

စိတ်သန့်ရှင်းရေး

ကိုယ်အမူအရာနဲ့ နှုတ်အမူအယာတွေ ကောင်းဖို့အတွက် စိတ်အမူအရာကို ကောင်းဖို့ အဓိကကျတယ်။ စိတ် အမူအရာ ကောင်း၊ မကောင်းကိုလည်း သတိဉာဏ်နဲ့ အမြဲတမ်း စောင့်ကြည့်နေမှသာ သိနိုင်၊ မြင်နိုင်တယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်က ကောင်းတာကို တွေးနေလား၊ မကောင်းတာကို တွေးနေလား ဆိုတာကို သတိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားနိုင်ပြီ ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်ကို ဆုံးမဖို့ရာ သိပ်ကို လွယ်ကူသွားပြီ။ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကိုပဲ ထားမယ်ဆိုရင် စိတ်ကောင်းထားတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီ။

မိမိရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတာ ဖြစ်နေလား၊ မကောင်းတာ ဖြစ်နေလား ဆိုတာကို သတိဉာဏ်နဲ့ မသိနိုင်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လို လုပ်ပြီး ပြန်ဆုံးမလို့ ရပါ့မလဲ။ စိတ်ကောင်းထားဖို့ ဆိုတဲ့ လမ်းစကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ကောင်းထားပြီ ဆိုတော့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ အားလုံး ကောင်းလာပြီလေ။ ကိုယ်ကောင်း စိတ်ကောင်း ထားနိုင်သွားပြီ။

စိတ်ထားတတ်မှ မြတ်တယ် ဆိုတဲ့ စကားပုံတစ်ခု ရှိတယ်။ စိတ်ထားတတ်တယ် ဆိုတာ စိတ်ကောင်းထားတတ် တာကို ဆိုလိုတာ။

ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေကို ဖယ်ထုတ်တတ်ပြီးတော့ စိတ်ကောင်း ထားတတ်တဲ့ အကျင့်ကို အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း လူတိုင်းဟာ ရုပ်ကိုပဲ လှပအောင် ပြင်ဆင်နေကြတာလေ။ စိတ်ကို လှပအောင် ပြင်ဆင်ဖို့ကျတော့ မေ့နေကြတယ်။ နေ့စဉ် မှန်ကို ကြည့်ဖို့တော့ မမေ့တတ်ကြဘူး။

မှန်ကို ကြည့်မိပြီ ဆိုရင် မိမိရဲ့ မျက်နှာမှာ အပြစ်အနာအဆာတွေများ တွေ့လိုတွေ့ငြား သေသေချာချာ ကြည့်တတ်ကြတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုသာ သန့်ရှင်းရေး နေ့တိုင်း လုပ်နေကြတာ။ စိတ်မှာရှိတဲ့ စိတ် အညစ်အကြေးတွေ ကိုကျတော့ သန့်ရှင်းရေး လုပ်ဖို့ သတိမရကြဘူး။ စိတ်ထဲကိုလည်း နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ကြည့်နေရပြီး စိတ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ အပြစ်အနာအဆာတွေကို ကုစားနိုင်ရမယ်။

ရုပ်ကို လှပအောင် ဘယ်လောက်ပဲ လုပ်လုပ် တစ်နေ့ပြီး တစ်နေ့ အိုလာရမှာပဲ။ စိတ်ကို လှပအောင် လုပ်နိုင်မှသာ

သံသရာ ဒုက္ခ ဆင်းရဲတွင်း အထဲက လွတ်မြောက်နိုင် မှာလေ။အဲဒါကြောင့် ရုပ်ကို

လှပအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် အအိုမှာ လမ်းဆုံးပြီးတော့ စိတ်
ကို လှပအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်မှာ လမ်းဆုံးတယ် ဆိုတဲ့
စကားကိုမှတ်သားထားရမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းသာစိတ်ကောင်း
ရှိကြမယ် ဆိုရင် ကမ္ဘာကြီးမှာ ရှိကြတဲ့ လူတွေ ရန်ဖြစ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ တစ်နိုင်ငံနဲ့
တစ်နိုင်ငံ စစ်တိုက်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။

ပုထုဇဉ်လူတို့ရဲ့ စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာပဲ မွေ့လျော်တတ်ကြတယ် လို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောခဲ့တယ်။
သူ့အာရုံကျက်စားရာ နေရာတိုင်းမှာ ပျော်မွေ့ဖို့ စိတ်တွေကို ခွင့်ပြုထားမယ်
ဆိုရင်တော့ မကောင်းတဲ့နေရာတွေမှာသာ ပျော်မွေ့နေဖို့ရာ များပါတယ်။
စိတ် ဆိုတဲ့ အိမ်ထဲမှာ အကုသိုလ် ဆိုတဲ့ အမှုကံတွေ ပုံမထားပါနဲ့။ အမှုကံ ဆိုတာ
ကြာလာရင် ပုပ်ပွလာပြီး ပိုးလောက်တွေ တက်လာသလိုပဲ။ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်တွေ
စုပုံထားရင်လည်း တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိကို ဒုက္ခပေးတော့မှာပဲ။
စိတ်အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အကုသိုလ် အမှုကံတွေကို သတိစိတ် ဆိုတဲ့ တံမြက်စည်းနဲ့
အမြဲတမ်း လှဲကျင်းပေး၊ သန့်ရှင်းပေးပါ။

ရွံ့ ညွှန်သည် ရေကြောင့်ဖြစ်ရသည်။ ရေကြောင့် ဖြစ်သော ရွံ့ ညွှန်ကို ရေဖြင့် ဆေးကြောလျှင်
စင်ကြယ်ပါသည်။ ထို့အတူ မကောင်းမှု ပြုခြင်းသည်လည်း စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်။
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော မကောင်းမှုကို စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းဖြင့် ဆေးကြောလျှင်
စင်ကြယ်၏ ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တယ်။

အဲဒါကြောင့်မိမိခန္ဓာကိုယ်ကိုနေ့စဉ်ရေချိုးပြီးသန့်ရှင်းရေးလုပ်သလိုပဲစိတ်ကိုလည်းသတိစိတ်ကလေးနဲ့စိ
တ်ကောင်း၊စေတနာကောင်း
တွေနဲ့နေ့တိုင်း၊အချိန်တိုင်းသန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးနေရမယ်။ဒါဆိုရင်စိတ်တွေဟာသန့်ရှင်းနေပြီပေါ့။
စိတ်သန့်ရှင်းနေတဲ့သူဟာစိတ်က
လေးအမြဲတမ်းကြည်လင်နေပြီးပေါ့ပါးလန်းဆန်းနေပါတယ်။
အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ဂိပဿနာတရားတွေကျင့်ကြံအားထုတ်တဲ့အခါကျရင်
လည်း သမာဓိရဖို့ ပိုပြီးတော့ လွယ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာလေး ရှိတယ်။

လေးသမားသည် ကွေးကောက်နေသော မြားကို ဖြောင့်အောင် ပြုလုပ်သလိုပဲ ပညာရှိတွေကလည်း
အာရုံတွေမှာ ကျက်စားတတ်တဲ့ စိတ်ကို
ထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်ခဲသော်လည်း တည့်မတ်ဖြောင့်စင်းအောင် ပြုလုပ်တတ်ကြတယ်။

စိတ်သန့်ရှင်းသွားပြီးသမာဓိရသွားတဲ့သူတွေကတော့စိတ်တွေကိုထိန်းချုပ်ထားလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်တဲ့အတွက်
စိတ်တွေတုန်လှုပ်ချောက်
ချားခြင်းမရှိတော့ပါဘူး။တည့်ငြိမ်သွားပါပြီ။

လောကီနယ်ထဲမှာနေထိုင်နေရတဲ့သူဖြစ်ပေမဲ့လည်းလောကဓံတရားတွေကိုခံနိုင်ရည်ရှိ
သွားပြီ။

အဲဒါ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ခဲ့ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကြောင့်ပဲလေ။
ဒါကြောင့် လောကီမှာရော လောကုတ္တရာမှာပါ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့
ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ စိတ်ကို အမြဲတမ်း သန့်ရှင်းအောင် ပြုလုပ်ကြမယ် ဆိုရင်
သံသရာအတွက် စိတ်အေးရမယ် ဆိုတာ မလွဲနိုင်တော့ပါဘူး...

စာရေးသူ-အရှင်ဉာဏဒီပ