

www.burmeseclassic.com

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

(မဟာဗြိုင်စောရ)

BURMESE
CLASSIC

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

www.burmeseclassic.com

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ် အမှတ် (၁)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	*၄၄၉/၂၀၀၀(၇)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	*၃၆၇/၂၀၀၀(၇)
ထုတ်ဝေခြင်း	*တတိယ အကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	*၂၀၀၀ခု၊ ဒီဇင်ဘာ
အုပ်ရေ	*၅၀၀၀
စီစဉ်သူ	*ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	*GRAPHIC WORLD
ထုတ်ဝေသူ	* ဒေါ်ဖြေအိမ်(၀၁၂၉၉)
	တိုင်းလင်းစာပေ
	အမှတ် ၈/၉၅(အုပ်စု၃)
	အောင်သိဒ္ဓိလမ်း
	ဇော်ဘွားကြီးကုန်း
	အင်းစိန်မြို့နယ်
ပုံနှိပ်သူ	*မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက်
	အမှတ် ၇၅၊ ၄၃လမ်း
	ရန်ကုန်မြို့။
တန်ဖိုး	* တွပ်

အမှာစာ

ဆရာတော် ဟောကြားခဲ့သော တရားများကို (တိတ်ခွေမှ) စာအုပ်အဖြစ် (သို့ ရောက်အောင်) ထုတ်ဝေရန် တပည့် ဒကာ၊ ဒကာမများ မကြာခဏ လျှောက်ထားခဲ့ကြပါသည်။ တချို့တပည့်များက စာအုပ်အဖြစ် ပတ်ရမ ဖြစ်သဘောပေါက်ကြောင်း ပြောကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဆရာတော်၏ တရားများကို အသက်အရွယ်မရွေး၊ အဆင့်အတန်းမရွေး ပတ်ရှုနိုင်ရန် စီစဉ်၍ ထုတ်ဝေစေပါမည်။ ပတ်ရာ၌ လွယ်ကူမှု ရင်းလင်းမှုရှိရန် တချို့နေရာများ၌ ငြင်ဆင်ရေးသားခဲ့ပါသည်။

မှန်ကန်သော လေးနက်သော အသိအမြင်သည် တန်ဖိုးကြီးမား၍ မရနိုင်ပါ။ မှန်ကန်သောအမြင်အပေါ် အခြေခံ၍ မှန်ကန်သော အတွေး၊ မှန်ကန်သော လုပ်နည်း လုပ်ဟန်များ ဖြစ်လာရသည်။ အမြင်မှန် အတွေးမှန် အလုပ်မှန်မှသာ လူ့ဘဝ၌ အဆင်ပြေနိုင်မည်။

ဆရာတော်သည် လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေး၊ ကျန်းမာရေးတို့ကို ဆက်စပ်၍ ပြည့်စုံစွာမြင်သော အမြင်မျိုးကို နှစ်သက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆက်စပ်မှုရှိသော အမြင်ကို ဟောကြားလေ့ရှိသည်။ ရေးလေ့ရှိသည်။



ဆရာတော်၏ တရားခွေများကို နားထောင်ရ၍ အကျိုးများလှကြောင်း များစွာသော ဒကာ၊ ဒကာမများ လျှောက်ထားခဲ့ကြသည်။ ထိုသို့သိရသည့်အတွက် ဆရာတော် များစွာကြည်နူးပါသည်။

စာအုပ်များကို ဖတ်ရ၍ အကျိုးများကြောင်းလည်း လျှောက်ထားကြသည်။ အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းတွင် ဆရာတော်၏ တရားစာအုပ်များကို မိသားစုများ အတူတူဖတ်ခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်းများကို ပြုကြလျှင် အလွန်ကောင်းလိမ့်မည်ဟု ဆရာတော် မျှော်လင့် တောင့်တပါသည်။

To know and not to do is not yet to know.



သိပြီးတော့ မလုပ်လိုရှိရင် မသိသေးလို့ဘဲ။

နည်းနည်းသိ နည်းနည်းလုပ်ပါ။ များများသိ များများလုပ်ပါ။

အသိအမြင် လေးနက်မှန်ကန်၍ မိမိဘဝကို အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ နေနိုင်သူ နေတတ်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။ မိမိအကျိုး သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခြင်း အမှာစာ

ဆရာတော်ကိုယ်တိုင် ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းမှာ ကျောင်းတက်နေတုန်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း စာအုပ်ကိုလည်း ဖတ်နေတုန်းပါပဲ။

“ဒီစာအုပ်ကို နောက်တစ်ခါ ပြန်ဖတ်ရင် နောက်တစ်မျိုး ပိုပြီးလေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မကြာမကြာ ပြန်ဖတ်ပါတယ်” လို့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ပြောကြတယ်။

ပထမအကြိမ်နဲ့ ဒုတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးတဲ့ ဒီစာအုပ်မှာ ဖတ်ရတာမရှင်းတဲ့ စာပိုဒ်တွေကို ဒီတတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေတဲ့အခါမှာ ရှင်းအောင် ပြင်ရေးလိုက်ပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ အဓိပ္ပါယ်ပိုပြီးပြည့်စုံအောင် ပြည့်ပြီး ရေးလိုက်ပါတယ်။

(Handwritten signature)
ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

ခဏရတဲ့ခန္ဓာကိုယ်	၃
ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ အချိန်ပြည့်ကျောင်းကြီး	၇
ရှားရင်ပြင်ရင်း	၁၀
သင်ခန်းစာမရမချင်း	၁၅
အဆုံးမရှိသောသင်ယူမှု	၁၉
အထင်ကြီးခံရခို့လုပ်တာဆိုရင်တော့	၂၃
ဝတ္ထုနဲ့ထက်ပိုမကောင်းဘူး	၂၆
ရှုမိကြည့်နေရသလို	၂၈
ကြိုက်တာရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်	၃၃
အဖြေကအတွင်းမှာ	၃၅
ဘာဖြစ်လို့ လူ့ဘဝကိုရတာလဲ	၃၈
အသိဉာဏ်ရခို့	၄၂
အောင်မြင်သောဘဝ	
အသက်ရှင်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပါယ်	၄၇
ဘယ်လိုနည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရမယ်ထင်သလဲ	၅၁
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့သီလ	၅၄
ငါ့စိတ်ချမ်းသာဖို့ သူလည်း...	၅၈
သူတပါးကိုတန်ဖိုးချလိုက်ရင်	၆၀
ဒုက္ခပေးတဲ့သူတောင်မှ	၆၅
လူကြီးပညာရေး	၇၁
ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်နေတယ်ဆိုရင်	၇၄
စိတ်အေးချမ်းမှုမရှိပဲနဲ့	၇၇
လွတ်လပ်မှုဆိုတာဘာလဲ	၇၉
စိတ်ကျမ်းမာဖို့ပထမ	၈၁
ကျန်းမာရေးဆိုတာမှန်ကန်တဲ့သဘောထား	၈၆
လူ့သဘာဝနဲ့လွတ်လပ်မှု	၈၉
သရုပ်ဆောင်နေမှန်းသိရဲ့လား	၉၁

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

ဒီနေ့ ပြောမယ့် အကြောင်းအရာက စိတ်ဝင်စားစရာ တစ်မျိုး ကောင်းတယ်။ တပည့်တစ်ယောက်က ဘုန်းကြီးဆီ စာတစ်စောင် ပို့လိုက်တယ်။ စာအိတ်ထဲမှာ ပုံနှိပ်ထားတဲ့စာရွက် တစ်ရွက်ပါ ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူ ကြိုက်တာ တွေ၊ သူ စိတ်ဝင်စားတာတွေ၊ ဘုန်းကြီး စိတ်ဝင်စားမယ် ထင်တာတွေကို စာအိတ်ထဲထည့်ပြီး ပို့တတ်တဲ့အကျင့် ရှိတယ်။ ဒီတစ်ခါ ပို့လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာက ဖတ်ပြီးတော့ သေသေ ချာချာ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါ တော်တော်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်း တာ တွေ့ရတယ်။

အင်္ဂလိပ်လိုရေးထားတာမို့လို့ အင်္ဂလိပ်လိုအကြောင်းအရာ လေးကို ဖတ်ပြီးတော့ မြန်မာလိုရှင်းပြချင်တယ်။ အိမ်ပြားကို ဝိုင်း သဘောပေါက်အောင် ဖြည့်ပြီးတော့ ပြောပြချင်တယ်။



အင်္ဂလိပ်လိုမတတ်တဲ့သူအဖို့ ကိစ္စမရှိဘူး။ အင်္ဂလိပ်စကားအပိုင်းကို ချွန်ထားလိုက်ပြီးတော့ မြန်မာစကားနဲ့ ရှင်းပြတဲ့အပိုင်းကို နားထောင်မယ်ဆိုရင် ပြည့်စုံပါတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုတတ်တဲ့ ပရိသတ်ကလည်း ဒီထဲမှာ အများကြီးရှိနေတယ်။ တချို့ အင်္ဂလိပ်လိုတတ်တဲ့ ပရိသတ်ကျတော့လည်း အင်္ဂလိပ်လိုပြောတာ တစ်မျိုး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပြီးတော့၊ တစ်မျိုးလည်း ရှင်းပြီးတော့ မှတ်မိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

ပြီးတော့ ဒီဘုန်းကြီးကလည်း ဝါသနာအလျောက် ငယ်ငယ်တုန်းကတည်းက အင်္ဂလိပ်စာ ဖတ်လေ့ရှိတယ်။ အင်္ဂလိပ်စကား ပြောလေ့ရှိတယ်။ အကျင့်ပါနေတော့ ပြောတဲ့အခါမှာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတွေ သုံးလေ့ရှိတယ်။ ဒီအကျင့်ကို ပျောက်ဖို့တော့ တော်တော် မလွယ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ပြောတတ်သလိုပဲ ပြောလိုက်တာပါ။ အင်္ဂလိပ်လိုမတတ်တဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမများ မြန်မာလို ပြောပြတဲ့အပိုင်းကို သည်းခံပြီးတော့ နားထောင်ကြပါလို့...။

ဒီအကြောင်းအရာရဲ့ ခေါင်းစဉ်က ဒီစာမှာပါတဲ့အတိုင်း ဆိုရင် Rules for Being Human တဲ့ လူ့အဖြစ်ကိုရမည့် လူတစ်ယောက် သိသင့်သိထိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာတချို့ကို ဩဝါဒပေးတဲ့ သဘောပါပဲ။ အကြံဉာဏ်ပေးတဲ့သဘောမျိုး။ လူ့ပြည်ကို သွားတော့မည့်လူတစ်ယောက်ကို မှာနေတဲ့သဘောမျိုးဖြစ်တယ်။ မင်း လူ့ပြည်ကို သွားတော့မယ်၊ မင်း လူ့ပြည်မှာ သိသင့်သိထိုက်တာ၊ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာတွေကို အခု ကြံပြီး တော့ မှာလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးပါပဲ။

ခဏရတဲ့ခန္ဓာကိုယ်

နုပါတ်(၁)အချက်က -

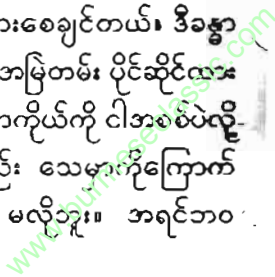
1. You will receive a body.
သင်ဟာ ခန္ဓာတစ်ခုကို ရမယ်။

သူဟာ လူ့ဘဝကို သွားရတော့မယ့်သူနော်၊ လူ့ဘဝရရင် လူ့ခန္ဓာကိုယ် ရမယ်။ ဒီခန္ဓာဟာ ကိုယ်ကြိုက်သလို ရွေးချယ်ဖို့ ရတဲ့ခန္ဓာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကံ ကံအကျိုး အတိုင်းသာ ဖြစ်သင့်သလို ဖြစ်လာတာပါ။ ကိုယ်လိုချင်သလို၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို၊ စိတ်ကြိုက် ပုံသွင်းယူလို့ မရပါဘူး။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ။ အကြောင်းကောင်းရင် အကျိုးကောင်းမယ်။ အကြောင်းမကောင်းရင် အကျိုးမကောင်းနိုင်ဘူး။

You may like it or hate it but it will be yours for the entire period this time around.

အဲဒီ ခန္ဓာကိုယ်ကို သင် ကြိုက်ချင်လည်း ကြိုက်မယ်၊ မုန်းချင်လည်း မုန်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ဘဝအတွက်တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ပဲ။

ဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ဟာ ခဏရတဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဖြစ်တယ်။ အမြဲတမ်း ပိုင်ဆိုင်လားလို့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူအများဟာ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို ငါအဝတ်လို့ ခွဲလမ်းကြတယ်။ အဲဒီလို ခွဲလမ်းလို့လည်း သေမှာကိုကြောက်ကြတာပဲ။ မခွဲလမ်းရင် ကြောက်စရာ မလိုဘူး။ အရင်ဘဝ



ဘဝတွေက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တွေ အားလုံးကို ပြန်ကြည့်လို့ရရင် ဘယ်လိုများနေမလဲ။ ဒါလည်း ငါပဲ၊ ဟိုဟာလည်း ငါပဲ။ လူမျိုး အမျိုးမျိုး၊ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ အမျိုးမျိုး၊ ခေတ်အမျိုးမျိုးမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဘဝ အမျိုးမျိုး၊ အဖြူ၊ အမဲ၊ အညို၊ အဝါ အသားရောင် အမျိုးမျိုး ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို မှန်းဆပြီးတွေးကြည့်ပါ။ တကယ်တော့ ဘယ်ခန္ဓာမှ ငါ မဟုတ်ဘူး။

လှလှပပရုပ်ရည်ကို ရတဲ့သူကလည်း ဒီလှပတဲ့ခန္ဓာလို့ သူ ယူဆတာကို ချစ်တယ်၊ တွယ်တာတယ်၊ စွဲလမ်းတယ်၊ အလှ ပျက်သွားမှာ၊ အိုသွားမှာ၊ မလှတော့မှာကို သိပ်ကြောက်တယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အိုမှာ၊ မလှမှာ ပိုကြောက်တယ်။ လှဖို့အရေး ငွေကြေးအများကြီး အကုန်အကျခံတယ်။ အချိန်အများကြီး အကုန်ခံတယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့ဒြကာမကြီးတွေကတော့ မိန်းမဖြစ်ရတာ မကြိုက်ဘူးလို့ ပြောကြတယ်။ ယောက်ျားဖြစ်ချင်တယ်။ ရဟန်း ဖြစ်ချင်တယ်။ ယောက်ျားဖြစ်ရတာ ပိုပြီးလွတ်လပ်တယ်။ ကိုယ် လုပ်ချင်တာကို ပိုပြီး လုပ်ပိုင်ခွင့်ရတယ်။ 'မိန်းမဖြစ်ရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။ အနှောင်အဖွဲ့ အချုပ်အချယ်အမျိုးမျိုး ခံရတယ်။ ခရီးသွားတာတောင် တစ်ယောက်တည်း မသွားရဲဘူး။ အန္တ ရာယ် များတယ်' စသည်ဖြင့် ပြောကြတယ်။

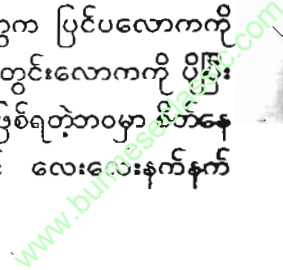
သို့သော် ဘဝသံသရာမှာ ယောက်ျားဖြစ်ရတဲ့ အခါလည်း ရှိတယ်။ မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ အခါလည်းရှိတယ်။ ယောက်ျား ဖြစ်ရတဲ့ အခါမှာလည်း ယောက်ျားဘဝနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်

ကြိုးစားမှ ယောက်ျားဖြစ်ရကျိုး နပ်မယ်။ အသိဉာဏ် အဆင့် အတန်း မြင့်မားအောင် စိတ်နေသဘောထား အဆင့်အတန်း မြင့်မားအောင် ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ လုပ်တာ၊ ကိုင်တာကအစ အစစအရာရာမှာ ကောင်းသည်ထက်ကောင်းအောင် အမြဲ ကြိုးစားမှ ယောက်ျားဖြစ်ရကျိုး နပ်မယ်။

ယောက်ျားဖြစ်ရတော့ အရွယ်ရောက်လာရင် အိမ်ထောင်ပြု မယ်။ အဲဒီအခါ သစ္စာရှိတဲ့ခင်ပွန်း ဖြစ်အောင်၊ ဗခင်ကောင်းဖြစ် အောင် ကြိုးစားမှ။ ဒီထက် ပိုအရေးကြီးတာကတော့ မှန်ထန်တဲ့ လေးနက်တဲ့၊ တရားအသိဉာဏ်ရအောင် လုပ်နိုင်မှ လူဖြစ်တို့ နပ်မယ်။ ပစ္စည်း၊ ပစ္စွာ၊ အပျော်အပါးနဲ့ သောက်စားပြီး အချိန်ကုန် သွားရင် လူဖြစ်ကျိုး မနပ်ဘူး။ ရင်းစားတောင် ပြန်ရခွင့်မှ ရမယ်။ ဒါကြောင့် ယောက်ျားဖြစ်ရရုံနဲ့ မာနကြီးနေလို့ မဖြစ်သေး ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားလို့ လိုသေးတယ်။

မိန်းမဖြစ်ရတဲ့သူတွေကလည်း ဘာမှ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ မိန်းမဘဝနဲ့ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တရား အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဘယ်သူက ပိုအခွင့်သာတယ်လို့ ပြောခို့ မလွယ်ဘူး။ ကြိုးစားတဲ့သူကသာ သာမှာပါပဲ။

ဗျားသောအားဖြင့် ယောက်ျားတွေက ပြင်ပလောကကို ပိုပြီး အာရုံပြုကြတယ်။ မိန်းမတွေက အတွင်းလောကကို ပိုပြီး အာရုံပြုကြတယ်။ အရေးကြီးတာက မိန်းမဖြစ်ရတဲ့ဘဝမှာ စိတ်နေ သဘောထား အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်အောင် လေးလေးနက်နက်



မှန်မှန်ကန်ကန်သိတဲ့ ဉာဏ်ပညာရအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ။ အိမ်ထောင် ပြုပြန်ရင်လည်း သစ္စာရှိတဲ့ ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်၊ မိခင်ကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

လူဖြစ်ရုံနဲ့ လူဖြစ်ကျိုး မနပ်သေးဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှ လူဖြစ်ကျိုး နပ်မယ်။ တပည့်လေးတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ အဲဒီတပည့်လေးနဲ့ အရင်က နှစ်အတော်ကြာကြာ အတူနေခဲ့ဖူး တယ်။ အဲဒီတုန်းက သူက ကိုရင်လေးပါ။ သူက အရင်ဘဝတုန်းက မိန်းမဖြစ်ခဲ့တယ်။ မိန်းမဖြစ်ခဲ့တဲ့ဘဝက ခင်ပွန်းက အခုထိ အသက်ရှင်လျက် ရှိသေးတယ်။ အရင်ဘဝက သားသမီးတွေ လည်း ရှိသေးတယ်။

သူက ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ သေသွားတယ်။ ဘာကြောင့် သေရတာလဲလို့ မေးကြည့်တော့ သားမဖွားနိုင်လို့ သေရတာလို့ ပြောပါတယ်။ သားမဖွားနိုင်လို့ သေရတဲ့ဒုက္ခ ဘယ်လောက် ကြီးမယ်ဆိုတာ မှန်းဆလို့ ရနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ သေခါနီးမှာ သူ နောက်ဘဝမှာ မိန်းမပြန်ဖြစ်ရမှာ ကြောက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ လူ့ဘဝပြန်ရရင် ယောက်ျားပဲဖြစ်ချင်တဲ့ဆန္ဒ ပြင်းပြခဲ့ တယ်။ သူ့ဆန္ဒအတိုင်းပဲ ယောက်ျား ဖြစ်ရတယ်။ ကိုရင်ဖြစ်တယ်။ ရဟန်းဖြစ်တယ်။

နောက်တော့ လူထွက်ပြီး အခုတော့ အရောင်းအဝယ် လုပ်ပြီး မိဘကို လုပ်ကျွေးတယ်။ အိမ်ထောင် မပြုဘူး။ သူ ယောက်ျားဖြစ်လာပေမဲ့ ယောက်ျားဖြစ်ရုံနဲ့ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီလို့

ပြောနိုင်သေးဘူး။ ဒါ ရင်းရင်းနှီးနှီးသိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝ အဖြစ်မှန်ပဲ။ အဲဒီလို ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လေးလေးနက်နက် သိပြီးတော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေဘဲ အချိန်ရှိတုန်း လူ့ဘဝမှာ ရနိုင်တဲ့ အမြင့်မြတ်ဆုံး အသိဉာဏ်ရအောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။

ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ အချိန်ပြည့်ကျောင်းကြီး

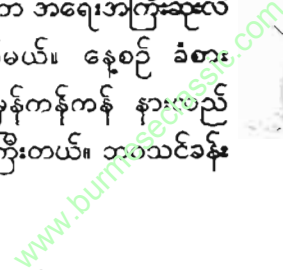
နိပါတ်(၂)အချက်က -

2. You will learn lessons.

ရောက်သွားတဲ့ဘဝမှာ သင်ယာ သင်ခန်းစာတွေ အများကြီး ဆည်းပူးရလိမ့်မယ်။ ရအောင် လုပ်ရလိမ့်မယ်တဲ့။

Your are enrolled in a full time informal school called life.

ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ သင်ရိုးသတ်မှတ်ချက် မရှိတဲ့ စာသင်ခန်း မရှိတဲ့ အချိန်ပြည့်ကျောင်းကြီးမှာ သင့်ကို စာရင်းသွင်းထားပြီ။ ဘဝကို ကျောင်းလို့ တင်စားခေါ်ထားတာ အင်မတန် လေးနက်ပြီး အင်မတန် လှပတယ်။ အင်မတန်လည်း ပေါ်လွင် ထယ်။ ဘဝဆိုတာ ကျောင်းပဲလို့ တကယ် သဘောပေါက်ရင် အင်မတန် အကျိုးများမယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးလဲ ဆိုတာ ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်မယ်။ နေ့စဉ် ခံစား တွေ့ကြုံနေရတဲ့ သင်ခန်းစာတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည် သဘောပေါက်ဖို့ ကျေညက်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဘဝသင်ခန်း



စာတွေ မကျေညက်တာဟာ အစာ မကျေညက်သလိုပဲ။ အစာ မကျေရင် ခွန်အားမဖြစ်သလို ဘဝသင်ခန်းစာ မကျေညက်ရင် အသိဉာဏ် မဖြစ်ဘူး။ အစာမကျေရင် အစာအိမ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင် တယ်။ ဘဝသင်ခန်းစာ မကျေညက်ရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။

Each day in this school you will have the oppotunity to learn lessons.

ဒီကျောင်းမှာ နေ့စဉ်ပဲ သင့်အတွက် သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးခွင့် ရလိမ့်မယ်။

ဒီကျောင်းက ကျောင်းပိတ်ရက် မရှိဘူး။ ကျောင်းတက်ချိန်၊ ကျောင်းဆင်းချိန် မရှိဘူး။ နေ့စဉ်ပဲ သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးနေရ တယ်။ နေ့စဉ်ပဲ စာမေးပွဲ အစစ်ခံနေရတယ်။ အတွေ့အကြုံတိုင်း ဟာ သင်ခန်းစာပဲ။ သင်ခန်းစာတိုင်းဟာ စာမေးပွဲပဲ။

သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်မှ ဘဝအတွေ့အကြုံထဲက လေးနက်တဲ့သင်ခန်းစာ ရမယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် အမှုမဲ့၊ အမှတ်မဲ့ နေသွားရင် အသက်သာ ကြီးသွားမယ်။ ဉာဏ် ကြီးမလာဘူး။ စိတ်နေသဘောထား လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်မလာဘူး။

အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်ကို ဘဝအတွေ့အကြုံထဲကပဲ ရနိုင်တယ်။ စာအုပ်ထဲက မရနိုင်ဘူး။ ဘဝဟာ အလေးနက်ဆုံး စာအုပ်ပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့စဉ်ဘဝ (daily life)ထဲမှာ ကျင့်သုံးနေကြတဲ့ တပည့်တွေဟာ တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ် သဘောထားတွေ ပိုပြီး လေးနက် မှန်ကန်လာတယ်။ လေးနက်တဲ့

ပြန်မြတ်တဲ့ ဦးတည်ချက်တွေ ထားနိုင်လာတယ်။

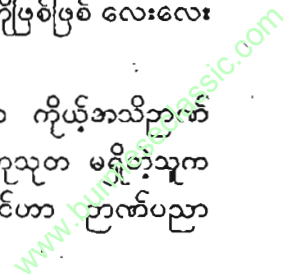
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာတွေ၊ မြင်ရတာတွေ၊ ကြားရတာတွေ၊ ထိရတာတွေ၊ တွေးတော ကြံဆတာတွေ၊ သိတာတွေကို သတိနဲ့ ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ သတိဟာ အကောင်းဆုံးကိရိယာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေးငယ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို အကျကြည့် မှန်ပြောင်းနဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ အကြီးကြီး မြင်ရသလို၊ သတိနဲ့ကြည့်ရင် အရာရာတိုင်းဟာ နှိုင်း ထင်ရှားလာတယ်။ ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘာဝ အကြောင်း အကျိုးတွေ၊ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုး အက်စပ်မှုတွေကို နက်နက်နဲနဲ မြင်လာမယ်။

You may like the lessons or think them irrelevant or stupid.

ဒီ သင်ခန်းစာတွေကို သင် သဘောကျချင်လည်း ကျမယ်။ အရေးမပါဘူးလို့ ထင်ချင်လည်း ထင်မယ်။ အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူးလို့ လည်း ထင်ချင် ထင်မယ်။

ဉာဏ်နည်းတဲ့သူအဖို့ အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်တဲ့ကိစ္စဟာ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူအဖို့ သိပ်အရေးကြီးတာ၊ လေးနက်တာ ဖြစ်တတ်တယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်အရာကိုဖြစ်ဖြစ် လေးလေး နက်နက် နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဆေးပင်လား ပေါင်းပင်လားဆိုတာ ကိုယ့်အသိဉာဏ် ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဉာဏ်ပညာ မဟုတ်ဘဲ မရှိဘူးသူက ပေါင်းပင်လို့ထင်ပြီး နှုတ်ပစ်လိုက်တဲ့အပင်ဟာ ဉာဏ်ပညာ



မဟုတ်တော့ဆိုတဲ့ ဆေးပညာရှင်အတွက်တော့ ဆေးပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးပင်မဝင်တဲ့အပင် မရှိဘူးလို့ ဆေးပညာရှင်ကြီးတွေက ပြောကြတယ်။ အဲသလိုပဲ ဘဝအတွေ့အကြုံတိုင်းဟာ ပညာရရှိ ကုန်ကြမ်းတွေပဲ။

မှားရင်းပြင်ရင်း

3. There are no mistakes, only lessons.
အမှား မရှိပါဘူး။ သင်ခန်းစာတွေချည်းပါပဲ။
ကောင်းတာတွေရလည်း ဘာဖြစ်လို့ ကောင်းတာလဲ ဆိုတာကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပြီးတော့ ဒီထက်ကောင်းအောင် ဆက်လုပ်ရမယ်။ ဆိုးတာတွေရလည်း ဘာဖြစ်လို့ ဆိုးတာလဲ ဆိုတာ နားလည်အောင် ကြိုးစားပြီးတော့ နောင် အဲဒီလို မဖြစ်အောင် ပြုပြင်ရမယ်။ ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြုပြင်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ အဆိုးတွေထဲက၊ အမှားတွေထဲက၊ ဒုက္ခတွေထဲကမှ တကယ်လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရတာပါ။

ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူတွေဟာ တစ်ခါမှ မမှားဖူးဘဲနဲ့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အမှားကိုသိပြီး အမှားထဲက ပညာရပြီး ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ် ပြုပြင်နိုင်လို့ အမှားနည်းသွားပြီး ပညာရှိ ဖြစ်လာတာ။ မမှားဖူးတဲ့သူ မရှိပါဘူး။

အမှားကင်းဖို့ဆိုတာလည်း သိပ်တော့မလွယ်ဘူး။ အမှား နည်းဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာ။ အမှားတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မမှားဖို့၊ မလုပ်မိဖို့ဘဲ ဆိုပါတယ်။

Growth is a process of trial and error, experimentation.

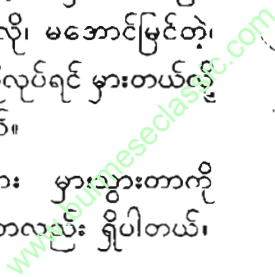
လုပ်ကြည့်လိုက်ရင်း၊ မှားမှန်းသိရင်း၊ ပြင်လိုက်ရင်းနဲ့ပဲ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ် ကြီးထွားတဲ့သူ ဖြစ်လာတာပဲ။ နေ့သပ်မှုတစ်ခုကို လုပ်နေရတာနဲ့ တူတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု လုပ်နေရတာပဲ။ အမှားတွေကို မှားမှား ပြင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ တချို့က မှားနေမှန်း မသိဘူး။ တချို့တော့ မှားနေမှန်းသိပါလျက်နဲ့ မပြင်ချင်ဘူး။ အဲဒီလို လူတွေဟာ အသိဉာဏ်မကြီးထွားဘူး။

The failed experiments are as much a part of the process as the experiments that ultimately works.

မအောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်မှုဟာ အောင်မြင်တဲ့ စမ်းသပ်မှုဆိုပဲ အသိဉာဏ် ကြီးထွားမှုကို အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။

စမ်းသပ်မှုတွေ အမျိုးမျိုး လုပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အောင်မြင်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့ စမ်းသပ်မှုမျိုးလည်း ရှိသလို၊ မအောင်မြင်တဲ့ မှားတဲ့ စမ်းသပ်မှုမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် မှားတယ်လို့ ချီလ်တွေ့ သိလိုက်ရတာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ တချို့ကိစ္စတွေမှာ သူမှား မှားသွားတာကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်က သင်ခန်းစာယူရတာလည်း ရှိပါတယ်။



အဆိပ်သောက်ရင် သေတယ်ဆိုတာမျိုး ကိုယ်တွေ့ မခမ်းသပ် သင့်ဘူး။ ထို့အတူပဲ မူးယစ်ဆေးဝါးကိုလည်း ကိုယ်တွေ့ မခမ်း သင့်ဘူး။ သူများအမှားထဲက သင်ခန်းစာယူတတ်တဲ့သူက ပိုပြီး အမှားနည်းတယ်။ ဒုက္ခလည်း နည်းတယ်။

သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ နေတဲ့သူဟာ ဒုက္ခနဲ့တွေ့တဲ့အခါ ဒုက္ခ ထဲက ပညာရပြီးတော့၊ ကောင်းတာကို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ် သွားနိုင်တယ်။ အဆိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ မှန်တာ၊ ကောင်းတာကို ဆက်လုပ်နိုင်တဲ့သူ၊ သဘောထားမှန်အောင် ထားနိုင်တဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ မကြာခင် ကောင်းတာတွေကို တွေ့ကြုံ ရမှာ သေချာတယ်။ အဆိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါ မှားတာတွေ ထပ်လုပ် ရင် ကိုယ့်အမှားရဲ့ဒဏ်ကို ကိုယ်ပြန်ခံရပြီးတော့ အခြေအနေ ပိုဆိုးသွားမယ်။ သူများမှားလို့ ကိုယ်ခံရတာထက် ကိုယ်မှားလို့ ကိုယ်ခံရတာက ပိုဆိုးပါတယ်။ အမှားများတဲ့သူ၊ သဘောထား မှားနေတဲ့သူ၊ သဘောထား သေးတဲ့သူဟာ စိတ်ဝေဒနာဖြစ်တယ်။

In the long run we get what we deserve.

ရေရှည်မှာ ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တာ ကိုယ်ရတယ်။

ကောင်းတာတွေ၊ ကောင်းတာပြော၊ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ သူဟာ ရေရှည်မှာ ကောင်းကျိုးရမှာ သေချာတယ်။ ရေရှည်ကို ကြည့်ပါ။ မျက်တောင်တစ်ဆုံး မကြည့်ပါနဲ့၊ မျက်စိတစ်ဆုံး ကြည့်ပါ။

သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့နေပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိနေတဲ့သူဟာ ကောင်းတာတွေနဲ့ တွေ့နေ

တဲ့အခါ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူး စသည်ဖြင့် မြင့်မားတဲ့အခါမှာ သတိလက်လွတ် ဖြစ်မသွားဘူး။

မိတ်ကြီးဝင်တာ၊ မာနကြီးတာ၊ အဝင်မြင့်တာတို့ သိပ်မဖြစ် ဘူး။ မာန်ကို ချထားပြီးတော့ “အခုအချိန်မှာ အစစ အရာရာ အကြောင်းညီညွတ်လို့ အဆင်ပြေနေတာ၊ နောင်လည်း ဆက်ပြီး တော့ အဆင်ပြေအောင်၊ သတိကြီးကြီးထားပြီးတော့ အမှားနည်း အောင် ပြောဆို နေထိုင် လုပ်ကိုင်ရမယ်” ဆိုပြီးတော့ ကိုယ်လုပ် တာတွေ၊ ပြောတာတွေ၊ တွေးတာတွေမှာ အမှားပါရင် ပြုပြင်သွား ထယ်။ ကိုယ့်အမှားကို မိတ်ဆွေကောင်းတွေက ထောက်ပြရင် စိတ်မဆိုးဘူး။ ကျေးဇူးတင်တယ်။ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင်တယ်။

ကိုယ့်မှာ ရထားတဲ့ ရာထူး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို သုံးပြီးတော့ အမှားအကျိုးရှိမည်ကိစ္စတွေကို လုပ်နိုင်တယ်။ အမှား အကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရတာ ဝမ်းသာစရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ ထိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပိုရချင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် အမှား အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပါ။

သတိနည်းတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့သူကတော့ ပစ္စည်း ခိုလှေ မာနကြီးလေ၊ ရာထူးတက်လေ မာနတက်လေ ဖြစ်ပြီးတော့ ငါ လုပ်တိုင်းဖြစ်တယ်၊ ငါ လုပ်မှဖြစ်တယ်၊ ငါ သိတယ်၊ ငါ တတ်တယ်၊ ငါလောက် သူများတွေ မသိဘူး၊ မတတ်ဘူး၊ ငါ ဘယ်သူ့ကို ဂရုစိုက် နေရဦးမှာလဲ၊ ငါ့ကို ဆရာလာမလုပ်နဲ့ စသည်ဖြင့် မိတ်ကြီးဝင် မာနကြီးပြီးတော့ အမှားတွေ လုပ်မိတတ် ထယ်။ တစ်နေ့မှာ ကိုယ့်အမှားကြောင့် ကိုယ်ဒုက္ခ ရောက်ရမယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ အေးချမ်း ကြည်လင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါမှ အရှုံးကြီး ရှုံးတာပဲ။

လူ့ဘဝကိုရတာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထား၊ လေးနက် မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ရမှသာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်မယ်။

ရာထူးနဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိပေမဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ လေးနက်မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို မရရင် လူ ဖြစ်ကျိုး မနပ်ဘူး။ သေတော့ သွားကြားထိုးတံတစ်ချောင်းတောင် ယူသွားလို့ မရဘူး။ တစ်ဘဝစာလောက် စဉ်းစားတဲ့သူတွေ လူဖြစ် ရှုံးတယ်။ တချို့ တစ်ဘဝစာလောက်တောင် မစဉ်းစားဘူး။ တစ်နပ်စာလောက် စဉ်းစားတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက ရာထူးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေနဲ့ ယစ်မူးပြီးတော့ ကြီးတဲ့အခါ ဘဝအဓိပ္ပာယ်မဲ့ပြီး စိတ်ရောဂါလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်နေတဲ့သူတွေ တော်တော်များပါတယ်။ ရာထူးတွေ၊ ပစ္စည်းတွေရှိပြီး မိသားစုဆက်ဆံရေးမှာ မရိုးသားလို့၊ သစ္စာမရှိလို့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

ရာထူးကြီးလေလေ အဖော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း နည်းလေလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ မြှောက်ပင့်ပြီးတော့ ပေါင်းမယ့် သူတွေတော့ များပါတယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် လေးလေးစားစား ပြောမယ့်သူ ရှားတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ခြေလွတ်ပြီး ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီး မထိတော့ဘဲ အမှားတွေကို အမှန်ထင်ပြီး လုပ်မိတတ်တယ်။ ရာထူးကြီးလေ အမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစားပြောမယ့် မိတ်ဆွေကောင်းရှိဖို့ အရေးကြီးလေ

ပစ္စည်းရှိတဲ့သူတွေလည်း ထို့အတူပါပဲ။ ပစ္စည်းဥစ္စာ အားကိုးနဲ့ ဆင်ရာလုပ်တတ်တယ်။

သင်ခန်းစာမရမချင်း

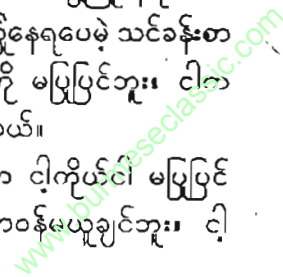
4. A lesson is repeated until learned.
သင်ခန်းစာတစ်ခုကို မကျေညက်ရင် အဲဒီ သင်ခန်းစာပဲ ထပ်တွေ့ရမယ်။ စာမေးပွဲ မအောင်ရင် အဲဒီအတန်းပဲ ထပ်နေရ နိုင်မယ်။

A lesson will be presented to you in various forms until you have learned it.

သင်ခန်းစာ မရမချင်း ဒီသင်ခန်းစာရမဲ့ အခြေအနေကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ထပ်တွေ့ရမယ်။

ဘဝမှာ ကြုံနေရတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးမှာ ရသင့်၊ ထူသင့်တဲ့ သင်ခန်းစာကို ယူရမယ်။ မယူမိရင် မယူမချင်း အဲဒီ အခက်အခဲမျိုး ထပ်တွေ့နေရမယ်။ တချို့လူတွေဟာ ဘဝအတွေ့အကြုံထဲက သင်ခန်းစာကို မယူကြဘူး။ ကြုံနေကျ အခက်အခဲတွေနေကျ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေ့ကြုံနေရတယ်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ၊ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြုံနေရပေမဲ့ သင်ခန်းစာ မယူဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က ပြုပြင်သင့်တာကို မပြုပြင်ဘူး။ ငါ့စာထဲဆိုပါတယ် ဆိုပြီး ကံကိုပဲ ပုံချကြတယ်။

ကံကို ပုံချတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ငါ့ကိုယ်ငါ မပြုပြင် ချင်ဘူး၊ မပြုပြင်နိုင်ဘူး၊ ငါ့ကိုယ်ငါ တာဝန်မယူချင်ဘူး၊ ငါ့



ချို့ယွင်းချက်ဟာ ငါ့တာဝန်မဟုတ်ဘူးလို့ဆိုတာနဲ့ အတူတူပဲ။ ပြုပြင်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိရင် ပြုပြင်လို့ရပါတယ်။

တပည့်လေးတစ်ယောက်အကြောင်း၊ မကြာခင်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ပြောပြမယ်။ အဲဒီတပည့်လေးက ပညာတတ်၊ ဘွဲ့ရ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း ပြည့်စုံတယ်။ သူ့မှာ အိမ်ရှိတယ်၊ ကားရှိတယ်။ သူက စာဖတ်ဝါသနာလည်းပါတော့ စာကြည့်တိုက်ကြီးတစ်ခုမှာ သွားပြီးတော့ စာဖတ်လေ့ရှိတယ်။ တစ်နေ့တော့ သူဖတ်နေတဲ့ စာအုပ်ကို သိပ်သဘောကျတယ်။ အပိုင်လိုချင်တယ်။ အဲဒီ စာအုပ်က ဝယ်လို့လည်း မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူမှ မသိအောင် အဲဒီ စာအုပ်ကို သူယူခဲ့တယ်။ စာအုပ်ကို ယူခဲ့ပြီးတော့ လမ်းမှာ ကားတိုက်မလို့ နှစ်ကြိမ် ကြုံရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူ့စိတ်ဟာ ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ မတည်ငြိမ်ဘူး။ မအေးချမ်းတော့ဘူး။ စိတ်က ကားမောင်းနေတဲ့ အခြေအနေမှာ မရှိဘူး။ တွေဝေနေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ပဲ တတ်နိုင်သလောက် သတိ ထားပြီးတော့ ကားကို မောင်းပြီး အိမ်ပြန်ရောက်လာတယ်။

အိမ်ရောက်တော့ အဲဒီစာအုပ်ကို စားပွဲပေါ်မှာ တင်ထား လိုက်တယ်။ ဖတ်ဖို့အချိန်ရတဲ့အခါ အဲဒီစာအုပ်ကို သူ ဖတ်တယ်။ အပြင်သွားစရာ ရှိတဲ့အခါ သွားတယ်။ သူ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြတာက အပြင်က ပြန်လာတဲ့အခါ သူ့အခန်းထဲကို သူ ဝင်လိုက်လို့ စားပွဲပေါ်တင်ထားတဲ့ စာအုပ်ကို မြင်လိုက်ရရင် သူ တုံ့သွားတယ်။ ချောက်ချားသွားတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ စိတ် အေးချမ်းမှုကို သူ မရဘူး။ ဒါ စာကြည့်တိုက်ကစာအုပ်၊ ဘယ်သူမှ

မသိအောင် ခိုးယူလာတာကိုး။ အဲဒီတော့ စာအုပ်က သူ့ကို ခြောက် ထွန်နေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားလို့ မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ကို သူ့များ မလေးစားတာက ဒါလောက် မဆိုးသေး ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတော့တာ ကြီးမားတဲ့ ဆိုးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို မြင်ရတိုင်း စာအုပ်က ခြောက်လှန့်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။ စာအုပ်က သူ့ကို ပြောနေသလို ဖြစ်နေတယ်။ စာအုပ်က သူ့ကို ပြောနေသလိုပဲ - မင်း ငါ့ကို မပိုင်ဘူး။ မင်း ငါ့ကို ခိုးလာတာ။ မင်း မတရားဘူး။ မင်း မရိုသားဘူး။ ဒါ လုပ်ထိုက်ဘူး။ အဲဒီလို သူ့စိတ်က သူ့ကို ပြောနေတယ်တဲ့။ တိုက်ခတ်ကို ကိုယ် ကြည့်တတ်ရင် တရားတယ်။ မတရားဘူး ဆိုတာတွေနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းရဲ့စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် မှုတတဲ့ ဆက်မလိုက်တဲ့ အမှန်အတိုင်းဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ တရားသျှကြီး တစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ့ကို ညာလို့ မရပါဘူး။

ဒီတပည့်လေးဟာ ဆိုးသွမ်းနေတဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ တော်တော်လေး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း နေတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာလည်း ဝါသနာပါတယ်။ နေ့စဉ် တရား အားထုတ်တယ်။ သူ့စိတ်ကိုသူ တတ်နိုင်သလောက် သိပြီး နေလေ့ ရှိတယ်။ အဲဒီလို နေတတ်လို့လည်း သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ချောက်ချားမှု၊ မငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို သိနေတာပဲ။ ဒီလို သိနေတာ ကြာတော့ ဒီစိတ်ပင်ပန်းမှုကို မခံနိုင်တော့ဘူး။ မခံချင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူမှ မသိပေမဲ့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်တော့ သိနေတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ပြန်ရအောင် လုပ်မှဖြစ် တော့မယ်။

အဲဒါနဲ့ အဲဒီစာအုပ်ကို စာကူးစက်မှာ သွားကူးပြီးတော့ မူရင်းစာအုပ်ကို စာကြည့်တိုက်မှာ ပြန်ထားလိုက်တယ်။ ပြန်ထား လိုက်တော့မှ သူ့စိတ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ သူ ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်တယ်။ နောင်အခါ ဘယ်တော့မှ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို မပေးဘဲ မယူတော့ဘူး။ အဲဒါကိုလည်း သူ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ဖွင့်ပြောတယ်။

မမှားတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မှားတဲ့အထဲက သင်ခန်းစာ ယူပြီးတော့ ဒီအမှားမျိုး နောက်ထပ်မမှားရအောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ အမှားမှားလေ ဒုက္ခမှားလေပဲ။ အမှားထဲက ပညာရပြီးတော့ ပြုပြင်သွားလေ ပညာဉာဏ်ကြီးလေလေပဲ။ ဒီ တပည့်လေးဟာ အမှတ်တမဲ့ မနေလို့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေ တာကို သူ သိနေလို့ ပြုပြင်နိုင်သွားတာပါ။ သတိနဲ့မနေတတ်ရင် လောဘကပဲ ကြီးစိုးပြီးတော့ ထပ်ထပ် မှားနေဦးမယ်။

When you have learned it, you can then go on to the next lesson.

သင်ခန်းစာတစ်ခုကို သေသေချာချာ နားလည်သွားပြီး သဘောပေါက်သွားပြီး ကျေညက်သွားပြီဆိုရင် နောက် သင်ခန်းစာ တစ်ခုကို တက်ရပြီ။

တစ်တန်းအောင်သွားရင် နောက်တစ်တန်းတက်ရပြီ။ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ ပိုနက်နဲတဲ့ ဉာဏ်ရဖို့ အခြေအနေနဲ့ တွေ့ရပြီ။

ဆောင်းတယ်လို့ သိလိုက်ရတာတစ်ခုကို ချက်ချင်း လက်တွေ့ ထုတ်လိုက်ရင် နောက်ထပ်အသိဉာဏ်တွေ ထွက်လာမယ်။ မလုပ် ဘဲနေလိုက်ရင် နောက်ထပ် မသိနိုင်တော့ဘူး။

အဆုံးမရှိသောသင်ယူမှု

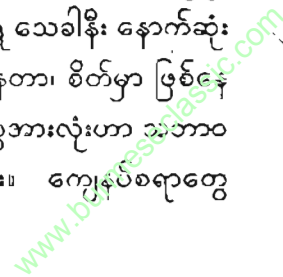
5. Learning lessons does not end.

ပညာသင်တာဟာ အဆုံးမရှိဘူး။

ဆင်ခန်းစာယူစရာဆိုတာ အမြဲရှိတယ်။ သေတဲ့နေ့အထိ ငညာတွေ၊ သင်ခန်းစာတွေ ဆည်းပူးလေ့လာရမှာပဲ။

ဒါကြောင့် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ရာမှာလည်း အချိန်အပိုင်းအခြား အကန့်အသတ်မထားဘဲ နိုးတဲ့အချိန်ကနေ ဆီပျော်သွားတဲ့အချိန်ထိ အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီးတော့ သတ် ထပ်ပြီးနေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်သင့်တယ်။ သတိ လက်လွတ် ဖြစ်သွားတာနဲ့ မောဟဖြစ်နေမယ်။ မောဟ ဖြစ်နေရင် အသိဉာဏ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သင်ခန်းစာတွေ မရနိုင်ဘူး။

ဘယ်လောက်ထိ ရည်ရွယ်ချက်ထားသင့်သလဲဆိုရင် အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် နေရနေရ သေခါနီး နောက်ဆုံး စက္ကန့်ထိ သတိနဲ့ နေမယ်။ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာ ဖြစ်နေ တာတွေကို သိပြီးနေမယ်။ ဖြစ်နေတာတွေအားလုံးဟာ သဘာဝ တရားတွေ၊ အနတ္တတရားတွေ မမြဲဘူး။ ကျေနပ်စရာတွေ



မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ဉာဏ်နဲ့သိပြီး နေမယ်။ အဲဒီလို သိနေရင်းမှ မြင်နေရင်းပဲ သေမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားသင့်တယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ အားငယ်ပြီးတော့ သေရတာ မကောင်းဘူး။

ဘဝဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ ခန္ဓာဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဟာ အကောင်းဆုံးစာအုပ် ဖြစ်တယ်။ တကယ်လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ဘဝထဲကပဲ ရနိုင်တယ်။ ဒီနေ့ ငါ ဘယ်လို အသိဉာဏ်မျိုး ရလိုက်သလဲဆိုတာ နေ့စဉ် မေးသင့်တယ်။

ဘာအသိဉာဏ်မှ တိုးမလာဘဲ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတာ၊ စားလိုက်၊ သောက်လိုက်၊ ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက်နဲ့ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတာ တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ နှမြောစရာ ကောင်းတယ်။ တစ်နေ့ ကုန်သွားလို့ သေဖို့တစ်ရက် နီးလာတာကလွဲပြီး ဘာမှ ထူးခြားမှု မရှိဘူး။

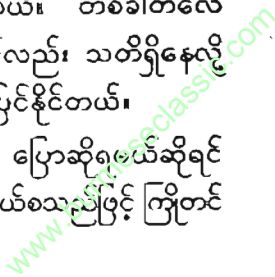
ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါမှာလည်း အိပ်မပျော်သေးခင်မှာ သတိကပ်ပြီးတော့ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို သိပြီးတော့ အိပ်သင့်တယ်။ စိတ်ကို အေးချမ်းကြည်လင်အောင် ထားပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ အိပ်သင့်တယ်။ နိုးနိုးချင်းလည်း တခြားဘာမှ ပူပင်သောက ဖြစ်စရာတွေကို မတွေးဘဲ ချက်ချင်း တရားရှုမှတ်ပြီးတော့ သတိနဲ့နေသင့်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ တစ်နေ့တာကို စ၊ ရတာ ကောင်းတယ်။

နေ့စဉ် အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး သတိကပ်ပြီးတော့ နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကြိုးကြိုးစားစား စိတ်ပါလက်ပါ

အစဉ်ကျောင်းပါ။ (၂)နှစ်၊ (၃)နှစ်လောက် လုပ်ကြည့်ရင်ပဲ စိတ်စာတ်ရာ အသိဉာဏ်ပါ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ သဘောထား နှစ်တဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိ ကျေကျေနပ်နပ် နေနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ သတိနဲ့နေတဲ့ အထွဋ် ရသွားရင် သတိမပါ ဉာဏ်မပါဘဲ ပေါ့ပေါ့နေ၊ ပေါ့ပေါ့စား နေတာမျိုး မနေနိုင်တော့ဘူး။

အသက်ကြီးတာ၊ ငယ်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ တချို့ အသက် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် (၂၀)ဝန်းကျင်လောက်ပဲ ဂြိုသေးတယ်။ ဝါသနာ ဝါလို့ အချိန်ရသလောက် ကြိုးစားအားထုတ်လာတော့ တစ်နေ့ တခြား စိတ်နေသဘောထား အတွေးအခေါ် အမြော်အမြင်တွေ မြင့်မားလေးနက်လာတာ တွေ့ရတယ်။ လူကြီး ဆန်လာတယ်။ ထုပ်ရမည့်အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။ ခိုတာ၊ ကပ်တာ၊ ဗျင်းတာ မရှိဘူး။ မြင်ကောင်း ကြားကောင်းရုံ ဟန်ပြုအလုပ်မျိုး မလုပ်ဘူး။ ကိုယ် တကယ်တန်ဖိုးထားတာကို စိတ်ရောက်ကိုယ်ပါ အားသွန်ခွန်စိုက် လုပ်တယ်။ ဘာမဆို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး အထပ်ထပ် သုံးသပ်ပြီး လုပ်လေ့ ရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စဆိုရင် ကြိုကြိုတင်တင် အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားတယ်၊ ပြင်ဆင်တယ်။ တစ်ခါတလေ ခွတ်ချော်သွားတာ၊ လွဲမှားသွားတာ ရှိရင်လည်း သတိရှိနေလို့ ဖွားမှန်း စောစောသိပြီး ချက်ချင်း ပြန်ပြင်နိုင်တယ်။

အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောဆိုရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ပြောမယ်၊ ဘယ်လိုစကားလုံး သုံးမယ်စသည်ဖြင့် ကြိုတင်



တွေးပြီး ပြင်ဆင်ထားတယ်။ စကားတစ်ခု ပြောမယ်ဆိုရင်
 ခိတ်ထဲမှာ နှစ်ခါလောက် ပြောကြည့်ပြီးမှ သင့်တော်မှ ပြောတယ်။
 သတိနဲ့နေတဲ့သူအဖို့ ဒါ အကြာကြီး စဉ်းစားမနေရပါဘူး။
 မိနစ်ပိုင်းနဲ့ ပြီးပါတယ်။ ဒီလို လုပ်တတ်၊ ပြောတတ်တဲ့သူကို
 အားလုံး တဖြည်းဖြည်း ပိုလေးစားလာတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို
 အများက လေးစားတာကို လိုလားရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့
 ယှဉ်ပြီးတော့ ပြောပါ၊ လုပ်ပါ။

ဒီလိုနေသွားရင် သူတစ်ပါးရဲ့လေးစားမှုကို ရရုံမကပါဘူး။
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း တိုးလာမယ်။ အဲဒါ ပိုတောင်
 အရေးကြီးပါတယ်။ တချို့က အဲဒါကို ထည့်မစဉ်းစားကြဘူး။
 ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင် လုပ်တတ်
 ကြတယ်။ အထင်သေးမှာကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်။ အထင်ကြီး
 ကယ်ဆိုတာ ဟုတ်တာထက် ပိုပြီး ထင်နေတာ၊ အထင်သေးတယ်
 ဆိုတာလည်း ဟုတ်တာအောက် လျော့ပြီး ထင်နေတာ၊ နှစ်ခု
 ဝလုံးဟာ အမှန် မဟုတ်ဘူး။

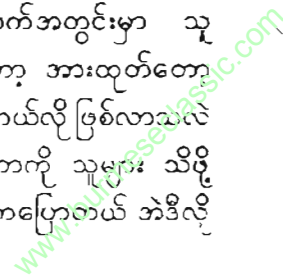
တစ်နေ့တခြား ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု တိုးနေအောင်
 နေသွားနိုင်မှသာ ကိုယ့်ဘဝကို အားရကျေနပ်မယ်။ သူများ
 အထင်ကြီးတာ၊ အထင်သေးတာ သိပ်အရေးမကြီးလှဘူး။ သူတို့
 စိတ်ထဲမှာ ခဏပေါ်လာတဲ့ အတွေးတစ်ခုပါပဲ။

အထင်ကြီးခံရဖို့လုပ်တာဆိုရင်တော့

လွန်ခဲ့တဲ့ လေးငါးရက်လောက်က တပည့်လေးတစ်ယောက်
 ရောက်လာပြီးတော့ သူ့ဘဝထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတစ်ခုနဲ့
 ဖတ်သက်ပြီး သူခံစားရတာ သိရတာကို ပြောပြတယ်။ သူကလည်း
 အရူးဝါသနာပါသူဖြစ်တယ်။ တတ်နိုင်သလောက် သွားရင်း
 ထားရင်း၊ လုပ်ရင်း၊ ကိုင်ရင်း၊ ပြောရင်း၊ ဆိုရင်း၊ သူ့စိတ်ထဲ
 ဖြစ်ပေါ်နေတာကို သတိ ထားလေ့ရှိတယ်။ သူက ငါးပါးသီလ
 ကိုလည်း အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းသိမ်းတယ်၊ ရိုးသားတယ်၊ ကူညီ
 ထုတ်တယ်၊ ပေးကမ်း လှူဒါန်းတတ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ထားတစ်ခုက သူ အဲဒီလို သိလနဲ့ နေ
 တယ်။ မဟုတ်တာ မမှန်တာ မလုပ်ဘူးဆိုတာကို သူများသိအောင်
 သူက အမြဲတမ်း ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုတစ်ခု လုပ်တဲ့
 အခါမှာ သူများက မမှန်ကန်တာ၊ မရိုးသားတာတွေ လုပ်လိုက်
 တယ်။ သူက မှန်မှန်ကန်ကန် ရိုးရိုးသားသား လုပ်လိုက်တယ်ဆို
 တဲ့ သူ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်တာကို သူများသိအောင် သူ
 ကြိုးစားလေ့ရှိတယ်။ သူများ မသိသေးလို့ရှိရင် သူ နေလိုကို
 လုပ်ဘူး။ မနေနိုင်ဘူး။

အခုနောက်ပိုင်း လေးငါးလလောက်အတွင်းမှာ သူ
 ကို တော်တော်လေး ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်တော့
 သူ့စိတ်ထားလေးတွေ ပြောင်းလာပြီးတော့ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ
 ဆိုတာ သူ့ဘာသာသူ ကောင်းတာလုပ်တာကို သူများ သိဖို့
 ကြိုးစားတော့ဘူးဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ သူကပြောရယ် အဲဒီလို



စိတ်မျိုးဖြစ်လာတော့ နေရထိုင်ရတာ ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းလာ တယ်။ လွတ်လပ်လာတယ်။ အရင်တုန်းက ကောင်းတာတစ်ခုခု လုပ်ပြီးရင် ဒါကို သူများသိအောင် ပြောရဦးမယ်။ သိသိသာသာ ဖြစ်ဖြစ်၊ မသိမသာဖြစ်ဖြစ် သူ လိုက်ပြောချင်နေတယ်။ မပြော ရသေးရင် နေမထီထိုင်မထီ ဖြစ်နေတယ်။ အခုတော့ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာကို သူ လုပ်တယ်။ သူများသိတာ၊ မသိတာ အရေး မကြီးတော့ဘူး။

ကိုယ်က ကောင်းတာတစ်ခုခုကို လုပ်ပြီးတော့ လူသိ ခံ ချင်တာကိုက ဒုက္ခကြီးတစ်ခုပါ။ ဒါလည်း လောဘတစ်မျိုးပဲနော်။ မာနလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကို ပေါ်လွင်ချင်တယ်။ သူများ သိစေချင်တယ်။ သူများတွေ ငါ့လို မလုပ်နိုင်ဘူး။ ငါ သူများထက်သာတယ်ဆိုတဲ့ မာနပါတယ်။ အခုတော့ ကိုယ် ကောင်းတာလုပ်တာ သူများ သိသည်ဖြစ်စေ၊ မသိသည်ဖြစ်စေ အရေးမကြီးဘူးဆိုတော့ လွတ်လပ်သွားတယ်။ အေးချမ်းသွား တယ်။ သူများမသိမှာစိုးနေရင် မအေးချမ်းဘူး။ လိုက်ပြော ပြန်ရင်လည်း ကြားတယ်လို့ အပြောခံရမှာ စိုးရတယ်။

ကိုယ်က ကောင်းတာလုပ်တာဟာ ကိုယ့်ကို သူများ အထင်ကြီးစေချင်လို့ လုပ်တာလား။ ဒါကို သေသေချာချာ မေးရမယ်။ သူများ အထင်ကြီးတာခံရဖို့ လုပ်တာဆိုရင်တော့ လုပ်နေရင်းကို စိတ်က ဆင်းရဲနေမှာပဲ။ ကောင်းတာကို လုပ်နေ ရင်းနဲ့ကိုပဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရဦးမှာပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုးသား တဲ့စေတနာနဲ့ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်မှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

စိတ်ကောင်းအသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ် မယ်။ ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ လုပ်ရင်တော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ် နေတုန်းမှာလည်း ကိုယ့်စိတ်ထားနဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို သိနေ အောင် ကြည့်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်တယ်။ တရား အားထုတ်တဲ့သူဟာ ဒါကို လေးလေးနက်နက် သတိထားသင့် တယ်။ ငါလုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား။ အောင်အပွဲ ခံနေရတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား။

There is no part of life that does not contain its lessons.

ဘဝမှာ သင်ခန်းစာယူစရာမရှိတဲ့ အချိန်အခါ အသက် အရွယ် အပိုင်းအခြားဆိုတာ မရှိဘူး။

ငယ်ရွယ်တုန်းလည်း ယူသင့်တဲ့သင်ခန်းစာတွေဟာ ရှိနေ တာပဲ။ အသက်ကြီးသွားတဲ့ အရွယ်မှာလည်း သင်ခန်းစာ ယူစရာတွေဟာ ရှိသေးတာပဲ။ ငါ အသက်ကြီးပြီ၊ အတွေ့အကြုံ များပြီ၊ ပညာဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံပြီ၊ နောက်ထပ် ပညာရစရာ၊ သင်ခန်းစာယူစရာ မရှိတော့ပါဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘဝအခြေ အနေတွေ အမြဲ ပြောင်းသွားနေတာဖြစ်လို့ အသိအမြင်သစ်တွေ အမြဲတမ်းရမှ ဖြစ်မယ်။ လောကဓံတရားတွေဟာ သင်ခန်းစာ တွေပဲ။ ကောင်းတာလည်း သင်ခန်းစာပဲ။ ဆိုးတာလည်း သင်ခန်း စာပဲ။ ငယ်ငယ်က လောကဓံက တစ်မျိုး၊ ကြီးလာတဲ့အခါ၊ အို တဲ့အခါ တွေ့ရတဲ့လောကဓံက တစ်မျိုး၊ တစ်မျိုးစီ တစ်ခြားစီပဲ။

If you are alive there are lessons to be learned.

အသက်ရှင်နေသေးရင် သင်ခန်းစာယူစရာတွေ ရှိနေသေးတာပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုမကောင်းဘူး

6. "There" is no better than "here".

ဟိုနေရာဟာ ဒီနေရာထက် ပိုမကောင်းဘူး။ အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုမကောင်းဘူး။

လူတွေမှာ အချိန်ရွှေတတ်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ အခု တရားအားမထုတ်သေးဘူး။ အခု အဆင်မပြေသေးဘူး။ နောက်မှ အဆင်ပြေတဲ့အခါ အားထုတ်မယ်။ ဒကာကြီး တစ်ယောက်က ပြောတယ် "တပည့်တော်က လုပ်ရင် အပြတ်လုပ်ချင်တာ။ ဒါကြောင့် ပင်စင်ယူပြီးမှ ရဟန်းဝတ်ပြီးတော့ တောထဲမှာ အပြတ် တရားကျင့်မယ်။ အခုတော့ လုပ်လည်း တကယ်ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်မှာမဟုတ်လို့ မလုပ်သေးဘူး" ၊ သူက အဲဒီလို ပြောတယ်။ ပင်စင်ယူပြီးတဲ့အချိန်ထိအောင် နေရဦး သေချာ သလား။ နေရရင်တောင် တကယ်လုပ်နိုင်တဲ့အခြေအနေ ရှိပါ့မလား။ မပြောနိုင်ဘူး။ အခု လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်နေတဲ့သူဟာ နောင်အခါ အခြေအနေပိုကောင်းရင် ပိုလုပ်မှာပဲ။ အခု မလုပ်ဘဲ အပြောကြီးနေတာဟာ မလုပ်ချင်တာကို ဖုံးတဲ့နည်းတစ်မျိုးပဲ။

ပစ္စုပ္ပန်ဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးပါ။ အနာဂတ်ဆိုမှော်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ကို မဖြုန်းသင့်ဘူး။

A bird in the hand is worth two in the bush.

လက်ထဲမှာရှိတဲ့ ငှက်တစ်ကောင်ဟာ ချုံထဲက ငှက်နှစ်ကောင်လောက် တန်တယ်။

When your "there" has become a "here" you will simply obtain another "there" that will again look better than the "here".

သင် မျှော်လင့်တဲ့အနာဂတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်လာတဲ့အခါ သင့်မှာ အဲဒီပစ္စုပ္ပန်ထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ထင်ရတဲ့ မှောင်မိ အနာဂတ်တစ်ခု ရဦးမှာပဲ။

မျှော်လင့်နေတာက ဆုံးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လက်ရှိကို အကောင်း မထင်တတ်တာ လူသဘာဝပါပဲ။ ဒါကြောင့် အချိန်ရွှေနေတာ၊ နေရာရွေးနေတာတွေ လုပ်မနေတော့ဘဲ အခုအချိန်၊ အခုနေရာမှာပဲ ရသလောက် တရားအားထုတ်ပါ။ သတိနဲ့နေပါ။ တိုယ့်စိတ်ကို သိနေပါ။

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်ကို တကယ်သဘောပေါက်တဲ့သူဆိုရင် အချိန်မရွေးတော့ဘူး။ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး အားထုတ်လို့ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သိမယ်။ စကားပြောရင်းတောင် ရတယ်။ အလေ့အကျင့်ပဲ လိုပါတယ်။ ပျော်ဖို့ထက် ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်တဲ့သူဟာ ဘဝကို ကျေနပ်မှု ပိုရပါတယ်။ ကျေနပ်မှုဟာ လေးနက်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုတစ်မျိုးပါပဲ။ ပျော်ဖို့

သက်သက်ကို ဦးစားပေးတဲ့သူမှာ လေးနက်မှု မရှိဘူး။ မကြာခင်
ဝိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ ကြုံရမယ်။ ပျော်တာကို အဓိကကျတဲ့ အလုပ်ကြီး
တစ်ခုအနေနဲ့ မလုပ်သင့်ဘူး။ ပျော်ဖို့ တမင်တကာ ကြိုးစား
လေလေ ပျော်ဖို့ မလွယ်လေလေ ပါပဲ။ ပျော်ဖို့ဦးစားပေးကြတဲ့
သူတွေ ဘဝဇာတ်သိမ်း မကောင်းတာ တွေရတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ
နေချင်ရင် အမြဲတမ်း သတိနဲ့နေပါ။

သတိနဲ့ နေတဲ့သူ၊ သတိနဲ့ လုပ်တဲ့သူ၊ သတိနဲ့ ပြောတဲ့သူ
အတွက် အရာရာတိုင်းဟာ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

မှန်ကြည့်နေရသလို

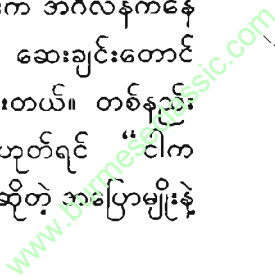
- 7. Other are merely mirrors of you.
သူတစ်ပါးဟာ သင့်ရဲ့ မှန်တွေပါပဲ။
လူ့ဘဝကို သွားတော့မဲ့သူကို မှာနေတာ။ လူ့ဘဝရောက်
ရင် လူတွေနဲ့ နေရမယ်။ လူတွေကို ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ။
လူတွေကို မှန်လိုသဘောထားပါ။ မှန်ကို ဘာဖြစ်လို့ ကြည့်ရ
တာလဲ။ ကိုယ့်မျက်နှာမှာ ဘာများ ချို့ယွင်းချက် ရှိသလဲဆိုတာ
မြင်ချင်လို့။ မြင်ရင် ပြင်နိုင်တယ်။
သူတစ်ပါးမှာ အမှားတစ်ခုခု ချို့ယွင်းချက်တစ်ခုခုများ
တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်မျက်နှာကို မှန်ထဲ ကြည့်နေသလို သဘော
ထားပါ။
အဲဒီအမှားမျိုး ချို့ယွင်းချက်မျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ရှိနိုင်တယ်။
မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်လိုက်တာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများဆုံး

အလုပ်ပဲ။ ကိုယ့်အမှား ကိုယ့်ချို့ယွင်းချက်ကို မမြင်ဘဲ၊ မပြင်ဘဲ
သူတစ်ပါးအမှားကို လိုက်ကြည့်ပြီး အပြစ်တင်နေတာ အကျိုး
မရှိဘူး။

သူများကို ကြည့်ပြီးတော့ “ သူက မာနကြီးလိုက်တာ ” လို့
အပြစ်တင်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။
“ ငါ့ရော မာန မကြီးဘူးလား ” ။ မာနဆိုတာ အင်မတန်
သိမ်မွေ့ တယ်။ ပစ္စည်းကြောင့်လည်း မာနကြီးဇာတ်တယ်။ ရာထူး
အဆင့် မြင့်မားလို့လည်း မာနကြီးတတ်တယ်။ ပညာအဆင့်
မြင့်မားလို့လည်း မာနကြီးတတ်တယ်။ တချို့တော့ ဘာမှ မရှိပဲ
ဆည်း မာနကြီးနေတတ်တယ်။ ငါက မာနမကြီးဘူး ဆိုပြီးတော့
ဆည်း မာနကြီးနေတတ်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေတောင် ငါတို့ တရားအားထုတ်
တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီ၊ ရိပ်သာမှာ ဘယ်နှစ်ခါ တရားပတ်
ဆင်ဘူးတယ်၊ ဆရာတော်တွေနဲ့ ဆရာရင်း၊ ဒကာရင်း စသည်ဖြင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သူများထက်သာတယ်ဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ အထက်စီး
ဆန် ဆက်ဆံတတ်တယ်။

တချို့ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးသောက်တာမှာတောင် “ ငါ့ရောဂါ
တော်တော်တန်တန်ဆေးနဲ့ မရဘူး။ သားက အင်္ဂလန်ကနေ
ပို့ပေးနေလို့ ဒီမှာ ဝယ်လို့တောင် မရဘူး။ ” ဆေးချင်းတောင်
ပြိုင်လိုက်သေးတယ်။ ရောဂါချင်း ပြိုင်သေးတယ်။ တစ်နည်း
နည်းနဲ့ သူများထက် သာချင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် “ ငါက
အယ်သုမူ ဝရမစိုက်ဘူး။ အထင်မကြီးဘူး ” ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးနဲ့



မာနကြီးနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများတွေ မာနကြီးတဲ့ အပြောအဆို အပြုအမူတွေလုပ်တာ တွေ့တဲ့အခါ အပြစ်တင် မစောဘဲနဲ့ “ ငါလည်း မာနရှိတာပဲ၊ သတိထားပြီး သေသေချာချာ ကြည့်ကြည့်မယ် ” ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုးမွေးတာ ပိုပြီး ရင့်ကျက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်ပါတယ်။

သူများကို ကြည့်ပြီးတော့ “ လောဘကြီးလိုက်တာ ” လို့ လည်း အပြစ်တင်တတ်တယ်။ သူသူ ကိုယ်ကိုယ် လောဘရှိကြ တာပဲ။ လောဘကင်းဖို့ဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ လောဘတွေ ရှိတယ်။ လောဘမှန်းတောင် မသိနိုင် လောက်အောင် သိမ်မွေ့တယ်။ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တာ တောင် ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်ရှိဖို့၊ နေရာရဖို့၊ ဦးစားပေးခံရဖို့၊ အာဏာတစ်မျိုး၊ Power တစ်မျိုး ရဖို့ဆိုတာတွေ ပါနေတတ် တယ်။ လောဘနည်းတယ်၊ လောဘမရှိဘူးလို့ လူအထင်ကြီး ခံချင်တာလည်း လောဘတစ်မျိုးပဲ။

သူများမှာ ကောင်းတဲ့ဂုဏ်၊ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်း တွေရင် ငါ့မှာလည်း ကောင်းတဲ့ဂုဏ်၊ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်း တွေ ရှိတယ်ဆိုပြီး မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

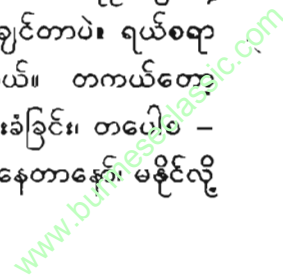
တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်တာတစ်ခု ရှိတယ်။ ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်လက်မခံနိုင်ရင် ဖုံးထားရင် အဲဒီအပြစ်မျိုး သူများမှာ တွေ့တဲ့အခါ ပိုပြီး အပြစ်တင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများကို အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အပြစ်တင်တာ လွန်ကဲလာရင် အဲဒီ

အပြစ်မျိုး ကိုယ့်မှာလည်းရှိလို့ လက်မခံချင်လို့၊ ဖုံးထားချင်လို့ ဆိုတာ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်က တကယ်မာန နည်းရင်၊ မာန မရှိရင် သူများ မာနကြီးတာကို အပြင်းအထန် အပြစ်တင်မနေဘူး။ ကိုယ်က တကယ် လောဘနည်းရင်၊ လောဘမရှိရင် သူများ လောဘကြီး တာကို အပြင်းအထန် အပြစ်တင်မနေဘူး။ သူမသိလို့ သူမာန သူလောဘ၊ သူဒေါသက သူ့ကို နှိပ်စက်နေတာပါလားလို့ မြင်ပြီးတော့ သိမ်မွေ့တဲ့နည်းနဲ့ သူမြင်လာအောင် ညွှန်ပြပေးမယ်။ ဗြဟ္မဇီဝရေ၊ ရှုံ့ချတာ အပြစ်တင်တာတော့ မလုပ်ဘူး။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနအစရှိတဲ့ သဘာဝ တရားတွေကို အနတ္တအနေနဲ့မြင်တတ်ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ် တင်စရာ မရှိဘူး။ မြင်အောင်ကြည့်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ သူမာန ဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်မာနဖြစ်ဖြစ် မာနဟာ မာနပါပဲ။ အတူတူပဲ။

တချို့လူတွေဟာ သူများလုပ်လို့ ရှာလို့ ရနေတာကို ကြည့်ပြီးတော့ အလကား လောဘကြီးတဲ့သူတွေ၊ ငါတို့ကတော့ ဒါလောက် လောဘဇောတက်ပြီးတော့ မလုပ်ဘူးဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ် ကို မြှောက်ပြော၊ သူများကို နှိမ်ပြောတတ်တယ်။ တကယ်တော့ ထိုက်က မရှာတတ်လို့၊ မရနိုင်လို့ ပြောကြတာပါ။ ရနိုင်လျက်နဲ့ မလိုချင်တဲ့သူ နည်းပါတယ်။ ရနိုင်ရင် လိုချင်တာပဲ။ ရယ်စရာ မောစရာလို ပြောတာတစ်ခု ကြားဖူးတယ်။ တကယ်တော့ သိပ်မှန်တဲ့စကားပါ။ ခန္တီစ-မနိုင်၍ သည်းခံခြင်း၊ တပေါ့ဖ - မရှိ၍ ခြိုးခြံခြင်းတဲ့။ တချို့က အဲဒီလို ဖြစ်နေတာနော်၊ မနိုင်လို့



အရှုံးပေးပြီး သည်းခံနေတာ။ ကြောက်တာကိုလည်း သည်းခံတာ လို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်နေတာ။ မရှာတတ်လို့၊ မရှိလို့ မစားနိုင်၊ မသုံးနိုင်တာကိုပဲ တိုက်တော့ ရောင့်ရဲပါတယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ ငြိမ်းချမ်းပါတယ်လို့ ပြောနေကြတာ။ တကယ်တော့ ရှိပါလျက်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ခြိုးခြံမှုအစစ်ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲနော် - သူတစ်ပါးကို အပြစ်မြင်လို့ရှိရင် အဲဒီ အပြစ်မျိုး ကိုယ့်မှာ ရှာကြည့်ပါ။ ရှိနေတတ်တာပဲ များပါတယ်။ သူတစ်ပါးမှာ ကောင်းတာ မြင်ရင်လည်း အဲဒီလိုကောင်းတာ ငါ့မှာကော မရှိဘူးလား။ ရှိရင် ကောင်းပါတယ်။ ကောင်းသည့် ထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။ မရှိသေးရင်တော့ ရှိလာအောင် ကြိုးစားရမယ်။

You cannot love or hate something about another person unless it reflects to you something you love or hate in yourself.

သူတစ်ပါးကို မုန်းတယ်ဆိုရင် ငါ သူ့ကို ဘာကြောင့် မုန်းသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ငါ သူ့ကို မုန်းနေရတဲ့ အကြောင်း ငါ့မှာလည်း ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်တယ်၊ ခင်တယ်ဆိုရင်လည်း ကြည့်ပါ။ သူ့ကို ငါ ဘာလို့ ချစ်တာလဲ၊ အော်-သူဟာ သဘောထား မှတူတယ်။ ကောင်းတာကို ကြည့် တတ်တယ်။ သူတစ်ပါးအကြောင်းကို ကွယ်ရာမှာ အတင်းအဓမ္မ မပြောတတ်ဘူး။ စေတနာမှန်မှန်နဲ့ ကူညီတတ်တယ်။ အဲဒီအရည် အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ပြန်ကြည့်ပါ။ ငါ့မှာလည်း သူတစ်ပါးကို

ကူညီတတ်တဲ့ စိတ်စေတနာ ရှိတယ်။ မှတတဲ့အမြင် ရှိတယ်။ သူတစ်ပါးကို အထင်မသေးဘူး။ အထက်စီးကနေ မဆက်ဆံဘူး။ ခိုးခိုးသားသား၊ လေးလေးစားစား၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံ တယ်။ အဲဒီလို ဂုဏ်အရည်အချင်းမျိုး ကိုယ့်မှာလည်း ရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ကြိုက်တာရွေးချယ်ခွင့်ရှိတယ်

8. What you make of your life is up to you. သင့်ဘဝကို ဘယ်လိုဖြစ်လာအောင်လုပ်တယ်ဆိုတာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဆိုးတာတွေ ဖြစ်လာရင် သူတစ်ပါးပေါ် အပြစ် ပုံမချဖို့၊ ကိုယ့်ဘဝ ကောင်းတာ မကောင်းတာ ကိုယ့်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။

You have all the tools and resources you need. သင့်မှာလိုအပ်တဲ့ လက်နက်ကိရိယာနဲ့ ပစ္စည်းတွေ ရှိနေပါ တယ်။ အရည်အချင်းတွေ ရှိနေပါတယ်။

What you do with them is up to you. The choice is yours.

အဲဒီလက်နက်ကိရိယာနဲ့ အရည်အချင်းတွေကို သင့်ဘယ်လို သုံးမလဲဆိုတာ သင့်ပေါ်မှာပဲ မူတည်ပါတယ်။ သင်ကြိုက်တာ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိတယ်။

ဆင်းရဲနွမ်းပါးတဲ့ မိဘအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ မွေးလာရပေမဲ့ တချို့ အောင်မြင်ကြီးပွား အထွတ်အထိပ်ရောက်သွားကြတာ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ တချို့တပည့်လေးတွေ ငယ်ငယ်က မိဘတွေ ဆုံးသွားလို့ ဦးလေးက မွေးစားခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း နေခဲ့ရတယ်။ အခု နိုင်ငံခြား တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ သင်္ချာပါမောက္ခ ဖြစ်နေတယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ကိုယ်ပိုင် ကုမ္ပဏီ လုပ်ငန်းနဲ့ အောင်မြင်ကြီးပွားနေတယ်။ မာန သိပ်မကြီးကြဘူး။ တပည့်တော်တို့က ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝက တက်လာရတဲ့ သူပါလို့ ပြောတယ်။

တချို့တော့ မိဘတွေ ချမ်းသာတယ်။ ရာထူးကြီးကြီးတွေနဲ့ အခု မိဘတွေ မရှိကြတော့ဘူး။ သားသမီးတွေက မကြိုးစားတော့ သူတို့မှာ အသိပညာ မလေးနက်တော့ ကြားဝါသုံးဖြန်းကြတာနဲ့ ချို့တဲ့နွမ်းပါးတဲ့ ဘဝအခြေအနေမှာ ရောက်နေကြတယ်။

မည်သူမပြု မိမိမှု ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ကိုယ်က မကြိုးစားလို့ ဆိုတာပဲ သဘောပေါက်သင့်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တူဖို့ မလိုဘူး။ တချို့ ပညာရေးဘက်မှာ ကြီးပွားတယ်။ တချို့ စီးပွားရေးဘက်မှာ ကြီးပွားတယ်။ တချို့ တရားဘက်မှာ ကြီးပွားတယ်။ တချို့ အသင့်အတင့် အဆင်ပြေတယ်။ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင် လှဖြစ်ရကျိုးနပ်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ လိုတယ်။

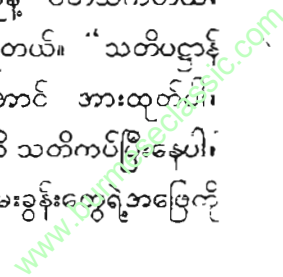
အဖြေကအတွင်းမှာ

9. Your answers lie inside you. The answers to your life's questions lie inside you.

သင့်အတွက် အဖြေဟာ သင့်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။ သင့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေဟာ သင့်အတွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။

ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့ အဖြေကို အပြင်မှာ ရှာနေဖို့ မလိုဘူး။ ဒီစကားဟာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ ပေါ့ပေါ့တွေးတဲ့ သူကတော့ သဘောပေါက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီဘုန်းကြီးရဲ့ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါး ရှိတယ်။ သင်တော် ချဉ်းတယ်။ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ် နှစ်မျိုးလုံးမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာပွားများ အားထုတ်ခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ တပည့်တွေ ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း အင်မတန်များတယ်။ တပည့်တွေက နေ့စဉ် မေးခွန်းတွေအမျိုးမျိုး မေးကြတယ်။ ဆရာတော်ကြီးက လည်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာကြီးတော့ တတ်နိုင်သလောက် ဖြေပါတယ်။ မေးခွန်းတွေကလည်း စုံတယ်။ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘာသာရေး စသည်ဖြင့် အရေးပေါင်းစုံနဲ့ ပတ်သက်တယ်။ တစ်နေ့တော့ ဆရာတော်ကြီးက မိန့်တော်မူတယ်။ “သတိပဋ္ဌာန် တရားကို တစ်နေ့တာလုံး သတိဝပ်မိအောင် အားထုတ်ပါ။ နှိတဲ့အချိန်ကနေ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အချိန်ထိ သတိကပ်ပြီးနေပါ။ အတိကောင်းလာရင် ကိုယ်မေးချင်နေတဲ့ မေးခွန်းတွေရဲ့အဖြေကို



ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေ့ပါလိမ့်မယ်” -တဲ့။ ရိုးရိုးလေး ဖြေလိုက်ပေမဲ့ အင်မတန် လေးနက်တဲ့စကားပါ။

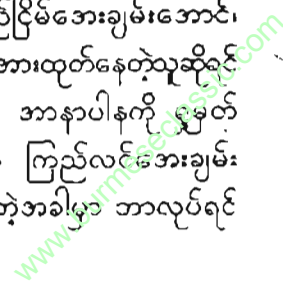
မေးချင်နေတဲ့ မေးခွန်းတွေက အများကြီး၊ မေးလို့ရမဲ့ သူနဲ့ တွေ့လို့ မေးပြီး အဖြေရတာလည်း ရှိမယ်။ မေးရမယ့်သူ မရှိလို့ အဖြေမရတာလည်း ရှိမယ်။ မေးလိုက်ရလို့ အဖြေရပေမဲ့ သူတစ်ပါးဆီက ရတဲ့အဖြေဟာ မှန်ပင်မှန်သော်လည်း ကိုယ့် စိတ်ထဲမှာ တကယ် လေးနက်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ်က မေးခွန်းတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှာပဲ မေးထားပြီးတော့ သတိနဲ့ တရားကို ကြိုးစား အားထုတ်နေ တစ်ချိန်ချိန်မှာ အဆင်ပြေတဲ့အခါ ဒီမေးခွန်းအတွက် အဖြေဟာ စိတ်ထဲမှာ ဘွားခနဲ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်မတန် မှန်ပါလား။ အင်မတန် လေးနက်ပါလားဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိရတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရတဲ့အဖြေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ဘဝနဲ့ပတ်သက်ပြီး နက်နဲတဲ့ အသိအမြင်တွေ ရလာတယ်။ တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း နက်နဲတဲ့အသိအမြင်တွေ ရလာတယ်။ တရားကိုသာ ကြိုးစား အားထုတ်ပါ။ အချိုးကျလာတဲ့အခါမှာ သဘာဝအမှန်တရားတွေ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ လူတွေမှာ ဘဝအဆက်ဆက်က ဆည်းပူးခဲ့တဲ့ ပါရမီဓာတ်ခံတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေက ငုပ်နေတာပါ။ တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရလာတဲ့အခါ အမြင်ရှင်းလာပြီးတော့ သဘာဝအကြောင်းအကျိုး တွေကို မြင်လာတယ်။ အရင်က မသိတာတွေ သိလာတယ်။

အဲဒါတွေကို တပည့်တချို့မှာ ကြုံတွေ့နေတာ သိရလို့ အံ့လည်း အံ့၊ ခြံ့လည်း ခြံ့၊ တစ်မျိုးလည်း ကျေနပ်မိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထည်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အရင်တုန်းက သိချင်တာတွေက အများကြီး၊ မေးခွန်းတွေအများကြီး မေးရမဲ့သူ မရှိ ဖြစ်နေတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် လေ့လာ မှတ်သားပြီးနောက် တရားအားထုတ်လာတော့ တဖြည်းဖြည်း သိချင်နေတာတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပေါ်ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ အင်မတန် ဝမ်းသာအားရမိတယ်။ တွေ့နပ်တယ်။ အားတက်တယ်။ တရားဆိုတာ သဘာဝပါလား ဆိုတာကို သဘော ပေါက်လာတော့ တရားပေါ်မှာ ပိုပြီး ယုံကြည်မှု ရှိလာတယ်။ ထိုယုံကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု ရှိလာတယ်။

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက်ကို ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ကုသိုလ် ဘက်ကို ညွှန်ပေးတဲ့ အသိဉာဏ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုမှ မမှား နိုင်ဘူး။

အခက်အခဲနဲ့ ကြုံလာတဲ့အခါ ပထမ တရားကို ထိထိမိမိ ခြစ်အောင် နှလုံးသွင်းပါ။ စိတ် တည်ငြိမ်အေးချမ်းအောင်၊ သန့်ရှင်းအောင် ကြိုးစားပါ။ နေ့စဉ် တရားအားထုတ်နေတဲ့သူဆိုရင် အလေ့အကျင့်ရနေလို့ သိပ်မခက်ခဲဘူး။ အာနာပါနကို ဝှေ့ခတ် လိုက်ရင်ပဲ သမာဓိရလာပြီးတော့ စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်း ထာလိမ့်မယ်။ ကြည်လင်အေးချမ်း နေတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်ရင်



အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအချိန်မှာ ပေါ်လာ တဲ့အဖြေဟာ မှုတတဲ့အဖြေ၊ ဘက်မလိုက်တဲ့အဖြေ ဖြစ်မယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ အားကြီးနေချိန်မှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့၊ မှားသွား လိမ့်မယ်။ မာနကြီးနေချိန်၊ ဣဿာ မစ္ဆိရိယ အားကြီးနေချိန်မှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ဘာမှ မလုပ်ပါနဲ့၊ မှားလိမ့်မယ်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆိရိယတွေ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေချိန်မှာ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရုံ ကြည့်ပါ။ သူတို့ မရှိတဲ့အခါ၊ စိတ်သန့်ရှင်းနေတဲ့အခါ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ရွေးချယ်ပါ။ လုပ်ပါ။ မမှားနိုင်ဘူး။

All you need to do is look, listen and trust.

လုပ်ဖို့လိုတာကတော့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ဖို့၊ နားထောင်ဖို့နဲ့ ယုံကြည်မှုရှိဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ပါ။ ငါဟာ နက်နဲတဲ့ တရားတွေကို သိနိုင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ မနေ့ကထက် ဒီနေ့ နည်းနည်း ပိုသိလာရင် တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားမယ်။ သတိမြဲဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်ပါ။

ဘာဖြစ်လို့ လူ့ဘဝကိုရတာလဲ

10. You will forget this.

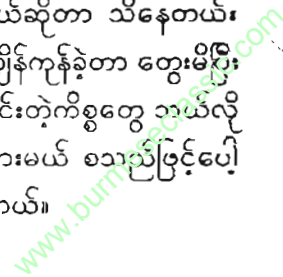
အခုလိုမှာလိုက်တာကို သင် မေ့သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒါ ဘယ်လောက် နှစ်နာသလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်း။ ခရီးသွားခါနီးမှာ လိုအပ်တာတွေကို မှာလိုက်တယ်။ အဲဒီလို

မှာလိုက်တာတွေကို မေ့သွားရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ဒုက္ခရောက် လိမ့်မယ်နော်။ အဲ ... လူ တော်တော်များများဟာ အဲဒီလိုပဲ မေ့သွားကြတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခရောက်သွားကြတယ်။ 'ငါ ဘာဖြစ်လို့ လူ့ဘဝကိုရလာသလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မမေးကြ တော့ဘူး။ အပေါ်ယံလေး ပစ္စည်းဥစ္စာ အပျော်အပါးနဲ့ အချိန် တုန်သွားကြတယ်။ သေသာ သေသွားကြတယ်။ သင်ခန်းစာ မရလိုက်ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ Grow old ဖြစ်သွားကြတယ်။ အသက် ကြီးလို့ အိုသွားတယ်။ Grow up ဖြစ်မလာဘူး။ ရင့်ကျက်မှု ခို မလာဘူး။ လူကြီး ဖြစ်မလာဘူး။ အသက်ကြီးသွားတယ်။ အသိဉာဏ် ကြီးမလာဘူး။ အဲဒါဟာ အင်မတန် နှစ်နာတာပဲ။ ဘစ်ရက်ကြီးသွားတိုင်း ကြီးသွားတိုင်း အသိဉာဏ် နည်းနည်း တိုးနေမှ လူ့ဘဝမှာ လူဖြစ်ရကျိုးနပ်မှာ။

သင် ဒါကို မေ့သွားမှာပဲဆိုတော့ မမေ့အောင် ဘယ်လို ထုပ်မလဲ။ သတိပေးတဲ့သူက ပေးနေပြီနော်။ ဘုရား အစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းပညာရှိများက သတိပေးကြတယ်။ မမေ့နဲ့တဲ့။ တချို့ အတိတ်ဘဝကို ပြန်မှတ်မိတဲ့လူတွေ ပြောပြတာ ကြားစူး တယ်။ သူတို့ သေခါနီးမှာ သေတော့မယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ ဘစ်သက်လုံး အရေးမကြီးတာတွေနဲ့ အချိန်ကုန်ခဲ့တာ တွေးမိပြီး နောင်တရတယ်။ လူ့ဘဝပြန်ရရင် ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ဘယ်လို ထုပ်မလဲ။ ဘာတွေကို သိအောင် ကြိုးစားမယ် စသည်ဖြင့်ပေါ့ ရည်ရွယ်ချက်မြင့်မြင့်မားမား ထားကြတယ်။

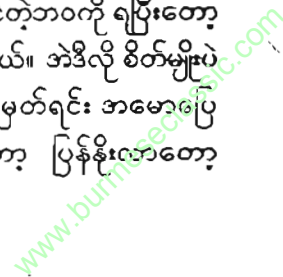


ဒီဘုန်းကြီးလည်း တစ်ခါတုန်းက သေမလို ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။
 သေခါနီးလို ဖြစ်နေတော့ ငါ သေများ သေမလားလို့ တွေးနေမိ
 တယ်။ အနားမှာရှိနေတဲ့လူတွေကလည်း မြောသွားပြီလို့ ပြောနေ
 တာတွေ ကြားနေတယ်။ သိနေတယ်။ ပြန်မပြောနိုင်တော့ဘူး။
 စိတ်ထဲကတော့ ပြောနေမိတယ်။ “ မမြောပါဘူး။ သတိရှိနေပါ
 တယ် ” လို့။

အဲဒီအခါမှာ ကိုယ် တစ်သက်လုံး အရင်တုန်းက နေခဲ့ပုံတွေ
 ပြန်သတိရတယ်။ ငါ ဘာတွေ လုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်လို လုပ်ခဲ့သလဲ။
 ဘယ်လို နေခဲ့သလဲ။ စိတ်ချမ်းသာစရာတွေရော၊ စိတ်ဆင်းရဲ
 စရာတွေပါ အများကြီးကြုံခဲ့တာ ရှိတာကိုး။ ပြန်တွေးကြည့်
 လိုက်တော့ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စလေးတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု
 ဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ရောက်ခဲ့တယ်။ တစ်သက်လုံး
 တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စကားမပြောနိုင်တော့တဲ့ထိအောင်
 ရောက်ခဲ့တယ်။ ပြန်စဉ်းစားကြည့်တော့ အဲဒီကိစ္စဟာ ဘာမှ အရေး
 မကြီးဘူး။ အသေးအမွှားကိစ္စလေးနဲ့ ကြည့်စမ်း... တစ်ယောက်
 ကိုတစ်ယောက် မတွေ့ချင် မမြင်ချင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားပြီ။
 အဲဒီလူက အဲဒီအချိန်မှာ သေသွားပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒီ ဘုန်းကြီးက
 အဲဒါကို မသိဘူး။ သေသွားတာကို မသိဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်
 လည်း သေမလို ဖြစ်နေပြီ။ အဲဒီကိစ္စကို သူနဲ့ ပြန်ပြောချင်နေတယ်။
 ပြန်ညှိလိုက်ချင်တယ်။ သူလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင်
 ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်
 နားလည်အောင်၊ ခွင့်လွှတ်အောင် ဆွေးနွေးချင်တယ်။

မသေလိုရှိရင်တော့ အရင်တုန်းကလို ပတ်ဝန်းကျင်
 အပိုင်းက ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးအောင်ဆိုပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့
 လုပ်မျိုးတွေ မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေကို ပြန်
 စဉ်းစားကြည့်လိုက်တော့ ဂုဏ်ရှိဖို့လုပ်ခဲ့တာတွေပဲ များခဲ့တယ်။
 ထယ်ကျေနပ်မှု ရခဲ့သလားဆိုတော့ မရခဲ့ဘူး။

အခု သေတော့မယ်ဆိုတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီဂုဏ်ဟာ ဘယ်မှာ
 ဘယ်သူတွေက ငါ့ကို အထင်ကြီးသေးသလဲ။ အခု သေတော့
 မယ်။ ဆေးရုံက အခန်းလေးတစ်ခုထဲမှာ တစ်ယောက်ထည်း
 ရောက်နေလည်း ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး။ ငါ့ကို အထင်ကြီး
 ကြတဲ့သူတွေ ဘယ်မှာလဲ။ အနားမှာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။
 ဘုရားကို အထင်ကြီးခဲ့တာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။ အခုအချိန်
 ငါ့အတွက် ဘာအသုံးကျသလဲ။ ဘာမှ အသုံးမကျတော့ဘူး။
 အခုအချိန်မှာ ဘာကို အားကိုးမလဲ။ အင်မတန် မောနေတယ်။
 ကလည်း အင်မတန် နည်းနေတယ်။ အသက်တစ်ခါ ရှေ့
 သေချေကို တော်တော်ကြိုးစားနေရတယ်။ ခေါင်းကလည်း မူးနေ
 တယ်။ နောက်နေတယ်။ အဲဒီတော့ တရားကိုပဲ သတိ ပြန်ရတယ်။
 နှိုင်း... အခုသေမယ်ဆိုလည်း မတတ်နိုင်ဘူး။ သတိလေးနဲ့
 တရားမှတ်ရင်းပဲ သေလိုက်တော့မယ်။ အကယ်၍များ လူ့ဘဝကို
 ပြန်ရင်တော့ အခုလိုပဲ တရားအားထုတ်နိုင်တဲ့ဘဝကို ရပြီးတော့
 ထိရောက်ရောက် တရားအားထုတ်ချင်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်မျိုးပဲ
 ဖြစ်လာတယ်။ ကံကောင်းချင်တော့ တရားမှတ်ရင်း အမောပြေ
 တော့ အိပ်ပျော်သလို ဖြစ်သွားပြီးတော့ ပြန်နိုးလာတော့
 ကြည့်လင် လန်းဆန်းနေတယ်။



သူတို့ကတော့ မေ့မြောသွားတာလို့ ပြောပေမဲ့ ကိုယ့်ဟာ
 ကိုယ် ခံစားရတာကတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး အိပ်ပျော်
 သွားတာ။ ပြန်ဦးလာတော့ စိတ်ချမ်းသာနေတယ်။ အစပိုင်း
 မှာတော့ မသေချင်လို့ စိတ်ကို တင်းထားတယ်။ ဟိုတွေ့
 ဒီတွေ့ တွေးတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ တရားနှလုံးသွင်းလိုက်တော့
 ဘာမှလည်း မတွေ့တော့ဘူး။ မသေချင်လို့ တင်းထားတာလည်း
 မရှိတော့ဘူး။ သေချင်လည်း သေပေစေတော့လို့ တွေးပြီး
 စိတ်ကို လျှော့ပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းလေး ထားလိုက်တယ်။
 အဲဒီတော့ နေကောင်းလာတယ်။ နေကောင်းလာခါမှ ဆရာဝန်က
 ဆေးထိုးတယ်။ ဒါတောင် အကြောဆေးကို အသားထဲ ထိုးတာ။
 အကြောထဲ မထိုးရဲဘူး။ သူတို့က ဆေးထိုးလိုက်ရင်တောင်
 မခံနိုင်ဘဲ သေမယ်လို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒီလောက်ထိအောင်
 အခြေအနေဆိုးခဲ့တယ်။



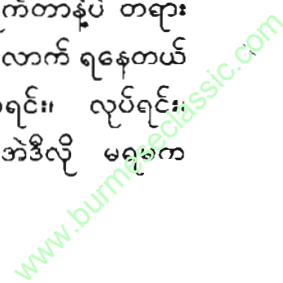
အသိဉာဏ်ရဖို့

လူတွေဟာ သေခါနီးကျမှ ကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂ ရကြ
 တယ်။ အချိန်နှောင်းသွားပြီ၊ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သေခါနီးမှာ
 ကပ်ပြီးတော့ သံဝေဂမရကြပါနဲ့ စောစောစီးစီး သံဝေဂရကြပါ။
 စောစောစီးစီး ကြိုကြိုတင်တင် လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို
 လုပ်ပါ။ လူ့ဘဝကိုရတာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရဟာ
 အသိဉာဏ်ပါ။ အသိဉာဏ် ဆိုတာမှာ တရားအသိဉာဏ်က
 အဓိကပါ။ ဒီအသိဉာဏ်ကိုမှ မရလိုက်ရင် တစ်သက်လုံးရှာလ

သုံးလာတာ သေခါနီး ဘာကျန်သလဲ။ ဘာအဖတ်တင်သလဲ။
 ဘာမှ အဖတ်မတင်ဘူး။ တစ်ခုမှ ယူသွားလို့ မရဘူး။ သွားကြား
 ဆိုးတဲ တစ်ချောင်းတောင် ယူသွားလို့ မရဘူး။

အဲဒါကြောင့် အခုအချိန်ရှိတုန်းမှာ အချိန်မပြုန်းဘဲနဲ့
 ဆက်နေရေးအတွက် လုပ်နေရင်းကြားထဲမှာ ရသမျှအချိန်လေး
 နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်၊ ငါးမိနစ်ဖြစ်ဖြစ် ရအောင်ယူပြီး တရား
 အားထုတ်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ရရင် ဆယ်မိနစ်အားထုတ်ပါ။ ငါးမိနစ်
 ငါးမိနစ် လေး ငါး ဆယ်ကြိမ်ဆိုရင် နည်းတာမဟုတ်ဘူး။
 တရားအားထုတ်လာရင် တရားအားထုတ်ဖို့အချိန်ကို ယူတတ်
 တာပါလိမ့်မယ်။ ဒီစကားကို ပြောတာ အကြိမ်များလာတော့
 အချို့တပည့်တွေက လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလာတယ်။
 “တပည့်တော်တို့က အရင်တုန်းက တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်
 မရှိဘူးလို့ ထင်နေခဲ့တာ။ အခုတော့ ရသလောက် အားထုတ်တဲ့
 အခေလအကျင့်ကို လုပ်လိုက်တော့ အချိန်ရလာတယ်” တဲ့။

အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စနဲ့ အပြင်ထွက်တာမျိုး မလုပ်တော့ဘူး။
 အရေးမကြီးတဲ့ အပျင်းပြေ ဖတ်တဲ့စာတွေ မဖတ်တော့ဘူး။
 အရေးမကြီးတဲ့ ရေဒီယိုနားထောင်တာ၊ တီဗွီကြည့်တာ၊ ဇွဲဒီယို
 ကြည့်တာ မလုပ်တော့ဘူး။ ဒါတွေ လျှော့လိုက်တာနဲ့ပဲ တရား
 အားထုတ်ဖို့အချိန် တစ်နေ့နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီလောက် ရနေတယ်
 တဲ့။ ဒီကြားထဲမှာလည်း သွားရင်း၊ လာရင်း၊ လုပ်ရင်း၊
 နိုင်ရင်း သတိကို ကပ်ထားပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို မရမက
 ရသလောက် ယူပါ။



We eat to live, we don't live to eat.

အသက်ရှင်ဖို့ စားနေရတာ၊ စားဖို့အသက်ရှင်နေတာ
မဟုတ်ဘူး။

စားဝတ်နေရေးဟာ ခန္ဓာဝန် ထမ်းတာပါ။ မလုပ်မဖြစ်ဘူး။
လုပ်ရမယ်၊ ဒါပေမဲ့ လူ့ဘဝရတာဟာ အသိဉာဏ်ရဖို့ပါ။ အဲဒီ
အသိဉာဏ်ရဖို့ ကြိုးစားကြပါ။



အောင်မြင်သောဘဝ



လူတိုင်းပဲ ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင် နေချင်ကြတယ်။
ဘယ်လိုဘဝမျိုးဟာ အောင်မြင်တဲ့ဘဝလို့ ဆိုမလဲ။ စဉ်းစားလို့
ဆုံးရှုံးလောက် ပြောပြမယ်။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေလည်း ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ
တွေပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။ အထူးသဖြင့် လူငယ်
ထုလတ်ပိုင်းကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။

အသက်ရှင်ခြင်းရဲ့အဓိပ္ပာယ်

ဘဝဆိုတာ ဘာကို ခေါ်သလဲ။

You go on living day by day without really
living, so to speak. You exist.

တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ သင်တို့ဟာ နေသွားကြတယ်။ တကယ်
အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုပါတော့။ မသေရုံမျှဘဲ။

နေ့တိုင်း တကယ်ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီး နေသွားတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ မသေရုံအသက်ရှင်ပြီးတော့ စားဖို့၊ ဝတ်ဖို့နဲ့ နေပို့လောက်ဖို့ လုပ်ရင်း နေသွားကြတာ။ အဲဒါကို စစ်မှန်သော နေထိုင်ခြင်းလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ အသိဉာဏ်ရော စိတ်ဓာတ်ရော တစ်နေ့ တခြား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီးတော့ နေသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ စစ်မှန်သော အသက်ရှင်ခြင်းမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အသက်ရှင်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကြီးထွားခြင်း ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ပါရမယ်။ ကြီးထွားခြင်းမပါဘဲနဲ့ အသက်ရှင်ခြင်း မဖြစ်ဘူး။

ဘဝဆိုတဲ့စကားဟာ ပါဠိစကား၊ ဗမာစကားမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့အရင်းအမြစ်က “ ဘူ ” တဲ့ ကြီးပွားခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက် တယ်။ “ ဘဝ ” ဆိုတာ “ ကြီးပွားခြင်း ” ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက် သလို “ ဖြစ်ခြင်း ” ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်လည်း ပေါက်တယ်။

Living implies knowledge of all things that are about you and within you and concerned you.

အသက်ရှင်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တာတွေ၊ ကိုယ့် အတွင်းမှာ ရှိတာတွေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတာတွေ အားလုံးကို သိတာကို ဆိုလိုတယ်။

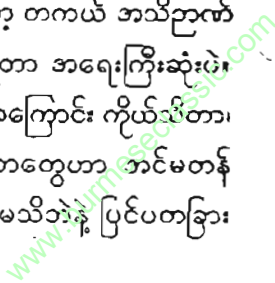
ဥပမာ-ကလေးတစ်ယောက် မွေးလာပြီဆိုပါတော့။ အဲဒီ ကလေးဟာ မြင်လည်း မမြင်သေးဘူး၊ ကြားလည်း မကြားသေး ဘူး။ အနံ့ အသက်လည်း မရနိုင်သေးဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း တွေ့ထိခံစားမှု မရှိသေးဘူး။ ကျေးရင်တော့ စားနိုင်တယ်ဆိုပါ

တော့။ သူဟာ အသက်တော့ မသေဘူးနော်။ သို့သော် သူ့ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နေထိုင်ခြင်းလို့ ပြောလို့ရမလား...။ မရသေးဘူး နော်။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတာကိုလည်း သိမှ၊ ကိုယ့်အတွင်းမှာ ရှိနေတာတွေကိုလည်း သိမှ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တာတွေ၊ ကိုယ့်အတွင်းမှာ ရှိတာတွေ (စိတ်အကြောင်း၊ ခန္ဓာအကြောင်း)၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတာ တွေကို သေသေချာချာ သိမှသာ အဲဒီလူဟာ အသိဉာဏ်ရော၊ စိတ်ဓာတ်ရော တိုးတက်နေမယ်၊ ရင့်ကျက်နေမယ်၊ ကြီးပွားနေ မယ်။ မသိရင် မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ မကြီးပွားနိုင်ဘူး။

ဘဝကို တကယ်အသက်ဝင်ပြီးတော့ နေသွားမဲ့သူဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်မှ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်အရာကိုမှ ပေါ့ပေါ့ တန်တန် သဘောထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း၊ သိတိုင်း၊ နံတိုင်း၊ စားတိုင်း သိနေရမယ်။ တွေးခေါ်တိုင်း၊ ခံစား တိုင်း သိရမယ်။ ဒါတွေကို နက်နက်နဲနဲ သိမှသာ တစ်နေ့တခြား အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှ ဘဝမှာ အသက်ရှင်ရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။

သတိနဲ့ နေမှ။ သတိနဲ့ မနေရင်တော့ တကယ် အသိဉာဏ် ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ အရေးကြီးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သိတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာတွေကို သိတာတွေဟာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကို မသိဘဲနဲ့ ပြင်ပတခြား



ရုပ်ဝတ္ထုတွေအကြောင်း ဘယ်လောက်သိသိ အဲဒီလိုလူဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေလို့မရဘူး။

အခုခေတ်လူတွေမှာ ပြင်ပဗဟုသုတတွေ တော်တော် များများ ရှိကြတယ်။ ပြင်ပအကြောင်းတွေသိတာ တော်တော် များကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိတာတော့ နဲပါး ကြတယ်။ အချိန်လည်း မပေးကြဘူး။ သေသေချာချာလည်း မလေ့လာကြဘူး။ အဲဒီတော့ အဲဒီလူတွေကို တကယ်ပညာရှိတဲ့လူ တွေလို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဟိုးရှေးခေတ်က အခုလို သိပ္ပံပညာတွေ မတိုးတက်တဲ့ ခေတ်က ပတ်ဝန်းကျင်အကြောင်းကို ကောင်းကောင်း မသိကြဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်အကြောင်းကိုတော့ ကောင်းကောင်းသိကြတယ်။ ဥပမာ-ဘုရားလက်ထက်က အခုလို ရေဒီယိုတွေ၊ တယ်လီဗီးရှင်း တွေ၊ ဂြိုဟ်တုတွေ၊ လေယာဉ်ပျံတွေအကြောင်း ဘာမှ မသိကြ ဘူး။ ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်သာဝကတွေက စိတ် အကြောင်း၊ ခန္ဓာအကြောင်းတော့ ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း အင်မတန် ဉာဏ်ကြီးပြီးတော့ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ် ရှိရှိ နေသွားကြတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြတာပဲ။ စိတ်လည်း အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်က ပြင်ပ ဗဟုသုတ တစ်ခုတည်းနဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။



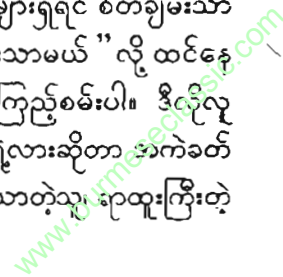
ဘယ်လိုနည်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုရမယ်ထင်သလဲ

The happiest man is he who brings forth the highest and the best in him.

အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့အရည်အချင်းတွေ အကောင်းဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာအများဆုံးရတဲ့သူဟာ အပျော်ဆုံးလူ မဟုတ် နိုင်ဘူး။ ရာထူးအဆင့်အတန်းတွေ အမြင့်ဆုံးရောက်နေတဲ့ လူဟာလည်း အပျော်ဆုံးလူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်လိုလူဟာ အပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်မလဲဆိုတော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြင့်မားဆုံး၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်၊ ထွက်ပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပွားများ အားထုတ်နေတဲ့လူဟာ အပျော်ဆုံး လူ၊ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူ ဖြစ်မယ်။

လူတိုင်းဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရှာနေကြတာ။ ဘယ်လို နည်းနဲ့များ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရမယ် ထင်နေကြသလဲ။ များသော အားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ခေါင်းထဲ ထည့်ပေး တဲ့ အယူအဆဖြစ်တဲ့ “သူများထက်ပိုပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ပိုက်ဆံများများရှိရင် စိတ်ချမ်းသာ မယ်၊ ရာထူးတွေအမြင့်ကြီးရှိရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်” လို့ ထင်နေ ကြတယ်။ တကယ်လက်တွေ့ အကဲခတ်ကြည့်စမ်းပါ။ ဒီလိုလူ တွေဟာ စိတ်အချမ်းသာဆုံးလူတွေ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ အကဲခတ် ကြည့်စမ်းပါ။ တကယ်ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတဲ့သူ၊ ရာထူးကြီးတဲ့



သူဟာ စိတ်အချမ်းသာဆုံးသူ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ အကဲခတ်ကြည့်စမ်းပါ။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့လူတွေဟာ စိတ်အဆင်းရဲဆုံးလူတွေဖြစ်နေတာ တွေရတယ်။

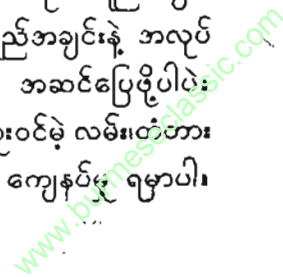
ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်က ကျော်ကြားတဲ့လူတွေရဲ့ ဘဝဖြစ်ရပ် မှန်တွေဖတ်တဲ့ ဝါသနာပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ ပညာဉာဏ်လေးနဲ့ ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေသွားတဲ့လူဟာ စိတ်ပိုအေးချမ်းတာ တွေရတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အပျော်အပါး၊ ဂုဏ်ပကာသနတွေနဲ့ နေသွားတဲ့သူဟာ စိတ်မချမ်းသာတာ တွေရတယ်။

ဥပမာတစ်ခုပဲ ဆိုပါတော့-လေးလေးနက်နက် ဥပမာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ Presley ဆိုတဲ့လူတစ်ယောက် အကြောင်းပါ။ သူဟာ ကျော်ကြားတဲ့အဆိုတော်တစ်ယောက် ဖြစ်တယ်။ သူ့များကို ပျော်ရွှင်အောင် တော်တော်ကြိုးစားခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်ပေမဲ့ သူ့ကိုယ်တိုင် တော့ မပျော်ဘူး။ သူ့အနားမှာ အခြံအရံတွေ၊ အလုပ်အကျွေးတွေ၊ တပည့်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ သူ့မှာ ချောမောလှပတဲ့ ဇနီးရှိပေမဲ့ သူ့ဇနီးနဲ့ သူနဲ့ တကယ်ရင်နှီးမှု မရှိဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားမလည်ကြဘူး။ သူ့အိမ်ထောင်ရေးဟာ ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘူး။ အားလုံးနဲ့ အပေါ်ယံလေးဆက်ဆံပြီး ဘဝကို နေခဲ့တာ။ နောက်ဆုံး သူ ဘယ်လို သေသွားသလဲဆိုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး လွန်ပြီးတော့ သေသွားတာပဲ။ ပိုက်ဆံ အချမ်းသာဆုံးလူ၊ အကျော်

ကြားဆုံးလူ၊ လူချစ်လူခင်ပေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးလွန်ပြီး သေသွားရတယ်။ သူဟာ ရုပ်ရည် အမူအရာက အဝ ချစ်စရာ ခင်စရာ ကောင်းပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း မရှိဘူး။ အဖော်မဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ တကယ် စိတ်မချမ်းသာဘူး။

အဲဒီတော့ တကယ် စိတ်အချမ်းသာဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ အများကြီးထွက်အောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်မှာ ကောင်းတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဘယ်လောက်များများရှိသလဲ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အခု ပညာသင်နေတာလည်းပဲ အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ မပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တာလည်း အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ ဆက်ဆံရေးမှာ လေးလေးစားစား၊ ရိုးရိုးသာသာ၊ ဖွင့်ဖွင့်လင်းလင်းနဲ့ တည်ကြည်အေးချမ်းမှုအပြည့်နဲ့ ဘယ်သူ့ကို မဆို ဆက်ဆံနိုင်တာလည်း လူ့အရည်အချင်းပဲ။ အဆောက်အအုံတွေ လမ်းတွေကို ပညာရှင်တွေ အင်ဂျင်နီယာတွေ လုပ်ပေးနေတာ။ ဒါဟာ သူ့အရည်အချင်းပဲ။

ဘယ်လို အရည်အချင်းပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ထုတ်လိုက်ရရင် လူဟာ ကျေနပ်မှုနည်းနည်းတော့ ရတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့ အမြင့်မားဆုံး အရည်အချင်းလားလို့မေးရင် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဒီအရည်အချင်းနဲ့ အလုပ်လုပ်လို့ သူ့အတွက် စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေဖို့ပါပဲ။ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတွေအတွက် အသုံးဝင်မဲ့ လမ်း၊ တံတားတို့ လုပ်ပေးရတဲ့အတွက် သူတို့စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှု ရမှာပါ။



ဂုဏ်ယူမိမှာပါ။ ဒီလိုပဲ တချို့ဆရာဝန်ကြီးတွေဟာ ဆေးဝါးတွေ အများကြီး တီထွင်ပေးခဲ့တယ်။ လူသားတွေအကျိုးရှိတဲ့ ကိစ္စတွေ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွက် သူတို့ အင်မတန် ဂုဏ်ယူတယ်။ စိတ်ချမ်းသာ ကြတယ်။

လူဟာ မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုးကို များများ ဆောင်ရွက် ရလေလေ စိတ်ပိုချမ်းသာလေလေပဲ။ ဒါ သဘာဝ ပဲ။ သို့သော် လူမှာ ဒီလောက်တင်မကဘူး။ တခြားအရည်အချင်းတွေအများကြီး ရှိသေးတယ်။ အဲဒီ တခြားအရည်အချင်းတွေထဲက အမြင့်မားဆုံး ကတော့ တရားကိုသိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းပဲ။ ဒီအမြင့်မားဆုံး ဖြစ်တဲ့ တရားကိုသိနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို လူတိုင်း လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင်သင့်တယ်။

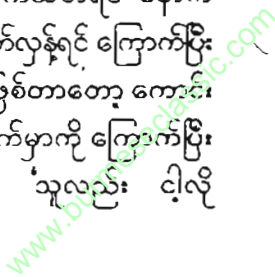
ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့သီလ

ကိုယ်ချင်းစာနိုင်တာလည်း လူ့အရည်အချင်းတစ်ခုပဲ။ ငါ ဘယ်လောက် ကိုယ်ချင်းစာနိုင်သလဲဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း ပြန်မေးပါ။ 'ငါအတတ်နိုင်ဆုံး ကိုယ်ချင်းစာမယ်' ဆိုတာတစ်ခုကို လက်ကိုင်ထားကြည့်ပါ။ လူတစ်ယောက်ကို မြင်တာနဲ့ 'ငါ ကိုယ်ချင်းစာတော့မယ်။ ငါ့ကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးစားစား တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ပြောမယ်၊ ဆိုမယ်၊ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင် ငါကြိုက်တယ်။ ထို့အတူပဲ သူ့ကို ငါက အေးအေးဆေးဆေး ပြောမယ်၊ ဒေါသနဲ့ မပြောဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာ

ပြီးတော့ ပြောမယ်၊ လေးလေးစားစား ပြောမယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောကြည့်။ ဆက်ဆံရေးဟာ အများကြီး အဆင်ပြေလာနိုင်ပါ တယ်။ ဒီဆက်ဆံရေးထဲမှာပဲ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားဟာ အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

ကိုယ်ချင်းစာလိုက်တာနဲ့ မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ်ချင်း စာတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ကို ဆက်ဆံလိုက်တာဟာ သူ့ကို အကောင်းဆုံး လက်ဆောင် ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါဟာ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ပေးတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို ပစ္စည်းတစ်ခုပေးတာနဲ့ လေးလေး စားစား ဆက်ဆံလိုက်တာနဲ့ အင်မတန်ကွာပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးလိုက်တာဟာ သူ့ကို အကောင်းဆုံး လက်ဆောင် ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် ညှိစားကြည့်ပါ။ အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောပေါက်သလား။ လူတစ် ယောက်ကို ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ချင်းစာပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံလိုက်တာ မိမိကိုယ်ကို ပေးလိုက်ခြင်းပဲ။ ဒီထက်ပိုပြီး ဘာများပေးနိုင်ဦးမလဲ...။ မပေးနိုင်တော့ဘူး။ ဘယ်လောက် မြင့်မြတ်သွားပြီလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

ကိုယ်ချင်းစာနာတဲ့ စိတ်နဲ့ဆက်ဆံရင် အလိုအလျောက် သီလ မြဲသွားပြီ။ တချို့က သူတစ်ပါးအသက်သတ်ရင် နောက် ဘဝမှာ ဘယ်လို ဒုက္ခရောက်မယ်ဆိုပြီး ခြောက်လှန့်ရင် ကြောက်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူးလို့ ထင်ကြတယ်။ မလုပ်ဖြစ်တာတော့ ကောင်း ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မှာ ပြန်ပြီး ဒုက္ခရောက်မှာကို ကြောက်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ သူ့ကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး 'သူလည်း ငါ့လို

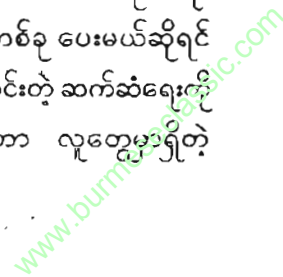


သေရမှာ ကြောက်တာပဲ၊ ငါလည်းပဲ သေမှာ ကြောက်တယ်
 ငါ့ကို ထိခိုက်အောင်လုပ်တာ ငါ မကြိုက်ဘူး၊ ဒါကြောင့် သူ့ကို
 ထိခိုက်အောင်မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ မလုပ်တာက
 ပိုပြီး မြင့်မြတ်ပါတယ်။ ထို့အတူ တခြားသီလတွေ တစ်ခုချင်းကို
 လည်း ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ကိုယ်ချင်းစာနာ
 စိတ်တစ်ခုကို လက်ကိုင်ထားရင်ကိုပဲ အင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့သူ
 တစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင်လည်း ထို့အတူပါပဲ။
 သူတစ်ပါးက ကိုယ့်ကိုမေတ္တာထားတာကို သိပ်လိုချင်သလို ကိုယ်က
 လည်း သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားပါ။ လူတိုင်းဟာ မေတ္တာကို
 အလိုရှိကြတယ်။ မိဘဆီက မေတ္တာကို လိုချင်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်
 အသိုင်းအဝိုင်းဆီက မေတ္တာကို လိုချင်တယ်။ မေတ္တာများများရရင်
 စိတ်ပို အေးချမ်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံတယ်၊ စိတ်ချတယ်။
 ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတဲ့စိတ်မျိုး ဖြစ်တာလည်း မေတ္တာနဲ့မှဖြစ်နိုင်
 တယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတဲ့လူတွေက အိမ်ကို ကွန်ကရစ်နဲ့ ဆောက်
 မယ်၊ သံတံခါးကြီးတွေ တပ်မယ်၊ သော့ခတ်ထားမယ်၊ အိမ်
 ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အုတ်တံတိုင်းအမြင့်ကြီးတွေ ခတ်ထားမယ်၊
 အိမ်ထဲမှာ အစောင့်တွေထားမယ်။ လုံခြုံပြီးလားဆိုတော့ မလုံခြုံ
 သေးဘူး။ မလုံခြုံမှုက ရှိနေသေးတယ်။ အကယ်၍ မေတ္တာသာ
 ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် အများကြီး လုံခြုံမှုဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်
 တိုင်က တကယ်လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ မေတ္တာထားနိုင်ပြီဆိုရင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လုံခြုံမှုဖြစ်လာတယ်။
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုံခြုံတဲ့သဘော၊ စိတ်မချတဲ့သဘော၊
 စိတ်မအေးတဲ့သဘောဟာ အမှန်မှာ မေတ္တာကင်းမဲ့လို့ ဖြစ်တာပဲ။
 သူတွေဟာ မေတ္တာကင်းလေလေ မလုံခြုံမှုက ပိုများလေလေပဲ။
 ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သူတစ်ပါးကို မချစ်တတ်၊ မခင်တတ်၊
 မယုံကြည်တတ်တဲ့သူဟာ သူတစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို ချစ်လိမ့်
 မယ်၊ ခင်လိမ့်မယ်လို့ မယုံဘူး။ တကယ် လုံခြုံမှုဆိုတာဟာ
 ပစ္စည်းဥစ္စာမှာ မရှိဘူး။ မေတ္တာမှာပဲ ရှိတယ်။
 ကိုယ့်ကို လူတစ်ယောက်က လိမ်တာညာတာ ဟန်လုပ်တာ
 မပါဘဲနဲ့ အရိုးသားဆုံး၊ အပွင့်လင်းဆုံး ဆက်ဆံမယ်ဆိုရင်
 စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် အေးချမ်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရိုးရိုးသားသား
 နှင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ကို အေးချမ်းစေတယ်။
 ကျေနပ်မှု၊ ကြည်လင်မှု အများကြီး ရစေတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့
 စကားပြောတဲ့အခါ ငါ့ကို လိမ်နေတာလားလို့တွေးနေရင် ဆက်ဆံ
 ရတာ အားမရှိတော့ဘူး။ ကျေနပ်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရတော့ဘူး။
 ချီယာယ်မသုံးဘဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံတာ
 ဟာ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ်ကပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ
 တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ငါ သူ့ကို အကောင်းဆုံးတစ်ခု ပေးမယ်ဆိုရင်
 သူပေးမလဲ၊ ပစ္စည်းပေးမလား၊ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို
 သူမှာလား စဉ်းစားသင့်တယ်။ ဒါတွေဟာ လူတွေမှာရှိတဲ့
 အကောင်းဆုံးအရာတွေပဲ။



ငါစိတ်ချမ်းသာဖို့ သူလည်း..

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ဟာလည်း လူအရည်အချင်း တစ်ခုပဲ။ ဒါဟာ လူတိုင်းမှာ မျိုးစေ့အနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင် ပေးဖို့ပဲလိုတာ။ မရှိသေးတာကို ရှိအောင် လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရှိပြီးသားကို အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ပဲ လိုတာပါ။

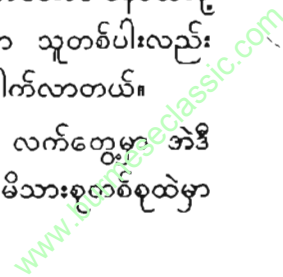
လူတစ်ယောက်ဟာ သတိ သမာဓိကောင်းအောင် ကြိုးစားပြီး နေသွားမယ်ဆိုပါတော့... သမာဓိကောင်းရင် စိတ်က အတိတ် အနာဂတ်ကိုတွေးတာ အလွန်နဲ့သွားပြီးတော့ စိတ်က ကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်။ သတိကောင်းနေရင် နိုးကြားပြီးတော့ အရာရာတိုင်းကိုပါ သိလာတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အသွေးတွေ တက်လာပြီနော်။ သမာဓိက တည်ငြိမ်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ သတိက သိမှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ဒီနှစ်ခုက တွဲနေတယ်။ သတိကောင်းရင် သမာဓိကောင်းတယ်။ သမာဓိကောင်းရင် သတိကောင်းတယ်။ သတိ သမာဓိကောင်းလို့ ဉာဏ်ပညာကြီးလာတဲ့သူဟာ ပိုပြီးတော့ သိနိုင်တယ်။ မြင်နိုင်တယ်။ ခံစားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာ ပြန်ကြည့်ရင်လည်း ပိုပြီးတော့ မြင်နိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ သိနိုင်တယ်။ ပိုပြီးတော့ ခံစားလို့လည်း ရနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုသိလေလေ သူတစ်ပါးကိုလည်း ကိုယ်ချင်းစာနိုင်လေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်တိုင်က မေတ္တာ ဘယ်လောက်ငတ်သလဲဆိုတာသိရင် သူတစ်ပါး မေတ္တာ ဘယ်လောက်ငတ်သလဲဆိုတာ သိတယ်။ အဲဒီတော့ မေတ္တာတွေ

ပေးချင်တယ်။ စိတ်က နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ပိုကောင်းလာတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူတစ်ပါးထံခိုက်သွားမှာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ရှုမှတ်ရင်းကနေ တဖြည်းဖြည်း ပိုသိလာတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ သူများခန္ဓာမှာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို မှန်းကြည့်ရင် တော်တော် များများ သိလာတယ်။ နီးနီးစပ်စပ် သိလာတယ်။

အဲဒီတော့ သူများဒုက္ခရောက်နေတာကို မြင်တဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ သူ့ကို ယှဉ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ် ဒုက္ခရောက်နေသလို ခံစားရပါတယ်။ ရာနှုန်းပြည့်တော့ မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တော်တော်များများ အတိုင်းအတာအထိ သူများစိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရတယ်ဆိုတာကို သိလာနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ၊ သူတစ်ပါးဆိုတဲ့ ခွဲခြားမှု တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ ငါမှ ငါဆိုတဲ့ အတ္တစွဲ နည်းသွားတယ်။ သူနဲ့ငါဆိုတာ ဆက်စပ်မှု ပိုရှိလာတယ်။ တကယ်တော့ အားလုံးဟာဆက်စပ်နေတာပါ။ လူတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲရင် တခြားသူတစ်ယောက်လည်း စိတ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်သွားတာပဲ။ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာရင် တခြားသူ လည်း စိတ်ချမ်းသာသွားတာပဲ။ ဒီလို သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာ တဲ့သူဟာ ငါတစ်ယောက်တည်း စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်လို့ စိတ်မထားတော့ဘူး။ ငါစိတ်ချမ်းသာဖို့ဟာ သူတစ်ပါးလည်း စိတ်ချမ်းသာမှုဖြစ်မယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

တကယ် သတိထားကြည့်ရင်လည်း လက်တွေ့မှာ အဲဒီ အတိုင်း ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။ မိသားစုတစ်စုထဲမှာ



တစ်ယောက်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲနေတာရှိရင် အားလုံးပဲ အနည်းနဲ့ အများတော့ စိတ်ဆင်းရဲသွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မာနကြီးကြီး၊ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ တင်းထားပြီးတော့ မလျှော့ဘူး။ မာနကြီးကြီး၊ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ တင်းထားပြီးတော့ တစ်ဖက်သားစိတ်ထဲမှာ ကသိကအောက် ဖြစ်သွားအောင် တမင်လုပ်မိတာတွေ ရှိတယ်။ အနိုင်ယူတာ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်တာတွေ ရှိတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိကြလို့ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိရင် သူတစ်ပါးကို နိုင်ထားရတာ အင်မတန် ပင်ပန်းဆင်းရဲပါလားဆိုတာ ခံစားလို့ ရတယ်။ လောကရဲ့သဘာဝအတိုင်း တစ်ခါတလေ ကိုယ်တိုင်လည်း အနိုင်ခံရတာ ရှိမှာပါပဲ။ ဒါတွေကို ခံစားရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက် ခံရခက်သလဲဆိုတာ သေသေချာချာ သိအောင်လုပ်ပါ။ ဒီလို သိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် သူများ ခံစားရတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ခံစားရသလိုပဲ ကိုယ်ချင်းစာလို့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်မိတော့ဘူး။

သူတစ်ပါးကိုတန်ဖိုးချလိုက်ရင်

ဘုန်းကြီး ခဏခဏ ပြောဖူးတာ ရှိတယ်။ ကိုယ့်နားမှာ ရှိတဲ့ခွေးတောင် ကြောက်သွားအောင်၊ လန့်သွားအောင် မလုပ်သင့်ဘူး။ အမှန်ပြောရရင် ခွေးဆိုရင်လည်း ခွေးကူခြေနဲ့ နေစေချင်တယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခံခံညားညားနဲ့ စားချိန်တန် စား၊ အိပ်ချိန်တန် ကောင်းကောင်းမွန်မွန် အိပ်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေ၊ သူ့တာဝန်ဖြစ်တဲ့ လူစိမ်းလာရင် အသိပေး

ဆိုတာတွေ လုပ်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး နေစေချင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ခွေးဟာ သခင်ကို မေတ္တာတွေအများကြီး ပေးပါတယ်။ ကိုယ်လည်း သူ့မေတ္တာ ရနေတာပါပဲ။ မေတ္တာ အပြန်အလှန် ဖြစ်နေမှ ကောင်းတယ်။

အားလုံးပဲ (လူဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ်) သူတည်ကြည်ခံညားမှုနဲ့သူ ရှိစေချင်တယ်။ ကလေးလေးကအစ၊ ဘယ်လောက်ငယ်တဲ့ ကလေးလေးပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မှာ သူတည်ကြည်မှုနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို မလေးမစား အနိုင်ယူတဲ့သဘောမျိုး အနိုင်ကျင့်တဲ့သဘောထား၊ အပြောအဆို၊ အမူအရာမျိုး မလုပ်သင့်ဘူး။

ကလေးငယ်ငယ်လေးတစ်ယောက်ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက လေးလေးစားစား ဆက်ဆံကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုဆက်ဆံတာကို ခံရတဲ့ ကလေးဟာ တစ်ချိန်မှာ သူ့ကို မလေးမစား သွားလုပ်ကြည့်... သူ မခံတော့ဘူး။ သူ့ကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာပဲ သူ ကြိုက်တော့တယ်။ အကယ်၍ သူ့ကို ငယ်ငယ်ကတည်းက အနိုင်ယူ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ထားရင်တော့ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့ကို တစ်ယောက်ယောက်က မလေးမစားလုပ်တော့မှဘဲဆိုပြီး အမြဲတမ်း ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ရှိပြီးတော့ ညှိုးငယ်နေတယ်။ မျက်နှာလေး ထွေ့ကျယ်ယိုယွင်းနေတယ်။ တစ်ယောက်ယောက် မလေးမစား လာလုပ်ရင်လည်း ခံလိုက်တာပဲ။ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ၊ မလှုပ်ရဲ၊ မကိုင်ရဲ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုကလေးဟာ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ

အများအကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်ပါ့မလား။ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အများအကျိုးကို တကယ်ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့လူဆိုတာဟာ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမှု ရှိရမယ်။ တည်ကြည်ပြောမတ်မှု ရှိရမယ်။ အများကိုလည်း လေးစားမှု ရှိရမယ်။ အဲဒီလိုလူသာလျှင် အများအကျိုးကို တကယ်ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘရဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ လေးစားမှုကို ရခဲ့တယ်။ အတင်းအကျပ်စေခိုင်းမှု မဟုတ်ဘဲ ပြောပြေလည်လည် ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီး ခိုင်းခံရတာမျိုး ရခဲ့တယ်။ တစ်ခါတလေ မိဘမကြိုက်တာ၊ ဒုက္ခရောက်တဲ့ကိစ္စမျိုး လုပ်မိတာတွေရှိတောင်မှ မိဘက နားလည်သဘောပေါက်အောင် အကြိမ်ကြိမ်ရှင်းပြပြီးမှ တားဆီးတာမျိုးလုပ်တာ ခံခဲ့ရတဲ့ကလေးဟာ သူ့ကိုယ်တိုင် တစ်ခုခုလုပ်တော့မဲ့အခါမှာ လုပ်သင့် မလုပ်သင့်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားလာမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ အရမ်းလုပ်လိုက်ရင် သူ့ကို မိဘတွေက လေးစားနေတာ လျော့သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို သူလုံးဝ မခံနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားအောင်၊ ကိုယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ မကောင်းမှုကို မလုပ်တော့ဘူး။ ကောင်းတာပဲ လုပ်မှာပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို ကောင်းစေချင်ရင် သူ ကောင်းတာတွေ လုပ်တာကို အသိအမှတ် ပြုပေးပါ။ ကောင်းတာတစ်ခု လုပ်တိုင်း

သူ့ကို သူ့မိဘ၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က အသိအမှတ်ပြုလိုက်ရင် သူ ကောင်းတာကို ပိုလုပ်တော့မှာပဲ။ အဲဒီတော့ ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ အသိအမှတ်ပြုတာကိုရဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

သတိ၊ သမာဓိနဲ့ နေသွားတဲ့သူဟာ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို အမြဲတမ်း သိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တည်ကြည်မှု အပြည့်နဲ့ သိက္ခာရှိရှိ၊ ဣန္ဒြေရှိရှိ နေချင်သလို သူတစ်ပါးကိုလည်း လေးလေးစားစား ဆက်ဆံချင်တယ်။

နောက်တစ်ချက်... အင်မတန်နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့အချက်က သူတစ်ပါးကို မလေးမစား ဆက်ဆံလိုက်ရပြီဆိုရင် အဲဒီလို ဆက်ဆံတုန်းမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ အင်မတန် အခံရခက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း လျော့သွားတယ်ဆိုတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် -

If I devalue you, I devalue myself.

သူတစ်ပါးကို တန်ဖိုးချလိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပါ တန်ဖိုးချ ငှာရောက်တယ်။

သူတစ်ပါးကို မလေးမစား ဆက်ဆံပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလို့ မရတော့ဘူး။

အဲဒီလို သိမို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနိုင်တဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့မှု ခြုံတဲ့သူ၊ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့သူမှသာ သိနိုင်ပါတယ်။ သတိ သမာဓိ ဉာဏ်ပညာ မရှိတဲ့လူတွေကတော့ ဒေါသနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ မာနနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ ဣသာမစ္ဆရိယနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။

လောဘနဲ့ ဆက်ဆံမယ်။ အဲဒီလို လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿ မစ္ဆရိယ အားကြီးနေလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်နေတာတောင်မှ မသိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လောကကြီးကို တကယ် ကောင်းစေချင်တယ် ဆိုရင် သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့အကျင့် လုပ်ပါ။ သတိနဲ့နေလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အများကြီးသိလာလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို အများကြီး သိလာမှသာ သူတစ်ပါးစိတ်ထဲ ဘယ်လို ခံစားနေရသလဲဆိုတာ နံနံတော့ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုလူမှသာ ကိုယ့်အကျိုးရော၊ အများအကျိုးပါ မထိခိုက်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါ့အပြင် ကိုယ့်အကျိုးရော၊ အများအကျိုးရော ကြီးကြီးမားမား ဖြစ်ပေါ်လာ အောင် အကျိုးကိုဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ချင်တဲ့လူဆိုရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာရှိဖို့ လိုတယ်။

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ တရားအားထုတ်သွားရင် သဘာဝ တရားတွေဟာ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေ၊ အနတ္တတရားတွေ ဆိုတာကို ဉာဏ်မှာ တဖြည်းဖြည်းရှင်းလင်းလာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာ တဲ့အခါ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်လို့ လုပ်သွားရတယ်။ အတ္တစွဲ မာန စွဲ ကြီးကြီးနဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တဲ့ အခါမှာတောင်မှ “ငါမှသာ လုပ်နိုင်တယ်၊ တခြားလူ မလုပ်နိုင် ဘူး။” ဆိုတဲ့သဘောထားမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ တခြားလူတစ် ယောက်က လုပ်နိုင်တာတောင်မှ သူ့ကို လုပ်ခွင့်မပေးဘဲနဲ့ ငါမှသာ လုပ်လို့ရတယ်ဆိုတဲ့ နေရာနဲ့ နာမည်ကို ယူမိတတ်

ဘယ်နော်...။ အဲဒီတော့ သတိ၊ သမာဓိရှိတဲ့လူ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အားနည်းတဲ့သူဟာ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်မြောက်သွားဖို့ပဲ ဦးစားပေး တယ်။ “ငါ လုပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူများ လုပ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းတဲ့ ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်သွားရင် အများချမ်းသာတယ်။ ငါ မလုပ်ရလည်း ကိစ္စမရှိဘူး” လို့ ဆိုပြီး အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ လောကရဲ့အကျိုးကို အကြီးအကျယ် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။

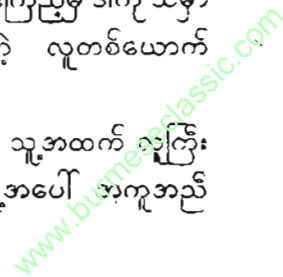
ဒုက္ခပေးတဲ့သူတောင်မှ

Everybody wants to be loved and appreciated and made to be important in the world.

လူတိုင်းဟာ ချစ်တာကို ခံယူချင်တယ်။ တန်ဖိုးထားတာ လေးစားတာကို ခံယူချင်တယ်။ သူ့ကို အရေးပါတဲ့ လူတစ်ယောက် လို့ အများက အသိအမှတ်ပြုတာကို လိုချင်တယ်။

လောကမှာ လူတိုင်း အရေးပါပါတယ်။ ကလေးလေးက အစ အရေးပါတယ်။ အမှန်တကယ် ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့သူ၊ ဒုက္ခပေးတဲ့သူတောင်မှ ကိုယ့်ဘဝမှာ အရေးပါတယ်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်မှ ဒါကို သိမှာ ပါ။ ဥပမာလေးတစ်ခု၊ တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။

သူက အစိုးရအရာရှိတစ်ယောက်ပဲ။ သူ့အထက် လူကြီး လည်း ရှိတယ်။ သူ့အထက်လူကြီးက သူ့အပေါ် အာဏာအညီ



ပေးထားတဲ့ ကျေးဇူးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို အကူအညီ ပေးတာတွေကို ကျေးဇူးရှိမှန်းသိပြီး အထက်လူကြီးအတွက် ခိုင်းသမျှ အကုန်လုပ်ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထက်လူကြီးက ဘယ်လောက် လုပ်ပေးလုပ်ပေး အကောင်းမပြောဘူး။ ဒါဟာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လောကသဘာဝတစ်ခုပါပဲ။ မိဘနဲ့သားသမီး တွေကိုပဲ ပြန်ကြည့်ပါ။ တချို့သားသမီးတွေဟာ မိဘကို ဘယ်လောက် လုပ်ပေး လုပ်ပေး အကောင်းပြောတာ မခံရဘူး။ မိဘတွေဟာ ကျေနပ်တယ်လို့ မရှိဘူး။ အဲဒီလိုပဲ သူ့အထက် လူကြီးကို ဘယ်လောက် လုပ်ပေး လုပ်ပေး အကောင်းဘယ်တော့မှ အပြော မခံရဘူး။ အဲဒါကို သူ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ တော်တော်ကြာ နေပြီ။ ဘယ်လောက်ထိ စိတ်ဆင်းရဲနေလည်းဆိုရင် ဘုရားရှိခိုး နေတာတောင် အဲဒါကို သတိရနေတယ်။ ပျောက်လို့ မရဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာပို့ရင်းနဲ့ အထက်လူကြီးကို မေတ္တာပို့ဖို့ အလှည့်ရောက်ရင် ဆက်ပို့လို့ မရတော့ဘူး။ ပါးစပ်ကသာ ကျန်းမာ ချမ်းသာပါစေ ပြောနေတာ သူ့စိတ်ထဲက မကျေနပ်ဘူး။ မကျေနပ်တာကို ပြန်ပြောရအောင်လည်း အထက်လူကြီးဖြစ် နေတော့ ဘယ်လိုမှ တုံ့ပြန်လို့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲနေတာပေါ့။

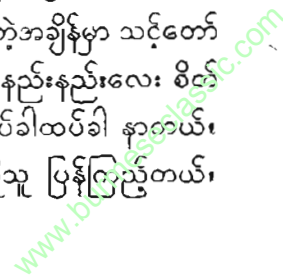
ဒီလိုနဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဆီကို သွားပြီး အကျိုး အကြောင်း ပြောပြတော့ အဲဒီမိတ်ဆွေက သူ့ကို တရားတိတ်ခွေ တစ်ခွေကို လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတိတ်ခွေကို သေသေချာချာ နားထောင်ဖို့ နောက်ထပ်လည်း ဒီလိုအခွေမျိုးတွေ ရှာပြီး နားထောင်ဖို့ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒါနဲ့ သူ တဖြည်းဖြည်း

တိတ်ခွေတွေကို နားထောင်တယ်။ တရားခွေတွေထဲမှာလည်း ပြောရေး၊ ဆိုရေး၊ ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ၊ ကိုယ့် သဘောထားကို ဘယ်လိုထားသင့်တယ်ဆိုတာတွေပါတယ်။ အဲဒီ တရားခွေတွေဟာ သူ့ကို ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုနေတယ်။

ဘုန်းကြီးကလည်း တရားခွေတွေထဲမှာ “ပြဿနာ တစ်ခု ဖြစ်လာရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြင်ပါ။ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ နှစ်ယောက်စလုံးကြောင့် ဖြစ်တာ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ကပဲ စပြီး ပြုပြင် ပါ။ ကိုယ့်မှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရတာဟာ ကိုယ့်သဘောထား မှားနေလို့ပါ။ သူ မှားတာလည်း ရှိတာပဲ။ သူ့ဘက်က မမှားဘူး။ ကိုယ့်ချည်းပဲ မှားနေတယ်လို့ မဆိုလိုပါ ဘူး။” ဆိုတာတွေ ပြောထားတဲ့တိတ်ခွေတွေကို သူ အများကြီး နားထောင်တယ်။

ဥပမာ - ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူဟာ သူ့ရောဂါနဲ့ တည့်တဲ့ ဆေးကိုရရင် သူ သောက်တော့မှာပဲ။ သူက ပျောက်ချင်တာကိုး။ ရောဂါမရှိတဲ့လူကို ဒီဆေးသောက်ပါလို့ ပြောရင် သူ သောက်ပါ မလား။ မသောက်ဘူး။ မရမကတိုက်လို့ သောက်ရင်တောင် ဒီဆေးသောက်ရတာ ဘယ်နှယ်နေလဲမေးရင် ဘယ်လိုမှ မနေ ဘူးလို့ ပြောမှာပဲ။ သူ့မှာ ရောဂါမှ မရှိဘဲကိုး။

အခုတော့ ပြဿနာကြီးနဲ့ ကြုံတွေ့နေတဲ့အချိန်မှာ သင့်တော် တဲ့ တရားစကားတွေကို နာရတော့ သူ့မှာ နည်းနည်းလေး စိတ် ချမ်းသာမှု ရလာတယ်။ အဲဒီတော့ သူ ထပ်ခါထပ်ခါ နာတယ်။ နာရုံတင်မကဘူး... နာရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ ပြန်ကြည့်တယ်။



တရားခွေထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်တွေနဲ့ သူ့စိတ်ဟာ ကိုက်နေတယ်။ နားထောင်လိုက်၊ ကက်ဆက်ကိုပိတ်ပြီး သူ့စိတ်သူပြန်ကြည့်လိုက်၊ အခွေကို ရစ်ပြီး ပြန်နားထောင်လိုက်၊ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ ပြန်ကြည့်လိုက်နဲ့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ ရက်တော်တော်ကြာလာတော့ စိတ်တော်တော် အေးချမ်းသွားတယ်။

ဘုန်းကြီးကို လာပြောတဲ့အချိန်မှာ သူ့မှာ မကျေနပ်တဲ့စိတ်လုံးဝမရှိတော့ပါဘူးတဲ့။ အထက်လူကြီးအပေါ် ဘယ်လိုမှ သဘောမထားတော့ဘူးတဲ့။ သူ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်ကို မွေးလို့ ရသွားပြီ။ ဒါကို တစ်ဖက်သားက သိတောင်သိမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါနဲ့ သူ့ကို ပြောပြရတယ် - “ပထမ အထက်လူကြီးအပေါ် မကျေနပ်တဲ့သဘောထား၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဒုတိယ အဆင့်အနေနဲ့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်၊ မကျေနပ်တဲ့သဘောထားမျိုး မရှိတော့ဘူး။ တတိယအဆင့်အနေနဲ့ သူ့ကိုအကျိုးပြုတဲ့ဘက်ကို သွားဖို့ လိုသေးတယ်” လို့ ပြောပြရတယ်။

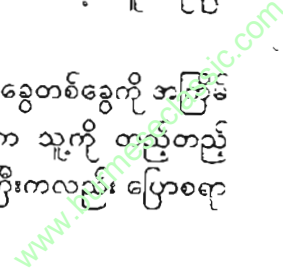
ဒီလို သူ့မှာ တိုးတက်မှု ရင့်ကျက်မှုတွေ ဖြစ်လာတာ အခက်အခဲ ရှိလို့ပဲ။ အခက်အခဲရှိတော့ မိတ်ဆွေကို သွားဆွေးနွေးတယ်။ မိတ်ဆွေကပေးတဲ့ အကြံဉာဏ်အတိုင်း လုပ်ကြည့်တယ်။ လုပ်ကြည့်တော့ အဆင်ပြေလာတယ်။ အဲဒီအခက်အခဲက ပထမ အဆင့်အနေနဲ့ ရှိနေရမယ်။ အခက်အခဲမရှိရင် သူ ဘာမှလုပ်မှာ မဟုတ်ဘူးနော်...။ အခက်အခဲသည်ပင်လျှင် သူ့အတွက် တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ တစ်ခုပဲ။

သာမန်အားဖြင့်စဉ်းစားရင်တော့ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကောင်းမပြောရင် ကောင်းမှာပဲလို့ ယူဆမှာပဲနော်။ အမှန်ကတော့ အဲဒီလို ယူဆတာ မကောင်းဘူး။ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကောင်းမပြောရင် ငါဟာ ရင့်ကျက်လာတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းနေတဲ့ကြားမှာ ပြုံးပြုံးလေးနေရတာ ဘာမှ အခက်အခဲ မရှိဘူး။ အဲဒါ ရင့်ကျက်မှု မဟုတ်ဘူး။

အခုတော့ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင်လည်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကလည်း တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြန်ပြုနေတယ်။ အဲဒီလို ပြုပါလျက်နဲ့ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောဆိုနေတယ်။ အများကြီး ဒုက္ခပေးနေတယ်။ ကိုယ့်ကို အသိအမှတ် မပြုဘူး။ အကောင်းမပြောဘူးဆိုတော့ စိတ်ဆင်းရဲနေရတယ်။ ပြန်ပြောလို့လည်း မရဘူး။ ပြန်ပြောလို့မရတာက ပိုပြီးတော့ အခံရခက်တယ်။

အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေ ရှိနေဘုန်းမှာ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ သွားတိုင်ပင်တယ်။ မိတ်ဆွေကလည်း မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်နေတော့ မကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ မတိုက်တွန်းဘူး။ ကောင်းတဲ့တရားနည်းနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းခိုင်းတယ်။ အကြံဉာဏ်ပေးတာကို လိုက်လုပ်တယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်တယ်။ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် သူ တိုးပြီး လုပ်သွားတာကို စဉ်းစားကြည့်နော်။

သူ တရားနာတဲ့အခါမှာလည်း တစ်ခွေတစ်ခွေကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နာတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေက သူ့ကို တည့်တည့် ပြောနေသလိုပဲ ခံစားရတယ်တဲ့။ (ဘုန်းကြီးကလည်း ပြောစရာ



ရှိရင် တစ်ဦးချင်းကို ပြောသလိုပဲ တိုက်ရိုက်ပြောလေ့ရှိတယ်။) အဲဒီလို တရားကို နှလုံးသွင်းပြီး သေသေချာချာ ထိထိရောက်ရောက် ရှုမှတ်လို့ အသိအမြင်မှန်သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်အေးချမ်းမှု ရလာတယ်။ ခွင့်လွှတ်နိုင်လာတယ်။ သည်းခံလာတယ်။

ကိုယ့်ကို အကောင်းပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အဆိုးပြောတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဆိုတာ လောကဓမ္မတာပဲ။ အထိုက်အလျောက် ခံနိုင်ရည်ရှိကိုရှိမှ ဖြစ်မယ်။ လုံးဝ အပြောမခံနိုင်ရင် လောကကြီးမှာ နေလို့မဖြစ်ဘူး။

“နတ္ထိလောကေ အနိန္ဒိတော” လောကမှာ အပြစ်တင်မခံရတဲ့သူ မရှိပါဘူးတဲ့။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ မလွတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ နက်နဲတဲ့ သဘောထား၊ သည်းခံနိုင်တဲ့ သဘောထား၊ မျိုး ရသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်က ချမ်းသာသွားတယ်။ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရမဲ့ အခက်အခဲပေါင်းများစွာအတွက် ထားရမဲ့ အခြေခံ သဘောထားမှန်ကို ရသွားပြီ။ အခက်အခဲတွေကို တစ်ခုချင်းလိုက်ပြီး ဖြေရှင်းစရာ မလိုတော့ဘူး။ အခြေခံ သဘောထားကို မှန်အောင်ပြင်လို့ ရသွားပြီဆိုရင် ပြဿနာပေါင်း များစွာဟာ ဖြေရှင်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဝိပဿနာဟာ ပြဿနာတစ်ခုချင်းကို မဖြေရှင်းဘူး။ ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့ အခြေခံသဘောထားကို မှန်အောင် လုပ်ပေးလိုက်တာပဲ။

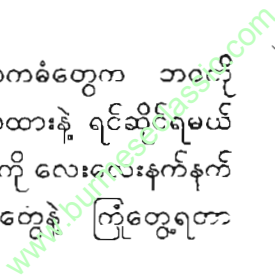
ကိုယ်အခုလို လေးနက်ရင့်ကျက် မှန်ကန်လာတာကို

ဘယ်သူ့ကို ကျေးဇူးတင်ရမလဲ။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ဒါကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ လေးလေးနက်နက် အာရုံပြုလိုက်ရင် သူ့ကို တကယ်ပဲ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်လို့ ရသွားတယ်။ “ငါ တကယ်ပဲ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူကသာ ငါ့ကို ဒီလိုမပြောခဲ့ရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းလည်း ရှာမှာ မဟုတ်ဘူး။ မရှာရင် တွေ့မှာလည်း မဟုတ်ဘူး” လို့သဘောပေါက်ပြီး ကိုယ့်ကို အပြစ်ရှာတဲ့လူကို ကျေးဇူးတင်လိမ့်မယ်။

လူကြီးပညာရေး

အခြေခံသဘောထားလေးကို ရသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့် သူ ဒါကို ပစ်ပယ်ထားမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ နေ့တိုင်း နှလုံးသွင်းနေတော့မှာ၊ နေ့တိုင်း ပွားများနေတော့မှာ၊ အားထုတ်နေတော့မှာ။ အဲဒီ အခြေခံသဘောထားလေးဟာ ကြာလေရင့်ကျက်လေ ဖြစ်သွားမှာ။ တစ်နေ့တခြား ရင့်ကျက်သွားတော့မှာ၊ ဒီရင့်ကျက်မှုဟာ ဘဝမှာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်ဘူး။ ဒါဟာ ပညာတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကို လူကြီးပညာရေး (Adult Education) လို့ဆိုရင် ရတယ်။

ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ လောကဓံတွေက ဘဝကို ဘယ်လို အသိအမြင်နဲ့၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ် ဆိုတာကို သင်ပေးလိုက်တာပဲ။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လောကဓံတရားတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတာ



ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေးပဲ။ ကိုယ်က ယူတတ်ရင် ပညာတွေ အများကြီးရတယ်။ အဲဒီလို တွေးလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကို တကယ်စိတ်ဆင်းရဲအောင် ပြောနေတဲ့သူ၊ လုပ်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝမှာ အင်မတန် အရေးပါတဲ့လူ ဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကို အကျိုးမများအောင် လုပ်ပေးတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီလို သဘောပေါက်တဲ့အခါမှာ သူ့ကို မေတ္တာထားနိုင်တဲ့ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ အင်မတန် သဘောထားကြီးတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြီ နော်။ အဲဒီလို သဘောထား ကြီးစေချင်ပါတယ်။ ဒီသဘောထား ကြောင့် ကိုယ့်မှာ လောလောဆယ်ဆယ်မှာကိုပဲ စိတ်ချမ်းသာ သွားပြီနော်။ အရင်တုန်းကတော့ သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ “သူက ငါ့ကို ဘယ်လို ပြောထားတာ၊ သူ့ကို ဘယ်လို လုပ်ပေးပေး သူက ငါ့ကို အနိုင်ကျင့်တယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်အခံက ရှိနေတယ်။ ဒီစိတ် အခံကြီးနဲ့ သူ့ကို သွားတွေ့ပြီး စကားပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အမှု အရာ၊ ကိုယ့် အသံနေအသံထား၊ ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားကို ဘယ်လောက်ပဲ ဟန်လုပ်နေနေ နည်းနည်းတော့ တင်းနေမှာပဲ။ နည်းနည်းတော့ မကြည်လင်တဲ့သဘော ရှိနေမှာပဲ။

အခုတော့ ကိုယ့်စိတ်ထားက ပြောင်းသွားပြီး စိတ်ထား ပြောင်းသွားတော့ သူနဲ့တွေ့လို့ စကားပြောတဲ့အခါ စိတ်က ကြည်လင်နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ အမှုအရာတွေကအစ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ နူးညံ့မှု၊ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်။ အရင် တုန်းက မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ခံ့ညားမှု မရှိဘူး။ အခုတော့ ကိုယ့်စိတ်က တည်ငြိမ်

အေးချမ်းပြီးတော့ သူ့အပေါ်မှာ သနားစိတ်ကလေး ပွင့်လှက် နိုင်တယ်။ သူ့ကို ကျေးဇူးတင်တတ်တတ်တောင် ဖြစ်နေတယ် ဆိုတော့ သူနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ တည်ငြိမ်မှု ရှိနေတယ်။ အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်။ ဒါကို တစ်ဖက်သားက မသိဘဲ မနေပါဘူး။ တည်ငြိမ်မှု ရှိနေတယ်။ ခံ့ညားမှု ရှိနေတယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ သိရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ တုံ့ပြန်မှု တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလာတယ်။ ဒါကို လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။ သဘောထား ကြီးကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ပြောင်းလဲလာတာပဲ။ တစ်နေ့ ဒီလူ နှစ်ယောက်ဟာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တကယ်ရိုးသားသား။ လေးလေး စားစား။ မှန်မှန်ကန်ကန်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလို့ရတဲ့ လူတွေ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် ဘယ်လောက် အကျိုးများမလဲနော်။ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတော့ဘူး။ ရန်သူလို သဘောထားနေတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာ တယ်။ ရန်သူကို မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့နည်းဟာ ဒီထုတ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ လက်စားချေတဲ့နည်းနဲ့ ရန်သူကို မိတ်ဆွေ ဖြစ်အောင် လုပ်လို့မရဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိရင် စိတ်ကို အေးချမ်းအောင်ထားနိုင် လာတယ်။ အဲဒီ အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ သူ့ကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးစားစား မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ဆက်ဆံရင် မိတ်ဆွေဖြစ် သွားတော့မှာပဲ။ လူတိုင်းဟာ အဲဒါမျိုးကို လိုချင်ကြပါတယ်။ ကိုယ်က အရင် ပေးနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကိုရုစဉ်နေတယ်ဆိုရင်

When you are peaceful, happy, joyous and doing what you love to do, you are successful.

သင်ဟာ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ပျော်ရွှင်နေတယ်၊ ကြည်လင်ရွှင် လန်းနေတယ်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်နေတဲ့သူပါ။

ဘယ်လိုလူကို အောင်မြင်တဲ့လူလို့ ပြောမလဲ။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတဲ့လူလား။ ရာထူးတွေအကြီးကြီး ရနေတဲ့လူလား။ ဒါတွေ မဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့လူ၊ ကြည်လင် ရွှင်လန်းတဲ့လူ၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အလုပ်၊ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့လူဟာ ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့လူဖြစ်တယ်။

တချို့လူတွေဟာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို မချစ်ဘူး။ အခြေအနေအရ လုပ်နေရတာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလူဟာ သူ့စိတ်ကို သူသိအောင် ကြိုးစားတယ်။ တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ် တယ်။ သွားရင်းလာရင်း၊ နေရင်းထိုင်ရင်း သတိမပြတ်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားတယ်ဆိုရင် သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုစိတ်နဲ့ အလုပ်ထဲ ရောက်တဲ့အခါမှာ အလုပ်ကို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်လာ တယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကြည်လင်အေးချမ်းနေရင် ကိုယ်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာလည်း တစ်မျိုးကျေနပ်မှုရတယ်။ အလုပ်နဲ့ပတ် သက်ပြီး ဆက်ဆံရတဲ့လူတွေအပေါ်မှာလည်း ပိုပြီး ကြည်ကြည် လင်လင်၊ အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ ဆက်ဆံလို့ ရတယ်။ အဲဒါကြောင့်

ဆက်ဆံရေးဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပြန်အလွန်လေးစားတဲ့ ဆက်ဆံရေး ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ အလုပ်မှာ ပိုပြီး ပျော်လာတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးလား။

ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါမှာ နိုင်ရည်ရှိနေပြီ။ စိတ်ပင်ပန်းတဲ့ဒဏ်၊ လူပင်ပန်းတဲ့ဒဏ်တွေကို နိုင်ရည်ရှိသွားတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကလည်း အများအကျိုး ရှိတဲ့အလုပ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်သွားနိုင်တယ်။ ဒီအလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ဆီ ကနေတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိတာပဲ။ ဒီလူတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဆက်ဆံချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးနဲ့ကျောင်းနေဘက် အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် ရှိတယ်။ တာဝန်အင်မတန်ကြီးတော့ အလုပ်တော်တော် ပင်ပန်း တယ်။ တရားလည်းဝါသနာပါတော့ ရသလောက် တရား ထုတ်တယ်။ သူ ပြောတယ်။ “တပည့်တော် ပင်ပန်းပေမဲ့ ပျော်ပါတယ်ဘုရား။ အများအတွက် အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေး ရတာပဲ” တဲ့။ သူတတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးနေတယ်။ ဘယ်သူမှ အသုတ်အလတ်အမြတ် မရွေးဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မရွေးဘူး၊ ဖြစ်သင့်တဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စဆိုရင် ရအောင် လုပ်ပေးနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်သဘောထား ပြောင်းသွားရင် အလုပ်လုပ်ပုံ ပြောင်းသွား တယ်။ အလုပ်သည်ပင်လျှင် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို မြင့်မြတ်အောင် အထောက်အကူပေးလာတယ်။

အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတွေ အများကြီးလုပ်နေတဲ့ တပည့်တွေ ရှိတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ပြောရင်တော့ အမြတ် ရချင်လို့ ရောင်းတာပဲ။ အမြတ်များများရလေ ကောင်းလေပဲပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တရားအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်သဘောထားတွေ ပြောင်းလာတော့ ရိုးသားမှု၊ မှုတမှုအပြည့်နဲ့ လုပ်တတ်လာတယ်။ ဝယ်သူက ကောင်းမွန်းဆိုးမွန်း မသိဘဲ ဝယ်ချင်ရင်တောင်မှ သိအောင် ရှင်းပြတယ်။ ဒီပစ္စည်းက အမျိုးအစား မကောင်းဘူး။ ဒီပစ္စည်းက အမျိုးအစား ကောင်းတယ်၊ ဈေးနှုန်းဘယ်လိုကွာတယ်၊ စသည်ဖြင့် အမှန်အတိုင်းပြောတယ်။

ဂေါက်ရိုက်ပစ္စည်းတွေရောင်းတဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက် အကြောင်း ပြောပြချင်တယ်။ သူက အဟောင်းရော၊ အသစ်ရော ရောင်းတယ်။ တစ်နေ့မှာ အဟောင်းကို အသစ်ဈေးနဲ့ ရောင်း သွားတယ်။ ဝယ်တဲ့သူကလည်း မသိဘဲဝယ်သွားတယ်။ မှားပြီး ရောင်းမိတယ်ဆိုတာ သိသိချင်းပဲ ဒီတပည့်လေးက ဝယ်တဲ့သူကို ချက်ချင်း အကြောင်းကြားတယ်။ ခေါ်ပြီး ပြန်ပြောတယ်။ 'အခုနယ် ရောင်းတဲ့ပစ္စည်းက မှားရောင်းမိတာပါ။ အဲဒီဈေးနှုန်းနဲ့က ဒီအသစ် နဲ့မှ တန်ပါတယ်' ဆိုပြီး ပြန်လဲပေးလိုက်တယ်။ သာမန်အား ဖြင့်တော့ လူတွေက ဈေးသည်ဆိုတာ သိပ်လေးလေးနက်နက် မရှိပါဘူး။ အမြတ်များလေ ကြိုက်လေဆိုတဲ့လူတွေပဲလို့ ထင်ထား တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု ဈေးရောင်းတဲ့ ဈေးသည်ကထေရ် ဘယ်လောက်သဘောထား မြင့်မြတ်သလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။

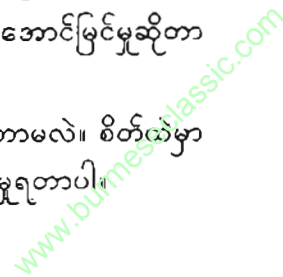
ကိုယ်က သဘောထား မြင့်မြတ်သွားရင် ဘယ်အလုပ်ပဲလုပ် လုပ် အဲဒီအလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးနေတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်ရဲ့မျှတတဲ့စိတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ကို လေးနက်အောင်၊ မြင့်မြတ်အောင် လုပ်ပေးနေ တယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုရအောင် လုပ်ပေးတယ်။

အခုနကပြောတဲ့တပည့်လေးဆိုရင် သူ့မှားတာကို ပြန်ပြင် ချက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်အင်မတန် ချမ်းသာသွားတယ်။ အဟောင်းနဲ့အသစ်သာ ပြန်လဲမပေးလိုက်ရရင် အဲဒီည ငြောင့်ငြောင့်အိပ်လို့ ရမယ်မထင်ဘူးတဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေတဲ့ သူဟာ တမင်တကာ လိမ်ညာပြောဖို့ မပြောနဲ့ မတော်တဆ ညွှန်းသွားရင်တောင်မှ ချက်ချင်း ပြန်ပြင်ချင်တယ်။ အချိန် မဆင်းချင်ဘူး။ အမြန်ဆုံး၊ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြေရှင်းလိုက်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ စီးပွားရေးလည်း အောင်မြင်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

စိတ်အေးချမ်းမှုမရှိပဲနဲ့

There is no true success without peace of mind.
စိတ်အေးချမ်းမှု မရှိဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ရဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဘာနဲ့ တိုင်းတာမလဲ။ စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းမှုရမှ ကိုယ့်ဘဝဟာ အောင်မြင်မှုရတာပါ။



အေးချမ်းမှုဆိုတာ ဘာလဲ။ ရိုးသားမှုမရှိဘဲနဲ့ အေးချမ်းဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ရိုးသားမှ အထိုက်အလျောက် အေးချမ်းတယ်။ တည်ငြိမ်မှု မရှိဘဲနဲ့ အသိဉာဏ် မရှိဘဲနဲ့ တကယ်အေးချမ်းမှုအခစ်အမှန်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်း နေသွားမှာလား။ အပြစ်တွေ၊ နောင်တတွေ၊ ပူပန်မှုတွေကိုယ် မရိုးသားတာတွေ၊ ကိုယ်မရိုးသားမှန်း သူများသိနေတာက မရမက ဖုံးပြီးတော့ ပူလောင်တဲ့စိတ်ကြီးနဲ့ နေသွားမှာလား။

ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ အောင်အောင်မြင်မြင် နေသွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အေးချမ်းမှုနဲ့ အောင်မြင်မှုက တွဲနေတယ်။

A successful man possesses a great spiritual understanding.

အောင်မြင်တဲ့သူမှာ ကြီးမားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိတယ်။

လေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့အသိဉာဏ် ရှိမှသာ အဲဒီလူကို ဘဝမှာ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့သူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တကယ်အောင်မြင်တဲ့သူဟာ သူ့မှာ တကယ်လေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။ စိတ်ထားရှိတယ်။ ဒီစကားကို လူတိုင်း အေးအေးဆေးဆေး သဘောပေါက်အောင် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လူတိုင်းကို တကယ်အောင်မြင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

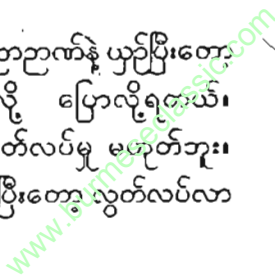
လွတ်လပ်မှုဆိုတာဘာလဲ

To the degree that we achieve optimal growth we are not only free, strong, rational and joyous but also mentally healthy.

တို့ဟာ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် ကြီးထွားလာရင် လွတ်လပ်တဲ့သူ၊ ခိုင်မာတဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်အားကြီးတဲ့သူ၊ အကြောင်းအကျိုးကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့သူ၊ ရွှင်လန်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့အပြင် စိတ်ကျန်းမာမှုလည်း ဖြစ်လာတယ်။

လောဘရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရတဲ့သူ၊ လောဘဇောကြီးကို သတိနဲ့ မသိနိုင် မကြည့်နိုင်လို့ မထိန်းနိုင်ဘဲ လုပ်နေရတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူလဲလို့ ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စတိုင်းကို သတိလေး၊ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိအောင်၊ အများလည်း အကျိုးရှိအောင်၊ ကိုယ်မှာလည်း ထိခိုက်မှုမရှိအောင်၊ အများလည်း ထိခိုက်မှု မရှိအောင် ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ်တဲ့သူမှသာ လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထား ရင့်ကျက်လေလေ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေပါပဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ပညာဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာကိုလုပ်တာ လွတ်လပ်မှုလို့ ပြောလို့ရတယ်။ လောဘကြီးနဲ့ ဒေါသကြီးနဲ့ လုပ်တာ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထားကြီးလာလေလေ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်လာ



လေလေ ဖြစ်တယ်။ ဒါတင် မကသေးပါဘူး... အသိဉာဏ်နဲ့
 စိတ်ထား ကြီးလေလေ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အားကောင်းတဲ့လူ
 ဖြစ်လာလေလေပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးကြည့်ဖို့ကောင်းတယ်။
 “ ငါဟာ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူလား၊ စိတ်ဓာတ်အား ကောင်းတဲ့
 သူလား။ ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ အားကောင်းလာပြီလဲ ” လို့
 မေးသင့်တယ်။

သတိနဲ့ နေတတ်သူဟာ အကြောင်းအကျိုး မှန်မှန်ကန်ကန်
 ဆင်ခြင်နိုင်တယ်။ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာကို
 သေသေချာချာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တယ်။ အတ္တစွဲ နည်းသွားတဲ့
 သူဟာ ကိုယ်လိုတဲ့ဘက်ကို မဆွဲတော့ဘူး။ တရားအားထုတ်လာလို့
 ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်သန်လာတဲ့သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲကို
 ထည့်မစဉ်းစားဘူး။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရတဲ့သူဆိုရင်တော့
 ပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ဘူး။ ကိစ္စတစ်ခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင်
 ဒီကိစ္စ ငါ့အတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိလဲဆိုတာ မမေးတော့ဘူး။
 ဒီကိစ္စဟာ မှန်ကန်တဲ့ကိစ္စလား၊ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိတဲ့
 ကိစ္စလားဆိုတာပဲ မေးတော့တယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက်
 ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီအထဲမှာ ကိုယ်လည်းပဲ
 ပါတယ်။ ငါတော့အထိခိုက်ခံပြီး အများအကျိုးရှိအောင် လုပ်မယ်
 ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလိုပြောတာဟာ အလကား ပြောတာပဲ၊
 တမင်သက်သက် စကားလှအောင် ပြောတာပဲ။

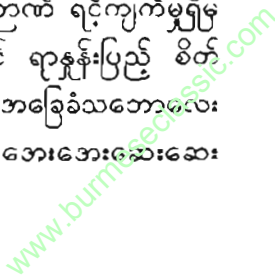
အဲဒီတော့ ကိုယ်လည်းပဲ အကျိုးရှိအောင်၊ အများလည်းပဲ
 အကျိုးရှိအောင် စဉ်းစားပြီးလုပ်မယ်။ ကိုယ်ပဲ အကျိုးရှိအောင်

လို့ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကြီးနဲ့ မလုပ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ ပျော်လည်း
 ပျော်တယ်။ ကြည်လင်ရှင်လန်းတဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်။

အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြီးမားလေလေ၊ လွတ်လပ်မှု
 ပိုရှိလာလေလေ၊ ခိုင်မာမှု ပိုရှိလာလေလေ၊ အကြောင်းအကျိုး
 မှန်မှန်ကန်ကန် စဉ်းစားနိုင် ဆင်ခြင်နိုင်လေလေ ဖြစ်လာပြီး
 မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ ပိုပြီးတော့
 ရှင်လန်းမှု၊ ကြည်လင်မှု ရှိလာတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။
 စိတ်ကျန်းမာမှုလည်း ဖြစ်လာတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန်
 အရေးကြီးတယ်။ ဒါကို အထူးလေးလေးစားစား သဘောပေါက်
 စေချင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာဖို့ပထမ

အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်မှုရှိမှ စိတ်ကျန်းမာမယ်။
 လောဘကြီးလွန်းတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာမှု မဖြစ်တော့ဘူး။
 တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာမှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။
 ကိုယ်ချင်းမစာတဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။
 စိတ်ကျန်းမာမှုဖြစ်ဖို့ရာ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုရှိမှ
 ဖြစ်မယ်။ ရာနှုန်းပြည့် ရင့်ကျက်သွားရင် ရာနှုန်းပြည့် စိတ်
 ကျန်းမာမှုဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါဟာ အခြေခံသဘောလေး
 တွေပါ။ နားလည်ဖို့ရာ မခက်ပါဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး
 စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။



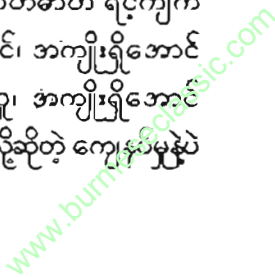
အခုခေတ်မှာ လူတော်တော်များများဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု၊ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိဖို့အတွက် အချိန် သိပ်မပေးကြဘူး။ ဒီအချက်ကို နောက်တက်လာမဲ့ လူငယ်တွေအတွက် ဘုန်းကြီးက စဉ်းစားတာပါ။ ဒကာကြီးတို့ အိမ်က သားတွေ သမီးတွေ၊ တူတွေ တူမတွေ၊ ညီတွေ ညီမတွေကို သတိပေးစေချင်တယ်။ သူတို့ကို ပိုပြီးတော့ နားလည်စေချင်တယ်။ သူတို့ကို ဘဝမှာ တကယ် အောင်မြင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်။ စိတ်လည်း တကယ်ကျန်းမာတဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်။

လောဘကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။ ဒေါသကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။ မာနကြီးလွန်းရင်လည်း စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနကြီးလွန်းရင် အကျိုး အကြောင်း မှန်ကန်စွာ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘူး။ မှုတတဲ့အမြင် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မဟုတ်တာကို အဟုတ်ဖြစ်အောင် လုပ်တော့မယ်၊ လှည့်ပတ်တော့မယ်၊ မှန်ကန်တဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မဖြစ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကြည်လင် ရွှင်လန်းမှု မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့သူလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု၊ ကြီးမားမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ခိုင်မာမှု၊ မှန်မှန်ကန်ကန် သိမြင်မှု၊ ကြည်လင်ရွှင်လန်းမှုဟာ ခွဲထုတ်လို့ မရဘူး။ တွဲနေတယ်။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ အဲဒီစိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်

လေးနက်မှု ရင့်ကျက်မှုဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်ကို ရောက်ဖို့ရာမှာ မအောင်မြင်ရင် မအောင်မြင်သလောက် မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ ပျော့ညံ့တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒေါသကြီးတဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အားကြီးတဲ့သူလို ဆိုမလား။ အားနည်းတဲ့သူလို ဆိုမလား။ အားနည်းနေတဲ့သူပဲနော်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ အော်လေလေ၊ အဲဒီလူဟာ တော်တော်စိတ်ဓာတ်အားနည်းတဲ့သူပါလားလို့ သိရလေလေပဲ။ တချို့က ကိုယ့်ကို အားကောင်းတဲ့သူလို့ ထင်အောင် အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ အော်နေတာပဲ။ အသံကျယ်လေလေ အားနည်းတဲ့သူ ဖြစ်လေလေပဲ။ တကယ် စိတ်ဓာတ် အားကောင်းတဲ့သူဟာ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ဘယ်တော့မှ စကားမပြောဘူး။ အသံမှန်မှန်နဲ့ပဲ ပြောတယ်။ ပိုလေးနက်တဲ့စကားကို ပြောရလေလေ အသံ ပိုတိုးပြီး ပြောရလေလေပဲ။

ဒါ့အပြင် စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်ဖို့အရေမှာ မအောင်မြင်ရင် မအောင်မြင်သလောက် ပျော့ညံ့တဲ့သူဖြစ်ပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် အကြောင်းနဲ့ ဘကျိုးနဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်မှု နည်းသွားတယ်။ နောက်တစ်ချက်က စိတ်ညှိုးငယ် သွားတယ်။ အဲဒီညှိုးငယ်တဲ့စိတ်ကို ဆေးသောက်ပြီး ပျောက်အောင် လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ်ကို အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ပြီးတော့ တကယ် မှန်ကန်အောင်၊ အကျိုးရှိအောင် နေထိုင်ပြီး “ငါဟာ မှန်ကန်တာလုပ်နေတဲ့သူ၊ အကျိုးရှိအောင် လုပ်နေတဲ့သူပဲ၊ ငါ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိပါလား” လို့ဆိုတဲ့ ကျေနပ်မှုပဲ ပျောက်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။



မိမိအကျိုးလည်း လုပ်တယ်၊ အများအကျိုးလည်း လုပ်
တယ်၊ မမှန်တာကိုလည်း မလုပ်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝဟာ တန်ဖိုး
ရှိတယ်လို့ သိနေတဲ့သူဟာ ညှိုးငယ်တဲ့စိတ် ဘယ်တော့မှမဖြစ်ဘူး။
သူ့ဘဝသူကျေနပ်ပြီး သူ အင်မတန် ပျော်နေတာပဲ။ ရွှင်လန်း
ဝမ်းမြောက်နေတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု
မရှိရင် စိတ်ကျန်းမာမှု မဖြစ်တော့ဘူး။ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ရောဂါ ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ။ ကိုယ်ချင်းမစာနိုင်ရင်
စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မရှိရင် စိတ်ရောဂါ
ဖြစ်တယ်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှုမရှိရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။
တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုမရှိရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကို
ဘုန်းကြီးက အတိုချုံးပြီးတော့ ပြောလိုက်တာနော်။ အသေးစိတ်
ဆိုရင်တော့ စိတ်ပညာကျမ်းပေါင်းများစွာ လေ့လာရတယ်။

မရိုးသားရင် စိတ်က မငြိမ်းချမ်းဘူး။ အင်အားလည်း
ပိုကုန်တယ်။ စိတ်ရောဂါလည်းဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ
ကြီးရင် စိတ်ရောဂါသက်သာသွားတယ်။ ရိုးသားမှု ရှိလာရင်
စိတ်ရောဂါသက်သာသွားတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းသွားရင်
စိတ်ရောဂါ သက်သာသွားတယ်။ ဘာမှ မခဲယဉ်းဘူးနော်။

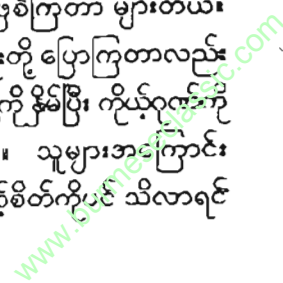
လူတွေက ပြဿနာအရင်းအမြစ်ကို နားလည်အောင်
မကြိုးစားဘဲနဲ့ စိတ်ရောဂါဖြစ်လာရင် အပေါ်ထဲ ဆေးကုသမှု
တွေပဲ လုပ်ကြတယ်။ စိတ်ရောဂါအရင်းအမြစ်ကို စိတ်မကျန်းမာရင်၊
စိတ်ဓာတ်ကျရင် ဆေးဝေဟက်ဖို့ကိစ္စရှိတယ်။ ငါ့ရဲ့ဆုတောင်းထား။
ငါ့ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ၊ ငါ့ အများဆုံး ဆက်ဆံပုံတွေမှာ ဘာတွေများ

လွဲနေလဲဆိုပြီး မရှာဘူး။ ကိုယ် လွဲနေ မှားနေတာကို ပြုပြီး
တကယ်ပြင်နိုင်တဲ့ လူတွေကျထော့လည်း တစ်နေ့တခြား
ကြည်လင်ရွှင်လန်းပြီး ပျော်ရွှင်လာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးရလေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုချစ်
လေလေ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပိုချစ်လေလေ ပိုတန်ဖိုးထားလေ
လေပဲ။ သူတစ်ပါးကလည်း ကိုယ့်ကို အရင်ထက်ပိုပြီး ချစ်လာ၊
တန်ဖိုးထားလာတယ်။

တချို့သူတို့အတွေ့အကြုံကို ပြန်ပြောကြတယ်- “တပည့်
တော်တို့မှာ ကြာလေလေ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ပေါများလေလေ
ပဲ” တဲ့ တကယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသား၊ လေးလေးစားစား၊ ချစ်ချင်
ခင်ခင်ဆက်ဆံတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ ကြာလေများလေ ဖြစ်နေတာပဲ။
အဲဒါကြောင့်ပဲ အင်မတန် ပျော်နေတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတာပဲ။

အဲဒီလိုလူတွေဟာ တစ်ခုခုကိစ္စရှိရင် တတ်နိုင်တာကို
ရိုးရိုးသားသားနဲ့ အကူအညီပေးကြတယ်။ နှစ်ဦးစလုံး အပြန်အလှန်
အဆင်ပြေနေကြတယ်။ အဆင်ပြေတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ စီးပွားရေး
ဘက်မှာရော၊ ကျန်းမာရေးဘက်မှာရော၊ လူမှုရေးဘက်မှာရော
အဆင်ပြေကြတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တွေ့ရင်
လေးလေးစားစားနဲ့ တရားစကားပဲ ပြောဖြစ်ကြတာ များတယ်။
တစ်ခါတလေလည်း လူမှုရေးတို့ စီးပွားရေးတို့ ပြောကြတာလည်း
ရှိတယ်။ ပြောကြဆိုကြတဲ့အခါမှာလည်း သူ့ကိုနှိမ်ပြီး ကိုယ့်ဂုဏ်ကို
မြှောက်ပင့်ပြီး ပြောတာမျိုး မရှိကြဘူး။ သူများအကြောင်း
အတင်း အပျင်း မပြောတတ်ကြဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုပင် သိလာရင်



သူများက အတင်းအဓမ္မ လာပြောရင်တောင်မှ နားမထောင်နိုင်ဘူး။ အခံရခက်တယ်။ စိတ်ထားက မြင့်မြတ်လာတော့ သူများအကြောင်း မကောင်းပြောတာကို မကြားချင်ဘူး။

ကျန်းမာရေးဆိုတာမှန်ကန်တဲ့သဘောထား

Mental helth and sickness are outcome of right and wrong living respectively.

စိတ်ကျန်းမာမှုနဲ့ စိတ်မကျန်းမာမှုဟာ မှန်ကန်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ မမှန်ကန်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံတို့ရဲ့ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့နေပုံထိုင်ပုံ၊ တွေးခေါ်ပုံတွေ မှန်နေရင် စိတ်ကျန်းမာလာတယ်။ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံ ဆိုပုံ၊ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံ၊ စိတ်နေသဘောထားမှားနေရင် စိတ်မကျန်းမာမှု ဖြစ်တယ်။ ရိုးရိုးလေးပဲ အင်မတန်ရှင်းပါတယ်။

နောက်ဆုံးအဆင့်အနေနဲ့ အများကြီးလေ့လာသုံးသပ်ပြီး ဆန်းစစ်လိုက်ရင် 'ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သဘောထားအပေါ်မှာ မူတည်တာပဲ' လို့ ကောက်ချက်ချနိုင်တယ်။ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လုပ်တာကိုင်တာမှန်မှန်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားတာဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူ ပေးပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ကျန်းမာမှုဆိုတာ စိတ်နေသဘောထား မှန်ကန်မှုရဲ့ အကျိုးတရားရလဒ်ပဲ။ အကောင်အထည်ပဲ။ လူတစ်ယောက်မှာ

စိတ်မကျန်းမာမှု ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ငါဘာတွေ လွဲနေလဲဆိုတာ သူ့ကိုယ်သူ မေးဖို့ကောင်းတယ်။

Mental illness is a symptom of failure to live according to the requirements of human nature.

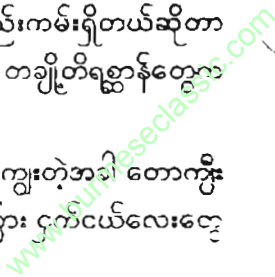
စိတ်ရဲ့ မကျန်းမာမှုဟာ လူသဘာဝရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ မနေနိုင်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။

လူသဘာဝ လိုအပ်ချက်နဲ့အညီ မနေနိုင်ရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ လူသဘာဝလိုအပ်ချက်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ မေးစရာ ဖြစ်နေပြန်ပြီ။ သုံးထားတဲ့ စကားလုံးက လူသဘာဝ (Human Nature) ဆိုတော့ မြှုပ်ထားတဲ့စကားလုံးဖြစ်တဲ့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝ (Animal Nature) ဆိုတာ ရှိနေပြန်ပြီ။

တိရစ္ဆာန်တွေကို ကြည့်ရင် သူတို့မှာ လောဘရှိတယ်၊ ဒေါသရှိတယ်။ တစ်ကောင်ကိုတစ်ကောင် သတ်ဖြတ်ပြီး စားနေကြတယ်။ ဒါမိမိအင်မတန် သေသေချာချာလေ့လာရင် တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စည်းကမ်းတစ်ခုတော့ရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ မျိုးတုံးသွားတဲ့အထိ ဘယ်တော့မှ သတ်ဖြတ်မစားကြဘူး။

ဘုန်းကြီးက တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေ အများကြီးကြားမှာ နေရတယ်ဆိုတော့ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ စည်းကမ်းရှိတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အားလုံးတော့ မဆိုလိုပါဘူး။ တချို့တိရစ္ဆာန်တွေက တော်တော် စည်းကမ်းရှိတယ်။

တောထဲမှာ တိရစ္ဆာန်တွေကို အစာကျွေးတဲ့အခါ တောကြီးကန်းတွေ၊ ရွာကျီးကန်းတွေလာတယ်။ တခြား ငှက်ငယ်လေးတွေ



လည်း လာတယ်။ မီးခိုးရောင်၊ အညိုရောင် ငှက်ကလေးတွေ၊
 စာကလေးတွေလည်း လာတယ်။ ငှက်ငယ်လေးတွေ စားနေတုန်း၊
 ငှက်အကောင်ကြီးလာရင် အားလုံး ဖယ်ပေးရတယ်။ ဖယ်မပေး၊
 ရင် အကောင်ကြီးက ဆိတ်တော့တာပဲ။ အကောင်ကြီးက၊
 အကောင်ငယ်တွေကို အနိုင်ကျင့်ပြီးတော့ သူချည်းပဲ စားသွား၊
 တယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တယ်နော်။ ဒါဟာ တိရစ္ဆာန်၊
 သဘာဝပဲ။ သူလည်းပဲ စားပါစေ၊ ကိုယ်လည်းပဲ စားမယ်ဆိုတဲ့
 စိတ်ထားမျိုး တိရစ္ဆာန်မှာ မထားနိုင်ဘူး။ တချို့လူတွေမှာ အဲဒီ
 သဘောထားမျိုး ရှိတယ်နော်။ ဒါကြောင့် လူမှာ တိရစ္ဆာန်သဘာဝ
 နဲ့ လူသဘာဝ နှစ်မျိုးရောနေတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။



အဘိဓမ္မာလေ့လာရင် တွေ့လိမ့်မယ်။ စေတသိက်ပိုင်းမှာ
 ကုသိုလ်စေတသိက်နဲ့ အကုသိုလ်စေတသိက်ဆိုတာ ရှိတယ်။
 ကုသိုလ်စေတသိက်ဆိုတာ လူသဘာဝပဲ။ အကုသိုလ်စေတသိက်
 ကတော့ တိရစ္ဆာန်သဘာဝပါပဲ။

ကုသိုလ်အပိုင်းမှာ ရှိနေတဲ့ လူသဘာဝရဲ့တောင်းဆိုမှုကို
 ပြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရမယ်။ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်ရမယ်။
 အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မှသာ စိတ်ကျန်းမာမယ်။ အကယ်၍
 လူသဘာဝဖြစ်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်တွေကို အကောင်အထည်
 မဖော်နိုင်ဘူးဆိုရင် စိတ်မကျန်းမာတော့ဘူး။

ကိုယ်ချင်းစာတတ်တာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ပဲ။ ဒါဟာ
 လူသဘာဝလိုအပ်ချက်ရဲ့ ပြည့်ဆည်းမှုပဲ။ အဲဒီလိုပဲ မေတ္တာ၊
 ကရုဏာ၊ ရိုးသား ဖြောင့်မတ်မှု။ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟာ

လူသဘာဝရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေ ဖြစ်တယ်။ ကောင်းကောင်း
 စားမယ်၊ ကောင်းကောင်း ကြည့်မယ်၊ ကောင်းကောင်း နားထောင်
 မယ်၊ သူ့ကို ငါ့နိုင်မယ်၊ ငါ့ကို သူ့နိုင်မယ်။ ဒါတွေဟာ တိရစ္ဆာန်
 သဘာဝပဲ။ လုံးလုံးကင်းဖို့ဆိုတာတော့ မလွယ်ပါဘူး။ သို့သော်
 လည်း သတိထားရင် ထိန်းလို့ရတယ်။

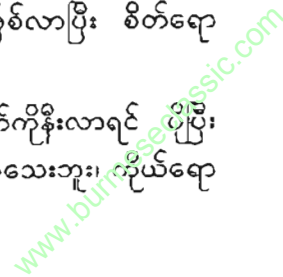
ကောင်းတဲ့ လူသဘာဝကို အားပေးမယ်၊ လေ့ကျင့်သွား
 မယ်ဆိုရင် နေ့ချင်းညချင်း မရတောင်မှ တကယ်ကြိုးစားရင်
 နှစ်ကြာလာတဲ့အခါ သဘောထားတွေ အင်မတန် လေးနက်လာ
 တယ်။ အင်မတန် မြင့်မြတ်လာတယ်။ သည်းခံလာတယ်။
 ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်လာလေလေ
 စိတ်ကျန်းမာလာလေလေပဲ။

လူသဘာဝနဲ့လွတ်လပ်မှု

The closer we are to arriving at the model of
 human nature the greater are our freedom and our well
 being.

လူသဘာဝဆိုတဲ့ ကောင်းတဲ့ပုံစံဘက်ကို နီးလာလေလေ၊
 လွတ်လပ်မှုဟာ ကြီးမားလာလေလေ ဖြစ်လာပြီး စိတ်ရော
 ကိုယ်ရော ကျန်းမာချမ်းသာနေတယ်။

လူသဘာဝဖြစ်တဲ့ ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုနီးလာရင် ပိုပြီး
 လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတင်မကသေးဘူး။ ကိုယ်ရော



စိတ်ပါ ကျန်းမာချမ်းသာနေတယ်။ နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းနေတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်လာဖို့ရာ ဘာတွေလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်နေ သဘောထားတွေကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် လုပ်နေရ မယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားတွေ၊ လေးနက်မွန်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ် တွေ ကြာလေလေ အားကောင်းလေဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့သူဟာ အဆင်မပြေတာတွေ ဖြစ်လာရင် ဘယ်လိုမှ သဘောမထားတော့ဘူး။ အဆင်မပြေတာ တွေဟာ အခြေအနေအရသာ ဖြစ်နေတာပါ။ အရေးမကြီးပါဘူး လို့ ခံယူနိုင်လာတယ်။

တိရစ္ဆာန်သဘာဝ ယွမ်းမိုးတာ ခံနေရတဲ့သူဟာ နောက်က ကြိမ်တို့ပြီး မောင်းနှင်ခံနေရသလိုပဲ။ ဥပမာ-နွားတွေ လှည်းမှာ တပ်ပြီး၊ နောက်ကနေ အချွန်နဲ့ထိုးတာဟာ မောင်းတာ နှင်တာကို ခံရတာပဲ။ ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ မှတတယ်။ မမှတဘူး ဆိုတာကို မဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်အလိုဆန္ဒရဲ့ မောင်း နှင်တာကို ခံနေရတာဟာ စိတ်မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတာနဲ့ အတူ တူပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒီလို ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်မှုမရှိတဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှု ရာဂတဏှာရဲ့ မောင်းနှင်မှုကို ခံနေရရင် အဲဒီလူဟာ စိတ် မကျန်းမမာ ဖြစ်တော့မယ်။ ဒီအတိုင်းပဲ ဒေါသက ကိုယ့်ထံ လွှမ်းမိုးနေရင်၊ ကြီးမားတဲ့မနာလိုဝန်တို့မှု ဖြစ်နေရင်လည်း အဲဒီလူဟာ စိတ်မကျန်းမာဘူး။ အဲဒီစွဲထောင့်က ကြည့်ရင် စိတ်ကျန်းမာတဲ့သူ တော်တော်နည်းပါတယ်။



ကိုယ်လောဘကို ကိုယ်သိပြီး လောဘရှိသော်လည်း ငါ့ဗို့ သူ့ဗို့ ချင့်ချိန်လိုက်မယ်။ သူလည်းအကျိုးရှိအောင် ငါလည်းအကျိုး ရှိအောင် လုပ်ပေးမယ်။ ဒေါသဖြစ်နေရင်လည်း ဒေါသ ဖြစ်နေတာ ကို သိနေပြီး စကားလုံး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မယုံ့ဘူး။ ကိုယ်ထိလက်ရောက်လည်း မလုပ်ဘူး။ အဆင်ပြေအောင်တော့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် မှန်ကန်တဲ့ဆင်ခြင်မှု ဖြစ်လာပြီ။ နည်းနည်း တော်လာပြီ။ လောဘ ဒေါသ ရှိတောင်မှ သတိပါလာရင် မှန်ကန်တဲ့ဆင်ခြင်မှု ဖြစ်လာတာပဲ။ မမှန်မကန် မဖြစ်တော့ဘူး။ မာနဖြစ်နေရင်လည်း မာနဖြစ်နေမှန်း သတိနဲ့သိနေရင် နည်းနည်း လျော့လိုရတယ်။

ကိုယ်အခြေအနေ အဆင့်အတန်း မြင့်မားခဲ့တဲ့အချိန်မှာ တုန်းက မမှန်မကန် အလွန်အကျွံ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန ကြီးခဲ့တဲ့သူဟာ ပြုန်းခနဲဆို ရှိတာတွေ ဆုံးရှုံးသွားရင် တော်တော် အခံရခက်သွားမှာပဲ နော်။ လူတောတိုးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ အခြေအနေအရ ရနေ၊ လုပ်နေရတာပါ။ အဲဒီအလုပ်အကိုင်ကို မှီပြီးတော့ ငါဘယ်သူဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မာမာကြီး ခွဲတဲ့အစွဲမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

သရုပ်ဆောင်နေမှန်းသိရဲ့လား

ရုပ်ရှင်မှာ အခန်းကဏ္ဍတွေအမျိုးမျိုး ရှိတဲ့အနက် ဘယ်သူက လူကြီးနေရာ၊ ဘယ်သူက လူငယ်နေရာ၊ လူပိုက်နေရာ၊ သနားစရာကောင်းတဲ့ဇာတ်ကောင်ရဲ့နေရာ စသည်ဖြင့် နေရာယူပြီး

ဇာတ်လမ်းတစ်ခုကို ကရတယ်။ အဲဒီဇာတ်ရုပ်ကို Role လို့ ခေါ်တယ်။ ရာထူးဆိုတာလည်း Role တစ်မျိုးပါပဲ။ အကယ်၍ ငါ သရုပ်ဆောင်နေပါလားလို့ မသိရင် သူတော်တော် ခံစား နေတော့မယ်။ အားလုံးဟာ သရုပ်ဆောင်နေကြတာပါ။

ငါတို့ဟာ ဘဝပေး အခြေအနေအရ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။ အများအကျိုးရှိအောင် လုပ်မယ်။ ဒီအလုပ်ဟာ ငါ့လို့ သတ်မှတ်မထားဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ အများအကျိုးကို ပိုပြီး ထိထိရောက်ရောက် လုပ်လို့ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလို ပိုပြီးလွတ်လပ်တဲ့သူ၊ ပိုပြီးအေးချမ်းတဲ့ သူ၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့သူ၊ အများအကျိုးကို ထိထိရောက်ရောက် စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။

ဒါတွေကို ပြောနေတာ သူများကိုတင် ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း အကျိုးရှိအောင် နေချင် ပါတယ်။ အများအကျိုးကို အင်မတန် ဆောင်ရွက်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ်ဆောင်ရွက်လိုက်လို့ သူများမှာ စိတ်ချမ်းသာသွားတာ ကို သိရရင် တော်တော်ပျော်စရာ ကောင်းတာပဲ။

အထူးသဖြင့် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက “တပည့်တော်တို့ အရှင်ဘုရားတိတ်ခွေကို နားထောင်ပြီးတော့ တော်တော် စိတ်ချမ်း သာတယ်၊ တပည့်တော် နောက်ထပ်လည်း အမြဲတမ်း တိတ်ခွေ တွေ မှာပြီး နားထောင်ပါတယ်။ ဘဝမှာ သဘောထားတွေ မှန်ကန်လာတယ်၊ တရားလည်း အမြဲတမ်း အားထုတ်ပါတယ်” လို့



လာပြောတာ ကြားရရင် အင်မတန်ပျော်တာပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ငါ့ဘဝ ကျေနပ်စရာကောင်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အင်မတန် ကျေနပ်နေတယ်။ ကိုယ်ကြောင့် သူများ ချမ်းသာသွားတယ်လို့ဆိုတာ သိရတာလောက် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတာ မရှိတာဘူး။

ဒါကြောင့် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြစေချင်တယ်။ ဖြစ်အောင်လည်း ကြိုးစားကြပါ။