رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

မြန်မာ | بورمي | الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

ပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများ။

ရေးသားပြုစုသူ
ရှိုက်ခ် အဗ်ဒုရ်ရဟ်မာန်ဗင်န် နာဆွိရ် အစ်စအ်ဒီ
(ရဟိမဟုလ္လာ)

الوَسَائِلُ المُفِيْدَةُ لِلحَيَاةِ السَّعِيْدَةِ

ပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများ။

الشَّيْخُ عَبْدُ الرَّحمَنِ بْنُ نَاصِرٍ السَّعْدِيُّ

رَحِمَهُ اللّٰهُ

ရေးသားပြုစုသူ

ရှိုက်ခ် အဗ်ဒုရ်ရဟ်မာန်ဗင်န် နာဆွိရ် အဆ်စ်စအ်ဒီ

(ရဟိမဟုလ္လာ)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

ပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများ။

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

ချီးမွမ်းခြင်းအပေါင်းသည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အဖို့သာဖြစ်တော်မူသည်။ တစ်ပါးတည်းဖြစ်တော်မူသော ဖက်စပ်ယှဉ်တွဲခြင်း ကင်းတော်မူသော အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မှအပ ခဝပ်ကိုးကွယ်ထိုက်သည့် အရှင်မရှိကြောင်းကို ကျွန်တော်မျိုး သက်သေခံအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် မုဟမ္မဒ်သည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ ကျေးကျွန်နှင့် ရစူလ်တမန်တော်ဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်တော်မျိုး သက်သေခံအပ်ပါသည်။

တမန်တော်မြတ်ပေါ်သို့လည်းကောင်း၊ တမန်တော်မြတ်၏ အိမ်တော်သူ၊ အိမ်တော်သားများနှင့် ဆွဟာဗဟ် သာဝကများအပေါ်သို့လည်းကောင်း အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ဘက်တော်မှ ကောင်းချီးမင်္ဂလာနှင့်

ငြိမ်းချမ်းသာယာမှုများ ကျရောက်ပါစေ။

စိတ်နှလုံး ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ပူပင်သောက ကင်းဝေးမှုဆိုသည်မှာ လူသားတိုင်း ၏ အလိုဆန္ဒပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအချက်ဖြင့်သာ ကောင်းမွန်သောဘဝကို ရရှိနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှု၊ ကြည်နူးဝမ်းမြောက်မှုတို့ ပြည့်စုံနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်လာစေရန် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများ၊ သဘာဝအလျောက် အကြောင်းရင်းများနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းများရှိသော်လည်း၊ မုအ်မင်န်ယုံကြည်သူများသာလျှင် ထိုအချက်များအားလုံးကို စုစည်းရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ မုအ်မင်န်မှအပ အခြားသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ထဲရှိ ဉာဏ်ပညာရှိသူများ၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုကြောင့် နည်းလမ်းတစ်မျိုး၊ အကြောင်းအရင်းတစ်ခုလောက်ကို ရရှိနိုင်သော်လည်း ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် အကောင်းဆုံး အကျိုးအရှိဆုံး အခိုင်မာဆုံး နည်းလမ်းများကို

လွဲချော်ဆုံးရှုံးသွားကြသည်သာဖြစ်သည်။

သို့သော် ဘဝတွင်စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိနိုင်မည့် အကြောင်းတရားများအနက်မှ မိမိစိတ်ထဲတွင်တွေးမိသည့် အကြောင်းရင်းများကို ဤစာဖြင့်ဖော်ပြလိုက်ရပါသည်။ ဤအမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ဖြစ်သည့် ဘဝစိတ်ချမ်းသာမှုကို လူတိုင်းရှာဖွေကြိုးပမ်းနေကြသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။

လူတို့အနက်အချို့သည် စိတ်အေးချမ်းမှုများစွာရရှိပြီး အေးချမ်းပျော်ရွှင်၍ကောင်းမွန်သည့် ဘဝကိုဖြတ်သန်းနေထိုင်ကြရပြီး၊ အချို့မှာ စိတ်အေးချမ်းမှုများမရရှိ ပင်ပန်းဆင်းရဲ၍ ကျပ်တည်းစွာဘဝကိုဖြတ်သန်းနေထိုင်ကြရသည်။ အချို့သည် အလွန်အဆင်ပြေသည့်ဘဝလည်းမဟုတ်၊ ကျပ်တည်းလွန်းသည့်ဘဝလည်းမဟုတ်ပဲ ဘဝကို အလယ်အလတ် နေထိုင်ဖြတ်သန်းနိုင်ကြသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည်သာ ကောင်းမွန်သည့်ကိစ္စရပ်တိုင်းအား လုပ်ဆောင်နိုင်ရန်နှင့် မကောင်းသည့်အရာအားလုံးကို တွန်းလှန်နိုင်ရန်

ကူညီနိုင်တော်မူသော၊
စွမ်းအားပေးနိုင်တော်မူသောအရှင်ဖြစ်ပေသည်။

အခန်း (၁)

၁။

ဘဝတွင်စိတ်ချမ်းသာမှုရရှိနိုင်မည့်အကြီးကျယ်ဆုံးနှင့် အခြေခံအကျဆုံးသောအကြောင်းတရားမှာ အီမာန်ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်သီလများကို ကျင့်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မိန့်တော်မူသည်။

﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾﴾

(မည်သူမဆို ယောကျ်ားဖြစ်စေ၊ မိန်းမဖြစ်စေ သူသည် ယုံကြည်သူ ဖြစ်လျက် ကောင်းမြတ်သော လုပ်ရပ်များကို ပြုလုပ်ခဲ့လျှင်၊ အမှန်စင်စစ် ငါအရှင်မြတ်သည် ထိုသူကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော အသက်ရှင်ခြင်းမျိုးနှင့် အသက်ရှင်စေတော်မူမည်။ ထို့ပြင် အမှန်စင်စစ်

ငါအရှင်မြတ်သည် ထိုသူများအား သူတို့ ပြုလုပ်ခဲ့သော လုပ်ရပ်များထက် ကောင်းမွန်သော ကုသိုလ်အကျိုးကို ပေးသနားတော်မူမည် ဖြစ်သည်)။ (စူရဟ် နဟလ် : အာယသ် ၉၇..)

အထက်ပါအာယသ်တော်၌ အီမာန်ယုံကြည်မှုနှင့် ကောင်းမြတ်သည့် အကျင့်သီလနှစ်ခုစလုံးကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သူအား အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်က ဤလောကတွင် ကောင်းမွန်သည့်ဘဝသက်တမ်းနှင့် ဤလောကနှင့် ထာဝရတည်ရှိမည့်နောင်တမလွန်ဘဝ စသည့်နှစ်ဌာနစလုံးတွင် ကောင်းမြတ်သည့်အစားကို ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ကြောင်း ကတိပြုထားတော်မူသည်။

ထိုသို့ ရရှိရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာ ထင်ရှားလှပါသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အား သက်ဝင်ယုံကြည်သူများထံတွင် ကောင်းမြတ်သည့်အကျင့်သီလများကို ပေါက်ဖွားစေပြီး၊ စိတ်နှလုံးများ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများ၊ လောကီနှင့် လောကုတ္တရာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးမည့် စစ်မှန်သည့် အီမာန်ယုံကြည်ချက်ရှိသော ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်

၎င်းတို့တွင် အခြေခံမှုများရှိကြပြီး ယင်းအခြေခံမှုများဖြင့် မိမိတို့ထံရောက်ရှိလာသည့်ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု၏ အကြောင်းတရားများနှင့် စိုးရိမ်မှု၊ သောကနှင့် ဝမ်းနည်းမှုများ၏ အကြောင်းတရားများအားလုံးကို ကောင်းစွာရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိသွားကြသည်။

မုအ်မင်န်တို့သည် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာများ ရရှိပါက ၎င်းတို့ကို ကျေနပ်လက်ခံခြင်း၊ ထိုအပေါ်ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ ယင်းတို့ကို အကျိုးရှိသည့်နေရာတွင် သုံးစွဲခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ကြသည်။ မုအ်မင်န်တို့သည် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာများအား ဤနည်းအတိုင်း အကျိုးရှိစွာအသုံးချသည့်အခါ ထိုအရာများကြောင့် ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ခြင်း၊ ထိုအရာများ ဆက်လက်တည်တံ့နေပြီး၊ ဗရ်ကသ် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများရရှိရန် မျှော်လင့်ခြင်း၊ ကျေးဇူးသိတတ်သူများကို ချီးမြှင့်မည့် အကျိုးကုသိုလ်များကို မျှော်ကိုးခြင်းစသည့် ကြီးကျယ်သောအရာများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

အကျိုးရလဒ်အားဖြင့် ၎င်းတို့သည် ထိုပျော်ရွှင်မှုထက်ပင်ပို၍ ကြီးကျယ်သည့်ကောင်းမှုများနှင့် ဇရ်ကသ် ကောင်းချီးမင်္ဂလာများကို ရရှိခံစားကြရသည်။

ထို့ပြင် မုအ်မင်န်တို့သည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများ၊ ဒုက္ခအခက်အခဲများ၊ ပူဆွေးသောကများ၊ စိုးရိမ်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက မိမိတို့ တွန်းလှန်နိုင်သမျှကို တွန်းလှန်ခြင်း၊ လျှော့ချနိုင်သည်ကို လျှော့ချခြင်း၊ မိမိတို့ မတတ်စွမ်းနိုင်သည့်အရာအတွက် ကောင်းမွန်သောသည်းခံမြဲသိပ်မှုပြုခြင်းဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြသည်။ အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် ၎င်းတို့သည် အခက်အခဲဒုက္ခများကို ကောင်းစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း၊ အတွေ့အကြုံများနှင့် ခွန်အားကို ရရှိကြသလို၊ သည်းခံမြဲသိပ်ခြင်းနှင့် အကျိုးကုသိုလ်ကို မျှော်လင့်ခြင်းတို့မှ ကြီးကျယ်သည့် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိကြသည်။ ထိုကောင်းကျိုးများကြောင့် အခက်အခဲဒုက္ခများသည် မှေးမှိန်သွားကာ ၎င်းတို့နေရာတွင် ပျော်ရွှင်မှုများ၊ ကောင်းမွန်သည့် မျှော်လင့်ချက်များ၊

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ ကျေးဇူးတော်နှင့် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့်အကျိုးကုသိုလ်ကို မျှော်လင့်ခြင်းတို့ ဝင်ရောက်လာသည်။ ဤသည်နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မှန်ကန်ခိုင်လုံသည့် ဟဒီးဆ်တော်တွင် တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) က မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သည်။

(عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ).

" မုအ်မင်န်၏အရေးကိစ္စမှာ အံ့သြဖွယ်သာဖြစ် သည်။ ၎င်း၏ အရေးကိစ္စတိုင်းသည် အကောင်းချည်းသာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းသည် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကိစ္စနှင့် ကြုံရပါက (အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အား) ကျေးဇူးတင်သည်။ ဤသည် ၎င်းအတွက် အ ကောင်းသာလျှင်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အခက်အခဲဒုက္ခနှင့် ကြုံရပါက သည်းခံမြဲသိပ်လိုက်သည်။ ဤသည်လည်း ၎င်းအတွက် အကောင်းသာဖြစ် သည်။ ဤကိစ္စသည် မုအ်မင်န်မှလွဲ၍ အခြားမည်သူ့အတွက်မျှ

မဖြစ်နိုင်ပေ။ " (မွတ်စ်လင်မ်ကျမ်း)

ဤဟာဒီးဆ်တော်တွင်

တမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) က မုအ်မင်န်သည် ပျော်ရွှင်မှုများ၊ အခက်အခဲဒုက္ခများ ကြုံလာတိုင်း ၎င်း၏ ကောင်းမှုများနှင့် အအ်မာလ် ကျင့်ဆောင်မှုများ ၏အသီးအပွင့်များသည် ပို၍သာတိုးလာကြောင်း မိန့်ကြားတော်မူထားသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ကောင်း မှု သို့မဟုတ် မကောင်းမှုသည် လူနှစ်ဦးထံ ဆိုက် ရောက်လာသည့်အခါ ၎င်းတို့နှစ်ဦး၏ တုံ့ပြန်ပုံ မတူညီကြောင်းကို သင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့နှစ်ဦးသည် အီမာန်ယုံကြည်ချက်နှင့် ကောင်းမြတ်သည့် အကျင့်သီလတွင် ကွာခြားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအရည်အချင်းနှစ်ရပ်ဖြင့် ပြည့်စုံသည့် မုအ်မင်န်သည် ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှုအား ကျေးဇူးတင်ခြင်း၊ သည်းခံမြဲသိပ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့နှင့်အတူပါလာသော အကျိုးကျေးဇူးများဖြင့် ရင်ဆိုင်သည်။ ထိုအခါ ၎င်းအတွက် ပျော်ရွှင်မှု၊ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့မှုတို့ရရှိလာပြီး၊

ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူဆွေးသောက၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ဘဝ၏ဒုက္ခဆင်းရဲမှုများတို့ ပပျောက်သွားကာ ဤလောကတွင် ၎င်းအတွက် ကောင်းမွန်သည့် ဘဝသက်တမ်းကို ရရှိသွားပေသည်။ အခြားတစ်ယောက်သည် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်ဖွယ် ရာများကို မောက်မာမှု၊ မာနထောင်လွှားမှု၊ အမိန့်ဖီဆန်မှုတို့ဖြင့် လက်ခံတုံ့ပြန်သည်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် ၎င်း၏ ကိုယ်ကျင့်တရားများ ပျက်စီးသွားပြီး ထိုအရာများကို တိရိစ္ဆာန်များကဲ့သို့ လောဘတကြီး၊ အထိတ်တလန့်ဖြင့် ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းသည် စိတ်ချမ်းသာမှုမရဘဲ ဘက်ပေါင်းစုံမှ စိုးရိမ်ပူပန်လျက်ရှိနေသည်။ မိမိနှစ်သက်သည့်အရာများ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သည့်စိတ်ကြောင့် ပူပန်နေရသလို ထိုအရာများမပျောက် ပျက်အောင် ရုန်းကန်နေရသည့်အတွက်ကြောင့်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်နေရသည်။ လူ့စိတ်သည် အလိုမပြည့်နိုင်ဘဲ အမြဲလိုချင်တပ်မက်နေသည့် အတွက်ကြောင့်လည်း သောကရောက်ရပြန်သည်။ ထိုသို့

လိုချင်တပ်မက်သည့်အရာများသည့် တခါတရံ ရရှိပြီး တခါတရံ မရရှိသည်လည်းရှိသည်။ အကယ်၍ ရရှိခဲ့လျှင်လည်း အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် အ ကြောင်းများကြောင့် ၎င်းသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်သာ ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။ ဤအတိုင်းပင် ၎င်းသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာများကို ကြုံတွေ့ရပါက စိုး ရိမ်မှု၊ မြိုသိပ်နိုင်စွမ်းမရှိမှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ ထိတ်လန့်မှုတို့ဖြင့် ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်တတ်သည်။ ထိုအခါ ၎င်းရင်ဆိုင်ရမည့် ဘဝ၏ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကြမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၊ အဆိုးဆုံးအခြေအနေများနှင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့် စိတ်အနှောင့် အယှက်များဆီသို့ ဦးတည်စေမည့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းစရာပင် မလိုတော့ပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ထိုရင်ဆိုင်ကြုံ တွေ့ရသည့် အခက်အခဲဒုက္ခများအပေါ် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် ချီးမြှင့်မည့်အကျိုးကုသိုလ်ကို မျှော်ကိုးခြင်းမရှိသလို၊ ၎င်းအားနှစ်သိမ့်မှုပေးကာ သောကကို လျော့ပါးစေမည့် ခန္တီးတရားလည်း

ၵင်းတွင်မရှိသည့်အတွက်ကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဤအရာအားလုံးသည် လက်တွေ့ မြင်တွေ့နိုင်သည့် ကိစ္စများဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ သင့်အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့သောလူမျိုးကို ပမာယူ၍ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကာ ထိုပေါ်အခြေခံ၍ လူသားတို့၏ အခြေအနေကို စမ်းစစ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အီမာန်သက်ဝင်ယုံကြည်မှုရှိပြီး မိမိအီမာန်၏ တောင်းဆိုချက်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးကာ ဘဝသက်တမ်းကိုမွေ့မြူသူနှင့် ထိုသို့ ဘဝသက်တမ်း မမွေ့မြူသူကြားတွင် ကြီးမားသော ကွာခြားချက်ရှိသည်ကို မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ ထိုသို့ကွာခြားရခြင်းမှာ အစ္စလာမ်သာသနာသည် လူသားအား အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် ချီးမြှင့်တော်မူထားသည့် ရိဇ္ဇိရိက္ခာ၊ ထိုအရှင်မြတ်၏ ရက်ရောမှု၊ ပေးကမ်းချီးမြှင့်မှုအမျိုးမျိုးအပေါ် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုပြုရန် တိုက်တွန်းထားသည့်အတွက်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် အီမာန်သက်ဝင်ယုံကြည်သူတစ်ဦးသည် ရောဂါဘယ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှု သို့မဟုတ် လူတိုင်းကြုံ

တွေ့နိုင်သည့် အခြားဒုက္ခအခက်အခဲများနှင့် စမ်းသပ်ခံရသည့်အခါ မိမိ၏ အီမာန်ယုံကြည်မှု၊ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်က မိမိအားသတ်မှတ်ပေးကမ်းသည့်အရာအပေါ် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု၊ ကျေနပ်နှစ်သက်မှုတို့ ကြောင့် ၎င်း၏စိတ်နှလုံးသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရှိသည်။ ၎င်းသည် မိမိထက်နိမ့်ပါးသူကိုသာကြည့်ပြီး မိမိထက်သာလွန်သူကို ကြည့်မည်မဟုတ်သလို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်က မိမိအတွက် မသတ်မှတ်ထားသည့်အရာကိုလည်း စိတ်နှလုံးသားက တောင်းဆိုလိမ့်မည်မဟုတ်ပေ။ တခါတရံ သူ၏ပျော်ရွှင်၊ စိတ်ချမ်းသာမှုသည် လောက၏ လိုအပ်ချက်အားလုံးကို ရရှိနေပါလျှက် ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှုမရှိသူထက် ပို၍များပြားနိုင်သည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင် အီမာန်၏တောင်းဆိုချက်အ တိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးမှုမရှိသူသည် ဆင်းရဲမွဲတေမှု သို့မဟုတ် လောက၏ လိုအပ်ချက်အချို့ ဆုံးရှုံးခြင်းများနှင့် စမ်းသပ်ခံရသည့်အခါ ၎င်းသည်

အလွန်ပူဆွေးသောကရောက်ကာ
ဒုက္ခဆင်းရဲများဖြင့်ရှိနေသည်ကို သင်မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။

အခြားဥပမာတစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးတွင် ကြောက်ရွံ့စရာ၊ စိတ်သောကရောက်စရာကိစ္စများ ပေါ်ပေါက်လာပါက အသင်သည် အီမာန်ယုံကြည်ချက်မှန်ကန်သူအား စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာသူ၊ တည်ငြိမ်အေးဆေးသူ၊မိမိ၏ အတွေးအခေါ်၊ အပြောအဆို၊ လုပ်ရပ်တို့ဖြင့် ဤကိစ္စအား လွယ်လင့်တကူ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိသူအဖြစ် မြင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ၎င်းသည် ဤဒုက္ခများအားရင်ဆိုင်ရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ဤအခြေနေမျိုးသည် လူသားအား စိတ်အေးချမ်းစေပြီး၊ စိတ်နှလုံးကို တည်ငြိမ်ခိုင်မာစေသည်။

အီမာန်ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သူသည် ထိုအခြေအနေနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်ကြောင်း အသင်တွေ့ရလိမ့်မည်။ ၎င်းသည် ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာများဖြစ်ပေါ်လာပါက စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ၊
၎င်း၏အာရုံကြောများမှာတင်းမာလာပြီး၊

အတွေးအာရုံများ စုစည်းမရတော့ပဲ အာရုံများလွင့်သွားပြီး စိတ်အတွင်း၌ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှုသာရှိနေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းသည် ပြင်ပကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် ဖော်ပြ၍ပင်မရနိုင်သော အတွင်းမှ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ဝန်းရံခံစားနေရသည်။ ဤသို့သောသူများသည် ၎င်းတို့အတွက် လေ့ကျင့်မှုများစွာလိုအပ်သည့် သဘာဝနည်းလမ်းအချို့ကို မရရှိပါက သူတို့ရဲ့စွမ်းအင်များ ဆုတ်ယုတ်သွားပြီး အာရုံကြောတွေ တင်းမာလာမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ အရေးကြီးသော အခြေအနေများ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ အခြေအနေများတွင် သည်းခံမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အီမာန်ယုံကြည်မှု ကင်းမဲ့သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လူဆိုးဖြစ်စေ၊ လူကောင်းဖြစ်စေ၊ မုအ်မင်န်ဖြစ်စေ၊ ကာဖိရ် ဖြစ်စေအားလုံးသည် ရဲစွမ်းသတ္တိရှိခြင်းနှင့် အကြောက်တရားများကို လျော့ပါးသက် သာအောင် ပြုလုပ်သည့် ပင်ကိုယ်စွမ်းရည်တွင် တူ ညီကြသည်။

သို့သော် မုအ်မင်န်သည် မိမိအီမာန်၏ အင်အား၊ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု၊ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အပေါ်ယုံပုံအားထားမှု၊ အရှင်မြတ်ထံမှ အကျိုးစဝါးဗ်ကိုမျှော်ကိုးမှု စသည့်အရည်အသွေးများကြောင့် ပို၍ထူးခြားသည်။ ဤအရာများသည် ၎င်း၏ ရဲစွမ်းသတ္တိကို တိုးပွားစေပြီး ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုကိုလျော့ပါးစေကာ အခက်အခဲများကို လွယ်ကူစေသည်။

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ -

﴿...إِن تَكُونُواْ تَأۡلَمُونَ فَإِنَّهُمۡ يَأۡلَمُونَ كَمَا تَأۡلَمُونَۖ وَتَرۡجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرۡجُونَ...﴾

(အကယ်၍ အသင်တို့သည် ဒုက္ခခံစားကြရလျှင် အမှန်စင်စစ် သူတို့သည်လည်း အသင်တို့ကဲ့သို့ ဒုက္ခခံစားကြရသည်။ ထို့ပြင် အသင်တို့သည် အလ္လာဟ် အရှင်မြတ်ထံမှ သူတို့မမျှော်လင့်သော အရာများကို မျှော်လင့်ကြရမည်။) (စူရဟ် နိဆာအ် : အာယသ် ၁၀၄)

ထို့ပြင် ၎င်းတို့သည် အကြောက်တရားများကို ပ ပျောက်စေသည့်

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏အထူးကူညီပံ့ပိုးမှုကို ရရှိကြသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မိန့်ကြားတော်မူသည်မှာ -

﴿...وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾

(၎င်းပြင် အသင်တို့သည် သည်းခံကြပါ။ အမှန်စင်စစ် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် သည်းခံသောသူများနှင့်အတူ ရှိတော်မူသည်။) (စူရဟ် အန်ဖာလ် : အာယသ် ၄၆)

၂။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို ပပျောက်စေသော အကြောင်းအရင်းများအနက်မှ တစ်ခုမှာ အဖန်ဆင်းခံများအား နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ လုပ်ရပ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကောင်းကျိုးပြုခြင်း၊ ကောင်းမှုအမျိုးမျိုးပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။၎င်းအရာအား လုံးသည် ကောင်းမှုနှင့် ကျေးဇူးပြုမှုများပင်ဖြစ်ပြီး ၎င်းကောင်းမှုများကြောင့် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် လူကောင်းဖြစ်စေ၊ အပြစ်ကျူးလွန်သူဖြစ်စေ ၎င်းတို့ထံမှ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားပေးတော်မူသည်။ သို့သော် မုအ်မင်န်သည် ထိုကျေးဇူးတော်မှ အပြည့်စုံဆုံး ဝေစုကို ရရှိသည်။

သူ၏ကျေးဇူးပြုမှုသည် အိခ်လာဆ်ရှိခြင်း၊ အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့် အကျိုးစဝါးဗ်ကို မျှော်ကိုးခြင်းတို့မှ ထွက်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ပို၍ထူးခြားသွားခြင်းဖြစ်သည်။

ၚင်းသည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံမှ ကောင်းမှုကို မျှော်လင့်ချက်ထားသည့်အတွက် အရှင်မြတ်က သူ့အား ကောင်းမှုကိုလွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်း ချီးမြှင့်တော်မူသည်။ ထို့အတူ ၚင်း၏အိခ်လားဆ် (အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အတွက်သာ ရည်စူးခြင်း)နှင့် အကျိုးစဝါးဗ်ကို မျှော်ကိုးမှုတို့ကြောင့် အရှင်မြတ်သည် ၚင်းထံမှ အခက်အခဲဒုက္ခများကို ဖယ်ရှားပေးတော်မူသည်။ အရှင်မြတ် မိန့်ကြားတော်မူသည်။

﴿لَّا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَىٰهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَٰحٍۭ بَيْنَ ٱلنَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿١١٤﴾﴾

(အများအားဖြင့် သူတို့၏ လျှို့ဝှက် ဆွေးနွေးမှုများတွင် ကောင်းမြတ်ခြင်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အကြင် သူသည် လှူဒါန်းရန်ကိုစ္စ သို့မဟုတ် ကောင်းမှုပြုရန်ကိုစ္စ သို့မဟုတ် လူများကြားတွင်

စေ့စပ်ပေးသော ကိစ္စတစ်ခုခုကို ညွှန်ကြားမည် ဆိုလျှင် (ထိုကဲ့သို့ ကိစ္စများနှင့် ပတ်သက်၍ လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်ခြင်း၌ သာ ကောင်းမြတ်ခြင်းရှိသည်)။ ထို့ပြင် မည်သူ မဆို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ နှစ်သက်မှုရယူရန်အတွက် ထိုကိစ္စများကို ပြုမူဆောင်ရွက်မည် ဆိုလျှင် မကြာမီ ငါအရှင်မြတ်သည် ထိုသူ့အား ကြီးကျယ်သော အကျိုးကို ချီးမြှင့်တော်မူမည်။) (စူရဟ် နိဆာအ် : အာယသ် ၁၁၄)

ဤအရာအားလုံးသည် ၎င်းအားအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သူအတွက် ကောင်းတယ့်လုပ်ရပ်များသာဖြစ်ကြောင်း အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်က အသိပေးမိန့်ကြားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ကောင်းတယ့်လုပ်ရပ်သည် ကောင်းမှုကိုသာ ယူဆောင်လာပြီး၊ မကောင်းမှုများကို ဖယ်ရှားပေးလေသည်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မယ့်အကျိုးစဝါးဗ်ကို မျှော်ကိုးသည့် မုအ်မင်န်ကို အလ္လာဟ်အရှင်က အလွန်ကြီးမားသည့် အကျိုးဆုလာဘ်များကို

ချီးမြှင့်တော်မူသည်။ ထိုကြီးမားသော အကျိုးဆုလာဘ်များအနက်မှ အချို့မှာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများ ၊စိုးရိမ်သောကများ၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းများ ပပျောက်သွားခြင်းဖြစ်သည်။

အခန်း ၂။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အချို့သောအခက်အခဲဒုက္ခများတွင် နှစ်မွန်းနေသည့်စိတ်နှလုံးသားကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပူဆွေးသောကကို ဖယ်ရှားပေးသည့် အကြောင်းခံများအနက်တစ်ခုမှာ အကျိုးရှိသည့်အလုပ်တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ပညာရပ်တစ်ခုခုဖြင့် လုံးပန်းနေခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် စိတ်နှလုံးသားကို ပူပန်သောကရောက်စေသည့်အရာများမှ အာရုံလွဲစေလိုက်မည်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ထိုအချက်ကြောင့်ပင် ၎င်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်စေသည့်အကြောင်းခံများကိုပင်

မေ့လျော့သွားပေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်း၏စိတ်မှာပျော်ရွှင်လာပြီး၊ ၎င်း၏ လန်းဆန်းတက်ကြွမှုမှာလည်းတိုးလာသည်။ ဤအကြောင်းပြချက်သည်လည်း မုအ်မင်န်နှင့် မုအ်မင်န်မဟုတ်သူကြား နှစ်ဦးစလုံးတွင် စပ်တူပါရှိသောအရာဖြစ်သည်။ သို့သော် မုအ်မင်န်သည် မိမိ၏ အီမာန်၊ အိခ်လာ့စ်နှင့် ပညာသင်ပေး၊ သင်ယူလုပ်ခြင်းတွင် လုံးပန်းနေရခြင်းဖြင့် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့် အကျိုးစဝါးဗ်မျှော်ကိုးခြင်း၊ ထို့ပြင် ကောင်းမြတ်သည့်အလုပ်ကိုလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့်အ ကျိုး စဝါးဗ်ကိုမျှော်ကိုးခြင်းစသည့် အချက်များ သည် အခြားသူများနှင့်မတူပဲခြားနားပေသည်။ အကယ်၍ အထက်ပါလုပ်ရပ်များသည် ပင်ကိုယ်အားဖြင့် အဗောဒသ်ဖြစ်နေလျှင် အဗောဒသ်ဖြစ်နေသည့်အတွက် အကျိုးစဝါးဗ်က အထူးပြောနေစရာမလိုပဲ အလိုအလျောက်ရရှိမည်သာဖြစ်သည်။ အကယ်၍ လောကီကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပါကလည်း

အလွှာပေါ်အရှင်မြတ်နှင့် နီးကပ်မှုရရန်၊ ထိုလုပ်ရပ်ဖြင့် အရှင်မြတ်၏ အမိန့်နာခံမှုတွင်အထောက်အကူဖြစ်ရန်ဟူသော နီယသ်ပါလျှင်အကျိုးစဝါးဗ်ရရှိမည်သာဖြစ်သည်။ ထိုအတွက်ကြောင့်ပင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ သောကများနှင့် ဝမ်းနည်းမှုများကို ဖယ်ရှားရာတွင် ထိုအချက်များသည် အလွန်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ များစွာသောသူတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ အ ခက်အခဲဒုက္ခတွေကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းကြောင့် ၎င်းတို့တွင် ရောဂါအမျိုးမျိုးဝင်ရောက်လာကြသည်။ ဤသို့သောသူများအတွက် အထိရောက်ဆုံးဆေးဝါးမှာ စိုးရိမ်ပူပန်သောကရောက်စေသည့်အရာများကိုမေ့ပြစ်လိုက်ခြင်းနှင့် ဘဝအတွက် အရေးပါသည့်အလုပ်တစ်ခုခုတွင် လုံးပန်းနေခြင်းသာလျှင်ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် မိမိလုပ်နေသည့် အလုပ်သည် စိတ်ကလိုလားနှစ်သက်ပြီး၊ ဝါသနာပါသည့် အလုပ်မျိုးဖြစ်သင့်ပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်

၎င်းသည် အကျိုးရှိသော ရည်ရွယ်ချက်ပန်းတိုင်ကို ရရှိရန်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံးဖြစ်သောကြောင့်ပင်ဖြစ်သည်။

၎င်းအတိုင်းပင် စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားပေးသည့်အရာများအနက်တစ်ခုမှာ- အတွေးအာရုံတစ်ခုလုံးသည် ယနေ့လုပ်ရမည့် အလုပ်ပေါ်အာရုံစိုက်ခြင်းအပေါ်၌သာ စုစည်းနေခြင်းဖြစ်ပြီး၊ အနာဂတ်နှင့်ပတ်သတ်၍ အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် ကုန်ဆုံးသွားသည့်အချိန်နှင့်ပတ်သတ်၍ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေခြင်းမှ အတွေးအာရုံကိုဖြတ်တောက်ပစ်ခြင်းဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့မှ (အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံ) ခိုလှုံမှုတောင်းခံခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ (ဗုခါရီနှင့်မွတ်စ်လင်ကျမ်း) ထို့ကြောင့် ပြန်ပြင်လို့မရတော့သည့် အ တိတ်ကအကြောင်းအရာတွေအပေါ်ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေခြ

င်း မည်သို့မျှထူးခြားလာမည်မဟုတ်သကဲ့သို့၊ အနာဂါတ်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုသည်လည်း အန္တ ရာယ် ဖြစ်စေနိုင် သည်။ ထို့ကြောင့် လူသားသည် ယနေ့အတွက်ရှင်သန်နေသည့်လူသားတစ်ဦးအဖြစ်သာ နေထိုင်ရန်အရေးကြီးပြီး၊ မိမိ၏ လက်ရှိအချိန်ကာလကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့အတွက်သာ ကြိုးစားအားထုတ်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုအချက်အပေါ် နှလုံးသွင်းမှသာလျှင် အလုပ်များသည် ပြီးပြည့်စုံသည့်အဆင့်ထိရောက်ပြီး လူသားသည် ပူပင်သောက ဝေဒနာမှ လွတ်မြောက်မည်ဖြစ်သည်။ တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) ကိုယ်တော်တိုင်ဒုအာတောင်းသောအခါ သို့မဟုတ် မိမိ၏အွမ္မသ်ကို ဒုအာတောင်းရန် ညွှန်ကြားသည့်အခါတွင် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံ အကူအညီ တောင်းခံရန်၊ အရှင်မြတ်၏ ရက်ရောချီးမြှင့်မှုကို မက်ဆန္ဒထားရန်နှင့် မိမိလိုချင်သည့်အရာကိုရရှိရန် တစိုက်မတ်မတ် ၊ဇွဲရှိရှိဖြင့်တောင်းခံရန်နှင့်

မိမိထံမှဖယ်ရှားပေးရန်တောင်းဆိုနေသောအရာမှ
ကင်းကင်းရှင်းရှင်းနေရန်အတွက်
တိုက်တွန်းနိုးဆော်တော်မူလေ့ရှိသည်။
အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဒုအာသည်
အမလ်လုပ်ဆောင်ချက်နှင့်
တစ်ထပ်တည်းတွဲလျှက်ရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ထို့
ကြောင့် ဗန္ဒဟ်ကျေးကျွန်သည် မိမိ၏လောကီ၊လောကု
တ္တရာနှစ်ခုစလုံးတွင် အကျိုးပြုမည့်အရာနှင့်ပတ်သတ်၍
ကြိုးစားအားထုတ်ရပေမည်။မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက်
အောင်မြင်ရန် မိမိ၏အရှင်ထံတွင်တောင်းခံရမည်။
၎င်းကိုရရှိရန် အရှင့်ထံအကူအညီတောင်းခံရမည်။
တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်)
မိန့်ကြားတော်မူသည်။

(احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ).

“ အသင့်အား အကျိုးပြုမည့်အရာကို
လိုလားမက်ဆန္ဒထားပါ။ ထို့နောက်

အလ္လာဟ်အရှင်ထံအကူအညီတောင်းခံပါ။ မတတ်စွမ်းနိုင်သူမဖြစ်ပါနှင့်။ အကယ်၍ အသင်သည် မကောင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော် ငါသာဒီလိုလုပ်ခဲ့ရင် ဒီလို၊ ဒီလိုဖြစ်မည်မဟုတ်ဟု မပြောလေနှင့်။ သို့သော် အသင်ပြောပါ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သတ်မှတ်ခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ အရှင်မြတ်သည် မိမိအလိုရှိသည့်အရာကိုပြုလုပ်တော်မူသည်ဟု ပြောပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အကယ်၍ ဟူသောစကားသည် မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှိုင်သွာန်ကို လမ်းစဖွင့်ပေးရာရောက်သည်”။ (မွတ်စ်လင်မ်ကျမ်း) ဤ ဟဒီးစ်တော်တွင် အရာနှစ်ခုကို ပူးတွဲလုပ်ဆောင်ရန် တမန်တော်မြတ်(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်)က အမိန့်ပေးတိုက်တွန်းထားသည်။ တစ်ခုမှာ အခြေအနေတိုင်းတွင် အကျိုးရှိသောအရာများအပေါ် လိုလားမက်ဆန္ဒထားရန်၊ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံအကူအညီတောင်းခံရန်၊ ကူကယ်ရာမဲ့ဖြစ်ခြင်းကို

လက်မြှောက်အရှုံးမပေးရန်ဖြစ်သည်။

ထိုကူကယ်ရာမဲ့ခြင်းဟူသည် (လူသားကို)ဆုံးရှုံးနစ်နာစေသော ပျင်းရိမှုသာလျှင်ဖြစ်သည်။ နောက် တစ်ခုမှာ အတိတ်တွင်ဖြစ်ခဲ့သည့်အရာများကို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံလွှဲအပ်ကာ အရှင်မြတ်၏ သက္ကဒီရ်သတ်မှတ်ချက်အတိုင်းသာဖြစ်ကြောင်း လက်ခံရန်ဖြစ်သည်။

တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) သည် အရေးကိစ္စများကို နှစ်မျိုးနှစ်စားသတ်မှတ်ခဲ့သည်။ တစ်မျိုးမှာ လူသားသည် ထိုအရာကို ရရှိရန် သို့မဟုတ် ထိုအရာမှ ဖြစ်နိုင်သည့် အတိုင်းအတာကိုရရှိရန် သို့မဟုတ် ထိုအရာကိုဖယ်ရှားရန်၊ လျော့ပါးအောင်ပြုလုပ်ရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ အမျိုးအစားတွင် ဗန္ဓဟ်ကျေးကျွန်အနေဖြင့် မိမိ၏ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုကို ထုတ် ဖော်ပြသကာ၊ မိမိ၏ကိုးကွယ်ရာအရှင်ထံမှ အကူအညီတောင်းခံသင့်သည်။ နောက်တစ်မျိုးမှာ

ထိုသို့ကြိုးပမ်းအားထုတ်နိုင်စွမ်းမရှိပေ။ ဤကဲ့သို့အမျိုးအစားတွင် ဗန္ဒဟ်ကျေး ကျွန်အနေဖြင့် ၎င်းအား ကျေကျေနပ်နပ်၊ နှစ်သက်သဘောတူလက်ခံရန်လိုအပ်သည်။ ဤနိယာမကို လိုက်နာခြင်းသည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့ကို ဖယ်ရှားရန် အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သံသယဖြစ်ဖွယ်မရှိပါ။

အခန်း (၃)

စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုအတွက် အကြီးမားဆုံးအကြောင်းခံတစ်ခုမှာ (အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ကို များမြောင်စွာ သတိရတသခြင်း) ဖြစ်သည်။ ထိုသို့အရှင်မြတ်အား များစွာသတိရတသခြင်းတွင် စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကိုရရှိရန်၊ စိုးရိမ်သောကများကို ပပျောက်စေရန်အတွက် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလေသည်။အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မိန့်ကြားတော်မူသည်။

﴿...أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ﴾

(သတိပြုကြပါ၊ အလ္လာဟ် အရှင်မြတ်အား အောက်မေ့တသခြင်းဖြင့် စိတ်နှလုံးများသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းသွားသည်သာ ဖြစ်သည်)။ (စူရဟ် ရအ်ဒ် : အာယသ် ၂၈) ဇိကိရ် သတိရတသခြင်းတွင်ရှိသည့် ၎င်း၏ပင် ကိုယ်ထူးခြားချက်အပြင် ဗန္ဒဟ်သည် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့်အကျိုးစဝါးဖ်ကိုမျှော်ကိုးမှုတို့ကြောင့် ဤရည်ရွယ်ချက် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ကို ရရှိရန်အတွက်
အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အားသတိရတသခြင်းသည် အလွန်ကြီးမားသော အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ထိုနည်းတူ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ ပေါ်လွင်ထင်ရှားသည့် နိအ်မသ်တော်များ၊ ဖုံးကွယ်နေသည့်နိအ်မသ်တော်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းသည်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းခံတစ်ခုဖြစ်သည်။

အရှင်မြတ်၏နိဗ်မသ်တော်များကိုသိရှိနားလည်းခြင်း၊ ၎င်းအား ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းအားဖြင့် အရှင်မြတ်သည် စိုးရိမ်သောကများ၊ ပူပန်မှုများကို ဖယ်ရှားပေးတော်မူသည်။ ဗန္ဒဟ်ကျေးကျွန်သည် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် အခြားစမ်းသပ်မှုအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့်တိုင် အရှင်မြတ်အား ကျေးဇူးတင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းခံထားရသည်။ ထိုသို့ကျေးဇူးတင်ခြင်းသည် အမြင့်ဆုံးအဆင့်ဖြစ်သည်။ အဘယ် ကြောင့်ဆိုသော် ဗန္ဒဟ်သည် မိမိအား အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်ထားသည့် မရေမတွက်နိုင်လောက်သည့်နိဗ်မသ်တော်များနှင့် မိမိရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် အခက်အခဲဒုက္ခများကို ယှဉ်ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ထိုအခက်အခဲဒုက္ခများသည် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်တော်မူထားသည့် နိဗ်မသ်တော်များ၏ရှေ့တွင် ဘာမှမဟုတ်တော့ပေ။

ဒါတင်မကသေးပဲ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် ဗန္ဒဟ်အားစမ်းသပ်တော်မူသည့်အခါ ၎င်းသည်

အရှင်မြတ် ၏စမ်းသပ်မှုအပေါ် သည်းခံမြိုသိပ်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်းနှင့် ကျေနပ်လက်ခံခြင်းတို့ကို လက်ကိုင်ပြုခဲ့လျှင် ထိုစမ်းသပ်မှုများမှာ ၎င်းအတွက်ရင်ဆိုင်ရန်မခက်ခဲတော့ပဲ လွယ်ကူပေါ့ပါးသွားလေသည်။ ဗန္ဒဟ်သည် ထိုစမ်းသပ်မှုများအပေါ် အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်မည့် စဝါးဗ်ကို မျှော်လင့်မည်၊ ထို့ပြင် သည်းခံမြိုသိပ်မှုနှင့် ကျေနပ်နှစ်သက်မှုကို ဤသည်အရှင်မြတ်အား အေဗာဒသ်ပြုလုပ်ခြင်းနေခြင်းဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူကာ လုပ်ဆောင်မည်ဆိုလျှင် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသည့် ခါးသီးသောအရာများကိုပင်ချိုမြိန်သည်ဟုမှတ်ယူလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ထိုစမ်းသပ်မှုများအပေါ်ရရှိမည့် အကျိုးဆုလာဘ်၏ ချိုမြိန်မှုသည် ၎င်းရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် သည်းခံခြင်း၏ခါးသီးမှုကိုပင် မေ့လျော့သွားစေသည်။

စွဟီးဟ်ဟဒီးစ်တစ်ပုဒ်တွင် တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းသည်

စမ်းသပ်မှုများ၊
အခက်အခဲများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသည့်အခြေအနေတွင်
ကုစားရန်အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်သည်။
ယင်းဟဒီးဆ်တော်မှာ တမန်တော်မြတ်
(ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်)မိန့်ကြားတော်မူသည်။

(انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ).

" အသင်တို့ထက်နိမ့်ပါးသူကိုကြည့်ပါ။
အသင်တို့ထက်မြင့်မားသူကို မကြည့်ပါနှင့်။
ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည်သာ အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်သည်။
(အကြောင်းမှာ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့်)
အသင်တို့အပေါ်တွင်ရှိသည့် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏
နိအ်မသ်တော်များကို အသင်တို့
မထီမဲ့မြင်ပြုကြတော့မည်မဟုတ်ပေ "။ (ဗုခါရီကျမ်း)
စင်စစ် ဗန္ဓဟ်ကျေးကျွန်သည်
ဤကြီးကျယ်သည့်သဘောတရားကိုသာ မိမိ၏
မျက်စိရှေ့မှောက်တွင်
ထားထားမည်ဆိုပါကရင်း၏လက်ရှိအခြေအနေမှာ

မည်သို့ပင်ဖြစ်နေပါစေ အာဖိယသ်အေးချမ်းမှု၊ ရိုဇီ ရိကွာနှင့် ၎င်းအရာနှစ်ခုနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာများတွင် မိမိကိုယ်မိမိ များစွာသောဗန္ဒဟ်ကျေးကျွန်များထက် သာလွန်နေသည်ကိုတွေ့ရပေမည်။ ဤသို့ဖြင့် ၎င်း၏ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကတို့မှာ ပပျောက်သွားလေသည်။ ထို့ပြင် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ချီးမြှင့်ထားသည် နိအ်မသ်တော်များတွင် ၎င်းသည် မိမိထက် (နိအ်မသ်အရာတွင်) နိမ့်ပါးသူများထက် သာလွန်ခဲ့ပြီး၊ ဤသို့မြင့်မားသည့် နိအ်မသ်များကိုရရှိထားသည့်အတွက်ကြောင့် ၎င်း၏ပျော်ရွှင်မှုများမှာလည်း တိုးလာလေသည်။

ဗန္ဒဟ်ကျေးကျွန်သည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်၏ ပေါ် ဂလွင်ထင်ရှားသော နိအ်မသ်တော်များ၊ ဖုံးကွယ်နေသော နိအ်မသ်တော်များ၊ သာသာနာရေး၊ လောကီရေးနှင့်ဆိုင်သော နိအ်မသ်တော်များကို အချိန်ကြာကြာ စဉ်းစားဆင်ခြင်သည်နှင့်အမျှ မိမိ၏အရှင်သည် မိမိအား ကောင်းမှုများကို

ချီးမြှင့်တော်မူခဲ့ပြီး၊ များစွာသောမကောင်းမှုများကို ဖယ်ရှားပေးတော်မူခဲ့ကြောင်းကို တွေ့မြင်ရပေမည်။ စင်စင် ဤအချက်သည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကများကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ပျော်ရွှင်မှုများကို ယူဆောင်လာမည်ဆိုသည်မှာ သံသယဖြစ်စရာမရှိပေ။

အခန်း (၄)

ပျော်ရွှင်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ပပျောက်စေသည့် အကြောင်းခံများအနက်တစ်ခုမှာ စိုးရိမ်သောကများကိုဖြစ်စေသောအကြောင်း တရားများကို ဖယ်ရှားရန်နှင့် ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများကို ရယူရန် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသည်ကို ရရှိနိုင်ရန်မှာ မိမိမတွန်းလှန်နိုင်သောအတိတ်က အခက်အခဲဒုက္ခများကို မေ့ပစ်လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိ၏အတွေးများကို ထိုအတိတ်က အကြောင်း အရာများ၌သာ နစ်မွန်းထားခြင်းသည် အဓိပ္ပါယ်မရှိသည့် အချည်းအနှီးလုပ်ရပ်သာဖြစ်ပြီး

ဘာအကျိုးမှမရှိကြောင်း ၊ ၎င်းသည် မိုက်မဲမှုနှင့် ရူးသွပ်မှုသာလျှင်ဖြစ်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်သွားပါက ၎င်းသည် မိမိရဲ့ စိတ်နှလုံးသားကို ထိုအတွေးများမှ လွှတ်မြောက်စေရန်ကြိုးပမ်းအား ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုနည်းတူ အနာဂတ်တွင် ကြုံတွေ့နိုင်ချေရှိသည့် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၊ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှု အစရှိသည့် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ အခြေအနေများကို စဉ်းစားတွေးတောကာ စိတ်သောကရောက်နေခြင်းမှ မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးသားကို လွှတ်မြောက်စေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အနာဂတ်တွင် အကောင်းနှင့်အဆိုးမှမည်သည့်
အရာဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို လည်းကောင်း၊
မျှော်လင့်ချက်များနှင့်သောကဝေဒနာများမှမည်သည့်
အရာဖြစ်လာမည်ဆိုသည်ကို လည်းကောင်း မသိနိုင်ကြောင်းနှင့်အရာအားလုံးသည် တန်ခိုး အာနုဘော်၊
ဟိကမတ်ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသောအရှင်၏လက်တော်၌သာရှိကြောင်း၊

ဗန္ဒုဟ်ကျေးကျွန်တို့၏လက်ဝယ် ကောင်းမှုများရရှိရန်နှင့် မကောင်းမှုများကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းမှအပ ဘာမှမရှိကြောင်း ၎င်းအနေ ဖြင့်ကောင်းစွာသိရှိနားလည်သွားလေသည်။ ထို့ပြင် ဗန္ဒုဟ်ကျေးကျွန်သည် အနာဂတ်အရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သတ်၍ တွေးပူနေခြင်းမှ ရုန်းထွက်ပြီး ၎င်း၏ အခြေအနေအားလုံးကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရန် မိမိ၏ အရှင်အပေါ်ယုံပုံအားကိုးမည်၊ ထိုအရေးကိစ္စနှင့်ပတ်သတ်၍ မိမိအရှင်ကို စိတ်ချယုံကြည်မည်ဆိုပါက ၎င်း၏ စိတ်နှလုံးသားမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုရပြီး၊ ၎င်း၏အခြေအနေအားလုံးမှာ ကောင်းမွန်ကာ၊ ၎င်းထံမှ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် စိုးရိမ်သောကများပပျောက်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်းကိုလ ည်းသိလေသည်။

နောင်တွင်ဖြစ်လာမည့် အရေးကိစ္စများကို အပြု သ ဘောဆောင်သည့်
သဘောထားအမြင်ထားခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍

အကျိုးအရှိဆုံးအရာများထဲမှ တစ်ခုမှာ တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) အမြဲတစေတောင်းတော်မူလေ့ရှိသည့် အောက်ပါဒုအာကို တောင်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

(اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ).

အို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် ကျွန်တော်မျိုး၏ အကာအကွယ် မှီခိုအားထားရာဖြစ်သည့် ဒီးန်သာသနာကို ကျွန်တော်မျိုးအတွက် တည့်မှတ်မှန်ကန် အောင်ပြု လုပ်ပေးတော်မူပါ။ ၎င်းပြင် ကျွန်တော်မျိုး၏ ရှင်သန်နေထိုင်ရာနေရာဖြစ်သော ဒွန်ယာလောကကိုလည်း ကျွန်တော်မျိုးအတွက် တည့်မှတ်မှန်ကန်အောင်ပြုလုပ်ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်တော်မျိုး ပြန်လည့်သွားရမည့် အာခိရသ်နောင်တမလွန်ဘဝကိုလည်း ကျွန်တော်မျိုးအတွက် တည့်မှန်မှန်ကန်စေတော်မူပါ။ ၎င်းပြင် အသက်ထင်ရှားရှိခြင်းကိုလည်း

ကျွန်တော်မျိုးအဖို့ အလုံးစုံသော ကောင်းမှုများ၏ တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းအဖြစ်ပြုလုပ်ပေးတော်မူပါ ။ ထို့ပြင် သေခြင်းတရားကို ကျွန်တော်မျိုးအဖို့ အလုံးစုံသောမကောင်းမှုမှ လွတ်မြောက်မှုရရန် အကြောင်းတရားအဖြစ်ပြုလုပ်ပေးတော်မူပါ။

(မွတ်စ်လင်ကျမ်း) ထိုအတိုင်းပင် တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) တောင်းခဲ့သည့်နောက်ဒုအာတစ်ခုမှာ -

(اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنتَ).

အို - အလ္လာဟ် အရှင်မြတ်၏ရဟ်မသ် ကရုဏာတော်အပေါ် မျှော်ကိုးလျက်ရှိနေပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ အရှင်မြတ် ကျွန်တော်မျိုးအား မိမိ၏ သဘော ဆန္ဒအတိုင်း (ပြုလုပ်ခြင်းဘက်သို့) မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှပင် လွဲအပ်တော်မမူပါနှင့်။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်မျိုး၏ အရေးကိစ္စဟူသ၍ကို တည့်မတ်မှန်ကန်အောင်ပြုလုပ်ပေးတော်မူပါ။ အရှင်မြတ်မှအပ အခြားကိုးကွယ်ခံထိုက်သူဟူ၍ အလျှင်း

မရှိပါ။ (အိမာမ်အဗူဒါဝူးဒ်သည် ဤဟဒီးစ်အား စွဟီးဟ်စနဒ်ဖြင့် ဆင့်ပြန်ခဲ့သည်)။ အကယ်၍ ဗန္ဓဟ်ကျေးကျွန်တစ်ဦးသည် အနာဂတ်တွင် မိမိ၏သာသနာရေးနှင့် လောကီရေးကို တိုး တက်စေမည့် ဤတောင်းဆုဒုအာကို အာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်နှင့် စိတ်ရင်းမှန်ဖြင့် တောင်းဆိုမည်၊ ထို့ပြင် မိမိ၏ ရည်ရွယ်ချက် အကောင်ထည်ပေါ်အောင်မြင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်မည်ဆိုပါက အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် ၎င်း တောင်းဆိုခဲ့သည့်ဒုအာများ၊ မျှော် လင့်ချက်များနှင့် ထိုအတွက် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုများကို လက်တွေ့အကောင် အထည်ဖော်ဖြည့်ဆည်းပေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်း ၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည်လည်း ပျော်ရွှင်မှုများဖြင့် ပြောင်းလွဲသွားပေမည်။

အခန်း (၅)

ဗန္ဓဟ်ကျေးကျွန်တစ်ဦးသည် ဘေးဒုက္ခများနှင့်ကြုံတွေ့ရပါက စိုးရိမ်မှုနှင့်

ပူပန်သောကများ ပ ပျောက်စေရန် အကျိုးအရှိဆုံး အကြောင်းရင်းတစ်ခုမှာ ၎င်းသည် အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်ချေများကို ကြိုတင်မျှော်လင့်ထားခြင်းဖြင့် မိမိ၏ စိုးရိမ်ပူပန်သောများကို လျော့ပါးအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိုအရာများကို (သည်းခံနိုင်ရန်)ကျင့်သားရအောင်ပြုလုပ်ထားရမည်။ အကယ်၍ ထိုသို့ပြုလုပ်ပြီဆိုပါက ၎င်းနှင့်အတူတစ်ဆက်တည်း မိမိ၏ အခက်အခဲဒုက္ခများကိုလည်း လျော့ပါးသွားအောင် အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးပမ်းရမည်။ ဤသို့အခက်အခဲဒုက္ခများကို သည်းခံမြိုသိပ်နိုင်ရန် အကျင့်လုပ်ခြင်း၊ (ထိုအခက်အခဲများကို တွန်းလန်ဖယ်ရှားရန်အတွက်) ဤအကျိုးရှိသောကြိုးပမ်းမှုတို့ကြောင့် ၎င်း၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းပြင် ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် ဗန္ဒဟ်ကျေးကျွန်သည် အကျိုးပြုသောအရာများကိုရရှိရန်နှင့်

ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသောအရာများကို ဖယ်ရှားရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုသည် လွယ်ကူကြောင်းတွေ့ရှိလိမ့်မည်။

လူတစ်ဦးတွင် ကြောက်ရွံ့မှု၊ ရောဂါဝေဒနာများ၊ ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့် မိမိနှစ်သက်သောအရာများကို မရရှိခြင်းတို့နှင့်ကြုံတွေ့ရပါက ၎င်းအနေဖြင့် ထိုအခြေအနေအား စိတ်တည်ငြိမ်စွာနှင့် သည်းခံမှုတရားထားရှိကာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသင့်သည်။ ဖြစ်နိုင်လျှင်ထိုအခြေအနေများနှင့်ပတ်သတ်၍ အတတ်နိုင်ဆုံး သည်းခံမှုတရားကိုလက်ကိုင်ထားကာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် စိတ်နှလုံးသားအား အခက်အခဲဒုက္ခများအပေါ် သည်းခံမြဲသိပ်နိုင်ရန် ကျင့်သားရအောင်လုပ်ခြင်းသည် ထိုအခက်အခဲဒုက္ခများကိုလွယ်ကူစေပြီး ၎င်း၏ပြင်းထန်မှုကို ဖယ်ရှားပေးသည်။ အထူးသဖြင့် လူသားသည် မိမိစွမ်းအားရှိသမျှ ဘေးဒုက္ခများကိုတွန်းလှန်ရန် ကြိုးပမ်းမှုတွင် မိမိစိတ်ကိုနှစ်မြုပ်ထားပါက ၎င်းတွင် ဘေးဒုက္ခများနှင့်လုံးပန်းနေခြင်းကို အာရုံလွဲစေမည့်

အကျိုးရှိသောကြိုးပမ်းမှုနှင့်အတူ
ဘေးဒုက္ခများကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန်
စိတ်ကိုကျင့်သားရစေခြင်းတို့ပါ
စုစည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူသည်
အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ကို အားကိုးအားထားပြုခြင်း၊
ကောင်းစွာယုံကြည်ကိုးစားခြင်းနှင့်အတူ ဒုက္ခများကို
တွန်းလှန်ရန် မိမိ၏ခွန်အားကို အားသစ်လောင်းရန်
ကြိုးစားမည်ဖြစ်သည်။ ဤကိစ္စများသည် ပျော်ရွှင်မှုနှင့်
စိတ်ရွှင်လန်းမှုကို ရရှိရန် အလွန်အကျိုးရှိသည်ဆို
သည်မှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာမရှိပေ။ ထို့ပြင်
လူသားသည် စမ်းသပ်မှုများအပေါ် ဒွန်ယာ၌
ချက်ချင်းလက်
ငင်းရရှိမည့် အကျိုးစဝါးဗ် သို့မဟုတ် အာခိရသ်၌
ချီးမြှင့်ခြင်းခံရမည့် အကျိုးစဝါးဗ်ကိုလည်း မျှော်
လင့်ချက်ထားရှိမည်ဖြစ်သည်။ ဤသည်
လက်တွေ့စမ်းသပ်ထားသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်သလို ထို
အတွေ့အကြုံများကို
လက်တွေ့စမ်းသပ်ခဲ့ဖူးသူတို့၏ဖြစ်ရပ်တွေလည်း

ပြောက်များစွာရှိပေသည်။

အခန်း (၆)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများအပြင်၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများအတွက်ပါ အကြီးမားဆုံးကုသနည်းတစ်ခုမှာ မည်သည့်အခြေအနေဖြစ်ဖြစ် စိတ်နှလုံးသား၏ခွန်အားကို ရှိမြဲရှိနေစေခြင်းနှင့် စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေခြင်းနှင့် ထင်ယောင်ထင်

မှားမဖြစ်စေခြင်း၊ မကောင်းသည့် အတွေးများကြောင့်ဝင်ရောက်လာသည့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများမှကင်းရှင်းနေခြင်း၊ ထို့ပြင် နာကျင်စေသော အကြောင်းတရားများအနက်မှဖြစ်သည့် ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုမရှိခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အကြင်သူသည် အခက်အခဲဒုက္ခများ ဖြစ်ပေါ်လာစေရန်နှင့် နှစ်သက်မြတ်နိုးစရာများ ပပျောက်သွားစေရန် မျှော်လင့်ပါက ထိုအရာသည် ၎င်းအား စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ၌ ကျရောက်စေမည်ဖြစ်သည်။

ထို့ပြင် အာရုံကြောထိခိုက်မှုများကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေစေမည်ဖြစ် သည်။ ထိုရောဂါတွင်ဆိုးကျိုးများစွာရှိကာ လူတို့သည် ၎င်း၏ များစွာသောအန္တရာယ်များကို တွေ့မြင်ကြရသည်။

ဘယ်အခါမှာ လူသားရဲ့စိတ်နှလုံးသားဟာ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အပေါ် ယုံပုံအားထားကာ၊ စိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းများကို အရှုံးမပေးခြင်း၊ မကောင်း

သော အတွေးဆိုးများကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခွင့်မပေးဘဲ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ကို ယုံကြည်ကိုးစားကာ ထိုအရှင်၏ချီးမြှင့်မှုကို လိုလားမက်ဆန္ဒထားသော အခါ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် ၎င်းထံမှ ကင်းဝေးကာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ ၎င်းထံမှပပျောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။ထို့ပြင် စိတ်နှလုံးသားမှာလည်း ခွန်အား၊ ရွှင်လန်းမှုနှင့် ထုတ်ဖော်မပြနိုင်သော ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတော်တော်များများဟာ ဒီလိုစိတ်ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်းနှင့်

မကောင်းတယ့်အတွေးဆိုးတွေကို တွေးတောစဉ်းစားခြင်း ဝေဒနာခံစားနေရသော လူနာများနှင့် ပြည့်နှက်ပေသည်။ ဤကိစ္စရပ်များသည် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင်သူတော်တော်များကိုတောင် ထိခိုက်နိုင်စေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဓါတ်မကြံ့ခိုင်သူများဆိုရင်တော့ ပြောနေစရာတောင်မလိုတော့ပါဘူး။ များစွာသောသူများကို ဒီမကောင်းတယ့်အတွေးဆိုးတွေဟာ မိုက်မဲရူးသွပ်မှုတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ပါတယ်။ စင်စစ် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် သုခချမ်းသာရာ ရစေသူ၊ စိတ်နှလုံးသားကိုကြံ့ခိုင်စေမည့် အကျိုးရှိသောအရာများကိုရရှိရန်နှင့် စိတ်သောကရောက်စေမည့်အရာများကိုဖယ်ရှားရန်အတွက် မိမိစိတ်ကိုမိမိတွန်းလှန်နိုင်ရန် အရှင်မြတ်သောင်ဖီးက်စွမ်းအားပေးခဲ့သူသာလျှင် ထိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာများမှ လွတ်ကင်းချမ်းသာရာရသူဖြစ်သည်။

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မိန့်တော်မူသည်။

﴿...وَمَن يَتَوَكَّلۡ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسۡبُهُۥٓ...﴾

(ထိုမှတစ်ပါး မည်သူမဆို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အပေါ်၌ ယုံကြည်အားထားပါမူ ထိုအရှင်မြတ်သည် ထိုသူ၏အဖို့ လုံလောက်တော်မူ၏)။ (စူရဟ် သွလာက် : အာယသ် ၃) ဆိုလိုသည်မှာ၊ ၎င်း၏ သာသနာရေးနှင့်လောကီရေးရာကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းနှင့်သက်ဆိုင်သည့်အရာအားလုံးအတွက် လုံလောက်တော်မူသောအရှင်သည်။

အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အပေါ် ယုံပုံအားထားသူသည် စိတ်နှလုံးသား ကြံ့ခိုင်သူဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ကယောင်ကချားဖြစ်မှုများသည် ၎င်းအား သက်ရောက်မှုမရှိနိုင်သလို၊ ကြုံတွေ့ရသည့် မတော်တဆမှုများသည်လည်း ၎င်းအား စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းအနေဖြင့် ထိုသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ စိတ်ဝိညာဉ်၏ အားနည်းခြင်း၊

အင်အားချိနဲ့မှုနှင့်လက်တွေ့မကျတဲ့ အကြောက်တရားတွေကြောင့်ဖြစ်ရသည်ကို သိရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် မိမိအား ယုံပုံအားထားသူအတွက် အပြည့်အဝလုံလောက်တော်မူကြောင်း အာမခံထားခြင်းကိုလည်း သိရှိထားသည်ဖြစ်ရာ၊ ၎င်းအနေဖြင့် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ကို ယုံကြည်ကိုးစားပြီး၊ ထိုအရှင်မြတ်၏ ကတိတော်ကို စိတ်ချယုံကြည်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ၎င်း၏ စိုးရိမ်ပူပန်သောကများမှာ ပပျောက်သွားပြီး၊ ခက်ခဲမှု၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများအစား လွယ်ကူမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုများ အစားထိုးဝင်ရောက်လာလေသည်။

ကျွန်တော်မျိုးတို့သည် အရှင်မြတ်ထံတော်ပါး၌ သုခချမ်းသာကို တောင်းခံပါ၏။ ထို့ပြင် ကျွန်တော်မျိုးတို့အား စိတ်နှလုံးသား ကြံ့ခိုင်မြဲမြံမှုနှင့် ပြည့်စုံသည့် သဝက်ကုလ် ယုံပုံအားကိုးမှုကို

ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူရန် တောင်းခံပါ၏။ ကေန်အမှန်ပင် အရှင်မြတ်သည် သဝက်ကုလ်ရှိသူများကို အလုံးစုံသောကောင်းခြင်းများ ချီးမြှင့်တော်မူရန်နှင့် အလုံးစုံသော မကောင်းမှုများနှင့် ဘေးအန္တရာယ်များကို ဖယ်ရှားပေးရန် တာဝန်ယူထားတော်မူသည်။

အခန်း (၇)

တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) မိန့်ကြားတော်မူသည်။

(لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ).

"မုအ်မင်န်အမျိုးသားတစ်ဦးသည် မုအ်မင်န်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား မုန်းတီးစိတ်မထားသင့်ပေ။ အ ကယ်၍ ၎င်းသည်
သူမ၏အမူအကျင့်တစ်ခုကိုမနှစ်သက်သော်လည်း
အခြားအမူအကျင့်တစ်ခုအားနှစ်သက်ပေလိမ့်မည်"။
(မွတ်စ်လင်မ်ကျမ်း) ဤဟဒီးဆ်တော်တွင် ကြီးမားသောအကျိုးကျေးဇူးနှစ်ခုရှိသည်။

ပထမတစ်ခုမှာ - ဇနီး၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ သူငယ် ချင်း၊

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် လမ်းညွှန်ချက်ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့တွင် အပြစ်၊ ချို့ယွင်းချက် သို့မဟုတ် အသင်မနှစ်သက်သည့်အရာ ရှိနေမည်သာဖြစ်ကြောင်း မိမိစိတ်ကို နှစ်သိမ့်ထားရမည်။အကယ်၍ ၎င်းတို့တွင် သင်မနှစ်သက်သည့်အရာ တွေ့ခဲ့ပါက ထိုအရာကို ၎င်းတွင်ရှိသည့် ကောင်းမှုများ၊ သီးသန့်နှင့် ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်များကို သတိရပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ခိုင်မာစေရန်နှင့် ချစ်ခင်မှုဆက်လက်ရှိစေရန်အတွက် သင့်အတွက် လိုအပ်သည့်အရာ သို့မဟုတ် သင့်လျော်သောအရာနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဤသို့ အပြစ်များကို လစ်လျူရှုကာ၊ ကောင်းသည့်အချက်များကို အလေးထားခြင်းဖြင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ခြင်းနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည် ရေရှည်တည်တံ့မည်ဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် ပြည့်စုံသည့် စိတ်အေးချမ်းမှုကို ရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအကျိုးကျေးဇူးတစ်ခုမှာ - စိုးရိမ်ပူပန်မှုပပျောက်ခြင်း၊ (နှစ်ဖက်စလုံးတွင်)

ဖြူစင်ရိုးသားမှုဆက်လက်ကျန်ရှိနေခြင်းနှင့် (အချင်းချင်းအပြန်
အလှန်ထားရှိရမည့်) မွတ်စ်သဟာဗ်နှင့် ဝါကိဗ်တာဝန်ဝတ္တရားများကို လုပ်မြဲ လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် နှစ်ဖက်စလုံးတွင် စိတ်အေးချမ်းမှုကိုရရှိခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ အကြင်သူသည် တမန်တော်မြတ် (ဆွလ္လလ္လာဟုအလိုင်းဟိဝစလ္လမ်) ၏ ဤတင်ပြချက်ကို လမ်းညွှန်မှုကို မယူဘဲ အခြေအနေကို ကပြောင်းက ပြန်လုပ်ကာ လူတို့၏ အပြစ်အနာဆာများကိုသာ သတိထားကာ၊ ၎င်းတို့၏ ကောင်းသည့်အချက်များကို လျစ်လျူရှုခဲ့လျှင် မုချ ထိုသူသည် စိုးရိမ်ပူပန်သောကရောက်ရမည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူသည်မိမိနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသူများ၏ကြားတွင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာသည် အနှောင့်အယှက်အဟန့်အတားသဖွယ်ဖြစ်လာကာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကိုယ်စီအပြန် အလှန် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမည့် အခွင့်အရေးများမှာလည်း

ပြတ်တောက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

များစွာသော ဓွဲလုံ့လမြင့်မားသောသူများသည် အလွန်ကြီးလေးသည့် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် ပြဿနာများ ကြုံရသောအခါတွင် သည်းခံမြိုသိပ်နိုင်စွမ်းနှင့် စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်နိုင်သည့် ကျင့်သားရနေသော်လည်း မပြောပလောက်သည့် ကိစ္စရပ်များတွင်မူ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်နှင့် အချင်းချင်းကြားတွင်ရှိရမည့် ချစ်ချင်းမေတ္တာနှင့် ရိုးသားဖြူစင်မှုတွင် အရောင်ဆိုးမှုများဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ ဤသို့ဖြစ်ရသည့် အ ကြောင်းအရင်းမှာ ၎င်းတို့သည် ကြီးမားသည့် ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါတွင် မိမိတို့ကိုယ်မိမိ ထိုပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကျင့်သားရအောင်ပြုလုပ်ထားသော်လည်း၊ မပြောပလောက်သည့် ကိစ္စရပ်များတွင်မူ ထိုအချက်ကို စွန့် လွှတ်ထားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုသေးငယ်သော ကိစ္စရပ်များသည် ၎င်းတို့အား ဆိုးကျိုးဖြစ်ပေါ် စေပြီး၊ ၎င်းတို့၏ စိတ်အေးချမ်းမှုတွင်

မကောင်းသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ခိုင်မာသည့်စိတ်ဆုံးဖြတ်ချက်ရှိသူသည် သေးငယ်သည့်ကိစ္စရပ်ဖြစ်စေ၊ကြီးမားသည့် ကိစ္စရပ်များဖြစ်စေ နှစ်ခုစလုံးကိုရင်ဆိုင်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ကျင့်သားရအောင်ပြုလုပ်ထားမည်သာဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ထိုအရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် မိမိအား အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် ကူညီ ဆောင်မတော်မူရန်နှင့် မိမိ၏ သဘော ဆန္ဒအတိုင်း (ပြုလုပ်ခြင်းဘက်သို့) မျက်စိတစ်မှိတ်ခန့်မျှပင် လွဲအပ်ခြင်းမပြုရန် အရှင်မြတ်ထံ တောင်းဆုလည်းပြုမည်ဆိုပါက ထိုအခါ၌ ၎င်း၏ ကြီးမားသည့်ပြဿနာများသည် ၎င်းအတွက် လွယ်ကူခဲ့သလို သေးငယ်သည့်ပြဿနာများမှာလည်း လွယ်ကူသွားပေလိမ့်မည်။! ၎င်းအနေဖြင့်လည်း စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလျှက် သက်တောင့်သက်သာရှိစွာဖြင့် နေထိုင်ရမည်ဖြစ် သည်။

အခန်း (၈)

အသိဉာဏ်ရှိသူသည် ပျော်ရွှင်ပြီး စိတ်အေးချမ်းမှုရှိသည့် ဘဝသက်တမ်းသာ မိမိ၏ဘဝသက်တမ်းအစစ်အမှန် ဖြစ်ကြောင်း၊ ထိုသက်တမ်းသည် အလွန်တိုတောင်းကြောင်းနှင့် ထိုတိုတောင်းသည့် သက်တမ်း

ကို မလိုအပ်ပဲ ပူပန်မှုများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာများဖြင့် ထပ်၍ တိုသည်ထက်တိုအောင်မလုပ်သင့်ကြောင်း၊ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် မှန်ကန်သည့် ဘဝသက်တမ်းဖြင့်ဆန့်ကျင်ကြောင်းကို သိရှိနားလည်လေသည်။ သို့ဖြစ်ရာ ဘယ်လူသားတစ်ဦးကမှ မိမိဘဝသက်တမ်း၏ အချိန်တော်တော်များများများကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာများက လုယူသိမ်းပိုက်သွားမှာကိုမလိုလားပေ။ ဤကိစ္စတွင် လူဆိုး၊

လူကောင်းဟူ၍ကွဲပြားမှုမရှိဘဲအတူတူပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် မုအ်မင်န်တစ်ဦး အဖို့ ဤကဲ့သို့ စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်များကင်းသည့် ဘဝသက်တမ်းကိုအကောင်အထည်ဖော်နေထိုင်ခွင့်ရသည့်အတွက်ကြောင့် အကြီးမားဆုံး ဝေစုနှင့် အကျိုးရှိသောဝေစုများကို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြစ်စေ၊ နောက်ဆိုင်း၍ဖြစ်စေ ရရှိမည်သာလျှင်ဖြစ်သည်။

ၚင်းထံ တစ်စုံတစ်ရာမကောင်းမှုဆိုက်ရောက်လာသည်ဖြစ်စေ ထိုအရာကိုကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်သည်ဖြစ် စေ ၚင်းအနေဖြင့် မိမိရရှိထားသည့် သာသနာရေးဆိုင် ရာ သို့မဟုတ် လောကီရေးဆိုင်ရာ နိအ်မသ်များကို မိမိထံ ဆိုက်ရောက်လာသည့် ဆိုးကျိုးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သင့်ပေသည်။ ထိုသို့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သည့်အခါ ၚင်းရရှိထားသည့် နိအ်မသ်တော်များမှာ အဘယ်မျှများပြား၍၊ ၚင်းထံ ဆိုက်ရောက်လာလာသည့် မကောင်းမှုများမှာ အဘယ်မျှ နည်းနေသလည်းဆိုတာဟာပေါ်လွင်ထင်ရှားသွားမည်ဖြစ်သည်။

ထိုနည်းတူ ၎င်းအပေါ် ဖြစ်လာမည့် ဆိုးကျိုးကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ရခြင်းနှင့် ထိုဆိုးကျိုးများမှ ဘေးကင်းနိုင်ခြေများစွာရှိခြင်းကိုလည်း နှိုင်းယှဉ်ကြည့်သင့်ပေသည်။ ထိုသို့ နှိုင်းယှဉ်ရာတွင် အားနည်းသော ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခုကို အားကောင်းသည့် ဖြစ်နိုင်ခြေများစွာထက် ပိုမို၍ အလေးထားခြင်း မပြုရ။ ထိုအ ချက်ကြောင့်ပင် ၎င်း၏စိုးရိမ်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့မှာ ပပျောက်သွားပေသည်။ ထို့ပြင် ၎င်းထံဆိုက် ရောက်လာနိုင်သည့် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော အကြီးမားဆုံး ဆိုးကျိုးကိုလည်း ခန့်မှန်းထားသင့်ပေသည်။အ ကယ် ၍ ထိုဆိုးကျိုးများအနက်မှ တစ်ခုခုဖြစ်ပေါ်လာခဲ့သော် ထိုအရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး၊ မဖြစ်လာသေးသည့် ဆိုးကျိုးများကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားရန်နှင့် ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သည့် ဆိုးကျိုးများကို ပပျောက်စေရန် သို့မဟုတ် လျော့ပါးအောင်ကြိုးစားရပေမည်။

အကျိုးဖြစ်စေသည့် ကိစ္စရပ်တစ်ခုမှာ လူတို့က

သင့်အား စိတ်ဒုက္ခပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် မကောင်းပြော ဆိုခြင်းများသည် သင့်အားဆိုးကျိုးမဖြစ်စေဘဲ ၎င်းတို့ကိုသာ ဆိုးကျိုးဖြစ်စေကြောင်း နားလည်ထားရန် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏စကားများကို စိတ်ထဲတွင် နေရာပေးလိုက်ပါက သင့်အတွေးများကို လွှမ်း မိုးခွင့်ပေးလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ သူတို့ကို ဆိုးကျိုးဖြစ်စေသလို
သင့်ကိုလည်းဆိုးကျိုးဖြစ်စေမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ထိုစကားများကို အာရုံမစိုက်ပါက သင့်ကို မည်သည့်ဆိုးကျိုးမျှ ဖြစ်စေမည်မဟုတ်ပါ။

အသင့်၏ဘဝသက်တမ်းသည် အသင့်၏အတွေးများ နှင့်သာသက်ဆိုင်ကြောင်း အသင်သိထားပါလေ။ ဒီန် သို့မဟုတ် ဒွန်ယာနှင့် ပတ်သတ်ပြီး အသင့်အားအ ကျိုးရှိစေမည့်အရာကိုသာ အသင် တွေးတောနေမည်ဆိုလျှင် သင့်ဘဝသည် သာယာပျော်ရွှင်နေပေလိမ့် မည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပဲ အကျိုးမရှိသည့်အရာများကိုသာ
တွေးတောစဉ်းစားနေမည်ဆိုလျှင်

ဆန့်ကျင်ဘက်ရလဒ်သာလျှင် ထွက်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်။

ပူပင်သောကများကို ဖယ်ရှားရန် အကျိုးအရှိဆုံးအရာတစ်ခုမှာ မိမိပြုခဲ့သည့် ကျေးဇူးတရား၏ (အ စား) ကို အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်မှလွဲ၍ အခြားမည်သူထံမှ မမျှော်လင့်ရန် မိမိကိုယ်မိမိအကျင့်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အသင့်ပေါ်၌ ပေးဆပ်ရန် ဝတ္တရားရှိသူဖြစ်စေ၊ ဝတ္တရားမရှိသူဖြစ်စေ အကယ်၍ အသင်သည် ထိုသူအား ကျေးဇူးပြုခဲ့ပါက ဤသည် အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အတွက်သာပြုလုပ်နေကြောင်းကို အသင်သိလိုက်ပါ။ ထို့ကြောင့် အသင်ကျေးဇူး ပြုခဲ့သူ၏ ကျေးဇူးသိတတ်မှုကို အသင်ဂရုစိုက်မနေပါနှင့်။ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ် မိမိ၏အဖန်ဆင်းခံများအနက် အထူးသီးသန့်ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်ပတ်သတ်၍ မိန့်ကြားတော်မူထားသည်မှာ -

﴿إِنَّمَا نُطۡعِمُكُمۡ لِوَجۡهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمۡ جَزَآءٗ وَلَا شُكُورًا ۝٩﴾

(သူတို့က ပြောဆိုကြသည်) ကျွန်ုပ်တို့သည်

အသင်တို့အား အလ္လာဟ် အရှင်မြတ်၏ နှစ်သက်မှု အတွက်ပင် ကျွေးမွေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်တို့ထံမှ မည်သည့်အကျိုးကျေးဇူးကိုမျှလည်း အလိုမရှိပေ၊ မည်သည့် ကျေးဇူးတင်ခြင်းကိုမျှလည်း မရည်ရွယ်ပေ)။ (စူရဟ် အင်န်စာန် : အာယသ် ၉)

ဤအချက်သည် မိသားစု၊ သားသမီးများ၊ အသင်နှင့် အရမ်းရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပို၍အရေးကြီးပေသည်။ အသင်သည် ၎င်းတို့ထံမှ မကောင်းမှုကို ဖယ်ရှားရန် မိမိကိုယ်မိမိ အကျင့်ပြုလုပ်လိုက်ပါက အသင်သည် ၎င်းတို့ကို စိတ်သက်သာမှုရအောင် ပြုလုပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်သလို ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်သက်သာမှုရရှိသွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်သက်သာမှုရစေသည့်အချက်များအနက် တစ်ခုမှာ အသင့်အား ပူပန်သောကဖြစ်စေမည့် ဝန် ထုပ်ဝန်ပိုးများမပါဘဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်အရ ကောင်းမွန်သည့်လုပ်ရပ်များကို ရွေးချယ်လုပ် ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဘဝခရီးလမ်းသည်

ဖြောင့်တန်းမနေပဲ ကွေ့ကောက်လျှက်ရှိသောကြောင့် အသင့်အနေဖြင့် မွန်မြတ်ကောင်းမွန်သည့် အရာများကို မျှော်လင့်ချက်မထားပဲ ထိုခရီးလမ်းကို လျှောက်လမ်းနိုင်ရန် ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကျင့်လုပ်ပါ။ ဤသည်သာလျှင် ဟိကမ်မသ် ဆင်ခြင်တုံတရားရှိခြင်းမည်၏။

ဘဝရဲ့ခါးသီးတယ့်အရာများကို သန့်ရှင်းပြီး ချိုမြိန်တယ့်အရာများအဖြစ်ပြုလုပ်နိုင်ရန် အသင်ကြိုးစားပါ။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်သာ ဘဝရဲ့ချိုမြိန်မှုများတိုးလာပြီး ခါးသီးမှုများ ပျောက်ကွယ်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အသင်သည် အကျိုးရှိသော အရာများကို မိမိ၏ မျက်စိရှေ့မှောက်တွင်ထားကာ ၎င်းတို့ကိုရရှိရန်ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ပါ။ ဆိုးကျိုးဖြစ်စေမည့်အရာများဘက်သို့ အာရုံမစိုက်လေနှင့်။ သို့မှသာ အသင်သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုတို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများမှ သင့်ကိုယ်သင် အာရုံလွှဲနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အရေးကြီးသောအလုပ်များအတွက်
စိတ်ကိုစုစည်းစေခြင်းနှင့် စိတ်အပန်းဖြေခြင်းဖြင့်
အကူအညီရယူပါ။

အကျိုးဖြစ်စေသောအရာများအနက်မှတစ်ခုမှာ ယနေ့
အလုပ်ကို နောက်ဆိုင်းခြင်းမပြုဘဲ
ယနေ့ပဲချက်ချင်းလက်ငင်းပြုလုပ်ကာ၊
ရှေ့လာမည့်အလုပ်များအ တွက်
ကိုယ့်ကိုကိုယ်အားလပ်နေအောင်ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သ
ည်။ အကယ်၍ယနေ့အလုပ်ကို
ယနေ့ပြီးပြတ်အောင်မလုပ်ပဲ နောက်ဆိုင်းထားမယ်ဆို
အသင့်အပေါ် ယနေ့မလုပ်ပဲကျန်ခဲ့သောအလုပ်များနှင့်
ရှေ့လာမည့်အလုပ်များပါစုပုံသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ
အလုပ်ဝန်ပိသွားမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အသင်သည်
အလုပ်အားလုံးကို
သူ့အချိန်နဲ့သူပြီးစီးအောင်လုပ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင်
အသင့်အနေဖြင့် တွေးခေါ်မှု စွမ်းအားနဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ရဲ့
စွမ်းအားတို့ဖြင့်
ရှေ့လာမည့်အလုပ်များကိုလုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

သင့်အနေဖြင့် အကျိုးရှိသောအလုပ်များအနက် ပို၍အရေးကြီးသောအလုပ်ကို ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ထို့ပြင် စိတ်ပါဝင်စားသည့် အလုပ်နှင့် ဆန္ဒပြင်းပြသည့်အလုပ်ကို ခွဲခြားပါ။ ဆန္ဒပြင်းပြသည့်အလုပ်ကိုဦးစားမပေးဘဲ စိတ်ပါရုံသာရှိသည့်အလုပ်ကို ဦးစားပေးပါက ပျင်းရိငြီးငွေ့မှုနှင့် မကျေနပ်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ပြီးနောက် ထိုအလုပ်ကို လုပ်ဆောင်ရန် မှန်ကန်သည့် တွေးခေါ်မှု၊ မရှဝရဟ် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုဖြင့် အကူအညီရယူပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မရှဝရဟ်ပြုလုပ်သူသည် မည်သည့်အခါမျှ အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်ခြင်းနှင့် ကြုံရလိမ့်မည် မဟုတ်ပါ။ ထို့ပြင် မိမိလုပ်လိုသည့်အလုပ်ကို အသေးစိတ် စနစ်တကျ လေ့လာသင်ယူပါလေ။ ထိုအလုပ်သည် သင့်အတွက်အကျိုးရှိကြောင်း သေချာပြီး လုပ်ဆောင်ရန် စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်ပြီးဆိုပါက အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်အပေါ် ယုံပုံအားထားပါ။ ဧကန်မုချ အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်သည် မိမိအပေါ် ယုံပုံအားထားသူများကို နှစ်သက်တော်မူသည်။

ချီးမွမ်းထောမနာခြင်းဟူသမျှသည် စကြဝဠာအပေါင်းတို့ကို ပြုစုပျိုးထောင်တော်မူသော အလ္လာဟ်

အရှင်မြတ် အဖို့သာဖြစ်တော်မူသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ခေါင်းဆောင် နဗီတမန်တော် မုဟမ္မဒ် အပေါ် သို့လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တော်အိမ်သူအိမ်သားများနှင့် သာဝကတော်များ အားလုံးအပေါ်သို့လည်း ကောင်း အလ္လာဟ်အရှင်မြတ်ထံတော်မှငြိမ်းချမ်းသာယာမှုနှင့် ကောင်းချီးမင်္ဂလာ ကျရောက်ပါစေ။

❋❋❋

မာတိကာ

ပျော်ရွှင်သောဘဝအတွက် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းများ။ 2
စာရေးသူ၏ အမှာစာ 2
အခန်း (၁) 5
အခန်း ၂။ 21
အခန်း (၃) 29
အခန်း (၄) 35
အခန်း (၅) 40
အခန်း (၆) 44
အခန်း (၇) 49
အခန်း (၈) 54

❊❊❊

my٢١v١,٠ - ٠٨/٠٤/٢٠٢٦

رئاسة الشؤون الدينية
بالمسجد الحرام والمسجد النبوي

رسالة الحرمين

Message of The Two Holy Mosques

Guidance content for the visitors of the Holy Mosque and the Prophet's Mosque in languages.