

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော်ဦးဇော်တိက

(မဟာမြိုင်တောရ)



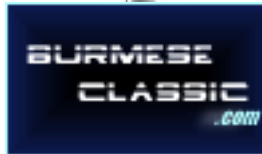
အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့

စိတ်ချမ်းသာမှု၏လျှို့ဝှက်ချက်

တစ်ကိုယ်တည်းလည်းပျော်မှဖြစ်မယ်

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက



အလှတရားမှအမှန်တရားသို့

စိတ်ချမ်းသာမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်

တစ်ကိုယ်တည်းလည်းပျော်မှဖြစ်မယ်

အနာဂတ်ကိုကြိုတွေးပြီးပြင်ထားပါ

ဆရာတော်ထံပေးစာများ

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ်အမှတ်-၁၉

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၈၁၀/၂၀၀၄(၁၂)
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၇၆၁/၂၀၀၄(၁၂)
ထုတ်ဝေခြင်း၊	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၅ ဇူလိုင်လ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း၊ ရေတံခွန်စာပေ ယာယီ ၅၃၂ အမှတ် ၆၅ (ခ) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်
ပုံနှိပ်သူ	ဦးစိုးဝင်းသိန်း၊ အိမ်ပဟိပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်(၅)၊ ဓနသိဒ္ဓိလမ်း။ (၈)ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်။
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမောင်မောင်အုန်း
တန်ဖိုး	၇၀၀ကျပ်



တကိုးရဲ့ GARDENER စာအုပ်ကို ၁၉၆၇ခုနှစ်က ဘုန်းကြီး ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ အဲဒီစာအုပ် ဘုန်းကြီးမှာ ရှိသေးတယ်။ ဟောင်းနေပြီ။ ဟိုဘုန်းက ၃ကျပ်၊ ၆၀ပြား ပေးရတယ်။ အဲဒီစာအုပ်ကို မကြာခင်က ပြန်ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ အခု နားလည်လာတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ပိုပြီး သိမ်မွေ့နက်နဲတယ်လို့ ခံစားရပါတယ်။ ပထမအပိုဒ်မှာ စစ်ဗိုလ်ကြီးတစ်ယောက်က ဘုရင်မကြီးကို လျှောက်ထားတယ်။

Make me the gardener of your flower garden.
ကျွန်တော်မျိုးကို ဘုရင်မကြီးရဲ့ ပန်းဥယျာန်မှူးအဖြစ် ခန့်ပါ။

I will give up my other work. I throw my swords and lances down in the dust. Do not send me to distant courts; do not bid me undertake new conquests. But make me the gardener of your flower garden.

တခြားအလုပ်ကို ကျွန်တော်မျိုး စွန့်လွှတ်ပါ့မယ်။
ခါးတွေ လှံတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ပါပြီ။ ရပ်ဝေးကို မစေလွှတ်ပါနဲ့တော့။ နယ်မြေ အသစ်တွေကို အောင်နိုင်ဖို့လည်း မခိုင်းပါနဲ့တော့။ ဘုရင်မကြီးရဲ့ ပန်းဥယျာန်မှူးအဖြစ်သာ ခန့်ပါ - လို့လျှောက်တယ်။
ကဗျာ အစအဆုံးတော့ မရေးတော့ပါဘူး။ လိုရင်း အဓိပ္ပါယ်ရှာဖွေကံ ကိုပဲ ပြောတော့မယ်။

ဒီကဗျာကို ရေးတုန်းက တဂိုးရဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံဟာ အင်္ဂလိပ်
လက်အောက်မှာ ကိုလိုနီ ဖြစ်နေပါတယ်။ တဂိုးရဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်တဲ့
ဂန္ဓိတို့က အစာငတ်ခံ ဆန္ဒပြကြတယ်။ စိတန်း လမ်းလျှောက်ပြီး ဆန္ဒပြကြ
တယ်။ တဂိုးက အဲဒီလို မလုပ်ဘူး။ အင်မတန် နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့သူ ဖြစ်လို့
တဂိုးဟာ ကြမ်းတမ်းတာ ဘာကိုမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် တဂိုးက သူ့ကို ဥယျာဉ်မှူးပဲ လုပ်ခွင့်ပြုပါလို့ ပြောတာပါ။
ဘုရင်မကြီးဆိုတာ သူ့နိုင်ငံကို တင်စားပြီး ပြောတာလို့ ဘုန်းကြီး ယူဆပါတယ်။
ဥယျာဉ်မှူးဆိုတာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ တင်စားပြီးပြောတာလို့ ယူဆပါတယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ့်သဘာဝနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ နေရာကို ရဖို့
လိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထား ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အလုပ်ကို
လုပ်ဖို့လိုတယ်။

သူ့ကဗျာကို ဖတ်ရတော့ ဘုန်းကြီးတွေ့မိတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုလည်း
ဥယျာဉ်မှူးပဲ လုပ်ခွင့်ပြုပါလို့ ပြောချင်ပါတယ်။

လူတွေကို ပြုစုပေးတဲ့ ဥယျာဉ်မှူး လုပ်ချင်ပါတယ်။ ရေလောင်း
ပေးမယ်။ ပေါင်းသင်ပေးမယ်။ တတ်နိုင်သလောက် လောင်းရိပ်တွေကို
ဖယ်ပေးမယ်။ ပန်းပင်တွေက သူ့သဘာဝအလျောက် ရှင်သန် ကြီးထွား
လာမယ်။

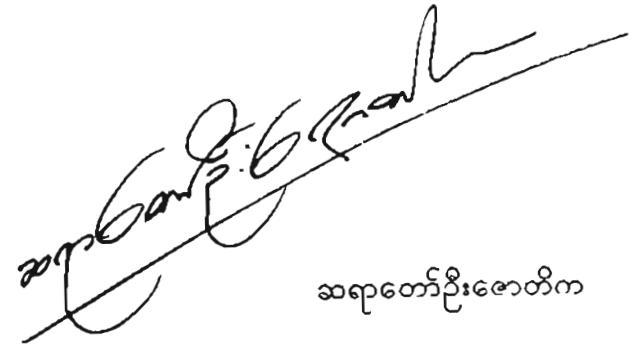
လောင်းရိပ်တွေကို ဖယ်ရှားရတာ အခက်အခဲဆုံးပဲ။

ကြီးထွားနိုင်တဲ့ သဘာဝဟာ မျိုးစေ့ထဲမှာ ပါလာပါတယ်။ လိုအပ်တဲ့
ရေမြေ၊ မြေဩဇာ၊ နေရောင်ခြည်တို့ကို ရရင် သူ့ဟာသူ ကြီးထွားလာမယ်။

လူ့ဘဝဟာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ ပန်းပင်လေးလိုပဲ။ ပြုစုပေးဖို့
သိပ်လိုပါတယ်။ လှပတဲ့ဘဝလေးတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ တော်တော် ဉာဏ်ပါပါနဲ့
ပြုစုရပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာလည်း ဥယျာဉ်မှူးတစ်ယောက်က ရေးလောင်း၊ ပေါင်းသင်၊
လောင်းရိပ်ရှင်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ ပန်းပင်က
သူမိသေဘာဝ ရှိသလောက် ကြီးထွားလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဥယျာဉ်မှူး



ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့

၁။လှတာကို ခံစားနေတဲ့အခါ အသက်ဝင်နေတယ်	၂
၂။အလှအပ အကြောင်း ပြောသင့် မပြောသင့်	၃
၃။လူငယ်လေးတွေကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။	၄
၄။မေတ္တာ၊ကရုဏာ ဆိုတာ အလှအပတစ်မျိုး	၅
၅။စိတ်လွတ်လပ်နေတာ အလှအပတစ်မျိုး	၆
၆။ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုပေါ်နေတဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်လို့ မဝင်ဘူး။	၈
၇။အလှတရားကိုခံစားတတ်မှ လူပီသမယ်။	၁၀
၈။သန့်ရှင်းအောင်မှ မနေတတ်ရင် ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်လို့ ပြောမလား။	၁၂
၉။အလွန်အသန့်ကြိုက်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားပါ။	၁၃
၁၀။ 'သိပ်သန့်ရှင်းတာပဲ'လို့ ချီးမွမ်းခံရတာကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။	၁၅
၁၁။သဘာဝတရားနဲ့ ငါနဲ့ဟာ ခွဲလို့ မရဘူး။	၁၆
၁၂။ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ လှပရမယ်။	၁၈
၁၃။မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို လမ်းလျှောက်နည်း သင်တယ်။	၁၉
၁၄။လောကကို လေးစားခြင်း	၂၀
၁၅။တိတ်ဆိတ်မှုဟာ အသိဉာဏ်လေးနက်မှုအတွက် အရေးကြီးတယ်	၂၂
၁၆။လူတိုင်း ကိုယ်ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မှ	၂၄
၁၇။လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်ရင်	၂၅
၁၈။ပညာရေးအားလုံးရဲ့ ဦးတည်ချက်က အလှအပကို ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးဖို့ပဲ။	၂၆
၁၉။ကြည်လင်အေးချမ်းမှုကို ပေါ်ပြတဲ့ ရုပ်ပွားတော်	၂၈
၂၀။သန့်ရှင်းမှုသည် နတ်တမျှအဆင့်အတန်းမြင့်စ်။	၂၉
၂၁။အလှတရားကို တွေ့မြင်ခံစားနိုင်ဖို့ စိတ်ဟာ တိတ်ဆိတ်နေမှ ဖြစ်မယ်။	၃၀

၂၂။စိတ်ထားသန့်ရှင်းတာလည်း ပါရမယ်။	၃၁
၂၂။အလှအပရဲ့ သဘာဝနဲ့ စွမ်းအားကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။	၃၂
၂၃။ကိုယ်အာရုံပြုတဲ့အရာဟာ ကိုယ့်လောက ဖြစ်လာတာပါပဲ။	၃၄
၂၄။သဘာဝ ရေမြေတောတောင်ဟာ လူရဲ့စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေတယ်။	၃၆
၂၅။တရားမျှတမှုရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ လှပတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း	၃၇
၂၆။လှပတဲ့စိတ်ဟာ ဘဝကို နေပျော်စေတဲ့စိတ်	၃၉
၂၇။စိတ်ဟာ လှတဲ့နေရာမှာ အနားယူတယ်။	၄၁
၂၈။အချိုးကျတာ စံနစ်ကျတာဟာ လှပမှု	၄၃
၂၉။သင့်မျက်စိတွေကို သဘာဝအလှအပတွေ တစ်ကြီးသောက်ခွင့်ပြုလို့က်ပါ။	၄၅
၃၀။ဆရာတော်ကြီး အနားမှာ ထိုင်ရရင် ကျေနပ်ပါပြီ	၄၆
၃၁။စိတ်ကူးရုံနဲ့ နေလို့ ကောင်းတယ်။	၄၉
၃၂။အလှတရားကို မြတ်နိုးနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့သူဖြစ်သွားပြီ။	၅၁
၃၃။စိတ်ထား အဆင့်မြင့်လာလေလေ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့အလှကို မြင်လေလေပဲ	၅၃
၃၄။လောကမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးအလှ	၅၄
၃၅။အလှအပဆိုတဲ့ နံနက်ခင်း ဂိတ်တံခါးစာသာ	၅၅
၃၆။ “ အလှအပနဲ့ အမှန်တရား ” ကို လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ဖွက်ထားတယ်။	၅၆
၃၇။ကလေးတွေကို အလှတရားနဲ့ အမှန်တရားကို ခံစားတတ်အောင် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရမယ်။	၅၈
၃၈။လူတွေရဲ့ ခံယူချက်တွေ သဘောထားတွေဟာ ငယ်ငယ်တုံးက ကြားခဲ့ မြင်ခဲ့ရတာတွေပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။	၆၀
၃၉။လောကကြီးကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်သွားအောင် လုပ်နေသလဲ။	၆၃
၄၀။စစ်မှန်တဲ့ အနုပညာဟာ ဘာသာတရားပါ။ . .	၆၅
၄၁။အလှအပကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခံစားတတ်လာရင် ဘဝဟာ ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။	၆၇

၄၂။သတိဆိုတာ အလှတရားတစ်မျိုး	၆၉
၄၃။သူ့သဘာဝနဲ့ အလှကို ခံစားတတ်မှသာ	၇၀
၄၄။ငါ လူဖြစ်နေတာ လောကကို လှပတာတွေ ပေးဖို့ပါ။	၇၁
၄၅။နှလုံးသားတိုင်းဟာ အလှတရားရဲ့ ခေါ်သံကို ကြားတယ်။	၇၂
၄၆။စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူဟာ လောကပေါ်မှာ သဘောထား မှန်တယ်။	၇၄
၄၇။အရာတွေ အားလုံးမှာ လှပတာနဲ့ မလှပတာ နှစ်မျိုးရှိနေတယ်။	၇၅
၄၈။လူတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်တွေပါပဲ။	၇၆
၄၉။လူတွေကို ချစ်တတ်တာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုပညာ	၇၈
၅၀။လှပတဲ့ စေတသိက်ကြောင့် လှပတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။	၈၀
၅၁။ကိုယ့်စိတ်ကို သန်စေချင်တယ်ဆိုရင်	၈၂
၅၂။သိနေတဲ့ စိတ်ကို ပြန်သိပါ။	၈၅
၅၃။အရေးကြီးတဲ့တာဝန်က လှပတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးဖို့	၈၉
၅၄။ချစ်တတ်တဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ စိတ်ကို အရင်ရအောင် လုပ်။	၉၁
၅၅။တရားမျှတမှုရှိတဲ့ဘဝမှသာ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့ဘဝ	၉၂
၅၆။ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်	၉၃

စိတ်ချမ်းသာမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်

၁။သတိထားပြီး ကြည့်တတ်တဲ့သူ	၉၉
၂။ရိုးရိုးလေးတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ	၁၀၀
၃။ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် မရှိတဲ့သူ	၁၀၁
၄။လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တဲ့သူ	၁၀၂
၅။သူ့အတွက် အကောင်းဆုံး ဘာဖြစ်မလဲ	၁၀၃
၆။ခိုင်းယှဉ်တဲ့အတွေး ရှိနေရင် မပျော်တော့ဘူး	၁၀၄
၇။တန်ဖိုးဖြတ်လိုမရတဲ့အရာကို တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တာဟာ တန်ဖိုး ချလိုက်တာ။	၁၀၆
၈။ကျွန်ုပ်တို့မရှိတော့ဘူး ဆိုပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့တော့ ရှိနေကြတယ်။	၁၀၈

၉။ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ အသုံးမဝင်သည်ဖြစ်စေ	၁၀၉
၁၀။တွက်ခြေကိုက်မှ လူတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင်	၁၁၀
၁၁။ဘယ်လိုမှ ရှင်းပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင် နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရား	၁၁၃
၁၂။အံ့ဩတတ်တဲ့စိတ်ပျောက်သွားပြီးဆိုရင် ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ခြောက်ခမ်းသွားပြီး။	၁၁၄
၁၃။ချစ်တတ်တဲ့သူမှသာ ဘဝဟာ ကြာလေ စိုပြေလေ	၁၁၆
၁၄။ထူးဆန်းတာက လိုချင်တာ များများရလေ ပိုပြီး မပြည့်စုံလေ	၁၁၇
၁၅။အနတ္တစိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ပြည့်စုံနေသလဲ	၁၂၀
၁၆။ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံး မချချင်တဲ့အခါကျမှ သူ့ရဲ့တန်ဖိုး အမှန်ကို သိရတယ်။	၁၂၂
၁၇။မြင်ရရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလှပြီး	၁၂၄
၁၈။လောကကြီးဆီက ငါ ဘာတွေမျှော်လင့်နေသလဲ။	၁၂၅
၁၉။လွတ်လပ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ရင် ပိုလှတယ်	၁၂၆
၂၀။စိတ်ထဲမှာ နေရာတွေအများကြီး ရှိနေတဲ့သူ	၁၂၈
၂၁။သူတစ်ပါးလောကကို လှအောင်လုပ်ပေးနိုင်သလောက် သင့်လောကလည်း အမြဲတန်း လှပါစေ။	၁၂၉

တစ်ကိုယ်ထဲလည်း ပျော်မှုဖြစ်မယ်

၁။တစ်ကိုယ်ထဲပေမဲ့ အထီးမကျန်ဘူး။	၁၃၂
၂။ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အပေါ်ရနေတယ်	၁၃၃
၃။အလေးနက်ဆုံး အလုပ်ကို တစ်ယောက်ဆဲနေပြီးလုပ်မှ ရတယ်။	၁၃၅
၄။ဉာဏ်ရှိရင် အဆိုးထဲက အကောင်းဖြစ်လာမယ်။	၁၃၆
၅။ရယ်တဲ့မှာ အတူတူ လိုက်ရယ်မဲ့သူ ရှိပေမယ့်	၁၃၇
၆။စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ အပြစ်တစ်ခုကို လွန်ကြူးမိသလို	၁၃၈
၇။သူလည်း သူ့အပူနဲ့သူ ကိုယ်လည်း ကိုယ်အပူနဲ့ကိုယ်။	၁၄၀
၈။စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်	၁၄၁
၉။ဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့ သတိနဲ့ ကြည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပိုပြီး ရင့်ကျက် လာတယ်။	၁၄၂

၁၀။တန်ခိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကိုလည်း လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။	၁၄၅
၁၁။မိတ်ဆွေကောင်းရှိအောင်ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မိတ်ဆွေကောင်းပီသတဲ့သူဖြစ်ရမယ်။	၁၄၆
၁၂။လောကကြီးကို အပြစ်မတင်သင့်ဘူး။	၁၄၇
၁၃။ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ သင့်ဆီက ရယ်ချင်စရာကို ငှားချင်တယ်။	၁၄၉
၁၄။စိတ်ဒုက္ခကို တာရှည်မွေးမထားဖို့ သတိထားပါ	၁၅၀
၁၅။နေမကောင်းတာကို အခွင့်ကောင်း ဘယ်တော့မှ မယူပါနဲ့။	၁၅၂
၁၆။ကိုယ့်ဒုက္ခဟာ သူတို့အတွက် အသုံးမတည့်ဘူး။	၁၅၅
၁၇။ကိုယ့်အနားမှာ မိတ်ဆွေတွေ ပိုင်းနေစေချင်တယ်ဆိုရင်	၁၅၆
၁၈။ကျွေးနိုင်တဲ့အခါမှာ ဧည့်သည်ပေါတယ်။	၁၅၇
၁၉။ပေးနိုင်သလောက်လည်း ပေးပါ	၁၅၈
၂၀။တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေပြီးတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သေသွားတယ်။	၁၅၉
၂၁။ဒုက္ခလမ်းကျဉ်းလေးမှာ လက်တွဲပြီး သွားမဲ့သူ မရှိဘူး။	၁၆၀
၂၂။စိတ်ကို တုန်လှုပ်မှုနည်းအောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။	၁၆၁
၂၃။ဒုက္ခကနေ လွတ်ချင်ရင်တော့ လွတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရမှဖြစ်မယ်။	၁၆၃
၂၄။သေတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်ထဲပါဘဲ။	၁၆၅

အနာဂတ်ကို ကြိုတင်စောင့်ရှောက်ပြီး ပြင်ထားပါ ၁၆၈-၁၆၆

ဆရာတော်ထံ ပေးစာများ ၁၈၉-၂၀၇

အလှတရားမှ အမှန်တရားသို့



လူဟာ အလှအပကိုနှစ်သက်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ပါတယ်။
 လူရိုင်းဘဝကနေ လူယဉ်ကျေးဘဝကို ရောက်လာတာ အလှအပကို ဖန်တီးတဲ့နေ့ကနေ စတာပဲ။ ကျောက်ခေတ်ကတည်းက အလှအပဆိုတာကို လူတွေ ဖန်တီးခဲ့ကြတယ်။ လူသားနဲ့ အလှအပကို ခွဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။
 အဝတ်အစားကို လှအောင် ဖန်တီးတယ်။ နေအိမ်ကို လှအောင် ဖန်တီးတယ်။ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေကိုလည်း လှအောင် တန်ဆာ ဆင်တယ်။ လှအောင်လုပ်ဖို့ အချိန်ကုန်ခံတယ်။ ငွေကြေးအများကြီး အကုန်အကျခံကြတယ်။ တတ်နိုင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် ပိုပြီးလှအောင် လုပ်တယ်။

အလှအပနဲ့ လုံးလုံးကင်းကွာပြီး နေနိုင်တဲ့လူကို မတွေ့ဖူးသေးဘူး။
 လူသားထဲက လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဘုန်းကြီးလည်း လှတာကို နှစ်သက်ပါတယ်။ အနုပညာကို မြတ်နိုးပါတယ်။ လှတာကို ရှာရင်းနဲ့ပဲ တရားကိုတွေ့တော့ ဒါဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးအလှပဲလို့ ခံစားရပါတယ်။
 စိတ်ရဲ့အလှဟာ အဆင့်မြင့်တယ်။ အမှန်တရားဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့အလှ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထား သန့်ရှင်းလှပလေ အမှန်တရားကို သိဖို့ လွယ်လေပဲ။

လှတာကို ခံစားနေတဲ့အခါ အသက်ဝင်နေတယ်

ဘုန်းကြီး အသက် ဆယ်နှစ်နှစ်အရွယ်လောက်ကစပြီး စာပေ ကဗျာ ဝိတ ပန်းချီ အနုပညာတွေကို စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ တောတောင်ရေမြေ သဘာဝအလှကိုလည်း စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ စာအုပ် မျက်နှာဖုံးပုံ တွေကို ကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

အလှအပအကြောင်းကို ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက စဉ်းစားတယ်။ အခုလည်း စဉ်းစားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုအချိန်အထိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မသိသေးဘူး။

What is Beauty? အလှတရားဆိုတာ ဘာလဲ?

Beauty is the experience that gives us a sense of joy and a sense of peace simultaneously.

အလှတရားဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို ရွှင်လန်းမှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့ ခံစားမှု နှစ်မျိုးကို တစ်ပြိုင်နက် ပေးနိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံပါ။

စိတ်ကို ပူလောင်စေတယ်၊ ဆင်းရဲစေတယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ အလှတရား မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် တစ်ခုခုကိုမြင်ရလို့ စိတ်ဆင်းရဲသွားတယ် ဆိုရင် ကိုယ်မြင်ရတဲ့အရာဟာ အလှတရားမဟုတ်ဘူးလို့ နားလည်ပါ။

Beauty is serene and at the same time exhilarating; it increases one's sense of being alive.

အလှတရားဟာ ငြိမ်သက်အေးချမ်းမှု ရှိတယ်။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ စိတ်ကိုရွှင်လန်းစေတယ်။ ရွှင်မြူးစေတယ်။ ပြီးတော့ အသက် ရှင်သန်နေတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကိုလည်း ပိုပြီး အားကောင်းစေတယ်။

လှတာကို ခံစားနေရတဲ့အခါ ပိုပြီးအသက်ဝင်နေတယ်။ အထူးသဖြင့် တရားအလှကို ခံစားနေရတဲ့အခါမှာ အသက်ဝင်နေတယ်။ အားပြည့်နေတယ်။

Beauty gives us not only a feeling of wonder; it imparts to us at the same moment a timelessness, a repose- which is why we speak of beauty as eternal.

အလှတရားဟာ အံ့သြတဲ့ ခံစားမှုကို ပေးရုံမကပါဘူး။ တစ်ချိန်ထဲမှာပဲ အချိန်ကာလကို လွန်မြောက်သွားတဲ့ ခံစားမှုကိုပါ ပေးတယ်။ စိတ်ကိုလည်း အနားပေးလိုက်တယ်။ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းလည်း ငြိမ်းချမ်းစေတယ်။

အလှတရားကို တကယ် ခံစားနေရတဲ့အချိန်မှာ အတွေးတွေ ရပ်သွား တယ်။ အဲဒါကြောင့် အလှတရားဟာ အချိန်ကာလကို လွန်မြောက်နေတဲ့တရားလို့ ပြောကြပါတယ်။

အမှန်တရားကို သိတဲ့အချိန်မှာ အတွေးမရှိဘူး။ အမှန်တရားကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် အကြောင်း တွေးနေတာ မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အမှန်တရားဟာ အချိန်ကာလကို လွန်မြောက်သွားတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

Beauty is a mystery which enchants us.

အလှတရားဟာ စိတ်ကို ညှို့နှိုင်းစွမ်းရှိတဲ့- စကားလုံးတွေနဲ့ ပြောပြလို့ မရတဲ့- အရာဖြစ်ပါတယ်။

အလှအပ အကြောင်း ပြောသင့် မပြောသင့်

ဒါကြောင့် အလှအပဆိုတာ အင်မတန် သိမ်မွေ့နက်နဲတယ်။ (beauty) အလှအပ အကြောင်း ပြောမယ်လို့ စိတ်ကူးတော့ ပြောသင့် မပြောသင့် စဉ်းစားနေရပြန်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လူတွေက ဘုန်းကြီးကို တရားအားထုတ်တဲ့ ဘုန်းကြီးလို့ သိထားတယ်။ လူတွေကိုလည်း ဇာရား အားထုတ်ဖို့ ပြောပြနေတဲ့ ဘုန်းကြီးလို့ ဒီလို မြင်ထားတယ်။ ဘုန်းကြီး



အနုပညာ ဝါသနာပါတယ် ဆိုတာကို မသိကြဘူး။

အဲဒီတော့ အလှအပအကြောင်းပြောရင် 'တရားအားထုတ်ဖို့ပြောတဲ့ ဘုန်းကြီးက အလှအပအကြောင်း ဘာကြောင့် ပြောနေတာလဲ' လို့ တွေးကြ လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီအလှအပအကြောင်း မပြောတော့ဘူး။ မရေးတော့ဘူးလို့ အကြိမ်ကြိမ်တွေးမိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်ကြီးလာလေလေ အလှအပရဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့မှုကို ပိုပြီးခံစားရလေလေ ဖြစ်လာလို့ ဒီ အလှအပ အကြောင်းကို ပြောချင်စိတ် မကြာခဏ ဖြစ်ပြန်တယ်။

အလှအပနဲ့ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ တရား အားထုတ်တာရဲ့ သဘာဝနဲ့အလှကို ခံစားမိလာတော့ တရားနဲ့အလှ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်လာတယ်။ တရားဟာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေတယ်။ တည်ငြိမ်စေတယ်။ အေးချမ်းစေတယ်။ ရွှင်လန်းစေတယ်။ ကောင်းတာ မှန်သမျှဟာ လှတာတွေပဲ။ အဲဒါကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

အဲဒီစေတနာရဲ့ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် ပြောရ အင်မတန်ခက်တဲ့ အလှအပအကြောင်းကို ကြိုးစားပြီး ပြောတာပါ။

လူငယ်လေးတွေကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

Ethic follows beauty.

ကိုယ်ကျင့်တရားက အလှတရားနောက်ကနေ ကပ်ပြီးလိုက်တယ်။ စိတ်ထားလှရင် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိမယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားနေတာ၊ အလှအပ အကြောင်းကိုပဲ တရားအားထုတ်တာနဲ့ တွဲမိအောင် ဘယ်လိုလုပ် ပြောရမလဲ။ အထူးသဖြင့် လူငယ်လေးတွေကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။



လူငယ်တွေက အလှအပကို ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ အသက်နည်းနည်း ကြီးလာရင် အလှအပကို စိတ်ဝင်စားမှု နည်းသွားတတ်တယ်။

ဘုန်းကြီးကတော့ အသက်ကြီးလာလေလေ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ အလှအပမျိုးကို စိတ်ဝင်စား လာလေလေပဲ။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ဆိုတာ အလှအပတစ်မျိုး

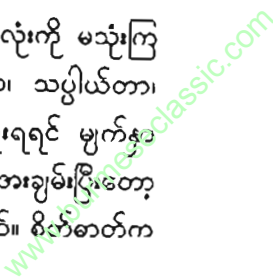
မေးခွန်းလေးတစ်ခု မေးလိုက်မယ်။ “ဒီပရိသတ်ထဲမှာ လှတာကို မကြိုက်တဲ့လူ ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသလဲ။”

“မရှိပါ ဘုရား။” တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးလား။ တပည့်တော်တော့ လှတာဆို သိပ်မုန်းတာပဲ။ ကြည့်ကို မကြည့်ချင်ဘူးဆိုတဲ့သူ ရှိသလား။ မရှိဘူး-နော်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကော မလှချင်တဲ့လူ ရှိသလား။ “မရှိပါဘူး ဘုရား။” မရှိဘူး။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းနေသူတိုင်း အလှအပကို တန်ဖိုးထားပါသေး။

No one can do without beauty entirely.

အလှအပနဲ့ လုံးလုံးကင်းပြီး နေနိုင်တဲ့သူ မရှိပါဘူး။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့သူတချို့တော့ လှတာကို မုန်းတာ ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်က ရုပ်ရည် မလှရင် ရုပ်ရည်လှတဲ့သူကို မုန်းတယ်။ မနာလိုစိတ်ကြောင့် မုန်းတာပါ။

ရဟန်းတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင်တော့ လှတယ်ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မသုံးကြ ဘူး။ ဘုန်းကြီးတွေလည်း ကျက်သရေရှိတာ၊ ခန့်ညားတာ၊ သပ္ပာယ်တာ၊ ကြိုက်တာပဲ။ ဘုန်းကြီးတို့ကိုယ်တိုင် ဆရာတော်တချို့ကို ပူးရရင် မျက်နှာ မြင်ရတာနဲ့ကို စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ။ မျက်နှာတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ ကြည့်လင်နေတယ်။ စိတ်ထားက နူးညံ့ပြီးတော့ ခိုင်ခန့်နေတယ်။ စိတ်ဓာတ်က



လွတ်လပ်နေတယ်။ မျက်နှာမှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ပေါ်နေတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ လှပတဲ့ သဘောတစ်မျိုးပဲ။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ မျက်နှာကို မြင်ရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ရိုးသားဖြူစင်တဲ့မျက်နှာကို မြင်ရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်လို့လှတယ်။

စိတ်လွတ်လပ်နေတာ အလှအပတစ်မျိုး

ငယ်ငယ်တုံးက ဘုန်းကြီးက ဘာသာတရားအကြောင်း သိပ်မသိပါဘူး။ ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကနေခဲ့တာ စိန်ပက်ထရစ်ကျောင်း၊ ခရစ်ယာန်သာသနာပြု ကျောင်း။ အဲဒီကျောင်းနဲ့ လမ်းပဲခြားတယ်။ ဟိုဘက်မှာ မွန်ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ကျောင်း ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း နာမည်က “ဇွဲဂလာကျောင်း” တဲ့။

အဲဒီကျောင်းဟာ ရှေးကျောင်းကြီး။ သစ်ပင်ကြီးတွေနဲ့ အံ့ဆိုင်ပြီး နေတယ်။ ပိန္နဲပင်ကြီးတွေ၊ သရက်ပင်ကြီးတွေ၊ ညောင်ပင်ကြီးတွေ၊ သပန်းပင်တွေ၊ အုန်းပင်တွေ၊ ဇောင်းယားပင်တွေ၊ ငှက်ပျောပင်တွေ အပင်မျိုးစုံပဲ။

သစ်ပင်ကြီးတွေဟာ သိပ်လှတယ်။ တချို့သစ်ပင်ကြီးတွေဟာ ဘုန်းကြီးထက် အသက်ကြီးတယ်။ အသက်ကြီးလို့လည်း ဘုန်းကြီး စိတ်ထဲမှာ သစ်ပင်ကြီးတွေကို လေးစားတယ်။ ငါ မမွေးခင်ကတည်းက ဒီသစ်ပင်ကြီးတွေ ရှိနေတယ်။ ဒီသစ်ပင်ကြီးတွေ ရှိနေတာဟာ ငါ့အတွက် ပြည့်စုံမှုတစ်မျိုးပဲ။ သစ်ပင်မရှိရင် ငါ့လောကဟာ ချို့တဲ့နေမယ်။ ငါ့လောကဟာ မပြည့်စုံဘူး။

တချို့ ဘာသာတွေမှာ သစ်ပင်ကြီးတွေကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ကိုးကွယ် ကြတယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ ဘုန်းကြီး စိတ်ထဲမှာတော့ ကိုယ့်ထက် အသက် အများကြီး ကြီးတဲ့ အပင်ကြီးတွေကို တွေ့တဲ့အခါ လေးစားတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ကိုးကွယ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သစ်ပင်ကြီးတွေကို ကြည့်နေရတာနဲ့ကွဲပဲ

စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တစ်ခါတလေ သစ်ပင်ကြီးတွေက ကိုယ့်ကို တစ်ခုခု ပြောပြနေသလို ခံစားရတယ်။

အဲဒီကျောင်းထဲမှာ အေးချမ်းတယ်။ တိတ်ဆိတ်တယ်။ ကျောင်းဝိုင်း တစ်ခုလုံးဟာ သိပ်သန့်ရှင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတိုင်းဟာ စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးတဲ့နေရာ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် သန့်ရှင်းတဲ့နေရာ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ ဖြစ်ရမယ်။ တည်ငြိမ်မှုကို ဖော်ပြတဲ့နေရာ ဖြစ်ရမယ်။

ကျောင်းဝိုင်းထဲကို ရောက်လာတဲ့လူရဲ့ စိတ်မှာ အပြင်လောကနဲ့ မတူတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးကို ပေးနိုင်ရမယ်။ အပြင်လောကနဲ့ ကျောင်းနဲ့ ဘာမှမထူးရင် ကျောင်းကို လာရကျိုး မနပ်ဘူး။ အပြင်လောကဟာ ရှုပ်ထွေးတယ်။ ကျောင်းဟာ ရှင်းတယ်။ အပြင်လောကဟာ ဆူညံတယ်။ ကျောင်းဟာ တိတ်ဆိတ်တယ်။ အပြင်လောကမှာ စိတ်မအေးချမ်းကြဘူး။ ကျောင်းမှာ စိတ်အေးချမ်းတယ်။ အပြင်လောကမှာ လောဘက ကြီးစိုးတယ်။ ကျောင်းမှာ အလောဘ၊ ရောင့်ရဲမှု၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ပညာ ကြီးစိုးတယ်။

အဲဒီ ဇွဲဂလာကျောင်းမှာနေတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်းသား တစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးနေတဲ့ စိန်ပက်ထရစ်ကျောင်းမှာ ကျောင်းတက်တယ်။ ဘုန်းကြီးနဲ့ အတန်းအတူတူ။ သူ့နာမည်က မောင်တင်ရွှေ တဲ့။

နေ့လည် ကျောင်းခဏဆင်းရင် ဘုန်းကြီးက ဘုန်းကြီးကျောင်းဘက်ကို ကူးသွားပြီးတော့ အဲဒီမှာပဲ အေးအေးဆေးဆေး နားတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း အဲဒီမှာပဲ စားတယ်။ ဘုန်းကြီးတွေ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးလို့ပြီးရင် ဘုန်းကြီးကျောင်းသား မောင်တင်ရွှေနဲ့အတူတူ အဲဒီမှာပဲ ထမင်းစားလိုက်တာပဲ။ တစ်ခါတလေ အဲဒီမှာပဲ စာကျက်တယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာ ကျောက်သင်ဘုန်း ကြီးကြီးတွေ ရှိတယ်။ တစ်တောင်လောက်ရှိတယ်။ အဲဒီကျောက်သင်ဘုန်းမှာ သင်္ချာ ထွက်တယ်။

အဲဒီကျောင်းက ဆရာတော်ကြီးတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် တည်ငြိမ်

အေးချမ်းနေတာကို တွေ့ရတယ်။ လွတ်လပ်နေတယ်။ နူးညံ့တယ်၊ မေတ္တာ ကရုဏာ ကြီးမားတာကို တွေ့ရတယ်။

ဘုန်းကြီးက ဆရာတော်တွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး မပြောတတ်ဘူး။ မပြောတတ်တော့ ဆရာတော်ကြီးတွေဆီ မသွားဘူး။ ကျောင်းထဲဝင်ပြီးရင် ဆရာတော်ကြီးတွေနဲ့ ဝေးတဲ့နေရာကို သွားနေတာ။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ ဆရာတော်ကြီးတွေဟာ ဘုန်းကြီးဝင်လာရင် သူတို့ မြင်တယ်။ မြင်တော့ ကျောင်းသား မောင်တင်ရွှေကို “တင်ရွှေ ဟိုကလေးကို သေသေချာချာ ကျွေးလိုက်” အဲဒီလို မှာတယ်။ အဲဒီတော့ “ငါ့ကို အာရုံစိုက်လိုက်တယ်။ မြင်လိုက်တယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားစေချင်တယ်။” သူတို့ရဲ့ မေတ္တာဟာ ပြောပုံဆိုပုံ အမူအရာမှာ ပေါ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လှပတဲ့အမူအရာဆိုတာ ရှိတယ်။

မျက်နှာတော် တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီးတော့ စိတ်လွတ်လပ်နေတာကိုက တစ်မျိုး၊ လှနေတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ တည်ငြိမ်တယ်။ ရောင့်ရဲမှုရှိလို့ တည်ငြိမ်မှုရှိတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်၊ လွတ်လပ်နေတယ်။ မေတ္တာကရုဏာနဲ့ ပြည့်နေတယ်၊ နူးညံ့နေတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ (qualities) အသိဉာဏ်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေကို အဲဒီဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ မျက်နှာမှာ မြင်နေရတယ်။ အဲဒီတော့ ဆရာတော်ကြီးတွေရဲ့ မျက်နှာတော်ကို မြင်ရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာစေလို့လည်း ကျက်သရေရှိတယ်။ ကျက်သရေ ရှိလို့ လှပတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်မှုပေါ်နေတဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်လို့ မဝနိုင်ဘူး။

တချို့ ပန်းချီဆရာတွေ အဖိုးအို၊ အဖွားအိုတွေရဲ့ ပုံတွေကို ပန်းချီ ဆွဲထားတာ တွေ့တယ်။ တွေ့ဖူးလား။ တွေ့ဖူးတယ်-နော်။ အဖိုးအို

အဖွားအိုတွေရဲ့ မျက်နှာမှာ အတွန်းတွေ၊ အမြောင်းတွေနဲ့ သွားတွေတောင် သိပ်မရှိတော့ဘူး။ ဆံပင်တွေလည်း ဖြူနေတာ ဘာဖြစ်လို့ ပန်းချီဆွဲသလဲ။ အဲဒီမျက်နှာမှာ အလှအပတစ်မျိုး ရှိနေလို့ပေါ့ - နော်။

*As a white candle in a holy place,
so is the beauty of an aged face.*

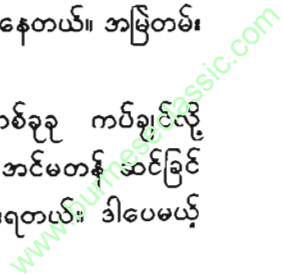
Joseph Campbell

အသက်ကြီးရင့်တဲ့သူရဲ့ (တည်ငြိမ် အေးဆေးတဲ့) မျက်နှာအလှဟာ မြင့်မြတ်တဲ့ နေရာ (ဘုရားခန်း)မှာ ထွန်းထားတဲ့ အပြုရောင်ဖယောင်းတိုင်ကြီး လို့ပဲ။

တချို့ အသက်ကြီးကြီး၊ ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီးတွေရဲ့ မျက်နှာကို ကြည့်လိုက်ရင် သူတို့ရဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ နူးညံ့မှု မြင်ရတယ်။ အသက်ကြီးပြီး ဘဝအတွေ့အကြုံတွေကြောင့် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်ကို သူတို့မျက်နှာမှာ မြင်ရတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်နူးညံ့မှုဟာ မျက်နှာမှာ ပေါ်နေတယ်။ ကြည့်တတ်ရင် ကြည့်လို့ မဝနိုင်ဘူး။

ဒီနားမှာလည်း ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒကာကြီးကော ဒကာမကြီးကော နှစ်ယောက်စလုံး ပိန်ပိန်၊ သွားတွေ သိပ်မရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီဒကာမကြီး ပြုံးလိုက်ရင် သိပ်ချစ်စရာကောင်းတာပဲ။ သူ့မျက်နှာမှာ အမြဲနူးညံ့တဲ့သဘော ပေါ်နေတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ သဘောဟာ ပေါ်နေတယ်။ လူတိုင်းအပေါ်မှာ နူးနူးညံ့ညံ့နဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ဆက်ဆံတာကို တွေ့ရတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေလည်း အမြဲတမ်းလုပ်နေတယ်။ အမြဲတမ်း ဆွမ်းလောင်းတယ်။

ဘုန်းကြီး သူတို့အိမ်ရှေ့ ရောက်သွားရင် တစ်ခုခု ကပ်ချင်လို့ အထဲကြွဖို့ ပင့်တယ်။ ဘုန်းကြီးက အစားအသောက် အင်မတန် ဆင်ခြင် နေရတာမို့လို့ သူ့အချိန်နဲ့သူ စားသင့်သလောက်ဘဲ စားရတယ်။ ဒါပေမယ့်



လမ်းလျှောက်ရင်း သွားပြီးတော့ သူတို့နဲ့ စကားလေး နှစ်ခွန်း၊ သုံးခွန်းလောက် ဖြစ်ဖြစ် ပြောလိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့မျက်နှာမှာ နူးညံ့တဲ့သဘော အေးချမ်းတဲ့ သဘော ပေါ်နေတယ်။ ရောင့်ရဲတဲ့သဘောလည်း ပေါ်တယ်။ သည်းခံနိုင်တဲ့ သဘော၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သဘောလည်း မျက်နှာမှာပေါ်နေတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီး မြင်ချင်တယ်။

ဟိုဖက်ခြံမှာ သားလေးတစ်ယောက် သမီးလေးတစ်ယောက် ငယ်ငယ် လေးတွေ ရှိတယ်။ အသက်၅နှစ် ၆နှစ်အရွယ်လောက် ရှိတယ်။ သူတို့ မျက်နှာလေးတွေ ကြည့်လို့ မဝနိုင်လောက်အောင် လှတယ်။ နူးညံ့တဲ့သဘော ရှိတယ်။ အပြစ်ကင်းနေတဲ့ သဘောလေးတွေ မျက်နှာမှာ မြင်နေရတယ်။ ပူပင်သောက မရှိတဲ့သဘောတွေ မျက်နှာမှာ မြင်နေရတယ်။ လွတ်လပ် နေတယ်။ သူတို့စိတ်က အမြဲတမ်း ပျော်နေတယ်။ သူတို့ကို ကြည့်လို့ မဝနိုင်ဘူး။ ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ၊ လှလိုက်တာ။

အလှတရားကိုခံစားတတ်မှ လူပီသမယ် ။

သွားလေရာမှာ အလှအပတွေကို ရှာရှာကြည့်နေပါတယ်။
 “အလှအပကို မမြင်ရ မခံစားရတဲ့နေ့ဟာ ခြောက်သွေ့တဲ့နေ့ပဲ။”
 Today, explore ways to see your world differently. Let your eyes drink in the beauty that surrounds you.
 ဒီနေ့ ကိုယ့်လောက ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီးကို မြင်နေကျ မဟုတ်တဲ့ ထူးတဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်နိုင်အောင် နည်းလမ်းသစ်တွေကို ရှာပါ။ သင့်မျက်စိတွေကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ အလှအပတွေ တဝကြီး သောက်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။
 "No issue is so relevant to our inner life and at the same time so illusive as beauty."

အလှအပလောက် လူတွေရဲ့ အတွင်းဘဝ(စိတ်)အတွက် အရေးပါတာ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအလှအပဟာ မိအောင် ကိုင်ရပမ်းရတာ အင်မတန် ခက်တယ်။ အလှအပ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်။

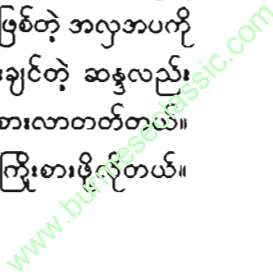
လူတွေရဲ့ (inner life) “အတွင်းဘဝ၊” လူတွေရဲ့ စိတ်၊ လူတွေရဲ့ အသိဉာဏ်အတွက် ဒီအလှအပလောက် အရေးပါတာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအလှအပဟာ တိတိကျကျ ပြောပြဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ မိအောင် ကိုင်ရ ပမ်းရတာ အင်မတန် ခက်တယ်။

ခက်တယ်လို့ ပြောပေမယ့်လည်း လေ့လာလိုက်ရင် သိပ်မခက်ပါဘူး။ နည်းနည်းလေး သင်ပေးလိုက်ရင် တတ်သွားတာပဲ။ သိသွားတာပဲ။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ အလှအပကို ခံစားတတ်တာဟာ လူသဘာဝပဲ။ ကလေးတွေတောင် လှတာနဲ့ မလှတာကို သိတယ်။

စိတ်ဓာတ်ပွဲဖြူမှုအတွက် အလှအပဟာ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကိုတော့ လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ အလှအပကိုခံစားတတ်မှ လူပီသမယ်။ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့အလှအပကို ခံစားတတ်လာရင် ပိုပြီး လူ ပီသလာမယ်။

စိတ်ဓာတ် အဆင့်မြင့်လာလေ ဉာဏ်ပညာ အဆင့်မြင့်လာလေ အလှအပကို ပိုပြီး မြင်တတ် ခံစားတတ်လေပဲ။

အလှအပဟာ(higher need) အဆင့်မြင့်တဲ့လိုအပ်ချက် ဖြစ်တယ်။ (basic need) အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံ လာတာနဲ့အမျှ (higher need) အဆင့်မြင့်တဲ့ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တဲ့ အလှအပကို ပြင်းပြင်းပြပြ တောင့်တလာတယ်။ အလှအပကို ဖန်တီးချင်တဲ့ ဆန္ဒလည်း ပြင်းပြလာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုလည်း လှအောင် ကြိုးစားလာတတ်တယ်။
 ဒါကြောင့် အလှအပကို နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ ခံစားတတ်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်-နော်။



သန်ရှင်းအောင်မှ မနေတတ်ရင် ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်လို့ ပြောမလား။

အလှအပဟာ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ဘယ်လို ငွှမ်းမိုးနေသလဲ။ အဲဒါကို သိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

အလှအပက ငွှမ်းမိုးတယ်ဆိုတော့ အလှအပနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ဘာလဲ။ အရပ်ဆိုတာ၊ အကျည်းတန်တာ၊ ကြည့်လို့မကောင်းတာ၊ မြင်လို့ မကောင်းတာ၊ ကြားလို့မကောင်းတာ အဲဒါကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို ငွှမ်းမိုး နေတာဘဲ။

“ The danger that blindness to the beauty entails are great. ”

အလှအပကို မမြင်တတ် မခံစားတတ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ်ဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်တယ်။

အခု မြို့ကြီးတွေမှာ ကြည့်လို့ မကောင်းတာတွေ တဖြည်းဖြည်း များလာပြီ။ အလွန်အလွန် ကြည့်လို့မကောင်းတာ တစ်ခု နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ရတယ်။ သွားလေရာမှာ တွေ့ရတယ်။ “ ဘာလဲ ”။

“ အမှိုက်တွေပါဘုရား။ ” “ အဲဒါမှန်တယ် ” အင်မတန် ကြည့်ရဆိုးတဲ့ အရာတွေ၊ အင်မတန်လည်း ရှက်စရာ ကောင်းတယ်။ ရာဘာနဲ့ လုပ်ထားတဲ့ ပြောလို့မကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတစ်မျိုးကို နေရာတိုင်းမှာ စည်းကမ်းမဲ့ ပစ်ထားတာ တွေ့ရတယ်။ ကွမ်းဝါ၊ ပြီးထွေးထားတာလည်း နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ရတယ်။ ပလပ်စတစ်အိတ်တွေ အမျိုးမျိုး လမ်းပေါ်မှာ တွေ့ရတယ်။

ဘုန်းကြီး တခြားနိုင်ငံတွေကိုလည်း မကြာခဏ သွားပါတယ်။ တချို့ နိုင်ငံတွေမှာ မြို့ကြီးပြကြီးတွေ အင်မတန် သန်ရှင်းတာ တွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်နိုင်ငံအကြောင်း ကိုယ် ပြောရတာ မှန်တာကို ပြောတာပေမယ့် အမှန်တွေ သိပ်မပြောချင်ဘူး။ မပြောချင်ပေမယ့်လည်း ပြောရအုံးမှာပဲ။

ဘုန်းကြီး မနက်ပိုင်းမှာ လမ်းလျှောက်သွားတော့ လမ်းဘေးမှာ အမှိုက်တွေဟာ ခြေလှမ်း လှမ်းလို့တောင် မလွတ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်နေတာ တွေ့တယ်။ အမှိုက်ပုံတွေ အနံ့အသက် အင်မတန်ဆိုးတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လူတွေ အမှိုက်ကို စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ ပစ်ကြသလဲ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ညစ်ပတ်သွားမယ်၊ ကြည့်ရဆိုးမယ် ဆိုတာကို သူတို့ မစဉ်းစားဘူး။

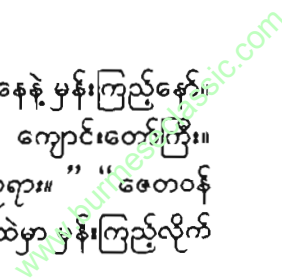
လမ်းမှာသွားနေရင်းနဲ့ လူတချို့ အမှိုက်ကို ပစ်ချလိုက်တာ တွေ့တယ်။ ဟာ... ဒီလူဟာ တစ်ချက်မှ မစဉ်းစားပါလား။ ဒီအမှိုက်လေးကို ငါ သိမ်းထားမယ်။ ပစ်သင့်တဲ့နေရာတွေရင် စနစ်တကျ ပစ်မယ်လို့ မစဉ်းစား ပါလား။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပညာရေးထဲမှာ အမှိုက်ကို တွေ့ကရာ နေရာမှာ မပစ်ရဘူး ဆိုတာကို မသင်ပေးလိုက်လို့ဘဲ။ မိဘတွေလည်း မသင်ပေးလိုက်ဘူး။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေလည်း မသင်ပေးလိုက်ဘူး။ ဒါဟာ ပညာရေးရဲ့ ချို့တဲ့မှုတစ်ခုပဲ။ အဲဒီတော့... ညစ်ပတ်အောင် မလုပ် ရဘူး ဆိုတာကို မသင်ပေးတဲ့ပညာရေးဟာ တော်တော်ချို့တဲ့တဲ့ ပညာရေးပဲ။

သန်ရှင်းအောင်မှ မနေတတ်ဘူးဆိုရင် ပညာတတ်လို့ ခေါ်မလား။ “ မခေါ်နိုင်ပါဘူး ဘုရား။ ” သန်ရှင်းအောင်မှ မနေတတ်ရင် ယဉ်ကျေးမှု အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်လို့ ပြောမလား။ “ မပြောနိုင်ပါဘူး ဘုရား။ ”

အလွန်အသန်ကြိုက်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားပါ။

တွေးမိတာနဲ့ပဲ ပြောလိုက်အုံးမယ်။ စိတ်မှန်အနေနဲ့ မှန်းကြည့်နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူခဲ့တဲ့ ကျောင်းတော်ကြီး။ ဘယ်ကျောင်းလဲ။ “ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီးပါ ဘုရား။ ” “ ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကြီးမှာ အမှိုက်တွေ ရှုပ်နေတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ မှန်းကြည့်လိုက်



ဝမ်းပါ။ ” “ကြည့်လို့ ရသလား။ ” “မရပါဘူးဘုရား။ ” မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ တွေးတယ်... နော်။ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကြီးထဲမှာ အပျိုကလေးတယောက်ဆိုတာ စိတ်ကူးနဲ့ တောင် မှန်းကြည့်လို့ မရဘူး။ အဲဒါဟာ မဖြစ်နိုင်တာပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ အလွန်အလွန် သန့်ရှင်းတာကို ကြိုက်တာ နော်။

ရဟန်းတွေရဲ့ ဝိနည်းတော်ထဲမှာ သန့်ရှင်းရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဝိနည်း သိက္ခာပုဒ်တွေဟာ အင်မတန်များပါတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး သန့်ရှင်းနေဖို့ ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ ဆံပင်ကအစ ပါတယ်။ သွားတွေကို တံပူနဲ့ တိုက်ဖို့ ဆိုတာတွေ ပါတယ်။

အစားအသောက်အနေအထိုင် သန့်ရှင်းဖို့ ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက အများကြီး ဟောခဲ့တယ်။ သင်္ကန်း၊ လျှော်တာနဲ့ ပတ်သက်လို့ သန့်ရှင်းဖို့ ဆိုတာတွေ ပါတယ်။ သပိတ်ဆေးတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သန့်ရှင်းဖို့ အတိအကျပါတယ်။ မပြောင်ရင် အပြစ်ရှိတယ်။

နေတဲ့ထိုင်တဲ့ ကျောင်းမှာ မသန့်ရှင်းရင် အပြစ်ရှိတယ်။ သေနာသန ဝတ်ကို မလုပ်မနေရ။ သေနာသန ဆိုတာ နေထိုင်တဲ့ နေရာကို ပြောတာ။ ဝတ် ဆိုတာ ဝတ္တရား။ သေနာသန ဝတ်ကို မပြုရင် အပြစ်ရှိတယ်။ အဲဒီလိုရဟန်း တရားအားထုတ်ရင် တရားထူး မရဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အဆင်ပြေချင်ရင် လုပ်ရမဲ့ ဝည်းကမ်းထဲမှာ သန့်ရှင်းရေးဆိုတာ ပါနေတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လောက် အထိတောင် ပါသလဲ သိလား။ ဝမ်းချုပ်နေရင် အထဲမှာ မသန့်ရှင်းဘူး။ ဝမ်းနှုတ်ဆေး စားတဲ့။ အဲဒီလောက်အထိတောင် ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ တပည့်တွေအားလုံးကို အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ဘယ်။ ဒါကြောင့် ရုပ်ပိုင်းသန့်ရှင်းဖို့ စိတ်ပိုင်းသန့်ရှင်းဖို့ကို အသေးစိပ်ဟောခဲ့တယ်။

ဘုန်းကြီးက တွေးကြည့်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ပြီးတော့ သန့်သန့် ရှင်းရှင်း မနေတတ်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တပည့်ကောင်း သိပ်မပီသသေးဘူး။ နာမည်ပဲ ခံထားတာ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို ပြောရင် လက်ခံနိုင်မလား။ “လက်ခံနိုင်ပါတယ် ဘုရား။ ” လက်ခံနိုင်တယ်-နော်။

အလွန်အသန့်ကြိုက်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားပါ။ မြတ်စွာဘုရား သင်္ကန်းတွေ ညစ်ပတ်ပြီးတော့ ဆံပင်ကလဲ ညစ်ပတ်ပွနေတယ် ဆိုပါတော့နော်။ မပြောကောင်း ပြောကောင်း၊ မကောင်းတာ မပြောချင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရား ရေလည်း မချိုးဘူး ဆိုပါတော့ မှန်းကြည့်လို့ ရမလား။ “မရပါဘူးဘုရား။ ” လုံးဝ မှန်းကြည့်လို့တောင် မရဘူး။ မြတ်စွာဘုရားလို့ မှန်းကြည့်လိုက်ရင် သန့်ရှင်းနေတာပဲ။ အဲ...ဒို့ဘုရားဟာ အင်မတန် သန့်ရှင်းတဲ့ ဘုရားပါ။

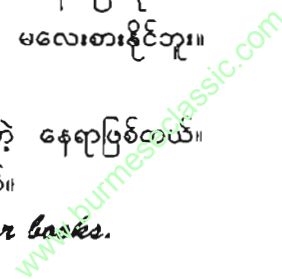
‘သိပ်သန့်ရှင်းတာပဲ’ လို့ ချီးမွမ်းခံရတာကို ပိုကြိုက်ပါတယ် ။

သန့်ရှင်းမှုနဲ့ လှပမှုဟာ တွဲနေပါတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့အရာဟာ မလှတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ သန့်ရှင်းမှုဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတယ်။ သန့်ရှင်းတာကို မြင်ရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။

မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာကို ရောက်သွားရင် ကြာကြာ မနေချင်ဘူး။ မြန်မြန် ပြန်ချင်တယ်။ အနံ့အသက် မကောင်းတဲ့နေရာဆိုရင် ပိုဆိုးတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့သူ ကိုယ်နဲ့နဲ့တဲ့သူနဲ့ စကားပြောရရင် ဝေးဝေးကနေ ပြောရတယ်။ ရုပ်ရည် ဘယ်လောက်ချောချော မသန့်ရှင်းတဲ့သူကို မလေးစားနိုင်ဘူး။ မချစ်နိုင်ဘူး။

မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ နေရာဖြစ်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ သူဟာလည်း ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

A clean and well lighted place for business.



သန့်ရှင်း၍ အလင်းရောင် ကောင်းစွာပေးထားသော စာအုပ်များ အတွက် နေရာ။ (ဒီစာပိုဒ်ကို အမေရိကန်နိုင်ငံက စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ တွေ့ခဲ့တယ်။)

စိတ်ဟာလည်း ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ်။ စိတ်ဟာ သန့်ရှင်း၍ လင်းနေသော နေရာ ဖြစ်ရမယ်။ သတိရှိနေရင် သန့်ရှင်းပြီး လင်းနေမယ်။

သန့်ရှင်းမှု၊ လှပမှုကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူတွေ များလာရင် ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။ နေရာတိုင်းဟာ မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာတွေ ဖြစ်ကုန်မယ်... နော်။ မသန့်ရှင်းရင် ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်မယ်။ ရောဂါဘယတွေ အများကြီး ဖြစ်မယ်။ စိတ်လည်း မကြည်ဘူး။ အသိဉာဏ်လည်း မထွက်တော့ဘူး။

သန့်ရှင်းမှုနဲ့အသိဉာဏ် ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးချင်ရင် သန့်ရှင်းမှုကို အလေးထားရမယ်။

"You are so beautiful." 'သိပ်လှတာပဲ' လို့ ချီးမွမ်းတာကို ခံရတာထက် "You are so clean." 'သိပ်သန့်ရှင်းတာပဲ' လို့ ချီးမွမ်းတာကို ခံရတာကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။

သဘာဝတရားနဲ့ ငါနဲ့ဟာ ခွဲလို့ မရဘူး။

သဘာဝကို ရက်ရက်စက်စက် ပျက်ဆီးနေကြတာ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သဘာဝတရားရဲ့အလှကို မမြင်တတ်လို့၊ မခံစားတတ်လို့ပါ။

ဘုန်းကြီး ဟောဒီနားက သရက်ပင် ရွက်စုတွေ ထွက်ပြီးတော့ စိမ်းစို နေတာကို အပေါ်ထပ် ဝရံတာဘက်ကနေ ထွက်ပြီးတော့ ခဏ၊ခဏ ကြည့်တယ်။ အပင်လေး စိမ်းနေတာကို မြင်ရတာကိုက စိတ်ကို ကြည်လင် စေတယ်။ စိတ်ရဲ့လိုအပ်ချက်တစ်ခုကို ရလိုက်သလိုပဲ။ ဥပမာ- ရေငတ်နေတာ ရေအေးအေးလေးတစ်ခွက် သောက်လိုက်ရသလို စိမ်းပြီးတော့ နုနေတဲ့

အပင်လေးတစ်ပင်ကို ကြည့်လိုက်ရတာကိုက မျက်စေ့ကနေ အာဟာရတစ်ခုကို ရလိုက်ရသလိုပဲ။

ဒါတောင် မြက်ခင်းလေးကို စိမ်းနေအောင် မလုပ်ရသေးဘူး။ ရေ နှမြောလို့၊ ရန်ကုန်မြို့မှာ ရေရှားတယ် ဆိုတာနဲ့ ရေချွေတာ ပေးနေရတာ။ ငါပိုသုံးလိုက်ရင် လူများရတာ နည်းသွားမယ်လို့ တွေးပြီး ဘုန်းကြီး ရေကို ချွေတာနေတာ။ မိုးရွာလာရင်တော့ မြက်ခင်းလေး စိမ်းလာမယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင် ခုတ်ဖို့ဆိုရင် တော်တော် စဉ်းစားရတာ၊ အရမ်းမလုပ်ရဲဘူး။

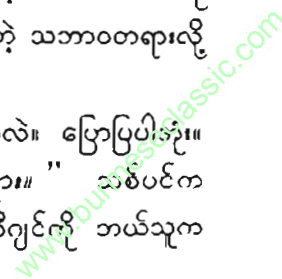
ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက သဘာဝအလှကို သိပ်ချစ်တယ်။ အားတဲ့ရက်တွေမှာ တောင်ပေါ်ကို လမ်းလျှောက်သွားတယ်။ ရှုခင်းကောင်းတဲ့ နေရာတွေမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ရှုခင်းကြည့်တယ်။ သစ်ပင်တွေ၊ မြက်ခင်းတွေ၊ ရေကန်တွေ၊ စမ်းချောင်းတွေ သိပ်လှတယ်။ တစ်ခါတလေ အဲဒီရှုခင်းတွေကို ပန်းချီဆွဲတယ်။

နေဝင်တာ၊ နေထွက်တာကို ကြည့်ချင်တယ်။ ညမှာ လထွက်ရင် လကိုကြည့်ရတာ သိပ်စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အထူးသဖြင့် လပြည့်ညနဲ့ နီးတဲ့ ညတွေမှာ မအိပ်ပဲနဲ့ လသာတဲ့ညရဲ့ အလှကို ခံစားတယ်။

သဘာဝကို မချစ်တဲ့သူ၊ တန်ဖိုးမထားတဲ့သူ၊ သဘာဝအလှကို မခံစား တတ်တဲ့သူတွေ များလာလို့ရှိရင် လောကကြီး ပျက်စီးသွားမယ်။

တချို့လူတွေက သစ်ပင်တစ်ပင် မြင်ရင် ဘာမြင်သလဲဆိုတော့ ထင်း ဘယ်လောက်ရမလဲ ဆိုတာပဲ မြင်တယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို မြင်ရင် ထင်းလို့ မမြင်ဘူး။ ငါ့အသက်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ သဘာဝတရားလို့ မြင်တယ်။

သစ်ပင်နဲ့ လူ့အသက်နဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။ ပြောပြပါအုံး။
“သစ်ပင်က အောက်ဆီဂျင်ကို ပေးပါတယ်ဘုရား။” သစ်ပင်က အောက်ဆီဂျင်ကို ထုတ်ပေးနေတယ်။ အဲဒီအောက်ဆီဂျင်ကို ဘယ်သူက



ရှုလိုက်သလဲ။ လူက ရှုတယ်။ လူက ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုဒ်ကို သစ်ပင်က ယူပြီးတော့ သုံးလိုက်ပြီးတော့ ဓာတ်ပြောင်း လိုက်ပြီးတော့ အောက်ဆီဂျင်ကို ပြန်ပေးနေတယ်။ အင်း- အဲဒီတော့ သစ်ပင်နည်းသွားရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ “အောက်ဆီဂျင် နည်းသွားမယ် ဘုရား။”

သစ်ပင်နဲ့ လူနဲ့ လက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်နေတယ်။ သူ့အကျိုးနဲ့ ကိုယ့်အကျိုး ဆက်စပ်နေတယ်။ သစ်ပင်က အပူအအေးကိုလည်း ထိန်းပေးတယ်။ သစ်ပင် မရှိရင် သိပ်ပူလာမယ်။ အဲဒီတော့ သဘာဝတရားနဲ့ ငါနဲ့ဟာ ခွဲလို့ မရဘူး။ ငါ အသက်ရှူဖို့ အောက်ဆီဂျင်ကို သစ်ပင်က ထုတ်လုပ်ပေးနေတာ။ ဒီလို နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ သစ်ပင်စိုက်ကြပါ။

ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ လှပရမယ်။

အခုခေတ်မှာ ယုတ်ယင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ အမူအရာတွေ လုပ်ကြတာ များလာတယ်။ ယုတ်ယင်းကြမ်းတမ်းတဲ့ အပြောအဆိုတွေ များလာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

အမူအရာ လှပတာလည်း ရှိတယ်။ ပြောပုံဆိုပုံ လှတာလည်း ရှိတယ်။ ပြောပုံဆိုပုံ အသံနေအသံထားကအစ လှပအောင် လေ့လာသင့်တယ်။ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးလှပမှုဟာ တန်ဖိုးထားရမယ့်အရာ ဖြစ်တယ်။

အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး ကျက်သရေရှိတဲ့ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ရှိတဲ့သူဟာ ချစ်သူခင်သူ ပိုများတယ်။

ချစ်တာကိုပေါ်ပြတဲ့ အမူအရာဟာ လှတဲ့အမူအရာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ ကြမ်းတမ်းတာဟာ မလှတဲ့အမူအရာဖြစ်တယ်။

မောက်မောက်မာမာ ပြောဆိုတာဟာ မလှတဲ့ အမူအရာဖြစ်တယ်။ အမူအရာ မလှတဲ့သူကို မဆက်ဆံချင်ဘူး။ ဆက်ဆံရင်လည်း စိတ်မချမ်းသာဘူး။

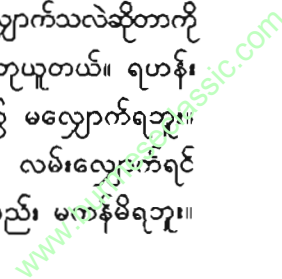
လူချစ်လူခင် ပေါ်ချင်ရင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတတ်ရမယ်။ ကိုယ်နှုတ် နှစ်ပါးလုံး ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့ လှပရမယ်။ စိတ်ထားလည်း လှရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို လမ်းလျှောက်နည်း သင်တယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ လမ်းလျှောက်ပုံကအစ လှတယ်လို့ ပြောလို့ ရတာရှိတယ်။ ဟုတ်သလား။ တချို့လမ်းလျှောက်တာကို သင်တန်းတက်တယ်လို့ ကြားဖူးတယ်။ “ဘယ်လို လူတွေလဲ” “မော်ဒယ်တွေ- Model girlတွေ- Model boy တွေပါ ဘုရား။”

ကျက်သရေရှိရှိ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ လှလှပပ လမ်းလျှောက်ဖို့ လိုတယ်...နော်။ ဘုရားဟောစီနည်းထဲမှာ ရဟန်းတွေကို လမ်းလျှောက်တာကို သင်ထားတာ ရှိတယ်။ ခြေဖျားကို ထောင်ပြီး ပနောင့်နဲ့ထောက်ပြီးတော့ လမ်းမလျှောက်ရဘူး။ ခြေဖျားထောက်ပြီးတော့လည်း မလျှောက်ရဘူး။ ပြေပြေပြစ်ပြစ်လေး ခြေပဝါးကို ချရမယ်။ မစိပ်မကျဲခြေလှမ်းကို လှမ်းရမယ်။ စိပ်လွန်းရင်လည်း ကြည့်လို့ မကောင်းဘူး။ ဣန္ဒြေ မရဘူး။ သိက္ခာမရှိဘူး။ ကျလွန်းရင်လည်း ဣန္ဒြေမရဘူး။ သိက္ခာမရှိဘူး။ ကြည့်လို့ မကောင်းဘူး။ မနှေးမမြန် လျှောက်ရမယ်။ ခုန်စွခုန်စွ မလျှောက်ရဘူး။

မြတ်စွာဘုရား လမ်းလျှောက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုလျှောက်သလဲဆိုတာကို ပါဠိစာပေထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီးတို့ အတုယူတယ်။ ရဟန်း ဆိုတာ ဒီလို လျှောက်ရတယ်။ မြောက်ကြွ၊ မြောက်ကြွ မလျှောက်ရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဟိုယမ်း၊ ဒီယမ်းနဲ့ မလျှောက်ရဘူး။ လမ်းလျှောက်ရင် ဖြန်တွေ သဲတွေလည်း မကန်မိရဘူး။ ကျောက်ခဲတွေလည်း မကန်မိရဘူး။



အဲဒီလို လမ်းလျှောက်တာက အစ ဣန္ဒြေ သိက္ခာရှိတဲ့ လမ်းလျှောက်နည်းဆိုတာ ရှိတယ်။

ဣန္ဒြေ သိက္ခာမဲ့တဲ့ လမ်းလျှောက်နည်း ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။ အကယ်၍ လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ ရှုပ်တိုက်ပြီး လျှောက်တယ် ဆိုပါတော့။ ဒရွတ်တိုက်၊ ဒရွတ်တိုက် လျှောက်တယ်ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို လျှောက်တာမြင်ရင် မြင်ရတဲ့သူစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဟာ- လမ်းလျှောက်တာတောင်မှ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါ၊ ဣန္ဒြေမရ၊ သိက္ခာမဲ့လိုက်တာ၊ ကြည်ညိုစရာ မကောင်းဘူးလို့ တွေးမယ်။ အဲဒါကြောင့် လမ်းလျှောက်တာကအစ လှလှပပလေး လျှောက်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

လောကကို လေးစားခြင်း

အဲဒီလိုပဲ အဝတ်အစားဝတ်တာ၊ ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိရှိ ဝတ်ဖို့လိုတယ်။ အပိုးတန်တာ မတန်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ခေတ်မီတာ မမီတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ တချို့ အင်မတန်ရိုးတဲ့ အဝတ်အစားလေး ဝတ်ပြီးတော့ အင်မတန် ကျက်သရေ ရှိတာ ကြည့်လို့ကောင်းတာ တွေရတယ်။

ဘုန်းကြီးက စိတ်ဝင်စားတတ်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မနေဘူး။ ဘယ်နိုင်ငံကိုရောက်ရောက် လူတွေ ဘယ်လို ဝတ်သလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ တချို့နိုင်ငံ၊ တချို့လူမျိုးတွေဟာ အဝတ်အစား ဝတ်တာ သိပ်ဣန္ဒြေရတာပဲ။ သိပ်သိက္ခာ ရှိတာပဲ။ အဲဒီလို တွေမြင်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားတယ်။ မြန်မာပြည်က ဒကာ ဒကာမတွေ၊ လူငယ်တွေ ဣန္ဒြေ သိက္ခာရှိရှိ ခန့်ခန့်ညားညား အဝတ်အစားကို ဝတ်စေချင်လိုက်တာ။ အဝတ်အစား ခန့်ခန့်ညားညား ဝတ်တတ်ရင်ပဲ အဲဒီလူမျိုးဟာ အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်။

အဝတ်အစား ကိုးယိုးကားယား ဝတ်တာဟာ ယုတ်ယင်းမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု သဘောတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ “violence” အကြမ်းဖက်မှုလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

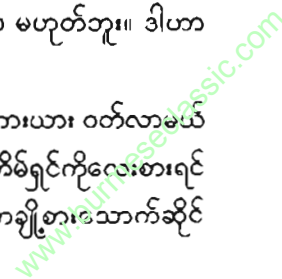
စကားအပြောအဆို ကြမ်းတမ်းတာလည်း ယုတ်ယင်းမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ နားလည်ဖို့ လိုတယ်-နော်။

‘ဗရုသဝါစာ’ ကြမ်းတမ်းသောစကားကို မပြောရဘူး။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဆင့်အတန်းကို သူပြောတဲ့စကား၊ သူသုံးတဲ့ စကားလုံးကို ကြည့်ပြီး မှန်းလို့ရတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားကို ဂုဏ်ယူပြီးပြောလာရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်ဓာတ်ပါ ကြမ်းတမ်းလာမယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို အများဆုံး လွှမ်းမိုးတယ်။

စကားကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ပြောတာလည်း ယဉ်ကျေးမှု နိမ့်တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။ လိုတာထက် ပိုပြီး အသံကျယ်နေရင် မကောင်းဘူး။ တကယ် လေးနက်တဲ့ စကားကို ပြောချင်ရင် မတိုးမကျယ်ပြောမှ လေးနက်တယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ ကြည့်မကောင်းလောက်အောင် ဆံပင်တွေ ကိုရိုကားယား လုပ်လိုက်မယ်။ အဝတ်အစားတွေလဲ ကိုရိုကားယား ကြည့် မကောင်း၊ လောက်အောင် ဝတ်လိုက်မယ်ဆိုပါတော့နော်။ အင်္ကျီတွေမှာ အပေါက်တွေနဲ့၊ ဘောင်းဘီမှာလဲ အပေါက်တွေနဲ့ ဆိုပါတော့။ လုံ့လည်ဆိုလဲ အဲဒီလိုပဲ ကိုရိုကားယား ဝတ်မယ်ဆိုပါတော့။ ပြီးတော့ လမ်းပေါ်မှာ သူ လျှောက်သွားနေတယ် ဆိုပါတော့၊ သူ ဘယ်သူ့ကို ဘာမှ မလုပ်ပေမယ့် သူဟာ လူတွေကို အကြမ်းဖက်မှု(violence) တစ်ခုခု လုပ်လိုက်ပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ သူ့ကို မြင်ရတဲ့သူတိုင်း စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါဟာ ခိုင်းပျမှု ဖော်ကားမှု တစ်မျိုးလို့ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်အိမ်ကို လာတဲ့သူဟာ အဝတ်အစားကို ကိုရိုကားယား ဝတ်လာမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူးလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။ အိမ်ရှင်ကိုလေးစားရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝတ်သွားရတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ တချို့စားသောက်ဆိုင်



တွေမှာ အဝတ်အစားကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝတ်မထားတဲ့သူကို ဆိုင်ထဲကို ဝင်ခွင့်တောင် မပေးဘူး။

လူအသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေတာ။ လူတွေကြားထဲမှာ နေတာ။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေးစားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားရင် သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ရမယ်။ ဒါမှလည်း သူများရဲ့ လေးစားမှုကို ရမယ်။ ငါ့ဟာငါ ဝတ်ချင်လို့ ဝတ်တာပဲလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ ငါ့ဟာငါ ဝတ်ချင်သလို ဝတ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်မှာ သွားနေရင် ကောင်းမလဲ။ လူမရှိတဲ့ နေရာမှာ သွားနေ၊ တောထဲမှာ သွားနေ နော်။ လူကြားထဲမှာ နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူများကို လေးစားရင် ငါ ဣန္ဒြေ သိက္ခာ ရှိအောင် ဝတ်ရမယ်။

လောကကို လေးစားခြင်း ဆိုတာ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့သူတိုင်း ကျင့်သုံးရမယ့် ကျင့်ဝတ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဠိလို 'လောကဂရ' လို့ခေါ်တယ်။

တိတ်ဆိတ်မှုဟာ အသိဉာဏ်လေးနက်မှုအတွက် အရေးကြီးတယ်

ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့၊ စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း ပညာရေးအဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့ သူဟာ ကိုယ့်အိမ်ကို ဧည့်သည်လာရင် ဧည့်သည်ကို မတွေ့ခင်မှာ အရင်ဆုံး အင်္ကျီသွားလဲတယ်။ အင်္ကျီအဝတ်အစား ကောင်းကောင်းလဲတယ်။ ဥပမာ ယောက်ျားဆိုရင်ပေါ့၊ စွပ်ကျယ်ဂျိုင်းပြတ်နဲ့ ထွက်တွေ့ရင် အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုပေါက်မလဲ။ ဧည့်သည်ကို မလေးစားဘူးလို့ အဲဒီလို အဓိပ္ပာယ် ပေါက်တယ် နော်။ ကိုယ့်အိမ်ကို လာတဲ့ ဧည့်သည်ကို လေးစားရမယ်။ ဧည့်သည်ကိုလေးစားရင် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် အဝတ်အစား ဝတ်ပြီးတော့ ထွက်တွေ့ရမယ်။

ထို့အတူပဲ။ လမ်းပေါ်သွားရင်လဲ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဝတ်ပြီးတော့ မသွားရင် အဲဒါ တွေ့သမျှလူအားလုံးကို ဖော်ကားတာပဲ။ ဒါဟာ ယုတ်ယင်းမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု၊ ရိုင်းပြမှု၊ ဖော်ကားမှု တစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။

ထို့အတူပဲ ကြားလို့မကောင်းတဲ့ အသံတွေနဲ့ အသံသေ။ အသံကြောင် တွေနဲ့ တစ်ခါတလေ ညသန်းခေါင်လောက်၊ လူတွေ အိပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အော်တယ်။ အဲဒါဟာလဲ ယုတ်ယင်းမှု၊ ကြမ်းတမ်းမှု မဟုတ်ဘူးလား။ အကြမ်းပက်မှု၊ ရိုင်းပြမှု၊ ဖော်ကားမှု မဟုတ်ဘူးလား။ ဟုတ်တယ်နော်။

တိတ်ဆိတ်မှုဟာ သန့်ရှင်းမှု တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ Noise pollution ဆူညံသံ ညစ်ညမ်းမှု ဆိုတာကို တော်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။ အသံချဲ့စက် ဝယ်နိုင်တဲ့သူတိုင်း ကိုယ်ကြိုက်သလို အသံ ကျယ်ကျယ် ဆူညံသံကို လုပ်ခွင့်ရနေတာဟာ ညစ်ညမ်းမှုကို လုပ်ခွင့်ရနေ တာပါပဲ။

Silence and serenity are an essential part of beauty.

တိတ်ဆိတ်နေခြင်း အေးချမ်းနေခြင်း ငြိမ်သက်ခြင်းဟာ လှပခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

Noise pollution has become a major problem.

ဆူညံသံဆိုတဲ့ ညစ်နွမ်းမှုဟာ ကြီးမားတဲ့ပြဿနာ ဖြစ်လာပြီ။

တိတ်ဆိတ်တဲ့အချိန် တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာဆိုတာ တော်တော်ရှားသွားပြီ။ တိတ်ဆိတ်မှုဟာ အသိဉာဏ်လေးနက်မှုအတွက် အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို မသိကြတော့ဘူး။

လူတိုင်း ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မှ

နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ဝတ်ပုံစားပုံမှာကို လှလှပပ၊ သေသေ သပ်သပ် စည်းကမ်းလေးနဲ့ နေတတ်ဖို့ ဝတ်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီလို လူမျိုးဟာ တစ်နေ့တခြား အဆင့်အတန်း မြင့်သွားမယ်။
ရှေးတုန်းက ဘုန်းကြီးတို့နေခဲ့တဲ့ ကျောင်းမှာ၊ ကျောင်းတက်ရင် ကျောင်းဝတ်စုံ ဝတ်ရတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ ၂၀၀၁ခုနှစ်က ဘုန်းကြီး အင်္ဂလန်ကို ရောက်တယ်။ အင်္ဂလန်ကို ရောက်တော့ Oxford တက္ကသိုလ်ကို သွားကြည့်တယ်။ အဲဒီ Oxford တက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းသူ ကျောင်းသားတွေဟာ အင်္ကျီအဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ဝတ်ရတယ်။ ဝတ်ပြီးရင် အပေါ်ကနေ ဝတ်ရုံတစ်ခု ထပ်ဝတ်ရသေးတယ်။ အဲဒီ အပေါ်က ထပ်ဝတ်ထားတာ မပါရင် အဲဒီ ကျောင်းသား/ကျောင်းသူဟာ ကျောင်းတက်ခွင့် မရှိဘူး။ ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိရှိ "dignity" ရှိရှိ ဝတ်ပြီးတော့ ကျောင်းတက်ရတယ်။ ကျောင်းသား/ ကျောင်းသူဆိုတာကို မြင်လိုက်တာနဲ့ သိသာတယ်။

ဘုန်းကြီး အဲဒါကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒိုမြန်မာပြည်မှာလဲ အဲဒီလို လုပ်ရရင် ကောင်းမှာပဲ။ ကျောင်းသားဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဂုဏ်ယူနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ကျောင်းသားဆိုတာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ လမ်းသူရဲ မဟုတ်ဘူး။ ကျောင်းသားဆိုတာ လူပေလူတေ မဟုတ်ဘူး။ ပညာတတ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူ၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာရမည့်သူ ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်း ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာ ကိုယ့်ရဲ့ ဂုဏ်ကျက်သရေကို ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ လူဖြစ်မှ ဒီလူမျိုးက အဆင့်အတန်း မြင့်လာမယ်။ ဒီနိုင်ငံ တိုးတက်မယ်။

လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်ရင်

အလှအပကို မသိနိုင် မခံစားနိုင်လို့ရှိရင် ဒီလောကကြီးကို ညစ်ပတ် သွားအောင် လုပ်မယ်။ ဒီလောကကြီးကို ပျက်ဆီးသွားစေမဲ့ အပြုအမူမျိုး လုပ်မယ်။ ဝတ်တာ စားတာ ပြောတာ ဆိုတာကအစ ယုတ်ယင်းကြမ်းတမ်း လာမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ လောကကြီး ဆုတ်ယုတ်သွားမယ်။ ပျက်စီးသွားမယ် နော်။

အဲဒီတော့ လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်ရင် လူတွေကို သေသေ သပ်သပ် လှလှပပ နေတတ်၊ ထိုင်တတ်၊ ပြောတတ် ဆိုတတ်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ မလုပ်မဖြစ်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အသက်ရှင်မှုအတွက် အလွန် အရေးပါတယ်။ ခြံ့ ဖြောရမယ်ဆိုရင်တော့ လူပီပီသသ နေနိုင်ဖို့အတွက် အင်မတန် အရေးပါတယ်။

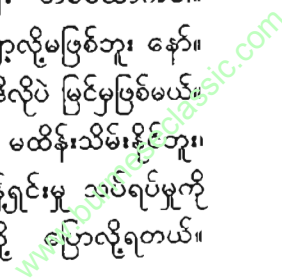
decent ဆိုတာ မြန်မာလို ဘယ်လိုပြန်မလဲ။

decent ဆိုတဲ့စကားလုံးကို Dictionary မှာ ရှာကြည့်တော့ re-spectable; worthy လို့ တွေ့တယ်။ လေးစားထိုက်တယ်။ ထိုက်တန်တယ်။ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်ပါ။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

"I'm a decent human being." ငါဟာ လူသားပီသတဲ့

လူဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။ လူယဉ်ကျေး တစ်ယောက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒီလိုပဲ မြင်ချင်တယ်။ နည်းနည်းမှ လျှော့လို့မဖြစ်ဘူး နော်။ လောကကြီးကို တိုးတက်စေချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုပဲ မြင်မှဖြစ်မယ်။

အလှအပကို မခံစားတတ်ဘူး။ အလှအပကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘူး။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် မနေတတ်ဘူး။ သန့်ရှင်းမှု သပ်ရပ်မှုကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ဘူး ဆိုရင်ကိုပဲ လူမပီသသေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။



စဉ်းစားကြည့်နော် အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တွေပါ။

We need to learn to honour beauty.

အလှအပကို လေးစားတတ်အောင် မြတ်နိုးတတ်အောင် တန်ဖိုးထား တတ်အောင် လေ့လာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အလှတရားကို လေးစားဖို့ တန်ဖိုးထားဖို့ မြတ်နိုးဖို့ ပြုစုဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

We need လို့ပြောတဲ့အတွက် မလုပ်ရင်မဖြစ်ဘူး။ မလုပ်ရင် ဆိုးကျိုးကို ခံစားရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ အလှအပကို မလေးစားတတ်ရင် မမြတ်နိုးတတ်ရင် တန်ဖိုးမထားတတ်ရင် ဆိုးကျိုးကို ခံစားရမယ်။

ပညာရေးအားလုံးရဲ့ ဦးတည်ချက်က အလှအပကို ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးဖို့ပဲ။

လူအများသိကြတဲ့ philosopher ဒီလော်ဆိုဗာ ဟစ်ယောက်ရှိတယ်။ Plato ပလာတို တဲ့။ ပလာတိုက ဘာပြောလဲဆိုတော့-

"The aim of all education is to teach us to love beauty."

"ပညာရေးအားလုံးရဲ့ ဦးတည်ချက်က အလှအပကို ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးဖို့ပဲ။"

ရုပ်ပိုင်းအလှအပကို ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။ စိတ်ပိုင်းအလှအပ ကိုလည်း ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။ စာပေ ဂီတ အလှအပကို ပန်းချီ/ပန်းပု အလှအပကို ခံစားတတ်အောင် ချစ်တတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။ သစ်ပင်တွေရဲ့ အလှကိုလည်း ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။

ပလာတိုက ပြောတဲ့စကားနော်။ စကားကို စဉ်းစဉ်းစားစား လေးလေး

နက်နက် ပြောတတ်တဲ့သူ၊ ပလာတို ပြောတဲ့စကား တော်တော်များများဟာ တကယ့်ကို မှတ်လောက် သားလောက်တယ်။ အင်မတန် အသိဉာဏ် လေးနက်တဲ့သူပါ။ ဒါကြောင့် ဒီစကားကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အခု ဒီမှာရှိတဲ့ ကျောင်းသူ/ကျောင်းသား လူငယ်လေးတွေ ကျောင်းဆရာ တွေလည်း ပါတယ်။ ဒီအတွေးမျိုး တွေးမိသလား။

“တွေးမိပါတယ် ဘုရား။”

အဲ ဟုတ်ပြီ။ ဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်...နော်။

အဲဒီတော့ ပညာ သင်တာဟာ အလှအပကို ခံစားတတ်ဖို့ ချစ်တတ်ဖို့တဲ့။ ဒီမှာ အလှအပဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မျက်စေ့နဲ့မြင်ရတာလောက်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ သန့်ရှာ “ဖော်မြူလာ” လေး တစ်ခုကအစ လှတယ် တဲ့။ ခံစားဘူးသလား။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ခံစားဘူးတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ဒီဖော်မြူလာ ဘယ်လို ထွက်လာသလဲ ဆိုတာကို သဘာဝကို အခြေခံပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း တွက်ထုတ်ကြည့်တယ်။

ကဗျာလေး လှနေတာကော၊ အဲဒါတော့ ခံစားလို့ ရပါတယ် နော်။ ကဗျာတင် မကဘူး။ စကားကို လှလှပပ ပြောတာလည်းပါတယ်။ အခု ပလာတို ပြောတဲ့ စကားလေးကစ ဘုန်းကြီးရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သိပ်လှတယ်လို့ ထင်တာပဲ။ သူ့စကားလေးရဲ့ အလှအပကို ဘုန်းကြီး ကောင်းကောင်း ခံစားနိုင်တယ်။

ဉာဏ်ပါပါ သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် ပြောတဲ့ စကားဟာ သိပ်လှတယ်။

ဘုန်းကြီးက စကားတွေရဲ့ အလှအပကို သိပ်ခံစားတတ်တဲ့ အကျင့် ရှိတယ်။ စာဖတ်တာလည်း စာရဲ့အလှအပ၊ အသိဉာဏ်ရဲ့အလှအပကို ခံစားတာပါ။ ဒီစကားလေးကို ဘယ်လို အသိဉာဏ် ဘယ်လိုစိတ်ထားနဲ့ ပြောလိုက်တာလဲ။ အဲဒီအသိဉာဏ်၊ အဲဒီစိတ်ထားရဲ့ အလှအပကို ခံစားတယ်။

ကြည်လင်အေးချမ်းမှုကို ပေါ်ပြတဲ့ ရုပ်ပွားတော်

အလှအပဟာ ဉာဏ်ထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ သဘာဝတရားထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ သင်္ချာထဲမှာလည်း ရှိတယ်။ ပန်းချီပန်းပုဂီတ အနုပညာထဲမှာလည်း ရှိပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ဘုန်းကြီးတော့လေ ဘုရားတွေကို သွားတဲ့အခါမှာ ဘုရားရုပ်ပွားတော် တစ်ချို့ကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ ဒီရုပ်ပွား၊ ဒီဆင်းတုတော်ကို ထုတဲ့သူဟာ အလှအပကို လုံးဝ မမြင်တတ် မခံစားတတ်တဲ့သူဘဲ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို နဲ့နဲ့လေးမှ မခံစားတတ်တဲ့သူပဲ။ ဒီလို ထုလုပ်ထားတဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကို ငါ ထပ်မပူးချင်ဘူး။

တချို့ ရုပ်ပွားတော် ဆင်းတုတော်တွေကျတော့ ကြည့်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းသွားတာဘဲ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှု၊ နူးညံ့မှု၊ လွတ်လပ်မှုကို ဖော်ပြနေတယ်။

အာရုံက စိတ်ကိုလွှမ်းမိုးတယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်းမှုကို ပေါ်ပြတဲ့ ရုပ်ပွားတော်ကို မြင်ရရင် စိတ်ကြည်လင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး ယူဆတာက၊ ဖြစ်နိုင်ရင် ဘုရားရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ကို ထုချင်တဲ့လူတိုင်းကို ထုခွင့် မပေးသင့်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ နူးညံ့မှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ ဘုရားရဲ့ ဉာဏ်ပညာကို နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် မြင်တတ်၊ သိတတ်၊ ခံစားတတ်ပြီး မျက်နှာတော်မှာ၊ ခန္ဓာမှာ ပေါ်လွင်အောင် ထုနိုင်တဲ့သူမှသာ ထုခွင့်ပြုသင့်တယ်။ ကြုံတဲ့သူတိုင်း ဘုရားရုပ်ပွား ဆင်းတုတော်ကို ထုနေတာကိုတော့ လက်မခံသင့်ဘူးလို့ပဲ ထင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောလိုက်ရင် တချို့လူတွေက ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

သန့်ရှင်းမှုသည် နတ်တမျှအဆင့်အတန်းမြင့်၏ ။

ပညာရေးရဲ့ တကယ့်ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ လူသားတွေကို လူပီသတဲ့ လူသားတွေ ဖြစ်အောင်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ လူသားတွေ ဖြစ်အောင်၊ နေတတ်အောင် ထိုင်တတ်အောင်၊ ပြောတတ်အောင် ဆိုတတ် အောင်၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။ ဒီလိုပြောရင် မှားမလား။

“မမှားပါဘူးဘုရား။” မမှားပါဘူး...နော်။

ဒီစကားကိုပဲ အမျိုးမျိုး ပြောင်းပြီး ပြောသွားမယ်...နော်။

ပညာရေးရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က လူသားတိုင်းကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေတတ်အောင် သင်ပေးရမှာဘဲ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း မနေတတ်သေးဘူးဆိုရင် ပညာရေးအဆင့်အတန်း တော်တော် နိမ့်သေးတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု အဆင့် အတန်း တော်တော် နိမ့်သေးတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒီတစ်ခုနဲ့ လုံလောက်ပြီလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒီအချက်တွေ ပါရမယ်လို့ စဉ်းစားစေချင်တယ် နော်။

ဘုန်းကြီး ပတ်လိုက်ရတယ်။

Cleanliness is next to godliness.

ဒီစကားက ကဗျာဆန်ဆန် တင်စားပြီးတော့ ပြောတာ။ Cleanliness ဆိုတာ သန့်ရှင်းမှုကို ပြောတာ။ သန့်ရှင်းမှုဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းတာ၊ စိတ် သန့်ရှင်းတာ၊ နေတဲ့ ထိုင်တဲ့ နေရာ သန့်ရှင်းတာ၊ အိမ်ဝန်း သန့်ရှင်းတာ၊ အိမ်ရှေ့ကလမ်း သန့်ရှင်းတာ အကုန်ပါပြီ နော်။

"next to" ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ဘာတုံး။ ဘေးချင်းယှဉ်ထားတဲ့ သဘောပေါ့။ ကပ်လျက် သဘောမျိုး။ သဘောချင်း နီးနေတဲ့ သဘောမျိုး။ နတ်ကို "god" လို့ ခေါ်ပါတယ်။ “နတ်” တမျှဘဲလို့ ဆိုလိုတယ်။

သန့်ရှင်းမှုသည် နတ်တမျှ အဆင့်အတန်း မြင့်သော သဘောဖြစ်၏။

မြင့်မြတ်တယ်၊ အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာပါ။ သန့်ရှင်းတာဟာ အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

အလှတရားကိုတွေ့မြင်ခံစားနိုင်ဖို့ စိတ်ဟာ တိတ်ဆိတ်နေမှ ဖြစ်မယ် ။

ပန်းချီပြပွဲလုပ်မယ်ဆိုရင် သန့်ရှင်းပြီး တိတ်ဆိတ် အေးချမ်းတဲ့နေရာမှာ လုပ်သင့်တယ်။ သန့်ရှင်းမှုနဲ့ တိတ်ဆိတ်မှုဟာ အလှအပကို ခံစားနိုင်ဖို့ အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။ ဆူညံပြီး မသန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ စိတ်ဟာ အလှအပကို ခံစားရတာ မလွယ်ဘူး။

တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ တောင်ထိပ်ကနေ မြင်ရတဲ့ရှုခင်းဟာ ပိုပြီးလှတယ်။ တိတ်ဆိတ်မှုဟာ ကြီးမားတဲ့ သဘာဝလက်ဆောင်ဖြစ်တယ်။

သိမ်မွေ့တာ နူးညံ့တာကို သိချင်မြင်ချင်ရင် တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာမှာ နေရမယ်။ စိတ်ကိုလည်း တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်တဲ့ နေရာဟာလည်း သန့်ရှင်းပြီး တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ ဖြစ်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

Our adventures in beauty are always closely bound up with our silent moods.

အလှတရားကို ရှာဖွေတဲ့ စွန့်စားခန်းမှာ စိတ်ရှုတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုဟာ အမြဲတန်း နီးနီးကပ်ကပ် တွဲစပ်နေတယ်။

တရားအလှကို ရှာဖွေတဲ့ စွန့်စားခန်းမှာ စိတ်ရှုတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုဟာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်။

အလှတရားကို တွေ့မြင် ခံစားနိုင်ဖို့ စိတ်ဟာ တိတ်ဆိတ်နေမှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ အတွေးမျိုးစုံနဲ့ ရှုပ်ထွေးနေရင် အလှတရားကို တွေ့နိုင် ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဟာ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့အချိန်မှာမှ လှတာကို ခံစားနိုင်တယ်။

ဒီနှစ်ခုဟာ အမြဲတန်းတွဲနေတယ်။

အလှတရားကို ရှာဖွေတာဟာ ဘာကြောင့် စွန့်စားခန်း ဖြစ်သလဲ။ စဉ်းစားပါ။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှာမှ အလှတရားကို တွေ့နိုင်တယ်။ သူများက လှတယ် ဆိုလို့ လှတယ်လို့ လက်ခံလိုက်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် သိမြင်တဲ့အလှကို ရှာတာဖြစ်လို့ တကယ်အလှတရားကို ရှာတဲ့အခါမှာ သူများရဲ့ အယူအဆ လွှမ်းမိုးမှု မရှိမှ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါ သတ္တိရှိတဲ့သူမှသာ လုပ်နိုင်တယ်။ နောက်လိုက် စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင် မျက်စိနဲ့ မကြည့်ဘူး။ သူများ မျက်စိကို ငှားပြီးကြည့်တာ။ အဲဒီလို သူများမျက်စိကို ငှားတာဟာ သတ္တိ မရှိတာပဲ။ သူများမမြင်တဲ့ အလှကို ကိုယ်က မြင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်မျက်စိနဲ့ကိုယ် ကြည့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တိရှိရမယ်။

သစ္စာတရားကို မြင်နိုင်ဖို့လည်း သတ္တိရှိမှ ဖြစ်တယ်။

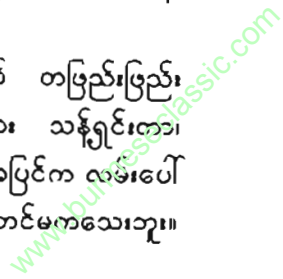
စိတ်ထားသန့်ရှင်းတာလည်း ပါရမယ် ။

သန့်ရှင်းမှုဟာ အင်မတန် အဆင့်မြင့်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့လူ ဖြစ်ချင်သလား။ နိမ့်တဲ့လူ ဖြစ်ချင်သလား။

“မြင့်တဲ့လူ ဖြစ်ချင်ပါတယ် ဘုရား”

“အဖြေကတော့ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ထွက်လာပြီနော်။ အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် သန့်ရှင်းတဲ့သူ ဖြစ်မှရမယ်။

သန့်ရှင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုလည်းပဲ အဓိပ္ပာယ် တဖြည်းဖြည်း စဉ်းစားနော်။ ခန္ဓာကိုယ် သန့်ရှင်းတာ၊ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းတာ၊ နေတဲ့အိမ် သန့်ရှင်းတာ၊ အိမ်ဝိုင်းထဲ သန့်ရှင်းတာ၊ အိမ်အပြင်က လမ်းပေါ် သန့်ရှင်းတာ၊ စားတာ သောက်တာ သန့်ရှင်းတာ ဒါတင်မကသေးဘူး။



စိတ်ထားသန့်ရှင်းတာလည်း ပါရမယ်။

မရိုးသားတာဟာ မသန့်ရှင်းတာ။ လိမ်လည်တာ လှည့်စားတာဟာ မသန့်ရှင်းတာ။ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်တာဟာ မသန့်ရှင်းတာ။

ရိုးသားတာ ပြောင့်မတ်တာဟာ သန့်ရှင်းတာ။ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်တာ သန့်ရှင်းတာ။ စည်းကမ်းရှိတဲ့စိတ်ဟာ သန့်ရှင်းတာ။

An ordered state of mind is highly enjoyable.

စည်းကမ်းရှိတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ခံစားလို့ကောင်းတယ်။ အရသာ ရှိတယ်။ နှစ်သက်စရာ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ စိတ်တည်ငြိမ်လာရင် အဲဒီစိတ်ဟာ စည်းကမ်း ရှိလာတယ်။ စည်းကမ်းရှိလို့ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု မရှိဘူး။ စိတ်ပြန်လွင့်မှု မရှိဘူး။ သန့်ရှင်းတယ်။ လှပတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုးနဲ့ နေရမှ နေပျော်တယ်။

ဒီလို သန့်ရှင်းလို့ရှိရင် အင်မတန် အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်။ အင်မတန် မြင့်မြတ်တယ်။

အလှအပရဲ့ သဘာဝနဲ့ စွမ်းအားကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။

Beauty has regenerative and healing influence.

အလှအပဟာ ပျက်သွားတဲ့စိတ် နာသွားတဲ့စိတ်ကို အသစ်ဖြစ်အောင် ပြန်အစားထိုးပေးတယ်။ regenerate လုပ်ပေးတယ်။

ဒဏ်ရာရလို့ အသားတွေ ပဲ့ထွက်သွားရင် အသားပြန်ပြည့်လာတယ်နော်။ ခန္ဓာကိုယ်က သူ့ဟာသူ regenerate လုပ်ပြီးတော့ ပြန်ပြည့် ပေးသွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အလှအပဟာ ဒဏ်ရာရတဲ့စိတ်ကို ပျက်ဆီးသွားတဲ့စိတ်ကို ပြန်ကောင်း လာအောင် လုပ်ပေးတယ်။

အလှအပမှာ "healing effect" ရှိတယ်။ အလှအပဟာ စိတ်အတွက်

ဆေးတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ ရောဂါ ပျောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်း သတ္တိရှိတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့နေရာ လှပတဲ့နေရာမှာ နေရင် စိတ်ပင်ပန်းတာ ကိုယ်ပင်ပန်းတာ ပြေပျောက်တယ်။ ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် သန့်ရှင်းတဲ့ နေရာ လှပတဲ့နေရာမှာ နေဖို့ ပိုပြီး လိုအပ်ပါတယ်။

မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်ကို အနားပေးသင့်တယ်။ စိတ်ကို အားပြန်ပြည့် ပေးတဲ့နည်း ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကို မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ ဆေးဝါး ကုသမှု ကြောင့် ကျန်းမာသွားလို့ရှိရင် healing ဖြစ်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီလိုပဲ စိတ်မကျန်းမာတဲ့အခါမှာ တိတ်ဆိတ်မှု၊ အေးချမ်းမှုရှိတဲ့နေရာ၊ လှပတဲ့နေရာမှာ ခဏလောက် သွားနေလိုက်ရင် စိတ်ကပြန်ပြီးတော့ ကျန်းမာလာတယ် နော်။

တရားအားထုတ်ရင်လည်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ကျန်းမာလာတယ်။ အသိဉာဏ်ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး စိတ်ကျန်းမာ လာတယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်အတွက် အကောင်းဆုံး ဆေးပဲ။ အသိဉာဏ် ဟာ အလှဆုံးအရာပဲ။

Beauty is power.

လှပတဲ့အရာဟာ စွမ်းအားရှိတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ ရုပ်ရည်အလှဟာ စွမ်းအားရှိသလို စိတ်ထားအလှဟာလည်း စွမ်းအား ကြီးပါတယ်။

လွတ်လပ် အေးချမ်းနေတဲ့စိတ်ဟာ စွမ်းအား အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ မေတ္တာဟာ စွမ်းအားကြီးပါတယ်။ ရိုးသားမှုဟာ ပြောပြလို့ မရနိုင် လောက်အောင် စွမ်းအားကြီးတယ်။

တကယ်စွမ်းအားကြီးတဲ့သူဖြစ်ချင်ရင် စိတ်ထား တည်ငြိမ် အေးချမ်း အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဉာဏ်ပညာရင့်ကျက်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာစိတ် ရှိအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။



တကယ်လှတဲ့စိတ်ဟာ စွမ်းအားအကြီးဆုံး အရာဖြစ်တယ်။ မိုက်တာဟာ စွမ်းအား မဟုတ်ဘူး။ မိုက်တာဟာ ပျော့ညံ့တာ။

စိတ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူ ဘာသာတရားကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူ၊ အနုပညာကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူတိုင်း အလှအပရဲ့ သဘာဝနဲ့ စွမ်းအားကို သိအောင်လုပ်ရမယ်။

အလှအပကို ခံစားတတ်မှ အဆင့်မြင့်တဲ့လူသားလို့ ခေါ်နိုင်မယ်။

ကိုယ်အာရုံပြုတဲ့အရာဟာ ကိုယ့်လောက ဖြစ်လာတာပါပဲ။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် ငယ်ငယ်တုန်းက တစ်ခါတလေ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့ အခါ၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေတဲ့အခါ စိတ်ညှိုးနွမ်းပြီးတော့ စိတ်အား နည်းနေတဲ့ အခါမျိုးမှာ ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့ဇာတိမြို့ အရှေ့ပုဂံမှာရှိတဲ့ တောင်ပေါ်ကို သွားတယ်။

အရင်တုန်းက လူဦးရေနည်းတဲ့ ခေတ်တုန်းက အဲဒီတောင်ပေါ်မှာ လူသိပ်မရှိဘူး။ တောင်ပေါ်မှာ ဘုရားတွေရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ တရားအားထုတ်တဲ့ ကျောင်းလေးတွေ ရှိတယ်။

အဲဒီတောင်ပေါ် သွားပြီးတော့ သစ်ပင်တွေ အုပ်ဆင်းပြီးတော့ အရိပ် အာဝါသ ကောင်းတဲ့နေရာ၊ တိတ်ဆိတ်၊ အေးချမ်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းတဲ့နေရာကို ရှာတယ်။

အဲဒီလို အရိပ်အာဝါသ ကောင်းပြီးတော့ သန့်ရှင်းတိတ်ဆိတ် အေးချမ်းတဲ့ နေရာလေး တွေရင် အဲဒီမှာ သွားပြီးတော့ ထိုင်နေတာပဲ။ တိတ်နေတာလေး၊ သန့်ရှင်းနေတာလေး၊ အေးချမ်းနေတာလေးကိုဘဲ အာရုံပြု ပြီးတော့ ထိုင်နေတယ်။ တောင်ကုန်းတွေက မြင့်တော့ အဝေးကြီးကို လှမ်းမြင် ရတယ်။ မြစ်တွေ ချောင်းတွေ မြင်ရတဲ့နေရာ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုနေရာမှာ

ထိုင်ပြီးတော့ ရှုခင်းကို ကြည့်နေတယ်။

အဲဒီလို နာရီဝက်လောက်၊ တစ်နာရီလောက် ထိုင်လိုက်ရင် စိတ်ပင်ပန်း တာ၊ စိတ်ညစ်တာ ပျောက်သွားတယ်။ ဒါဟာ တရားအားထုတ်တာ မဟုတ် သေးဘူး...နော်။ သဘာဝရဲ့ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ တိတ်ဆိတ်မှုကို ခံစားပြီးတော့ အာရုံပြုပြီးတော့ နေလိုက်တာပဲ။ အဲဒီလို နေလိုက်တာနဲ့ကိုဘဲ စိတ်ပင်ပန်းတာ၊ စိတ်ညစ်တာ သက်သာသွားတယ်။

အခုလည်း အဲဒီလို သန့်ရှင်းတဲ့နေရာ၊ တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာ၊ အေးချမ်းတဲ့ နေရာကို သွားချင်တယ်။ ခဏလေးသွားထိုင်ပြီး တိတ်ဆိတ်တာ အေးချမ်းတာကို အာရုံပြုနေချင်တယ်။

When you take a flower in your hand and really look at it, it's your world for the moment.

ပန်းလေးတစ်ပွင့်ကိုယူပြီးတော့ သေသေချာချာ စိတ်ဝင်စားပြီး ကြည့် နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအချိန်အတန်းအတွက် အဲဒီပန်းပွင့်ဟာ သင့်ရဲ့လောက ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်အာရုံပြုတဲ့အရာဟာ ကိုယ့်လောက ဖြစ်လာတာပါပဲ။ လှတာကို အာရုံပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်လောကဟာ လှနေတယ်။ မြင့်မြတ်တာကို အာရုံပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်လောကဟာ မြင့်မြတ်နေတယ်။ အေးချမ်းတာကို အာရုံပြုနေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်လောကဟာ အေးချမ်းနေတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ် ဘာကို အာရုံပြုနေသလဲ။ ဘယ်လို အာရုံမျိုးကို ကိုယ့်စိတ်ထဲကို အဝင်ခံနေသလဲဆိုတာ သတိထားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ဝင်လာတဲ့ အရာက ကိုယ့်လောကကို ဖန်တီးလိမ့်မယ်။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်ကိုပဲ ပြန်ပြီးအာရုံပြုတတ်ရင် ပြင်ပကအာရုံကို ရှုနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ တစ်ခါတလေ အပြင်လောကကြီးကို လုံးလုံး မမှတား လိုက်ပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကိုပဲ အာရုံပြုပြီး နေရတာ ငိုကောင်းတယ်။

ပိုလွတ်လပ်တယ်။ ပြင်ပလောကရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အေးချမ်းတဲ့ အာရုံက ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်လေ။

သဘာဝ ရေမြေတောတောင်ဟာ လူရဲ့စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေတယ်။

Unusual and beautiful surroundings may in fact help us see situations more holistically and from novel viewpoints.

ထူးခြားတဲ့ လှပတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ ကိုယ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေကို ပိုပြီး ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ခြုံပြီးမြင်နိုင်တဲ့ အမြင်မျိုး၊ အရင်တုန်းက မမြင်ခဲ့တဲ့ အမြင်မျိုး၊ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အမြင်မျိုးကို ရရှိ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကို စဉ်းစားရတော့မယ့်အခါ အေးချမ်းတဲ့ နေရာ တစ်နေရာကို သွားပြီး စဉ်းစားသင့်တယ်။ စိတ်ကိုလည်း တတ်နိုင် သလောက် တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင် သန့်ရှင်းကြည်လင်အောင် ထားပြီး စဉ်းစားရင် အကောင်းဆုံးအဖြေကို ရမယ်။

တချို့စာရေးဆရာတွေ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့နေရာကို သွားပြီး စာရေးကြတယ်။

Depression may gradually overcome by exposure to beauty, nature and pleasing relationships.

လှပတာတွေနဲ့ ထိတွေ့ရရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတာဟာ တဖြည်းဖြည်း သက်သာမယ်။ သဘာဝ ရေမြေတောတောင်နဲ့ ထိတွေ့ရရင် သက်သာမယ်။ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို ရရင် စိတ်ဓာတ်ကျနေတာ သက်သာ မယ်။

အဲဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ရင် ဆေးသောက်ရင် ပျောက်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဆေးသောက်တာ တစ်မျိုးထဲနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သန့်ရှင်းလှပတဲ့အရာဟာ စိတ်ကို ကြည်လင် စေတယ်။ ဒါကြောင့် ရောဂါတစ်ခုခုကို ခံစားရရင် အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ် ကျတဲ့ ရောဂါကို ခံစားရရင် လှပတာကို မြင်ရတဲ့နေရာမျိုးမှာ နေသင့်တယ်။ သဘာဝ ရေမြေတောတောင်ဟာ လူရဲ့စိတ်ကို ရွှင်လန်းစေတယ်။ အရေး အကြီးဆုံးက လှပတဲ့ဆက်ဆံရေးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေ မလှလို့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ကြတာ အများဆုံးပဲ။

Beauty has kept me alive.

အလှတရားက ငါ့ကို ဆက်ပြီး အသက်ရှင်နေအောင် လုပ်ပေး ထားတယ်။

သေချင်စိတ်ပေါက်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့တော့ တောထဲက တစ်နေရာမှာ ထိုင်နေတုန်း ပန်းပွင့်ကလေးတွေ ပွင့်နေတာကို မြင်ရတော့ “လှလိုက်တာ။” လို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတဲ့အခါ အဲဒီအချိန်မှာ သေချင်စိတ် မရှိတော့တာကို တွေ့ရတယ်။ အဲဒီနေ့က စပြီးတော့ လောကကြီးမှာ ရှိတဲ့ ကောင်းတာတွေ လှတာတွေကို သူ အမြဲတန်း ရှာရှာကြည့်တယ်။ အဲဒီလို ကောင်းတာတွေ လှတာတွေကို ရှာကြည့်တဲ့အတွက် သေချင်စိတ် မဖြစ် တော့ဘူး တဲ့။

တရားမျှတမှုရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ လှပတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း

Environments make a difference.

ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။ သန့်ရှင်း လှပတဲ့ နေရာမှာ နေရတဲ့သူရဲ့စိတ်နဲ့ ညစ်ပတ်ပြီး မြင်လို့



မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ နေတဲ့လူရဲ့ စိတ်ဟာ မတူနိုင်ပါဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာမှာ လူတွေလည်း ပါပါတယ်။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လှလှပပ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေတတ်တဲ့သူတွေနဲ့ အတူနေရရင် သန့်ရှင်းတာ လှပတာ သပ်ရပ်တာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာမယ်။

စည်းကမ်းရှိတဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် စည်းကမ်း ပိုရှိလာမယ်။

တီထွင်တတ်တဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် တီထွင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ပိုရှိလာမယ်။

စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူတွေနဲ့ နေရရင် စိတ်ထား ပိုမြင့်မြတ်လာမယ်။

အကျင့်စာရိတ္တကောင်းတဲ့သူတွေနဲ့ နေရင်လည်း အကျင့် စာရိတ္တ ပိုကောင်းလာမယ်။ ပိုကောင်းတဲ့သူဖြစ်လာတာကို စိတ်ကျေနပ်မှု ရမယ်။ ပျော်မယ်။

ရုပ်ပိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းဖို့လိုသလို ဆက်ဆံရေး အသိုင်းအဝိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းဖို့လည်း လိုတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့ ရုပ်ပိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် ရှိသလို သန့်ရှင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးအသိုင်းအဝိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိပါတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့ ရုပ်ပိုင်း ပတ်ဝန်းကျင် ရှိသလို မသန့်ရှင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ရှိပါတယ်။

အဆိပ်ဓာတ်ငွေ့တွေထွက်တဲ့ စက်ရုံမှာ အလုပ်လုပ်ရတဲ့သူဟာ ကြာရင် အဆိပ်သင့်ပြီး မကျန်းမာ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလိုပဲ အဆိပ်နဲ့တူတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ သဘောထား အတွေးအခေါ် အယူအဆ ရှိတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရင် စိတ်ဓာတ် အဆိပ်သင့်မယ်။ ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံရတဲ့သူ၊ မရိုးသားတဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကြာရင် အဆိပ်သင့်သလို ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ် အဆိပ် သင့်ရင် စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။

အမြဲဘန်း လိမ်ညှာပြီး ပြောနေရမှ အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပတ်ဝန်းကျင် ဖြစ်တယ်။ အဆိပ်

အတောက် ဖြစ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြာကြာနေရင် အဆိပ်သင့်မယ်။ အဆိပ်သင့်ရင် မကျန်းမာတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက် လာမယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ထိခိုက်လာမယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ရောဂါကို သက်သာစေတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးရုံက ဆရာဝန် ဆရာမတွေဟာ ဆက်ဆံရေး ကောင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ လူနာဟာ ဆရာဝန် ဆရာမတွေကို ကြောက်နေရရင် အဲဒီလူနာ ရောဂါသက်သာဖို့ မလွယ်ဘူး။

နေ့စဉ် တွေ့နေရတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းရင် ကျန်းမာရေး ကောင်းမယ်။ နေ့စဉ် တွေ့နေရတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး မကောင်းရင် ကျန်းမာရေး မကောင်းနိုင်ဘူး။

The physical environment deeply affects our thoughts and feelings.

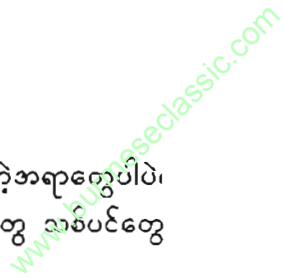
ရုပ်ပိုင်း ပတ်ဝန်းကျင်ဟာ အတွေးအခေါ်နဲ့စိတ်ခံစားမှုကို နက်နက် ရှိုင်းရှိုင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပါတယ်။

ညီညွတ်မှုရှိတဲ့ စည်းကမ်းရှိတဲ့ တရားမျှတမှုရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ လှပတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို မခံရတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို လိုချင်ရင် အဖက်ဖက်က သန့်ရှင်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေပါ။

လှပတဲ့စိတ်ဟာ ဘဝကို နေပျော်စေတဲ့စိတ်

ဘုန်းကြီးအတွက် လှတဲ့အတွေ့အကြုံဟာ ရိုးတဲ့အရာတွေပါပဲ။ ရေကန်ဘေးက တောထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရတာ၊ တောတွေ သစ်ပင်တွေ



မြက်ခင်းတွေကို ကြည့်ရတဲ့အချိန်ဟာ စိတ်ကို အင်မတန်ချမ်းသာစေတဲ့ အလှအပကို ခံစားနေရတဲ့ အချိန်ပါပဲ။

မနက်စောစောမှာ တောင်ပေါ်ကနေ နေလုံးကြီး တက်လာတဲ့အချိန်၊ နေမထွက်ခင် ရှင်းနေတဲ့ကောင်းကင်ကြီး တဖြည်းဖြည်း ပန်းရောင် သန်းလာတာ၊ ပန်းရောင်ကနေ လိမ္မော်ရောင် သန်းလာတာ၊ လိမ္မော်ရောင် ကနေ ရဲရဲတောက်နီတဲ့ အရောင်ကို ပြောင်းလာတာဟာ သိပ်လှတယ်။

မနက်ပိုင်းအေးတဲ့ရာသီမှာ မြက်တွေမှာ နှင်းရည်တွေ သီးနေတတ် တယ်။ နေထွက်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီနှင်းရည်ကို နေရောင်ထိုးလိုက်တော့ ရောင်ခုံဖြာပြီး တလက်လက် တောက်နေတယ်။ အဲဒါဟာ သိပ်လှတာပဲ။ စိန်ပွင့်လေးတွေ ကျွဲထားသလိုပါပဲ။

ဘုန်းကြီး မနက်ပိုင်း လမ်းလျှောက်သွားလေ့ရှိတယ်။ များသော အားဖြင့်တော့ အခု ဘုန်းကြီးနေတဲ့နေရာနဲ့ သိပ်မဝေးတဲ့ 'မြို့တော်ဂေါက် ကွင်း' ကို သွားပါတယ်။ မြကန်သာကွင်းဖက်မှာ လျှောက်ပါတယ်။ တစ်ခါ တလေ 'မြန်မာ ဂေါက်ကလပ်ကွင်း' ကို သွားပါတယ်။ နေမထွက်ခင်မှာ ဂေါက်ကွင်းကို ရောက်အောင် သွားတယ်။ နေထွက်လာတာကို တောင်ကုန်း လေး ပေါ်ကနေ ကြည့်ပါတယ်။

လမ်းလျှောက်ရင်း မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းစိုစိုကို ကြည့်ရတာ သိပ်လှတယ်။ သစ်ပင်တွေကို စံနစ်တကျ စိုက်ထားတာ သိပ်လှတယ်။ ရေကန်လေးတွေ ကိုလည်း ကြည့်ရတာ စိတ်အေးချမ်းတယ်။ အဲဒါဟာ ဘုန်းကြီးအတွက် အကောင်းဆုံး ဖိမ်ခံနည်း တစ်မျိုးပါပဲ။

လမ်းလျှောက်ပြီး ပြန်လာရင် နေလို့ သိပ်ကောင်းတယ်။ လှပပြီး အေးချမ်းတဲ့ နေရာမှာ လမ်းလျှောက်တာဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဆေး ဖြစ်ပါတယ်။

လှတာကို ခံစားရလို့ လှတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ လှတာကို ဖန်တီးထားတဲ့

သူတွေကို သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်တာဟာ လှတဲ့စိတ်ပဲ။

If the only prayer you ever say in your life is, "Thank you." it will be enough.

သင့်တစ်သက်တာလုံးမှာ သင့်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ဘုရားရှိခိုးဟာ "ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဆိုတဲ့ ဘုရားရှိခိုး ဖြစ်ရင် အဲဒါဟာ လုံလောက်ပါပြီ။ ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် လှပတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့် အတန်း မြင့်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

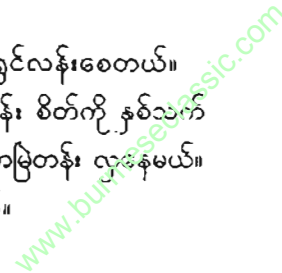
လူကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတတ်တဲ့စိတ်၊ မြတ်နိုးတတ်တဲ့ စိတ်ဟာ လှပတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ လှပတဲ့စိတ်ဟာ ဘဝကို နေပျော်စေတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ဟာ လှတဲ့နေရာမှာ အနားယူတယ်။

A thing of beauty is joy for ever:
Its loveliness increases; it will never
Pass into nothingness; but still will keep
A bower quiet for us, and sleep
Full of sweet dreams, and health, and quiet breathing.

(John Keats)

A thing of beauty is joy for ever:
လှပတဲ့အရာဟာ အမြဲတန်း စိတ်ကို နှစ်သက်ရွှင်လန်းစေတယ်။
အထူးသဖြင့် ရင်ထဲက အလှတရားဟာ အမြဲတန်း စိတ်ကို နှစ်သက်
ရွှင်လန်းစေတယ်။ တရားအလှဟာလည်း ထို့အတူပါပဲ။ အမြဲတန်း လှနေမယ်။
အမြဲတန်း စိတ်ကို ချမ်းသာစေမယ်။ ရွှင်လန်းစေမယ်။



ဒီစကားကို ဘုန်းကြီးနားလည်သလို အဓိပ္ပါယ် ကောက်လိုက်ပါတယ်။
 နေထွက်တာကို ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြည့်ခဲ့ပါတယ်။
 ငယ်ငယ် ဘုန်းကလည်း နေထွက်တာဟာ လှတယ်လို့ ခံစားခဲ့ရတယ်။။
 အခုလည်း နေထွက်တာကို ကြည့်ပါတယ်။ လှတယ်လို့ ခံစားရတုန်းပဲ။
 သေခါနီးမှာ နေထွက်တာကို မြင်ရရင်လည်း လောကကြီးဟာ လှလိုက်တာလို့ပဲ
 ခံစားရလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ နေထွက်တာဟာ အမြဲတန်းလှနေမယ်။
 အမြဲတန်းစိတ်ကို နှစ်သက်စေမယ်။ ရွှင်လန်းစေမယ်။

Its loveliness increases;

သူ့ရဲ့ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အလှဟာ တိုးတိုးလာတယ်။
 it will never

Pass into nothingness;

ဘာမှအဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့အရာတစ်ခု အဖြစ်ကို ဘယ်တော့မှရောက်သွားမှာ
 မဟုတ်ဘူး။ သူ့အလှဟာ ဘယ်တော့မှပျောက်ကွယ်မသွားဘူး။ သတိရတိုင်း
 အဲဒီအလှဟာ စိတ်ထဲမှာ ရှိနေမှာပဲ။

but still will keep

A bower quiet for us,

ဒါပေမဲ့ (အဓိပ္ပါယ်မရှိတဲ့အရာတစ်ခု အဖြစ်ကို ဘယ်တော့မှမရောက်
 ရုံတင်မကဘူး) ငါတို့အတွက် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ နားခိုစရာ အရိပ်အာဝါသ
 တစ်ခုကို ထာရှိုအံ့မှာပဲ။

လှတာဟာ စိတ်ကို အနားရစေတယ်။ စိတ်ဟာ လှတဲ့နေရာမှာ
 အနားယူတယ်။ တရားဟာလည်း စိတ်ရဲ့နားခိုစရာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထဲမှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး ငြိမ်းချမ်းတဲ့နေရာတစ်ခု ရှိပါတယ်။
 အဲဒီနေရာဟာ စိတ်ရဲ့ နားခိုစရာနေရာပဲ။

and sleep

Full of sweet dreams, and health, and quiet breathing.

လှပတဲ့အိမ်မက်တွေ မက်တဲ့ အိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်းနဲ့ ညင်သာစွာ
 အသက်ရှူနိုင်ခြင်းကို ပေးမယ်။

လှပတဲ့စိတ်ဟာ ကောင်းစွာအိပ်ပျော်စေတယ်။ ကျန်းမာစေတယ်။
 မမောမပန်းစေဘူး။ ညင်သာစွာအသက်ရှူစေတယ်။ အမောပြေချင်ရင် ကိုယ့်
 ရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ အလှတရားကို အာရုံပြုပါ။ ကိုယ့်ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့
 အေးချမ်းမှုကို ခံစားပါ။

အချိုးကျတာ စံနစ်ကျတာဟာ လှပမှု

Simple beauty delights. Serenity, harmony, and order soothe.

Simple beauty ရိုးရိုးလေးနဲ့ လှတဲ့အရာဟာ စိတ်ကို နှစ်သက်
 ရွှင်ပြစေတယ်။ (Serenity) တည်ငြိမ် အေးဆေးမှု၊ (harmony)
 လိုက်ဖက်ညီညွတ်မှုနဲ့၊ (order) စည်းစံနစ်ကျမှုဟာ (soothe) စိတ်ကို
 လန်းဆန်းစေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းစေတယ်။ ငြိမ်သက်စေတယ်။ သက်တောင့်
 သက်သာ ဖြစ်စေတယ်။

Order is beauty. စည်းစံနစ်ရှိတာဟာ လှတယ်။

Beauty is harmony.

လိုက်ဖက်တာ မဆန့်ကျင်တာ အဆင်ပြေပြေ ဆက်စပ်မိတာဟာ
 လှတယ်။

"Simple beauty" ဆိုတဲ့စကားကို ဘုန်းကြီး သိပ်ကြိုက်တယ်။

Simple နဲ့ beauty ကို တွဲထားရမယ်။ သိပ်ဆန်းကျယ်တဲ့ အလှဟာ
 စိတ်ကို ပင်ပန်းသွားစေတယ်။ သိပ်ဆန်းကျယ်တဲ့ စာပေ အရေးအသား

ဟာလည်း စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်။

ရိုးရိုးလေးနဲ့ လှလိုက်တာ ဆိုတဲ့ ခံစားမှုကို ဘုန်းကြီး မကြာခဏ ခံစားရတယ်။ ဂျပန် 'ဟိုက်ကူး' ကဗျာလေးတွေကို ကြိုက်တယ်။ ဂျပန် ပန်းချီတွေလည်း သိပ်ရိုးပြီး သိပ်လှတယ်။ ဂျပန်လူမျိုးတွေဟာ ရိုးရိုးလေးနဲ့ လှအောင် လုပ်တတ်တယ်။ "Japanese garden" ဂျပန်ဥယျာဉ်တွေဟာ လည်း ရိုးရိုးလေးနဲ့ လှတယ်။ ဒါကြောင့် ကြာကြာကြည့်လေ လှလေပဲ။ လွန်လွန်ကဲကဲ အလှပြင်ထားတဲ့သူကို ကြာကြာ မကြည့်နိုင်ဘူးနော်။

ရိုးရိုးလေးနဲ့လှနေမှ ကြည့်ရတာ မရိုးနိုင်ဘူး။

တည်ငြိမ်တဲ့အလှဟာ စိတ်ကို အပန်းပြေစေတယ်။ ပြေပြစ်ပြီး အချိုးကျတဲ့ အရာဟာလည်း စိတ်ကို နေသာအောင် လုပ်ပေးတယ်။ အချိုး မကျတာကို မြင်ရရင် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ ဓါတ်ပုံတစ်ပုံကို ချိတ်ထားတာ စောင်းနေရင် မြင်ရတိုင်း စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ တည်သွားအောင် ပြင်လိုက်မှ စိတ်အနားရသွားတယ်။

အဲသလိုပဲ ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် အချိုးမကျရင် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စည်းစံနစ်မကျရင်လည်း စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စံနစ်တကျ လုပ်တတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ပင်ပန်းတာ သက်သာတယ်။ ဒါကြောင့် လှပမှုဆိုတာ အချိုးကျတာ စံနစ်ကျတာ ဖြစ်တယ်။

အဆောက်အဦ တစ်ခုမှာလည်း အချိုးကျမှ စံနစ်ကျမှ လှတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဝိသုကာတွေဟာ အဆောက်အဦရဲ့ အချိုးကျပုံကို ပိုပြီး ခံစားနိုင် တယ်။ တချို့လူတွေဟာ အဆောက်အဦလှတာကို ကြည့်ချင်လို့ ငွေကုန်ခံပြီး ခရီးသွားကြတယ်။ ရောက်တဲ့နိုင်ငံမှာ လှပတဲ့ အဆောက်အဦတွေကို သွား ကြည့်ကြတယ်။

Order is the shape upon which beauty depends.
(Pearl Buck)

လှပမှုဟာ စည်းကမ်းရှိမှု စံနစ်ကျမှု ဆိုတဲ့ ပုံစံပေါ်မှာမူတည်ပါတယ်။ စည်းကမ်းမရှိရင်၊ စံနစ်မရှိရင် လှပမှုလည်း မရှိနိုင်ဘူး။

သင့်မျက်စိတွေကို သဘာဝအလှအပတွေ တစ်ဝကြီး သောက်ခွင့် ပြုလိုက်ပါ။

Today, explore ways to see your world differently.
Let your eyes drink in the beauty that surrounds you.

ဒီနေ့ ကိုယ့်လောက ကိုယ့်ကမ္ဘာကြီးကို မြင်နေကျ မဟုတ်တဲ့ ထူးတဲ့ အမြင်နဲ့ မြင်အောင် နည်းလမ်းသစ်တွေကို ရှာပါ။ သင့်မျက်စိတွေကို သင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အလှအပတွေ တစ်ဝကြီး သောက်ခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လှတာတွေရှိနေပေမဲ့ သတိမထား မိလို့ မမြင်ဘူး။ ကောင်းကင်ကြီးလှတာကို သတိမထားမိကြဘူး။ တိမ်တွေ လှတာကို သတိမထားမိကြဘူး။ နေထွက်တာနေဝင်တာကို သတိမထား မိကြဘူး။

တချို့လူတွေ နေထွက်တာ၊ နေဝင်တာကို ကြည့်ချင်လို့ အချိန်ယူပြီး ကြည့်ကြတယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တာ အလကား အချိန်ကုန်တာပါလို့ မတွေးပါနဲ့။ အဲဒါ စိတ်ကို အနားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ စိတ်ကို အားပြည့်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ် နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာတွေကို မေ့ပြီး စိတ်ကို ရှင်းပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကြည်လင်တဲ့ ရေကန်အနားမှာ ခဏထိုင်ပြီး ရေကန်ရဲ့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းတဲ့ အလှကို ကြည့်နေရုံနဲ့ စိတ် ပင်ပန်းတာ ပြေပျောက်သွားပါတယ်။

စိတ်ရောဂါကုနည်းထဲမှာ အလှအပကို ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးတာ ပါတယ်။ သဘာဝအလှအပကို ခံစားတတ်ရင် စိတ်ကျန်းမာတယ်။ သဘာဝ

အလှနဲ့ သိပ်ကင်းကွာလွန်းရင် စိတ်မကျန်းမာဘူး။

အခုခေတ် မြို့နေလူတန်းစားတွေဟာ သဘာဝနဲ့ ကင်းကွာလာကြတယ်။ ကြယ်တွေ လတွေကို မကြည့်မိတော့ဘူး။ သစ်ပင်တွေရဲ့အလှကို သတိမထားမိကြဘူး။

အိမ်မှာ သဘာဝ ရှုခင်းပုံကို ချိတ်ဆွဲထားတာက တခြားပုံတွေကို ချိတ်ဆွဲထားတာထက် စိတ်ကို ပိုပြီး အေးချမ်းစေတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကွန်ပြူတာမှာ လှပတဲ့ရေကန်ပုံ သို့မဟုတ် ပင်လယ်ကမ်းခြေပုံကို တင်ထားတယ်။ ကွန်ပြူတာကို ဖွင့်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီ သဘာဝရှုခင်းပုံကို မြင်လိုက်ရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

ဆရာတော်ကြီး အနားမှာ ထိုင်ရရင် ကျေနပ်ပါပြီ

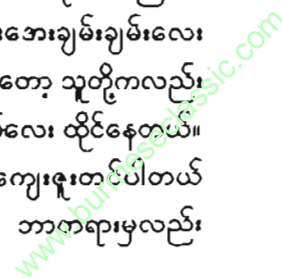
စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့အခါမှာ စိတ် အေးချမ်းတဲ့သူ၊ စိတ် တည်ငြိမ်တဲ့သူ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးမားတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူနဲ့ စကားသွားပြောရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာလာတယ်။ ခုနကပြောသလိုပေါ့၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိတ်ရဲ့အလှ ရှိနေတယ်။ သူ့စိတ်ရဲ့အလှ၊ သူ့စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှုက ကိုယ့်စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်။

ဘုန်းကြီး ကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့တာတစ်ခုကို ပြောပြအံ့မယ်။ ၁၉၈၃ ဘုန်းက ဘုန်းကြီးရဲ့ ဥပဇ္ဈယ်ဆရာတော်ကြီးနဲ့အတူ အမေရိကန်နိုင်ငံကို လိုက်သွားတယ်။ ဆရာတော်ကြီးအတွက် ဝေယျာဝစ္စတွေအများကြီး လုပ်ပေးရတယ်။ တရားဟောတာကို ဘာသာ ပြန်ပေးရတယ်။ လာတဲ့ ဒကာဒကာမတွေကိုလည်း အချိန်ကန့်သတ် ပေးရတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက သက်တော်ကြီးပြီ - ၈၀ ကျော်ပြီ ဆိုတော့ တစ်နေ့လုံး စကားမပြောနိုင်ဘူး။ အချိန်သတ်မှတ်ပြီးတော့ အဖူးခံတယ်။ ပူးရမယ့် အချိန်ကျရင် အစီအစဉ် လုပ်ပေးရတယ်။

ဒါပေမယ့် တစ်ခါတလေ တချို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေက အစီအစဉ်မရှိဘဲ ရောက်လာတယ်။ သူတို့ကလည်း ခရီးဆက်စရာ ရှိနေတယ်။ အချိန်မစောင့်နိုင်ဘူး။ ဆရာတော်ကြီးကို ခုပူးချင်တာတဲ့။ ပူးခွင့်ပေးဖို့ မရမကပြောကြတယ်။ “ခဏစောင့်ပါအံ့။ ညနေ(၄)နာရီကျရင် ပူးခွင့် ရပါမယ်” လို့ ဆိုတော့ အဲဒီအချိန်အထိ မစောင့်နိုင်လို့ပါ။ သွားစရာရှိပါသေးတယ်။ တကယ် အရေးကြီးနေလို့ပါလို့ ပြောတယ်။ “ဆရာတော်ကြီး ခုအချိန်မှာ နားနေပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက သက်တော်ကြီးလို့ ပင်ပန်းပါတယ်။ နားတဲ့အချိန်မှာ နားပါစေ။” ဆိုတော့ “ဆရာတော်ကြီးကို ပူးရရင် တော်ပါပြီ၊ ဘာမှလည်း မမေးပါဘူး။ ဆရာတော်ကြီးကလည်း ဘာတရားမှ ဟောဖို့လည်း မလိုပါဘူး” တဲ့။

ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒီလောက်တောင် သူတို့က ပူးချင်နေတယ် ဆိုတော့ ဆရာတော်ကြီး အခန်းထဲဝင်သွားပြီး လျှောက်တယ်။ “ဆရာတော်ဘုရား ဧည့်သည်တချို့ ရောက်နေပါတယ်။ သူတို့က ခုပူးချင်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ဘာမှလည်း မမေးပါဘူး။ ဆရာတော် တရားဟောဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ ခဏလေးပဲ ဆရာတော်ကြီး အနားမှာ ပူးပြီးတော့ ထိုင်ရရင် ကျေနပ်ပါပြီလို့ ပြောပါတယ်။” ဆရာတော်ကြီးက “ဝင်ခွင့် ပြုလိုက်ပါ” တဲ့။

အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက တံခါးဖွင့်ပေးတယ်။ သူတို့ ဝင်လာပြီးတော့ ဆရာတော်ကြီးကို ဦးချပြီးတော့ ခဏထိုင်နေတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက သူထိုင်နေကြ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်နေတာပဲ။ အေးအေးချမ်းချမ်းလေး နေတာပဲ။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ဆရာတော်ကြီးကို ပူးပြီးတော့ သူတို့ကလည်း ငြိမ်ပြီး ထိုင်နေကြတယ်။ ဆရာတော်ကြီးကလည်း ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေတယ်။ ၁၀ မိနစ်လောက်ကြာတော့ ဦးချပြီးတော့ “ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဘုရား။” နှုတ်ဆက်တယ်။ “ဘာမှလည်း မမေးဘူး။ ဘာတရားမှလည်း



မနာရဘူး။ ဘာရသလဲ ” လို့ ဘုန်းကြီးက သူတို့ကို မေးတယ်။ “ မမေးသင့်ဘူးလား ” “ မေးသင့်ပါတယ်ဘုရား ” ။ အဲဒီတော့ သူတို့က ဘယ်လိုပြောလဲ ဆိုတော့ “ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အေးချမ်းနေတဲ့ မျက်နှာတော်ကို ပူးရတာနဲ့ ဆရာတော်ကြီးအနားမှာ ခဏလေး နေရတာ သိပ်အေးချမ်းတာပဲ။ အဲဒါဟာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရပါဘူး ” တဲ့။

“ အဲဒါကို ခံစားပြီးတော့ ပြန်သွားပြီ။ အိမ်ရောက်တဲ့အခါ အဲဒါကို ပြန်စဉ်းစားနေမယ်။ အဲဒီလို ပြန်စဉ်းစားနေရင် စိတ်ထဲမှာ အဲဒီအေးချမ်းမှုကို ပြန်ခံစားရတယ်။ ” တဲ့။

ဒါကို တော်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တယ်...နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလို ကြံပူးတာတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အင်မတန် မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးတဲ့ ဆရာတော်၊ အမြဲတမ်း ကြည်လင် အေးချမ်းနေတဲ့ ဆရာတော်တွေအနားမှာ နေခဲ့ရတာဆိုတော့ တစ်ခါတလေ ဆရာတော်ကြီးတွေအနားမှာ နေခဲ့ရတဲ့က အကြောင်းလေးတွေ ပြန်တွေ့ လိုက်ရင် စိတ် သိပ်အေးချမ်းတာပဲ။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်က သူများကို သိပ်အားကျတတ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ အတုယူတတ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ စာအုပ်ထဲမှာပဲ ဖတ်ရ၊ ဖတ်ရ၊ တော်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေဆိုရင် ဘုန်းကြီးက အတုယူတယ်။ သူ အဲဒီလိုလုပ်ရင် ငါလဲ အဲဒီလို လုပ်မယ်။ သူအဲဒီလိုဖြစ်ရင် ငါလဲဖြစ်ရမယ်။

ဆရာတော်ကြီးကို တွေ့တဲ့အခါမှာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ် လွတ်လပ်နေတယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတွေ ပြည့်နေတယ်။ အဲဒီလိုမျက်နှာမျိုး မြင်ရတဲ့အခါမှာ ငါလဲ သူတို့လို ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုဆန္ဒ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီဆန္ဒက ဘယ်လောက် အရေးကြီးသလဲ။ တကယ် ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတာ အဲဒီဆန္ဒက ပထမ အစပဲ။ အဲဒီဆန္ဒမှ မရှိရင် တကယ် မဖြစ်နိုင်ဘူး...နော်။

ဒါကြောင့် ဒီလို တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးကို

ပူးရတာ၊ အဲဒီလို ပူးလိုက်ရလို့ အေးချမ်းမှုတစ်မျိုးကို ရလိုက်တာကိုက တန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဒါကို မမေ့သင့်ဘူး။ ခဏခဏ ဒီအတွေ့ကြုံကို ပြန်စဉ်းစားသင့်တယ်။ ပြန်အာရုံပြုသင့်တယ်။

ဆရာတော်ကြီးတွေဟာ အေးချမ်းလိုက်တာ။ လွတ်လပ်လိုက်တာ။ နူးညံ့လိုက်တာ။ ခိုင်မာလိုက်တာ။ ရင့်ကျက်လိုက်တာ။ ဒါကို အာရုံပြုရမယ်။ အဲဒီလို အာရုံပြုရင် တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်လည်း သံဃာဓုဿတိ ဖြစ်နိုင်တာဘဲ။

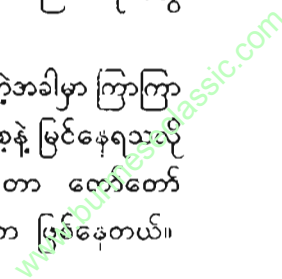
စိတ်ကူးရှုံ့နဲ့ နေလို့ ကောင်းတယ် ။

ဘုန်းကြီး တစ်ခါတလေ နေမကောင်းတဲ့အခါမှာ အိပ်ရာထဲ အိပ်နေရတယ်။ တစ်ခါတုန်းက အရက် (၂၀)ကျော် အိပ်ရာထဲ အိပ်နေရတယ်။ ထကို မထနိုင်တာ။ အဲဒီလိုအခါမှာ မျက်စေ့မှိတ်ထားပြီးတော့ အင်မတန် ကြည်လင်နေတဲ့ ရေကန်ကြီးတစ်ကန်ကို စိတ်ကူးထဲမှာ မှန်းကြည့်လိုက်တယ်။

ရေကန်ကြီးက အင်မတန် ကြည်လင်တယ်။ ရေက ကြည်လိုက်တာ။ ဒီးယိုပေါက် အကုန်လုံးကို မြင်ရတယ်။ ရေကန်ကြီးက ငြိမ်နေတယ်။ ရေကန်ကြီးရဲ့ ဘေးမှာ တချို့နေရာတွေမှာ နှင်းတွေကျပြီးတော့ ပွေးနေတယ်။

ရေကန်ကြီးနဲ့ မနီးမဝေး ကျောက်ကမ်းပါးရုံကြီး၊ ကျောက်လောင်ကြီး ပေါ်မှာ နှင်းတွေ၊ ရေခဲတွေပုန်းနေတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာတော့ နှင်းတွေ ရေခဲတွေ ပျော်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ ဝမ်းချောင်းလေးထဲမှာလည်း ရေခဲတွေ ပျော်ပြီးတော့ ရေတသွင်သွင် စီးနေတယ်။

အဲဒီလိုရှုခင်းပုံကို စိတ်ကူးမှန်းပြီးတော့ ပုံဖော်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကြာကြာ သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ ပုံဖော်လိုက်ရင် တကယ် မျက်စေ့နဲ့ မြင်နေရသလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင် နေမကောင်းတာ လောတော် သက်သာနေတယ်။ နေရတာ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ဖြစ်နေတယ်။



ကြည်လင်နေတဲ့ အာရုံ၊ သန့်ရှင်းနေတဲ့ အာရုံ၊ ငြိမ်သက်နေတဲ့ အာရုံ၊ လှပတဲ့ အာရုံတစ်ခု စိတ်ကူးထဲမှာ အာရုံပြုကြည့်ပါ။ စိတ်ကူးထဲမှာ လှပ အေးချမ်းတဲ့ အာရုံကို အာရုံပြုလို့ရရင် ကျန်းမာရေးအတွက် သိပ် အထောက်အကူရတာ တွေ့ရမယ်။

နောက်တစ်ခု ဘုန်းကြီး လုပ်တတ်တာက အိပ်ရာထဲ အဲဒီလို အရက် ၂၀လောက် အိပ်နေတော့ ညောင်းလာတယ်။ ဘုန်းကြီးက လမ်းလျှောက်တာ အင်မတန် ဝါသနာပါတယ်။ အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်နေရတာကို မခံနိုင်ဘူး။ မခံ နိုင်တော့ ဘာလုပ်သလဲဆိုတော့ မျက်စေ့လေး ဖွတ်ပြီးတော့ စိတ်ကူးထဲမှာ လမ်းလျှောက်နေတာပေါ့။

တစ်ခါတုန်းက ရန်ကုန်က သံဃာဆေးရုံမှာ ဘုန်းကြီး ဆေးရုံ တက်ရတယ်။ သိပ်အားနဲ့နေလို့ မတ်တတ်တောင် မရပ်နိုင်ဘူး။ လမ်းလျှောက် ပို့တော့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ကူးထဲမှာ ဆေးရုံပေါ်ကနေ ဆင်းပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ပြီးတော့သွား။ သွားပြီးတော့ ရွှေတိဂုံစေတီတော်ကို အရှေ့ဖက်စောင်းတန်းကနေတက်၊ တက်ပြီးတော့ ရွှေတိဂုံစေတီ ရင်ပြင်တော် ပေါ်ကို ရောက်၊ ရင်ပြင်တော်မှာ ပတ်ပြီးတော့ လျှောက်ကြည့်တယ်။ စိတ်ကူးတာ။ အဲဒီလို စိတ်ကူးရင်ပဲ တော်တော်နေလို့ ကောင်းတယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့ တောတောင်ရှုခင်း ကောင်းတဲ့နေရာမှာ လမ်းကလေးက သေသေသပ်သပ်လေး၊ မကျဉ်းမကျယ်လေး၊ လူသွား လမ်းကလေး။ အဲဒီမှာ တစ်ပါးထဲ တောင်ကုန်းလေးတွေ တက်လိုက် ဆင်းလိုက်... တက်လိုက်ဆင်းလိုက်နဲ့ တဖြည်းဖြည်း တောင်ကုန်းလေးက မြင့်... မြင့်... မြင့်သွားလေလေ၊ လေက ပိုသန့်ရှင်းလေလေ ဖြစ်ပြီးတော့၊ အဲဒီတောင်ကုန်းပေါ် ဟိုးထိပ်နားလောက် ရောက်တဲ့အခါမှာ ထိုင်လို့ကောင်းတဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ နေရာလေးတစ်ခုမှာ ထိုင်နေတယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တယ်။ တော်တော်လေး ကြာကြာ ထိုင်ပြီးပြီဆိုမှ အဲဒီမှာ ထိုင်ရင်းက တရား

နှလုံးသွင်းပြီးမှ အဲဒီတောင်ကုန်းလေးကနေ ပြန်ဆင်းလာတယ် လို့ စိတ်ကူး လိုက်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကူးရုံနဲ့ အတော် နေလို့ ကောင်းတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ကူးလိုက်ရင် စိတ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးတင်မကဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးလည်း ကောင်းလာတယ်။ စိတ်ကူးထဲမှာ တောင်ပေါ်ကို တက်လိုက် ရတာ အညောင်းပါ နည်းနည်းပြေသလို ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါ ပေါ့ပေါ့ တန်တန် သဘောမထားနဲ့ ဘုန်းကြီးတော့ လက်တွေ့ ခမ်းလာတာ အကြိမ်ပေါင်း များပြီ။ တကယ် အကျိုးရှိတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကူးထဲမှာ ဖြစ်ဖြစ် သန့်ရှင်းတဲ့နေရာ လှပတဲ့နေရာမှာ သွားပြီးတော့ နေတယ်၊ ထိုင်တယ်ဆိုတာကို မှန်းကြည့်ပါ။ အင်မတန် အကျိုးရှိတယ်။

အဲဒီလို တကယ် ကြည်လင်၊ အေးချမ်း၊ သန့်ရှင်း၊ လှပတဲ့ တရား တစ်ခုခုကို ခံစားလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေ ဖြစ်ခဲ့တာ ရှိခဲ့ဘူးတောင်မှ အဲဒီ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေက ပျောက်သွားပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အောင်မြင်မှု တစ်ခုကို ရပြီ။

အလှတရားကို မြတ်နိုးနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့သူဖြစ်သွားပြီ။

လူ့ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေ အများကြီး ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ညစ် တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျသွားတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကြည်လင်တဲ့၊ အေးချမ်းတဲ့၊ သန့်ရှင်းတဲ့၊ လှပတဲ့အာရုံ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုလိုက်လို့ရရင် အဲဒီစိတ်ဓာတ်ကျတာ ပျောက်သွားတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ကိုယ်တိုင် ငယ်ငယ်တုံးက ခဏခဏ စိတ်ဓာတ်ကျဖူး ပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းတဲ့ ရှုခင်းလှတဲ့နေရာမှာ သွား ထိုင်နေလိုက်ရင်လည်း နည်းနည်း သက်သာတယ်။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့၊



အေးချမ်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားသွားပြောရရင်လဲ သက်သာတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မေတ္တာ၊ကရုဏာထားတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို နားလည်တဲ့သူနဲ့ တွေ့ရရင် သက်သာတယ် နော်။ တရားစာအုပ် ဖတ်ရင်လည်း သက်သာတယ်။ တရားအားထုတ်ရင်ကော...ပိုသက်သာမယ်။ အဲဒီ အကြောင်းကို ဆက်ပြောရအုံးမယ်။

စိတ်ဓာတ် အရမ်းကျသွားတဲ့အခါမှာ လူက ဘယ်လို ဖြစ်သလဲ။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ သေတာသာ ကောင်းမယ်ထင်တယ်။ သေလိုက် ချင်ပြီ။ ဒီလိုတွေ့တယ် နော်။ ဒါပေမယ့် မြင့်မြတ်တဲ့သဘော၊ လှပတဲ့သဘော၊ သန့်ရှင်းတဲ့သဘော တစ်ခုခုကို ခံစားရတဲ့အချိန်မှာ သေချင်စိတ် ပျောက်သွား တယ်။ ကောင်းတာတွေ လုပ်ချင်တဲ့စိတ် ပြန်ဖြစ်လာတယ်။

“The moment we appreciate beauty we become more than we were.”

အလှအပတစ်ခုကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားပြီး ခံစားလိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာ အရင်တုံးကထက် ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ်။

လှပတာတစ်ခုနဲ့ ထိတွေ့လိုက်ရတဲ့အတွက် တစ်ခုခုကို နားလည်သွားပြီး။ အဆင့်မြင့်တာတစ်ခုကို ခံစားတတ်တဲ့သူ နားလည်နိုင်တဲ့သူ မြတ်နိုးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် အရင်ကထက် ပိုပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်သွားပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

အလှတရားကို ခံစားနိုင်တာကိုက အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိလို့ပဲ။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် အဆင့်မြင့်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့စာပေတွေကို နားလည်နိုင် ခံစားနိုင်အောင် လေ့လာရတယ်။ လေ့ကျင့်ရတယ်။ လှတဲ့ အေးချမ်းတဲ့ရှုခင်းကို ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးဖို့လည်း လိုပါတယ်။

စိတ်ထား အဆင့် မြင့်လာလေလေ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့အလှကို မြင် လေလေပဲ

The most beautiful emotion we can experience is the mystical.

ငါတို့တွေကြုံနိုင်တဲ့ အလှအပဆုံး ခံစားမှုဟာ (mystical) စကားလုံး တွေနဲ့ ပြောပြလို့ မရနိုင်တဲ့ ရှင်းပြလို့မရနိုင်တဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။

နက်နဲသိမ်မွေ့လွန်းလို့ စကားလုံးတွေနဲ့ဘယ်လိုမှ ပြောပြလို့ မရနိုင်တဲ့ အရာ၊ အသိဉာဏ်နဲ့သာ သိလို့ရတဲ့အရာကို ခံစားလိုက်ရတာဟာ အလှအပဆုံး အရာကို ခံစားလိုက်ရတာပဲ။

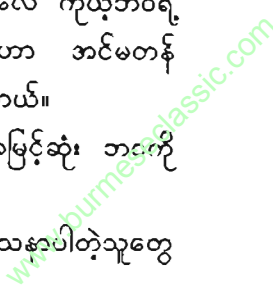
တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ တွေ့ကြုံရတဲ့ ခံစားမှုဟာလည်း လှပတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တယ်။ စကားလုံးတွေနဲ့ပြောပြလို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် *mystical* လည်းဖြစ်တယ်။ အလှအပဆုံး ခံစားမှုလည်း ဖြစ်တယ်။

တစ်ခါတလေ ညအခါမှာ မိုးကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့်ပြီးတော့ စကြွာဝဠာကြီးကို အာရုံပြုတဲ့အခါမှာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးကို ခံစားရတယ်။ စကြွာဝဠာကြီးနဲ့ ငါနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုကို ခံစားရတယ်။ အဲဒါဟာ အင်မတန် လှပတဲ့ ခံစားမှုပဲ။

စိတ်ထားအဆင့် မြင့်လာလေလေ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့အလှကို မြင် လေလေပဲ။ အဲဒီလို အဆင့်မြင့်တဲ့အလှကို မြင်နိုင်လေလေ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးဟာ မြင့်လာလေလေဖြစ်တယ်။ အဲဒါဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်။ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အရေးကြီးတယ်။

အဆင့်အမြင့်ဆုံး အလှကို မြင်နိုင်ရင် အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဘဝကို ရတာပဲ။ အကောင်းဆုံးဘဝကို ရတာပဲ။

(ဒီစကားကို စာပေ ဝါသနာပါတဲ့သူတွေ၊ ကဗျာ ဝါသနာပါတဲ့သူတွေ



အနုပညာ ဝါသနာပါတဲ့သူတွေ၊ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ၊ ပိုပြီး နားလည်ဖို့ လွယ်မယ်။)

လောကမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးအလှ

ဘုန်းကြီး ပြောတိုင်း ပြောတိုင်း အလှအပဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မျက်စေ့နဲ့ မြင်ရတဲ့ ရုပ်ရည်လှတာ တစ်ခုထဲကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး...နော်။ အလှအပ ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နက်နက်နဲနဲ အမြဲတမ်း သတိထားပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပါ။

ဘုန်းကြီး မြတ်စွာဘုရားကို စိတ်နဲ့ မှန်းပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ အများကြီး ဖတ်ပူးထားတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားကို တကယ် အသက်ရှိတဲ့ ဘုရားလို့ စိတ်ထဲမှာ မြင်လာအောင် မှန်း ကြည့်တယ်။ ရုပ်ပျိုးတော် ဆင်းတုတော် မဟုတ်ဘူး။

မှန်းကြည့်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျက်သရေရှိတာ၊ တည်ငြိမ်တာ၊ အေးချမ်းတာ၊ သန့်ရှင်းတာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ ကြီးတာ၊ ခိုင်မာတာ၊ ရင့်ကျက်တာ၊ လွတ်လပ်တာကို စိတ်က မှန်းလို့ရသွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က အရင်စိတ်နဲ့ မတူတော့ဘူး။ နည်းနည်းမြင့်သွားပြီ။

ဘုန်းကြီး နားလည်သလို ပြောတတ်သလို ပြောရရင် လောကမှာ အမြင့်မြတ်ဆုံးအလှဟာ မြတ်စွာဘုရားပဲ။

ဘယ်လို အလှအပဖြစ်ဖြစ် သေသေချာချာ ခံစားမိလို့ရှိရင် စိတ်က နည်းနည်း အဆင့်မြင့်သွားတယ်။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ဖို့၊ နားလည်ဖို့၊ တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီလို မြင့်မြတ်တာကို အာရုံပြုတဲ့အချိန်မှာ၊ သန့်ရှင်းတာ လှပတာကို အာရုံပြုတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က ကျန်းမာနေတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အလှအပဆိုတဲ့ နံနက်ခင်း ဂိတ်တံခါးကသာ

အမှန်တရားဟာလည်း လှပတဲ့ သဘောရှိတယ်။ မှန်လိုက်တာ ဆိုရင်ကိုပဲ အဲဒါ လှလိုက်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ အကြောင်း အကျိုး ကိုက်လိုက်တာ၊ သဘာဝကျလိုက်တာ၊ သူ့ဟာနဲ့သူ အကြောင်းလေး၊ အကျိုးလေးနဲ့ကို အဆင်ပြေနေတာ၊ အဲဒါ လှပမှု တစ်ခုပဲ။ အချို့ကျတယ်။ လိုက်ဖက်တယ်။ အံ့ဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နေတယ်။ ညီညွတ်မှုရှိတယ်။

ဒါကြောင့် "Truth is beauty." လို့ပြောလို့ရတယ်။ ဒါကို လေးလေး နက်နက် စဉ်းစားပါ-နော်။ ပညာရှင် တော်တော်များများဟာ အမှန်တရားနဲ့ အလှအပကို တွဲပြီး ပြောကြတယ်။ Truth က beauty တစ်မျိုးပဲ။ အမှန်တရားဟာ အလှအပ တစ်မျိုးပဲ။ မမှန်တဲ့အရာဟာ မလှတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ အကျည်းတန်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

Only the morning gate of beauty
Leads you into the land of truth.

(Friedrich Schiller)

အလှအပဆိုတဲ့ နံနက်ခင်း ဂိတ်တံခါးကသာ သင့်ကို အမှန်တရားဆိုတဲ့ နယ်မြေထဲကို ပို့ဆောင်ပေးလိမ့်မယ်။

It is through beauty that we arrive at freedom.

အလှတရားကနေ လွတ်လပ်မှုကို ရောက်သွားပါတယ်။

အမှန်တရားကနေ လွတ်လပ်မှုဆိုကိုရောက်တယ် ဆိုရင်လည်း မှန် ပါတယ်။

အဲဒီတော့ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှု ဒီနှစ်ပါးကို ရောက်ဖို့ သွားရာလမ်းဟာ အလှတရားပဲလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

သတိဆိုတာ အလှတရားတစ်မျိုး၊ ရိုးသားမှု ဆိုတာလည်း အလှတရား။

စင်ကျယ်မှုဆိုတာလည်း အလှတရားပါ။ ကောင်းတာမှန်သမျှ အလှတရား တွေပဲ။

အလှတရားက အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုကို အရောက် ပို့ပေး လိမ့်မယ်။

*Beauty is truth, truth beauty -- that is all
Ye know on earth, and all ye need to know.
(John Keats)*

အလှအပဟာ အမှန်တရား၊ အမှန်တရားဟာ အလှအပပဲ။

ဒီကမ္ဘာမြေမှာ သင်သိတာ ဒါပဲရှိတယ်။ သိဖို့လိုတာလည်း ဒါပဲရှိပါတယ်။

အမှန်တရားဟာ လှတယ် ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါ တယ်။ အမှန်တရား ဆိုတဲ့ အလှအပကို တွေ့ရင် စိတ်အေးချမ်းမှုကိုလည်း တွေ့မယ်။ အမှန်တရားဆိုတဲ့ အလှအပကို မတွေ့မချင်း စိတ်အေးချမ်းမှုကို မတွေ့နိုင်ဘူး။

အမှန်တရားဆိုတဲ့ အလှအပ တစ်ခုကို စိတ်က သိသွားပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း အဲဒီစိတ်က အဆင့်အတန်း မြင့်သွားပြီး

“အလှအပနဲ့ အမှန်တရား” ကို လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ဖွက်ထားတယ်။

ဂရိ ပုံပြင်တစ်ခု ဖတ်ဖူးတယ်။ ဂရိ နတ်မင်းကြီး (Zeus) ဇူးစ် ဟာ လောကကြီးကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ ကြယ်တွေကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ နေတွေ လတွေကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ တောတောင်တွေကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာတွေကို ဖန်ဆင်း လိုက်တယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ နောက်တော့ ယောက်ျား- မိန်းမတွေကို ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ အလှပနဲ့အမှန်တရားကို

ဖန်ဆင်းလိုက်တယ်။

“အလှအပနဲ့အမှန်တရား” ကို ဖန်ဆင်းပြီးတဲ့နောက် နတ်သဘင် အစည်းအဝေး ခေါ်လိုက်တယ်။ အစည်းအဝေးမှာ ဇူးစ်နတ်မင်းကြီး ကပြောတယ်။

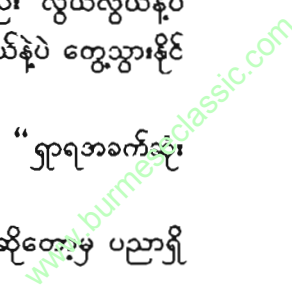
“အလှအပနဲ့ အမှန်တရား” ကို ငါ ဖန်ဆင်းလိုက်ပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဒီ “အလှအပနဲ့ အမှန်တရား” ကို လူတွေ လွယ်လွယ်နဲ့ ရှာလို့မတွေ့အောင် လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ဖွက်ထားရမယ်။ သိပ်လွယ်လွန်းရင် လူတွေက တန်ဖိုးထားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် လုံ့လဝီရိယကြီးတဲ့သူမှသာ မတွေ့မနေရှာမှ တွေ့နိုင်မယ့် နေရာမှာ ဖွက်ရမယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဖွက်ရရင် ကောင်းမလဲ ဆိုတာကို နတ်မင်းမှား ပြောကြပါ” လို့ပြောတယ်။ (နတ်တွေက ဒီမိုကရေစီ စံနစ်ကို ကျင့်သုံးကြတယ်။)

နတ်မင်းတစ်ပါးက “ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာ အောက်မှာ ဖွက်ရရင် တော်တော်နဲ့ ရှာလို့တွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး နတ်မင်းကြီး” လို့ လျှောက်တယ်။ တခြားနတ်တွေက “လူတွေဟာ အင်မတန် စူးစမ်းတတ်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ပင်လယ် သမုဒ္ဒရာအောက်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရောက်အောင် သွားကြည့်နိုင်မှာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ တွေ့သွားနိုင်တယ်။” လို့ ပြောတယ်။

နောက်နတ်မင်းတစ်ပါးက “အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်မှာ တင်ထားရရင် ကောင်းမယ်။” လို့ ပြောတယ် တခြားနတ်တွေက “လူတွေဟာ အင်မတန် စူးစမ်းတတ်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ တောင်ထိပ်ကိုလည်း လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ ရောက်အောင် သွားကြည့်နိုင်မှာပဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ တွေ့သွားနိုင် တယ်။” လို့ပြောတယ်။

ပညာရှိ နတ်သားတစ်ပါးက လက်ထောင်ပြီးတော့ “ရှာရအခက်ဆုံး နေရာကို ကျွန်တော် သိပါတယ်။” လို့ပြောတယ်။

(Zeus) ဇူးစ် နတ်မင်းကြီးက “ပြောပါ။” လို့ ဆိုတော့မှ ပညာရှိ



နတ်သားက “အလှအပနဲ့အမှန်တရားကို လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ဖွက်ထားလို့က်ပါ။ လူတွေဟာ အပြင်မှာပဲ ရှာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသားထဲမှာ ဖွက်ထားတဲ့ အလှအပနဲ့ အမှန်တရားကို တော်တော်တန်တန်လူ တွေ့နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန်ညာဏ်ကြီးတဲ့သူ အင်မတန်လုံ့လဝီရိယကြီးတဲ့ သူမှသာ တွေ့နိုင်မယ်” လို့ပြောတော့ နတ်မင်းကြီးနဲ့ တခြားနတ်တွေ အားလုံးက သဘောကျကြတယ်။ လက်ခံကြတယ်။ (ပညာရှိတဲ့သူပြောတာကို လက်ခံတဲ့ နတ်မင်းကြီးဟာ သူလည်း ပညာရှိလို့ပေါ့...နော်။)

အဲဒါနဲ့ နတ်မင်းကြီးဟာ အလှအပနဲ့အမှန်တရားကို လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ ဖွက်ထားလို့က်တယ် တဲ့။

တော်တော်ကောင်းတဲ့ ပုံပြင်လေးပဲ။ တော်တော် လေးနက်တယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ လိုချင်တဲ့သူတွေက အပြင်မှာ ရှာကြမယ်။ စာအုပ်ထဲမှာ ရှာကြမယ်။ အစစ်ကို တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အရိပ်ကဲ့ပဲ တွေ့မယ်။

ကလေးတွေကို အလှတရားနဲ့ အမှန်တရားကို ခံစားတတ်အောင် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးရမယ်။

ကလေးတွေကို အလှတရားနဲ့ အမှန်တရားကို ခံစားတတ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရမယ်။ အသက် ငယ်တုံးမှာတော့ အသိညာဏ်ပိုင်း သိပ်မြင့်တဲ့ အလှအပကို ခံစားတတ်မှာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူသိနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာရှိသလောက် သိအောင် လမ်းပြပေးရမယ်။

သူ့ရဲ့အဝတ်အစားနဲ့တကွ သူ နေတဲ့ ထိုင်တဲ့ နေရာကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ထားပေးရမယ်။ သူနဲ့ သူ့ကို ထိန်းတဲ့သူ၊ ပြုစုတဲ့သူကလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ နံ့စော်ညစ်ပတ်နေတဲ့သူ မဖြစ်ရဘူး။ သူနေတဲ့ အိမ်ကလည်း သန့်ရှင်းရမယ်။

ပြီးတော့ သူမြင်ရတဲ့အရာတွေကလဲ ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာ ထိတ်လန့်စေတဲ့ အာရုံတွေ မရှိရဘူး။ အဲဒါတွေကို တတ်နိုင်သလောက် ဖယ်ရှားထားရမယ်။ ငယ်တဲ့အချိန်မှာ ကြောက်စရာ၊ ထိတ်လန့်စရာ အာရုံတွေ စိတ်ထဲကို မကြာမကြာ ရောက်လေလေ အဲဒီကလေးဟာ လောကကြီးကို ကြောက်တဲ့သူ မယုံကြည်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များလေလေဖြစ်မယ်။

ငယ်တဲ့အချိန်မှာ သူ့ကို ပြုစုတဲ့သူတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ် မသန့်ရှင်းဘူး။ ညစ်ပတ်နေမယ်။ စုတ်စုတ်ပဲ့ပဲ့နေမယ်။ သူနေတဲ့နေရာကလည်း မသန့်ရှင်းဘူး ဆိုရင် ဒီမသန့်ရှင်းတာဟာ သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး ဆိုးဝါးတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူကြီးလာလို့ရှိရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလှအပတွေကို နားလည်အောင် ပြောပြရမယ်။ ဥပမာ-ချစ်တယ်ဆိုတာ လှတယ်။ သနားတယ် ဆိုတာဟာ လှတယ်။ ရိုးသားတာဟာ လှတယ်။ သူများကို ကိုယ်ချင်းစာတယ် ဆိုတာဟာလည်း သိပ်လှတယ်။ ပေးချင်တယ်၊ ကျွေးချင်တယ် ဆိုတာဟာလည်း လှတယ်။ ဒါလေးတွေကို နားလည်အောင် သင်ပေးရမယ်။

မနာလို ဝန်တိုစိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုတာဟာ မလှဘူး။ သိပ်နှမြောတတ်တာ၊ သိပ်တွန့်တိုတတ်တာဟာ မလှဘူး။ မုန်းတတ်တာဟာ မလှဘူး။ လိမ်တာဟာ မလှဘူး။ ဒါကို သူ့နားလည်အောင် သင်ပေးရမယ်။

လူတစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်ကို မုန်းတယ်။ အဲဒီမုန်းတဲ့လူရဲ့ မျက်နှာကိုကြည့်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ “လှနေသလား။” “မလှဘူး။” တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်နေတဲ့သူတွေရဲ့မျက်နှာကို ကြည့်ရင် ဘယ်လို နေမလဲ။ သိပ်လှတယ်...နော်။ မုန်းတဲ့စိတ်က မလှလို့ မုန်းတဲ့ မျက်နှာလည်း မလှတာပေါ့။

စောစောတုံးက ဘုန်းကြီးပြောသလိုပဲ အဖိုးကြီး၊ အဖွားကြီး၊ ခုထက်ထိ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စကားပြောရင် ကြည်ကြည်သာသာ၊ နူးနူးညံ့ညံ့၊

ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ သူတို့နှစ်ယောက် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စကားပြောတာ ကြည့်ပြီးတော့ “တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်လိုက်ကြတာ...နော်။” သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့မျက်နှာမှာ သိပ်လှနေတာပဲ။ သားသမီးတွေ၊ မြေးတွေ ကိုလည်း သိပ်ချစ်တယ်။ သားသမီးအပေါ်မှာ အင်မတန် စိတ်ရှည်တယ်။ သူတို့မျက်နှာမှာ မေတ္တာတွေ ပြည့်ပြီးတော့ လှနေတယ်။

အဲဒါတွေကို ကလေးတွေကို နားလည်အောင်၊ သိအောင်၊ ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးဖို့ လိုတယ်...နော်။

လူတွေရဲ့ ခံယူချက်တွေ သဘောထားတွေဟာ ငယ်ငယ်တုံးက ကြားခဲ့ မြင်ခဲ့ရတာတွေပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။

စိတ်ထဲကိုရောက်လာတဲ့ အာရုံမှန်သမျှ ဘယ်လိုအာရုံဘဲ ဖြစ်ဖြစ် လှသည်ဖြစ်စေ၊ အရပ်ဆိုသည် ဖြစ်စေ၊ အာရုံက ကိုယ့်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးတယ်။ အာရုံရဲ့သတ္တိဟာ စိတ်ထဲကို စိမ့်ဝင်သွားတယ်။ စိတ်ရဲ့ အင်မတန် နက်ရှိုင်းတဲ့နေရာကို ရောက်သွားတယ်။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်က ကြည့်ခဲ့တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားတွေ၊ ဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်ထဲက အယူအဆတွေက ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝကို လွှမ်းမိုးတာကို အခု ဘုန်းကြီး သတိထားမိတယ်။ ငယ်ငယ်က ဆက်ဆံခဲ့ရတဲ့ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ကျောင်း၊ နေဖက်တွေ၊ ကျောင်းက ဆရာ/ဆရာမတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုဟာလည်း တော်တော် ကြီးမားတာကို သတိထားမိတယ်။

မေတ္တာကြီးမားတဲ့ စေတနာဖြူစင်တဲ့ ဆရာ ဆရာမတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ရလို့ ဘုန်းကြီးခံစားရတဲ့ အကျိုးဟာ ပြောပြလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ စေတနာဖြူစင်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ ကြုံခဲ့ရတယ်။ အဲသလို အတွေ့အကြုံမျိုး မရှိခဲ့တဲ့သူဟာ လူတွေအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှုရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထားမြင့်တဲ့

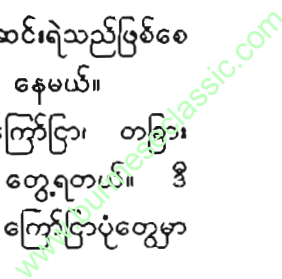
သူတွေနဲ့ ရေရှည်ဆက်ဆံခဲ့ရလို့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တာကို တန်ဖိုးထားတတ်လာတယ်။ အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ထားကို ရတာဟာ အကောင်းဆုံးကို ရတာလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။

သိသိသာသာ လွှမ်းမိုးတာထက် မသိမသာ လွှမ်းမိုးတာက ပိုပြီးတော့ ထိရောက်မှု ရှိတယ်။ ပိုပြီးတော့နက်ရှိုင်းတယ်။

လူတွေရဲ့ ခံယူချက်တွေ သဘောထားတွေဟာ သူတို့ ငယ်ငယ်တုံးက မြင်ခဲ့တဲ့ အလှအပဖြစ်စေ (သို့မဟုတ်) မလှပတာဖြစ်စေ ငယ်ငယ်တုံးက ကြားခဲ့ရတာတွေ၊ မြင်ခဲ့ရတာတွေပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။ အဲဒီ သဘောထားတွေက သူတို့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကို လမ်းပြောင်းသွားစေတယ်။

ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက သန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ နေခဲ့တယ်၊ မိဘတွေကလည်း အကြောင်းသင့်၊ အကျိုးသင့် သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တယ်။ ဆရာသမားတွေကလည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ သွန်သင်ခဲ့တယ်။ ဆုံးမခဲ့တယ်။ ကောင်းတဲ့စကားတွေ ကြားခဲ့ရတယ်။ ကောင်းတဲ့စာတွေ ဖတ်ခဲ့ရတယ်။ ကောင်းတဲ့လူတွေနဲ့ အတူတူ နေခဲ့ရတယ်ဆိုရင် ကြီးလာတဲ့အခါ အဲဒီလူဟာ ညစ်တီးညစ်ပတ်နေရာမှာ သူ နေနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ သူ့ဘဝကိုသူ နေနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူတွေကိုလည်း အားလုံးကို မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာနဲ့ နားလည်မှုနဲ့ ဆက်ဆံသွားမယ်။ သည်းခံနိုင်သလောက် သည်းခံမယ်၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်သလောက် ခွင့်လွှတ်မယ်။ လေးလေးစားစားလည်း ဆက်ဆံမယ်။ အကူအညီပေးမယ်။ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေမယ်။

အခု ကြော်ငြာပုံတွေ တွေ့ရတယ်။ ဘီယာကြော်ငြာ၊ တခြား ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ကြော်ငြာပုံတွေ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ရတယ်။ ဒီ ကြော်ငြာပုံတွေဟာ လူ့ရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတယ်။ အချို့ ကြော်ငြာပုံတွေမှာ



ဝတ်ထားတာတွေက သိပ်မကောင်းဘူး။ ဣန္ဒြေမရဘူး။ သိက္ခာမရှိဘူး။
ကလေးတွေရဲ့စိတ်ကို လွှမ်းမိုးနေတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ စိတ်ကိုရော...
လွှမ်းမိုးနေတယ်။

ပန်းချီကားလေး တစ်ခုပဲ ဖြစ်ဖြစ်...ကောင်းတဲ့ပန်းချီကားက ကောင်းတဲ့
လွှမ်းမိုးမှု ရှိမယ်။ မကောင်းတဲ့ ပန်းချီကားက မကောင်းတဲ့ လွှမ်းမိုးမှု
ရှိမှာပဲ။

ဗီဒီယိုတွေကလည်း ကလေးတွေရဲ့စိတ်ကို အများဆုံးလွှမ်းမိုးတယ်။
တယ်လီဗီးရှင်းမှာ တွေ့ရတဲ့ပုံတွေကလည်း လွှမ်းမိုးတာပဲ။ သတင်းစာထဲမှာ
ပါတဲ့ ဓာတ်ပုံ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ ဂျာနယ်တွေမှာပါတဲ့ ဓာတ်ပုံတွေ၊ လူတွေ
တိုက်ကြတာ၊ ခုတ်ကြတာ၊ ထစ်ကြတာ၊ ပစ်ကြတာ၊ သတ်ကြတာတွေ
ဓာတ်ပုံတွေပါလာတယ် နော်။ အခုဆိုရင် အဲဒီလို ဓာတ်ပုံမျိုးတွေ အင်မတန်
များပါတယ်။ ဒါတွေကို ကလေးတွေက မြင်နေရတယ်။

အဲဒီရုပ်ပုံတိုင်း၊ ရုပ်ပုံတိုင်းဟာ အဓိပ္ပာယ်တစ်ခုခုကို ဖော်ပြနေတယ်။
ဒီရုပ်ပုံကို မြင်လိုက်ရတဲ့ ကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ အသိတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။
လောကကြီးကို သူ့မြင်ပုံကို အဲဒီရုပ်ပုံက ကောင်းကောင်းလွှမ်းမိုးလိုက်ပြီ။
လောကကြီးဟာ ကြောက်စရာကောင်းတယ်လို့ ကလေးက မြင်သွားမယ်။
လောကကြီးက မလှဘူး။ လောကကြီးက ညစ်ပတ်တယ်။ လောကကြီးဟာ
စိတ်မချရဘူး။ အဲဒီလို မြင်သွားမယ်။

ကောင်းတာကို မြင်ရရင်လဲ လောကကြီးဟာ ကောင်းတယ်။
လောကကြီးက လှတယ်။ ဒီလို သူ မြင်မယ်။

လောကကြီးကို ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်သွားအောင် လုပ်နေသလဲ ။

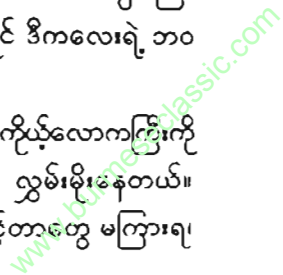
အခုခေတ်မှာ anxiety neurosis လို့ခေါ်တဲ့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ကြတာ
သိပ်များလာတယ်။ လူတွေမှာ စိုးရိမ်စိတ် ပိုများလာတယ်။ အထူးသဖြင့်
ပညာတတ်တွေမှာ အဲဒီစိုးရိမ်စိတ် ပိုများတယ်။ သတင်းတွေက လူတွေရဲ့စိတ်ကို
မအေးချမ်းအောင် လုပ်နေတယ်။ သတင်းဆိုတာလည်း မကောင်းတာကိုမှ
ပိုပြီး ဦးစားပေးတယ်။ ကောင်းတာဆိုရင် သတင်းအဖြစ်နဲ့ သိပ်မရေးကြဘူး။

ကိုယ် မြင်ရတဲ့ ကြားရတဲ့ အာရုံတိုင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လောကကြီးကို
အဓိပ္ပာယ်ကောက်ဖို့အတွက် အကြောင်းအချက်တွေ ဖြစ်နေတယ်။

လောကကြီးကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာဟာ မြင်ရတာပေါ်မှာ အခြေခံ
တယ်။ ကြားရတာပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ နေရတာမှာ အခြေခံတယ်။
ထိရပြုရတာမှာ အခြေခံတယ်။ စားရတာမှာ အခြေခံတယ်။ ဝတ်ရတာမှာ
အခြေခံတယ်။ ဒါတွေကို အခြေခံပြီးတော့ လောကကြီးကို အဓိပ္ပာယ်
ကောက်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်တဲ့ စာအုပ်တွေအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လောကကြီး
ကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်တယ်။ ဗီဒီယိုတွေ၊ တယ်လီဗီးရှင်းတွေကို ကြည့်ပြီး
တော့လည်း လောကကြီးကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်မှာပဲ။

အခုခေတ် ကလေးငယ်တွေရဲ့ စိတ်တွေဟာ ဘယ်လိုအာရုံတွေအပေါ်မှာ
နေသလဲ။ ဒီအာရုံတွေဟာ ဒီကလေးတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ လောကကြီးကို
ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ်ကောက်သွားအောင် လုပ်နေသလဲ။ အဲဒါ အများကြီး
စဉ်းစားဖို့ သင့်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်မှာပြီး ကောက်မိသွားရင် ဒီကလေးရဲ့ ဘဝ
တစ်ခုလုံး ဒုက္ခ ရောက်သွားနိုင်တယ်...နော်။

မြင်ရသမျှ ကြားရသမျှ ထိတွေ့ရသမျှ အားလုံးဟာ ကိုယ့်လောကကြီးကို
မြင်ပုံ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပုံကို တစ်နည်းတစ်ဖုံအားဖြင့် လွှမ်းမိုးနေတယ်။
အဲဒီတော့ ကလေးတွေကို မမြင်သင့်တာတွေ၊ မကြားသင့်တာတွေ မကြားရ



မမြင်ရအောင် ကာကွယ်ပေးသင့်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်ဘုန်းက တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ယုံကြည်ရတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမျိုးမှာ နေခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ကောင်းတယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကောင်းတယ်လို့ အထင်ရှိတယ်။ ကောင်းတာတွေ လုပ်နေမယ်။ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေမယ်။ ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့သူတွေနဲ့ နေမယ်။ လူတွေကို ပေါင်းတတ်ရင် ပေါင်းလို့ ကောင်းတယ်လို့ နားလည်တယ်။ ပေါင်းတတ်ဖို့လည်း ကြိုးစားမယ်။ အဲဒီလိုစိတ်နဲ့ နေခဲ့တော့ ဘဝဟာ အသက် ကြီးလာလေ အဆင်ပြေလေ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင်ပုံနဲ့ လောကကြီးကို မြင်ပုံဟာ သဘာဝကျဖို့ မှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးတွေပင်ရှိသော်လည်း အကောင်းတွေလည်း ရှိတယ်ဆိုတာကို မမေ့ဖို့လိုတယ်။

တချို့လူတွေက လူမှန်သမျှ ဘယ်သူ့ကိုမှကို မယုံရဘူးလို့ ခံစားနေရ တယ်။ ယုံရတဲ့သူကလည်း ရှားတာတော့ အမှန်ပဲ။ ဒါဖြင့် ငါကော ယုံရ သလား။ ငါလည်း မကျန်ဘူး။ ငါလည်း အတူတူပဲ။ “တူဖြစ်ရင်လည်း နှံလိုက်ပေါ့၊ ပေဖြစ်ရင်လည်း ခံလိုက်ပေါ့။” လို့ ရုံးတစ်ရုံးက အရာရှိတစ်ယောက် ပြောတာ ကြားရတယ်။

ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံတဲ့သူဟာ လောကကြီးမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေလို့ ရမလား။ ရမှာ မဟုတ်ဘူး...နော်။

အခုခေတ်မှာ ယုံရတဲ့သူ သိပ်နည်းတယ်..နော်။ ရှေးတုန်းက အရေးပေါ် အခက်အခဲရှိရင် အကူအညီပေးမယ့်သူတွေ ချက်ချင်းရောက်လာတယ်။ အခုခေတ်မှာ အခက်အခဲရှိလို့ သက်ဆိုင်ရာကို အကူအညီ တောင်းလိုက်ရင်မှ ဒုက္ခပိုများသွားတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ အနုပညာဟာ ဘာသာတရားပါ။

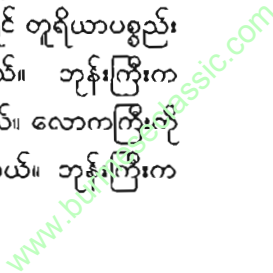
လှတာလေးတွေ မြင်ရကြားရရင် သန့်ရှင်းတာ၊ လှပတာကို ခံစား တတ်အောင် ကိုယ့်ကို လေ့ကျင့်ပေးသလို၊ သင်ပေးသလိုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးဆိုရင် အမြဲတမ်း တွေ့တွေ့နေရတဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူကို ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးတယ်။

ဥပမာ- ငယ်ရွယ်တဲ့သူဆိုရင် သီချင်းကြိုက်တယ်။ သီချင်း နားမထောင် ရဘူးလို့ ပြောလို့မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်တော့ ဘယ်သီချင်းက ကောင်းတယ် ဆိုတာကို သူတို့ကို ထောက်ပြရတယ်။ ဒါလေး နားထောင်ပါ။ ဒါလေးက စိတ်ကို ကြည်လင်စေတယ်။ စိတ်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ မကောင်းတဲ့သီချင်းကို သွားနားထောင်ရင် ဘယ်နယံ့နေမလဲ။ စိတ်ဓာတ် ညံ့သွားမယ်နော်။

“မည်သူမဆို ကူညီသည်ဖြစ်စေ၊ မည်သူမဆို မကူညီသည်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ထူ ကိုယ်ထ၊ ကိုယ့်ဘဝအခြေ၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှ ကိုယ်သာ သခင်ဖြစ်မလေ။” ဆိုတဲ့ သီချင်းကို ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက သိပ်ကြိုက် တယ်။ အခုလည်း သိပ်ကြိုက်ပါတယ်။

ကိုယ့်အားကိုးကိုးရင် သခင်ဖြစ်မယ်။ သူများကို သိပ်အားကိုးရင် ကျွန်ဖြစ်မယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပါနေတယ်။

Musik can change people. လို့ ဂီတပညာရှင်ကြီး Beethoven ကပြောခဲ့ပါတယ်။ ဂီတဟာ လူတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ ဂီတရဲ့ အလှကိုလည်း ခံစားတတ်အောင် သင်ဖို့လိုတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် တူရိယာပစ္စည်း တစ်ခုခု တီးတတ်မှုတ်တတ်အောင်လည်း သင်သင့်တယ်။ ဘုန်းကြီးက ဒီစကားမျိုးကို ပြောတော့ တချို့ အဓိပ္ပါယ်ကောက် လွဲနိုင်တယ်။ လောကကြီးကို ငြီးငွေ့သွားအောင်ပြောမှ ကောင်းတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးက ချစ်တတ်အောင် ပြောနေတာ။



ဂီတကို တိရစ္ဆာန်တွေလည်း နှစ်သက်တယ်လို့ စမ်းသပ်တွေ့ရှိကြတယ်။

The violin and the flute were preferred by most animals.

တယောသံနဲ့ ပုလွေသံကို တိရစ္ဆာန် တော်တော်များများ ပိုပြီး သဘောကျတယ်။ နှစ်သက်တယ်။ ကလေးငယ်တွေလည်း တယောသံနဲ့ ပုလွေသံကို ပိုပြီး နှစ်သက်ကြတယ်။ ပြေးပြေးနှေးနှေး တယောသံ ပုလွေသံဟာ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းစေတယ်။

အခုခေတ်မှာ သီချင်းတချို့ကို နားစွန်နားပွား ကြားလိုက်တယ်။ အင်မတန် ကြမ်းတမ်းတဲ့အသံတွေနဲ့ ကြားလို့ မကောင်းလောက်အောင် အသံသေး၊ အသံကြောင့်တွေနဲ့ အော်ဟစ်ဆိုနေတဲ့ သီချင်းတွေ ကြားရတယ်။ ဘုန်းကြီးတော့ အဲဒါကို music လို့ မပြောဘူး။ ဒါ violence ။ဒါ vulgarity လို့ပြောမယ်။ ယုတ်ရင်းကြမ်းတမ်းမှု၊ အကြမ်းဖက်မှုလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

အနုပညာကို ဘုန်းကြီး တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အနုပညာလို့ နာမည်တပ်ထားတိုင်း ကောင်းတဲ့အနုပညာလို့ မယုံကြည်ဘူး။ အနုပညာရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဘာလဲ။ ပျော်ဖြေမှုသက်သက်လား။ သို့မဟုတ် ခံစားချက်ကို ထုတ်ဖော်မှု သက်သက်လား။ ခံစားချက်ကို ဖွင့်ထုတ်ရုံနဲ့ အနုပညာလို့ ဆိုနိုင်မလား။

အနုပညာဟာလည်း ပညာရေးတစ်မျိုးလို့ ဘုန်းကြီး ယုံကြည်ပါတယ်။ လူတွေကို တစ်ခုခု သိအောင် မြင်အောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်မှ အနုပညာဟာ အောင်မြင်တယ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်။ လူကြိုက်များတိုင်း ကောင်းတယ် လို့ ဘုန်းကြီး မယူဆဘူး။ သိမ်မွေ့နက်နဲတာ တစ်ခုခုကို သိသွားအောင်၊ ခံစားမိအောင် အထောက်အကူ ပေးနိုင်မှ ကောင်းတယ်။

Real art is religion, a search for the beauty deep in all things.

စစ်မှန်တဲ့ အနုပညာဟာ ဘာသာတရားပါ။ အရာရာတိုင်းရဲ့နက်ရှိုင်းတဲ့ နေရာမှာရှိတဲ့ အလှတရားကို ရှာဖွေခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အနုပညာနဲ့ ဘာသာတရား ဆက်စပ်မှုကို အနုပညာရှင်တိုင်း စဉ်းစား သင့်တယ်။ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ်၊ လေးစားတတ်တဲ့စိတ်၊ ချစ်တတ်တဲ့ စိတ်၊ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ် လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ဖြစ်လာအောင် အနုပညာက လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အလှအပကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခံစားတတ်လာရင် ဘဝဟာ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။

ကျောက်စရစ်ခဲလေးတွေဟာ သိပ်လှတယ်။ မြက်ပင်လေးတွေဟာ လှတယ်။

အလှအပကို ခံစားတတ်အောင်ဆိုတဲ့ စကားကို အဓိပ္ပာယ် နက်နက်နဲနဲ ကောက်ရမှာ နော်။ ဒီခြံဝိုင်းလေး သန့်ရှင်းနေတာကိုက အလှအပပဲ။ အပင်လေးတွေ စိမ်းစိုနေတာ၊ သေသေချာချာ ရေလောင်းပြီး စိုက်ထားတာ ဒါဟာ အလှအပပဲ။ အလှအပကို သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ခံစားတတ်လာရင် ဘဝဟာ ပိုပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒါကို ခံစားတတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။

ကလေးတွေကို အပင်စိုက်ချင်အောင် သင်ပေးရမယ် နော်။ တံပျက်စီး လှဲချင်အောင် သင်ပေးရမယ်။ ပုန်သုတ်ချင်အောင် သင်ပေးရမယ်။ ပုန်သုတ်ထားလိုက်လို့ ကြမ်းပြင်လေး ပြောင်နေတယ်။ မနက်က ဒီမှာ ပုန်မရှိအောင် သေသေချာချာ သုတ်ထားတယ်။ ဒီအခန်းထဲကို ဝင်လာတဲ့အခါမှာ ဘာအမှိုက်မှ မရှိတာ၊ ပုန်မရှိတာ မြင်ရတော့ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်နှယ်နေသလဲ။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။

လှပတဲ့အရာဟာ စိတ်ကို ချမ်းသာစေတယ်။ သန့်ရှင်းတဲ့အရာဟာ စိတ်ကို ချမ်းသာစေတယ်။

မသန့်ရှင်းတဲ့အရာ ကြည့်ရဆိုးတဲ့အရာဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတယ်။ ဒေါသဖြစ်စေတယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့အရာကို လက်နဲ့ ကိုင်မိရင် ရွံတယ်။ အံ့ချင်လာတယ်။ မြန်မြန် ဆေးပစ်လိုက်တယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ မသန့်ရှင်းတဲ့အရာ ကြည့်ရဆိုးတဲ့အရာကို မြင်မိရင် မြန်မြန် မျက်နှာလွှဲချင်တယ်။ မသန့်ရှင်းတဲ့အရာ မလှပတဲ့အရာနဲ့ ထိရတွေ့ရမှာကို ကြောက်တယ်။

Ugliness lowers our vitality, and disturbs our digestion and our nerves; it may produce nausea, or set the teeth on edge.

ရုပ်ဆိုးအကြည်းတန်တဲ့ မနှစ်မြို့ဘွယ် အနိဋ္ဌာရုံဟာ အင်အားကို လျော့နည်း သွားစေတယ်။ အစာချေမှုကို နှောင့်ယှက်တယ်။ အာရုံကြော တွေကိုလည်း နှောင့်ယှက်တယ်။ မူးနောက်ပြီးတော့ အော့ချင်အံ့ချင်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ စိတ်ကို တင်းကျပ်စေတယ်။ ပင်ပန်းစေတယ်။

ကလေးတွေကို အလှအပကို တန်ဖိုးထားတတ်အောင် ခံစားတတ်အောင် အခြေခံက စပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့အထိအောင် သင်ပေးရမှာ။ အဲဒီလို သင်ပေးလို့ရှိရင် ဒီကလေးရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲသွားမယ်။ နေရာတိုင်းမှာ သန့်ရှင်းဖို့ လှပဖို့ ဆိုတာကို သူစဉ်းစားတော့မယ်။ နောက်ဆုံး စိတ်နေ သဘောထားကအစ အကျင့်စာရိတ္တကအစ သန့်ရှင်းဖို့ လှပဖို့ကို သူ စဉ်းစားတော့မယ်။

သတိဆိုတာ အလှတရားတစ်မျိုး

ဒီအလှအပရဲ့ healing power ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တင် မကဘူး။ စိတ်ထဲထိအောင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ရောက်သွားနေတယ်။ ဘုန်းကြီး ဟောခဲ့တဲ့ တရားတွေဟာ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတယ်။ ဒါကြောင့် healing power ရှိတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းမှုကို သက်သာစေတယ်။ စိတ်သဘောထားတွေကို မြင့်မားစေတယ်။ မြင့်မြတ်တာတစ်ခုခုကို သိအောင် မြင်အောင် အထောက်အကူ ပြုတယ်။ လေးနက်တဲ့ နူးညံ့တဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ ခံစားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် အနုပညာတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ဘာသာရေးနဲ့ အနုပညာ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ နှစ်မျိုးလုံးဟာ စိတ်ကို လှအောင် ပြုပြင်ပေးတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို လှအောင် ပြုပြင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကို ကျန်းမာစေတယ်။

တရားအားထုတ်တာဟာလည်း ကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းစေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ (healing power) သိပ်ကြီးတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေတယ်။ တည်ငြိမ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ စိတ်ကို သန့်ရှင်းစေတယ်။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိကို ဖြစ်စေတယ်။ ဝိသုဒ္ဓိ ဆိုတာ သန့်ရှင်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ စိတ်သန့်ရှင်းရင် စိတ်ကျန်းမာတယ်။

It is only when you are living in the present that you are living spiritually.

စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေမှသာ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု၊ မြင့်မြတ်မှု အဆင့်အတန်း မြင့်မားမှု၊ အရည်အသွေးတိုးတက်မှု ဖြစ်နိုင်မယ်။

ဒီဗွီ ဝိသုဒ္ဓိ အမြင် စင်ကြယ်ခြင်းဆိုတာလည်း ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါက ဉာဏ်ပညာဖြစ်လာလို့။ အမြင်စင်ကြယ်ရင် စိတ်က ပိုပြီး ကျန်းမာလာတယ်။ အမှန်တရားကို သိလာတယ်။ မြင်လာတယ်။ အမှန်ကိုသိတဲ့ ဉာဏ်မှာ

အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ “healing power” ရှိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်က သိပ်လှနေတယ်။

သတိဆိုတာ အလှတရားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ သတိဟာ စိတ်ကို အလှဆင်ပေးတယ်။ သတိဆိုတဲ့လမ်းကနေ သွားရင် အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဆီကို ရောက်မယ်။

သတိနဲ့ အမြဲနေရင် ကိုယ်ကျင့်တရား(သီလ) ဆိုတာလည်း ပြည့်စုံ လာလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာလည်း အလှတရားပဲ နော်။ သတိနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိမှသာ ဉာဏ်ပညာဆိုတာ ရင့်ကျက်လာနိုင်တယ်။ သတိလို့ ဆိုလိုက်ရင် သမာဓိလည်း ပါတယ်လို့ နားလည်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ တွဲစီရင် အင်မတန် အင်အားကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အင်မတန် လှပတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်လည်း ဖြစ်လာတယ်။

သူ့သဘာဝနဲ့ အလှကို ခံစားတတ်မှသာ

အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ (nature and beauty) သဘာဝနဲ့ အလှကို (with feelings) ခံစားမှုရှိမှသာ အဲဒီအလုပ်ကိုလုပ်ရတာ ပျော်ရွှင်မှုရှိမယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိမယ်။ အဓိပ္ပါယ် ရှိမယ်။

ခံစားမှုမရှိပဲ ဝတ္တရားအရ လုပ်ရတယ်၊ ငွေရလို့ လုပ်ရတယ်၊ ဂုဏ်ရှိလို့ လုပ်ရတယ်ဆိုရင် ဟန်ပြလောက်ပဲ လုပ်မယ်။ တစ်သက်လုံး လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ခံစားမှုမရှိပဲ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ရိုးသားမှုလည်း မရှိဘူး။ ဥပမာ ခံစားမှုမရှိပဲ ရေးတဲ့စာဟာ ခြောက်သွေ့နေမယ်။ ခံစားမှုမရှိရင် ယုံကြည်မှုလည်း မရှိဘူး။ သူများသဘောကျဖို့ ရေးတဲ့စာဟာ ကိုယ်ကိုယ် တိုင်က ခံစားမှုမရှိရင် ကိုယ် တကယ် မသိတာကို ရေးသလို ဖြစ်နေမယ်။

တရားအားထုတ်တာမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သတိရဲ့ (nature and beauty) သဘာဝနဲ့အလှကို မခံစားရပဲ ဝတ္တရားအရ အားထုတ်တဲ့သူဟာ ရေရှည် အားထုတ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တရားအားထုတ် ရတာကို ကျေနပ်မှုရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သတိရဲ့ သဘာဝနဲ့အလှကို ခံစားတတ်တဲ့ သူ ဆိုရင် သတိနဲ့ နေနေတာကိုက ကျေနပ်စရာ အင်မတန်ကောင်းတယ်လို့ ခံစားရမယ်။ သတိနဲ့နေတာ ဘဝကို လှလှပပနေနည်းပဲ။

ဒါကြောင့် သစ်ပင်အကြောင်းကို လေ့လာမယ်ဆိုရင် သစ်ပင်ရဲ့သဘာဝနဲ့ အလှကို ခံစားမှုရှိရမယ်။ ခံစားတတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ခံစားတတ်ရင် သစ်ပင် အကြောင်းကို တစ်သက်လုံးလေ့လာနေတောင်မှ ပျင်းသွားတယ်လို့ မရှိနိုင်ဘူး။

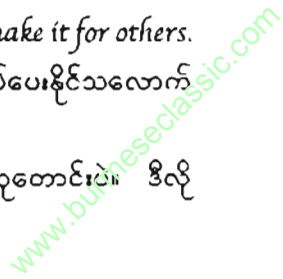
ဘယ်လိုအကြောင်းအရာကိုဖြစ်စေ သူ့သဘာဝနဲ့ အလှကို နက်နက်နဲနဲ ခံစားတတ်ရင် သူ့အကြောင်းကို နက်နက်နဲနဲ သိမယ်။ သူနဲ့နေရတာ ပျော်မယ်။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်လာမယ်။ ဘာကိုမှ မခံစားတတ်တဲ့သူဟာ ဘာကိုမှ ချစ်တတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာကိုမှ သိနိုင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အပေါ်ယံ အချက်အလက်လောက်ကို သိရုံမျှနဲ့ သိတယ်လို့မဆိုနိုင်ဘူး။ တကယ် ချစ်တဲ့သူမှသာ တကယ်သိတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ တကယ်ချစ်ဖို့ ဆိုရင်လည်း သူ့ သဘာဝနဲ့ အလှကို ခံစားတတ်မှသာ ဖြစ်နိုင်မယ်။

ငါ လူဖြစ်နေတာ လောကကို လှပတာတွေ ပေးဖို့ပါ။

May your world always be as beautiful as you make it for others.

“သူတပါးအတွက် လောကကို လှပအောင် လုပ်ပေးနိုင်သလောက် သင့်လောကလည်း အစဉ်အမြဲ လှပပါစေ။”

ဒီဆုတောင်းက တကယ် အနုပညာဆန်တဲ့ ဆုတောင်းပဲ။ ဒီလို ဆုတောင်းတာမျိုးကို တစ်ခါမှ မကြားဖူးဘူး။



I am here to contribute beauty to the world.

ဒီလောကကြီးမှာ ငါ လူဖြစ်နေတာ လောကကို လှပတာတွေ ပေးပို့ပါ။ လှပတာတွေကို ပေးနိုင်ဖို့ ပထမဦးဆုံးလိုအပ်ချက်က စိတ်ထားလှပဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ (အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်း တိုက်) ရဲ့ ကျောင်းမှာ ‘စိတ်ထားကောင်းဖို့ ပထမ။’ လို့ ရေးထားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးလို့ ပြောတာ။

“စိတ္တေန နိယတိ လောကော။” လို့ ဘုရားဟောတာနဲ့လည်း ကိုက်ညီပါတယ်။

နှလုံးသားတိုင်းဟာ အလှတရားရဲ့ ခေါ်သံကို ကြားတယ်။

“Seeking beauty has become a great part of our responsibility. ”

အလှတရားကို ရှာဖွေတာဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ တာဝန်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

အလှတရားကို ရှာဖွေတာဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ တာဝန်တစ်ခုလို့ မတွေးမိကြဘူး။

ပညာရေးမှာ အလှတရားကို ရှာဖွေတာဟာ အင်မတန် အရေးကြီးတယ် လို့ ဘုန်းကြီး နားလည်တယ်။ အလှတရားကို ရှာဖွေတာဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ တာဝန်ပဲ။ ဒီတာဝန် ကျေမှဖြစ်မယ်။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် အလှအပ အင်မတန်ကြိုက်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးရဲ့စာအုပ်တွေကို လှအောင်လုပ်ပါတယ်။

Every heart hears the call of the beautiful.

နှလုံးသားတိုင်းဟာ အလှတရားရဲ့ ခေါ်သံကို ကြားတယ်။ ဆိုလိုတာက လူတိုင်း လှတာကို မြင်ရကြားရ သိရတဲ့အခါ နှစ်သက်တဲ့ စိတ် ပျော်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အလှအပဟာ လူတွေရဲ့စိတ်ကို ငွှမ်းမိုးနိုင် တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ပျော်နေတဲ့မျက်နှာဟာ လှသလို တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတဲ့ မျက်နှာဟာ လည်း လှတယ်။

ဘုရားရှိခိုးနေတဲ့သူ လက်အုပ်ချီထားတာကို မြင်ရတာဟာ လှပတာကို မြင်ရတာ၊ တရားထိုင်နေတဲ့သူကို မြင်ရတာဟာ အေးချမ်းမှု၊ တည်ငြိမ်မှုနဲ့ လှပမှုကို မြင်ရတာ ဖြစ်တယ်။

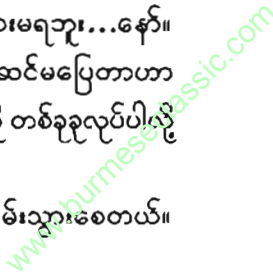
If you recognize a flower's beauty, it's because you are beautiful at that moment.

ပန်းပွင့်ကလေးတစ်ပွင့်ရဲ့ အလှကို သတိထားမိတယ်ဆိုရင် အဲဒီ အခိုက်အတန့်မှာ သင့်စိတ်ဟာ လှနေလို့ပဲ။ လှတဲ့စိတ်ရှိမှ လှတာကို မြင်တယ်။

သန့်ရှင်းမှုကိုလဲ ဘုန်းကြီးက အလှအပလို့ ယူဆတယ်။ ဥပမာ ဒီနံရံပြင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလေး လုပ်ထားလို့ လှနေတယ်။ ဟောဒီမှာ လက်ရာလေးထင်နေတယ်။ မလှတော့ဘူး။ အဲဒါကို စိတ်ထဲက ဖျက်ချင်နေတာ။ စိတ်က အဲဒါကို မြင်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ဖျက်နေတယ်။ ဟောဒီမှာ ရှုခင်း ပန်ချီကားလေးကို ချိတ်ထားတယ်။ ဒီလိုစောင်းနေရင် ဘယ်နယ်နေမလဲ။ စိတ်က မနေနိုင်ဘူး အဲဒါကို သွားတည့်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ သွားတည့်နေတယ်။

အဆင်မပြေတာတစ်ခုကို မြင်နေရရင် စိတ်က အနားမရဘူး...နော်။ မလှတဲ့အရာဟာ စိတ်ကိုပင်ပန်းစေတယ်။ မလှပတာ အဆင်မပြေတာဟာ စိတ်ကို အနားမပေးဘူး။ ဒါကိုပြင်လိုက်၊ ဒါကိုပြင်လိုက်၊ ဒါကို တစ်ခုခုလုပ်ပါလို့ ပြောနေတယ်။ ဒါကို လက်မခံရဘူးလို့ ပြောနေတယ်။

သန့်ရှင်းမှု၊ လှပမှု၊ အဆင်ပြေမှုဟာ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းသွားစေတယ်။



စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူဟာ လောကပေါ်မှာ သဘောထား မှန်တယ်။

အခုအချိန်မှာ “ free floating psychological poison ” တွေ သိပ်ကို များနေတယ်။ ပွနေတာပဲနော်။ စိတ်ကို အဆိပ်သင့်စေတဲ့ အရာတွေ၊ မြင်နေရတာတွေ၊ ကြားနေရတာတွေ၊ ဘယ်လောက်များသလဲ။ အဆိပ် အတောက် ဖြစ်စေတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ သဘောထားတွေ အယူအဆတွေကို ရေးထားတဲ့စာပေတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ တယ်လီဗီးရှင်းမှာလည်း အဆိပ်အတောက်တွေ များတယ်။ ဗီဒီယိုတွေလည်း အဆိပ်အတောက်တွေ များတယ်။ အင်တာနက်မှာလည်း အဆိပ်အတောက်တွေ များတယ်။ အဲဒါဟာ အန္တရာယ် အင်မတန်ကြီးနေတယ်။ လောကကို ပျက်ဆီးမယ့် အန္တရာယ်။

နေ့စဉ်မြင်၊ နေ့စဉ်ကြားနေရတော့ စိတ်ကို မသိမသာ ယွမ်းမိုးသွား နေတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေ ယုတ်ယင်း ကြမ်းတမ်းလာတယ်။ အဲဒါဟာ လောကကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် အန္တရာယ်ပဲ။

လောကကို ပျက်စီးနေတဲ့သူဟာ လောကနဲ့ ဆက်ဆံရေး မကောင်းတဲ့ သူပဲ ဖြစ်တယ်။

လောကကြီးကို မကျေနပ်တဲ့သူ၊ လောကကြီးကို ရန်လုပ်ချင်တဲ့ သူ၊ လောကကြီးဟာ ငါ့အပေါ်မှာ မကောင်းဘူး၊ ဒါကြောင့် ငါ့လောကကြီးကို ဒဏ်ခတ်ရမယ်လို့ သဘောထားတဲ့သူ၊ လောကကြီးဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်လို့ မြင်တဲ့သူ၊ မုန်းစရာကောင်းတယ်လို့ မြင်တဲ့သူဟာ လောကကြီးကို ပျက်ဆီးမယ်။

လောကနဲ့ ဆက်ဆံရေးမကောင်းတာဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ သဘော ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူဟာ လောကပေါ်မှာ သဘောထား မှန်တယ်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် မပျက်စီးဘူး။

အရာတွေ အားလုံးမှာ လှပတာနဲ့ မလှပတာ နှစ်မျိုးရှိနေတယ်။

ကိုယ်က လှလှပပ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရှိနေတာကို မြင်ချင်ရင်လဲ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မူတည်တယ်နော်။ ကိုယ့်နေရာလေးကို လှပအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ဖန်တီးထားရင် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကုန်ခံရမလား။ ခံမယ်။ ငွေကုန်ရင်လည်း ကုန်ပါစေ။

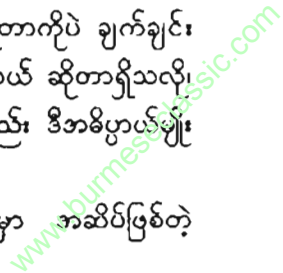
ကိုယ့်အိမ်လေးကို သန့်ရှင်းနေအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အိမ်ဝန်းကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်အိမ်ပတ်ဝန်းကျင် ဘေးက လမ်းတွေဘာတွေပါ သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပါ။ ပိုက်ဆံ ကုန်ရင်ကုန်၊ အချိန် ကုန်ရင်ကုန်၊ လှပပန်းရင်လည်း ပင်ပန်းပါစေ။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်စိတ် ကျန်းမာဖို့၊ ကိုယ့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ထား မြင့်မားရေးအတွက်ပါ လိုအပ်ပါတယ် ဆိုတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

အဆင့်အတန်းမြင့်လာရင် ရေနဲ့ဆပ်ပြာကို ပိုသုံးလာတယ် လို့ သူတေသန ဓာတုဗေဒတန်းတစ်ခုမှာ ပတ်လိုက်ရတယ်။ အဓိပ္ပါယ်က အဆင့်အတန်း မြင့်လာရင် သန့်ရှင်းတာကို ပိုပြီး တန်ဖိုးထားလာတယ်။ သန့်ရှင်းရေးအတွက် ငွေကို ပိုသုံးလာတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

အလှအပ ဆိုတဲ့စကားမှာ မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့ အလှအပတွေကိုလည်း ထည့်ပြီး စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ မျက်စိနဲ့မမြင်နိုင်တဲ့အရာတွေမှာလည်း လှတာနဲ့ မလှတာရှိပါတယ်။

လူတွေက လှတယ်လို့ပြောရင် မျက်စေ့နဲ့ မြင်ရတာကိုပဲ ချက်ချင်း စိတ်ကရောက်သွားတယ်။ နားနဲ့ကြားတာမှာလည်း လှတယ် ဆိုတာရှိသလို၊ မလှတာလည်း ရှိတယ်နော်။ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာမှာလည်း ဒီအဓိပ္ပာယ်မျိုး ကောက်လိုက်ပါ။

အမှိုက်တွေကို မီးရှို့ကြတယ်။ အမှိုက်တွေထဲမှာ အဆိပ်ဖြစ်တဲ့



အရာတွေ အများကြီး ပါနေတယ်။ အဲဒီ မီးခိုးတွေဟာ အဆိပ်တွေပဲ။ အဆုပ်ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ မကောင်းတဲ့ အနံ့အသက်တွေ ရနေတာ မကောင်းဘူး။

မနက်တုံးကပဲ ဘုန်းကြီးတစ်ခု လုပ်ရင်းကနေ ဆေးရည်ပုလင်းတစ်ခု မှောက်သွားတယ်။ အနံ့က မကောင်းဘူး။ အဲဒီအနံ့ မပျောက်မချင်း ဘုန်းကြီးတော့ သုတ်တော့တာဘဲ။ ဒီအနံ့ကို မကြိုက်ဘူး။ ဒီအနံ့ ရနေရင်ကိုပဲ စိတ်က မကျေမနပ်ဖြစ်နေတယ်။

မကောင်းတဲ့အနံ့ကို ရနေတဲ့အချိန်မှာ ကောင်းတဲ့အရာတစ်ခုကို အာရုံပြုလို့ မရဘူး။ ကောင်းတဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဖတ်လို့မရဘူး။ တရားထိုင်မယ် ဆိုရင်လည်း ဒီအနံ့ကြောင့် ထိုင်လို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအနံ့ကို မပျောက်လို့ မဖြစ်ဘူး။

အဲဒီတော့ မျက်စေ့ရော၊ နားရော၊ နှာခေါင်းရော၊ လျှာရော၊ ခန္ဓာကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော အကုန်လုံးမှာ လာပြီးထိတွေ့နေတဲ့ အရာတွေ အားလုံးဟာ လှပတာနဲ့ မလှပတာ နှစ်မျိုးရှိနေတယ်။ အဲဒါကို လေးလေး နက်နက် သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ မလှပတာတွေနဲ့ ထိတွေ့ရတာ များနေရင် မကောင်းကျိုးသက်ရောက်မှုကို ခံရမှာပဲ။

လူတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်တွေပါပဲ ။

လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ် ထိတွေ့နေရတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ် ဆက်ဆံနေရတဲ့ လူတွေနဲ့ ကိုယ် နေ့စဉ် မြင်နေကြားနေရတဲ့ အာရုံတွေကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထားတွေ၊ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေ ဘယ်လို ဖြစ်လာနေတယ် ဆိုတာကို သတိမထားမိကြဘူး။ သတိထားပါ။

‘ငါနေ့စဉ် မြင်တွေ့နေရတဲ့ အရာတွေက ငါ့စိတ်ထားကို ဘယ်လို

ဖြစ်အောင် လုပ်နေသလဲ’ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မကြာမကြာ မေးပါ။

ကိုယ့်အမြင်တွေ ကိုယ့်စိတ်ထားတွေ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်လာအောင် ဘယ်လိုလူနဲ့ ဆက်ဆံရမလဲ၊ ဘယ်လိုအာရုံမျိုးကို အာရုံပြုရမလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်ဖို့ လိုတယ်။ ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပါ။

With every choice, every day, you are creating a unique work of art.

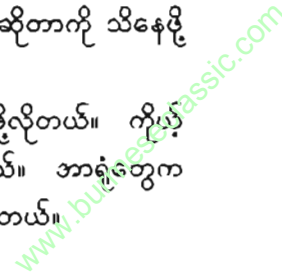
ရွေးချယ်မှုတိုင်းနဲ့ နေ့တိုင်း ထူးခြားတဲ့ အနုပညာလက်ရာ (ဘဝ) တစ်ခုကို ပန်တီးနေပါတယ်။

လူတိုင်းဟာ အနုပညာရှင်တွေပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်နေတဲ့ ပန်းပုဆရာ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ လက်ရာသိပ်ကောင်းတယ်။ တချို့တော့ ပုံပျက်တဲ့ဘဝကို ပန်တီးလိုက်တယ်။

လက်ရာကောင်းချင်ရင် လွယ်ပါတယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ သတိနဲ့နေရင် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှန်လာပါလိမ့်မယ်။ ရွေးချယ်တာ မှာလည်း ကောင်းတာ မှန်တာကို ရွေးချယ်လိမ့်မယ်။ စိတ်ထား စင်ကျယ် လာမယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာမယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ အနုပညာ လက်ရာကောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်မှုရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ထားကို အဆင့်အတန်း နိမ့်သွားစေတဲ့လူတွေကို တတ်နိုင် သလောက် ရှောင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထားကို အဆင့်အတန်း နိမ့်သွားစေတဲ့ အာရုံမျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ဖို့လိုတယ်။ မရှောင်နိုင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ ဒီအာရုံက ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်လိုဖြစ်အောင်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သိနေဖို့ လိုတယ်။ သိနေရင် သက်သာမယ်။

ကိုယ်တွေ့နေတဲ့ အတွေးတွေကိုလည်း သိနေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့် အတွေးတွေက ကိုယ့်ဘဝကို အများဆုံး လွှမ်းမိုးတယ်။ အာရုံတွေက အတွေးကို လွှမ်းမိုးတယ်။ အတွေးက ဘဝကို လွှမ်းမိုးတယ်။



လူတွေကို ချစ်တတ်တာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုပညာ

စိတ်ရဲ့အလှအပကိုလဲ မြင်တတ် သိတတ် ခံစားတတ်ပြီးတော့ အဲဒါကို လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးတယ် နော်။ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်ရင် သူ့စိတ်ထားကို မြင်ရအောင်ကြည့်ပါ။ ကြည့်တတ်ရင် အဲဒီလူရဲ့စိတ်ထား။ အဲဒီလူရဲ့စေတနာလေးတွေကို မြင်ရတယ်။

လူတွေကို ကြည့်တတ်ရင် သူတို့အလှကို မြင်ရတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ရဲ့ မျက်နှာမှာလည်း ပေါ်တယ်။ အမူအရာမှာလည်းပေါ်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ပြောတဲ့ စကားထဲ မှာလည်း ပေါ်တယ်။

Good character will long outlast physical attractiveness.

ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားက ရုပ်ရည်ချောမောလှပမှု ထက် အများကြီး ပိုပြီး တာရှည်တည်တန့်ပါလိမ့်မယ်။

Beauty without virtue is a flower without perfume.
(French Proverb)

အကျင့်သီလမရှိတဲ့ အလှဟာ အမွှေးနဲ့ မရှိတဲ့ ပန်းလိုပါပဲ။
Good looks are worthless if unsupported by good character.

ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားရဲ့ အထောက်အကူ မရှိရင် ရုပ်ရည် ချောမောလှပတာဟာ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး။

အခုခေတ်မှာ ရုပ်ရည်လှပမှုကို ပိုပြီး အလေးထားလာကြတယ်။ စိတ်ထားနဲ့ အကျင့်စာရိတ္တကို အလေးထားတာ နည်းလာတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို မြင်ခါစမှာ ရုပ်ရည်ကို ပထမမြင်ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည် ဆက်ဆံလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ထားကို မြင်လာတယ်။ စိတ်ထားမကောင်းရင်

ရေရှည်မှာ ဆက်ဆံရေး မကောင်းနိုင်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း မရနိုင်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးသိတဲ့ တချို့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီးတွေ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်ဆက်ဆံတာ သိပ်ကို ကြင်နာတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ကို မြင်ရတာ အေးချမ်းလို့က်တာ။ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေလည်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင်းလင်းလင်း ပြောဆို ဆက်ဆံကြတာ သိပ်လှတယ်။ လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို မြင်ရတယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာလည်း လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးဆိုတာ ရှိတယ်။ မလှပတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဆိုတာလည်း ရှိတယ်။

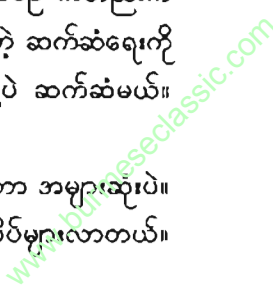
The more I think, the more I feel that there is nothing more truly artistic than to love people. (Van Gogh)

လူတွေကိုချစ်တာထက် ပိုပြီး အနုပညာပီသတာ မရှိတော့ဘူး ဆိုတာကို ကြာကြာတွေးလေလေ ပိုပြီးခံစားမိလေလေပါပဲ။

လူတွေကို ချစ်တတ်တာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုပညာဖြစ်ပါတယ်။ လှတဲ့ဆက်ဆံရေးဟာ အနုပညာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မိဘတွေ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဆက်ဆံကြတာ ရိုးသားမှု ရှိတယ်။ ကြင်နာတယ်။ ယုယတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ယုံကြည်တယ်။ သစ္စာရှိတယ်။ လှည့်စားတာ မရှိဘူး။ အနိုင်ကျင့်တာ မရှိဘူး။ တိုင်တိုင်ပင်ပင် လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီလို လှပတဲ့ဆက်ဆံရေးကို ငယ်စဉ် ကတည်းက မြင်နေရတဲ့ သားသမီးဟာ သင်နေစရာ မလိုတော့ပဲနဲ့ လှပတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို နားလည်လာမယ်။ သူ့ကိုယ်တိုင် လှပတဲ့ဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ပဲ ဆက်ဆံမယ်။

ဆက်ဆံရေးလှမှ ဘဝလှမယ်။
ဆက်ဆံရေးမှာ ရိုးသားမှုမရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲနေကြတာ အများဆုံးပဲ။ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ကျင့်ထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ သိပ်များလာတယ်။



နိုင်လို့ရတိုင်း အနိုင်ကျင့်နေကြတာတွေ သိပ်များလာတယ်။ သူများကို အနိုင်ကျင့်ရတာကို အရသာတွေ့ကြတယ်။ အနိုင်ကျင့်လို့ရတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အင်အားလို့ ထင်နေကြတယ်။ အင်အားကြီးလို့ အနိုင်ရတာလို့ ထင်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထား အောက်တန်းကျသွားတာကို မသိကြဘူး။

ဆက်ဆံရေး မလှလို့ ဘဝပျက်ရတာ အများကြီးရှိတယ်။ ကိုယ် ဘယ်လိုစိတ်ထားနဲ့ ဆက်ဆံနေသလဲ ဆိုတာကို သတိထားပါ။ ငါ့စိတ်ထားတွေ ဘယ်လို ဖြစ်နေသလဲ။ လှသလား။ မလှဘူးလား။

လှပတဲ့ စေတသိက်ကြောင့် လှပတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

စိတ်ထားအလှလို့ ပြောလိုက်တော့ ဘုန်းကြီး တစ်ခု သွားသတိရတယ်။ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ အဘိဓမ္မာသင်ဘူးတဲ့သူ ပါမယ်ထင်တယ်။ ဒကာကြီးတို့ ပါတယ်နော်။ “ဒကာကြီး အဘိဓမ္မာသင်ဖူးတယ် ထင်တယ်။ ”

“နည်းနည်းပါးပါး သင်ဖူးပါတယ်။ ”

ဘုန်းကြီးလည်း နည်းနည်းပါးပါးဘဲ သင်ဖူးတာပါ။ အဘိဓမ္မာ သင်ပြီးထဲမှာ စေတသိက်တွေထဲမှာ သောဘဏ္ဍစေတသိက် ဆိုတာ ပါတယ်။ “သောဘဏ္ဍ ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ် ဘာလဲ။ ” “လှပတယ်၊ တင့်တယ် တယ်” ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်နော်။ “သောဘေတိ” ဆိုရင် လှပ၏၊ တင့်တယ်၏ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။ သောဘဏ္ဍ ဆိုရင် လှပသော၊ တင့်တယ်သော လို့ ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ထွက်တယ်။ ပါဠိ-အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်မှာ shining, resplendent, beautiful, good လို့တွေ့တယ်။ တောက်ပြောင်သော၊ တင့်တယ်သော၊ လှပသော၊ ကောင်းသော လို့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ရတယ်။

ရဟန်းဘွဲ့မှာလည်း ဦးသောဘဏ္ဍ ဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒါဆို မမာလို့ ဘာသာပြန်လိုက်ရင် ဦးလှ၊ ဦးတင့်တယ်၊ ဦးကောင်း၊ လို့ခေါ်ရမယ်။

အဲဒီ သောဘဏ္ဍစေတသိက်ကိုလဲ သင်္ဂြိုဟ်ကို အင်္ဂလိပ်လို ဘာသာပြန် ထားတဲ့စာအုပ်မှာ ဘယ်လိုတွေ့သလဲဆိုတော့ “morally beautiful” နာမ်အလှလို့ တွေ့တယ်။ သောဘဏ္ဍဆိုတာ beautiful ဘဲ။

စေတသိက်တွေထဲမှာ လှပတဲ့စေတသိက်ရှိတယ်။ morally beautiful ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီလှပတဲ့ စေတသိက်ကြောင့် လှပတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဆိုတာ စေတသိက်ကို လိုက်ပြီးတော့ နာမည်တပ်လိုက်တာဘဲ။ ဥပမာ- မေတ္တာစိတ်ဆိုတာ အမှန်တော့ မေတ္တာစေတသိက် ဦးစီးတဲ့စိတ်ကိုပဲ မေတ္တာစိတ်လို့ ခေါ်လိုက်တာ...နော်။

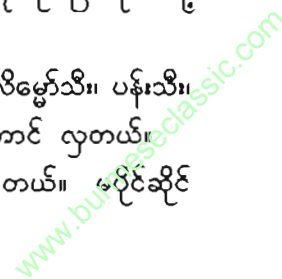
(morally beautiful consciousness) လှပသောစိတ်ဆိုတာ အဘိဓမ္မာထဲမှာ ပါနေတယ်။ အဲဒီတော့ အလှအပကို ခဉ်းစားတဲ့အခါမှာ အဲဒီလောက် နက်နက်နဲနဲ နားလည်လိုက်ပါ။ လှပတဲ့စိတ် ဆိုတာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မလှပတဲ့စိတ်ကိုလည်း မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။

စာရေးဆရာတစ်ယောက်အတွက် သူရေးထားတဲ့ စာအုပ်ကို ပုံနှိပ် ထားတာကို မြင်ရတာဟာ အင်မတန်လှတဲ့အရာကို မြင်ရတာလို့ ခံစားရမယ်။ မိဘတွေအတွက်တော့ သားသမီးရဲ့မျက်နှာကို မြင်ရတာ အင်မတန်လှတယ်လို့ ခံစားရမှာပဲ။

စိုက်တာပျိုတာ ဝါသနာပါတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ ကိုယ် စိုက်ထားတဲ့ အပင် ရှင်သန်ကြီးထွားနေတာကို မြင်ရရင် လှတဲ့အရာကို မြင်ရတာလို့ ခံစားရမယ်။

အသီးအနှံတွေဟာ သိပ်လှတယ်။ ငှက်ပျောသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ ပန်းသီး၊ သရက်သီးတွေဟာ သိပ်လှတယ်။ မစားရက်လောက်အောင် လှတယ်။

လှတာတွေကို မြင်ရတာနဲ့ပဲ ကျေးဇူးတင်လှပါတယ်။ မပိုင်ဆိုင် ချင်ပါဘူး။



လမင်းကြီးကို ပိုင်ဆိုင်လို့မရဘူး။ မြင်ရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်ပါပြီ။

လူတွေမှာလည်း လှပမှုကို မြင်ရတယ်။ ပန်းပွင့်လေးတွေမှာလည်း လှပမှုကို မြင်ရတယ်။ အုန်းပင်လေးတွေလည်း လှတယ်။ ကြောင်ကလေးတွေ ခွေးကလေးတွေလည်း လှတယ်။ ချိုငှက်ကလေးတွေ ပျံသွားတာလည်း လှတယ်။ မိုးကောင်းကင် ပြာပြာဟာလည်း လှတယ်။ တိမ်ဖြူ တိမ်တောင် တိမ်လိပ်ကြီးတွေဟာလည်း သိပ်လှတယ်။ ကြည့်လို့မဝနိုင်ဘူး။

ခမ်းချောင်းထဲမှာ ရေတွေ တသွင်သွင် စီးဆင်းနေတာလည်း လှတယ်။ နူးညံ့တဲ့ လရောင်လည်း လှတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း လှတာကို မြင်ရတယ်။ ဘယ်မှာကြည့်ကြည့် လှတာတွေကို တွေ့ရပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို သန့်စေချင်တယ်ဆိုရင်

အလှအပကို ခံစားတတ်ရမယ်။ အလှအပကို ခံစားတတ်ရမယ်ဆိုတာ မျက်စေ့နဲ့ မြင်ရတဲ့ အလှအပလည်း ခံစားတတ်ရမယ်။ မျက်စေ့နဲ့ မမြင်ရတဲ့ အလှအပလည်း ခံစားတတ်ရမယ်။ အမှိုက်ပုံဟာ မလှဘူး။ သန့်ရှင်းနေရင် လှတယ်။ ဒါလဲ ခံစားတတ်ရမှာနော်။

အဲဒီလိုဘဲ မရိုးသားတဲ့စိတ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်၊ လောဘ အားကြီးလွန်းတဲ့စိတ်၊ ဒေါသ အားကြီးလွန်းတဲ့စိတ်၊ ခက်ထန်တဲ့စိတ်၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့စိတ်၊ အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့စိတ်၊ မာနစိတ်၊ မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေဟာ လှသလား။

“မလှဘူးပါဘူး ဘုရား။” အလွန် အရုပ်ဆိုးတာပဲ။ အလွန်ညစ်ပတ် တာပဲ။ မသန့်ရှင်းဘူးလို့လဲ ပြောလို့ရတယ်နော်။ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ စိတ်မျိုးတွေလို့ ပြောရမယ်။ (morally ugly consciousness) အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ မလှဘူးလို့ ပြောလို့ရသလို မသန့်ရှင်းဘူးလို့လဲ

ပြောလို့ ရတယ်။ “unclean ”

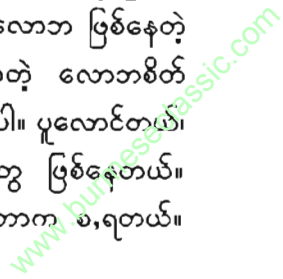
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီလိုမလှပတဲ့စိတ်၊ မသန့်ရှင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေရင် လက်ခံထားမလား။ “ လက်ခံ မထားပါဘူး။ ” “ ကိုယ့်အိမ်မှာ အနံ့အသက် မကောင်းတာတွေ ရှိနေမယ်၊ ရှုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ” “ မကောင်းတဲ့ အနံ့တွေကို ပျောက်အောင်လုပ်မယ်။ ရှုပ်နေတာတွေကို ရှင်းရတော့မှာဘဲ။ ”

အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မလှပတာ၊ မသန့်ရှင်းတာတွေ ဖြစ်နေရင် ဘယ်နည်းလုပ်မလဲ။ ရှင်းရမယ်...နော်။ အိမ်မှာ မသန့်ရှင်းတာတွေ၊ အနံ့အသက် နံ့စော်နေတာတွေ ထားရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အနံ့ရှူလို့ မကောင်းဘူးဆိုရင် စိတ်မကြည်မလင် ဖြစ်မယ်။ မကောင်းတဲ့အနံ့ဟာလည်း (stress) ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပင်ပန်းစေတယ်။ ကျန်းမာရေးလဲ ထိခိုက်မယ်။

ထို့အတူပဲ စိတ်မှာ မသန့်ရှင်းတာတွေ ဖြစ်နေတာကို လက်ခံထားရင် ဘယ်နည်းနေမလဲ။ စိတ်မှာ stress ဖြစ်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ စိတ်မကျန်းမာဘူး။ စိတ်ကျန်းမာချင်ရင် စိတ်သန့်ရှင်းဖို့လိုတယ်။ စိတ် လှဖို့ လိုတယ်။ ရိုးသားဖို့ လိုတယ်။ မရိုးသားတာဟာ မလှပတာတစ်မျိုးပဲ။

စာပေအရေးအသားကိုဝေဖန်တာမှာ - သူ့စာဟာ ရိုးသားတယ်လို့ ဝေဖန်တာ ကြားဖူးတယ်။ authentic ဖြစ်တယ်လို့ဝေဖန်တယ်။ authen- ticဆိုတာ truthful စစ်မှန်တယ်လို့ ပြောတာ...နော်။ အတုမဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ မရိုးသားတဲ့စာဟာ မလှဘူး။ တန်ဖိုးမရှိဘူး။

စိတ်လှအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတော့ မလှတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တဲ့ အခါမှာ မလှဘူးလို့ သိဖို့လိုပါတယ်။ ဘုရားဟောတာ လောဘ ဖြစ်နေတဲ့ အခါမှာ လောဘဖြစ်နေတယ်လို့ သိလိုက်ပါတဲ့။ မလှတဲ့ လောဘစိတ် ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ မလှတဲ့လောဘစိတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ သိပါ။ ပူလောင်တယ်၊ မအေးချမ်းဘူး။ မသန့်ရှင်းဘူး။ မသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ညစ်ပတ်တဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ သိလိုက်ပါ။ သိနေတာက မ,ရတယ်။



သတိဆိုတဲ့သဘောဟာ ကောင်းတဲ့သဘော၊ ကုသိုလ်သဘော။ သူက သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိရှိတယ်။ အခု ရေသန့်စက်တွေက ရေကို သန့်အောင်လုပ်ပေးသလို၊ အဲဒီလိုပဲ သတိကလဲ စိတ်ကို သန့်အောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ သဘောရှိတယ်။ အဲဒီတော့ သတိအားကောင်းလာရင် သမာဓိ အားကောင်းလာပြီးတော့ ဉာဏ်ပညာပါ ဖြစ်လာတယ်။ သတိမပါပဲ ဉာဏ်ဖြစ်တာ မရှိဘူး။

သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီသုံးခုလုံးဟာ စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ပေးတယ်။ သန့်စေတဲ့ သတ္တိရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို သန့်စေ ချင်တယ် ဆိုရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အမြဲလေ့ကျင့်နေရမယ်။ အဲဒါဆို သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ဒီထဲမှာ ပါလာပြီ...နော်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်တဲ့အခါ ရှိမယ်။ ဥပမာ မေတ္တာစိတ်တွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါ။ အဲဒီစိတ်ကလေးကို ပြန်ကြည့်ပါ။ မေတ္တာစိတ် ကလေးဟာ နူးညံ့လိုက်တာ။ ချမ်းသာလိုက်တာ။ သန့်ရှင်းလိုက်တာ။ မေတ္တာဆိုတာ အဆိပ်အတောက် မဟုတ်ဘူး။ အဆိပ်ကိုတောင် ဖြေပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိ ရှိတယ်။

ဒေါသစိတ်ဖြစ်နေရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆိပ်သင့်နေပြီ။ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်ရင် အဲဒါရဲ့ ပြောင်းပြန်...နော်။ အဆိပ်အတောက်ကို ဖြေပေးနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ချက်ချင်း အကျိုးခံစားရတယ်။ အချိန်မဆိုင်းဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ မေတ္တာစိတ်ဖြစ်နေရင် အဲဒီမေတ္တာစိတ်ဟာ ဆေးဖြစ်တယ်။ "toxic" အဆိပ်ကိုဖြေပေးတဲ့သဘော ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလိုပဲ ကရုဏာစိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ရိုးသားတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုစိတ်မျိုးဟာ သိပ်လှတယ်။ ခံစားပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ခံစားပါ။

သိနေတဲ့ စိတ်ကို ပြန်သိပါ။

We enjoy our own consciousness.

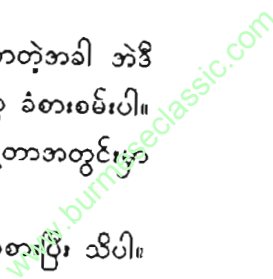
ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ခံစားတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ် တကယ် ထိထိမိမိခံစားလို့ရတာဟာ ကိုယ့်စိတ် ဘဲ။ လူတွေဟာ စိတ်ကို ခံစားတယ်...နော်။ ဒါကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ ကိုယ် တကယ် အထိအမိဆုံး ခံစားရတာ ကိုယ့်စိတ်ဘဲ။ ကျန်တာတွေက တစ်ဆင့်ခံပြီးသိရတာတွေပါ။ တစ်ခုခုကို ကြည့်လို့ သိတယ်ဆိုတာ တစ်ဆင့် ခံစားရလို့ သိတာ။ စိတ်က ခံပေးလို့ ရောက်တာ။ စိတ်က မယူရင်၊ မခံစားရင် စိတ်ဝဲ မရောက်နိုင်ဘူး။ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ ပြန်ကြည့်တာဟာ တိုက်ရိုက်ပဲ သိနေတယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ကို ပြန်ခံစားရတယ် ဆိုတာကို ဥပမာ ပြောနိုင်မလား။ တစ်ချို့လူတွေ ရယ်စရာ ရုပ်ရှင်ကားတွေ သွားကြည့်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး။ အဲဒီစိတ်ကို ပြန်ခံစားတာပဲနော်။ တချို့လူတွေက တစ္ဆေ၊ သူရဲကားတွေ ကြည့်တယ် ဘာဖြစ်လို့တုံး။ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို ခံစားတာ...နော်။ တစ်ချို့လူတွေက အလွမ်းကားတွေ ကြည့်တယ်။ ကောင်းလွန်းလို့ ငိုလိုက်ရတာ ပုဝါကိုခွဲနေတာပဲ။ အဲဒါ နောက်တစ်ခါ သွားကြည့်ဦးမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လွမ်းရတဲ့စိတ်၊ လွမ်းရတဲ့ "emotion"ကို ခံစားတာ...နော်။ လူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်ခံစားတယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ထဲမှာ ကောင်းတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီ စိတ်ကလေးကို သေချာကြည့်ပြီးတော့ ထိထိမိမိ သိပြီးတော့ ခံစားစမ်းပါ။ မေတ္တာစိတ် ကရုဏာစိတ်ဆိုတာ ခံစားလို့ရတာပဲ။ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်တယ်။

ဒေါသ ဖြစ်ရင်လဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒေါသရဲ့ပူလောင်မှုကို ခံစားပြီး သိပါ။



လောဘ ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မှာပဲ။ လောဘရဲ့ မပြည့်စုံတဲ့သဘောကို ခံစားပါ။ မာနဖြစ်တဲ့ အခါမှာလည်း နိုင်းယှဉ်ပြီးတွေးနေတဲ့စိတ်ကို သေသေ ချာချာ သိပြီး မာနကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းမှုကို ခံစားကြည့်ပါ။

တချို့ မာန ဖြစ်ရတာကို ကြိုက်တဲ့သူရှိတယ်။ မာနနဲ့လုပ်မှ စိတ်မှာ အားတစ်မျိုးရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ မှန်ပါတယ်။ လောဘဆိုတာလည်း အားတစ်မျိုး။ ဒေါသဆိုတာလည်း အားတစ်မျိုး။ မာနဆိုတာလည်း အားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပင်ပန်းတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

ဣဿာ မစ္ဆရိယတို့လည်း ဖြစ်မှာပဲ။ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်ပါ။ သေသေချာသိပါ။ ခံစားပါ။ သူတို့ကြောင့် ပင်ပန်းတဲ့ခံစားမှု ဖြစ်တယ်။

ကောင်းတဲ့စိတ်ကို ခံစားချင်ရင် မေတ္တာပွားနေပေါ့နော်။ အဲဒီလိုပဲ မေတ္တာ၊ ကရုဏာစိတ်တွေ၊ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်တွေ၊ သေချာ ခံစားပါ။

သိနေတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိပါ။ အဲဒါလည်း သိတဲ့သဘောကို ပြန်ခံစား နေတာ။ အဲဒါလည်း အရသာတစ်မျိုးရှိပါတယ်။ သိရတဲ့ အရသာ။

သတိကို ခံစားပါ။ ဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ် နော်။ တရားအားထုတ်တဲ့ သူတွေမှာ သတိကို ပြန်ပြီးတော့ ခံစားပြီး သိနေဖို့ အလွန်ပဲ အရေးကြီးတယ်။

တရားအားထုတ်တာ အလေ့အကျင့်များလာရင် စိတ်ထဲမှာ သတိ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ကြည့်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ အဲဒါ သတိပဲ။ ဒါ သတိရဲ့ သဘာဝပဲ။ သိနေတယ်။ ထိထိမိမိ သိနေတယ်။

သမာဓိဖြစ်နေတဲ့အခါ သမာဓိကို ကြည့်ပြီးတော့ ခံစားလို့ရတယ်။ ဒါသမာဓိပဲ။ ငြိမ်သက်နေတဲ့ သဘောလေးရှိတယ်။

ပီတိဖြစ်တဲ့အခါလည်း ပီတိကို ခံစားလို့ရတယ်။ ပီတိ ဖြစ်နေတယ်။ နှစ်သက်နေတယ်။ တရားအပေါ်မှာ နှစ်သက်နေတယ်။ သဘောတွေ ကျနေတယ်။ တရားအားထုတ်ရတာ မပျင်းဘူး။

အဲဒီလိုဘဲ သဒ္ဓါတရား ဖြစ်တဲ့အခါလည်း ခံစားလို့ရတယ်။ အော်- ဒါ သဒ္ဓါတရားပဲ။ ကြည်လင်တယ်။ ကြည်ညိုတယ်။ စိတ်ကို အားဖြည့်ပေးတယ်။ တရားအားထုတ်ဖို့အတွက် အားဖြည့်ပေးတဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဝီရိယ ဖြစ်နေ ရင်လည်း ခံစားလို့ရတယ်။ ပဿဒ္ဓိဆိုတဲ့ အေးချမ်းမှုသဘော ဖြစ်နေလည်း ခံစားလို့ ရတယ်နော်။

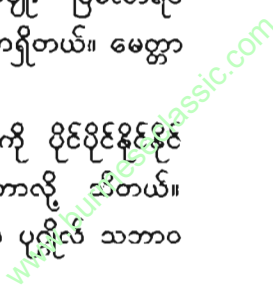
ဥပေက္ခာမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဝီရိယ အပိုအလို မရှိတာလည်း ဥပေက္ခာပဲ။ စိတ်က ညီမျှပြီးတော့ နေတယ်။ balance ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ နေရတာ သက်သာလိုက်တာ။ တရားအားထုတ်ရတာလည်း သူ့အလိုလို ဖြစ်သွားနေတာ။ လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့သဘောအတိုင်း သူ့ဟာသူ တရားအားထုတ်နေတာ။

အဲဒီတော့ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ စိတ်တွေရော၊ ဆိုးတဲ့စိတ်တွေရော၊ သန်ရှင်းတဲ့စိတ် မသန်ရှင်းတဲ့စိတ်ကိုရော၊ လှတဲ့စိတ်၊ မလှတဲ့စိတ်ရော အားလုံးကို ထိထိမိမိသိဖို့ လိုတယ်... နော်။

အဲဒီလို သိတာ များလာလို့ရှိရင် အလိုလိုပဲ မကောင်းတဲ့စိတ်ထဲမှာ မနေချင်တော့ဘူး။ မကောင်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လာရင်ကိုပဲ ထိခိုက်တယ်ဆိုတာကို သိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ပင်ပန်းတဲ့သဘောတွေ ရှိလာတယ်။ စိတ် ကြမ်းတမ်း လာတယ်။ စိတ် မကျန်းမာဘူး။ စိတ်အနားမရဘူး။ စိတ်အားတွေ ကုန်လာ တယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်တိုင် သိလိုက်တဲ့အခါ ဒီလိုစိတ်မျိုးကို လက်မခံနိုင်ဘူး။

အဲဒီလို သတိနဲ့နေတဲ့စိတ်၊ သမာဓိနဲ့နေတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်လာရင် စိတ်က အနားရနေတယ်။ နေရတာ သက်တောင့်သက်သာရှိတယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ် ဖြစ်ရင်လဲ စိတ်က ချမ်းသာနေတယ်။

ဉာဏ်ပညာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ အမှန်တရားကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိတဲ့စိတ် ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ရုပ်သဘောကို ရုပ်သဘောလို့ သိတယ်။ နာမ်သဘောကို နာမ်သဘောလို့ သိနေတယ်။ ဒါတွေဟာ ပုဂ္ဂိုလ် သဘာဝ



မဟုတ်ဘူး။ လိုသလိုဖြစ်အောင် ဖန်တီးလို့ မရဘူး။ သူ့ဟာသူ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတွေပဲ။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာပြီးရင်လည်း သူ့သဘောနဲ့သူ ပျက်သွားတာဘဲ။ သူ့ကို အမှန်တော့ ချစ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ မုန်းဖို့လည်း မလိုဘူး။ သူ့သဘောနဲ့ သူပဲ။ ဘယ်လိုမှ သဘောမထားရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဥပေက္ခာက အကောင်းဆုံးပဲ။

အဲဒီလို ဉာဏ်ပညာနဲ့ သိနေတဲ့အခါမှာ အဲဒီဉာဏ်ပညာကို ပြန်ကြည့်လို့ ရတယ်။ ဉာဏ်ပညာရဲ့ နက်နဲမှု၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ အင်အား၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ဉာဏ်ပညာရဲ့ ရဲရင့်မှု သတ္တိကို ပြန်ရှုလို့ရတယ်။ ပညာဆိုတာ ရဲရင့်တဲ့သဘောရှိတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဝိပဿနာပြန်ရှုလို့ ရတယ်နော်။ ရှုမှလည်း ဖြစ်မယ်။ မရှုရင် မဖြစ်ဘူး။ မရှုရင် ငါသိတယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဝင်တတ်တယ်။

သူ့ကို ဉာဏ်ပညာနေနဲ့ပဲ ပြန်ရှုတဲ့နေရာမှာ အော်-ဒါ ပညာရဲ့သဘောပဲ။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ တိတိကျကျ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သိနိုင်တဲ့ သဘောပါလား။ ဒီလိုသိနိုင်တဲ့သဘောက လူသားမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့အခါ လူသားဆိုတာ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝ ရှိနေပါလား ဆိုတာကို သိလာတယ်။ သိလာတော့ လူရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားလာတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်စိတ်ထားလေး မြင့်လာတာကို ကြည့်ပြီးတော့ တန်ဖိုးထားလာပြီးတော့ လူတိုင်း လူတိုင်း အဲဒီလိုစိတ်ထားတွေ မြင့်ကြရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အားလုံး စိတ်ထားတွေ မြင့်မြတ်လို့ရှိရင် လူ့လောကကြီးက ပိုပြီးတော့ နေပျော်တဲ့ လောကကြီးဖြစ်မယ်။ အန္တရာယ် အင်မတန်နည်းတဲ့ လောကကြီး ဖြစ်မှာဘဲ။ အဲဒီလို လောကကြီးကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ပိုဖြစ်လာပြီး။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့လူတွေ များလာအောင် အားပေးသင့်တယ်။ ကြိုးစားသင့်တယ် နော်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လှတဲ့စိတ် တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ အကြိမ်များစွာ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါကို သိအောင်လုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မလှတဲ့စိတ်တွေ။ မသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာလည်း ရှိတယ်။ အဲဒါတွေ သိအောင်လုပ်ဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်...နော်။

အရေးကြီးတဲ့တာဝန်က လှပတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးဖို့။

အဲဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ လှပတဲ့စိတ်တွေ၊ အေးချမ်းတဲ့ စိတ်တွေ၊ သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်တွေ အဖြစ်များအောင် နေနိုင်ဖို့ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်နေရမယ်။ အဲဒီလို လေ့ကျင့်နေမှသာလျှင် တဖြည်းဖြည်း စိတ်ကပိုပြီး လှပသန့်ရှင်းပြီးတော့ ပိုပြီး လွတ်လပ်အေးချမ်း သွားလိမ့်မယ်။

It is through beauty that we arrive at freedom.

လှပမှုကတစ်ဆင့် လွတ်လပ်မှုကို ရောက်ပါတယ်။

အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ စိတ်ထား၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ပြောပုံဆိုပုံကို အရင်ဆုံး ရအောင် လုပ်လိုက်ပါ။ လှပတဲ့ဘဝကို ရအောင် အရင်လုပ်ပါ။ နောက်မှ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမယ်။

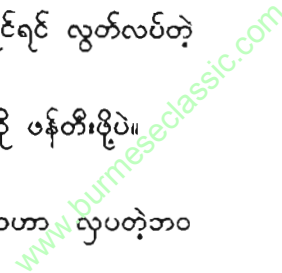
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ အလှအပတွေကို မြင်မှ ကိုယ့်ဘဝဟာ အဆင့် အတန်း မြင့်လာမယ်။

လှပတဲ့ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်ရင် လွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို ရမယ်။

လူတွေရဲ့ အရေးကြီးတဲ့တာဝန်က လှပတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးဖို့ပဲ။

လှပတဲ့စိတ်ရှိမှ လှပတဲ့ဘဝကို ရမယ်။

အပေါ်စား အပျော်အပါးတွေနဲ့ နေတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ လှပတဲ့ဘဝ



ဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလဲ။

စည်းကမ်းမဲ့တဲ့သူရဲ့ ဘဝ၊ ပရမ်းပတာ ထင်ရာလုပ်တဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ ဘယ်မှာ လှပတဲ့ဘဝ ဖြစ်နိုင်မလဲ။

လှပတဲ့ဘဝကို နားလည်လာမှသာ အပေါ်စား အပျော်အပါးတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်နိုင်မယ်။

ဘဝဆိုတာမှာလည်း အနုပညာသဘော ရှိပါတယ်။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ပရမ်းပတာ မဖြစ်ပဲ စည်းကမ်းရှိအောင် ဦးတည်ချက်ရှိအောင် ပုံစံတစ်ခုပေါ်လာအောင် လုပ်တာဟာ အနုပညာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ လှပတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်တာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အနုပညာပါ။

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ စည်းကမ်းနဲ့ နေတတ်မှသာ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ လှပတဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးလို့ရမယ်။

ကျန်းမာမှုဟာ လှပမှုအတွက် အရေးပါဆုံးအချက်ဖြစ်တယ်။ မကျန်းမာတဲ့သူဟာ မလှဘူး။

စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုဟာလည်း ရုပ်ကျန်းမာမှုအတွက် အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ မိမိရဲ့အသိုင်းအဝိုင်း အကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဟာ အစစ်ခံရတဲ့အချက်ပဲ။ မိမိရပ်ကွက်အကျိုးကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းတဲ့သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားရင် မြို့ရွာအကျိုး၊ တိုင်းပြည်အကျိုး၊ လူသားတွေရဲ့ အကျိုးထိအောင် ဆက်ပြီးစဉ်းစားရမယ်။

လူသားတွေရဲ့အကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်သွားတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်လို့ပဲ။ အဲဒီလိုလူရဲ့ဘဝဟာ လှပတဲ့ဘဝဖြစ်တယ်။

စိတ်မကျန်းမာတဲ့သူဟာ လူတွေကို သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချဖို့ပဲ အရေးထားတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ လှပတဲ့ဘဝကို မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကျိုး

တစ်ခုတည်းကို ဦးစားပေးပြီးနေသွားတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ လှပတဲ့ဘဝ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လှပတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့က လူရဲ့ အဓိကတာဝန်ပဲ။

Creating a beautiful life is our highest calling.

လှပတဲ့ဘဝတစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းဟာ တို့ရဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဘဝပေး တာဝန် ဖြစ်တယ်။

ချစ်တတ်တဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ စိတ်ကို အရင်ရအောင် လုပ်။

တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းပြီး သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့ စိတ်မျိုးကို ရတဲ့သူဟာ လှပမှုကို ပိုပြီး သိနိုင် မြင်နိုင် ကြားနိုင် ခံစားနိုင်တယ်။

Love is the mother of beauty.

မေတ္တာဟာ လှပမှုကို မွေးဖွားပေးတဲ့ မိခင်ဖြစ်တယ်။

ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ရင် လှတာကို မြင်ရတယ်။ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ လှတယ်။ မချစ်တတ်တဲ့သူဟာ လှတာကို မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ချစ်တဲ့စိတ်ဟာ အလှအပရဲ့ မိခင်ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် လှတာတွေကို မြင်ချင်ရင် ချစ်တတ်တဲ့စိတ် တန်ဖိုးထား တတ်တဲ့ စိတ်ကို အရင်ရအောင် လုပ်ရမယ်။ လှတာကို မမြင်တတ်ရင် လှတာကို မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ မချစ်တတ်တဲ့သူအတွက် အလှအပဟာ မရှိဘူး။

ချစ်တတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်မှ အလှအပကို မြင်နိုင်တယ်။ အလှအပကို မြင်နိုင်မှ အလှအပကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် လှပတာကို ဖန်တီးချင်ရင် ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ပါ။ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

အပြစ်ရှာချင်တဲ့သူဟာ အလှကို မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ မလှတာကိုပဲ မြင်မယ်။ အဲဒါဟာ သူ့အတွက် ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြီး ဖြစ်ပါတယ်။

သူတပါး အပြစ်ကိုပဲ ရှာကြည့်တတ်တဲ့သူဟာ တကယ် အဆင့်မြင့်တဲ့



အလုပ်ကိုလည်း မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

Sublimity is related to beauty.

မြင့်မြတ်မှု၊ အဆင့်အတန်းမြင့်မားမှုဟာ လှပမှုနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်။
ခန့်ငြားလိုက်တာ၊ ကျက်သရေရှိလိုက်တာ၊ ကြည်ညိုစရာကောင်းလိုက်တာ
ဆိုတာတွေဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် လှပမှုကို ပြောတာပါပဲ။

တချို့တောင်ကြီးတွေဟာ သိပ်ခန့်ငြားတယ်။ သိပ်လှတယ်။ ဒါကြောင့်
တချို့လူတွေ အဲဒီလိုတောင်ကြီးတွေကို ရိုသေကြတယ်။ မြတ်နိုးကြတယ်။

ဂျပန်တွေဟာ ပူဂျီတောင်ကို သိပ်အလေးအမြတ် ထားကြတယ်။
တောင်ကြီးကြီး ရှားတဲ့ တိုင်းပြည် ဖြစ်လို့လားတော့မသိပါဘူး။ ပူဂျီတောင်ကို
တက်ဖို့ သူတို့ လေးလေးစားစား ခန်းခန်းနားနား လုပ်ကြတယ်။



တရားမျှတမှုရှိတဲ့ဘဝမှသာ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့ဘဝ

အမှန်တရားဟာ လှပတယ်။ အမှန်တရားကို ကိုးကွယ်တယ်လို့ ဆိုရင်
အလှအပကို ကိုးကွယ်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။

အမှန်တရားနဲ့ အလှအပကို မြတ်မြတ်နိုးနိုး ငါ ရှာဖွေနေတယ်။
အဲဒီအသိက ငါ့ကို သတ္တိရှိစေတယ်။ ငါ့ကိုယ်ကိုငါ ယုံကြည်မှုကို ငါ့ရဲ့
မှန်ကန်တဲ့ ဦးတည်ချက်က ပေးတယ်။

Living well and beautifully and justly are all one thing.
(Socrates)

ကောင်းကောင်းနေတာ၊ လှလှပပနေတာနဲ့ တရားမျှတစွာနေတာဟာ
အားလုံးတစ်ခုတည်းပါပဲ။ တူတူပါပဲ။

ဘဝကိုလှလှပပနေချင်ရင် တရားမျှတမှုကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ မတရား
တာတွေကို လုပ်နေတဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ လှပတဲ့ဘဝ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မလှတဲ့

ဘဝဟာ ရုပ်ဆိုးတဲ့ဘဝပေါ့။ ကြည့်လို့မကောင်း၊ ကြားလို့မကောင်းတဲ့ ဘဝပေါ့။

မလှတာကို လူမမြင်အောင် မသိအောင် လှျိုဝှက်ရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်
ဘဝကို လှျိုဝှက်ရရင် အထီးကျန် ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မလှတဲ့ ဘဝဟာ
အထီးကျန်ဖြစ်တဲ့ဘဝ ဖြစ်သွားမယ်။ တရားမျှတမှုမရှိတာတွေကို လုပ်တဲ့
သူရဲ့ ဘဝဟာ အထီးကျန် ဖြစ်တဲ့ဘဝပဲ။ အဲဒီလိုလူတွေ ဘယ်လောက်
များသလဲ။

မတရားတာကို လုပ်တဲ့သူမှာ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေကောင်း မရှိဘူး။
မိတ်ဆွေတုပဲ ရှိမယ်။ မိတ်ဆွေရောင်ဆောင်နေတဲ့ ရန်သူတွေပဲရှိမယ်။
မိတ်ဆွေရောင် ဆောင်နေတဲ့ ရန်သူက ပိုပြီး ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။
သူက အချိန်ကောင်းကို စောင့်ပြီး ဒုက္ခပေးနိုင်တယ်။ မတရားတာတွေကို
လက်တွဲပြီး လုပ်နေကြတဲ့သူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ယုံကြည်မှု
မရှိနိုင်ဘူး။ မယုံရတဲ့သူတွေနဲ့ လက်တွဲရတာ ပင်ပန်းလှပါတယ်။ စိတ်
အေးချမ်းမှု မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မတရားတာကို လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ
ဘယ်တော့မှ စိတ်အေးချမ်းမှုကို မရနိုင်ဘူး။ ကောင်းတဲ့ဘဝ လှပတဲ့ဘဝ
တရားမျှတမှုရှိတဲ့ဘဝမှသာ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိတဲ့ဘဝ ဖြစ်နိုင်တယ်။

It is not living that is important but living rightly.
(Socrates)

အသက်ရှင်နေရုံမျှ နေနေတာဟာ အရေးကြီးတဲ့အချက် မဟုတ်ပါဘူး။
မှန်မှန်ကန်ကန် နေတာက အရေးကြီးတဲ့အချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်

လူသဘာဝမှာ အင်မတန်ထူးခြားတဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ဆန္ဒနှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။
စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း၊ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့သူတိုင်းမှာ



ဒီဆန္ဒနှစ်မျိုးဟာ အားကြီးတယ်။ ပထမဆန္ဒက သဘာဝတရားကို နားလည်ချင်တယ်။ သဘာဝကျတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်မှုကို သိချင်တယ်။ အမှန်တရားကို သိချင်တယ်။

ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ နောက်တစ်မျိုးက အလှအပကို နှစ်သက်တယ်။ ဖန်တီးချင်တယ်။ လှပတာကို ဖန်တီးရရင် သိပ်ကျေနပ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အလှအပကို ဖန်တီးကြတယ်။ မဖန်တီးနိုင်တဲ့သူက အနည်းဆုံးတော့ အလှအပကို ခံစားတယ်။

လူသားရဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်တွေဟာ အလှအပကို ဖန်တီးမှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

လှပတာကို ဖန်တီးတာဟာ လွတ်လပ်မှုကို ပေါ်ပြတာပါ။

လွတ်လပ်မှုရှိမှ တကယ်လှပတာကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိရင် လှပတာကို မဖန်တီးနိုင်ဘူး။ အတင်းအကြပ်လုပ်ခိုင်းလို့ လုပ်ရတဲ့ အရာဟာ အလှဆုံးအရာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မလုပ်ချင်ပဲနဲ့ လုပ်ရတဲ့အရာကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ တကယ်လှပတာကို ဖန်တီးလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ငါမရှိတော့ဘူး။ ငါက ဖန်တီးတာ မဟုတ်ဘူး။ အတ္တက ဖန်တီးတာ မဟုတ်ဘူး။

အလှအပကို ဖန်တီးမှုက ဘဝကို သွေခြောက်မသွားအောင်၊ သေမသွားအောင်၊ အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပေးပါတယ်။ ဘဝရဲ့အရည်အသွေး မြင့်မားချင်ရင် ဉာဏ်ကို အပြည့်အဝသုံးပြီး ဖန်တီးရတဲ့ အလှကို နေ့စဉ် လုပ်နေပါ။

Beauty is a function of life.

အလှအပဟာ လူ့ဘဝရဲ့ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဘဝရဲ့လုပ်ငန်းဟာ အလှအပကို ဖန်တီးတာပဲ။ ဘဝရှိရင် အလှအပလည်း ရှိရမယ်။ အလှအပ မရှိရင် လူ့ဘဝဟာ မပြည့်စုံဘူး။ ချို့တဲ့နေမယ်။

Love of beauty will save the world.

အလှတရားကို ချစ်တတ်တဲ့စိတ်က လောကကြီးကို (ပျက်ဆီးသွားခြင်းကနေ) ကယ်တင်လိမ့်မယ်။

ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်ဟာ ဘာလဲ။ ငါကိုယ်တိုင် အမှန်တရားနဲ့ အလှအပကို သိရှိခံစားပြီးတော့ ငါ သိရှိခံစားရတဲ့ အမှန်တရားနဲ့ အလှအပကို အများကို ဝေမျှဖို့ပဲ။ အဲဒါဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်ပဲ။

ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေဟာ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ လှပမှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ လွတ်လပ်အေးချမ်းမှုအတွက်ကို အဓိက ဦးတည်တာ။

အဘိဓမ္မာထဲမှာ လှပတဲ့စိတ်ဆိုတာ ပါပါတယ်။ ဒီတော့ အလှအပကို တန်ဖိုးထားဖို့ လိုပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းအလှအပကိုတော့ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားဖို့ လိုပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းမှာလဲ ရုပ်ရည်ကြည်လင် သန့်ရှင်းပြီးတော့ ကျက်သရေရှိတဲ့ သူတွေ၊ လှပတဲ့သူတွေ၊ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံကလဲ ဣန္ဒြေရတဲ့ သူတွေ၊ သိက္ခာရှိတဲ့သူတွေ၊ အဝတ်အစားဝတ်တာ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်တဲ့သူတွေ၊ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ်နေတဲ့အခန်းနဲ့ အိမ်မှာလဲ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီးတော့ လှပတဲ့ အိမ်လေးဖြစ်အောင် ဖန်တီးနေတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်အိမ်ပိုင်၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း လှပအောင် သန့်ရှင်းအောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ဖို့၊ စိတ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီးတော့ လှပနေအောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့ သူတွေ ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားကြပါစို့။

၀ ၀ ၀

စိတ်ချမ်းသာမှု၏ လျှို့ဝှက်ချက်

The Secret of Happiness

ဒီကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ကဗျာဆရာ ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဘယ်လောက်စဉ်းစားလို့ရမလဲဆိုတာကို ဝိုင်းစဉ်းစားကြစို့။ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးတာက အဲဒီကဗျာဆရာ မပြောပဲနဲ့ ချန်ထားတာ ဘာတွေလဲ ဆိုတာကို ပေါ်ကြည့်ကြစို့ နော်။ အဲဒါမှ ပိုပြီးတော့ လေးနက်မှာ။ ကဗျာလေးကို အရင်ဖတ်လိုက်မယ်။

How heart appealing, on the mountain pass

Are wild violets hidden in the grass.

နှစ်ကြောင်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒါ ကဗျာ အစ-အဆုံးပဲ။ စကားလုံး အဓိပ္ပါယ်ကို အရင် စဉ်းစားကြစို့။

How heart appealing တဲ့။ *appealing* ဆိုတာ နှစ်သက်စရာ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ၊ ဝမ်းသာစရာ၊ ပျော်စရာ ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်။ *heart appealing* ဆိုတာ စိတ်နှလုံးကို နှစ်သက်စေလိုက်တာ၊ စိတ်ကို ချမ်းသာ စေလိုက်တာ၊ ပျော်စရာ ကောင်းလိုက်တာ။

on the mountain-pass

mountain-pass ဆိုတာ တောင်ကြားလမ်းကိုခေါ်တာ။ တောင်ကို ကျော်တဲ့အခါ အမြင့်ဆုံးနေရာက ကျော်ရရင် ခက်တာကိုး။ အဲဒီတော့ အမြင့်ဆုံး နေရာကနေ မကျော်ပဲ အဆင်ပြေတဲ့နေရာ တောင်ကုန်းနှစ်ခု ဆုံတဲ့ နေရာကနေ ကျော်တာပေါ့။ တောင်ကြားလမ်းပေါ်မှာတဲ့

Are wild violets

လူတွေက ပြုစုထားတာမဟုတ်တဲ့ အလေ့ကျပေါက်နေတဲ့ wild violets ပန်းအရိုင်းလေးတွေ။ violets ဆိုတော့ ခရမ်းရောင် ပန်းပွင့် လေးတွေ။ violets ကို မြန်မာလို ဘယ်လိုခေါ်သလဲ။

ဝိုင်အိုလက်ပန်းလို့ပဲ ခေါ်ပါတယ် ဘုရား။

အရောင်က ဘယ်လိုနေမလဲ။ ခရမ်းရောင်ပါပဲဘုရား။

သူ့အရောင်ကို ကြည့်ပြီးတော့ နာမည်ပေးထားတာလို့ ထင်ပါတယ်နော်။ hidden in the grass.

hidden ဆိုတော့ မြက်တွေ ကြားထဲမှာ ညှပ်နေတယ်။ ကွယ်နေတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ မမြင်ရဘူး။ လွယ်လွယ်နဲ့ မြင်ရရင် hidden လို့ မပြောဘူး။ လွယ်လွယ်နဲ့မမြင်ရလို့ hidden လို့ပြောတာနော်။

“မြက်တွေကြားထဲမှာ ခရမ်းရောင် ပန်းပွင့်လေးတွေ ပေါက်နေတယ်။ နှစ်သက်စရာ ကောင်းလိုက်တာ။ ပျော်စရာကောင်းလိုက်တာ။ စိတ်ချမ်းသာစရာ ကောင်းလိုက်တာ။ ” ကဗျာလေးဟာ အဲဒါပဲ။ အဲဒီနေရာမှာပဲ ရပ်ထားလိုက်ရင် ဘယ်နှုန်းနေမလဲ။ စကားလုံးတွေမှာ ပါလာတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ ဒါလောက်ပါပဲ။ ထပ်ပြောလဲ ဒီထက်ပိုစရာ မရှိဘူး။

ဒီကဗျာရေးတဲ့သူ မပြောပဲနဲ့ ချန်ထားတာတွေ ဘာတွေရှိမလဲ။ သူ မပြောပဲ ချန်တာ ဘာတွေလဲဆိုတာ သူပဲ သိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သူ ဘာတွေ ချန်ထားသလဲ ဆိုတာကို မှန်းပြီးတော့ တွေးကြည့်လိုက်တယ်။

သတိထားပြီး ကြည့်တတ်တဲ့သူ

တောင်ကြားလမ်းပေါ်မှာဆိုတော့ အဲဒီနေရာမှာ သူ့အိမ်တော့ ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အိမ်က တခြားတစ်နေရာမှာ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ သူ တစ်နေရာရာ ကို သွားရင်းနဲ့ အဲဒီတောင်ကြားလမ်းကို ရောက်သွားတာပဲဖြစ်မယ်။

သူဟာ ခရီးတစ်ခုကို သွားနေတာ။ ဒီမြက်တွေ ကြားထဲမှာ မြုပ်နေ ကွယ်နေတဲ့ ခရမ်းရောင်ပန်းပွင့်လေးတွေကို သူမြင်တယ်ဆိုတော့ သူက ခရီးသာ သွားနေတာ ဆိုပေမဲ့ သူ့မျက်စိက မြင်ရတာတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်နေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပါနေတယ်။ သေသေချာချာ မကြည့်ရင် မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ hidden ဆိုတဲ့ စကားလုံး ပါနေတယ်။ ကွယ်နေတယ်လို့ ဆိုတာကိုး။

သူ သေသေချာချာ ကြည့်တယ်ဆိုတော့ သူ သတိထားနေတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လည်း ပါနေတယ်။ အတွေးထဲမှာ မျောပြီးတော့ ဟိုတွေး၊ ဒီတွေးနဲ့ သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ မော့တော့ မော့တော့နဲ့ ဟိုငေးဒီငေးနဲ့ သွားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ လမ်းသွားရင်း မြင်ရတာတွေကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီး သွားတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒီကဗျာဆရာဟာ နဂိုကတည်းက ဘာကိုမဆို သတိထားပြီး ကြည့် တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အခုမှ သတိနဲ့ကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး။ အရင်ကတည်း ကပဲ သွားရင်းလာရင်းဖြစ်ဖြစ် အမှတ်တမဲ့ မသွားဘူး။ အမြဲတန်း သတိ ထားပြီးတော့ ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိတယ်လို့ ဒီလို အဓိပ္ပါယ် ကောက်ရမှာပဲ နော်။

ပြီးတော့ တောင်ကြားလမ်းဆိုတော့ အိမ် မဟုတ်လို့ ခရီးသွားနေတာ ဖြစ်လို့ သူ ခရီးသွားနေတာဟာလည်း သောကကြီးကြီးနဲ့ ပူပူလောင်လောင်နဲ့ မြန်မြန်ရောက်အောင် သွားနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သောကကြီးကြီးနဲ့

မြန်မြန်ရောက်ချင်စေအံ့ သွားနေရင် သူ သေသေချာချာ ကြည့်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြည့်ဖို့ မအားတော့ဘူး။ အခုတော့ မြက်တွေကြားထဲမှာ ညှပ်ပြီး ပေါက်နေတဲ့ ဗန်းကွယ်နေတဲ့ ခရမ်းရောင်ပန်းလေးတွေကို မြင်တယ် ဆိုတော့ သူ အေးအေးဆေးဆေး သွားနေတာပဲ ဖြစ်ရမယ်။

ဒီလူဟာ နဂိုကတည်းက ပူပူလောင်လောင် နေတတ်တဲ့သူ မဟုတ် ဘူး။ နဂိုကတည်းက သူ့ဘဝကိုသူ ရိုးရိုးအေးအေး စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေတတ်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ခရီးသွားနေတုန်းမှာလည်း သိပ် အရင်စလိုကြီး မသွားဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးသွားရင်းနဲ့ တွေ့ရတာတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ခံစားပြီးတော့ သွားတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ရိုးရိုးလေးတွေကို တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူ

ပန်းအရိုင်းလေးဆိုတော့ တမင်တကာ ပြုစုထားတဲ့ ပန်းမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူမှ အရေးတယူလုပ်မယ့် ပန်းမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီပန်းအရိုင်း လေးကို သူ သေသေချာချာ ကြည့်တယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း နှစ်သက်စရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ ပျော်လိုက်တာဆိုတဲ့ ခံစားမှုလည်း ခံစားရတယ်။ အဲဒါက ပိုပြီးတော့ နက်နဲသွားပြီး။

ဒီပန်းလေးဟာ ဘာမှ မထူးဆန်းပါဘူး။ တော်တော်တန်တန် လူဆိုရင် ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပျော်လိုက်တာလို့လည်း ခံစားရမှာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ အရေးမပါတဲ့ ပန်းလေးတစ်ပွင့်ပဲ။ အဲသလို သဘောထားမှပဲ နော်။

ဒီလူက မြက်တွေကြားမှာ ပန်းရိုင်းလေးတွေ ပွင့်နေတာကို မြင်တဲ့ အခါမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ နှစ်သက်စရာ ပျော်စရာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ခံစားရတာ ဆိုတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ထားကို မှန်းကြည့်မယ်ဆိုရင်

သဘာဝတရားမှာ ရှိနေတဲ့အရာအားလုံး ထူးထူးခြားခြား ဖြစ်သည် ဖြစ်စေ မဖြစ်သည် ဖြစ်စေ ရိုးရိုးလေး ဖြစ်နေတာတွေကို သူ တန်ဖိုးထားတတ်တယ်။ မြတ်နိုးတတ်တယ်။ ချစ်တတ်တယ်လို့ ဒီလို ဘုန်းကြီးတော့ တွေးမိတယ်။

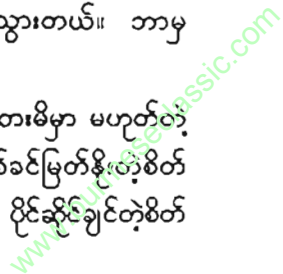
ပိုင်ဆိုင်လိုစိတ် မရှိတဲ့သူ

တောင်ကြားလမ်းမှာ မြက်တွေကြားမှာ ခရမ်းရောင်ပန်းလေးတွေ ညှပ်ပြီးတော့ ပေါက်နေတယ်။ မြင်ရတာ နှစ်သက်စရာ ပျော်စရာ ကောင်း လိုက်တာ ဒီပန်းလေးကို ငါ နှုပ်ပြီးတော့ အိမ်ကိုယူသွားပြီးတော့ အိမ်က ငါ့ခြံထဲက ထောင့်တစ်နေရာမှာ စိုက်ထားလိုက်မယ်လို့ သူ ရေးမထားဘူး။

သူ ပန်းတွေကို မြင်ရတာ နှစ်သက်တယ်။ ပျော်တယ်။ သဘောကျ တယ်။ နှစ်သက်ပေမဲ့ သူ့မှာ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် ရှိသလားဆိုတော့ - ပိုင်ဆိုင်ချင်စိတ် မရှိဘူး။

ဒါလောက်တောင် နှစ်သက်နေရင် သဘောကျနေရင် နှုပ်သွားပြီးတော့ အိမ်မှာ စိုက်ထားလိုက်ပေါ့။ အဲဒါဆိုရင် 'နေ့တိုင်း မြင်ရမှာပဲ။ တောင်ကြား လမ်းမှာ နေ့တိုင်း လာကြည့်လို့ ရမှာမှ မဟုတ်ပဲ...နော်။ သူ အင်မတန် နှစ်သက်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဒီပန်းလေးကို နှုပ်ပြီးတော့ အိမ်ကို ယူသွားပြီးတော့ ပန်းအိုးလေးနဲ့ စိုက်ထားမယ် သို့မဟုတ် အိမ်ပိုင်းထဲက တစ်နေရာမှာ စိုက်ထားမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် နေ့တိုင်းမြင်ရမယ်လို့ ဒီလို သူ မတွေးဘူး။ သူဒီပန်းလေးကို ကြည့်ရုံပဲ ကြည့်ပြီးတော့ ခရီးဆက်သွားတယ်။ ဘာမှ မလုပ်လိုက်ဘူး။

အဲဒီတော့ အများ တန်ဖိုးထားတဲ့ အများ သတိထားမိမှာ မဟုတ်တဲ့ တောပန်းအရိုင်းလေးတွေကို မြင်တာကို အင်မတန် ချစ်ခင်မြတ်နိုးတဲ့စိတ် နှစ်သက်တဲ့စိတ် ပျော်တဲ့စိတ်လေး ဖြစ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ်



မရှိဘူး။ အဲဒါကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒီလူဟာ လောဘကြီးတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ လောဘနည်းတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ချစ်တော့ချစ်တယ် ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့စိတ် သူ့မှာ မရှိဘူး။ ပန်းလေးကို နှုပ်ယူလိုက်တယ်ဆိုရင် ပန်းလေးကို အနိုင်ကျင့် လိုက်တာနဲ့ တူတယ်။ တစ်ငိုယ်ကောင်းဆန်ရာ ရောက်တယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တတ်တဲ့သူ

ဒီကဗျာလေးကို အခြေခံပြီးတော့ လူတွေဘက်ကနေ တွေးကြည့်မယ်။ သူ့ကို ငါ ချစ်လိုက်တာလို့ဆိုရင် သူ့ကို ငါ ပိုင်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ကို ငါချစ်လိုက်တာလို့ ဆိုရင် သူ ဘယ်မှ မသွားရအောင် ငါ့အိမ်မှာ ခေါ်ထားမယ်၊ လိုတာတွေ အကုန်လုံး ပေးထားမယ်။ ထွက်ပြေးလို့ မရအောင် ခြံထဲမှာ ထားပြီးတော့ ခြံတံခါး သော့ခတ်ထားမယ်။ ချစ်တယ်ဆိုရင် အပိုင်သိမ်းထားလိုက်ချင်တယ်။ ဘုန်းကြီးက နည်းနည်း ပိုပြောလိုက်တာပါ။ သော့ခတ်မထားလောက်ပါဘူး။

လူတွေရဲ့သဘာဝဟာ တစ်ခုခုကို ချစ်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ သဘောကျ တယ် ဆိုရင် ပိုင်ချင်တဲ့စိတ်က နောက်ကနေ ပါလာတယ်။ အဲဒါ တကယ် ချစ်ရာ မရောက်ဘူး။ ဒီကဗျာရေးတဲ့သူဟာ ဒီပန်းကို သိပ်ချစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်ကို ယူမသွားဘူး။ အဲဒါကိုက သူဟာ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ရင် ပေါ်လွင်ပါတယ်။

ဒီပန်းပွင့်လေးဟာ မြက်တွေကြားမှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ပေါက်နေ တာဟာ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးပဲ။ မြက်တွေကြားထဲမှာ ပေါက်နေတာဟာ သူ့နေရာမှန်ပါပဲ။ သူ့နေရာမှာ သူနေရတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သူ့နေရာမှာ သူပေါက်နေတာကို မြင်ရတာ သဘာဝ အကျဆုံး။ အသင့်တော်ဆုံးပဲ။

သူ့ကို မြက်ကြားထဲက နှုပ်လာပြီးတော့ ပန်းအိုးထဲ ထဲထားလိုက်ရင်

သူဟာ မြက်ကြားထဲကပန်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ပန်းအိုးထဲကပန်း ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒါ သူ့နေရာမှန် မဟုတ်ဘူး။

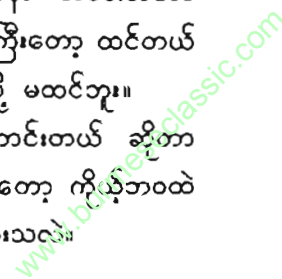
နေရာမှန် မဟုတ်လို့ ပိုပြီးတော့လှအောင် လုပ်ထားရင် ပိုပြီး လှနေမယ် ဆိုပါတော့ - ဒါပေမဲ့ ဒီပန်းရိုင်းလေးဟာ မြက်နဲ့ တူတူနေမှပဲ သူ့သဘာဝဟာ ပြည့်စုံပါတယ်။ မြက်တွေကြားက နှုပ်လာပြီးတော့ ပန်းအိုးထဲ စိုက်ထား လိုက်ရင် ဒီပန်းလေးရဲ့သဘာဝဟာ ပြည့်စုံတယ်လို့ ပြောလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အထီးကျန် ဖြစ်သွားမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပန်းလေး မြက်တွေကြားထဲမှာ သူ့သဘာဝအတိုင်း ပေါက်နေတာကိုပဲ တန်ဖိုးထားလိုက်တယ်။ သူ့ကို နေရာ မရွေးဘူး။

သူ့အတွက် အကောင်းဆုံး အဖြစ်မလဲ

ဒါကို လူနဲ့ နှိုင်းပြီး စဉ်းစားကြည့်။ လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံနေကြတာမှာ ဘယ်လို သဘောထားကြသလဲ။ ချစ်တယ်ဆိုရင် ငွမ်းမြီး ချင်တဲ့စိတ်က များလာတယ်။ သစ်ပင်ကို ကိုင်းဖြတ်သလို ဟိုနေရာဖြတ် ဒီနေရာဖြတ် လုပ်ချင်လာတယ်။ လိုသလို ပုံသွင်းချင်တယ်။ သူ့သဘာဝအတိုင်း ရှိနေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူး။

ငါက ပိုကောင်းတယ် ထင်တာကို သူ မကြိုက်လည်း အတင်းအကြပ် လုပ်ပေးရမယ်။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ဖြစ်လာတတ်တယ်... နော်။ တစ်ခါတလေ လည်း စေတနာပါလို့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးတော့ ထင်တယ် ဉာဏ်မပါပဲ စေတနာကောင်းတာဟာ အကျိုးရှိတယ်လို့ မထင်ဘူး။

တစ်ဖက်သားကို လေးစားမှုမရှိပဲ စေတနာကောင်းတယ် ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ငါတို့က စေတနာနဲ့ လုပ်ပေးတာ ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝထဲ ဝင်ခွက်တာ ကိုယ့်ကို အနိုင်ကျင့်တာ ဘယ်လောက်များသလဲ။



သားသမီးရဲ့ စရိုက် ဝါသနာ ဓါတ်ခံကို သေသေချာချာ မလေ့လာပဲနဲ့ မိဘက အတင်းအကြပ် ပုံသွင်းတာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလို အခါမှာ သားသမီးမှာ တော်တော် ခုက္ခရောက်တယ်။ တကယ်ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ဝါသနာ ဘာလဲ၊ သူနဲ့ ကိုက်တာ ဘာလဲ၊ သူနဲ့ အထိုက်တန်ဆုံးဟာ ဘာလဲ၊ သူ့အတွက် အကောင်းဆုံး ဘာဖြစ်မလဲ အဲဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပေးဖို့လိုတယ်။

နောက် ကိုယ့်သားသမီး တဖြည်းဖြည်း ကြီးလာပြီဆိုရင် သူ့ အရွယ် ရောက်လာတာနဲ့တပြိုင်နက် သူ့ခြေထောက်ပေါ်သူ ရပ်တည်နိုင်ရမယ်။ သူ့ဝမ်းစာ သူ့ရာရမယ်။ သူ့ဘဝကို သူ့ပန်တီးရမယ်။ အခက်အခဲတွေရှိပေမဲ့ သူ့ဘဝကို သူ့စိတ်ကူးနဲ့သူ ပန်တီးရင်းနဲ့ သူနဲ့ တကယ်ကိုက်တာကို သူ့ရရင် သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်မှုရမယ်။ မိဘက ဉာဏ်ရှိရင် သူ့ကို အတင်းအကြပ် မခိုင်းပဲနဲ့ သူ့အတွက်လိုအပ်သလောက်ကိုပဲ အထောက်အကူပေးပြီး သူ့ဘဝကို သူ ပန်တီးခွင့် ပေးမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သွားမှာပဲ။

သားသမီးနဲ့ မကိုက်တာကို အတင်းအကြပ် လုပ်ခိုင်းမယ်ဆိုရင် သူ့ဘဝပုံစံ ပျက်သွားမယ်။ အဲသလို ဖြစ်ကြတာ များပါတယ်။ ချစ်လို့ လုပ်ပေးတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝကို နားမလည်ပဲနဲ့ အတင်း အကြပ်လုပ်လို့ ဒီသားသမီးဟာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ (ဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။)

နှိုင်းယှဉ်တဲ့အတွေး ပျံ့နေရင် မပျော်တော့ဘူး

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြစို့- ဒီပန်းလေးကို တခြား ဘယ်လို ပန်းနဲ့မှ နှိုင်းထားတာ မရှိဘူး။ ဒီကဗျာဆရာဟာ ဒီပန်းကို ဘယ်ပန်းနဲ့မှ မနှိုင်းဘူး။ ဒီပန်းပွင့်လေးဟာ ဘယ်ပန်းနဲ့ တူလိုက်တာလို့ မပြောဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုရင် သူ့ကို ဘယ်သူနဲ့မှ မနှိုင်းတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒီပန်းလေးကို တကယ်ချစ်တယ်

ဆိုရင် ဒီပန်းကို ဘယ်ပန်းနဲ့မှ မနှိုင်းပါနဲ့။ ဆိုပါတော့ ဒီပန်းလေးဟာ တောထဲမှာပေါက်နေတာ သူ့ခမ္မာ သနားစရာလေး... နှင်းဆီလောက်တော့ မလှဘူး။ အဲဒီလိုပြောရင် ဘယ်နဲ့နဲ့နေမလဲ။

နှိမ့်ချသလို ဖြစ်သွားမယ် ဘုရား။

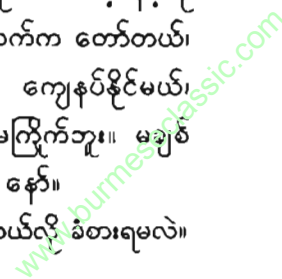
ဟုတ်တယ်၊ သူ့ကို နှိမ့်သလို ဖြစ်သွားပြီး။ သူ့ကို သနားသလို ဖြစ်သွားပြီး။ ချစ်ရာ မရောက်ဘူး။ တန်ဖိုးထားရာ မရောက်ဘူး။ တန်ဖိုး ချသလို ဖြစ်သွားပြီး။

‘ဝိုင်အိုလက်’ ပန်းလေးဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ လှနေပါတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ ယှဉ်စရာ မလိုဘူး။ ပြိုင်စရာ မလိုဘူး။ နှင်းဆီက ပိုလှတယ်။ ဝိုင်အိုလက်က နှင်းဆီလောက် မလှဘူးလို့ ပြောရင်ပဲ ဒီဝိုင်အိုလက်ကို ချစ်ရာ မရောက်ဘူး။ နှိုင်းယှဉ်တဲ့အတွေးရှိနေရင် ဒီ ဝိုင်အိုလက်လေးကို မြင်ရတာ နှစ်သက်စရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ ပျော်လိုက်တာလို့ ခံစားရမလာ။ မခံစားရဘူး ဘုရား။

နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ တွေးတာနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မရတော့ဘူး။ မြင်ရတဲ့အခါ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ ချဲ့ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ ဖြည့်ပြီးတော့ တွေးပါ။ ဘုန်းကြီးကလည်း ကဗျာဆရာ မပြောပဲ ချန်ထားတာကို ကြိုးစားပြီးတော့ ပေါ်ကြည့်နေတာပါ။

ကိုယ့်သားသမီးကို သူတစ်ပါးသားသမီးနဲ့ နှိုင်းပြီးတော့ နှင့်ထက် သူတို့က ပိုတော်တယ်လို့ ဒီလို ပြောလိုက်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။ ဒီသားသမီးကို ချစ်ရာ မရောက်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီအတိုင်းကတော့ နှင့်ကို ငါ မချစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဟိုတစ်ယောက်က တော်တယ်၊ သူတော်သလို နှင့်တော်မှ ငါ နှင့်ကို နှစ်သက်နိုင်မယ်၊ ကျေနပ်နိုင်မယ်၊ လက်ခံနိုင်မယ်။ လက်ရှိအခြေအနေ အတိုင်းကတော့ မကြိုက်ဘူး။ မချစ် နိုင်ဘူး။ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ် နော်။

အဲဒီလို အဓိပ္ပါယ်ပေါက်ရင် သားသမီး စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။



ငါ့ကို မချစ်ဘူးလို့ ခံစားရမယ်။ အားငယ်သွားမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မိဘက ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးနဲ့ နှိုင်းပြီးတော့ ရုပ်ရည်အားဖြင့်ဖြစ်စေ ပညာ အရည်အချင်းပဲဖြစ်စေ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ညံ့တယ်လို့ ပြောလို့ရင် ဒီစကားဟာ စိတ်ထဲရောက်ပြီး စွဲသွားတဲ့အခါမှာ ကြာရင် မိဘက မပြောတောင်မှ သားသမီး စိတ်မှာ သူက ငါ့ထက်သာတယ်၊ ငါကညံ့တယ်လို့ မကြာမကြာ တွေးမိမယ်။

ဒီကလေးဟာ ငါ့ညံ့တယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ဘဝကို နေသွားတော့မှာပဲ။ အဲဒါလောက် စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အထင်သေးသွားတာဟာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြီး ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီးကို ဘုန်းကြီးရဲ့ မိဘတွေက တခြားတစ်ယောက်နဲ့နှိုင်းရင် ဘုန်းကြီး သိပ်စိတ်ဆိုးတယ်။ အကြီးအကျယ် ပေါက်ကွဲတယ်။ ငါ့ကို သူများနဲ့ မနှိုင်းပါနဲ့။ မတူပါဘူး။

ကိုယ့်ထက် သူများက သာတဲ့အချက် ရှိနိုင်ပါတယ်။ သူများထက် ကိုယ်က သာတဲ့အချက်ကော ရှိနိုင်တာပဲ။ သူများထက် ငါ သာတယ်လို့လည်း မတွေးချင်ပါဘူး။ အဲဒီလိုတွေးရင် သူများကို နှိမ်ရာရောက်တယ် နော်။ သူများက ငါ့ထက်သာတယ်လို့လည်း မတွေးချင်ဘူး။ အဲဒီလို တွေးရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို နှိမ်ရာရောက်တယ်။ ဘယ်ဟာ ကောင်းသလဲ။ ဘယ်ဟာမှ မကောင်းဘူး။

တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့အရာကို တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တာဟာ တန်ဖိုး ချလိုက်တာ

ဒါကြောင့် ဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ရတော့ ဘုန်းကြီးက ဆက်ပြီးတော့ တွေးတယ်။ ဒီပိုင်အိုလက်ပန်းတွေဟာ နှင်းဆီပန်းလောက်တော့ မလှဘူးလို့ တွေးရင် ဒီပိုင်အိုလက်ကလေးကို ချစ်လို့ မရတော့ဘူး။ ဒီပိုင်အိုလက်ကလေးကို

မြင်ရတဲ့အခါမှာ ပျော်လိုက်တာ ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

အခု *How heart appealing* စိတ်နှလုံးကို နှစ်သက်စေလိုက်တာ၊ ပျော်စရာ ကောင်းလိုက်တာ၊ မြက်ကြားထဲမှာ ပိုင်အိုလက်ကလေးတွေ ညှပ်ပြီးတော့ ပေါက်နေတယ် ဆိုတော့ ဒီပန်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ တန်ဖိုး မဖြတ်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတစ်ခု ရှိတယ်။ *evaluate* ကြားပူတယ် နော်။ (တင်ပါဘုရား။) *evaluate* အဓိပ္ပါယ် ဘယ်လိုတုန်း။ တန်ဖိုး ဖြတ်တာ။ *evaluate* လုပ်တာနဲ့ *devalue* လုပ်တာ၊ အတူတူပဲ။ *devalue* ဆိုတာ တန်ဖိုးချတာ။

တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တာဟာ တန်ဖိုးချလိုက်တာ တစ်မျိုးပဲ။ အထူးသဖြင့် လူတွေနဲ့ပတ်သက်လာရင် ပြောတာ-နော်။ လူတစ်ယောက်ကို တန်ဖိုး ဖြတ်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီလူကို တန်ဖိုးချလိုက်တာပဲ။ လူဆိုတာ တန်ဖိုး ဖြတ်လို့ ရတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။

ဘုန်းကြီး အမေရိကန်နိုင်ငံမှာနေတုန်းက မြန်မာပြည် ပြန်ချင်လို့ ပြန်တော့မယ် ပြောတော့ အမေရိကန်တပည့်တွေက မပြန်ပါနဲ့၊ လိုတာ အကုန်လုံး ပေးပါမယ်။ နေချင်သလို ကြိုက်သလို နေရအောင် စီစဉ်ပေးပါမယ် တဲ့။ သူတို့က ဘုန်းကြီးကို အားကိုးလို့ သံယောဇဉ်ရှိလို့ ပြောတာ ဖြစ်မှာပါ။ ဘုန်းကြီးက အခု ပြန်ဘူးမယ်၊ နောက် ပြန်လာပါမယ်။

‘ဘာလိုချင်သလဲ ပြောပါ။’ တဲ့။ ဘုန်းကြီးက “ဘာမှ မလိုချင်ပါဘူး။” အဲဒီတော့ တစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ *Everybody has a price.* တဲ့။ လူတိုင်းမှာ သူ ဘယ်လောက်တန်တယ်ဆိုတဲ့ တန်ဖိုးဟာ ရှိတယ်။ သူ့ကြိုက်တဲ့ ဈေးကို ပေးရင် သူ့ကို ဝယ်ထားသလို ကိုယ်လိုသလို သုံးလို့ရတယ် လို့ ဆိုလိုတာပါ။ အဲဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။ *‘I am not for sale.’* (ရယ်ကြသည့်။) ငါဟာ ရောင်းကုန်ပစ္စည်း မဟုတ်ဘူး။

ဘုန်းကြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောင်းမစားခဲ့ဘူး။ ကြိုက်တာကို ပေးပြီး ခိုင်းချင်တာကို ခိုင်းလို့ရတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့စရိုက်က ခိုင်းတာကို လုပ်တာ သိပ်မရှိဘူး။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ ချစ်တာကိုပဲ လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လွတ်လပ်မှုအများဆုံးနဲ့ နေတယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိတယ်။

ကျွန်စံနစ်မရှိတော့ဘူး ဆိုပေမဲ့ ကျွန်စိတ်တော့ ရှိနေကြတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တွေ့တာနဲ့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ တန်ဖိုး ဖြတ်ချလိုက်တယ်။ အဲဒီ တန်ဖိုး ဖြတ်ထားတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ဆက်ဆံကြတယ်။ အထင်ကြီးနေရင် တစ်မျိုးဆက်ဆံတယ်။ အထင်သေး နေရင် တစ်မျိုးဆက်ဆံတယ်။ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ တန်ဖိုးဖြတ်တာ တစ်မျိုးပဲ။ အထင်သေးတယ်ဆိုတာလည်း တန်ဖိုးဖြတ်တာ တစ်မျိုးပဲ။ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ မရှိရင် တန်ဖိုးဖြတ်တာ မရှိဘူး။

ကိုယ့်ကို လူတွေက တန်ဖိုးဖြတ်တယ် ဆိုတာကို သိသလား။ ခံစားရ သလား။ ကိုယ့်ကို အထင်သေးတာကို လက်ခံသလား။ လူ တော်တော်များများ လက်ခံနေကြတယ်။ ခူးထောက်ပြီးတော့၊ ခေါင်းငုံ့ပြီးတော့ နေကြတယ်။ အခွင့်အရေးတစ်ခု ရမယ်ဆိုရင် ခူးထောက်ဖို့ ဝန်မလေးကြဘူး။ ကိုယ့် ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် တန်ဖိုးမထားဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မလေးစားဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ရောင်းစားနေကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရောင်းကုန် တစ်ခုလို့ သဘောထားကြတယ်။ ကျွန်စံနစ်မရှိတော့ဘူး ဆိုပေမဲ့ ကျွန်စိတ်တော့ ရှိနေကြတယ်။ ဒီလိုပြောတော့ ရက်စက်လွန်းရာကျမယ် - နော်။ ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်စေချင်လို့ ပြောတာလို့ သဘောပေါက်စေချင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ တွေ့တာနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းပြီး တွေးကြ

တယ်။ ကိုယ်အထင်သေးထားတဲ့သူကိုတွေ့ရရင် ဘယ်လို ဆက်ဆံမလဲ။ ဝမ်းသာအားရ ဆက်ဆံနိုင်မလား။ မဆက်ဆံနိုင်ဘူး။ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ “တွေ့ရတာ ဝမ်းသာပါတယ်။” လို့ ပြောရမယ်။ ဆက်ဆံရေး၊ တော်တော် များများဟာ ဟန်လုပ်ပြီးဆက်ဆံနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေပဲ။ တကယ် လှိုက်လှဲမှု မရှိပါဘူး။ တွေ့ရတာ တကယ်ဝမ်းသာတာ ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသလဲ။ တကယ်လေးစားမှု မရှိဘူး။ ရိုးသားမှု မရှိဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နှိုင်းယှဉ်တယ်ဆိုတာ မချစ်တဲ့ သဘောထား ပါနေတယ်။ တချို့ကတော့ ပြောမှာပေါ့၊ မခံချင်အောင်ပြောရင် ပိုကြီးစား မှာပေါ့၊ ဒါကြောင့် မခံချင်အောင် ပြောတာလို့။ တစ်စိပ်တစ်ဒေသတော့ မှန်ချင်လည်း မှန်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကလေးရဲ့စိတ်ထဲမှာ မခံချင်စိတ် ဝင်သွားတယ်ပဲ ထားအုံး။ သူက ငါ့ထက်သာတယ် ငါက သူထက်သာအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်သွားရင် သူ့ဘဝတစ်ခုလုံး သူ့များနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး တွေးတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားတော့မှာ။

ဘယ်သူက ငါ့ထက် သာတယ်၊ ငါက ဘယ်သူထက် သာတယ်။ အဲဒီစိတ်မျိုးနဲ့ ဘဝကို နေရရင် ဘဝတစ်ခုလုံး အဓိပ္ပါယ် မရှိတော့ဘူး။ သူ့သဘာဝနဲ့ သူ့အလှကို သိပြီး ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့နေမှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။

ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ အသုံးမဝင်သည်ဖြစ်စေ

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားကြစို့၊ ဒီ ဝိုင်အိုလက်ပန်းလေးဟာ ဆေးပေါ်လို့ ရတယ်လို့ ဆိုပါစို့။ တချို့ပန်းတွေကို ရေနွေးကြမ်း ခတ်သောက်တာ ရှိတယ် နော်။ ဘုန်းကြီးမှာ ပန်းခြောက်တွေကို အထုတ်လေးတွေ လုပ်ထားတာရှိတယ်။ သောက်ကြည့်တော့ နှင်းဆီပန်း အနံ့ရတယ်။ တချို့ပန်းတွေကို အခြောက် လှန်းပြီး ရေနွေးထဲ ခတ်သောက်ရင် အင်မတန်ကောင်းတယ်။

ဒီဝိုင်ဒီလက်ပန်းလေးဟာ ရေခဲခဲကြမ်း ခတ်သောက်ရင် အမောပြေမယ်။ စိတ်ကြည်မယ်။ အဲဒီလိုတွေ့ပြီးတော့ ဒီဝိုင်ဒီလက်ပန်းတွေကို ခူးလိုက်တယ်။ ခူးပြီးတော့ အိမ်ကို ယူသွားတယ် ဆိုပါတော့။ အိမ်ရောက်တော့ အခြောက်လှမ်းပြီးတော့ ရေခဲခဲကြမ်း ခတ်သောက်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တောထဲမှာ ဝိုင်ဒီလက် ပန်းတွေကို တွေ့တဲ့အခါ ဟာ- ငါ့ရေခဲခဲကြမ်း ခတ်သောက်ဖို့ ဝိုင်ဒီလက်ပန်းတွေ ရပြန်ပြီလို့ တွေးမှာပဲ။ သူနည်းနည်းတော့ ပျော်မယ်-နော်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အသုံးချဖို့ ရလို့ ပျော်တာနဲ့ သူ့ကို လက်နဲ့တောင် မတို့ပဲနဲ့ မြင်ရရုံသက်သက်နဲ့ ပျော်တာနဲ့ ဘယ်ဟာက အဆင့်အတန်းမြင့်သလဲ။

မြင်ရရုံ သက်သက်နဲ့ ပျော်တာက အဆင့်အတန်း မြင့်တယ် ဘုရား။ လောကမှာ ငါ့အတွက် သုံးလို့ ရတာမှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ပြောမလား။ မဟုတ်ဘူးနော်။ သုံးလို့ရတယ်ဆိုတာက ကိုယ့်အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

လောကကြီးမှာ ကိုယ် မသုံးတတ်တဲ့အပင်တွေ အများကြီးပဲ။ သူ့ဟာနဲ့သူ ဓာတ်သဘာဝ အာနိသင်တော့ ရှိကြတယ်။ ဘယ်လိုသုံးရမှန်း မသိလို့ မသုံးဘူး။ အသုံး မလို့လို့ မသုံးတာလည်း ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ အသုံးမဝင်သည်ဖြစ်စေ မြတ်နိုးတတ်တဲ့စိတ်၊ ချစ်တတ်တဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ် ရှိသင့်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ် ရှိမှသာ အဲဒီလူဟာ ဘာကို မြင်ရမြင်ရ ပျော်တဲ့စိတ် ဖြစ်မယ်။

တွက်ခြေကိုက်မှ လူတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင်

But people are not important only because they can help make our goals come true; when they are treated as

valuable in their own right, people are the most fulfilling source of happiness.

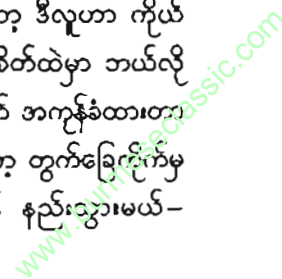
လူတွေဟာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့ အကူအညီ ပေးနိုင်လို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါကြတာတင် မကပါဘူး။ သူတို့ကို ကိုယ်ကျိုးအတွက် ဘာမှမျှော်လင့်ချက်မထားပဲ လူ့ကို အရှိအတိုင်း တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံရင် လူတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အပြည့်ဝဆုံးပေးနိုင်တဲ့ အကြောင်းရင်း ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချဖို့ မရည်ရွယ်ပဲ ခင်မင်မှုကို အဓိကထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ကျေနပ်မှုကို အများဆုံးပေးတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်တယ်။

သုံးလို့ရမှ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ သဘောထားတာကို Utilitarian လို့ ခေါ်တယ်။ လူတစ်ယောက်က နောက်တစ်ယောက်ကို မြင်ရင် သူ့ကို ငါဘယ်နေရာမှာ သုံးမလဲ။ ငါ့အတွက် အကျိုးရှိအောင် သူ့ကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ဘယ်လို ပေါင်းထားရမလဲ။ ဘယ်လို ကျွေးထားရမလဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီလူကို တွေ့ရတဲ့အခါမှာ တကယ် ရိုးသားပြုစင်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ မေတ္တာစေတနာနဲ့ ဆက်ဆံလို့ရပါ့မလား။ မရပါဘူး ဘုရား။

အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီဆက်ဆံရေးဟာ သိပ်အဓိပ္ပါယ် မရှိတော့ဘူး။ ဒီဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်အေးချမ်းမှု စိတ်ကျေနပ်မှု ရပါ့မလား။ မရပါဘူး ဘုရား။

ကိုယ်က ဒီလူဟာ တစ်နေ့မှာ ငါ့အတွက် အသုံးကျမယ်ထင်ပြီးတော့ ဒီလူကို ကျွေးပေါင်းတယ်။ ချောပေါင်းတယ်။ နောက်တော့ ဒီလူဟာ ကိုယ် မျှော်လင့်ထားသလို ကိုယ့်အကျိုးကို လုပ်မပေးဘူးဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။ မကျေမနပ် ဖြစ်မယ်။ မုန်းမယ်။ ငါ သူ့အတွက် အကုန်ခံထားတာ တော်တော် များသွားပြီ။ သိပ်တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ အဲဒီတော့ တွက်ခြေကိုက်မှ လူတွေကို ပေါင်းမယ်ဆိုရင် ပေါင်းရမယ့်သူ အင်မတန် နည်းသွားမယ်-



နော်။ ကိုယ့်ကို သုံးလို့ရတုန်း သုံးပြီးတော့ သုံးလို့မရတဲ့အခါ ဣတ်ပစ်တာကို ခံရရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။

လူတစ်ယောက်ကို အသုံးချချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဘယ်တော့မှ မပေါင်းသင့်ဘူး။ လူတင်မကပါဘူး၊ တခြားသဘာဝတရားလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အသုံးမဝင်ရင် ပျက်ဆီးလိုက်။ အသုံး မဝင်ရင် ဣတ်ပစ်လိုက်။ အဲဒီလို သဘောထားမျိုး ထားမယ်ဆိုရင် တစ်လောကလုံးကို တန်ဖိုးချသလို ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် လောကကြီးဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းတော့ဘူး။

သဘာဝတရားကို မြင်ရတဲ့အခါ၊ ဥပမာ-ဒီအုန်းပင်ကို မြင်ရတဲ့အခါ ပျော်တဲ့စိတ် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဘယ်လို စိတ်ထားမျိုး ရှိဖို့လိုသလဲ။ သဘာဝတရား မှန်သမျှ သိပ်အံ့ဩစရာ ကောင်းတာပဲ။ သူ့သဘာဝနဲ့ ကိုယ့်သဘာဝဟာ တူတူလို့ပဲ၊ ထပ်တူနည်းပါးလောက်ကို ဖြစ်နေတာပဲ။ ဥပမာ- သစ်ပင်တွေက အောက်ဆီဂျင် ထုတ်ပေးတယ်။ လူက အောက်ဆီဂျင်ကို ရှူလိုက်တယ်။ လူက ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ထုတ်ပေးလိုက်တယ်။ သစ်ပင်တွေက ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို ယူလိုက်တယ်။ သစ်ပင်မရှိရင် အောက်ဆီဂျင် မရှိဘူး။ လူတွေနဲ့ အသက်ရှူတဲ့သတ္တဝါတွေ သေမှာပဲ။ (ဒီလိုတွေ့တာတောင် ကိုယ့်အတွက်အသုံးတည့်တယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါနေတယ်။) သဘာဝတရား အားလုံးဟာ တစ်ခုတည်းပါ။ တစ်ပူးထဲ တစ်ပေါင်းထဲ တစ်ဆက်ထဲ ဖြစ်နေ တယ်။

တစ်ယောက်ထဲ ဘယ်လိုမှ နေလို့မရဘူး။ ကိုယ်နဲ့ မသိတဲ့သူတွေ တောင်မှ သူတို့ရှိနေလို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ အဆင်ပြေနေတယ်။ စိုပြေနေတယ်။ ပြည့်စုံ နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ မရှိရင်ကောင်းမယ် လို့ မတွေးသင့်ဘူး။ ဘာလူမျိုးဖြစ်ဖြစ် အထင်မသေးသင့်ဘူး။

ပစ္စည်းတစ်ခုကို အသုံးချချင်တဲ့စိတ် မပါပဲနဲ့ သူ့သဘာဝကို နားလည် ပြီးတော့ မြတ်နိုးတတ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူဟာ မြင်ရသမျှ အရာအားလုံးဟာ

စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းနေမယ်။ ပျော်စရာလည်း ကောင်းတယ်။ စိတ်ဝင်စားတာနဲ့ ပျော်တာ တွဲနေတယ်။

ဘယ်လိုမှ ရှင်းပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင် နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရား

The secret of happiness is to admire without desiring.
(F.H. Bradley)

စိတ်ချမ်းသာမှုရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ လိုချင်စိတ်မရှိပဲ တအံ့တဩ မြတ်မြတ်နိုးနိုး တန်ဖိုးထားတာ၊ ချစ်တတ်တာပဲဖြစ်တယ်။

လိုချင်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြတ်နိုးတဲ့စိတ်တော့ တကယ်မရှိကြဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှုကို တကယ် မရကြတာပါ။

အမှန်တရား သဘာဝတရားကို နက်နက်နဲနဲ လေ့လာမယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးအဆင့်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောထား မြင့်မြတ်တဲ့အမြင်ကို ရမှာပဲ။ ဒီလော်ဆော်ပါတစ်ယောက်က ဘယ်လိုပြောသလဲ ဆိုတော့

That there is, is a mystery.
(Wytgenstein)

“ ရှိနေတယ် ဆိုတာကိုက ရှင်းပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင် နက်နဲ ပါတယ်။ ”

ဝါကျလေးက အင်မတန်တိုတယ်။ စကားလုံး တစ်လုံးမှ အပို မပါဘူး။ အင်မတန် နက်နဲတယ်။ အဲဒီစာကြောင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးနက်မှုကို ဘုန်းကြီး ဖတ်ခါစကတည်းက နည်းနည်း ရိပ်မိတယ်။ အခု အဲဒါကို ကြာလေပီပြီး သဘောပေါက်လေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှိနေတယ် ဆိုတာကိုက အင်မတန် နက်နဲပါတယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ။ တစ်ချိန်က ဘာမှ မရှိဘူး။ နောက်တော့ ဖြစ်လာ



တယ်။ ရှိလာတယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်လာတာလဲ။ အဖြေကို တိတိကျကျ ရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။ ရေညှိဟာလည်း အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ ပုရွက်ဆိတ်ကလေးဟာလည်း အံ့ဩစရာ ကောင်းတယ်။

သဘာဝရဲ့ အံ့ဩစရာ ကောင်းပုံကို တချို့ ကဗျာဆရာတွေလည်း ခံစားတတ်တယ်။ တချို့ အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေလည်း ခံစားတတ် တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေလည်း ခံစားတတ်တယ်။ ဥပမာ သဲလေး တစ်ပွင့်ကို ကြည့်ပါ။ သဲလေးတစ်ပွင့်ဟာ ဘယ်လိုမှ ရှင်းပြလို့ မရနိုင် လောက်အောင် နက်နဲတဲ့ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ ပေါမုားလွန်းလို့ တန်ဖိုး မထားကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ သဘာဝ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

အံ့ ဩတတ်တဲ့စိတ် ပျောက်သွားပြီးဆိုရင် ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ခြောက်ခမ်း သွားပြီး။

နောက် ဥပမာတစ်ခု စဉ်းစားကြစို့။ ဘုန်းကြီးတို့ အခု စာတွေ သင်တယ်။ ဘုန်းကြီးက ပထမတော့ အထက်တန်းကျောင်းမှာ ပထဝီနဲ့ သမိုင်း ဘာသာတွေကို ယူတယ်။ နောက်တော့ ပထဝီနဲ့ သမိုင်းကို မပေးတော့ ဘူး။ သိပ္ပံ ဘာသာတွဲပဲ ပေးမယ်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက သိပ္ပံပြောင်းယူတယ်။ ရူပဗေဒ၊ ဓါတုဗေဒ၊ သင်္ချာ ယူတယ်။

ဓါတုဗေဒ သင်ရတော့ ရေကို ဓါတုဗေဒ အခေါ် ဘယ်လို ခေါ်သလဲ။ H₂O ခေါ်တယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီး သိပ်အံ့ဩတယ်။ H₂ နဲ့ O နဲ့ ပေါင်းရတယ်။ H₃O မရှိဘူးလား။ ရှိသလား။ မရှိဘူး ဘုရား။ H₃O မရှိဘူး။ H₄O မရှိဘူး။ H₂ နဲ့ O နဲ့ ပေါင်းမှပဲ ရေ ဖြစ်တယ်။ H က

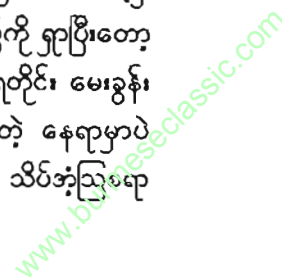
ဘာလဲ ဟိုက်ထရိုဂျင်တဲ့။ O ကတော့ အောက်ဆီဂျင်တဲ့။

ဟိုက်ထရိုဂျင်က အခြေခံအကျဆုံးဓာတ်စင် ဖြစ်တယ်။ ဟိုက်ထရိုဂျင်ရဲ့ တည်ဆောက်ပုံကို ဘယ်သူ ပြောနိုင်မလဲ။ အီလက်ထရွန် တစ်လုံး၊ ဗျူထရွန် တစ်လုံး၊ ပရိုတွန်တစ်လုံး ပေါင်းထားတယ်။ ဟိုက်ထရိုဂျင် ဆိုတာ ဘာလဲလို့ ဘုန်းကြီး မေးကြည့်တယ်။ အီလက်ထရွန်တစ်လုံး၊ ဗျူထရွန်တစ်လုံး၊ ပရိုတွန် တစ်လုံး ပေါင်းထားတာကို ဟိုက်ထရိုဂျင်လို့ ခေါ်တယ်။

ဗျူထရွန်နဲ့ပရိုတွန်က အလယ်မှာ အီလက်ထရွန်က ဘေးမှာ လှည့်ပတ် နေတယ်။ အီလက်ထရွန်ဟာ ဘာလဲ။ အီလက်ထရွန်ဟာ အမဓါတ် ရှိတဲ့ ဓာတ်မှုံလေး တစ်ခု။ အမဓာတ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဆက်ခါ ဆက်ခါ မေးခွန်း တွေကို မေးသွားမယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ မသိပါဘူး ဆိုတဲ့နေရာမှာ လမ်းဆုံး လိမ့်မယ်။ အပေါ်ယံ အဖြေတွေသာရှိတာ နော်။ အဖြေတစ်ခု ရရင် မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေး။ အဖြေတစ်ခုထပ်ရရင် မေးခွန်းတစ်ခု ထပ်မေး။ နောက်ဆုံးကျရင် ဘယ်နေရာမှာ လမ်းဆုံးမလဲ ဆိုတော့ “မသိပါဘူး။” ဆိုတဲ့နေရာမှာ လမ်းဆုံးလိမ့်မယ်။ “မသိပါဘူး။” ဆိုတာဟာ mys- tery ပဲ။

Every thing is a mystery.

အရာရာတိုင်းဟာ ရှင်းပြလို့ မရနိုင်လောက်အောင် နက်နဲပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတယ်။ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ။ ဘာကြောင့် ဒီသစ်ပင် ဖြစ်လာသလဲ။ ဘယ်သူ့မှာမှ အဖြေမရှိဘူး။ ဘယ်သူမှ ဘယ်တော့မှ အဖြေပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက်တော့ အဖြေကို ရှာပြီးတော့ ပေးကြပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဖြေတစ်ခုရတိုင်း မေးခွန်း တစ်ခုကို ထပ်မေးကြည့်ပါ။ နောက်ဆုံးမှာ ‘မသိဘူး’ ဆိုတဲ့ နေရာမှာပဲ လမ်းဆုံးမယ်။ တစ်စုံတစ်ခုသောအရာ ရှိနေတယ် ဆိုတာကိုက သိပ်အံ့ဩစရာ ကောင်းပါတယ်။



ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် မေးကြည့်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ငါဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ နေနေတာ တကယ် သေသေချာချာ တရားအားထုတ်ပြီး ကြည့်တော့ မတွေ့ရဘူး။ ဘယ်အရာကို ကြည့်ကြည့် သူ့သဘာဝကိုပဲ တွေ့ရတယ်။ ငါ ဆိုတာကို မတွေ့ရဘူး။ ငါဆိုတာကို မတွေ့ရပဲနဲ့ ငါဆိုတာကို ရှိတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်။ အံ့ဩစရာကြီး။

ဘုန်းကြီးက လောဘစိတ်ကိုလည်း သိပ်အံ့ဩတယ်။ တစ်ခုခုကို လိုချင်နေတယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတာ။ လိုချင်နေတာဟာ အံ့ဩစရာကြီး။ သိပ်ထူးဆန်းတာပဲ။ အရာရာတိုင်းဟာ သိပ် အံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

အံ့ဩတတ်တဲ့စိတ် ပျောက်သွားပြီးဆိုရင် ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ခြောက်ခမ်း သွားပြီ။ ဘာမှ စိတ်ဝင်စားစရာ မရှိတော့ဘူး။ ပိုက်ဆံရတာကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတဲ့ သူရဲ့ ဘဝဟာ တော်တော် တန်ဖိုးနိမ့်ပါတယ်။

ချစ်တတ်တဲ့သူမှသာ ဘဝဟာ ကြာလေ စိုပြေလေ

ဒီလို ကဗျာဆရာတွေ ဒီလို အတွေးအခေါ် ပညာရှင်တွေဟာ ဘယ်အရာကိုမှ သူတို့နားလည်ပြီးလို့ မပြောဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက အရာအရာတိုင်းကို နားလည်ချင်တယ်။ အရာရာတိုင်း ဆိုတာ ချွင်းချက်ကို မရှိတော့ဘူး။ အဲဒါက တော်တော်ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းဆိုတာ အကန့်အသတ် မရှိတော့ အင်မတန် များတယ်။ ဘဝဆိုတာ အင်မတန် တိုတောင်းတယ်။ အချိန်မရှိဘူး။ အရာရာ တိုင်းကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်မရှိဘူး။ 'ဒါတွေ ဖယ်ထားအံ့၊ ဒါတွေ ဖယ်ထားအံ့။' ဆိုပြီး ဖယ်ထား နေရတယ်။

အခုတော့ ဘုန်းကြီး နားလည်လာပါပြီ။ ဘုန်းကြီး ဘယ်တော့မှ နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်တဲ့ အရာတွေဟာ အများကြီးရှိပါတယ်။ အားလုံးကို

နားလည်နိုင်လောက်အောင် ဉာဏ်မမီတာလည်း ပါတယ်။ အချိန်လည်း မရှိတော့ဘူး။ နားမလည်ပေမဲ့လည်း ချစ်ပါတယ်။ နားလည်ဖို့ဆိုတာ ထင်သလောက် လွယ်ပါဘူး။ နားမလည်ပဲနဲ့ကိုပဲ ချစ်ပါတယ်။ ပန်းလေး တစ်ပွင့်ကိုတောင် ဘုန်းကြီး တကယ်တော့ နားမလည်သေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပန်းလေးကို ချစ်ပါတယ်။

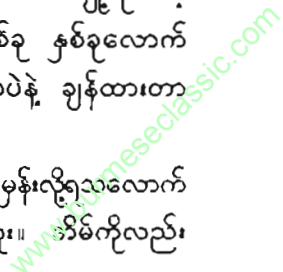
ဒီကဗျာလေးကို ရေးလိုက်တဲ့သူဟာ ဒီပန်းလေးကို ဘာကြောင့် ချစ်တာလဲ။ သူ့နားလည်လို့ ချစ်တာလား။ မဟုတ်ဘူး - နော်။ သူ့သဘာဝ အတိုင်း ပေါက်နေတဲ့ ပန်းလေးကို သူ မြင်လိုက်ရတော့ ချစ်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ရိုးရိုးလေးပဲ။ ဘာမှ ရှင်းပြစရာမရှိဘူး။ ဘာကြောင့် ချစ်တယ် ဆိုတာ ပြောမနေတော့ဘူး။ ပြောလို့လည်း မရပါဘူး။

ချစ်တတ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ပညာသင်တာမှာ ချစ်တတ်ဖို့ သင်မှသာ အဲဒီလူရဲ့ဘဝဟာ ကြာလေစိုပြေလေ ဖြစ်လာမယ်။ ပညာကို မှန်းတတ်အောင် သင်လိုက်ရင် အဲဒီလူရဲ့ဘဝဟာ ကြာလေ ခြောက်ခမ်းလေ ဖြစ်သွားမယ်။

ထူးဆန်းတာက လိုချင်တာ များများရလေ ပိုပြီး မပြည့်စုံလေ

ဒီကဗျာလေးတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်း အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားနေချင်တယ်။ အခု ဘုန်းကြီး စဉ်းစားလို့ရသလောက် တချို့ကိုတော့ ပြောလိုက်ပြီ။ ဒကာကြီးတို့ စဉ်းစားလို့ရတာကို တစ်ခု နှစ်ခုလောက် ပိုင်းကျပြီးတော့ ဖြည့်ပေးပါအံ့။ ဒီကဗျာဆရာ မပြောပဲနဲ့ ချန်ထားတာ ဘာတွေ ရှိသေးသလဲ။

သူ့စိတ်ထားလေးကို မှန်းကြည့်။ အခုနက ဘုန်းကြီး မှန်းလို့ရသလောက် ပြောပြတယ်။ ဒီပန်းလေးကို ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့စိတ် မရှိဘူး။ စိတ်ကိုလည်း



ယူမသွားချင်ဘူး။ မြင်ရတာ ဝမ်းသာတယ်။ နောက်တစ်ခါ မြင်ချင်ရင် ဒီနေရာကို လာရုံပဲ။ အိမ်ကို ယူသွားပြီးတော့ ပန်းအိုးထဲ ထည့်မထားဘူး။ ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့စိတ် မရှိပဲနဲ့ ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူ့စိတ်က လွတ်လပ် နေတယ်။

အတ္တမရှိဘူး ဘုရား။

ဟုတ်တယ်။ အတ္တမရှိဘူး။ အေးချမ်းတယ်။ လူတော်တော်များများဟာ အတ္တစိတ်ကြီးကြီးနဲ့ နေကြတယ်။ ဒီအတ္တစိတ်က နေရာယူလွန်းသွားရင် တခြားဟာတွေကို တန်ဖိုးချတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။

အတ္တက ဘယ်တော့မှ သူ့မှာ ပြည့်စုံတယ်လို့ မရှိဘူး။ အတ္တဟာ အားငယ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အားကိုးစရာကို ရှာတယ်။ ငွေကို အားကိုးတယ်။ ဂုဏ်ကို အားကိုးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လောက်ရရ အားငယ်တုန်းပဲ။ ဒါကြောင့် ပြည့်စုံပြီးလို့ မခံစားရဘူး။ အားငယ်စိတ်ကြောင့် မပြည့်စုံတာ၊ လိုချင်တာ၊ တကယ် အသုံးလိုလို့ လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။

အတ္တရဲ့ သဘာဝမှာ ပြည့်စုံခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ သူ့မှာ အမြဲတန်းလိုနေတယ်။ အတ္တရဲ့ သဘာဝဟာ အမြဲတန်းချို့တဲ့နေပါတယ်။

သူ သိန်းတစ်ရာရလည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ သိန်းတစ်ထောင်ရလဲ မပြည့်စုံသေးဘူး။ ဒေါ်လာ တစ်သန်းရလည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ ဒေါ်လာ သန်းတစ်ထောင်ရလည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ ဒါ ပိုက်ဆံဘက်ကနေ ကြည့်တာ နော်။ လူ့ဘက်ကနေ ကြည့်ရင် တစ်ယောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးဘူး။ နှစ်ယောက်နဲ့ လည်း မပြည့်စုံသေးဘူး။ အိမ်တစ်လုံးနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ နှစ်လုံးနဲ့လည်း မလုံလောက်သေးဘူး။ ကားတစ်စီး၊ မလုံလောက်သေးဘူး။ နှစ်စီး၊ မလုံလောက်သေးဘူး။

အတ္တဟာ လောဘနဲ့ တွဲနေတတ်တယ်။ အတ္တစိတ်က လိုချင်တာရရင် ပြည့်စုံသွားမယ်၊ အားရှိမယ်လို့ ထင်တာ- နော်။ အားရှိချင်လို့ လိုချင်တာ။

သုံးချင်လို့ လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရိုးရိုးလောဘက သုံးချင်တာ။ အတ္တက မသုံးချင်ဘူး။ အားရှိချင်တယ်။

ထူးဆန်းတာက လိုချင်တာ များများရလေ ပိုပြီး မပြည့်စုံလေ ဖြစ်လာ တယ်။ (ဘာဖြစ်လို့လဲ။) နည်းနည်းရှိတုန်းက ရောင့်ရဲမှုရှိတယ်။ များများ ရှိလာတော့ မရောင့်ရဲ နိုင်တော့ဘူး။ ဆင်းရဲမှာ ပိုကြောက်တယ်။

အတ္တဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ သဘောဖြစ်လို့ သူ့အလိုပြည့်ဖို့ တစ်ခုကိုပဲ သူ စဉ်းစားတယ်။ သူ့အလိုပြည့်ဖို့ သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီး လိုက်ရတာကို ဝန်မလေးဘူး။ ဥပမာ ဒီပန်းလေးကို ကြိုက်တယ်ဆိုပြီး ဆွဲနှုတ်သွားပြီး လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားပြီးတော့ တော်တော်ကြာတော့ တော်ပါပြီ။ ပြီးငွေသွားပြီးတော့ လွှတ်ပစ်လိုက်မယ်။

အတ္တဟာ ငြီးငွေ့သွားတယ်။ မေတ္တာဟာ မငြီးငွေ့ဘူး။ အတ္တက တစ်ခုခုကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ခဏပဲ။ သူ ချစ်တယ် ဆိုတာ အမှန်တော့ သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက်ပဲ။ ဒီပန်းလေးကို ဆွဲနှုတ်ပြီးတော့ လက်ထဲမှာ ကိုင်ထားပြီးတော့ ကြာရင် သူ လွှတ်ပစ်မှာပဲနော်။ နှုပ်လိုက်တဲ့ ပန်းပင်လေးဟာ ဘယ်လောက်ကြာကြာ လန်းဆန်းနေမလဲ။ နွမ်းသွားရင် သူ သိမ်းထားအုံး မှာလာ။ မသိမ်းထားဘူး။ လွှတ်ပစ်မှာပဲ။ အတ္တစိတ်က သူ့အလို ခဏပြည့်ဖို့ ကိုပဲ အလေးထားတယ်။ တစ်ဖက်သား ပျက်ဆီးသွားတာကို ဂရုမစိုက်ဘူး။

အတ္တဟာ ဖျက်ဆီးချင်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ သူ့ရပ်တည်ရာ မြဲဖို့ သူတစ်ပါးကို နေရာဖယ်ချင်တယ်။ အတ္တမရှိရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ မဖျက်ဆီး ချင်ဘူး။ အတ္တမရှိရင် အရာရာတိုင်းကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတယ်။ ပိုပြီးသနားတတ်တယ်။ ပိုပြီးချစ်တတ်တယ်။ ပိုပြီးလေးစားတယ်။

အနတ္တစိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ပြည့်စုံနေသလဲ

ဒကာကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း ဘုန်းကြီး ဖတ်ဖူးတာရှိတယ်။ သူက သိပ်တော့ မချမ်းသာပါဘူး။ လူက ခတ်ရိုးရိုး ခပ်အေးအေး။ အဲဒီ ဒကာကြီးက ရိုးလွန်း၊ အေးလွန်းလို့ သူ့ဇနီးက သူ့ကို ထားပစ်ခဲ့တယ်။ ပွဲသွားအုံးမယ်လို့ ပြောပြီး ထွက်သွားတာ ပြန်မလာတော့ဘူး။ ပစ္စည်းတွေကို အရင်ကတည်းက ရွှေထားပြီးကို။

ဇနီးပြန်မလာတော့ သူတစ်ယောက်ထဲ ကျန်နေခဲ့တယ်။ ကျန်ခဲ့တော့ အိမ်ကိုလည်း ရောင်းလိုက်တယ်။ တောကျကျနေရာလေး တစ်နေရာမှာ ဖြစ်သလို အိမ်လေးဆောက်ပြီးတော့ နေတယ်။ ပထမတော့ သူ အမဲလိုက် တယ်။ ရတာကို ရောင်းပြီးတော့ အသက်မွေးတယ်။ နောက်တော့ အမဲ မလိုက်တော့ဘူး။ သူက ဘယ်လိုပြောသလဲဆိုတော့ 'အရင်တုန်းက အမဲလိုက်လို့ရှိရင် ဂျီလေးတစ်ကောင်ဖြစ်ဖြစ် ယုန်လေးတစ်ကောင်ဖြစ်ဖြစ် ရရင် သိပ်ပျော်တယ်။ အခုတော့ယုန်လေးတွေ ဂျီလေးတွေကို မြင်ရရင် ကိုပဲ ပျော်ပါတယ်။' တဲ့။ ယုန်လည်း မလိုချင်တော့ဘူး။ ဂျီလည်းမလိုချင် တော့ဘူး။

သူက လက်မှုပညာကျွမ်းကျင်တော့ ပစ္စည်းတွေ ရှာပြီးတော့ လှပတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ လုပ်ရောင်းပြီးတော့ အသက်မွေး တယ်။ အခုနကပြောတဲ့စကားလေးကို ဘုန်းကြီး ကြိုက်တယ်။ မြင်ရရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာပါပြီ။

ဘုန်းကြီးတို့လည်း တောထဲမှာနေခဲ့တုန်းက ယုန်လေးတွေ ဂျီလေးတွေ မြင်ဘူးတယ်။ သူတို့ကို မြင်ရရင် ပျော်တယ်။ တောထဲမှာ သူတို့ သဘာဝ အတိုင်း နေထိုင် သွားလာ စားသောက်နေတာ မြင်ရတာ သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတာပဲ။ ယုန်လေးတွေက ယဉ်နေတော့ ဘုန်းကြီးတို့ကို မြင်ရင်

ဝေးဝေးကို မပြေးကြဘူး။ ညဘက်မှာ လသာသာနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ လမ်းလျှောက်ရင်း စကားပြောနေကြတဲ့အခါ ယုန်လေးတွေက မပြေးကြဘူး။ ယုန်လေးတွေက ဘုန်းကြီးတို့ကို မကြောက်တာကို ဝမ်းသာတယ်။ အခုနက ဒကာကြီးက ဘယ်လိုပြောသလဲ ဆိုတော့

It didn't need much to be happy, and it needs even less now.

'အရင်တုန်း စိတ်ချမ်းသာဖို့ နည်းနည်းပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အခုတော့ အရင်ကလောက်တောင် မလိုတော့ပါဘူး။' ရောင့်ရဲလာတယ်။ အတ္တစိတ် နည်းလာတယ်။ လိုအပ်တာ နည်းလာတယ်။

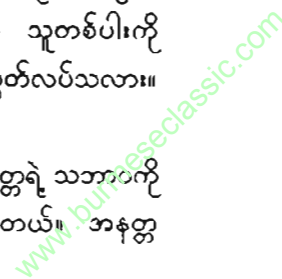
အတ္တရဲ့သဘာဝကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ အတ္တမှာ လုံခြုံမှုဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ secure မဖြစ်ဘူး။ စိတ်မချဘူး။ အမြဲတန်း စိုးရိမ်နေ တယ်။ အမြဲတန်း ကြောက်နေတယ်။ အကြောက် ပြေဖို့ကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးစားတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် အားရှိတယ်။ အဲဒီလိုတွေ့တယ်။

လူတွေကို ငါ ချုပ်ကိုင်ထားလို့ရရင် ငါ ခိုင်းသလို လုပ်ရင် ငါနည်းနည်း လုံခြုံမှုရှိမယ်။ စိတ်အေးရမယ်။ ဒါ ကြောင့် ငါ ခိုင်းတာကို လုပ်မယ့်သူတွေ များအောင်လုပ်မှ ဖြစ်မယ်။ ငါ ခိုင်းသလို မလုပ်တဲ့သူတွေကို ဖယ်မှ ဖြစ်မယ်။

အတ္တဟာ တစ်ဖက်သားကို ချုပ်ချယ်ချင်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ချုပ်ကိုင် ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝ ရပ်တည်မှုကို ရှာချင်တယ်။ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့ သူများကို အသုံးချလိုက်တယ်။ အတ္တဟာ သူတစ်ပါးကို ဘယ်တော့မှ လွတ်လပ်မှု မပေးဘူး။ သူ ကိုယ်တိုင်ကော လွတ်လပ်သလား။

မလွတ်လပ်ပါဘူး ဘုရား။

သူကိုယ်တိုင်လည်း ဘယ်တော့မှ မလွတ်လပ်ဘူး။ ဒီအတ္တရဲ့ သဘာဝကို ပိုသိလာတော့ မြတ်စွာဘုရားကို ပိုပြီးတော့ ကျေးဇူးတင်တယ်။ အနတ္တ



သဘာဝကို နားလည်နိုင်အောင် သဘောပေါက်နိုင်အောင် ဟောခဲ့တယ်။ တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မြင်နိုင်အောင် နည်းလမ်းတွေ ပေးခဲ့တယ်။

ဘုရားပေးတဲ့နည်းအတိုင်း အားထုတ်လို့ အနတ္တကို သိလာတဲ့အခါမှာ အနတ္တဟာ ဘယ်လောက်အေးချမ်းသလဲ လွတ်လပ်သလဲဆိုတာ သိလာတယ်။ အနတ္တစိတ်ဟာ ဘယ်လောက်ပြည့်စုံနေသလဲဆိုတာ သိလာတယ်။ အနတ္တစိတ်နဲ့ နေတဲ့အချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မချုပ်ချယ်ချင်ဘူး။ ချုပ်ချယ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ဝင်လာတာနဲ့ တပြိုင်နက် ဘာဖြစ်သွားပြီးလဲ- အတ္တဖြစ်သွားပြီး။ လွတ်လပ် သေးသလား၊ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ အေးချမ်းသေးသလား၊ မအေးချမ်း တော့ဘူး။

ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံး မချချင်တဲ့အခါကျမှ သူ့ရဲ့တန်ဖိုး အမှန်ကို သိရတယ်။

လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ချစ်တတ်တဲ့စိတ် တန်ဖိုးထား တတ်တဲ့စိတ် မြတ်နိုးတတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လှတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်မှ လှတာကို မြင်မယ်။ လှတဲ့စိတ်နဲ့ မကြည့်တတ်ရင် လှတာကို မြင်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ကြည့်မှ သေသေချာချာ မြင်တယ်နော်။ ချစ်တတ်တဲ့စိတ် မြတ်နိုးတတ်တဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ကြည့်မှ သေသေချာချာ မြင်ရတယ်။

တစ်ခုခုကို ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံး မချချင်တဲ့အခါကျမှ သူ့ရဲ့တန်ဖိုး အမှန်ကို သိရတယ်။ စဉ်းစားကြည့် နော်။ ဒီစကားဟာ အဓိပ္ပါယ်နည်းနည်း ကောက်သလို ဖြစ်နေတယ်။

ဒီဒကာကြီးကို ဘုန်းကြီးက ကိုယ်ကျိုးအတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ အသုံးမချချင်တဲ့ အခါမှာမှ ဒီဒကာကြီး ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာကို သိရမယ်။ အသုံးချချင်ရင် ကိုယ်အသုံးချလို့ရမယ့် အပိုင်လေးကိုပဲ မြင်တော့တာ။ ကျန်တဲ့အပိုင်ကို မမြင်တော့ဘူး။

တစ်ခုခုကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးမချချင်တဲ့ အခါကျမှ သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ် သဘာဝကို နားလည်လာမယ်။ အတ္တစိတ် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချဖို့လောက်ပဲ ဦးစားပေးနေလို့ရှိရင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ မမြင်နိုင်တော့ဘူး။

အခုခေတ် ဘုန်းကြီး သတိထားမိတာ လူတွေဟာ အတ္တစိတ် ပိုအားကြီး လာတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ် ပိုအားကြီးလာတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ဘယ်လို အသုံးချလို့ရမလဲ ဆိုတာကို ပိုတွေးလာတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူ တော်တော်များများရဲ့ ဘဝဟာ ခြောက်ခမ်းသွားနေတယ်။ လူတော်တော် များများရဲ့ ဘဝဟာ မအေးချမ်းဘူး။ မလုံခြုံဘူး။ မပြည့်စုံဘူး။

ပြီးတော့ ကိုယ်က သူများကို အသုံးချဖို့ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ တွေးတယ် နော်။ ကိုယ့်ကိုကော သူများက ဘယ်လို တွေးမယ်ထင်တုန်း ဒီလိုဘဲတွေးမှာပဲ။ အဲဒီလို ကိုယ့်ကို အသုံးချဖို့လောက် တွေးတဲ့အခါ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။ စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်မယ်၊ မလုံခြုံတဲ့စိတ် ဖြစ်မယ်။ အထီးကျန်လည်း ဖြစ်မယ်။

ဒီထက်ပိုပြီး ခံရခက်တာ ရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို အသုံးချဖို့ စိတ်ကူးတယ် ဆိုတာကိုက တစ်နည်းအားဖြင့် ဖော်ကားတာကို ခံလိုက်ရ သလိုပဲ။ ကိုယ့်ကို ချစ်တာမှမဟုတ်တာ လေးစားတာမှ မဟုတ်တာ တန်ဖိုး ထားတာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးချလိုက်တာ တန်ဖိုးဖြတ်လိုက်တာကို ခံလိုက်ရတာ။ တစ်နေ့ အသုံးမကျတော့ဘူးလို့ ထင်တဲ့အခါ ဘာလုပ်မလဲ။ စွန့်ပစ်ချင် စွန့်ပစ်မယ် နော်။ ဖျောက်ဖျက်ချင်ရင် ဖျောက်ဖျက်မယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ အသုံးချဖို့လောက် စဉ်းစားတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်လောက်

ထိအောင် ဆိုးဝါးနိုင်သလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားမှ။ အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာရင်းမှ တဖြည်းဖြည်း သိလာရတာပါ။

မြင်ရရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလှပြီ။

ဒီကဗျာဆရာဟာ ဒီပန်းပွင့်လေးကို မြင်ရတဲ့အခါမှာ 'မြင်ရရုံနဲ့ စိတ်ချမ်းသာလှပြီ' ဆိုတာကို သိပ်ခံစားတတ်စေချင်ပါတယ်။ အသုံးချဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ ပိုင်ဆိုင်ဖို့ စိတ်မကူးဘူး။ ဝှမ်းမိုးဖို့ စိတ်မကူးဘူး။

နားလည်တယ် ဆိုတာကတော့ အပြည့်အစုံဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ နားလည်နိုင်သလောက် နားလည်တယ် ဆိုရင်လည်း ကောင်းပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့ နားလည်တယ် ဆိုတာကိုက တန်ဖိုးမထားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်မျိုး ပေါက်သွားတတ်တယ်-နော်။

ဥပမာဆိုပါတော့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးနေတယ်။ ကိုယ့်ကို အထင်မှားနေတယ် ဆိုပါတော့။ အထင်မှားနေတာကို ကိုယ်က သိတယ်။ ရှင်းပြပါရစေလို့ ပြောတယ်။ ပြောတဲ့အခါမှာ၊ 'မလိုပါဘူး။ ငါ နားလည်ပါတယ်။' လို့ပြောရင် ဘယ်နဲ့နေမလဲ။ အင်မတန် ခံရခက်သွားပြီး အောင့်သက်သက် ဖြစ်သွားပြီး။ ကိုယ်ကို တန်ဖိုးမထားဘူး ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ် ဖြစ်သွားပြီး။ နားလည်ပါတယ် ဆိုတဲ့စကားကို ပေါ့ပေါ့လေး ပြောလိုက်တာ ကိုက တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်သွားတယ်။

လောကကြီးဆီက ငါ ဘာတွေမျှော်လင့်နေသလဲ။

ငါဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ မြင်နေသလဲ။ ငါဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေသလဲ။ လောကကြီး ဆီက ငါ ဘာတွေမျှော်လင့်နေသလဲ။ လောကကြီးဆိုတာ အားလုံးပေါ့၊ သက်ရှိ သက်မဲ့ အကုန်လုံးပဲ။

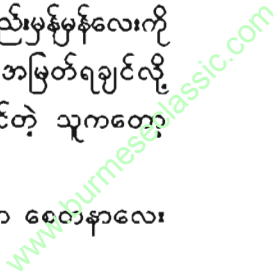
ဘယ်လို မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ငါဘဝကို ငါနေသွားနေသလဲဆိုတာကို နည်းနည်းသတိထားပြီးတော့ စဉ်းစားဖို့လိုတယ် နော်။ မျှော်လင့်ချက် လုံးဝ မရှိပဲ နေတာတော့ မရှိပါဘူး။ အဲဒီမျှော်လင့်ချက်ကို သိနေဖို့ လိုတယ်။ သတိထားဖို့ လိုတယ်။

အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ ဘာကိုလိုချင်လို့ လုပ်တာလဲ။ ပိုက်ဆံရဖို့ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုထဲနဲ့ အလုပ်လုပ်တယ် ဆိုရင်တော့ တော်တော် ဆုံးရှုံး ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်လည်း အများကြီး အဆင့်အတန်း နိမ့်သွားမယ်။ သူတစ်ပါးလည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။ ငါ ပိုက်ဆံရရင် ပြီးရော သူများ ဘာဖြစ်ဖြစ်လို့ သဘောထားတော့မှာကိုး။

အခုခေတ် ဆေးတောင်မှ အတူတွေ လုပ်ရောင်းတယ်လို့ ကြားရတယ်။ ပိုက်ဆံရရင် ပြီးရော ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နေကြတာကိုး။ ဒါကြောင့် ပိုက်ဆံ ရချင်လို့ အလုပ်လုပ်တဲ့ နေရာမှာတောင်မှ တကယ်မေတ္တာ စေတနာလေးနဲ့ ဖြည့်ပေးလိုက်ပါ။

ပစ္စည်းတစ်ခု ရောင်းချင်တာတောင်မှ ဈေးမှန်မှန် ပစ္စည်းမှန်မှန်လေးကို စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောပြီးတော့ ရောင်းလိုက်ပါ။ အမြတ်ရချင်လို့ ရောင်းကြတဲ့သူတွေ ချည်းပဲ။ အရှုံးခံပြီးတော့ ရောင်းချင်တဲ့ သူကတော့ သိပ်မရှိဘူး။

ဘယ်လိုနေရာမှာ ဘယ်လိုကိစ္စမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာ စေတနာလေး



နည်းနည်းပါရင် သူ့အတွက်လည်း ပိုကောင်းတယ် ကိုယ့်အတွက်လည်း ပိုကောင်းတယ်။

တချို့ ဒကာမကြီးတွေ ဘုန်းကြီးကို လာပြောကြတယ်။ ဈေးရောင်းကြတာ ဒကာမကြီးတွေက ပိုများလို့နဲ့ တူတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ ဈေးများများရလေလေ ကြိုက်လေလေပဲ။ ပစ္စည်းအတူကို အစစ်လို့ ပြောပြီးတော့ ရောင်းလိုက်လို့ ဝယ်သွားရင် သိပ်သဘောကျတာပဲ။ ပိုမြတ်တာကိုး။ အခုတော့ အဲဒီလို မဟုတ်တော့ဘူးတဲ့။ ဈေးမှန်မှန် ပစ္စည်းမှန်မှန်ကို အမှန်အတိုင်းပြောပြီးတော့ ရောင်းတယ်တဲ့။

ဝယ်သွားတဲ့သူက ပစ္စည်းကောင်းကောင်းလေး သုံးရလို့ နောက်တစ်ခေါက် ပြန်တွေ့လို့ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောတော့ အဲဒီကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆိုတဲ့စကားကို ကြားရတာ ပီတိ ဖြစ်လိုက်တာတဲ့။ ရောင်းလိုရတဲ့ အမြတ်က ဒါလောက် အရေးမကြီးတော့ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်ပစ္စည်း ဝယ်သွားပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောတာကို ကြားရတာ လောက် ကျေနပ်တာ မရှိတော့ဘူးတဲ့။

လောကကြီးနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စိတ်ကောင်း စေတနာကောင်းလေးနဲ့ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတတ်တဲ့သူဆိုရင် ငွေနဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့အရာတွေ အများကြီးရမယ်။ အဲဒါလေးကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။

လွတ်လပ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်ရင် ပိုလှတယ်

ဘုန်းကြီးက ဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ပြီးတော့ တွေးလိုက်တာနော်။
How heart appealing,
စိတ်နှလုံးကို နှစ်သက်ရွှင်လန်း စေလိုက်တာ
on the mountain-pass

တောင်ကြားလမ်းပေါ်မှာ
Are wild violets hidden in the grass.

မြက်တွေကြားထဲမှာ ဖုံးကွယ်ပြီးတော့ ညှပ်ပြီးတော့ ပိုင်အိုလက်ပန်းတွေ ပေါက်နေတယ်-တဲ့။

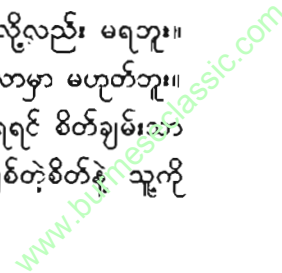
ဒီကဗျာဆရာရဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတယ်။ ပိုင်ဆိုင်လိုတဲ့စိတ် မရှိဘူး။ အိမ်ကိုလည်း ယူမသွားဘူး။ အသုံးလည်း မချဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ဘူး။ မြင်ရတာနဲ့ကိုပဲ သူ ပျော်နေပါပြီ။

လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံကြမယ်ဆိုရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုရမယ်။ ဘာလေးမြင်ရမြင်ရ သစ်ပင်လေးမြင်လည်း အဲဒီလိုစိတ်နဲ့သာ ကြည့်တတ်မယ် ဆိုရင် သစ်ပင်တွေဟာ ပိုလှလာမယ်။

သတိထားကြည့် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်အေးချမ်းပြီးတော့ ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိရင် အသုံးချချင်တဲ့စိတ်မရှိပဲနဲ့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ပိုလှတယ်လို့ ထင်တယ်။ ဘယ်ဟာက ဘယ်လိုအသုံးဝင်မလဲလို့ စဉ်းစားနေရင် သိပ်လှတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ လှတာ လျော့သွားတယ် ဆိုပါတော့။

အသုံးတော့ ဝင်ပါတယ်။ ဆေးဖက်ဝင်တာတွေ တချို့ လိုချင်လို့ ဆေးပေါ်ပြီးတော့ သောက်ရတာတော့ ရှိပါတယ်။ အဲဒါကို အပြစ်တင်တဲ့စကား ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့သော် အသုံးမဝင်ဘူးဆိုတဲ့အရာတွေဟာလည်း လှပါတယ်။ အသုံးဝင်တဲ့အရာတွေလည်း လှပါတယ်။

လမ်းကြီးကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ပိုင်လို့လည်း မရဘူး။ ယူထားလို့လည်း မရဘူး။ 'လာပါ။' ဆိုတဲ့အချိန်မှာ သူ လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ လာချင်တဲ့အချိန်မှာ သူလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်လိုက်ရရင် စိတ်ချမ်းသာ လိုက်တာ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ကို ကြည့်လိုက်ရတာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာ နော်။



စိတ်ထဲမှာ နေရာတွေအများကြီး ရှိနေတဲ့သူ

ဘယ်သူများထပ်ပြီးတော့ ပြည့်ပြီးပြောနိုင်မလဲ။

တစ်ခွန်းလောက်ပြောပါ။ ဒကာကြီး အတ္တဆိုတာ တစ်ခွန်း ပြောလိုက်တာ တော်တော် ကောင်းသွားတယ်။

'စိတ်ထဲမှာ peaceful ဖြစ်နေမှ အဲဒီ အလှကိုခံစားလို့ရတယ်။'

ဟုတ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ နေရာတွေ ပြည့်နေရင် နောက်ထပ် ဝင်စရာ မရှိတော့ဘူး နော်။ အကယ်၍ ဒီကဗျာဆရာဟာ သောကတွေ အင်မတန် များပြီးတော့ ပြဿနာတွေ မနိုင်မနင်းဖြစ်ပြီးတော့ ခရီးကို သွားနေတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒီ ဝိုင်အိုလက်ပန်းလေးကို သူ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ့မလား။ မျက်စိက မြင်ရင်တောင်မှ မြင်တယ်လို့ သိမှာ မဟုတ်ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ မျက်စိသာ ဖွင့်ထားတာ မမြင်ဘူး။ မြင်ကွင်းကို စိတ်က မယူနိုင်ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြည့်ကြပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ နောက်ထပ်ဝင်လာလို့ မရတော့ဘူး။

သူ့စိတ်က ရှင်းနေတယ်လို့ ပြောရမယ်နော်။ (peaceful ဖြစ်နေ တယ်။) သူ့စိတ်ထဲမှာ နေရာ ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် မြင်ကွင်းထဲကို ရောက်လာတဲ့အရာဟာ သူ့စိတ်ထဲကို ရောက်လာတယ်။

မိဘတွေ သောက သိပ်များနေရင် သားသမီးကို သေသေချာချာ ကြည့်နိုင်ပါ့မလား။ မကြည့်နိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုပါပဲ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် ဆရာတပည့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဇနီးမောင်နှံပဲဖြစ်ဖြစ် သူငယ်ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုံးမှာ အထက်ကအရာရှိက အောက်က တပည့်တွေကို ကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့စိတ်ထဲမှာ အတ္တတွေ ကြီးနေမယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ သောကတွေ များနေမယ်၊ လောဘတွေ များနေ မယ်ဆိုရင် သူဟာ လူကို လူလို မြင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူများစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုများ ခံစားနေရသလဲလို့ တွေးမိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ

ခံစားနေရတာတွေနဲ့ပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြည့်သွားပြီး။ သူများ ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲ ဆိုတာကို တွေးမိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

သူ့စိတ်မှာ peaceful ဖြစ်နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ သောက မရှိဘူး။ သူ့စိတ်က ရှင်းနေတယ်။ သူ့စိတ်က ပြည့်ကြပ် မနေဘူး။ အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ နေရာတွေအများကြီး ရှိနေတဲ့သူဟာ ဘာကို ကြည့်ကြည့် ပိုမြင်ရတယ်။

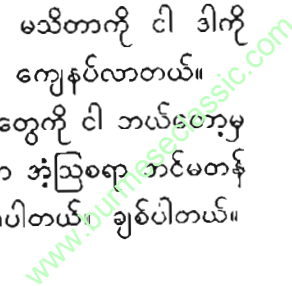
သူတစ်ပါးလောကကို လှအောင်လုပ်ပေးနိုင်သလောက် သင့်လောက လည်း အမြဲတန်း လှပါစေ။

ဒါကြောင့် သေသေချာချာ မြင်ချင်လို့ရှိရင် ဘာမှ မတွေးပဲနဲ့ သတိလေးနဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်မှရမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို သေသေချာချာ အားထုတ်တတ်တဲ့သူ အထူးသဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာကို သေသေချာချာ အားထုတ်ပြီးတော့ စိတ်ကို ကြည်လင်အောင် ရှင်းနေအောင် တိတ်နေအောင် ထားတတ်တဲ့သူဆိုရင် ပိုမြင်တယ်၊ ပိုကြားတယ်၊ ပိုသိတယ်၊ ပိုနားလည်နိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတယ်။ မသိရင်လည်း မသိဘူး ဆိုတာကို သိတယ်။ လူတော်တော် များများဟာ သိတယ်လို့ ထင်နေကြတာ။

အရင်တုန်းက ဘုန်းကြီးက တစ်ခုခုကို သိရရင် တော်တော်ပျော်တယ်။ အခုတော့ ထူးထူးဆန်ဆန် ပြောရမယ်- ကိုယ် မသိတာကို ငါ ဒါကို မသိပါလားလို့ သိရတာကိုလည်း စိတ်က တစ်မျိုး ကျေနပ်လာတယ်။

စောစောတုန်းက ပြောသလိုပဲ။ တချို့အရာတွေကို ငါ ဘယ်တော့မှ သိနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး... ဒါပေမဲ့ အဲဒါတွေဟာ အံ့ဩစရာ အင်မတန် ကောင်းတယ် ဆိုတာတော့ သိတယ်။ တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ချစ်ပါတယ်။



လောကရဲ့အလှကို တကယ် မြင်ချင်လို့ရှိရင် တရားအားထုတ်ပါ။
 တရားအားထုတ်လို့ သတိ သမာဓိ ကောင်းလာပြီးတော့ အတ္တစိတ် အတ္တစွဲ
 ကင်းသွားတဲ့ အချိန်မှာ၊ စိတ်ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းပြီးတော့ လွတ်လပ်လာတဲ့
 အခါမှာ လောကကြီးဟာ ပိုပြီးတော့ လှလာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် လောကကြီးကို တကယ် အလှဆင်ချင်တယ်ဆိုရင်
 လောကကကြီးရဲ့ အလှကိုလည်း တကယ် မြင်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့နေတဲ့
 အလေ့အကျင့်ကို များများလုပ်ပါ။ တဖြည်းဖြည်း အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်
 လာပြီးတော့ စိတ်သန့်ရှင်းအေးချမ်းလာတဲ့အခါ အသိဉာဏ်လည်း
 သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါမှာ လောကကြီးရဲ့အလှကိုလည်း မြင်လိမ့်မယ်။
 လောကကြီးကိုလည်း အလှဆင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

May your world always be as beautiful as you make it for others.

“ သူတစ်ပါးရဲ့လောကကို သူ့အတွက် ပိုလှအောင် လုပ်ပေးနိုင်
 သလောက် သင့်လောကလည်း အမြဲတန်း လှပါစေ။ ” ဆုတောင်းထားတာ
 နော်။ အင်မတန်ကဗျာဆန်တဲ့ ဆုတောင်းလေးပဲ။ ကိုယ့်လောက လှချင်ရင်
 သူတစ်ပါးအတွက်လည်းပဲ သူတို့လောကကို လှအောင် လုပ်ပေးပါ။

ဒီကဗျာလေးနဲ့ ပတ်သက်တာတော့ ဒါလောက်နဲ့ပဲ တော်လိုက်
 တော့မယ်။ စဉ်းစားနေသေးရင်တော့ ထွက်လာအုံးမယ် ထင်တာပဲ။
 ဆက်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြပါ။

တစ်ကိုယ်ထဲလည်း ပျော်မှုဖြစ်မယ်

လူတွေဟာ အပေါ် သိပ်လိုချင်တာကဲ။ ဘယ်သူမဆို အပေါ် လိုချင်
 တယ်။ မလိုချင်တဲ့သူရယ်လို့ မရှိဘူး။ အဖော် တကယ် လိုချင်နေတဲ့အချိန်
 တကယ် လိုအပ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဖော်က ပိုပြီးတော့ ရှားတတ်ပါတယ်။
 အဖော်မလိုတဲ့ အချိန်မှာ အဖော်များချင်ပင် များနေမယ်။

အဖော် တကယ်လိုအပ်တဲ့ အချိန်ကျမှ အဖော်မရှိတော့တာ
 ဖြစ်တတ်တယ် နော်။ မလိုတဲ့အချိန်မှာ ပေါ့ပြီး တကယ်လိုအပ်တဲ့အခါမှာ
 အပေါ်ရှားတတ်တာကို စဉ်းစားမိတယ်။ ဒီလို ဖြစ်တတ်တာ လူတိုင်း
 အနည်းနဲ့အများ ကြုံဘူးမှာပါ။

The deepest problem of people is loneliness.

လူတွေရဲ့ အနက်ဆုံး အကြီးမားဆုံး ပြဿနာဟာ အပေါ်မဲ့နေခြင်းပါပဲ။
 ဒီကဗျာက အဲဒီလို အပေါ်မရှိတာကို ကြုံဖူးတဲ့သူက ရေးထားတဲ့
 ကဗျာပါ။ ကဗျာရဲ့ခေါင်းစဉ်က အင်္ဂလိပ်လို "Solitude" တဲ့။

solitude ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို Dictionary ထဲမှာ ရှာကြည့်တော့
 the state of being or living alone; lonely seclusion. လို့
 တွေ့ရတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ ဖြစ်နေတာ၊ တစ်ယောက်ထဲ နေတာ၊ လူသူ
 မရှိတဲ့ နေရာမှာ တစ်ကိုယ်တည်းနေတာလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဖော်မရှိဘူး
 ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်။

တစ်ကိုယ်ထဲပေမဲ့ အထီးမကျန်ဘူး။

alone ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ lonely ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို စဉ်းစားကြစို့။
I am alone, but I am not lonely. လို့ ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။
အဓိပ္ပါယ်က “ တစ်ကိုယ်ထဲ ဖြစ်နေပေမဲ့ အပေါ်မရှိ အထီးမကျန်တဲ့ ခံစားမှု
မရှိဘူး။ ” လို့ ဆိုလိုတယ်။

တစ်ကိုယ်ထဲ ဖြစ်နေလို့ အပေါ်ကို ရှာနေတာဟာ ငါ့မှာ အပေါ်မရှိ
ပါလားလို့ တွေးနေတာ။ I am lonely.ဖြစ်နေတာ။ တစ်ကိုယ်ထဲဖြစ်နေပေမဲ့
အပေါ်ကို မရှာရင် အပေါ်မရှိတဲ့ ခံစားမှု မရှိဘူး။ lonely မဖြစ်ဘူး။
အဲဒါကို I am alone. ခေါ်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းနေတဲ့ အခါမှာ
အပေါ်ကို လိုချင်တောင့်တတဲ့စိတ် မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ အပေါ်မဲ့နေတယ်
ဆိုတဲ့ ခံစားမှု မရှိဘူး။ အပေါ်မရှိလို့ ပျင်းတဲ့စိတ်၊ အားငယ်တဲ့စိတ်
မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီအခြေအနေကို I am alone, but I am not lonely. လို့
ခေါ်တယ်။

ကိုယ် အင်မတန် စိတ်ဝင်စားတဲ့အလုပ်ကို တစ်ကိုယ်တည်း စိတ်ပါ
လက်ပါ လုပ်နေတဲ့သူဟာလည်း တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေပေမဲ့ အပေါ်ကို
ရှာနေတာ မဟုတ်လို့ အပေါ်မဲ့နေတဲ့ခံစားမှု မရှိဘူး။ lonelyဖြစ်မနေဘူး။

If being alone is seen as a chance to accomplish goals
that cannot be reached in the company of others, then
instead of feeling lonely, a person will enjoy solitude and
might be able to learn new skills in the process.

တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်နေတဲ့ အချိန်မှာမှ အများနဲ့နေတဲ့အခါမှာ လုပ်လို့
မဖြစ်တဲ့ အလုပ်ကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရတယ်လို့

မြင်နိုင်ရင်၊ အပေါ်မဲ့နေလို့ ပျင်းနေတာ အားငယ်နေတာ မဖြစ်တော့ပဲ၊
(feeling lonely) ဖြစ်နေတာ မဟုတ်တော့ပဲ၊ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေတာကို
နှစ်သက်ကျေနပ်ပြီး တစ်ကိုယ်တည်းလုပ်မှ လုပ်လို့ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်နဲ့
ပတ်သက်ပြီး အရည်အချင်း အသစ်တွေပါ ရလာနိုင်ပါတယ်။

Unless a person learns to enjoy solitude, much of life
will be spent desperately trying to avoid its ill effect.

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း နေရတာကို နှစ်သက်လာအောင်
လေ့ကျင့်မထားရင် သူ့ဘဝဟာ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်နေလို့ ခံရခက်တဲ့
ဆိုးကျိုးကို ရှောင်ဖို့ ကြိုးစားရင်း အချိန် တော်တော်များများ ကုန်သွားလိမ့်မယ်။

အပေါ်မရှိပေမဲ့ အပေါ်မရှာပဲ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ၊ စိတ်ဝင်စားတာကို
လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့လိုတယ်။ တရားအားထုတ်တာကို
သေသေချာချာ လေ့ကျင့်ထားရင် ကိုယ့်အနားမှာ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့ အချိန်မှာ
တရားသတိနဲ့ နေရင် အပေါ်မရှိတာကိုက ကောင်းတဲ့အခြေအနေတစ်ခုပဲလို့
ခံစားရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အပေါ်ရနေတယ်

Solitude can become your most meaningful companion.

တစ်ကိုယ်တည်းနေရတဲ့ အခြေအနေဟာ သင့်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ် အရှိဆုံး
အပေါ်ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

Solitude can be a creative, joyous, full aloneness. But
loneliness is a painful, dead empty aloneness. Loneliness
is being acutely aware of one's isolation and alienation from
others.

Solitude တစ်ကိုယ်တည်းနေရတဲ့ အခြေအနေဟာ ထူးခြားတဲ့ အသိအမြင်ကို ရနိုင်တဲ့ အခြေအနေဖြစ်နိုင်တယ်။ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပြည့်ဝနေတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါပေမဲ့ loneliness အဖော်မဲ့နေလို့ အပေါ်ကို တောင့်တနေတဲ့ အခြေအနေဟာ အင်မတန်ခံရခက်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်မရှိတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်တယ်။ empty ပျော်စရာ ဘာမှမရှိတဲ့ အခြေအနေ၊ ဘာအဓိပ္ပါယ်မှ မရှိတဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်တယ်။ အပေါ်မရှိတဲ့ အခြေအနေဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ အဆက်အစပ်မရှိ အဆက်အသွယ်မရှိတဲ့ အခြေအနေကို ခံစားနေရတာ ဖြစ်တယ်။ လူတွေနဲ့ ကင်းကွာနေတယ်လို့ ခံစားနေရတယ်။

When one is not vitally in touch with oneself or others, loneliness can occur even in the midst of a crowd.

(David Reisman)

မိမိစိတ်နဲ့မိမိ ထိထိမိမိ သိနေတာမျိုး မရှိတဲ့အခါ၊ အဆက်ပြတ်နေတဲ့ အခါ (ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ထိထိမိမိ မသိတဲ့အခါ) တခြားလူတွေနဲ့ အဆက်ပြတ်နေတဲ့အခါ (ဘယ်သူနဲ့မှ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလို့ မရတဲ့အခါ၊ မရင်းနှီးတဲ့အခါ) မျိုးမှာ ဆိုရင် လူအုပ်ကြီးကြားမှာ ရောက်နေရင်တောင်မှ loneliness အဖော်မဲ့နေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဖော်မဲ့နေတယ်လို့ ခံစားရမယ်။

ဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထိထိမိမိ သိနေတဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့နေတဲ့ ခံစားမှုဖြစ်တာ နည်းမယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါဟာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ပဲ။

ဒါကြောင့် အဖော်မဲ့နေတဲ့ခံစားမှု ပျောက်ချင်ရင် မလုပ်မဖြစ်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ထိထိမိမိသိနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဖို့ပဲ။ တခြားနည်းတွေက ရေရှည် တကယ် အဆင်မပြေနိုင်ဘူး။ ပြင်ပအခြေအနေဆိုတာ ကိုယ်လိုသလို ပြုပြင်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတာကို

လုပ်ရင်တော့ တဖြည်းဖြည်း ပိုပြီးရလာမယ်။ အသက်ကြီးလာလေ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အဖော်လုပ်ပြီး နေရလေ ဖြစ်မှ ကောင်းပါတယ်။ ဒါမှ အပေါ်ပျောက်သွားတာ မဖြစ်မှာ။

ဒါကြောင့် အဖော် ရှိတဲ့အခါ အဖော်နဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေတတ်ဖို့ လိုသလို အပေါ် မရှိတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ယောက်တည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။

အလေးနက်ဆုံး အလုပ်ကို တစ်ယောက်ထဲနေပြီးလုပ်မှ ရတယ်။

အပေါ်မရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို တစ်ကိုယ်တည်း လုပ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့နေရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။

တချို့ အလုပ်တွေက တစ်ကိုယ်ထဲနေပြီး စိတ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လုပ်မှဖြစ်တယ်။ အလေးနက်ဆုံး အလုပ်ကို တစ်ယောက်ထဲနေပြီးလုပ်မှ ရတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ အနားမှာ တရားထိုင်နေတဲ့သူတွေ ရှိနေပေမဲ့ သူဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားလည်းမပြောဘူး။ ဘယ်သူ့အကြောင်းမှ မတွေးဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တည်တည် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီး သိနေတဲ့အတွက် အဖော်နဲ့ တရားအားထုတ်နေတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို တစ်ယောက်ထဲနေတဲ့ အချိန်မှာမှ ရတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်တည်းမနေနိုင်တဲ့သူဟာ အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို မရနိုင်ဘူး။ တချို့ တစ်ကိုယ်ထဲနေချင်လို့ လူသူကင်းတဲ့နေရာ ရှင်းတဲ့နေရာကို ရှာပြီး သွားနေကြတယ်။

တစ်ကိုယ်ထဲနေမှ လုပ်လို့ရတဲ့အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူ စိတ်ဝင်စားတဲ့

သူဟာ တစ်ကိုယ်ထဲ ဖြစ်နေတာကို အခွင့်အရေး တစ်ခုလို့ ခံစားရမယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်ထဲနေပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝကို ပိုပြီး အဆင်ပြေအောင် နေတတ်မယ်။ ဒုက္ခနည်းမယ်။ ဘဝမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ နည်းမယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေရတာကို မနေနိုင်တဲ့သူဟာ အပေါ်ကို ရှာရင်း သူ့ဘဝဟာ ရှုပ်ထွေးလာတတ်တယ်။ တစ်ယောက်ထဲ နေတတ်တဲ့သူရဲ့ ဘဝမှာ ရှုပ်ထွေးမှု သိပ်နည်းတယ်။

အပေါ်နဲ့ အများနဲ့ လုပ်ရတဲ့အလုပ် ရှိသလို တစ်ယောက်ထဲနေပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်လည်း ရှိတယ်။ ဒီအလုပ် နှစ်မျိုးကို အဆင်ပြေအောင်တွဲတတ်ဖို့ လိုတယ် ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် နားလည်ဖို့လိုတယ်။

ဉာဏ်ရှိရင် အဆိုးထဲက အကောင်းဖြစ်လာမယ်။

ဒီအဖော် ဆိုတဲ့ သဘာဝကို ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကလေးထဲက စဉ်းစားပါတယ်။ အဖော်လိုချင်လို့လဲ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း အဖော် ဆိုတာကို အများကြီး ရှာပါတယ်။ သူ့အတွက် အကျိုးရှိအောင် ကိုယ်က လုပ်ပေးတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင်လည်း သူက လုပ်ပေးတာတွေ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲစရာတစ်ခုနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ကို ပြောရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ကိုယ်သိတဲ့ လူတွေကို ဘယ်သူမှ ပြောလို့မဖြစ်တာ ကြုံရတယ်။

ခဏလောက် အပေါ်ဖြစ်တာပဲ များတယ်။ အမြဲတန်းအပေါ် ဖြစ်တာ နည်းတယ်။

အဲဒါမျိုးတွေ ခဏခဏ ကြုံဖူးတော့ ဒီကဗျာလေး ဖတ်လိုက်တော့ မှန်လိုက်တာနော်လို့ ခံစားရတယ်။ ဒီကဗျာကို ဖတ်လိုက်တော့ စိတ်မကောင်း စရာ ကဗျာလို့ ပထမ တွေးမိတယ်။ နောက်တော့ အကောင်းဖက်ကနေ

လှည့်တွေးကြည့်တော့ အကောင်းမြင်လာတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်မကောင်းစရာကိစ္စကို စိတ်ချမ်းသာစရာ ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ် ပြောရမလဲလို့ စဉ်းစားနေတာ။ သဘောထား မှန်အောင် ထားတတ်ရင်တော့ စိတ်မကောင်းစရာကိစ္စကိုက နောက်ဆုံးတော့ စိတ် ချမ်းသာမှုကို ပေးနိုင်ဖို့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သွားမှာပဲ။ သဘောထား တတ်ရင် ဉာဏ်ရှိရင် အဆိုးထဲက အကောင်းဖြစ်လာမယ်။

ရယ်တုန်းမှာ အတူတူ လိုက်ရယ်မဲ့သူ ရှိပေမယ့်

အဲဒါကြောင့် ဒီကဗျာကို ဖတ်ပြီးတော့ စဉ်းစားမိတာတွေ ပြောပြမယ်။ ဒီကဗျာလေးဟာ တော်တော် Philosophy ဖိလော့ဆော့ဖီ ဆန်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဖတ်ပြရင်းနဲ့ ပြောပြမယ်။ ပထမစာကြောင်းက -

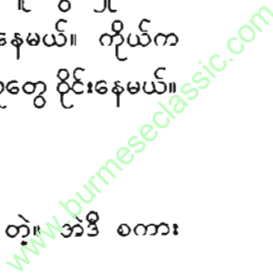
Laugh, and the world laughs with you;
ရယ်ပါ။ လောကကြီးက သင်နှင့်အတူ ရယ်လိမ့်မယ်။

ဒီလို ကြားရတော့ ကြားလို့ကောင်းတယ် နော်။ ဝမ်းသာစရာလေး။ စိတ်ချမ်းသာစရာလေး။ ကိုယ် ရယ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်နဲ့အတူ လိုက်ရယ်မဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

အဓိပ္ပါယ်က သင်ပျော်နေလို့ရှိရင် သင်ပျော်နေတာကို သူ့ဆီကို ရောက်လာအောင် လုပ်ပြီးတော့ သူပါ လိုက်ပျော်မယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ့်မှာ အဆင်ပြေနေရင် ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေဝိုင်းနေမယ်။ ကိုယ်က ပျော်နေမယ်။ စိတ်ချမ်းသာနေမယ် ဆိုရင် အပေါ်လုပ်မယ့်သူတွေ ဝိုင်းနေမယ်။ ဒုတိယပိုဒ်က စိတ်မကောင်းစရာပဲ -

Weep, and you weep alone.

“ငိုရင်တော့ နင်တစ်ယောက်ထဲ ငိုရလိမ့်မယ်” တဲ့။ အဲဒီ စကား



ကြားရတာ စိတ်ထဲ ဘယ်နယ်နေသတုံး။

“စိတ်မကောင်းဘူး ဘုရား။”

အထူးသဖြင့် ငိုစရာ ရှိတဲ့သူဆိုရင် တစ်ချက်ထဲ ရင်ထဲ ဆို့သွားလိမ့်မယ်။
အော်... ငါရယ်တုံးမှာ ငါနဲ့အတူတူ လိုက်ရယ်မဲ့သူရှိတယ်။ ငါ့မှာ ငိုစရာရှိလို့
ဝမ်းနည်းစရာရှိလို့ ငါဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ငိုတဲ့အခါ လိုက်ငိုမဲ့သူ မရှိပါလား။

လူတွေက ပျော်စရာကို မှုပြီး ယူချင်တယ်။ ကူးယူချင်တယ်။
ဝမ်းနည်းစရာကို မလိုချင်ဘူး။ ဝမ်းနည်းစရာ ကူးစက်မှာ ကြောက်တယ်။
အဲဒါ မဟုတ်ဘူးလား။

“ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။”

စိတ်ဆင်းရဲနေတာဟာ အပြစ်တစ်ခုကို လွန်ကျူးမိသလို

ကိုယ်ငိုတဲ့အခါ မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးတဲ့သူ၊ ကိုယ့်မိသားစု၊ မိဘ၊
မောင်နှမ၊ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ သားသမီးဆိုပါတော့ သူတို့က ခဏတော့
ကိုယ့်ကို စိတ်ဖြေပေးမယ်။ သူတို့ ကိုယ့်ကို စိတ် ဖြေပေးတာကို ကြည့်ရင်
ကိုယ်စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ သူတို့ဆီ ကူးစက်မှာ ကြောက်တဲ့ သဘောလည်း
ပါနေတယ်။ ကိုယ် စိတ်မကောင်းဖြစ်တာ မြင်ရလို့ သူတို့စိတ်မကောင်း
ဖြစ်တာလည်း ပါမယ်။ သူတို့ စိတ်မကောင်း ဖြစ်ရတာကိုလည်း သူတို့
မခံစားချင်ဘူး။ စိတ်မကောင်းတော့ ဖြစ်ပေမဲ့ အဲဒါကို မလိုချင်ဘူး။
အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကို စိတ်ပြောင်းပေးလိုက်ချင်တယ်။ ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာနေရင်
သူတို့လည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။

သတိထားကြည့်ပါ။ ကိုယ်က စိတ်ဆင်းရဲစရာကို ပြောတဲ့အခါမှာ
အေးအေးဆေးဆေး စကားဆုံးအောင် နားထောင်ပေးတဲ့သူ ရှားတယ်။
စိတ်ဖြေအောင် မြန်မြန် စိတ်ဖြေပေးတဲ့စကားကို ပြောကြတာ များတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို ဆုံးအောင်ပြောခွင့် မရလိုက်တာ ဘယ်လောက်များခဲ့ပြီလဲ။
စိတ်ဆင်းရဲ နေတာဟာ အပြစ်တစ်ခုကို လွန်ကျူးမိသလို ဖြစ်နေတယ်။
ကိုယ်က စိတ်ဖြေသွားပြီး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်သွားရင် သူတို့အတွက်လည်း
သက်သာ သွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူတို့ ဘယ်လိုဘဲပြောပြော ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက
မပျောက်ဘူးဆိုရင် ကြာရင် ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးလာတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကို
မကျေမနပ် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အလကားအပိုတွေ ပုံကြီးချဲ့နေတယ်။
စသဖြင့် စသဖြင့်ပေါ့လေ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို သူတို့ တာရှည်မျှပြီးတော့
မခံစားချင်ကြဘူး။

ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင်တော့ အကူအညီပေးပေမဲ့ မြန်မြန်
ပျောက်သွားရင် သူတို့ ကျေနပ်တယ်။ သူတို့က စိတ်ချမ်းသာအောင်
ပြောပေး။ လုပ်ပေးလို့မှ ကိုယ်က စိတ်မချမ်းသာသေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး
စိတ်ဆိုးလာမယ်၊ စိတ်ပျက်လာမယ်၊ ငြီးငွေ့လာမယ်။ ကြာရင် ကိုယ့်ကို
ရှောင်လာမယ်။ မမြင်ချင်တော့ဘူး။ မကြားချင်တော့ဘူး။ ဒီလို ဖြစ်လာ
တတ်တယ် နော်။

တချို့ မိဘနဲ့သားသမီးတောင် အဲဒီလိုဖြစ်တာ တွေ့ဘူးတယ်။ ဒါ
မိဘကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သားသမီးကို အပြစ်တင်တာလည်း
မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီသားသမီး စိတ်ဆင်းရဲနေတာကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မြင်နေ
ကြားနေရတော့ မခံနိုင်တော့ဘူး။ မခံနိုင်တော့လို့ မမြင်ချင်တော့ဘူး။
မကြားချင်တော့ဘူး။ ဘာမှလည်း မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာမှလည်း မလုပ်
ပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါမျိုးတွေဟာ အနည်းနဲ့အများ၊ လူတိုင်း မကြာမကြာ
ကြုံရမှာဘဲ။

သူလည်း သူ့အပူနဲ့သူ ကိုယ်လည်း ကိုယ့်အပူနဲ့ကိုယ်။

ငါ့ရယ်နေတဲ့အချိန်မှာ ငါပျော်နေတဲ့အချိန်မှာ ငါနဲ့ အတူတူ ရယ်မဲ့ ပျော်မဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ “ငါ့မှာ ငိုစရာရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲစရာရှိလို့ ငါငိုတဲ့အခါ ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲတဲ့အခါမှာ ငါ့အနားမှာ ဘယ်သူမှ မနေချင်ကြပါလား” လို့ တွေးပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မယ် နော်။ အဲဒီလို စိတ်မကောင်းဖြစ်တော့ ဘယ်သူ့ကို အပြစ်တင်ရမှာလဲ။

ကိုယ်ချင်းစားပြီး တွေးကြည့်၊ ကိုယ်လည်း သူများရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဘယ်လောက်ကြာကြာ မှုပြီးတော့ ယူချင်သလဲ။ ယူနိုင်သလဲ။ တာရှည် မယူနိုင်ပါဘူး နော်။ မြန်မြန် သက်သာသွားတယ် ဆိုရင်တော့ ကြိုက်တယ်။ မသက်သာနိုင်ဘူး။ မပျောက်နိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ဆင်းရဲမှုက တာရှည်နေတယ် ဆိုရင်တော့ အင်း-နောက်တစ်ခါ လာခဲ့ပါအုံးလို့ ခေါ်ရင် မအားသေးလို့ပါလို့ အကြောင်းပြမယ်။ သူနဲ့ တွေ့ရင် ကြားနေကျ စကားတွေပဲ ထပ်ကြားရအုံးမှာ။ အဆင်မပြေဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်ဆိုတဲ့စကားကို ကြားရအုံးမှာဆိုတော့ အကြောင်းပြချက် အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှောင်တော့မှာပဲ။ သူလည်း အဲဒီလိုဘဲ။ ကိုယ်လည်း အဲဒီလိုဘဲ နော်။ ဘယ်သူမှ အပြစ်တင်စရာ မရှိပါဘူး။

အဲဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ... စဉ်းစားစရာဘဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ ကိုယ့်တာဝန်ဘဲဆိုတာကို နက်နက်နဲနဲ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ ကိုယ့်တာဝန်။ ကိုယ့်မှာစိတ်ဆင်းရဲမှု ရှိနေရင် အဲဒီစိတ်ဆင်းရဲမှု သက်သာဖို့ ပျောက်ဖို့ကို ကိုယ်က အဓိက တာဝန်ယူရမှာ။ သူတစ်ပါးကတော့ နည်းနည်းပါးပါး တတ်နိုင်တဲ့ အတိုင်း အတာလေးအတွင်းမှာ ကိုယ့်ကို တစ်ခါတလေ အကူအညီ ပေးမှာပဲ။ ကိုယ်က ပြောချင်တယ်ဆိုရင်လည်း တစ်ခါတလေတော့ နားထောင်မယ်။

ခဏခဏပြောရင်တော့ သူတို့လည်း နားမထောင်ချင်ဘူး။ အဲဒါသူတို့ကို အပြစ်တင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ လူတိုင်းမှာ သူ့အပူနဲ့သူ ကိုယ့်အပူနဲ့ကိုယ်။ သူများ အပူကို မယူနိုင်ဘူး။ ဝန်ထုပ်က များလွန်းနေတယ်။ ကိုယ်ချင်းစားကြည့်ပါ။

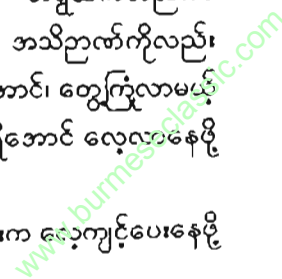
စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်

ငါ့မှာ အဆင်မပြေဖြစ်လာရင် ငါဘာလုပ်ရမလဲ။ အဲဒါ အရင်ဆုံး စဉ်းစားထားပါ။ တချို့လူတွေက ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့အပိုင်းကို ကိုယ်မလုပ်ဘူး။ မလုပ်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ့်ဒုက္ခကိုဘဲ လူတကာကို ပြောချင်တယ်။ အဲဒီလို ပြောချင်တဲ့အခါကျတော့ ပြောပါများလာရင် တစ်ဖက်က နားမထောင် ချင်တော့ဘူး။ နားမထောင်ချင်ဘူးလို့ပြောရင် အဲဒီလူတွေကိုပါ စိတ်ဆိုး လာတယ်။ စိတ်ပျက်လာတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ဆိုးတဲ့စိတ်နဲ့ နေတော့ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ဝမ်းနဲမှု ဒုက္ခတွေဟာ လျော့သွားသလား။ သက်သာသွားသလားဆိုတော့ ဒါလည်း လျော့မသွားဘူး။ မသက်သာဘူးနော်။ ပိုတောင် ဆိုးလာတယ်။ ဘယ်လိုဆိုးလာသလဲဆိုတော့ ငါဒုက္ခရောက်နေတယ် ဘယ်သူမှ ငါ့အနား မလာကြပါလားလို့ တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုတစ်ခု တိုးလာတယ်။ ဒုက္ခအပေါ်မှာ ဒုက္ခ ထပ်နေပြီ။

ဒါ့ကြောင့် ငယ်ငယ်ကတည်းက သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ခိုင်မာအောင်၊ ရင့်ကျက်အောင်၊ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်မှု ရှိအောင်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် ရှိအောင်၊ တွေ့ကြုံလာမယ့် ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနည်း လောကဓံတရားတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့လာနေဖို့ လေ့ကျင့်နေဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုကို ငယ်ငယ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးနေဖို့



လိုတယ်။ ဒါ ဘာသာရေးထဲမှာပါသလို ပညာရေးထဲမှာလည်း ပါရမယ်။
 အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဖက်က ယူရမယ့်တာဝန်ကို ယူပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို
 ကိုယ်သိပြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် အေးချမ်းအောင်၊ ရင့်ကျက်အောင်
 နေရမယ်။ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိအောင် လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို
 မေ့နေတတ်တယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု မလုပ်ကြဘူး။ တကယ်ကြိုလာတော့
 နောက်ကျနေတာ များတယ်။

လောကဓံတရားကတော့ ကြုံတွေ့အုံးမှာဘဲ။ ကြုံတွေ့ရပေမဲ့ ကြိုတင်
 ပြင်ဆင်ထားရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီးတော့ မခံစားရဘူး။ ခဏတော့
 ခံစားရမှာဘဲ။ လူတိုင်း ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးသွားတာ ကြုံဖူးတယ်။
 ချစ်တဲ့သူ ခင်တဲ့သူတွေနဲ့ ကွဲကွာသွားတာ။ မိဖတွေ မောင်နှမတွေ သေဆုံး
 သွားတာ။ စိတ်ဆင်းရဲရတာဘဲ နော်။ ဒါပေမဲ့ ဒီ စိတ်ဆင်းရဲမှုကြီးကို
 မွေးထားမှာလား။ မွေးမထားဘူး။ မွေးထားရင် ဘာအကျိုး ရှိသလဲ။ ဘာမှ
 အကျိုးမရှိဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာမှမဖြစ်သလို ဟန်လုပ်ပြီးတော့ နေရမယ်လို့တော့
 မဆိုဘူးနော်။ ခဏတော့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။

**ဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့ သတိနဲ့ ကြည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ပုံပြီး ရင့်ကျက်
 လာတယ်။**

ဘုန်းကြီးတို့ဘဝမှာလည်း လောကဓံတရားတွေဆိုတာ ကြုံတွေ့
 နေတာဘဲ။ ကြုံတဲ့အခါမှာ ခဏတော့ ခံစားရတယ်။ အဲဒီလို ခံရတဲ့အခါမှာ
 ဘုန်းကြီးရဲ့သဘောထားက ဘယ်လိုလဲဆိုတော့ မြန်မြန် ပျောက်အောင်
 မလုပ်ဘူး။

အဲဒါတစ်ခုကတော့ ရုတ်တရက်ပြောလိုက်ရင် နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။
 မြန်မြန်ပျောက်အောင် လုပ်လိုက်ရင် ကောင်းတာပေါ့ လို့တော့ ပြောမယ်နော်။

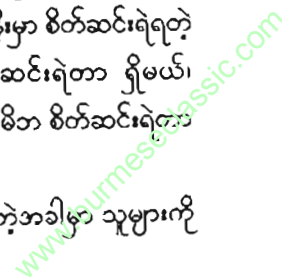
ဘုန်းကြီးကတော့ ကိုယ်ခံရတဲ့ဒုက္ခကို မြန်မြန် ပျောက်အောင် လုပ်ဖို့
 မကြိုးစားဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီဒုက္ခကို သေသေချာချာ ကြည့်နေတယ်။
 သူ့ကို သုံးသပ်တယ်။ သူ့ကို သေသေချာချာ လေ့လာတယ်။ စိတ်ထဲမှာ
 မချိမဆန်ဖြစ်တဲ့အခါမျိုးတွေ ရှိတယ်။ အခံရ ခက်တာမျိုးတွေ ရှိတယ်။
 အဲဒါကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ နားလည်အောင်ကြိုးစားတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေက သိပ်ပြီး ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဒုက္ခကြီးတွေတော့
 မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တော်တော်နဲ့ မပြေနိုင်ဘူး။ မပျောက်နိုင်ဘူး။
 အဲဒီတော့ သူ့ကို ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း ကြည့်ကြည့်ပြီး နေတယ်။

ပထမတော့ ကိုယ် ဒုက္ခတစ်ခုကို ခံရတဲ့အခါမှာ သူတို့ကြောင့် ငါ
 ဒုက္ခဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့် သူတို့ကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတယ်။
 လုပ်သင့်တာလဲ ရှိမှာဘဲ။ ပြောသင့်တာလဲ ရှိမှာဘဲ။ အဲဒီတော့
 ပြောသင့်သလောက် ပြောတယ်။ လုပ်သင့်သလောက် လုပ်တယ်ဘဲ ထားဦးတော့
 ဒုက္ခက မပြေလည်တဲ့အခါ ရှိတယ်။ အခက်အခဲတွေက မပြေလည်တဲ့အခါ
 ရှိတယ်။ အဲဒီအခါ ကိုယ့်မှာခံစားနေရတဲ့ ဒုက္ခကို ကြည့်ကြည့်ပြီးတော့
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်တယ်။ စမ်းစစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 ပြန်မေးတယ်။ ဒီဒုက္ခဟာ ချက်ချင်းပျောက်မှာလား။ ဒီအခက်အခဲဟာ
 ချက်ချင်း ပျောက်မှာလား။

တစ်ဖက်သားရဲ့သဘောထား မကောင်းလို့ မှားနေလို့ ကိုယ့်မှာ
 စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အိမ်ထောင်ဖက်တွေဆိုရင် ဖြစ်တတ်တာ
 ရှိတယ်နော်။ သူ့ခင်ပွန်းက တစ်ခုခုမဟုတ်တာ လုပ်နေလို့ ဇနီးမှာ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့
 အခါ ရှိတယ်။ ဇနီးက တာဝန်မကျေလို့ ခင်ပွန်း စိတ်ဆင်းရဲတာ ရှိမယ်။
 သားသမီးတွေ မလုပ်သင့်တာလုပ်လို့ လုပ်သင့်တာမလုပ်လို့ မိဘ စိတ်ဆင်းရဲတာ
 ရှိမယ်။

အဲဒီလို အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့အခါမှာ သူများကို



ပြုပြင်တယ်ဆိုတာ ထင်သလောက် မလွယ်ဘူး။ နည်းနည်းပါးပါး ရတဲ့ အခါရတယ်။ ခဏရပေမဲ့ မကြာခင် သူ့စိတ်ထား အရင်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်သွား ပြန်ပြီ။ ဒီတော့ပြန်ပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲနေရပြန်ပြီ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသေချာချာ ပြန်မေးရတယ်။ သူ အဲဒီလို လုပ်တိုင်း ငါ ဒီလို စိတ်ဆင်းရဲ နေမယ် ဆိုရင် ဘယ်တော့ စိတ်ချမ်းသာမှာလဲ။ ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာစရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆို ဘာလုပ်ရမလဲ။

အဲဒီလို ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း အသိဉာဏ် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာပြီးတော့ စိတ်ထားက ပိုပြီးတော့ သဘောထားကြီးတဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲကတော့ ပျောက်မသွားဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ် နည်းနည်းချမ်းသာလာတာကို တွေ့ရတယ်။ ပထမဆုံး ကိုယ်သဘောထားကို မှန်အောင်လုပ်ပြီးမှ ဖြစ်နေတဲ့ အခက်အခဲကို ပြေငြင်းဖို့ နည်းလမ်းကို ရှာတာ ကောင်းတယ်။

ဒုက္ခကို ဉာဏ်ကလေးနဲ့ သတိကလေးနဲ့ ကြည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာတယ်။ ရင့်ကျက်လာပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ထား။ အဆင့်မြင့်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်နေသွားလို့ ရနေတယ်။

စိတ်ဆင်းရဲမှုကို တာရှည်ခံစားတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကို ဉာဏ်နဲ့မကြည့်ရင် အသိဉာဏ် လျော့လျော့သွားတယ်။ တိုးမလာဘူး။ အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုဘဲ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ သေသေချာချာ ကြည့်ရင် အစမှာတော့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက အားကြီးနေတော့ သူကဘဲ လွမ်းမိုးသွားတာဘဲ။ အဲဒါကို ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ဆက်ပြီးတော့ ကြည့်နေလို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း သတိနဲ့ဉာဏ် ကြီးလာပြီးတော့ အဲဒီစိတ်ဆင်းရဲစရာကိစ္စက ကိုယ့်စိတ်ကို လွမ်းမိုးလို့ မရတော့ဘူး။ ခဏသတိရရင် နည်းနည်းစိတ်ထဲမှာ မခံချိမခံသာ ဖြစ်ပေမဲ့ ဒါကို ဆက်မတွေးတော့ဘူး။ လုပ်သင့်တာတွေ ဆက်လုပ်လို့ရတယ်။

တန်ဘိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကိုလည်း လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။

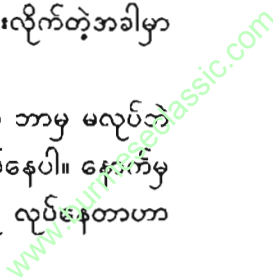
စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ကို လုံးလုံး မေ့ပစ်လို့ ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခြား တန်ဘိုးရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုခုကိုလည်း လုပ်နေဖို့ လိုတယ်။ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ အလုပ်မရှိရင် စိတ်ဆင်းရဲစရာကိုပဲ တွေးနေမယ်။ များများတွေးလေ ပိုပြီး စိတ်ဆင်းရဲလေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဘုန်းကြီး ကြုံဘူးတာရှိတယ်။ ဒီပြဿနာကို ထိုင်ပြီးတော့ စဉ်းစားနေရင် ဘယ်လိုမှ မဖြေရှင်းနိုင်ဘူး။ အဖြေမထွက်လာဘူး။ အဲဒီတော့ ခဏ ထားလိုက်အုံးမယ် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို သွားလုပ်နေလိုက်တယ်။

လုပ်ခါစမှာ စိတ်က အဲဒီအလုပ်ထဲမှာ မနေဘူး။ စိတ်က အဲဒီ စိတ်ဆင်းရဲစရာကိုဘဲ ပြန်ပြန် တွေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ကို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်ရင်းကနေ အော်... ဒီအလုပ်လေးက အကျိုးရှိလိုက်တာ။ တန်ဘိုးရှိ လိုက်တာဆိုပြီးတော့ အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ဖြစ်လာပြီးတော့ အာရုံစိုက်ပြီးတော့ လုပ်သွားတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် ပြီးသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေး နည်းနည်း ချမ်းသာလာတယ်။

အဲဒီ စိတ်ချမ်းသာတာကိုက စိတ်ကို အားဖြည့်ပေးသလို ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်က အံ့အားပိုရှိလာတယ်။ ခံနိုင်ရည် ပိုရှိလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ခုနက ကိုယ် စိတ်ဆင်းရဲပါတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စကို ပြန်စဉ်းစားလိုက်တဲ့အခါမှာ အရင်လောက် စိတ်မဆင်းရဲတော့ဘူး။

စိတ်ဆင်းရဲစရာ အဆင်ပြေမှုတွေ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ဘာမှ မလုပ်ဘဲ ထိုင်တွေးနေတာ အကျိုးမရှိဘူး။ အကျိုးရှိတာ တစ်ခုခုလုပ်နေပါ။ နောက်မှ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ပြန်စဉ်းစားပါ။ အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတာဟာ



စိတ်ဆင်းရဲမှုကို သက်သာစေတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်ပါတယ်။ တရား
အားထုတ်တာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းပဲ။ ဒါကြောင့်
ဘာဘဲဖြစ်ဖြစ် တရားမှန်မှန် အားထုတ်ပါ။

**မိတ်ဆွေကောင်းရှိအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မိတ်ဆွေကောင်း
ပီသတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ် ။**

စိတ်ဆင်းရဲစရာ ရှိတဲ့အခါ မိတ်ဆွေကောင်း တကယ်လိုတယ်နော်။
ငါ စိတ်ဆင်းရဲချိန်မှာ ငါ့မှာအဖော်မရှိဘူး ဆိုပေမဲ့ ကိုယ်ကနဂိုက အဲဒီလို
အခါမျိုးမှာ အဖော်ရှိအောင် ဆိုပြီးတော့ မိတ်ဆွေကောင်း ကလျာဏ
မိတ္တကို ဂြာထားမယ်၊ ကိုယ်ကလည်းဘဲ စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့
မိတ်ဆွေကောင်းပီပီ သူ့ကို ဆက်ဆံခဲ့မယ်ဆိုရင် လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာ
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတဲ့ အခက်အခဲ၊ ဒုက္ခ၊ ပြဿနာကို ကိုယ်က
ပြောချင်ရင် နားထောင်ချင်တဲ့လူ တစ်ယောက်လောက်တော့ ရှိမှာပါ။
တစ်ယောက်လောက် ရှိရင်ကို တော်တော် အကျိုးများနေပြီ။ တော်တော်ကို
သက်သာမှုရနေပြီ။

အဲဒီတစ်ယောက်ကို ကိုယ်က အေးအေးဆေးဆေး ပြောပြမယ်။
ပြောပြတဲ့အခါမှာ သူက စိတ်အေးအေးနဲ့ စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ နားထောင်ပြီးတော့
ကိုယ့်ကို နည်းနည်းစိတ်အေးအောင် စိတ်ရှင်းအောင် အမြင်ရှင်းအောင်
ကောင်းတဲ့လမ်း မှန်တဲ့လမ်းပေါ်ကို ကိုယ့်ကို ပို့ပေးနိုင်အောင် မှန်ကန်တဲ့
ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချပေးဖို့ အကူအညီပေးနိုင်အောင် ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့
ပြောပြလို့ရရင် တော်တော်သက်သာတယ်။

နားထောင်တဲ့သူက စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ
ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု

မရှိတဲ့သူဟာ သူ့များ၊ ဒုက္ခကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်း
မပေးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အခက်အခဲကို ပြောသင့်တဲ့သူကိုမှသာ
ပြောပါ။

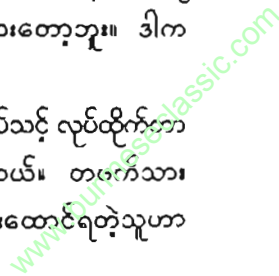
တစ်ခါတလေ ကိုယ်ခံစားရတဲ့ဒုက္ခကို သူလည်း ပျောက်အောင်
မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုတာ သိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ်နဲ့
နားထောင်တယ် ဆိုရင်ဘဲ ကျေနပ်တယ်။ နားထောင်ပေးမည့်သူ ရှိတယ်ဆိုရင်ပဲ
စိတ်က နည်းနည်းသက်သာမှု ရသွားတယ်။

လူအတော်များများ လိုချင်တာက ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကို
ကိုယ်ချင်းစာမဲ့သူ၊ နားလည်မဲ့သူ၊ အဲဒါ လိုချင်တာဘဲ။ ပျောက်အောင်
မလုပ်ပေးလည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေကောင်း ကိုယ့်ဘဝမှာ
ရှိနေအောင်က ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က စောစောကတည်းက ဂြာထားရမှာ။
ကိုယ်ကလည်း မိတ်ဆွေကောင်း ပီသတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

လောကကြီးကို အပြစ်မတင်သင့်ဘူး။

နောက်တစ်ခုကလည်း ကိုယ်က အဲဒီမိတ်ဆွေကို ပြောတဲ့အခါမှာ
ဟုတ်တာထက် ပုံကြီးချဲ့ပြီးတော့ မပြောရဘူး။ ပုံကြီးချဲ့ပြောရင် ကြာရင်
အဲဒီမိတ်ဆွေက သိတယ်။ ဟုတ်တာကနည်းနည်း ပုံကြီးချဲ့ပြောနေတာက
များများ၊ ငါမသနား သနားအောင် တမင်တကာပြောနေတာ၊ သနားတာကို
လိုချင်လို့ကို ပြောနေတာ၊ ဆိုပြီးတော့ ကြာရင် မသနားတော့ဘူး။ ဒါက
သဘာဝဘဲ စဉ်းစားကြည့်၊ ကြံဘူးမှာပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်ကပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘက်က လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာ
လုပ်ပြီးမှ ပြောတယ်။ နည်းနည်းလောက်ဘဲ ပြောတယ်။ တဖက်သား
နားညီးသွားအောင် မပြောဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် နားထောင်ရတဲ့သူဟာ



အဲဒီလောက်တော့ နားထောင် ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်လုပ်သင့်တာကို ဘာမှ မလုပ်ပဲနဲ့ ခဏခဏ တညည်းညည်း တညညည ပြောနေမယ်ဆိုရင်တော့ နားမထောင်ချင်တော့ဘူး။

အဖော်ရှိတယ်။ မရှိဘူးဆိုတာ ကိုယ့်အပေါ်မှာ အများကြီး မှုတည်မယ်။ ဒုက္ခနဲ့ကြုံတဲ့အချိန်မှာ အသိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်း ပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်နဲ့ သည်းခံပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့သူဟာ ကြာတော့ ရိပ်မိလာတယ်။ သူ့ဒုက္ခက မသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူမည်သည့်ဘူး...။ သူတော်တော် သည်းခံတာဘဲ ဆိုတာ မြင်လာတာဘဲ။

အဲဒီလို မြင်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်က မခံနိုင်လွန်းလို့ ပြောလိုရှိရင် သူတော်တော် မခံနိုင်လွန်းလို့ပြောတာ။ တော်ယုံတန်ယုံဆို သူပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို နားလည်လာတဲ့အတွက် ကိုယ့်အတွက် သူတတ်နိုင်တာဆိုရင် တကယ် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပေးချင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဒုက္ခကြုံတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘက်ကယူရမဲ့ တာဝန်ကို ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် အများဆုံး ယူမှဖြစ်မယ်။ ကိုယ်က လုပ်နိုင်တာကို မလုပ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်ယူရမဲ့တာဝန်ကို မယူဘဲနဲ့ ကိုယ် သည်းခံနိုင်သလောက်ကို သည်းမခံဘဲနဲ့ လိုတာထက်ပိုပြီးတော့ အော်နေမယ်၊ ညည်းနေမယ်၊ ငိုနေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အနားမှာ ဘယ်သူမှရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဘယ်သူမှ စိတ်ဓာတ်အင်အား မကြီးကြဘူး။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ဓာတ် အင်အားဆိုတာ သူ့အတိုင်းအတာလေးတစ်ခု အနေနဲ့ဘဲ ရှိတယ်။ လူတိုင်း ကိုယ့်လောကခံ၊ ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်ဝန်ထုပ်ကြီးကို ကိုယ် ထမ်းပြီးတော့ သွားနေကြတာ။ သူများဆီက ဝန်ထုတ်ကို ဘယ်သူကမှ တာရှည် ယူမထား နိုင်ဘူး။ ကိုယ်ပျော်နေတယ်ဆိုရင်တော့ ဝိုင်းပျော်လိုက်လို့ရှိရင် သူလည်း နည်းနည်း အားပြည့်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒါတော့ ယူချင်တယ်။

စိတ်ဆင်းရဲနေတယ် ဆိုရင်တော့ ခဏဘဲယူမယ်။ ကြာကြာမယူဘူး။ မယူတဲ့လူကို အပြစ်တင်လို့ မဖြစ်ဘူး။

Laugh and the world laughs with you,
Weep, and you weep alone. ဆိုတာကို ဖတ်ပြီးတော့ ရယ်ရင် တစ်လောကလုံးက လိုက်ရယ်လိမ့်မယ်။ ငိုရင်တော့ သင်တစ်ယောက်ထဲ ငိုရလိမ့်မယ်။ ဆိုတော့ လောကကြီးကို အပြစ်တင်ရမလို့ ဖြစ်နေတယ်။ လောကကြီးကို အပြစ်မတင်သင့်ဘူး။

ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ သင့်ဆီက ရယ်ရွှင်စရာကို ငှားချင်တယ်။

For the sad old earth must borrow its mirth,
But has trouble enough of its own.

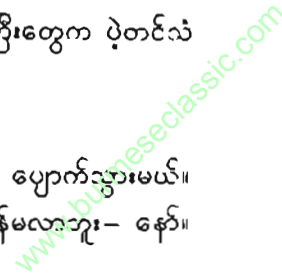
ဝမ်းနည်း ပူဆွေးနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးဟာ သင့်ဆီက ရယ်ရွှင်စရာကို ငှားချင်တယ်။

("mirth" ဆိုတာ ရယ်စရာကိုပြောတာ။) သူက ကိုယ့်ဆီက ရယ်စရာလေးတွေ ပျော်စရာလေးတွေကို ခဏငှားချင်တယ်။ ကူးယူချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကကြီးမှာ သူ့ဒုက္ခနဲ့သူ ရှိနေပါတယ်။ သူမှာလဲ သူ့ဒုက္ခနဲ့ပါ။ အပြစ်မတင်ရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါသွားတယ်။

Sing, and the hills will answer;
သီချင်းဆိုလိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် တောင်တန်းကြီးတွေက ပဲ့တင်လဲ အပြေပေးပါလိမ့်မယ်။

Sigh, and it is lost on the air.

သက်ပြင်းချလိုက်ပါ။ အဲဒါဟာ လေထဲမှာဘဲ ပျောက်သွားမယ်။ ပြန်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ သက်ပြင်းချသံဟာ ပဲ့တင်သံပြန်မလာဘူး- နော်။



တင်စားပြီး ပြောလိုက်ပုံလေး သိပ်ကောင်းတာပဲ။

သီချင်းဆိုရင် သံပြိုင် လိုက်ဆိုကြမယ်။ သက်ပျင်းချရင်တော့ သံပြိုင် သက်ပျင်းချမယ့်သူ မရှိဘူး။ မကြားဟန် ဆောင်နေကြမယ်။

The echos bounce to the joyful sound,
bounce ဆိုတာ ပြန်ကန်တာ။ joyful sound ဆိုတာပျော်စရာ ရှင်စရာ အသံ။ ပျော်စရာ ရှင်စရာအသံက ပဲ့တင်သံ ပြန်လာတယ်။

But shrink from voicing care.

voicing ဆိုတာ နုတ်က ထုတ်ပြောတာ အသံထွက်တာ၊ care ဆိုတာ (ဒီနေရာမှာ) ဒုက္ခတွေ့ သောကတွေ့ကို ပြောတာ။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခတွေ့၊ သောကတွေ့ကို ပြောလိုရှိရင်တော့ ပဲ့တင်သံပြန်မလာဘူး။ ပျောက်သွားမယ်။ တွန့်ဆုတ်သွားတယ်။

စိတ်ဒုက္ခကို တာရှည်မွေးမထားဖို့ သတိထားပါ

Rejoice, and men will seek you;

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို ရှာပြီးတော့ လာတွေ့လိမ့်မယ်။ ဘယ်နေရာနေနေ ရအောင်ရှာပြီးတော့ လာမှာဘဲ။

Grieve, and they turn and go.

ဝမ်းနည်းနေရင်၊ ပူဆွေးနေရင်တော့ လှည့်ပြီးတော့ ထွက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ သတိပေးနေတာနော်။ ဝမ်းနည်းစရာ၊ ပူဆွေးစရာဆိုတာ လူတိုင်း ကြုံရပါတယ်။ အဲဒါကို တာရှည်မွေးမထားပါနဲ့။ တစ်ချို့က ဝမ်းနည်းစရာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က များများဝမ်းနည်းပြလိုရှိရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို ပိုသနားမယ်။ အကူအညီတွေ ပိုပြီးတော့ ပေးလိမ့်မယ်လို့

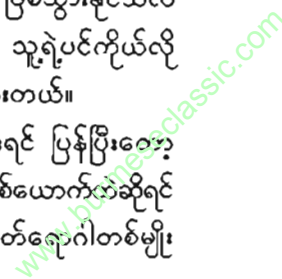
မျှော်လင့်တာလည်း ရှိတယ်။ ဝမ်းနည်းပြနေရင် လူတွေကိုယ့်ကို များများ ဂရုစိုက်လိမ့်မယ်။ attention တွေ အများကြီးရလိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်။ ခဏတော့ ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြာရင်တော့ ကိုယ့်အနားမှာ ဘယ်သူမှ နေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သွားကြမှာဘဲ။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဒုက္ခနဲ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အဲဒီဒုက္ခကို ကိုယ်သတိနဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ် မြင်ဖို့၊ သိဖို့ နားလည်နိုင်ဖို့ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့၊ အဲဒီဒုက္ခကို လွန်မြောက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ ဒါကိုယ့်တာဝန်ဘဲ။ အဲဒီတာဝန်ကို ကိုယ်မယူလို့ရှိရင်တော့ ဝမ်းနည်းပြရင် လူတွေက အကူညီများများပေးမယ်လို့ ထင်ပေမဲ့ ကြာရင်တော့ ကိုယ် တစ်ယောက်ထဲဘဲ ဝမ်းနည်းနေရလိမ့်မယ်။

ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ ဝမ်းနည်းနေတာကြာရင် ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ စိတ်ဓာတ် ကျပြီးတော့ စိတ်ပျက်ပြီးတော့ လောကကြီးကို မုန်းလာမယ်။ အဖော် ပိုပြီးတော့ မဲ့လာမယ်။ အဖော် ပိုပြီးမဲ့လာရင် ကိုယ့်ပြဿနာက တိုးလာမလား၊ လျော့လာမလား။ ပိုပြီးတော့ဘဲ တိုးလာမယ်။ ကိုယ့်မှာ ပိုပြီးတော့ဘဲ စိတ်မကောင်းစရာတွေဖြစ်လာမယ်။ ဒါ့ကြောင့်ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေတာတွေ များချင်ရင်၊ တတ်နိုင်သလောက် စိတ်ကြည်ကြည်လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေပါ။ စိတ်ဒုက္ခကို တာရှည်မွေးမထားဖို့ သတိထားပါ...နော်။

စိတ်ဆင်းရဲစရာကို တာရှည်တွေးနေတဲ့သူဟာ ကြာရင် ဒီစိတ်ဆင်းရဲစရာ ထဲက ထွက်လို့ မရတော့ဘူး။ ဘယ်လောက်အထိတောင် ဖြစ်သွားနိုင်သလဲ ဆိုတော့ အဲဒီလို မပျော်မရွှင်ကြီး နေနေတာကဘဲ သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်လို ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဒါသူ့ရဲ့ personality လို့ ဖြစ်သွားတယ်။

သူ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတာကို လူတွေ မြင်သွားရင် ပြန်ပြီးတော့ မပျော်ဟန်ဆောင် လိုက်တယ်။ အဲဒီလို လူတွေရှိတယ်။ သူတစ်ယောက်ထဲဆိုရင် သူပျော်နေတယ်။ လူတွေတာနဲ့ သူမပျော်တော့ဘူး။ ဒါစိတ်ရောဂါတစ်မျိုး။



ဖြစ်သွားတယ်။ သတိထားကြည့်ပါ။ ဒီ စိတ်ရောဂါမျိုးက တော်တော် ဆန်းကြယ်တယ်။ သူ့ဟာသူ တစ်ယောက်ထဲဆိုရင် အေးအေးဆေးဆေး ပျော်လို့ဘဲ။ သီချင်းလေး ဘာလေး ဆိုနေတယ်။ လူတစ်ယောက်လာတာ မြင်တာနဲ့ သူမပျော်တော့ဘူး။

အဲဒါဟာ သူ့ရဲ့ role တစ်ခုလို သူယူလိုက်တာနော်။ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုမှာ သရုပ်ဆောင်ရတာကို role လို့ ခေါ်တယ်။ သူက အမြဲတမ်း စိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ အခန်းကဏ္ဍမျိုးမှာ သရုပ်ဆောင်နေတယ်။ ပီပီပြင်ပြင် သရုပ်ဆောင် နေတယ်။ ဒီအထဲကကို သူ မထွက်နိုင်တော့ဘူး။ သူ့ဇာတ်လမ်းကို သူ မပြောင်းနိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သတိထားပြီးတော့ စိတ်ကို ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

စိတ်ဆိုတာ သိပ်အံ့ဩစရာ ကောင်းတယ်။ သိပ်ဆန်းကြယ်တယ်။ သိပ်လည်း ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုဘဲ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ နေသွားမယ်ဆိုရင်တော့ သူကဘဲ အားကိုးစရာဖြစ်လာမယ်။ ဒီစိတ်ထဲမှာဘဲ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာကိုး။

နေမကောင်းတာကို အခွင့်ကောင်း ဘယ်တော့မှ မယူပါနဲ့။

ဒုက္ခရောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုစိတ်သက်သာမှုရအောင် ကယ်နိုင်မဲ့ သူဟာ ကိုယ်ဘဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဟောတယ်။

- “အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။”
- “မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာဖြစ်၏။”
- “ကောဟိ နာထော ပရော သိယာ။”
- “သူတစ်ပါးသည် မိမိအတွက် ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်နည်း။”

အဲဒီတော့ သူတစ်ပါးကို အားမကိုးရလို့ အပြစ်တင်မနေနဲ့။ အပြစ်တင်

နေရင် ဒီဒုက္ခထဲက ဘယ်တော့မှ ထွက်လို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်မှာ ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကြုံတဲ့အခါမှာ အဲဒါကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲ ကိုယ့်ရဲ့ဒုက္ခကို အသုံးပြု ပြီးတော့ ပရိယာယ် တစ်ခုအနေနဲ့ သုံးပြီးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူတို့ယူအောင် လုပ်မိတတ်တာ ရှိတယ်နော်။ သူတစ်ပါးကို မလှည့်စားပါနဲ့။ သူများကို လှည့်စားရင်း ကိုယ်လှည့်စားတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံပြီးတော့ ဒုက္ခရောက် တတ်တယ်။

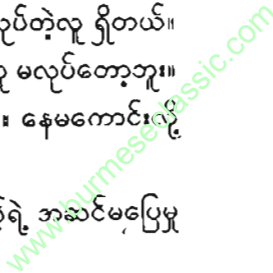
နေမကောင်းဟန်ဆောင်တာ ကြာရင် တကယ် နေမကောင်း ဖြစ်သွား မယ်။ စိတ်ဆင်းရဲဟန်ဆောင်ရင် တကယ် စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ စိတ်ဆိုးဟန် ဆောင်တာ ကြာရင် တကယ် စိတ်ဆိုးလာမယ်။ ပျော်ဟန် ဆောင်ရင်လည်း ကြာရင် တကယ်ပျော်လာမယ်။

ကိုယ်က အခြေအနေအရ ဟန်ဆောင်နေရတယ်ဆိုရင် ငါ ဟန်ဆောင် နေတာလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်လိမ်တာကို ကိုယ် ယုံသွားရင် အဲဒီအထဲက ပြန်ထွက်ရ ခက်တယ်။

တချို့ နည်းနည်းပါးပါး နေမကောင်းတဲ့သူတွေ ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေ ရှိတယ်။ ကြားဖူးတယ်။ သူတို့ နေမကောင်းတာ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စ သူတို့ဟာသူတို့ လုပ်လို့ ရတယ်။ ဥပမာ စားစရာ ဆိုရင် သူတို့ဟာသူတို့ ယူစားလို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ ယူမစားတော့ဘူး။ ပါးစပ်ထဲ ခွံပေးမှ၊ ခွံမပေးရင် စားကိုမစားဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့သူ ရှိတယ်။

သူဟာသူ လုပ်လို့ရတဲ့ကိစ္စတွေ အများကြီးရှိပေမဲ့ သူ မလုပ်တော့ဘူး။ အကုန်လုံး အစအဆုံး ဘာမှမကျန်အောင် လုပ်ပေးရတယ်။ နေမကောင်းလို့ သူ့အခွင့်ကောင်းတစ်ခု ရသလို ဖြစ်သွားတယ်နော်။

ကိုယ် နေမကောင်းတာကိုဘဲ၊ (ကိုယ့်ရဲ့ဒုက္ခ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင်မပြေမှု



ကိုဘဲ) အခွင့်ကောင်း ယူပြီးတော့ လူတွေကို အကြပ်ကိုင်တာ။ လူတွေကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးချတာဘဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ခွဲကွဲကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူတွေကို အသုံးချလိုချင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒီခွဲကွဲတွေထဲက သူ ဘယ်လိုမှ ထွက်လို့မရဘူး။

ကိုယ် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ပြလိုက်ရင် သူများတွေက လုပ်မပေးတော့ ဘူး။ အဲဒီတော့ သူများတွေ လုပ်ပေးတာကို သာယာနေရင် ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကို ပြရမယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို လုပ်ပေးနေတာကို လိုချင်တော့ သူ ကြာလေလေ ပိုပြီးတော့ နေမကောင်းဘူးလို့ လူတွေ ထင်အောင် နေပြတယ်။ ကြာတော့ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲ။ တကယ် နေမကောင်း ဖြစ်လာတယ်။ တကယ်လည်း သူ ဘာမှ လုပ်လို့မရတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် psychology မှာ ဖတ်ဖူးတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ရှိတယ်။ နှစ်လုံးတွဲ မှတ်မိတယ်။ illness alibi ။ alibi ဆိုတဲ့ စကားကို ဥပဒေမှာလည်း သုံးတယ်။ alibi အကြောင်းပြချက် ခိုင်လုံအောင် ပြတာ။ ဒီအမှုဖြစ်တုန်းက သူဒီနေရာမှာ မရှိပါဘူး။ တခြား တစ်နေရာမှာ ရှိနေတယ် ဆိုတာကို အထောက်အထား ပြတာကို alibi လို့ခေါ်တယ်။

illness alibi ဆိုတာက နေမကောင်းလို့ မလုပ်နိုင်တာပါလို့ အကြောင်းပြတာကို ခေါ်တယ်။ သူ့တာဝန်သူ မယူရအောင် နေမကောင်းတာကို အသုံးချတာ နော်။ ဆရာဝန်ထောက်ခံစာနဲ့ ခိုင်လုံအောင် အကြောင်းပြပြီး ခွင့်ယူတာလည်း ရှိတယ်။ psychology မှာ ဘယ်လိုမြှော့လဲဆိုတော့ illness alibi ကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါနဲ့။ နေမကောင်းတာကို အခွင့်ကောင်း ဘယ်တော့မှ မယူပါနဲ့။ အဲဒီလို အခွင့်အရေး ယူလိုချင်ရင် တကယ်နေမကောင်း ဖြစ်လာနိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။

နေမကောင်းတာကို အခွင့်ကောင်းယူတာကို သဘောပေါက်အောင် ပြောပြတာပါ။ တစ်ခြားကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကိုယ့်မှာ အဆင်မပြေမှု

တစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် အဲဒီ အဆင်မပြေမှုကိုဘဲ အခွင့်ကောင်းအနေနဲ့ အသုံး ချပြီးတော့ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ တာဝန်မပေးပါနဲ့။ အခွင့်အရေး မယူပါနဲ့။ အဆင်မပြေတာကို အခွင့်ကောင်းယူရင် ဆက်ပြီး အဆင်မပြေ ဖြစ်မယ်။

နေမကောင်းဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေကောင်းအောင် ကြိုးစားပါ။ အဆင်မပြေတာ ရှိရင်လဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားပါ။ အဲဒီလို တကယ် ရိုးရိုးသားသား ကြိုးစားပါရက်နဲ့ ကိုယ့်အခက်အခဲက မပြေသေးဘူးဆိုရင်တော့ မိတ်ဆွေကောင်းတချို့က သူတို့တတ်နိုင်တဲ့ အကူအညီ ပေးမှာပါ။

ကိုယ့်ခွဲကွဲဟာ သူတို့အတွက် အသုံးမတည့်ဘူး။

ရှေ့တစ်ပိုဒ်ကို ဆက်ကြစို့

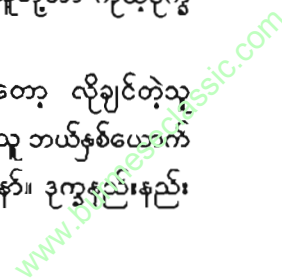
They want full measure of all your pleasure.

"Full measure" ဆိုတာ အပြည့်အဝလို့ ပြောတာ။ လောကကြီးဟာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို အပြည့်လိုချင်တယ်။ ကိုယ်က ပျော်နေရင် ကိုယ်ပျော်သလောက် သူတို့ လိုက်ပျော်ချင်တယ်။ နည်းနည်းမှ မလျှော့ချင်ဘူး။ ပျော်စရာကို နည်းနည်း လျှော့ယူပါလို့ ပြောလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

But they do not need your woe.

(woe ဆိုတာ စိတ်ဒုက္ခကို ပြောတာ။) ဒါပေမဲ့ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ခွဲကွဲ ကိုတော့ မလိုအပ်ဘူး။

သူတို့အတွက် အသုံးမတည့်ဘူး။ ကိုယ့်ခွဲကွဲကိုတော့ လိုချင်တဲ့သူ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ခွဲကွဲ သူတို့အတွက် အသုံးမတည့်ပါတယ် ဆိုတဲ့သူ ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိသလဲ။ အသုံးမတည့်ရင် အတင်းလာတောင်း နေကြမှာနော်။ ခွဲကွဲနည်းနည်း လောက် ပေးကြပါအုံး။ အသုံးမတည့်လွန်းလို့ပါ။



ကိုယ့်ဒုက္ခကို ဘယ်သူမှ မလိုချင်တာဟာ လောကသဘာဝဘဲ နော်။
 “အေးအတူ ပူအမျှ။” ဆိုတာ ကြားဘူးပါတယ်။ လက်တွေ့မှာတော့
 “အေးရင်အတူတူ၊ ပူရင်တော့ ဝေးဝေး။” ဖြစ်နေကြတာ များပါတယ်။

ကိုယ့်အနားမှာ မိတ်ဆွေတွေ ပိုင်းနေစေချင်တယ်ဆိုရင်

Be glad and your friends are many.

ပျော်ပျော်နေပါ။ သင့်မှာမိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရှိနေမယ်။

အခု ဘုန်းကြီးဆီလာတာ ဒုက္ခလိုချင်လို့ လာတာလား။ ဘုန်းကြီးရဲ့ဒုက္ခ
 နည်းနည်းလောက် ယူကြပါ။ ယူမလား။ “မယူပါဘူး ဘုရား။” ဘုန်းကြီး
 ကလည်း ဘယ်တော့မှ မပေးပါဘူး။

လာတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေကို စဉ်းစားစရာလေးတွေ၊ စိတ်ဝင်စားစရာ
 လေးတွေ၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်မယ့်စကားတွေ၊ အသိအမြင်ရှင်းမယ့် စကားတွေ၊
 သဘောထားလေးတွေ ပိုမှန်သွားဖို့၊ လမ်းပျောက်နေတဲ့သူ လမ်းတွေ့သွားဖို့။
 အဲဒါဘဲ ပေးချင်တယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ဒုက္ခကို ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို မပေးချင်ပါဘူး။
 အဲဒီတော့ ဒကာ ဒကာမတွေကို စိတ်ချမ်းသာမယ့် စကားကို ပြောရမယ်။
 မှန်တဲ့စကား။ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကို ပြောရမယ်။ မှန်ပေမဲ့ အကျိုး မရှိရင်
 မပြောရဘူး။

ကိုယ့်အနားမှာ မိတ်ဆွေတွေ ပိုင်းနေစေချင်တယ်ဆိုရင် သူတို့
 ကောင်းကြောင်းကို ရိုးရိုးသားသား ပြောဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ချမ်းသာစရာ
 ကြုံရရင် မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ပြောသင့်တယ်။ သူတို့ကို ကောင်းတဲ့
 အကြံဉာဏ်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဆရာလုပ်ချင်လို့ပြောတာ မဟုတ်ပဲ အဆင်ပြေ
 စေချင်လို့ စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ပြောဖို့လိုတယ်။ သူတို့အတွက် အထောက်အကူ
 ဖြစ်မယ့် စကားတွေ ပြောပေးဖို့ လိုတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ရယ်စရာ

မောစရာ ပြောလို့ ရယ်ရတယ်ဆိုရင် လာကြအုံးမှာဘဲ။
 ဆက်ကြည့်-

Be sad, and you lose them all."

စိတ်မကောင်းဖြစ်နေရင် သင့်မိတ်ဆွေတွေ အကုန်လုံး ဆုံးရှုံးသွားမှာဘဲ။
 မလာတော့ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတဲ့သူဆိုကို ဘယ်သူမှ မလာချင်ဘူး။

ကျေးဇုံင်တဲ့အခါမှာ ဧည့်သည်ပေါတယ် ။

There are none to decline your nectared wine,
 ပန်းဝတ်ရည်တွေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ သင့်ရဲ့ခိုင်ကို ငြင်းပယ်မဲ့သူမရှိဘူး။
 သောက်လို့အရသာရှိတာကို ဘယ်သူငြင်းမှာလဲ။

But alone you must drink life's gall.

သင့်ရဲ့ ဘဝသည်းခြေရည်ကို သင်ဘဲ တစ်ယောက်ထဲ သောက်ရ
 လိမ့်မယ်။

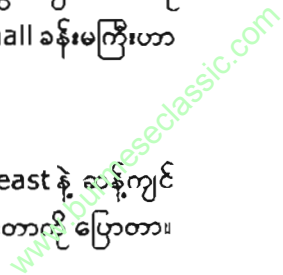
gall ဆိုတာ သည်းခြေရည်။ အင်မတန် ခါးတာနော်။ ခါးနေတဲ့
 သင့်ရဲ့ (life's gall)ဘဝသည်းခြေရည်ကိုတော့ ဘယ်သူကမှ လာသောက်မှာ
 မဟုတ်ဘူး။ သောက်လို့မကောင်းတာကို ဘယ်သူသောက်မှာလဲ။

Feast, and your halls are crowded.

Feast ဆိုတာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စားပွဲသောက်ပွဲ ကျင်းပတာကို
 ပြောတာ။ စားသောက်ပွဲ၊ ပျော်ပွဲကြီးလုပ်နေရင် သင့် hall ခန်းမကြီးဟာ
 လူတွေ ပြည့်ကြပ်နေမယ်။

Fast, and the world goes by.

Fastဆိုတာ ဘာမှမစားဘဲနေတာကို ပြောတာ။ Feast နဲ့ ဆန့်ကျင်
 ဘက်ဘဲ။ Feastဆိုတာက အများကြီးစားတာ၊ အမျိုးစုံစားတာကို ပြောတာ။



စားစရာမရှိလို့ မစားဘဲနေရင်("goes by")ကိုယ့်ကို ကျော်သွားလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဆီကို လှည့်မလာဘူး။ လမ်းကြွတာတောင် မဝင်တော့ဘူး။ ကျွေးနိုင်တဲ့အခါမှာ ဧည့်သည်ပေါတယ်။ ကိုယ့်မှာစားစရာမရှိတဲ့အခါ လမ်းကြွလို့တောင် မဝင်လာတော့ဘူး။ အောင်မြင်တဲ့သူအနားမှာ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေကြတယ်။ ဆုံးရှုံးတဲ့အခါမှာတော့ ခွါသွားကြတယ်။ ရာထူးရှိတုန်းမှာ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေကြတယ်။ ရာထူးမရှိတော့တဲ့အခါ လမ်းမှာ တွေ့တောင် နှုတ်မဆက်ချင်တော့ဘူး။

ပေးနိုင်သလောက်လည်း ပေးပါ

Succeed and give, and it helps you live,
 အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ပြီးတော့ပေးပါ။ ကမ်းပါ။။
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးစားပါ။ ကောင်းတာတွေ သိအောင် လုပ်ပါ။
 ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ အများကြီးလုပ်ပါ။ ပြီးရင် ပေးနိုင်သလောက်လည်း မှုဝေပေးပါ။

"and it helps you live,"

အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် နေရတာ အဆင်ပြေမယ်။ ကိုယ်က မကြိုးစားဘဲနဲ့ ကိုယ်က သူများကို မှုမပေးနိုင်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်ကိုယ့်ဖက်က လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ သိသင့်တာတွေသိ။ လုပ်သင့်တာတွေလုပ်။ ရသင့်တာတွေရ။ အဲဒီလို လုပ်မှ ဖြစ်မှာ။ ပြီးတော့ ပေးနိုင်သလောက်လည်း ပေးပါ။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ ပိုအဆင်ပြေမယ်။ “ခြေနိုင်မှ ရံတယ်။” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဆိုလိုတယ်။

တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေပြီးတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သေသွားတယ်။

But no man can help you die.

ဒါပေမဲ့ သေရမည့်အရေးမှာ ဘယ်သူကမှ အကူအညီပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

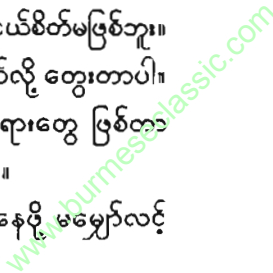
ကိုယ့်မှာ တကယ်ဘဲသေရေးရှင်ရေး ကြုံရပြီဆိုရင် ဘယ်သူကမှ အကူအညီပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်ယောက်ထဲဘဲ သေရမှာဘဲ။ အသေကောင်းဖို့ ဘယ်သူမှ မကူညီနိုင်ဘူး။ သေခါနီးမှာ အပေါ်မရှိဘူး။

သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး သေနိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမှာဘဲ။ “အနေတတ်မှ အသေတတ်မယ်။” လို့ ပြောကြတာ ကြားဖူးတယ်။ အမြဲတန်း အပေါ်ရှိမှ အားရှိတဲ့သူဟာ အပေါ်မရှိရင် အားငယ်နေမယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ သေခါနီးမှာ အားငယ်မှာ သေချာတယ်။

သေခါနီးမှာ အပေါ်မရှိတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်တာကို ထိထိရောက်ရောက် လေ့ကျင့်ထားတဲ့သူမှသာ တရားနှလုံးသွင်းနေရင် အပေါ်မရှိဘူး ဆိုတဲ့ အတွေးကိုလည်း မတွေးမိတော့ဘူး။ အားငယ်စိတ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ တရားကပဲ အကောင်းဆုံးအပေါ် ဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့အခါမှာ အပေါ်ကို မတောင့်တတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာကို လေ့ကျင့်ထားပါ။ အဲဒီစိတ်မျိုးနဲ့သေရရင် အားငယ်စိတ်မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါ အကောင်းဆုံး သေနည်းပဲ။ အတ္တစိတ်ကသာ သေတယ်လို့ တွေးတာပါ။ အနတ္တစိတ်က သေတယ်လို့မတွေးဘူး။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေ ဖြစ်တာ ပျက်တာပဲ ရှိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သေတာမဟုတ်ဘူး။

သေခါနီးမှာ ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေဖို့ မမျှော်လင့်



သင့်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေခါနီးမှာ ကြည်ကြည်လင်လင် အေးအေး ချမ်းချမ်းလေး ဘယ်လို သေရမလဲဆိုတာပဲ စဉ်းစားသင့်တယ်။ တချို့တကယ်ကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် နေပြီးတော့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သေသွားတယ်။ သူတို့စိတ်ကို သူတို့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ပြင်ထားပြီးပြီ။

ဒါကြောင့် ကြိုတင်ပြီးတော့ ပြင်ထားပါ။ သေခါနီးအချိန်မှာ တကယ်တော့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားကိုးလို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေဝိုင်းနေရင်တောင်မှ သူတို့ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲ။ ကိုယ်က သေဖို့ သေချာနေပြီ။

ဒုက္ခလမ်းကျဉ်းလေးမှာ လက်တွဲပြီး သွားမဲ့သူ မရှိဘူး။

There is room in the hall of pleasure
For long and lordly train,

ပျော်ပွဲခန်းမကြီးထဲမှာ နေရာအကျယ်ကြီး ရှိနေတယ်။ အဲဒီလို ပျော်စရာ ချစ်စရာ ခန်းမကြီးမှာ လူတွေ သွားဖို့ လာဖို့ လမ်းအကျယ်ကြီး ရှိတယ်။ နေရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ လူအုပ်ကြီး သွားလို့ရတယ်။ အုပ်စုလိုက် သွားလို့ရတယ်။ အုပ်စုလိုက် ပျော်လို့ရတယ်။

But one by one we must all file on
Through the narrow aisles of pain.

pain ဆိုတာ ဒုက္ခ။ narrow ဆိုတာကျဉ်းတာ။ aisles ဆိုတာ လူသွားစရာ လမ်းကလေး။ လေယဉ်ပျံပေါ်မှာ လူသွားစရာလမ်းကလေး ရှိတယ်နော်။ တစ်ပေခွဲလောက် ရှိတယ်။ အဲဒါကို aisle လို့ခေါ်တာဘဲ။ တခြားမှာလဲဒီလိုဘဲ။ ဥပမာ-ရုပ်ရှင်ရုံမှာ ထိုင်ခုံတန်းတွေ ကြားမှာ သွားစရာလမ်း ကျဉ်းကျဉ်းလေး ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်ဘဲသွားလို့ရတယ်။ နှစ်ယောက် ရင်ဘောင်တန်း သွားလို့မရဘူး။ အဲဒါမျိုးကို aisle လို့ ခေါ်တယ်။

ဒုက္ခလမ်းကျဉ်းလေးမှာ တစ်ယောက်ချင်း တစ်ယောက်ချင်းဘဲ လျှောက်လှမ်း သွားရမယ်။ နှစ်ယောက် ရင်ဘောင်တန်း သွားလို့ မရဘူး။ အဖော်နဲ့သွားလို့ မရဘူး။ လက်တွဲပြီး သွားမဲ့သူ မရှိဘူး။

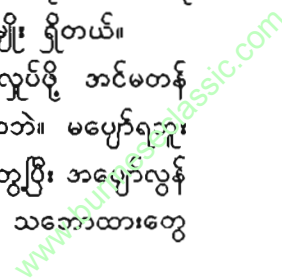
ပျော်စရာရှိတဲ့အခါမှာ ဝိုင်းကြီးပတ်ပတ် ခူဝေဝေ လုပ်ဖို့ လူတွေ အများကြီးရှိတယ်နော်။ စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ ကြုံနေရတဲ့အခါမှာတော့ တစ်ယောက်ချင်း သွားရမယ်။ သူလည်း တစ်ယောက်တည်း သွားရမယ်။ ကိုယ်လည်း တစ်ယောက်တည်း သွားရမှာဘဲ။

ဒီသဘောတွေဟာ လောကမှာ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေဘဲ နော်။ ဒါမဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ပြောရင်ကော ရပါ့မလား။ “မရပါဘူး ဘုရား။” မဖြစ်သင့်ဘူးပြောလည်း ဖြစ်နေမှာဘဲ။ အဲဒါကို ကြိုတင် သိထားပြီးတော့ ကောင်းတာနဲ့ ကြုံရကြုံရ ဆိုးတာနဲ့ ကြုံရကြုံရ ခိုင်မာတဲ့ ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထားမျိုးရှိနေအောင် ကြိုတင် လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

စိတ်ကို တုန်လှုပ်မှုနည်းအောင် လေ့ကျင့်ထားပါ။

လောကဓံတရား ရှစ်ပါး ရှိတယ်။ အားလုံး သိကြတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ များများရတာနဲ့ နည်းနည်း လေးရတာ။ အဖော်ရှိတာ မရှိတာ။ တချို့အဖော်တစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့သူတောင် ကြားဖူးတယ်။ အင်မတန်တော့ ရှားလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ချီးမွမ်းတာ ကဲ့ရဲ့တာ။ ဆင်းရဲ ချမ်းသာ။ လောကဓံ အကောင်းလေးမျိုး၊ အဆိုးလေးမျိုး ရှိတယ်။

ဒီလိုအကောင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာလည်း မတုန်လှုပ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ အကောင်းနဲ့ တွေ့ရင်တော့ ပျော်တာဘဲ။ မပျော်ဘူးလို့ တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တချို့က အကောင်းနဲ့တွေ့ပြီး အပျော်လွန် ပြီးတော့ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိတာ ရှိတယ်။ သဘောထားတွေ



မှားတာတွေရှိတယ်။ ဒုက္ခရောက်တာဘဲ။

တစ်ချိန်တုံးက အမြင့်ကြီးရောက်ပြီးမှ ပြတ်ကျတဲ့သူတွေ ဘယ်နှစ်ယောက် ကြားဖူးသလဲ။ အများကြီးဘဲနော်။ ဘာလို့ ပြတ်ကျသလဲ ဆိုတော့ အမြင့်ကြီး တက်သွားတဲ့အချိန်မှာ သဘောထား မှားသွားတယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်။ ပြတ်ကျတော့တာဘဲ။

အဲဒီတော့ အကောင်းနဲ့ တွေ့ရကြုံရတဲ့အခါမှာ သတိရှိဖို့ ဉာဏ်ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးမကြုံရဘဲနဲ့လည်း မနေဘူး နော်။ အဆိုးနဲ့ကြုံရမှာဘဲလို့ ကြိုတင်သိပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့စိတ်ထား ရင့်ကျက်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်မြင်ပြီးတော့ စိတ်ကို တုန်လှုပ်မှုနည်းအောင် ဘယ်လိုထားရမလဲ ဆိုတာ နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ အမြဲတမ်း လေ့ကျင့်နေရမယ်နော်။ သတိပဋ္ဌာန် တရား ဆိုတာ အဲဒါ လုပ်တာဘဲ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိဒါန်းအပိုင်းမှာ “ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ။” သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်ထား အသိဉာဏ် စင်ကြယ်ဖို့အတွက် ဒီလမ်းဟာ တစ်လမ်းတည်းသောလမ်းဘဲ တဲ့ နော်။ “သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ” တဲ့။ “သောကပရိဒေဝတွေ လွန်မြောက်ဖို့ တစ်လမ်းထဲဘဲ” တဲ့။ ဒီနည်းလမ်းက ဒီဒုက္ခတွေ လွန်မြောက်ဖို့ ဘုရားကပေးထားတဲ့ နည်းလမ်းဘဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဒုက္ခအခက်အခဲ ဆိုတာကတော့ ဧကံမူချ ကြုံနေရတယ်။ နောက်လည်း ကြုံရအုံးမှာဘဲ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှသာ အမြော်အမြင်ရှိရာ ရောက်တယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင် မထားဘဲနဲ့ အဆင်ပြေတုံးမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ မူးမူးရှူးရှူးနေကြပြီးတော့ တကယ် ဒုက္ခကြုံတဲ့အခါကြတော့ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အဲဒီအခါကျမှ ဟိုလူကယ်ပါ။ ဒီလူကယ်ပါ။ နောက်ဆုံးဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးက ရောက်မှာဘဲ။

ဘယ်သူမှမကယ်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခတွေ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကို အင်မတန်

ချစ်ပါတယ် ဆိုတဲ့ မိဘတောင် ဘာမှ မတတ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကပဲ ကိုယ့်ကို ကယ်နိုင်မယ်။

ဒုက္ခကနေ လွတ်ချင်ရင်တော့ လွတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရမဖြစ်မယ်။

တကယ်အဆိုးဆုံးကို မကြုံခင်မှာဘဲ ကိုယ်က သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေလို့ရှိရင် များသောအားဖြင့် အဲဒီလောက် ဆိုးတာမျိုးတော့ မကြုံရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံး သေခါနီးမှာတောင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘဲနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း သေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သိတတ်တဲ့ အရွယ်ကစပြီး ကြိုတင် စဉ်းစားထားရမယ် နော်။

ဘုန်းကြီး ဘယ်အရွယ်ကတည်းက စဉ်းစားသလဲဆိုတော့။ ၁၅နှစ်၊ ၁၆နှစ်မှာ ဘုန်းကြီးရဲ့အဖေ ဆုံးသွားတာကို။ သူမဆုံးခင်မှာဘဲ စီးပွားဥစ္စာတွေ အကုန်လုံး ပျက်သွားတယ်။ မီးလောင်တာ ကြုံရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့အိမ်ကော ဆိုင်ကော မီးလောင်သွားတယ်။ မီးလောင်တာ နှစ်ခါ ကြုံဘူးတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း အကုန်လုံးပျက်စီးသွားတယ်။ ဓားပြတိုက် ခံရတယ်။ ပြည်သူပိုင် သိမ်းခံရတယ်။ နောက်တော့ ဘုန်းကြီးရဲ့အဖေ ဆုံးသွားတယ်။ ဒုက္ခတွေဟာ တစ်နှစ်ခြား၊ တနှစ်ခြား စီလောက်ဘဲဆိုပါတော့။ ဆက်တိုက် အများကြီး ကြုံခဲ့ရတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ ဘယ်လောက် ရိုးရိုးသားသားရှာ၊ ဘယ်လောက်ဘဲ လုံခြုံအောင် ထိမ်းသိမ်းထိမ်းသိမ်း မရပါဘူး။ တစ်ခါ မီးလောင်တော့ စုထားတဲ့ရွှေလေးနဲ့ လုပ်ငန်းတစ်ခု ပြန်လုပ်တယ်။ နောက်တစ်ခါ မီးလောင်တော့ သိပ်မကျန်တော့ဘူး။

အဲဒီလို ဒုက္ခတွေ အများကြီး ကြုံရတော့ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားတယ်။

၇၂ A

www.burmeseclassic.com

ငါ့အပေဟာ အင်မတန် ကြီးစားတယ်။ နေ့မအိပ် ညမအိပ် အလုပ်လုပ်တယ်။
 အများကြီးရှာတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါတို့ကို အမွေပေးစရာ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။
 ငါကော ဘာကို ရှာမှာလဲ။ ဘယ်လိုနေမှာလဲ။

ငါ ပညာရအောင် ရှာမယ်။ ပညာကတော့ ဘယ်သူမှ မခိုးနိုင်ဘူးဆိုတာ
 တကယ်မှန်တယ်။ တခုခုကို တကယ်သိတယ်၊ တတ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ်
 ဘယ်နေရာသွားသွား ကိုယ် တတ်ထားတဲ့ပညာကို သုံးလို့ရတယ်။ ပစ္စည်း
 အထုတ်ကြီးက ကိုယ့်နောက် ပါချင်မှပါမယ်။

နောက်တော့ နည်းနည်း ပိုသိလာတဲ့အခါကြတော့ ဒီလောကီပညာ
 နဲ့တောင် မလုံလောက်သေးဘူး။ ငါ တရားကို သိမှဖြစ်မယ် ဆိုပြီးတော့
 အဲဒီ၁၅နှစ် ၁၆နှစ်က စပြီးတော့ တရားကို နည်းနည်းစပြီး လေ့လာတယ်။
 ရှစ်တန်းလောက်ကစပြီးတော့ ဘုန်းကြီး တရားနည်းနည်း အားထုတ်ပြီး
 ရှစ်တန်းမှာဘဲ ဘုန်းကြီးအပေ ဆုံးသွားတယ်။

ကျောင်းစာလေ့လာရင်း တရားကိုလည်း လေ့လာတယ်။ တက္ကသိုလ်
 ကျောင်းနေတုန်းလည်း တရားစာအုပ်ဖတ်လိုက် တရားထိုင်လိုက်နဲ့
 လုပ်တတ်သလောက် လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ တရားကို ပိုသိလာတယ်။
 သဘောပေါက်လာတယ်။

လောကီရေးတွေ ဘယ်လောက်အဆင်ပြေပြေ ဘယ်လောက်
 အောင်မြင်အောင်မြင် ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့ခင်တဲ့လူတွေ ဘယ်လောက် ဝိုင်းဝိုင်းလည်
 နေအုံးတော့ ဒုက္ခကတော့ ကြုံရအုံးမှာဘဲ။ မလွတ်နိုင်သေးဘူး။ တကယ်
 ဒုက္ခကနေ လွတ်ချင်ရင်တော့၊ လွတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို
 ရမှဖြစ်မယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ဘဲ လုပ်လို့ရတယ်။ တခြား ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ
 လုပ်လို့မရပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဒီတရားကိုသိတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရအောင်
 ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြိုးစားရတာဘဲ။ ရှေ့လည်း အများကြီး ကြိုးစားရအုံး မှာဘဲ။

သေတဲ့အခါမှာ တစ်ယောက်တည်းပါပဲ။

ဒီကဗျာလေးကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး တွေးချင်တာတွေပြီး
 ပြောတတ်သလို ပြောပြတာပါ။ တရားဟောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားဆိုရင်
 ဒီလိုမဟောရဘူး။ အစအဆုံး ဖတ်ပြလိုက်အုံးမယ် နော်။

ခေါင်းစဉ်က Solitude “တကိုယ်ထည်း”

Laugh and the world laugh with you;
 ရယ်ပါ။ တစ်လောကလုံး သင်နှင့်အတူ လိုက်ရယ်လိမ့်မယ်။
 Weep, and you weep alone.

ငိုရင်တော့ သင်တစ်ယောက်ထဲဘဲ ငိုရလိမ့်မယ်။
 For the sad old earth must borrow its mirth,
 ဝမ်းနည်းနေတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးက သင့်ဆီက ရယ်စရာလေးကို
 ငှားရမယ်။

But has trouble enough of its own.

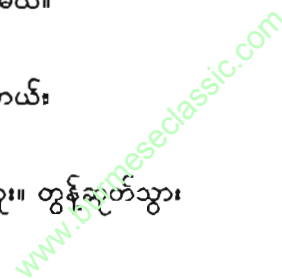
ဒါပေမဲ့ သူ့မှာလည်း သူ့ဒုက္ခနဲ့ သူဘဲ။
 Sing, and the hills will answer;
 သီချင်းဆိုပါ တောင်တန်းတွေက ပဲ့တင်သံ ပြန်လာလိမ့်မယ်။
 Sigh, and it is lost on the air.

သက်ပြင်းချရင်တော့ လေထဲမှာပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

The echoes bounce to a joyful sound.

ပျော်စရာ အသံကို ပဲ့တင်သံက ပြန်ကန်ပေးပါတယ်။
 But shrink from voicing care.

သောကတွေ ဒုက္ခတွေကိုတော့ သူပြန်ကန်မပေးဘူး။ တွန့်ဆုတ်သွား
 တယ်။



Rejoice, and men will seek you;
 ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။ လူတွေက သင့်ကို တွေ့အောင် လိုက်ရှာ
 လိမ့်မယ်။

Grieve, and they turn and go.
 ဝမ်းနည်းနေရင်တော့ သူတို့ လှည့်ပြီးတော့ ထွက်သွားလိမ့်မယ်။
 They want full measure of all your pleasure,
 သူတို့က သင့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေအားလုံးကို အပြည့်အဝလိုချင်တယ်။
 But they do not need your woe.

ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ဒုက္ခတွေကိုတော့ သူတို့မလိုအပ်ဘူး။
 Be glad, and your friends are many;
 မိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနေရင် သင့်မှာ မိတ်ဆွေတွေအများကြီးပဲ။
 Be sad, and you lose them all.
 မိတ်ဆင်ရဲနေရင်တော့ သင့်မိတ်ဆွေတွေ အကုန်လုံးကို ဆုံးရှုံးသွား
 လိမ့်မယ်။

There are none to decline your nectared wine,
 ပန်းဝတ်ရည်နဲ့လုပ်ထားတဲ့ ဝိုင်ကို သင်ကပေးရင် ငြင်းမဲ့သူ မရှိဘူး။
 But alone you must drink life's gall.

ဒါပေမဲ့ ဘဝသည်းခြေရည်ကိုတော့ သင်တစ်ယောက်ထဲဘဲ သောက်ရ
 လိမ့်မယ်။

Feast, and your halls are crowded;
 စားပွဲသောက်ပွဲကြီးလုပ်။ သင့်အခန်းမှာ လူတွေ ပြည့်ကြပ်နေလိမ့်မယ်။
 Fast, and the world goes by.
 ငတ်နေရင်တော့ ဘယ်သူကမှ လာမှာမဟုတ်တော့ဘူး။
 Succeed and give, and it helps you to live,

အောင်မြင်အောင်လုပ်ပါ။ ပေးပါကမ်းပါ။ အဲဒါက သင့်ဘဝကို
 အဆင်ပြေဖို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်လိမ့်မယ်။

But no man can help you die.
 ဒါပေမဲ့ သေဖို့အရေးကိုတော့ ဘယ်သူကမှ သင့်ကို အကူအညီ
 မပေးနိုင်ဘူး။

There is room in the hall of pleasure
 For a long and lordly train,
 ပျော်ပွဲခန်းမကြီးထဲမှာ လူအုပ်ကြီး တခန်းတနားသွားနိုင်ဖို့အတွက်
 နေရာအကျယ်ကြီးရှိပါတယ်။

But one by one we must all file on
 Through the narrow aisles of pain.

ဒါပေမဲ့ ဒုက္ခ လမ်းကျဉ်းလေးမှာတော့ တစ်ယောက်ချင်းတန်းစီပြီးတော့
 သွားရလိမ့်မယ်။ လက်တွဲသွားမဲ့သူ မရှိဘူး။ အဖော်မရှိဘူး။
 ရေးတဲ့လူက Ella Wheeler Wilcox သူက ၁၈၅၅မှာ မွေးတယ်။

၁၉၁၃ခုနှစ်မှာ ဆုံးသွားတယ်။

အရှိကိုအရှိအတိုင်း အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း သဘောပေါက်ပြီးတော့
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရင်ရင့်ကျက်ကျက်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင်
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် နေသွားကြပါ။ ကြုံတွေ့လာမဲ့ဒုက္ခကို ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်တော့
 ကြိုကြိုတင်တင် ပြင်ထားပါ။

ကိုယ်က ကိုယ့်ဖက်ကယူရမဲ့တာဝန်ကို တကယ် အပြည့်အဝ ယူထားပြီးပြီ
 ဆိုရင်တော့ တကယ့်ဒုက္ခနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ မိတ်ဆွေကောင်း တချို့ကတော့
 ကိုယ့်အနားမှာ ရှိမှာပါ။ နောက်ဆုံးတော့လည်း သေတဲ့အခါမှာ
 တစ်ယောက်ထဲပါဘဲ။ အဖော်မရှိပါဘူး။ အဲဒီအတွက်ပါ ကြိုတင် ပြင်ဆင်
 ထားကြပါစို့။

အနာဂတ်ကို ကြိုတွေးပြီး ပြင်ထားပါ

မရေရာတဲ့ အနာဂတ်ကို ကြောက်လွန်းတဲ့သူအတွက် ဒီခေတ်မှာ တာဝရပ်တည်ရေး မလွယ်လှဘူး။

အပြောင်းအလဲတွေက မြန်လွန်းနေပါတယ်။ အခြေအနေ တစ်ခုကို နားလည်နိုင်ဖို့၊ လက်ခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာပဲ နောက်ထပ် အခြေအနေ အသစ်တစ်ခုက ရောက်လာပြန်တယ်။ စာမေးပွဲတစ်ခုကို ဖြေလို့ မပြီးသေးခင်မှာပဲ နောက်ထပ် စာမေးပွဲတစ်ခုကို ဖြေဖို့ စဉ်းစားနေရသလိုပဲ စိတ်ဟာ အနားယူဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး။

တစ်နေရာမှာ ထိုင်လို့မှ မနွေးသေးခင် နောက်တစ်နေရာကို ရွှေ့ပြန်ပြီး။ ငါ့နေရာဟာ ဘယ်နေရာလဲဆိုတာ မပြောတတ်တော့ဘူး။ ဒီခေတ်မှာ ငါ့နေရာ ဆိုတာမျိုးဟာ မျှော်လင့်လို့ရတဲ့အရာ ဟုတ်သေးရဲ့လား။

လျင်လျင်မြန်မြန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ ခေတ်အခြေအနေကို အချိန်မီ နားလည်ပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်နိုင် လုပ်နိုင်မှ၊ ကိုယ့်လုပ်နည်းလုပ်ဟန်ကို ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း ရှိမှပဲ အဆင်ပြေမယ်။

ရှေးခေတ်က ပစ္စုပ္ပန်ကိုနားလည်ချင်ရင် အတိတ်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို နားလည်ချင်ရင် အနာဂတ်ကို ကြိုတင်မှန်းဆပြီးမှ ပစ္စုပ္ပန်ကို နည်းနည်း နားလည်နိုင်မယ်။ ဘယ်ကလာတယ် ဆိုတာ သိရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ ဘယ်ကို သွားနေတယ် ဆိုတာကိုပါ သိမှဖြစ်မယ်။

အပြောင်းအလဲတွေက ခေါင်းပေါ်ကို ဆက်တိုက် ပြိုကျလာနေတယ်။ လူများစုဟာ အဲဒီအပြောင်းအလဲတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်ဘို့အရေးမှာ ကြည့် မကောင်းလောက်အောင် ပြင်ဆင်မှု ရှိမထားကြဘူး။

အခုခေတ်မှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးဟာ ပိုက်ကွန်တစ်ခုလိုပဲ ဆက်စပ်နေတယ်။ တစ်နေရာမှာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုဖြစ်လာရင် အချိန်မဆိုင်းပဲ တစ်ကမ္ဘာလုံး ဂယက်ရိုက်သွားတော့တယ်။ ဒါကြောင့် တခြားနိုင်ငံတွေမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လူမှုရေး၊ အပြောင်းအလဲတွေ ပညာရေး၊ အပြောင်းအလဲတွေ စီးပွားရေး၊ အပြောင်းအလဲတွေကို တတ်နိုင်သလောက် လက်လှမ်းမီအောင် လေ့လာနေမှ ဖြစ်တော့မယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ်သိရုံနဲ့ မလုံလောက်တော့ဘူး။ သူများအကြောင်းလည်း သိဖို့ လိုတယ်။

လျင်မြန်လွန်းတဲ့ ခေတ်အပြောင်းအလဲကြောင့် ဘယ်လို အခြေအနေ မျိုးမှ တာရှည်တည်တံ့နေမယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချပြီးတော့ စိတ်အေးလက်အေး အချိန်ယူပြီး လုပ်နေလို့ မရတော့ဘူး။ မှန်းထားသလို မဖြစ်ရင် ဘာလုပ်မလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားထားရမယ်။

အဲဒီလိုခေတ်မှာ လူတွေရဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ။ ရှေးခေတ်လူတွေနဲ့ တူမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မရေရာတဲ့ အခြေအနေတွေကိုပဲ စိတ်အေးအေးထားပြီး လက်ခံ ကိုင်တွယ် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းတတ်တဲ့ စိတ်မျိုး မွေးယူရမယ်။

အခုခေတ်လူငယ်တွေကို ရှေးခေတ်လူကြီးတွေက ဘယ်လို အကြံ

ဉာဏ်မျိုး ပေးမလဲ။ အကြံဉာဏ် ပေးနိုင်ဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ အပြောင်းအလဲမြန်လွန်းတဲ့ ခေတ်ကို သတိ မထားမိ ကြသလိုပဲ။ ဟို-အရင် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်က စိတ်ထား၊ အတွေးအခေါ်နဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံအတိုင်း နေနေကြတုန်းပဲ။ အသက် နှစ်ဆယ်ကျော်မှာ တွေးခဲ့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း အသက် ငါးဆယ်ကျော်မှာ နေသွားနေကြတယ်။

တချို့ဘွဲ့ရ ပညာတတ်တွေတောင် အိပ်ပျော်နေတဲ့သူတွေနဲ့ တူနေတယ်။ အပြောင်းအလဲ လှိုင်းလုံးကြီး ရေကာတာကျိုးပြီး လှိုမဲ့လာသလို လာနေတာကို မသိကြဘူး။ လှိုင်းလုံးကြီး ကိုယ့်အနားကို ရောက်မှသိရင် ဘာမှ ပြင်ဆင်ချိန် မရတော့ဘူး။ သိပ်နောက်ကျ သွားပြီးနော်။

ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေက တစ်ချိုးတစ်ခု ဆက်တိုက် ရောက်လာနေလို့ အခြေအနေတစ်ခုကို အချိန်ယူပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး နားလည်အောင် လေ့လာသုံးသပ်ပြီးမှ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီးမှ နောက် အခြေအနေတစ်ခုကို ပြောင်းပြီးတော့ ကိုင်တွယ်လို့ မရတော့ဘူး။ တစ်ချိုးမှ တစ်ခု လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။

အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို သွားချည် ပြန်ချည် လွန်းပုံနည်းနဲ့ ကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့ စိတ်ထားမျိုးနဲ့ အရည်အချင်းမျိုးကို လေ့ကျင့်ပြုစုထားပါ။

အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေကြားမှာ ဘဝ ရပ်တည်ရေး၊ အဆင်ပြေချင်တဲ့သူဟာ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေကို လျှင်လျှင်မြန်မြန် နားလည်ပြီးတော့ အဆင်ပြေအောင် ကိုယ့်ရဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ သဘောထား၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေကို ပြုပြင် ပြောင်းလဲပြီးတော့ နေသွားရမယ်။ ဒီအလုပ်ကို ဒီလုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်သွားမယ်လို့ ပုံသေ အတွေးအခေါ် ပုံသေ သဘောထား၊ ပုံသေ လုပ်နည်းနဲ့ နေသွားလို့မရတော့ဘူး။ ထိုးတွင်းပြီးတော့ မြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားထားရမယ်။ တီထွင်ပြီးတော့ လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။



အမြဲတန်း ပညာရှာနေရမယ်။ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ နည်းသစ်တွေကို အမြဲတန်း
လေ့လာနေရမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် နောက်မှာ ကျန်နေခဲ့မယ်။ ဘေးထွက်
ထိုင်နေရမယ်။ လက်ပိုက်နေရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိမှ
သတ္တိရှိမှ အရည်အချင်းရှိမှ၊ သူများနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းပြီးတော့ လုပ်နိုင်မှ၊
သို့မဟုတ်ရင် နောက်လိုက် နေရာကပဲ နေရမယ်။

တချို့လူတွေဟာ အခြေအနေတွေ အဖြစ်အပျက်တွေ အပြောင်းအလဲ
မြန်တာကို စိတ်ဝင်စားတယ်။ သဘောကျတယ်။ သူတို့က အဲဒီလို တစ်မျိုးပြီး
တစ်မျိုး ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေတွေကို အမိလိုက်ပြီး လုပ်နေရတာကို
ပျော်တယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကျတော့ အပြောင်းအလဲမြန်တာ အခြေအနေ
အသစ်တွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ဖြစ်လာနေတာကို စိတ်ညစ်တတ်တယ်။
စိတ်ပင်ပန်းတယ်။ မိဘောင် မလိုက်နိုင်ဘူး။ မလိုက်နိုင်လို့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။
သူတို့က နေနေကျနေရာမှာ လုပ်နေကျအလုပ်ကို လုပ်ပြီးတော့ ပေါင်းနေကျ
လူတွေနဲ့ပဲ ပေါင်းချင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိလို့၊ ကိုယ့်မှာ
အရည်အချင်းမရှိလို့ တစ်ခုခု ပြောင်းလဲသွားရင် စိတ်မအေးဘူး။ အားငယ်တယ်။
စိတ်ညစ်တယ်။

အခုခေတ်ကတော့ နေရာသစ်တစ်ခုကို ချက်ချင်းသွားပြီးတော့ အခုမှ
တွေ့ရတဲ့သူတွေနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်မှုရအောင် ညှိနှိုင်း
ဆွေးနွေးပြီးတော့ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို အဆင်ပြေအောင် ဉာဏ်ပါပါ
ကြံဆတည်ထွင်ပြီးတော့လုပ်တတ်မှ ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေမယ့်ခေတ် ဖြစ်တယ်။
လူစိမ်းကို ကြောက်တတ်တဲ့သူအတွက်တော့ တော်တော် မလွယ်တော့တဲ့ခေတ်
ဖြစ်တယ်။

ယာယီအလုပ် ယာယီနေရာ ယာယီဆက်ဆံရေးတွေ များလာမယ်။
တစ်ခါသုံးပြီး စွန့်ပစ်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေ များလာတာဟာ လူတွေရဲ့

သဘောထားကို တော်တော် ပြောင်းလဲသွားစေတယ်။ အခု စက္ကူလက်သုပ်ပုဝါ
သုံးသလို မကြာခင်မှာ စက္ကူအင်္ကျီသုံးလိမ့်မယ်။ မလျှော်ရတော့ဘူး။
ပစ္စည်းကို ရိုသေရမယ်ဆိုတဲ့ အသိအမြင် သဘောထားဟာ ပျောက်သွား
လိမ့်မယ်။ ကြာရင် လူတွေပေါ်မှာလည်း ဒီလိုသဘောထားမျိုး ထားလာလိမ့်မယ်။

Throw-away culture ဖြစ်လာနေတယ်။ Buy, use and throw
away. ဝယ်-သုံး-စွန့်ပစ်။ တစ်ခါသုံးပြီး စွန့်ပစ်ရတဲ့ပစ္စည်းတွေနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့
စိတ်နေသဘောထားမျိုး ဖြစ်လာမယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ခဏသုံးပြီး စွန့်ပစ်သလို
လူတွေကိုလည်း အဲဒီလိုပဲ (ခဏသုံး) သဘောထားပြီးတော့ ဆက်ဆံလာမယ်။
အသစ်ဖြစ်နေတုန်း ခဏပဲ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားမယ်။ နည်းနည်း
ဟောင်းတာနဲ့ စိတ်မဝင်စားတော့ဘူး။ တန်ဖိုး မထားတော့ဘူး။ နောက်တစ်ခု၊
နောက်တစ်ယောက် အသစ်အသစ်ဆီကို စိတ်က ရောက်သွားမယ်။

လူတွေဟာ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရတာ ပတ်သက်ရတာ နည်းအောင် နေ
ကြတော့မယ်။ ဆိုလိုတာက ဥပမာ-ကော်ဖီမစ်အထုတ်လို ရေနွေး
လောင်းထည့်ပြီး သောက်ရတဲ့ သောက်စရာမျိုး၊ ခေါက်ဆွဲခြောက် အထုတ်လို
ရေနွေးလောင်းထည့်ပြီး စားရတဲ့ စားစရာမျိုး၊ လွယ်လွယ်နဲ့ စားလို့ရပြီး
ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတာ နည်းတဲ့ စားစရာမျိုး တွေကို စားမယ်။ သို့မဟုတ်ရင်
ဆိုင်မှာ ဝယ်စားမယ်။ ချက်စရာမလို၊ ပန်းကန် ဆေးစရာ မလိုတာမျိုး။
ပတ်သက်ရတာ နည်းတာမျိုးကို အသုံးများလာမယ်။

လူတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ပတ်သက်ရတာနည်းတဲ့ ဆက်ဆံရေး
မျိုး များလာမယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စ ကိုယ်လုပ်၊ သူ့ကိစ္စ သူလုပ်၊ ကိုယ့်နဲ့မဆိုင်ရင်
ဝင်မပြောနဲ့ ဆိုတာမျိုးတွေ များလာမယ်။ အရင်တုန်းက တစ်ယောက်ရဲ့ကိစ္စဟာ
တစ်ရွာလုံးနဲ့ ဆိုင်တယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ တစ်ယောက်ရဲ့ကိစ္စဟာ တစ်ယောက်
နဲ့ပဲ ဆိုင်တော့တယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စတောင် ကိုယ်အနိုင်နိုင် ဖြစ်လာတော့
သူများကိစ္စကို ကိုယ့်ကိစ္စလို သဘောထားဖို့ မတတ်နိုင်ကြတော့ဘူး။ အထူးသဖြင့်

နိုင်ငံခြားမှာ သွားနေကြရတဲ့သူတွေ ဒါမျိုး ပိုပြီးကြုံရတယ်။

လူများစုဟာ ကိုယ်မွေးဖွားခဲ့တဲ့ ဇာတိအရပ်ဒေသမှာ အသက်ကြီးတဲ့အထိ နေတာ၊ တစ်သက်လုံးနေတာ နည်းသွားမယ်။ ရပ်ဝေးမှာ ပညာသွားသင်ကြတာ၊ ရပ်ဝေးမှာ အလုပ်သွားလုပ်ကြတာ များလာပြီးတော့ ကိုယ့်မွေးရပ်ဇာတိကို ပြန်လာတာ နည်းသွားမယ်။

တစ်နေရာပြီး တစ်နေရာ ရွှေ့ပြောင်းပြီးတော့ နေထိုင်ကြ လုပ်ကိုင် ကြရတာ များတဲ့သူတွေမှာ သိဟောင်းကျွမ်းဟောင်း မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ငယ်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဆက်အသွယ် မရှိတော့တာ ဖြစ်လာမယ်။ တစ်ခါတလေ တချို့ကို ပြန်တွေ့ရင်လည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဘဝ အခြေအနေ၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ကွဲပြားခြားနားသွားလို့ ပြောဆို ဆက်ဆံရတာ အခက်အခဲ ရှိနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုရှိဖို့ ပိုပြီးတော့ လိုတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ သွားရ လာရ၊ နေရ ထိုင်ရတာကို အားမငယ်ဖို့ မကြောက်ဖို့ လိုတယ်။ အပေါ်မရှိ တကိုယ်တည်း ဖြစ်နေရတဲ့ အခြေအနေကို လက်ခံနိုင်ဖို့၊ ခံနိုင်ရည် ရှိဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ဓာတ် တော်တော်လေး တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့သူ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့် သားသမီး တွေကိုလည်း ကြိုတင် လေ့ကျင့်ပေးထားသင့်တယ်။

အလုပ်သဘောဆန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပေါ်ယံလေး အလုပ်ဖြစ်ရုံလေး ဆက်ဆံကြတာ များလာလို့ လူတွေဟာ အပေါ်မဲ့တဲ့ခံစားမှုကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တကယ် နားလည်ပြီး ရိုးရိုးသားသား ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံတာ နည်းလာမယ်။ တချို့ကတော့ ရိုးရိုးသားသားတော့ ဆက်ဆံမယ်၊ ရင်းရင်းနှီးနှီးတော့ မဆက်ဆံဘူး။ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံရတာဟာ၊ ‘ရင်းရင်းနှီးနှီး’ ဆိုတဲ့အတိုင်းပဲ စိတ်အင်အား အများကြီး ရင်းနှီးရတယ်။

ကိုယ့်အခက်အခဲကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး အကူအညီပေးတဲ့သူမျိုး တွေ့ရဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်လည်း သူများအပေါ် ဒီလိုပဲ သဘောထား လာမှာပဲ။ သူများခုက သူများအခက်အခဲကို မကြားချင်ဘူး။ ကိုယ့်ခုကနဲ့ ကိုယ်တောင် အနိုင်နိုင်ပဲလို့ ပြောလိမ့်မယ်။ Mind your own business. လို့ ဆိုတဲ့ အနောက်နိုင်ငံသားတွေရဲ့ သဘောထားမျိုး ထားလာမယ်။

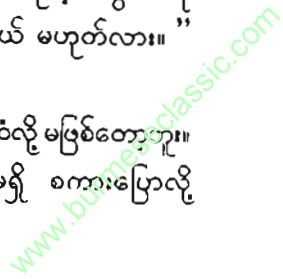
သူများအတွက် ပေးစရာ အချိန် သိပ်မရှိတော့လို့ ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို လူနည်းနည်းနဲ့ပဲ ဆက်ဆံနိုင်တော့မယ်။ အားလုံးကို တရင်းတနှီး ဆက်ဆံရင် စိတ်ပင်ပန်းလွန်း သွားလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုဆက်ဆံရေးဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြန်အလှန် မျှော်လင့်ကြတာတွေ တောင်းဆိုကြတာတွေ ရှိတာပါပဲ။ ရင်းနှီးမှု ပိုရှိလေလေ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တာကို ပိုပြီးတောင်းဆိုလေလေ၊ ပိုပြီး မျှော်လင့်လေလေပဲ။ မရမက ပီအားပေးပြီး အတင်းအကျပ် တောင်းဆိုမှုတွေ လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် လူများစုဟာ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီးရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို ရှောင်ရှားလာကြမယ်။

တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ တွေ့ရကြုံရ ဆက်ဆံရတဲ့လူဦးရေဟာ များများ လာတဲ့အတွက် ဆက်ဆံရေးမှာ ကန့်သက်ချက် မထားရင် မရတော့ဘူး။ တွေ့သမျှလူကို အချိန်ပေးပြီးတော့ စကား မပြောနိုင်တော့ဘူး။ တိုတိုနဲ့လိုရင်းပဲ ပြောနိုင်တော့တယ်။

လူနည်းစုလောက်နဲ့ပဲ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်၊ ကိုယ့်အတွင်းရေး တွေကို ပြောနိုင်မယ်။ လူများစုနဲ့တော့ “နေကောင်းတယ် မဟုတ်လား။” ဆိုတာ လောက်နဲ့ပဲ ပြီးရတော့မယ်။

အိမ်နီးနားချင်း ဖြစ်ရုံလောက်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အချိန်မရွေး အလည်လာပြီး အချိန် အကန့်အသတ်မရှိ စကားပြောလို့ မဖြစ်တော့ဘူး။



တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို မကြာခဏ ရွှေ့ပြောင်းပြီး အလုပ် လုပ်ကြရတဲ့သူတွေ တဖြည်းဖြည်း များလာမယ်။ အဲဒီလူတွေဟာ တစ်နေရာကို ပြောင်းသွားတိုင်း နေရာဟောင်းက အသိမိတ်ဆွေတွေကို ခွဲခွါ သွားရပြီးတော့ အဆက်အသွယ်လည်း မလုပ်နိုင်တော့တာများလို့ အဆက်ပြတ်သွားမယ်။ ဒီလို မကြာခဏ နေရာရွှေ့ရတဲ့အခါမှာ ရေရှည်ဆက်ဆံရမည့် ဆက်ဆံရေးမျိုးကို မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ ခဏလောက် ခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံဘို့ပဲ ရည်ရွယ်ချက် ထားတော့မယ်။ ထူးထူးခြားခြား စိတ်သဘောထားချင်း၊ ဝါသနာချင်း တိုက်ဆိုင်တဲ့ လူနည်းစုလောက်နဲ့ပဲ အဆက်အသွယ် မပြတ်အောင် ကြိုးစား နိုင်မယ်။ ဒီလိုလူတွေဟာ တွေ့တွေ့ချင်း ခင်မင်သွားအောင် မိတ်ဖွဲ့တတ် ပြောတတ် ဆိုတတ်သူတွေ ဖြစ်လာမယ်။ ခွဲသွားတဲ့အခါမှာလည်း မေ့မေ့ ပျောက်ပျောက် နေလိုက်မယ်။

လူတွေဟာ အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ဘာသာရေး ကိုးကွယ်မှုတွေ ပြောင်းတာ များလာမယ်။ အယူအဆ အတွေးအခေါ်ပြောင်းလို့ နေပုံထိုင်ပုံတွေပါ ပြောင်းသွားတဲ့အခါ အရင်က ပေါင်းနေကျ မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းတွေနဲ့ ပေါင်းလို့ ရချင်မှ ရတော့မယ်။ ပေါင်းလို့ မရတော့တာပဲ များလာမယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာလည်း ပြောင်းလဲသွားတဲ့ ကိုယ့်အယူအဆ အတွေးအခေါ် နေပုံထိုင်ပုံကို မကြိုက်ကြတဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်းတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ မိတ်ဆွေသစ်တွေကို ရှာပေါင်းရမယ်။ အမြဲတန်း မိတ်သစ် ဆွေသစ် ရှာပေါင်းတတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုတယ်။

အဲဒီလိုပဲ အလုပ်အကိုင်တွေမှာလည်း လုပ်နည်းလုပ်ဟန် နည်းစံနစ် အသစ်တွေ ပေါ်လာလို့ လုပ်နေကျ လုပ်နည်းတွေကို စွန့်ပြီးတော့ နည်းစံနစ် အသစ်တွေကို တတ်အောင်လေ့လာပြီး လုပ်ကြရမယ်။ နည်းစံနစ် အသစ်တွေ ကလည်း မကြာခဏ ပေါ်လာနေမှာဖြစ်လို့ မကြာခဏ လုပ်နည်း လုပ်ဟန် ပြောင်းရမယ်။ ဥပမာ-ရှေးက အိမ်ပုံစံဖြစ်စေ၊ ကားပုံစံဖြစ်စေ ထုတ်မယ်ဆိုရင်

စက္ကနဲ့ ခဲတန်နဲ့ အသေးစိတ် ဆွဲရတယ်။ အခုခေတ်မှာတော့ စက္ကနဲ့တန် မလို့တော့ဘူး။ ကွန်ပျူတာနဲ့ ပုံစံဆွဲရတယ်။ ကွန်ပျူတာနဲ့ ပုံစံမထုတ်တတ်တဲ့သူ ခေတ်ဟောင်းမှာ နေခဲ့တော့။

ဒီခေတ်မှာ အလုပ် သုံးလေးမျိုး တတ်ထားမှ ဖြစ်မယ်။ အလုပ်တစ်မျိုးထဲ တတ်တဲ့သူအတွက် ဘဝရပ်တည်မှု မလွယ်တော့ဘူး။

အခုခေတ် လူငယ်တွေကို နားလည်ထားစေချင်တာ-နော်။ ဘယ်နေရာ ကိုမဆို သွားနိုင်ရမယ်။ ရောက်တဲ့နေရာမှာ မိတ်ဆွေသစ်တွေကို ရှာပြီး ပေါင်းတတ်ရမယ်။ အလုပ်အမျိုးမျိုး ပြောင်းပြီး လုပ်နိုင်ရမယ်၊ လုပ်တတ်ရမယ်။ ဘက်စုံ ရတဲ့သူဖြစ်မှ နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေမယ်။ ပြောင်းလဲမှုကို ကြောက်လို့မဖြစ်ဘူး။ မိတ်ဆွေသစ်တွေထဲမှာလည်း မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ရနိုင်ပါတယ်။ ဟောင်းတာမှ ကောင်းတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

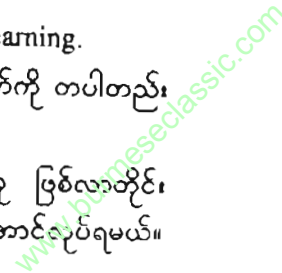
“ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ အခြေအနေကို နားလည်အောင်လုပ်ပြီး အဆင်ပြေအောင် ငါနေတတ်တယ်” ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိရမယ်။

အသိပညာ၊ အတတ်ပညာ အသစ်တွေကို အမြဲ လေ့လာနေရမယ်။ သိထားတာ တတ်ထားတာလောက်နဲ့ လုံလောက်ပြီးလို့ မယူဆနဲ့။ သိစရာ တတ်စရာတွေ အင်မတန်များပါတယ်။ ဒီခေတ်မှာ ပညာရပ်အသစ်တွေက အမြဲပေါ်လာနေလို့ ပညာအမြဲရှာနေရမယ်။ ပညာ မရှာတော့တဲ့သူဟာ နောက်မှာ ကျန်ခဲ့မယ်။

Each change brings with it a need for new learning.

ပြောင်းလဲမှုတိုင်းဟာ ပညာအသစ်ရှာဖို့ လိုအပ်ချက်ကို တပါတည်း ယူလာတယ်။

တနည်းအားဖြင့်ပြောရရင်တော့ ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု ဖြစ်လာတိုင်း အဲဒီပြောင်းလဲမှုနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အသိအမြင်အသစ်ကို ရအောင်လုပ်ရမယ်။



အမြဲတန်း၊ အသိအမြင်အသစ်တွေ သဘောထားအသစ်တွေ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် အသစ်တွေကို ရှာနေရမယ်။ ပိုပြီးရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လာအောင် နှလုံးသွင်းရမယ်။

ပညာရပ် အသစ်တစ်ခု ပေါ်လာတိုင်း၊ ပစ္စည်း အသစ်တစ်ခု ပေါ်လာတိုင်း၊ လူတွေရဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ တွေးခေါ်ပုံ စဉ်းစားပုံ၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံပုံပါ ပြောင်းသွားတယ်။ ဥပမာ ပြောရရင် ကွန်ပျူတာ၊ တီဗီ၊ မီဒီယို ဆိုပါတော့။ သူတို့ကြောင့် လူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ် အသိအမြင် နေပုံထိုင်ပုံ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ အများကြီး ပြောင်းသွားပြီး။ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းနေတယ်။ မသိမသာ ပြောင်းနေတယ်။ ဆယ်နှစ်လောက်အတွင်းမှာ သိသိသာသာ ပြောင်းသွားပြီး။

ဒီလိုပြောင်းလဲမှုတွေကို အချိန်မီ နားလည်အောင် လေ့လာပြီးတော့ အဆင်ပြေအောင် မကိုင်တွယ်နိုင်ရင် (a decline in our sense of mastery) ကိုယ့်ရဲ့နိုင်နင်းတယ် ကျွမ်းကျင်တယ် ဆိုတဲ့အသိဟာ လျော့သွားမယ်။ မတတ်နိုင်တော့ဘူး။ မလုပ်တတ်တော့ဘူး။ မနိုင်နင်းတော့ဘူး။ နားမလည် တော့ဘူးဆိုပြီး လက်လျှော့ရတဲ့ အဖြစ်မျိုးကို ရောက်သွားမယ်။

“ငါ တတ်နိုင်တယ်၊ ငါ ကျွမ်းကျင်တယ်၊ ငါ နားလည်တယ်၊ ငါ လုပ်တတ်တယ်၊ ငါ ပိုင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့ ခံစားမှု ယုံကြည်မှုဟာ တဖြေးဖြေး လျော့သွားမယ်။ ပညာရပ် အသစ်တွေ နောက်ထပ်ပေါ်လာနေမှာ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ်က မတတ်တဲ့အခါ ဒါတွေ အလကားပါ။ ဒါတွေကို အထင်မကြီးပါဘူး။ ဒါတွေ မတတ်တော့ကော ဘာဖြစ်မှာလည်း။ အရင်တုန်းက ဒါတွေမတတ်ပဲနဲ့ လုပ်ခဲ့ကြတာပဲ ဆိုပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် လှည့်စားပြီး စိတ်ဖြေနေရမယ်။ တတ်တဲ့သူတွေကို အထင်မကြီးပါဘူးဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့ တန်ဖိုးချတဲ့ စကားမျိုးတွေ ပြောမိလိမ့်မယ်။

နောက်ဆယ်နှစ်၊ အနှစ်နှစ်ဆယ်လောက် အတွင်းမှာ ဘယ်လောက်

ပညာရပ်အသစ်တွေ စက်ပစ္စည်းအသစ်တွေ အသုံးအဆောင်အသစ်တွေ ပေါ်လာပြီး လူတွေရဲ့ဘဝ ဘယ်လောက် ပြောင်းလဲသွားမယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြီး မပြောနိုင်ဘူး။

ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးက စိတ်ကို အမျိုးမျိုးလွှမ်းမိုးတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ အပျင်းပြေစေတယ်။ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။ စိတ်ညစ်စေတယ်။ သူတို့ကို မဲသုံးတတ်လို့ (ဥပမာ-ကွန်ပျူတာဆိုပါတော့) စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ အားငယ်တယ်။ ရှက်တယ်။

အသစ်ပေါ်လာတဲ့ပစ္စည်းတွေကို သုံးတတ်တဲ့သူတွေ သုံးနေတာ ကျွမ်းကျမ်းကျင်ကျင် ကိုင်တွယ်နေတာ တွေတော့၊ ကိုယ်က မသုံးတတ်ရင် ကိုယ့်ကို သူများ အထင်မကြီးဘူးလို့ တွေးပြီး ရှက်တာ အားငယ်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အထင်သေးတာ၊ အားမရတာတွေ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ပင်ပန်း တယ်။ စိတ်ရောဂါတောင် ဖြစ်နိုင်တယ်။

စက်တွေကိုမုန်းတဲ့ စိတ်ရောဂါ၊ စက်ပစ္စည်းတွေကို သုံးနေတဲ့သူတွေကို မုန်းတဲ့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်တယ်။ အခု အနောက်နိုင်ငံမှာ ကွန်ပျူတာကို မုန်းတဲ့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ တော်တော် များလာတယ်လို့ ဖတ်ရတယ်။ ကွန်ပျူတာကို မြင်ရင် ထုရိုက်ခွဲပစ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ကွန်ပျူတာက လူထက်သာသွားပြီးဆိုပြီး မခံမရပ်နိုင်တဲ့ စိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။

အပြောင်းအလဲတွေက များလွန်း၊ မြန်လွန်းလာလို့ အသက်ချင်း လေးငါးနှစ်လောက်ကွာရုံနဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံချင်း အများကြီး ကွာသွား နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အသက်နှစ်ဆယ်လောက်ကွာတဲ့ မိဘနဲ့ သားသမီးတွေဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံချင်း တော်တော်ကြီးကို ကွာသွားပြီး။ generation gap ပိုကြီးလာတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နားမလည်နိုင်တာတွေ လက်မခံ နိုင်တာတွေ များလာတယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ ဒီအချက်ကို မမေ့သင့်ဘူး။

ငါ ဘယ်လိုလူစားလဲ

လူတော်တော်များများဟာ ရေရှည် ခိုင်မြဲလောက်တဲ့ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ နေပုံထိုင်ပုံ ဝတ်ပုံစားပုံ ဆက်ဆံပုံဖြစ်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန် (personal style) ကို ပန်တီးရတာ မလွယ်တော့လို့ စိတ်ပင်ပန်းမှု (psychological distress) ကို ခံစားနေရတယ်။

ဆံပင် ကိုးယိုးကားယား ထား။ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေကို ကိုးယိုး ကားယား ဝတ်နဲ့၊ ဘောင်းဘီအနားပွါ အပါအထေးတွေဝတ်ရတာ ကောင်းတယ် ထင်လို့ထင်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဟန် ပျောက်ပြီးတော့ သူများ လုပ်တာ လိုက်လုပ်နေကြ တယ်။ လမ်းပျောက်နေကြတယ်။ ငါ ဘယ်လိုလူစားလဲ ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ကြ တော့ဘူး။

လူငယ်တွေဟာ စာကျက်ရတာနဲ့ပဲ အချိန်တွေ တော်တော်များများ ကုန်တယ်။ ဒီအပြင် တီဗီ၊ မီဒီယိုနဲ့ တခြားအပျော်အပါးတွေနဲ့လည်း အချိန် တော်တော်များများ ကုန်ပြန်တယ်။ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခေတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လေးနက်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ မှုတတဲ့၊ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့၊ သဘာဝကျတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ တွေးပုံခေါ်ပုံ စဉ်းစားပုံကို ဆွေးနွေးချိန် သိပ်မရတော့ဘူး။ မိဘတွေကလည်း ဆွေးနွေးပေးဖို့ အချိန် သိပ်မပေးနိုင် ကြဘူး။ ဆရာ ဆရာမတွေကလည်း ဆွေးနွေးဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ကြဘူး။ လူငယ်တွေအချင်းချင်း ဆွေးနွေးဖို့ကျတော့လည်း ဘဝအတွေ့အကြုံ နည်း သေးလို့ တကယ် သဘာဝကျကျ ဆွေးနွေးဖို့ မလွယ်ဘူး။

ဒါကြောင့် လူငယ် တော်တော်များများဟာ အတွေးအခေါ် အယူအဆ မရေရာလို့၊ တန်ဖိုးထားမှု မရေရာလို့ စိတ်ပင်ပန်းမှုဖြစ်တယ်။ ငါဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသေချာဘူး။ မရေရာမှု (un- certainty) ဟာ တော်တော် စိတ်ပင်ပန်းစရာ ကောင်းတယ်။ value

vertigo ဖြစ်နေတယ်။ တန်ဖိုးထားမှု မရေရာလို့ မှားနောက်နေတယ်။ (လူငယ် အားလုံးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ တချို့ လူငယ်ပေမဲ့ အတွေးအခေါ် ရင့်ကျက်တာ တွေ့ရပါတယ်။)

အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ စကားပြောပုံ ဆိုပုံ စကားလုံး အသုံးအနှုန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ နေပုံထိုင်ပုံ သွားလာပြုမူပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ဖြစ်စေ၊ ဝတ်ပုံစားပုံနဲ့ ပတ်သက်လို့ဖြစ်စေ၊ ဘာကို စံထားရမယ် ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အများ သဘောတူ လက်ခံထားတာ မရှိတော့ဘူး။ သူတစ်မျိုး ကိုယ်တစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။

နေပုံထိုင်ပုံ၊ ဝတ်ပုံစားပုံ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံပုံ (life style) တစ်ခုကို ကိုယ်က စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ်လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ မစဉ်းစားပဲ သူများ နောက်လိုက်ပြီး လက်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ အဲဒီ life style က ကိုယ့်အနာဂတ်ကို အင်အားကြီးကြီးနဲ့ လွှမ်းမိုးမယ်၊ ပုံသွင်းမယ်။

လူတွေမှာ “ငါ ဘယ်လိုလူစားမျိုးဖြစ်တယ်” ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လည်း ပီပီပြင်ပြင် သိချင်တယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက လူတွေကိုလည်း “ငါ ဒီလိုလူစားမျိုးပါ” ဆိုပြီး ပြချင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အဝတ်အစားနဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ သွားလာလှုပ်ရှားပုံကို ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်အောင် အများနဲ့မတူအောင် လုပ်တယ်။ ကိုယ့်အုပ်စုနဲ့ကိုယ် အုပ်စုလိုက် ပုံစံတူအောင် လုပ်တယ်။ သူများအုပ်စုနဲ့ မတူအောင်ကြိုးစားတယ်။ မတူတာကိုပဲ ထူးတယ်လို့ ယူဆပြီးတော့၊ ထူးတာကိုပဲ ကောင်းတယ်လို့ ယူဆတယ်။ မတူတိုင်းလည်း ထူးတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ထူးတိုင်းလည်း ကောင်းတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ ပုံစံတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောင်းတာ များလွန်း၊ မြန်လွန်းလို့ “ငါ ဘယ်လိုလူစား” ဆိုတာကို ပီပီပြင်ပြင် မပြနိုင်ကြဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် မသိတော့ဘူး။ မရေရာတော့ဘူး။ အဲဒါက (iden- tity crisis) လို့ခေါ်တယ်။ “ငါ ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ မရေရာမှု ပြဿနာ”

လို့ပဲ ခေါ်ထားသေးတာပေါ့။ ငါ ဘာကောင်လဲ ဆိုတာ တိတိကျကျ မပြောနိုင်တဲ့ အခက်အခဲ ဆိုပါတော့။

လူငယ်တချို့ဟာ (တချို့ဆိုပေမဲ့ တော်တော်များမယ် ထင်ပါတယ်) အုပ်စုတစ်စုရဲ့ပုံစံကို အတုယူပြီးတော့ ကိုယ်က အဲဒီအုပ်စုဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ အဲဒီအုပ်စုရဲ့ (dress)ဝတ်ပုံ၊ (opinion) အယူအဆ၊ (expression)အမူအယာ၊ (values) တန်ဖိုးထားမှု၊ (attitude) သဘောထား တွေကို အားလုံး သိမ်းကြိုးပြီး ယူလိုက်တယ်။ သိပ်စဉ်းစားမနေတော့ဘူး။

sense of belonging လို့ခေါ်တဲ့ အုပ်စုဝင် အဖွဲ့ဝင် ဆိုတဲ့ခံစားမှုကို လူတွေ လိုချင်တယ်။ ဘယ်အုပ်စု ဘယ်အဖွဲ့ထဲမှာမှ မပါပဲ တစ်ယောက်ထဲ ရပ်တည်ရမှာကို ကြောက်တယ်၊ အားငယ်တယ်၊ အထီးကျန်လို့ ခံစားရတယ်၊ အပယ်ခံလို့ ခံစားရတယ်။ လူငယ် တော်တော်များများဟာ အပယ်ခံ အထီးကျန် ဖြစ်မှာကို ကြောက်လို့ အုပ်စုတစ်ခုခုထဲကို ဝင်လိုက်ကြတယ်။ (လူငယ်တွေရဲ့ ဒီကြောက်စိတ်ကို အခွင့်ကောင်း ယူပြီးတော့ တချို့လူတွေက ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးပြုတယ်။)

လူတွေဟာ အသိုင်းအဝိုင်းရှိတဲ့သူ၊ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုထဲမှာ အဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက် ဆိုတာမျိုး ဖြစ်ချင်တယ်။ အထူးသဖြင့် လူအထင်ကြီးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ပါဝင်ချင်တယ်။ အသိုင်းအဝိုင်း မရှိရင်၊ ကိုယ့်အုပ်စုဆိုတာ မရှိရင် အားမရှိဘူး၊ အားငယ်တယ်၊ ကြောက်တယ်။ တစ်ခုခု ကိုယ့်မှာ ခုကွနဲ့ ကြုံတွေ့ရရင် အသိုင်းအဝိုင်းလိုက် အဖွဲ့လိုက် ရင်ဆိုင်ရမှ အားရှိတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ ရင်ဆိုင်ရမှာ ကြောက်တယ်။

အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတာ တစ်မျိုးအားကိုးရတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုထဲကို ဝင်လိုက်ရင်၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုထဲကို ဝင်လိုက်ရင် အဲဒီ အသိုင်းအဝိုင်း၊ အဲဒီ အဖွဲ့အစည်းက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးချယ်လှယ်တော့မယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လို အသိုင်းအဝိုင်း၊ ဘယ်လိုအဖွဲ့အစည်းမျိုးထဲကို ဝင်မယ်

ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားမှ သင့်တော်မယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့်၊ အသင်းအဖွဲ့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခွင့် မရတော့ပဲ ခိုင်းတာ လုပ်ရရင် ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေရမယ်။ စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု မရတော့ဘူး။

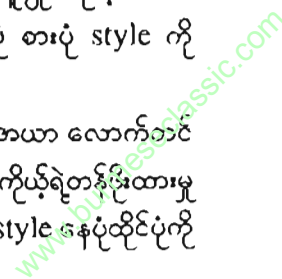
အဖွဲ့အစည်းတွေက ဘယ်လိုပြောတတ်သလဲဆိုတော့

"Join us, and you become a bigger, better, more effective, more respected and less lonely person."

“တို့အဖွဲ့ထဲကိုဝင်လိုက်၊ အဲဒီလိုဝင်လိုက်ရင် မင်းဟာ ပိုကြီးကျယ်တဲ့သူ၊ ပိုကောင်းတဲ့သူ၊ ပိုပြီးထိရောက်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးလေးစားတာ ခံရတဲ့သူ၊ အထီးကျန် ဖြစ်တာ နည်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်” တဲ့။ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်မျိုးပါတဲ့ စကား မျိုးကို ပရိယာယ် အမျိုးမျိုးနဲ့ ပြောတတ်တယ်။ ခင်မင်မှုကို ရမယ်၊ အပေါင်းအဖော် ရမယ်၊ လေးစားမှုကို ရမယ်၊ အသိုင်းအဝိုင်း ရမယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ မက်လုံးတွေပေးပြီး ဆွယ်တတ်တယ်။ စဉ်းစဉ်းစားစား ဆုံးဖြတ်ပါ။

ကိုယ့်စရိုက်ဝါသနာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့၊ ကိုယ့်ဘဝကို စည်းကမ်းတစ်မျိုး၊ လမ်းညွှန်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်စေမည့် နေပုံ ထိုင်ပုံ life style တစ်မျိုးကို ဂြာရတယ်။ ကြုံရာ life style ကို လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ ကိုယ့်အသက်အရွယ်၊ ကိုယ့်တန်ဖိုးထားမှု၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ၊ ကိုယ့်လူမျိုး၊ ကိုယ့်ဘာသာ တရား၊ ကိုယ့်စရိုက်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ နေပုံနေနည်း၊ ဝတ်ပုံ စားပုံ style ကို ဂြာရတယ်။

ဘဝ နေပုံထိုင်ပုံဆိုတာ အပေါ်ယံ အပြင်အပ အမူအယာ လောက်ဘင် ပါဝင်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ အမူအယာမှာ ငုတ်ပြီး ပါနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးထားမှု valuesဆိုတာပါ ပါဝင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ life style နေပုံထိုင်ပုံကို



ပြောင်းမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ values ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်ပုံ self-image ကိုပါ မပြောင်းလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ life style ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ပေါ်ပြနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

A life style is a vehicle through which we express ourselves.

နေပုံထိုင်ပုံဆိုတာ သူ့ကိုအသုံးပြုပြီးတော့ ကိုယ့်စရိုက် ဝါသနာနဲ့ ကိုယ် ဘယ်လိုလူစားမျိုးဖြစ်တယ် ဆိုတာကို ပေါ်ပြရတဲ့ အရာတစ်မျိုးပဲ။။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငါဟာ တည်ငြိမ်လေးနက်တဲ့သူလို့ မြင်တဲ့သူ သဘောထားတဲ့သူဟာ အဲဒီအမြင် အဲဒီသဘောထားနဲ့ ကိုက်ညီအောင် တည်ငြိမ်တဲ့ အမှုအရာ ရှိရမယ်။ ရိုးရိုးခန့်ခန့် အဝတ်အစားကို ဝတ်ရမယ်။ စဉ်းစဉ်းစားစား ပြောရမယ်။

တည်ငြိမ်လေးနက်တဲ့ life style ကို ရွေးချယ်လက်ခံလိုက်တဲ့သူဟာ မတည်ငြိမ်တဲ့ အဝတ်အစား အပြုအမူတွေကို ပယ်လိုက်ရတယ်။ မလေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆနဲ့ သဘောထားတွေကို ပယ်လိုက်ရတယ်။ ကိုယ် ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ life style နဲ့ မကိုက်လို့ပဲ။ လုပ်ငန်း ကြီးကြီးတွေကို ဦးဆောင်နေတဲ့သူတွေထဲမှာ ဆံပင်ရှည်ရှည် နားကွင်းနဲ့လူ မတွေ့ဖူးဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ life style က ကိုယ့်ဘဝကို လမ်းကြောင်းပေးတယ်၊ လမ်းညွှန်ပေးတယ်။ ဘယ်လို ဝတ်ရမယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ ပေါင်းရမယ်၊ ဘယ်စာမျိုး ဖတ်ရမယ်၊ ဘယ်အလုပ်မျိုး လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လို စကားမျိုး ပြောရမယ်၊ ဘယ်နေရာ သွားသင့်တယ်၊ ဘယ်နေရာ မသွားသင့်ဘူး။ (what to do, how to behave) ဆိုတာကို ကိုယ့် life style က သတ်မှတ် ပေးတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလူစားဆိုတာ မဝေခွဲနိုင်ရင် ဘယ်လို သဘောထားမျိုး ထားပြီးတော့၊ ဘာကိုတန်ဖိုးထားပြီးတော့၊ ဘယ်လို

အပြုအမူ အပြောအဆို အနေအထိုင်မျိုးနဲ့ နေမယ်ဆိုတာ မဝေခွဲနိုင်ရင် identity crisis ဖြစ်နေတယ်လို့ဆိုတယ်။

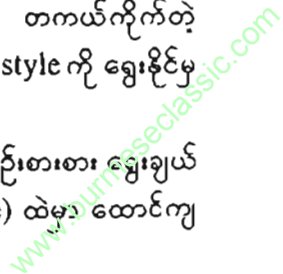
ဒီနေ့ ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်တဲ့သူဟာ ရဟန်းခံ ပြီးပြီးချင်း ကိုယ့်အမေကို “ဒကာမကြီး” ကိုယ့်အဖေကို “ဒကာကြီး” လို့ ခေါ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် “ဦးဇင်” လို့ ဘာဖြစ်လို့ ချက်ချင်း ပြောင်းခေါ်တာလဲ။ life style ပြောင်းသွားလို့ပါ။ values ပြောင်းသွားလို့ပါ။

ဒီနေ့ လူပြန်ထွက်တာနဲ့ အင်္ကျီလုံချည် ဝတ်လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပဲ ကိုယ့်အမေကို အမေလို့ ပြန်ခေါ်တယ်၊ ကိုယ့်အဖေကို အဖေလို့ ပြန်ခေါ်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျွန်တော်လို့ ပြောင်းခေါ်တယ်၊ ဘာကြောင့်လဲ၊ ဘာပြောင်း သွားလို့လဲ။ life style ပြောင်းသွားလို့ပါ။ values ပြောင်းသွားလို့ပါ။

ငါ ဘယ်လို လူစားမျိုးလဲ၊ ငါ ဘာကို တန်ဖိုးထားသလဲ၊ ငါ သဘောထားဟာ ဘာလဲ၊ ငါအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတာတွေကို မဝေခွဲနိုင်လို့ အသိုင်းအဝိုင်း ပျောက်နေလို့ တချို့လူတွေရဲ့ဘဝဟာ မပီပြင်ဘူး။ life style မပီပြင်ဘူး။ မရေရာတဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါ စိတ် တော်တော် ပင်ပန်းတယ်။ ဒါကြောင့် ကြုံရာ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုထဲကို ဝင်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ကြုံရာအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာလည်း အံဝင်ခွင်ကျ မဖြစ်ပြန်ဘူး။ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ ဆက်ဆံနေရပြန်တယ်။ ဟန်လုပ်နေရ တော့လည်း စိတ်ပင်ပန်းရပြန်တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ကိုယ် ဘာကို တကယ်တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာ သိအောင်လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ တကယ်ကိုက်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကို ရွေးပြီး ကိုယ်နဲ့ တကယ်ကိုက်တဲ့ life style ကို ရွေးနိုင်မှ ကိုယ့်ဘဝဟာ အဆင်ပြေမယ်။

လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စဉ်းစဉ်းစားစား ရွေးချယ် လက်ခံထားတာ မဟုတ်တဲ့ ဘဝနေပုံထိုင်ပုံ (life style) ထဲမှာ ထောင်ကျ



နေကြတယ်။ အဲဒီထောင်ထဲက လွတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိမှ၊
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်ရှိမှ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်ကို ကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ
 တည်ဆောက်နိုင်မှ၊ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်မှ၊ ခိုင်မာ
 ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ် ရှိမှ၊ ချီးမွမ်းတာ ကဲ့ရဲ့တာကို တုန်လှုပ်မှုမရှိမှ အဲဒီ
 ထောင်ထဲက လွတ်နိုင်မယ်။ လိုရင်းကတော့ သတိနဲ့ပညာ ရှိမှ။ သတိနဲ့ပညာ
 မရှိသူအဖို့ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကိုယ်နဲ့ လုံးလုံး မကိုက်ညီတဲ့ life style ကို ယူလိုက်ရင် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့
 မတတ်နိုင်တဲ့အခါ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်နိုင်တယ်။ တချို့ရဟန်းဝတ်ရင်
 နေမကောင်းဖြစ်တာ တွေဘူးတယ်။ တချို့ နိုင်ငံခြားမှာ သွားနေတဲ့အခါ
 ဟိုက life style နေပုံထိုင်ပုံကို မနေတတ်လို့ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့သူ
 တွေခွဲဘူးတယ်။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ နေလို့မဖြစ်တော့လို့ မြန်မာပြည်ကို
 ပြန်လာရတဲ့သူလည်း ရှိတယ်။

မနက်ဖန် ဖြစ်လာမယ့် အခြေအနေကို ကြိုတွေးပြီးမှ ဒီနေ့
 ဘာလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်မယ်။

ဆရာတော်ထံပေးစာများ

၇.၉.၂၀၀၃.

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရား

ဆရာတော်ပေးသောအသိပညာများကို ကြိုးစားလေ့လာသင်ယူနေကြတဲ့ တပည့်များထဲမှ တပည့်တစ်ဦးရဲ့ သီတင်းကျွတ် ကန်တော့ပန်းပါဘုရား။

တပည့်တော် အရင်က သံတောင်မြို့သစ်မှာ လ/ထ မူပြုလုပ်ပါတယ် ဘုရား။ ဝါသနာပါ ပျော်မွေ့ပေမဲ့ (၂) နှစ်လုပ်ပြီး နှုတ်ထွက်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ ၁၉၉၃ခု ပေဖော်ဝါရီလထဲမှာ စပြီး ဈေးရောင်းခြင်းအလုပ်ကို စလုပ်ရပါတယ် ဘုရား။ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်သင့်တာကို ရွေးချယ်ခဲ့ရပေမဲ့ ဝါသနာ မပါပါဘူး။

ငါ့နှစ်ကြာကာလအထိ အခက်အခဲပြဿနာ ကြီးကြီးမားမား မတွေ့ခဲ့ရပါဘူး။ ဝါသနာ မပါပေမဲ့လည်း စမိုအတူတူ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ပုံပေါ်အောင် အခြေတည်အောင် လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကျနိုင်ချိန်မှာ ဈေးသဘာဝ ဈေးပညာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတော့တာပါပဲ ဘုရား။ ဝါသနာမတူ စရိုက်မတူတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပဋိပက္ခတွေအများကြီး တွေ့ပြီး အရမ်းပင်ပန်း ဆင်းရဲခဲ့ပါတယ် ဘုရား။

စပြီး စိတ်ဆင်းရဲမှုကြုံတွေ့တဲ့ အချိန်မှာပဲ ဆရာတော်ရဲ့ ‘အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ’ စာအုပ်ကို အသိအိမ်မှာတွေ့လို့ ငှားခဲ့ပါတယ်။ စာအုပ်ရဲ့ အမည်ကို စိတ်ဝင်စားမိပြီး အထဲမှာရေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာကို သိချင်တာကြောင့်ပါ ဘုရား။ ဖတ်ပြီးတော့ နှစ်သက်သဘောကျမိပြီး ထွက်ပြီးသမျှ စာအုပ်များကို ရှာဝယ်လိုက်ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ခွင့်ရတာ တပည့်တော် အရမ်းကံကောင်းပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော် စိတ်ထဲမှာ အရမ်းပူလောင်နေခဲ့တာပါဘုရား။ ဒေါသတွေ မာနတွေ၊ အခါအားလျော်စွာပဲ မနာလိုစိတ်တွေနဲ့ပေါ့ ဘုရား။

သူတို့ဘဝ ကောင်းကျိုးချမ်းသာရဖို့တော့ ကိုယ့်မှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကူညီခဲ့ရတယ်။ ကိုယ့်ကျတော့ ပြန်မသိတတ်ဘူး။ ကျေးဇူးကန်းပြီး အကောက်တောင် ကြံသေးတယ်။ ပြိုင်လိုက်သေးတယ်နဲ့ တွေးပြီးရုံမှန်းရင်း ပူလောင်နေခဲ့တယ် ဘုရား။ မပေါင်းအပ် မပေါင်းသင့်သူတွေကို ပေါင်းမိတာပဲ လို့ တွေးပြီး စိတ်ဆင်းရဲနေတာလည်း ပါတယ် ဘုရား။

ဟန်ဆောင်စကားပြောဆက်ဆံနေရတာကိုလည်း မလိုချင်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ တပည့်တော် အဆက်ဖြစ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆိုင်ချင်းကပ်နေတော့ မတွေ့ချင် မြင်လျက်သားပေါ့ဘုရား။ မြင်တိုင်းကြားတိုင်း မှန်းတယ်။ ဒေါသ ထွက်တယ်။ နေ့စဉ် ပူနေရတော့တာပေါ့ ဘုရား။ ကြာတော့ တပည့်တော် စိတ်ပန်းပြီး လူလည်း ခဏခဏဖွားတယ်။ အကျင့်ပုတ်လို့ ဘုရား။

မကောင်းစိတ်တွေပါလားလို့ သိပြီး ပျောက်ပေမဲ့ ထိန်းချုပ်ပေမဲ့လည်း မနာလိုစိတ်တွေက သူဘာသာ ရှိရှိလာတယ်။ အဲဒီစိတ်တွေ ရှိလာတာကိုလည်း မကြိုက်ဘူးဘုရား။ ကိုယ့်အကျင့်တွေ ပုတ်လာမှန်းသိပေမဲ့လည်း ပျောက်တာ ပျောက်လို့ မရဘူး ဖြစ်နေတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိချင်ပေမဲ့ မကောင်းစိတ်တွေပဲ ရောက်နေတယ်။ အဲဒီ စိတ်နှစ်ခုကြားမှာ လွန်ဆွဲရုန်းကန်နေရတာ အရမ်း ပင်ပန်းပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ပါတယ်။ သိတတ်စ အရွယ် ထဲကပဲ ဘာသာတရား ကိုင်းရှိုင်းပေမဲ့ တစ်ခါမှ တရား မထိုင်ဖူးဘူး။ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်းလည်း မသိဘူး ဘုရား။ မသိတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း မကြည့်တတ်နဲ့မို့ အရမ်း စိတ်ဆင်းရဲ ရပါတယ်ဘုရား။

သတိတရားနဲ့နေမှ စိတ်ချမ်းသာမှာပါလား ဆိုတာ ဆရာတော် စာအုပ်တွေ ဖတ်ရင်း သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ တပည့်တော်လည်း

ဆရာတော်စာအုပ်တွေ ဖတ်လိုက် တရားစခန်းဝင်လိုက်နဲ့ လုပ်ရပါတော့တယ်။ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေက အထောက်အပံ့ အများကြီးပေးပါတယ် ဘုရား။

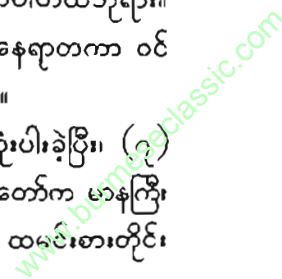
အခုတပည့်တော် ရန်သူတွေအပေါ်ကို ကျေးဇူးတင်တတ်ပါပြီးဘုရား။ သူတို့တွေနဲ့အဆင်မပြေလို့ စိတ်ပူလောင်ဆင်းရဲရတဲ့ ဒဏ်ကို မခံနိုင်လွန်းလို့ ဘေးချမ်းရာရှာဖို့ ဒီတရားကို အားထုတ်ဖြစ်တာပါဘုရား။ အားလုံးသာ အဆင်ပြေနေရင် တပည့်တော် နည်းလမ်းလည်းရှာမှာ မဟုတ်လို့ ဘာမှမလည်း သိမှာ မဟုတ်ဘူး ဘုရား။

အရင်ကဆို ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်မှု ပျော်ရွှင်မှု အစစ်အမှန်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဝွေးမိတိုင်း အဖြေမရခဲ့ပါဘူး။ ဆရာတော် ပြောပြမှ တပည့်တော် သိလိုတဲ့ အဖြေကို သိရပါတယ်။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရယူနိုင်တယ် ဆိုတာကိုပါ သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ ဘယ်လိုပြုပြင်ရမယ် ဘယ်လို လုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ နည်းမသိရင် - မသိတော့ ဘာမှ မလုပ်တတ်ဘူး ဘုရား။

ဆရာတော်ပေးတဲ့နည်း အသိပညာတွေဟာ အများကြီးတန်ဖိုးရှိပါတယ် ဘုရား။ လောကဓံကို တရားသတိနဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်၊ စိတ်ကောင်းရှိဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာစွာနေတတ်အောင် ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် မေတ္တာ ထားတတ် အောင် အများကြီးပဲ သင်ပေးပါတယ် ဘုရား။

အခု တပည့်တော် ဘဝအတွက် အရေးပါတဲ့ သူတွေကို အရင်ကထက် ပိုတန်ဖိုးထားရမုန်း၊ သိလာပါတယ်။ အရေးမကြီးတဲ့သူတွေကိုလည်း အဆင်ပြေအောင် ဘယ်လိုဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာ သိလာပါတယ်ဘုရား။ အရေးကြီးတာ မကြီးတာ ခွဲထုတ်တတ်လာပြီး၊ အရင်လို နေရာတကာ ဝင် မပါတော့ပဲ နေတတ်လာပါပြီ။ လူမှန်းမခံရတော့ဘူးပေါ့။

တပည့်တော် လေးနှစ်ခွဲသမီး အရွယ်ထဲက မိခင်ဆုံးပါးခဲ့ပြီ။ (၇) နှစ်အရွယ်ကျတော့ နောက်မေမေ ရပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်က ဗမာကြီး ဒေါသကြီးပြီး အင်မတန် ဂျစ်တူးကျတဲ့သူပါ ဘုရား။ ထမင်းစားတိုင်း



ဟင်းကို စိတ်ကြိုက်ပုံစံ ချက်ထားတာမဟုတ်ရင် အမြဲလို စိတ်ကောက်ပြီး ပညာပြု ဂျစ်တူးကျပါတယ် ဘုရား။ အခုမေတ္တာပို့ရင်း ကျေးဇူးတင်ရင်း စားတော့ ထမင်းစားရတာ ပျော်စရာကောင်းသွားပါတယ် ဘုရား။ မိသားစု ဆက်ဆံရေး ပိုနွေးထွေးသွားပါတယ် ဘုရား။ သူ့ဘက်ကို ပိုတွေ့ပေးပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်လာတယ် ဘုရား။

အရင်က မသိခဲ့တာတွေ သိလာတတ်လာရပြီး ကောက်ချက်ချလိုက် အမှားတွေပြင်လိုက်နဲ့ အဆင်ပြေပါပြီဘုရား။ နည်းပညာအသစ်တွေနဲ့ ကြိုးစားပြီး လောကဆက်ဆံရေးထဲ ဝင်ရတာ ကျေနပ်စရာ ပျော်စရာ ကောင်းပါတယ် ဘုရား။ ကိုယ်ကြိုးစားလုပ်သမျှတွေကြောင့် ရလာတဲ့ လုပ်အားခတွေကို တွက်ရတာလည်း တွေးမိတိုင်း ပျော်တယ်ဘုရား။ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ အလျဉ်းသင့်တဲ့ စာကြောင်းတွေ ခေါင်းထဲဝင်လာပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမလိုရတာ များလာတယ်။ အရာရာကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်ပြီး နေတတ်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော်နေ့စဉ် ပုံမှန် မနက်တစ်နာရီ ညနာရီဝက် နေ့လည် (တစ်နာရီမှ သုံးနာရီကြား) ရသလို အဆင်ပြေသလို တရားထိုင်ပါတယ် ဘုရား။ ကျန်အချိန်တွေကိုလည်း သူ့အချိန်နဲ့သူ သတ်မှတ်ခွဲဝေထားပါတယ်။ သတိကပ်ဖြစ်အောင် ကျိုးစားပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေက တပည့်တော်ကို (စား-ဝတ်-နေ) နည်းတတ်အောင် သေသေချာချာ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ နည်းစုံစွာ သွန်သင်ပြသ ပေးတဲ့ အနီးကပ် ဆရာပါပဲဘုရား။

တပည့်တော် ဘဝအသိအမြင်တွေ အများကြီးရပါပြီဘုရား။

ဆရာတော် စိတ်ချမ်းသာခြင်း ကိုယ်ချမ်းသာခြင်း ပြည့်စုံစွာဖြင့် တရားအရာမှာ ပြီးမြောက်အောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါစေ။

ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ရည်မှန်းကန်တော့လျက်ပါ ဘုရား။
 တပည့်
 ()

(အမည်နှင့်နေရပ်ကို ချန်ထားခဲ့ပါသည်)

၁ ၁ ၁ ၁ ၁

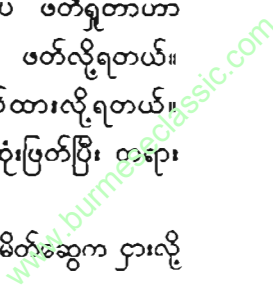
၈.၉.၂၀၀၃.

ကြည်ညိုရိုသေစွာဖြင့်လျှောက်ထားအပ်ပါတယ် ဘုရား။
 တပည့်တော်သည် ဝိပဿနာတရားတော်မြတ်ကို အားထားယုံကြည်သူ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့လည်း ကျင့်ပျိုးနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်ဟာ တရားနာတဲ့ အမှုမှာတော့ အားနည်းပါတယ်။

တပည့်တော် နာမူသော တရားတို့မှာလည်း တပည့်တော်စိတ်မှာ နှစ်သက်ခြင်းမရှိလို့ မနာဖြစ်ခဲ့ပါ။ နောက်အကြောင်းတစ်ခုမှာလည်း နေ့စဉ် ပရိတ်တော်များ ဂါထာများကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်း စီးပွားရေး လူမှုရေး လုပ်ရခြင်း၊ အားလပ်ချိန်တီဗီကြည့်ခြင်း စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ငါ့မှာ တရားကို ထိုင်ပြီးနာဖို့ အချိန်မရှိပါဘူးလို့ သတ်မှတ်ပြီး တရားမနာဖြစ်ခဲ့ပါဘုရား။

ကိုယ့်ဘာသာလည်း တရားနာတာနဲ့ တရားစာပေ ဖတ်ရှုတာဟာ အတူတူပါပဲ စာအုပ်ကမှာ နေရာမရွေး အချိန်မရွေး ဖတ်လိုရတယ်။ ပြန်စဉ်းစားချင်ရင် သုံးသပ်ချင်ရင်လည်း ခဏပိတ်ထားလိုရတယ်။ ကက်ဆက်ကမှ မီးလာမှ ပြန်ရစ်မှနဲ့ ဝန်ကျယ်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး တရား မနာဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။

အရှင်ဘုရားရဲ့တရားတော်များနဲ့ ထိတွေ့တာကတော့ မိတ်ဆွေက ငှားလို့



‘အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ’ အခွေကို စနာဖူးပါတယ်။ သာမန်ကာရှန်ကပဲ နာဖြစ်လိုက်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ စွဲမသွားဘူး။ ထိမသွားဘူး။ မကြာခင်မှာ အရှင်ဘုရားရဲ့ ‘အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ’ ဆိုတဲ့ စာအုပ် ထွက်လာတယ်။ လူပြောလည်း များတာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဝယ်ပြီး ဖတ်ပါတယ်။ ဖတ်တယ် စဉ်းစား တယ်။ underline တားထားတယ်။ နည်းနည်း သဘောကျလာတယ်။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း စာအုပ်ထွက်တော့ ပိုသဘောကျသွားပါတယ်။ နောက်ဆို အရှင်ဘုရားရဲ့စာအုပ်ထွက်တိုင်း ဝယ်သိမ်းပါတယ်။ သူများကို လက်ဆောင် ပေးပါတယ်။ တပည့်တော်ဟာ အရှင်ဘုရားရဲ့ တပည့်ရင်းတစ်ဦး ဖြစ်သွား ပါပြီ။ အရှင်ဘုရားကို မဖူးဘူးပေမဲ့ ကိုယ့်ကို အမြဲဆုံးမတဲ့ ဆရာရင်းလိုပဲ နှလုံးသွင်းပါတယ်။ မေတ္တာလည်း ပို့ပါတယ်ဘုရား။ သတိနဲ့နေတဲ့ အကျင့်ကိုလည်း လေ့ကျင့်မွေးမြူပါတယ်။

အရှင်ဘုရားစာအုပ်တွေထဲက တချို့စာပိုဒ်တွေဟာ စိတ်ထဲမှာစွဲထင်ပြီး အလွတ်ရနေပါတယ်။ ရံပန်ရုံခါ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်ရတဲ့ အခါများမှာ ဆေးတစ်ခွက် ဖြစ်ရပါတယ်။ ဥပမာ-ဘယ်သူ့မှာသည်ဖြစ်စေ မှန်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်စေနဲ့ ဆိုတဲ့ စကားဟာ စိတ်ဘဝင်မကျစရာ ကိစ္စကြုံလို့ စိတ်လှုပ်ရှားနေတုန်းမှာ ဖြတ်ခနဲ သတိရလိုက်ရင် ဖြစ်နေတဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသမုန်တိုင်းဟာ ရုတ်တရက် ငြိမ်ကျ သွားတတ်ပါတယ်။ သူ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ့စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် ငါ အေးချမ်းအောင်ပဲ နေပါမယ်လို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း လိုက်မိ တယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်တော့မယ် ဖြစ်တော့မယ်နဲ့ ဖြစ်မှာကို သိရက်သားနဲ့ ငါ့အကြောင်းတော့ ပြအံ့မှ နို့မို့ရင် ငါ့ကို အတုံး အအ ထင်နေမယ်။ အစွမ်းအစမရှိ အောင်းမေ့နေမယ်ဆိုပြီး တမင် စိတ်ကို ထွတ်ပေးတဲ့အခါရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းပါတယ် ဘုရား။

‘ကိုယ်နှစ်သော်လည်း စိတ်မပန်းပါ’ စာအုပ်ထဲက (တခြားစာအုပ်

တွေမှာလည်း ပါဖူးပါတယ်) ကိုယ့်ကို ဒုက္ခပေးတာ သူများ မဟုတ်ဘူး ကိုယ့်စိတ်ပဲ ဆိုတဲ့ အဆုံးအမကို အရမ်းနှစ်သက်သွားပါတယ်။ အင်မတန် မှန်လိုက်တာလို့လည်း ဆင်ခြင်မိပါတယ်။ ဒီတရားပိုဒ်ကလေးက တပည့်တော်မှာ ‘လက်ကိုင်တစ်ခု’ သို့မဟုတ် ‘ဖြေဆေးတစ်ခု’ ရလိုက်သလို ပါပဲ။ အဆင်မပြေ ကြုံတဲ့အခါများမှာ ငါ့စိတ်က ငါ့ကို ဒုက္ခပေးနေတာ ငါ့ စိတ်မထားတတ်လို့သာပဲလို့ ဖြေယူနိုင်နေပါပြီ။

ပြီးတော့ ခု တပည့်တော် တရားလည်းနာနေပါပြီဘုရား။ ကက်ဆက်ကို ထမင်းစားခန်းထဲ ရွှေထားလိုက်ပါတယ်။ မနက်စောစော ကော်ဖီသောက်ချိန် နေ့လည်စာ ညနေစာ စားတဲ့ အချိန်တွေမှာ အလျဉ်းသင့်သလို တရား နာပါတယ်။ အစားတစ်ခါစားရင် ဆယ်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ကြာတော့ စားရင်းနဲ့ပဲ တရားနာလိုက်ပါတယ်။ တရားနာချိန်ကို ရှာယူတတ် သွားပါပြီ။ အရှင်ဘုရားရဲ့တရားခွေ တော်တော်များများကိုလည်း နာပြီးပါပြီ။ စားပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကက်ဆက်ကိုပိတ်ပြီး သွားစရာလုပ်စရာကို ဆက်လုပ်၊ နောက်တစ်ခါစားချိန်မှာ တစ်ခါဖွင့်ပြီး ရောက်တဲ့နေရာက ဆက်နာပါတယ်။ အခုတော့ အရှင်ဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို ဖတ်လည်းဖတ် နာလည်း နာနိုင်ပါပြီ ဘုရား။

တပည့်တော်ဟာ ဒေါသကြီးပါတယ် ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ အခု သတိနဲ့ နေလာတဲ့အခါ အလေ့အကျင့်ကြောင့် အလေ့အထဖြစ်လာပြီး ဒေါသဟာ ဖြစ်ကြော မရှည်တော့ပါဘူး။ ဒေါသ ဖြစ်လာရင် ဖြစ်လာမှန်းသိပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ပါတယ်။ ဒေါသဟာ ပေါက်ကွဲတဲ့ အဆင်ထိ မရောက်တော့ ပါဘူး။

ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိအဝမှာရော သံသရာအတွက်ပါ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ဖို့ အရှင်ဘုရားရဲ့ ဆုံးမညွှန်ပြမှုကို ခံယူရတဲ့အတွက် အရှင်ဘုရားကို ကျေးဇူးတင် ဦးခိုက် ကန်တော့ပါတယ် ဘုရား။ အရှင်ဘုရား ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါ။

၇၃

ချမ်းသာပါစေ ဘုရား။ ဒီစာကို ဝါကျွတ် ကန်တော့ပန်းအဖြစ် ရေးလိက်ပါတယ် ဘုရား။

တပည့်

(နာမည်နှင့် နေရပ်ကို ချန်ထားခဲ့ပါသည်။)

ဒကာကြီးမေတ္တာပို့တာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ခံယူပါတယ်။



၁၆.၉.၂၀၀၃.

ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော် ပဲခူးမြို့က ဆရာတော်ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ် တစ်ဦးပါ ဘုရား။ ဆရာတော်ကိုလည်း ပဲခူးရွှေမော်စော ဘုရားပေါ်မှာ လွန်ခဲ့တဲ့ (၂) နှစ်လောက်က ပူးတွေ့ရဘူးပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေတော့ ထွက်သမျှအားလုံး ဝယ်ဖတ်ပါတယ်ဘုရား။ တရားတိပ်ခွေတော့ တစ်ခွေမှ မဝယ်မိပါဘူး။ တပည့်တော်က စာဖတ်တာကိုပဲ ပိုပြီးအားသန်တာကြောင့်ပါ။

ခုတော့ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဆန္ဒ တစ်ခုရှိနေပါတယ် ဘုရား။ အဲဒါကတော့ သေဆုံးခါနီး ဝေဒနာသည် တစ်ယောက်အတွက် အယူ မတိန်းပဲ ဘဝကူးကောင်းအောင် ဆရာတော် အနေနဲ့ တရားခွေ တစ်ခွေလောက် တိုတိုရှင်းရှင်းလေး ဟောကြားပေး စေချင်တာပါ ဘုရား။

တပည့်တော် အသက် ငါးဆယ်ကျော်ပါပြီ။ အရင်ကတော့ တရား ရှုမှတ်တာကို အချိန်ရရင် ရသလိုတော့ မှတ်ပါတယ်။ ပုံမှန်ရယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ခု ငါးဆယ်ပြည့်ပြီး နောက်ပိုင်းမှာ တစ်နေ့မှာ မနက်ပိုင်းမှာ

နာရီဝက်ရအောင် တရားထိုင်နေပါတယ်။ အာရုံတွေကတော့ လွင့်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် ကြိုးစားပြီး မှတ်နေပါတယ်။

၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်များကို စတင် ဖတ်မိပြီးတဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်တွေ တဖြေးဖြေး ပြောင်းလဲ တိုးတက် လာတာ သိပ်ကို သိသာ ထင်ရှားပါတယ်။

တပည့်တော်မှာ ရောဂါက ခတ်များများမို့ ဝေဒနာ ခံစားနေချိန်မှာ စာတောင်မှ မဖတ်နိုင်မှာ စိုးပါတယ်။ နောက်ဆုံးချိန်မှာ ဆရာတော်ရဲ့ တရားကိုနာပြီး အေးချမ်းခြင်းနဲ့ပဲ ဘဝကို ကူးချင်မိပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်နှင့်တကွ ဆရာတော်၏ တပည့် ဒကာ ဒကာမ အပေါင်းကို သနားခဲ့ညှာသောအားဖြင့် တရားတစ်ခွေကို ဟောကြားပေးပါရန် ရိုသေ ညွတ်တွားလျက် မေတ္တာရပ်ခံပါသည် အရှင်ဘုရား။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရား ကိုယ်ကျန်းမာ စိတ်ချမ်းသာနှင့် သာသနာတော်အကျိုး သယ်ပိုးရင်း (၇) ရက် သားသမီးများကို မေတ္တာတရား ဖြန့်ဝေရင်း သက်တော်ရာကျော် ရှည်ပါစေကြောင်း ဆုတောင်းမေတ္တာ ပို့ပါသည် ဘုရား။

ဒေါ်ဝင်းကြူ



ဆရာတော် ဘုရား

တပည့်တော်ဟာ ရှစ်တန်းအောင်တဲ့အထိ ကျောင်းပညာကို သင်ခဲ့ရပါ တယ်။ တပည့်တော်ရဲ့အဖေ ကျန်းမာရေး မကောင်းတော့လို့ အလုပ် မလုပ်နိုင် တော့တာနဲ့ မိသားစု စားဝတ်နေရေး အခက်အခဲကြောင့် ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ တပည့်တော်ရဲ့ ပညာအဆင့်နဲ့ အလုပ်ရရှိ မလွယ်ပါဘူး။

ဘုရား။ ဒါကြောင့် ရရာအလုပ်ဖြစ်တဲ့ အိမ်ဖော်အလုပ်ကို လုပ်နေပါတယ်။ တပည့်တော် ဆရာတော်ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေကို ရသလောက် ရှာဖတ်ပါတယ်။ ဝယ်နိုင်သလောက်လည်း ဝယ်ထားပါတယ်။ တပည့်တော် ပထမဦးဆုံး ဝယ်ဖတ်တဲ့ စာအုပ်က “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

တပည့်တော် ငယ်ငယ်ကတည်းက စာဖတ်ဝါသနာ ပါပါတယ်။ စာရေးချင်တဲ့ ဝါသနာလည်း ပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်အတွက် မျှော်လင့်ချက် သိပ်မရှိဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။

တပည့်တော် တစ်နေ့မှာ ၁၆ နာရီလောက် အလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ အိပ်ချိန်ကလွဲရင် အလုပ်နဲ့ လက်နဲ့ မပြတ်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ ဒါတောင် အလုပ်တွေက မပြီးနိုင်ပါဘူး။ မိုးလင်းတာနဲ့ တပည့်တော် စိတ်ထဲမှာ မြန်မြန် - မြန်မြန် ... ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အဆက်မပြတ်ပြောနေတယ်။ တပည့်တော် အပြောခံရတာ အဆူခံရတာကို မခံနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အပြောမခံရအောင် လုပ်ပါတယ်။

တပည့်တော်ရဲ့ အိမ်ရှင်တွေ မနက်စာ စားဖို့ ချက်ရပါတယ်။ အားလုံး အကြိုက်ကို ပြည့်စုံအောင် လုပ်ပေးရပါတယ်။ စားပြီးကြတဲ့ အခါ ပုဂံတွေ တစ်ထပ်ကြီး ဆေးရပါတယ်။ ပြီးရင် ကျောင်းသွားတဲ့ ကလေးသုံးယောက် အတွက် ထမင်းဘူး ထည့်ပေးရပါတယ်။ ပြီးတော့ နေ့လည်စာ ချက်ရ ပါတယ်။ အိမ်ရှင် အစ်ကိုနဲ့အစ်မတို့ ရုံးသွားကြပြီးနောက် အိမ်မှာ ရှိတဲ့ အဖွားအတွက် လိုအပ်တာတွေကို လုပ်ပေးရပါတယ်။ တပည့်တော် လုပ်ရတာတွေဟာ ဘာမှ အရေးကြီးတယ်လို့ မဆိုနိုင်ပေမယ့် မလုပ်လို့လည်း မဖြစ်တဲ့အလုပ်တွေ ဖြစ်နေပါတယ်။ သူ့အချိန်နဲ့သူ့ အချိန်မှန်မှန်ပြီးအောင် လုပ်ရပါတယ်။

နေ့လည် အဖွား အိပ်နေချိန်မှာ တပည့်တော် စာဖတ်ချိန် ခဏ ရပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ဟာ တပည့်တော်အတွက် တန်ဖိုးအရှိဆုံး အချိန်လို့

ခံစားရပါတယ်။ ဒီလိုမှ စာဖတ်ရရင် တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ဟာ သေသွားလိမ့် မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ စာဖတ်ရင်းနဲ့ လုပ်ရမယ့်အလုပ်တွေကို သတိရလိုက်ရင် အလုပ် ထလုပ်ရပါတယ်။

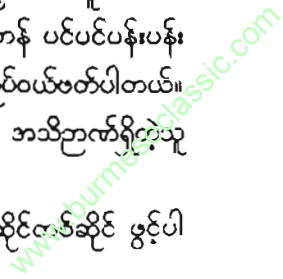
နေ့လည်မှာ လျှော်ပြီးသားအဝတ်တွေကို မီးပူတိုက်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ပင်ပန်းလွန်းလို့ ထိုင်လိုက်တာနဲ့ ထိုင်ရက်ပဲ အိပ်ပျော် သွားပါတယ်။

တပည့်တော် တစ်သက်လုံး အိမ်ပေါ်ဘဝနဲ့ မနေနိုင်ပါဘူး။ ထိရောက်တာတစ်ခုခု လုပ်ချင်ပါတယ် ဘုရား။ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေကို ဖတ်တိုင်း တပည့်တော် အားရှိပါတယ်။ အားတက်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကို အခု လုပ်နေရတုန်းမှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စေတနာနဲ့ လုပ်မယ်။ တစ်နေ့မှာ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်အလုပ်ကို လုပ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ အစ်မ ဈေးဝယ်သွားတဲ့အခါ လိုက်သွားရပါတယ်။ ဆူပါမားကက်တွေကို ရောက်ပါတယ်။ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး တွေ့ရပါတယ်။ မှန်တာလျှောက်ရရင် တပည့်တော် ဝယ်လိုက်ချင်တာတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်လိုက်ရင် တပည့်တော် တစ်လရတဲ့ လစာ ကုန်သွားမယ်။

တပည့်တော်ရတဲ့ လစာအားလုံးကို မိဘတွေကို ပေးပါတယ်။ မောင်လေးအတွက် ကျောင်းစရိတ်ကို တပည့်တော်ပေးပါတယ်။ တပည့်တော် အပေက တပည့်တော် သုံးဖို့ဆိုပြီး ပြန်ပေးတာကိုပဲ တပည့်တော် ယူပါတယ်။ အဲဒီပိုက်ဆံကိုလည်း မသုံးရက်ပါဘူး။ တပည့်တော် အင်မတန် ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ပြီးမှရတဲ့ ငွေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီငွေနဲ့ တပည့်တော် စာအုပ်ဝယ်ဖတ်ပါတယ်။ တပည့်တော် ပညာတတ် သိပ်ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဘွဲ့မရလည်း အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ပါတယ်။

စိတ်ကူးယဉ်ထဲမှာ တပည့်တော် ကိုယ်ပိုင် စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင် ဖွင့်ပါ



တယ်။ စာအုပ်ဆိုင် ဖွင့်နိုင်ရင် စာအုပ်တွေ ပိုပတ်ရမယ်။ တစ်နေ့မှာ စာရေးဖြစ်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ တချို့အောင်မြင်တဲ့ စာရေးဆရာမကြီးတွေဟာ တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့မရခဲ့ကြဘူး ဆိုတာကို ဖတ်ရတော့ တပည့်တော် သိပ်အားတက်ပါတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီးတော့ တပည့်တော် ဘာလုပ်လုပ် သတိနဲ့လုပ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါတယ်။ သတိနဲ့လုပ်တော့ ပင်ပန်းတာ သက်သာပါတယ်။ ‘ဘဝဆိုတာ စိတ်နဲ့တန်သလို ဖြစ်တယ်’ လို့ ဆရာတော်ရေးတာကို ဖတ်ရတော့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝမျိုးကို ရအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို မြှင့်ရမယ်လို့ သဘောပေါက်ပါတယ်။

တပည့်တော်ကို လူတွေက အိမ်ဖော်တစ်ယောက်လို့ပဲ မြင်နေကြပါတယ်။ တပည့်တော် လုပ်နေတာက အိမ်ဖော်အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ကတော့ အိမ်ဖော်စိတ် မဟုတ်ပါဘူး။

တပည့်တော်ရဲ့တာဝန်တွေကို စေတနာအပြည့်နဲ့ လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်စေတနာက ကိုယ့်ကို အကျိုးပေးမယ် ဆိုတာကို ယုံပါတယ်။

တစ်ခါတလေ တပည့်တော် ဘဝရှေ့ရေးကိုတွေးပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ အသက်ရှုကြပ်သလို ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပါတယ်။ ဆရာတော်က တပည့်တော်ကို အနားကနေ အားပေးနေသလို ခံစားရပါတယ်။ တပည့်တော်စိတ်ကို အေးအေးထားနိုင်လာပါတယ်။ ဆရာတော်ကို သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်စိတ်ထဲမှာ ပြောချင်နေတာတွေ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် အခု ဘာဆက်ရေးရမှန်း မသိတော့ပါဘူး။ ဆရာတော်ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ပဲ ထပ်ပြောချင်ပါတယ်။



၁၅၊ ၁၀၊ ၂၀၀၃။

သို့

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဖောတိက ဘုရား။

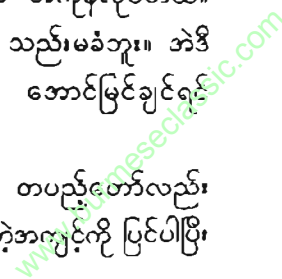
ရိုသေလေးစားစွာဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ရင်း လျှောက်ထားအပ်ပါသည်။

၉၅ ခုနှစ်လောက်မှစ၍ ဆရာတော်ရဲ့တရားတော်တွေကို သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ ဝန်ထမ်းဘဝမှာ ရှိနေစဉ် ပြဿနာ အခက်အခဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်နေရတဲ့အချိန်မှာ အသိမိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ ဆရာတော်၏ အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ခွင့်ရခဲ့ပါသည် ဘုရား။ ဆရာတော်ရဲ့ အဆုံးအမတွေကို အချိန်မီလေး သိလိုက်ရတဲ့ အချိန်မှာပဲ ကျူးလွန်တော့မယ့် လုပ်ရပ်တွေ၊ သဘောထား မမှန်ကန်မှုတွေ တုန်ပြန်မယ့် ဒေါသတွေကို ပြုပြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ အဲဒီအချိန်ကနေစပြီး ယနေ့ အချိန်အထိ ဆရာတော်ရဲ့ တရားခွေ တရားစာအုပ်တွေဟာ တပည့်တော်ကို သွန်သင်ဆုံးမ ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ခဲ့တာကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိကြောင်း လျှောက်ထားပါရစေဘုရား။

“သည်းခံ အမှန်လုပ် မုချ ချမ်းသာမည်။” (ခွဲ၊ မွမ်းခြင်း ကဲ့ရဲ့ခြင်း စာအုပ်မှ)

သည်းလည်းခံမှ အမှန်ကိုလည်းလုပ်မှ တချို့လူတွေက သည်းတော့ ခံတယ်၊ ဘာပြောပြော ခံတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မဟုတ်တာ အကုန်လုပ်တယ်။ တချို့လူတွေက မှန်တာတော့လုပ်တယ် ဒါပေမဲ့ လုံးဝ သည်းမခံဘူး။ အဲဒီ နှစ်ဦးစလုံးက မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ မချမ်းသာဘူး။ အောင်မြင်ချင်ရင် သည်းလည်းခံပါ၊ မှန်တာလည်း လုပ်ပါတဲ့။

မှန်တာလုပ်ပြီး သည်းမခံတတ်တဲ့လူတွေထဲမှ တပည့်တော်လည်း ပါတယ် ဘုရား။ အခုတော့ မှန်တယ်ထင်ရင် လုပ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ပြင်ပါပြီ။



ဘုရား။ မှန်ပေမဲ့လည်း ပြောသင့် မပြောသင့် လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ချင့်ချိန်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကလေးကို ဆရာတော်ရဲ့ အဆုံးအမနဲ့ အသုံးချခွင့် ရခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ မှားရင် ပြင်ဖို့ အရင်က ဝန်လေး တွေဝေမိခဲ့ပေမဲ့ အခုအချိန်မှာ မှားရင်ပြင်ဖို့ ဝန်မလေးတော့ပဲ ချက်ချင်းပြင်တဲ့ အကျင့်ကောင်းကို ဆရာတော်ဆီက ရခဲ့ပါပြီ ဘုရား။

ဆရာတော်ရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့ တပည့်တော်ရဲ့အဝဟာ ပြောင်းလဲ ခဲ့တာကို မိမိရော ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ သတိထားမိခဲ့ကြပါတယ် ဘုရား။ အရင်က ဒေါသကြီးတတ်ပေမဲ့ အခုတော့ ဒေါသဖြစ်ကြော သိပ်မရှေ့တော့ပါ။ ဒေါသ ဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဆရာတော်ဟောသလို ဖြစ်စဉ်ကို မတွေးပဲ မိမိခန္ဓာမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို သတိထားမိပါတယ် ဘုရား။ နှလုံးခုန် သာမန်ထက် မြန်လာတာ ဦးဆုံး သတိထားမိပါတယ် ဘုရား။ တစ်ကိုယ်လုံး ပူနွေးလာပြီး အကြောတွေ ကြွက်သားတွေ တောင့်တင်းလာတာ သတိထားမိပါတယ် ဘုရား။ ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်ပြီး အကြိမ် တော်တော်များများ မှတ်လိုက်ရင် ဒေါသကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာပြောင်းလဲတဲ့ ပြောင်းလဲမှု ခံစားမှုတွေကို သိနေပါတယ်။ သတိကပ်မှုကြောင့် ဒေါသရဲ့ ခံစားမှုတွေ လျော့နည်းသွားပါတယ် ဘုရား။

အရင်ဆို ဒေါသ ဖြစ်လာရင် ဘာမှမစဉ်းစားတော့ပဲ စိတ်ထင်တဲ့အတိုင်း လုပ်မိလို့ ပြဿနာဖြစ်ခဲ့တဲ့ အချိန်ကာလနဲ့ သတိကပ်ပြီး အသိရှိလာတဲ့ အချိန်ကာလဟာ ကွာခြားမှုတွေ အများကြီးရှိနေပါပြီ ဘုရား။ ဆရာတော် ကိုလည်း ကျေးဇူးတင်မိ ကန်တော့မိပါသည်ဘုရား။

ဝန်ထမ်းအဖြစ်မှ နုတ်ထွက်ပြီး ဘဝသစ်တစ်ခုအတွက် များစွာလိုအပ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးအမြင် ရှိသားမှု တန်ဖိုးထားမှု အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝဖြစ်အောင် ဆရာတော်ရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေနဲ့ ကြိုးစား နေပါတယ် ဘုရား။ လောကဓံတရားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ ကြုံတွေ့ဆဲ ကြုံတွေ့



နေရအုံးမယ့် အချိန်တွေမှာ ဆရာတော်ရဲ့အဆုံးအမတွေဟာ တပည့်တော် အတွက် အားဆေးပါဘုရား။ လူဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေတတ်အောင် ကြိုးစားနေပါတယ် ဘုရား။ တက္ကစီမောင်းပြီး အသက် မွေးနေတဲ့ တပည့်တော်အတွက် ဆရာတော်ရဲ့အဆုံးအမဟာ တပည့်တော်ရဲ့ ဘဝကို ပိုပြီး အားရကျေနပ်ပါတယ်ဘုရား။ ‘ငါ့ကားနဲ့ ပို့လိုက်ရတဲ့ ခရီးသည်ဟာ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ လိုရာခရီး ရောက်ပါစေ’ ဆိုတဲ့ ဝေတနာထားတတ်အောင် သင်ပြပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဘုရား။

တရားကိုကျင့်သုံးတဲ့သူကို တရားက စောင့်ရှောက်တယ် ဆိုတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့အဆုံးအမကို အကြွင်းမဲ့ လက်ခံယုံကြည်ပါတယ် ဘုရား။ ဝိပဿနာ ဆိုတဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို မလှမ်းနိုင်သေးပေမဲ့ အခြေခံကျတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့အဆုံးအမတွေနဲ့ အခြေခံကနေ အဆင့်ဆင့်တက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါမယ် ဘုရား။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုလည်း ယုံယုံကြည်ကြည် လေးလေးစားစားနဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်နေပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်ရဲ့ သဘောထားအမြင်တွေ မှန်ကန်လာလို့ ကျေနပ်ပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာစွာဖြင့် တရားတော်များ ဟောကြားရေးသာနိုင်ပါစေ။ တပည့်အပေါင်းကိုလည်း အဆပေါင်းများစွာ သွန်သင်ဆုံးမနိုင်ပါစေလို့ ခုတောင်းမေတ္တာ ပို့သပါသည်။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်
မောင်ရဲထွဋ်



၂၄၊ ၁၀၊ ၂၀၀၃။

သို့/

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော် ဦးဇောတိက အားတပည့်တော်က ဤစာဖြင့် လက်အုပ်ခိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါရစေ ဘုရား။

တပည့်တော် နာမည်က ဦးမင်းချစ်စံ ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ အသက် ၄၁ နှစ်ကျော်ရှိ ပြီး ဇောတိက ကရင်ပြည်နယ် ဘားအံ မြို့နယ် ဂျိုင်းမြစ်ကမ်း နဘေးက မွန်ရွာကလေး ခရီးအတွင်းရွာ ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်က အလည်တန်းပြဆရာ အငြိမ်းစားယူပြီး မလေးရှားမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော် မလေးရှားရောက်ပြီး တစ်နှစ်ကျော် သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ကျော်လောက်မှာ ရွာက တပည့်တော်ရဲ့ဇနီးက ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ဘဝဆိုတဲ့ ကျောင်းစာအုပ်ကို ကြိုက်လွန်းလို့ ဆိုပြီး တပည့်တော်ကို ဖတ်စေချင်လွန်းလို့ စာတိုက်ကနေ စာကြားမှာ ညှပ်ပြီး နည်းနည်းစီ ဆုပ်ဆုပ်ပြီး ပို့လာပါတယ်။ အဖုံးမပါ စာသားသက်သက်ဖြင့် တဝက်လောက်ပဲ ဖတ်ရပြီး ကျန်တစ်ဝက်က ပျောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီကစပြီး ဆရာတော်ဘုရားရဲ့စာကို ဝယ်ဖတ်ရင်းနဲ့ အခု အတော်လေး ပြည့်စုံနေပါပြီ။

ဆရာတော်ဘုရားရဲ့စာကို ဖတ်ရတာ တပည့်တော်အတွက် အတော် အကျိုးများလှပါတယ်ဘုရား။ အထူးသဖြင့် တပည့်တော်ကို တိုက်ရိုက် ဆုံးမ နေသလို ခံစားရပါတယ် ဘုရား။ သူများတွေရဲ့ ပေးပို့စာတွေကို ဖတ်ပြီး တပည့်တော်မှာ ဝမ်းသာပီတိတွေ ဖြစ်ပြီး တစ်ခါ တစ်ခါ မျက်ရည် ကျရ ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်အောက် ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေ အတော်များများ တောင် အသိတရားတွေ အကျင့်တရားတွေ ကောင်းမွန်နေတာသိရပြီး

တပည့်တော် သံဝေဂ ဖြစ်ရပါတယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့်မို့ အချိန် နောက်မကျခင် ဆရာတော်ဘုရား ပြောပြတဲ့အတိုင်းပဲ သတိနဲ့သိနေတဲ့ အကျင့်ကို လေ့ကျင့် နေပါပြီး ဘုရား။ အစက ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားတောင် တွေးမိပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင်းနဲ့ သတိနဲ့သိနေဖို့ဆိုတာ လွယ်ပါ့မလားလို့ ထင်ခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော် စပြီးလေ့ကျင့်တာက ငါးမိနစ်တစ်ခါ သတိတစ်ချက်ရရင် ကျေနပ်ပြီလို့ လေ့ကျင့်လာတာ တကယ်လုပ်ကြည့်တော့လည်း ငါးမိနစ် ကြားမှာ ခဏခဏပဲ သိနေပါတယ် ဘုရား။ ခုတော့ မိပ်မိပ်တော့ မရသေး ပါဘူး ဘုရား။ ဆရာတော်ဘုရား ဆုံးမတဲ့အတိုင်းပဲ တပည့်တော် နေလာတာ ခုဆိုရင် အတော်လေးကိုပဲ နေထိုင်တတ်လာပါပြီ။ စိတ်လည်း ချမ်းသာ သင့်သလောက် ချမ်းသာလာပါပြီ ဘုရား။

ဒီစာကို ရေးရတာလည်း ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးတွေ နှိုင်းစာလို့ မရအောင် ကြီးမားတာကို ပြောပြချင်လို့ပါ ဘုရား။ နောက်ပြီး လမ်းစ ပေါ်ပေးတဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ အမျိုးသမီးကိုလည်း ကျေးဇူးအများကြီး တင်ခဲ့ပါတယ်။

တပည့်တော်လည်း ရှေ့ဆက်ပြီး ဆက်လက် ကြိုးစား အားထုတ်အံ့မယ် ဘုရား။ ရွာပြန်ရောက်ရင် ဆရာတော်ဘုရားဆီ ပူးဖြစ်အောင် လာခဲ့မယ် ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား ကျန်းမာပါစေ ချမ်းသာပါစေ သက်တော်ရာကျော် ရှည်ပါစေလို့ အဝေးကနေ ကန်တော့ပါရစေ။

တပည့်
ဦးမင်းချစ်စံ

၂ ၂ ၂ ၂ ၂

၇၊ ၁၂၊ ၂၀၀၃။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဦးဇောတိက ဘုရား

တပည့်တော်မ ရိုသေစွာစာရေးလျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်မသည် ဆရာတော်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ရသည့်အချိန်မှစ၍ အကျိုးကျေးဇူး များစွာရရှိပါသဖြင့် ကျေးဇူးတင်စွာ စာရေး လျှောက်ထား ရခြင်း ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်မသည် ဈေးသည် ဖြစ်ပါသဖြင့် အတ္တ မာန်မာန ကြီးခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မ၏ အမှောင်ပုံ၊ နေသော စိတ်ကို ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီး အမြင်မှန်အတွေးမှန်ရောက်အောင် ပို့ဆောင် ပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်စွာ စာရေးလျှောက်ထားရတာပါဘုရား။

“အသက်ရှင်နေလျက် ဘဝသေနေသူ” စာအုပ်ကို ဖတ်ရသည့် အချိန်မှ စ၍ တပည့်တော်မသည် ဆရာတော်၏ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော စာအုပ်များကို ဝယ်ယူရှာဖွေ ဖတ်မိပါတယ် ဘုရား။ ဆရာတော်၏ စာအုပ် များကို ဖတ်ပြီးသည့်အခါမှစ၍ တပည့်တော်မ၏ သဘောထားများ အတော် ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မ ဈေးသည်ဆိုတော့ အပိုင် အဆိုင် အတော်များပါတယ်ဘုရား။ အရင်ကဆိုရင် သူ့တစ်ခွန်းစကားနဲ့ စောင်းပြောရင် ကိုယ်ကလည်း တစ်ခွန်း ပြန်ပြောတတ်တယ်ဘုရား။ အခုအချိန်မှာ တပည့်တော်မရဲ့ စိတ်ဟာ အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘူး ဘုရား။ အော်... သူ ပြောချင်တာ ပြောပါစေ ငါ ခွန်းတုန့် မပြန်တော့ပါဘူး။ ငါဖတ်ထားတဲ့စာတွေ အလကား အဖြစ်မခံနိုင်ပါဘူး။ သူနဲ့ငါဟာ အသိဉာဏ်ချင်း တူတာ မဟုတ်ဘူး။ အဲလိုပဲ အောင်မေ့ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်လိုက်ပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်မ အရင်က ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေကို ဘာလို့ မဖတ်မိပါ လိမ့်လို့ တွေးမိတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်မရဲ့ ကိုကိုက ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်တယ် ဘုရား။ တပည့်တော်မတို့ကိုလည်း ဖတ်ခိုင်းတယ် ဘုရား။ အရင်က သိပ်ပြီး စိတ်မဝင်စားဘူး ဘုရား။ ကာတွန်း၊ ဝတ္ထု



လောက်သာ ဖတ်ဖြစ်တာ ဘုရား။ နောက်တော့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေရဲ့နောက် လိုက်မှာ စိုးရိမ်တာနဲ့ ကာတွန်းတွေ၊ ဝတ္ထုတွေကို မဖတ်ရလို့ တပည့်တော်မရဲ့ ကိုကိုနဲ့မမက တားမြစ်တယ်ဘုရား။ နောက်တော့ ဖတ်စရာမရှိတော့ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့စာအုပ်တွေကို ဖတ်တယ်ဘုရား။ “အသက်ရှင်နေလျက် ဘဝသေနေသူ” စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ ငါဟာ အသက် ရှင်နေပါလျက်နဲ့ ဘဝသေနေတဲ့သူထဲမှာ ပါနေပါလားလို့ အောင့်မေ့ မိပါတယ်။ နောက်တော့ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေကို ရှိသမျှ ရှာဖတ်တယ် ဘုရား။ မရှိတဲ့စာအုပ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဝယ်ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။ အရင်က ဆိုရင် စာအုပ်တွေဝယ်ဖို့ စိတ်ကူးတောင် မရှိပါဘူး ဘုရား။ အခုဆိုရင် ဆရာတော်ရဲ့ ဆုံးမဩဝါဒကို နာခံပြီး တရားထိုင် သတိနဲ့နေပြီး အကျိုး အကြောင်း ကောင်းမကောင်းကို စဉ်းစားဆင်ခြင်နေတတ်ပါတယ် ဘုရား။ အရင်ကဆို တပည့်တော် တရားထိုင်ရင် စိတ်တွေဟာ လွင့်ပြန်ပြီး ဟိုရောက် ဒီရောက် ဖြစ်တယ်ဘုရား။ အဲဒါနဲ့ တရားထိုင်လည်း အလာကားပဲကွာ မထိုင်ဘူးဆိုပြီး နေနေတာ တစ်နှစ်လောက်ရှိသွားပြီ ဘုရား။ ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီးမှပဲ တရားပြန်ထိုင် ဖြစ်တယ်။ သဘောထားတွေဟာ အားလုံး ပြောင်းလဲသွားပါတယ်ဘုရား။ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားကိုလည်း ပြန်ပြီး ဝေဖန် သုံးသပ်တယ် ဘုရား။ လူအများနဲ့လည်း အဆင်ပြေအောင် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ တတ်လာပါတယ် ဘုရား။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ကျေးဇူးကို တပည့်တော်မ အောင်မေ့ပြီး စာရေးလျှောက်ထားလိုက်တာပါဘုရား။ အမှားပါရင် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ ဘုရား။ တပည့်တော်မရင်ထဲမှာ အတိုင်းမသိ ဝမ်းသာလွန်းလို့ ရေးလိုက်တာပါဘုရား။

ဆရာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အောင်မေ့လျက်
(တပည့်)မွန်မွန်



www.burmeseclassic.com



အလှအပကို သိမ်းလိမ့်မိမ့် နွေ့ နွေ့ ခံစားတတ်သာရင်
ဘဝဟာ ပိုပြီး အနိပ္ပာယိန်တယ်လို့ ခံစားရလိမ့်မယ်။



သတိဆိုတာ အလှတရားတစ်မျိုး ငြိမ်ပါတယ်။

သတိဟာ စိတ်ကို အလှဆင်ပေးတယ်။

သတိဆိုတဲ့ လမ်းက နေလွှာခင်း အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဆီကို ရောက်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုနဲ့ လျှို့ဝှက်ချက်ဟာ

လို့ ချစ်စိတ်မရှိပဲ တအံ့တဩ မတ်မတ် နိုးနိုး တန်ဖိုးထားတတ်တာ

ချစ်တတ်တာပဲ ဖြစ်တယ်။