ။ မေ့သင့်တာကို မေ့ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သင့်တာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရတာ ကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၂) လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေး။ တစ်ခဏတာအချိန်လေးမှာ ဝမ်းနည်း စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ ဘာတစ်ခုမှ ချန်မထားခဲ့နဲ့။ ရယ်ချင်ရင် ရယ် ပစ်လိုက်၊ ငိုချင်ရင် ငိုပစ်လိုက်၊ ချစ်ချင်ရင် ချစ်ပစ်လိုက်။ ဘယ် ဖိအားနဲ့မှ ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်မထားလေနဲ့။

(၃) စိတ်ကူးနဲ့လက်တွေ့ တစ်ထပ်တည်းမကျတဲ့အခါ နာကျင်အောင် ခံစားရတယ်။ အဲဒီ နာကျင်မှု ကို သင် အလဲထိုးမလား။ နာကျင်မှု က သင့်ကို အလဲထိုးတာ ခံမလား။

(၄) အရှေ့နေထွက် အနောက်နေဝင်။ စိတ်ညစ်ရင်လည်း တစ်ရက်ပဲ။ ပျော်ရွှင်ရင်လည်း တစ်ရက်ပဲ။ ဘာလို့ အဲဒီ တစ်ရက်ကို ပျော်ရွှင် ခြင်းနဲ့ မပြီးဆုံးစေချင်တာလဲ။

(၅) အကယ်၍ ရန်သူကြောင့် သင် ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ ရန်သူ ကို နိုင်တဲ့အရည်အချင်း သင့်မှာ မရှိသေးလို့။

(၆) အကယ်၍ သူငယ်ချင်းကြောင့် သင် ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ သူငယ်ချင်းရဲ့ ခင်မင်မှု ကို သင် အသိအမှတ်ပြုလို့။

(၇) ကိစ္စတချို့ကို ကိုယ်က မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးက ကိုယ့် ကိုယ်ကို အရင်ထိန်းချုပ်ပါ။

(၈) ကိုယ် အခုလုပ်နေတာတွေ ဘယ်ဟာက အမှန်လဲ။ ဘယ်ဟာက အမှားလဲ မသိဘူး။ ကိုယ် အိုမင်းလို့ သေဆုံးခါနီး မှ အမှား ၊ အမှန် ကို သိနိုင်တော့မယ်။ ဒါကြောင့်

အလုပ်တစ်ခုကို အတတ်နိုင်ဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး

အိုမင်းသေဆုံးသွားမယ့်အချိန် ကို စောင့်ပါ။

(၉) လူတချို့က မိုက်ရိုင်းမယ်။ လူတချို့က ကောက်ကျစ်မယ်။ သူတို့ နေရာမှာ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်မှ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ထက် သနား စရာကောင်းမှန်း သိတယ်။ ဒါကြောင့် လူကောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ လူဆိုး ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ် ကြံဖူးဆုံဖူးသူကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပါ။

(၁၀) နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေတဲ့ ခံစားမှု တစ်မျိုးပဲ။ နောင်တဆိုတာ ကျွန်းမှု ထက် ပိုကြီးမားတဲ့ ကျွန်းမှု ၊ အမှာ :ထက် ပိုကြီးမားတဲ့အမှာ :ဖြစ်တယ်။

(2)

ကျွန်မဖတ်ဖို့ (၀)

"သတ္တိရှိတယ်ဆိုတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရဲမှ၊ ဖြေရှင်းရဲမှ သတ္တိရှိတာပါ"

(၁) အရာရာကို အောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်တာ နဲ့နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။

(၂) အရာရာကို ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးရှုံးတဲ့ အရှုံးနဲ့ နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။

(၃) ဦးတည်ရာမပျောက်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဆုံးရှုံးတော့ဘူး။

(၄) နေ့သစ်ကိုကြိုတဲ့ သီချင်းတွေ ဆိုခဲ့ဖူးရင် အမှောင်ကိုလည်း ပွေ့ဖက်ရဲရမယ်။

(၅) ပျံသန်းနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ပျံသန်းခြင်းကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ အိပ်မက်မက်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်မက်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ အချစ်ကိုခံစား မိတဲ့အချိန်မှာ အချစ်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ တိုတောင်း လွန်းပါတယ်။ ဒီနေ့ လက်လွှတ်လိုက်ရင် မနက်ဖြန် ပြန်ရမယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။

(၆) လောကမှာ အပင်ပန်းဆုံးအရာဟာ ဘဝကို မရေမရာနဲ့ ဖြတ်သန်းနေခြင်းပါပဲ။

(၇) လူ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံးအမှားဟာ 'အမှားကိုများ လုပ်လိုက်မိပြီ လား'လို့ အမြဲ စိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့စိတ်ပါပဲ။

(၈) လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှု နှစ်ခုမှာ မလုပ်ဘူးဆိုတာကို ရွေးချယ်လိုက်ရင် သင့်အတွက် အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ရှိလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

(၉) လုံးဝပြီးပြည့်စုံတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုးကို သင်လိုချင်ရင် ဒီတစ်သက် သင်
သူငယ်ချင်းရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

(၁၀) အမုန်းနောင်တနည်းနည်းနဲ့ အတိတ်ကို ထားခဲ့ပါ။ ဖြန့်တီးမှု နည်းနည်းနဲ့
ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။ အိပ်မက်များများ နဲ့ အနာဂတ်ကို ကြိုဆိုပါ။

(၁၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတုံး၊ လူအလို သဘောထားပြီး မသိတာရှိရင် မေးပါ။ ဒါမှ
သင် များများ တတ်မယ်။ (ပညာရှာပမာသူဖုန်းစား)

(၁၂) နေရောင်ရှိတဲ့ဘက်ကိုပဲ မျက်နှာမူရင် အရိပ်ဆိုတာ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

(၁၃) အရှုံးနဲ့ရင်ဆိုင်ရမှာ ကိုကြောက်ပြီး မလုပ်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှု ဆိုတာ
ဘယ်တော့မှ ရှိတော့မှာ မဟုတ်ဘူး။

(၁၄) သတ္တိရှိတယ်ဆိုတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်ရွံ့
ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရဲမှ၊ ဖြေရှင်းရဲမှ သတ္တိရှိတာပါ။

(၁၅) လူတွေမသိမိုက်မဲတာကို ဘုရားသခင်က ဘယ်တော့မှ အပြစ်မယူ ခဲ့ဘူး။
လူတွေကသာ ဘုရားသခင်ကို မသင့်မြတ်ဘူးလို့ ပြောကြ တာပါ။

(၁၆) အရာဝတ္ထုတစ်ခုတိုင်းကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံ၊ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ခံစားပါ။

(3)

ကျွန်မဖတ်ဖို့ (၁)

"လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မေ့ပြီး မရသေးတဲ့အရာကိုမှ ပိုတန်ဖိုးထားတတ်တယ်"

(၁) 'ငါ မဆိုးဘူး'လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်နေ့တစ်ခါ ပြောပေးပါ။

(၂) ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ တခြားလူရဲ့ အမှားကိုယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ် ပေးနေတာပဲ။

(၃) ဘဝမှာ သူငယ်ချင်းဆိုတာမရှိရင် ဘဝမှာ နေရောင်ခြည်ဆိုတာ မရှိဘူး။

(၄) မနက်ဖြန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဒီနေ့ရဲ့ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှု ကို မေ့စေတယ်။

(၅) အိပ်မက်၊ စိတ်ကူးနဲ့ အတွေး တွေမရှိတဲ့ဘဝဟာ အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်မရှိတဲ့ သစ်ခြောက်ပင်နဲ့ တူတယ်။

(၆) နေကပဲ အလင်းဖြာနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငါတို့လည်း အလင်းဖြာနိုင်ပါတယ်။

(၇) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပိုင်ဆိုင်စေနိုင်သလို အမုန်း ရန်ငြိုးနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တယ်။

(၈) လူ့တန်ဖိုးဆိုတာ ဖြားယောင်းမြူစွယ်ခံရတဲ့ တစ်ခဏမှာ အဆုံး အဖြတ်ပေးလိမ့်မယ်။

(၉) ကြင်နာမှု မရှိတဲ့ စကားလုံးတိုင်းဟာ အရသာကင်းမဲ့လှတယ်။

(၁၀) တစ်ခါတစ်ခါ အချစ်ရဲ့ အင်အားဟာ အရာရာကို မေ့စေနိုင်အောင် ကြီးမားတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ မနာလိုဝန်တို့မှ ဆိုတဲ့ သံလေးတစ်ပွင့် တောင်

ဝင်မဆန့်နိုင်အောင် သေးငယ်တယ်။

(၁၁) ဘယ်အချိန်မှာ စတင်ခဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက စတင် ပြီးနောက် မရပ်နားဖို့ပါပဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ အဆုံးသတ်တာပဲ ဖြစ် ဖြစ် အရေးကြီးတာက အဆုံးသတ်ပြီးနောက် နောင်တမရဖို့ပါပဲ။

(၁၂) ပျင်းရိခြင်းသည် လူရဲ့ အသိဉာဏ်ကို သံချေးတက်စေပါတယ်။

(၁၃) ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာကို မျှဝေတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ဆင့်ပွားလိမ့်မယ်။

(၁၄) လိမ်လည်မှု တွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလိမ်တာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။

(၁၅) လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မေ့ပြီး မရသေးတဲ့အရာကိုမှ ပိုတန်ဖိုးထားတတ်တယ်။