www.burmeseclassic.com

ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လုံးဝပြေလျော့စေပြီး
နေ့စဉ်ဘဝကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စွာ ရင်ဆိုင်ဝံ့စေသော

BURMESE CLASSIC

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဆေးမကုဘဲငြိမ်းအေးနည်း

ALL ABOUT
TRANSCENDENTAL MEDITATION
TM FOR TOTAL RELAXATION

[illegible]

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို လုံးဝပြေလျော့စေပြီး
နေ့စဉ်ဘဝကို ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စွာ ရင်ဆိုင်ဝံ့စေသော...

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်
မြန်မာပြန်

ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း
တီအမ်

(စတုတ္ထအကြိမ်)

Tranquillity Without Pills
All About
Transcendental Meditation
by
Jhan Robbins
David Fisher

ဖြန့်ချိရေး
မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရရပ်၊
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း-၃၈၅၂၆၀/ ၀၉-၇၃၂၀၅၀၀၅

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှုမပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့သဘောထား

ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး၊ အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်းပြည်ပအဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး။
အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
နိုင်ငံတော်၏ စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးဦးတည်ချက်(၄)ရပ်

တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး။
အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူပါရဂူများရဲ့
အစီရင်ခံချက်များမှ ကောက်နုတ်ချက်များ

"တီအမ်"ကို အလွယ်တကူ သင်ယူနိုင်တယ်။ "တီအမ်"ဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲချက်များကို သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

ဒေါက်တာကိုက်ဝေါလေ့စ်
ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း

"တီအမ်"ဟာ စွမ်းအင်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို တိုးမြှင့်စေတယ်၊ ငြိမ်းအေးမှုကို တိုးပွားစေတယ်၊ ကိုယ်နဲ့စိတ် တင်းကျပ်မှုများကို လျော့နည်းစေတယ်။

တီထွင်ကြံဆမှုစွမ်းရည်၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းရည်၊ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ အလိုအလျောက် ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ စုစည်းစူးစိုက်နိုင်တဲ့စွမ်းရည်တို့ကိုလည်း မြင့်မားစေတယ်။

ဒေါက်တာဒမ်မက်ထရီကနဲလကို(စ်)
စတင်းဖို့သုတေသနတက္ကသိုလ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"တီအမ်"ဆိုတဲ့ အမည်ဟာ ပထမတော့ ကျွန်တော့်ကို ကျောခိုင်းသွားစေတယ်။ ဒါပေမယ့် ၁၉၇၁ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ သွေးဖိအားဟာ (၁၀)မှတ်ကျသွားတယ်။ ကျွန်တော့်ဇနီးက ကျွန်တော့်ရဲ့ဥပဓိရုပ် သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်လို့ မှတ်ချက်ချတယ်။

ပြီးတော့ ဝါရှင်တန်မြို့တော်တစ်ဝိုက် လှုပ်ရှားသွားလာရတဲ့ သုက္ခဒုက္ခတွေဟာ ကျွန်တော့်ကို ပူပန်သောက မဖြစ်စေကြတော့ဘူး။

မေဂျာဂျင်နရယ် ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်
အမေရိကန်ကြည်းတပ် စစ်ကောလိပ်

"တီအမ်"နည်းအတိုင်း လေ့ကျင့်သူများဟာ အရက်နဲ့ စီးကရက်သောက်ခြင်းကို လျှော့ချနိုင်ကြတယ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို သိသိသာသာ လျှော့ချနိုင်ကြတယ်။

ဒါမှမဟုတ် လုံးဝရပ်စဲနိုင်ကြတယ်။ (အမေရိကန် လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်များ ရှေ့မှောက်တွင် ပြောသည့်စကား)

ဒေါက်တာဟားဘတ်ဘင်ဆင်
ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း

TM means Transcendental Meditation.
တီအမ်ဆိုတာ အာရုံလွန် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူ၏အမှာ ... ၆

စာရေးသူများ၏စကားဦး ... ၂၀

၁။ တီအမ်ဆိုတာ ဘာလဲ ... ၂၃

၂။ ဘယ်လိုရှုမှတ်ရသလဲ ... ၅၆

၃။ တီအမ် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ ... ၆၆

၄။ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးဖြစ်မြောက်ရေး ... ၇၈

၅။ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ... ၁၂၅

၆။ တီအမ်အကြောင်း သိမှတ်စရာအလုံးစုံ ... ၁၈၇

၇။ စာရေးသူများရဲ့ တီအမ်အတွေ့အကြုံ ... ၂၄၆

ဝေါဟာရ ရှင်းလင်းချက် ... ၂၆၁

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာ

ယနေ့ သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ ကမ္ဘာ့ပြင်ပသို့ ထွက်ပြီး အာကာသနဲ့ အခြားဂြိုဟ်များကို လေ့လာနေကြတယ်။ ဒါပေတဲ့... လူ့ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းမှာ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေတာများကိုတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနားလည်အောင် မလေ့လာနိုင်သေးပါဘူး။ အထူးသဖြင့် စိတ်အကြောင်းကို မလေ့လာနိုင်ကြသေးဘူး...။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် သိပ္ပံပညာကပစ္စည်းမျိုးစုံ၊ ဆေးမျိုးစုံကို ဖန်တီးပေးထားတယ်။ အိပ်မပျော်ရင် အိပ်ပျော်စေတဲ့ဆေး... မအိပ်ဘဲ အလုပ်ဆက်လုပ်ချင်ရင် အိပ်မငိုက်တဲ့ဆေး... ကိုယ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေရင် လန်းဆန်းစေတဲ့ဆေး...ခေါင်းကိုက်မိုက်နာရင် ချက်ချင်းပျောက်ကင်းစေတဲ့ဆေး...စတဲ့ အံ့ဖွယ်ရာ ဆေးအမျိုးမျိုးကို သိပ္ပံပညာက တီထွင်ပေးထားပါတယ်။

ဒါပေတဲ့... စိတ်တိုပြီး ဒေါသကြီးတဲ့လူကို စိတ်ရှည်လာအောင် ကိုယ်ချင်း စာတတ်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးမရှိဘူး။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ညံ့ပြီး လောကနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်နေတဲ့လူကို ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တော်လာပြီး လောကနဲ့ အဆင်ပြေလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးမရှိဘူး။ ဘဝကို မကျေနပ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့လူကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျေနပ်ရောင့်ရဲပြီး စိတ်ဓာတ်မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ဆေးလည်း မရှိသေးဘူး...။

ဒါကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြပါသော်လည်း စိတ်မချမ်းသာကြတဲ့ အနောက်တိုင်းသားများဟာ အရှေ့တိုင်းသားများရဲ့ ဒဿနနဲ့ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် နည်းပညာများကို လေ့လာစမ်းသပ်လာကြတယ်။ ဇင်ကျင့်စဉ်နဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်အမျိုးမျိုးကို နည်းနာခံယူပြီး အားထုတ်ကြတယ်။

ယနေ့ အမေရိကန်၊ အင်္ဂလန်၊ ဂျာမနီ၊ အီတလီ၊ ပြင်သစ်၊ စပိန်၊ ဆွီဒင် စတဲ့ အနောက်နိုင်ငံများစွာမှာ ရေပန်းအစားဆုံး ဖြစ်နေတဲ့ အရှေ့တိုင်းကျင့်စဉ်က "တီအမ်"ပါပဲ။ "တီအမ်"ဆိုတာ Transcendental Meditation ရဲ့ အတိုကောက်အခေါ် ဖြစ်ပါတယ်။ ယင်းအင်္ဂလိပ်ဝေါဟာရကို မြန်မာပြန်ရလျှင် "အာရုံလွန် ကမ္မဋ္ဌာန်း"လို့ ပြန်ဆိုရပေမယ်။

အမှန်တော့ တီအမ်ဟာ အင်မတန် လွယ်ကူရိုးရှင်းတဲ့ နည်းတစ်ခုပါ။ အသက်လေးနှစ်အရွယ် ကလေးသူငယ်များကစပြီး အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော် အဘိုးအဘွားများအထိ တီအမ်ကို ရှုမှတ်နိုင်ကြတယ်။

လိုက်ဖ် [1] မဂ္ဂဇင်းမှာ ရေးထားသလို တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့အတွက် ဘာပြင်ဆင်မှုမှ မလိုဘူး၊ ဘာနောက်ခံပညာမှ ရှိဖို့ မလိုဘူး၊ အတိတ်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့လည်း မလိုဘူး၊ အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုနေထိုင်ပါ့မယ်ရယ်လို့ ကတိပေးစရာလည်း မလိုဘူး။

ရှုမှတ်ရတာကလည်း နံနက်ပိုင်း မိနစ် ၂၀၊ ညနေပိုင်း မိနစ် ၂၀... ဒါလောက်ပဲ။ အဲဒါကလေးနဲ့...ခံစားရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများက မယုံကြည်နိုင်လောက်အောင် ထူးခြားလှပါတယ်။

---

1. Life

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဖေတစ်လမ်း၊ အမေတစ်လမ်း၊ သမီးကတစ်လမ်း... လုံးဝ ပြိုကွဲတော့မယ့် မိသားစုကလေးတစ်ခုဟာ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် အစည်းလုံးဆုံး အပျော်ရွှင်ဆုံး မိသားစုတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးစားခဲ့တဲ့ ၁၅နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးက တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ချမ်းမြေ့စိတ်ချရတဲ့ဘဝကို ရရှိသွားတဲ့အတွက် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များက လက်ဖျားခါကြရတယ်။

ရှေ့ဆောင် အင်ဂျင်နီယာတစ်ဦးက တီအမ်ကို ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့နောက် တီအမ်ဟာ နက်နဲတဲ့အသိကို ပေးဆောင်တယ်၊ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို ထက်သန်စေတယ်၊ ကိုယ်တွင်းစွမ်းအင်ကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်လို့ ချီးကျူးထားတယ်။

ပညာရေးအရာရှိတစ်ဦးက ကျောင်းသားများကို တီအမ်ရှုမှတ်စေပြီးတဲ့နောက် ကျောင်းသားများရဲ့ ပညာစွမ်းရည် တိုးမြင့်လာတယ်၊ ကျောင်းသားအချင်းချင်း ပိုသင့်မြတ်လာကြတယ်၊ ကျောင်းသားနဲ့ဆရာဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းသွားတယ်လို့ ထောက်ခံထားပါတယ်။

အမေရိကန်စစ်တပ်က **ဗိုလ်ချုပ် ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်**ဟာ တီအမ်ကို ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းလေ့လာပြီးတဲ့နောက် "စစ်တပ်မှာ တကယ် အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေနိုင်တဲ့ ထိပ်တန်းပြဿနာက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းပဲ။ ဒီပြဿနာကို တီအမ်က တားဆီးပေးနိုင်မယ်လို့ ကျုပ်လုံးဝ ယုံကြည်ထားတယ်"လို့ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ရဲ့ဇာတ်လမ်းကလည်း ဘဝင်ခိုက်စရာ...

"ကျွန်တော်တို့ စတင်တာက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်၊ သူငယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချင်းတွေစုပြီး အပျော်သောက်ကြတာ...အဲဒီက တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တက်သွားတာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ စုံသွားတာပဲ...နောက်ဆုံးတော့ ဟီးရိုးအင်းလို့ ခေါ်တဲ့ ဘိန်းဖြူအဆင့်သို့ ရောက်သွားတယ်။

"ပထမအကြိမ် ကျွန်တော် ဘိန်းဖြူထိုးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ၁၅နှစ်သားအရွယ်...ဆေးအရှိန် မြန်မြန်ကြီး မြင့်တက်သွားတဲ့ အရသာကို ကျွန်တော် ကောင်းကောင်းခံစားလိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော် တကယ်ကို ကြိုက်တယ်၊ တကယ်ကို စွဲလမ်းသွားတာပဲ။

"ဒီဆေးဝါးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်မသိဘူး၊ သိဖို့လည်း မကြိုးစားဘူး၊ ကျွန်တော်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာတယ်၊ အရေပြားတွေ အက်ကွဲလာတယ်၊ အကြောဆွဲလာတယ်၊ အိပ်လို့ မပျော်တော့ဘူး...ဘဝဟာ အသက်ရှင်နေတဲ့ သေခြင်းပဲလို့ ကျွန်တော်မြင်လာတယ်"

အဲဒီလူငယ်က မူးယစ်ဆေးဝါးသံသရာမှာ အစုန်စုန်အဆန်ဆန် ကျင်လည်ပြီးတဲ့နောက် မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းနေတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ အိမ်ထောင်ကျပုံ၊ နောက်ဆုံး မောင်နှံစုံ တီအမ်ရှုမှတ်ကြလို့ ချမ်းသာသုခ ရရှိကြပုံကို သုတေသနပြုပြီး ဖော်ပြထားတာဟာ အလွန်သင်ခန်းစာ ယူစရာ ဖြစ်ပါပေတယ်။

အခြားတီအမ်ရှုမှတ်သူများကလည်း တီအမ်ကြောင့် ဘဝဟာ ပိုပြည့်စုံလာတယ်၊ ပိုကျေနပ်စရာ ကောင်းလာတယ်၊ ပိုပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းလာတယ်၊ ဆေးဝါးသုံးစွဲဖို့ မလိုတော့ဘူး၊ သုံးစွဲလိုတဲ့ဆန္ဒလည်း မရှိတော့ဘူးလို့ တီအမ်ကို မိုးမွှန်အောင် ချီးကျူးနေကြတယ်။

ဆေးလိပ်စွဲလမ်းနေတဲ့ လူများက ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ မကြိုးစားရဘဲနဲ့ ဆေးလိပ်ပြတ်သွားကြတယ်။ အရက်သောက်နေကျ လူတွေကလည်း အရက်ခွက်ကို လှမ်းယူဖို့ မေ့နေကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခေါင်းကိုက်၊ ဗိုက်နာ၊ ခါးနာ၊ အိပ်မပျော်စားမဝင်စတဲ့ ဝေဒနာရှင်များကလည်း ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်ကင်းပြီး ပျော်ရွှင်နေကြတယ်။

“တီအမ်လောက် စွမ်းအင်တိုးမြင့်စေတဲ့အရာကို ကျွန်မ မကြုံတွေ့ခဲ့ဘူး”

“ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ထဲမှာ တီအမ်ဟာ အကောင်းဆုံးပဲဗျ။ ဘယ်တုန်းကမှ မရဖူးတဲ့ စွမ်းအင်နဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ကျွန်တော်ရလာတယ်”

“တီအမ်ဟာ နှစ်ဆယ်ရာစုနှစ်ရဲ့ အကြီးကျယ်ဆုံးအရာပဲ”

အဲသလို ချီးကျူးသံတွေ မိုးလျှံလာတော့ သိပ္ပံညာရှင်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များက တီအမ်ကို သိပ္ပံနည်းကျကျ စူးစမ်းလေ့လာကြတော့တယ်။

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်၊ တက်ဆတ်တက္ကသိုလ်၊ ပရင်စတန်တက္ကသိုလ်၊ စတင်းဖို့ သုတေသနတက္ကသိုလ်စတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ထိပ်တန်းတက္ကသိုလ်များမှာ ထိပ်တန်းသိပ္ပံပညာရှင်များက လူထောင်ပေါင်းများစွာကို အခြေခံပြီး တီအမ်ကို သုတေသနပြုကြတယ်။

သူတို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များက သိပ္ပံလောကကို အံ့အားသင့်သွားစေတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဟာ သိမှုရဲ့ စတုတ္ထအခြေသို့ ပို့ဆောင်ပေးတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို နည်းသစ်တစ်မျိုးနဲ့ အပန်းပြေ အနားရစေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားရဲ့ လည်ပတ်မှုနှုန်းဟာ နှေးသွားတယ် စသဖြင့် ထူးခြားတဲ့ အကြောင်းအရာများစွာကို သိရှိလာကြတယ်။

တီအမ်ရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်က နေ့စဉ်ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လန်းလန်းဆန်းဆန်း တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ကိုင်နေထိုင်သွားနိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီကနေတစ်ဆင့် တက်လှမ်းချင်ရင် "လုံးဝငြိမ်းချမ်းခြင်း" "အပြည့်အဝပြီးမြောက်ခြင်း" "အာရုံလွန်သိခြင်း" "ဝိညာဉ်ရဲ့ပကတိသန့်ရှင်းတဲ့သိခြင်း"တို့ဆီသို့ တက်လှမ်းနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အဲသလို တီအမ်ကျော်ကြားလာတဲ့အခါ **တိုင်း(မ်)**[1]၊ **နယူး(စ်)ဝိ**[2]၊ **လိုက်(ဖ်)**[3]စတဲ့ ကမ္ဘာကျော် မဂ္ဂဇင်းများက တီအမ်အကြောင်းကို မကြာခဏ ဖော်ပြပေးကြတယ်။

စိတ်ဝင်စားနေကြတဲ့ လုပ်သားပြည်သူတို့ရဲ့ ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးဖို့အတွက် **ဝိုင်ဒင်** [4]စာအုပ်ကုမ္ပဏီက နာမည်ရ သတင်းထောက် စာရေးဆရာများဖြစ်ကြတဲ့ **ဂျန်ရော့ဘင်း**[5]နဲ့ **ဒေးဗစ်ဖစ်ရှာ**[6]တို့ကို တီအမ်အကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားဖို့ တာဝန်ပေးအပ်လိုက်တယ်။

ဂျန်ရော့ဘင်းနဲ့ ဒေးဗစ်ဖစ်ရှာတို့ကလည်း သာမန်ကာလျှံကာမျှ မဟုတ်ဘဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် စေ့စေ့ငငေ သုတေသနပြုပြီး ရှုထောင့်အစုံက အချက်အလက် အပြည့်အစုံနဲ့ သည် "တီအမ်" စာအုပ်ကို ရေးသားကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် သည်စာအုပ်ဟာ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဗဟုသုတဖြစ်ဖွယ် အကျိုးကျေးဇူးများဖွယ် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ယူဆမိပါတယ်။ ယင်းသို့ ယူဆမိတဲ့အတိုင်း မြန်မာစာရှုပရိသတ်လက်ဝယ်ရောက်အောင် တစ်ဆင့် တင်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှုများဟာ သမထဝိပဿနာလုပ်ငန်းမှာလည်း မလွဲမသွေ ကြုံတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

---

1. Times 2. News Week 3. Life
4. Wyden 5. Jhan Robbins 6. David Fisher

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်တစ်ချက်က ယနေ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထွန်းကားနေတဲ့ ဝိပဿနာ လုပ်ငန်းကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားအောင် ကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်ကြတဲ့အခါမှာ တီအမ်တိုးတက်ကြီးထွားလာအောင် ဆောင် ရွက်ခဲ့ပုံကို နမူနာယူထိုက်တယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်မြင်မိပါတယ်။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုမှာ လူငယ်အမျိုးသား အမျိုးသမီးများကို နည်းပြ ဆရာဆရာမများအဖြစ် သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးတယ်၊ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှာ တီအမ်ရိပ်သာများ ဖွင့်ပြီး လုပ်ငန်းဆက်နိုင်ရေးအတွက် အဖွဲ့ဝင်သစ်များထံမှ သင့်တင့်မျှတတဲ့ ဝင်ကြေးငွေများကို ကောက်ခံတယ်၊ ရိပ်သာအမှုထမ်းများအားလုံးက အမြဲ ပြုံးရွှင်နေကြပြီး အလွန် ဖော်ရွေ ကြတယ်၊ အကူအညီပေးကြတယ်။

တီအမ်ကို တည်ထောင်ပေးခဲ့တဲ့ **မဟာရိရှိမဟက်ရှ်ယောဂီ**[1] အမည် ရှိတဲ့ ဟိန္ဒူဂုရု(ဆရာကြီး)က တစ်နယ်မှ တစ်နယ်၊ တစ်နိုင်ငံမှတစ်နိုင်ငံသို့ အဖွဲ့ပိုင်လေယာဉ်၊ ဟယ်လီကော့ပတာ၊ မော်တော်ကား စသည်တို့ဖြင့် အစဉ်လှည့်လည်ပြီး သင်တန်းများကို ကိုယ်တိုင်ကြီးကြပ် ပို့ချပေးတယ်၊ ရုပ်မြင်သံကြားမှတစ်ဆင့် ဟောပြောပေးတယ်။

သတင်းဖြန့်ချိရေးအတွက်လည်း တီအမ်အဖွဲ့အစည်းများမှာ ကိုယ် ပိုင်ပုံနှိပ်တိုက်များ၊ ကိုယ်ပိုင် သတင်းစဉ်နဲ့ ဂျာနယ်များ၊ ကိုယ်ပိုင် ရေဒီ ယိုအသံလွှင့်ရုံများနဲ့ ရုပ်မြင်သံကြားဌာနများ ဖွင့်လှစ်ထားကြတယ်။

အရှေ့တိုင်းရဲ့ စိတ်ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်ဖြစ်တဲ့ တီအမ်က အနောက် နိုင်ငံများမှာ အောင်လံထူပြီး ကြီးထွားတိုးတက်နိုင်လျှင် ဗုဒ္ဓဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်သည်လည်း အနောက်ကမ္ဘာမှာ တံခွန်ထူပြီး ရှင်သန်ကြီးထွား နိုင်ပေလိမ့်မယ်။

တီအမ်ဟာ အနောက်ကမ္ဘာသို့ ထိုးဖောက်ပျံ့နှံ့သွားနိုင်တဲ့ အရှေ့ တိုင်းဒဿနရဲ့ ရှေ့ပြေးရှေ့ဆောင်နည်းပညာတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူ နိုင်ပါတယ်။

---

1. Maharishi Mahesh Yogi

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် ယင်းဒဿနကို ကျွန်တော်တို့ ကြိုဆိုသင့်ပါတယ်။

တစ်ဖန် ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ သမထဝိပဿနာကို မရှုမှတ်လိုသေးတဲ့ လူအမြောက်အမြားရှိပါတယ်။ ယင်းလုပ်သားပြည်သူများအတွက် မိမိတို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ဘဝအခက်ခဲများကို မပင်ပန်းဘဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလိုကြလျှင် သာယာဝပြောပြီး ပြည့်စုံတိုးတက်တဲ့ဘဝကို ထူထောင်လိုကြမယ်ဆိုလျှင် တီအမ်ကို ရှုမှတ်ကြည့်စမ်းပါဟူ၍သာ...။

၁၉၈၁ ခုနှစ်၊ မတ်လ။ **ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်**

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒုတိယအကြိမ် အမှာစာ

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့ "ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း-တီအမ်"စာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြရတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်များစွာက ၎င်းစာအုပ်ဟာ သူတို့ရဲ့ဘဝ ငြိမ်းအေးမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝလှုပ်ရှားမှုတို့မှာ အထောက်အကူပြုကြောင်း ပြောဆိုကြပါတယ်။

အချို့ကလည်း တီအမ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကိုယ်တိုင် ရှုပွားချင်ကြလို့ ဘယ်လိုရှုပွားရမလဲ၊ ဆရာမရှိဘဲနဲ့ ရှုမှတ်လို့ ရမလား၊ တီအမ် အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ဆက်သွယ်လို့ ရမလားလို့ မေးမြန်းလာကြပါတယ်။

တီအမ်ကို ပျိုးထောင်ပေးခဲ့တဲ့ "ဂုရု"ဆရာကြီး မဟာရိရှိက "တီအမ်ရှုမှတ်နည်း သင်ရတာ သွားတိုက်နည်း သင်ရသလို လွယ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်စီဟာ မိမိရဲ့ အသိစိတ် တုန်ခါမှုနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စကားလုံးကို မပြတ်ရှုမှတ်ရမယ်။ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အရေးမကြီးဘူး၊ စကားလုံးရဲ့ အသံနဲ့ အသံရဲ့ အရည်အသွေးတို့ကသာ အရေးကြီးပါတယ်" စသည်ဖြင့် မိန့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တီအမ်ရှုပွားသူတစ်ဦးစီက မိမိနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ ရှုပွားဖို့ မန္တန်စကားလုံးတစ်လုံးကို တီအမ်ဆရာထံမှ ရယူရမယ်။ မန္တန်စကားလုံး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က "ဦး"ကဲ့သို့သော သက္ကတစကားတစ်လုံးပဲ။ အဲဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှုပွားသူက သိဖို့ မလိုဘူး။ အဓိပ္ပာယ်ကို မစဉ်းစားဘဲ အသံကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတိုး ရွတ်ဆိုနေရပါတယ်။ မျက်စိများကို မှိတ်ထားပြီး စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်လွှတ်ထားရမယ်။

"သင်ရဲ့စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာ လွင့်မျောနေပါစေ"လို့ မဟာရိရှိက ညွှန်ကြားတယ်။

အဲသလို စိတ်ကို လွှတ်ထားတော့ တီအမ်ရှုပွားသူဟာ တစ်ခါတစ်ရံ အသိစိတ်ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ အချိန်၊ နေရာတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အာရုံသိမှု ပျောက်ကွယ်နေလိမ့်မယ်။ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ အရသာခံခြင်း၊ ထိသိခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်နေလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေကို "အာရုံလွန်သိခြင်း" အခြေလို့ ခေါ်တယ်။ အာရုံလွန်သိခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို "အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်း"(တီအမ်)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နေတာကို ပြန်လည်သတိရလာတဲ့အခါမှာတော့ ကိုယ့်အတွက် သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့ မန္တန်ကိုပဲ ထပ်ကာဖန်ဖန် ရွတ်ဆို ရှုပွားရပါတယ်။

အကယ်၍ မန္တန်အရွေးမှားရင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တဲ့ အာရုံအာနိသင်များက အနုတ်လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွမ်းကျင်တဲ့ တီအမ်ဆရာထံမှာ နည်းခံယူပြီးတော့မှ တီအမ်ရှုပွားဖို့ တိုက်တွန်းထားတယ်။ ကိုယ့်မန္တန်ကိုလည်း လျှို့ဝှက်ထားရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ကျွန်တော်က တီအမ်ကို မြတ်ဗုဒ္ဓ ညွှန်ပြတော်မူခဲ့တဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မိပါတယ်။ တီအမ်က ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့မှ မတူပါဘူး။ မတူတဲ့အတွက် တီအမ်က သာလွန်သလားလို့ မေးရင် မသာလွန်ပါဘူးလို့ ဖြေဆိုရမှာပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ထွန်းသာ

www.burmeseclassic.com

အောင် ဘယ်"ဂုရု"ဆရာကြီးကမှ စွမ်းဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားထားတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်မှာ ဘာလျှို့ ဝှက်ချက်မှမပါဘူး။ ရှုပွားနည်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ညွှန်ကြားထားတဲ့ အပြင် သမာဓိအဆင့်ဆင့် မြင့်တက်ပုံနဲ့ ရရှိမယ့် အကျိုးကျေးဇူးများ ကိုလည်း 'တိတိကျကျပင် ဟောကြားထားပါတယ်။

"အရဟံ...အရဟံ"စသည်ဖြင့် ရှုပွားရတဲ့ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း၊ "ဝင်လေ...ထွက်လေ"တို့ကို သတိကပ်ပြီး ရှုမှတ်ရတဲ့ အာနပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းစသည်တို့ဟာ ရှုပွားရလွယ်ပါတယ်။ တီအမ်ရှုသလိုပဲ ဆိတ်ငြိမ် ရာမှာထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရင် ပိုကောင်းပေမယ့် ဘယ်နေရာမှာမဆို သွားရင်း လာရင်းလည်း ရှုပွားနိုင်ပါတယ်။

ကွာခြားမှုတစ်ရပ်က တီအမ်ရှုပွားသူဟာ တစ်စုံတစ်ခုပေါ်မှာ စိတ် ကို စူးစိုက်မထားဘဲ လွတ်လပ်စွာ လွင့်မျောနေစေရပါတယ်။ အကယ်၍ စိတ်ကို တစ်စုံတစ်ခုသော အာရုံမှာ စူးစိုက်ထားရင် စိတ်ကို အလွှာတစ်ခု မှာ ထိန်းထားတာနဲ့တူလို့ စိတ်ဟာ သိခြင်းရဲ့ ပိုနက်နဲတဲ့အလွှာဆီသို့ နစ်ဝင်ခွင့်မရတော့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။

သူတို့ရည်ညွှန်းတဲ့ နက်နဲတဲ့ စိတ်ရဲ့ သိခြင်းအလွှာဆိုတာ အာရုံတွေ ကို သိနေတဲ့အခြေကို လွန်မြောက်ပြီး "အသိစိတ်ကင်းမဲ့နေတဲ့အခြေ"၊ "ခံစားမှုကင်းမဲ့နေတဲ့အခြေ"ဖြစ်ပါတယ်။ အမှန်က သတိလက်လွှတ်ပြီး အသိစိတ် ကင်းပျောက်နေတဲ့အခြေဟာ အဘိဓမ္မာသဘောအရ "ဘဝင် စိတ်ဖြစ်နေတဲ့ အခြေ" "ဘဝင်ကျနေတဲ့အခြေ"သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို အခြေ ဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေတဲ့အခြေနဲ့ ထူးမခြားနားပါဘူး။

နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်သွားသူဟာ ပြန်လည်နိုးကြားလာတဲ့ အခါ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ပြေလျော့ပြီး လန်းဆန်းတက်ကြွလာသလို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားသူဟာ စိတ်ပြေလျော့ထားနိုင်လျှင် စိတ်တင်းကျပ်မှု တွေပြေလျော့ပြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လန်းဆန်းတက်ကြွလာနိုင်ပါတယ်။

တီအမ်ရှုပွားလို့ အသိစိတ်ပျောက်နေတဲ့ အခြေ(ဝါ) ဘဝင်ကျနေတဲ့ အခြေမှာ စိတ်ကူးခြင်း၊ ခံစားခြင်းတို့ရဲ့ ဟိုမှာဘက်ကို ရောက်နေတယ်။ စိတ်ကူးခြင်း၊ ခံစားခြင်းတို့ ကျက်စားရာ မဟုတ်တဲ့ "ဝိညာဉ်ရဲ့ ပကတိ သန့်ရှင်းတဲ့သိခြင်း"၊ "အာရုံလွန်သိခြင်း"အဆင့်သို့ ရောက်နေတယ်။ ဒီလို အထင်ကြီးစရာဆိုထားတဲ့အချက်တွေဟာ အလေးအနက်စဉ်းစားစရာ ကောင်းတဲ့ အချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်က အသိစိတ်ကင်းမဲ့နေတဲ့အခါ (ဝါ)ဘဝင်စိတ်ဖြစ်နေတဲ့အခါ မှာ ဘာအာရုံကိုမျှ မသိနိုင်လို့ "စိတ်ကင်းမဲ့တဲ့အဆင့် (mindlessness state)၊ ခံစားမဲ့တဲ့အဆင့်" (non-feeling state) လို့ မဆိုသင့်ပါဘူး။ စိတ်လည်း ရှိနေတယ်။ ခံစားမှုလည်း ရှိနေတယ်။ ဒါတွေကို မသိခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဘဝင်စိတ်ရဲ့ သိခြင်းကို "ဝိညာဉ်ရဲ့ ပကတိ သန့်ရှင်းတဲ့သိခြင်း"လို့ ဆိုနိုင်ပေမယ့် ဒီအသိဟာ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့အဆင့် မြင့်တဲ့ အသိမဟုတ်ပါဘူး၊ ဘဝင်စိတ်က အာရုံပြုတဲ့ အတိတ်က မရဏာ သန္နနိမိတ်ကို သိနေခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

တီအမ်ကို နံနက်မိနစ် ၂ဝ၊ ညဉ့်ဘက် မိနစ် ၂ဝ မှန်မှန်ရှုပွားရင် စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ပြေလျော့ပြီး နိုးကြားလန်းဆန်းလာတယ်၊ စွမ်းအင်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးမြင့်လာပြီး နေ့စဉ်ဘဝကိစ္စများကို ထက်ထက် မြက် မြက် ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲချက်များ ကို သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်လာပြီး ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့တဲ့ဘဝကို ခံစားလာရတယ်။ ဒါတွေက တကယ် လက်တွေ့ လက်ငင်းရရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများဖြစ်လို့ ဒီအကျိုးတရားများအပေါ်မှာ စောဒကတက်စရာမရှိဘူး။

ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားသလို တီအမ်ရှုပွားရင် အံ့ဩ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဖွယ်ကောင်းတဲ့ ထူးခြားမှု မြောက်မြားစွာကို လက်တွေ့ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တီအမ်ရှုပွားတဲ့အတွက် အကျိုးယုတ်စရာ မရှိဘူး၊ အကျိုးတိုးပွားစရာသာ ရှိပါတယ်။ လွယ်လည်းလွယ်၊ အကျိုးလည်း ရှိလို့ အနောက်တိုင်း နိုင်ငံများစွာမှာ တီအမ်ခေတ်စားနေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေတဲ့...ဒါပေတဲ့ အလေးအနက်ထပ်ပြီး ပြောချင်တာက ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းစတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာညွှန်ပြထားတော်မူတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ပါးပါးကို တီအမ်လိုပဲ မှန်မှန်ရှုပွားလျှင် တီအမ်က ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများအားလုံးကို ရရှိမယ့်အပြင် တီအမ်ထက် သာလွန်တဲ့ အကျိုးတရားများစွာကိုလည်း ရရှိမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ် ရှုပွားနည်းများနှင့် အကျိုးတရားများကို ကျွန်တော်ရဲ့ "မြတ်ဘာဝနာ"စာအုပ်မှာ ရှင်းလင်းပြထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓနည်းကျ သမထကမ္မဋ္ဌာန်းကသာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲချက်များကို သိပ္ပံနည်းကျကျ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့အပြင် အသိဉာဏ်ပညာကိုလည်း သိပ္ပံနည်းကျကျ တိုးမြင့်စေပါတယ်။ ဥပစာရ သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရင် စိတ်အစဉ်မှာ ကိလေသာများ ကင်းစင်နေကြလို့ ဘယ်ကာမဂုဏ်ချမ်းသာနဲ့မှ မတူတဲ့ နတ်ချမ်းသာထက်တောင် သာလွန်တဲ့ ခံစားမှုကို ရရှိတယ်။ ဈာန်သမာဓိအဆင့်သို့ ရောက်ရင် လူနတ်ချမ်းသာတို့ရဲ့ အဆင့်ကို ကျော်လွန်တဲ့ ဗြဟ္မာချမ်းသာမျိုးကို လက်တွေ့ခံစားရတယ်။ ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်ထားလျှင် တစ်ရက် နှစ်ရက်မကဘဲ ၇-ရက်အထိ မစားမသောက် မအိပ်စက်ဘဲနဲ့ ဈာန် ချမ်းသာနဲ့ မွေ့လျော်နေနိုင်တယ်။ စတုတ္ထဈာန် ဝင်စားနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ခန္ဓာပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုမှန်သမျှ၊ စိတ်တင်းကျပ်မှုမှန်သမျှတွေ ပြေပျောက်ကုန်လို့ ရာနှုန်းပြည့်လန်းဆန်းလာပြီး စွမ်းအင်ပြည့်ဝလာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ" "တည်ကြည်တဲ့စိတ်ဟာ အရှိကို အရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းပြီး မြင်သိတယ်"လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း သမာဓိယှဉ်တဲ့ စိတ်ကသာ အမှန်ကို ထိုးထွင်းမြင်သိပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ နောက်ဆုံး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေပြီး အပယ်တံခါးကို ပိတ်ကာ အမြတ်ဆုံး အဖိုးတန်ဆုံးချမ်းသာကို အလိုရှိသလို ခံစားစေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဤစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုပြီးနောက် တီအမ်တွင် အလွန် စိတ်ထက်သန်လာကြပြီး တီအမ်ရှုပွားမှုဟာ ယနေ့ လူငယ်များနဲ့ အကိုက်ညီဆုံးပဲ၊ အကျိုးအများဆုံးပဲလို့ ယူဆကာ တီအမ်ရိပ်သာ ထူထောင်ဖို့အထိ ကျွန်တော့်အား တိုက်တွန်း နှိုးဆော်လာကြတဲ့ မိတ်ဆွေအပေါင်းကို တီအမ်ထက် ပိုကောင်းပြီး ပိုအကျိုးများတဲ့ ဗုဒ္ဓကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ရှုပွားဖို့ ပျိုးထောင်ကြဖို့ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းပါရစေ။

အမေကျော်၍ ဒွေးတော်လွမ်းတဲ့ သဘောမျိုးကို မဖြစ်ပေါ်စေလို၍ ဤ "ဆေးမကုဘဲ အေးငြိမ်းနည်း–တီအမ် စာအုပ်ကို ဒုတိယအကြိမ် ပြန်လည်မရိုက်နှိပ်စေဘဲ ကျွန်တော်တားမြစ်ထားခဲ့ပါတယ်။ ယခုမူ တိုက်တွန်းသူများ၏ ဆန္ဒကို မလွန်ဆန်သာတဲ့အတွက် တီအမ်ရှုပွားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကိုလည်း သိပါစေ၊ အမှန်တရားလည်း ပေါ်လွင်လာပါစေ ဟူသော အာသီသဖြင့် ဤဒုတိယအမှာစာကို ဖြည့်စွက်ရေးသားပြီးနောက် ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်းကို သဘောတူခွင့်ပြုလိုက်ပါကြောင်း။

၁၉၉၂ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ။ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စာရေးသူများ၏ စကားဦး

ဝိုင်ဒင်စာပေတိုက်ရဲ့ ထုတ်ဝေသူ **ပီတာဝိုင်ဒင်**[1]က ကျွန်တော်တို့ကို "တီအမ်"အကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ်ရေးဖို့ ပြောလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ကြောင်သွားကြတယ်။

"တီအမ်"ဆိုတာ အဆိုတော် **"ဘီတယ်"**[2]များနဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး **"မီယာဖားရိုး"**[3]တို့ကြောင့် နာမည်ကြီးလာတဲ့ လက်ငင်းပျောက်စေ ဒဿန တစ်ခုမဟုတ်လား။

သည်အတွေးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခေါင်းထဲကို ဖျတ်ခနဲ ဝင်လာ တယ်။ ဒါပေတဲ့ ပဏ္ဍာမသုတေသနများ လုပ်ကြည့်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ သဘောတူလိုက်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရှိရတဲ့အချက်များက ကျွန်တော်တို့ကို အထူးအံ့ဩသွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပဏ္ဍာမသုတေသနဟာ သုတေသနကြီးအဖြစ်သို့ ကူးပြောင်းသွားပါတယ်။

---

1. Peter Wyden
2. The Beatles
3. Mia Furrow

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ လက်တွေ့အားထုတ်သူများကိုရော၊ တီအမ်ကို မျက်မုန်းကျိုးနေတဲ့ သူများကိုရော ကျွန်တော်တို့ လူတွေ့မေးမြန်းခဲ့ကြတယ်။ သိပ္ပံသုတေသနအစီရင်ခံချက်တစ်ထပ်ကြီးကိုလည်း မွှေနှောက်လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ရာ ဗဟိုစခန်းများစွာကိုလည်း သွားရောက်လေ့လာခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ရှုမှတ်သူများ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

တီအမ်ကို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း မွှေနှောက်ကြည့်လေလေ သောကဗျာပါဒ ဖိစီးနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှု ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ တီအမ်ရဲ့ စွမ်းရည်ကို သိရှိလာလေလေ ဖြစ်ပါတော့တယ်။ ဒါကြောင့် သည် စာအုပ်က "တီအမ်လက်စွဲစာအုပ်"အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာတာကို ကျွန်တော်တို့ ကျေနပ်အားရမိကြပါတယ်။

သည်စာအုပ်ဟာ ကမ္ဘာ့ဒွါန်းအားထုတ်မှု ရင့်ကျက်နေသူများ အတွက် ရည်ရွယ်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တီအမ်ဆိုတာ ဘာလဲလို့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိချင်နေတဲ့ စပ်စုသူများနဲ့ အလွယ်တကူ မယုံကြည်တတ်တဲ့ သံသယရှိသူများအတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

သည်စာအုပ်ကို အဆွေဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါမှာ တီအမ်ကို အဆွေ သဘောပေါက်လိမ့်မယ်။ တီအမ်ကို အချိန်နည်းနည်းလေးနဲ့ ဘယ်လို လေ့လာတတ်မြောက်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိလာလိမ့်မယ်။ လူ အမြောက်အမြားကို တီအမ်ဘယ်လိုကူညီခဲ့တာ၊ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းဖို့ တီအမ်က ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို အဆွေ နားလည်လာပါလိမ့်မယ်။

မယ်ရီလင်[1]ပြည်နယ် ကုန်စုံဆိုင်ကြီး မန်နေဂျာတစ်ဦးက ကျွန်တော်

1. Maryland

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တို့ကို ပြောဖူးတယ်၊ တီအမ်ဆိုတာ ကျွန်တော်ရောင်းချနေတဲ့ ချက်ချင်းကိတ်မုန့်ဖြစ်ပစ္စည်းများနဲ့ တူတယ်။ ဈေးဝယ်သူများက ကိတ်မုန့်ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲလို့ မေးတော့ ကျွန်တော်က "ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ကိတ်မုန့်ဖြစ်လာတာကိုတော့ ကျုပ်မသိဘူး၊ မုန့်ဖြစ်လာမှာကတော့ သေချာတယ်ဗျ"လို့ ဖြေလိုက်တယ်။

နားလည်နိုင်တဲ့ နည်းရှိပါတယ်။ သည်စာအုပ်ကိုသာ ဆက်ဖတ်ပါ။

ဂျန်ရောဘင်း(စ်)
ဒေးဗစ်ဖစ်ရှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၁)

တီအမ်ဆိုတာ ဘာလဲ

ဝါရှင်တန်မြို့တော်မှ အသက်သုံးဆယ်အရွယ်ရှိ အမှုဆောင်အတွင်းရေးမှူးတစ်ဦးက ပြောတယ်။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်း ရှိတယ်လို့ ထင်မိတယ်။ တစ်ယောက်ဆိုတစ်ယောက်တည်း နစ်မြုပ်နေဆဲ၊ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ အကူအညီရှာနေဆဲ၊ အသက်ရှင်နေချင်ပေမယ့် ဘဝရဲ့ အနိဋ္ဌာရုံများကို တစ်မိနစ်ကလေးတောင်မှ မရင်ဆိုင်ရဲဘူး။ အရာရာကို ကြောက်ရွံ့နေတယ်။ အစဉ်ပဲ ငိုပွဲဆင်နေရတယ်။ အဲဒီနောက် တီအမ်ကို ကျွန်တော်တွေ့ရတယ်။ ပြောင်းလဲခြင်းက မြန်ဆန်လွန်းသဗျ။ အရာအားလုံးကို ကျွန်တော် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ခံစားတတ်ပြီ၊ ဘာကိုမှ ကျွန်တော် မကြောက်တော့ဘူး၊ ကျွန်တော် လွတ်လပ်နေပြီ"တဲ့။

"ကျွန်တော်ဟာ အလွန် ရွှံမုန်းစရာကောင်းတဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက်ပဲလို့ ကျွန်တော့်ဇနီးက မှတ်ချက်ချတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂေါက်သီးကစားဖော်တစ်ဦးက တီအမ်ဟာ ကျွန်တော့်ကို ကူညီပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ပြော

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်၊ ဒီလိုအကျဉ်းအကျပ်ထဲမှာ တီအမ်ကို ကျွန်တော် စမ်းကြည့် တယ်။ တကယ်ပဲဗျ။ ယခု ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြဿနာက ပြဇာတ်ဆန်ဆန် ရုတ်တရက် ထူးခြားကောင်းမွန်လာတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကာမဘဝအကြောင်းကို တွေ့တဲ့လူတိုင်းအား မပြောပြဖို့ ကျွန်တော့်ဇနီးကို တားနေရတဲ့ ပြဿနာလေ...ဟဲ...ဟဲ..."

ဒါကတော့ **နယူးဂျာစီ**[1]က အသက်(၄၂)နှစ်အရွယ်ရှိတဲ့ သွားဆရာဝန်တစ်ဦးရဲ့ စကားဖြစ်ပါတယ်။

အိုဟိုင်းယိုပြည်နယ်[2] **ဒေးတန်မြို့**[3]က အသက်သုံးဆယ်ရှိတဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်က ဆိုပြန်တယ်...

"ကျွန်မ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့နေ့က ကျွန်မရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံး ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ကျွန်မ အတိအကျ ပြောဝံ့တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ အတွေးအခေါ်နဲ့ ခံစားချက်များဟာ ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာကြတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကျန်းမာရေးလည်း ပိုကောင်းလာတယ်။ ကျွန်မပိုပျော်လာပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အာရုံခံယူနိုင်တဲ့စွမ်းရည်နဲ့ ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းတို့ဟာ ညီညီညာညာ တိုးတက်လာကြတယ်"တဲ့။

မူးယစ်ဆေးဝါးများကို လေးနှစ်ကြာ သုံးစွဲနေခဲ့တဲ့ **ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ်**မှ အသက်(၂၀)အရွယ်ရှိ **ကျောင်းသား**တစ်ယောက်က တီအမ်ကို ဒီလိုမြင်ပါတယ်...

"ကျွန်တော် အခု မူးယစ်ဆေးဝါး မလိုတော့ဘူး၊ ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရပ်ကွက်မှာ လေးစားထိုက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီ။ ကိုယ့်စွမ်းရည်ကို ယုံကြည်တဲ့စိတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်ထားတွေကို ကျွန်တော်ပြန်ရပြီ။ အခု ကျွန်တော် ကျောင်းသားကောင်း

---

1. New Jersey
2. Ohio State
3. Dayton
4. California

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီလို့ ကျွန်တော့်ပါမောက္ခများက ပြောကြတယ်လေ။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေပါပဲ”တဲ့၊

ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား[1] ပြည်နယ်မှာ **အရက်ချိုးကပ်နေတဲ့** အသက် (၆၇)နှစ်အရွယ်ရှိ **မိန်းမကြီး**တစ်ယောက်က အရက်သောက်ခြင်းကို ချက်ချင်း စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်။ အကြောင်းက...

“တီအမ်ကို ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကျွန်မ စကားလုံး မရှာတတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်မရဲ့ဘဝဟာ ပြီးဆုံးသွားပြီလို့ ကျွန်မထင်ခဲ့တာ။ အခုတော့ ကျွန်မရဲ့ ဘဝဟာ စတင်ခါစရှိသေးတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်မိတယ်။ ယခင်ကတော့ တစ်နေ့ငါးကြိမ် အရက်သောက်ခဲ့ပေမယ့် ယခုတော့ တစ်ခါတလေမှပဲ ဝိုင်တစ်ငုံလောက် သောက်တော့တယ်”

ချီကာဂိုမြို့က **ကားပွဲစား**တစ်ဦးက ကျွန်တော်တို့ကို ဒီလို ပြောပြပြန်တယ်။

“တီအမ်နဲ့ ဆက်စပ်တဲ့လူတွေဟာ အမြဲပြုံးနေကြတာပဲ။ ဟန်ဆောင် အပြုံးတွေ မဟုတ်ဘူးဗျ။ အသက်ရှင်နေတာကို အားရကျေနပ်တဲ့ တကယ့် မြူးကြွတဲ့ အပြုံးတွေဗျ၊ ဒီအပြုံးတွေက ကျွန်တော် တီအမ်စတင် ရှုမှတ် ဖြစ်အောင် တွန်းပို့ပေးလိုက်တာပဲ”တဲ့။

သည်စကားများမှာ မယုံနိုင်လောက်အောင် ကောင်းလွန်း ထိရောက် လွန်းတဲ့ လေသံတွေ ပါနေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘွားများကို အူမြူးစေခဲ့တဲ့ ရှေးခေတ်က ကြော်ငြာများနဲ့ ဆင်တူနေတယ်။

“ကျွန်တော်ဟာ အစက ပေါင်ကိုးဆယ်မပြည့်တဲ့ နံပိန်လေး တစ်ယောက်ပါ။ အဲဒီဆေး စားပြီးတဲ့နောက် ပေါင်တစ်ရာ့သုံးဆယ်ကျော်တဲ့ လူသန်တစ်ယောက်ဖြစ်လာတယ်”ဆိုတာမျိုးပေါ့။

---

1. Pennsylvania

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်ကို နေ့စဉ်ရှုမှတ်နေကြတဲ့ အမေရိကန် တစ်သိန်းကျော်အဖို့တော့ အထက်က စကားမျိုးဟာ မဆန်းတော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် အလွန်တက်ကြွစရာကောင်းပြီး အကျိုးများတဲ့ လှုပ်ရှားမှုမှာ ရှေ့တန်းက ပါဝင်နေကြတာကိုး။

အခြားလူများစုကတော့ တီအမ်အကြောင်း မသိကြဘူး။ ဒါမှမဟုတ် တီအမ်ဆိုတာ **'ဘီတယ်များ'**[1]လို့ အမည်ခံထားကြတဲ့ အဆိုတော်များ၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး **မီယာဖားရိုး**[2]၊ **'ဂုရု'**လို့ ခေါ်တဲ့ ဆရာကြီးများ၊ ပြီးတော့ **'မဟာရိရှိ'**လို့ အမည်တွင်တဲ့ ဟိန္ဒူဘုန်းကြီးတစ်ပါးတို့နဲ့ အတူတူပဲလို့ ထင်မှတ်နေကြလိမ့်မယ်။

တီအမ်ဆိုတာ ဘာလဲ။

၁၉၆၇ခုနှစ်မှာ သတင်းစာနဲ့ ဂျာနယ်များမှာ တီအမ် စတင်ပါဝင်လာတယ်။ အဲဒီတုန်းက လူသိမများလှသေးတဲ့ အိန္ဒိယလူမျိုး ဂုရုတစ်ပါးက လန်ဒန်မြို့ ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ စကားပြောတာကို ဘီတယ်အဖွဲ့ဝင် အဆိုတော် လေးဦးက ကြားလိုက်ကြတယ်။ "ဒါဟာ တို့အကွက်ပဲဟေ့"လို့ သူတို့က ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။

တစ်နှစ်တွင်းမှာ အမေရိကရ မဂ္ဂဇင်းကြီးများနဲ့ တနင်္ဂနွေနေ့ထုတ် သတင်းဂျာနယ်များက တီအမ်လှုပ်ရှားမှုအကြောင်းနဲ့ ယင်းလှုပ်ရှားမှုရဲ့ ခေါင်းဆောင် **မဟာရိရှိမဟက်ယောဂီ**ရဲ့ အကြောင်းတို့ကို ဝေဝေဆာဆာ ဖော်ပြလာကြတယ်။ မဟာရိရှိနဲ့ ဘီတယ်များ ဆက်သွယ်ပုံ၊ မဟာရိရှိနဲ့ ဖျော်ဖြေရေးတေးကမ္ဘာက အခြားအဆိုတော်များနဲ့ ဆက်သွယ်ပုံတို့ကို စိတ်ဝင်စားစဖွယ် အသေးစိတ် ခြယ်မှုန်းရေးသားကြတယ်။

အဲဒီနောက် တီအမ်ဟာ ဘွားခနဲ ပေါ်လာခဲ့တဲ့ နည်းအတိုင်း ဘွားခနဲ ကွယ်ပျောက်တော့မလို မှေးမှိန်သွားပြန်တယ်။ ခေတ္တခဏမျှသာ

1. The Beatles 2. Mia Furrow

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရေပန်းစားပြီး ကွယ်ပျောက်သွားခဲ့တဲ့ "ဟူလာဟု"[1]ခေါ် ခါးစောင်းတင်လွှဲရတဲ့ ကွင်းများနောက်ကို တီအမ်လိုက်ရတော့မလို ဖြစ်လာတယ်။ ကွယ် ပျောက်မလို့ပါပဲ။

၁၉၇၀ ပြည့်နှစ်မှာ တီအမ်အကြောင်း အစီရင်ခံချက်အသစ်တွေ ပေါ်လာကြတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ အလွန်အမင်း စိတ်ပါဝင်စားကြတဲ့ အရပ်သားများက တင်ပြတာမဟုတ်ဘူး။ လေးလေးနက်နက် လေ့လာနေကြတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များဆီက ပေါ်ထွက်လာတာ ဖြစ်တယ်။ အမေရိကန် အနှံ့အပြားမှာ တီအမ်အကြောင်းကို သူတို့ စူးစမ်းလေ့လာနေခဲ့ကြတာ။ တွေ့ရှိရတဲ့ အဖြေများကို ထုတ်ဖော်ကြေညာလိုက်တဲ့အခါ တီအမ်ဟာ အရေးပါအရာရောက်လာပြန်တယ်။

ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် စတင်းဖို့ **သုတေသနတက္ကသိုလ်**[2]မှ အကြီးတန်းသုတေသနအရာရှိတစ်ဦးဖြစ်သူ **ဒေါက်တာ ဒမ်မက်ထရီ ကနဲလကို့(စ်)**[3]ရဲ့ တွေ့ရှိချက်က ဒီလိုပါ...

"တီအမ်ရှုမှတ်သူများဟာ စွမ်းအင်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက်လာကြတယ်။ တည်ငြိမ်မှု တိုးတက်လာကြတယ်။ ကိုယ်နဲ့စိတ်တင်းကျပ်မှုများ လျော့နည်းသွားကြတယ်။ တီထွင်ကြံဆမှုစွမ်းရည်၊ ကုန်ထုတ်စွမ်းရည်၊ ခွဲခြားသိမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်၊ အလိုအလျောက် ထိုးထွင်း သိမြင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တို့ တိုးတက်လာကြတယ်...

"(ဥပမာ...ကျောင်းသားများဟာ အဆင့်မှတ် မြင့်တက်လာကြတယ်)"

---

1. Hula Hoop
2. Standford Research Institute
3. Dr. Demetri Kanellakos

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ဆေးကျောင်း[1]မှ **ဇီဝကမ္မပညာရှင်**[2] တစ်ဦး ဖြစ်သူ **ဒေါက်တာရောဘတ်ကိုက်ဝေါလေ့(စ်)**[3] က ဒီလိုကြေညာတယ်...

"တီအမ်ကို ရှုမှတ်နေချိန်မှာ ရှုမှတ်သူများဟာ ထူးခြားတဲ့ သိမှုအခြေအနေတစ်မျိုးကို ရရှိကြတယ်။ အဲဒီအခြေအနေက ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အဲဒီအခြေအနေမှာ အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲတာနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် ခြေဖျက်တာ လျော့နည်းသွားကြတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ သွေးလည်ပတ်နှုန်းနဲ့ အသက်ရှူနှုန်းတို့လည်း လျော့ကျသွားကြတယ်။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တဲ့အခါ အားလျော့သွားတဲ့ အရေပြားရဲ့ ခုခံအားဟာ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အခါ မြင့်တက်လာတယ်။ ဦးနှောက်ကလည်း နားနေတဲ့အခါနဲ့ သာယာကြည်နူးနေတဲ့အခါတို့မှာ လွှတ်ထုတ်လိုက်တဲ့ အယ်လ်ဖာလှိုင်းများထက် ပိုမိုသာယာကြည်နူးဖွယ်ကောင်းတဲ့ **အယ်လ်ဖာလှိုင်း**[4]များကို လွှတ်ထုတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သာမန်အခြေအနေထက် ပိုပြီး အနားရတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်"

ဒေါက်တာဝေါလေ့(စ်)ရဲ့ အဆိုအရ တီအမ်ရှုတ်သူများဟာ ပိုပြီး ကျန်းမာလာကြတယ်။ လူ ၃၉၄ ယောက်ကို စမ်းသပ်ကြည့်ရာမှာ ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းက ကာယကျန်းမာမှု သိသိသာသာ တိုးတက်လာတယ်လို့ အစီရင်ခံထားတယ်။ ပြီးတော့ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းက စိတ်ကျန်းမာမှု တိုးတက်လာတယ်လို့ အစီရင်ခံထားတယ်။

"လွယ်လွယ်ကူကူ သင်ယူနိုင်တဲ့ တီအမ်ဟာ ထူးခြားတဲ့ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ် စေတဲ့အတွက် တီအမ်နည်းဟာ အခြားနည်းများထက် ပိုကောင်းမွန်တယ်"လို့ အမေရိကန် ဇီဝကမ္မဂျာနယ်မှာ ဒေါက်တာ ဝေါလေ့(စ်) ရေးသားလိုက်တယ်။

---

1. Harvard University Medical School
2. Physiologist
3. Dr. Robert Keith Wallac
4. Alpha Waves

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီအတောအတွင်းမှာ **လော့အင်ဂျယ်လိ**[1] မြို့ရှိ ကယ်လီဖိုးနီးယား တက္ကသိုလ်မှ **သုတေသီသောမတ်(စ်)ဝင်းဂွတ်**[2] က မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူများကို မေးခွန်းများ မေးပြီး သုတေသနပြုတယ်။ သူလေ့လာတဲ့ လူပေါင်းက ၁၄၃–ယောက်၊ အားလုံးက ဆေးခြောက် သောက်ရှုနေကြတဲ့လူတွေ၊ သူတို့ တီအမ်ကို စတင်ရှမှတ်ပြီးကြတဲ့အခါ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆေးခြောက် သုံးစွဲခြင်းကို အနည်းဆုံး သုံးလကြာအောင် ဖြတ်တောက်ထားနိုင်ကြတယ်။ အကြားအမြင် ယောင်မှားစေတဲ့ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲသူ(၁၁၁)ယောက်အနက်က ၈၆ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ယင်းဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို ရပ်လိုက်ကြတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ ဆေးဝါးများကို စွဲလမ်းနေကြတဲ့လူ ၄၂ ယောက်တို့ကလည်း သူတို့ စွဲလမ်းခဲ့ကြတဲ့ ဆေးဝါးများကို မသုံးစွဲကြတော့ဘူး။

အလားတူ သုတေသနကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ကိုင်ခဲ့သူ ဒေါက်တာ **ဟားဘတ်ဘင်ဆင်**[3]ကလည်း အမေရိကန်အောက်လွှတ်တော်ရဲ့ ရာဇဝတ်မှု စုံစမ်းရေးကော်မတီရှေ့မှာ သူ့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များကို တင်ပြတယ်။ ဒီတင်ပြချက်တွေက သိပ်အံ့သြဖို့ ကောင်းတယ်။ ကဲ... ဖတ်ကြည့်ပါဦး။

"ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနဟာ ကျောင်းသားပေါင်း ၁၈၆၂ ယောက်ကို အခြေပြုပါတယ်။ ဒီကျောင်းသားတွေဟာ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းကို သိသိသာသာ လျှော့ချလိုက်ကြတယ်၊ ဒါမှ မဟုတ် ရပ်ပစ်လိုက်ကြတယ်၊ ဆေးဝါးရောင်းချခြင်းအလုပ်ကိုလည်း မလုပ်ကြတော့ဘူး။ အခြားလူတွေ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲတာကို အားမပေးလိုတဲ့ သဘောထားများကိုလည်း ခံယူလာကြတယ်။

1. Los Angeles
2. Thomas Winguis
3. Dr. Herbert Benson

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဒါတင်မကသေးဘူး။ ဒီကျောင်းသားများဟာ အရက်ပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများနဲ့ စီးကရက်သောက်ခြင်းကိုလည်း လျှော့ချလိုက်တယ်"တဲ့။ အားရစရာပါပဲ။

တီအမ်ကို ၁၆– လကြာမျှ ရှုမှတ်နေခဲ့တဲ့ **လူငယ်စစ်သား** တစ်ယောက် ရဲ့ အတွေ့အကြုံကလည်း စံနမူနာထားလောက်ပေတယ်။ (အမေရိကန် စစ်တပ်အတွင်းမှာ တီအမ်ရှုမှတ်သူ ဦးရေ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်နေပါတယ်။) သူပြောတဲ့ စကားက...

"ကျွန်တော် တီအမ် စရှုမှတ်စဉ်အခါက တစ်နေ့ကို စီးကရက် တစ်ဘူး သောက်ပါတယ်။ ဆက်ပြီးရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်စီးကရက် သောက်တာ တဖြည်းဖြည်း လျှော့နည်းသွားတယ်။ စီးကရက်သောက်ချင်တဲ့ ဆန္ဒလည်း တဖြည်းဖြည်း ပပျောက်သွားတယ်။ စီးကရက် တစ်လိပ်ကို အဆုံးနားထိ သောက်မိရင် အလွန်ဆိုးတဲ့ အရသာကို ခံရပြီး အန်ချင်လာတယ်။ ကျွန်တော်သောက်လို့ မရတော့ဘူး"တဲ့။

အရက်သောက်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ ဆက်ပြောပါတယ်...

"ကျွန်တော် အရက်ကို တစ်ကျိုက်နှစ်ကျိုက်လောက်တော့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်ကြီး သောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မူးချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ခံစားဖို့အတွက် ကျွန်တော် အရက် မလိုတော့ဘူး"တဲ့။ ကောင်းလိုက်လေဗျာ...။

မိနစ်နှစ်ဆယ်ကြာ တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဟာ ခြောက်နာရီကြာ အိပ် စက်ခြင်းထက် ပိုမိုလေးနက်တဲ့ အပန်းပြေခြင်းကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုတာကို လည်း ဒေါက်တာဘင်ဆင်က ထောက်ခံတင်ပြလိုက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဟာ တစ်ညလုံး အိပ်စက်ခြင်းထက် ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ အနားရစေပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ကျခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လေ့လာမှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေကို စနစ်တကျမပြုလုပ်ရသေးပေမယ့် ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမများစွာတို့ဟာ တီအမ်ကို စရှုမှတ်တယ်ဆိုရင်ပဲ ကိုယ်အလေးချိန် စတင်လျော့ကျကြတယ်။ **နယူးယောက်မြို့**မှာ နေထိုင်တဲ့ **အိမ်ရှင်မ**တစ်ယောက်က တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ကိုယ်အလေးချိန် ၁၅ပေါင် လျော့ကျသွားတယ်။ သူမရဲ့ အဖြစ်ကလည်း စိတ်ဝင်စားစရာ...

"ကျွန်မဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အစားကြူးသူ တစ်ယောက်ပါ။ စားစရာတွေကျန်နေရင် ကျွန်မ မစားချင်ပေမယ့် ပြောင်အောင် စားလိုက်တာပဲ။ သကြားလုံးဆိုရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သကြားလုံးဘူးတစ်ခု ပွင့်နေတာတွေ့ရင် ကျွန်မပါးစပ်ထဲကို အပြည့်ကောက်မထည့်ရရင် ကျွန်မ မနေတတ်ဘူး။ ကျွန်မရဲ့အာရုံကြောတွေက စားပါစားပါလို့ တောင်းဆိုနေကြတယ်။ တီအမ်ကို ကျွန်မ ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ စားချင်တဲ့ ဆန္ဒဟာ ပျောက်ကွယ်သွားတော့တယ်"တဲ့။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းမရှိဘဲ ရေခဲသေတ္တာဆီ ခဏခဏသွားပြီး တစ်ခုခု နှိုက်စားတတ်တဲ့လူ၊ ဆေးလိပ်တစ်လိပ်ပြီးတစ်လိပ် သို့မဟုတ် အရက်တစ်ခွက်ပြီးတစ်ခွက် အလွန်အကျွံ သောက်တတ်တဲ့လူ၊ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲတဲ့ ကျောင်းသား၊ ဒီလူတွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်နဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှုများကို ပြေလျော့သွားအောင် ကြိုးစားရင်းနဲ့ အဲဒီအကျင့်ဆိုးတွေကို ကောက်ကာငင်ကာ ရရှိလိုက်ကြတာပဲ။ လူပေါင်းအမြောက်အမြားရဲ့ ဒီလို အကျင့်ဆိုးတွေကို တီအမ်က ပယ်ဖျောက်ပေးလိုက်ပြီးပြီ။ ရေခဲသေတ္တာကို ပိတ်ထားနိုင်ရအောင် အရက်ပုလင်းရဲ့ ဘူးဆို့ကို မဖွင့်ဘဲ ထားနိုင်ရအောင် သူတို့ကို တီအမ်က ကူညီပေးလိုက်ပြီ။

တီအမ်ရဲ့ စွမ်းဆောင်နိုင်ချက်များကို ရှည်ရှည်ဝေးဝေး လေးလေးနက်နက် ရှုမျှော်ကြည့်နေကြတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များရဲ့ ဦးရေဟာ များ သထက်များလာတယ်၊ တီအမ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုကို ထောက်ခံအားပေးတဲ့ ထင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ အရေအတွက်ဟာလည်း တိုးလာတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘူမိဗေဒထိပ်ခုံးကြီး[1]ကို တီထွင်ကြံဆပြီး အကောင်အထည်ဖော်ပေးခဲ့တဲ့ **ဘတ်မင်စတာဖူလာ**[2]ဟာ မဟာရိရှိကို အကြီးအကျယ် ချီးကျူးခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ ချီးကျူးစကားအချို့က...

"မဟာရိရှိနဲ့ တစ်မိနစ်ကြာ ခင်ဗျားတွေ့ဆုံရတာနဲ့ သူ့ရဲ့ သိက္ခာသမာဓိကို ခင်ဗျား သတိမပြုမိဘဲ မနေနိုင်ဘူး။ သူ့ရဲ့ မျက်စိထဲကို ခင်ဗျားစိုက်ကြည့်စမ်း။ အဲဒီမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သူအထင်အရှား ဖန်တီးပြလိမ့်မယ်"တဲ့။

ကြည်းတပ် ဗိုလ်ချုပ်တစ်ဦးက သူဟာ တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပြီဆိုတဲ့အကြောင်း ကြေညာတယ်။ တီအမ်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲလမ်းနေတဲ့ စစ်သားများကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာကို စစ်ဘက်က ပုဂ္ဂိုလ်များ ယုံကြည်လာအောင်လည်း သူ တက်တက်ကြွကြွ ကြိုးစားနေတယ်။ **ယေး**[3]၊ စတင်းဖို့၊ **ယူစီအယ်(လ်)အေ**[4]၊ **ကိုလိုရာဒို**[5]၊ ဒါဇင်ပေါင်းများစွာသော တက္ကသိုလ်နဲ့ ကောလိပ်များက တီအမ်သင်ခန်းစာများကို ပို့ချပေးနေကြပြီ။

တီအမ်ဟာ ဆန်းကြယ်အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဆေးဝါးသစ်တစ်မျိုးပဲလို့ ကြွေးကြော်လိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီကြွေးကြော်ချက်ကို **မဟာရိရှိ**က အလျှင်အမြန်ငြိမ်းသတ်လိုက်လိမ့်မယ်။ မဟာရိရှိရဲ့ ရှင်းပြချက်က...

"တီအမ်ဆိုတာ သဘာဝနည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနည်းရဲ့ အကူနဲ့ အသိစိတ်ဟာ စဉ်းစားမှုရဲ့ သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့်များကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ပိုမိုခံစားနိုင်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ စိတ်ဟာ စဉ်းစားမှုရဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်တဲ့ အကန့်အသတ်မဲ့ စွမ်းအင်ဗဟိုဌာနသို့ ရောက်သွားတယ်၊ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့အသိဉာဏ်ဆီသို့လည်း ရောက်သွားပါတယ်။ သည်လိုလွယ်ကူတဲ့ လေ့ကျင့်နည်းဟာ အသိစိတ်ရဲ့ စွမ်းရည်ကို ကျယ်ပြန့်စေတဲ့

1. geodesic dome
2. Buckminster Fuller
3. Yale
4. U.C.L.A.
5. Colorado

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွက် လူတစ်ယောက်ဟာ အတွေးအခေါ်နဲ့ အပြုအမူနယ်ပယ်အားလုံးမှာ သူ့ရဲ့ စွမ်းရည်အပြည့်အဝကို အသုံးချနိုင်လာတယ်"တဲ့။

တီအမ် (အာရုံလွန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်း)ဆိုတဲ့ အမည်ဟာ ပြုလုပ်ရမယ့် နည်းစဉ်ကို အတော်တိတိကျကျ ညွှန်ပြထားပေမယ့်လည်း ဘာသာအယူဝါဒဆန်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ဝင်စားတဲ့ လူအချို့ကို ကြောက်လန့်ရှောင်ရှားသွားစေပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကို မဟာရိရှိ ရိပ်မိဟန်တူတယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ခါပြောဖူးတယ်။

"လူအများကြီးဟာ တီအမ်ဆိုတဲ့အမည်ကို ကြောက်လန့်ပြီး ရှောင်ထွက်သွားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအမည်ဟာ တီအမ်အကြောင်းကို တိတိကျကျ သရုပ်ဖော်ပြတဲ့ အမည်ပါပဲ"တဲ့။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ တီအမ်နည်းကို ဖြန့်ချိပေးတဲ့ ပင်မအဖွဲ့အစည်းဖြစ်တဲ့ ကျောင်းသားများ၏ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းအဖွဲ့**[1] **[အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)]**[2]ရဲ့ တရားဝင်စာတမ်းများအရ တီအမ်ဟာ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို ကြီးထွားစေတယ်။ အတွေ့အကြုံရဲ့ အဆင့် အားလုံးမှာ မြင်သိခြင်းကို ပိုမိုကြည်လင်စေတယ်။ တီအမ်ကို နံနက်နဲ့ ညနေတိုင်းမှာ မိနစ်အနည်းငယ်စီ လေ့ကျင့်ရတယ်။ ဒီလေ့ကျင့်မှုများဟာ ခန္ဓာကိုယ်ကို နက်ရှိုင်းစွာ အနားရစေပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ သိနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုးမြင့်စေပါတယ်။ တီအမ်ဟာ အလွန်ထူးခြားပြီး သဘာဝကျတယ်။ လူတစ်ဦးစီရဲ့ အရည်အသွေးကို အပြည့်အဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေပါတယ်။ တီအမ်ကို လူတိုင်းက အလွယ်တကူ သင်နိုင်ပြီးတော့ ပျော်ရွှင်စွာ ခံစား နိုင်ပါတယ်။

တီအမ်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ စာတမ်းမှာ ထပ်မံဖော်ပြထားတာက...

"တီအမ်နည်းက လူအမျိုးအနွယ်လောက် ရှေးကျပါတယ်။ ဒီနည်း

1. Students' International Meditation Society
2. SIMS

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ဘယ်သူမဆို ဘယ်မှာမဆို အသုံးချလို့ ရပါတယ်။ ယခု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခေတ်မှာတော့ မဟာရိရှိမဟက်ယောဂီက ကမ္ဘာသို့ ယူဆောင်လာပါတယ်”တဲ့။

သိအိုရီအရ စိတ်ကိုယ်တိုင်က စဉ်းစားမှုရဲ့ အရင်းအမြစ်ဆီသို့ ရောက်အောင် ပိုမိုသိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များကို ဖြတ်ကျော်ပြီး ခရီးနှင်သွားတယ်။ ဒီခရီးရဲ့ အတွေ့အကြုံက လူတစ်ဦးစီကို အသိအမြင် ကျယ်ပြန့်လာစေတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်ရဲ့ လုပ်ကိုင်ပုံကို ပိုသိနားလည်လာစေတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်စွမ်းရည်ကို သူပိုမိုအသုံးချလာစေနိုင်ပါတယ်။

ဒီခရီးရဲ့ အကျိုးအာနိသင်များကို ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ သက်သေအထောက်အထားပြနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဟားဗတ်သုတေသနက စမ်းသပ်ပြခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ စမ်းသပ်ချက်အရ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်နက်နက်နဲနဲ အနားရနေတဲ့ အခြေမှာ ရှိနေပြီးတော့ စိတ်က အပြည့်အဝနိုးကြားနေတယ်။ အာရုံနှိုးဆွမှုများကို စိတ်က လုံးလုံးလျားလျား လိုက်ပြီးတုံ့ပြန်နိုင်တယ်။ ဒီလိုစိတ်က အပြည့်အဝ နိုးကြားနေတာကို **အီးအီးဂျီ**[1] လို့ခေါ်တဲ့ အီလက်ထရွန်းနစ် ကိရိယာနဲ့ဦးနှောက်လှိုင်းများကို စမ်းသပ်ပြီး သိရှိခဲ့ရတယ်။

ရှုမှတ်သူများက တီအမ်ရှုမှတ်နေစဉ်အခါမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ အစွမ်းကုန်ပြေလျော့ပြီး လန်းဆန်းတဲ့ ခံစားချက်(ဖီလင်များ)ကို ရရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီး ကျန်းမာလာကြတယ်။ ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာကြတယ်”လို့ သူတို့ ရှင်းပြကြတယ်။

အခြားရှုမှတ်နည်းတွေမှာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတို့ကို ရပ်ဆိုင်းထားဖို့ လိုအပ်လေ့ရှိတယ်။ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတာက တီအမ်ရဲ့ အဓိက

1. EEG- electroencephalograph

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရည်ရွယ်ချက်ဟာ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျလုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတို့ကို ပိုပြီး လုပ်ကိုင်နိုင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာရိရှိယောဂီရဲ့ တပည့်များ သင်ကြားပေးနေတဲ့ တီအမ်ဟာ နေပုံထိုင်ပုံပြောင်းလဲဖို့ လုံးဝမလိုအပ်ပါဘူး။

မဟာရိရှိက ဒီလို ကောက်ချက်ချပါတယ်။

"ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရုပ်ဝတ္ထုမဆန်သင့်ဘူးလို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ဝတ္ထုဆန်ခြင်းဟာ သဘာဝကျပါတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုမဆန်ဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ အမှန်က စိတ်ပိုင်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် ရုပ်ပိုင်းအခြေခံဟာ လိုအပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အတွင်းအစွမ်းတွေရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖော်ဆောင်ပေးလိုတယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုရဲ့ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာများကို ဖော်ဆောင်မပေးချင်ပါဘူး"တဲ့။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ ခေါင်းဆောင်များက သူတို့နည်းနိဿယဟာ ဘာသာတစ်ခုနဲ့ ဘယ်ဘက်ကမှ မတူဘူး၊ ဘယ်ဘာသာရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကိုမှ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မရည်ရွယ်ဘူးဆိုတာကို ညွှန်ပြဖို့ နှုတ်မနှေးကြဘူး။ တီအမ်ဟာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကိုတောင် ပိုပြီး ခိုင်မာလာစေပါတယ်။

ရှုမှတ်သူတစ်ဦးက ဒီလိုပြောပါတယ်။

"ရှုမှတ်သူများရဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ **အာကာသအသိ**[1](ဝါ) **အာရုံလွန်သိမှုအခြေ**[2]ကို သင်ဆိုက်ရောက်သွားမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အတွင်းသန္တာန်အား ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အလုပ်ကို သင်အကြီးအကျယ် ပြုလုပ်ရလိမ့်မယ်။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာစက်ရုံကြီးရဲ့ လုပ်ကိုင်ပုံကို သင် တကယ်မြင်တွေ့သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ သင့်ကိုယ်သင် မေးလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်နေရသလဲလို့။ မလွဲမရှောင်သာဆိုသလို ရှုမှတ်သူများဟာ **အမြင့်မြတ်ဆုံးဝိညာဉ်**[3]ကို မှန်းမျှော်ကြလိမ့်မယ်"တဲ့။

---

1. Cosmic consciousness
2. Transcendental state of consciousness
3. Supreme Being

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကို ခံစားဖို့အတွက် ဘယ်သူမှ တီအမ်မှာဖြစ်စေ၊ မဟာရိရှိမှာဖြစ်စေ တီအမ်ရဲ့ အကျိုးတရားများမှာဖြစ်စေ၊ ယုံကြည်ပါတယ်လို့ ကြေညာထားဖို့ မလိုဘူး။ အယုံအကြည်မရှိသူများ သို့မဟုတ် အလွယ်တကူ မယုံကြည်တတ်သူများလည်း တီအမ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်များ ခံစားရတာကို တွေ့ရတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ရာပေါင်းများစွာအတွင်းမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးမျိုး ဂိုဏ်းအသွယ်သွယ်တို့က လူတွေကို ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေတဲ့နည်းကောင်းများ ပေးမယ်လို့ ကတိပြုခဲ့ကြတယ်။ ဒီကတိတွေဟာ တစ်ခုတလေမှလွဲရင် မှုန်ဝါးဝါးနဲ့ မရေမရာတွေသာ ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် တီအမ်ကို ဘာကြောင့် လူတွေယုံကြည်ကြသလဲ၊ အကြောင်းနှစ်ချက်ရှိတယ်။ တီအမ်လှုပ်ရှားမှု ကြီးထွားလာတာ တစ်ချက်၊ ဆေးဘက်အထောက်အထားများ ပေါ်ထွက်လာတာတစ်ချက်၊ ဒီနှစ်ချက်ကြောင့် တီအမ်ကို ယုံကြည်လာကြတယ်။ အနောက်နိုင်ငံများသို့ တင်သွင်းလာကြတဲ့ အရှေ့တိုင်း ဒဿနများအနက် တီအမ်ဟာ အအောင်မြင်ဆုံး ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မလိုဘူး။

တစ်ဆင့်ပြောစကားနဲ့ တီအမ်ကို ကြေညာနေကြတာဟာ အလွန်ထိရောက်တယ်။ တီအမ်ဗဟိုဌာနကို ရောက်လာကြတဲ့ လူ အများစုဟာ သူငယ်ချင်းများက တိုက်တွန်းလို့ လာရောက်ကြခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဗဟိုဌာနများဆီကကြော်ငြာစာတန်းများ အဆက်မပြတ်ဖြန့်ချိနေပေမယ်လို့ တီအမ်လှုပ်ရှားမှု ပျံ့နှံ့သွားရတဲ့ အဓိက အကြောင်း ရပ်က ကျေနပ်မှုရသွားကြတဲ့ လူတွေရဲ့ ကြေညာပြောဆိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့သူငယ်ချင်းကို တီအမ်က ဘယ်လို အကျိုးပြုလိုက်တယ်ဆိုတာကို ကြားရ မြင်ရတဲ့အခါ သူ့ကိုလည်း အလားတူ အကျိုးပြုလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်အောင်မြင်တယ်ဆိုတာကို စာဒကတက်စရာ မလိုဘူး။ ကျွန်တော်တို့ သုတေသနပြုစဉ်အတွင်းမှာ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးပြီးတစ်ဦး သူတို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတဲ့ အထောက်အထားများကို တင်ပြကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအောင်မြင်မှုတွေဟာ တီအမ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ တီအမ်ကို အမွှမ်းတင်ကြတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ပြုစုစဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲဆုံး ပြဿနာက နှစ်ဖက်နှစ်ဝ မျှတတဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ရအောင် ကြိုးစားရတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ တီအမ်ကို မနှစ်မြို့တဲ့ လူအချို့ကတောင် တီအမ်ကို စာနာတဲ့ စကားများကိုသာ ပြောဆိုကြတယ်။

ကိုလမ်ဘီယာတက္ကသိုလ်[1]က **ဇီဝရူပဗေဒ**[2] ပါမောက္ခတစ်ဦးက ဒီလိုပြောပါတယ်…

"လေးစားလောက်တဲ့ အမေရိကန်သိပ္ပံဂျာနယ်များက တီအမ်အကြောင်းကို ချီးကျူးပြီး ရေးသားထားကြတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကန့်ကွက်ချက်တွေကို ကျွန်တော် ပြန်လည်စဉ်းစားရမယ်လို့ ထင်မြင်မိပါတယ်ဗျာ"တဲ့။

လေ့ကျင့်နေဆဲဖြစ်တဲ့ ရှုမှတ်သူများက တီအမ်ကို ကာကွယ်ပြီး ပြောဆိုကြမှာကို ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။ အဲဒီတော့ တီအမ်အကြောင်း မကောင်းပြောတဲ့ ကိုယ်တွေ့ဓာတ်လမ်းများနဲ့ အစီရင်ခံချက်များ ရရှိအောင် လျှို့ဝှက်စုံထောက်တဲ့အလုပ်ကိုမလွှဲ မရှောင်သာဘဲ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ခဲ့ကြရတယ်။

ဒီလိုပြောလိုက်တဲ့အတွက် တီအမ်ဟာ လူတိုင်းကို အကျိုးပြုတယ်လို့ မမှတ်ယူစေချင်ဘူး။ တီအမ်ဟာ ပြဿနာအားလုံးကို အကြွင်းမရှိ ပပျောက်စေနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့လူတွေက တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့

1. Columbia University 2. biophysics

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခါ နားအူခြင်း၊ မူးဝေခြင်းနဲ့ အခြားဝေဒနာတွေ ခံစားရတယ်လို့ ညည်းညူကြတယ်။ တီအမ်ကျင့်စဉ်ကနေပြီး ဘာမှ အကျိုးမခံစားရဘူးလို့ ပြောတဲ့လူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလူတွေဟာ အလွန်နည်းတဲ့ အနည်းစုကလေးပါ။ သူတို့ကို တွေ့ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ရှာဖွေခဲ့ကြရတယ်။

တီအမ်ဆိုတာ နည်းသစ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ယင်းရဲ့ နောက်ခံသမိုင်းက မတိကျဘူး။ မဟာရိရှိမဟက်ယောဂီကို အခြေခံပြီးတော့ပဲ ယင်းရဲ့ ဇာစ်မြစ်ကို စူးစမ်းခဲ့ရတယ်။

မဟာရိရှိကို ၁၉၁၈ခုနှစ်က မွေးဖွားခဲ့တယ်။ ဗြိတိသျှ လက် အောက်ခံ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အလယ်ပိုင်းပြည်နယ်များ အစိုးရအဖွဲ့မှာ အလုပ် လုပ်နေတဲ့ တောအုပ်တစ်ယောက်ရဲ့သားဖြစ်ပါတယ်။ ထိုလူရဲ့ ကလေး လေးယောက် အနက် တတိယမြောက်ကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ငယ်နာမည်က **မဟက်ပရာဇပ်ဗာမာ**[1] ဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ မျိုးနွယ်က **ကေယက်စသာ**[2] ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ဘဝဖြစ်စဉ် အသေးစိတ်က နည်းနည်း မှုန်ဝါးဝါးဖြစ်နေတယ်။ အကြောင်းက ဘာသာရေးနဲ့ ဝိညာဉ်လွတ်မြောက်ရေးကို ဦးတည်ပြီး ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ကြံဖို့အတွက် လောကီနယ်ကို စွန့်ခွာသွားကြတဲ့ ဟိန္ဒူများဟာ သူတို့ကိုသူတို့ အသစ်တစ်ဖန် မွေးဖွားကြတယ်လို့ ယူဆကြ တယ်။ သူတို့ဟာ နာမည်အသစ်ခံယူပြီးတော့ ရှေးက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝအကြောင်းကို အသေးစိတ် မပြောကြတော့ဘူး။ မဟာရိရှိဟာ ဒီအစဉ် အလာမှာ ကြီးပြင်းလာသူ တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ တပည့်များက သူ့ရဲ့ တရားဝင် အတ္ထုပ္ပတ္တိကို စုစည်းထား ကြတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ၁၉၄၂ ခုက **အယ်လာဟာဘတ်တက္ကသိုလ်**[3]က သူ

---

1. Mahesh Prasad Varma 2. Kayastha
3. Allahabad University

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှုပဗေဒဘွဲ့ ရခဲ့တဲ့အကြောင်းနဲ့ စက်ရုံတစ်ခုမှာ သူအလုပ်လုပ်ပြီး **သက္ကတဘာသာ**[1]ကို လေ့လာခဲ့တဲ့အကြောင်းတို့ကို ဖော်ပြထားတယ်။ သူ့မျိုးနွယ်ထဲက ပုဂ္ဂိုလ်များရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းအတိုင်း သူခြေရာလိုက်နင်းပြီး ကုန်သည် သို့မဟုတ် ဈေးသည် သို့မဟုတ် စာရေးစာချီတစ်ယောက်ဖြစ်လာမယ်လို့ အများက ယူဆထားကြတယ်။ သူ့မိဘများက သူ့ကို သင့်တော်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်နှင်းပေးဖို့ စီစဉ်နေတုန်းမှာ **ဆွာမိဗြဟ္မနန္ဒဆာရာဝတ္တီ**[2] (ဝါ) **ဂျဂတ်ဂုရုဘဂဝံရှန်ကရာစာရိယ**[3] (ဝါ) **ဂုရုဒေ့**[4] (မြင့်မြတ်သောဆရာ)နဲ့ သူတွေ့ဆုံရတယ်။ သည်ဆရာကြီးက အိန္ဒိယနိုင်ငံရဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်ကြီး လေးဦးထဲမှာ ပါဝင်သူတစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။

မဟက်ဟာ ဂုရုဒေ့ကို မြင်မြင်ချင်း ကြည်ညိုလေးစားမိပြီး သူ့ကို တပည့်တစ်ယောက်အဖြစ် လက်ခံဖို့ ပန်ကြားတယ်။ သူ့မိဘတွေက သဘောတူရင် သူ့ကို လက်ခံမယ်လို့ ဂုရုဒေ့က မိန့်ကြားတယ်။ ပထမတော့ သူ့အဖေက ငြင်းနေတယ်။ နောက်တော့ သဘောတူလိုက်တယ်။

လူအများရဲ့ ဆိုစကားအရ ဂုရုဒေ့ဟာ မဟက်ရဲ့ မိဘများနဲ့ အကြာကြီးပြောဆိုပြီးတဲ့နောက် ဒီလိုရှင်းပြတယ်။

"မင်းတို့ရဲ့သားဟာ မင်းတို့ရဲ့ အိမ်မှာ နေမှာမဟုတ်ဘူး။ မင်းတို့ သဘောတူခွင့်ပြုလိုက်ရင် ပိုအကျိုး ရှိလိမ့်မယ်"

ဒါနဲ့ သူ့မိဘများက သဘောတူလိုက်ကြတယ်။ မဟက်ဟာ အိမ်က ထွက်ခွာသွားပြီးတဲ့နောက် တစ်ကြိမ်မှ ပြန်မလာတော့ဘူး။

---

1. Sanskrit
2. Swami Brahmananda Saraswati
3. the Jagadguru Bhagwan Shankaracharya
4. Guru Dev

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟာက်ဟာ ဂုရုဒေ့နဲ့ တစ်ဆယ့်သုံးနှစ်ခွဲကြာ နေထိုင်တယ်။ ဆရာကြီးနဲ့ လိုက်ပါသွားပြီးတော့ မကြာခင်မှာပဲ ဆရာကြီးရဲ့ အချစ်ဆုံး တပည့်တစ်ဦး ဖြစ်လာတယ်။ ဆရာကြီးက "သူ့ရဲ့ခန္ဓာကို စွန့်ခွာဖို့"အချိန် ကျရောက်လာတဲ့အခါ (ကြီးကျယ်တဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များဟာ ခန္ဓာသာ သေပြီး ဝိညာဉ်မသေဘူးလို့ ဟိန္ဒူများ ယုံကြည်ကြတယ်) သူ့တပည့်ကို ခေါ်ပြီးတော့...

"ချစ်တပည့်...ငါ့ခန္ဓာကိုယ်စွန့်ခွာဖို့ အချိန်ကျရောက်လာပြီ။ ငါ မလုပ်ခဲ့ရတာ တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ **ဂျိုင်တာမက်**[1]ရဲ့ ရှန်ကရာစာရိယနဲ့ ဂျဂတ်ဂုရုအနေနဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားများကို မပြတ်သတိဆောင်ပြီး ထမ်းရွက်နေရလို့ သာမန်လူတွေ ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ငါ မလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒီတာဝန်ကို ငါမင်းကို လွှဲအပ်ခဲ့မယ်။ ဒီတာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့အတွက် လူတိုင်း သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်မယ့် ရိုးရိုးရှုမှတ်နည်းတစ်မျိုးကို မင်း ဖော်ထုတ်ပေးရမယ်"

မဟာရိရှိလောင်းလျာက သဘောတူပြီး ဟိမဝန္တာတောင်တန်းများမှာ နှစ်နှစ်ကြာ တစ်ကိုယ်တည်း ခိုအောင်းနေခဲ့တယ်။ ခိုအောင်းရာမှ သူထွက်လာတဲ့အခါ "အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်း"လို့ သူအမည်ပေးလိုက်တဲ့ ကျင့်စဉ်ပါလာတယ်။ ဒီကျင့်စဉ်ဟာ ယေရှုသခင်မပေါ်မီ နှစ်များစွာက အသုံးပြုခဲ့တဲ့ နည်းတစ်ခုကို ပြုပြင်စီမံထားတဲ့ နည်းပါပဲ။ အဲဒီ နည်းဟောင်းရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အချက်များကိုသာ မဟာရိရှိရွေးယူပြီးတော့ "ဂျက်ခေတ်"နဲ့ လျော်ညီအောင် သူပြုပြင်လိုက်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ အလွယ်တကူ သင်ယူနိုင်ပြီးတော့ ထိရောက်တဲ့နည်းတစ်ခု ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ ဒီနည်းကို အိန္ဒိယပြည်တောင်ပိုင်းမှာ သူ စတင်ပို့ချတယ်။

မကြာခင်မှာပဲ သူ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ စိတ်ပျက်ဖွယ်ကောင်းအောင် နှေးကွေးနေတာကို သူ သိရှိလာတယ်။

---

1. Joytir Math

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"တစ်နံနက်ခင်းမှာ ငါ ဆောင်ရွက်ပြီးခဲ့သမျှ လုပ်ငန်းများကို ငါ သေသေချာချာ ပြန်လှန်စဉ်းစားကြည့်တယ်။ ငါ့ရဲ့ ရှုမှတ်နည်းကို တစ်ကမ္ဘာလုံးက သင်ယူနိုင်ဖို့အတွက် ကြာမယ့်အချိန်ကိုလည်း ငါတွက်ကြည့်တယ်။ လက်ရှိနှုန်းနဲ့သာဆိုရင် မဆုံးနိုင်အောင် ကြာညောင်းလိမ့်မယ် ဆိုတာ ငါသိမြင်လာတယ်။"

အဲသလို စဉ်းစားမိတဲ့အတွက် သူ့လုပ်ငန်းကို တိုးချဲ့ဖို့ သူဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ၁၉၅၆ခုနှစ်မှာ အိန္ဒိယနိုင်ငံ အနှံ့အပြားသို့ ပထမအကြိမ် ခရီးထွက်ပြီး တရားဟောတယ်။ တရားဟောရာမှာ ဒီမေးခွန်းကို မေးတယ်...

"လူတစ်ယောက်ဟာ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားဖို့ အခွင့်အလမ်းသာနေတဲ့အခါ သူဘာကြောင့် မခံစားရတာလဲ။ ခံစားဖို့ဆိုတာလည်း တီအမ်ကို သင်ယူသလောက် လွယ်ကူပါတယ်"

၁၉၅၈ခုနှစ်မှာ မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့မှာ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ ကုန်သည်အချို့က သူ့ကို ရန်ကုန်မြို့မှာ ဟောပြောဖို့ ပင့်ဖိတ်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူ့ရဲ့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးစဉ်ဟာ စတင်ပါတော့တယ်။

သူ မှန်တယ်ထင်တာကို ရဲဝံ့စွာ ပြောဆိုတတ်တဲ့ မဟာရိရှိဟာ "အသစ်အဆန်းများကို အလွယ်တကူ လက်ခံယူလေ့ရှိကြတဲ့" လူများထံ သူ့ရဲ့ သတင်းကောင်းကို ယူဆောင်သွားဖို့အတွက် ၁၉၅၉ခုနှစ်မှာ အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများသို့ ခရီးထွက်တယ်"

လန်ဒန်မြို့မှာ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းအဖွဲ့** [1]ကို သူဖွဲ့စည်းပြီးတော့ တီအမ်ကို သင်ကြားပို့ချပေးတယ်။ သူ့နည်းကို ဖြန့်ချိဖို့အတွက် အနောက်ကမ္ဘာရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေးစနစ်ကို သူ အသုံးချတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ရေဒီယို၊ ဓာတ်ပုံနဲ့ လူထုဆက်သွယ်ရေးများဟာ ဖြန့်

1. International Meditation Society

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြည်းနဲ့ မှန်မှန် ကြီးထွားကျယ်ပြန့် တိုးတက်လာတယ်။

၁၉၇၁ခုနှစ်သို့ ရောက်တဲ့အခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုရဲ့ ပြည်နယ်တိုင်းနဲ့ နိုင်ငံ ၅၁ နိုင်ငံတို့မှာ တီအမ်ဟာ အခြေခိုင်မြဲသွားပြီး မဟာရိရှိကိုယ်တိုင်လည်း ကျော်စောထင်ရှားလာပြီ။ ကြီးကျယ်တဲ့ အမေရိကန် ရုပ်မြင်သံကြားနဲ့ ရေဒီယို အသံလွှင့်ဌာနတိုင်းမှာ သူ စကားပြောဖူးခဲ့ပြီ။ ဒီလှိုင်းပမာ အောင်မြင်မှု အဆင့်ဆင့်ရရှိနေတဲ့အတွက် မဟာရိရှိဟာ အိန္ဒိယပြည် **ရစ်ရှိကက်**[1] အရပ်မှာရှိတဲ့ သူ့တီအမ်ဌာနကို မပြန်နိုင်တော့ဘဲ စပိန်နိုင်ငံ **မာလော်ကာ**[2]ကျွန်းအလှပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ဗဟိုဌာနအသစ်မှာ ယာယီနေထိုင်ရပေတော့တယ်။

ဒီအတောအတွင်းမှာ မဟာရိရှိအဖို့ တစ်ဖက်သတ်စွပ်စွဲခြင်းများလည်း ခံရပါတယ်။ သူဟာ ဟိန္ဒူဘာသာနဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်တဲ့ နေထိုင်မှုစနစ်ကို ကျင့်သုံးနေကြောင်း၊ ထင်ပေါ်ကျော်စောမှုနောက်ကို လိုက်နေကြောင်း၊ ဖြေဖျော်ရေးသမားများကို သူ့ရဲ့ "ချက်ချင်းယောဂ" အမှတ်တံဆိပ်ကို ရောင်းစားနေကြောင်း စသည်ဖြင့် အခြား ဂုရုကြီးများက သူ့ကို ရှုတ်ချကြတယ်။

ဟိန္ဒူရိုးရာအစဉ်အလာနဲ့ ကြည့်ရင် သူ့ရဲ့ နေထိုင်ပုံဟာ စည်းစိမ်ခံစားနေတယ်လို့ ထင်စရာရှိပေမယ့် အနောက်တိုင်းစံချိန်များနဲ့ ချိန်ထိုးကြည့်ရင် သူနေတာ တော်တော် ရိုးကုပ်ပါတယ်။ ခရီးသွားတဲ့အခါများမှာ အလတ်တန်းစား ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ အခန်းတစ်ခန်းကိုသာ ငှားယူလေ့ရှိပါတယ်။ အစားအသောက်များကိုလည်း သူ့အခန်းမှာသာ သုံးဆောင်လေ့ရှိပါတယ်။

သူ့ကို ကမ္ဘာက အာရုံပြုလာအောင် ကူညီပေးခဲ့တဲ့ ဘီတယ်များကလည်း သူဟာ စည်းစိမ်ဥစ္စာနောက်ကို တကောက်ကောက် လိုက်နေ

1. Rishikesb 2. Mallorca

www.burmeseclassic.com

တယ်လို့ စွပ်စွဲပြီးတော့ သူ့ကို စွန့်ပစ်သွားကြတယ်။ နို့ပေမယ့် ဘီတယ် အဖွဲ့ဝင်များအနက် သုံးယောက်ကတော့ တီအမ်ကို ဆက်လက်ရှုမှတ်နေကြတယ်။

မဟာရိရှိရဲ့ နောက်လိုက်ငယ်သားများကတော့ သူတို့ဆရာဟာ တီအမ်လှုပ်ရှားမှု ကြီးထွားရေးအတွက် လိုအပ်တာများကို ဆောင်ရွက်နေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်လို့ ကာကွယ်ချေပကြတယ်။

၁၉၆၈ခုနှစ်လောက်မှာ တီအမ်လှုပ်ရှားမှုဟာ အနိမ့်ဆုံး အမှတ်သို့ ရောက်သွားတယ်လို့ ဆိုရပေမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ **"ကမ်းခြေလူငယ်များ"**[1] လို့ ခေါ်တွင်တဲ့ အဆိုတော်အဖွဲ့နဲ့အတူ အမေရိကန်ပြည်အတွင်းမှာ သုံးပတ်ကြာ လှည့်လည်ဟောပြောဖို့ မဟာရိရှိ စီစဉ်ထားခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ဖွင့်ပွဲနေ့မှာ လူနည်းနည်းသာ တက်ရောက်ကြတဲ့အတွက် အစီအစဉ်ကို ဖျက်သိမ်းလိုက်ရတယ်။ မဟာရိရှိလည်း အိန္ဒိယနိုင်ငံကို ပြန်သွားရပေတယ်။

မဟာရိရှိကို စွပ်စွဲတဲ့ အဓိကအချက်တစ်ခုက မဟာရိရှိဟာ တီအမ်လှုပ်ရှားမှုမှ ဝင်ငွေအမြောက်အမြားရနေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ တီအမ်လှုပ်ရှားမှု ကျယ်ပြန့်လာတာနဲ့အမျှ တပည့်သစ်များထံမှ ရရှိတဲ့ ငွေကြေးတွေဟာ အလွန်များပြားလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီစွပ်စွဲချက်လည်း အခြေအမြစ်မရှိပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရရှိတဲ့ ဝင်ငွေအားလုံးကို တီအမ်ဌာနများ ထိန်းသိမ်းဖို့၊ အမှုထမ်းတို့ရဲ့ လစာငွေများပေးဖို့နဲ့ ဆရာများရဲ့ ခရီးသွားစရိတ်စတဲ့ အရေးပေါ်သုံးဖို့အတွက် ချက်ချင်း သုံးစွဲရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)နဲ့ အခြားတီအမ်အဖွဲ့အစည်းများဟာ အမြတ်အစွန်းမယူတဲ့ တရားဝင် ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ ဖြစ်ကြပါတယ်။

---

1. the Beach Boys

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ငါ့ဆီမှာ အိတ်ထောင်တွေ မရှိပါဘူးကွာ"လို့ မဟာရိရှိက အထက်ပါ စွပ်စွဲချက်ကို ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ချေပပြောဆိုပါတယ်။

ဥပမိရုပ်ကို ကြည့်ရင် မဟာရိရှိဟာ အထင်ကြီးစရာ မရှိဘူး၊ သူဟာ အင်မတန်သေးငယ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ သူ့ရဲ့ မုတ်ဆိတ်ကျင်စွယ်က ရှည်လျားသေးသွယ်ပြီး ဆွတ်ဆွတ်ဖြူနေတယ်။ သူ့ရဲ့ ဆံပင်များကလည်း ဖြီးသထားခြင်းမရှိဘဲ ပခုံးထက်ကို ဖွာကျနေတယ်။ သူဝတ်ဆင်နေကျ အဝတ်က အဖြူရောင် ပိုးဒိုတီဖြစ်တယ်။ ဒီဒိုတီဟာ အိပ်ရာခင်းနဲ့ တူတယ်လို့ အမေရိကန် ကြည်းတပ် စစ်ကောလိပ်ရဲ့ **ဦးစီးချုပ်ဖြစ်သူ ဗိုလ်ချုပ်ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်**[1]က ရယ်စရာဖြစ်အောင် သရုပ်ဖော်ပြပါ တယ်။

မဟာရိရှိရဲ့ အသံဟာ စူးပြီး သံစုံနှောနေတယ်။ တစ်မိနစ်ကို ၃၃.၃၃၃ ပတ်နှုန်းနဲ့ ဖွင့်ရတဲ့ ဓာတ်ပြားကို ၇၈ ပတ်နှုန်းနဲ့ ဖွင့်တဲ့အခါ ထွက်လာတဲ့ စူးကြောင်ကြောင် အသံမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် မဟာရိရှိမှာ ထူးခြားချက်နှစ်ချက် ရှိတယ်။ သူ့ရဲ့ အမူအရာဟာ ဖော်ရွေသိမ်မွေ့ပြီး သူ့ရဲ့မျက်လုံးများဟာ စူးရှ တောက်ပြောင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်တွေပါပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့သူ စကားပြောတဲ့အခါ အမေရိကန်ဟန်အမူအရာအတိုင်း ထိုလူရဲ့ မျက်စိများကို ကြည့်ပြီး ပြောတယ်။ သူနဲ့ တွေ့ဆုံပြီးတော့ ထွက်လာတဲ့ လူတွေဟာ မိန်းမောတွေဝေသွားသလို ဖြစ်သွားကြတယ်။ မဟာရိရှိရဲ့ မျက်လုံးများမှာ "ရိုးသားမှု"ရှိတယ်လို့ သူတို့ မှတ်ချက်ချကြတယ်။

မဟာရိရှိဟာ ရှန်ကာစာရိယ အဆက်အနွယ် ဟိန္ဒူဘုန်းကြီးတစ်ပါး ဖြစ်တယ်။ တစ်သက်တာ အိမ်ထောင်မပြုဘူး၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းအဖွဲ့နဲ့ **ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေး လှုပ်ရှားမှု**[2]တို့ရဲ့

---

1. Major General Franklin M. Davis
2. the Spiritual Regeneration Movement

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဓာတ်ရေးဆိုင်ရာ တက်ကြွတဲ့ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တယ်။

သူဟာ အင်မတန်ဖော်ရွေတယ်။ ရယ်စရာ မောစရာတွေလည်း ပြောတတ်တယ်၊ သူဟာ ချမ်းသာကြွယ်ဝတဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ မမှန်ဘူးလားလို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့ကို မေးတော့ သူက ရယ်ပြီး ပြန်ပြောတယ်။

"ဟုတ်တာပေါ့ ဟားဟား... မှန်တယ်ဟေ့၊ ဟားဟား...ငါဟာ ချမ်းသာတဲ့လူတစ်ယောက်ပေါ့၊ ငါ့မှာ ကားတွေရှိတယ်။ လေယာဉ်ပျံတွေရှိတယ်၊ ငါ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ရေငုပ်သင်္ဘောကိုတောင် အဝါရောင် ဆေးသုတ်ထားသေးတယ်"

ဒီစကားက ဘီတယ်အဆိုတော်များရဲ့ လူကြိုက်များတဲ့သီချင်း "အဝါရောင်ရေငုပ်သင်္ဘော"ကို ရည်ညွှန်းပြီး ရယ်စရာပြောလိုက်တဲ့ စကားပါပဲ။

မဟာရိရှီကို "လူတိုင်းရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေ"ဖြစ်တယ်လို့ လူအများက သတ်မှတ်ကြတယ်။ လက်တွေ့နဲ့ အတော်ကိုက်ညီတဲ့ စကားပါပဲ။ လူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောတဲ့အခါ ဒီလူဟာ သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာမှာ အရေးအကြီးဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်လို့ အထင်ရောက်သွားအောင် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မျိုး မဟာရိရှီမှာ ရှိတယ်။

မဟာရိရှီဟာ အိမ်ရာမထောင်ဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားတယ်။ ဆေးဝါးများကို လုံးဝ မမှီဝဲဘူး။ ဘာကြောင့် ဆေးမစားတာလဲလို့ မေးတော့ "ဆရာဝန် မညွှန်လို့ပေါ့ဗျ"လို့ သူ ရယ်ရယ်မောမော ပြန်ဖြေပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ရှုမှတ်နည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နယူးယောက်မြို့ ပရိသတ်ကို သူ ဒီလိုပြောပြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"တီအမ်ဟာ ရုပ်လောကကို မစွန့်ပယ်ပါဘူး၊ ရုပ်လောကထဲမှာ ပိုမိုကြီးကျယ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရအောင် ကူညီပေးတာပါ"လို့။

လူတိုင်းရဲ့ နေ့စဉ်ကမ္ဘာမှာ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိဖို့အတွက် မဟာရိရှိက အစီအစဉ်တစ်ခုလုံးကို တီအမ်အပေါ်မှာ အခြေပြုထား တယ်။ တီအမ်ရဲ့ အာနိသင်ဟာ အဆင့်အမျိုးမျိုး ရှိတယ်။ ကာယကျင့်စဉ် တစ်ခုအနေနဲ့ ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း လေ့ကျင့်ရင်တောင် အကြော အခြင်တွေကို ပြေလျော့စေတယ်။ စိတ်ကျင့်စဉ်တစ်ရပ်အနေနဲ့ ရရှိတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ တစ်ကြိမ်ပြီးတစ်ကြိမ် ပေါင်းစုကြီးထွားလာပြီး တော့ ပိုမိုသာယာတဲ့ ဘဝဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးတယ်။ ဇီဝကမ္မ ကျင့်စဉ် တစ်ရပ်အနေနဲ့ လူတစ်ဦးစီရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေ ကြောင်း အထောက်အထားများ တွေ့ရတယ်။ စနစ်တစ်ခုလုံးကို ခြုံကြည့် မယ်ဆိုရင် လူတစ်ဦးစီရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်တယ်လို့ ယူဆရတယ်။ ယခင်က ဒီလိုအပ်ချက်ကို ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်နဲ့ ဖြည့်ဆည်းခဲ့ရလေ့ရှိတယ်။

ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပြောရရင် အာရုံလွှန် ကမ္ဘဋ္ဌာန်းဟာ ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပါပဲ။ **ပစ်စဘတ်တက္ကသိုလ်**[1]မှာ သုတေသန အရာရှိတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ **ဗာဂျီနီယာကွတ်**[2]က တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းကို စိတ်ဝင် စားဖွယ်ကောင်းအောင် ပြောပြတာက...

"လေမုန်တိုင်းထန်တဲ့ အတ္တလန္တိတ်သမုဒ္ဒရာထဲမှာ ရှင် ရေကူးနေ တယ်ထား၊ ကြမ်းတမ်းတဲ့ ပင်လယ်လှိုင်းတွေဟာ ရှင့်ကို အဆက်မပြတ် ရိုက်ပုတ်နေကြတယ်။ မကြာခင်မှာ ကမ္ဘာ့လက်ဝှေ့ချန်ပီယံ ဂျိုးဖရေ ဇီယာနဲ့ အစမ်းထိုးကြိတ်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ဖော်လို ရှင့်တစ်ကိုယ်လုံးဟာ နာကျင်ကိုက်ခဲပြီး ရှင်လက်ပန်းကျသွားတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်လေးမှာ

---

1. Pittsburg University 2. Virginia Cook

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင်ဟာ သမုဒ္ဒရာကြမ်းပြင်သို့ ရောက်အောင် ရုတ်တရက် ရေငုပ်ဆင်းသွား နိုင်လိုက်တယ်။

"အဲဒီမှာ အားလုံးတိတ်ဆိတ်နေတယ်။ အာလုံးတည်ငြိမ်နေတယ်။ ငါးတွေနဲ့ အပင်တွေဟာ ဖွင့်ပွဲည မီးကလေးများထက် ပိုလှနေတာကို ရှင်တွေ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ နက်ရှိုင်းတဲ့ သမုဒ္ဒရာရဲ့ ယစ်မူးစေတတ်တဲ့ အမှောင်ထုထဲသို့ ရှင် ကူးခပ်သွားတယ်။

"ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ရှင်တက်လာတဲ့အခါ လေမုန်တိုင်းဟာ လွန် မြောက်သွားပြီ။ နေမင်းက ထွန်းလင်းတောက်ပနေတယ်။ သမုဒ္ဒရာရဲ့ ဆိတ်ငြိမ်မှုကြောင့် ရှင်ဟာ နှစ်ခြိုက်စွာ အနားရသွားတယ်။ ပြီးတော့ မတွေ့ထိခဲ့ဖူးတဲ့ သမုဒ္ဒရာအနက်များကို ရှင်တွေ့ထိခဲ့ရလို့ ရှင်ဟာ စိတ်တက်ကြွလှုပ်ရှားနေတယ်။ ယခု ရှင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးကူးခပ်နိုင်ပြီ။ ရှင့် အောက်မှာ ရှိတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ ရေထုဟာ ရှင့်ကို ထောက်မ ပေးထားတယ်"တဲ့။

ပိုမိုကြီးမားတဲ့ သာယာပျော်ရွှင်မှုဆီသို့ ယိမ်းညွှတ် ရွေ့သွားတတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘောဝအပေါ်မှာ တီအမ်ကို အခြေခံထားတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် အဆွေတီအမ်ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်းမှာ တစ်ဖက်အခန်းမှာ အဆွေ အကြိုက် ဆုံး သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်လိုက်တယ်ဆိုပါစို့ အဆွေရဲ့ အာရုံဟာ သာယာတဲ့ သီချင်းသံဆီသို့ အလိုအလျောက် ရောက်သွားလိမ့် မယ်။ အခြား ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နည်းများမှာ အဲဒီသီချင်းသံကို စိတ်အာရုံထဲ ဝင်မလာ အောင် အားစိုက်ပြီး စိတ်ကို ထိန်းထားစေတယ်။ ဒီလိုစိတ်ထိန်းထားပါမှ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းဟာ မပျက်ဘူးလို့ ဆိုတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်နည်းမှာ တော့ သဘာဝအကျဆုံး အသာယာဆုံး အာရုံဆီသို့ စိတ်ကို လိုက်ပါသွား စေရတယ်။ ဒါကြောင့် သီချင်းသံကို အဆွေနားထောင်ပြီး အာရုံခံစား လိုက်ရုံပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်ကို အဆွေ အချိန်မှန်မှန် မရှုမှတ်သည့်တိုင်အောင် တစ်ကြိမ် ရှုမှတ်ပြီးတိုင်း တင်းကျပ်မှုတွေ ပြေလျော့ပြီး ခွန်အားတိုးလာတာကို ပုံမှန် အဆွေ ခံစားရပေမယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာတဲ့ စိတ်လျှော့ကျင့်မှု တစ်ရပ်အနေနဲ့ တီအမ်ဟာ တင်းကျပ်မှု၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုနဲ့ ပူပန်မှု တွေကို ဖယ်ရှားပေးတယ်။ လူဆိုတာ ရှန်းကန်ရတဲ့ ခံစားချက်များကို မိမိကိုယ်ထဲမှာ စုပုံထားတတ်တယ်။ ဒီခံစားချက်များက သူ့ကို တစ်ခါ တစ်ခါ လူမှုရေးမဆန်တဲ့နည်းနဲ့ ပြုမူမိအောင် နှိုးဆော်ပေးတယ်။

တီအမ် ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီတင်းကျပ်မှု အစုအဝေးတွေ ပြေ လျော့သွားကြတယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် တီအမ်ရှုမှတ်သူများဟာ ယခင် ကထက် အများကြီး ပိုလွတ်လပ်ပြီး ပိုမိုပြည့်ဝတဲ့ ဘဝအရသာကို ခံနိုင် ကြတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ရှေ့မှာ ကျွန်တော်တို့ ဖော်ပြမယ့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရှုမှတ်ရတဲ့ အစီအစဉ်ကို မပျက်မကွက်ဘဲ ကြာကြာ လိုက်နာ သွားရင် စုပုံနေတဲ့ တင်းကျပ်မှုရဲ့ ဖိစီးမှုဒဏ်မှ ကင်းကွာပြီး အလုပ်ကို ပိုပြီး သွက်သွက်လက်လက် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်တာကို အဆွေတွေ့ ရလိမ့်မယ်။

ဒီအကျိုးတရားကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ တီအမ်ဟာ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်း ရေး လောကဆီသို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တယ်လို့ မဟာရိရှိက ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြောဆိုပါတယ်။ သူ့စကားက…

"ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဆန်းစစ်ချက်အရဆိုရင် စစ်တပ်များက စစ်ပွဲများကို ဖန်တီးပေးတာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ပျက်အားငယ်နေကြတဲ့ ကိုယ်စိတ် တောင့်တင်းနေကြတဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေကြတဲ့ မြို့သူမြို့သားတွေက သာ တင်းမာတဲ့ အခြေအနေကို ဖန်တီးနေကြတာ"တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"တင်းမာတဲ့အခြေအနေ"ကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်ဆိုရင် စစ်ဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ မရှိတော့ဘူးလို့ မဟာရိရှိ ခံယူထားပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းက စိတ်ပျက်အားငယ်မှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနဲ့ တင်းမာမှုတွေကို ပယ်ဖျက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မဟာရိရှိရဲ့ ပြောကြားချက် ဟာ အထောက်အထား အခိုင်အမာ ရှိပါတယ်။ သူပြောဆိုတဲ့အတိုင်း စွမ်းဆောင်နိုင်ခဲ့တဲ့ လူတွေဟာ မရေတွက်နိုင်တော့ဘူး။

လာဗေးဂတ်(စ်)[1] **လောင်းကစားပွဲများမှာ ဒိုင်လုပ်နေကျ လူ** တစ်ယောက်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျိုးပြတ်တော့မယ့်အခြေသို့ ရောက်နေပြီလို့ သူထင်မှတ်နေတဲ့အခါ တီအမ်အဖွဲ့ထဲ သူဝင်လိုက်တယ်။ သူ့ရဲ့ အတွေ့ အကြုံကို သူပြောပြတာက...

"လူတွေဟာ ကျုပ်ရဲ့စိတ်ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေလွန်းလို့ ကျုပ် ရဲ့ အလုပ်ကို ရပ်ပစ်ဖို့ စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကျုပ်က တီအမ်ကို စပြီး ရှုမှတ်တယ်။ ခုတော့ ကျုပ်ရဲ့ အလုပ်က လွယ်ကူသွား ပါပြီ။ ယခင်ကထက် အများကြီး ပိုပြီးတော့ ကျုပ်သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိ လာတယ်"တဲ့။

ချီကာဂိုမြို့က အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်ရှိ **ဂီတသမား**တစ်ဦးဟာလည်း သူ့အကြောင်းကို အထက်ကအတိုင်းပဲ နားလည်သွားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ပြော ကြားချက်က...

"တီအမ်ကို မရှုမှတ်ရသေးတဲ့အခါတုန်းက ကျွန်တော်ဟာ ကြောက် ရွံ့နေတယ်။ အကြောအခြင်တွေ တောင့်တင်းနေတယ်။ စိတ်ထဲ တင်း ကျပ်နေတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတဲ့ ပြဿနာများနဲ့လည်း ရင်ဆိုင် နေရတယ်။ တီအမ်ကို ကျွန်တော်ရှုမှတ်လိုက်တာနဲ့ ဒီပြဿနာတွေဟာ ချက်ချင်း သေးငယ်သွားကြတယ်။ တစ်နှစ်ကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ငါ

1. Las Vegas

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာတွေ မရှိတော့ဘူး”တဲ့။

ဗိုလ်ချုပ်ကြီးဒေးဗစ်ကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းတဲ့အခါမှာ တီအမ်ဟာ တင်းကျပ်မှုကို ဖယ်ရှားနိုင်တာကို သူကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံရလို့ ယုံကြည်တဲ့အကြောင်း ပြောပြပါတယ်။ ရယ်ရယ်မောမောနဲ့ သူဆက်ပြောတာက…

“ကျုပ်မှာ ကလဲ့စားချေလိုတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန် ပြင်းပြတယ်လို့ ကျုပ်ရဲ့အဘွားက ပြောလေ့ရှိတယ်။ ဒီစကားက ခုအခါမှာ တကယ် မမှန်တော့ဘူး။ နေ့စဉ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ ပြဿနာ အသေးအမွှားတွေက ကျုပ်ကို မပူပန်စေတော့ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကျုပ်နဲ့ လက်တွဲလုပ်ကိုင်ရတဲ့ လူများအပေါ်မှာ ကျုပ်ပိုပြီး သည်းခံလာနိုင်တယ်”တဲ့။

ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်ပါ။

ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတာကတော့ ရနိုင်ပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အံ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲချက်များအကြောင်းကို ယုံမှားသံသယဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ မဟာရိရှိ ညွှန်ပြသလို စိတ်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းဟာ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ တုံ့ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဖော်ပြခဲ့သလို တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပြောင်းလဲချက်များကို သိပ္ပံနည်းနဲ့ အောင်မြင်စွာ တိုင်းတာနိုင်ခဲ့ပြီ။ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကာယပြောင်းလဲမှုများကိုလည်း သတ်မှတ်ခဲ့ပြီးပြီ။

နမူနာပြရရင် **ဒေါက်တာဘင်ဆင်**နဲ့ **ဒေါက်တာဝေါလေ့**တို့ရဲ့ လေ့လာချက်များမှာ တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ဦးရဲ့ အသုံးပြုတဲ့ အောက်ဆီဂျင် ပမာဏဟာ လျော့နည်းသွားတယ်၊ လည်ပတ်တဲ့ သွေးပမာဏလည်း လျော့နည်းသွားတယ်။ အရေပြားရဲ့ ခုခံမှုစွမ်းအားက တိုးတက်လာတယ် (တင်းကျပ်မှု လျော့သွားတာကို ပြတယ်။) သွေးထဲမှာ တင်းကျပ်တဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခံစားမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ **လက်တိတ်အိုင်ယွန်**[1]ရဲ့ ပြင်းအားဟာ လျော့ကျသွားတယ်။

ဒီပြောင်းလဲမှုများဟာ နိုးနေတဲ့အခါမှာရော အိပ်ပျော်နေတဲ့အခါမှာရော အိပ်မက်နေတဲ့အခါမှာရော ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ပြောင်းလဲချက်များနဲ့ မတူဘူးဆိုတာကို ဒေါက်တာ ဝေါလေ့က အသေအချာထောက်ပြထားတယ်။ နိုးခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်မက်ခြင်းတို့ဟာ လူ့ဘဝရဲ့ အဓိကကျတဲ့ အခြေသုံးမျိုးဖြစ်တယ်လို့ ဇီဝကမ္မပညာရှင်များက အသိအမှတ်ပြုကြတယ်။ **အာရုံလွန်အခြေ**[2]လို့ခေါ်တဲ့ စတုတ္ထအခြေကို ရှေးအခါကပင် ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ငုပ်လျှိုးတဲ့ စာပေများမှာ ဆွေးနွေးထားတာ တွေ့ရတယ်။ ဒီအခြေကို ယောဂီများက **သမာဓိ**[3]လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များက **စာတိုရီ**[4]လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာရဲ့ လျှို့ဝှက်နက်နဲမှုကို လေ့လာခဲ့တဲ့ **မိုက်စတာအက်ဟတ်**[5]ကတော့ မသိနိုင်တဲ့ **အငွေ့**[6]လို့ ခေါ်တယ်။

အော်စတင်[7]မြို့ရှိ **တက်ဆပ်(စ်)တက္ကသိုလ်**[8]မှာ သုတေသီနှစ်ဦး လေ့လာတွေ့ရှိတာက ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူများရဲ့ အာရုံတစ်ခုသို့ တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်သူများရဲ့ တုံ့ပြန်စွမ်းရည်ထက် သိသိသာသာ ပိုလျင်မြန်တယ်တဲ့၊ အလင်းရောင်နဲ့ အချက်ပြပြီးတော့ တုံ့ပြန်စွမ်းရည်ကို တိုင်းတာကြည့်တဲ့အခါ ရှုမှတ်သူများက မရှုမှတ်သူများထက် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ပိုမိုလျင်မြန်ပြီး တုံ့ပြန်နိုင်တာကို သူတို့ တွေ့ရှိကြတယ်။

အယ်ပါဆို[9] မြို့ရှိ တက်ဆပ်(စ်)တက္ကသိုလ်မှာ သုတေသနပြုချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူများဟာ မရှုမှတ်သူများလောက် အလွယ်တကူ

1. Lactate ion
2. transcendental state
3. samadhi
4. satori
5. Meister Echhart
6. the cloud of unknowing
7. Austin
8. University of Texas
9. El Paso

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်မဆိုးတတ်ဘူး၊ မထိတ်လန့်တတ်ဘူး၊ **ဒေါက်တာဒေးဗစ်အုမ်းဂျွန်ဆင်**[1]က အရေပြားရဲ့ ခုခံစွမ်းရည်ကို တိုင်းတာပြီး စူးစမ်းတဲ့အခါ ကျယ်လောင်တဲ့ အသံရဲ့ အာရုံဆွဲဆောင်မှုကို တီအမ်ရှုမှတ်သူများက မရှုမှတ်သူများထက် ပိုမိုစောပြီး ဖြတ်တောက်နိုင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။ မရှုမှတ်သူများက ကျယ်လောင်တဲ့ အသံကို အကြိမ် ၃၀ မှ ၃၅ ကြိမ်အထိ ကြားပြီးတဲ့အခါ မှ အဲဒီအသံကို နားယဉ်ပါးသွားကြတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်သူများကတော့ ဒီလိုကျယ်လောင်တဲ့အသံကို အများဆုံး ၁၅ကြိမ် ကြားပြီးတဲ့နောက် အသံထပ်မြည်ရင် အာရုံတုံ့ပြန်မှု မရှိတော့ဘူး။

ဒေါက်တာ ဂျွန်ဆင် ထပ်မံသိရတာက လူတစ်ယောက်ဟာ ကာလရှည်ကြာစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ထားရင် ကျယ်လောင်သံကို အကြိမ် အနည်းငယ် ကြားပြီးတာနဲ့ နားယဉ်ပါးသွားခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အကျိုးအာနိသင်ဟာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် မြင့်တက်လာတယ်လို့ ယူဆနိုင်တယ်။

တီအမ်ကြောင့် အမူအရာလည်း တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတာကို တွေ့ရတယ်။ **စင်စင်နာတီတက္ကသိုလ်**[2]မှာ စိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်ချက်များ ပြုလုပ်တဲ့အခါ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများဟာ အုပ်စုတစ်ခုလုံးအနေနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်သူများထက် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ စွမ်းရည်အပြည့်ကို မည်မျှအတိုင်းအတာထိ အသုံးပြုနေတာကို ဖော်ပြဖို့ **ကိုယ်တိုင်တိကျမှု** [3]ဆိုတဲ့ စမ်းသပ်ချက်ကို သုတေသီတို့ တီထွင်ကြတယ်။

ကျောင်းသား ၃၅ ယောက် အစမ်းသပ်ခံကြတယ်။ အကြို စမ်းသပ်ချက်များ ပြုပြီးတဲ့နောက် ၁၅ ယောက်ကို တီအမ် ရှုမှတ်စေတယ်။ နှစ်လ

1. Dr. David Orme-Johnson
2. University of Cincinnati
3. self actualization

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြာတဲ့အခါ အားလုံးကို တစ်ဖန် ပြန်စမ်းသပ်တယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်သူများက စမ်းသပ်ချက် ၁၂ ခုအနက် ၆ ခုမှာ ထူးထူးခြားခြား စွမ်းရည်တိုးတက်လာတာ တွေ့ရတယ်။ တီအမ်မရှုမှတ်တဲ့ ကျောင်းသားများကတော့ ယခင်အတိုင်းလောက်ပဲ စွမ်းရည်ရှိတာ တွေ့ရတယ်။

လိုရင်းကို ပြောရရင် တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ အချို့သော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ပြတဲ့ သက်သေအထောက်အထားတွေဟာ ရာပုံထောင်ပုံ ဖြစ်နေပြီ။ ယခုအထိ ပြုလုပ်ခဲ့ပြီးတဲ့ စမ်းသပ်ချက်တိုင်းမှာ ဒီပြောင်းလဲမှုများဟာ အပေါင်းလက္ခဏာ (အကောင်း) ဘက်ကို ဦးတည်ကြတယ်။ နောက်ထပ် လက်တွေ့ စမ်းသပ်ချက်တွေ အများကြီးပြုလုပ်ဖို့ လိုပေမယ့် တီအမ်ရဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ပျောက်ကင်းစေတဲ့ အကျိုးအာနိသင်ကတော့ သံသယကင်းရှင်းသလောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းနဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၊ အရက် စီးကရက် သောက်ခြင်းတို့ ဆက်သွယ်ပုံကလည်း စိတ်ဝင်စားဖွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆက်သွယ်ပုံကို ဒီစာအုပ်ရဲ့ အမေးအဖြေအခန်းမှာ စေ့စေ့စုံစုံ ဖော်ပြပါမယ်။

ဆေးဝါးများဟာ နာဗ်ကြောအဖွဲ့ကို ထိခိုက်စေတဲ့အတွက် တီအမ်ရှုမှတ်လိုသူများကို မရှုမှတ်ခင် ၁၅ ရက်အတွင်းမှာ ဘယ်ဆေးဝါးကိုမှ မသုံးဆောင်ဖို့ တားမြစ်ပါတယ်။ ခွင်းချက်အနေနဲ့ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးကိုတော့ စားခွင့်ပြုတယ်။ အရက်နဲ့ စီးကရက်သောက်ခြင်းကိုတော့ ဒီလို မတားမြစ်ဘူး။

တီအမ်ကို ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ရှုမှတ်သူဟာ ဆေးဝါးကို ပြန်သုံးစွဲလိုတယ် သို့မဟုတ် စီးကရက်နဲ့ အရက်ကို ဆက်သောက်လိုတယ်ဆိုရင် ပြန်သောက်ဖို့ သင့်မသင့်ကို သူကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့်ရှိတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အတွက် ဆေးဝါး၊ အရက်နဲ့ စီးကရက်သောက်တဲ့ အစွဲအလမ်းတွေ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ကြိုတင်ကြေညာပြောဆိုထားခြင်း မရှိဘူး။ မကြေညာထားပေမယ့် လူအမြောက်မြားမှာ ဒီအစွဲအလမ်းတွေ ပပျောက်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။

တီအမ်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ခြေဖျက်ဖို့အတွက် အလွန်အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တို့ တွေ့ရှိကြတယ်။ ဒေါက်တာ ဘင်ဆင်နဲ့ ဒေါက်တာဝေါလေ့တို့ရဲ့ လေ့လာချက်များမှာ တီအမ်ရှုမှတ်သူများအနက် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် အလွန်မြင့်တဲ့ လူအများစုက ၂၁ လ ကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ဆေးဝါးအားလုံးကို လုံးဝဖြတ်တောက်လိုက်ကြတာ တွေ့ရတယ်။

သာဓကအဖြစ် တီအမ်မရှုမှတ်ရသေးတဲ့ လူတစ်စုမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးခြောက်ရှူကြတယ်။ တီအမ်ကို ၂၁–ကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် အဲဒီလူစုရဲ့ ၁၂ရာခိုင်နှုန်းကသာ ဆေးခြောက်ရှူတော့တယ်။ အထက်က လူစုမှာပဲ တီအမ်မရှုမှတ်ခင်က ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းက အရက်သောက်ကြတယ်။ ၂၁ လကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းကသာ အရက်ဆက်သောက်တယ်။ တစ်ဖန် အထက်ကလူစုရဲ့ ၄၈ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တီအမ်မရှုမှတ်ခင်က စီးကရက်သောက်ကြတယ်။ ၂၁ လကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ စီးကရက်သောက်သူများဟာ ၁၆ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတော့တယ်။

ဒီလိုစမ်းသပ်ချက်များကြောင့် ဗိုလ်ချုပ်ဒေးဗစ်ဟာ တီအမ်မှာ စတင်စိတ်ဝင်စားခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်က သူဟာ စစ်တပ်အတွင်းမှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း နှိမ်နင်းရေး အစီအစဉ်မှာ ဦးစီးခေါင်းဆောင်ဖြစ်နေတယ်။ တီအမ်ဟာ စစ်တပ်က တွေ့ကြုံနေရတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး အလွန်အကျွံ သုံးစွဲခြင်း ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ သူယုံကြည်လာတယ်။

ကျောင်းသားများ အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းအသင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နဲ့ အခြားတီအမ်အဖွဲ့ အစည်းများရဲ့ အသင်းဝင်များဟာ တီအမ်က မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေတယ်ဆိုတာကို အလေးအနက်ထားပြီး မပြောကြဘူး၊ ဆေးဝါးမသုံးစွဲတဲ့သူများမလာဝံ့မှာစိုးလို့ ကြေညာခြင်းလည်း မပြုဘူး၊ မကြေညာပေမယ့် တီအမ်ဟာ ဆေးဝါး–အရက်–စီးကရက်တို့ကို ထိရောက်စွာ အစားထိုးပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အထောက်အထားများကတော့ နလုံးထဲ အသည်းထဲ စွဲကျန်ရစ်အောင် ထင်ရှားလှပေတယ်။

တီအမ်နှစ်သက်သူများရဲ့ ခံယူချက်က တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်နဲ့ စိတ်အတွင်းမှာ စုပုံနေတဲ့ တင်းကျပ်မှုများကို ပြေပျောက်စေပြီးတော့ အင်အားနဲ့ စွမ်းအင်ကို အသုံးချနိုင်တဲ့ အဆင့်သို့ရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ရှုမှတ်သူရဲ့ ကိုယ်ပိုင် **"စွမ်းရည်မှန်"**[1] သို့မဟုတ် **"ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်"**[2]ကို သတ်မှတ်နိုင်လာတယ်။ သူ့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခက်အခဲများကို ပိုပြီး သိနားလည်လာတယ်။ ပြီးတော့ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့အတွက်လည်း သူ့ရဲ့စွမ်းရည်ဟာ အလုံအလောက် မြင့်တက်နေပါတယ်ဆိုတာတွေပါပဲ။

ဒါတွေအားလုံးဟာ တီအမ်လို့ခေါ်တဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရိုးရှင်းတဲ့ နည်းစဉ်မှာ ဖြစ်ပျက်တဲ့အကြောင်းတွေပဲ။ ဒါကြောင့် သတင်းထောက်တစ်ဦးက တီအမ်ကို ဒီလို ကင်ပွန်းတပ်လိုက်ပါတယ်...

"တကယ်မစမ်းကြည့်ဘဲနဲ့ စိတ်ဓာတ်ရေးအရ အောင်မြင်နေတဲ့ သင်တန်း"ပါတဲ့။

○

1. true potential
2. creative intelligence

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၂)

ဘယ်လိုရှုမှတ်ရသလဲ

"တီအမ်ရှုမှတ်နည်း သင်ရတာ သွားတိုက်နည်းသင်ရသလို လွယ်ပါတယ်"လို့ မဟာရိရှိက ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောပါတယ်။

ဟုတ်တယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်နည်းမှာ ဘာမှ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး မပါဘူး။ စနစ်တကျသင်တန်းဆင်းထားတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်ထံမှာ နည်းယူလိုက်ရုံပဲ။

ဒီစာအုပ်ကို အဆွေဖတ်ရှုပြီးတဲ့အခါ တီအမ်ကို ဘယ်လိုရှုမှတ်ရတယ်ဆိုတာ သိရှိသွားပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမယ့် အဆွေသိနားလည်တဲ့အတိုင်း အဆွေဘာသာ တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့တော့ ကျွန်တော်တို့ မတိုက်တွန်းလိုဘူး။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရ တီအမ်ရှုမှတ်နည်းကို အရည်အချင်းပြည့် တီအမ်ဆရာတစ်ယောက်ထံမှ လက်ထပ်သင်ယူတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်က မဟာရိရှိ သင်ကြားလေ့ကျင့်ပေးခဲ့တဲ့ ဆရာများထံမှ တီအမ်ကို အစပျိုးခဲ့ကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်ရှုမှတ်သူများရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော်တို့ အသေးစိတ် ဖော်ပြမယ်။ ဒါတွေကို ဖတ်ရှုပြီး အဆွေကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့အခါ အဆွေတစ်ဦးတည်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး မေးခွန်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဒီမေးခွန်းတွေကို အရည်အချင်းပြည့်ဆရာက ဖြေဆိုပေးပါမှ တီအမ်ရဲ့ အရသာကို အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်မယ်။

တီအမ်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ဇီဝကမ္မကိစ္စတွေကို ထိခိုက်ပြောင်းလဲသွားစေပြီးတော့ နာဗ်ကြောအဖွဲ့ကို အပြည့်အဝအသုံးချရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စနစ်တကျ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ တီအမ်ကို အသုံးမပြုသင့်ဘူး။

မဟာရိရှိက သည်လို ရှင်းပြပါတယ်။

"လူတွေကို တစ်သုတ်ပြီးတစ်သုတ် စုပြုံပြီး တီအမ်ကို လေ့ကျင့်သင်ပြပေးလို့ မရဘူး။ 'ဟင်းချက်နည်း'လို လူတိုင်းဖတ်ပြီး လိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ 'တီအမ်နည်း'ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။ တီအမ်ဟာ ပုစွန်ဟင်း၊ အမဲနှပ်၊ ကိတ်မုန့် သို့မဟုတ် **စူကီယာကီ** [1](ဂျပန် ၁၂ မျိုးဟင်းချို))မှ မဟုတ်တာပဲဗျာ"တဲ့။

မလိုမုန်းထားသူများကတော့ ဒီလို ဝေဖန်ကြတယ်...

"တီအမ်ကို သင်ရတာ ဒီလောက်လွယ်တဲ့ဥစ္စာ။ လူသစ်တွေကို တီအမ်ရိပ်သာတစ်ခုခုမှာ တီအမ်နည်း သင်ယူစေတာဟာ ဝင်ကြေးငွေရအောင် အကြံအဖန်လုပ်တာ သက်သက်ပဲ"လို့။

ဒီဝေဖန်ချက်ဟာ မမှန်ပါဘူး။ အစပျိုးတဲ့အဆင့်မှာ လူတစ်ယောက်ကို မပြတ်လမ်းညွှန်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါတင်မကသေးပါဘူး။ ဝင်ကြေးငွေတွေဆိုတာ အလွန်နည်းတာမို့ တီအမ်လှုပ်ရှားမှု ဆက်လက်ကြီးထွားနိုင်ရေးအတွက် အသုံးပြုဖို့ လုံလောက်ရုံသာ ရှိပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်နည်းကို သင်ယူဖို့က မခက်ပါဘူး။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ရမယ်။ မနက်ပိုင်းနဲ့ ညနေပိုင်း မစားသောက်ခင်မှာ လေ့ကျင့်

---

1. sukiyaki

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တာ ပိုကောင်းတယ်။ အဆွေလုပ်ရမှာက ငြိမ်ငြိမ်ကလေးထိုင်ပြီး စိတ်ကို သွားချင်ရာသွားဖို့ လွှတ်ပေးထားရုံပါပဲ။

ပုံမှန်အားဖြင့် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ တစ်ကြိမ်ကို မိနစ်(၂၀)သာ ရှုမှတ်စေပါတယ်။ ပိုပြီး ကြာကြာရှုမှတ်တဲ့အတွက်တော့ အန္တရာယ်မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တီအမ်က အလုပ်လုပ်ကိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ပေးတာ။ တီအမ်ဟာ အလုပ်တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ ကြာကြာရှုမှတ်ရင် လောကီနယ်ထဲမှာ မပါဝင်မလှုပ်ရှားလိုတော့ဘဲ လောကီနယ်ကို ကျော်ခိုင်းချင်တဲ့စိတ် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တယ်။

ဒီအချက်မှာ တီအမ်ဟာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများနဲ့ ထူးထူးခြားခြား ကွာခြားတယ်။ တခြားနည်းတွေက လောကီနယ်မှ ထွက်ခွာဖို့ အားပေးကြတယ်။ (ကြာကြာရှုမှတ်တဲ့ ပြဿနာဟာ ကလေးငယ်များမှာ မကြာခဏ ကြုံရတတ်တယ်။ သူတို့က တီအမ်ရှုမှတ်ရတာကို အလွန်နှစ်ခြိုက်လာလို့ တစ်ကြိမ်လျှင် နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်ဖို့ ကြိုးစားတတ်တယ်။ ဒါကို ခပ်မြန်မြန်သတိပေးပြီး လျှော့ခိုင်းရမယ်။)

မဟာရိရှိရဲ့ ပြောပြချက်အရ အဆွေရဲ့စိတ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွှတ်ပေးထားတဲ့အခါ အဆွေ အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရာများဆီသို့ မလွဲမရှောင်သာ လွင့်ပါးသွားလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ ထောပတ်နိုင်းချင်းနဲ့ အမဲကြော်ကို စားရတာ အဆွေအပျော်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ရင် အမဲကြော် တစ်ပန်းကန်ဟာ အဆွေရဲ့ မျက်စိအာရုံထဲ ရောက်ချင်ရောက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဆွေ နောက်ဆုံးအကြိမ် ချစ်ရေးဆိုခဲ့တဲ့အကြောင်းကို အဆွေ တွေးချင်တွေးမိနေပေလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဆွေမေ့နေပြီဖြစ်တဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာက နှင်းခဲတွေကို ဘောလုံးလို ဆုပ်ကိုင်ပြီး ပစ်ကစားခဲ့ရတာကို အဆွေ သတိရချင်ရနေပေလိမ့်မယ်။ အရေးကြီးတာက အဆွေရဲ့ စိတ်အာရုံကို လိုချင်တဲ့ဆီသို့ လမ်းညွှန်ပြီး မပို့မိဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

"သင့်ရဲ့စိတ်ကို လွတ်လပ်စွာ လွင့်မျောနေပါစေ"လို့ မဟာရိရှိက ညွှန်ကြားပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာမှာ သက်သောင့်သက်သာ ထိုင်ပြီး ရှုမှတ်ရတာက အလွယ်ဆုံးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်နေရာမှာမဆို အဆွေ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ စပြီး ရှုမှတ်သူများက တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာများကို ပိုကြိုက်နှစ်သက်ကြပေမယ့် ရှုမှတ်နေကျလူများကတော့ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာရော ရထားပေါ်မှာရော ရှုမှတ်လေ့ ရှိကြတယ်။

"စိတ်ရဲ့ သဘာဝက ပိုမိုကြီးကျယ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနယ်ထဲကို ရွေ့စီးသွားတတ်တယ်။ ပြီးတော့ လူရဲ့ အတွင်းဆုံးအပိုင်းမှာ အန္တိမချမ်းသာခြင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒီချမ်းသာခြင်းက စိတ်ကို သဘာဝအလျောက် ဆွဲငင်ယူလိုက်တာပဲ"လို့ မဟာရိရှိက ရှင်းပြတယ်။ သူ ထပ်မံရှင်းပြတာက...

"အန္တိမ ချမ်းသာခြင်းသို့ သွားတဲ့လမ်းဟာ ကျယ်ပြီး ဖြောင့်ဖြူး တယ်၊ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အခါ အရေးအကြီးဆုံး ရှောင်ကြဉ်ရမယ့်အချက်က စိတ်ကို တစ်စုံတစ်ခုပေါ်မှာ စူးစိုက်ထားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စူးစိုက်ထားခြင်းက စိတ်ကို အလွှာတစ်ခုမှာ ထိန်းထားတာနဲ့ တူလို့ စိတ်ဟာ သိခြင်းရဲ့ ပိုနက်နဲတဲ့ အလွှာဆီသို့ နစ်ဝင်သွားခွင့်မရတော့ဘူး"

လူတစ်ဦးရဲ့ အဖွဲ့ဝင်ပြုခြင်း အခမ်းအနားမှာ သူရွတ်ဆိုဖို့အတွက် မန္တန်တစ်လုံးကို သတ်မှတ်ပေးတယ်။ သတ်မှတ်ပေးတဲ့ မန္တန်က အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စကားလုံးတစ်မျိုးလိုပါပဲ။ အဲသလို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စကားလုံးကို အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုနေခြင်းဟာ တီအမ်ရှုမှတ်တာပဲလို့ ဆိုရင် အံ့ဖွယ်မြေက **မေအဲလစ်(စ်)**[1]က အကောင်းဆုံး တီအမ်ရှုမှတ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့မှာပေါ့လို့ ဝေဖန်ရေးသမားများက ပြောကြတယ်။

ဘယ်လိုပဲ ဝေဖန်ဝေဖန် မန္တန်က အဆွေရဲ့စိတ်ကို အပြေလျော့ဆုံး

1. Alice in Wonderland

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အခြေမှာ ထားနိုင်လောက်အောင် အထောက်အကူပြုတယ်။ အမှန်က မန္တန်ဟာ သက္ကတအသံတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိချင်လည်း ရှိမယ်၊ မရှိချင်လည်း မရှိဘူး၊ အရှေ့တိုင်း ဒဿနအများစုမှာ လူတစ်ယောက်စီရဲ့ အသိစိတ်ဟာ နှုန်းတစ်မျိုးနဲ့ စည်းဝါးညီညီ တုန်လှုပ်နေတယ်လို့ ယူဆထားကြတယ်။ လူတစ်ဦးကို သူ့ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ အသိစိတ် တုန်လှုပ်နှုန်းနဲ့ စည်းဝါးညီညီ တုန်ခါနိုင်စေမယ့် မန္တန်စကားလုံးကို အထူးလေ့ကျင့်ထားတဲ့ ဆရာက ရွေးချယ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မန္တန်ရဲ့ အရေးကြီးပုံကို မဟာရိရှိက ဒီလို ရှင်းပြပါတယ်။

"လူတစ်ယောက်စီဟာ မိမိရဲ့ အသိစိတ် တုန်ခါမှုနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စကားလုံးကို မပြတ်ရှုမှတ်ရမယ်။ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အရေးမကြီးဘူး၊ စကားလုံးရဲ့ အသံနဲ့ အသံရဲ့ အရည်အသွေးတို့ကသာ အရေးကြီးပါတယ်"

လက်ခံနိုင်တဲ့ မန္တန်စကားလုံး အရေအတွက်ကို ကန့်သတ်ထားတာမို့ မန္တန်တစ်လုံးကို လူတစ်ယောက်ထက် ပိုပြီး သုံးစွဲရတာတွေ ရှိပါတယ်။

ရှုမှတ်သူတစ်ဦးဟာ သူ့ရဲ့ မန္တန်ကို အကျယ်ကြီး ထပ်ကာထပ်ကာ ဘယ်တော့မှ မရွတ်ဆိုရဘူး။ အဲဒီလိုရွတ်ဆိုခဲ့ရင် မန္တန်ဟာ လိုအပ်တာထက် ပိုလေးနက်တဲ့ အခြေကို ဆိုက်ရောက်သွားစေလိမ့်မယ်။

"ဥုံ"ဆိုတာ နမူနာမန္တန်တစ်လုံးပဲ၊ သည်အသံဟာ တစ်ကမ္ဘာလုံးနဲ့ဆိုင်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါပေမယ့်လို့ လူတိုင်းနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ မန္တန်စကားလုံးမျိုးက မရှိဘူး၊ မန္တန်အရွေးမှားရင် ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တဲ့ အာရုံအာနိသင်များက အနုတ်လက္ခဏာ ပြနိုင်တယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ မန္တန်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို မစဉ်းစားဘဲ အသံကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုနေဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ စတင်ရှုမှတ်သူဟာ သင့်လျော်တဲ့နေရာမှာ ထိုင်ပြီးတော့ မျက်စိများကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မှတ်ထားရမယ်။ ပြီးတော့ မန္တန်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ တိုးတိုးလေး ရွတ်ဆိုရမယ်။

"တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းမှာ **လက်တွေ့**[1]က ပထမ၊ **သီအိုရီ**[2]က ဒုတိယ ဖြစ်ပါတယ်။ အစဦးပိုင်းမှာ ရှုမှတ်သူက ပညာရှိဆန်ဆန် တွေးတောခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ရဘူး"လို့ ရှုမှတ်နေကျလူတစ်ယောက်က ရှင်းပြပါတယ်။

ရှုမှတ်မှုက တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမိုပြီး နက်နဲလာတဲ့အခါ ရှုမှတ်သူဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြတ်ပြီးတော့ တင်းကျပ်မှုတွေ ပြေလျော့သွားတာကို လှိုင်းများ စီးသွားသလို တကယ်ခံစားချင် ခံစားရလိမ့်မယ်။ အချို့သူတို့က သည်အာရုံခံစားချက်ဟာ ညင်ညင်သာသာ နှိပ်နယ်ပေးတာနဲ့ တူတယ်လို့ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ပြောကြတယ်။ ရှုမှတ်သူက နှစ်ပေါင်းများစွာ မစဉ်းစားမိခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ သူ့ခေါင်းထဲ ရုတ်တရက် ပေါ်လာပြီး ပျောက်သွားတာမျိုးလည်း ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ စွမ်းအားမထုတ်ရဘဲနဲ့ အင်မတန် သဘာဝကျကျ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်။ နက်နက်နဲနဲ ရှုမှတ်နေစဉ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ခံစားချက်ဟာ တကယ်ဆိုတော့ '**ခံစားမဲ့**'[3] ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ တီအမ်ရှုမှတ်သူက ရှုမှတ်မှုအပေါ်မှာ အမှတ်သတိမရှိတော့တဲ့ အတွက်ပါပဲ။

စိတ်က အသိဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ အလွှာသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိတိုင်း ဒါကို ရှုမှတ်သူက သတိပြုမိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေတယ်ဆိုတာကို သူသတိရလာလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခါမှာ သော့ချက်က မန္တန်ဆီ ပြန်သွားဖို့ပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့ တစ်ထိုင်တည်းအတွင်းမှာ ဒီလို အဖြစ်အပျက်ဟာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တယ်။

သီအိုရီအရဆိုရင် ရှုမှတ်သူက တစ်ကြိမ်ပြန်လည်သတိရတိုင်း သူ့ရဲ့

---

1. practice 2. theory 3. nonfeeling

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှု တစ်စုတစ်ခဲဟာ ပြေလျော့သွားပြီလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

ကနဦးက ဘီတယ်အဆိုကျော်များရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ **ဂျော့ဟာရီဆင်**[1]ဟာ အမေရိကန် ရုပ်မြင်သံကြားထဲမှာ **ဒေးဗစ်ဖရော့**[2]နဲ့ စကားပြောရင်း တီအမ်နည်းစဉ်ရဲ့ အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်တစ်ရပ်ကို ပြောပြသွားတယ်။ သူပြောတာက...

"ခင်ဗျားအသာထိုင်နေပြီးတော့ ခင်ဗျားရဲ့စိတ်ကို သွားချင်ရာသွားပါစေ၊ ခင်ဗျား ဘာကို စဉ်းစားနေတယ်ဆိုတာ အရေးမကြီးပါဘူး၊ ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်ကို လွှတ်သာထား၊ အဲဒီနောက် စဉ်းစားတာကို ဖြတ်ပြီး မန္တန်ကို စရွတ်ပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ကို မသုံးရဘူး၊ ဘာဖြစ်ပါစေလို့ ဆန္ဒမပြုရဘူး၊ ခင်ဗျားတစ်ခုခုအကြောင်း စဉ်းစားနေတာကို သတိပြုမိတိုင်း အဲဒီအတွေးကို မန္တန်နဲ့ အစားထိုးပါ"ဆိုတာပါပဲ။

တစ်ခါတလေ မန္တန်ကိုလည်း အမှတ်မရ၊ ဘာကိုမှလည်း မသိဘဲ ခင်ဗျား ဆက်မှတ်နေတာကို သတိပြုမိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ တင်းကျပ်မှု လုံးဝပြေလျော့ပြီး **စိတ်ကင်းမဲ့**[3]တဲ့ အဆင့်ကို ခင်ဗျားရောက်နေခဲ့တယ်။ ဒီအဆင့်မှာ အချိန်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ နေရာဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အဲဒီမှာ ခင်ဗျား ငါးမိနစ်ကြာလောက် ရောက်နေပြီးတော့ ပြန်ထွက်လာရင် ဘယ်လောက်ကြာနေခဲ့တယ်ဆိုတာကို ခင်ဗျား တကယ်မသိဘူး၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ **ဒီအဆင့်ဟာ အတွင်းငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့ သိနားလည်ခြင်းတို့နဲ့ တကယ်ထိတွေ့တဲ့နေရာပဲ။ အဲဒီ သိမ်မွေ့တဲ့ အဆင့်ကနေ သိခြင်းအဆင့်သို့ ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ကိုယ်ထဲ ဖိစီးနေတဲ့တင်းကျပ်မှုများဟာ ပပျောက်ကုန်ကြတယ်။**

---

1. George Harrison
2. David Frost
3. mindlessness

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူပြောပြနေတဲ့ နက်နဲတဲ့ အဆင့်ဆိုတာ မဟာရိရှိပြောပြောနေတဲ့ **"အာရုံလွန်သိခြင်း"**[1] အခြေပါပဲ။

"အဲဒီအခြေဟာ မြင်ခြင်း၊ ကြားခြင်း၊ နံခြင်း၊ အရသာခံခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းအားလုံးတို့ရဲ့ ဟိုမှာဘက်မှာ တည်ရှိတယ်။ စိတ်ကူးခြင်း ခံစားခြင်းတို့ရဲ့ ဟိုမှာဘက်မှာ တည်ရှိတယ်။ စိတ်ကူးခြင်း ခံစားခြင်းတို့ ကျက်စားရာ မဟုတ်တဲ့ **ဝိညာဉ်ရဲ့ ပကတိသန့်ရှင်းတဲ့သိခြင်း**[2]လို့ ခေါ်ဆိုရမယ့် အဲဒီအခြေဟာ ဘဝရဲ့ အဆုံးစွန်သော အခြေပါပဲ"

မဟာရိရှိက ဆက်ပြီး ဒီလို ရှင်းပြပါတယ်။

"အာရုံလွန်သိခြင်းက အဆုံးတိုင်သွားတဲ့အခါ ဒီဝိညာဉ်ရဲ့ အာရုံလွန်နယ်ထဲကို ဆိုက်ရောက်နိုင်ပါတယ်"တဲ့။

လူတစ်ယောက်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တိုင်း ဒီအခြေကို မဆိုက်ရောက်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ သတ်မှတ်ချိန် မိနစ် (၂၀)ပြည့်တဲ့အထိ ထိုင်မှတ်ရင်း သူ အပြည့်အဝ နိုးကြားနေတယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ အချိန်ကုန်နှေးတယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ညစာအတွက် ဘာစားရမလဲဆိုတာကို တွေးချင်တွေးနေမယ်၊ ဒါပေမယ့် အချို့သော ရှုမှတ်ချိန်များမှာ အချိန်နေရာတို့နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အာရုံဟာ လုံးဝကွယ်ပျောက်ချင်ပျောက်နေလိမ့်မယ်။

မိနစ်(၂၀) ဆိုတဲ့ အချိန်ဟာ စက္ကန့်အငယ်စားတစ်ခုလို ဖျတ်ခနဲကုန်လွန်ချင် ကုန်လွန်သွားမယ်။ ထူးခြားတာက ရှုမှတ်သူအများစုဟာ မကြာခင်မှာပဲ မိနစ်(၂၀) အချိန်ပိုင်းရဲ့ အဆုံးကို နာရီမကြည့်ဘဲ မှန်အောင် ဆုံးဖြတ်လာနိုင်ကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။

အချိန်စေ့သွားတဲ့အခါ ရှုမှတ်သူဟာ အနည်းဆုံး နှစ်မိနစ်သုံးမိနစ်

1. Transcendental state of Being
2. absloute pure consciousness of Being

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဆက်ထိုင်ပြီးတော့ မျက်စိများကို အင်မတန် နှေးလေးစွာ ဖွင့်ရမယ်။ ဇီဝကမ္မ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် တီအမ်ရှုမှတ်သူဟာ **အသိစိတ်ရဲ့ စတုတ္ထအခြေ**[1]ကို ရောက်နေတဲ့အတွက် လုံးဝမမျှော်လင့်ထားတဲ့ အသံတစ်ခုကို ရုတ်တရက် ကြားရရင် တုန်လှုပ်သွားနိုင်တယ်။ မျှော်လင့်ထားတဲ့ အသံများကတော့ ဘာမှ အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ဘူး။

ဥပမာပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်ထဲက **ဓာတ်ပြောင်းလဲနှုန်း**[2] သိသိသာသာ နှေးသွားပြီးတော့ **နာဗ်ကြောအဖွဲ့**[3]က ပြေလျော့နေတဲ့အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ မြည်လာတဲ့ တယ်လီဖုန်းခေါင်းလောင်းသံဟာ နားအမြှေးပါး ကို ပြင်းထန်စွာ တုန်ခါသွားစေနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါ ဝမ်းဗိုက်ရဲ့ ကြွက်သားများနဲ့ နာဗ်ကြောအစုက ရှုံ့တွန့်သွားလိမ့်မယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းကို ရုတ်တရက် မရပ်ပစ်သင့်ဘူး"

ဒီနေရာမှာ မေးစရာမေးခွန်းတွေ အများကြီး ပေါ်လာလိမ့်မယ်၊ ဥပမာတစ်ခုက စိတ်ဟာ အမြင့်ဆုံး ပျော်ရွှင်ခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်သွားတယ်ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ ပိုနိမ့်တဲ့အဆင့်သို့ ပြန်ဆင်းလာရသလဲ။ အဖြေက လွယ်ပါတယ်။ တီအမ်ဒသနနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့ ယခင်အလေ့အကျင့်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ နက်နဲစွာ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မအခြေအနေဟာ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ဥပမာ အောက်ဆီဂျင် အသုံးပြုမှု လျော့နည်းသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဒီလိုအခြေအအနေမျိုးမှာ လည်ပတ်ကျင့် မရှိသေးတဲ့အတွက် ခေတ္တခဏသာ ထောက်ခံထားနိုင်တယ်။

ဒါပေတဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်များလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ အဲဒီ နက်နဲစွာ သိခြင်းအဆင့်မှာ ကြာကြာတည်နေနိုင်လာလိမ့်မယ်။ ဆက်လက်ပြီး လေ့ကျင့်သွားရင် ကျွမ်းကျင်မှု တဖြည်းဖြည်း တိုးလာပြီးတော့

1. fourth state of consciousness
2. metabolic rate
3. nervous system

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ဟာ တင်းကျပ်မှု လုံးဝပြေလျော့တဲ့ အခြေအနေ မှာ အမြဲတည်နေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ရှိလာလိမ့်မယ်။ အသိစိတ်ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ တောင် ဒီလိုတည်နေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ရှိလာလိမ့်မယ်။

အဲဒီ နက်နဲတဲ့ အခြေကို အသိစိတ်အဆင့်နဲ့ အစဉ်အမြဲ ပေါင်းစပ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ရှိလာတဲ့လူဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူ အားလုံးတို့ရဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ **အာကာသအသိ**[1] ကို ရရှိပြီလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်နည်းကို ယခု အဆွေနားလည်ပြီ ဖြစ်ပေမယ့် မရှုမှတ်ပါနဲ့ဦး၊ တီအမ်ဟာ အဆွေအတွက် အကျိုးရှိလိမ့်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရင် **တီအမ်ရိပ်သာ**[2]သို့ သွားပါလေ။

1. cosmic consciousness
2. TM center

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၇)

တီအမ် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲ

တီအမ်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စုဝေးနေတဲ့ ဖိစီးမှုများနဲ့ တင်းကျပ်မှုများကို တဖြည်းဖြည်း ပပျောက်စေပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းနဲ့ ညီညွတ်ခြင်းတို့ကို မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ ဆောင်ကြဉ်းပေးတယ်လို့ ယူဆရပေမယ့် တီအမ်ဆရာများက ဒီကြီးကျယ်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရိုးရှင်းတဲ့ နှိုင်းယှဉ်ချက်နဲ့ အကျဉ်းချုပ်ရှင်းပြတယ်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သစ်ပင်နဲ့ တူတယ်တဲ့။ မျက်နှာပြင်မှာ ပြဿနာများပေါ်လာတဲ့အခါ လူပ်ရှားမှု ဒါမှမဟုတ် ရုပ်ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ပြဿနာများကို မြင်လာနိုင်တယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ဥယျာဉ်မှူးက ဒီပေါ်လာတဲ့ ပြဿနာများဟာ သစ်ပင်ရဲ့ ပိုမိုကြီးမားတဲ့ လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်ရဲ့ အမှတ်လက္ခဏာများပဲလို့ သူနားလည်တယ်။ အဲဒီ လိုအပ်ချက်က အာဟာရဓာတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီလိုအပ်ချက်ကို သူ တိတိကျကျ ဂရုတစိုက် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တယ်။ ဒီလိုဆောင်ရွက်

www.burmeseclassic.com

လိုက်တဲ့အခါ ပြဿနာတစ်ရပ်လုံးကို သူဖြေရှင်းရာ ရောက်သွားတဲ့အတွက် သစ်ပင်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအားလုံးဟာ သန်မာထွားကျိုင်းလာကြတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် အချိန်မှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ် အဖွဲ့အစည်းသို့ **"အာဟာရဓာတ်"**မှန်မှန်ပေးကမ်းခြင်းနဲ့ တူတယ်။ ဒီတာဝန်ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့အတွက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများရဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ အာကာသအသိကို ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အာကာသအသိဆိုတာ အသိစိတ်နှင့် အာရုံလွန်အသိတို့ကို အစဉ်အမြဲ ပေါင်းစပ်ထားနိုင်တဲ့ အခြေပါပဲ။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်က တင်းကျပ်မှုတွေကို သိုလှောင်ထားတယ်ဆိုတာ အသေအချာသိထားပါတယ်။ စတင်းဖို့ သုတေသနတက္ကသိုလ် ရေဒီယို **ရူပဗေဒဌာန**[1]မှာ အကြီးတန်းသုတေသန အင်ဂျင်နီယာဖြစ်သူ **ဒေါက်တာ ဒင်မက်ထိရီကနယ်လ်ကို့**[2]က တီအမ်ကို စူးစမ်းလေ့လာတဲ့ သုတေသနများကို ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

သူက ဉပမာနဲ့ ဒီလိုသရုပ်ဖော်ပြီး ရှင်းပြတယ်...

"ကျွန်တော် လမ်းတစ်ခုကို ဖြတ်ကူးနေတယ်ဆိုပါစို့။ ဖြုန်းဆို ဘယ်ကနေ ပေါ်လာတယ်မသိတဲ့ ကားတစ်စီးက ကျွန်တော့်ဆီကို အရှိန်နဲ့ နီးကပ်လာတယ်။ ဘရိတ်နင်းလို့ ဘီးလျှောလာတဲ့အသံ စူးစူးရှရှကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့နှလုံးက လျင်မြန်တဲ့ အဟုန်နဲ့ ခုန်နေတယ်။ ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေ စို့လာကြတယ်။ **အဒရင်နယ်လင်**[3]၊ **ကော လက်စထေရော**[4]တို့က ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးမှာ ပြေးလွှားနေကြတယ်။ အန္တရာယ်မှ ကျွန်တော်ပြေးထွက်နိုင်အောင်လို့ ပြင်ဆင်ပေးနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ထွက်ပြေးဖို့အကြောင်းမရှိတော့ဘူး။ မော်တော်ကားက ကျွန်တော့်ကို မတိုက်မိခင် လက်တစ်လုံးအလိုမှာ ရပ်သွားပြီလေ။

1. radiophysics
2. Dr. Demetric Kanellakos
3. adrenalin
4. cholesterol

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ နာဗ်ကြောအဖွဲ့တစ်ခုလုံးက **အဝင်အာရုံ**[1] နဲ့ ပြည့်လျှံနေပြီးတော့ တင်းကျပ်မှုတွေကို **ဇီဝဓာတုနည်း**[2]အရ နာဗ်ကြောတွေမှာ သိုလှောင်နေတယ်။ သင်္ချာတွက်စက်**ကွန်ပျူတာ**[3]ထဲမှာ သတင်းပေးချက်များကို သိုလှောင်တဲ့နည်းအတိုင်းပါပဲ။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ ဆိုပါတော့၊ နောက်နှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဧည့်ခန်းမှာ ကျွန်တော် သတင်းစာ ထိုင်ဖတ်နေတယ်။ အဲဒီအခါ အပြင်ဘက်မှာ ကားတစ်စီးရဲ့ ဘရိတ်ဆောင့်နင်းသံကို ကြားလိုက်ရတယ်။ ဒီအသံက ယခင်အတွေ့အကြုံ သိုလှောင်ထားတဲ့ မှတ်ဉာဏ်ကို လှုပ်ဆွဲလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှလုံးခုန်သံဟာ မြန်လာပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ အဒရင်နယ်လင်နဲ့ ကောလက်စထရောတို့ အပြေးအလွှား ပျံ့နှံ့သွားကြတယ်။ ယခင် အတွေ့အကြုံတုန်းက ခံစားခဲ့ရတဲ့အတိုင်း ခံစားရပြန်တယ်။

အတွေ့အကြုံက ထူးခြားဆန်းကြယ်လေလေ နာဗ်ကြောအဖွဲ့မှာ သိုလှောင်ထားတဲ့နေရာဟာ နက်ရှိုင်းလေလေဖြစ်တယ်။ အဲဒီနေရာကို အိပ်စက်ခြင်းနဲ့ အိပ်မက်ခြင်းတို့မှ ရရှိတဲ့ အပန်းပြေမှုက မရောက်နိုင်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးရဲ့ ဇီဝကမ္မအလုပ်က ပိုမိုနိမ့်တဲ့အလွှာများဆီ နိမ့်ကျသွားတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ပိုနက်နဲကျယ်ပြန့်တဲ့ အပန်းဖြေမှုကို ရရှိလာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ စောစောက တင်းကျပ်မှု သိုလှောင်ထားတဲ့ အလွှာကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒီအလွှာမှာ တင်းကျပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ စွမ်းအင်မရှိတော့တဲ့အတွက် တင်းကျပ်မှုဟာ လွတ်မြောက်လာတယ်။ ဒီလိုလွတ်မြောက်လာတာကို များသောအားဖြင့် ကျွန်တော် မသိလိုက်ရဘူး"

ဒေါက်တာ ကနယ်လကို့က ဆက်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။

---

1. sensory input 2. biochemistry
3. computer

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင့်လျော်တဲ့ အပန်းပြေမှု အခြေအနေကို ရရှိရင် တင်းကျပ်မှုကို အလိုအလျောက် စွန့်ပစ်လိုက်တယ်။ ဒီလှုပ်ရှားမှုက တွန်းကန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒီတွန်းကန်မှုများက ဦးနှောက်ဆီ ရောက်သွားတဲ့အခါ ဦးနှောက်က အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပေးတယ်။ (ဒါက စဉ်း စားခြင်းရဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခုပါပဲ)။ အဲဒါကြောင့် တင်းကျပ်မှုကို အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ စိတ်ကူးတစ်ခုအနေနဲ့ ခေတ္တသိလိုက်ပြီးတော့ တင်းကျပ်မှုဟာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

"နောက်တစ်ကြိမ် ကျွန်တော် ဧည့်ခန်းမှာ သတင်းစာ ထိုင်ဖတ်နေခိုက် ကားတစ်စီးရဲ့ ဘရိတ်ဆောင့်အုပ်သံကို ကျွန်တော်ကြားရရင် မျက်နှာကို အသာမော့လိုက်ပြီးတော့"အား...အရင် ငါ့ကို ကားတိုက်တော့မလိုဖြစ်ခဲ့တဲ့အတိုင်း ကားတစ်စီး ဘရိတ်ဆောင့်နင်းလိုက်ပါလား" လို့ တစ်ချက်စဉ်းစားလိုက်မယ်။ ပြီးတော့ ဟန်အမူအရာမပျက်ဘဲ သတင်းစာကို ဆက်ဖတ်နေလိမ့်မယ်။ အနှောင့်အယှက်ခံရတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေ အလဟဿမဖြစ်တော့ဘူး၊ အနာဂတ်အတွက် တင်းကျပ်မှုအသစ်တွေ သိုလှောင်ခြင်းလည်း မရှိတော့ဘူး"

နက်နဲတဲ့ အလွှာများဆီသို့ ထိုးဖောက်ပြီးတော့ တင်းကျပ်မှုကို ပပျောက်စေတဲ့ တီအမ်ရဲ့ ပြောင်မြောက်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ထင်သလောက်မရှုပ်ထွေးလှဘူး။ စိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာဖို့အတွက် သိမှုရဲ့ အလွှာအမျိုးမျိုးတို့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြရတယ်။ ကမ္ဘာ့ဗွာန်းဆရာများ ရှင်းပြပုံကစိတ်ကူးတစ်ခုဟာ စိတ်ရဲ့ အသိမ်မွေ့ဆုံးအလွှာက စတင်ပြီးတော့အပေါ်ကို တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ သိမှုအဆင့်သို့ရောက်လာတယ်။ စိတ်ကူးများဟာလည်း စိတ်ထဲသို့ ရုတ်တရက် "ခုန်ဝင်" လာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ အလွန်နက်နဲတဲ့ အပိုင်းကနေ တဖြည်းဖြည်းကြွတက်လာကြပြီးတော့ လျော်ကန်တဲ့ ဖြစ်စဉ်များအရ စိတ်ကူးအဆင့်သဏ္ဌာန်သို့ ပြောင်းလဲသွားကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ကူးတစ်ခုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ အရည်အသွေးများဟာ သိမှုရဲ့ အတွင်းပိုင်းမှာ ကာလရှည်ကြာစွာ ကိန်းအောင်းချင်ကိန်းအောင်းနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ကိန်းအောင်းရင်း စိတ်ကူးအသွင်သဏ္ဌာန်သို့ ကူးပြောင်းဖို့ အခွင့်အလမ်းကို စောင့်ဆိုင်းနေပေလိမ့်မယ်။

မဟာရိရှိ ပြောပြတာက…

"စိတ်ကူးတစ်ခုဟာ သိမှုရဲ့အနက်ဆုံးအလွှာ စိတ်သမုဒ္ဒရာရဲ့ အနက်ဆုံးနေရာမှာ စတင်တယ်။ ပူဖောင်းတစ်ခုက ပင်လယ်ကြမ်းပြင်အောက်မှာ စတင်သလိုပါပဲ။ ပူဖောင်းက အထက်ကို ကြွတက်လာတဲ့အခါ တဖြည်းဖြည်း ကြီးထွားလာတယ်၊ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ် ရောက်တဲ့အခါ ယင်းကို ပူဖောင်းအဖြစ် မြင်ကြရတယ်"

စိတ်ဟာ သမုဒ္ဒရာနဲ့ တူပြီး စိတ်ကူးများဟာ ပူဖောင်းနဲ့ တူတယ်လို့ ဝေါအမ်ဆရာများစွာက ပြောဆိုကြတယ်။ ရေ(စိတ်)ရဲ့ မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အရာတိုင်းကို မြင်နိုင်တယ်။ ရေမျက်နှာပြင်အောက်မှာရှိတဲ့ အရာတိုင်းကိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး၊ မျက်နှာပြင်ပေါ် ရောက်လာတော့မှ မြင်ကြရတယ်။

"မျက်နှာပြင်မှာရှိတဲ့ စိတ်ကူးတိုင်းကို အသိစိတ်နဲ့ မြင်နိုင်တယ်။ ဒီအဆင့်ရောက်တော့မှ စိတ်ကူးတွေကို စိတ်ကူးများအဖြစ်နဲ့ သဘောကျနှစ်သက်နိုင်တယ်"လို့ မဟာရိရှိက ပြောပြတယ်။

တစ်နည်းထပ်ပြောရရင် စိတ်ကူးတိုင်းဟာ အသိစိတ်ရဲ့ အလွှာအားလုံးကို အစမှ အဆုံးအထိ ဖြတ်သွားရတယ်။ မျက်နှာပြင်သို့ မရောက်ခင် ကြားကာလတွေမှာတော့ အဲဒီစိတ်ကူးဟာ စိတ်ကူးတစ်ခုအဖြစ်နဲ့ အသိအမှတ်အပြုမခံရသေးဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ "ရုတ်တရက်" ပေါ်လာတယ်ထင်တဲ့ စိတ်ကူးတွေဟာ တကယ်စင်စစ်တော့ ရုတ်တရက် ပေါ်လာကြတာ မဟုတ်ဘူး။ အများဆုံး ဖြစ်နိုင်တာက ဒီစိတ်တွေဟာ အသိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ရဲ့ နက်နဲတဲ့အပိုင်းများမှာ ကာလအတန်ကြာ ကြီးထွား တိုးတက်နေခဲ့ပေလိမ့်မယ်။

တီအမ်သင်တန်းတက်ရောက်ဖူးသူများ အလွယ်တကူ မှတ်မိကြတဲ့ သရုပ်ဖော်ပုံက သမုဒ္ဒရာရဲ့ မျက်နှာပြင်နဲ့ သိမှုအခြေကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ ရေပြင်ညီမျဉ်းတစ်ကြောင်းရယ်၊ ပြီးတော့ တောင်များနဲ့ ချိုင့်ဝှမ်းများကို ပုံဖော်ပြတဲ့ စက်ဝိုင်းများရယ် ဖြစ်ပါတယ်။ အမြင့်ဆုံး တောင်ထိပ်များကတော့ ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ပေါ်နေကြတယ်။ ချိုင့်ဝှမ်းတစ်ခုရဲ့ အမှတ် A ကနေပြီး ပူဖောင်းတစ်ခု ကြွတက်လာတယ်။ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာတယ်။ မျက်နှာပြင်ရှိ အမှတ် B သို့ ရောက်တဲ့အခါ မူလ အရွယ်ထက် အဆများစွာ ကြီးထွားလာတယ်။ ဒီပုံစံဟာ စိတ်ကူး ဖြစ်ပေါ်ပုံကို ထင်ရှားစွာ သရုပ်ဖော်ပြတာပါပဲ။

တကယ်လို့ အမှတ် A နဲ့ အမှတ် B ကြားမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ **စိတ်ကူးနည်းစဉ်**[1]များကို သိနိုင်မယ်ဆိုရင် စိတ်ရဲ့ တန်ခိုးဟာ အကြီးအကျယ် တိုးတက်သွားလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာ့ဥာဏ် ရှုမှတ်သူများရဲ့ ပြောပြချက်အရ လူတစ်ယောက်ဟာ မှန်မှန်သာ ရှုမှတ်သွားရင် တကယ်ကို စိတ်တန်ခိုး ကြီးထွားလာလိမ့်မယ်။

မဟာရိရှိ ပြောတဲ့ စကားရပ်ကတော့…

"စိတ်ဓာတ်ရဲ့ စွမ်းရည်အပြည့်ဟာ ဒီလိုနည်းနဲ့ ပွင့်ထွက်လာပြီးတော့ သိမှုစွမ်းရည်ဟာ အမြင့်ဆုံး အတိုင်းအတာအထိ တိုးတက်လာတာပါပဲ" တဲ့။

ဆက်လက်ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် အသိစိတ်ဟာ စိတ်ကူးအားလုံးတို့ရဲ့ ပင်ရင်းဖြစ်တဲ့ အမှတ် A သို့ ရောက်သွားလိမ့်မယ်။ A ဟာ **"ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်[2]"** ရဲ့ တည်ရာဖြစ်တယ်။ ဒီအမှတ်ကို အသိစိတ်က

1. thought process 2. creative intelligence

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လက်လှမ်းမီလာတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း ပြဋ္ဌာန်း ပြုမူနိုင်လာတယ်။

ဒီအမှတ်ကနေပြီးတော့ တစ်လှမ်းပဲ ထပ်တိုးဖို့ လိုတယ်။ ဒီ ခြေလှမ်းက အရေးကြီးဆုံး ခြေလှမ်းပါပဲ။ အသိစိတ်က ဒီအမှတ်ကို ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီအမှတ်ကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ အသိသန့်ရှင်းတဲ့ **ပကတိဇီဝမူလအခြေ**[1]သို့ ဦးတည်သွားနိုင်တယ်။

ဇီဝမူလအခြေဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အနက်နဲဆုံး အခြေပါပဲ။ ဒီအခြေဟာ အဆွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ စွမ်းအင်၊ အသိဉာဏ်၊ တည်ငြိမ်ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ တကယ်စတင်တဲ့ နေရာပါပဲ။ ဒီအဆင့်မှာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှု မရှိတဲ့အတွက် ဒီအရည်အသွေးတွေဟာ သန့်ရှင်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပေတယ်။

ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ ပြောရရင် ဇီဝမူလဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာသာ ဆိုက်ရောက်နိုင်တဲ့ တက်ကြွမှုကင်းမဲ့တဲ့ အခြေပဲ။ ဒီအခြေဟာ အိပ်ပျော်တဲ့ အခြေလိုပဲ ရောက်ပြီးတော့ ပြန်ထွက်တဲ့အခါမှ ရောက်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သိရတယ်။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဖော်ပြခဲ့ပြီးတဲ့ စမ်းသပ်ချက်များအရ ဒီအခြေဟာ အိပ်ပျော်ခြင်းနဲ့ ဇီဝကမ္မအနေအထား အလွန်ကွာခြားပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်စ လူသစ်အချို့ဟာ ဇီဝမူလအခြေကို ချက်ချင်းကြုံတွေ့ကြရတယ်။ ကြုံတွေ့ရတဲ့အချိန်က အလွန်တိုတောင်းပါတယ်။ ဇီဝမူလအခြေကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းသာ ဆိုက်ရောက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ယင်းအခြေဟာ ဘာအကျိုးရှိတော့သလဲလို့ ဝေဖန်သူများက မေးကြတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသူများရဲ့ အဖြေက အဆင်သင့်ပါပဲ။

---

2. Absloute state of Being

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အာကာသအသိကို ရတာပေါ့"တဲ့။

အာကာသအသိဆိုတာ ဓိဝမူလမှာရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေအားလုံး ရှိနေပြီးတော့ တင်းကျပ်မှု ပပျောက်နေတဲ့ နိုးကြားတက်ကြွတဲ့ အခြေဖြစ်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် သတ်မှတ်ပါတယ်။

လိုရင်းပြောရရင် ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့လူဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့ လူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာတာပါပဲ။

လူတစ်ယောက်ဟာ သိခြင်းရဲ့ အလွှာအမျိုးမျိုးကို ဖြတ်သန်းပြီး စိတ်ကူးစတင်တဲ့နေရာသို့ သွားတဲ့နည်းကို ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းလာတဲ့အခါ တင်းကျပ်မှုစုဝေးရာနေရာသို့လည်း သွားရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာ သဘာဝကျပါတယ်။ ဒီနည်းစဉ်က ပေါ်ထွက်လာတဲ့ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ စွမ်းအင်ဟာ တင်းကျပ်မှုကို လွတ်မြောက်စေနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ တင်းကျပ်မှုဟာ မျက်နှာပြင်သို့ တက်လာပြီးတော့ ကြေပျက်သွားလိမ့်မယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ မိတ်ဆက်ဟောပြောပွဲ နှစ်ကြိမ်နဲ့ အစပျိုး ရှုမှတ်ခြင်း လေးကြိမ်တို့ဆီက ရရှိတဲ့အသိနဲ့ ဓိဝမူလရဲ့ အာရုံလွန်အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်ဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ တီအမ်ကို စတင်ရှုမှတ်ပြီဆိုရင် ယင်းအခြေကို ရောက်အောင် တိုးတက်သွားနိုင်ဖို့အတွက် အကူအညီပေးတဲ့ အခြားအစီအစဉ်များလည်း ရှိပါတယ်။

ပထမအစီအစဉ်က အတွေ့အကြုံများကို မှန်မမှန် "စိစစ်ခြင်း" ဖြစ်ပါတယ်။ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးဟာ ရှုမှတ်နည်းကို လေးကြိမ် လက်တွေ့ သင်ယူပြီးတဲ့နောက် မိမိဘာသာ ဆက်လက်ရှုမှတ်ရတယ်။ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ သူ့ကို သင်တန်းပေးခဲ့တဲ့ ရိပ်သာဆီသို့ ပြန်သွားရတယ်။ ဆရာတစ်ဦးရှေ့မှာ ထိုင်ပြီးတော့ သူ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ခံစားချက်များ နဲ့ အခက်အခဲများကို ဆရာနဲ့ ဆွေးနွေးရပါတယ်။ စိစစ်တဲ့ အချိန်က

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခဏလေးပဲ ကြာပါတယ်။ စိစစ်ပြီးရင် သူနဲ့ ဆရာအတူတူ ရှုမှတ်ကြတယ်။ ရှုမှတ်နည်းက လွယ်ကူပေမယ်လို့ မဟာရိရှိက ဒီလို အကြံပေးတယ်…

"လူတစ်ယောက်ရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို မှန်မှန်စိစစ်ပေးမှ သူ့ရဲ့ ရှုမှတ်နည်းဟာ အပြည့်အဝ မှန်ကန်လာနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်နည်းနဲ့လည်း သူ အကျွမ်းတဝင် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

"စိစစ်ခြင်းကို မကြာခဏ ပြုလုပ်ဖို့ မလိုပေမယ့် ရှုမှတ်မှုကို အတည်တကျ လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် စိစစ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆရာတစ်ယောက်နဲ့ အမြဲတွေ့နေဖို့လိုတယ်။ ဒီတော့မှ ဆရာရဲ့ လေ့ကျင့်မှုနှင့် အတွေ့အကြုံတွေကို လမ်းညွှန်အဖြစ် သူအသုံးချနိုင်လိမ့်မယ်"

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ရှုမှတ်မှု တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ စိစစ်ခြင်းဟာ ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးလာတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှုမှတ်မှုရဲ့ အဆင့် တစ်ခုစီမှာ ရှုမှတ်သူက ပိုမိုပြီး နက်နဲတဲ့ စိတ်ကူးနည်းစဉ်နဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ ရတယ်။ ရှုမှတ်သူဟာ အဆင့်မြင့် စိတ်ကူးနည်းစဉ်တွေနဲ့ လုံးဝ အကျွမ်း မဝင်သေးဘူး။ ကျောင်းသားများ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရိပ်သာများမှာ ရှုမှတ်သူများအားလုံးအတွက် ဆရာနဲ့ တွေ့ဆုံစိစစ်ဖို့ အစီအစဉ်အပြင် အပတ်စဉ် **"အဆင့်မြင့်"ဟောပြောပွဲများ**ကိုလည်း စီစဉ်ပေးကြတယ်။

အဆင့်မြင့်ဟောပြောပွဲတွေရှိပေမယ့် ဒီဟောပြောပွဲများကို နားမထောင်ဘဲ မိမိတို့ဘာသာ ကောင်းစွာ တိုးတက်သွားနိုင်ကြတဲ့ လူတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ကတော့ သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို သဘောကျနှစ်သက်လွန်းလို့ အခြားရှုမှတ်သူများကို တမင်ကလာ လိုက်ရှာပြီး ဆွေးနွေးကြတယ်။ ဒါပေတဲ့ အဆင့်မြင့်ဟောပြောပွဲများကို လူကြီးလူငယ် အရွယ်စုံတက်ကြတယ်။ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးက သူ၏ အသိစိတ်အတွင်းပိုင်းသို့ ပို၍ နက်ရှိုင်းစွာ တိုးတက်သွားလေလေ သူနားမလည်တဲ့ အတွေ့

www.burmeseclassic.com

အကြံပြုဟာ များပြားလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့်မြင့်ဟောပြောပွဲများဟာ မေးခွန်းများမေးပြီး အဖြေများ ရနိုင်တဲ့ နေရာပါပဲ။ ပုံမှန်ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ လူငါးဆယ်လောက် တက်ရောက်ကြတယ်။ ဟောပြောပွဲစတာနဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ အခွင့်အရေး ပေးပါတော့တယ်။ ဒီအချိန်ဟာ အပေးအယူလုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ပဲ။ သံသယဖြစ်နိုင်တဲ့ အချက်များကို တင်ပြကြ ဆွေးနွေးကြတယ်။ ဆွေးနွေး ပြီးတဲ့အခါ စုပေါင်းပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြပါတယ်။

(လူစုလူဝေးထဲမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ရတာ လွယ်ပါတယ်။ လူတိုင်း ရှုမှတ်နေဖို့သာ လိုတယ်)

အဆင့်မြင့် ဟောပြောပွဲမှာ အချိန်တစ်ဝက်ကုန်တဲ့အခါ မီးတွေ ရုတ်တရက် ငြိမ်းသွားတယ်။ အခန်းနောက်ဘက်က လေးနက်တဲ့ယောက်ျား သံတစ်သံ ပေါ်လာတယ်။

"ရုတ်တရက် မီးငြိမ်းလိုက်တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ ရှုမှတ်နိုင်ဖို့အတွက်လား"

အဖြေ ချက်ချင်း ပေါ်လာတယ်၊ "မဟုတ်ဘူး"တဲ့။

ဆရာက ဆက်ပြီး ရှင်းပြတယ်။

"သင်တို့ရဲ့ ရှုမှတ်မှုကို ကူညီဖို့အတွက် မီးရောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂီတသံ ဖြစ်ဖြစ်၊ အမွှေးနံ့သာဖြစ်ဖြစ်၊ နွေးထွေးတဲ့ စောင်ဖြစ်ဖြစ်မလိုပါဘူး။ သင်တို့လိုတဲ့ ပစ္စည်းများက သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်အောင် ထိုင်နိုင်တဲ့ ကုလားထိုင်တစ်လုံးရယ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်ရယ်၊ မှိတ်ထားတဲ့ မျက်စိတစ်စုံ ရယ်၊ ဒါပဲ လိုပါတယ်။ မီးပျက်သွားတဲ့ အကြောင်းက ငါတို့ လျှပ်စစ်ဖိုး ပေးရအောင် လျှပ်စစ်ကုမ္ပဏီက သတိပေးတာနဲ့ တူတယ်"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့ **သီတင်းဆုံးရက်များ**[1] (စနေ၊ တနင်္ဂနွေ)ကို လည်း စီစဉ်ပေးကြတယ်။ ဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နယူးယောက်မြို့က လုပ နုပျိုတဲ့ တီအမ်ဆရာမတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ **ဂျန်းနက်ဟော့ဖမန်း**[2]က ဒီလိုရှင်းပြ တယ်။

"လူတော်တော်များများက သီတင်းဆုံးရက်များကို အပန်းဖြေ နားနေချိန်များ"လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်ထဲ ကို သူတို့ တကယ်ခိုဝင်ပြီး နားနိုင်ကြတာကိုး။ ကျွန်မတို့ရဲ့ သီတင်းဆုံး ရက်များကိုတော့ **'တိုးတက်မှုများ'**လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ကျွန်မတို့က အာကာသအသိရမယ့် အခြေသို့ ဦးတည်သွားနေကြတာကိုး"

ဒီသီတင်းဆုံးရက်များအစီအစဉ်က ၂–ရက်၊ ၃–ရက် သို့မဟုတ် ၄– ရက် ကြာတယ်။ ဟောပြောပို့ချခြင်းနဲ့ ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းတို့ ပါဝင် ကြတယ်။

ဒီတိုးတက်မှုကာလအတွင်းမှာ ရှုမှတ်သူများက အချိန်ကြာကြာ ရှုမှတ်ကြတယ်။ အကြောင်းက ဒီအဆင့်မြင့်သင်တန်းရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းကို ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်ဖို့နဲ့ ရိပ်သာထဲမှာ ရှုမှတ် ခွင့်ရဖို့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်မြင့် သင်တန်းကာလမှာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးက ဒုတိယ ဦးစားပေးဖြစ်ပြီး ပထမဦးစားပေးက တီအမ် အကြောင်း ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ မဟာရိရှိကိုယ်တိုင် တီအမ်သင်ခန်းစာများကို ပို့ချ တယ်။ ဒီလိုအခါများမှာ သူဟာ အာရုံဆွဲဆောင်တဲ့ အဓိကပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာတယ်။ သီတင်းဆုံးရက် ရှုမှတ်သူများက သူတို့ရဲ့ မှတ်တမ်း စာအုပ်များမှာ မဟာရိရှိအမှတ်တရ လက်မှတ်ရေးထိုးပေးဖို့အတွက် သူ့ကို အမြဲဝိုင်းအုံ တောင်းဆိုကြတယ်။ သူကလည်း လိုက်လျောပေးပါ တယ်။ ကိုယ်လုံး သေးသေး သွယ်သွယ် ရွှေရောင်ဆံပင်နဲ့ မိန်းမပျိုတစ်ဦး

---

1. Week-ends 2. Janet Hoffman

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က နှုတ်ခမ်းနီဆိုးဆေးကို မဟာရိရှီအား ကမ်းပေးပြီး သူ့ဆီမှာ အဆင်သင့် ရှိတာ ဒါပဲလို့ ရှင်းပြပါတယ်။

မဟာရိရှီက နှုတ်ခမ်းနီဆေးတောင့်ကို လှမ်းယူလိုက်ပြီး ပြုံးလိုက် တယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကို ညွတ်ပြီး ရေးလိုက်တယ်။

"ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားပါ"တဲ့။

အဲဒါဟာ တီအမ်ဒသသနကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြလိုက်တာပါပဲ။

○

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၄)

ရှုမှတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်မြောက်ရေး

တောက်ပြောင်နေတဲ့စတုရန်းပုံ ငွေပြားက ဒီအဆောက်အအုံဟာ "ကျောင်းသားများ အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဌာနအသင်း"ဖြစ်ကြောင်း ကြော်ငြာပေးလျက်ရှိတယ်။ ဒီဆိုင်းဘုတ်လေးက နယူးယောက်မြို့တော် **ကော်နဲလီယားလမ်း**[1] အမှတ် ၂၃ ရှိ အုတ်အဆောက်အအုံကို ယင်းအနီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိကြတဲ့ **ဂရင်းဝစ်ရွာ**[2] အဆောက်အအုံများနဲ့ ခွဲခြားပေး ထားတယ်။

ကော်နဲလီယားလမ်းဟာ တီအမ်ရဲ့ ညင်သာတဲ့ လှိုင်းဂယက်များနဲ့ လိုက်ဖက်ညီစွာ တိတ်ဆိတ်လှပတဲ့ လမ်းတစ်လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ လမ်းက လမ်းမကြီးတစ်ခုနဲ့ ဘေးချင်းယှဉ်နေပါတယ်။

အဆောက်အအုံရဲ့ အတွင်းခပ်နည်းနည်းကျတဲ့ တံခါးပေါ်မှာ မဟာ ရိုရှိပုံနဲ့ ကြော်ငြာစာရွက်ငယ်တစ်ရွက် ကပ်ထားတယ်။ ကြော်ငြာစာရွက် ပေါ်မှာ...

---

1. Cornelia 2. Greenwich Village

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"မဟာရိရှိမဟာက်ယောဂီက တီအမ်ကို သင်ကြားပေးတယ်။ တီအမ်ဆိုတာ လူတစ်ဦးစီရဲ့ အသိစိတ်ကို ကျယ်ပြန့်စေတဲ့ သဘာဝနည်းတစ်ခုပါပဲ။ ယင်းနည်းက ဘဝရဲ့ အခြေအနေအားလုံးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်" လို့ ရေးထားတယ်။

အဲဒီတံခါးကို ဖွင့်လိုက်ရင် ကော်ဇောခင်းထားတဲ့ ခန်းမဆောင်ဖြတ်ကူးတဲ့ လမ်းကို တွေ့ရတယ်။ ပြီးတော့ ဒုတိယတံခါးပေါ်မှာ "တံခါးကို ညင်သာစွာ ပိတ်ပါ"လို့ ရေးထားတယ်။ ဒီရိပ်သာထဲမှာ အရာအားလုံးဟာ အလွန်ရိုးရှင်းသပ်ရပ်ပြီး နေသားတကျ ရှိလှပါတယ်။

ဒီရိပ်သာဟာ အမေရိကန်ပြည်တစ်ဝန်းလုံးမှာ ရှိတဲ့ အက်(စ်) အိုင်အမ် အက်(စ်) ရိပ်သာများရဲ့ စံနမူနာတစ်ခုပါပဲ။ ရိပ်သာတစ်ခုလုံးဟာ သန့်ရှင်း တိတ်ဆိတ်ပြီးတော့ ပြုံးရွှင်နေတဲ့ မျက်နှာများနဲ့ ပြည့်စုံနေတယ်။ (တရားဝင်ကြော်ငြာထားခြင်း မရှိတဲ့ စည်းမျဉ်းတစ်ခုက တီအမ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ လူတိုင်းဟာ အစဉ်ပြုံးရွှင်နေရမယ်လို့ သတ်မှတ်ထားသလိုပါပဲ။)

အပြင်ဘက်ရုံးခန်းက ရုံးလုပ်ငန်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း အလုပ်သမားများနဲ့ ဆရာများကလည်း ဒီအခန်းကို အသုံးပြုကြတယ်။ တယ်လီဖုန်းက အမြဲလိုလို မြည်နေပါတယ်။ အများဆုံး ဖြေရတဲ့ စကားက "ပထမသင်တန်းပို့ချတဲ့ အချိန်က အင်္ဂါနေ့ည ၈ နာရီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာသင်တန်းကြေးမှ ပေးစရာမလိုဘူး။ ကော်နဲလီယားလမ်း၊ အမှတ် ၂၃ က အမေရိကန်လမ်းမကြီးအနီးမှာ ရှိပါတယ်"

မနေ့စ်က လူငါးထောင်ကျော်တို့ဟာ ဒီအဆောက်အအုံထဲကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် လျှောက်ဝင်ခဲ့ကြတယ်။ လာကြတဲ့လူအများစုဟာ အသိ မိတ်ဆွေများက တိုက်တွန်းလို့ ရောက်လာကြတာပါပဲ။ တီအမ်ဟာ ဘဝမှာ အကျိုးရှိတဲ့ နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ မိတ်ဆွေများက ပြောပြကြလို့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဝင်စားလာပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းကြည့်ဖို့ လာရောက်ကြခြင်း ဖြစ်တယ်။

တီအမ်ကို စတင်မရှုမှတ်မီ လူတိုင်းဟာ သင်တန်းပို့ချချက်နှစ်ခုကို နားထောင်ရတယ်။ ဒီပို့ချချက်မှာ တီအမ်ဆိုတာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ အကျဉ်းရုံးပြီး ရှင်းပြပေးတယ်။ ပို့ချချက်များကို ရိပ်သာထဲမှာသာ ပို့ချပေးလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ တစ်ခါတစ်ရံ အခြေကျပြီးတဲ့ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးရဲ့ ဧည့်ခန်းမှာ ပို့ချပေးပါတယ်။

ပို့ချတဲ့ သင်တန်းဆရာများအားလုံးဟာ မဟာရိရှိ လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တဲ့ တီအမ်ဆရာများ ဖြစ်ကြတယ်။ ပထမပို့ချချက်က **"ဖြစ်နိုင်မှုများ၏ မြင်ကွင်း"** (ဝါ) ရှုမှတ်ခြင်း အကူအညီနဲ့ လူတစ်ယောက် ဘာကို ပြီးမြောက်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို ပြောပြတယ်။ ဒုတိယပို့ချချက်က ရှုမှတ်နည်းရဲ့ အသေးစိတ်အချက်များကို ရှင်းပြတယ်။

နယူးယောက်မြို့ ရိပ်သာမှာတော့ ပို့ချချက် မစတင်မီမှာ သင်တန်းတက်ဖို့ လာကြတဲ့ လူသုံးဆယ်လေးဆယ်လောက်က ကန့်လန့်ကာ ခြားထားတဲ့ ရှေ့ခန်းထဲမှာ စောင့်ဆိုင်းနေကြရတယ်။ ဒီအခန်းကို **ဗိုင်နိုင်း**[1] ဖုံးထားတဲ့ ထိုင်ခုံများ ကုလားထိုင်များနဲ့ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပြင်ဆင်ထားတယ်။ ကြော်ငြာသင်ပုန်းတစ်ခုပေါ်မှာ အမေရိကန် တစ်ဝန်းလုံးက တီအမ်သတင်းအတိုအထွာများကို အပြည့်ကပ်ထားတယ်။ တီအမ်လှည့်ကွက်ကလေးနဲ့ ဒီလိုကြော်ငြာများကိုလည်း တွေ့ရတယ်။

"အလိုရှိသည်–နှစ်ခန်းတွဲ အိမ်ခန်းကို အတူငှားနေဖို့ တီအမ်ရှုမှတ်သူ အခန်းဖော်တစ်ဦး"

"တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ဦးက ကယ်လီဖိုးနီးယားသို့ ကားကြုံလိုက်စီးလိုသည်"

---

1. Vinyl

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"တီအမ်ရှုမှတ်သူ ဒါရိုက်တာက တီအမ်နွယ်တဲ့ ပြဇာတ်တစ်ခု အလို ရှိသည်"

နံရံတစ်ခုပေါ်မှာ ကြီးမားတဲ့ နို့ရောင် မှန်တစ်ချပ်တပ်ထားပြီးတော့ မှန်နောက်က မီးထွန်းထားတယ်။ ဒါကြောင့် မှန်ပေါ်မှာ တိပ်နဲ့ကပ်ထားတဲ့ ဖောက်ထွင်းမြင် ရောင်စုံဓာတ်ပုံများကို လှပစွာ မြင်ကြရတယ်။ ဓာတ်ပုံများကတော့ မကြာမီက ရိုက်ကူးထားတဲ့ မဟာရိရှိရဲ့ ပုံများပါပဲ။ ရှုခင်းများက ဆင်တူကြပါတယ်။ မုတ်ဆိတ်မွေးအပြည့်နဲ့ ဒိုတီ ဝတ်ဆင်ထားပြီး ပန်းတွေကြားက ကိုယ်လုံးကိုယ်ထည်ငယ်ငယ် ပြုံးနေတဲ့ ယောကျ်ား တစ်ယောက်ရဲ့ပုံများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီရှေ့ခန်းနဲ့ ခန်းမဆောင်ကြီးရဲ့ ကျန်အပိုင်းကို ခြားထားတဲ့ ကန့်လန့်ကာ ဆွဲဖယ်လိုက်တဲ့အခါ စတုဂံပုံရှည်လျားတဲ့ အခန်းကို မြင်ကြရတယ်။ ကိုက်နှစ်ဆယ်လောက်ဝေးတဲ့ တစ်ဖက်စွန်းမှာ ပိုငယ်တဲ့ အခန်းနှစ်ခန်း ရှိတယ်။ ဒီအခန်းငယ်များက ဆယ်ပေ ခြောက်ပေလောက် ကျယ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ဖို့ သုံးတဲ့ အခန်းများ ဖြစ်ကြတယ်။ ယင်းအခန်းနှစ်ခန်း ကြားရှိ နံရံကို အုတ်တစ်ဝက်မှန်တစ်ဝက်နဲ့ ပြုလုပ်ထားပြီး အုတ်နံရံပေါ်မှာ မဟာရိရှိရဲ့ ကွယ်လွန်သွားပြီး ဖြစ်တဲ့ ဆရာရဲ့ ပန်းချီပုံကို ကပ်ထားတယ်။ ပန်းချီပုံရှေ့မှာ အိုးကလေးတစ်လုံး ချထားပြီး ပန်းတစ်ပွင့် ထိုးထားတယ်။ အခန်းကို ကြည့်ရတာ အလွန်နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိလှပါ တယ်။

ခန်းမဆောင်ထဲမှာ မီးခိုးရောင် ကုလားထိုင်များကို အစည်းအဝေး ကျင်းပတဲ့ သဏ္ဌာန် စင်မြင့်ကလေးတစ်ခုဘက်သို့ ဦးတည်ပြီး ချထားတယ်။ စင်မြင့်ကလေးပေါ်မှာ ကုလားထိုင်နှစ်ခုကို အခန်းဘက်လှည့်ပြီး ချထားတယ်။

ဆရာမနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးက စပြောပါတယ်။

"ကနေ့ည ကျွန်မတို့ လုပ်ချင်တာက လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်စွမ်းအင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို တိုးချဲ့ဖို့နဲ့ သူ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာများကို ဆွေးနွေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မတို့ရဲ့ မြင်ကွင်းကို အနည်းငယ်တိုးချဲ့ပြီးတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအနေနဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အလားအလာများကို ဆွေးနွေးကြမယ်။ ဒီအကြောင်းအရာတွေက တည်မြဲတဲ့ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို ရရှိစေမယ့် အလားအလာတွေပဲပေါ့ရှင်"

နားထောင်နေကြတဲ့ လူများက လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အလွှာ အမျိုးမျိုးက ဖြစ်ကြပါတယ်။ လူကြီးတွေထက် လူငယ်အရေအတွက်က အစဉ်များလေ့ရှိပေမယ့် ဒီအုပ်စုနှစ်ခုလုံးက လူတွေ လုံးလုံးခဲခဲ ပါဝင်ကြပါတယ်။ လူငယ်ပိုင်းက ခါတိုင်းဝတ်ဆင်နေကျအတိုင်း ဝတ်စား ဆင်ယင်ထားကြပေမယ့် လူကြီးပိုင်းကတော့ လေးလေးစားစားနဲ့ ခံ့ခံ့ညားညား ဝတ်ဆင်လာကြတယ်။ ယောကျ်ားကြီးများက လည်စည်းနဲ့ အပြင်ခံအင်္ကျီများ ဝတ်ဆင်လာကြတယ်။ မိန်းမကြီးများကလည်း သပ်ရပ်တဲ့ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်လာတယ်။ ပရိသတ်ထဲမှာ တစ်ခါတလေမှသာ လူမည်းတစ်ယောက်လောက် ပါလာတတ်တယ်။ လူမည်း (ကပ္ပလီ) များကို ကမ္ဘာ့ဒွန်းရှုမှတ်အောင် တိုက်တွန်းရတာ ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်နေတယ်လို့ တီအမ်လှုပ်ရှားမှုကို ဦးဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဝန်ခံကြတယ်။

ဟောပြောပို့ချနေစဉ်အတွင်းမှာ ဆူညံလှုပ်ရှားမှုများ မရှိဘူး၊ ဒါပေတဲ့ ဟောပြောသူက ဆက်ပြောနေတဲ့အခါ နည်းနည်း မငြိမ်မသက်လှုပ်ရှားမှု ကလေးတွေတော့ ရှိတယ်။ နောက် ဆွေးနွေးကြတဲ့ အချိန်ရောက်တော့ လာရောက် နားထောင်ကြတဲ့ လူအများစုက တီအမ်ကို ရှုမှတ်ကြဖို့အတွက် ဆုံးဖြတ်ပြီး ဖြစ်ကြတာကို သိရတယ်။ သူတို့က တီအမ်လှုပ်ရှားမှုရဲ့ အတွေးအခေါ်ပိုင်းကို သိပ်အလေးမမူကြဘူး။ အကြောင်းက ရှုမှတ်မှု

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းကို လုံးဝ နားမလည်သေးတဲ့လူအဖို့ ပထမပို့ချချက်ဟာ တော်တော် ရှုပ်ထွေးစရာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

ပထမအကြိမ် သင်တန်းလာတက်တဲ့အချိန်မှာ စိတ်မပိုင်းဖြတ်ကြရသေးတဲ့ လူတွေအနက်က အများကြီးဟာ ရိပ်သာမှာ တွေ့ဆုံရတဲ့ လူတွေရဲ့ ဖော်ရွေမှု အလိုက်သိမှုတွေကြောင့် စတင်ရှုမှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ အစပျိုးတဲ့ ပထမသင်တန်းကို တက်ရောက်နားထောင်ကြတဲ့ လူတွေရဲ့ သုံးပုံနှစ်ပုံဟာ ဒုတိယသင်တန်းပို့ချချက်ကို လာရောက်နားထောင်ကြတယ်လို့ ရိပ်သာအများစုက အစီရင်ခံကြတယ်။ အဲဒီလူတွေအနက် အများစုက တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းကို လက်ခံသွားကြတယ်။

"ကျွန်မ တကယ်ပြောမယ့် အကြောင်းအရာက သစ်ပင်တစ်ပင်အကြောင်း၊ ပြီးတော့ သဘာဝအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"တစ်နေ့မှာ သစ်ပင်မှာ တစ်ခုခု ချွတ်ယွင်းနေတာကို ကျွန်မတို့ သတိထားမိလိုက်တယ်။ အပွင့်တွေ အသီးတွေက ခါတိုင်းလို မစည်ပင်တော့ဘူး" ဟောပြောသူက အစချီလိုက်တယ်။

နောက် မိနစ်(၇၀)ကြာတဲ့အခါမှာ တီအမ်မှတစ်ဆင့် ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေး ရနိုင်တဲ့ အလားအလာများကို ဆွေးနွေးပြီးတော့ ဟောပြောသူက အဆုံးသတ်လိုက်ပါတယ်။

မေးမြန်းကြတဲ့ မေးခွန်းအရေအတွက် နည်းနေတာကို ထောက်ရင် ဟောပြောချက်ဟာ နားထောင်သူတွေရဲ့ သိနားလည်နိုင်တဲ့ အဆင့်ထက် ပိုမြင့်နေတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဟောပြောပွဲ ပြီးဆုံးတဲ့အခါ ပရိသတ်က အုပ်စုငယ်ကလေးတွေ ဖွဲ့ပြီးတော့ သူတို့ နားမရှင်းတဲ့ အချက်များကို ဆွေးနွေးကြတယ်။ လူအများစုက တီအမ်အဖွဲ့ထဲ ဝင်ဖို့အတွက် ဒုတိယ ဟောပြောချက်ကို နားထောင်ပြီးတဲ့အချိန်အထိ စောင့်ဆိုင်းကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စိတ်ဓာတ်ဆန်းသစ်ရေးလှုပ်ရှားမှု[1]လို့ခေါ်တဲ့ အခြားတီအမ်အဖွဲ့ခွဲများမှာ ဟောပြောချက်နှစ်ခုကို စုပေါင်းပြီး တစ်ကြိမ်တည်း ဟောပြောကြတယ်။

ဒုတိယဟောပြောချက် ပြီးဆုံးတဲ့အခါ ပထမအကြိမ်ထက် ပိုပြီး တက်တက်ကြွကြွ အမေးအဖြေ ပြုလုပ်ကြတယ်။ သံသယရှိသူများက လည်း သေသေချာချာ နားထောင်ကြတယ်။ ဟောပြောချက်ထဲမှာ သူတို့ ရဲ့ အယူအဆနဲ့ ဆန့်ကျင်တာတွေ ပါရင် ဟောပြောသူကို မေးမြန်းပြီး အချေအတင် ဆွေးနွေးကြတယ်။

မေးမြန်းဆွေးနွေးခြင်း ပြီးဆုံးသွားတဲ့အထိ တီအမ်အဖွဲ့သို့ ဝင်လို သူများအတွက် ရက်ချိန်းများ သတ်မှတ်ပေးတယ်။ ဆေးဝါးများ သုံးစွဲ သူများကို (၁၅)ရက် စောင့်ဆိုင်းစေတယ်။ အခြားသူများကိုတော့ အဖွဲ့ ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားအတွက် ချိန်းတဲ့ရက်မှာ သစ်သီးသုံးစိတ်၊ လတ် ဆတ်တဲ့ ပန်းအနည်းဆုံး ခြောက်ပွင့်နဲ့ သန့်စင်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ တစ်ထည် ယူလာကြဖို့ မှာလိုက်တယ်။

ဟောပြောချက်နှစ်ခုကို နားထောင်ပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ် လိုက်ပေမယ့် မယုံသင်္ကာဖြစ်နေတဲ့ လူသစ်တစ်ယောက်ဟာ **ကားတစ် ဖီးလစ်**[2] ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ **မြောက်ကာရိုလိုင်းနား**[3] ပြည်နယ်မှာ မွေးဖွား ခဲ့ပြီး အသက်(၂၀)မှာ အိမ်ထောင်ကျခဲ့တယ်။ ဇနီး မောင်နှံချင်း မသင့်မြတ် ကြလို့ အိမ်ထောင်ကွဲသွားပြီး သူ့ဇနီးက နောက်အိမ် ထောင်ပြုသွားပါတယ်။

ဖီးလစ်ဟာ အခု အသက် (၃၆)နှစ်ရှိပြီး ရှေ့နေအလုပ်ကို လုပ်နေ တယ်။ ဒီနှစ်မကုန်မီမှာ အလွန်လှပတဲ့ ကြော်ငြာမယ်တစ်ဦးနဲ့ လက်ထပ် ဖို့ သူမျှော်လင့်နေတယ်။

---

1. Spiritual Regeneration Movement
2. Curtis Phillips
3. North Carolina

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အတော်များများက ဖီးလစ်ဟာ စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန်တစ်ဦးထံမှာ လ(၂၀)ကြာ အကုသခံခဲ့ဖူးတယ်။

"အကျိုးမရှိပါဘူးဗျာ၊ ထူးခြားတဲ့ အဖြေတစ်ခုခု ရမလားလို့ ကျွန်တော် တော်တော်ကြာ အကုသခံပါတယ်။ ဘာအဖြေမှ မရတာနဲ့ ကျွန်တော် ရပ်လိုက်ပါတယ်ဗျာ"လို့ ကျွန်တော်တို့ကို သူ ပြောပြတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ပြဿနာတော်တော်များများဟာ ပြေလည်သွားတယ်လို့ သူယူဆတယ်။ သူ့ရဲ့ ပြဿနာတွေက...

(၁) "ကျွန်တော့်ကို သဘောမကျဘူးဆိုတဲ့ ကြောက်စိတ်ဟာ ကျွန်တော့်ကို အမြဲခြောက်လှန့်နေတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော်ဟာ လူတော်တစ်ယောက်ပဲ။ ကျွန်တော့်ကို ချစ်တယ်လို့ ပြောရင် လိမ်ပြောနေတာပဲလို့ ကျွန်တော် ယူဆတယ်။

(၂) "ကျွန်တော့်စိတ်အတွင်းပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကွဲခဲ့ရတာဟာ သူမရဲ့အပြစ် အများကြီး ပါတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အားလုံးဟာ ကျွန်တော့်အပြစ်ပဲလို့ ကျွန်တော်တွေးနေ မိတယ်။

(၃) "ကျွန်တော်အလုပ်အများကြီး လုပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နာမည်ကောင်း ရစရာရှိရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ တွဲဖက်ရှေ့နေများက နာမည်ကောင်းရသွားအောင် ကျွန်တော်တမင်ကလာ ဖန်တီးပေးတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါကို ကျွန်တော် မကျေမနပ်ဖြစ်နေရတော့တယ်။

(၄) "ကျွန်တော်ဟာ သူများထက်နိမ့်ကျတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ဟာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ အမြဲဖြစ်ပေါ်နေတယ်။ ကျွန်တော့်နာမည် သေးသိမ်အောင်လည်း ကျွန်တော် ဆက်ပြီး လုပ်နေမိတယ်။

(၅) "ညနေလေးနာရီ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက်စောတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့် အလွန့်အလွန် ပင်ပန်းလာပြီးတော့ တစ်နေ့တာအလုပ်ပြီးစီးအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို ဒယဉ်တိုက်ဆွဲသွားရသလို ကျွန်တော် ကြိုးစားရတယ်။ တရားရုံးမှာ အမှုစစ်ဆေးနေတုန်း ကျွန်တော် နှစ်ကြိမ်အိပ်ပျော်သွားဖူးတယ်။ ဒါကြောင့် လန်းဆန်းစေတဲ့ ဆေးလုံးများကို ကျွန်တော် ပိုပိုပြီး စားသုံးနေရတယ်။"

ပထမတော့ တီအမ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ ဖီးလစ်အင်တင်တင်လုပ်နေပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် သူရှုမှတ်ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူရှုမှတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မေတ္တာရပ်ခံချက်အရ သူ့ရဲ့ စိတ်ကူးများနဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ဒိုင်ယာရီမှာ အသေးစိတ် သူရေးမှတ်ပါတယ်။ သူ ရေးသွင်းထားတဲ့ အချက်တွေက အလွန်ပြည့်စုံပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဒိုင်ယာရီကို ဖတ်ရှုပြီးတော့ အခြားလူများ ပြောဆိုတဲ့အချက်များနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ညှိနှိုင်းကြည့်တယ်။ သူ့ရဲ့ တီအမ်အတွေ့အကြုံများဟာ အခြားလူတွေရဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ ကိုက်ညီတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ဒိုင်ယာရီကို အောက်မှာ အပြည့်အစုံဖော်ပြလိုက်တယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ပန်းသီးတစ်လုံး၊ သစ်တော်သီးတစ်လုံး၊ ဆီးသီးအကြီးမျိုး တစ်လုံး၊ **မမ်း**[1]အသီးကိုးလုံး၊ လက်ကိုင်ပဝါသစ်တစ်ထည် တို့ကို လက်မှာ ပိုက်ပြီး ယုံကြည်စိတ်တစ်ဝက် မသင်္ကာစိတ်တစ်ဝက်နဲ့ ကော်နဲလီယားလမ်း၊ အမှတ် (၂၃)ကို ချဉ်းကပ်မိတယ်။ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးအဖြစ်ကို ခံယူဖို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ဖြစ်အောင် စေ့ဆော်ပေးတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလို လာဖြစ်အောင် နောက်ဆုံး တွန်းပို့လိုက်တာကတော့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း များပါပဲ။ ဟောပြောချက်များကို ကျွန်တော် တက်နားထောင်ဖြစ်ပြီးကတည်းက ကျွန်တော် တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပြီးသလောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ချိုတဲ့သစ်သီးတွေ၊ ပန်းတွေနဲ့ လက်ကိုင်ပဝါကို ကိုင်ဆောင်ပြီးတော့

1. mum

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရိပ်သာအတွင်းသို့ လှမ်းဝင်ရတာ ကျွန်တော်အတော်ရှက်မိတယ်။ နည်းနည်း ပေါပေါကြောင်ကြောင် ဖြစ်နေသလားလို့လည်း တွေးမိတယ်။ အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားအတွက် ဒါတွေကို လိုမယ်လို့ ကျွန်တော့်ကို ပြောခဲ့တယ်။ တော်တော် အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့တာပဲလို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောသလို ကျွန်တော်လိုက်လုပ်မိတယ်။

ကျွန်တော် ဘာကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရမှာလဲ။ တောင်ထိပ်တစ်ခုကိုပဲ ကျော်တက်ရမလား။ ဒါမှမဟုတ် အင်္ဂူစွန်းတစ်ခုကနေပြီးတော့ပဲ ပြုတ်ကျလေမလား။ ဒါဟာ ဘဝပုံစံတစ်မျိုး နိဂုံးချုပ်ပြီး ပုံစံသစ်တစ်မျိုး အစပျိုးမယ့် အချိန်လား။ မဟာရိရှိရဲ့ ပုံကပ်ထားတဲ့ တံခါးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဘာရှိသလဲ။

ပထမ မြင်ရတာက ပြုံးနေတဲ့ မျက်နှာတွေပဲ။ ဆရာဆရာမများက တော်တော် စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွနေကြပုံရတယ်။ သူတို့အတွက်ဆိုတာထက် လူသစ်များအတွက် ဦးတည်နေတယ်ဆိုရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။ ရုံးခန်းထဲကို ကျွန်တော် လှမ်းဝင်သွားပြီးတော့ ဆိုဖာပေါ် ထိုင်ချလိုက်တယ်။ အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားဟာ တစ်နာရီခွဲလောက် ကြာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော့်ကို ကြိုတင်ပြောပြထားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်ကို ချိန်းတာက သုံးနာရီခွဲ၊ ကျွန်တော် ရောက်လာတာက သုံးနာရီကျော်ကျော်လေး။

ပထမ ကျွန်တော်လုပ်ရတာက အဖွဲ့ဝင်ကတ်ပြားကို ရေးဖြည့်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အမည်၊ လိပ်စာနဲ့ ဖုန်းနံပါတ်။ ဒါတွေက လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခွဲခြားပေးတဲ့ အချက်တွေပဲ။ အဲဒီနောက် ယခင်ဟောပြောချက်တွေ လာနားထောင်စဉ်က ကျွန်တော်စောင့်ဆိုင်းခဲ့ရတဲ့ အခန်းငယ်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ကို ထိုင်စေပါတယ်။ အခန်းထဲကို ကျွန်တော် လျှောက်ဝင်သွားတဲ့အခါ အမွှေးတိုင်အနံ့ကို ရှူလိုက်ရတယ်။ ဒီတော့ အရှေ့တိုင်းဘာသာအတုအယောင်တစ်ခုရဲ့ ကျော့ကွင်းထဲကို ကျွန်တော် လှမ်းဝင်မိပြီလို့ တစ်ဝက်တစ်ပျက် ယူဆမိလိုက်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆိုဖာတစ်ခုပေါ်မှာ ကျွန်တော်ထိုင်ချပြီးတော့ မပေါ်လွင်အောင် တတ်နိုင်သလောက် ကျွန်တော် ကြိုးစားနေလိုက်တယ်။ သူများကို အာရုံမဆွဲဆောင်မိအောင် ကျွန်တော် အထူးဂရုစိုက်နေရတယ်။ အခန်းထဲမှာ အခြားလူနှစ်ယောက်ပဲ ရှိတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရှူးဖိနပ်များကို ချွတ်ထားကြတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ဖိနပ်ချွတ်ဖို့ ဘယ်သူမှ မပြောဘူး။ ဒါပေမယ့် ချွတ်သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပြီး ကျွန်တော့်ဖိနပ်များကို ချွတ်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော်တို့သုံးယောက်ဟာ အကြည့်ချင်း မဆုံမိအောင် သတိ ထားပြီး ထိုင်နေကြတာ (၁၅)မိနစ်လောက် ကြာသွားတယ်။ အဲဒီအခါ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)အရာရှိတစ်ယောက် အခန်းထဲ ဝင်လာပြီးတော့ ကျွန်တော်ပေးစရာရှိတဲ့ ချက်လက်မှတ်အတွက် လက်ခံပြေစာ ရေးပေးတယ်။

"ခင်ဗျားဟာ ကျောင်းသားလား"လို့ သူက မေးတယ်။

"ဟုတ်ကဲ့" လို့ ကျွန်တော် ဖြေလိုက်ရင် ကျွန်တော် ဒေါ်လာ(၄၀) သက်သာသွားဖို့ ရှိတယ်။ ကျွန်တော်ပြောတာကို သူယုံကြည်မယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော် သံသယမဖြစ်မိဘူး။ ဒါပေမယ့် (၇၅)ဒေါ်လာတန် ချက်လက်မှတ် ကျွန်တော် ရေးပေးလိုက်တယ်။

သူ ထွက်သွားပြီးတော့ မကြာမီမှာ ကျွန်တော့်သစ်သီးများ၊ ပန်းများနဲ့ လက်ကိုင်ပဝါတို့ကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် စီထည့်ထားတဲ့ ခြင်းတောင်းကလေးကို ဆွဲပြီး ပြန်ဝင်လာတယ်။ အနီးရှိ စားပွဲပေါ်မှာ အလားတူ ခြင်းတောင်းနှစ်ခုကို စီထားတာကို ကျွန်တော် သတိပြုမိတယ်။ အချိန်တဖြည်းဖြည်း ကုန်သွားပြီး မွှေးတိုင်အနံ့ဟာလည်း ပြယ်ပျောက်သွားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ မိန်းမငယ်တစ်ဦး ဝင်လာပြီး တစ်ချက် ပြုံးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ စောစောက လူနှစ်ယောက်အနက် တစ်ယောက်ကို ခေါ်သွားတယ်။ ခဏကြာတော့ ဒုတိယလူကို လာခေါ်သွားတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်တည်း ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့အခါ ကျွန်တော် လက်ချောင်းများကို ချိုးနေမိတယ်။ ကျွန်တော် အတော်လေး စိုးရွံ့နေမိတာကို ကျွန်တော် သတိပြုမိတယ်။ ရွံ့ကြောက်စရာအကြောင်းမရှိပေမယ့် ကျွန်တော် ရွံ့ကြောက်နေမိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝစောစောပိုင်းက ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အဖွဲ့ဝင်ပြုအခမ်းအနားများကို ပြန်တွေးမိတယ်...ကလေးကင်းထောက်၊ လူငယ်ကင်းထောက်၊ စစ်တပ်အရန်တပ်သား၊ ပြီးတော့ ပထမအကြိမ် ကျွန်တော် မဲပေးဖို့ မှတ်ပုံတင်တဲ့အခါ...ဘဝဆိုတာ အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားတွေ စီတန်းနေတဲ့ အစဉ်တစ်ခုပဲလို့ ကျွန်တော် တွေးမိတယ်။ ဒီအခမ်းအနားများဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆင်တူကြတယ်။ အခမ်းအနားတစ်ခုစီကို တူညီတဲ့ မကျေနပ်မှုအတိုင်းအတာနဲ့ ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ သည်လို တွေးနေခိုက်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာမက အခန်းထဲ ဝင်လာပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ ခြင်းတောင်းကို ကောက်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူမနောက်ကို လိုက်လာဖို့ ကျွန်တော့်ကို ပြောတယ်။

ကျွန်တော့်တို့နှစ်ဦးဟာ ခန်းမဆောင်ကြီးကို ဖြတ်ပြီး တစ်ဖက်အစွန်းမှာရှိတဲ့ အခန်းငယ်ဆီသို့ လျှောက်သွားကြတယ်။ ဒီအခန်းမှာ ပြတင်းပေါက် ကျယ်ကျယ်တစ်ခုရှိတယ်။ ပြတင်းပေါက်ကို ဖြတ်ပြီးတော့ မီးထွန်းထားတဲ့ အုတ်နံရံတစ်ခုကို မြင်နေရတယ်။ အခန်းထဲမှာ အမွှေးတိုင်များနဲ့ ဖယောင်းတိုင်တစ်တိုင် ထွန်းညှိထားတယ်။ ကျွန်တော် ကောလိပ်ကို ရောက်ခဲ့စဉ်အခါက ကျွန်တော် လှည့်လည် ကြည့်ခဲ့ရတဲ့ လူနေခန်းများကို သတိရမိတယ်။ ဒီအခန်းကို သီးသန့်ဖြစ်အောင် အဆောက်အအုံကြီးရဲ့ ကျန်အပိုင်းများနဲ့ ခြားထားတဲ့အတွက် အပူပေးတဲ့ မီးဖို သီးသန့် တပ်ဆင်ထားရတယ်။

အခန်းထဲမှာ စားပွဲတစ်လုံးနဲ့ ကုလားထိုင်နှစ်လုံး ချထားတယ်။ စားပွဲပေါ်မှာ မွှေးတိုင်နဲ့ ဖယောင်းတိုင် ထွန်းထားတယ်။ ဖယောင်းတိုင်ရဲ့ အပေါ်ဘက်မှာ မဟာရိရှိရဲ့ ဆရာရုပ်ပုံ ပန်းချီကားကို ချိတ်ဆွဲထားတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဆရာမက ကျွန်တော်တို့ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အကျဉ်းချုံးပြီး ရှင်းပြတယ်။ ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လုံး ပန်းချီကားရပ်ပုံ ရှေ့မှာ ရပ်ကြတယ်။ ဆရာမက သက္ကတဘာသာနဲ့ လင်္ကာတစ်ပုဒ်ကို အသံနေအသံထားနဲ့ တိုးတိုးရွတ်ဆိုလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်ယူဆောင်လာတဲ့ သစ်သီးများ ပန်းများနဲ့ လက်ကိုင်ပဝါတို့ကို မဟာရိရှိရဲ့ ဆရာဖြစ်သူ **ဂုရုဒေ့**အား ဆက်ကပ်တဲ့ အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် အသုံးပြုကြောင်း ကျွန်တော် သိလာရတယ်။

ပန်းများက ဘဝကို ကိုယ်စားပြုကြတယ်။ သစ်သီးများက ဘဝရဲ့ မျိုးစေ့ကို ကိုယ်စားပြုကြတယ်။ လက်ကိုင်ပဝါက ဝိညာဉ်ကို သန့်စင်စေတဲ့ အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်တယ်။ အခမ်းအနားအစီအစဉ်က ကျွန်တော့်ကို အဖွဲ့ဝင်ပြုဖို့ထက် အစဉ်အလာကို ဆက်ထိန်းဖို့ကို ပိုအလေးဂရုပြုတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်မိတယ်။

ဆရာမ သီဆိုနေတဲ့ အထဲမှာ တီအမ်နည်းကို နှစ် ထောင်ပေါင်းများစွာ တည်မြဲအောင် အစဉ်အဆက် ထိန်းသိမ်းပေးခဲ့ကြတဲ့ "ဆရာကြီး" များစွာတို့ရဲ့ အမည်များလည်း ပါဝင်ကြတယ်။ သီဆိုပြီးသွားတဲ့အခါ ဆရာမက ကျွန်တော့်ဘက်သို့ လှည့်ပြီး အသံနှစ်သံပါတဲ့ စကားလုံး တစ်လုံးကို လိုက်ရွတ်ဆိုဖို့ ပြောတယ်။ ဒီစကားလုံးက ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ဖြစ်ပါတော့တယ်။

"မန္တန်"ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို အဘိဓာန်မှာ "မြင့်မြတ်တဲ့ အကြံပေးချက်၊ ပုံသေနည်း၊ ဟိန္ဒူဘာသာ သို့မဟုတ် မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အသုံးပြုတဲ့ မန်းမှုတ်ခြင်းနဲ့ ဆိုင်တဲ့ လျှို့ဝှက်ပုံသေနည်းတစ်ခု"လို့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြထားပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မန္တန်ဟာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ မျှဝေသုံးစွဲခြင်း မပြုသင့်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အရာလို့ ယူဆကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မန္တန်အရေးအတွက်က အကန့်အသတ်ရှိတာ ထင်ရှားတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ မန္တန်တစ်ခုကို လူတစ်ဦးထက်ပိုပြီး သုံးစွဲနိုင်တယ်လို့ ရှင်းပြတာကို ကြားခဲ့ရလို့ပါပဲ။

လူတစ်ယောက်စီနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ မန္တန်ကို အထူးရွေးချယ်ပေးရတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ကို ရှင်းပြတယ်။ ဒါကို ကြားစက ကျွန်တော်သံသယဖြစ်မိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို လက်ခံရရှိပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ကျွန်တော် ဆက်လက်ပြီး သံသယဖြစ်နေတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်က နည်းနည်းကြမ်းတမ်းပုံရတယ်။ အစပိုင်းမှာအသံထွက်ဆိုဖို့ ခက်တယ်။ ကျွန်တော် ပိုစိတ်ချမ်းသာမယ့် အသံပိုပျော့တဲ့မန္တန်တစ်ခု တောင်းယူဖို့ ကျွန်တော် စိတ်ကူးမိသေးတယ်။ ဒါပေမယ့်မတောင်းဖို့ ကျွန်တော် စိတ်ပိုင်းဖြတ်လိုက်တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နည်းပြဆရာမက ယင်းမန္တန်ကို ထပ်ကာထပ်ကာရွတ်ဆိုဖို့ ပြောတယ်။ ကျွန်တော် ရွတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ အသံထွက်မှားပြီး ရွတ်ဆိုမိတယ်။ တစ်ခါတလေတော့လည်း မေ့သွားတော့မလိုဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော် အကြိမ်အတော်များများ ရွတ်ဆိုပြီးတဲ့အခါဆရာမက ကျွန်တော့်ကို ခပ်တိုးတိုးဆိုဖို့ ပြောတယ်။ ပြီးတော့ ပိုပြီးတိုးအောင် ရွတ်စေတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော့်ကို မျက်စိမှိတ်ထားစေပြီးတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ လျှာနဲ့ နှုတ်ခမ်းများကို မလှုပ်ရှားဘဲ စိတ်နဲ့ ရွတ်ဆိုစေပါတယ်။

"ရှင်မေ့သွားရင်လည်း စိတ်မပူနဲ့၊ မေ့ချင်မေ့ပါစေ"လို့ ဆရာမကပြောတယ်။

သူပြောတဲ့အတိုင်း ကျွန်တော် လုပ်တယ်။ ကျွန်တော် မျက်စိမှိတ်လိုက်တဲ့အခါ ပထမဆုံးမြင်ရတဲ့ အရာက ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ပါပဲ။ နီညွှန်မီးထိုးထားတဲ့ စာလုံးကြီးများအသွင်နဲ့ မြင်ရတယ်။ လင်းလိုက် မှိတ်လိုက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်နေတယ်။ ကြာတော့ တဖြည်းဖြည်း မှိန်သွားပြီး ငယ်သထက် ငယ်လာတယ်။ မန္တန်စကားလုံးကို ဖော်ပြတဲ့ အခြားသင်္ကေတတွေ ပေါ်လာကြပြန်တယ်။ တီအမ်အကြောင်း ရုပ်မြင်သံကြားကြော်ငြာတွေ ကြည့်နေရတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်လာမိတယ်။

ကျွန်တော် မသိလိုက်ခင်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်နေပါပြီ။ မယုံနိုင်စရာပါပဲ။ လူအများကြီးက ကျွန်တော့်ကို သရုပ်ဖော်ပြဖို့ ကြိုးစားခဲ့ကြတဲ့ ဒီ"အရာ"ကို ကျွန်တော် ပထမဆုံးအကြိမ် အရသာ ခံစားနေရပြီ။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်းသွားတဲ့ ကိုယ်စိတ်ဖြေလျော့မှု လှိုင်းတစ်ခုကို ကျွန်တော် တကယ် ခံစားလိုက်ရတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှိုင်းတစ်ခုကို ကျွန်တော် တကယ်ခံစားလိုက်ရတယ်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်သက်သက်ပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် စဉ်းစားကြည့်တယ်...

"ဒါပဲလား" "ဒါဟာ (၇၅)ဒေါ်လာတန်သလား"

ရုတ်တရက်ဆိုသလို တစ်စုံတစ်ယောက်က တူနဲ့ ထုနေသံကို ကျွန်တော် ကြားရတယ်။ (အပြင်ဘက်မှာ တယ်လီဖုန်းပြင်သူများက မြေတူးနေကြတယ်။) ကျွန်တော် ကောင်းကောင်း သတိပြန်လည်မလိုဖြစ်နေခိုက် အမှတ်ပြုလိုက်တော့ မန္တန်ဟာ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ ပြန်ပေါ်လာတယ်။ အတော်လေးကြာတော့ ဆရာမက ကျွန်တော့်ကို ဖြည်းဖြည်းလေး မျက်စိဖွင့်စေတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အဖွဲ့အစည်းကို ရုတ်တရက် လှုပ်နှိုးလိုက်သလို မဖြစ်စေလိုတဲ့ သဘောပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်များကို ဆရာမနဲ့ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးကြတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်ပြေလျော့မှု အခြေအနေ၊ ပထမပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးအတိုအထွာများ၊ နှိုယွန်မိးထိုးထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်စကားလုံးများ၊ ပုံသဏ္ဌာန်ရွေ့လျားသွားကြတဲ့ ရောင်စုံလှိုင်းများ၊ ပြီးတော့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွန်ခဲ့တဲ့ညက ကျွန်တော်နားထောင်ခဲ့တဲ့ **မိုးဇတ်**[1]ရဲ့ ဂီတကို ကျွန်တော် ပြန် သတိရခြင်းစတဲ့ အကြောင်းတွေ ပါဝင်တယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်စိများကို တစ်ဖန်မှိတ်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို ရွတ်ဆိုပြန်တယ်။ ကျွန်တော် ပထမဆုံး ပိုင်ဆိုင်ခဲ့တဲ့ (၁၉၄၈)ခုနှစ်လုပ် **ဖို့**[2]ကားရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ဟာ စိတ်ကူးရဲ့ မြင်ကွင်းထဲ ဘွားခနဲ ပေါ်လာတယ်။ ပြီးတော့ မနေ့ညက ကျွန်တော် ကြည့်ခဲ့တဲ့ "ပင်လယ်လှိုင်းကြားက ကြောက်စရာသတ္တဝါ"ဆိုတဲ့ တစ်နာရီကြာပြတဲ့ ရုပ်ရှင်ကားကို သတိရမိပြန်တယ်။ ဒါလည်း မကြာဘူး။ ပေါ်လာပြီးတာနဲ့ ပျောက်သွားပြန်တယ်။

မကြာခင် စိတ်ကူးတွေ ပျောက်သွားပြီးတော့ ကမ္ဘဋ္ဌာန်း တကယ် ရှုမှတ်နေတဲ့ အသိဝင်လာတယ်။ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှု ပြေလျော့သွားတာကို စတင်ခံစားရတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်လာတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ "ရှင့်ရဲ့ မျက်စိများကို ဖြည်းဖြည်းကလေး ဖွင့်ပါရှင်" ဆိုတဲ့ ဆရာမရဲ့ သတိပေးသံကို ကျွန်တော် ကြားရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ထိုင်ရာမှ ထကြပြီး အပြင်သို့ လျှောက်သွားကြတယ်။ ရွှေ့လျားနိုင်တဲ့ နံရံများနောက်ကွယ်မှာ ကျွန်တော့်ကို ကမ္ဘဋ္ဌာန်း ထိုင်မှတ်စေပြန်ပါတယ်။ ရပ်နားဖို့ အချိန်ရောက်တဲ့အခါ တစ်ယောက်ယောက်က လာပြောမယ့် အကြောင်း၊ အဲသလို လာပြောတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်စိများကို နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်လောက် အချိန်ယူပြီး တဖြည်းဖြည်း ဖွင့်ဖို့အကြောင်း ဆရာမက မှာကြားသွားပါတယ်။

ကျွန်တော် ထိုင်ချပြီး နံရံကို စိုက်ကြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော့်မျက်စိများကို မှိတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ မန္တန်ကို စိတ်နဲ့ အကြိမ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုတယ်။ ဒီကြားနေရာလေးက စောစောက ကျွန်တော် ရှုမှတ်ခဲ့တဲ့ အခန်းလောက် နွေးနွေးထွေးထွေး မရှိဘူး၊ အသံလည်း မလုံ

---

1. Mozart 2. Ford

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသံများကို ကြားနေရတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ခေါင်းပေါ်က မီးကို ဖွင့်လိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော် "ထိတွေ့"လိုက်ရသလို ခံစားရတယ်။

[ယခု ရှုမှတ်ရတဲ့ အချိန်က အများအားဖြင့် (၁၅)မိနစ်လောက်ပဲ ကြာပါတယ်။ လူသစ်များကို သူတို့ သင်ကြားခဲ့ပြီးစ ရှုမှတ်နည်းကို လေ့ကျင့်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။]

ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့ အလုပ်ဟာ စက်ဝိုင်းလို လည်နေတာကို ကျွန်တော် သိလာပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း စတင်ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းဘက်သို့ နက်နက် ဆင်းသွားတယ်။ ပုံသေအမှတ်တစ်ခုသို့ ရောက်တဲ့အခါ အထက်ဘက်ကို ပြန်တက်လာပြန်တယ်။

စောစောက အခန်းထဲမှာ ရှုမှတ်တုန်းက အနက်ဆုံးအမှတ်အထိ ကျွန်တော် ရောက်ခဲ့တာ သေချာတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့ အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနက်ဆုံး ရောက်နိုင်တဲ့ အခြေအထိ ကျွန်တော် ရောက်ခဲ့တယ်။ တစ်ကြိမ်မှာ ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်တဲ့ အသိအာရုံ လွတ်သွားပြီ ကုလားထိုင်ပေါ်က လိမ့်ကျတော့မယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်လိုက်မိတယ်။

ကျွန်တော် ရတ်တရက် ပို့ငံ့အန်ချင်လာတယ်။ ရိပ်သာသို့ မလာမီ အစာများများ မစားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ကြိုတင် သတိပေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် အသားညှပ်ပေါင်မုန့်တစ်ခု စားခဲ့တယ်။ ဒီအစာက အာနိသင်ပြနေပြီ။ ဒီအာနိသင်ကို မေ့ပျောက်သွားအောင် ကျွန်တော် ကြိုးစားတယ်။ အစာအိမ်ထဲက ပို့တက်ခြင်းကို ကျွန်တော့်စိတ်ကူးနဲ့ ကောက်ယူလိုက်ပြီးတော့ မေ့ပစ်နိုင်အောင် ဘေးမှာ ချထားလိုက်တယ်။ တကယ်ပဲ တော်တော် မေ့သွားတာကို ကျွန်တော် တွေ့ရတယ်။

အသံတစ်ခုကြားတိုင်း ကျွန်တော် စိတ်တိုလာတယ်။ ဒီပြဿနာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာ့ဌာန်း စရှုမှတ်သူတိုင်း ကြုံတွေ့ရတယ်။ မလွှဲရှောင်နိုင်ဘူး၊ တော်တော်လေး ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ပြင်ပအသံများကို စိတ်မဆိုးဘဲနဲ့ လက်ခံနိုင်လာပါတယ်။ ရှုမှတ်မှုအပေါ်မှာ ကျွန်တော် အာရုံစူးစိုက်ထား ချင်တယ်။ ဒါဟာ ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်ရာရောက်တယ်လို့ နောက်မှ ကျွန်တော်သိရတယ်။ လမ်းမှန်ရှုမှတ်ခြင်းမှာ အာရုံမစူးစိုက်ထားရဘူး။ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ ဇက်ကြိုးကို ဖြုတ်တောက်ပြီး စိတ်ကို သွားချင်ရာ သွားခွင့်ပြုရမယ်။

အခု ကျွန်တော် ရှုမှတ်ခြင်းစက်ဝိုင်းရဲ့ အဆုံးသို့ ရောက်နေပြီလို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော် လုံးလုံးလျားလျား နိုးနေပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မျက်စိတွေ မှိတ်နေဖို့အတွက် အတင်းကြိုးစားနေရတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ အသံကို ကြားရတယ်။

“ခင်ဗျားမျက်စိကို ဖွင့်ပါတော့”တဲ့။

မျက်စိများကို အချိန်ယူပြီး ဖြည်းဖြည်းဖွင့်ဖို့ ညွှန်ကြားထားတာကို ကျွန်တော် သတိရနေတယ်။ ဒီလို သတိရလိုက်တာ အကောင်းဖြစ်သွားတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ရှုမှတ်မှုထဲမှာ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့တာထက် ပိုပြီးနက်အောင် နစ်ဝင်နေခဲ့တယ်။ အလင်းရယ်၊ အသံတွေရယ်၊ နိုးလာတဲ့ ခံစားချက်ရယ် အားလုံးက အလွန်အံ့သြစရာအဖြစ်နဲ့ ပေါ်လာကြတယ်။

အလွန်မြင့်တဲ့ ဒိုင်ဗင်ထိုးစင်ရဲ့ အစွန်အဖျားမှာ ထိုင်နေလျက်နဲ့ ရေကန်ဘေးနားမှာတင် ထိုင်နေတယ်လို့ တွေးထင်မိတဲ့ ခံစားမှုမျိုးပါပဲ။ ရေရဲ့ အကွာအဝေးဟာ ကျွန်တော်ထင်တာထက် အများကြီး ပိုဝေးနေတယ်။

ကျွန်တော် ဖြည်းညင်းစွာ မတ်တတ်ရပ်လိုက်တယ်။ ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်အောင် ခေတ္တရပ်လိုက်ပြီးတော့ ရှေ့ခန်းသို့ လျှောက်သွားတယ်။

ကျွန်တော့်ကို ရေးဖြည့်ဖို့ အဖြေစာရွက်တစ်ရွက်ပေးတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်ရဲ့ အမည်နဲ့ အသက်ကို ရေးထည့်ပြီးနောက် ပထမ မေးခွန်းကို ဖတ်လိုက်တယ်။

"သင် ဘယ်လောက်ကြာ ရှူမှတ်ခဲ့သလဲ"တဲ့။

ကျွန်တော် တွေဝေသွားတယ်။ ဘယ်လောက် ကြာခဲ့တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် မသိဘူး။ အချိန်ကို မှတ်သားဖို့ ကျွန်တော် လုံးဝမေ့နေတယ်။ ကျွန်တော် နောက်သိရတဲ့ အဖြေက (၂၂)မိနစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုတိယမေးခွန်းက "သင့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ အခု ဘယ်လိုခံစား နေရသလဲ"တဲ့။

ကျွန်တော် ရေးဖြည့်လိုက်တဲ့ အဖြေက ကျွန်တော့်ရှေ့က လူထောင် ပေါင်းများစွာတို့ ရေးသွားတဲ့ အဖြေများနဲ့ အတူတူပဲလို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။

"အားပြည့်ပြီး လန်းဆန်းနေတယ်။ ကျွန်တော် တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတဲ့ အရာများနဲ့ လုံးဝခြားနားတဲ့ အရာတစ်ခုကို ကျွန်တော်ထိတွေ့မိခဲ့ သလိုပါပဲ"လို့ ကျွန်တော်ရေးလိုက်တယ်။

နောက်မေးခွန်းများနဲ့ ကျွန်တော့်အဖြေတွေက…

"လွယ်ရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"ငြိမ်းအေးရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"သာယာပျော်ရွှင်ဖို့ကောင်းတဲ့ အချိန်ကော ရှိရဲ့လား"

"ရှိပါတယ်"

"ရှုမှတ်နေတုန်း အိပ်ငိုက်တဲ့အချိန်ကော ရှိသလား"

"ရှိတယ်"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အခု သင် အိပ်ငိုက်သေးလား"

"မငိုက်ဘူး"

"သင့်ရဲ့ မန္တန်ပြောင်းလဲသေးသလား။ နှေးလာတာ မြန်လာတာ၊ မှိန်သွားတာမျိုး ဖြစ်သလား"

"တချို့ အချိန်မှာ လုံးဝပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်"

"တစ်ခါတလေ မန္တန်ကို သင်မေ့သွားသေးသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"စိတ်ကူးတွေ အများကြီး ဝင်လာသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"စိတ်ကူးတွေက သင့်ကို အနှောင့်အယှက်ပြုသလား"

"တချို့က ပြုတယ်"

"ပြင်ပအသံများကို သင်ကြားသေးလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"ပြင်ပအသံများကြောင့် သင်စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်သလား"

"ဖြစ်တယ်"

ရှုမှတ်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံးအချိန်များက အိပ်ရာမှ ထပြီး နံနက်စာမစားမီအချိန်နဲ့ ညဦးပိုင်း ညစာမစားခင် အချိန်များဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတယ်။ ကျွန်တော့်ဝမ်းဗိုက်က မွေနေတုန်းပဲ။ ဘာကြောင့် မွေနေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် မေးဖို့ မလိုတော့ဘူး။

အခန်းထဲမှာ တွေ့ခဲ့ရတဲ့ ဖယောင်းတိုင်၊ မွှေးတိုင်၊ အခန်းရဲ့ အနွေးဓာတ်တို့အကြောင်းကို ကျွန်တော် မေးကြည့်တယ်။ ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးနေရာဟာ မီးဖိုနားဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ခဲ့မိတယ်။ (အေးတဲ့ဒေသမှာ မီးဖိုနားဟာ ဇိမ်အရှိဆုံးနေရာပဲကိုး)၊ ကျွန်တော် အထင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လွဲမှားသွားတယ်။

"ရှင့်ကားထဲမှာ ရှင်ထိုင်မှတ်နိုင်တယ်။ ရှင်ကားမမောင်းတဲ့အခါပေါ့လေ"လို့ ကျွန်တော့်ဆရာမက ပြောပြတယ်။

ဖယောင်းတိုင်၊ မွှေးတိုင်၊ အခန်းရဲ့ အနွေးဓာတ်တို့ဟာ ပန်း၊ သစ်သီးနဲ့ လက်ကိုင်ပဝါတို့လို အခမ်းအနားရဲ့ အစဉ်အလာသုံး ပစ္စည်းတွေပဲ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ရာမှာ မလိုအပ်ပါဘူး။ အဲဒီနောက် ကျွန်တော်တို့ ရုံးခန်းသို့ သွားကြတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကွတ်အင်္ကျီကို ယူဝတ်ပြီး ကျွန်တော် ထွက်ခွာလာပါတယ်။

အပြင်ဘက်ရောက်တော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အမြင်က ပြောင်းလဲ မသွားပါဘူး။ ဘဝရဲ့ အမြင်သစ်ကို ကျွန်တော် မတွေ့ရသေးဘူး။ ဒါပေတဲ့ အမှတ်(၆)လမ်းမကြီးအတိုင်း ကျွန်တော် လျှောက်သွားတဲ့အခါမှာ အံ့ဩမှုရဲ့ တကယ့်ခံစားချက်များကို ကျွန်တော် ခံစားနေရတယ်။ ယခု ကျွန်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီလေ။

နောက် သုံး လေးနာရီလောက် ကြာတော့ ကျွန်တော့်အိမ်မှာ ကျွန်တော့်ဘာသာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တယ်။ ကျွန်တော့်ဆရာမ မှာတဲ့အတိုင်း ဖယောင်းတိုင်၊ မွှေးတိုင်နဲ့ သီချင်းများကို ကျွန်တော် မသုံးဘူး။ ကျွန်တော့်ခုတင်ရဲ့ ထောင့်စွန်းမှာ ထိုင်ပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို စိတ်ထဲမှာ ထက်ကာထပ်ကာ ရွတ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်နေတာ ငါတော်တော်ရူးသေးတာပဲလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်မိတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်အတွင်းပိုင်းသို့ နက်သထက်နက်အောင် နစ်ဆင်းသွားတဲ့အခါ ရူးတယ်ထင်တဲ့ ခံစားချက်က ပျောက်သွားတယ်။

ဒီအကြိမ်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုမှတ်မှုအကြောင်းကို နည်းနည်းပါးပါးပဲ မှတ်မိတယ်။ တယ်လီဖုန်းမြည်လာပြီး ကျွန်တော့်ကို နှောင့်ယှက်လေမလားလို့ စိုးရိမ်ခဲ့မိတာကို ကျွန်တော် မှတ်မိတယ်။ ကျွန်တော့်အခန်းမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မကြာမကြာ တယ်လီဖုန်း မြည်တတ်တာကို။ မြည်များမြည်လာရင် ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရပါ့မလဲလို့ တွေးကြည့်မိခဲ့တယ်။ တယ်လီဖုန်းကို မကိုင်ဘဲ ဆက်မြည်နေစေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ကို ဟောပြောပို့ချစဉ်အခါက ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခိုက် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အနှောင့်အယှက်များကို ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကလေးငို တာကအစ အိမ်နီးချင်းများ ရန်ပွဲဖြစ်ကြတဲ့အထိ ဖြစ်တတ်တဲ့ အနှောင့် အယှက်များကို ဆွေးနွေးပါတယ်။ ဖြေဆေးကတော့ စိတ်ကို လွတ် လွတ်လပ်လပ် မျောနေစေဖို့ပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ သီးသန့်ပြဿနာက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကြောင်ပါပဲ။ ကျွန်တော် ထိုင်ချလိုက်တာနဲ့ ကျွန်တော့်ပေါင်ပေါ် သူခုန်တက်တော့ တယ်။ ထူးခြားတာက ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းကို လုံးဝအနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေခဲ့ဘူးဆိုတာပါပဲ။

တစ်ကြိမ်ကို မိနစ်(၂၀) ရှုမှတ်သင့်တယ်လို့ ဆရာမ ရှင်းပြခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်ရေဒီယို အချက်ပေးနာရီကို ကျွန်တော် ချိန်ကိုက် ထားလိုက်တယ်။ နာရီ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းသံဟာ ရှုမှတ်နေတဲ့သူကို လှုပ်ခါသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆရာမ သတိပေးခဲ့တဲ့အတွက် ရေဒီယို အတိုး အကျယ် ခလုတ်ကို လျှော့လှည့်ထားလိုက်တယ်။ မြည်လာတဲ့အခါမှာ လည်း သီချင်းသံ ပေါ်လာဖို့အတွက် သီချင်းဖွင့်လေ့ရှိတဲ့ အသံလွှင့်ဌာန ရဲ့ မီတာကို ဖမ်းယူထားလိုက်တယ်။

အားလုံး အဆင်ပြေပါတယ်။ ရှုမှတ်နေရာက ကျွန်တော် ကောင်း ကောင်း သတိပြန်လည်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သွားခဲ့သေး သလားဆိုတာကို ဇဝေဇဝါဖြစ်နေမိတယ်။ ကျွန်တော် ခါတိုင်း အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါ ပါးစပ်ခါးနေသလို အခုလည်း ခါးနေတယ်။ ရှုမှတ်စဉ်က ဘာတွေ တွေးတောခဲ့တယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိမရဘူး။ ဒါပေမယ့်

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော် မြန်မြန်ကြီး သတိအပြည့်ရလာတာကို ထောက်ရင် ကျွန်တော် အိပ်မပျော်ခဲ့ဘူးဆိုတာ သေချာတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ကျွန်တော်ဟာ အအိပ်ကြီးသူဖြစ်တဲ့အတွက် အိပ်ရာက နိုးပြီးတဲ့နောက် မိနစ် (၂၀)လောက် ကြာမှ ကောင်းကောင်းသတိရလေ့ရှိတယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော် မျက်စိ ဖွင့်ပြီးတဲ့နောက် မိနစ်ဝက်အတွင်းမှာ ကောင်းကောင်း နိုးနေတယ်။

ပါးစပ်ခါးတာကလွဲရင် ကျွန်တော် သိပ်နေလို့ကောင်းတယ်။ လုံးဝ အပန်းပြေသွားတယ်။ စိတ်အားတက်ကြွမှုလည်း ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ် ပေါ်နေတယ်။ တီအမ်ရှူမှတ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ အခြင်းအရာ တွေကို ကျွန်တော် နည်းနည်းပဲ ကြားဖူးတယ်။ ကျွန်တော် နည်းနည်းတော့ မူးနောက်နောက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမယ့် မကြာခင် အမူးပြေသွားပါ တော့တယ်။

အဲဒီ ပထမည အိပ်ရာဝင်ချိန်မှာ နေ့ပိုင်းက အတွေ့အကြုံများကို ကျွန်တော် ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်တယ်။ တီအမ်ဟာ ကျွန်တော် ထင်မှတ် ခဲ့တာထက် ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာ ရှိတယ်။ ရှူမှတ်ရတာလည်း လွယ်တယ်။ အဲသလို စဉ်းစားနေတုန်း အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အချက် တစ်ခုကို ကျွန်တော် သတိရလာတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို ကျွန်တော် လုံးဝမေ့သွားပြီ။ ကျွန်တော့်အား မန္တန် စပေးခဲ့တဲ့ အချိန်ကို ပြန်စိတ်ကူး ကြည့်တယ်။ ဒါလည်း သတိမရသေးဘူး၊ နောက်တော့မှ တဖြည်းဖြည်း သတိရလာတယ်။ ကျွန်တော် သတိရအောင် လုပ်တဲ့နည်းက လွယ်ပါ တယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ မန္တန်ဟာ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့ ဇနီးရဲ့ ပထမနာမည်နဲ့ အသံထွက်ဆင်တူနေတာကို စဉ်းစားလိုက်ရုံပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒုတိယရှုမှတ်ခြင်း

ကနေ့မနက် ကျွန်တော် နိုးလာတော့ ယုံချင်ယုံ မယုံချင်နေ မန္တန်ကို စိတ်ထဲ စွဲပြီး နိုးလာတယ်။ မနေ့ညက ကျွန်တော် သတိရတဲ့ စကားလုံးနဲ့ မတူသလိုလိုတော့ ထင်မိတယ်။ ဒါပေတဲ့ ဒီစကားလုံးဟာ အမှန်ပဲဆိုတာ ကျွန်တော် သေချာပါတယ်။

ကျွန်တော် အိပ်ချင်စိတ် ပြေသွားအောင် မျက်နှာသစ်လိုက်တယ်။ ကြောင်ကို အခန်းပြင် ထုတ်လိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်မှတ်တယ်။ ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သလား၊ မပျော်ဘူးလား ဆိုတာကို သိအောင် နာရီအချက်ပေးစက်ကို နှိုးမထားဘဲ ကျွန်တော် ရှုမှတ်မယ်။ ရှုမှတ်တာ တစ်နာရီကျော်ကြာခဲ့ရင် ကျွန်တော် အိပ်ပျော်ခဲ့ပြီဆိုတာ သိရပါလိမ့်မယ်။

ဒီတစ်ခါလည်း မန္တန်ရွတ်ဆိုနေတုန်းမှာ ငါ တော်တော် ရူးသေးတာ ပဲလို့ ထင်မိသေးတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်သာ အခန်းထဲမှာ ရှိနေရင် ဒီမန္တန်ကို ကျွန်တော် ကျယ်ကျယ် ရွတ်ဝံ့ပါ့မလား။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကိုတောင် ရှုမှတ်ဝံ့ပါ့မလားလို့ စဉ်းစားကြည့်မိတယ်။

မနေ့က ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရတဲ့ ကိုယ်စိတ်ပြေလျော့မှု အဆင့်သို့ ရောက်ဖို့အတွက် ပိုပြီး ကြာကြာ ရှုမှတ်နေရတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင် မိတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မေးခွန်းတွေ မေးနေမိလို့လား။

"ကျွန်တော် တကယ်ပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေတာလား၊ ကျွန်တော်ရဲ့ အသက်ရှူနှုန်းဟာ လျော့ကျနေပြီလား။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုမှတ်နည်းဟာ မှန်ရဲ့လား"လို့ ကျွန်တော် မေးနေမိတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ပတ်လည်စက်ဝိုင်းရဲ့ နက်ဆင်းတဲ့ အပိုင်းသို့ ရောက်လာ ပြီဆိုတာကို ကျွန်တော် ခံစားရတယ်။ ဘယ်အချိန် ရှိပြီဆိုတာကို ကျွန်တော် သိချင်လာတယ်။ ကျွန်တော် ရှုမှတ်နေတာ ဘယ်လောက် ကြာပြီလဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ငါးမိနစ်လား၊ တစ်နာရီလား၊ နာရီကြည့်ချင်ရင် တွန့်ဆုတ်မနေ နဲ့လို့ ကျွန်တော့်ဆရာမ ပြောတာကို သတိရတယ်။ ဒါကြောင့် နာရီကို ချောင်းကြည့်လိုက်တယ်။ (၁၂)မိနစ်ကြာခဲ့ပြီဆိုတာ သိရတယ်။ မန္တန်ကို ပြန်ရွတ်တယ်။

နှောင့်ယှက်မှုအချို့ပေါ်လာပြန်တယ်။ ကျွန်တော့်ကြောင် ပြန်လာပြီး သူ့ခေါင်းကို ပွတ်သပ်ပေးစေချင်တဲ့ သဘောနဲ့ ကျွန်တော့်ကို တိုးဝှေ့နေတယ်။ ကျွန်တော့်လည်ပင်းရဲ့ နောက်ပိုင်းကလည်း ယားလာတယ်။ ကြောင်ကို ကျွန်တော် လျစ်လျူရှုလိုက်တယ်။ ယားတာကိုတော့ လျစ်လျူရှုလို့ မလွယ်ဘူး။ မအောင့်အည်းနိုင်တဲ့အခါ ကုတ်လိုက်ရတယ်။ ကုတ်လိုက်တော့ ရှုမှတ်တဲ့အာရုံ ပြောင်းသွားတယ်။ မန္တန်ကို မြန်မြန်ပြန်ရွတ်လိုက်တယ်။ ရှုမှတ်မှု ရေစီးကြောင်းထဲ ပြန်မျောသွားတယ်။ အချိန်တော်တော်ကုန်သွားပြီထင်လို့ နာရီထပ်ကြည့်လိုက်တယ်။ (၁၈) မိနစ် ကြာခဲ့ပြီ။ မေးခနဲ အိပ်ပျော်သွားသေးသလား။ (၂၂) မိနစ် ရှိပြီတဲ့။

ကျွန်တော့်မျက်လုံးများကို တဖြည်းဖြည်း ဖွင့်တယ်။ အခု ရှုမှတ်တာ မနေ့က ရှုမှတ်တာလောက် မအောင်မြင်ဘူးလို့ ကျွန်တော် ထင်မိခဲ့တယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အခု ရှုမှတ်တာလည်း တစ်မူထူးခြားနေတယ်ဆိုတာ ဒီစာရေးခိုက်မှာ သိလာတယ်။ ကနေ့ မွန်းလွဲ(၂)နာရီမှာ လူသစ်များအတွက် ဆွေးနွေးပွဲ ရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက မှန်တမ်းပဲလား ထူးခြားသလားဆိုတာ ဒီဆွေးနွေးပွဲမှာ မေးကြည့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

(၂)နာရီကျော်ကျော်လေးမှာ ကျွန်တော် ရိပ်သာရောက်သွားတယ်။ စောင့်ဆိုင်းခန်းမှာ လူသစ်ငါးယောက်ကို တွေ့ရတယ်။ မျက်နှာစိမ်းတွေချည်းပဲ။ တစ်ယောက်က တော်တော် ထူးခြားတဲ့ ယောက်ျား၊ ငွေရောင်ဆံပင်ရှိပြီး အစိမ်းရောင် အားကစား အပြင်အကျႌ ဝတ်ထားတယ်။ နောက်တစ်ယောက်က အသက်(၅၀)ကျော်လောက် ရှိတဲ့ အိမ်ထောင်သည်

www.burmeseclassic.com

မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။

ဆရာကို စောင့်နေခိုက် ကျွန်တော်တို့ ဒုတိယအဖြေစာရွက်ကို ရေးဖြည့်ကြရတယ်။ မနေ့က ရေးဖြည့်ရတဲ့ အဖြေစာရွက်မျိုးပဲ။ မေးခွန်းများနဲ့ ကျွန်တော့်အဖြေတွေက…

"မနေ့က တရားစစ်ပြီးတဲ့နောက် သင် ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သလဲ"

"နှစ်ကြိမ်"

"တစ်ကြိမ်ကို သင်ဘယ်လောက်ကြာ ရှုမှတ်သလဲ"

"မိနစ်နှစ်ဆယ်"

"ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ အချိန်ကုန်မြန်တယ်လို့ ထင်မိသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"သင့်ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သင် သတိမရတဲ့အချိန်များ ရှိသလား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ ရှိပါတယ်"

"အတွင်းပျော်ရွှင်မှုကို တစ်ချက်တစ်ချက် ခံစားရသေးသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"စိတ်ကူးများက သင့်ကို အနှောင့်အယှက် ပြုသလား"

"မပြုဘူး"

"ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ အသက်ရှူပုံ ပြောင်းလဲသေးလား"

"ဟုတ်ကဲ့၊ ပြောင်းတယ်"

"ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ သင့်အကြောအခြင်တွေ သိပ်ပြေလျော့သွားလို့ အိပ်ငိုက်လာတာများ ခံစားရသေးလား"

"မခံစားရဘူး"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အရင်နေ့များနဲ့စာရင် ကနေ့ သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲ"

"ကောင်းတယ်"

"အခုထိ ကမ္ဘာ့ဒွန်းရှုမှတ်တာကို သင်ကျေနပ်ရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"အခြားပြောချင်တာ ရှိသေးလား"

"မရှိဘူး"

ကျွန်တော်တို့ စည်းဝေးခန်းထဲဝင်ကြတယ်။ ကုလားထိုင် ခြောက်လုံးကို သတ္တမအလုံးရဲ့ ပတ်လည်မှာ စီထားတယ်။ အဲဒီ အလယ်ကုလားထိုင်မှာ နည်းပြဆရာမက ထိုင်နေပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ကို ပြုံးပြလိုက်တယ်။

"နေကောင်းကြရဲ့လား" ဆရာမက မေးလိုက်တယ်။

ဘယ်သူမှ ရုတ်တရက် မဖြေဘူး။ တိတ်ဆိတ်မှုကို ဖြိုခွင်းပြီး ဆရာမက ဆက်ပြောပြတယ်။ ကမ္ဘာ့ဒွန်းရှုမှတ်တာ ပျော်စရာအလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ခံစားမှုအတွက် ကမ္ဘာ့ဒွန်းရှုမှတ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်တဲ့၊ ကမ္ဘာ့ဒွန်းရှုမှတ်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တက်ကြွတဲ့ဘဝများကို ပိုပြီး ပြည့်ဝစေဖို့ စွမ်းအင်တိုးတက်စေဖို့ ပိုပြီး လန်းဆန်းစေဖို့အတွက် ဖြစ်တယ်နော်တဲ့။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ဆရာမ မေးမြန်းတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံများက တမင်ကလာ ထူးခြားမနေဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော်ချက်ချင်း သိလာပါတယ်။

"ကျွန်တော် အိပ်ပျော်သွားတယ်လို့ ထင်မိတယ်"

ယောကျ်ားတစ်ယောက်က ပြောလိုက်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း ထင်မိကြောင်း၊ ဒါပေမယ့် မသေချာကြောင်း ပြောလိုက်တယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ရှင်တို့ အိပ်ပျော်သွားတာကို ဘယ်လိုသိသလဲ"

ဆရာမမေးတော့ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ဖြေဖို့ ခက်သွားကြတယ်။

"မိနစ်(၂၀)ကြာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ရှင်တို့ နိုးနေကြ သလား"

ဆရာမ ထပ်မေးတော့ ဟိုလူက နိုးနေတယ်လို့ ဖြေတယ်။ ကျွန်တော်က နာရီနှိုးစက်သုံးမိတဲ့အကြောင်း ပြောလိုက်တယ်။

"ရှင်တို့ အိပ်မပျော်ကြပါဘူး၊ မေးခနဲ အိပ်ပျော်သွားတဲ့လူများဟာ နိုးလာရင် အိပ်မှုန်စုံမွှားဖြစ်ပြီး အသိဉာဏ် ရုတ်တရက် မရှင်းဘူး၊ ရှင်တို့က အပြည့်အဝ အသိဉာဏ်ရှင်းနေကြတယ်။ နောက်တစ်ချက် အိပ်ပျော်သွားတဲ့လူဟာ တစ်ဖက်ဖက်ကို ယိုင်လဲသွားတယ်။ ရှင်တို့က မူလ ထိုင်လျက် အတိုင်း ရှိနေကြတယ် မဟုတ်လား။

"ရှင်တို့ ရှုမှတ်စဉ်အခါက သိနေတဲ့ စိတ်ကူးထက် ပိုနက်နဲတဲ့ အခြေကို ရောက်သွားခဲ့တာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီခံစားချက်ဟာ အခြား ရှင်တို့ သိတဲ့ ခံစားချက်များနဲ့ မတူလို့ ရှင်တို့က အိပ်ပျော်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်လိုက် တာပါ။

"တကယ်လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ရှင်တို့ သိပ်ပင်ပန်း နွမ်း နယ်လို့ ခေါင်းမထောင်နိုင်ဘူးဆိုရင် ခေါင်းချပြီး အိပ်လိုက်ပါ။ နိုးလာတဲ့ အခါ ငါးမိနစ်ဆယ်မိနစ်လောက် ရှုမှတ်ပြီးတော့ မျက်စိများကို ဖြည်းဖြည်း ဖွင့်ပါ"

ဆရာမရဲ့စကား ဆုံးသွားတော့ တစ်ယောက်က မေးတယ်...

"ရှုမှတ်နည်းမှားရင် ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ"

"ရှင် ခံစားမိလိမ့်မယ်။ ရှင်တို့ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ရာ မှာ စိတ်ကို ထိန်းချုပ်မထားဘဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွှတ်ထားတဲ့အတွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာရုံစူးစိုက်ထားတာနဲ့ မတူဘူး။ စဉ်းစားတွေးခေါ်ခြင်းနဲ့လည်း မတူဘူး"

"အာရုံစူးစိုက်ထားတာဟာ မော်တော်ကားကို လက်နဲ့ ရပ်ဖို့ ကြိုးစားတာနဲ့ တူလို့ ခံစားမှု ရှိတယ်။ အာရုံစူးစိုက်ထားတဲ့အခါ နဖူးမှာ ဖိစီးအားပေါ်လာတယ်။ အင်မတန် ညင်သာပြီး မကြာဘူး။ တွန်းနေတာ ဆွဲနေတာကို သိရုံလောက်ကလေးပါပဲ။ စိတ်ဆောင်ရာ ကိုယ်ပါသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘူး"

"ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို မေ့သွားမှာကို ကျွန်တော် သိပ်စိုးရိမ်မိတယ်"

ကျောင်းသားတစ်ယောက်က မေးလိုက်တယ်။

"ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို ကျွန်တော် မေ့သွားတယ်"လို့ ကျွန်တော်လည်း ဝင်ပြောလိုက်တယ်။

"ဒါဟာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသစ်အဆန်းလည်း ဖြစ်၊ မကြားဖူးတဲ့အသံလည်းဖြစ်တော့ စိတ်ထဲစွဲဖို့ အချိန်တော်တော်ယူရတယ်။ ပြီးတော့ ပိုအရေးကြီးတာက မန္တန်ကို စိတ်ရဲ့အခြေတစ်ခုနဲ့ တွဲဖက်လိုက်ကြတယ်။ စိတ်က တခြားအခြေမှာ အခြားစိတ်ကူးများနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတဲ့အခါ မန္တန်ကို မေ့သွားတယ်။ ဒါဟာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝပါ"

"ဒီမနက် ကျွန်တော် ကမ္ဗဋ္ဌာန်းရှုဖို့ အသင့်ဖြစ်တဲ့အခါ မန္တန်ကို ပြန်သတိရလာတယ်" ကျွန်တော်က ထောက်ခံပြီး ပြောလိုက်တယ်။

"ရှင်တို့ မန္တန်ကို ရွတ်ဆိုရင်း ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်မနေကြနဲ့နော်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှင်တို့ လမ်းလျှောက်နေတဲ့အခါ သိမှုရဲ့ ကွဲပြားတဲ့ အလွှာတစ်ခုဆီကို ရှင်တို့ရောက်သွားကြတယ်။ ဒီလိုစဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရှင်တို့ အစေ့တစ်ခုကို စိုက်ပျိုးပြီးတဲ့နောက် အဲဒီအစေ့ရှိနေတာကို သေချာအောင်ဆိုပြီး အစေ့ကို မကြာခဏ တူးဖော်မကြည့်ကြဘူး မဟုတ်လား။ အစေ့ကို မြေဖုံးထားပြီးတော့ အမြစ်စွဲစေတယ် မဟုတ်လား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အဲဒီလိုပါပဲ။ မန္တန်ဆိုတာ မှော်အတတ်ပညာ မဟုတ်ဘူး။ အကျပ်အတည်းတွေ့တိုင်း မန္တန်ကို တမ်းတလို့ မဖြစ်ဘူး။ နေ့အခါ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ခေါင်းထဲမှာ မန္တန်ပေါ်လာရင် ရင်းနှီးပေမယ့် မလိုလားအပ်တဲ့ ဧည့်သည်လို သဘောထားရမယ်။ 'ဟဲလိုး'လို့ နှုတ်ဆက်ပြီး တံခါးကို ပိတ်လိုက်ပါ"

မေးခွန်းတွေ ဆက်ပြီးမေးကြတဲ့အခါ ယောကျာ်းတစ်ယောက်က တီအမ်ဟာ လိင်အပေါ်မှာ အကျိုးအာနိသင် ရှိသလားလို့ ရုတ်တရက် မေးလိုက်တယ်။ ကျောင်းသားများ အတော် အနေခက်သွားကြတယ်။ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ၊ ကျွန်တော်လည်း နေမတတ်ထိုင်မတတ်သလို ရှက်သွားမိတယ်။ ဆရာမကတော့ အရေးမစိုက်သလို ဣန္ဒြေမပျက်ဘဲ မေးခွန်းကို ချက်ချင်း ဖြေလိုက်တယ်။

"ဟုတ်ကဲ့...အကျိုးအာနိသင် ရှိနိုင်ပါတယ်။ တော်တော်လည်း ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ မဟာရိရှိကိုယ်တိုင်က အိမ်ထောင်မပြုပေမယ့် အခြား တီအမ်ရှုမှတ်သူများကို မေထုန်မှဲ့ နေထိုင်ကြဖို့ မတားမြစ်ပါဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်အများကြီးကို လေ့လာခဲ့တဲ့အထောက်အထားများအရ တီအမ်ဟာ လူတစ်ယောက်စီရဲ့ ကာမဘဝကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေကြောင်း သိရတယ်။

[တီအမ်နဲ့ လိင်ဆက်သွယ်ပုံကို သိပ္ပံနည်းကျ သုတေသန မပြုလုပ်ရသေးပေမယ့် ဇနီးမောင်နှံများစွာတို့က တီအမ်ဟာ သူတို့ရဲ့ လိင်ဆက်ဆံမှုကို အကြီးအကျယ် အကျိုးရှိစေတယ်လို့ ပြောဆိုကြပါတယ်။]

ဆရာမက စံနမူနာတစ်ခု ပြောပြတယ်။ အသက်(၃၅)နှစ်ရှိ **ကျောင်းဆရာမတစ်ယောက်** အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကလေး တစ်ယောက်အမေဖြစ်တယ်။ ယင်းအမျိုးသမီးက လိင်ဆက်ဆံမှုဟာ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူးလို့ ညည်းညူလေ့ရှိတယ်။ ကလေးမွေးပြီးတဲ့အချိန်ကစပြီး အမြဲလိုလို နေမကောင်းဘူးလို့ အကြောင်းပြပြီး ပုံမှန်ကာမဆက်ဆံ

www.burmeseclassic.com

မှုကို ရှောင်ရှားခဲ့တယ်။

ဆရာမပြောပြနေတဲ့ ဇာတ်လမ်းကို ကျွန်တော် အလွန်သဘောကျတယ်။ အခြားသူများလည်း သဘောကျတယ်လို့ ကျွန်တော် မှန်းဆမိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာမရဲ့ ပြောဟန်မှာ ကာမဂုဏ်ကိလေသာကို နှိုးဆွပေးလိုတဲ့ဆန္ဒ လုံးဝမပါဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် ဝန်ခံရပေမယ်။

ဆရာမ ဆက်ပြောလို့ သိရတာက အဲဒီမိန်းမနဲ့ သူ့ခင်ပွန်းတို့ဟာ အတူပေါင်းသင်းနေထိုင်ဖို့ အဆင်မပြေဖြစ်လာကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ရဲ့ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးထံ သွားပြီး အကူအညီတောင်းကြတယ်။ ဘုန်းတော်ကြီးက သူတို့ကို **'မတ်စတား(စ်)နဲ့ ဂျွန်ဆင်'**[1]တို့ရဲ့ ဆေးကုခန်းဆီ သွားဖို့ အကြံပေးလိုက်တယ်။ မတ်စတား(စ်)နဲ့ ဂျွန်ဆင်တို့က **'လူတို့၏ ကာမမပြည့်စုံမှု'**[2]စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ကြတယ်။ ဇနီးမောင်နှံက သွားဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ မသွားခင်မှာ တီအမ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ သူတို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။

"သူတို့ တီအမ်ကို အရင်စမ်းကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တာက ကုန်ကျစရိတ် သက်သာအောင်လို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်" ဆရာမက ရယ်ပြီး ပြောပါတယ်။ "သူတို့ကို တီအမ်က အကျိုးပြုလိုက်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ ကာမပြဿနာ နောက်ကွယ်မှာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုနဲ့ အပြစ်ရတယ်ထင်တဲ့ စိတ်တို့က မင်းမူနေကြဟန်တူပါတယ်။ ပြဿနာဖြစ်လာရင် အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့အကြောင်းရင်းတွေကို ကျွန်မတို့ ရှာလေ့ရှိကြတယ်။ တကယ်က အကြောင်းရင်းတွေဟာ အင်မတန် ရိုးရှင်းပါတယ်။ ဒီပြဿနာမှာ အခြားပြဿနာများစွာမှာလိုပဲ ဇနီးမောင်နှံဟာ **ဖိစီးမှု**[3]နဲ့ **တင်းကျပ်မှု**[4]တွေ ဝန်းရံနေလို့ အိပ်ရာမှာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင်ကြဘူး။

---

1. Masters and Johnson
2. Human Sexual Inadequacy
3. Stress
4. Strain

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာမဆက်ဆံမှုက မပြေလည်တော့ ဆက်ဆံမိရင်ပဲ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံယူတဲ့စိတ်ထားက ထပ်လောင်းပြီး အခြေအနေကို ဆိုးရွားပေါတယ်။ တီအမ်ကို တစ်ထောက်လောက် ရှုမှတ်ပြီးကြတဲ့အခါ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်လာကြတယ်။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးလည်း ကြိုက်နှစ်သက်လာကြတယ်။ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေဟာ လွင့်ပျောက်ကုန်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီပြဿနာဖြေရှင်းမှုမှာ ဘာမှ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး မပါဝင်ဘူး။

"ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ဒီလိုပြဿနာတွေက ကောင်းသွားကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာလာတာနဲ့အမျှ သူ့ရဲ့ ကာမဘဝဟာလည်း သန့်စွမ်းလာတယ်။ တကယ်လို့ သူဟာ လူတွေကြားကို သွားဖို့ ကြောက်ရွံ့နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီရွံ့ကြောက်တဲ့စိတ်က ပျောက်သွားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရက်ဆေးဝါးတစ်ခုခုကို စွဲလမ်းလို့ သူ့ရဲ့ ကာမဘဝ ပျက်စီးနေမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအစွဲဟာ ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာ၊ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ ဉာဏ်ပညာအခြေအနေတို့ဟာ အများကြီး တိုးတက် ကောင်းမွန် လာလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်မစောစောက ပြောဖူးသလို သူ့ကိုယ်မှာ သူ စိတ်ကောင်းထားလာနိုင်ပါတယ်"

လိင်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မေးခွန်းများ ရှိသေးသလားလို့ သိရအောင် ဆရာမက ခေတ္တရပ်နားလိုက်တယ်။ မေးခွန်းမရှိတော့တဲ့အတွက် ဆရာမက ထပ်မေးလိုက်တယ်။

"ရှင်တို့အထဲက မနေ့ညက ရှုမှတ်တာနဲ့ ကနေ့မနက်ရှုမှတ်ရာမှာ ကွာခြားမှု တစ်စုံတစ်ရာ သတိပြုမိသူ ရှိသလား"

"ဒီမနက် ရှုမှတ်ရတာ မနေ့ကလောက် မလေးနက်သလိုပဲ" လို့ အိမ်ထောင်သည် မိန်းမကြီးက ဖြေတယ်။

"ညအချိန် ကျွန်မတို့ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ပင်ပန်းနွမ်းနယ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေတယ်။ နံနက်ချိန်မှာတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တစ်ညတာ အနား ရခဲ့ပြီးပြီ” လို့ ဆရာမက ရှင်းပြပါတယ်။

မေးခွန်းများ ဆက်မေးကြ ဆွေးနွေးကြတယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက်လာတာကို သတိထားမိသူ ရှိသလား။ လူရွယ်တစ်ယောက်က သတိထားမိတယ်လို့ ဖြေတယ်။ ခက်ခဲတဲ့ သင်္ချာပုစ္ဆာတစ်ပုဒ်ကို အခက်အခဲ မရှိဘဲ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်လို့ သူပြောတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ သိပ်မယုံဘူး။

လက်တွေ့ပြဿနာများကို ဆက်ဆွေးနွေးကြပါတယ်။ ကြောင်ပြဿနာကို ကျွန်တော် တင်ပြတယ်။ ကြောင်တွေ၊ ခွေးတွေ၊ ကလေးတွေ ပြီးတော့ အလျှဉ်မပြတ်မြည်နေတဲ့ တယ်လီဖုန်းသံနဲ့ အဆက်မပြတ် လာနေတဲ့ ဧည့်သည်တွေဟာ နမူနာ ပြဿနာတွေပါပဲတဲ့။ လူသစ်များအတွက် ဖြစ်နိုင်ရင် တိတ်ဆိတ်တဲ့နေရာကို ရှာနိုင်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် ကြောင်တွေ ခွေးတွေကို တစ်နေရာရာမှာ လှောင်ပိတ်ထားသင့်တယ်တဲ့။ ကလေးတွေကိုတော့ ဒီလောက် လွယ်လွယ်မဖယ်ရှားနိုင်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူတို့ မမြင်နိုင်တဲ့ နေရာ ဥပမာ ရေချိုးခန်းထဲမှာ တံခါးပိတ်ပြီး ရှုမှတ်ပါတဲ့။ တယ်လီဖုန်းကိုတော့ ကြိုးဖြုတ်ထားတာ အကောင်းဆုံးပဲတဲ့။ ဧည့်သည်လာရင်တော့ လူမှုရေးအရ ဧည့်ခံပေါ့။ ဧည့်သည်ပြန်သွားတဲ့အခါ ဆက်ရှုမှတ်ပေါ့တဲ့။

နောက်ဆုံး မေးခွန်းက “ယားတာကို ခံစားရတဲ့လူ ရှိသလား”တဲ့။

ကျွန်တော် ခံစားရတယ်လို့ ကျွန်တော် ဖြေလိုက်တယ်။ ဆရာမက အံ့ဩပုံမပြဘူး။ ကျွန်တော်ယားတော့ ဘာလုပ်သလဲလို့ မေးတယ်။

“ကျွန်တော် ယားတဲ့အကြောင်း ခဏတွေးနေတယ်။ ပြီးတော့ ကုတ်လိုက်တယ်။”

ကျွန်တော် ကုတ်လိုက်တာ အမှန်ပဲလို့ ထင်ရတယ်။ သက်သောင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်သာ ဖြစ်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးအချက်ပဲ။ အေးနေတယ်၊ ပူနေတယ်၊ ယားနေတယ်၊ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။။။

မေးခွန်းတွေ မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ မိနစ်ဝက်လောက် မျက်စိများ မှိတ်ကြတယ်။ ဖွင့်ပြီး ပြန်မှိတ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ အုပ်စုတစ်ခု အနေနဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ နက်နဲတဲ့ အဆင့်ရောက်အောင် ရှုမှတ်ဖို့ ကျွန်တော် အခက်အခဲ မတွေ့လှဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်သံတွေကို ကျွန်တော် ကြားနေရတယ်လို့ ထင်မိတယ်။ ဒါပေတဲ့ တော်တော်များများကို ကျွန်တော် လျစ်လျူရှုနိုင်တယ်။ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်မသွားအောင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဒီလို အဆက်မပြတ် တိုက်တွန်းနေမိတယ်။ "ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နေတာဟေ့၊ အိပ်နေတာမဟုတ်ဘူး။ အကြောအခြင်တွေကို လျှော့ပေး"

[ဖိုးလစ်ဟာ သူ့ကိုယ်သူ အကြောအခြင်တွေ လျှော့ဖို့ရယ် အိပ်မပျော်အောင် သတိပေးနေတာရယ် အဆက်မပြတ် ပြုလုပ်တဲ့အတွက် အမှားနှစ်ခုကို ကျူးလွန်နေတယ်။ သင့်ကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ဖို့ သတိပေးနေစရာမလိုဘူး။ မန္တန်ရဲ့ နှစ်သိမ့်စေတဲ့အသံက အကြောအခြင်တွေ လျှော့အောင် အလိုအလျောက် ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ မန္တန်ရှုမှတ်နေခိုက်မှာ အိပ်ပျော်သွားတဲ့အတွက် အရေးမကြီးဘူး။ တကယ်လို့ သိပ်ပင်ပန်းနေရင် အိပ်လိုက်ပါ။ နိုးလာတော့မှ ဆက်ရှုမှတ်ပါ]

အတော်လေးကြာတော့ ဆရာမက ကျွန်တော်တို့ ဖြည်းဖြည်းလေးလေး မျက်စိဖွင့်စေပါတယ်။

"ခွေးဟောင်တာကို ကြားကြသေးသလား"

ကျွန်တော့်လက်ဝဲဘက်မှာရှိတဲ့ 'ပါမောက္ခ'က မေးလိုက်တယ်။

သူနောက်ပြောင်နေတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။ ဒါပေမယ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်က လွဲရင် အားလုံး ကြားလိုက်ပုံရတယ်။ ခွေးတကယ်ရှိပြီး တကယ်ကို ဟောင်လိုက်တာ ဖြစ်မယ်။ ကျွန်တော်လည်း တကယ်ကို မကြားလိုက်တာပဲ။ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့တာထက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ရှုမှတ်မှုဟာ ပိုပြီး နက်နဲနေတာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ပဉ္စမရှုမှတ်ခြင်း

နာရီအားမကိုးဘဲ မိနစ်(၂၀)ကြာ ရှုမှတ်မယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ နာရီတစ်လုံးကို မြင်နေရတယ်။ နာရီဟာ ခေတ္တပျောက်သွားပြီးတော့ ကျွန်တော့်အထင်(၁၀)မိနစ်လောက်မှာ တစ်ကြိမ်၊ (၁၅)မိနစ်လောက်မှာ တစ်ကြိမ် ပေါ်လာပြန်တယ်။ မိနစ်(၂၀) စေ့ပြီလို့ ကျွန်တော် ထင်မှတ်တဲ့အချိန်မှာ မျက်စိများကို ဖွင့်လိုက်တယ်။ မိနစ်(၂၀)အတိအကျ ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရတယ်။

ဆဋ္ဌမရှုမှတ်ခြင်း

ဒီအကြိမ်မှာ ထူးခြားတဲ့ ရှေးဟောင်းနှောင်းဖြစ်တွေ အများကြီး စိတ်ထဲ ပေါ်လာတယ်။ စစ်တပ်မှာ တက်တက်ကြွကြွ အမှုထမ်းခဲ့တဲ့ ကာလနဲ့ ထိုစဉ်က ခုတင်အောက်မှာ ခိုးအိပ်မိလို့ အဖမ်းခံခဲ့ရတာကိုပါ သတိရမိတယ်။

[ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခိုက်မှာ အဆွေ သတိရနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေဟာ အကန့်အသတ် မရှိဘူး။ ပင်ဆယ်ဗေးနီးယားပြည်နယ်က စာကြည့်တိုက်မှူးတစ်ဦးက အထက်တန်းကျောင်းသူဘဝတုန်းက အပျော်ဆုံးအချိန်များကို သတိရတယ်။ နယူးယောက်မြို့က စက်ရုံမန်နေဂျာတစ်ဦးက လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၅)နှစ်က ခရမ်းများ ဖုတ်ကင်စားခဲ့ရတာကို ထင်ထင်ရှားရှား

www.burmeseclassic.com

ရှား မြင်ယောင်လာတယ်။

တီအမ်မှာ စိတ်ကူးတွေဟာ ထူးထူးခြားခြား အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဒါပေတဲ့ သာယာကြည်နူးဖွယ်တော့ ဖြစ်တယ်။ ရှုမှတ်သူတစ်ဦးက သူ စိတ်ကူးနေတာကို သိရင် မန္တန်ကို ပြန်ရွတ်ဆိုရမယ်။]

တတိယနေ့

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာမလောက် ပြုံးနိုင်တဲ့လူကို ကျွန်တော် မတွေ့ဖူးပါ။ ဖော်ရွေမှု ပြည့်ဝပြီး နွေးထွေးတဲ့အပြုံး။ ပျော်ရွှင်သူတစ်ယောက်၊ သူ့မျက်လုံးတွေကို မှိတ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နေတဲ့အခါမှာတောင် သူ့အပြုံးက ပွင့်နေဆဲ...

[တီအမ်ရှုမှတ်သူအများကြီးက ပျော်ရွှင်ပြီး ပြုံးကြည်နေကြတာကို ထူးခြားစွာ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရတယ်။ ဒီအပြုံးတွေက လေယာဉ်မယ်များနဲ့ ဟိုတယ်မယ်များတို့ရဲ့ ဟန်ဆောင်အပြုံးတွေလို မဟုတ်ဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ အပြုံးတွေပါ]

ကနေ့ ကျွန်တော်တို့ ပုံစံတစ်မျိုး ရေးဖြည့်ရပြန်တယ်။ ယခင်ပုံစံနဲ့ အရောင်ကွဲပေမယ့် မေးခွန်းတွေက တော်တော်ဆင်ပါတယ်။ မေးခွန်းအချို့နဲ့ ကျွန်တော့်အဖြေများကတော့...

"ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ် အတောအတွင်းမှာ သင့်မန္တန်ကို ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက် မေ့သွားသလဲ"

"မကြာခဏပါ"

"မန္တန်လည်း မရှိ၊ စိတ်ကူးဉာဏ်လည်း မရှိတဲ့ အချိန်ပိုင်းကလေးများကိုကော သင် သတိပြုမိရဲ့လား"

"ပြုမိပါတယ်"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် သင် နားချင်စိတ်ပေါက်သလား။ သို့မဟုတ် စွမ်းအင်တက်ကြွနေတယ်လို့ ခံစားမိသလား"

"စွမ်းအင် တက်ကြွနေပါတယ်"

"အခြားသူများနဲ့ သင် ဆက်ဆံပုံဟာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါ သလား"

"မတိုးတက်သေးဘူး"

"သင် ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ တစ်စုံတစ်ယောက်က မှတ်ချက်ချ သေးသလား"

"ဟင့်အင်း"

"မနေ့ကနဲ့စာရင် ကနေ့ သင် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ"

"ကောင်းတယ်"

"ကမ္ဘဋ္ဌာန်းကို ဘယ်လိုရှုမှတ်ရတယ်ဆိုတာကို ယခု သင်နားလည် ပြီလို့ ယူဆထားသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

ကနေ့ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ကြတဲ့နေရာက အက်(စ်)အိုင်အမ် အက်(စ်) ရိပ်သာရဲ့ မြေအောက်ခန်းဖြစ်တယ်။ အကြောင်းက ပိုကျယ်တဲ့ အပေါ် ခန်းကို ဟောပြောပွဲအတွက် အသုံးပြုနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ထက် အသက်ပိုကြီးတဲ့ မိန်းမအနီးမှာ ကျွန်တော် ထိုင်ပြီးတော့ တီအမ်သင်ခန်းစာ အကြောင်းကို ဆွေးနွေးတယ်။ အခြားလူတွေလိုပဲ ဒီမိန်းမကလည်း သူများ တိုက်တွန်းလိုက်လို့ ဒီရိပ်သာကို ရောက်လာတယ်။ သူ့အစ်မက တိုက်တွန်း လိုက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

ဆွေးနွေးပွဲဟာ မေးခွန်းများနဲ့ စတင်ပါတယ်။ ပါမောက္ခနဲ့ တူတဲ့လူ က ဘတ်(စ်)ကားပေါ်မှာ ကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခဲ့တယ်။ ပထမည ကားပေါ် မှာ သူရှုမှတ်တာ အောင်မြင်တယ်။ ဒုတိယညမှာ ကားဘီးပေါ်က ထိုင်ခုံမှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ထိုင်ရလို့ ကားသံကို သူ့စိတ်ထဲက ထွက်အောင် မလုပ်ဆောင်နိုင် ခဲ့ဘူးတဲ့။

ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုပဲလို့ ဆရာမက သဘောတူတယ်။ ဒါပေတဲ့ မှတ်လို့ မရဘူးလို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မှတ်နေတဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်မှုဟာ အောင်မြင်နေတတ်တယ်လို့ ဆရာမက သတိပေးလိုက်တယ်။

အခြား ယောက်ျားတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်လို ပြဿနာမျိုး တွေ့ရတယ်။ ပထမညက သူ့မန္တန်ကို သူမေ့သွားတယ်။ အခု သူသတိပြန်ရပေမယ့် စကားလုံးမှန်မမှန် သူမသေချာဘူးတဲ့။ ဆရာမက ကျွန်တော်တို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်ခင် စိစစ်ပေးမယ်လို့ ပြောတယ်။ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့် ခေါ်ယူပြီး စိစစ်ပေးပါတယ်။

အခြား တစ်ယောက်က ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းနဲ့ အစာစားခြင်း ပြဿနာကို တင်ပြတယ်။ ပထမနေ့က ကျွန်တော် အစာများများစားပြီး ရှုမှတ်မိလို့ ဗိုက်နာခဲ့တာကို ပြောပြပြီးပြီ။ စိတ်အစွဲကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်ခဲ့မိတယ်။ မဟုတ်ဘူး။ ဆရာမ ရှင်းပြတာ အင်မတန် သဘာဝကျတယ်။

"ရှင်တို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လုပ်ငန်းအားလုံးဟာ နှေးသွားပါတယ်။ အစာခြေခြင်းလည်း နှေးသွားတယ်။။ ဒါကြောင့် အစာများများစားပြီးတော့ ရှုမှတ်ရင် အစာမကြေတဲ့အတွက် ဗိုက်နာတတ်ပါတယ်"

"ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်က အဆာပြေ နည်းနည်းပါးပါး စားပြီးတော့ နာရီဝက်အကြာ၊ အငယ်စား ထမင်းပွဲစားပြီးနောက် တစ်နာရီအကြာ၊ အကြီးစား ထမင်းပွဲစားပြီးနောက် သုံးနာရီအကြာ ဖြစ်တယ်"လို့ ဆရာမ ရှင်းပြပါတယ်။

"နံနက်စာ မစားမီ အဆာပြေ နည်းနည်း စားပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်၊ ပြီးတော့မှ နံနက်စာစားရင် ပိုကောင်းမယ်"လို့ တစ်ယောက်က အကြံပြုတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆရာမက ပြုံးရယ်ပြီး "ကောင်းတဲ့ အကြံပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စရိတ်တော့ ကြီးလိမ့်မယ်"လို့ မှတ်ချက်ချလိုက်ပါတယ်။

ပါမောက္ခက "နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန်ရှုမှတ်ဖို့ အရေးကြီးသလား"လို့ မေးတယ်။

"အချိန် သိပ်တိကျဖို့ မလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အချိန်မှန်မှန် ရှုမှတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ ရှင်တို့ အိပ်ရာဝင်မယ့် အချိန်ထိ စောင့်ဆိုင်းနေရင် တစ်ည လုံး ကောင်းကောင်း အိပ်ရတော့မှာ မဟုတ်ဘူး"

အဲဒီလို ဖြေပြီးတော့ ဆရာမက မေးပါတယ်။

"ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ ဒါဟာ သက်သက်အချိန်ဖြုန်းတာပဲ၊ ဒီအချိန်ကို အခြားအလုပ်တစ်ခုခုမှာ သုံးရင် ပိုကောင်းမယ်လို့များ တွေးမိတဲ့သူများ ရှိသလား"

ကျွန်တော်တို့က စုပေါင်းပြီး ခေါင်းညိတ်လိုက်ကြတယ်။

"ဒါကောင်းပါတယ်" ဆရာမက ပြောလိုက်တယ်။ "ဒါဟာ သဘာဝ အကျဆုံးပါပဲ။ အဲဒီအတွက် မပူနဲ့။ မန္တန်ဆီသာ ပြန်သွားပါ။ အခြားအတွေး တစ်ခုကို ရှင်တို့ ဖျောက်ပစ်တဲ့နည်းတူ ဒီအတွေးကိုလည်း ဖျောက်ပစ်ပါ။ 'ကောင်းတယ်'လို့ ပြောပြီးတော့ မန္တန်ပြန်ရွတ်ပါ"

နောက်ထပ် မေးခွန်း နည်းနည်းပါးပါး မေးမြန်းပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ စုပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ကြပြန်တယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူပဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းထဲကို ကျွန်တော် နစ်ဝင်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ကိုယ် ပေါ့ပြီး လွင့်နေတယ်လို့ ထင်မိတယ်။ ကြာတဲ့အချိန်ကို မေးကြည့်တော့ (၁၃)မိနစ်တဲ့။

နောက်တစ်ဆင့်က နည်းနည်းထူးခြားတယ်။ ဆရာမဟာ ခါတိုင်းလိုပဲ ပြုံးနေပြီးတော့ ကုလားထိုင်တစ်လုံးဆီသွားပြီး တိပ်ရီကော်ဒါကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖွင့်လိုက်တယ်။ ဒီသင်ခန်းစာကို မဟာရိရှိကိုယ်တိုင် ပို့ချမယ့်အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ သိကြရတယ်။ သူ့အသံဟာ တစ်မိနစ် ၃၃.၃၃၃ ပတ်နှုန်းနဲ့ အသံသွင်းထားတဲ့ ဓာတ်ပြားကို (၇၈)ပတ်နှုန်းနဲ့ ဖွင့်တဲ့အခါ ကြားရတဲ့ စူးကြောင်ကြောင်အသံနဲ့ တူတယ်လို့ သူများပြောကြတာကို ကျွန်တော် ကြားဖူးတယ်။ ဒါပေတဲ့ အခု တကယ်ကြားရတော့မှ အဲသည် သရုပ်ဖော် ချက်ဟာ သွေးထွက်အောင် မှန်နေတာကို သိရတယ်။

သူ့အသံဟာ လွင်ပြီး ဂီတသံ နှောနေတယ်။ တစ်ခါတလေ သူပြော နေတဲ့အချက်ကို နားလည်ဖို့ တော်တော် ခဲယဉ်းတယ်။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းဟာ ယင်းနဲ့ လိုက်ဖက်ညီတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှား မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို ရှင်းပြရင်း သင်ခန်းစာကို သူစတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်တွေ အလုပ်လုပ်နေတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာများ လည်း အလုပ်လုပ်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်များကို အချမ်းသာဆုံးဆီသို့ ဦးတည်ပြီး အလုပ်လုပ်စေချင်ကြတယ်။ နောက် သူဆက်ပြောတာကို ကျွန်တော် နားမလည်တော့ဘူး။

ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲ ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ကူးများအကြောင်းကို သူစပြောတော့မှ ကျွန်တော် နားပြန်လည် ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဟောပြောချက်အရ စိတ်ကူးတွေကို အရေးထားဖို့ မလိုဘူး။ စိတ်ကူးတွေက ရလဒ်အနေနဲ့ အရေးမကြီးဘူး။ စိတ်ကူးဆိုတာ လက္ခဏာ တစ်ခုပဲ။ ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ပိုပြီး နက်နဲတဲ့ အဆင့်သို့ ရောက်အောင် ဆက်ကြိုးစားဖို့ အချက်ပြတဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။

ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း စိတ်ကူးတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပေါ်နေရင် မျက် နှာပြင်မှာတင် ကျွန်တော်တို့ အလုပ်လုပ်နေတယ်လို့ သိရမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကူးတစ်ခုပေါ်လာရင် မျက်နှာပြင်အောက်သို့ ငုပ်ဆင်းဖို့ သတင်းပို့ တာပဲလို့ မှတ်ယူရမယ်။ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ထပ်ပြီး လျော့သွား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်လို့လည်း မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ အဲသည်မှာ တိပ်ခွေကုန်သွားတယ်။

မဟာရိရှိ ပြောသွားတဲ့ စကားတွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာမက ထပ်ပြီး ရှင်းပြပါတယ်။ ကျွန်တော် နည်းနည်းပဲ ပိုနားလည်ပါတယ်။ ဆရာမ ရှင်းပြတဲ့ အချက်အချို့က...

"အချို့စိတ်ကူးတွေက ကောင်းလိမ့်မယ်။ အချို့စိတ်ကူးတွေက တော့ အရုပ်ဆိုးလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ထူးမခြားနားပဲ။ စိတ်ကူးဟူသမျှ ဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး၊ မန္တန်ဆီ ပြန်သွားဖို့ အချက်ပေးတာလောက်ပဲ အသုံးကျပါတယ်"

ဒါတွေအားလုံးအတွက် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိသလားလို့ လူငယ် တစ်ယောက်က မေးလိုက်တယ်။ ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မနက်ဖြန်မှ ဆရာမ ရှင်းပြမယ်တဲ့။

ရိပ်သာအပြင်သို့ ထွက်လာခိုက်မှာ "ပါမောက္ခ"လို့ ကျွန်တော် ကင်ပွန်းတပ်ခဲ့တဲ့လူနဲ့ တိုးမိတယ်။ ဘာကြောင့် တီအမ်ရှုမှတ်သလဲလို့ သူ့ကို မေးလိုက်တော့ သူက ဒီလိုဖြေတယ်...

"ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်မိသားစုမှာ တီအမ် မရှုမှတ်တဲ့ လူဟာ ကျွန်တော်တစ်ယောက်ပဲ ကျန်တော့တဲ့အတွက်ပါပဲ"

သူ့ရဲ့အလုပ်က စာအုပ်ထုတ်ဝေသူဖြစ်ကြောင်း ကျွန်တော်သိရတယ်။ သူက ဆက်ပြောပြတယ်။

"တီအမ်ကြောင့် ကျွန်တော့်ကလေးတွေ ဆေးဝါးအစွဲအလမ်းပြတ် သွားကြတယ်။ ဆေးဝါးအပြင်းလား အပျော့လားတော့ ကျွန်တော် ခွဲခြား မသိဘူး၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် တီအမ်မှာ ဘာထူးခြားချက် ရှိတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိချင်လာတယ်။ **"ဝိညာဉ်၏ သိပ္ပံနှင့် နေထိုင်နည်းပညာ"**[1]ဆိုတဲ့

1. The Science of Being and the Art of Living

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟာရိုရှီရေးတဲ့စာအုပ်ကို ကျွန်တော် ဖတ်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော် ခံယူခဲ့ရတဲ့ **ကက်သိုလစ်**[1]အယူအဆနဲ့ တီအမ်တို့မှာ တူညီချက်တွေ အများကြီး ရှိတာကို ကျွန်တော်တွေ့ရတယ်။ အဲဒီအကြောင်း ကျွန်တော့်သားကို ကျွန်တော် ပြောပြတော့ တီအမ်ဟာ ခရစ်တော် မပေါ်မီ နှစ်နှစ်ထောင်ကတည်းက ရှိခဲ့တယ်လို့ သူပြန်ပြောတယ်။ ကျွန်တော် ထောက်ခံတဲ့ သဘောနဲ့ ခရစ်တော်ဟာ တကယ်ဆိုတော့ အသစ်အဆန်းတွေ ဟောပြောနေတာ မဟုတ်ဘဲ သူများတွေထက် သာအောင် လုပ်ပြလိုက်တာပဲလို့ ပြောလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်သားနဲ့ ကျွန်တော် သဘောတူညီသွားကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ချင်း သဘောမတူခဲ့တာ ကြာပါပြီ"

"ပါမောက္ခ"ရဲ့ စကားဆုံးတော့ ကျွန်တော် ဆက်ပြီး လျှောက်သွားပါတယ်။

အငွေ့မရှူမှတ်ခြင်း

အသစ်တစ်ခု သိရတယ်။ တယ်လီဖုန်းကြိုး ဖြုတ်ထားဖို့ သူတို့ သတိပေးထားတာဟာ နောက်ပြောင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော် ရှူမှတ်လို့ကောင်းတုန်းမှာ ဖုန်းမြည်လာတယ်။ ကျွန်တော့်ကို နိုးသွား အောင် ပေါက်ကွဲပြီး ထွက်လာတာပါပဲ။ နောက်ထပ် စဉ်းစားမနေ တော့ဘဲ ကျွန်တော့်မျက်လုံးများကို ဖွင့်ပြီး မတ်တတ်ရပ်လိုက်တယ်။ ဖူး... ကျွန်တော် မြန်မြန်ထိုင်ချပြီး စက္ကန့်အနည်းငယ် စိတ်ဖြေလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ တယ်လီဖုန်းကို ကောက်ကိုင်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော် တွေဝေနေတယ်။ စကားပြောလို့ မရဘူး။ ဖုန်းကို ချပြီး ရှူမှတ်နေတဲ့နေရာကို ပြန်သွားတယ်။ မထူးဘူး။ ရှူမှတ်လို့မရဘူး၊ ကျွန်တော့်ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ လိပ်ပြာတွေ ဝဲပျံနေကြတယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး တယ်လီဖုန်းကို ကြိုးဖြုတ်လိုက်ပါတော့တယ်။

1. Catholic

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နဝမ ရှုမှတ်ခြင်း

ပထမအကြိမ်ထက် ဆိုးတဲ့ အတွေ့အကြုံပဲ။ ထိုင်ရှုမှတ်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဝမ်းဗိုက်ဟာ တကြုတ်ကြုတ် မြည်လာပါတော့တယ်။ မနေ့က အကြွင်းအကျန်များလား မသိဘူး။ တစ်ချိန်လုံးနီးပါး ကြာတယ်။ တော်တော် အခံရခက်တာပဲ။ ဘာကြောင့်မှန်းမသိ ညစာထမင်းပွဲသုံးပွဲကို တစ်ဆက်တည်း စားသောက်ခဲ့တယ်လို့ တစ်ခါက ကျွန်တော့်ကို ပြောဖူးတဲ့ အဒေါ်တစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်စဉ်းစားနေမိတယ်။

စတုတ္ထ ဆွေးနွေးပွဲ

ကနေ့ ကျွန်တော်ဟာ လူသစ်တန်း ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းကို အောင်မြင်ပြီးတော့ အရည်အချင်းပြည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီ။ နောက်ထပ် အမေးအဖြေပုံစံတစ်မျိုးကို ကျွန်တော်တို့ ဖြည့်စွက်ရတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ရွှေရောင်၊ ဒါပေမယ့် အရင်ပုံစံများနဲ့ အလွန်ဆင်ပါတယ်။

"နံနက်အချိန်ရှုမှတ်ပြီးတော့ တစ်နေ့တာအလုပ် ဆက်လုပ်တဲ့အခါ အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်စုံတစ်ရာကို သင်သတိပြုမိပါသလား"

"မပြုမိဘူး"

"အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို တည်မြဲစေဖို့နဲ့ မှန်မှန်တိုးတက်စေဖို့အတွက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် မှန်မှန်ရှုမှတ်ဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သင်သိပြီလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

"အချိန်မှန်မှန် စစ်ဆေးခြင်းရဲ့ အရေးကြီးပုံကို သင်သဘောကျလက်ခံပါသလား"

"ဟုတ်ကဲ့"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်တို့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ဖြေဆိုလိုက်ကြပါတယ်။ ဆွယ်တာ အပြာနဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်က ယခင်ညက တီအမ်ရှုမှတ်ချင်စိတ် မရှိကြောင်း၊ ဒါပေတဲ့ အတင်းရှုမှတ်ခဲ့ကြောင်း၊ ဒါကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးရှိမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ထင်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

"ဒါဟာ သိပ်သဘာဝကျပါတယ်"လို့ ဆရာမက ပြန်ဖြေတယ်။ ပြီးတော့...

"အဲသလိုအချိန်တွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့ အရေးအကြီးဆုံး အချိန်တွေပဲပေါ့။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်လိုတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခု ရှိနေတာ ထင်ရှားနေတယ်။ အဲဒီအကြောင်းက ခန္ဓာအဖွဲ့အစည်းမှာ တင်းကျပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်နေစေတယ်။ ပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ ပထမရည်ရွယ်ချက်က အဲဒီတင်းကျပ်မှုကို ပယ်ဖျက်ဖို့အတွက်ပဲ မဟုတ်လား" လို့ ဆက်ရှင်းပြတယ်။

ကျွန်တော်က ကျွန်တော့်လိပ်ပြာတွေအကြောင်း မေးတယ်။ အဲဒါ တင်းကျပ်မှု ပြေလျော့သွားတဲ့ ရလဒ်တစ်ခုပဲတဲ့။ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က တင်းကျပ်မှုတွေကို လွှတ်ထုတ်တယ်။ ခပ်ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိတယ်တဲ့။ ဒါပေတဲ့ တစ်ခါတလေမှာ ဝမ်းဗိုက်ကို မွှေတဲ့ အသွင်နဲ့ ဖြစ်ပေါ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်မီအချိန်မှာ အစာမစားသင့်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို ကျွန်တော် လက်မခံတဲ့အတွက် ဝမ်းဗိုက် မအီမသာဖြစ်ခဲ့ရတယ်။ ဆရာမရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ကို ကျွန်တော် လက်ခံဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

"ရှင်တို့အထဲက တစ်စုံတစ်ယောက်ကများ တီအမ်ရှုမှတ်တာ အချိန်ဖြုန်းတာပဲလို့ ထင်မှတ်နေသလား"လို့ ဆရာမက ထပ်မေးတယ်။

တစ်ယောက်က ထင်တယ်လို့ ပြောတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်နေတုန်းမှာ အဲဒီအတွေးပေါက်လာတယ်လို့ သူပြောပြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အခြားစိတ်ကူးတစ်ခုလိုပဲ သဘောပိုက်ပါ။ မန္တန်ဆီ ပြန်သွားဖို့ သတိပေးတာပဲလို့ မှတ်ပါ"လို့ ဆရာမက ရှင်းပြတယ်။

အဲဒီနောက် ကျွန်တော်တို့အထဲက တီအမ်ရှုမှတ်ခဲ့တဲ့အတွက် အကျိုး တစ်စုံတစ်ခု ခံစားရတဲ့လူရှိသလားလို့ ဆရာမက ထပ်မေးတယ်။

လူငယ်တစ်ယောက်က သူခံစားခဲ့ရတယ်လို့ ဖြေတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ညက သူဟာ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အခမ်းအနားတစ်ခုကို တက် ရောက်ခဲ့တယ်။ ခါတိုင်းဆိုရင် ဒီလိုပွဲတွေမှာ သူကုပ်နေခဲ့တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ညကတော့ သူကုပ်မနေတော့ဘူး။ ပါးစပ်ဟဖို့ ကြောက်မနေတော့ဘဲ စကားစ ပြောခဲ့တယ်။ ပြက်လုံးတစ်ခုတောင် ပြောလိုက်လို့ လူတွေ ရယ်ကြ တယ်တဲ့။

အခြားလူတွေကတော့ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲမှုများ မကြုံ တွေ့ခဲ့ကြသေးဘူး။ ဆရာမက ဒီလိုပြောပြပါတယ်။

"လူအများစုက အကျိုးတရားတွေကို ရုတ်တရက် သတိမထားမိ ကြဘူး။ တကယ်ကြုံတွေ့ရတတ်တာက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေ က ကိုယ့်ရဲ့ ပြောင်းလဲချက်တွေကို အရင်သတိထားမိကြတယ်။ အသက် ကြီးလေလေ သိသာတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးခံစားရဖို့ ကြာလေလေ ဖြစ်ပါ တယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့ ကလေးများက အကျိုးတရားတွေကို အမြန်ဆုံး အထင် ရှားဆုံး ခံစားကြရတယ်။

အဲဒီနောက် ကျွန်တော်တို့ တစ်ဖန် စုပေါင်းပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြ တယ်။ (၁၂)မိနစ်ပဲ ကြာပါတယ်။

ယင်းနေ့ရဲ့ ဟောပြောပွဲအကြောင်းက နောက်ဆုံးအချက်ဖြစ်တဲ့ အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်း (တီအမ်)ရဲ့ ပန်းတိုင်အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟော ပြောသူရဲ့ စကားအရ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ဟာ အလွန်ရှင်းပါတယ်။

"ပိုမိုပြည့်ဝတဲ့ ဘဝကို ခံစားရဖို့ပဲ"တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါပေမယ့် "ပြည့်ဝတဲ့ဘဝ"အကြောင်းကို ဆရာမ ရှင်းပြတဲ့အခါ အကြောင်းအရာတွေက နည်းနည်း ရှုပ်လာတယ်။

သာမန်အခြေမှာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ သိမှုရဲ့ အဆင့်သုံးဆင့် ပေါ်မှာ နေထိုင်ကြတယ်။ ဒီအဆင့်များက နိုးခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်မက် ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဒီအဆင့်တစ်ခုစီကို အလွယ်တကူ သတ်မှတ်နိုင် တယ်။ ပြီးတော့ ဒီအဆင့်တစ်ခုစီမှာ သီးခြားဇီဝကမ္မ လှုပ်ရှားမှုတွေ ရှိကြ တယ်တဲ့။ ရိုးရှင်းတဲ့ ရုပ်ပိုင်းစမ်းသပ်မှုနဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်အဆင့် မှာ ရောက်နေတယ်ဆိုတာကို သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးက ပြောနိုင်တယ်တဲ့။

တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သိမှုရဲ့ စတုတ္ထအဆင့်ကို ရောက်နိုင်တယ်တဲ့။ ဒီအဆင့်ကို **"အာရုံလွန်သိမှု"**[1]လို့ ခေါ်တယ်။ ဒီအဆင့်မှာလည်း ထူးခြားတဲ့ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲချက်တွေ ရှိတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင် သို့မဟုတ် ဆရာဝန် တစ်ဦးက ဒီအဆင့်ရဲ့ အခြေအနေကို ခေတ္တစုံစမ်းကြည့်ရုံနဲ့ သိနိုင်တယ် တဲ့။ ပြီးတော့ ပဉ္စမအဆင့်ဆိုတာ ရှိသေးတယ်တဲ့။ ဒီအဆင့်က စောစော က အဆင့်လေးခုလုံးကို ခြုံငုံထားတယ်။ ဒီအဆင့်ကို မဟာရိရှိက **"အာကာသသိမှု"အဆင့်**[2]လို့ အမည်ပေးထားတယ်။ ဒီအဆင့်ဟာ **တီအမ် ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ပန်းတိုင်**ပါပဲ။

ဒီပဉ္စမအဆင့်ကို အတိုကောက်အားဖြင့် စီစီ(CC) လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဒီအဆင့်မှာလည်း ထူးခြားတဲ့ ဇီဝကမ္မ လှုပ်ရှားမှုရှိတယ်။ ဒီအဆင့် ရောက်တဲ့လူဟာ **"ပြည့်ဝတဲ့ဘဝ"**ကို ခံစားနိုင်ပြီတဲ့။

အဲဒီအဆင့်ဟာ ဘာလဲ။ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ(ကောင်းတာတော့ သေချာတယ်) ဆိုတာတွေကို ဆရာမက တိတိကျကျ မရှင်းပြဘူး။ ဆရာမ ရဲ့ တချို့စကားတွေက အဓိပ္ပာယ်နှစ်ခွ ရှိသလိုထင်ရတယ်။ စီစီဆိုတာ ဝါရင့်တီအမ်ရှုမှတ်သူများ မကြာခဏ အချေအတင် ပြောဆိုနေကြတဲ့

1. transcendental consciousness 2. cosmic consciousness

www.burmeseclassic.com

အကြောင်းရပ်ပါပဲ။ စီစီအဆင့်သို့ ဘယ်အထိ နီးနီးကပ်ကပ် သွားနိုင် တယ်။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် ရှုမှတ်မှ ရောက်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေဟာ ငြင်းခုံလို့ မဆုံးနိုင်တဲ့ အကြောင်းရပ်ပါပဲ။

အဲဒီကို ရောက်အောင် ဘယ်လိုသွားရမလဲ။ တီအမ်ရှုမှတ်ပါသားရယ်...ရှုမှတ်ပါတဲ့။ အနည်းဆုံး (၁၈)လ မှန်မှန်ရှုမှတ်ပြီးရင် အဲဒီကို မြန်မြန်နဲ့ လွယ်လွယ်ရောက်အောင် ကူညီပေးမယ့် အဆင့်မြင့်နည်းလမ်းတွေ ရှိပါတယ်တဲ့။

နောက်ဆုံးမှာ ဆရာမက မတ်တတ်ရပ်လိုက်ပြီး တစ်ဦးစီနဲ့ သီးသန့်တွေ့ဆုံဖို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ ကျွန်တော်အလှည့်ရောက်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကို တီအမ်အစပျိုးပေးခဲ့တဲ့ အခန်းဆီသို့ ကျွန်တော်တို့ သွားကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အသီးသီးထိုင်ပြီးကြတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တန်ကို တိုးတိုးရွတ်ပြဖို့ ဆရာမပြောလို့ ကျွန်တော် ရွတ်ပြရတယ်။ ရက်သတ္တ နှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ လာရောက်ပြီး အစစ်ဆေးခံဖို့ ဆရာမ မှာကြားပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်ကို သွားခွင့်ပြုတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တောင်ပံစုံတဲ့ ရှုမှတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်လာပေပြီ။

ကျွန်တော်စတင်ရှုမှတ်တဲ့ အချိန်ကနေ ရေတွက်ရင် (၁၀)လ ကြာညောင်းခဲ့ပြီ။ ကျွန်တော် နည်းပညာဆန်ဆန် မပြောချင်ဘူး။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ နာဗ်ကြောအဖွဲ့ပိုကောင်းလာတာရယ်၊ သိနားလည်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် ပိုကောင်းလာတာရယ်၊ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို မှတ်မိတဲ့ စွမ်းရည် ပိုကောင်းလာတာရယ်၊ ဒါလောက်တော့ ပြောချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မဆုံးတမ်းတရား ဆက်ပြောနိုင်ပါတယ်။ နို့ပေတဲ့ ဟောဒီ စကားတစ်ခွန်းနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ပါရစေတော့...

"ကျွန်တော်ဟာ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီး ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာပါတယ်" လို့။

○

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၅)

တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ

အဆွေ အခုဆက်ဖတ်ရမယ့် ယောက်ျားမိန်းမနဲ့ ကလေးများရဲ့ ဇာတ်လမ်းများဟာ အဖြစ်မှန်တွေပဲ။ သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့တယ်။ အဲသလို တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ရတဲ့အတွက် သူတို့ကို လေးစားချစ်ခင်လာမိတယ်။ သူတို့အားလုံးဟာ လူကောင်းတွေပါပဲ။

သူတို့ထဲက တစ်ယောက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ကို သတိပေးလိုက်တယ်။

"ကျုပ်တီအမ်မရှုမှတ်ခင်ကသာဆိုရင် ခင်ဗျားတို့ ကျုပ်ကို နှစ်သက်လိမ့်မယ် မထင်ဘူး"တဲ့။

ဆက်လက်ဖော်ပြမယ့် အကြောင်းအရာများက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်တဲ့အတွက် နာမည်များကို မဖော်ပြဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ခြွင်းချက်တစ်ခုတော့ ရှိတယ်။ **ဗိုလ်ချုပ်ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်**[1]ကို

1. Major General Franklin M. Davis

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ အလွယ်တကူ ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်ကြတာမို့ သူ့ရဲ့အမည်ကို ထိမ်ချန်မထားတော့ဘူး။ ကျန်တဲ့ လူတွေရဲ့ အမည်များက အရေးမကြီးပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အဖြစ်အပျက်များဟာ တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ ပျံ့နှံ့နေတဲ့ တီအမ်ရိပ်သာများမှာ နေ့စဉ်ကြားရတဲ့ ဇာတ်လမ်းများနဲ့ ဆင်တူကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စံနမူနာပြ ဇာတ်လမ်းများဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။

အတူတကွ တီအမ်ရှုမှတ်ကြတဲ့ မိသားစု

အသက် (၄၀)ရှိပြီဖြစ်တဲ့ **အက်(ဖ်)အယ်လ်**[1]ဟာ နယူးယောက်မြို့ဆင်ခြေဖုံးရှိ စားသောက်ကုန်ကုမ္ပဏီတစ်ခုရဲ့ မန်နေဂျာဖြစ်ပါတယ်။ သူရယ်၊ သူ့ဇနီးရယ်၊ အသက်(၂၀)အောက် သမီးရယ်တို့ဟာ အလွန် ရုပ်ရည်ချောမောတဲ့ မိသားစုတစ်စု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အလွန်ချစ်ခင်ကြပြီး ပူးပူးတွဲတွဲ နေထိုင်ကြပါတယ်။

သူတို့က အမြဲ ဒီလို တပူးတွဲတွဲနေခဲ့ကြတာ မဟုတ်ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ခွဲကဆိုရင် သူတို့သုံးယောက်ဟာ အရပ်သုံးမျက်နှာသို့ သီးခြားသွားခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေတဲ့ အဲဒါက အတိတ်ရဲ့ အရိပ်မျှသာ ဖြစ်တော့ တယ်။ အခုလို အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် သူတို့ ပြောင်းလဲလာ တာဟာ တီအမ်ကြောင့်လို့ သူတို့ပြောကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဇာတ်လမ်းကို အဆွေအား သူတို့ကိုယ်တိုင်ပြောပြပါလိမ့်မယ်။

မစ္စတာအက်(ဖ်)အယ်လ် အဖေ

"ပခုံးထက်မှာ (၂၅၀)ပေါင် အလေးကို ထမ်းထားရတယ်" ဆိုတဲ့ စကားကို ခင်ဗျား ကြားဖူးလိမ့်မယ်။ တကယ်ဗျာ၊ ပေါင်တစ်ရာ အလေး

1. F.L

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှစ်လုံးကို ဖျစ်ညှစ်ပြီး မထားရသလို ကျုပ်ခံစားမိတယ်။ စက်ရုံက လူတွေကို ကျုပ်အော်ငေါက်တယ်။သူတို့ လုပ်သင့်သလောက် မလုပ်ကြဘူးလို့ ကျုပ်အပြစ်တင်တယ်။ ကျုပ်ကို တယ်လီဖုန်းဆက်ရင်လည်း ဆက်တဲ့လူကို ဖုန်းထဲကနေပြီး ကျုပ် ငေါက်လိုက်တာပဲ။ ကျုပ်ရဲ့ အရာရှိကိုတောင် ကျုပ် ငြူစူပြောသေးတယ်။ သူ့ရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အားလုံးကို လည်း ကျုပ် သဘောမတူဘူး။

တစ်နေ့တာအလုပ်ပြီးတဲ့အခါ ကျုပ်ကားကို ကိုယ်တိုင် မောင်းပြီး အိမ်ပြန်တယ်။ ဒါပေတဲ့ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ မောင်းပြီးတဲ့နောက် ကျုပ် ပြန်လှည့်ချင်စိတ်ပေါက်လာတယ်။

ကျုပ်ရှေ့က ကားတစ်စီးစီးဟာ တစ်နာရီ မိုင်ငါးဆယ်အောက် မောင်းနေရင် ကျုပ်လက်သီးထောင်ပြပြီး ကားမောင်းသူကို ကျိန်ဆဲတယ်။ ကျုပ် အိမ်ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ကျုပ်ရဲ့ ဇနီးကို သိသာရုံမျှ ခေါင်းညိတ်ပြလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ စကော့ဝီစကီပုလင်းကို လှမ်းယူလိုက်တယ်။ ကျုပ်ရဲ့ သမီးက ဘယ်တော့မှ အိမ်မှာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ကျုပ် အော်ငေါက်ပြောလိုက်တယ်…

"သင်းကို အိမ်မှာနေဖို့ မင်းမထိန်းထားနိုင်ဘူးလား"

ကျုပ်ရဲ့ဇနီးက စကားပြန်မပြောနိုင်မီ ကျုပ်က ဆင်ခြေဆင်လက်တွေ ပေးတော့တယ်။ ကျုပ်တို့ တစ်ချိန်လုံး ငြင်းခုံနေကြရတယ်။ အသေးအဖွဲကအစ ကျုပ်တို့ ရန်ပွဲနွှဲကြတယ်။ ကုလားထိုင်နေရာတကျ မရှိတာ အမှိုက်ပုံးကို ကောင်းကောင်း မဖုံးထားတာကအစပေါ့ဗျာ။ ကျုပ်ရဲ့သမီး ပြန်လာတော့ သမီးကို ကျုပ်အော်ပြန်တော့တယ်။

မှန်မှန်ဝန်ခံရရင်ဗျာ…ကျုပ်နဲ့အတူနေရတာ တကယ့်ကို မလွယ်တာပဲဗျ။

ကျုပ်ရဲ့ သဘာဝကိုက မယုံသင်္ကာစိတ် လွှမ်းမိုးနေတယ်။ ဘာကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဆို မေးခွန်းမေးတတ်တယ်။ သူများဖြေတာကိုလည်း ဆားပက်ပြီးမှ လက်ခံတတ်တယ်။ **ဂျွန်ဂလင်း**[1]က ဒုံးယာဉ်နဲ့ ကမ္ဘာကို ပတ်တဲ့အခါ **နယူးယောက်တိုင်း(စ်)**[2]မှာ ဖော်ပြတဲ့ သတင်းကို ကျုပ်မကျေနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒုံးယာဉ် ထိန်းသိမ်းရေး ဗဟိုအဖွဲ့ဖြစ်တဲ့ **နာဆာ**[3]ထံ ကျုပ်စာရေးပြီး သူတို့ရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ကို တောင်းဆိုတယ်။

ကျုပ်မှတ်မိသေးတယ်။ ကျုပ် ကျောင်းသားကလေးဘဝတုန်းက ဆရာများက သက်သေပြပြီးတဲ့ အချက်များကို ပြောပြတဲ့အခါ ကျုပ်က ကတ်သီးကတ်သတ်မေးခွန်းတွေ မေးခဲ့တယ်။ ဆရာတွေ ခံပြင်းစရာ မဖြစ်ပေဘူးလား။

ကျုပ်ဟာ **အိုင်အိုဝါး**[4]ပြည်နယ်က မြို့ကလေးတစ်မြို့မှာ ကြီးပြင်းခဲ့တယ်။ ကိုးရီးယားစစ်ပွဲပြီးတဲ့အခါ အရှေ့ဘက်ကို လာခဲ့တယ်။ ကျုပ်ဟာ **ဂျော့ဂျီးယား**[5]ပြည်နယ်၊ **ဖို့ဘင်းနင်း**[6]မှာ ထောက်ပံ့ရေးတပ်ကြပ်တစ်ယောက်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းတယ်။ ကျုပ် နယူးယောက်မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ အခု ကျုပ်အလုပ်လုပ်ဆဲ ကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်ရတယ်။ ဒီမှာပဲ ကျုပ်ဇနီးလောင်းနဲ့ ကျုပ်ဆုံစည်းရတယ်။ ကျုပ်အလုပ် ကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့တယ် ထင်ပါရဲ့၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် ကျုပ်ရာထူးတိုးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရတယ်။ အခု အလုပ်သမား (၄၇) ယောက်ကို ကျုပ်ကြီးကြပ်နေရတယ်။

ဒါနဲ့ ကျုပ် ကြီးကြပ်ရတဲ့ ဌာနခွဲက လူတစ်ယောက်ဟာ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတော့ ကျုပ်ကို တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ အတင်းတိုက်တွန်းတယ်။ "ခင်ဗျားရာခိုင်နှုန်းတစ်ထောင် ပိုစိတ်ချမ်းသာလာမယ်ဗျာ"လို့ သူ ကျုပ်ကို တဖွဖွပြောတယ်။

---

1. John Glenn
2. the New York Times
3. NASA
4. Iowa
5. Georgia
6. Fort Benning

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူ့ရဲ့ အကြံပေးချက်ကို ကျုပ်ပယ်လိုက်တယ်။ ဒီလူဟာ အားလုံးကို အကောင်းထင်နေတဲ့ လူ့ခွစာပဲရယ်လို့ ကျုပ်မှတ်ချက်ချလိုက်တယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို သူလွယ်လွယ်လက်ခံတယ်။ ပြီးတော့ လွယ်လွယ်ပဲ ပြန်စွန့်ပစ်တယ်။ တီအမ်ဆိုတ လေပူအိုးတစ်လုံးပဲလို့ ကျုပ်သူ့ကို ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေတဲ့ သူ့ဇနီးပါ တီအမ်ရှုမှတ်လာတဲ့အခါ ကျုပ်ရဲ့ အမြင်ပြောင်းသွားတယ်။ သူတို့ဇနီးမောင်နှံက ကျုပ်တို့အနီးမှာ နေကြတယ်။ ဇနီးသည်က ခင်ပွန်းနဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက်ပဲဆိုတာ ကျုပ်တို့ သိနေတယ်။ သူမက တည့်တည့်မတ်မတ် တွေးတတ်တယ်။ မဟုတ်တရုတ်တွေထဲမှာ ဘယ်တော့မှ မပါဝင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကျုပ်ဇနီးက ကျုပ်နဲ့အတူ တီအမ်ရိပ်သာဆီ သွားဖို့ သဘောတူလိုက်တာကို ကျုပ် သိပ်မအံ့သြဘူး။ ဒါပေတဲ့ ကျုပ်တို့ရဲ့ သမီးကပါ လိုက်မယ်ဆိုလိုက်တော့ ကျုပ်ပါးစပ်ဟောင်းလောင်း ဖြစ်သွားတယ်။ သမီးက ဘာတစ်ခုမှ ကျုပ်တို့နဲ့ အတူလက်တွဲပြီး မလုပ်ခဲ့တာ နှစ်အများကြီး ကြာခဲ့ပြီလေ။ ကျုပ်တို့နဲ့အတူ သမီးနောက်ဆုံး လိုက်ပါ ခဲ့တဲ့အချိန်က သမီးဟာ အနှီးပတ်ထားလျက်ပဲလို့ ကျုပ်ထင်မိတယ်။

အဲဒီတော့ ကျုပ်တို့ ရိပ်သာဆီ ကားနဲ့ သွားကြတာကို ခင်ဗျားတို့ စိတ်ကူးကြည့်နိုင်တယ်။ ခါတိုင်းလိုပဲ လမ်းပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အခြား ဒရိုင်ဘာအားလုံးကို ကျုပ် အော်ငေါက်တယ်။ လူတစ်ယောက်က သူ့ကားကို ကျုပ်ကားနဲ့ ယှဉ်လာပြီးတော့ တစ်ပွဲတစ်လမ်းနွှဲရအောင် စိန်ခေါ်တယ်။ ကျုပ်ရဲ့ဇနီးက ကျုပ်ကို ဇွတ်အတင်း ကားမောင်းထွက်ခိုင်းလို့ ရန်ပွဲနဲ့တော့ လွဲသွားတယ်။ အဲဒီနောက် ကျုပ်တို့ချင်းဘာစကားများကြသလဲ မသိဘူး။ ကျုပ်မှတ်မိတာက ကျုပ်တို့ အသံတိတ်ရန်ပွဲဆင်နွှဲကြ တယ်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကို စကားမပြောဘူးလေ။

ကျုပ်တို့ ရိပ်သာရောက်တဲ့အခါ ကားရပ်ဖို့နေရာ ရှာမရဘူး။ ဒီအတွက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နယူးယောက်မြို့မှာရှိတဲ့ လူဦးရေ တစ်ရပ်လုံးကို ကျုပ်အပြစ် တင်လိုက်တယ်။ လူတိုင်းက ကျုပ်ကို ရန်စောင်နေတဲ့အတိုင်း ကျုပ်ပြုမူ နေတယ်လို့ ကျုပ်ဇနီးက မှတ်ချက်ချလိုက်တယ်။ ရိပ်သာထဲ လျှောက် ဝင်သွားကြတဲ့ အချိန်မှာ ကျုပ်ရဲ့ စိတ်ဟာ ညစ်မည်းနေတယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

ရိပ်သာအတွင်းမှာ ဟောပြောပွဲနားထောင်ဖို့ လူသုံးဆယ်လောက် စောင့်ဆိုင်းနေကြတယ်။ အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ကိုယ်ခန္ဓာအရွယ် အမျိုးမျိုး၊ ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးပါပဲ။ ပခုံးထိ ဆံပင်ဖားလျားကျနေတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်က ပထမခုံတန်းမှာ ထိုင်နေတယ်။ သူ ဖိနပ်စီးမထားဘူး၊ ကျုပ်လာမိတာ မှားပြီလို့ ထင်လိုက်မိတယ်။ ဒါပေတဲ့ သူ့အနားမှာ ထိုင်နေတဲ့ လူကြီးကို ကျုပ်သတိထားလိုက်မိတယ်။ သူက လူလတ်ပိုင်း အရွယ်၊ ဆွယ်တာလက်ပြတ် ဝတ်ထားတယ်။သူ့ရဲ့ ဆံပင်ဖြူကို သက်သပ် ရပ်ရပ် ဖြီးထားတယ်။ သူ့ကို ကြည့်ရတာ **ငွေရင်းနှီးမှုပွဲစား**[1]နဲ့ တူတယ်။ သူ့ဘေးမှာ ထိုင်နေတဲ့သူက လှပတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်၊ အသက်နှစ်ဆယ် နဲ့ သုံးဆယ်ကြားရှိလိမ့်မယ်။ ပန်းရောင်ဝတ်စုံကို လှလှပပ ဝတ်ဆင်ထားတယ်။ ဒီအမျိုးသမီးဟာ ကျောင်းဆရာမ၊ သို့မဟုတ် စာကြည့်တိုက်မှူး တစ်ယောက် ဖြစ်ပုံရတယ်။ ကျုပ်ဆက်နေဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

အပေါ်လွှင်ဆုံးအရာများက ရိပ်သာနဲ့ ပတ်သက်နေတဲ့ လူများရဲ့ မျက်နှာအမူအရာတွေပါပဲ။ သူတို့ဟာ အင်မတန် ဉာဏ်ထက်မြက်ပြီး အင်မတန် အေးချမ်းပုံရတယ်။ အင်မတန် ပျော်ရွှင်ပုံရတယ်။ ကျုပ် ရယ်ဖို့ မေ့နေတဲ့ အကြောင်းအရာများကို သူတို့ ရယ်မောကြတယ်။ ကျုပ် အားကျ မိတယ်ဗျာ။

သူတို့ဟာ သွေးနားထင်ရောက်နေကြတဲ့လူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သို့တစေ သူတို့ကို ချောက်တွန်းဖို့ ကျုပ်စိတ်ကူးမိတယ်။ ဒါပေတဲ့ ကျုပ် ချောက်

1. investment broker

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မတွန်းနိုင်ခဲ့ဘူး။ သူတို့က ဘာမှ မကြွားဝါကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ အပြုအမူတွေက ဘာမှ ဆင်ခြေတက်စရာ မရှိဘူး။ ဟောပြောပွဲပြီးတဲ့အခါ နံရံပေါ် ကပ်ထားတဲ့ ကြော်ငြာအားလုံးကို ကျုပ်ဖတ်တယ်။ သူတို့ ဝေငှတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေကို ယူတယ်။ အိမ်ပြန်တဲ့အခါ လမ်းတစ်လျှောက်လုံးမှာ ကျုပ်တိတ်ဆိတ်နေတယ်။ ကျုပ်စဉ်းစားနေတယ်။

နောက်တစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ ဒုတိယအကြိမ် ဟောပြောပွဲကို နားထောင်ဖို့ ကျုပ်တို့ ရိပ်သာဆီ သွားကြပြန်တယ်။ အိမ်မှာ ကျုပ်တို့ ထွေထွေထူးထူး မဆွေးနွေးကြဘူး။ ဒါပေမယ့် ရိပ်သာသွားဖို့ အချိန် မကျရောက်မီ တစ်နာရီလောက်အလိုမှာ ကျုပ်တို့အားလုံး အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒီအကြိမ်မှာ ဟောပြောသူက အလုခံခဲ့ရတဲ့အကြောင်း၊ အရေးကြီးတဲ့ စာရွက်စာတမ်းတွေ ပါသွားတဲ့အကြောင်း ကျုပ်တို့ကို ပြောပြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူမ ဆက်ပြီး ဟောပြောနိုင်တယ်။ ပြုံးတောင် ပြုံးနိုင်သေးတယ်။ ကျုပ်သာ ဒီလိုကြုံရရင် ကျုပ်နံရံပေါ် တက်နေပြီ။ ကျုပ် တကယ့်ကို သဘောကျသွားတယ်။ သိပ်သဘောကျလို့ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရတယ်ဆိုတာကို သင်ယူဖို့ ကျုပ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ မိန်းကလေး များကလည်း အလားတူ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်လို့ ကျုပ် ထင်မိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူတို့လည်း ရှုမှတ်ပုံကို သင်ယူဖို့ စီစဉ်နေကြတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ သင်ယူတာ လွယ်ပါတယ်လို့ နည်းပြဆရာမက ပြောပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ သိပ်လွယ်လိမ့်မယ်လို့ ကျုပ်မထင်ဘူး။ အဲဒီ ပထမ သီတင်းသုံးပတ် ဆုံးသွားတဲ့အခါ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ ပျောက်ကုန်သလို ဖြစ်သွားတယ်လို့ ပြောရင် ခင်ဗျားတို့ ယုံကြမလား၊ မယုံချင်နေ။ ကျုပ်က ကိုယ်တွေ့ပဲ။ စက်ရုံထဲက အလုပ်သမားတစ်ယောက် က ကျုပ်ကို အလွန်ရယ်စရာကောင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ပြောပြတယ်။ ကျုပ်သဘောကျတဲ့အကြောင်း အဲဒီလူကို ကျုပ်အသိပေးလိုက်တယ်။ ခါတိုင်းဆိုရင် ရယ်စရာကောင်းတဲ့တိုင်အောင် ကျုပ်နှာခေါင်းရှုံ့နေတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျုပ်ရဲ့ ဌာနခွဲက လက်နှိပ်စက်စာရေးမတစ်ယောက်က ကျုပ် လက်မှတ်ထိုးဖို့ စာတစ်စောင်ယူလာတယ်။ စာထဲမှာ အမှားသုံးခု လောက် ပါတယ်။ သာမန်အခြေအနေသာဆိုရင် သူ့ဦးခေါင်းကို ကျုပ် ပိုင်းဖြတ် မိလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီတစ်ကြိမ်မှာ "ကျေးဇူးပြုပြီး ပြန်ရိုက်စမ်းကွယ်၊ ငါတို့ အားလုံး အမှားလုပ်မိကြတာပါပဲ"လို့ ကျုပ်ပြောပြီး ပြုံးလိုက်တယ်။ အံ့အားသင့်သွားတဲ့ စာရေးမရဲ့ မျက်နှာကို ကျုပ်မြင်ယောင်မိသေးတယ်။ ကျုပ်ကိုယ်တိုင် ကျုပ်အပြုအမူကို မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြစ်သွားတယ်။

ကျုပ်ရဲ့ အထက်အရာရှိတစ်ယောက်က ဘာမဆို ငေါက်မေးပြီး ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြောလေ့ရှိတယ်။ ဘာတစ်ခုမှ သူ့ကို နှစ်သိမ့်စေ မယ့်ပုံမပေါ်ဘူး။ ပုံမှန်ဆိုရင် အခန်းထဲ ဝင်တဲ့အခါ ရန်ပွဲအတွက် ကျုပ် အသင့်ပြင်ထားတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်တော့ ကျုပ်ဝင်သွားပြီးတော့ ပြောစရာ ရှိတာကို အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ ပီပီသသ ပြောလိုက်တယ်။ နို့ပေတဲ့ ရန် ထောင်လိုတဲ့ အသံနဲ့ ကျုပ်ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ ကျုပ်သတိပြု မိတယ်။ ကျုပ်ပြောတာ အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်ပုံရတယ်။ ဒါထက် ပိုထူးတာက ကျုပ်ပြောတာကို သူ သဘောတူလိုက်တယ်။

အလုပ်ပြီးစီးတဲ့အချိန်မှာ ကျုပ်အိမ်ပြန်ဖို့ စိတ်ထက်သန်လာတယ်။ အပြန်လမ်းမှာ ကားဖြည်းဖြည်းမောင်းနေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ကျုပ် ကျိန် ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေတဲ့ ကျုပ်ပြုံးနေတယ်။ ခင်ဗျားပြုံးနေတုန်း စိတ်ဆိုးဖို့ ကြိုးစားကြည့်စမ်း၊ လွန်ခဲ့တဲ့ အပတ်က ကျုပ်ကားပေါ်က ဆင်းပြီးတော့တောင် အဘိုးကြီးတစ်ယောက် ကားတာယာလဲနေတာကို ကူညီပေးလိုက်သေးတယ်။ကျုပ်ဟာ အတောမသတ်နိုင်အောင် စကား ပြောတဲ့လူပဲလို့ ကျုပ်ဇနီးက အမြဲညည်းညူခဲ့တယ်။ ကျုပ်ဟာ စကား ပြောဖို့ သက်သက်အတွက် စကားပြောနေတယ်လို့ သူက ဆိုတယ်။ ကျုပ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ အခက်အခဲများအကြောင်းကို နာရီပေါင်းများစွာ ကျုပ် ပြောနေလေ့ရှိတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ အလုပ်မှာရော အိမ်မှာရော နာရီများစွာ

www.burmeseclassic.com

ကျုပ်ဆက်တိုက်ပြောနေခဲ့တယ်။ အခု ကျုပ် လုံးဝ တိတ်ဆိတ်သွားပြီ လို့တော့ ကျုပ် ဟန်မဆောင်ပါဘူး။ ဒါပေတဲ့ အခုပြောတာ ခါတိုင်း တစ်ဝက်လောက်တောင် မရှိဘူးဆိုတာကိုတော့ ကျုပ်ပြောဝံ့ပါတယ်။

ကျုပ်အရက်သောက်တာလည်း လုံးဝ ပြတ်သလောက် ဖြစ်သွားပြီ။ ကျုပ်အတွက် အရက်ဟာ သိပ်အရေးမပါတော့ဘူး။ ယခင်က ကျုပ်ပါတီ တစ်ခုသွားရင် အရက်ကောင်တာနဲ့ အနီးဆုံးနေရာမှာ ကျုပ် ထိုင်လေ့ ရှိတယ်။ အခုတော့ အရက်တစ်ခွက်နဲ့ တစ်ညနေလုံးကုန်အောင် ကျုပ်နေ သွားနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခု ကျုပ် လုပ်လေ့ရှိတာက **အက်စပရင်**[1]ကိုမြေပဲလှော် လို ဝါးစားတဲ့ အကျင့်ပါပဲ။ ကျုပ်ခံစားနေရတဲ့ တင်းကျပ်မှုကြောင့်လား မသိဘူး။ ကျုပ်အမြဲခေါင်းကိုက်နေလေ့ရှိပြီး အက်စပရင်ကို မှန်မှန် စားသုံးခဲ့ရတယ်။ အခု ခေါင်းကိုက်တာတွေ ပျောက်ကုန်ပြီ။ ကျုပ် တီအမ် စရှုမှတ်ပြီးကတည်းက တစ်ခါပဲ ခေါင်းကိုက်ဖူးတယ်။ အဲဒါလည်း ခဏ လောက်ပဲ ကြာတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ ရှုမှတ်သူများက အော့အန်တာမျိုး နားအူတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ကျုပ်ကြားဖူးတယ်။ ရိုးရိုးသားသား ပြောရရင် ကျုပ် ရော ကျုပ်သိတဲ့လူတွေရော အဲသလို ခံစားချက်တွေကို မကြုံတွေ့ရဘူး။

ကျုပ်ရဲ့ အဆိုးရွားဆုံးပြဿနာက ကျုပ်ဇနီးနဲ့ သမီးတို့ကို ကျုပ် ဆက်ဆံတဲ့ ပုံစံပါပဲ။ ကျုပ် အိမ်ထောင်ကျခဲ့တာ (၁၉)နှစ် ရှိပြီ။ တစ်ခါ တလေ ကျုပ် ဘာကြောင့်များ အိမ်ထောင်သည်ဘဝနဲ့ ဆက်နေနေရသလဲ လို့ တွေးမိတယ်။ ကျုပ်မိန်းမနဲ့ ကွာရှင်းဖို့ ကျုပ် မကြာခဏ စဉ်းစားခဲ့ ဖူးတယ်။ ကျုပ် ဘာပဲလုပ်လုပ် ကျုပ်ဇနီးက နှစ်သက်ပုံမရဘူး။ ကျုပ် အရက်သောက်တာကိုလည်း ကျုပ်ဇနီးက တဖျစ်တောက်တောက် အပြစ်

1. aspirin

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တင်နေတတ်တယ်။ သူနာကြည်းအောင် ကျုပ် အရက်ပိုသောက်ပြလိုက်တယ်။ ကျုပ် စကားများတယ်လို့လည်း သူ မြည်တွန်တောက်တီးတတ်တယ်။ သူမခံချင်အောင် ကျုပ် ပိုပြီး စကားပြောလိုက်တယ်။ ကျုပ်ရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ညည်းတွားသံတွေ ရန်ခိုက်သံတွေနဲ့ ပြည့်လျှမ်းနေတာပါပဲ။

ကျုပ်ဟာ ကျုပ်အမေနဲ့ အတော်နီးတယ်။ ကျုပ်အဖေသေတော့ အမေက ကျုပ်တို့အနီးကို ပြောင်းလာတယ်။ ကျုပ်ဟာ တစ်ဦးတည်းသောသား၊ အမေ့ကို နှစ်ပတ်တစ်ကြိမ်၊ သုံးပတ်တစ်ကြိမ်ဆိုသလို ထမင်းဖိတ်ကျွေးတယ်။ ကျုပ်တို့ လုပ်နေတာတွေဟာ အမှားတွေချည်းပဲလို့ အမေက ဝေဖန်တယ်လို့ ကျုပ်ဇနီးက ဆိုပါတယ်။ ကျုပ် ဆင်ခြေကန်တော့ ရန်ပွဲဖြစ်ကြတော့တာပဲ။

လွန်ခဲ့တဲ့ **ကျေးဇူးတော်နေ့**[1]တုန်းက အမေကို ခါတိုင်းလိုပဲ ကျုပ်တို့ ဖိတ်ကြားတယ်။ ခါတိုင်းလိုပဲ အမေက အပြစ်တွေ လျှောက်ပြောပြန် တယ်။ ကျုပ်တို့က ဆိတ်ဆိတ်ပဲ နေလိုက်ကြတယ်။ ငါးစာချတာကို လိုက်မကိုက်တော့ဘူး။ အမေပြန်သွားတဲ့အခါ ကျုပ်တို့ဇနီးမောင်နှံ ရယ်မောကြတယ်။

ကျုပ်တို့ရဲ့အိမ်ဟာ တော်တော်အခြေယိုင်နေပြီ။ နှစ်ပေါင်း အများကြီးမှာ ကျုပ် ဘာမှ မပြုပြင်ခဲ့ဘူး။ အခုတော့ လုပ်သင့်တာတွေကို ကျုပ်လုပ်နေပြီလို့ ဆိုရပေမယ်။ လက်အမြောက်ဆုံး လူတစ်ယောက်တော့ ကျုပ်ဖြစ်မလာသေးပါဘူး။ ပြီးခဲ့တဲ့ စနေနေ့က သစ်ရွက်အဟောင်းအဆွေးတွေကို ရှင်းပစ်တယ်။ ရေမြောင်းများနဲ့ မြေအောက်ထပ်တို့ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တယ်။ သမီးကလည်း ကျုပ်ကို ကူတယ်ဗျ။

သမီးနဲ့ ကျုပ်တို့က တော်တော် ကွာဟခဲ့ကြတယ်။ ကျုပ်တို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စကားမပြောခဲ့ကြဘူး။ နေဦး။ အဲဒါက ရာနှုန်းပြည့်မမှန်သေးဘူး။ အနီးအနားမှာ သမီးရှိရင် ကျုပ် ဆုံးမတယ်။

1. Thanksgiving day

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါပေတဲ့ ကျုပ်ရဲ့ စကားတွေက သမီးရဲ့ နားတစ်ဖက်ကဝင်ပြီး အခြား တစ်ဖက်ကနေ ထွက်သွားတယ်လို့ ကျုပ်ထင်တယ်။ ခုတော့ ကျုပ်တို့ အချင်းချင်း စကားပြောကြပြီ။ တူတူလည်း ထွက်လည်ပတ်ကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နွေက ကျုပ်တို့သုံးယောက် **ဂရင်းကင်ယွန်း**[1] (ကြီးကျယ်တဲ့ တောင်ကြားချိုင့်ဝှမ်း)ဆီသို့ ကားနဲ့ သွားကြတယ်။ သမီးရဲ့ အစီအစဉ်ပါပဲ။

ကျုပ် တီအမ်ရှုမှတ်လို့ နှစ်ပတ်လောက်ကြာတဲ့အခါ စက်ရုံက **မကွင်းနစ်**[2](စက်ပြင်သမား)တစ်ဦးက ပြောတယ်။

"ကျွန်တော် ကျယ်ကျယ်အော်ပြောနေရတဲ့အတွက် ညဘက်အိမ်ပြန် သွားတဲ့အခါ ခြေပန်းလက်ပန်းကျတော့တာပဲ။ ခင်ဗျားလည်း အရင်က ဒီလိုပါပဲ။ အခုတော့ ခင်ဗျား မနက်လာတဲ့အခါမှာ ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင်နဲ့ ပြန် တဲ့အခါမှာလည်း ပြုံးရွှင်လျက်ပဲ။ ခင်ဗျား ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ပြော ပြပါဦး"တဲ့။

သူ့ကို ကျုပ် စပြီးပြောပြတယ်။ ဒါပေတဲ့ ကျုပ်ကို သူမယုံဘူး။

ကျုပ်နဲ့ တွေ့ဆုံတဲ့လူတိုင်းကို အယူအဆပြောင်းဖို့ ကျုပ်မကြိုးစား ပါဘူး။ ဒါပေတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာရော အိမ်နီးနားချင်းများကိုရော တီအမ် အကြောင်း ကျုပ်ပြောဆိုနေမိတာကိုတော့ ကျုပ် ဝန်ခံရပေမယ်။ ကျုပ်နဲ့ အတူတူ အလုပ်လုပ်တဲ့ လူသုံးယောက်နဲ့ အိမ်နီးချင်းနှစ်ယောက်တို့ဟာ ကျုပ်ကြောင့် တီအမ်ရှုမှတ်နေကြပြီလေ။ မကြာမီ ရှုမှတ်မယ်လို့ ကတိ ပေးထားတဲ့ လူတွေကလည်း အတော်ရှိတယ်။

ကျုပ်အတွက် တီအမ်ဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲလို့ မေးတဲ့အခါမှာ ကျုပ်က ဒဿနဆန်ဆန် ရှည်ရှည်ဝေးဝေး အဖြေတွေ မပေးဘူး။ ကျုပ် ရိုးရိုးပဲ အဖြေပေးလိုက်တယ်။

"ကျုပ်အတွက် **တီအမ်ဟာ အတွင်းငြိမ်းချမ်းမှုပဲ**၊ ကျုပ် သက်သောင့်

---

1. Grand Canyon 2.mechanic

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သက်သာရှိဖို့နဲ့ အားလုံးနဲ့ ငြိမ်းချမ်းစွာ သဟဇာတဖြစ်ဖို့အတွက် ကျုပ် အသုံးပြုတဲ့ နည်းတစ်ခုပါပဲ”လို့။

ရုပ်မြင်သံကြားထဲက ဆပ်ပြာကြော်ငြာတွေလို အကောင်းဆုံး အထက်မြက်ဆုံး အမြင့်မားဆုံး စကားလုံးတွေကို ကျုပ်မသုံးချင်ဘူး။ ရိုးရိုးသားသား ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ကျုပ်ဝန်ခံရမယ်ဆိုရင် တီအမ်ဟာ အပြောင်းအလဲ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းကြီးကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တယ်။ ပိုမို ကောင်း မွန်စေတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေပါပဲ။

အေအာအယ်လ်[1] အမေ

ကျွန်မဟာ ချုပ်ရိုးတွေ အက်ကွဲထွက်ပြီး နာဗ်ကြောအဖွဲ့ ပျက်စီးတဲ့ ရောဂါဆီသို့ ဦးတည်နေတယ်လို့ ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ ဒါဟာ အဖြစ်မှန်ကို ဝန်ခံတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ခုရဲ့ အစလို့ ထင်မြင်စရာရှိပေမယ့် ကျွန်မကိုယ်တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။ တကယ့်အဖြစ်မှန်ပါပဲ။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းက စေတနာကောင်းနဲ့ အော်ဟစ်ငေါက်ငမ်းနေတယ်လို့ ကျွန်မ သဘောပေါက်မိပေမယ့် သူနဲ့အတူတူ နေထိုင်ဖို့က ပိုပိုပြီး ခက်လာတယ်။ ကျွန်မတို့ဟာ တစ်အိမ်တည်း အတူနေထိုင်ကြပေမယ့် သူစိမ်းလို ဆက်ဆံ နေကြတယ်။ သမီးအတွက်လည်း ကျွန်မအင်မတန် စိုးရိမ်ပူပန်နေရပါ တယ်။ ဒီခေတ်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးရဲ့ အန္တရာယ်ကို မစိုးရိမ်ဘဲ သားပျို သမီးပျိုများကို မပျိုးထောင်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်မထင်မိတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ သမီးက မူးယစ်ဆေးဝါး အမြဲ သုံးစွဲနေတယ်လို့ ကျွန်မ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သမီး ဆေးခြောက်စွဲနေတာကို ကျွန်မသိပါ တယ်။ သမီးရဲ့ အဖော်များကလည်း ဒီပုတ်ထဲက ဒီပဲတွေပါပဲ။ သမီးကို ကျွန်မ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ပြောကြည့်တယ်။ သမီးက ကျွန်မ အတုပ်

1. A.R.L

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်မလုပ်တာပါလို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးချက် ဟာ ဒီလိုပဲ ပြီးဆုံးသွားလေ့ရှိတယ်။

ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းက တီအမ်ရိပ်သာ သွားမယ်လို့ ပြောတဲ့အခါ ကျွန်မလည်း သွားဖို့ သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ အရှူးမီးဝိုင်းသလိုဖြစ်နေတော့ ဘာမဆို လုပ်ကြည့်ချင်နေတယ်။

အဲဒီညက အသက် နှစ်ဆယ့်သုံးနှစ်အတွင်းရှိတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်က တီအမ်အကြောင်း ဟောပြောပို့ချတယ်။ ဒီမိန်းကလေးသာ ဆံပင်ကို ကြွကြွရွရွထားပြီး ပိုကြည့်ကောင်းတဲ့ အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်လိုက်ရင် အလွန်လှပတဲ့ မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မတွေးနေမိတယ်။ မိန်းကလေးက တီအမ်အကြောင်းအားလုံးကို ရှင်းပြတယ်။ ကျွန်မတို့ကို ဘယ်လိုအကျိုးပြုနိုင်တယ်၊ အသက်လေးနှစ်အရွယ်မှ အသက်ရှစ်ဆယ်အရွယ်အတွင်း ဘယ်သူမဆို ရှုမှတ်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းတွေကို ရှင်းပြသွားတယ်။ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းမေရီက တီအမ်ရှုမှတ်နေတယ်။ သူပြောတော့ တီအမ်ရှုမှတ်ရတာ လွယ်ပါတယ်တဲ့။ ဒါပေမယ့် သူပြောတာတွေဟာ သိပ်ကောင်းလွန်းလို့ ယုံဖို့ ခက်နေတယ်။

ဒုတိယအကြိမ် ဟောပြောပို့ချချက်ဟာ အင်မတန်ကောင်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ ကောင်းလွန်းလို့ ကျွန်မတီအမ်အဖွဲ့ထဲဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ သမီးတို့ကလည်း အလားတူ ခံစားကြရပုံပေါက်တယ်။ အင်း…အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့အစီအစဉ်ဟာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ရိုးရှင်းလှပါတယ်။ ပြီးတော့ ရှင်လမ်းအားတက်စရာ လည်းကောင်းပါတယ်။ အစီအစဉ်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ မေးခွန်းအချို့ပါတဲ့ စာရွက်ပြာတစ်ရွက်ကို ပေးတယ်။ မေးခွန်းအချို့ကို ကျွန်မမှတ်မိတယ်

"တီအမ်ရှုမှတ်ရတာ လွယ်ရဲ့လား"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"အလွန်လွယ်တယ်"လို့ ကျွန်မဖြေလိုက်တယ်။

"ငြိမ်းချမ်းရဲ့လား"

"ဟုတ်ကဲ့...အလွန်ငြိမ်းချမ်းပါတယ်"လို့ ကျွန်မဖြေတယ်။

စာရွက်အဆုံးမှာ ကျွန်မရဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြားထင်မြင်ချက်များကို တောင်းဆိုထားတယ်။

"ကျွန်မသိပ်နေလို့ ကောင်းတယ်။ မနက်ဖြန်လည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မမျှော်လင့်တယ်"လို့ ကျွန်မရေးလိုက်တယ်။

နောက်တစ်နေ့မှာ ကျွန်မနှစ်ကြိမ် တီအမ်ရှုမှတ်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်က မနက်ပိုင်း၊ နောက်တစ်ကြိမ်က ရိပ်သာသို့ ကျွန်မမထွက်ခွာမီကလေး... ရှုမှတ်ရတာ အတော် အကျိုးရှိပုံရတယ်။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်မစိတ်ပူမိတယ်။ **ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနည်း**[1]ကို ကျွန်မခေတ္တအားထုတ် ခဲ့ဖူးတယ်။ စောစောပိုင်းက အခုလိုပဲ ကောင်းပြီး မကြာမီမှာ အကျိုးတရား မရှိတော့ဘူးဆိုတာကို ကျွန်မမှတ်မိနေတယ်။ ကျွန်မရဲ့ **စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်**[2]က ကျွန်မကို သတိပေးထားတယ်။ အင်မတန်ကြာမှ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ကျွန်မ မြင်တွေ့ရလိမ့်မယ်တဲ့။ တီအမ်နဲ့ကျတော့ အကျိုးအာနိသင်တွေကို ကျွန်မ ချက်ချင်းမြင်ရတယ်။ တီအမ်ဟာ ရောဂါခပ်သိမ်းကို ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့တော့ ကျွန်မမဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်ဟာ ကျွန်မကို အကျိုးပြုနေတာကတော့ အမှန်ပါပဲ။

ကျွန်မဟာ စီးကရက် အင်မတန်သောက်တဲ့သူပါ... တစ်နေ့ကို နှစ်ဘူးခွဲကုန်ပါတယ်။ ခုတော့ ကျွန်မ ဆေးလိပ်သောက်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ပါဘူး။ စီးကရက်တစ်လိပ်လောက် မီးညှိဖို့ကို ကျွန်မမေ့နေပါတော့တယ်။

ကျွန်မအနှစ်သက်ဆုံး အချက်ကတော့ ကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ ဆက်ဆံရေး

1. analysis 2. psychiatrist

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောင်းလဲလာတဲ့ အချက်ပါပဲ။ ကျွန်မပြောရင် မိန်းကလေးဆန်တယ်လို့ ထင်ချင်ထင်မိကြလိမ့်မယ်။ တကယ်ပါပဲ။ ကျွန်မတို့ဟာ ဒုတိယအကြိမ် ပျားရည်ဆမ်းခရီးထွက်နေသလို ခံစားနေကြရပါတယ်ရှင်။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကို အမြင်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကျွန်မမြင်နေတယ်။ ဒီအမြင်တွေကို ကျွန်မ ကြိုက်နှစ်သက်တယ်။ သူဟာ ပိုပြီး ကိုယ်ချင်းစာတတ်လာတယ်။ ကျွန်မ ထင်မြင်သလို သူလည်း ကျွန်မအအပေါ်မှာ ထင်မြင်မှာပဲလို့ ကျွန်မဆိုဝံ့ ပါတယ်။

ကျွန်မတို့ရဲ့ ကာမဘဝလည်း အကြီးအကျယ် တိုးတက်ကောင်းမွန် လာပါတယ်။ ဒီလိုကောင်းမွန်လာတဲ့အကြောင်းက ကျွန်မတို့ရဲ့ ကိုယ် စိတ် နှစ်ဖြာကို ဖိစီးထားတဲ့ တင်းကျပ်မှုတွေဟာ တော်တော် ပြေလျော့သွားပြီး တော့ အတားအဆီးပြုတဲ့ အချက်တွေကလည်း ပပျောက်သွားလို့ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မကတော့ သိပ်ကိုကျေးဇူး တင်နေမိပါတယ်။

တိုးတက်မှုတွေ အများကြီး တွေ့ရလို့ ကျွန်မ အံ့သြနေပါတယ်။ ဒီ တိုးတက်မှုတွေကို ကျွန်မ အကျဉ်းလောက်မှ မဖော်ပြရင် ကျွန်မကို မရိုး သားတဲ့လူရယ်လို့ ထင်မိကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီတော့ နည်းနည်းလောက်တော့ ပြောပါရစေ။ အခုရက်တွေမှာ ကျွန်မသမီးနဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အလွန်ပြေလည်နေပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ရက်သတ္တသုံးပတ်က သမီးက သူ့ အသိ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို အိမ်ခေါ်လာတယ်။ မိန်းကလေးက သူ့ အိမ်က ထွက်ပြေးလာတာ။ နေဖို့နေရာ လိုနေတယ်။ ခါတိုင်းလိုသာဆိုရင် အမိုးပွင့်လုမတတ် ကျွန်မပြောလိုက်မိမှာ။ မိန်းကလေး ရဲ့ မိဘကိုဖြစ်ဖြစ် ပုလိပ်ကိုဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မခေါ်လိုက်မှာပဲ။ ဒီအကြိမ်မှာတော့ မိန်းကလေးကို ရော သမီးကိုပါ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ကျွန်မ ပြောဆိုနိုင်တယ်။ မိန်းကလေးက အိမ်ပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတိုင်းဟာ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရပါသတည်းလို့ ကျွန်မကောက်ချက်မချလိုပါဘူး။ ကျွန်မပြောလိုတဲ့ အချက်က ကျွန်မဟာ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ပြိုကွဲမသွားဘူး။ အခြေအနေနဲ့ လျော်ကပ်ပတ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ သမီးက ကျွန်မကိုကျေးဇူးတောင်တင်လိုက်သေးတယ်။ ဒီအချက်ကပဲ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းနေပါတယ်။

ပြီးတော့ ကျွန်မ ကျောကုန်းအောင့်နေတာ တော်တော် ကြာပါပြီ။ ဝေဒနာက ပျောက်လိုက်ဖြစ်လိုက်နဲ့ ဖြစ်တဲ့အချိန်က များပါတယ်။ ကျွန်မ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကုကြည့်တယ်။ မပျောက်ဘူး။ ပြောရဦးမယ်၊ ကျွန်မ တီအမ်ရှုမှတ်လို နှစ်ပတ်ကြာလာတဲ့အချိန်မှာ ဝေဒနာပျောက်ကင်းသွားပါတယ်။ ပြန်ပြီး မဖြစ်တော့ဘူး။ ပျောက်သွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းက ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှု ပြေလျော့သွားလို့ပါပဲ။

အရာတိုင်းဟာ ပန်းခင်းမွေ့ရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ တီအမ်စရှုမှတ်ပြီးကတည်းက ကျွန်မဟာ အချက်အပြုတ်မှာ ပိုစွန့်စားလာလို့ ကျွန်မတို့မိသားစုတောင် ညည်းစပြုလာတယ်။ ကနေ့ညစာအတွက် ကျွန်မရည်ရွယ်ထားတာကို ပြောပြမယ်။ ကျွန်မစိတ်ကူးထဲ ပေါက်လာတဲ့ ဟင်းတစ်မည်က ပုစွန်ရယ် ပန်သီးရယ် ဝိုင်ချဉ်ရည်နဲ့ ပြုတ်ထားတဲ့ သစ်တော်သီးရယ် ဒါတွေအားလုံးကို ဖက်စပ်ပြီးတော့ အပေါ်က နို့မလိုင်အုပ်လိုက်မယ်။ အစာကြေလွယ်ပုံကတော့ မရဘူး။ အဲဒီတော့ ကျွန်မတို့သုံးယောက်တူတူ ဗိုက်နာကြလိမ့်မယ်။ အများတကာ ပြောနေကြသလို **"တီအမ်အတူရှုမှတ်တဲ့ မိသားစု ရွှင်စရာမဲ့စရာ အတူပြု"**တာ ပေါ့ရှင်။

www.burmeseclassic.com

ဘီအမ်အယ်လ်[1] သမီး

ကျွန်မ တီအမ်ရှုမှတ်ရတဲ့အကြောင်းက ကျွန်မမိဘများ တီအမ်ရှုမှတ်ကြတဲ့ အကြောင်းများနဲ့ တူမယ်မထင်ဘူး။ ပထမအချက်က တီအမ်ဆိုတာ ကစားလို့ရတဲ့ ကစားနည်း အသစ်အဆန်းတစ်မျိုးလို့ ကျွန်မ ယူဆတယ်။ ကျွန်မဟာ မီးစတစ်ဖက် ရေခွက်တစ်ဖက် ကိုင်ထားတာပဲ လို့ဆိုဆို တစ်ခါတလေတော့လည်း တီအမ်ဟာ ကမ္ဘာမှာ အကြီးကျယ်ဆုံးလို့ ကျွန်မထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အများအားဖြင့်က တီအမ်ဆိုတာ သိပ်ငြိမ်းငွေ့ဖို့ ကောင်းတဲ့အရာပဲလို့ ကျွန်မယူဆခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် ကျွန်မ ပြောင်းလဲစပြုလာတဲ့အခါ ကျွန်မတကယ် စိတ်ဝင်စားလာပြီး တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းကို နှစ်သက်လာတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခံစားချက်များကို အကောင်းဆုံး ဖော်ပြတဲ့နည်းက လွန်ခဲ့တဲ့ စံပြနေ့တစ်နေ့ အကြောင်းကို ပြောပြဖို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

နံနက်ချိန်များမှာ ကျွန်မဟာ စတင်လှုပ်ရှားဖို့ အလွန်နှေးကွေးသူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်နေ့မဆိုပါပဲ၊ အထူးသဖြင့် တနင်္လာနေ့ပေါ့လေ။ အင်း လွန်ခဲ့တဲ့ တနင်္လာနေ့က ကျွန်မအိပ်ရာကထပြီး မျက်နှာသစ်၊ ပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်ပါတယ်။ ယခင်က ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ နံနက်စာ မစားခဲ့ဘူး။ အခုတော့ ကျွန်မစားတယ်၊ နောက် ဘာပိုလာသေးသလဲဆိုရင် အမေအဖေတို့နဲ့အတူ ကျွန်မစားပါတယ်။ သစ်သီးဖျော်ရည်နဲ့ ကော်ဖီလောက်တင် မဟုတ်သေးဘူး၊ အဲဒီမနက်က ကြက်ဥပြုတ် တစ်လုံး၊ ပေါင်မုန့်ကင်၊ မုန့်ညက်နဲ့ နို့တို့ကို စားသောက်ပါတယ်။ ကျွန်မ ကံကောင်းတာက ကျွန်မဘယ်လောက်ပဲစားစား အလေးချိန်မတိုးဘူး။

ကျွန်မက တက္ကသိုလ်မှာ နောက်ဆုံးနှစ်ကျောင်းသူဖြစ်တဲ့အတွက် ခေါင်းလောင်းထိုးထိုးချင်း ကျောင်းတက်ဖို့ မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ

---

1. B. M. L

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမြဲစောပြီး ရောက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီနေ့က နေသာပြီး နွေးတဲ့နေ့ တစ်နေ့ဖြစ်လို့ ကျွန်မလမ်းလျှောက်သွားပါတယ်။ကျွန်မအတန်းထဲကို ငါးမိနစ်စောပြီး ရောက်ပါတယ်။ ကျွန်မတစ်မျက်နှာလုံး အပြုံးတွေ ဝေလျက်လန်းဆန်းပြီး တကယ်ပျော်ရွှင်နေပါတယ်။ ဆရာမက မှတ်ချက်ချလိုက်သေးတယ်။

"အောင်မာ... မင်းကြည့်ရတာ စနေ တနင်္ဂနွေနေ့များမှာ အကြီးအကျယ် ပျော်ခဲ့တယ်ထင်တယ်"တဲ့။

ကျွန်မ တီအမ်ရှုမှတ်နေတာကို ဆရာမ သိတယ်။ မကြာမီ ဆရာမလည်း စတင်ရှုမှတ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ မျှော်လင့်ထားတယ်။ ဆရာမက သိပ်မငယ်တော့ဘူး။ သုံးဆယ့်သုံး သို့မဟုတ် သုံးဆယ့်လေးနှစ်လောက်ရှိပေလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ ရည်းစား မရှိဘူး။ သူ ရည်းစားတစ်ယောက်ရအောင် တီအမ်က ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်မဟာ ကျောင်းသတင်းစာရဲ့ ကြီးကြပ်အယ်ဒီတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရောက်ရောက်ချင်း အဖွဲ့ဝင်အယ်ဒီတာတစ်ယောက်က ပြဿနာကြီးတစ်ခု ပေါ်ပေါက်နေတဲ့အကြောင်း ပြောလာပါတော့တယ်။ ကျွန်မတို့ကို ကြီးကြပ်တဲ့ ဆရာက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ပယ်ဖျက်လိုက်တဲ့အတွက် နောက်ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် အမြန်ရဖို့ လိုနေတဲ့ ပြဿနာပါပဲ။

ခါတိုင်းသာဆိုရင် ကျွန်မရဲ့ အေးငြိမ်းမှုဟာ ချက်ချင်း မိုးပေါ်လွင့်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအကြိမ်မှာ ကျွန်မ အေးအေးဆေးဆေးပဲ နားထောင်ပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်ချိန်မှာ ဇာတ်လမ်းသစ်တစ်ပုဒ်ရေးပေးမယ့်အကြောင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။ သတင်းပေးလာတဲ့ အယ်ဒီတာငနဲဟာ ခေါင်းတွင်တွင်ခါပြီး ဝေဖန်လိုက်တယ်။

"မင်းဟာ အရင်လို ဟုတ်ကို မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်ဖြစ်ဒေး ဆယ်ပေါင်လောက် ဝယ်ချင်တယ်ကွာ"တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူလည်း မကြာမီ တီအမ်ရှမှတ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်မ တွက်ဆထား တယ်။

ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်ချိန်ရောက်တဲ့အခါ ဇာတ်လမ်းကို ရေး ပေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်မရေးတာကို ကျွန်မ ဝေဖန်ရရင် ကောင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပဲလို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ဒါလည်း ကျွန်မအတွက် အသစ် အဆန်းတစ်ခုပဲ။ ယခင်ကဆိုရင် ကျွန်မကိုယ်ကိုကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မချီး မွမ်းဝံ့ခဲ့ဘူး။

တနင်္လာနေ့မှာ ကျွန်မ ဘာသာရပ်လေးခု သင်ယူရပါတယ်။ အားလုံး ကို ကျွန်မကောင်းကောင်းလိုက်နိုင်တယ်။ အတန်းဆွေးနွေးပွဲမှာ ကျွန်မ ပါဝင်တဲ့အပြင် ဆရာများနဲ့လည်း အချေအတင်ပြောတယ်။ အတိုက် အခံ ပြောတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အချက်နှစ်ချက်လောက်မှာ ကျွန်မ နားမလည် ဘူး။ ဒါနဲ့ ပါးစပ်ပိတ်နေမယ့်အစား အိမ်ပြန်ရောက်မှ ချွေးတလုံးလုံးနဲ့ စဉ်းစားနေရမယ့်အစား ဒါမှမဟုတ် အိမ်စာမလုပ်ခဲ့ရလို့ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခွင့်လွှတ်လိုက်မယ့်အစား ကျွန်မမေးမြန်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျောင်းအပေါ် ကျွန်မထားရှိတဲ့ သဘောထားတစ်ရပ်လုံးဟာ ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အခြားကိစ္စရပ်တွေအားလုံးမှာလည်း ကျွန်မရဲ့ သဘောထား ပြောင်းလဲသွားတယ်လို့ ထင်မိပါတယ်။

တီအမ် မရှုမှတ်ခင်ကဆိုရင် ကျွန်မဟာ အမြဲတစ်ခုခုကို တမ်းတ နေမိတယ်။ တစ်ချိန်လုံးလိုလို စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မပျော်ရွှင်ဘူး။ ကျွန်မ ကိုယ်ကို ကျွန်မ မကျေနပ်ဘူး။ လူတွေက ကျွန်မလှတယ်လို့ပြောရင်– တကယ်လည်း လှပါတယ်ရှင်– ကျွန်မ မယုံဘူး၊ သူတို့ ညာနေကြတာပဲလို့ ကျွန်မစိတ်ထဲက စွပ်စွဲလိုက်တယ်။ ကျွန်မဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ ဘယ်အရာ နဲ့မှ မသက်ဆိုင်ဘူး၊ ဘာကိုမှ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ကျွန်မ ထင်နေမိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်မဟာ ဆေးခြောက်ကို တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် သောက်ရှုခဲ့တယ်။ **အယ်လ်အက်(စ်)ဒီ**[1]နဲ့ အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးကိုလည်း စမ်းသုံးခဲ့တယ်။ အခုတော့ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲလိုတဲ့ အာသီသဟာ ကျွန်မဆီက ထွက်ခွာသွားပြီ။ တီအမ်နဲ့သာဆိုရင် ဘဝဟာ ပိုပြည့်ဝလာတယ်လို့ ထင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် မူးယစ်ဆေးဝါး မလိုတော့ဘူးပေါ့။

ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဟာ ဆေးခြောက်မှန်မှန် သုံးစွဲသူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ ကျွန်မ တိုက်တွန်းလို့ သူတီအမ်ရှုမှတ်တယ်။ အခုတော့ သူ လုံးဝ ဆေးခြောက်ပြတ်သွားပြီ။ သူဟာ ကျွန်မနဲ့ အလွန်ရင်းနှီးတယ်။ ကလေးတွေနဲ့လည်း ကျွန်မ ရင်းနှီးပါတယ်။ ကျွန်မ မိဘတွေနဲ့သာ ကျွန်မ စိမ်းနေခဲ့တာ။ အဖေဖြစ်ဖြစ် အမေဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ နာမည်ကို ခေါ်လိုက်ရင် ဆူဆဲတော့မယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိတယ်။ တစ်ချိန်လုံး ကျွန်မတို့ ရန်ဖြစ်နေခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်မ တတ်နိုင်သလောက် အိမ်နားမကပ်ဘဲ ရှောင်နေခဲ့တာပေါ့။

အခုတော့ ပြောင်းလဲကုန်ပါပြီ၊ ပြောင်းလွန်းလို့ ကျွန်မကို လိမ့်နေတဲ့ လောလုံးလို့ ခေါ်ချင်ခေါ်၊ ကျွန်မမိဘတွေနဲ့ ကြည်နေပါပြီ။ ကျွန်မတို့ အလွန်နီးစပ်နေကြပြီ။

ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ကျွန်မရဲ့ မိဘများဟာ တီအမ်ကို နည်းနည်းအားကိုးလွန်းတယ်လို့ ကျွန်မထင်မိတယ်။ ဘာမဆို တီအမ်အပေါ် ပုံချကြတယ်။ ကျွန်မကတော့ကျွန်မအပေါ် ပုံချတာများတယ်။ နို့ပေမယ့် တီအမ်က ကျွန်မကို ကျွန်မကိုယ်အတိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်လေ... နည်းနည်းတော့ ရှုပ်သွားပါသလား။

တီအမ် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ အချက်တစ်ချက်က ဟာသဉာဏ်ကို ထက်သန်စေတဲ့အချက်ပဲ။ ကျွန်မအမေဆိုရင် ဟာသဉာဏ် စူးရှလာပြီး

1. L. S. D.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ အမြဲလိုလို ကြုံကြုံဖန်ဖန်တွေ ပြောတတ်တယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်က ကျွန်မရယ်၊ ကျွန်မရဲ့ ယောကျ်ားသူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရယ်။ ကျွန်မမိဘများနဲ့ အတူတူ ရုပ်ရှင်သွားကြည့်ကြတယ်။ ကျွန်မတို့က ကားနောက်ပိုင်းမှာ ထိုင်ပြီး တစ်ချိန်လုံး ရယ်မောသွားကြရတယ်။ အမေဟာ တကယ့်ဟာသအိုးကြီး ဖြစ်နေပြီ။

ကျွန်မဟာ တီအမ်အတွက် စံနမူနာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ နောက်ထပ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ပြောရဦးမယ်။ တော်တော် ယုတ္တိမဲ့တယ်လို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ်အမှန်ပဲဆိုတာ ကျွန်မကိုယ်ပြောဝံ့ပါတယ်။ ကျွန်မ ညာမပြောတတ်ပါဘူး။ တီအမ်မရှုမှတ်ခင်ကတည်းက ကျွန်မ အမှန်တရားကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့လူပါ။

ဇာတ်လမ်းထဲက မိန်းကလေးက ကျွန်မတို့အအနီးမှာ နေတယ်။ အသက်က (၁၅)နှစ်။ သူ့ကိုယ်သူ သတ်သေဖို့ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစား တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ကို စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံပို့ကြတယ်။ အဲဒီမှာ (၂)နှစ်ကြာ **စိတ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာတဲ့နည်း**[1]နဲ့ သူမကို ကုသပေးတယ်။ သူမကို ပြန်လွှတ်တဲ့အခါ ဆရာဝန်များက သတိထားဖို့ မှာလိုက်တယ်။ စိတ်တင်းကျပ်မှုနည်းနည်း ဖြစ်တာနဲ့ သူမရဲ့ရောဂါ ပြန်ပေါ်လာမှာပဲတဲ့။

ဒါနဲ့မိန်းကလေးက တီအမ်ကြောင်း ကြားလို့ စမ်းရှုမှတ်ကြည့်တယ်။ ခြောက်လကြာတဲ့အခါ သူမရဲ့ဘဝဟာ စိတ်ချရတဲ့အခြေသို့ ရောက်သွားတယ်။ လုပ်ဇာတ်လို့ ထင်မိသလား။ ကျွန်မပြောတာ တစ်လုံးမကျန် အမှန်ချည်းပါပဲ။

မိန်းကလေးကို ကုသပေးခဲ့တဲ့ စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ကတောင် အလွန့်အလွန် အံ့သြသွားလို့ သူကိုယ်တိုင် တီအမ်ရှုမှတ်ပါတော့တယ်။သူ့အတွက်ကောင်းတယ်ဆိုရင် ကျွန်မအတွက်လည်း ကောင်းမှာပါပဲ ပေါ့ရှင်။

---

1. psychoanalysis

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပညာရေး ပြုပြင်သူ-ရှုမှတ်သူ

ကျောင်းများကို ကြီးကြပ်အုပ်ချုပ်ရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် အလုပ်များတယ်လို့ ယူဆကြပေမယ့် **ဒေါက်တာအက်(စ်) စီတီ**[1]က အဲဒီယူဆချက်ကို တော်လှန်လိုက်တယ်။ သူဟာ နယူးယောက်ပြည်နယ် အောက်ပိုင်းက အလတ်တန်းစား ဝင်ငွေရှိတဲ့ ရပ်ကွက်တစ်ခုရဲ့ ကျောင်းအဖွဲ့အစည်းမှာ ဦးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို အခြားအုပ်ချုပ်ရေးပုဂ္ဂိုလ်များက အလွန်လေးစားကြတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူများ မစဉ်းစားမိတဲ့ ဆန်းသစ်တဲ့ ပညာရေး အစီအစဉ်များကို သူစဉ်းစားမိတယ်။ စဉ်းစားမိတဲ့အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ဖို့လည်း နောက်တွန့်နေလေ့မရှိဘူး။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ အစီအစဉ်တွေကြောင့် ပညာသင်ကြားရေးစနစ်ဟာ ပိုမိုပြည့်စုံလာပြီး အကျိုး ကျေးဇူး များလာပါတော့တယ်။

သူ့ရဲ့ တပည့်အချို့ကို တီအမ်က အကျိုးပြုတာကို ဒေါက်တာ အက်(စ်)စီတီတွေ့ရတဲ့အခါ သူကိုယ်တိုင် တီအမ်ရှုမှတ်တော့တယ်။ တီအမ်ရဲ့ ကျေးဇူးတွေ သူခံစားရတယ်။ သူစကားပြောတာ ပိုချိုသာလာတယ်။ တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့ သူ့ရဲ့ အမူအကျင့်ကောင်းကတော့ ပြောင်းလဲခြင်း မရှိဘူး။ သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို အောက် ပါအတိုင်း ကျွန်တော်တို့အားပြောပြပါတယ်။

ခေတ်သစ်ပညာရေးရဲ့ ဖိတ်ခေါ်ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ လုံလောက်တဲ့ ဆရာဦးရေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ကျောင်းသုံး ပစ္စည်းများမရှိဘူးဆိုတာကို ပညာရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ အားလုံး သိကြပါတယ်။ အလွန်ချမ်းသာတဲ့ ရပ်ကွက်အနည်းငယ်မှာသာ ဆရာနဲ့ ပစ္စည်းဦးရေကို အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့အတိုင်းအတာအထိ ထားရှိ

1. Dr. S. C. T

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပေးနိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရပ်ကွက်က ဒီအခြေအနေမျိုးနဲ့ အလွန်ဝေး ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျောင်းပြင်ပသို့ ထွက်ပြီး အကူအညီ တောင်းရပါတယ်။ အင်မတန် ရိုးရှင်းတဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးနည်းပညာကို ကျွန်တော်တို့ အသုံးပြုပါတယ်။ ခရိုင်အတွင်းမှာရှိတဲ့ လူကြီးတစ်ဦးစီထံကို ကျွန်တော်တို့ စာပို့တယ်။ သူတို့ရဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ဖြစ်စေ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် အသိပညာနဲ့ဖြစ်စေ ကူညီကြဖို့ ကျွန်တော် ပန်ကြားလိုက်ပါတယ်။

အံ့သြဖွယ်ကောင်းလိုက်တဲ့ ပြန်ကြားစာတွေကို ကျွန်တော်တို့ လက်ခံရရှိပါတယ်။ တီအမ်သင်တန်းတက်ဖူးတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက တီအမ် အစီအစဉ်အကြောင်း တယ်လီဖုန်းဆက်ပြီး ပြောပြတယ်။ တီအမ် ဟာ ကျောင်းသားများရဲ့ အဆင့်မှတ်ကို တိုးတက်စေတဲ့အကြောင်း စိတ်အားထက်သန်စွာ ပြောပြပါတယ်။ မယုံသင်္ကာဖြစ်ခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို ဖော်ပြဖို့အတွက် အလွန်ပျော့တဲ့ ဝေါဟာရဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်က ကလေးများကို ကူညီပေးနိုင်တယ်ဆိုတဲ့သူမရဲ့ စကားမှာ အမှန်တရားတစ်ရွေးသားသာ ပါပါစေ၊ တီအမ် အကြောင်းကို ကျွန်တော် လေ့လာမယ်လို့ သဘောထားလိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် အမျိုးသမီးကို ကျောင်းသို့ အလည်လာဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်တယ်။ သူမလာပါတယ်။ သူမနဲ့ ကျွန်တော် ဆွေးနွေးတဲ့အခါ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းတဲ့ အချက်အချို့ကို သိလာရတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို အင်မတန် လက်တွေ့ကျတဲ့ **'မူလီနဲ့ခေါင်း'**[1] အုပ်ချုပ်ရေးသမားတစ်ယောက်ရယ်လို့ စွဲမှတ်ထားခဲ့ တယ်၊ ဒါပေတဲ့ တီအမ်အစီအစဉ်ကို စမ်းကြည့်ဖို့ စိတ်ဝင်စားလာတယ်။ ဒါကြောင့်

1. nuts and bolts

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော် ကြီးကြပ်ရတဲ့ ကျောင်းများက ကျောင်းအုပ်၊ ဒု ကျောင်းအုပ် အချို့တို့နဲ့ ညှိနှိုင်း တိုင်ပင်ကြည့်တယ်။ တီအမ်အစီအစဉ် ထည့်သွင်းဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

တီအမ်ပို့ချချက်များအတွက် နှစ်ခန်းတွဲ အခန်းတစ်ခန်းကို ကျွန်တော်တို့ သီးသန့်ထားပေးလိုက်တယ်။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ စိတ်ဝင်စားကြတဲ့ ကျောင်းသားများနဲ့ မိဘများက အခန်းပြည့်လျှံအောင် တက်ရောက်ကြတဲ့ အတွက် နောက်ဆုံးမှာ ကျောင်းခန်းအားလုံးကို အသုံးပြုရတဲ့အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်သွားပါတယ်။

နောက်လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ အထက်တန်းကျောင်းသား ဒါဇင်ပေါင်းများစွာတို့က တီအမ်ကို စတင် ရှုမှတ်ကြပါတယ်။ တွေ့ရှိရတဲ့ အထောက်အထားများက အောက်ပါအချက်များကို ထောက်ခံထားတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

(၁) ကျောင်းသားများရဲ့ အဆင့်မှတ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာကြတယ်။

(၂) ကျောင်းသားများနဲ့ဆရာ ဆက်ဆံမှု တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်။

(၃) ကျောင်းသားများအချင်းချင်း ပိုမိုသင့်မြတ်လာကြတယ်။

(၄) ကျောင်းသားများနဲ့မိဘများ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာကြတယ်။

(၅) မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းသွားပါတယ်။

ကျွန်တော် ကြီးကြပ်ရတဲ့ ကျောင်းတစ်ကျောင်းမှာ စည်းကမ်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလွန်ကြီးလေးတဲ့ ပြဿနာဖြစ်ခဲ့တဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူ့ကို ကျွန်တော်တို့ နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆုံးမတယ်။ မရဘူး။ အဲဒီနောက် သူ တီအမ်ရှုမှတ်တယ်။ တော်တော် အကျိုးရှိတယ်လို့ ကျွန်တော့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ပြောပြကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မယုံဘူး။ အဲဒီသူငယ်နဲ့ စကားပြောခွင့်ရတဲ့အခါကျမှ ကျွန်တော် အံ့အားသင့်ရပါတယ်။

သူ့ရဲ့ မျက်လုံးများက ယခင်လို မာကျောမနေတော့ဘူး။ ပျော့ပျောင်းသွားကြတယ်။ သူလက်ဆွဲနှုတ်ဆက်တာလည်း ယခင်လို မကြမ်းတမ်းတော့ဘူး။ ညင်သာသွားတယ်။ သူ့ရဲ့ နှုတ်ခမ်းအစုံဟာ ပြုံးနေကြတယ်။ သူ့ရဲ့ အမူအရာအားလုံးဟာ အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းသွားကြပြီ။ သူ့ကို ကြည့်ရုံနဲ့ပဲ တီအမ်ဟာ သူ့ကို အကျိုးပြုခဲ့တယ်ဆိုတာ ထင်ရှားနေပါတော့တယ်။

ပျော်ရွှင်တဲ့အိမ်ရှင်မ အတွင်းရေးမှူး

"ကျွန်မ အခုနေထိုင်တဲ့ ဘဝမှာ ကျွန်မဟာ အလွန်ပျော်ရွှင်ပြီး ချမ်းသာနေပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးဟာ တီအမ်ရဲ့ ကျေးဇူးတွေပါပဲ" လို့ **မစ္စစ်အမ်ဂျေ**[1]က ပြောပါတယ်။

အကြောင်းပြချက်တွေက ဘာပဲဖြစ်နေနေ မစ္စစ်အမ်ဂျေရဲ့ ဘဝဟာ တကယ်ပဲ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်နေတယ်ဆိုတာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ သူမနဲ့ သူမ မိသားစုတို့ဟာ **ဖီလာဒယ်(လ်)ဖီးယားမြို့**[2]အနီးမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ ယင်းမြို့မှာ ပုဂ္ဂလိကလုပ်ငန်းအတွင်းရေးမှူးအဖြစ် သူမလုပ်ကိုင်နေပါတယ်။ သူမရဲ့ အလုပ်တာဝန်က "အချိန်ပြည့် အချိန်ပိုင်း ဇနီး၊ မိခင်၊ အလုပ်သမား၊ အိမ်ရှင်မ" ဖြစ်တယ်လို့ သူမပြောပြလေ့ရှိပါတယ်။

သူမဟာ အမျိုးသမီး လွတ်လပ်မှုအတွက် ဦးစီး ခေါင်းဆောင် တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ အမျိုးသမီးလွတ်လပ်မှုဟာ တီအမ်နဲ့အလွန်ကိုက်ညီ တယ်လို့ သူမယူဆတယ်။

"အမျိုးသမီး လွတ်လပ်မှုနဲ့ တီအမ်တို့ဟာ ရည်မှန်းချက်ချင်း တူပါ

1. Mrs. M. J. 2. Philadelphia

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ အဲဒီရည်မှန်းချက်က အများပြည်သူတို့ ပိုမိုပျော်ရွှင်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်" လို့ သူမပြောဆိုပါတယ်။

ကဲ…မစ္စစ်အမ်ဂျေအကြောင်းကို သိပြီ။ သူမပြောတာကို နားထောင်ကြရအောင်။

ဆံပင်ခြောက်သွေ့စေတဲ့ ကိရိယာအောက်မှာ ထိုင်ရင်း ဘီတယ်များနဲ့ မီယာဖာရိုးတို့ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အကြောင်းကို ကျွန်မဖတ်နေမိတာကို ကျွန်မ မှတ်မိပါသေးတယ်။ ဒါဟာ ကြော်ငြာစတန့်တစ်မျိုးပဲ။ ဒါမှမဟုတ် လိမ်ညာတတ်တဲ့ ပြပွဲဆရာများရဲ့ ဘဝကို သရုပ်ဖော်တာပဲလို့ ကျွန်မတွေးနေမိတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အလုပ်ဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အထုပ်အပိုးတစ်ခုပဲ ဆိုတာကို သူတို့ မမြင်ကြဘူးလား။

နောက်သုံးနှစ်ကြာတော့ ကျွန်မလည်း သူတို့လို လူညာ တစ်ယောက်ပဲလို့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များက စွပ်စွဲကြပေလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်မလည်း တီအမ်ရှုမှတ်နေတာကိုး။ ကျွန်မဟာ ပြပွဲအလုပ်နဲ့ ဘာမှမသက်ဆိုင်ပါဘူး။ ကျွန်မဟာ ဖြေဖျော်ရေးနဲ့ အလွန်ဝေးကွာတဲ့ အလုပ်တိုက်တစ်ခုမှာ အတွင်းရေးမှူး၊ ပြီးတော့ ဇနီးတစ်ယောက်လည်း ဟုတ်တယ်။ အမေတစ်ယောက်လည်း ဟုတ်တယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်နှစ်လောက်က နေ့တစ်နေ့ကို ကျွန်မ မှတ်မိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ (၁၉)နှစ်အရွယ်သားက ကောလိပ်က ပြန်လာပြီးတော့ ကျွန်မကို ပြောတယ်…

"အမေ…ကျွန်တော်တို့ လုပ်စရာအလုပ်တစ်ခု ပါလာတယ်"တဲ့။

သားက သိပ်စိတ်တက်ကြွနေတဲ့အတွက် ကျွန်မ မေးခွန်းမမေးတော့ဘူး။ သူနဲ့အတူ တီအမ်ရိပ်သာတစ်ခုသို့ သွားကြပါတယ်။ နောက် ကျွန်မ သိရတဲ့အချက်က ကျွန်မဟာ တီအမ်ရှုမှတ်နေပြီဆိုတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စောစောက တီအမ်ကို ကျွန်မ ဘေးချိတ်ထားခဲ့တဲ့ အကြောင်းရင်းက တီအမ်ဟာ ဘာသာရေးရဲ့ အသွင်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မ ယူဆထားတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ဘာသာကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ယောက်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘုရားကို ပူဇော်တဲ့နည်းသစ်တစ်မျိုးကို လက်ခံကျင့်သုံးရမယ်ဆိုရင် ကျွန်မပျော်ရွှင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတွေးကြောင့် တီအမ်ကို ကျွန်မ ဘေးချိတ်ထားခဲ့တယ်။

အခုတော့ တီအမ်ကို များများရှုမှတ်လေလေ တီအမ်ဟာ ဘာသာရေးနဲ့ မပတ်သက်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်မသဘောပေါက်လာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်ဟာ အနားရလာပါတယ်။ အဲဒါက တီအမ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင် သက်ရောက်လာတဲ့အခါမှာပေါ့။

"ယုံချင်ယုံမယုံချင်နေ" ဆိုတဲ့ **မစ္စတာရစ်(ပ်)လီ** [1]တောင်မှ တီအမ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်အချို့ကို စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထုထက် ပိုဆန်းကြယ်တယ်လို့ ထင်မိပေလိမ့်မယ်။

ကျွန်မရဲ့ မျက်စိမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အကြောရှုံ့တဲ့ ရောဂါဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီရောဂါဟာ ကျွန်မ ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာ ပိုဆိုးတယ်။ မပင်ပန်းတဲ့အခါမှာလည်း ဖြစ်တာပဲ။ ကျွန်မရဲ့ သူငယ်ချင်းများက ကျွန်မရဲ့ မျက်ကြောရှုံ့တာကို သိနေကြပေမယ့် ကျွန်မစိတ်မကောင်းမှာစိုးလို့ မသိဟန်ဆောင်နေကြတယ်။ ရှင်တို့ဘာထင်မလဲ။ သီတင်းပတ်အနည်းငယ် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ အဲဒီမျက်ကြောရှုံ့တာ ပျောက်သွားတယ်။ ပြီးတော့ ပြန်မပေါ်လာတော့ဘူး။

ကျွန်မမှာ အူမ ရောင်တဲ့ ရောဂါလည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းခပ်အမွှေးအကြိုင်ပါတဲ့ အစားအစာများကို ကျွန်မအမြဲ ရှောင်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မစားသောက်တဲ့ အစာများကို လိုတာထက်ပိုပြီး စစ်ဆေးနေ

1. Mr. Ripley

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခဲ့တယ်။ ခုတော့ အဲသလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ ဘာအစားအစာမဆို စားနိုင်ပြီ။ မဆလာ နိုင်းချင်း ခပ်ထားတဲ့ ဟင်းများကိုတောင် ကျွန်မ စားနိုင်နေပြီ။

ကျွန်မ ရုံးနောက်ကျတဲ့ အခါများမှာ ကျွန်မရဲ့ အူရောင်ရောဂါကို ကျွန်မအကြောင်းပြခဲ့လေ့ရှိတယ်။ ကျွန်မရဲ့ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အရာမှန်သမျှကို ကျွန်မ မနှစ်သက်ဘူး။ ကျွန်မရဲ့ အထက်အရာရှိကိုလည်း **အကြောက်လွန်ရောဂါစွဲနေသူ**[1]လို့ ကျွန်မထင်တယ်။ သူ့ရုံးခန်းထဲ ကျွန်မဝင်သွားတာနဲ့ သူ ဆတ်ဆတ်တောက် ဖြစ်သွားတယ်လို့ ကျွန်မ ထင်တယ်။ ဒီအထင်နဲ့ ဒီခံစားချက်များကို ကျွန်မအိမ်သို့ သယ်သွားပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ ကလေးများအပေါ်မှာ ပုံချပြန်တယ်။ ကျွန်မရုံးတက်ဖို့ သူတို့ကို စွန့်ပစ်ခဲ့ရတဲ့အကြောင်း၊ ဆရာမိဘအသင်းကို ကျွန်မ မှန်မှန်မတက်ခဲ့ရတဲ့အကြောင်းတွေကို တွေးတောပြီးတော့ အပြစ်ရှိသူ တစ်ယောက်လို့လည်း ကျွန်မခံစားနေမိသေးတယ်။ အဲသလို အကြောင်းအရာတွေက ကျွန်မရဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို ချုံးကျနေစေပါတယ်။ ကျွန်မ စားလိုက်တဲ့ အစာတွေကလည်း အတုံးတုံးတွေ ဖြစ်နေတော့တယ်။

ဒါတွေအားလုံးဟာ ပြောင်းလဲသွားကုန်ကြပြီလို့ ကျွန်မထင်ပါ တယ်။ မနေ့ကအကြောင်းကို ဥပမာအဖြစ် ပြောပြမယ်။ မနေ့က ကြာသပတေးနေ့ နံနက်(၇)နာရီခွဲမှ ကျွန်မအိပ်ရာက ထတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းက ကျွန်မကို လိမ္မော်ရည်ကမ်းပေးတယ်။ ကျွန်မရေချိုးပြီး တီအမ်ကို မိနစ် (၂၀) ရှုမှတ်တယ်။ အဲဒီနောက် ကျွန်မတို့ ဂျုံမုန့်ညက်၊ ပေါင်မုန့်ကင်နဲ့ ကော်ဖီတို့ကို စားသောက်ကြတယ်။ စားသောက်ပြီးတဲ့အခါ ကျွန်မတို့ အလုပ်သွားကြတယ်။ ကျွန်မရုံးကို ငါးမိနစ်စောပြီး ရောက်တယ်။

မနေ့က သာယာတဲ့နေ့တစ်နေ့ပါပဲ။ ကျွန်မ လုပ်စရာတွေ အများ

---

1. schizoid

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကြီး ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် မမိမကမ်း အတင်းရုန်းကန်လုပ်ရတော့မယ်လို့ စိတ်ပူပန်မိခြင်း မဖြစ်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ပဲ အလုပ်တွေ ပြီးအောင် ကျွန်မ လုပ်နိုင်ခဲ့တယ်။ တကယ်လို့ မပြီးရင် ကမ္ဘာကြီးပျက်မယ်လို့ ထင်တဲ့စိတ်မျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။ ရုံးမှာ မိန်းကလေးတွေနဲ့အတူ ကျွန်မ နေ့လယ်စာ စားတယ်။ ကျွန်မဦးဆောင်ပြီး အီတလီဟိုတယ်သစ်တစ်ခုမှာ သွားစားကြတယ်။

အဲဒီညမှာ ကလေးတွေ ကျောင်းက ပြန်လာကြမှာမို့ ကျွန်မစောင့်မျှော်နေတယ်။ ကျွန်မတို့ မိသားစုဟာ တစ်ညနေလုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အချိန်ကုန်လွန်စေနိုင်ခဲ့တယ်။ တစ်ကြိမ်မှ ရန်မဖြစ်ကြဘူး။ ဒါဟာ ယခင်နဲ့ အလွန်ကွာခြားတဲ့အချက်ပဲ။

သမီးက တီအမ်ရှုမှတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ရယ်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်ဆန်းတစ်ခုကို ပြောပြတယ်။ သမီးက သူ့ယောက်ျားသူငယ်ချင်းနဲ့ ကားအပျော်စီးထွက်ကြတယ်။ သမီးက တီအမ်ရှုမှတ်မယ်ဆိုပြီး မျက်စိမှိတ်လိုက်တယ်။ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ အင်မတန် ပျော်စရာကောင်းတယ်လို့ သမီးက အားရကျေနပ်စွာ ပြောလိုက်တယ်။ ဒီတော့ သမီးအဖော်က "ဝါး... မင်းသိလား၊ မင်း မျက်စိမှိတ်လိုက်တာနဲ့ ငါဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး၊ ငါဘယ်ရောက်နေတာလဲ မသိတော့ဘူး၊ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲနဲ့ တစ်လမ်းဝင်တစ်လမ်းထွက် ကားလျှောက်မောင်းနေလိုက်တယ်။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုရင် မင်းက တီအမ်ရှုမှတ်ပြီး ငါက အာရုံလွန် ဖြစ်ရပ်ထဲ ရောက်နေသလိုပါပဲ"တဲ့။

ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းက ကမ္ဘဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်ဘူး။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်မ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး ပြောင်းလဲနေတာကို ကျွန်မသတိပြုမိတယ်။ နှစ်များစွာ အတူပေါင်းသင်းနေထိုင်လာခဲ့တော့ တစ်ယောက်ရဲ့ ပျော့ကွက်ကို တစ်ယောက်က သိနေတယ်။ ဘာကလေးပြောလိုက်ရင် မခံမရပ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိုင်အောင် ဖြစ်လာမှာကို သိနေကြတယ်။ ဒီအပြောမှားအဆိုမှားကလေးတွေဟာ အင်မတန် အကျိုးယုတ်စေတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မတို့ မရှောင်ရှားနိုင်ခဲ့ကြဘူး။ တစ်ဖက်သား မခံသာအောင် ပြောလိုက်ရမှ ကျေနပ်ခဲ့ကြတယ်။ ခုတော့ ဒါတွေ မဖြစ်တာ အလွန်ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်မမှာ ရန်ထောင်လိုတဲ့စိတ်၊ ရန်ဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒတွေ မရှိတော့ဘူး။ ပထမတော့ ကျွန်မ မခံချင်အောင် သူက ဆွပေးတယ်။ ကျွန်မက ဘာမှ မတုံ့ပြန်တော့ သူရပ်သွားတယ်။

တိတိကျကျ ဘယ်လိုရှင်းပြရမှာကို ကျွန်မမသိဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မရဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းဟာ သူ့ကို အထောက်အကူပြုခဲ့တယ်လို့ ကျွန်မ ယူဆတယ်။ တီအမ်ဘာတွေ လုပ်ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာကို သူမြင်လာတယ်။ သူကိုယ်တိုင် တီအမ်ရှုမှတ်နေချင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်မသိတယ်။ ဒါပေတဲ့ မသိတာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖို့ သူကြောက်နေပုံရတယ်။ နောက်တော့ သူရှုမှတ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အမှန်က တီအမ်မှာ ဘာမှ ကြောက်စရာမရှိဘူး။ သမ္မတ **ရုစဗဲ့(လ်)**[1]ပြောဖူးသလို **"ကြောက်ခြင်းမှလွဲရင် ဘာမှ ကြောက်စရာမရှိဘူး"**

ကျွန်မသာ စောစောကတည်းက တီအမ်ရှုမှတ်ခဲ့ရင် ပိုကောင်းတဲ့ ဇနီးနဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့မှာ သေချာတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပူပင်သောကတွေ လျော့ပါးပြီး စိတ်ကို ပိုထိန်းနိုင်ခဲ့မှာ သေချာတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ကလေးတွေ အခု တီအမ်ရှုမှတ်ကြတယ်။ တကယ်အကျိုးရှိတာကို ကျွန်မတွေ့ရတယ်။ အစက မောင်နှမချင်း ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ အကြီးအကျယ် ရှိခဲ့တယ်။ သူတို့ချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဘယ်လောက် မုန်းတီးကြတယ်ဆိုတာ ရှင်တို့ စဉ်းစားမိမှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်ကို ရွံမုန်းစရာ ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ခုတော့ သူတို့တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ချစ်ခင်နေကြပြီ။ ဒီအတိုင်းသာ ကြီးပြင်းလာကြမယ်ဆိုရင် သူတို့ ကြီးကြီး

1. Franklin D. Roosevelt

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျယ်ကျယ် ဖြစ်လာကြမယ်ဆိုတာကို ကျွန်မ မြင်ယောင်နေမိတယ်။ ဒီပြောင်းလဲချက်တွေဟာ တီအမ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ကြောင့်ပဲလို့ ကျွန်မ ခံယူပါတယ်။

တီအမ်မရှုမှတ်ခင်တုန်းက ဘာတစ်ခုလေးမှ မဖြစ်လိုက်နဲ့ ကျွန်မ စိတ်အားငယ်ပြီး မျက်ရည်ပေါက်ပေါက် ကျတော့တာပဲ။ ဟိုးအဝေး တစ်နေရာမှာ ငတ်မွတ်နေတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ထောင်ထဲက ရင်နင့်ဖွယ်ရာအကြောင်းကို ကြားရရင်ဖြစ်ဖြစ် ယုတ်စွအဆုံး အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးရဲ့ အဝတ်အစား ရှုံ့တွန့်နေတာကို မြင်ရင်ဖြစ်ဖြစ် ကျွန်မ မျက်ရည်မဆည်နိုင်တော့ဘူး။ အခုလည်း ကျွန်မ ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ချင်းစာနာတဲ့အတွက် စိတ်ထိခိုက်စရာမလိုဘူးဆိုတာ ကျွန်မနားလည်သွားပါပြီ။

မနှစ်က **မက်ဆာချူးစက်တက္ကသိုလ်**[1] ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ မဟာရိရှိကို ကျွန်မတွေ့ရတယ်။ သူဟာ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်သေးငယ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲလို့ ကျွန်မထင်မိတယ်။ သူ့ကိုယ်ဟာ သိပ်သေးတာပဲ။ သူစကားပြောတဲ့အခါ သူ့ရှေ့မှောက်မှာ ရောက်နေတဲ့ အတွက် ကျွန်မအားရကျေနပ်မိတယ်။ သူဟာ ပညာတတ်တစ်ယောက်ပဲ။ ရူပဗေဒဘာသာမှာ ဘွဲ့ရထားတယ်လို့ သိရတယ်။ သူအများကြီး ပြော ဟောတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မ အထူးကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့ ဝေဖန်ချက် တစ်ခုက...

"တီအမ်ဟာ လူအမျိုးအနွယ်လောက် ရှေးကျပါတယ်။ တီအမ်ကို လူမျိုးမရွေး ဘာသာမရွေး ဘယ်သူမဆို အသုံးပြုနိုင်တယ်။ တို့များရဲ့ ဖခင်များဆီက တို့ပညာအများကြီး သင်ယူနိုင်တဲ့အချိန်တွေ သမိုင်းမှာ ရှိခဲ့ပါတယ်"ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။

သူဟာ တော်တော်စကားပြောကောင်းတဲ့ လူလို့ ကျွန်မယူဆ တယ်။

1. University of Massachusettes

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါပေမယ့် "ဖခင်များ"လောက်သာ မပြောဘဲ "မိခင်များ"ဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုပါ သူထည့်ပြောသင့်တယ်လို့ ကျွန်မတွေးမိပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူတစ်ဦး၏ ဇာတ်လမ်း

တီအယ်လ်ဂျေ[1]ကို ဆေးကုသပေးခဲ့တဲ့ အဖွဲ့အစည်းက သူ့ရဲ့ ဖိုင်တွဲပေါ်မှာ "ရှုပ်ထွေးတဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ" လို့ ရေးမှတ်လိုက်တယ်။ သူဟာ အသက်(၂၅)နှစ်လောက်သာ ရှိပေမယ့် သူ့ရုပ်သွင်က သူ့အသက်ထက် အများကြီး ပိုကြီးနေတယ်။ ကာလကြာရှည်စွာ သုံးစွဲခဲ့တဲ့ ဆေးဝါးက အမွေစားပေးလိုက်တဲ့ လက္ခဏာပါပဲ။

တီအယ်လ်ဂျေဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဘဝရဲ့ အစပိုင်းလောက်ကတည်းက "ဆေးပြင်းပြင်း"ကို သုံးစွဲခဲ့တယ်။ သူ ရိုးရိုးသားသားပဲ ဝန်ခံပါတယ်။

"ကျွန်တော်ဟာ အများအားဖြင့် အက်ဆစ်နဲ့ ဆက်သွယ်ခဲ့ပေမယ့် ပေါ်သမျှ ဆေးဝါးများကို ကျွန်တော်သုံးစွဲဖူးပါတယ်။ ဆေးဝါးစစ်ပွဲမှာ ကျွန်တော်ဟာ စစ်မှန်တဲ့ ဝါရင့်စစ်သားတစ်ယောက်ပဲ"တဲ့။

သူဟာ ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့တဲ့ လူငယ်မြောက်မြားစွာတို့ရဲ့ စံနမူနာပြ လူငယ်တစ်ယောက်ပါပဲ။ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအပေါ် **တီအမ်**ရဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သိပ္ပံနည်းကျ မစမ်းသပ်ရသေးဘူးလို့ ဝေဖန်ရေးသမားများက ဆိုကြပေမယ့် သူ့ရဲ့အဖြစ်အပျက်များက တီအမ်ဟာ **"အံ့ဖွယ်ရာဆေးဝါးမဟုတ်တဲ့ဆေး"**[2]ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အခိုင်အမာ သက်သေထူလိုက်တာပါပဲ။

သူ့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဘဝဇာတ်လမ်းကို သူကိုယ်တိုင် ပြောပြပါ

1. T. L. J. 2. miracle nondrug

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ့်မယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အသက်(၂၅)နှစ်ရှိပါပြီ။ ဒါဟာ အံ့အားသင့်စရာ အချက်တစ်ခုပါပဲ။ ဒီအရွယ်အထိ ကျွန်တော် အသက်ရှင်နေနိုင်ပါ့မလားလို့ စိုးရိမ်ခဲ့ရတဲ့အခါပေါင်းဟာ မရေမတွက်နိုင်အောင် ရှိခဲ့ပြီ။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် အသက်ရှင်နေချင်တဲ့စိတ်တောင် မရှိခဲ့ဘူး။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နာမည်က အရေးမကြီးပါဘူး၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းများ၊ အသိအကျွမ်းများ၊ ကျွန်တော်မသိတဲ့လူများစတဲ့ လူပေါင်းများစွာတို့ဟာ ကျွန်တော့်လို အတွေ့အကြုံမျိုးကို ခံစားခဲ့ကြရဖူးပေမယ်။

ကျွန်တော့်အတွက် ဒီအဖြစ်အပျက် စတင်ခဲ့တဲ့အချိန်က (၁၃)နှစ်သားအရွယ် ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် တစ်ဝတစ်မော့ကြီး မျိုသောက်ခဲ့တဲ့ အချိန်ပါပဲ။

ကျွန်တော့်ကို **ဘရွတ်လင်မြို့**[1]မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အသက်(၅)နှစ်အရွယ်မှာ အမေနဲ့အဖေ အိမ်ထောင်ကွဲသွားကြတယ်။ အမေ နောက်အိမ်ထောင်ပြုတော့ ကျွန်တော်တို့**လောင်းအိုင်းလန်**[2](ကျွန်းရှည်) ပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့သွားကြတယ်။ တစ်လမှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်လောက် ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းဟောင်းများကို တွေ့ဆုံဖို့အတွက် ကျွန်တော် ဘရွတ်လင်သို့ ပြန်လာပါတယ်။

သီတင်းပတ်အဆုံး နေ့တစ်နေ့မှာ သူတို့အားလုံး ဝိုင်းဖွဲ့ထိုင်ကြပြီး ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ကို သောက်နေကြပါတယ်။ သူတို့က တကယ်လေးလေးနက်နက်နဲ့ သောက်နေကြတာ။ အဲဒီအခါက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် မသိဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေက ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်သောက်ပြီး မြူးကြွတဲ့ **"ဖီလင်"**[3] (ခံစားမှု)ကို ခံစားကြရတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒီခံစား

1. Brooklyn 2. Long Island 3. feeling

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်က အရက်သောက်တဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ "ဖီလင်"နဲ့ တူမှာပဲလို့ ကျွန်တော် မှတ်ယူလိုက်တယ်။

"ကဲ...ဘီယာ နှစ်ပုလင်းလောက် သောက်မယ့်အစား ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ပုလင်းကလေးတစ်လုံး သောက်လိုက်တာနဲ့ မြူးကြွတဲ့ "ဖီလင်"ရမယ်ဆိုရင် ငါလည်း ပါမယ်ဟေ့"လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ် လိုက်ပါတယ်။

ပထမအကြိမ် ကျွန်တော်သောက်တော့ မူးသွားပါတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံက အသစ်အဆန်းဖြစ်နေလို့ ဆေးဝါးမူးတဲ့ အမူးဖြစ်နေတာကို ကျွန်တော် မသိဘူး။ နောက်ညမှာ အခြားလုပ်စရာတွေ မရှိတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ဖန်သောက်ကြပြန်တယ်။ ယစ်မူးတဲ့ အာရုံခံစားချက်တွေဟာ ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ ဒီခံစားချက်တွေကို ကျွန်တော် နှစ်ခြိုက်လာတယ်။ နောက် သီတင်းပတ်အဆုံးရက်များမှာ ဘရွတ်လင်သို့ ကျွန်တော် ရောက်လာပြန်တယ်။ နောက်တစ်ပတ်... နောက်တစ်ပတ်... အပတ်တိုင်း ကျွန်တော် ဆက်လာနေတော့တယ်။ အိမ်မှာတောင် ကျွန်တော် စသောက်လာတယ်။ သောက်တဲ့အကြိမ်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း တိုးလာတယ်။

အတော်လေးကြာတော့ ကျွန်တော် ခံစားရတဲ့ "ဖီလင်"တွေဟာ ယခင်လောက် မထိမိတော့ဘူး။ နတ်ပြည်ရောက်တဲ့ ခံစားချက်မျိုး မပေါ်လာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆေးရဲ့ ပမာဏကို တိုးပေးရတယ်။ တော်တော်ရယ်စရာကောင်းတယ်ဗျာ။ ခါတိုင်းမြူးကြွသလိုမကြွတော့ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးရည်ကို သောက်ရင်း မြူးကြွစေတဲ့ ဆေးလုံးများနဲ့ ဆေးခြောက်ကိုပါ ကျွန်တော်စားပေး သောက်ပေးရတော့တယ်လေ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ (၁၄)နှစ်မြောက်မွေးနေ့ကို နတ်ပြည်မှာ ကျင်းပလိုက်ပါတယ်။

ဆေးခြောက်ရှူခြင်းဟာ အရေးကြီးတဲ့ ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီ

www.burmeseclassic.com

အချိန်က အခုနဲ့ မတူဘူး။ ကျွန်တော်တို့တစ်ကျောင်းလုံးမှာ ကျွန်တော် တစ်ယောက်ပဲ ဆေးခြောက်ရှူတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကြောင့် ဆေးဝါး သုံးစွဲသူအဖြစ် ကျွန်တော့်ရဲ့ ဂုဏ်သတင်းဟာ တစ်ကျောင်းလုံး ပျံ့နှံ့သွား ပါတယ်။ တကယ်လည်း ဆေးစွဲနေပြီ။

သီတင်းပတ်ဆုံးတိုင်း ကျွန်တော် ဘရွတ်လင်သွားတယ်။ ကျွန်တော် တို့ အသိုင်းအဝိုင်းက လူသစ်တွေကို စည်းရုံးတယ်။ ကျွန်တော်တို့လူစု အတူတကွထိုင်ပြီး ဆေးခြောက်ရှူတယ်။ ဆေးလုံးတွေ စားတယ်။ ဆေး ရည် သောက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့တစ်တွေ စုစုရုံးရုံး ရှိကြတယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ထင်မိကြတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နှစ်ကြာသွားတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ရေချိန်ကိုက်ဖို့ ဆေးပိုမိုပြီး လိုအပ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြင်းတဲ့ ဆေးဝါးတွေကို ကျွန်တော်ရှာရတယ်။ ဆေးခြောက်ကို ကျွန်တော် သိပ်မသောက်ဘူး။ ကျွန်တော်သုံးစွဲနေတဲ့ အခြားဆေးတွေကို အားကူဖြည့်ပေးဖို့လောက်သာ ဆေးခြောက်ကို ကျွန်တော် သောက်ရှူမိတယ်။ **အမြင့်ရောက်စေတဲ့ အခြေခံဆေးက နာဗ်ကြောအဖွဲ့ကို ဖိနှိပ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးပါပဲ။** ဝယ်ယူ နိုင်တဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ကျွန်တော်တို့ သုံးစွဲ သွားလိုက်တာ နောက်ဆုံး **ဟီးရိုးအင်း**[1](ဘိန်းဖြူ)အဆင့်သို့ ရောက် သွားကြတယ်။

ချောင်းဆိုးဆေးရည်အဆင့်ကနေ ဟီးရိုးအင်းအဆင့်သို့ ခုန်တက် ရာမှာ အမြင့်ကြီးခုန်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ **ကိုဒင်း**[2]ပါတဲ့ ချောင်းဆိုး ဆေး ရည်ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဟီးရိုးအင်းထက် ပိုဆိုးတာကို ကျွန်တော် နားလည်တယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါး စသုံးစွဲတဲ့ လူတစ်ယောက်အဖို့ ရေချိန် ကိုက်တဲ့အမှတ်ဟာ ဆေးလွန်တဲ့ အမှတ်နဲ့ အမြဲနီးကပ်နေပါတယ်။

---

1. heroin 2. codeine

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဟီးရိုးအင်းဟာ ရေချိန်ကိုက်တဲ့ အမြင့်မှတ်သို့ ရောက်အောင် ချက်ချင်းပို့ဆောင်ပေးတယ်။ ပြီးတော့ ဟီးရိုးအင်းသုံးတာ စရိတ်သက်သာတယ်။ အာနိသင် အတူတူရရှိဖို့အတွက် အခြားဆေးများကို ဝယ်စားရင် ငွေပိုကုန်ပါတယ်။ ပထမအကြိမ် ကျွန်တော် ဟီးရိုးအင်းထိုးတဲ့အချိန်မှာ **ကျွန်တော်ဟာ (၁၅)နှစ်သားအရွယ်၊ ဆေးအရှိန် မြန်မြန်ကြီး မြင့်တက်သွားတဲ့အရသာကို ကောင်းကောင်းခံစားလိုက်ရတယ်။ ကျွန်တော် တကယ်ကို ကြိုက်တယ်။ တကယ်စွဲလမ်းသွားတာပါပဲ။**

ဒီဆေးဝါးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖျက်ဆီးလိမ့်မယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်ဖို့ တစ်ခါမှ မကြိုးစားဖူးဘူး။ ကျွန်တော် သိတယ်လို့ပဲ ယူဆထားတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် လေးလေးနက်နက် မတွေးမိဘူး။ ကျွန်တော် အမြင့်ဘုံသို့ ရောက်အောင် ဆေးဝါးတွေကို စားတယ်။ ဆေးဝါးတွေက ကျွန်တော့်ကို အမြင့်ဘုံသို့ ပို့ပေးတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ပပျောက်သွားစေတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော် နေ့တိုင်း မူးတဲ့အခြေသို့ ရောက်လာတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကျင့်ဆိုးဟာ ဘယ်လောက် စရိတ်ကြီးတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် မခန့်မှန်းနိုင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဆေးဆိုင်ကရတဲ့ ပစ္စည်းမျိုးစုံကို ကျွန်တော် သုံးစွဲနေလို့ပါပဲ။ ဆေးလက်မှတ်အတုရေးဖို့က အင်မတန် လွယ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်နဲ့ရင်းနှီးနေတဲ့ ဆေးဆိုင်ရှင်က ကျွန်တော်လိုတဲ့ ပစ္စည်းများကို ရှာပေးလေ့ရှိတဲ့အတွက် လမ်းဘေးက ဟီးရိုးအင်းကို ကျွန်တော် အားထားဖို့မလိုဘူး။ သုံးနှစ်တိုင်တိုင် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ကျွန်တော် ဆက်တိုက်သုံးခဲ့တယ်။ ဒီကာလအတွင်းမှာပဲ အထက်တန်းကျောင်းမှ ကျွန်တော် ထုတ်ပယ်ခြင်း ခံရပါတယ်။

ကျွန်တော် (၁၈)နှစ်အရွယ်သို့ ရောက်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော် လက်လှမ်းမီရာ ဘာဆေးကိုမဆို သုံးစွဲနေပြီ။ ကျွန်တော် ခေါင်းထုနိုင်ရင် ဖလင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရရင်ပြီးရော။ ဘာဆေးဝါးမှ မရရင် ကျွန်တော်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ သတ္တဝါတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော့်ကို စကားပြောလို့ မရဘူး။ အကျိုးအကြောင်း ဆီလျော်တဲ့ အဖြေကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့တစ်ခုတည်းသော ပျော်ရွှင်မှုဟာ ဆေးဝါးပဲ။

ကျွန်တော်ဟာ သိပ်ကို အာရုံလွန်ကဲတယ်လို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ဘာအကြောင်းမှ မရှိဘဲနဲ့ စကားပြောရင်းမတ်တတ်မှာ မကြာမကြာ ငိုမိတယ်။ ကျွန်တော် ဘယ်သူနဲ့မှ မဆက်ဆံတတ်ဘူး။ ဘာတာဝန်မှ မယူနိုင်ဘူး။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို ကပ်ပါးတစ်ယောက်လို့ ကျွန်တော် ယူဆတယ်။ အိမ်မှာ ကျွန်တော်နေထိုင်တယ်ဆိုသော်လည်း ကျွန်တော့်အချိန်တွေက လမ်းပေါ်မှာ ကုန်လွန်သွားတာက ပိုများတယ်။ ကျွန်တော် ခိုးမှု ကျူးလွန်တဲ့အထိတော့ မဖြစ်ခဲ့ဘူး၊ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်မိဘဆီက ငွေယူပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘာဖြစ်နေတာကို သူတို့သိတယ်။ ကျွန်တော့်ကို တားဆီးဖို့လည်း ကြိုးစားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ မတတ်နိုင်ပါဘူး။

နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော် ဆေးရုံကို တကယ်သွားချင်တဲ့ အခြေသို့ ဆိုက်လာတယ်။ ကျွန်တော် အသက်(၁၈)နှစ်သာ ရှိသေးလို့ ကျွန်တော် ဆေးရုံတက်ဖို့အတွက် အမေ့လက်မှတ် လိုတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေနဲ့ ချိန်းထားတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ တစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် တစ်နေရာရာမှာ ယစ်မူးနေလို့ အမေနဲ့ လွဲသွားရတယ်။ ကျွန်တော် အကူအညီ မလိုချင်လို့ပဲလို့ အမေက အော်တယ်။ တကယ်လည်း ကျွန်တော် မလိုချင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အမေဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဟို... မုန်းစရာကောင်းတဲ့ ဆေးရုံကို ကျွန်တော် အမှန်တကယ်တက်ချင်ပါတယ်။

တစ်နေ့ကျတော့ ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ညအိပ်ပြီးမနက်မှာ အမေနဲ့အတူ ဆေးရုံသွားမယ်။ မူးယစ်ဆေးလုံးအချို့ကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အိတ်ထဲထည့်ပြီး ကျွန်တော် အိမ်ပြန်သွားပါတယ်။ အိမ်ရောက်တော့ အမေ ပထွေးတို့နဲ့ အကြီးအကျယ် စကားများရတယ်။ သူတို့က ကျွန်တော့် ကို အိမ်ပြင်မောင်းထုတ်တယ်။ စိတ်ဆိုးဆိုးနဲ့ ကျွန်တော် ကျောက်တုံး တစ်လုံးကောက်ပြီး အိမ်ရှေ့ပြတင်းပေါက်မှန်ကို ပစ်ခွဲလိုက်တယ်။

နောက်နေ့မနက်မှာ ကျွန်တော့်ခေါင်း နည်းနည်း ကြည်လာလို့ အိမ် ပြန်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြန်တယ်။ ကျွန်တော်အိမ်ရှေ့မှာထိုင်ပြီး အမေနဲ့ စကားပြောဖို့ ကြိုးစားနေတုန်း ကျွန်တော့်ပထွေးက ပုလိပ်ခေါ်လိုက် တယ်။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ပြီး အိမ်ဖျက်ဆီးမှုနဲ့ ကျွန်တော် အဖမ်းခံရပါတယ်။

ထောင်ဆိုတာ ရယ်စရာပဲ။ အကောင်းဆုံး အချိန်လည်းဟုတ်၊ အဆိုး ဆုံးအချိန်လည်း ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ နိမ့်တဲ့အချိန်ပဲ။ ကျွန်တော် ထောင်ကျနေပြီ။ ကျွန်တော့်ကို ထောင်က နုတ်ဖို့ ဘယ်သူမှ ငွေမပေးချင် ဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ သူငယ်ချင်းတွေ မရှိတော့ဘူး။ လူတိုင်း က ကျွန်တော့် ကို စွန့်ပစ်လိုက်ပြီ။ ကျွန်တော့်တစ်ကိုယ်လုံးဟာ ရှုပ်ပွနေတယ်။ မျက်နှာ ညှိုးငယ်နေတယ်။ ဘယ်သူမှ ကျွန်တော့်အနားမှာ မနေချင်ဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်နိုင်ပါတယ်။

ထောင်ကျတဲ့အခါမှာမှ ကျွန်တော်ကိုယ်ကိုကျွန်တော် ဘာလုပ် နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိလာပါတယ်။ ကျွန်တော်သိတဲ့ အရာများ ထက် ပိုကြီးကျယ်တဲ့အရာတစ်ခု ရှိတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် စ မြင်လာ တယ်။ အဲဒီအရာဟာ ဘာလဲဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော် တကယ်မသိ ဘူး။

ထောင်ဆိုတာ ကြမ်းတမ်းတယ်။ ဆေးရပ်ခံစားမှု[1]ဟာ အင်မတန် အန္တရာယ်များတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဆေးနဲ့ လုံးဝကင်းပြတ်သွားပြီ။ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အကြောဆွဲဝေဒနာကို ကျွန်တော်ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော် အကြီးအကျယ် စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ အဲဒီအချိန်ကလေးမှာ

---

1. drug withdrawal

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်သာ ရွေးချယ်ပိုင်ခွင့်ရှိရင် ကမ္ဘာကို ရပ်လိုက်ဖို့ ကျွန်တော်ရွေးချယ်မိမှာပဲ။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်တော် ကံကောင်းပါတယ်။ တရားသူကြီးက ကျွန်တော့်ကို ပုဒ်မ(၉) သတ်မှတ်ပေးလိုက်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုမှာ ကျွန်တော် သုံးလ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်ရင် ကျွန်တော့်ကို လွတ်ငြိမ်းခွင့်ပြုမယ်ဆိုတာပေါ့။

အဖွဲ့အစည်းစာရင်းကို လိုက်ကြည့်ကြတဲ့အခါ ဆေးဝါးစွဲသူများကို လက်ခံတဲ့ ရိပ်သာတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် ခေတ္တနေထိုင်ဖို့ အမေက အကြံပေးတယ်။ ကျွန်တော် မသွားချင်ပေမယ့် အခြားနည်းလမ်း မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော် အကူအညီလိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်တယ်။ ဒါကြောင့် သွားဖို့ ကျွန်တော် သဘောတူလိုက်တယ်။

ကျွန်တော် (၁၁)လကြာ ဆေးဝါးလုံးဝမသုံးစွဲဘဲ နေလိုက်တယ်။ (၂)နှစ်ခွဲကြာတဲ့အထိ ကျွန်တော် ဘာဆေးကိုမှ လက်နဲ့ မတို့ထိဘူး၊ ကျွန်တော် အသက်(၂၁)နှစ်ပြည့်တဲ့အခါ ရိပ်သာမှ ထွက်ခွာခွင့်ရတယ်။ **နက်ဆောခရိုင်** [1]ဒေသခံ မူးယစ်ဆေးဝါးပပျောက်ရေး အစီအစဉ်တစ်ခုမှာ ကျွန်တော် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ပါတယ်။ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ကျွန်တော် အခက်အခဲ အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဆေးဝါးမသုံးတဲ့ လူတွေနဲ့ ကျွန်တော် စကားမပြောတတ်ဘူး။ မူးယစ်ဆေးဝါး စွဲပြီး လူအများက ပစ်ပယ်ထားတဲ့ အခြေသို့ ရောက်နေတဲ့လူတွေကိုလည်း ကျွန်တော် ရွံမုန်းတယ်။ အဲဒီတော့ ကျွန်တော် ဆက်ဆံနိုင်တဲ့လူစားက မကျန်တော့သလောက် ဖြစ်နေတယ်။

ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ သဘောထားက ဘယ်လို ဆေးဝါးမျိုးကိုမှ ပြန်မသုံးစွဲရဘူးဆိုတဲ့ မူအပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်။ ဒါပေမယ့် အရက်ကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း သောက်နိုင်တယ်ဆိုရင် သောက်ခွင့်ပြုတယ်။ ဒါကို ကျွန်တော် သဘောမကျဘူး။ အရက်ဟာ ဆေးခြောက်လောက်

1. Nassau County

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုဆိုးတယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ ဆေးခြောက်သောက်ရင် ကျွန်တော်တို့ မသိခင်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးအပြင်းစားကို သုံးစွဲမိလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ မမှန်ဘူးလို့ ကျွန်တော် ဆိုချင်ပါတယ်။

တစ်ညမှာ အခြား အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဘွဲ့ရသူတစ်ယောက်နဲ့ အတူ ကျွန်တော် လက်တွေ့စမ်းကြည့်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ **ဂရင်းဝစ်ရွာ**[1]သို့ သွားကြတယ်။ တကယ်လို့ ဆေးခြောက်သောက်နေတဲ့ ပါတီတစ်ခုကို တွေ့ရင် ကျွန်ကော်တို့လည်း ဝင်သောက်မယ်ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ ကြာကြာမစောင့်လိုက်ရပါဘူး။ ကျွန်တော့်တို့ရဲ့ ကားကို ရပ်လိုက်တာနဲ့ ငနဲနှစ်ယောက် အနားကပ်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ တစ်အောင်စ ဝယ်လိုသလားလို့ မေးတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဝယ်ပြီး သောက်ရှူကြတယ်။ အမြင့်ကို ရောက်သွားကြတယ်။ (မူးသွားကြတယ်)။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဖွဲ့အစည်းမှာ အလုပ်လုပ်နေဆဲပဲ။ ဒါပေမယ့် မကြာလိုက်ဘူး။ ကျွန်တော် ဝိဉာဉ်ဘုံနန်းကို ပြန်ရောက်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော့်အလုပ်မှာ ဆက်လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။

ကျွန်တော် အတက်အကျများကို စမ်းသပ်ရင်း နှစ်ပတ်ခန့် ကြာတဲ့အခါမှာ **အယ်လ်အက်စ်ဒီ**[2]နဲ့ မိတ်ဖွဲ့မိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမခရီးဟာ ကောင်းတယ်။ စိတ်ကူးသက်သက်မဟုတ်ဘူး။ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ပြီး နေလို့ကောင်းတယ်။ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုးရှိတဲ့ အရောင်တွေ ရာနဲ့ချီပြီး စီတန်း ရွေ့သွားနေတာကို ကျွန်တော် မြင်ရတယ်။ ကျွန်တော့်လက်ကို ရွေ့လိုက်တော့ ရွှေရောင်မျဉ်းကြောင်းတွေနဲ့ နောက်ထပ် အရောင်တွေ ပေါ်လာကြတယ်။ အယ်လ်အက်စ်ဒီဟာ ကျွန်တော်အတွက်ပဲဆိုတာကို ကျွန်တော် သိလိုက်ပါတယ်။

---

1. Greenwich Village 2. L.S.D.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်တို့ကို သင်ကြားပေးထားတဲ့ ဒဿနနဲ့ ဝိညာဉ်ဘုံနန်းကို ပို့ဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ ဆေးဝါးများအကြားမှာ ပဋိပက္ခမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကို ကြီးပြင်းကြစမ်းပါ၊ အမြင်ကျယ်ကြစမ်းပါ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိကြစမ်းပါလို့ လူကြီးတွေက သင်ကြားဆုံးမပေးခဲ့ကြတယ်။ အခု ဒီဆေးဝါးများက အဲဒီအတိုင်းဖြစ်လာအောင် ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီပေးနေကြတယ်လေ။

ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်ကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့လာပြီလို့ ကျွန်တော် ယူဆတယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဘက် ညွှန်တဲ့ အပေါင်းလက္ခဏာတစ်ခုလို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။ ကျွန်တော် ပါတီတစ်ခု ရောက်သွားတယ်။ ကျွန်တော် လူလားမြောက်အောင် ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတာပဲလို့ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကို ကျွန်တော် ထင်မြင်စေပါတယ်။ ပြီးတော့ အခုဆေးဝါးများက ယခင် ကျွန်တော်သုံးစွဲခဲ့တဲ့ ဆေးဝါးအညွှံ့စားများနဲ့ တခြားစီပဲ။ ထိုစဉ်က ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပိတ်ဆို့ပစ်ဖို့ ကြိုးစားတာ၊ အခုဟာကကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဖွင့်ထားတာ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အာရုံခံစားမှုကို တိုးချဲ့နေတာ။

ကျွန်တော်ရဲ့ ပထမ အယ်လ်အက်စ်ဒီ ခရီးလေးကြိမ်ဟာ အေးဆေးပြီး နွေးထွေးလှပေတယ်။ ပဥ္စမခရီးက ဆိုးတယ်။ ကျွန်တော် ပါတီတစ်ခု ရောက်သွားတယ်။ ဆေးဝါးမသုံးစွဲတဲ့ လူဖြောင့်တွေချည်းပဲ။ အသံပေါင်းထောင်ပေါင်းများစွာတို့က ကျွန်တော့်ကို ရည်ရွယ်ပြီး ပြောနေကြတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။ ကျွန်တော် ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး။ သူတို့က မရပ်ကြဘူး။ မကြာမီ ကျွန်တော် လူတွေနဲ့ မဆက်ဆံချင်လို့ နေ့တိုင်းသောက်ရှူတယ်။ ကျွန်တော် အစဉ်မြင့်နေတယ်။ **မက်စကာလင်**[1]၊ ဆေးခြောက်၊ **ဟက်ရှစ်**[2]၊ **အက်ဆစ်**[3]၊ ပြီးတော့ တစ်ခါတလေ **စပီ**[4] ခေါ်တဲ့ အမြန်မူးဆေးတို့ကို ကျွန်တော် သုံးစွဲတယ်။ ဒီလိုနဲ့ နှစ်နှစ်ကြာသွားပါတယ်။

---

1. mescaline
2. hashish
3. acid (L. S. D.)
4. speed

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒီနှစ်များအတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ တောက်ပတဲ့ အကွက်ကလေးများ နည်းနည်းပါးပါး ရှိပါတယ်။ ညခင်းပါတီတစ်ခုမှာ ကျွန်တော် မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေ့တယ်။ သူလည်း ကျွန်တော့်လို မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲနေတယ်။ ကျွန်တော်တွေ့တဲ့အချိန်မှာ သူမက နိမ့်နေတဲ့အခါ (ဆေးမသောက်ထားတဲ့အခါ) ဖြစ်လို့ တကယ်တည်ငြိမ်ပြီး အေးဆေးလှတယ်။

အဲဒီနောက် (၆)လလောက် ကျွန်တော် သူ့ကို မတွေ့ရဘူး၊ ဒါပေမယ့် တစ်ညမှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ရဲ့အိမ်မှာ ကျွန်တော်တို့ ပြန်ဆုံကြတယ်။ အဲဒီညက ကျွန်တော်တို့ အက်ဆစ်နည်းနည်းစီ သောက်ကြတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ချစ်ကြိုက်သွားကြတယ်။ နောက် သုံးလကြာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ လက်ထပ်ကြတယ်။

လက်ထပ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ ဆေးဝါးဆက်သုံးကြတယ်။ ဆေးဝါးစွဲသူ အမြောက်အမြားကို ကျွန်တော်တို့ တွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် အကြိမ်များစွာ ဆေးမူးကြတယ်။ လူအများကြီးကိုလည်း ဆေးဝါးသုံးစွဲအောင် သွေးဆောင်ခဲ့တယ်။ ကြေးတန်းစားအနေနဲ့တောင် လူတွေကို သွေးဆောင်ပြီး ဆေးဝါးစွဲစေခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်များ လျော့ကျလာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မအိပ်နိုင်ကြဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေပြားတွေ အက်ကွဲလာတယ်။ "ဘဝဟာ အသက်ရှင်နေတဲ့သေခြင်း"ပဲလို့ ကျွန်တော်ပြောရင် ကျွန်တော်ပြောတာ အလွန်နည်းသေးတယ်။

တစ်နေ့မှာ မဟာရိရှိရဲ့ ရုပ်ပုံကို သတင်းစာထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ တွေ့လိုက်ကြတယ်။ မကြံတတ် မစည်တတ် ဖြစ်နေကြတဲ့အတွက် ကျွန်တော် နဲ့ ကျွန်တော့်ဇနီးတို့ တီအမ်ဟောပြောပွဲကို သွားနားထောင်ကြတယ်။ မဟာရိရှိက ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီနိုင်တယ်လို့ တစ်စုံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ယောက်က ပြောပြခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟောပြောပွဲမှာ မဟာရိရှိ မရှိဘူး။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ပျက်သွားကြတယ်။

ဒါပေမယ့် မမျှော်လင့်ဘဲနဲ့ ဂျယ်ရီဂျာဗစ်ကို တွေ့လိုက်ရတယ်။ (**ဂျယ်ရီဂျာဗစ်**[1]က ပထမအသုတ် တီအမ်ရှုမှတ်ကြတဲ့ အမေရိကန်များမှာ တစ်ယောက်အပါအဝင်ဖြစ်ပြီး လောလောဆယ်မှာ အက်(စ်)အိုင် အမ် အက်(စ်)နဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဗဟိုဌာနအသင်းရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဖြစ်ပါတယ်။) သူက အင်မတန် တည်ကြည်တယ်။ တီအမ်ကို ဗီဝကမ္မဗေဒနဲ့ သူဆက်စပ်ပြတာကို ကျွန်တော် အလွန်သဘောကျသွားတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒုတိယဟောပြောချက်ကို သွားနားထောင်ကြပြန်တယ်။ ပြီးတော့ တီအမ်အဖွဲ့ထဲ ဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ တီအမ်ဟာ အားစိုက်ထုတ်ဖို့ မလိုတဲ့ နည်းတစ်ခု၊ အသက်ရှင်နေဖို့အတွက် မြတ်နိုးစရာကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဂျာဗစ်ရှင်းပြတဲ့အခါ တီအမ်ဟာကျွန်တော်တို့ကို အကျိုးပြုမယ့်အရာပဲလို့ ကျွန်တော်တို့ ယူဆလိုက်ကြတယ်။ ဂျာဗစ်က ဝိညာဉ်အကြောင်း မပြောဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိပြီးဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးကို ဖော်ထုတ်ဖို့အကြောင်းပဲ ပြောတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကို အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် လက်မခံမီ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို (၁၅)ရက် ရပ်ထားရမယ်လို့ ပြောတော့ ကျွန်တော်တို့ သိပ်မကြိုက်ချင်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သူငယ်ချင်းများက ဆေးဝါးများ ဆက်သုံးကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရက်တရက် ရပ်လိုက်တဲ့အတွက် နတ်တစ္ဆေများ ပြုစားလိုက်သလားလို့ သူတို့ ထင်ကြတယ်။ **ဆေးဝါးမသုံးစွဲဘဲ နေနိုင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ပြဋ္ဌာန်းစိတ်ရဲ့ စွမ်းအားကို သုံးရတယ်။**

"ဒါဟာ အကျိုးရှိမှာပါ"လို့ ကျွန်တော် တွေးနေမိတာကို မှတ်မိသေးတယ်။

1.Jerry Jarvis

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော့်ကို အဖွဲ့ဝင်ပြုပေးတဲ့အချိန်မှာ အကျိုးရှိမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သိလိုက်တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော့်ဇနီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆေးဝါးကို အပြီးအပြတ် စွန့်လွှတ်လိုက်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အချေအတင် ဆွေးနွေးပြီးမှ ဆုံးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ အလို အလျောက် ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကြိုတင်မရည်ရွယ်ထား ခဲ့ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဆေးဝါးစွန့်လွှတ်ချင်တဲ့ ဆန္ဒရှိတယ်လို့တောင် မထင်မိခဲ့ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ စွန့်လွှတ်လိုက်ကြတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးလို့ ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ကြာတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ ဆေးခြောက်ရှူကြသေးတယ်။ ဒါပေတဲ့ ရှူစရာ အကြောင်း မရှိဘူးဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ သိမြင်လာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေတဲ့ အရာကို တွေ့ရပြီ။ ကျွန်တော် အယ်လ်အက်(စ်)ဒီ သုံးစွဲတုန်းက အကြိမ်အနည်းငယ် ခံစားခဲ့ရတဲ့ အတွင်းကျကျ သိနားလည်တဲ့ ခံစားချက် မျိုးကို တီအမ်က ပေးအပ်နေပြီ။ ထပ်တူထပ်မျှ မဟုတ်ပေမယ့် တော်တော် နီးစပ်တဲ့အတွက် တီအမ်သာ ဆက်ရှုမှတ်သွားရင် ကျွန်တော်တို့ ရှာဖွေနေတဲ့ ဆန္ဒပြည့်ဝတဲ့ အခြေကို ဆိုက်ရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် ယုံကြည် လာတယ်။

အခု ကျွန်တော် ဘယ်မှာလဲ။ ကျွန်တော်ဟာ ပျော်ရွှင်နေတယ်၊ ပိုမိုပြီးတော့ ပျော်ရွှင်လာတယ်။ ကျွန်တော်ရှာဖွေနေတဲ့ အရာကို အခု ကျွန်တော်သိပြီ။ ကျွန်တော်ဟာ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်သားတစ်ယောက် အနေ နဲ့ အလုပ်မှန်မှန်လုပ်နေတယ်။ ဝင်ငွေကောင်းကောင်း ရနေတယ်။ ကျွန်တော့်မိဘများနဲ့ ကျွန်တော် သင့်မြတ်သွားကြပြီ။ လူတွေကို တီအမ် ရှုမှတ်ဖို့ ကျွန်တော် မတိုက်တွန်းပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပြောင်းလဲချက် တွေကို မြင်ရလို့ တီအမ်ရှုမှတ်လိုတဲ့ လူတွေ အများကြီး ရှိနေပြီ။

ကျွန်တော့်ဇနီးက ကျွန်တော့်ထက်တောင် ပိုပြီး ဆန္ဒပြည့်ဝနေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်တို့ တီအမ်နည်းပြဆရာများ လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကျေးဇူးတင်လွန်းလို့ ကျေးဇူးဆပ်ချင်တယ်။ စိတ်ချောက်ချား စေတဲ့ ဆေးဝါးများဆီကို ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ ပြန်မလှည့်တော့ပါဘူး။

ကျွန်တော် သိကျွမ်းတဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများထဲက တီအမ်ကို စမ်းကြည့်ပြီးတော့ ဆေးဝါးပြတ်သွားတာ အများကြီး ရှိသလို မပြတ်တဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ မပြတ်တဲ့လူတွေဟာ ရက်သတ္တအနည်းငယ် ရှုမှတ်ပြီး တော့ လက်လျှော့လိုက်ကြတာ။ သူတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အဖွဲ့အစည်းမှာ ကပ်ငြိနေတဲ့ ဆေးဝါးရဲ့အာနိသင်ကို ဆေးကြောသုတ်သင်ပစ်ဖို့ အခွင့်အရေး ကလေးတောင် မပေးကြဘူး။

တီအမ်ဟာ ဆေးဝါးစွဲခြင်းကို ပျောက်ကင်းစေနိုင်သလား။ ကျွန်တော်နဲ့ သက်ဆိုင်သမျှတော့ ပျောက်ကင်းစေတယ်လို့ လေးလေးနက်နက် ဖြေရလိမ့်မယ်။

တစ်ယူသန် အင်ဂျင်နီယာ

ဒေါက်တာဘီဒီအိပ်(ချ်)[1]ဟာ အသက်လေးဆယ်ကျော်ရုံသာ ရှိသေးတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံရဲ့ ဦးစီးရှေ့ဆောင်စက်ရုံအင်ဂျင်နီယာများထဲမှာ တစ်ယောက်ပါဝင်တယ်။ အစိုးရက သူ့ရဲ့ အကြံဉာဏ်ကို မကြာခဏ တောင်းခံယူတယ်။ သူ့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက သူ့ကို "ပင်မသီးထဲက ပင်မ စပုတ်တိုင်"လို့ ရည်ညွှန်းပြောကြတယ်။

သူဟာ အရေးကြီးတဲ့ စက်ရုံများစွာရဲ့ ထိပ်တန်း အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်ရုံသာမက အရှေ့ပိုင်း တက္ကသိုလ်ကြီးတစ်ခုမှာ အင်ဂျင်နီယာဘာသာရပ်ကို သင်ကြားပို့ချပေးနေတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

---

1. Dr. B.D.H.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို သူကိုယ်တိုင် တင်ပြမှာမို့ ဆက်လက် ရှုစား ကြပါဦး…

အသက်မွေးမှုအနေနဲ့ ပြောရင် ကျွန်တော်ဟာ အင်ဂျင်နီယာ တစ်ယောက်၊ အင်ဂျင်နီယာတွေဟာ အများအားဖြင့် တစ်ယူသန်သမား တွေပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ပြတ်သားရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က လူအမျိုးမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနေရတာကိုး၊ ရှေးရိုးဆန်တဲ့ ခေါင်းမာသူတွေနဲ့ရော အမြင်ဝါးနေတဲ့ ပုံဆွဲဆရာများနဲ့ရော ဆက်ဆံရ တယ်။ လုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကောင်အထည်မဲ့ စိတ်ကူးအမျိုးမျိုး တို့ကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ လေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်။

ကျွန်တော့်ပညာရေးဟာ ရုပ်ဝတ္ထုဆန်တယ်။ တီအမ်ဆိုတာ ကျွန် တော် သာမန်စိတ်ဝင်စားတဲ့အကြောင်းအရာမဟုတ်ဘူး။ အမှတ်မထင် တိုက်ဆိုင်လာလို့ ကျွန်တော် တီအမ်ကို ရှုမှတ်ဖြစ်သွားတာပါ။

ကျွန်တော် လမ်းခဏလျှောက်ဖို့ အိမ်က ထွက်လာတော့ တီအမ် ဟောပြောပွဲကြော်ငြာတစ်ခုကို သတိပြုမိလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်လို အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်အတွက် တကယ့်အထူးအဆန်းဖြစ်နေလို့ သွား နားထောင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ တေးထားလိုက်တယ်။ ကျွန်တော် သွားဖြစ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ဝိုးတိုးဝါးတား စကားတွေကို ကျွန်တော် ကြားရမယ်လို့ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြင်ဆင်ပြီးသွားတယ်။ ဒါပေ မယ့် ဟောပြောတဲ့လူက အင်မတန် အမြင်ကြည်တဲ့ လူငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်နက်နဲတဲ့ စကားမပါဘဲ လက်တွေ့ကျကျ ပြောဟောသွား ပါတယ်။

သူပြောသွားတဲ့ အဓိကအချက်က တီအမ်ဟာ စိတ်ရဲ့ သိနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို တိုးချဲ့ပေးပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်ရင် ကိုယ်တွင်းက စွမ်းအင် ကို ပိုမိုအသုံးချလာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အချက်ပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူပြောတာ ဖြစ်နိုင်ပုံရတယ်။ ဆွဲဆောင်မှုလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အလုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို အကျပ်ကိုင်မှုတွေ အများကြီး ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် တီအမ်ရှုမှတ်ကြည့်ရင် အရှုံးမရှိဘူးလို့ ကျွန်တော် တွက်ဆလိုက်တယ်။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားအစီအစဉ်က ကျွန်တော့်ကို နှာခေါင်းကျည်ပွေ့ တွေ့စေတယ်။ လက်ကိုင်ပဝါတစ်ထည်၊ ပန်းတွေရယ်၊ ပြီးတော့ သစ်သီးချိုချိုရယ် ယူလာရမယ် ဆိုတဲ့ အစီအစဉ်ဟာ ရည်ရွယ်ချက်နှစ်ခု ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်မိတယ်။ အခု ပြန်တွေးကြည့်တော့မှ အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားဟာ တကယ်လှပတယ်ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ နို့ပေမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းနဲ့ ဆက်စပ်မှု မရှိဘူးလို့ပဲ ကျွန်တော်ထင်တယ်။

ကျွန်တော့်လိုပဲ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ခေါင်းမာတတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့ အခမ်းအနားဟာ အလွန့်အလွန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တီအမ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးကျေးဇူး အများကြီးကို သူခံစားထားရတယ်လို့ သူယုံကြည်နေတယ်။

တီအမ်မရှုမှတ်ခင်က သူ့ရဲ့ အသက်မွေး လုပ်ငန်းမှာရော သူ့ရဲ့ မိသားစုအတွင်းမှာရော အင်မတန် ဆိုးရွားနေခဲ့တယ်။ သူဟာ အရက်နဲ့ ဖက်ပြီး သက်သာရာကို ဖွေရှာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် တီအမ်ကို သူရှုမှတ်တယ်။ ချက်ချင်းဆိုသလို အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်။ မထင်ရှားတဲ့ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက်အဖြစ်ကနေပြီး အတတ်ပညာနယ်ပယ်မှာ ထူးချွန်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပါတယ်။

သူနဲ့ သူ့မိသားစုတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အကြီးအကျယ် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာပါတယ်။ အရက်သောက်ခြင်းကိုလည်း အလိုအလျောက် သူဖြတ်တောက်နိုင်တယ်။ အဘက်ဘက်က သိသိသာသာ တိုးတက်လာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ဒီတိုးတက်မှုတွေ အားလုံးဟာ တီအမ်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့်ပဲလို့ စုပုံပြီး မပြောလိုပေမယ့် အဓိကအကြောင်းရင်းဟာ တီအမ်ပဲဆိုတာကို တော့ သူရဲရဲပြောဝံ့ပါတယ်တဲ့။

ကျွန်တော့်အတွက် တီအမ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက အဲသလောက် မကြီးကျယ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အခု ကျွန်တော် အခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတာ ပိုချောမောလာတယ်။ သူတို့မေးတဲ့ မေးခွန်းများရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ကျွန်တော်ပိုနားလည်လာတယ်။ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်မှုတွေဟာ တိုး တက်ကောင်းမွန်လာတယ်။ အခြေအနေသစ်များကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ လည်း ကျွန်တော်ဟာ ပိုပြီး တည်ငြိမ်လာပါတယ်။

ကျွန်တော် အိပ်နေတဲ့ ပုံစံလည်း ပြောင်းလဲသွားတယ်။ ယခင်က တစ်ခါတလေ ကျွန်တော် အိပ်မပျော်ဘူး။ အခုတော့ ခေါင်းနဲ့ ခေါင်းအုံး ထိတာနဲ့ ကျွန်တော်အိပ်ပျော်သွားတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အိပ်ချိန်ဟာလည်း ယခင်ထက် နည်းသွားတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် တိုးအိပ်ဖို့လိုတယ်လို့ စိတ်ထဲက မဖြစ်မိဘူး။ အိပ်ရေးဝနေပါတယ်။ ယခင်က အပြင်ဘက်မှာ မလင်းခင် အိပ်ရာမှထနိုင်ရင် မြင့်မြတ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆခဲ့တယ်။ အခုတော့ ကျွန်တော် တစ်နာရီ ပိုအိပ်မိရင် အပြစ်ရှိသူတစ်ယောက်လို ထင်မြင်မိဆဲဖြစ်ပေမယ့် ယခင်လောက် အပြစ်ကို ယိုးမယ်မဖွဲ့တော့ဘူး။ ကျွန်တော် နေထိုင်ရတဲ့ အချိန်ကာလဟာ ပိုကျယ်ပြန့်လာတယ်လို့ ထင်ရ တယ်။

တီအမ်မှာ မကောင်းတဲ့ အချက်တွေလည်း ရှိတယ်လို့ ယူဆတဲ့ သူတွေ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးရင် မူးဝေပြီး အနေခက် တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ကြုံတွေ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေ မယ့် နှစ်မိနစ် သုံးမိနစ်လောက်ကြာရင် ပျောက်သွားပါတယ်။ ဒါဟာ အရေးကြီးဆုံး အချက်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကျွန်တော့်ကို ပြောပြကြ တယ်။

www.burmeseclassic.com

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တီအမ်ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာ သာမန်အာရုံနယ်နိမိတ်ကို ကျော်လွန်သွားတယ်။ အဲဒီအာရုံလွန်အခြေကနေပြီး သာမန်အခြေသို့ ကူးပြောင်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှု အများကြီးကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ လွှတ်ထုတ်လိုက်တယ်။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မ ကိစ္စရပ်တွေကို ပြောင်းလဲသွားစေတယ်။ ဒါပေတဲ့ အာရုံနယ်ကို ကျော်လွန်ခဲ့တဲ့အတွက် ရှုမှတ်သူထံမှာ စွမ်းအင်အများကြီး ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ အနေခက်တာကို ခဏအတွင်း ပြုပြင်ပေးနိုင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

တီအမ် ရှုမှတ်ဆဲအခါနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးအချိန်မှာ ကျွန်တော်ကြုံတွေ့ရတဲ့ နောက်တစ်ချက်က နားအူတဲ့ကိစ္စပဲ။ အင်း…အခုတောင် ကျွန်တော် နားအူနေတယ်။ နောက်ခံအသံလို မှန်မှန်ပေါ်နေပြီးတော့ အသံဂုဏ် ပြောင်းလဲတယ်။ ကျွန်တော် တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအသံက ကျွန်တော့်ကို စောင်ကြီးလို လွှမ်းခြုံထားတယ်။ မရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ အင်မတန် သေးငယ်သွားတယ်။ သည်အသံဟာ ကျွန်တော့်နားထဲမှာ တစ်ချိန်လုံး ရှိနေတာပဲ။ သည်အသံရှိတာ ကောင်းသလား မကောင်းဘူးလား ကျွန်တော် မဆုံးဖြတ်တတ်ဘူး။ ကျွန်တော်လည်း မစဉ်းစားဘူး။ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ခံစားရတဲ့ ငြိမ်းအေးမှုက သည်အသံကို လွှမ်းမိုး သွားပါတယ်။

တီအမ် အကျိုးသက်ရောက်ပုံဟာ အင်မတန် ယုတ္တိရှိတယ်။ အစမှာတော့ ကျွန်တော် သံသယဖြစ်ခဲ့သလို အဆွေတို့လည်း သံသယ ဖြစ်မိကြမှာပဲ။ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ဖြစ်မယ်ဆိုထားတဲ့ အချက်တွေဟာ တစ်ချက်ပြီး တစ်ချက် တကယ်ဖြစ်လာတော့တယ်။ အဲဒီအခါ ခင်ဗျားဆိုလိမ့်မယ်…

“(က) ဖြစ်မယ်လို့ သူတို့ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း (က) ဖြစ်ပြီးပြီ။ (ခ) ဖြစ်မယ်လို့ ပြောခဲ့သလို (ခ) ဖြစ်ပြီးပြီ။ သည်အတိုင်းဆိုရင် ဂ၊ ဃ၊ ငနဲ့ နောက်ဆုံး အ တို့လည်း အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်မှာပါပဲ”လို့။

အင်း…ကျွန်တော်တော့ လက်ခံတယ်ဗျာ။ တီအမ်က နက်နဲတဲ့အသိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ပေးဆောင်တယ်။ ဘာသာရေးကိုလည်း ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ် ကျယ်ဝန်း လာစေတယ်။

ကျွန်တော်သာ အင်ဂျင်နီယာတစ်ယောက် မဟုတ်ဘဲ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ရှေ့နေတစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ရင် ကမ္ဘာ့ဒွန်း ရှုမှတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်း ထောမနာပြုဖို့ ကျွန်တော် ခုလောက် ဆုတ်ဆိုင်းဆိုင်း ဖြစ်နေမိမှာ မဟုတ် ဘူး။ ချီးမွမ်းစရာတွေ အများကြီး ရှိတယ်လို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အသက်မွေးလုပ်ငန်းနဲ့ အလေ့အကျင့်တို့က ကျွန်တော့်ကို အကန့်အသတ်မဲ့ မပြောဆိုမိအောင် ဟန့်တားထားကြတယ်။ တီအမ် ရှုမှတ်ခြင်းမှာ ကောင်းတဲ့အရိပ်လက္ခဏာတွေ တွေ့ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ဆက်လက်ပြီး ရှုမှတ်သွားဖို့ ကြံရွယ်ထားပါတယ်။ အခြားသူများကိုလည်း ရှုမှတ်ကြဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းသွားမှာပါပဲဗျာ။

စစ်တပ်၏ တီအမ်အကျိုးဆောင်

ဗိုလ်ချုပ်ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်ဟာ အထူးခြားဆုံး တီအမ်ရှုမှတ်သူ တစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ စစ်အရာရှိတစ်ဦးလည်း ဖြစ်တယ်။ တီအမ်ကို သူ စတင်တွေ့ရှိတဲ့ အချိန်က **ပင်တဂွန်**[1](ပဥ္စဂံ)မှာ အလုပ်လုပ်ဆဲ၊ စစ်တပ် အတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာရဲ့ အဖြေကို ရှာဆဲအချိန် ဖြစ်တယ်။ သူ ဟာ စစ်ကြီးသုံးခုမှာ အမှုထမ်းခဲ့တဲ့အပြင် အောင်မြင်တဲ့ စာရေးဆရာ တစ်ဦးလည်း ဖြစ်တယ်။ လျှို့ဝှက်သည်းဖိုနဲ့ စွန့်စားခန်းဝတ္ထု (၁၂)အုပ်၊ ဂျာမနီနိုင်ငံကို မဟာမိတ်တို့ သိမ်းပိုက်တဲ့အကြောင်း၊ ပရိသတ် ကြိုက်တဲ့ စာအုပ်ထုတစ်အုပ်၊ အမျိုးသားမဂ္ဂဇင်းများမှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုတိုနဲ့ ဆောင်းပါးပေါင်း တစ်ရာကျော်ကို သူရေးသားခဲ့ပါတယ်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်က စပြီး အမေရိကန် **ကြည်းတပ်စစ်ကောလိပ်**[2] ရဲ့

1. Pentagon 2. U.S. Army War College

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တပ်မှူးအနေနဲ့ရော အမေရိကန် ကြည်းတပ်စစ်သမိုင်း သုတေသန စုဆောင်းရေးအဖွဲ့ရဲ့ အုပ်ချုပ်ရေးမှူးချုပ်အနေနဲ့ရော သူတာဝန် ထမ်းရွက်ရပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ဘဝဇာတ်လမ်းနဲ့ ကြုံးပမ်းမှုများကို သူကိုယ်တိုင် တင်ပြပါတော့မယ်...

ကျုပ်ဟာ စစ်သားဘဝနဲ့ အသက်မွေးခဲ့တဲ့လူတစ်ယောက်ပါ။ ကမ္ဘာရဲ့ အစိတ်အပိုင်း အတော်များများကို ကျုပ်တွေ့ဖူးတယ်။ စစ်သုံးခုမှာ စစ်အမှုထမ်းခဲ့တယ်။ နှစ်ခုမှာ ပါဝင်တိုက်ခိုက်ခဲ့တယ်။ တစ်ခုမှာ ဒဏ်ရာရပြီး သားတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။

၁၉၄၀ပြည့်နှစ်မှာ **မက်ဆာချူးဆက်ပြည်နယ်ကောလိပ်**[1]မှ ဘွဲ့ရပြီးတော့ ကျုပ်ဒုဗိုလ်အဖြစ်နဲ့ စစ်တပ်ထဲ စ ဝင်တယ်။ အဲဒီအချိန်က **အာအိုတီစီ**[2] ဘွဲ့ရများဟာ စစ်တပ်ထဲ ဝင်ရောက်အမှုထမ်းဖို့ မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်လ (၁၄၃)ဒေါ်လာရတဲ့ ဒု-ဗိုလ်လစာဟာ ကျုပ်အတွက် တော်တော် မက်မောစရာဖြစ်ပြီး စစ်ရိပ်စစ်ငွေ့ကလည်း ကျုပ်အကြိုက် သမ်းနေတဲ့အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ထဲဝင်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကျုပ်ဘယ်တုန်းကမှ စိတ်မကောင်းမဖြစ်ခဲ့ဘူး။

ပြည်ပသို့ တာဝန်အရ ကျုပ် နောက်ဆုံးခရီးထွက်ခဲ့ရတဲ့ နေရာဟာ ဗီယက်နမ်ပါပဲ။ **ဆိုင်ဂုံ**[3]မြို့ရဲ့ တောင်ဘက်မှာ တာဝန်ကျတဲ့ တပ်မ (၁၉၉) ရဲ့ တပ်မှူးအဖြစ် ကျုပ်တာဝန်ထမ်းရတယ်။ ကျုပ်တို့လူစုက တူးမြောင်းတစ်ခုကို တိုက်ရေယာဉ်များနဲ့ ဆန်တက်နေတုန်းမှာ **ဗီယက်ကောင်း**[4]များက ကျုပ်တို့ကို ပစ်ခတ်ကြတယ်။ ကျုပ်ရဲ့ နားရွက်နှစ်ဖက်လုံး ကျိုးသွားတယ်။ အဲဒါဟာ တီအမ်မှာ ကျုပ် စိတ်ဝင်စားရတဲ့ သွယ်ဝိုက်တဲ့အကြောင်းရင်းပါပဲ။

---

1. Massachusettes State College
2. ROTC 3. Saigon 4. Viet Cong

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျုပ်ရဲ့နားကို ခွဲစိတ်ကုသဖို့အတွက် ကျုပ်ကို အမေရိကန်ပြည် ပြန်ပို့တယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါပိုးဝင်သွားလို့ ချက်ချင်းခွဲစိတ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် ကျုပ်ကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ဒုတိယအကြီးအကဲအဖြစ် ပင်တဂွန်မှာ ယာယီ တာဝန်ထမ်းစေပါတယ်။ ကျုပ်ရဲ့ အလုပ်က ပုဂ္ဂိုလ်ရေး လေ့လာမှုနဲ့ သုတေသနဌာနမှာ ညွှန်ကြားရေးမှူးအလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာ လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ တွေ့ဆုံ ဆွေးနွေးရတယ်။

ပြီးတော့ ကျုပ်တို့ရဲ့ ရုံးက ပင်တဂွန်အတွင်းမှာ မဟုတ်ဘဲ ပင်တဂွန် အနီးရှိတဲ့ အဆောက်အအုံတစ်ခုမှာ ဖြစ်လေတော့ စားသောက်ဆိုင် မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ကျုပ် အပြင်ထွက်ပြီး နေ့လယ်စာ စားရတယ်။ သည်လိုနဲ့ ဝါရှင်တန်မှာ အရင် ကျုပ်တာဝန်ကျတုန်းက သိကျွမ်းခဲ့ရတဲ့ မိတ်ဟောင်း ဆွေဟောင်းများနဲ့ ပြန်လည် တွေ့ဆုံရတယ်။ သည်အထဲမှာ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေးနဲ့ လူမှုဖူလုံရေးဌာန **(ဟျူး)**[1]မှာ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ မိန်းမကြီး တစ်ယောက်လည်း ပါတယ်။ သည်အမျိုးသမီးက ဉာဏ်ထက်မြက်ပြီး တက်ကြွသူဖြစ်လို့ သူ့ရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ကျုပ်အလွန်လေးစား တယ်။ ကျုပ်ကို တီအမ်အကြောင်း အစဦးဆုံးပြောပြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သူပါပဲ။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာဌာနမှာ ကျုပ် (၆)လ တာဝန် ထမ်းဆောင်ပြီး တဲ့အခါ ကျုပ်ကို စစ်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုင်ရာ ဝါဒရေးရာအဖွဲ့ရဲ့ ညွှန်ကြား ရေးမှူးအဖြစ် ခန့်အပ်တယ်။ ဒါကြောင့် စစ်တပ်ကို ရိုက်ခတ်လာတဲ့ ပြဿနာမျိုးစုံကို ဖြေရှင်းဖို့ တာဝန်ဟာ ကျုပ်ပခုံးထက် ကျရောက်လာ တယ်။ လူဖြူလူမည်းပြဿနာ၊ စည်းကမ်း၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊ ရာထူး တိုးမြှင့်ရေး၊ ဆုငွေများနဲ့ ဘွဲ့တံဆိပ်ချီးမြှင့်ရေး၊ စစ်သားသစ်ရွေးချယ် ရေးအတွက် စည်းကမ်းချက်များ သတ်မှတ်ရေး၊ အရာရှိရွေးချယ်ရေး အတွက် စည်းကမ်းချက်များ သတ်မှတ်ရေးနဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာစတဲ့

1. HEW

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြဿနာမျိုးစုံကို ကျုပ်ဖြေရှင်းနေရတယ်။ တိုတိုပြောရင် ကျုပ်ဟာ တပ်ပျက်ဗိုလ်ကြီး လုပ်နေရတာပေါ့။

ဒီဘက် ကျုပ်တာဝန်ကျပြီး မကြာခင်မှာ တပ်အကြီးအကျယ် ပျက်စီးစေမယ့် ထိပ်တန်းပြဿနာကို ကျုပ်သိမြင်လာတယ်။ အဲဒါက မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာပဲ။ ဒီပြဿနာဟာ နောက် (၆)လလောက်ကြာတဲ့အထိ မျက်နှာပြင်ပေါ်သို့ တက်လာဦးမှာ မဟုတ်ပေမယ့် စစ်တပ်ထဲမှာ စွဲနေပြီ။ ဗီယက်နမ်က ပြန်လာတဲ့လူများကို မေးမြန်းကြည့်တဲ့အခါ ဒီပြဿနာဟာ နောက်ဆုံး ပေါက်ထွက်လာမယ်ဆိုတာ ထင်ရှားနေတယ်။

ဒီပြဿနာရဲ့ ပမာဏကို ကာကွယ်ရေးဌာနက မသိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လေ့လာရေးတွေ အကြိမ်များစွာ လုပ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ပိုမိုထိရောက်တဲ့ဆေးဝါး မူဝါဒတစ်ခု သတ်မှတ်ဖို့ကိုလည်း အတော်အသင့် ကြိုးပမ်းခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအချိန် (၁၉၆၉ ခု၊ နွေဦးပေါက်)မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရာဇဝတ်မှုတစ်ခုလို့ သတ်မှတ်တယ်။ လူမှုရေးနဲ့ဆေးဘက်ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆတယ်။ မူဝါဒက ရှင်းရှင်းပဲ... “မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူအတွက် တစ်ခုတည်းသော သွားရာလမ်းဟာ ထောင်ပဲ”

ဒီကိစ္စ ကျုပ်တို့ ကိုင်တွယ်ပုံဟာ မှားနေတယ်ဆိုတာကို ပြဿနာကြီးထွားလာခြင်းက ညွှန်ပြနေတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အထွေထွေပြဿနာတစ်ခုလို ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးအတွက်ပဲ ကျုပ်တို့ အလုပ်ရှုပ်နေပြီးတော့ ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအတွက် အလေးမပေးခဲ့ကြဘူး။ စစ်တပ်မှာ တကယ်ကောင်းတယ်လို့ ယူဆရတဲ့ ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်တွေ မရှိဘူး။ စစ်သားကို ပေးစရာဆိုလို့ ကျုပ်တို့မှာ တိုက်ပွဲလက်စွဲအချို့နဲ့ ထိတ်လန့်စရာ ရုပ်ပုံများပါတဲ့ ကာတွန်းစာအုပ်တစ်အုပ်ပဲ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အစီအစဉ်အတွက် ကျုပ်နည်းလမ်း ရှာရတယ်။ တစ်နေ့ ကျုပ် နေ့လယ်စာ စားခိုက်မှာ ဒီအကြောင်းအများဆုံး သိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ “ဟူး”က ကျုပ်ရဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်းများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျုပ်သိလာတယ်။ သူတို့က ဆေးဝါးပြဿနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်များကို အစိုးရထံ ရှာပို့ပေးနေကြရတယ်။ ကျုပ်ရဲ့ မိတ်ဆွေ မိန်းမကြီးနဲ့ သူ့သားက ကျုပ်ကို တီအမ်အကြောင်း အရှည်ကြီး ဖောက်သည်ချကြတယ်။ **မူးယစ်ဆေးဝါးကာကွယ်ဖို့အတွက် တီအမ်ဟာ အလွန်ရေးပါတဲ့ လက်နက်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်**ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ရှင်းပြကြတယ်။

တီအမ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ကျုပ် စဉ်းစားကြည့်တယ်။ နာမည်က ကျုပ်ကို ပထမ နှာခေါင်းရှုံ့စေတယ်။ ပဟေဠိလိုလို မှင်စာလိုလိုနဲ့။ ကျုပ်ဝန်ခံပြောရရင် ကျုပ်ဟာ စစ်ယူနီဖောင်းဝတ်ပြီး စစ်တပ်ထဲ အမှုထမ်းခဲ့တာ ကြာတော့ အခြေခိုင်ပြီးတဲ့ အယူအဆများကိုမှ လက်ခံလိုတယ်။ စစ်တပ် ရဲ့ တာဝန်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျုပ်ထောက်ခံလိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ရပ်ဟာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ထောင်ချောက်ထဲ ဝင်မတိုးမိအောင်လည်း ဂရုစိုက်ရတယ်။

တီအမ်ကို ကျွန်တော်တို့ ခါးခါးသီးသီး ငြင်းပယ်ပြီး လုံးဝ မေ့ပစ်လိုက်သည်အထိ ,မပြုမူမိအောင် တားဆီးလိုက်တဲ့ အကြောင်းတစ်ခု ရှိတယ်။ ဒါက ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ် မတိုင်မီက ကမ္ဘောဒီးယားမှာ ကျုပ် တစ်နှစ်ကြာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရတဲ့ အကြောင်းပဲ။ အဲဒီတုန်းက ကျုပ်ခရီး အများကြီးထွက်ခဲ့လို့ အရှေ့တိုင်းဒဿနကို ကျုပ် လေ့လာခွင့်ရပြီး တော်တော် လေးစားလာမိတယ်။ တီအမ် သို့မဟုတ် မဟာရိရှိ မဟက်ယောဂီဟာ ကျုပ်ထင်ခဲ့သလောက် ဆိုးချင်မှ ဆိုးမယ်။ ဒါပေတဲ့ လူရိုင်းအယူဝါဒ နည်းနည်းဆန်တယ်လို့ ထင်ခဲ့မိတာ အမှန်ပဲ။

တစ်ဖက် ရှုထောင့်က ကြည့်တဲ့အခါ အတွေးအခေါ်သစ်တစ်ရပ်ကို အခွင့်အရေးပေးနိုင်ဖို့အတွက် ယင်းအတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အချက်အလက်များကို ကျုပ်ကိုယ်တိုင် စူးစမ်းကြည့်သင့်တယ်လို့ ယူဆမိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါကြောင့် တီအမ်ကို ကျုပ်လေ့လာတယ်။ လေ့လာလေလေ ပိုပြီး သဘော ကျလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ **တီအမ်ရှုမှတ်ရလို့ လူငယ်တွေ တစ်ယောက် ပြီးတစ်ယောက် ဆေးဝါးစွန့်လွှတ်တာကို ကျုပ်မြင်တွေ့ရတယ်။** သည် အကြောင်းကို ထိပ်တန်း သုတေသနပြုနေတဲ့ **ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာဘင်ဆင်**[1]နဲ့ **ဒေါက်တာ ဝေါလေ့**[2]တို့လို သိပ္ပံပညာရှင် အကျော် အမော်တွေ ရှိနေတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျုပ် သိလာရတယ်။ တီအမ် ရှုမှတ်တဲ့ လူငယ်များက ဆေးဝါးများကို ကျော်ခိုင်းသွားတဲ့ အချက်နဲ့ပတ် သက်ပြီး လူပြောသူပြော စကားအတိုအထွာတွေ အများကြီးရှိသလို ခိုင်ခံ့တဲ့ သိပ္ပံအထောက်အထားတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျုပ်သိလာ ရတယ်။

အဲဒီအချိန်က တီအမ်ဟာ ဆေးဝါးအတွက် အစားထိုးပေးနိုင်တဲ့ အရာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကျုပ်သိပေမယ့် လူငယ်တွေဟာ ဆေးဝါး အစား သူတို့ရဲ့ စိတ်စွမ်းအားနဲ့ ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာ အခြေအနေကို ဖန်တီး နေကြတယ်လို့ ကျုပ် ရှင်းပြခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးတီအမ်ကို ကျုပ် စူးစမ်း လေ့လာဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးတဲ့ အချက်သုံးခုကို ဖော်ပြလို ပါတယ်။

ပထမအချက်က "ဟူး"မှာ လုပ်တဲ့လူတွေက တီအမ်အပေါ် ထားရှိ တဲ့ ယုံကြည်ချက်ပဲ။ ဒုတိယအချက်က **ဂျော့တောင်းတက္ကသိုလ်**[3]မှာ ကျောင်းသူကျောင်းသား နှစ်ရာကျော်တက်ရောက်ကြတဲ့ တီအမ် ဟော ပြောပွဲကို ကျုပ်တက်ရောက်မိလို့ပဲ။ နောက်ဆုံး အချက်က ဘင်ဆင်– ဝေါလေ့တို့ရဲ့ ဆေးဝါးသုတေသနမှ တွေ့ရှိရတဲ့ တကယ့်အံ့သြစရာ ကောင်းတဲ့ အဖြေတွေပါပဲ။

ဒါကြောင့် စစ်တပ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်စွက်နိုင်ဖို့အတွက် တီအမ် ကို ကျုပ် တိတ်တဆိတ်လေ့လာပါတယ်။ လူငယ်တွေနဲ့ ကျုပ် ဆွေးနွေး

1. Dr. Benson 2. Dr. Wallace
3. Georgetown University

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ဝါရှင်တန်မြို့ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ ကျောင်းသားများ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဌာန်းအသင်းက ပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့ ကျုပ် စကားပြောကြည့်တယ်။ **စတင်းဖို့ သုတေသနတက္ကသိုလ်**[1]က သိပ္ပံပညာရှင်များကို ကျုပ် မေးမြန်းစုံစမ်းတယ်။ အဲဒီအခါ ကျုပ်မသိသေးတဲ့ ဇီဝကမ္ဘအထောက်အထားတွေကို သိလာရတယ်။ ကမ္ဘဌာန်းရှုမှတ်နေစဉ်အခါမှာ အိပ်ပျော်နေစဉ်အခါထက် နှလုံးခုန်နှုန်း၊ သွေးဖိအားနဲ့ သွေးတိုးနှုန်းတို့ ပိုမိုနိမ့်ကျတယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကိုလည်း သိလာရတယ်။ သည်အချက်တွေဟာ အာကာသခရီး သွားလာရေးအတွက် အင်မတန် အဖိုးတန်တယ်။

စစ်တပ်က ခန့်အပ်ထားတဲ့ ဘုန်းကြီးထံ ကျုပ်သွားပြီး ဘာသာရေးအရ ကန့်ကွက်စရာရှိမရှိ လျှောက်ထားကြည့်တဲ့အခါ ကန့်ကွက်စရာ မရှိကြောင်း သိရတယ်။ စစ်တပ်ဘက်က ဆေးပညာရှင်များထံ ကျုပ်သွားရောက် ဆွေးနွေးတဲ့အခါ "ဒါဟာ သိပ္ပံမဆန်ဘူး"လို့ သူတို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောကြပေမယ့် ကျုပ် စိတ်ပျက်အောင် မလုပ်ကြဘူး။ ဘယ်သူမှလည်း မကန့်ကွက်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ကျုပ်လေ့လာတွေ့ရှိရတဲ့ အချက်များအပေါ် အခြေခံပြီး တစ်စုံတစ်ခုလုပ်ဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ ကျုပ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ တကယ်လို့သာ "ကမ္ဘဌာန်းရှုမှတ်ဖို့ တန်းစီကြပေ"လို့ အမိန့်ထုတ်လိုက်ရင် ကျုပ်ဟာ ဆန္ဒာဂတိလိုက်တယ်လို့ စွပ်စွဲခံရလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းနဲ့ စစ်တပ်အတွင်းမှာ အောင်မြင်မှု ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တီအမ်ဟာ လူတစ်ဦးဆီက ထွက်လာရမယ်။ သူကိုယ်တိုင်က ရှုမှတ်ချင်စိတ်ရှိရမယ်။

ဒါကြောင့် အစပိုျးတဲ့ အနေနဲ့ **ဗာဂျီးနီးယား**[2]ပြည်နယ် **ဖို့မိုင်ယာ**[3]မှာ ရှိတဲ့ အမှုထမ်းအသင်းမှာ **တီအမ်သင်တန်းတစ်ခုကို** ပို့ချကြည့်တယ်။ ကျုပ်တို့ ကြော်ငြာပိုစတာတွေ နည်းနည်းပါးပါး ကပ်ကြတယ်။ တက်

---

1. Standford Research Institute
2. Virginia
3. Ft. Myer

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရောက်ကြတဲ့ လူဦးရေက ကျေနပ်စရာ ရှိတယ်။ ဒီအစီအစဉ်ကို ကျုပ် ဆက်ပြီး လုပ်တော့ တိုးတက်လာတယ်။ ဒီအချိန်လောက်မှာပဲ စစ်တပ် ထဲက ဆေးဝါးပြဿနာဟာ ခေါင်းကြီးသတင်းများမှာ ပါလာပါတော့ တယ်။

ဗီယက်နမ်က အစီရင်ခံစာတွေ လှိမ့်ဝင်လာကြတယ်။ ပြဿနာ ရဲ့ ပမာဏက ကြီးကျယ်ထင်ရှားလာတယ်။ စစ်တပ်ရဲ့ မူဝါဒက **လူ တစ်ယောက်ကို ပြည်သူတွေအထဲ ပြန်လွှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ စစ်တပ် ထဲ စဝင်ခဲ့တဲ့အခါထက် ပိုကောင်းတဲ့ လူဖြစ်ရမယ်လို့ ခံယူထားတယ်။** ဒါကြောင့် ဒီပြဿနာတစ်ခုတည်းကို ကိုင်တွယ်ဖို့အတွက် လူသစ်များ ပါဝင်တဲ့ အေဂျင်စီတစ်ခုကို ကျုပ်တို့ ဖွဲ့စည်းကြတယ်။

အဲဒီအချိန် (၁၉၇၀ပြည့်နှစ်ဆောင်း)မှာ ကျုပ်ရဲ့ တွေ့ရှိချက်ကို မတင် ပြမီ ကျုပ်ကိုယ်တိုင် သင်တန်းတက်ရမယ်လို့ ကျုပ် စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်မလုပ်ဖူးတဲ့ဟာ သို့မဟုတ် ကိုယ်မလုပ်နိုင်တဲ့ဟာကို စစ် သားများကို မလုပ်စေရဘူးဆိုတဲ့ ပြဋ္ဌာန်းချက်ရှိပါတယ်။ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကျိုးဆက် များကို ကျုပ်တွေးကြည့်တယ်။ ကျုပ်ကိုယ်တိုင် တီအမ်ထဲမှာ ပါဝင်လာ တော့မယ်။ အဲဒီတော့ လူအချို့တို့က ကျုပ်ဟာ လူ့ခွစာပဲလို့ ထင်ကြလိမ့် မယ်။

"ဟေး...မင်းကိုယ်တိုင် ယုံကြည်နေတယ်၊ စစ်တပ်ကိုလည်း လက် ခံဖို့ မင်းတိုက်တွန်းလိုတယ်ဆိုရင် တီအမ်အကြောင်း မင်းအစအဆုံး သိရ မှာပေါ့။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မင်းလုပ်ရမယ်" အဲသလို ကျုပ်ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့ အတွက် (၁၉၇၁)ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလမှာ ကျုပ် ကမ္ဘဌာန်းရှုမှတ်သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

ဝါရှင်တန်မြို့ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) ရိပ်သာမှာ ကျုပ်ကို အဖွဲ့ ဝင် ပြုပေးတယ်။ အဲဒီက လူတွေအမြင်မှာ နည်းနည်း ဆန်းနေပေလိမ့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရုံးကနေ ရိပ်သာကို ကျုပ် တန်းသွားရတဲ့အတွက် စစ်ယူနီဖောင်းနဲ့ပဲ သွားရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ရိပ်သာမှာ ဆံပင်ဖြူနေတဲ့ မိန်းမကြီးတစ်ယောက်ကလွဲရင် အသက်(၅၃)နှစ်ရှိတဲ့ ကျုပ်ဟာ အသက်အကြီးဆုံးပါပဲ။ ပြီးတော့ ကျုပ်ဟာ စစ်သားတစ်ယောက်၊ ဗိုလ်ချုပ်တစ်ယောက်လေဗျာ။

လူတိုင်း အနေလွယ်အောင် ကျုပ် အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုမူပါတယ်။ တံခါးကို ကျုပ်ဖြတ်ဝင်လာလို့ သူတို့အားလုံး လှည့်ကြည့်တဲ့အခါ ကျုပ် ရယ်စရာပြောလိုက်တယ်။ "အိုကေ–ခင်ဗျားတို့အားလုံး စစ်ထဲ ဝင်ရမယ်"ဆိုတဲ့ စကားမျိုးပေါ့။ ကျုပ်ကို အဖွဲ့ဝင်ပြုပေးတဲ့ အခမ်းအနားဟာ အခြားလူတွေနဲ့အတူတူပါပဲ။ လက်ကိုင်ပဝါဖြူတစ်ထည်၊ ပန်းတွေနဲ့ ဆီးသီးနှစ်လုံး၊ သစ်တော်သီးတစ်လုံး ကျုပ်ယူလာတယ်။ အဲဒီနောက် ကျုပ် ကမ္မဋ္ဌာန်း စထိုင်တယ်။

ရက်သတ္တနှစ်ပတ်ကြာတော့ ကျုပ် အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားလာရတယ်။ ကျုပ်ဘာမှ မမျှော်လင့်ခဲ့ဘူး။ ဘာမှလည်း ရှာမနေဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျုပ်တွေ့ရတယ်။ ကျုပ်ရဲ့ သွေးဖိအားဟာ (၁၀)မှတ်ကျသွားတယ်။ ကျုပ်ရဲ့ ဥပမိရုပ်ဟာ အများကြီး ပိုကောင်းလာတယ်လို့ ကျုပ်ဇနီးက ပြောတယ်။ (ယခင်ကလည်း ကောင်းတယ်လို့ ကျုပ်ထင်ခဲ့ပါတယ်။) ပြီးတော့ ဝါရှင်တန်မြို့တစ်ဝိုက်မှာ ကျုပ် တွေ့ကြုံရတဲ့ ပြဿနာ အငယ်စားတွေဟာ ကျုပ်အတွက် အရေးစိုက်စရာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အခြားယာဉ်မောင်းသူများကို ကျုပ် အော်ငေါက်တတ်တဲ့အလေ့ ပျောက်သွားတာကိုလည်း အံ့သြဖွယ်ရာ ကျုပ်တွေ့ရတယ်။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုထဲမှာ ကျုပ်ပါနေတာဟာ ကျုပ်ရဲ့ ရာထူးကြောင့် ထူးဆန်းနေတယ်လို့ လူတိုင်း ထင်မိကြတာကို ကျုပ်ရိပ်မိတယ်။ ဒါကြောင့် အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)လူတွေက မက်ဆာချူးဆက်တက္ကသိုလ်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျင်းပမယ့် **ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိအသိဉာဏ်**[1] အကြောင်း (၁၉၇၁)ခုနှစ် နွေရာသီနီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ ကျုပ်ကိုစကားပြောဖို့ ဖိတ်ခေါ်တဲ့အခါ ကျုပ်မအံ့သြမိဘူး။ အဲဒီမှာ မဟာရိရှိကို ကျုပ်ပထမအကြိမ် တွေ့ရတယ်။

လူတစ်ယောက်က ကျုပ်ကို သူ့အခန်းတံခါးဆီခေါ်သွားပြီးတော့ ဖိနပ်ချွတ်စေပါတယ်။ သူက အခန်းထဲက ခုတင်ပေါ်မှာ ဖျာတစ်ချပ်ပေါ်တင်ပျဉ်ခွေထိုင်နေတယ်။

ကျုပ်လက်ကို သူ လှမ်းဆွဲနှုတ်ဆက်ပြီးတော့...

"နေကောင်းရဲ့လား၊ ကျုပ်တို့အတွက် ခင်ဗျားရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေက သိပ်ကောင်းတယ်ဗျ"လို့ သူပြောလိုက်တယ်။

ကျုပ် နည်းနည်းအံ့အားသင့်သွားတယ်။ ကျုပ် ဘာမှမလုပ်ပေးရပါလားလို့ ထင်လိုက်မိတယ်။ သူက ပြုံးပြီး ထပ်ပြောတယ်။

"ခင်ဗျားသိလား... ကျုပ်တို့ ဒါကို နာမည်တလွဲ ပေးမိတယ်။ ဒီနာမည်က လူတွေကို ကျောခိုင်းသွားအောင် လုပ်နေတယ်။"

သူက တီအမ်နာမည်ကို **"တီထွင်နိုင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်"**သို့ ပြောင်းချင်နေတယ်လို့ ကျုပ်ထင်တယ်။ သည်လိုပြောင်းတာ မှန်တယ်လို့လည်း ကျုပ်ထင်မိတယ်။ မကြာခင်က သတင်းထောက်တစ်ယောက် ကျုပ်ကို ပြောဖူးတယ်။

"ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတဲ့ အမည်ဟာ လူအများကို ကျောခိုင်းသွားစေတယ်။ အထူးသဖြင့် ရှေးရိုးအယူအဆရှိတဲ့လူတွေပေါ့"တဲ့။

သူပြောတာမှန်တယ်။ ဒါဟာ ဝမ်းနည်းစရာလို့ ကျုပ် ထင်မိ တယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီလူစားမျိုးပဲ တီအမ်ကနေ တကယ် အကျိုးအမြတ်ရနိုင်တာ။

---

1. creative intelligence

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုန်းတော်ကြီးဖူလာ[1]နဲ့ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များ တက်ရောက်ကြတဲ့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲမှာ တီအမ်နဲ့ စစ်တပ်အကြောင်းကို ကျုပ် သူတို့ကို ပြော ပြတယ်။ စစ်ရဲ့ ကိရိယာတန်ဆာဖြစ်တဲ့ စစ်တပ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးရဲ့ ကိရိယာ တန်ဆာဖြစ်တဲ့ တီအမ်တို့ကို သင့်မြတ်အောင် ကျုပ်ဘယ်လို လုပ်နိုင်မလဲ လို့ လူအများကြီးက ကျုပ်ကို မေးကြတယ်။ လွယ်ပါတယ်။

စစ်ကို စစ်သားထက် ဘယ်သူမှ ပိုမမုန်းဘူး။ စစ်ဟာ ဘယ်လောက် ဆိုးရွားတယ်ဆိုတာ စစ်သားတွေက အသိဆုံးပဲ။

အခြေခံအားဖြင့် ကျုပ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းရေးသမား တစ်ယောက်ပဲ။ စစ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းကောင်းတစ်ခုက စစ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်တဲ့ စစ်ရူးများကို ဒဏ်ရာရသူများထားတဲ့ ဆေးရုံအခန်းကြီးများကို လိုက်ပြ ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တီအမ်ဟာ စစ်သားများကို တစ်ခုခု မပြုလုပ်မီ စဉ်းစားဖို့ နဲ့ အဲဒီ စဉ်းစားချက်အတိုင်း လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အကူအညီပေးနိုင် တယ်လို့ ကျုပ် အခိုင်အမာ ယုံကြည်ပါတယ်။ စစ်တပ်ကလည်း ငြိမ်းချမ်း ရေးရဲ့ ကိရိယာတန်ဆာတစ်ခုပါပဲ။ သင့်လျော်တဲ့ လေ့ကျင့်နည်းများနဲ့ အခွင့်အရေးသာ ပေးမယ်ဆိုရင် စစ်သားတွေဟာ တီအမ်ဆီက အကျိုး ကျေးဇူးခံစားရမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

အဲဒီနှီးနှောဖလှယ်ပွဲကို အကြောင်းပြုပြီး ကြော်ငြာတွေထဲမှာ ကျုပ် နာမည် စ ပါလာတယ်။ ဓာတ်ပုံသတင်းထောက်များက ကျုပ်နဲ့ မဟာရိရှိ တို့ တွဲရပ်နေတဲ့ ပုံကို ရိုက်ယူပြီး ဖော်ပြကြတယ်။ ကျုပ်က စစ်ဝတ်စုံ အပြည့်နဲ့၊ မဟာရိရှိက ဝတ်ရုံရှည်အပြည့်နဲ့။ အဲဒီပုံက သြစတြေးလျ နိုင်ငံအထိ ပျံ့နှံ့သွားတယ်။ စစ်တပ်ပြင်ပက ပုဂ္ဂိုလ်အချို့က ကျုပ်ကို မျက်စောင်းထိုး ကြည့်ပြီး "ဂုရုများနဲ့အတူ လိုက်သွားနေတဲ့ဒီလူ့ခွစာဟာ ဘယ်လိုလူစားမျိုးလဲ"လို့ မေးငေါ့ကြမှာ သေချာပါတယ်။

ကျုပ် ဘာကိုမှ တောင်းပန်စရာမလိုဘူး။ ကျုပ်လုပ်တာ ပြောတဲ့

1. Buckminster Fuller

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကို ကျုပ်ဘာမှ မပြင်ချင်ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တီအမ်ဟာ အင်မတန် ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာအချို့မှာ ကျုပ်တို့ကို ကူညီပေးနိုင်တဲ့ လက်နက်ကောင်း ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျုပ်ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံကြည်ထား လို့ပါပဲ။

စစ်တပ်က တီအမ်ကို လက်ခံတဲ့ အခြေမရောက်သေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကန့်ကွက်မှုတွေတော့ အားပျော့လာပြီ။ ကျုပ်အထက်မှာရှိတဲ့ စစ်အရာရှိများက နားလည်သဘောပေါက်ကြပါတယ်။ ကျုပ်တို့ဟာ အင်မတန်နှေးတဲ့နှုန်းနဲ့ စတင်လိုက်ပေမယ့် ကျုပ်တို့ရဲ့ တိုးတက်မှုနှုန်းဟာ အားရစရာကောင်းအောင် မြန်လာပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် မကြာမီက **ပထမတပ်မတော်**[1]မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု ကျင်းပပြီး ကျုပ်ကို တီအမ်အကြောင်း ဟောပြောစေခဲ့ပါတယ်။

ယခုအခါ **ဖို့နောက်**[2]၊ **ဖို့ဒစ်**[3]၊ **ဖို့မိုင်ယာ**နဲ့ **ဖို့ဘဲဗွိုင်**[4]တို့မှာ တရားဝင် မဟုတ်ပေမယ့် တီအမ်အစီအစဉ်များကို လုပ်ဆောင်နေကြပါတယ်။ စစ်တပ်အတွင်း မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို တီအမ်က တားဆီးပေးနိုင်မယ်လို့ ကျုပ်လုံးဝ ယုံကြည်ပါတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဘက်သို့ လူငယ်အများကြီး ဦးလှည့်သွားရတဲ့ အကြောင်းက လုံးဝထူးခြားလာတဲ့ အခြေအနေသစ်နဲ့ သဟဇာတ ဖြစ်အောင် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မထိန်းသိမ်းနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ကျုပ်စူးစမ်း တွေ့ရှိထားပါတယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်က သူ့ကိုယ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက် အတွင်းစွမ်းအား လိုတယ်။ သည်စွမ်းအားကို တီအမ်က ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွင်း တည်ငြိမ်မှုဟာ ဆေးဝါးများကို ဖယ်ရှားထားနိုင်တယ်။ တီအမ်က သည် တည်ငြိမ်မှုကို ပေးဆောင်နိုင်တယ်။

တီအမ်ဟာ စစ်တပ်နဲ့ အလှမ်းဝေးနေတယ်လို့ ကျုပ်မထင်ဘူး။ ကျုပ်တို့ဟာ အမြဲပြောင်းလဲနေခဲ့တယ်။ ပြောင်းလဲရမယ်။ ဗီယက်နမ်

1. the First Army
2. Ft. Knox
3. Ft. Dix
4. Ft. Belvoir

www.burmeseclassic.com

အတွေ့အကြုံက ကျုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တယ်။ ခေတ်သစ်စစ်တပ် တည်ထောင်ဖို့အတွက် လိုအပ်ချက်တွေက ကျုပ်တို့ကို ပြောင်းလဲစေဦးမယ်။ ကျုပ်တို့ကိုယ်ကို ကျုပ်တို့ စေ့စေ့ကြည့်ပြီး ကျုပ်တို့အတွက် ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ် ဘယ်ဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ စစ်ထဲဝင်ဖို့ ဆင့်ခေါ်ခံရတဲ့အခါ လူငယ်များက ကတ်ပြားများကို မီးရှို့ကြတာကို တွေ့ရတော့ ကျုပ်တို့ဟာ သူတို့နဲ့အဆက်အသွယ် ပြတ်နေပြီဆိုတာ ကျုပ်တို့ သိရမယ်။ ဒါတွေအားလုံးက ကျုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အကြောင်းအရာများကို ကျုပ်တို့ မြင်လာအောင် မီးမောင်းထိုးပေးနေကြတယ်။ အဲဒီအကြောင်းအရာတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ကဆိုရင် စစ်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ရယ်စရာတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြတယ်။ တီအမ်ဆိုတာလည်း ဒီလိုအကြောင်းအရာမျိုးထဲမှာ ပါနေပါတယ်။

ကျုပ်မြင်တွေ့လိုတဲ့ အစီအစဉ်က စစ်သားတိုင်းကို ငွေကုန်ကြေးကျမရှိဘဲ တီအမ်လေ့လာခွင့်နဲ့ ရှုမှတ်ခွင့်အများဆုံးပေးတဲ့ အစီအစဉ်ပဲ။ သည်ခွင့်အရေးကို စစ်သားရွေးချယ်တဲ့ အချိန်က စပြီး ပေးသင့်တယ်။ လူတစ်ဦးစီကို သူ့ဆန္ဒအရသာ တီအမ်ရှုမှတ်စေရမယ်။

ပြီးတော့ လူထုဆက်သွယ်ရေးနဲ့ အများဆုံး သက်ဆိုင်တဲ့ ပညာရေးလုပ်သားများရဲ့ အလံတော်အောက်မှာ တီအမ်ပါဝင်သင့်တယ်လို့ ကျုပ်ထင်တယ်။ လူတိုင်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ဖို့ ကျုပ်တို့ အတင်းအကျပ်ကိုင်လို့ မရဘူးဆိုတာ ကျုပ်သိတယ်။ "ကဲ ...ဟိုဘက် သွားပြီး တီအမ်ရှုမှတ်စမ်း" လို့ ကျုပ်တို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သူ့ကို ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ပါတယ်။

စစ်တပ်နဲ့ တီအမ်ဆက်စပ်မှုအတွက် ကျုပ် မျှော်လင့်ချက်အများကြီး ထားပါတယ်။ သည်နှစ်ခု ဆက်သွယ်မိသွားရင် အကျိုးအမြတ်အမှန်ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ကျုပ်ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ ကျုပ် တစ်ထစ်ချ ပြောနေတာပါ။

၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၆)

တီအမ်အကြောင်း သိမှတ်စရာအလုံးစုံ

"အစပိုင်းမှာ လူအများစုက မယုံချင်ကြဘူး။ အံ့သြဖွယ်ရာများကို လူနည်းနည်းကပဲ ယုံကြတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ရာမှာ တွေ့ကြုံတဲ့ အံ့ဖွယ်ကလေးများကိုတောင် မယုံချင်ကြဘူး"လို့ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) အမှူဆောင်က ပြောပြပါတယ်။

"လူတစ်ယောက်ကို တီအမ်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ မေးခွန်းအများကြီး ဖြတ်သန်းသွားလိမ့်မယ်။ 'ကျွန်တော့်ရဲ့ ကာမဘဝ ပိုကောင်းလာမှာလား'၊ 'ကျွန်တော် ငွေဘယ်လောက်ကုန်မှာလဲ' ပြီးတော့ အဲဒီမေးခွန်းနှစ်ခုကြားက မေးခွန်းအလုံးစုံပါပဲ"

မကြာခဏမေးတတ်တဲ့ မေးခွန်းများကို ကျွန်တော်တို့ စုဆောင်းပြီးတော့ ဇီဝကမ္မပညာရှင်များ၊ ရူပဗေဒပညာရှင်များ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူများဆီက ကျွန်တော်တို့ အဖြေများ ရယူထားပါတယ်။ ပြီးတော့ တီအမ်ကို မလိုမုန်းထားကြတဲ့ လူများဆီကတောင် ကျွန်တော်တို့ သဘောထားတောင်းယူထားပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘာကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသင့်သလဲ

ပိုပြီး ပျော်ရွှင်ဖို့နဲ့ ကျန်းမာဖို့အတွက်ပါ။ အထပ်ထပ် လေ့လာထား ချက်များအရ လူတွေဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ ယခင်ကထက် ပိုပြီး ကျန်းမာလာကြတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပိုပြီး သဟဇာတဖြစ်လာကြတယ်။ ပြီးတော့ လူအမြောက်အမြားမှာ ဆေးဝါးနဲ့ စီးကရက်သောက်သုံးလိုတဲ့ ဆန္ဒလည်း ပပျောက်သွားကြတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ အသက်ရှင်နေဖို့အတွက် တီအမ်ကို နေ့စဉ် ခဏကလေးလောက်ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်သူများက သူတို့ရဲ့ ဘဝဟာ အများကြီး တိုးတက် ကောင်းမွန် လာတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

လန်ဒန်မြို့ **ဆေးရုံအလင်းသတင်းစာ**[1]က **ဒေါက်တာဒမ်မက်ထရီ ကနဲလကို့(စ်)**[2]ရဲ့ ကျယ်ပြန့်တဲ့ သုတေသနကို ဒီလို အကျဉ်းချုံးပြီး ဖော်ပြ တယ်။

"ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ် တီအမ်ဟာ စွမ်းအင်နဲ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို တိုးမြှင့်ပေးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်တင်းကျပ်မှုကို လျော့ပါးစေပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းအေးမှုကို တိုးတက်စေတယ်။ အရက်အပါအဝင် အာရုံထင်မှား စေတဲ့ ဆေးဝါးများ သုံးစွဲလိုတဲ့ ဆန္ဒကို လျော့ပါးစေတယ်။ သို့မဟုတ် လုံးဝ ပပျောက်စေတယ်။ တီထွင်မှုစွမ်းရည် ကုန်ထုတ်စွမ်းရည် ထိုးထွင်း မြင်သိမှု စွမ်းရည်စသည်တို့ကိုလည်း တိုးမြှင့်စေပါတယ်။ ကိုယ်နေဟန် ညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ချွတ်ယွင်းချက်များကိုလည်း လျော့နည်းစေတယ်။ မတော်တဆဖြစ်မှု၊ အာရုံငြီးငွေ့မှု၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုစတဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအား များကို ပိုမိုထုတ်သုံးနိုင်အောင် တီအမ်က ကူညီပေးတယ်။

1. Hospital Times of London
2. Dr. Demetri Kanellakos

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်မှန်မှန်ရှုမှတ်ကြတဲ့ ရေကူးသမားများက သူတို့ရဲ့ ရေကူးစွမ်းရည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ စက်ရုံ အလုပ်သမားများက ပိုပြီး ကောင်းကောင်းလုပ်နိုင်ကြတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အင်ဂျင်နီယာများက ပိုပြီး တီထွင်ကြံဆလာနိုင်ကြတယ်လို့ ဝန်ခံကြတယ်။ မိခင်ဖခင်များက ပိုကောင်းတဲ့ မိဘများ ဖြစ်လာကြတယ်လို့ ယုံကြည်ကြတယ်။

အလုပ်အကိုင်တိုင်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုတိုင်းမှာ တီအမ်ဟာ ဘဝကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်လို့ သက်ဆိုင်သူတို့က ပြောကြတယ်။ ပြောနိုင်အောင်လည်း ရုပ်ပိုင်းအထောက်အထားတွေ အခိုင်အမာ ရှိနေကြတယ်။ **တီအမ်ဟာ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပုံမှန်လည်ပတ်နှုန်းကို လျော့နည်းစေတယ်။ အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲမှုကို လျော့နည်းစေတယ်။ တစ်ညတာ အိပ်ရေးရတာထက် ပိုနက်နဲတဲ့ အပန်းဖြေမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။** ဒီအချက်များနဲ့ အခြားတိကျတဲ့ သာလွန်မှုတွေ အမြောက်အမြား ရှိတယ်ဆိုတာကို လက်တွေ့စမ်းသပ်ချက်များက သက်သေခံထားကြပြီးပြီ။

အသက်(၂၇)နှစ်ရှိတဲ့ **ဘွဲ့လွန်ကျောင်းသား**တစ်ယောက်က သူ့ဘဝကို ဒီလိုသုံးသပ်မိတယ်...

'တီအမ်မရှုမှတ်စဉ်အခါက ကျွန်တော်ဟာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲ။ ဓာတုဆေးဝါးများ၊ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများစတဲ့ အရာများစွာမှာ ပျော်ရွှင်မှုကို ကျွန်တော်ရှာဖွေခဲ့တယ်။ တစ်နေ့မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က တီအမ်စရှုမှတ်တယ်။ သူ့ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို မြင်ရတော့ ကျွန်တော်လည်း တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။ **အာရုံမြင်သိမှု**[1] လုံးဝပြောင်းလဲလာတာကို ကျွန်တော် သတိပြုမိတယ်။ ပင့်ကူအိမ်များကို ရှင်းလင်းပြီး ကြေးညှော်များကို ထွင်းပစ်လိုက်သလို ဘာတွေ ဖြစ်ပျက်နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် ရှင်းရှင်းကြီး မြင်နေရ

1. Perceptual awareness

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ပြီး ထိတ်လန့်နေတတ်တဲ့ ကမူးရှူးထိုးငနဲလေးအဖြစ်ကနေပြီး အများအကျိုးဆောင်တဲ့ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး သိမ်မွေ့တဲ့လူကောင်းကလေးတစ်ယောက်အဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အတိတ်ကိုရော အနာဂတ်ကိုရော ကျွန်တော် မကြောက်တော့ဘူး"

ဘယ်သူ့ကိုမဆို တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးနိုင်မလား

တစ်ဦးချင်းနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လူနည်းစုမှတစ်ပါး **ဘယ်သူ့ကိုမဆို တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပေးနိုင်ပါတယ်။** ခြွင်းချက်ထဲမှာ ဇီဝကမ္မသဘောအရ အလွယ်ဆုံး ညွှန်ကြားချက်များကိုတောင် မလိုက်နာနိုင်တဲ့လူများ၊ ပြီးတော့ သင်တန်းပို့ချတဲ့ ဘာသာရပ်ကို နားမလည်တဲ့လူများ ပါဝင်ကြတယ်။

ပြီးတော့ စည်းကမ်းချက်တစ်ခုက သူတစ်ပါးကို အကြံဉာဏ်ပေးရတဲ့ ခရစ်ယာန်ဘုန်းကြီးများ၊ လူမှုရေးဝန်ထမ်းများ၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များစတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တီအမ်ရှုမှတ်လိုတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် ရှုမှတ်လိုတဲ့အကြောင်း မဟာရိရှိထံ စာတစ်စောင်ရေးရပါတယ်။ (ဒီလိုအပ်ချက်ကို သတ်မှတ်ရတဲ့အကြောင်းက ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဟာ သူ့ဘာသာ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတော့ နည်းပြသင်တန်းမတက်ဘဲနဲ့ တီအမ် သင်ပြပေးနေတာကို တွေ့ရလို့ပါပဲ။)

အထက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များကလွဲရင် ဘယ်သူမဆို **တီအမ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် သင်ယူနိုင်ပါတယ်။** လိုက်မဂ္ဂဇင်းမှာ ဖော်ပြထား သလို "တီအမ်ရှုမှတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဘာပြင်ဆင်မှုမှ မလိုဘူး။ ဘာနောက်ခံပညာမှ မလိုဘူး။ အတိတ်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုနေထိုင်ပါ့မယ်ဆိုတဲ့ ကတိဝန်ခံချက်လည်းပေးစရာ မလိုဘူး"

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) အုပ်ချုပ်သူတစ်ဦးက ဒီလိုဝေဖန်ပြတယ်။

"ကျွန်တော်ခြုံပြီး ပြောရရင် ဒီကိုလာကြတဲ့ လူအများစုက သူတို့ရဲ့ ဘဝဟာ တိုးတက်သင့်သလောက် မတိုးတက်သေးဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု၊ ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှု၊ လူအများနဲ့ ဆက်ဆံမှု၊ ဘာသာရေးတိုးတက်မှု စတဲ့ လမ်းကြောင်း တစ်ခုခုမှာ သူတို့ ထူးချွန်လာနိုင်တယ်လို့ အထင်ရှိကြတယ်။ သူတို့ကို ဗဟုသုတပေးမယ့် နားလည်မှု ပိုရှိစေမယ့် တစ်စုံတစ်ခုကို သူတို့ မျှော်လင့်နေကြတယ်။ လူအမျိုးအစားကို ပြောရရင် ယောကျ်ားနဲ့ မိန်းမအရေအတွက် တူတူလောက် လာကြတယ်။ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်အလုပ်များနဲ့ ဆင်းရဲသား ရပ်ကွက်များမှ လူတွေထက် ကောလိပ်ကျောင်းများနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဘက်က လူတွေကို ကျွန်တော်တို့ ပိုမိုလက်ခံနေရပါတယ်"

တီအမ်ဟာ ငယ်ရွယ်တဲ့ဟစ်ပီလူဖြူတွေအတွက်ပဲ မဟုတ်ဘူးလား

မှားပြန်ပြီ။ တီအမ်ဟာ လူမျိုးမရွေး၊ ဝါဒမရွေး၊ အရောင်မရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး လူအားလုံးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ မကြာမီက လေးနှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ (၈၃)နှစ်အရွယ် ဘွားဘွား တစ်ယောက်တို့ တီအမ်လာရှုမှတ်ကြတယ်။ လူမျိုးစုံ အရွယ်စုံ လာရှုမှတ်ကြပါတယ်။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုကို အဖွဲ့သုံးခုက ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ **ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေးလှုပ်ရှားမှု**[1]က လူငယ်များထက် အသက်အရွယ်ကြီးသူများကို ပိုပြီး ဆွဲဆောင်တာကို တွေ့ရတယ်။ ကျောင်းသားများ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာ့ဌာနအသင်း အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)က လူငယ်များကို အဓိကထားတယ်။ ပြီးတော့ တီအမ် ရိပ်သာများဟာ

1. Spiritual Regeneration Movement

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူမည်းများနဲ့ လူမည်းရပ်ကွက်ရဲ့ သီးခြားလိုအပ်ချက်များကို အာရုံစူးစိုက်ပေးတယ်။ တီအမ်ရိပ်သာက နောက်ဆုံးဖွဲ့စည်းလိုက်တဲ့ အဖွဲ့ခွဲပဲ။ လူမည်းထဲက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူ ဦးရေတိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ အခု လူမည်း တီအမ်ဆရာ (၂၅)ယောက် ရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ **လော့အင်ဂျလိ မြို့**[1]ရဲ့ **ဝတ်**[2]ရပ်ကွက်မှာ တီအမ်ရိပ်သာ တစ်ခုရှိတယ်။

အသက် အကန့်အသတ် မရှိပေမယ့် (၁၂)နှစ်အောက် လူငယ်များအတွက် အထူးတီအမ် အစီအစဉ် ရှိပါတယ်။ ဒီနည်းကို **"လမ်းလျှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်း"**[3]လို့ ခေါ်တယ်။ မန္တန်ရွတ်ဆိုရတယ်။ ဒါပေမယ့် မျက်စိမှိတ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေဖို့ မလိုဘူး။ နားလည်မှုထက် နည်းနိဿယပေါ် အခြေခံတဲ့ ပိုလွယ်တဲ့ နည်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းဟာ လျင်မြန်စွာ ပြန့်ပွားနေပါတယ်။ စစ်တပ်က မူးယစ်ဆေးဝါး တားဆီးရေးအတွက် တီအမ်ကို အလွန် စိတ်ဝင်စားနေပါတယ်။ ပြီးတော့ အနောက်ပိုင်းထောင်တစ်ခုမှာ မကြာမီက စမ်းသပ်ချက်တစ်ခု ပြုလုပ်တယ်။ အကျဉ်းသားငါးယောက်ကို တီအမ် ရှုမှတ်စေတယ်။ အဲဒီငါးယောက်လုံးဟာ ထောင်ထဲမှာ လူမှုရေးကို ကန့်လန့်တိုက်တဲ့ လူတွေချည်းပဲ။ တီအမ်စတင် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ အားလုံး စံပြအကျဉ်းသမားများ ဖြစ်လာကြတယ်။ နှစ်ယောက်ကို အာမခံနဲ့ လွှတ်ပေးလိုက်ပြီး ကျန် သုံးယောက်ကိုလည်း အလားတူ လွှတ်ပေးဖို့ စဉ်းစားနေကြတယ်။

---

1. Los Angeles
2. Watts district
3. walking meditation

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူတိုင်း ကမ္ဘဌာန်းရှုမှတ်နိုင်တယ်လို့ ခင်ဗျားတို့ ပြောတယ်။ ဆေးဝါးစွဲနေတဲ့ငနဲကော ရှုမှတ်နိုင်မလား

ဆေးဝါးစားတဲ့ ငနဲလည်း ကမ္မဌာန်း ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ကန့်သတ်ချက် တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ဆေးဝါးက ကမ္မဌာန်းသင်ယူတဲ့ အရည်အချင်းကို ထိခိုက်စေတဲ့အတွက် ကမ္မဌာန်းမရှုမှတ်မီ (၁၅)ရက်ကြာမျှ ဆရာဝန် မညွှန်ကြားတဲ့ ဆေးဝါးများကို မစားသုံးပါဘူးလို့ ဝန်ခံရတဲ့အချက်ပါပဲ။

အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)ရဲ့ အမျိုးသားညှိနှိုင်းရေးမှူးဖြစ်တဲ့ ဂျယ်ရီ ဂျာဗစ်(စ်)က ဒီလိုရှင်းပြတယ်...

"ဒီနည်းမှာ နာဗ်ကြောအဖွဲ့တစ်ခုလုံးကို အသုံးပြုရတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးများက နာဗ်ကြောအဖွဲ့ကို အပြင်းအထန် ထိခိုက်စေပါတယ်။ တချို့က ကောင်းတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ တချို့ကတော့ ဆိုးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့က အန္တရာယ်ကင်းတာကို ပထမဦးစားပေးတယ်။ ပြီးတော့ ဆေးဝါးနဲ့ ကင်းလွတ်တဲ့လူများက တီအမ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သင်ယူနိုင်တာကို ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ထားတယ် လေဗျာ"

လူတစ်ယောက်ကို တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ သင်ပြပေးပြီးတဲ့နောက် သူ ဆေးဝါးဆက်မသုံးရဘူးလို့ ကန့်သတ်ချက် မရှိဘူး။ နို့ပေမယ့် ဆေးဝါး လိုအပ်ချက်ကို တီအမ်က အစားထိုးပေးနိုင်တဲ့ အထောက်အထား အခိုင် အမာရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။

တီအမ်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းခြင်းကို ကုစားနိုင်တယ်လို့ ခင်ဗျားဆိုလိုသလား

တီအမ်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားဖွယ်အကောင်းဆုံး အသုံးချမှုဟာ မူးယစ် ဆေးဝါးနဲ့ သက်ဆိုင်တယ်လို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။ ရပ်မြင်သံကြား ကြေငြာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တစ်ခုကို ဖော်ပြရရင်...

"မှန်မှန်သာ ရှုမှတ်ရင် တီအမ်ဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အစားထိုးနိုင်ကြောင်း ဖြစ်ရပ် တစ်ခုပြီးတစ်ခုက သက်သေခံနေပြီ"

တစ်နည်းပြောရရင် မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ တီအမ်ကြားမှာ တိကျတဲ့ ဆက်သွယ်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကို သက်သေသာဓကအများကြီးက ဖော်ပြနေပါတယ်။ သည်သာဓကတွေကို ထောက်ရှုရင် လူအများကြီးမှာ ဆေးဝါးစွဲလမ်းခြင်းကို တီအမ်က ပျောက်ကင်းစေခဲ့ကြောင်း သံသယဖြစ်စရာမလိုတော့ဘူး။

"တီအမ်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ရဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို ပထမဦးဆုံး လူသိရှင်ကြား ညွှန်ပြခဲ့တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များက ဘီတယ်များ ဖြစ်ကြပါတယ်။ **ပေါမက်ကတ်နီ**[1] ပြောတဲ့စကားက...

"မဟာရိရှိကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းထူး တစ်ခုက အခု ကျွန်တော်တို့ ဆေးဝါးပြတ်သွားပြီဆိုတာပဲ။ ဆေးဝါးတွေကို ကျွန်တော်တို့ တီအမ်နဲ့ အစားထိုးလိုက်ကြပြီ။ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းဟာ ခေါင်းမကိုက်ဘဲနဲ့ အက်စပရင် စားသလိုပါပဲ"

ဘီတယ်အဖွဲ့ဝင် **ရင်ဂိုစတား**[2]ကလည်း သည်လို ထပ်ပြောပါတယ်...

"တစ်စုံတစ်ရာကို ရှာဖွေနေတဲ့အခါမှာသာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲရတယ်။ အခုတော့တီအမ်ရှုမှတ်မှုကြောင့် ကျွန်တော် ရှာနေတဲ့အရာကို ကျွန်တော်တွေ့ပြီ"

ဘီတယ်တို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ တသီးတခြား မဟုတ်ဘဲ အခြား ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများကလည်း တီအမ်မှာ ထွက်ပေါက်တွေ့ကြရတယ်ဆိုတဲ့ အစီရင်ခံချက်တွေ ဆက်တိုက်ပေါ်ထွက်လာကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ

1. Paul Mc Cartney
2. Ringo Starr

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်ထူးခြားတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကို စူးစမ်းလေ့လာဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်များက ဆုံးဖြတ်လိုက်ကြပါတယ်။

၁၉၆၉ခုနှစ်မှာ **သောမတ်ဝင်းကွစ်**[1]က **ယူစီအယ်လ်အေ**[2] တက္ကသိုလ် ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးဌာနအတွက် သုတေသနစာတမ်းတစ်စောင် ပြုစုတယ်။ စာတမ်းအမည်က "အာရုံထင်မှားစေသည့် ဆေးပြင်းများ မှန်မှန်သုံးစွဲသည့် ကျောင်းသားများအပေါ် တီအမ်မှန်မှန်လေ့ကျင့်ခြင်း၏အကျိုးသက်ရောက်မှု"ဖြစ်ပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်သူ (၄၈၄)ယောက်ကို ဝင်းကွစ်က လူတွေ့မေးမြန်းခဲ့တယ်။ ယင်းဦးရေအနက် (၁၄၃)ယောက်က တီအမ်မရှုမှတ်ခင်မှာ ဆေးဝါးမှန်မှန်သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်။ အားလုံး ဆေးခြောက်ရှူခဲ့ကြတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် (၈၄)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးခြောက်သုံးစွဲမှု လုံးဝပြတ်သွားကြတယ်။ (အနည်းဆုံး သုံးလအတွင်း ဆေးဝါးမသုံးစွဲကြဘူး) (၁၅)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးခြောက်သုံးစွဲတာ လျော့သွားတယ်။ (ယခင် သုံးစွဲတာရဲ့ တစ်ဝက် သို့မဟုတ် တစ်ဝက်အောက် လျော့နည်းသွားတယ်။) ကျန်တဲ့ (၁)ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ဆေးခြောက်ပိုသုံးလာတာကို တွေ့ရတယ်။

အထက်က ကျောင်းသား (၁၄၃)ယောက်အနက် (၁၀၁)ယောက်တို့က ဆေးခြောက်အပြင် အာရုံထင်မှားစေတဲ့ ဆေးဝါးများကိုလည်း သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်။ ယင်းတို့အနက်က (၈၆)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆေးဝါးပြတ်သွားကြပြီး (၁၄)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု လျော့သွားကြတယ်။

ထို့အပြင် ကျောင်းသား (၁၄၃)ယောက်အနက်က (၄၂)ယောက်တို့ဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ဆေးဝါးများကို သုံးစွဲခဲ့ကြတယ်။ တီအမ် စတင် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် (၈၆)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးဝါးသုံးစွဲတာ ပြတ်သွားပြီး တော့ (၁၄)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးဝါးအသုံးလျော့သွားကြတယ်။

---

1. Thomas Winquist   2. U.C.L.A

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝင်းကွစ်က သုတေသနလာတဲ့လူများကို အောက်ပါမေးခွန်းကိုလည်း မေးမြန်းခဲ့တယ်။

"တီအမ်စတင်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် သင်ရဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲတဲ့ အလေ့ ပြောင်းလဲသွားရင် ဘာကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတယ်ဆိုတာကို ပြောပြပါ"

ဖြေသူ (၁၅)ရာခိုင်နှုန်းက အကြောင်းပြချက် မဖော်ပြပေမယ့် (၄၉) ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ရဲ့ဘဝဟာ ပိုပြည့်စုံလာတဲ့ အတွက်ကြောင့်လို့ အကြောင်း ပြပါတယ်။

"တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ဘဝဟာ ပိုပြီး ကျေနပ်စရာ ကောင်း လာတယ်။ ကျွန်တော် ဆေးဝါးသုံးစွဲဖို့ မလိုတော့ဘူး"

ဖြေသူ(၂၁)ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ဆေးဝါးသုံးစွဲရတာဟာ ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူးလို့ ဖြေကြတယ်။ ("လူသုံးယောက်ကို လက်တွေ့ စမ်းသပ် ကြည့်တဲ့အခါ ဆေးဝါးကြောင့် ယာယီထိုင်းမှိုင်းတွေဝေမှု ဖြစ် လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးဝါးဆက်လက်သုံးစွဲခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိ တော့ဘူး")

ဖြေသူ (၈)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးဝါးသုံးစွဲလိုတဲ့ ဆန္ဒ လုံးဝ ပပျောက် သွားတယ်လို့ ဖော်ပြကြတယ်။

"ကျွန်တော် ဆေးဖြတ်ဖို့ မကြိုးစားပါဘူး။ ဒါပေတဲ့ အတော်လေး ကြာတော့ ကျွန်တော် ဆေးဝါး လုံးဝမစားတော့ဘူးဆိုတာ တွေ့လာ ရတယ်"

ဖြေသူ (၄)ရာခိုင်နှုန်းက အခြားအကြောင်းပြချက်များကို ဖော်ပြကြ တယ်။

ဝင်းကွစ်ရဲ့ လေ့လာမှုဟာ တီအမ်နဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး ကြားမှာ အဆက်အသွယ်ရှိတယ်ဆိုတာကို ပထမဦးဆုံး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ အရေးပါ တဲ့ အထောက်အထားပါပဲ။ ဒုတိယ အထောက်အထားကတော့ ဟားဗတ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆေးကျောင်း[1]က လက်ထောက်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဟားဘတ်ဘင်ဆင်[2] ဆီက ပေါ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒေါက်တာဘင်ဆင်က အနည်းဆုံး သုံးလ တီအမ်လေ့ကျင့်ဖူးတဲ့လူ (၁၈၆၂)ယောက်ကို လေ့လာ ပါတယ်။

အမေရိကန်လွှတ်တော်ရဲ့ ရာဇဝတ်မှု ကော်မတီရှေ့မှောက်မှာ ဒေါက်တာဘင်ဆင်က သူ့ရဲ့ တွေ့မြင်ချက်များကို သည်လို အကျဉ်းချုံးပြီး တင်ပြပါတယ်။...

တီအမ်ကို စတင်လေ့ကျင့်ပြီးတဲ့နောက် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူ ဦးရေဟာ ကဏ္ဍတိုင်းမှာ လျော့ကျသွားပါတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းကို ဆက်လက် ကျင့်သုံးသွားတဲ့အခါ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုဟာ တဖြည်းဖြည်းလျော့ ကျသွားပြီးတော့ (၂၁)လကြာတဲ့အခါမှာ လူအားလုံးနီးပါးက ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ကြတယ်။

"ဥပမာအားဖြင့် တီအမ်မရှုမှတ်မီ (၆)လအတွင်းမှာ ကျွန်တော် လေ့လာတဲ့လူ (၁၈၆၂)ယောက်အနက်က (၈၀)ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဆေး ခြောက်ကို သုံးစွဲကြတယ်။ အဲဒီအထဲက (၂၈)ရာခိုင်နှုန်းဟာ အကြီး အကျယ် ဆေးသုံးစွဲသူများ ဖြစ်ကြတယ်။ တီအမ်ကို (၆)လကြာ ရှုမှတ် ပြီးတဲ့နောက် (၃၇)ရာခိုင်နှုန်းက ဆေးခြောက်သုံးစွဲကြပြီးတော့ အဲဒီ အထဲက (၆.၅) ရာခိုင်နှုန်းကသာ အကြီးအကျယ် ဆေးသုံးစွဲသူများ ဖြစ်ကြတော့ တယ်။ (၂၁)လ ကြာပြီးတဲ့အခါမှာ (၁၂)ရာခိုင်နှုန်းကသာ ဆေးခြောက် ဆက်သုံးစွဲပြီးတော့ လူတစ်ယောက်တည်းကသာ အကြီး အကျယ် ဆေးသုံးစွဲသူအဖြစ် ကျန်ရစ်တယ်။

အင်မတန် အားရစရာကောင်းတဲ့ တွေ့ရှိချက်ပါပဲ။ ဒေါက်တာ ဘင်ဆင်ရဲ့ အစီရင်ခံချက်မှာ အောက်ပါအချက်များကိုလည်း ဖော်ပြထား တယ်။

---

1. Harvard Medical School
2. Dr. Herbert Benson

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာရုံလွှန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်းကို လူငယ် ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများ လက်ခံနိုင်ကြပါတယ်။ လူငယ်များကို ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှု အစီအစဉ်တစ်ရပ်အနေနဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်စေခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဆေးဝါးစွဲလမ်းနေတာကို ကုသဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ချက် မထားခဲ့ပါဘူး။ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု လျော့နည်းပပျောက်သွားခြင်းဟာ ကမ္ဘဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ ဘေးရလဒ်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစီစဉ်တဲ့အတွက် ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းဟာ အပြစ်ကင်းတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ ဆေးသုံးစွဲသူများရဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို ခြိမ်းခြောက်ရာ မရောက်ခဲ့ပါဘူး။

ဒီလေ့လာချက်ဟာ လူ(၁၈၆၂)ယောက်အပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ အာရုံလွှန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်း စရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ဒီလူတွေဟာ ဆေးဝါးသုံးခြင်းကို သိသိသာသာ လျှော့ချလိုက်ကြတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ရပ်ဆိုင်းလိုက်ကြတယ်။ ဆေးဝါးရောင်းချတဲ့ လုပ်ငန်းများကိုလည်း ရှောင်ရှားလာကြတယ်။ သူတစ်ပါး ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို အားမပေးလိုတဲ့ သဘောထားများကိုလည်း ခံယူလာကြတယ်။

အာရုံလွှန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်းကို ဆေးဝါးအစား အသုံးပြုနိုင်ရေးအတွက် ထိန်းချုပ်မှုရှိတဲ့ လေ့လာချက်များဖြင့် ဆက်လက်စူးစမ်းလေ့လာသင့်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဘင်ဆင်က သူအကြံပြုတဲ့ လေ့လာချက်ကို ဆောင်ရွက်ဖို့ နည်းကိုပါ ရေးဆွဲပြပါတယ်။

ပင်ဆယ်ဗေးနီးယား[1]ပြည်နယ်၊ **ကာလိုင်း**[2]မြို့မှာ ရှိတဲ့ အမေရိကန်တပ်မတော် စစ်ကောလိပ်ရဲ့ ဦးစီးမှူးအဖြစ် လက်ရှိဆောင်ရွက်နေတဲ့

1. Pennsylvania 2. Car Lisle

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗိုလ်ချုပ်ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ်ကလည်း ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများအတွက် တီအမ်ဟာ ကြီးမားတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကို ပေးဆောင်နိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။

မစ်ရှီဂင်[1]ပြည်နယ် မူးယစ်ဆေးဝါးတားဆီးရေးဆိုင်ရာ မြို့တော်ဝန်ရုံးရဲ့ ကာကွယ်ရေး မန်နေဂျာဖြစ်သူ **ခရစ်မာရိယမ်**[2]က...

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများကို ခိုင်မာပြီး အသုံးကျတဲ့ဘဝများ ဖန်တီးပေးဖို့အတွက် အလေးအနက် ထည့်သွင်းစဉ်းစားတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါး တားဆီးရေး ပညာပေးကြိုးပမ်းမှုများမှာ အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်း အစီအစဉ် ပါဝင်သင့်တယ်လို့ ကျွန်မတို့ ယူဆပါတယ်”လို့ ထုတ်ဖော်ပြောကြားပါတယ်။

တီအမ်က မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းကို ဟန့်တားနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကို လူသိများလာအောင် တီအမ်အရာရှိများက တညီတညွတ်တည်း ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခြင်း မရှိသေးဘူး။

“တီအမ်လှုပ်ရှားမှုကို ဆေးဝါးစကားလုံးများ သုံးပြီး ကျွန်ုပ်တို့ မကြော်ငြာချင်ဘူး။ ကြော်ငြာရင် ဆေးဝါးမသုံးစွဲတဲ့လူ အမြောက်အမြားက အထင်မှားပြီး ရှောင်ဖယ်သွားကြလိမ့်မယ်”လို့ အရှေ့ပိုင်းဒေသ ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးက ပြောပြပါတယ်။

တီအမ်ဟာ ဘာသာရေးတစ်ခုလား

မဟုတ်ဘူး။ တီအမ်လေ့ကျင့်တဲ့လူတိုင်းက ဒီအကြောင်းကို အလေးအနက်ပြောဆိုတယ်။ တီအမ်ဟာ အရှေ့ပိုင်းဘာသာရေး အစဉ်အလာတစ်ခုမှ ပေါက်ပွားလာပေမယ့် ဘာသာတစ်ခုမဟုတ်ဘူး။ ဘာသာရေးပွဲတင် သီများလည်း လုံးဝမပါဘူး။

“ကျွန်ုပ်ဘာသာသစ်တစ်ခု ထူထောင်နိုင်ပါတယ်။ ထူထောင်ရင် ကျွန်ုပ်ရဲ့ သင်တန်းမှာ အဟန့်အတားရှိသွားလိမ့်မယ်။ လူ သန်းပေါင်း

1. Michigan
2. Chris Meriam

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များစွာတို့ဟာ ကိုယ့်ဘာသာရေးယုံကြည်ချက်များနဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခံနေကြရတာ။ ဒါကြောင့် ဘာသာဝင်အားလုံးကို ကျုပ်ရဲ့နည်းကို တင်ပြပေးတယ်။ ဘယ်သူမှ ဘာသာပြောင်းသွားအောင် ကျွန်ုပ်မကြိုးစားဘူး”လို့ မဟာရိရှိက တစ်ချိန်က ထုတ်ဖော်ပြောပြဖူးတယ်။

တီအမ်ဟာ ယုံကြည်မှု၊ နားလည်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရားစသည်တို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကန့်သတ်ချက်မှ မထားဘူး။ တီအမ်အတွေးအခေါ်များနဲ့ ဒဿနတို့ သဘောတူရမယ်လို့လည်း စည်းကမ်းချက် မထားဘူး။ တီအမ်ဟာ “သွားတိုက်နည်း”လို နည်းတစ်မျိုးသာဖြစ်တယ်လို့ တီအမ်ဆရာများက အဓိပ္ပာယ်ဖော်ကြပါတယ်။

ဒီအကြောင်းကို ထပ်ရှင်းပြဖို့ မဟာရိရှိကို တောင်းဆိုတဲ့အခါ ကမ္ဘာ့ဌာန်းရိပ်သာများနဲ့ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများတို့ရဲ့ ကွာခြားချက်ကို သူထောက်ပြခဲ့တယ်။

“ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တက္ကသိုလ်များကို သိပ္ပံစမ်းသပ်မှုများရဲ့ ဗဟိုဌာနများအဖြစ် ပြုလုပ်ခဲ့ကြတယ်။ ယောက်ျားများနဲ့ မိန်းမများတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို မှန်မမှန် စမ်းသပ်ကြတယ်။ အခြေတကျဖြစ်နေပြီးတဲ့ ဘာသာများကိုလည်း ကျွန်ုပ်အထူးလေးစားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များကို ခေတ်သစ်သိပ္ပံနည်းများနဲ့ မှန်မမှန် စမ်းသပ်နိုင်တဲ့အတွက် သံသယရှိသူများကို ယုံကြည်လာအောင် တိုက်တွန်းဖို့ ကျွန်ုပ်တို့ ပိုပြီး စွမ်းဆောင်လာနိုင်ပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့လည်း တီအမ်ဟာ ဘာသာနဲ့ ဆက်စပ်မှု မရှိဘူး။ တီအမ်အစည်းအဝေးပွဲတစ်ခုမှာ စည်းကမ်းအနည်းအကျဉ်းသာ ထားရှိတယ်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများမှာ လိုက်နာရတဲ့ ပုံသေ စည်းကမ်းမျိုး မရှိဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရင်းရင်းနှီးနှီး တွေ့ဆုံရေးကို အားပေးတယ်။ ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းအတွက် (ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုးတက်မှုကို ကျော်လွန်ပြီး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘယ်လိုအကျိုးခံစားချက်မျိုး ရမယ်ဆိုတာကို အာမခံချက် မပေးဘူး။ ကမ္ဗဋ္ဌာန်း မရှုမှတ်တဲ့အတွက် ဘယ်လိုအပြစ်ရှိတယ်လို့လည်း မခြိမ်းခြောက်ဘူး။ ကမ္ဗဋ္ဌာန်းရိပ်သာများဟာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းကလေး ဆောင်ရွက်နေကြပါတယ်။ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများမှာ တွေ့ရတဲ့ခမ်းနားတဲ့ ပရိဘောဂမျိုး မရှိဘူး။ ရိုးရိုးစားပွဲလောက်သာ တွေ့ရပါတယ်။

တီအမ်ဟာ ပုံမှန်ဘာသာရေး လေ့ကျင့်မှုကို အနှောင့်အယှက် ပြုသလား

လုံးဝမပြုဘူး။ တကယ်မှာ တီအမ်ရှုမှတ်သူများက သူတို့ရဲ့ ယိမ်းယိုင်နေတဲ့ ဘာသာရေး ခံယူချက်များကို တီအမ်က ခိုင်မတ်လာစေတယ်လို့တောင် ဖွင့်ဟဝန်ခံကြတယ်။

ဘုန်းတော်ကြီး **ရိုယယ်ပါရင့်**[1]က **မိန်း**[2]ပြည်နယ်ရဲ့ တရားဝင် ကက်သလစ် ဘုရားရှိခိုးကျောင်း အပတ်စဉ်ထုတ် **"ဘုရားရှိခိုးကျောင်းကမ္ဘာ"**[3] မှာ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသားလိုက်တယ်။

"တီအမ်ဟာ ကမ္ဘာရဲ့ ထောင့်စွန်းလေးခုဆီသို့ ပျံ့နှံ့သွားရာမှာ ဘုရားရှိခိုးကျောင်းများကို ယိုင်လဲစေမှာ မဟုတ်တဲ့အပြင် ပိုပြီးတော့တောင် ခိုင်မာစေလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ဘုန်းကြီးများနဲ့ နက်နက်နဲနဲ တွေးခေါ်တတ်သူများအတွက်သာ မဟုတ်ဘူး။ တီအမ်ကို လေကျင့်တဲ့လူအားလုံး တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်လာလိမ့်မယ်"

တီအမ် မရှုမှတ်တဲ့ လူမြောက်မြားစွာတို့က တီအမ်ရည်ညွှန်းတဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝမျိုးကို ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာ ထားရှိတဲ့ သူတို့ရဲ့ ယုံကြည်ချက်က ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ စွဲစွဲမြဲမြဲ ခံယူထားကြတယ်။ တီအမ်လေ့ကျင့်သူ

---

1. Royal J. Parent
2. Maine
3. The Church World

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

များကတော့ တီအမ်ဟာ သူတို့ကို သူတို့ရဲ့ ဘာသာနဲ့ ပိုမိုနီးကပ်စေတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြကြတယ်။

ဘုန်းတော်ကြီး ပါရင့်နဲ့ ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ကလေးသုံးယောက်အမေ ကက်သလစ်ဘာသာဝင်တစ်ဦးက သည်လို ပြောပြတယ်။

"ဘုရားရှိခိုးကျောင်းမှာ နေ့စဉ် စုပေါင်းဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ ကျွန်မ ပျော်ရွှင်မှု ပိုရအောင် တီအမ်က အထောက်အကူပြုပါတယ်။ စုပေါင်းဘုရားရှိခိုးခြင်းဟာ ဘုရားသခင်မှာ ထားရှိတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကို တခမ်းတနားကျင်းပခြင်း တစ်မျိုးပါပဲ။ ဒီအခမ်းအနားတွေဆီက ပိုမိုကြီးမားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ကျွန်မရရှိပါတယ်။"

မစ်ချီဂင် ပြည်သူ့လွှတ်တော်ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးလည်းဖြစ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးကော်မတီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌလည်းဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့ **ဒေးဝါနာ**[1]က အောက်ပါအတိုင်း တီအမ်ကို ထောက်ခံပြီး ပြောဆိုပါတယ်။

"ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုမှာ တီအမ်က အများကြီး အကျိုးပြုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဟာ သမားရိုးကျ လွတ်လပ်တဲ့ ဘက်ပတစ်ဘုရားကျောင်းတစ်ခုရဲ့ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦး ဖြစ်ပါ တယ်။ တီအမ်စရှုမှတ်ပြီးကတည်းက ခရစ်ယာန်ဘာသာရဲ့ သင်ပြမှုကို ကျွန်ုပ်ပိုပြီး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေးလေးနက်နက် နားလည်လာတယ်၊ နှစ်သက်လာတယ်"

တီအမ်ဟာ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ အရက်သောက်ခြင်းကို ရပ်ပစ်ဖို့ အကူအညီပေးနိုင်သလား

အဖြေဟာ 'ဟုတ်ကဲ့'လို့ တစ်ဖန် ဆိုရပေဦးမယ်။ ပြတ်သားတဲ့ "ဟုတ်ကဲ့" ဖြစ်ပါတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်သူများဟာ ဆေးဝါးများကို မသုံး

1. Dale Warner

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စွဲချင်လာသလို ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ အရက်သောက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ တီအမ် စရှုမှတ်ပြီးတာနဲ့ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက် သုံးစွဲမှုဟာ လျော့နည်းလာတယ်။ လွတ်တော်ကော်မတီ ရှေ့မှောက်မှာ ဒေါက်တာ ဟားဘတ်ဘင်ဆင် အစီရင်ခံချက်ထဲက သူလေ့လာ တွေ့ရှိ ထားတာကို အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံးပြီး တင်ပြထားတယ်။

"လေ့လာခံသူများဟာ အရက်ပြင်းများပါတဲ့ အဖျော်ယမကာများနဲ့ ဆေးလိပ်များသောက်ခြင်းကို လျှော့လိုက်ကြတယ်။ တီအမ်ကို လေ့ကျင့် တဲ့ အချိန်ပိုင်း ရှည်ကြာလေလေ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အပြောင်းအလဲရဲ့ ပမာဏဟာ လည်း ကြီးမားလေလေဖြစ်ပါတယ်။"

တီအမ်ကို သုံးလနဲ့အထက် လေ့ကျင့်နေသူပေါင်း (၁၉၅၀)တို့ကို ဒေါက်တာဘင်ဆင်နဲ့ သူ့အဖွဲ့က မေးခွန်းတိုများ မေးမြန်းခဲ့ကြတယ်။ လူ (၁၈၆၂)ယောက်တို့က မေးခွန်းများကို ဖြေကြတယ်။

ဖြေသူများအနက်က (၅၀၃)ယောက်ဟာ စီးကရက်အများကြီး သောက်ကြတဲ့လူများ ဖြစ်ကြတယ်။ (၁၈၀)က အလယ်အလတ် စီး ကရက် သောက်သူများ ဖြစ်ကြတယ်။ (၂၀၃)ယောက်ကတော့ အပေါ့စား စီးကရက်သောက်သူများဖြစ်ကြတယ်။ (၂၂)လမှ (၂၃)လအထိ ရှုမှတ်ပြီး ကြတဲ့အခါ လူ(၄၉)ယောက်သာ စီးကရက်များများ သောက်ကြတော့ တယ်။ အလယ်အလတ် စီးကရက်သောက်တဲ့ အုပ်စုက (၃၄)ယောက်သာ ဆေးလိပ် ဆက်သောက်ကြတယ်။ အပေါ့စားအုပ်စုကတော့ (၅၅)ယောက် က နည်းနည်းပါးပါး စီးကရက်ဆက်သောက်ကြတယ်။

အရက်သောက်သူများအတွင်းမှာ တွေ့ရတဲ့ အဖြေများက အထက် က အဖြေများနဲ့ ဆင်တူကြတယ်။ လူ(၅၀)က အရက်များများ သောက်သူ တွေ ဖြစ်ကြတယ်။ (၂၂)လမှ (၂၃)လအထိ ရှုမှတ်ကြပြီးတဲ့အခါ သည် အုပ်စုက အရက်သောက်သူ (၃)ယောက်ပဲ ကျန်တော့တယ်။ လူ(၂၉၅)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယောက်က အလတ်စား အရက်သောက်သူများ ဖြစ်ကြတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် အရက်သောက်သူဦးရေဟာ (၂၂)ယောက်သို့ လျော့ကျသွားတယ်။ အပေါ့စား အရက်သောက်သူဦးရေက (၇၇၀)မှ (၁၈၇)သို့ လျော့ကျသွားပါတယ်။

တီအမ်ရှုမှတ်လို့ စီးကရက်နဲ့ အရက် ပြတ်သွားကြတယ်လို့ ပြောဆိုကြတဲ့ အထောက်အထားတွေ အများကြီးပါပဲ။ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ ထောင်ပေါင်းများစွာတို့က သူတို့ တီအမ် စရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနဲ့ အရက်သောက်ခြင်းကို ဖြတ်တောက်လိုက်ကြတယ်လို့ လေးလေးနက်နက် ပြောဆိုကြတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်စအချိန်မှာ စီးကရက်နဲ့ အရက်ကို သူ နောက်ထပ်မသောက်တော့ဘူးဆိုတဲ့ လက္ခဏာအရိပ်အယောင်တွေ ရုတ်တရက် မပေါ်လာသေးဘူး။ နယူးယောက်ပြည်နယ် အိမ်ရှင်မတစ်ဦး ဖြစ်တဲ့ **ကွင်း**[1] ပြောပြတာက…

"ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ ကျွန်မတို့ တီအမ်စရှုမှတ်ကြတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်မက တစ်နေ့ကို စီးကရက် သုံးဘူး သောက်တယ်။ ကျွန်မခင်ပွန်းက အလုပ်က ပြန်လာရင် အနည်းဆုံး အရက်သုံးခွက်လောက်တော့ သောက်လေ့ရှိတယ်။ နှစ်လကြာပြီးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မ စီးကရက်သောက်တာ တစ်နေ့တစ်ဘူး မကုန်တော့ဘူး။ ကျွန်မ တမင်ကလာ လျှော့သောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စီးကရက်တစ်လိပ်ကို ယူပြီး မီးညှိသောက်ဖို့ကို မေ့နေတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ခင်ပွန်းကလည်း ညစာမစားခင် အရက်သောက်တဲ့ အလေ့ကို စွန့်ပစ်လိုက်ပြီ"တဲ့။

ဉာဏ်စွမ်းရည်မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် ထုတ်ဝေတဲ့ **မင်ဆာ ဂျာနယ်**[1]မှာ အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးရဲ့ မေတ္တာရပ်ခံချက်အရ တီအမ်အကြောင်း

1. Queens 2. Mensa Journal

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်းပါးဟောင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဆောင်းပါးရဲ့ ထိပ်မှာ သည်စာတန်းကလေးကို ထိုးထားပါတယ်။

"ဒီဆောင်းပါးကို အမည်မဖော်လိုတဲ့ အရက်ချိုး **မင်ဆန်**[1] တစ်ယောက်က လက်ဆောင်ပါးလိုက်ပါတယ်။ သူဟာ ဒီဆောင်းပါးကြောင့် တီအမ်ကို စမ်းပြီး ရှုမှတ်ခဲ့တယ်။ တီအမ်ဟာ နာဗ်ကြောများ ဖြေလျော့ဖို့ နည်းကောင်းတစ်ခု ဖြစ်တာတွေ့ရလို့ ရောင်းရင်း အရက်ချိုးများ လိုသလို အသုံးချနိုင်ကြရအောင် ဒီဆောင်းပါးကို လက်ဆင့်ကမ်းလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်"

တီအမ်အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် မခံယူမီ (၁၅)ရက်အလိုမှာ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်မသောက်ရဘူးလို့ သတ်မှတ်ချက် မထားဘူး။ အရက်နဲ့ ဆေးလိပ်တို့ဟာ ဆေးဝါးများလို နာဗ်ကြောအစုအဖွဲ့ပေါ်မှာ အံ့ဆိုင်းထုံထိုင်းစေတဲ့ အာနိသင် မရှိကြဘူးလို့ တီအမ်ဆရာများက ယူဆကြတယ်။

ဘယ်အချိန်ဟာ ရှုမှတ်ဖို့ အကောင်းဆုံးလဲ

အကောင်းဆုံးက တစ်ခုခု မလုပ်ဆောင်မီအချိန်မှာ ရှုမှတ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ တီအမ်က အပိုစွမ်းအင် ထုတ်ပေးတယ်လေ။ အဲဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း ရှုမှတ်တဲ့အချိန်ကို မိနစ် (၂၀)စီ ကြာတဲ့အချိန်ပိုင်း နှစ်ခုအဖြစ် ခွဲထားဖို့ ထောက်ခံ တိုက်တွန်းထားပါတယ်။ ပထမအချိန်က မနက်မှာ၊ ဒုတိယအချိန်က ညစာမစားမီ အချိန်မှာ။ မနက်အိပ်ရာက နိုးလာတဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်အပြည့်ဝ နိုးကြားအောင် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပြီးတဲ့နောက် နံနက်ရှုမှတ်ခြင်းကို စတင်သင့်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် အဆွေ ပြန်အိပ်ပျော်သွားနိုင်တယ်။

ညနေရှုမှတ်ခြင်းကိုတော့ ညဦးအချိန်မှာ လုပ်ဆောင်သင့်တယ်။

---

1. Mensan

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှုမှတ်ခြင်းက ရရှိတဲ့ နက်နဲတဲ့ အပန်းပြေလန်းဆန်းမှုဟာ ကိုယ်နဲ့စိတ် လှုပ်ရှားမှုများကို ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ဖို့ အသင့်ဖြစ်စေပါတယ်။ အလုပ် အကိုင် ပြီးစီးတဲ့အခါမှာလည်း နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေပါတယ်။

တီအမ်ရဲ့ အကျိုးအာနိသင်များဟာ ပျက်ပြယ်မသွားဘဲ တစ်စတစ်စ စုဝေးတိုးတက်လာတဲ့အတွက် လူတစ်ယောက်က ကိုယ်သတ်မှတ်ထား တဲ့ အချိန်များမှာ မှန်မှန်ရှုမှတ်သွားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရုံးမှာ အလုပ် များတဲ့ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ ကြားအချိန်ကလေးတစ်ခုမှာဖြစ်ဖြစ်၊ လင်မယားချင်း ရန်ပွဲ ပြီးတဲ့ အခိုက်အတန့်ကလေးမှာဖြစ်ဖြစ် တီအမ်ကို ခေတ္တရှုမှတ်လိုက် ရင် အဆွေရဲ့ နေထိုင်မှုဟာ ကောင်းမွန်သွားမယ်ဆိုတာ မှန်ပေမယ့် အရှည် မှာတော့ အဆွေရဲ့ တိုးတက်မှုဟာ ဆုတ်ဆိုင်းသွားနိုင်တယ်။ ရှုမှတ်မှု အထူးကျွမ်းကျင်သူများရဲ့ အလိုအရ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို လတ်တလော ကုစားဖို့အတွက် တီအမ်ကို အသုံးမပြုသင့်ဘူးတဲ့။

စားသောက်ပြီးစအချိန်မှာ ရှုမှတ်တာကိုလည်း လုံးဝ မလုပ်သင့်ဘူး။ တီအမ်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစာချေတဲ့နှုန်းကို လျော့ကျစေတဲ့အတွက် အစာ မကြေဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက်ပြီး ရှုမှတ်ရင် ပျို့အန်ချင်လာ ပြီး မအီမသာဖြစ်လိမ့်မယ်။

ဒီလောက်တောင်ကောင်းတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့်မိနစ်(၂၀)သာ ရှုမှတ်သင့်သလဲ

တီအမ်ရှုမှတ်သူများကို ထောင်သောင်းချီပြီး လူတွေ့ မေးမြန်းပြီး တဲ့နောက် မဟာရိရှိက ကောက်ချက်ချလိုက်တယ်။

"မနက်ဘက် မိနစ်(၂၀)၊ ညနေဘက် မိနစ်(၂၀) ရှုမှတ်တာဟာ အလျှံပယ်ဖြစ်ပါပြီ"တဲ့။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဲဒါထက် နည်းသွားရင် အဆွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ တီအမ်ရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများကို အပြည့်အဝ မခံစားရဘူး၊ အဲဒါထက် ပိုသွားရင်လည်း "သင့်ကို အလုပ်အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်စေရတယ်"ဆိုတဲ့ တီအမ်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ပျက်ပြားသွားလိမ့်မယ်။

အထက်ပါ စည်းမျဉ်းရဲ့ ခြွင်းချက်သုံးခု ရှိတယ်။ ဖျားနာတဲ့အခါမှာ ပိုပြီး ကြာကြာရှုမှတ်နိုင်တယ်။ အဲသလို ရှုမှတ်တော့ ရောဂါမြန်မြန်ပျောက်တယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်တဲ့အခါမှာ နှစ်ယောက်စာ ရှုမှတ်နေတယ်လို့ ယူဆနိုင်တဲ့အတွက် အချိန်ပို ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ တီအမ်ဆရာများရဲ့ ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ သင်တန်းယူနေတဲ့အခါမှာလည်း သတ်မှတ်ချိန် ကို ကျော်လွန်ပြီး ရှုမှတ်နိုင်တယ်။

တီအမ်အကြောင်း စဉ်းစားလိုက်တိုင်း ဘီတယ်များနဲ့ မီယာဖားရိုးတို့ကို တွေးမိတယ်။ သူတို့နဲ့ တီအမ်ဘယ်လိုဆက်သွယ်သလဲ

(၁၉၆၇)ခု နွေရာသီမှာ လန်ဒန်မြို့မှာ မဟာရိရှိ တရားဟောတာကို ဘီတယ်များက ပထမအကြိမ် ကြားကြတယ်။ ချက်ချင်းပဲ မဟာရိရှိကို ကြည်ညိုသွားကြတယ်။ နောက်တစ်ပတ်ကြာတော့ သူတို့ တီအမ်အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်လာကြပြီး တီအမ်အကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုကြတယ်။ သူတို့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အရာကို တွေ့ရှိသွားပြီဖြစ်လို့ ဆေးဝါးများကို စွန့်လွှတ်လိုက်တဲ့အကြောင်း သူတို့ ကြေညာကြတယ်။

နောက် ဆောင်းရာသီမှာ ဘီတယ်လေးယောက်လုံးဟာ သူတို့ရဲ့ ဇနီးများ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေများနဲ့အတူ အိန္ဒိယနိုင်ငံ **ရစ်ရှိကက်**[1] အရပ်မှာ ရှိတဲ့ မဟာရိရှိရဲ့ **အက်ရှရမ်**[2] (ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ)သို့ သွားကြတယ်။ ဆယ်ရက်ကြာတော့ ရင်းဂိုစတား ထွက်ခွာသွားတယ်။ သူက ကမ္မဋ္ဌာန်း

---

1. Rishikesh 2. ashram

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရိပ်သာကို အင်္ဂလိပ်နေ့ကျောင်းနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ သည်လိုပြောသွားတယ်...

"ကျုပ် ဒီမှာနေရတာကို မကြိုက်ဘူးလို့ တခြားလူတွေကို မထင်မှတ်စေချင်ဘူး။ ကျုပ်ရဲ့ ကလေးတွေကို အောက်မေ့လို့ ပြန်သွားတာပါ"

ကျန်တဲ့ ဘီတယ်သုံးယောက်က အိန္ဒိယမှာ ဆက်နေကြပြီးတော့ လူအမြောက်အမြားကို တီအမ်မှာ စိတ်ဝင်စားလာအောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။

သည်လို လူသိများလာတဲ့အခါ မဟာရိရှိထံ ရောက်လာကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှာ အဆိုတော် **ဒိုနိုဗန်**[1]၊ **မစ်ဂျက်ဂါ**[2]နဲ့ **ရိုးလင်းစတုန်း**[3] (လိမ့်နေတဲ့ကျောက်တုံး) အဖွဲ့ဝင်များ၊ **ဂျက်ဖာဆင်လေယာဉ်အဖွဲ့**[4]၊ **ဒိုး**[5] အဖွဲ့ဝင်အများစု၊ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး **ရှာလီမက်လိန်း**[6]နဲ့ **သောင်ကမ်းခြေ လူငယ်များ**[7]တို့ ပါဝင်ကြတယ်။

မီယာဖားရိုးက သူ့ရဲ့ ခင်ပွန်း **ဖရန့်ဆင်နာထရာ**[8]နဲ့ ကွာရှင်းပြီး သူမရဲ့ ညီမ (ယခု **ဘော့စတွန်**[9]မှာ တီအမ်နည်းပြဆရာမ ဖြစ်နေတယ်) ရဲ့ တိုက်တွန်းချက်အရ အိန္ဒိယသို့ သွားတယ်။ ဒါပေတဲ့ ရောက်ပြီး မကြာခင်မှာ သည်လို မှတ်ချက်ချပြီး ပြန်ထွက်ခွာသွားတယ်...

"ရုပ်ပစ္စည်းလောကမှာ ကျွန်မ ခိုနားရာ ရှာမတွေ့တဲ့အတွက် မဟာရိရှိနဲ့ လိုက်သွားတယ်။ ဟိုရောက်တော့ ရစ်ရှိကက်ဟာ ရုပ်ရှင် ဇာတ်ထုပ်တစ်ခုလိုပါပဲ"

မဟာရိရှိက သောင်ကမ်းခြေလူငယ်များနဲ့အတူ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုသို့ ခရီးထွက်ဖို့ စီစဉ်တဲ့အခါ ပွဲဖောင်းဟာ ပေါက်ကွဲပါတော့

1. Donoban
2. Mick Jagger
3. the Rolling Stones
4. the Jefferson Airplane
5. the Doors
6. Shirley Maclaine
7. the Beach Boys
8. Frank Sinatra
9. Boston

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ဘီတယ်များက သူ့တောင်ပံအောက်က ထွက်လာကြပြီးတော့ တီအမ်မှာသူတို့ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ ယုံကြည်ကြတဲ့အကြောင်း၊ ဒါပေတဲ့ မဟာရိရှိရဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုများဘက်သို့ တိမ်းညွတ်တဲ့ သဘောထားကို စိတ်ပျက်မိကြကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုကြတယ်။ မဟာရိရှိရဲ့ ခရီးဟာ မှတ်တမ်းတင်ရစ်အောင် အရှုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်။ ပွဲအနည်းငယ် ကျင်းပပြီးတော့ ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရတယ်။ သည်လိုနဲ့ ကျော်ကြားတဲ့ အဆိုတော်များ၊ အာရုံလွှန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်းနဲ့ မဟာရိရှိတို့ဟာ ခေါင်းကြီးသတင်းများမှ တဖြည်းဖြည်းမှေးမှိန်သွားကြတယ်။

ဒါပေတဲ့ ဘီတယ်များအပါအဝင် နာမည်ကြီးပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့က ဆက်လက်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြတယ်။ (၁၉၇၁)ခု နှောင်းပိုင်းမှာ နယူးယောက်မြို့ ရုပ်မြင်သံကြားက လူတွေ့မေးမြန်းတဲ့ အစီအစဉ်မှာ **ဂျော့ဟာရီဆင်**[1]က ဒီလိုထုတ်ပြောတယ်။

"အာရုံလွှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အင်မတန် ဆန်းကြယ်တယ်။ ကျုပ်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့အခါ ညင်သာတဲ့ လှိုင်းအိများပေါ်မှာ ကျောက်ဆူးချထားတဲ့ လှေကို တငြိမ့်ငြိမ့်စီးနေရသလို ခံစားရတယ်"

ရုပ်မြင်သံကြားဇာတ်ဆောင် **ဇင်ဘာလစ်**[2]ကလည်း သူငါးနှစ်ကြာ တီအမ်ရှုမှတ်ခဲ့ရာမှာ အံ့ဩဖွယ် ကောင်းတဲ့ အကျိုးထူးများကို ခံစားရတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြတယ်။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုမှာ ပါဝင်ကြတဲ့လူများက ဘီတယ်များနဲ့ တွဲပြီး လှုပ်ရှားခဲ့ရတဲ့ ကာလကို အမျိုးမျိုးသဘောထားကြတယ်။ ဘီတယ်များကြောင့် တီအမ်ကို အစဦးဆုံး လူသိရှင်ကြား ဖြစ်လာတာကိုတော့ ငြင်းစရာမရှိဘူး။ ဒါပေတဲ့ အကောင်းရှိသလို အဆိုးလည်း ရှိခဲ့တယ်။ အဆိုးဘက်ပါတဲ့ အကြောင်းတစ်ခုက သိပ္ပံပညာရှင်များဟာ တီအမ်ရဲ့ အကျိုး

1. George Harrison 2. Efrem Zimbalist

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာနိသင်များကို သိပ္ပံနည်းကျ စူးစမ်းဖို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ သူတို့ရဲ့ သဘော ထားကို ပြောင်းလဲလိုက်ကြတယ်။ အဲဒီ ဆယ်စုနှစ် ကုန်လွန်ပြီးတဲ့အခါမှ စူးစမ်းဖို့ ပြန်လည်စီစဉ်ကြတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ခါ ဘီတယ်များက ရုတ် ခြည်းဝင် ရုတ်ခြည်းထွက်သွားကြတဲ့အတွက် လူအများကြီးက တီအမ်ကို ပေါ်ပင်တစ်ခုရယ်လို့ အထင်မှားသွားကြတယ်။

အကောင်းဘက်မှာတော့ ဘီတယ်များက တီအမ်မှာ စိတ်ဝင်စားကြ တဲ့အတွက် အခြားလူများကလည်း တီအမ်မှာ စိတ်ဝင်စားလာကြတယ်။ ဒီစိတ်ဝင်စားမှုကြောင့် တီအမ်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်လာတဲ့ လူဦးရေဟာ တစ်စ တစ်စနဲ့ ဒီရေပမာ တိုးတက်လာခဲ့တယ်။

အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အင်မတန်အဓိပ္ပာယ်မဲ့ပြီး မကြာမီ မေ့ပစ်ရမယ့် ပေါ်ပင်တစ်ခုပဲမဟုတ်လား

"တီအမ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ လက်တွေ့အထောက် အထားတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တီအမ်ရဲ့တန်ဖိုးကို ဘာမှ ယုံမှားစရာ မလိုတော့ဘူး။ တီအမ်ဟာ သိမှုရဲ့ ထူးခြားတဲ့အခြေအနေကို ပေးဆောင် နိုင်တဲ့အပြင် လူသောင်းပေါင်းမြောက်မြားစွာတို့ကို အကောင်းဘက်သို့ ယိမ်းညွှတ်စေခဲ့ပါတယ်"လို့ နယူးယောက်မြို့မှ ပညာရေးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ပြောပါတယ်။

တီအမ်လှုပ်ရှားမှုဟာ ပေါ်ပင်များလို ရုတ်ခြည်း ကျော်ကြားလာ တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တီအမ်ဟာ (၁၉၆၁)ခုနှစ်က စပြီး အမေရိကန်မှာ တစ်စတစ်စ ကြီးထွားလာခဲ့တယ်။ (၁၉၆၈)ခုနှစ်အတွင်းမှာ ဘီတယ် များရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို အကြောင်းပြုပြီး အဖွဲ့ဝင်ဦးရေ အနည်းငယ် ခုန် တက်လာတယ်။ ကျန်အချိန်များမှာတော့ မှန်မှန်ပဲ ကြီးထွားလာခဲ့တယ်။ တီအမ်အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ပြီးတဲ့ လူများဟာ ဆက်လက်ပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှုမှတ်သလား မရှုမှတ်ဘူးလား ဆိုတာကိုတော့ နောက်ဆက်တွဲ စုံစမ်းမှုများ မလုပ်တဲ့အတွက် အသေအချာ မသိရဘူး။

တီအမ်ဟာ သက်သက်ကျော်အောင် ကြော်ငြာတဲ့ ပေါပင်တစ်ခုပဲလို့ စွပ်စွဲချက်ကို တုံ့ပြန်တဲ့ မှန်မှန်ရှုမှတ်သူတစ်ဦးရဲ့ စကားက…

"တီအမ်ဟာ ပေါပင်တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ တီအမ်ဟာ အမှန်တရားပေါ်မှာ အခြေခံထားတယ်။ တီအမ်ဟာ ဆံပင်ကို အပြာဆိုးပြီး ဦးထုပ်နောက်က သားရေအမြီးဆွဲထားတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ တီအမ်ကို အစဉ်အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ လူတို့ရဲ့ အကြိုက်ပေါ်မှာ အခြေခံထားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ တီအမ်ဆိုတာ ယခင်က ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် မသိခဲ့ကြတဲ့ သိမှုရဲ့ အခြေတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ လူတွေရဲ့ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းကို ခံယူနေရတဲ့အတွက် လူတွေက တီအမ်ကို အထူးအဆန်း တစ်ရပ်အနေနဲ့ သဘောထားနေကြတယ်"တဲ့။

အရှေ့တိုင်း အိုင်ဗီလိကောလိပ်[1]**ရဲ့ သမိုင်းပါမောက္ခ**တစ်ဦးက တီအမ်ဟာ ထူးဆန်းတာထက် ပိုတယ်လို့ ယူဆတယ်။ တီအမ်ဟာ အတုအယောင်ပဲ။ အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကမ္ဘာသိအောင် ဖွင့်လှစ်ပြမယ်လို့ ကြွေးကြော်ပြီးတော့ တီအမ်ကို နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ် သူ စူးစမ်းလေ့လာတယ်။

သူ ရင်တုန်သွားအောင် တွေ့ရတာက…

"တီအမ်ဟာ အစစ်ပဲ။ အတုအယောင် မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ကျုပ် မငြင်းပယ်နိုင်ဘူး။ တီအမ်ဟာ တကယ်အာနိသင်ရှိတယ်ဗျ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အာနိသင်ရှိသလဲတော့ ကျုပ်မပြောတတ်ဘူး။ ရှိတာတော့ အမှန်ပဲ။ ကျုပ် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အာနိသင်က ခပ်ဆန်းဆန်းပဲ။ တစ်နေ့ကို စီးကရက်နှစ်ဘူးကျော် ကျုပ်သောက်ခဲ့တယ်။ ခုတော့ ကျုပ် လုံးဝမသောက်တော့ဘူး" ဆိုတဲ့အကြောင်းပါပဲ။

---

1. Eastern Ivy League College

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟာရိရှိဟာ ငွေရရေးအတွက်သာ တာစူနေတယ်လို့ ကြားတယ်။ ရိုးရိုးသားသားပြောရင် ဒါဟာ အမှန်မဟုတ်လား

တီအမ်နဲ့ တီအမ်ကို တည်ထောင်သူ မဟာရိရှိတို့အပေါ်မှာ သံသယတွေ တော်တော်များများ ရှိတယ်။

အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ ဂျာနယ်ကျော်ရင်းတစ်ခုက ဂုဏ်သရေရှိ အင်္ဂလိပ်စာရေးဆရာ တစ်ဦးဖြစ်သူ **ပေါ်စသွန်း**[1]ရဲ့ ဝေဖန်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဒီလိုဆိုတယ်။

"မဟာရိရှိရဲ့ ဟောပြောချက်တွေဟာ ယုတ္တိမရှိဘူး။ ကျုပ်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်သိမ်ငယ်တယ်လို့တောင် ထင်မိတယ်။ မဟာရိရှိဟာ ကမ္ဘာမြေကြီးတုန်လှုပ်စေလောက်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျုပ်တစ်ချက်ကလေးမှ မယူဆမိဘူး"တဲ့။

မာတင်အက်ဘွန်[2]က "ဂုရုမဟာရိရှိ"အမည်ရှိ စာအုပ်မှာ ဒီလို အစီရင်ခံထားတယ်။

"မဟာရိရှိကို အခြားအိန္ဒိယပညာရှိများက စူးစူးဝါးဝါး ဝေဖန်ကြတယ်။ ကိုယ့်အပြစ်အတွက် ဒဏ်ခံယူခြင်းလည်း မရှိ၊ အထူးခြိုးခြံစွာ ကျင့်ကြံခြင်းလည်း မရှိတဲ့ မဟာရိရှိရဲ့ ဝိညာဉ်ငြိမ်းချမ်းမှုအစီအစဉ်ဟာ အစဉ်အလာ ဟိန္ဒူယူဆချက်များအားလုံးနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတယ်"တဲ့။ မဟာရိရှိကို မကျေနပ်ကြတဲ့ အဓိကအချက်တစ်ချက်က ဟိန္ဒူတို့ရဲ့ ခမ်းနားကြီးကျယ်တဲ့ ဘာသာရေးကဗျာ **"ဘဂဝတ်ဂီတာ"**[3]ကို ရှေးဦးဝေဖန်ရေးသမားများက မှားမှားယွင်းယွင်း အဓိပ္ပာယ် ဖော်ထားတယ်လို့ မဟာရိရှိ ပြောဆိုတဲ့အတွက်ပဲ။

မဟာရိရှိဟာ ကျော်စောမှုကို အလွန်နှစ်သက်တယ်လို့ ထင်မြင်ကြတဲ့ လူများကလည်း သူ့ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ဝေဖန်ကြတယ်။ အက်ဘွန်

1. Peregrine Worsthorne 2. Martin Ebon
3. Bhagavad Gita

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က ဒီလို ကောက်ချက်ချထားတယ်။

"မဟာရိရှိရဲ့ ပြိုင်ဘက်များက သူ့ကို ဝင့်ကြွားသူတစ်ယောက်ရယ်လို့ စွပ်စွဲကြတာဟာ သဘာဝကျပါတယ်။ သူ့ရဲ့ နောက်ခံဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ရင် 'ဂုရု' သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်လောက်တဲ့ အရည်အချင်း မရှိဘူးဆိုတာ မြင်ရလိမ့်မယ်။ ထို့အပြင် သူဟာ ဟိန္ဒူဘာသာနဲ့ ယောဂရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ စည်းမျဉ်းများကို သစ္စာဖောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါတယ်"တဲ့။

မဟာရိရှိက ဒီလို မကြာခဏ ထုတ်ဖော်ပြောလေ့ရှိတယ်။

"ငါ့မှာ ဘာမှမရှိဘူး။ ငါဟာ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးပဲ။ ငါဟာ အသိဉာဏ်နဲ့သာ ဆက်ဆံတယ်။ ငွေနဲ့ မဆက်ဆံဘူး"တဲ့။

အမေရိကန်အစိုးရရဲ့ စစ်ဆေးရေးအရာရှိတစ်ဦးပြောတဲ့စကားက...

"တီအမ်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် အခြေခံပြီး ဘယ်သူမှ ငွေကြေး အမြတ်အစွန်း မရပါဘူး။ အဲဒီ လှုပ်ရှားမှုဟာ မြန်မြန်ချမ်းသာစေတဲ့ ကိရိယာတစ်ခု မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သေချာပါတယ်"တဲ့။

သံသယရှိသူတစ်ဦးဟာ တီအမ်မှ အကျိုးအမြတ်ရနိုင်ပါသလား

ရနိုင်တယ်။ တီအမ်သင်ယူရတာ လွယ်လွန်းတဲ့အတွက် တီအမ်လေ့ကျင့်ခြင်းကို အများအပြားဝေဖန်နေကြတာပါပဲ။ အခြားအရှေ့တိုင်းဘာသာတစ်ခုခုရဲ့ နည်းနာနဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်ကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်အောင် လေ့ကျင့်ရင် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာတယ်။ အဲဒီကျင့်စဉ်များမှ ရနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ တီအမ်က ရတဲ့ အကျိုးကျေးဇူးနဲ့ အတူတူပဲလို့ တီအမ်ဖြန့်ချိသူများက ဆိုကြတယ်။ တီအမ်ကို သင်ယူရတာ မိနစ်အနည်းငယ်ပဲ ကြာတယ်။ သင်ယူရတာ လွယ်လွန်းတဲ့အတွက် တီအမ်ကို လက်ခံဖို့ ခက်နေကြတာပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) စည်းရုံးရေးမှူးတစ်ဦးရဲ့ ဝေဖန်ချက်က ဒီလိုပါ...

"သံသယဖြစ်ကြတာကို ကျွန်တော် နားလည်နိုင်ပါတယ်။ သည်ခေတ်မှာ ကတိအမျိုးမျိုးပေးပြီးတော့ အကျိုးနည်းနည်းလေး ရတဲ့ အဖြစ်တွေက ဒုနဲ့ဒေးဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ သံသယဖြစ်နေကြတာကို ကျွန်တော် အပြစ်မတင်ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က လူသားတို့ အာရုံခံစားမှုအတွက် အယ်လ်အက်(စ်)ဒီဟာ အကြီးအကျယ်ဆုံးအရာ ပဲလို့ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောဆိုခဲ့ကြတယ်မဟုတ်လား။

သည်ရိပ်သာကို ပထမအကြိမ် ရောက်လာကြတဲ့ လူအများစုဟာ ရန်ထောင်ချင်ကြတယ်။ သူတို့ကို အရူးလုပ်တယ်လို ထင်ကြတယ်။ ဘယ်သူမှ အရူးလုပ်တာကို မခံချင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဆရာရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကို လိုက်နာပြီး လေ့ကျင့်တဲ့အခါ သံသယကင်းသွားကြတယ်။ ကမ္ဘာ့ဘာန်း ရှုမှတ်ခြင်းမှရရှိတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ ယုံကြည်ချက်ပေါ် မူမတည်ဘူး။ ယင်းအတွေ့အကြုံကို ယုံကြည်မှုက မထူးခြားစေသလို သံသယက လည်း မလျော့နည်းစေနိုင်ဘူး"တဲ့။

တီအမ်ခေါင်းဆောင်များက သံသယရှိသူများကို ဖြေကြားတဲ့နည်းက ယခင်တီအမ်ကို သံသယရှိခဲ့ပြီး ယခု တီအမ်မှာ ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက်ပြုနေတဲ့ သူများကို ထောက်ပြတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။ စာရေးဆရာ **ဂျိမ်းကရင်းရှော**[1]က "**ဟစ်ပီ**[2]များ ဆေးခြောက်အိုးနဲ့ အယ်လ်အက်(စ်)ဒီကို လွန် သော်" ခေါင်းစဉ်ပေးထားတဲ့ ဆောင်းပါးမှာ တီအမ်ရဲ့ အခြေအနေကို အကျဉ်းချုံး ပြထားပုံက...

"ကျွန်တော်တို့ မိသားစုရဲ့ ကောက်ချက်က... တီအမ်စနစ်ဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောသလိုဖြစ်တဲ့ စနစ်ပါပဲ။

1. James Crenshaw 2. hippies

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဟစ်ပိမိသားစုရဲ့ သဘောထားက တီအမ်စနစ်ဟာ ဖြစ်ပုံကလည်း အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ပြီးတော့ မဟာရိရှိဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပြော သလောက် အလုပ်ဖြစ်တယ်။ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနဲ့ အလုပ်ဖြစ် တယ်။ ပြီးတော့ မဟာရိရှိဟာ ရိုးရိုးလူတစ်ယောက်ပါပဲ။ သူဟာ မဟာတ္မ တစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး... ဒါပေမယ့် သူ့စနစ်က လှလှပပကြီး ကို အလုပ်ဖြစ်တယ်"

အာရုံလွှန်ကမ္ဘာ့ဘာန်းဟာ ကျွန်တော်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျိုးပြုမလား

အခြားမေးခွန်းများထက် သည်မေးခွန်းကို ဖြေဆိုဖို့အတွက် သိပ္ပံ နည်းကျ စူးစမ်းမှုများကို ပိုလုပ်ခဲ့တယ်။ အသေအချာပြောနိုင်တဲ့ အချက် တွေက တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်ထူးခြားတဲ့ ဇီဝ ကမ္မအခြေကို ရောက်သွားတယ်။ သည်အခြေဟာ နိုးခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း အိပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ သိမှုရဲ့ အခြေသုံးမျိုးနဲ့ မတူဘူး။ တီအမ်ရှုမှတ်နေ တဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်ဆီဂျင်ကို လျှော့ပြီး ထုတ်တယ်။ နှလုံး ခုန်နှုန်း၊ သွေးလွှတ်နှုန်းနဲ့ အသက်ရှူနှုန်းတို့ဟာ သိသိသာသာ ကျဆင်း သွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပန်းပြေခြင်းလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အရေပြား ရဲ့ ခုခံမှုစွမ်းအားဟာ အကြီးအကျယ် တိုးတက်လာတယ်။ အားလုံးကို ခြုံပြောရရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နှုန်းဟာ ရာခိုင်နှုန်း(၂၀) လျော့ ကျသွားတယ်။

ဒီရုပ်ပိုင်းအထောက်အထားတော်တော်များများဟာ အိပ်ပျော်နေ စဉ်အခါမှာ တွေ့ရတဲ့ အချက်များနဲ့ ဆင်တူတယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးနှောက် တိုင်းကိရိယာ(**အီးအီးဂျီ**)[1]နဲ့ ဦးနှောက်ကို စမ်းသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ကမ္ဘာ့ဘာန်း ရှုမှတ်နေစဉ်မှာ စိတ်ဟာ အိပ်မပျော်ဘူး။ အပြည့်အဝ နိုးနေတယ်။ ဦး

1. electroencephalograph (EEG)

www.burmeseclassic.com

ဆွမှုများကို တုံ့ပြန်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းတို့ရဲ့ စုပေါင်းအခြေဟာ ယခင်သိထားခဲ့ပြီးတဲ့ ဘယ်အခြေနဲ့မှ မတူဘူး။ ဒါကြောင့် သိမှုရဲ့ စတုတ္ထ အခြေရှိတယ်လို့ ယူဆလာကြတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှ ရုပ်ပိုင်းပြောင်းလဲချက်များကို (၁၉၇၀)ပြည့်နှစ်မှာ **ဒေါက်တာကိုက်ဝေါလေ့**[1]က ပထမဦးဆုံး ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာပါတယ်။ အဲဒီအခါက ဒေါက်တာဝေါလေ့ဟာ ကယ်လီဖိုးနီးယားတက္ကသိုလ် ဇီဝကမ္မဌာနမှာ အမှုထမ်းနေတယ်။ သူ့ရဲ့ လေ့လာချက်ကို "အာရုံလွှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ ဇီဝကမ္မ အကျိုးသက်ရောက်မှုများ" လို့ ခေါင်းစဉ်တပ်ထားတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း လူ(၂၇)ယောက်တို့ရဲ့ အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲနှုန်း၊ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက် လွှတ်ထုတ်မှုနှုန်း၊ နှလုံးမှ သွေးလွှတ်နှုန်း၊ သွေးဖိအား၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အရေပြားရဲ့ ခုခံမှု စွမ်းရည်၊ ဦးနှောက်ရဲ့ လှိုင်းပုံစံများကို သူလေ့လာတယ်။ သူ့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များက ဒီစတုတ္ထအခြေကို တီအမ်ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ အသေအချာ သက်သေပြလိုက်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ မှတ်တမ်းမှာ...

> "ကမ္မဋ္ဌာန်း စတင်ရှုမှတ်ရာက (၅)မိနစ်နဲ့ (၁၀)မိနစ်အတွင်းမှာ လူတိုင်းရဲ့ အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲနှုန်းနဲ့ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ထုတ်ပယ်နှုန်းတို့ဟာ သိသိသာသာ လျော့ဆင်းသွားကြတယ်... ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလုပ်လုပ်နှုန်းဟာ လျော့ကျသွားကြောင်း သိရပါတယ်"လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

အလားတူ ပြောင်းလဲချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အိပ်ပျော်ခြင်းရဲ့ အခြေများကို ဒေါက်တာဝေါလေ့ ဆက်လက် ဆွေးနွေးတယ်။ အဲဒီအခြေကို စမ်းသပ်တာ အရေးကြီးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီစမ်းသပ်

---

1. Dr. Keith Wallace

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ချက်များက အောက်ပါအချက်များကို ညွှန်ပြတယ်။

အိပ်ပျော်နေစဉ်အခါမှာ အောက်ဆီဂျင် အသုံးပြုတဲ့နှုန်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ကျသွားစေတဲ့ ဖြစ်စဉ်များဟာ အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆယ် မိနစ်ကြာ ရှုမှတ်လို့ အောက်ဆီဂျင် အသုံးပြုနှုန်း ထူးထူးခြားခြားလျော့ကျသွားစေတဲ့ဖြစ်စဉ်များနဲ့ကွာခြားပုံရတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ပျမ်းမျှ နှလုံးသွေးလွှတ်နှုန်းဟာ (၂၅)ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့ကျသွားတယ်။ (၁၉၃၉) ခုနှစ်က **ဂရိုးမန်း**[1] ရဲ့ အစီရင်ခံချက်အရ အိပ်ပျော်နေစဉ်အတွင်းမှာ ပျမ်းမျှ နှလုံးသွေးလွှတ်နှုန်းဟာ (၂၀)ရာခိုင်နှုန်းလောက် လျော့ကျတယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

တစ်ဖန် အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ သွေးရဲ့ **ပီအိပ်**[2] အနည်းငယ် လျော့ကျသွားပြီးတော့ **ဗေ့**[3]အပိုတွေဟာ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အက်ဆစ်–ဗေ့မျှခြေဟာ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ **အက်ပင်နက်ဖရင်း**[4]ဟာ စိတ်ပူတဲ့ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်စေတာကို သိရှိထားတယ်။ ဒါကြောင့် တီအမ် ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း သွေးရဲ့ **လက်တိတ်**[5]ပမာဏ လျော့ကျသွားတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက အက်ပင်နက်ဖရင်း ထုတ်လွှတ်မှု လျော့နည်းသွားတာနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။

ဒီနောက်ဆုံး တွေ့ရှိချက်က အရေးကြီးတယ်။ အကြောင်းက အကျဉ်းအကျပ်ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ညှစ်ထုတ်ဟန်ရှိတဲ့ ဒြပ်ပေါင်းတွေ အထွက်နည်းသွားတာကို သိရတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

ဒေါက်တာဝေါလေ့က ဆက်ပြီး ဖော်ပြတယ်...

---

1. Grollman 2. P^H 3. base
4. epinephrine 5. lactate

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ ပျမ်းမျှအနေနဲ့ တစ်မိနစ်ကို ၅ ကြိမ် လျော့နည်းသွားတယ်။ အိပ်ပျော်နေစဉ်အခါမှာ နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ တိုင်းတာသူများအပေါ် မူတည်ပြီး တစ်မိနစ်ကို ၁–ကြိမ် ၂–ကြိမ်မှ ၁၂–ကြိမ်အထိ လျော့ကျတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ သွေးဖိအားနဲ့ အရေပြားခုခံမှု စွမ်းရည်တို့ ပြောင်းလဲမှုများဟာ အလိုအလျောက် နာဗ်ကြောအဖွဲ့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ထဲက သီးခြားပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြကြတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် ကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ဆိုရလိမ့်မယ်။

စိတ်ပြောင်းလဲမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း မြင်တွေ့ရတဲ့ အီးအီးဂျီပုံစံများဟာ အာရုံလွှန်အခြေနဲ့ အိပ်ပျော်ခြင်း အိပ်မက်ခြင်းအခြေတို့ ကွာခြားကြောင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား ခွဲခြားပြကြတယ်။

ဒေါက်တာဝေါလေ့က သူ့ရဲ့ အစီရင်ခံစာကို ဒီလိုနိဂုံးကမှတ် အဆုံးသတ်ထားလိုက်ပါတယ်။

အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲနှုန်း နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ နှလုံးသွေးလွှတ်နှုန်းတို့ သိသာလျင်မြန်စွာ လျော့ကျခြင်းနဲ့ အရေပြားရဲ့ ခုခံမှုစွမ်းရည် ထူးခြားစွာ မြင့်တက်ခြင်းတို့ဟာ အာရုံလွှန်ကမ္ဘာ့ဌာန်းက မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ နက်နဲတဲ့ အနားရခြင်းနဲ့ အပန်းဖြေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေကြောင်း ညွှန်ပြကြတယ်။

လန်ဒန်မြို့မှာ သီးခြားလေ့လာတဲ့ **ဒေါက်တာဂျွန်အယ်လစ်ဆင်**[1]က သူလေ့လာတဲ့ လူများမှာ ပိုကြီးကျယ်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်တာကို

1. Dr. John Alison

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တွေ့ရတယ်။ ဒေါက်တာအယ်လစ်ဆင် တွေ့ရတဲ့အချက်က...

"ရှုမှတ်ခြင်းရဲ့ အစပျိုးတဲ့အချိန်နဲ့ အဆုံးသတ်တဲ့အချိန်များမှာ ပြောင်းလဲမှုဟာ ရုတ်ခြည်းဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်း အသက်ရှူနှုန်းဟာ နားနေတဲ့အချိန်မှာရှိတဲ့ နှုန်းရဲ့ တစ်ဝက်လောက် ရှိတယ်။ ရှုမှတ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်တဲ့အခါ အသက်ရှူနှုန်းဟာ မရှုမှတ်မီနှုန်းသို့ ချက်ချင်းပြောင်းသွားတယ်။ ဒီတွေ့ရှိချက်များအရ ဒီရိုးရှင်းတဲ့ စိတ် လေ့ကျင့်နည်းမှာ ဇီဝကမ္မ အဖြစ်အပျက်တွေ နက်နက်နဲနဲ ပြောင်းလဲကြောင်း ထင်ရှားတယ်"

ဒေါက်တာ အယ်လစ်ဆင်ရဲ့ စမ်းသပ်ချက်များအကြောင်းကို **မင်ဆာဂျာနယ်**[1]မှာ **ဆစ်ဒနီစကော့**[2]က အောက်ပါအတိုင်း ရေးထား တယ်။

ဇီဝကမ္မ အကျိုးသက်ရောက်မှုများရဲ့ ထူးခြားချက်က နှစ်ချက်ရှိတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က နည်းသစ်တစ်မျိုးနဲ့ နားနေခွင့်ရတယ်။ ပြီးတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှုများဟာ မသိမ်ငယ်ဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် အယ်လစ်ဆင်ကို ဝေဖန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အောက်ဆီဂျင်သုံးစွဲတဲ့ နှုန်းသစ်ဟာ အသက်ရှင်နေအောင် ထိန်းသိမ်းထားဖို့ လိုအပ်တဲ့နှုန်းလောက် မရှိဘူးလို့ ဆိုထားပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်းမှာ တီအမ်ရှုမှတ်သူများကို စမ်းသပ်နေတဲ့ သွေးတိုးနဲ့ နှလုံးရောဂါ အထူးကုဆရာဝန် ဒေါက်တာဟားဘတ်ဘင်ဆင်က ဒေါက်တာဝေါလေ့နဲ့ အင်အားချင်း ပေါင်းစပ်လိုက်တယ်။ သူတို့ တွေ့ရှိတဲ့ အဖြေကို **ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အမေရိကန်ဂျာနယ်**[3]မှာ ဖော်ပြကြတယ်။ အဲဒီ အစီရင်ခံစာကို **တိုင်းမဂ္ဂဇင်း**[4] က အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံးပြီး ထပ်မံဖော်ပြတယ်။

---

1. Mensa Journal
2. Sidney Scott
3. American Journal of Physiology
4. Time magazine

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာ့ဒွာန်းရှုမှတ်သူများရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလုပ်လုပ်တဲ့ နှုန်းဟာ သိသိသာသာ လျော့ကျသွားတယ်။ နှလုံးက လျော့ပြီး ညှစ်တယ်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တင်းကျပ်မှုရဲ့ အညွှန်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ အရေပြားရဲ့ လျှပ်စစ်ခုခံမှုဟာ ထူးထူးခြားခြား မြင့်တက်လာတယ်။ ဒါဟာ ကမ္ဘာ့ဒွာန်းရှုမှတ်သူက တင်းကျပ်မှု ပြေလျော့နေတာကို ပြတာပဲ။ ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ကာဗွန်ဒိုင်အောက်ဆိုက်ကို လျော့ထုတ်တယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ **အယ်လ်ဖာလှိုင်း**[1]များဟာ **ပြင်းအား**[2] တိုးလာတယ်။ ဒါလည်း တင်းကျပ်မှု ပြေလျော့ခြင်းရဲ့ လက္ခဏာတစ်ခုပဲ။ တစ်ချိန်တည်းမှာ သွေးထဲက **လက်တစ်အက်ဆစ်**[3] ထွက်ပေါ်လာတဲ့ နှုန်းဟာ လျော့ကျသွားပြန်တယ်။ ဒါက စိတ်ပူပန်မှု လျော့ကျသွားတဲ့ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒေါက်တာဘင်ဆင်နဲ့ ဒေါက်တာဝေါလေ့စ်တို့ နောက်တွေ့ရှိရတဲ့ အချက်တစ်ခုက ၁၅ မိနစ်ကြာ ကမ္ဘာ့ဒွာန်းရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ လူတစ်ဦးရဲ့ အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲတဲ့နှုန်းဟာ ခြောက်နာရီကြာ အိပ်စက်မှ ရနိုင်တဲ့ အဆင့်သို့ လျော့ကျသွားတယ် ဆိုတာပါပဲ။

သူတို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်များဟာ အခြားစုံစမ်းလေ့လာသူများကို စိတ်အား တက်ကြွစေတယ်။ **တက္ကဆက်တက္ကသိုလ်**[4]က သုတေသီများက ကမ္ဘာ့ဒွာန်းရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့အချိန်ဟာ ၁၂ရာခိုင်နှုန်း လျော့ကျသွားတာ တွေ့ကြရတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ နှိုင်းယှဉ်ဖို့အတွက် မျက်စိမှိတ်ပြီး ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရုံ ထိုင်နေစေကြတဲ့ လူများရဲ့ တုံ့ပြန်နိုင်တဲ့ အချိန်ကို တိုင်းတာကြည့်တဲ့အခါ ၁၀ရာခိုင်နှုန်းခန့် မြင့်တက်လာတာ တွေ့ကြရတယ်။

---

1. alpha wave
2. intensity
3. lactic acid
4. University of Texas

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နောက် လေ့လာချက်တစ်ရပ်မှ သိရတာက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများရဲ့ အပြုအမူဟာ မရှုမှတ်သူများရဲ့ အပြုအမူထက် လူမှုဆက်ဆံရေးမှာရော ပျော်ရွှင်ရေးနဲ့ ပြဿနာလက်ခံနိုင်ရေးတို့မှာရော ထူးထူးခြားခြား သာလွန်တာ တွေ့ရတယ်။

အခြားလေ့လာမှုများဟာ ကျယ်ပြန့်တဲ့ နယ်ပယ်ကို လွှမ်းခြုံစပြုနေပြီ။ မရေတွက်နိုင်တဲ့ ရှုမှတ်သူများက သူတို့ရဲ့ မျက်စိအာရုံ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်လို့ ထုတ်ဖော်ပြောပြကြတယ်။ သည်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်ရှိဟန် မတူဘူး။ အနုပညာရှင်များက သူတို့ရဲ့ အလုပ်လုပ်နှုန်း တိုးတက်လာတဲ့အပြင် သူတို့ရဲ့ တီထွင်မှု အဆင့်အတန်းလည်း ပိုမြင့်လာတာကို သတိပြုမိကြတယ်။

အားကစားသမားများတောင် တီအမ်နဲ့ စတင်စမ်းသပ်နေကြပြီ။ ချီကာဂိုမြို့[1]က ဘောလုံးသမားနှစ်ယောက်ဟာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများ ဖြစ်လာကြပြီ။ ဆေးဝါးနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ လေ့လာချက်များကို စောစောက တင်ပြဆွေးနွေးခဲ့ပြီးပြီ။

အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်းက ပေးတဲ့ သိမှုအခြေဟာ ယခင်သိထားပြီးတဲ့ အခြေတွေနဲ့ မတူဘူး။ ဇင်[2] ကျင့်စဉ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ စူးစိုက် လေ့ကျင့်ပြီးမှ ရရှိတဲ့ အခြေနဲ့တော့ တော်တော်နီးစပ်တယ်။ လက်တွေ့ အသုံးချချက်များက ဖျားနာခြင်းကို ကုသတာကအစ ခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက် မြန်မြန်နေထိုင်ကောင်းတဲ့အထိ ကျယ်ပြန့်တယ်။ ဒေါက်တာဝေါလေ့ရဲ့ စကားအရ တီအမ်ကို အာကာသ သွားလာရေးမှာတောင် အသုံးချလာဖို့ ရှိတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အာကာသသွားလာရေးမှာ အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲမှုလျော့နည်းမှုနဲ့ စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်တဲ့သတ္တိ လျင်မြန်ထက်မြက်မှုတို့ကို အချိန်အကြာကြီး လိုအပ်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

---

1. Chicago   2. Zen

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူအချို့ကတော့ တီအမ်ကို ရှမှတ်ပြီးကတည်းက ပြဿနာတွေ တွေ့နေရတယ်လို့ ဆိုတယ်။ တီအမ်ကို ဝေဖန်ပုတ်ခတ်ထားတဲ့ ဆောင်းပါးတစ်ခုက **"ဒယ်စပီးဂယ်"**[1]အမည်ရှိ ဂျာမန်မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင်မှာ **ပီတာဘရ**[2]ရဲ့ ရေးသားချက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အဆိုက...

"တီအမ် သင်ပြတဲ့လူတွေဟာ တကယ်ဆိုရင် အပျော်တမ်း ဝိညာဉ်ဆရာဝန်တွေပဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဘာစိတ်ကူးမှ မရှိကြဘူး"တဲ့။

ဘရက ဆက်လက်ပြီးတော့...

တီအမ်ကို ခုနစ်လကြာ ရှုမှတ်ပြီးတဲ့အခါ သူ ညဘက်အိပ်လို့ မရတော့ဘူး၊ နေရောင်မခံနိုင်ဘူး၊ စိတ်မတည်ငြိမ်လို့ အလုပ်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ဆူညံသံတွေ ကြားနေရတယ်။ တစ်ကြိမ်က သူကြိုက်ခဲ့တဲ့ တေးဂီတများကို မကြိုက်တော့ဘူး၊ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်က ပြဿနာများကို လုံးဝ မကိုင်တွယ်နိုင်တော့ဘူးလို့ သူထင်စားမိတယ်တဲ့။ သည်အကြောင်းတွေ အပြင်...

"တီအမ်ရှုမှတ်ရာက ငယ်ရွယ်သူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ခေါင်းကိုက်ရောဂါ စွဲသွားတဲ့အကြောင်း၊ လူငယ်အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ ပထမဆုံး အကြိမ် ဝက်ရူးပြန်တဲ့အကြောင်း၊ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးဟာ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်နဲ့ ကုသရတဲ့အကြောင်းတို့ကို ရေးသားထားပါတယ်။

ယခုစာအုပ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ သုတေသနများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လုပ်ခဲ့ရာမှာ စာရေးသူများအနေနဲ့ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အတိုင်းအတာလောက် ကြီးမားတဲ့ ပြဿနာများကို တီအမ်က ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့တယ်ဆိုတာ အထောက်အထား လုံးဝမတွေ့ရှိခဲ့ကြရပါဘူး။

---

1. Der Spiegel 2. Peter Brugge

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အရှေ့တိုင်းဒဿန[1] ဟာ "အတွင်းကုပ်"နေတဲ့ အရာမျိုးလို့ ထင်ရတယ်။ အမေရိကန်ပြည်မှာ ဒီဒဿန လိုက်စားသူတွေ ရှိနေတာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ

အရှေ့တိုင်းဒဿနနဲ့ အမေရိကန်ပြည် တကယ်စတွေ့ကြတဲ့ အချိန်က ၁၈၉၃ ခုနှစ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ချီကာဂိုမှာ ကျင်းပတဲ့ **ဘာသာပေါင်းစုံ ကမ္ဘာ့ပါလီမန်**[2]မှာ **ဆွာမိဝိဝေကနန္ဒ**[3]က တက်ရောက်ပြီး စကားပြောတယ်။ သူက ဥပဓိရုပ်ကောင်းတယ်၊ ဉာဏ်ထက်တယ်၊ သိမ်မွေ့တယ်။ ပြီးတော့ တည်ငြိမ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူအများကြီးကို သူဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါကို အခွင့်အရေးယူပြီး **အမေရိကန်ဝေဒန္တအသင်း**[4]ကို သူတည်ထောင်ခဲ့တယ်။ ဒီအသင်းဟာ အမေရိကန်ပြည်မှာ ပထမဦးဆုံး ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ တရားဝင် ဟိန္ဒူဗဟိုဌာနဖြစ်ပါတယ်။

"ဒုတိယလှိုင်းက ၁၉၂၀ပြည့်နှစ်မှာ ရောက်လာတယ်။ အိန္ဒိယနိုင်ငံက မင်းသားတစ်ပါးရဲ့ အထောက်အပံ့နဲ့ **ဆွာမိယောဂနန္ဒ**[5]ဟာ ဘော့စတွန်မြို့မှာ ကျင်းပတဲ့ ဘုရားဖူးနှစ် ၃၀၀ မြောက် ဘာသာရေး လွတ်လပ်သူများရဲ့ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကွန်ဂရက်မှာ လာရောက် ဟောပြော တယ်။ ကွန်ဂရက်ပြီးဆုံးတဲ့အခါ ဆွာမိက ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်သို့ သွားပြီး **ယိုဂိုဒါစက်စန်ဂလှုပ်ရှားမှု**[6]ကို တည်ထောင်တယ်။ ၁၉၃၀ပြည့်နှစ်သို့ ရောက်တဲ့အခါ ဒီလှုပ်ရှားမှုရဲ့ အဖွဲ့ဝင်ဦးရေဟာ ၂၅၀၀၀ ကျော် ရှိတယ်လို့ ခန့်မှန်းကြတယ်။

လျင်မြန်စွာ တိုးတက်မှု ဒီရေ လိမ့်တက်လာပြီ။ အမေရိကန်ပြည်

1. Eastern Philosophy
2. World's Parliament of Religions
3. Swami Vivekananda
4. American Vedanta Society
5. Swami Yogananda
6. Yogoda Sat-Sanga Movement

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အတွင်းမှာ အလားတူ အသင်းအဖွဲ့ပေါင်း ၁၀၀ ခန့် ပေါ်ပေါက်လာကြတယ်။ အဖွဲ့အများကြီးကို ဆွာမိအတုအယောင်များက ခေါင်းဆောင်ကြတယ်။ ဒီခေတ္တခဏလောက် လှုကြိုက်များတဲ့ လှုပ်ရှားမှုများဟာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မတိုင်မီ အချိန်မှာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ကွယ်ပသွားကြတယ်။

စစ်ပြီးတဲ့အခါ အရှေ့တိုင်းဒဿနမှာ စိတ်ဝင်စားမှုဟာ ဆန်းသစ်လာပြန်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာကို **ဂျေဒီဆာလင်ဂါ**[1]က ဝတ္ထုတိုများနဲ့ လူကြိုက်များအောင်ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ ယောဂဟာ အမေရိကန်ပြည်မှာ အတည်တကျ အမြစ်စွဲသွားတယ်။ ယောဂကျောင်းများလည်း ပေါ်ပေါက်လာကြတယ်။ အချို့က အခုထက်တိုင် ဖွင့်ထားလျက်ရှိပြီး ကြီးပွားနေကြတယ်။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်မှ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်လောက်အထိ ကာလမှာ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဝင်စားမှုကတိုင်နေတယ်။ ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်က စတင်ပြီးတော့ "ဝိညာဉ်" ဗဟိုဌာနများက တစ်ဖန် ကြီးထွားလာကြပြန်တယ်။

အာရုံလွန်ကမ္ဘဌာန်းကို ချန်လှပ်ရင် "**ဘက္တိယောဂ**"[2](ဝါ) "**ပီတိယောဂ**"[3]ဟာ အထင်ရှားဆုံး လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တယ်။ ဒီအုပ်စုရဲ့ အဖွဲ့ဝင်များဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ အာရုံကို ဆွဲငင်နိုင်အောင်လို့ အကျီရှည်ဝတ်တယ်။ ဦးခေါင်းကို ရိတ်ပြီး နောက်က ဝက်ဆံမြီး ချန်ထားတယ် မြို့များတွင်းလှည့်လည်ပြီး "**ဟာရေးကရစ်ရှနား**"[4]လို့ သီဆိုကြတယ်။ "အို… ဘုရားသခင်"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများအားလုံးနဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာ မကွာခြားရင်တောင် နည်းပညာမှာ ကွာခြားတယ်။ အမေရိကန်ပုံစံသွင်းထားတဲ့ အရှေ့တိုင်းဒဿနများထဲမှာ တီအမ်ဟာ

1. J. D. Salinger
2. Bhakti yoga
3. The yoga of Ecstasy
4. Hare Krishna

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အအောင်မြင်ဆုံးပါပဲ။ မြန်မြန်သင်ယူနိုင်ပြီး အကျိုးအာနိသင် ချက်ချင်း ခံစားရတဲ့အတွက် တီအမ်ဟာ ၁၉၆၁ ခုနှစ်ကစပြီး ကြီးထွား တိုးတက်လာပါတယ်။ ဆယ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ လူတစ်သိန်းကျော် အဖွဲ့ဝင်များ ဖြစ်လာကြတယ်။

တီအမ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိပ်မွေ့ချခြင်း[1]၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း[2]၊ အလေးအနက်စဉ်းစားခြင်း[3] တို့နဲ့အတူတူပဲ မဟုတ်လား...

'ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းရှိတဲ့ စိတ်အခြေအနေဟာ အလိုအလျောက် **အိပ်မွေ့ချခြင်း**[4]၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ အလေးအနက် စဉ်းစားခြင်း တို့နဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ဖြစ်ပေမယ့် နည်းပညာနဲ့ ဇီဝကမ္မသက်ရောက်မှုများမှာ ခြားနားတယ်။

တီအမ်နဲ့ အလိုအလျောက်အိပ်မွေ့ချခြင်း သို့မဟုတ် **အလိုအလျောက် အကြံပြုခြင်း**[5] တို့နဲ့ ခြားနားခြင်းကို သိပ္ပံနည်းနဲ့ လေ့လာထားခဲ့ပြီးပြီ။ ဒေါက်တာ ဝါလေ့က သူ့ရဲ့ လေ့လာချက်မှာ တွေ့ရှိခဲ့ရတဲ့အဖြေများ အားလုံးကို ပေါင်းရုံးဖော်ပြပြီးတော့ ဒီလို ကောက်ချက်ချတယ်။

"ဒီအဖြေများကို ထောက်ရှုကြည့်ရင် တီအမ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ စိတ်အခြေဟာ သာမန်တွေ့နေကျဖြစ်တဲ့ သိမှုအခြေ...ပြီးတော့ အိပ်မွေ့ချခြင်းနဲ့ **စည်းကမ်းသတ်မှတ်ခြင်း**[6]ကြောင့် ပြောင်းလဲသွားတဲ့ အခြေအနေများနဲ့ မတူဘူးဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အိပ်မွေ့ချလို့ အိပ်ပျော်နေပြီး လုံးဝ အပန်းပြေနေတဲ့အခါမှာတောင် အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲနှုန်းဟာ သိသာစွာ မပြောင်းလဲဘူး။ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ်အတွင်းမှာ အောက်ဆီဂျင် သုံးစွဲနှုန်းဟာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲတယ်။ အခြားဆင်တူတဲ့ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီအဖြေကိုပဲ ရတယ်"

---

1. Self-hypnosis 2. concentration
3. contemplation 4. autohypnosis
5. autosuggestion 6. Conditioning

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တကယ်လို့သာ ဒေါက်တာ ဝေါလေ့က မဟာရိရှိကို မေးလိုက်ရင် ဒီလို အဖြေကို ရပါလိမ့်မယ်...

"ကျုပ်ကိုပြောကြတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အိပ်မွေ့ချလိုက်တဲ့ အခါ သူနဲ့ မသက်ဆိုင်တဲ့အခြေသို့ သူရောက်သွားတယ်တဲ့။ ပြီးတော့ သူစဉ်းစားတယ်..."ငါချမ်းသာပြီ။ ငါချမ်းသာပြီ" ဒီလိုနဲ့ ချမ်းသာသုခကို သူခံစားရတယ်တဲ့။ ဒါဟာ အပေါ်ယံ စိတ်ကူးမျှသာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်မဟုတ်ဘူး။ အိပ်မွေ့ချလိုက်တဲ့အခါ စိတ်ရောက်ရှိသွားတဲ့ အခြေက တကယ်အစစ်အမှန် အခြေမဟုတ်ဘူး။ အိပ်မွေ့ချခံရတဲ့လူကလည်း လုံးဝ မစစ်မှန်တဲ့လူ ဖြစ်သွားတယ်"

တီအမ်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်ခြင်းတို့ ဘယ်လိုကွာခြားသလဲလို့ မေးတဲ့အခါ မဟာရိရှိက ချက်ချင်းဖြေဆိုပါတယ်...

"အာရုံစူးစိုက်ခြင်းမှာ စိတ်ကို စွဲမြဲထားရတယ်။ မရွေ့ရှားစေရဘူး၊ တီအမ်မှာကတော့ စိတ်ကို ရွေ့ချင်ရာ ရွေ့ဖို့ လွတ်လပ်စွာ ထားရတယ်။ ဥပမာပြရရင် ခွေးတစ်ကောင်ကို အခန်းထောင့်မှာ ထားချင်တယ်ဆိုပါတော့။ ဒီလိုဆိုရင် ခွေးကို ကြိုးနဲ့ ချည်ထားနိုင်တယ် (အာရုံစူးစိုက်ခြင်း) သို့မဟုတ် အခန်းထောင့်မှာ သူနေချင်အောင် အစာကျွေးထားနိုင်တယ် (တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်း)။ အဲဒီတော့ စိတ်ကို မချည်နှောင်ထားသင့်ဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လှုပ်ရှားနိုင်အောင် ထားရမယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ လူရဲ့ အခြေခံ ပင်ကိုစိတ်က လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေချင်တာကိုး"

လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ စိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်မှာ အာရုံကို စူးစိုက်ထားရတယ်။ ယင်းရဲ့ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားရတယ်၊ စိတ်ကို ထိန်းထားရတယ်။ အာရုံလှန် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းမှာ စိတ်ကို ထိန်းဖို့ သို့မဟုတ် စုစည်းဖို့ မကြိုးစား

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရဘူး၊ ဥပမာအဖြစ် ကပ်လျက်အခန်းမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်သူ ကြိုက်တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို ဖွင့်ထားတယ်ဆိုပါစို့၊ သူ့ရဲ့စိတ်က လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေ့ရှားပြီးတော့ သီချင်းပေါ်မှာ စူးစိုက်နိုင်တယ်။ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားနေတဲ့အခါမျိုး သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်ထားတဲ့အခါမျိုးမှာ စိတ်ဟာ ဒီလိုမလွတ်လပ်ဘူး။

အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများနဲ့ ဘာကွာခြားသလဲ

အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများ အားလုံးနဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်မှာ မကွာခြားဘူး။ အဲဒီပန်းတိုင်ရောက်အောင် အကောင်းဆုံးနည်း သုံးရာမှာသာ ကွာခြားတယ်။ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းအများစုမှာ အကြံပြုခြင်း၊ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ နားလည်နိုင်အောင် အသိဉာဏ်ရခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း၊ နက်နက်နဲနဲစဉ်းစားခြင်း၊ အောင်မြင်မယ်လို့ ယုံကြည်ထားရခြင်း...ပြီးတော့ နေထိုင်ပုံ ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ကြတယ်။ တီအမ်မှာ ဒါတွေ တစ်ခုမှ မပါဘူး။ သီအိုရီအရ စိတ်ကူးရဲ့ အရင်းအမြစ်သို့ ရောက်သည့်တိုင် သိမ္မနယ်ထဲသို့ နက်သထက် နက်အောင် ရွေ့ရှားသွားတတ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ သဘာဝစွမ်းရည်ကို တီအမ်က အသုံးပြုတယ်။

တီအမ်နဲ့ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများ ကွာခြားတဲ့ ဇီဝကမ္မ အထောက်အထားကိုတော့ ဒေါက်တာဝေါလေ့ရဲ့ စမ်းသပ်ချက်များအရ သိရတယ်။ အနှစ် ၂၀ ကျော် လေ့ကျင့်ပြီးကြတဲ့ ဇင်ဘုန်းကြီးများနဲ့ ယောဂီများတို့ကို အီးအီးဂျီပုံစံကွက်များ (ဦးနှောက်လှိုင်းများ) ရိုက်ကူးယူပြီးတော့ တီအမ် ၂-လလောက် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့ လူများထံမှ ရယူထားတဲ့ အီးအီးဂျီ ပုံစံကွက်များနဲ့ နှိုင်းကြည့်တယ်။ ဆင်တူကြတာကို ဒေါက်တာဝေါလေ့က သတိပြုမိတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်နဲ့ အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းများအကြားမှာ တွေ့ရတဲ့ ကွာခြားချက်များကို ဒေါက်တာဝေါလေ့က အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုံးပြီး ဖော်ပြတယ်။

'ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများစွာတို့ရဲ့ တူညီတဲ့ ပန်းတိုင်ဟာ ဖန်တီးခြင်းကို သိနားလည်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပန်းတိုင်ကို အမည်အမျိုးမျိုးပေးထားကြပေမယ့် ဒီပန်းတိုင်သို့ ရောက်ဖို့အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ခက်ခက်ခဲခဲ သင်ယူ လေ့ကျင့်ရမယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဒီရှုမှတ်နည်းတွေဟာ သဘောတူညီကြတယ်။'။

မဟာရိရှိကတော့ တစ်မူထူးခြားတယ်။ တီအမ်ကို လေ့ကျင့်ရင် အဲဒီပန်းတိုင်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ သဘာဝကျကျ အလိုအလျောက် ရောက်နိုင်တယ်လို့ သူဆိုတယ်။

နိုးခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနဲ့ အိပ်မက်ခြင်းတို့ရဲ့ သိမှုအခြေများမှာ ဇီဝကမ္မ ပြောင်းလဲချက်များ ရှိသလို အာရုံလွန်အခြေမှာလည်း ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲချက် ရှိတယ်လို့ သူပြောတယ်။ ဒီယူဆချက်ကို သုတေသနပြုပြီး သိရှိထားရတဲ့ အချက်များက ထောက်ခံထားကြပါတယ်။

တီအမ်ဆိုတာ ယောဂတစ်မျိုးလား

မဟုတ်ဘူး။ ယောဂနဲ့ တီအမ်တို့ရဲ့ အခြေခံရည်မှန်းချက်များက တူကြတယ်။ ဒါတွေက **လုံးဝငြိမ်းချမ်းမှုကိုသိခြင်း**[1]နဲ့ **အပြည့်အဝပြီးမြောက်ခြင်း**[2] အခြေသို့ ဆိုက်ရောက်ဖို့ပဲ။ ဒါပေမယ့် နည်းနိဿယများနဲ့ ရလဒ်များကမတူကြဘူး။ ကွာခြားချက်ကို မဟာရိရှိက ဒီလို ရှင်းပြတယ်။

"တီအမ်က စိတ်ရဲ့ သဘာဝစွမ်းရည်ပေါ် အခြေခံတယ်။ အခြား

1. bliss consciousness 2. total fulfillment

www.burmeseclassic.com

နည်းတွေက စိတ်ကို အခြားတစ်နေရာမှာ စူးစိုက်ထားဖို့ လေ့ကျင့်ပေးကြတယ်။ သဘာဝစွမ်းရည်က ကြီးထွားဖို့ တိုးတက်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ စိတ်ကို အကန့်အသတ်မရှိတဲ့ သိခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ဖို့အတွက် လုံလောက်တယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် တီအမ်မှာ ဘာကြိုးပမ်းမှု ထိန်းချုပ်မှုမှ မပါဝင်ခြင်း ဖြစ်တယ်။

ဝက်စတာရဲ့ ခုနစ်ကြိမ်မြောက် ကောလိပ်အဘိဓာန်[1]က ဒီသဘော အတိုင်း ယောဂကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရာမှာ...

"ယောဂဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နဲ့ပြဋ္ဌာန်းစွမ်းအားတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ချုိးနှိမ်တတ်ဖို့ သင်ပြပေးတဲ့ ဒဿနဖြစ်တယ်။ ယင်းသို့ ချိုးနှိမ်ထားပါမှ ဝိညာဉ်ဟာ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ပြဋ္ဌာန်းစွမ်းအားတို့နဲ့ ကွဲပြား လာပြီးတော့ လွတ်မြောက်မှုကို ရရှိနိုင်တယ်"လို့ ဆိုထားပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်အနေနဲ့ တီအမ်မှာ ဘာချိုးနှိမ်မှုမှ မပြုလုပ်ရဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖြေလျှော့ပေးထားတယ်။ စိတ်နဲ့ ပြဋ္ဌာန်းစွမ်းအားတို့ကို သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရာပေါ်မှာ စူးစိုက်ခွင့်ပေးထားတယ်။ အာရုံ လွန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်စဉ်အခါမှာ စိတ်ထဲ ဘာပဲပေါ်လာပေါ်လာ ပေါ်လာတာကို ကြိုဆိုလက်ခံတယ်။

ယောဂဟာ အလွန်ရှုပ်ထွေးတဲ့ နည်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်တစ်ခုမှာ အစိတ်အပိုင်းတွေ အများကြီး ပါတယ်။ ပြည့်စုံတဲ့ တီအမ်ကျင့်စဉ်မှာ အပိုင်းတစ်ခုတည်းပါတယ်။ ရှုမှတ်ခြင်းပဲ။ တီအမ်ရဲ့ မြင့်မားတဲ့ အချို့အဆင့်များမှာ အခြေခံယောဂအနေအထားများကို သင်ကြားပေးတယ်။ ဒါလည်း ရှုမှတ်သူက သင်ယူဖို့ သူစိတ်ဝင်စားပါမှ သင်ပေးတာပါ။ ရှုမှတ်သူအများစုက ယောဂအကြောင်း ဘာမှ မသင်ယူရပါဘူး။

---

1. Webster's Seventh Collegiate Dictionary

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စစ်မှန်တဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်မှာ အလွန်ငြိုးငြဲ့ခြင်ရတယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပြင်ဆင်ရတယ်။ တီအမ်မှာတော့ ဒီနှစ်မျိုးလုံး မလုပ်ရဘူး။

မဟာရိရှိက ဒီလိုထပ်မံရှင်းပြတယ်။

"ယောဂနည်းတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ ဒီနည်းတွေဟာ လူ့အဖွဲ့အစည်းများနဲ့ ကင်းကွာပြီး သီးခြားနေထိုင်ကြတဲ့ တောထွက်များနဲ့သာ ဆီလျော်ကြတယ်။ ဒီလူတွေဟာ အိမ်ရာထောင်သူများရဲ့ ကံကြမ္မာနဲ့ မရောယှက်ကြတော့ဘူး။ ကနေ့မှာ ကျုပ်တို့က အိမ်ရာထောင်သူများကို နက်နက်နဲနဲ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နိုင်တဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့နည်းကို ပို့ချပေးနေပြီ။ ဒီနည်းဟာ တောထွက်ပြီး တစ်ကိုယ်တည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ရတဲ့ ကျင့်စဉ်များလိုပဲ ထိရောက်မှု ရှိတယ်"

ဘယ်နေရာမှာ ရှုမှတ်ရမလဲ

အောင်မြင်စွာ ရှုမှတ်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော ကိရိယာက အဆွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဖြစ်တာမို့ ဘယ်နေရာမှာမဆို အဆွေ ရှုမှတ်နိုင်တယ်။ ကန့်သတ်ချက် နှစ်ခုတည်း ရှိတယ်။ အတော်အသင့် သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်တဲ့ နေရာဖြစ်ရမယ်။ အနှောင့်အယှက် ကင်းနိုင်သလောက် ကင်းတဲ့နေရာဖြစ်ရမယ်။ ဒါပါပဲ။

အိမ်မှာ ရှုမှတ်ရင် တယ်လီဖုန်းကို ဖြုတ်ထားပါ။ တိရစ္ဆာန်တွေကို လှောင်ထားပါ။ လူအများကြီးက အလုပ်သွားရင်း လမ်းမှာ ရှုမှတ်ကြတယ်။ ရုံးခန်းထဲ လေယာဉ်ပျံထဲမှာ ရှုမှတ်ကြတယ်။ သန်မာတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ ရေကူးကန်ထဲမှာ ကိုယ်ကို ပက်လက်ဖော့ထားရင်း အောင်မြင်စွာ ရှုမှတ်နိုင်တယ်လို့ ပြောတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပထမဦးဆုံး အဆွေရှုမှတ်ရမယ့် နေရာဟာ အဖွဲ့ဝင်အဖြစ် ချိုး မြှောက်ခံရတဲ့နေရာပဲ။ အဲဒီနေရာဟာ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ရှိ ပြည်နယ် ၅၀နဲ့ အခြားနိုင်ငံပေါင်း ၅၀ ကျော်တို့မှာရှိတဲ့ ဘယ်တီအမ် ရိပ်သာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ အင်္ဂလန်၊ အနောက်ဂျာမနီ၊ နော်ဝေးနဲ့ ဆွီဒင် နိုင်ငံများမှာ တီအမ်ဟာ အထူးအင်အားကောင်းတယ်။ အခြားနိုင်ငံများမှာ လည်း တီအမ်ဟာ လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားနေတယ်။ အောက်ပါဌာနများသို့ စာရေးပြီး ရိပ်သာများစာရင်းကို အဆွေတောင်းယူနိုင်တယ်။

SIMS National Coordinating Centre
1015 Gayley Avenue
Los Angeles, California 90024

International Meditation Society
1015 Gayley Avenue
Los Angeles, California 90024

Spiritual Regenaration Movement
11428 Santa Monica Boulevard
Los Angeles, California 90025

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်အဖွဲ့ဝင်ဖို့ ငွေဘယ်လောက်ကုန်မလဲ။ ဘယ်သူက အဲဒီငွေကို ရမှာလဲ

တီအမ်ရှုမှတ်နည်း လေးကြိမ်သင်ယူဖို့အတွက် လူကြီးဆိုလျှင် ၇၅ ဒေါ်လာ၊ ကျောင်းသားဆိုလျှင် ၃၅ ဒေါ်လာ ပေးဆောင်ရတယ်။ ဒီ အခကြေးငွေ ပေးဆောင်ထားသူဟာ ဟောပြောပို့ချခြင်းအားလုံးကို နားထောင်ခွင့် ရှိတယ်၊ တရားစစ်ဆေးခံခွင့် ရှိတယ် ဘယ်တီအမ်ရိပ်သာရဲ့ အသုံးအဆောင်များကိုမဆို ထာဝရ သုံးစွဲခွင့်ရှိတယ်၊ အနည်းဆုံး နှစ်နှစ် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးဟာ အဆင့်မြင့်သင်တန်း တက် ခွင့်ရှိတယ်။ အဲဒီအခါကျမှ နောက်ထပ် အခကြေးငွေ နည်းနည်းပေးဖို့ လိုတယ်။

အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)ရယ်၊ ယင်းနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်းများရယ်ဟာ အမြတ်အစွန်းမယူတဲ့ အဖွဲ့များဖြစ်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဖွဲ့ဝင်သစ်တစ်ယောက်ဟာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အခကြေးငွေကို ပေးဆောင်ရတယ်။ ဒီအခကြေးငွေများကို စုဆောင်းပြီးတဲ့နောက် ရိပ်သာများကို ထိန်းသိမ်းဖို့ သုံးတယ်။ တီအမ်ဆရာများကို စားဝတ်နေစရိတ် ထောက်ပံ့ဖို့ သုံးတယ်။ (ဆရာတစ်ဦးရဲ့ လခဟာ ဒေါ်လာ ၂၅၀ ကျော်ခဲ့ပါတယ်။ ဆရာများစွာဟာ အခြားအလုပ်အကိုင်များ ရှိကြတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ လုပ်အားကို ပေးလှူကြတယ်။)

ဂျယ်ရီဂျာဗစ်ရဲ့ ပြောပြချက်အရ...

"မဟာရိရှိဟာ သူ့ရဲ့ ကမ္ဘာလှည့်ခရီးစဉ်အတွင်းက အလှူငွေ တောင်းခံခြင်း မပြုဘူး။ အဲဒီအခါတုန်းက တီအမ်ရှုမှတ်နည်း သင်ယူခွင့်ရတဲ့လူများဟာ လည်ပင်းမှာ စိန်ရတနာ ဆွဲထားပေးပေမယ့် တန်ဖိုးမသိလို့ ကျောက်တုံးကျောက်ခဲလို သဘောထားပြီး စွန့်ပစ်လိုက်ကြသလို တီအမ်ကို စွန့်ပစ်လိုက်ကြတယ်။ အနောက်တိုင်းက လူတွေဟာ အရှေ့တိုင်းကို ငွေနဲ့ချိန်စက်ပြီး တန်ဖိုးထားတတ်ကြတာမို့ သူတို့ရဲ့ တစ်ပတ်စာ

www.burmeseclassic.com

အသားတင်ဝင်ငွေလောက် အခကြေးငွေယူရင် တီအမ်ကို တန်ဖိုးထားလာကြမယ့်အကြောင်း တပည့်များက မဟာရိရှိကို တိုက်တွန်းကြတယ်။ ဒါကြောင့် မဟာရိရှိဟာ အခကြေးငွေ သတ်မှတ်ဖို့ ဆန္ဒမပါဘဲ သဘောတူလိုက်ရပါတယ်”တဲ့။

အခကြေးငွေစာရင်းမှာ “အထူးလျှော့နှုန်း”ပါဝင်တယ်။ ဇနီးမောင်နှံနဲ့ အသက် ၁၅နှစ်အောက်ကလေးများပါဝင်တဲ့ မိသားစုတစ်ခုအတွက် စုစုပေါင်း ၁၂၅ ဒေါ်လာပဲ ပေးရတယ်။ ကလေးငယ်များဟာ သူတို့ တစ်ပတ်စာ ရတဲ့ငွေကို ထည့်ဝင်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်ပတ်ကြာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးရတယ်။

“ဘယ်သူမှ တီအမ်ဆီက ငွေအမြတ်အစွန်း မရပါဘူး။ ပြီးတော့ အခကြေးငွေမပေးဆောင်နိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ပယ်ထုတ်လိုက်တာမျိုးလည်း ဘယ်တော့မှ မလုပ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဝင်ကြေးတောင်းခံရတာက ကြိုးပမ်းချင်လာအောင် တီအမ်ကို အရေးထားဖို့ပါပဲ။ ကြိုးပမ်းကြဖို့ပါပဲ။ တီအမ်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိစေဖို့ပါပဲ။ လူတိုင်းက တစ်စုံတစ်ခု ပေးဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ တောင်းဆိုတယ်။ ဝင်ကြေးငွေကို မပေးဆောင်နိုင်တဲ့လူတွေကိုတောင် အလှူငွေ ထည့်ဝင်တဲ့ သဘောရောက်အောင် တစ်ဒေါ်လာပဲဖြစ်ဖြစ် ထည့်ဝင်စေတယ်” လို့ တာဝန်ရှိသူတစ်ယောက်က ရှင်းပြတယ်။

ဆရာဖြစ်သင်တန်းတက်ဖို့ အခကြေးငွေက သင်တန်းပို့ချမယ့်နေရာကို လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲတယ်။ သည်အခကြေးငွေဟာ နေရာထိုင်ခင်းအတွက် ပေးဆောင်ရတာ ဖြစ်တယ်။ အများအားဖြင့် ရက်သတ္တ တစ်ပတ်ကို ဒေါ်လာ ၅၀လောက် ကုန်တယ်။ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်)ရိပ်သာများက ယင်းကုန်ကျစရိတ်ရဲ့ အချို့တစ်ဝက်ကို ထောက်ပံ့ပေးကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တီအမ်ဆရာတစ်ယောက်မှာ သိပ်ထူးခြားတဲ့အချက် ဘာရှိသလဲ

ဆရာဖြစ်သင် လျှောက်ထားတဲ့လူဟာ တကယ်ရိုးရိုးသားသား သင်တန်းပို့ချချင်ရဲ့လားဆိုတာကို သေသေချာချာ စိစစ်ပါတယ်။ သင်ကြားပို့ချတဲ့ အရည်အချင်း မရှိတဲ့လူတွေကို ပယ်ချလေ့ရှိပါတယ်။

တီအမ်ဆရာများဟာ သုံးလကြာ အထူးသင်တန်းတက်ကြရတယ်။ (နောက်ဆုံးနှစ်လကို မဟာရိရှိကိုယ်တိုင် ပို့ချတယ်။)။ သည်ရည်ရွယ်ချက်က တီအမ်စနစ်ကို အခြားသူများအား လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ပါပဲ။ သင်တန်းအစီအစဉ်က သင်တန်းတက်သူဟာ သူ့ရဲ့ နိုင်ငံမှာ ပထမ တစ်လ သင်တန်းတက်ရတယ်။ နောက် သင့်လျော်တဲ့ နေရာထိုင်ခင်း ရနိုင်တဲ့ နေရာမှာ နှစ်လသင်တန်းတက်ရတယ်။

သင်တန်းက သိပ်မခက်ပါဘူး။ သင်တန်းကာလအတွင်းမှာ အချက်အလက်များထက် ဒဿနနဲ့ အကြောင်းအရာများကို ပိုအလေးပေးပြီး ကျက်မှတ်ရတယ်။ စမ်းသပ်ရတယ်။ အများအားဖြင့် ဟောပြောပို့ချခြင်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ တီအမ်အတွေ့အကြုံများကို ဆန်းစစ်တတ်ဖို့နဲ့ လူသစ်များကို အဖွဲ့ဝင်ပြုတတ်ဖို့အတွက် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်းနောက်ကွယ်မှာရှိတဲ့ အယူအဆများကို နက်နဲစွာ သိနားလည်ရေးကို လည်း အားပေးတယ်။

သင်တန်းကို အုပ်စုအလိုက် ပို့ချပေးလေ့ရှိတယ်။ မဟာရိရှိ ကိုယ်တိုင် အတော်များများ ပို့ချပေးတယ်။ ပို့ချချက်တစ်ခုပြီးတိုင်း အမေးအဖြေဆွေးနွေးခွင့်ပေးတယ်။ ဆရာဖြစ်သင်တန်းတက်သူများဟာ ရိုးရိုးအဝတ်အစားများကိုပဲ ဝတ်ဆင်ကြတယ်။ လူမှုရေးအဆင့်အတန်း ခွဲခြားမှု မရှိဘူး။ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာအောင် အသားငါးများကို အနည်းငယ်သာ ကျွေးတယ်။ ဒါတောင်မှ ရက်သတ္တတစ်ပတ်မှာ ဒေါ်လာ ၅၀လောက် ကုန်ကျတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဟာရိရှိက "သင် အသင့်ဖြစ်ပြီ"လို့ ကြေညာတဲ့အခါမှာ သင်တန်းသားတစ်ဦးဟာ နည်းပြဆရာလုပ်ဖို့ အရည်အချင်းပြည့်ပြီ။ အများအားဖြင့် သုံးလကြာပြီးတဲ့အခါမှ အရည်အချင်းပြည့်လေ့ရှိပါတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်မီသူတစ်ဦးစီအတွက် နောက်ဆုံးသင်ခန်းစာကို မဟာရိရှိက တစ်ဦးချင်း ပို့ချပေးတယ်။

၁၉၇၁ ခုနှစ်ကုန်မှာ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်မှာ တီအမ်ဆရာပေါင်း ၂၀၀၀ ကျော် ရှိတယ်။ ယင်းတို့အနက် တစ်ဝက်က အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတယ်။ ၁၉၇၃ခုနှစ်လယ်လောက်မှာ သည်အရေအတွက်ဟာ နှစ်ဆဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ရည်မှန်းထားတယ်။

တီအမ်ဆရာဆရာမများဟာ ဘဝနောက်ခံ အမျိုးမျိုးရှိကြတယ်။ ပွဲစားများ၊ အိမ်ရှင်မများ၊ ရှေ့နေများ၊ အတွင်းရေးမှူးများ၊ ကျောင်းသားများ၊ ဈေးဆိုင်ရှင်များနဲ့ အင်ဂျင်နီယာများတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အသက်ဝမ်းကျောင်းပညာရပ်များကို တီအမ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး တီအမ်နည်းပညာကို အားကြိုးမာန်တက် လက်ဆင့်ကမ်း ပို့ချပေးကြပါတယ်။

ကျွန်မကိုယ်ဝန်လေးလ ရှိနေပါတယ်။ အာရုံလွှန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ကျွန်မရဲ့ ကလေးအပေါ်မှာ ဘယ်လို အကျိုးသက်ရောက်မလဲ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခိုက်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့အတွက် အလေးအနက် တိုက်တွန်းပါတယ်။ တီအမ်က ပေးဆောင်တဲ့ အပန်းပြေခြင်းဟာ မိခင်လောင်းများအတွက် အထူးအကျိုးရှိပါတယ်။ အကြိုလေ့လာချက်အရ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့ အမျိုးသမီးအမြောက်အမြားဟာ သဘာဝအတိုင်း အင်မတန် လွယ်ကူစွာ မီးဖွားနိုင်ကြတာကို တွေ့ရတယ်။ ကလေးများကလည်း မွေးဖွားစအချိန်ကစပြီး နိုးကြားကြတယ်။ အချိန်ပိုစောပြီးတော့လည်း ထိုင်နိုင်ထနိုင် လမ်းလျှောက်နိုင်ကြတယ်။ သည်အတွက် ဆေး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘက် ဆိုင်ရာ အထောက်အထားမရှိပေမယ့် နယူးယောက်မြို့ ဆေးရုံ တစ်ခုက တာဝန်ရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ မိခင်တစ်ဦးရဲ့ ကလေးငယ်ကို ကြည့်ပြီး အလွန်သဘောကျတဲ့အတွက် ဆေးရုံမှာ တီအမ် ဟောပြောပို့ချဖို့ အစီအစဉ်တစ်ခု ပြုလုပ်ကြပါတယ်။

ဒေးတန်မြို့[1]က အမျိုးသမီးတစ်ဦးဟာ ကိုယ်ဝန်ရပြီးတဲ့နောက် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းကို သင်ယူတယ်။ ကလေးမွေးတဲ့အချိန်မှာလည်း ရှုမှတ်နေတယ်။ ကလေးမွေးဖွားပြီးတဲ့အခါ ဆရာဝန်က မှတ်ချက်ချတယ်။ သူတွေ့မြင်ခဲ့ရသမျှမှာ ခုအကြိမ် ကလေးမွေးခြင်းဟာ အလွယ်ဆုံးပဲတဲ့။

နောက်ရှုမှတ်သူတစ်ဦးက စပိန်နိုင်ငံ **မာလော်ကာမြို့**[2]သို့ ရောက် လာပြီး ကိုယ်ဝန်ရှိခိုက်မှာ တီအမ်ဆရာမတစ်ယောက် ဖြစ်လာတယ်။

"ကျွန်မရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသမျှ ဒါဟာ အလှပဆုံးအရာပါပဲ။ ကျွန်မ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နေခိုက်မှာ ကျွန်မရဲ့ ခန္ဓာစနစ် တစ်ခုလုံးဟာ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း အနားရပြီး အပန်းပြေ လျော့သွားကြတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မရဲ့ ကလေးကလည်း ဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေကို ခံစားရတယ်။ ကျွန်မ ရဲ့ ကလေးလို မြန်မြန်ဆန်ဆန်နဲ့ နိုးနိုးကြားကြားရှိတဲ့ ကလေးမျိုးကို တစ်ခါမှ မတွေ့ကြရသေးဘူးလို့ သူနာပြုဆရာမများက ပြောကြတယ်။ ကလေးယူဖို့ စဉ်းစားနေတဲ့ မိခင်လောင်းများအားလုံးကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ကြပါလို့ ကျွန်မ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။"

တီအမ်ဟာ အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အစားထိုးတဲ့အရာတစ်ခုလား

မဟုတ်ပါဘူး။ အဆွေက ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ဖို့ ထိုင်ချလိုက်တဲ့အခါ အဆွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ စိတ်တို့က ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေမယ်ဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်း

1. Dayton 2. Mallorca

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှုမှတ်နေတုန်း အဆွေအိပ်ပျော်သွားဖို့ များပါတယ်။ တီအမ်ဟာ တစ်ည တာ အပြည့်အဝ အိပ်စက်ခြင်းထက် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာ အနားရစေပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တဲ့ ရှည်လျားတဲ့ ရပ်ပိုင်းအနားပြေမှုကို အစားမထိုးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် တီအမ်ဟာ အားတိုးဆေးလုံးလို စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တယ်။ အကယ်၍ အဆွေ အိပ်ရေးမဝခဲ့လို့ တီအမ်ရှုမှတ်လိုက်တယ်ဆိုရင် သာမန်အနေအထားထက် ပိုပြီး အပန်းပြေကာ ရွှင်လန်းနိုးကြားသွားပါလိမ့်မယ်။

တီအမ်ဟာ အိပ်စက်ခြင်းအတွက် အစားထိုးဖို့အရာမဟုတ်ဘူးဆိုရင် အိပ်မပျော်ခြင်းရောဂါကို ကုစားနိုင်ပါသလား

အိပ်မပျော်စေတဲ့ အကြောင်းအရာများအပေါ် မူတည်ပြီး တီအမ်က ကုစားပေးနိုင်တာ ရှိပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်စနစ်မှာ တင်းကျပ်မှုတွေ အဆင့်ဆင့် တိုးတက်လာပြီးတော့ ညအိပ်တဲ့အခါမှာ ဟိုလှည့်ဒီလှည့် ထလိုက်ထိုင်လိုက် အိပ်မပျော်နိုင်တာမျိုးဖြစ်ရင် တီအမ်က ကုစားပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

နယူးဂျာစီမြို့[1]က ဘဏ်စာရေးမလေးတစ်ယောက်ဟာ အိပ်မပျော်လို့ နည်းအမျိုးမျိုးကို စမ်းကြည့်ခဲ့တယ်။ နို့ပူပူနွေးနွေးကို သောက်တယ်။ စာဖတ်တယ်။ သိုးအုပ်တွေ၊ နွားအုပ်တွေကို ရေတွက်ရတဲ့ **ဂျော့တို**[2] ကစားနည်းကိုလည်း စမ်းကြည့်တယ်။ ရပ်မြင်သံကြားက ညနက်မှပြတဲ့ အလွန်နောက်ကျတဲ့ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများကိုလည်း ကြည့်တယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်လို့ မပျော်ဘူး။

အဲဒီနောက် ဘဏ်စာရေးမက တီအမ်ကို ရှုမှတ်ပါတယ်။ အခုတော့ သူမတစ်မျိုးတစ်ဖုံ ညည်းညူလာပြန်တယ်။ အိပ်ပျော်လိုက်တာ တစ်ဖြ

1. New Jersey 2. Jotto

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ်းကို လွန်သွားလို့ အနားမှာကပ်ပြီး နာရီနှိုးစက်ကြီး အော်တာတောင် မနိုးပါဘူးတဲ့။

တီအမ် စရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် လူအများစုဟာ အိပ်စက်ပုံ အမူအကျင့်တွေ ပြောင်းလဲသွားနေတယ်လို့ အစီရင်ခံကြပါတယ်။ ယခင်က သူတို့ ကြိုက်နှစ်သက်တာထက် ပိုပြီး အိပ်စက်ခဲ့ကြတယ်ဆိုရင် အခုတော့ အအိပ်အနေလျော့သွားကြတယ်။ ယခင်က သူတို့နိုးချင်တဲ့ အချိန်ထက် ပိုစောပြီး နိုးလေ့ရှိခဲ့တယ် ဆိုရင် အခု တီအမ်က သူတို့ကို ပိုပြီးကြာအောင် ပိုပြီး နက်ရှိုင်းအောင် အိပ်စက်နိုင်ဖို့အတွက် ကူညီပေးတယ်။

ရှုမှတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လာတဲ့အခါ နေထိုင်တဲ့ စနစ်ပုံစံပြောင်းသွားပါသလား

မပြောင်းဘူး။ ဒါဟာ တီအမ်လှုပ်ရှားမှုအတွက် ဝေဖန်စရာလည်း ဖြစ်တယ်။ ဆွဲဆောင်စရာလည်း ဖြစ်တယ်။ အခြားနည်းစနစ်များရဲ့ ခေါင်းဆောင်များကရော အခြား အရှေ့တိုင်း ဒဿနများကို လေ့လာခဲ့ကြတဲ့ လူများကရော လူတစ်ယောက်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပုံစံကို မပြောင်းလဲစေတဲ့နည်းတစ်ခုဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးတဲ့။

တီအမ်ဆရာများက ဒီအဆိုကို ငြင်းဆိုကြပါတယ်။ သူတို့က တီအမ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ မပတ်သက်တဲ့ လက်တွေ့နည်း တစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ အခိုင်အမာ ခံယူထားကြတယ်။

ဒီအချက်က တီအမ်ကို အမေရိကန်များ အထူးနှစ်သက်စေတဲ့ အချက်ပါ။ တကယ်တော့လည်း တီအမ်ဟာ အမေရိကန်တို့ရဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ စနစ်နဲ့ ကိုက်ညီအောင် ပုံသွင်းထားသလိုဖြစ်နေတယ်။

မဟာရိရှိရဲ့ စကားအရ "ပုံမှန်လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘဝ ဘာပဲ ဖြစ်နေနေ တီအမ်ကို လေကျင့်နိုင်တယ်။ တီအမ်ဟာ ဘဝတစ်ခုလုံးကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလေးအနက် စိတ်ကူးတတ်တဲ့ လူများအတွက်သာမက တာဝန်တွေ လုပ်စရာတွေ ပိနေတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်များနဲ့ အလုပ်ရှုပ်သူများတွက်လည်း အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ သူထိုင်မှတ်လိုက်တယ်... ပြီး တော့ တစ်နေ့တာရဲ့ အလုပ်တာဝန်များကို ခါတိုင်းလိုပဲ လုပ်ဆောင်တယ်။အခြား ဟာတွေ လုပ်ဖို့ ဘာမှ မတိုက်တွန်းဘူး။ သူ ဘာမှ ယုံကြည်ထားဖို့ မလိုဘူး။ သူဘာမှ စဉ်းစားဖို့ မလိုဘူး။ သူလုပ်နှင့်ပြီးတဲ့ အရာက လွဲရင် ဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုဘူး။ ခါတိုင်းလိုပဲ ပုံမှန် လက်တွေ့ဘဝကို ကျင့်သုံးသွားနိုင်တယ်။

"ကျွန်တော်တို့က ကန့်သတ်ချက်တွေ စလုပ်လိုက်ရင် တိုးတက်မှု အတွက် အဟန့်အတားဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့က ပြောလိုက်တယ်။ သင့်ရဲ့ ပြင်ပဘဝကို သင်ကြိုက်နှစ်သက်သလို နေထိုင် သွားပါ။ သိမှုရဲ့ အဆင့်အားလုံးမှာ အပြည့်အဝ ကျေနပ်မှုရအောင် ယူပါ။ ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုကို ကျွန်တော်တို့ မကန့်သတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့က ကျောက် ဆူးချုံ ချပေးတယ်။ ဒါမှ တည်ငြိမ်သွားမယ်။ အလွန်တည်ငြိမ်သွားတဲ့အခါ ပိုပြီး နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ကျေနပ်မှုရအောင် လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် ပိုပြီး စိတ်အားထက်လာမယ်။ စွမ်းအင်တက်ကြွလာမယ်။ အသိဉာဏ် တိုးတက် လာလိမ့်မယ်"

တီအမ်ကို သွားတိုက်တာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြပေမယ့် (အဆွေအတွက် အကျိုးရှိလို့ လုပ်နေကျအလုပ်ထဲမှာ ထပ်ထည့်လိုက်ရုံပဲ) အဆွေရဲ့ ဘဝ ပုံစံကို ပြောင်းလဲချင် ပြောင်းလဲစေလိမ့်မယ်။ တီအမ်ကို စတင် ရှုမှတ်ပြီး တဲ့နောက် မိမိတို့ရဲ့ နေထိုင်ပုံကို အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲလိုက်တဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

၂၄ နှစ်အရွယ် ကျောင်းသားတစ်ယောက် ပြောပြတာက...

"ကျွန်တော် တီအမ်စမှတ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ညာနေတာ ပဲ။ ကျွန်တော် ကျောင်းက ထွက်နေရတယ်။ ဆေးဝါးသုံးစွဲနေတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကျွန်တော်ဟာ အဝေးကြီး ရောက်နေတယ်လို့ ခံစားနေမိတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ဆန္ဒကလည်း ပိုပြီး ဝေးဝေးရောက်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ အခုတော့ တီအမ်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝနယ်ပယ်အားလုံးကို ပြောင်းလဲပစ်လိုက်ပြီ။ အခု ကျွန်တော် အလယ်တန်းဆရာဖြစ်သင်တန်း တက်နေတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရပ်ကွက်မှာ ကျွန်တော်ဟာ တာဝန်သိတဲ့ လေးစားခံရတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်လာပြီ"တဲ့။

နေထိုင်ပုံပြောင်းလဲမှုများအနက် ခပ်မှန်မှန်ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ ပြောင်းလဲချက်တစ်ခုက စားသောက်ပုံ ပြောင်းလဲခြင်းပါပဲ။ ဒါလည်း မိမိသဘောသက်သက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများစွာဟာ မသိမသာ အစားလျှော့လာကြတယ်။ တချို့က ပိုကျန်းမာစေတဲ့ အစားများ သို့မဟုတ် သက်သတ်လွတ်ကို စားသောက်လာကြတယ်။

ခြုံပြီး ပြောရရင် တီအမ်ဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝပုံစံကို ပြောင်းလဲဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မထားပေမယ့် စိတ်ကို ပိုမိုကျန်းမာရွှင်လန်းစေဖို့အတွက် မိမိတို့ရဲ့ဆန္ဒအရ ပြောင်းလဲချက်များကတော့ ရှိပါတယ်လို့။

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းဟာ ကျွန်တော့်ကို ပိုကျန်းမာစေမလား

ပိုကျန်းမာလာစေမယ့်လို့ စာရင်းဇယားများက ညွှန်ပြကြတယ်။ အခုထိ ပြုလုပ်ပြီးခဲ့တဲ့ လေ့လာချက်များအရ အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ တကယ်အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်။

"အထဲမှာ တစ်ချိန်လုံး အလုပ်လုပ်နေတဲ့ စက်ကို ငါတို့က အနားပေးရင် အဲဒီစက် အနာရောဂါဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း နည်းသွားမှာပေါ့"လို့ မဟာရိရှိ ပြောပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အကြောင်းပြချက်ဟာ အလွန်ကောင်းပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နက်နဲတဲ့ အနားရခြင်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ ဆေးသိပ္ပံက သဘောတူထားတာ ကြာပြီ။ ပြီးတော့ အနားယူခြင်းကြောင့် အချို့သော မအီမသာဖြစ်ခြင်းများဟာ ပျောက်ကင်းသွားနိုင်တယ်။ ဘင်ဆင်-ဝေါလေ့တို့ရဲ့ လေ့လာချက်များအရ တီအမ်ဟာ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပန်းဖြေမှုကို အများကြီး ပိုမိုရရှိစေတယ်။

ဒေါက်တာဝေါလေ့က သူ့ရဲ့ လေ့လာချက်အဆုံးမှာ သည်လို ဝေဖန်ထားတယ်...

"ကမ္ဘာ့ဒွာန်းရှုမှတ်နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ယောဂကျင့်စဉ်များကို ရုပ်ပိုင်းချွတ်ယွင်းချက်များ ကုစားဖို့အတွက် နှစ်ထောင်ပေါင်းများစွာ လူတို့ အသုံးချခဲ့ကြတယ်။ ဒီနည်းများဟာ အသုံးပြုရတာ ခက်ခဲတာတစ်ကြောင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိဖို့အတွက် ကြာရှည်တာတစ်ကြောင်းတို့ကြောင့် သိပ်အသုံးမဝင်ခဲ့ကြဘူး။ တီအမ်ဟာ (ကျန်းမာရေးကို ညှို့ဖျင်းစေတဲ့) ကိုယ်နဲ့စိတ်တင်းကျပ်မှုကို လျော့နည်းစေတဲ့အပြင် သွေးဖိအားကို ကုထိန်းပေးနိုင်တယ်။ အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်ချက်ကို လျော့နည်းစေပြီး စိတ်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်စေတဲ့အတွက် လူနာရဲ့ အခြေအနေကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။"

သူ့ရဲ့ သီအိုရီကို သုတေသနနဲ့ သက်သေထူပြပါတယ်။ သူ စုံစမ်းမေးမြန်းတဲ့လူ ၃၉၄ ယောက်အနက်က ၆၇ ရာခိုင်နှုန်းဟာ တီအမ် ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျန်းမာရေး သိသိသာသာ တိုးတက်လာတယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းက သိသိသာသာ ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူးလို့ ဖြေကြတယ်။ ၂ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ ရောဂါတိုးလာတယ်လို့ ဖြေကြတယ်။ ပိုမှတ်သားစရာကောင်းတာက ၈၄ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ကျန်းမာမှု သိသိသာသာ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာတယ်လို့ အစီရင်ခံကြတယ်။ (၁၆ ရာခိုင်နှုန်းက စိတ်အခြေအနေပြောင်းလဲမှု မရှိဘူးလို့ အစီရင်ခံကြတယ်။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကိုယ်နဲ့စိတ် ကျန်းမာမှု သိသိသာသာ မတိုးတက်လာဘူးလို့ အစီရင်ခံကြတဲ့ လူအများစုဟာ နဂိုက ကျန်းမာနေသူများဖြစ်ကြပြီးတော့ ဆက်လက်ပြီးတော့လည်း ကျန်းမာနေကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေး တိုးတက်လာကြတဲ့ ၆၇ ရာခိုင်နှုန်း (ဝါ) ၂၆၇ ယောက်အနက်က (၇) ယောက်ဟာ သွေးတိုးကောင်းလာတယ် သို့မဟုတ် ပျောက်သွားတယ်။ (၃)ယောက်က အစာအိမ်ရောဂါ ကောင်းလာတယ်။ ၅ ယောက်က ပန်းနာရောဂါ သက်သာလာတယ်။ (၁၉)ယောက်က ယားနာ သက်သာလာတယ်။ (၂၉)ယောက်က ခေါင်းကိုက်ရောဂါ သက်သာလာတယ်။ (၁၁၇) ယောက်က နာစေးအအေးမိတဲ့ အကြိမ် လျော့နည်း လာတယ်။ ကျန်တဲ့ (၇)ယောက်က ဝက်ခြံကိုယ်အလေးချိန် လျော့နည်းခြင်း စတဲ့ရောဂါ များ သက်သာလာကြတယ်။

စိတ်ကျန်းမာမှု တိုးတက်လာတယ်လို့ အစီရင်ခံကြတဲ့လူ ၈၄ ရာခိုင်နှုန်း (ဝါ) ၃၃၃ ယောက်အနက် ၂၂ ယောက်ဟာ စိတ်ရောဂါဆရာဝန်နဲ့ ကုသခြင်းကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ကြတယ်။ ၂၅ ယောက်က စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေလိုတဲ့ ဆန္ဒတို့ လျော့နည်းသွားကြတယ်။

တီအမ်ဟာ နှလုံးရောဂါကုသရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မယ်လို့ သိပ်မျှော်လင့်ထားကြတယ်။ ဒါကို စမ်းသပ်ဖို့အတွက် စီစဉ်ထားပေမယ့် အခုအချိန်အထိတော့ တီအမ်ဟာ နှလုံးရောဂါရှင်များကို ကူညီပေးတဲ့ အထောက်အထား မတွေ့ရသေးဘူး။ ဒါပေမယ့် ဟားဗတ် တက္ကသိုလ်က ဒေါက်တာ ဟားဘတ်ဘင်ဆင်အပါအဝင် နှလုံးရောဂါ ဆရာဝန်အချို့တို့ဟာ နှလုံးရောဂါသည်များကို တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ တိုက်တွန်းကြတယ်။ အကြောင်းပြချက်က လေဖြတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်စိတ် တင်းကျပ်မှု ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး တီအမ်က တင်းကျပ်မှုကို လျော့နည်းစေတဲ့အတွက် နှလုံးရောဂါကိုလည်း သက်သာစေလိမ့်မယ် ဆိုတာပါပဲ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပရင်စတန်တက္ကသိုလ်[1]က ရူပဗေဒပါမောက္ခတစ်ဦးက...

"တီအမ်ဟာ ခင်ဗျားရဲ့ အထွေထွေ ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေတယ်ဆိုတာကို သံသယဖြစ်စရာ မလိုဘူး၊ ဒါပေတဲ့ တီအမ်ဟာ ရောဂါအားလုံးကိုတော့ မပပျောက်စေနိုင်ဘူး။ ဖော်ဂျီတောင်ဝှေး မဟုတ်ဘူးပေါ့ဗျာ။ တီအမ်ဟာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုကို လျော့နည်းစေပြီးတော့ နက်ရှိုင်းတဲ့ အပန်းပြေမှုကို ရရှိစေတဲ့ နည်းတစ်ခုသာ ဖြစ်တယ်။ ဒီအတွက်ကြောင့် တီအမ်ဟာ ခင်ဗျားရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်" လို့ ဆိုပါတယ်။

တီအမ်ရဲ့ နောင်ရေးဟာ ဘယ်လိုလဲ

အာရုံလွှန်ကမ္ဘာ့ဌာန်းဟာ အနာဂတ်ရဲ့ ဂယက်လှိုင်းပဲလို့ ဆိုကြပါတယ်။ နှစ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ရှိကြတဲ့ ယောကျ်ား၊ မိန်းမနဲ့ ကလေးတွေအားလုံးက တီအမ်ကို ရှုမှတ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာကြမယ်လို့ အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) အမှုဆောင်များက ခန့်မှန်းကြတယ်။ လူတစ်ဦးစီသာမက လူစုလူဝေးကြီးများလည်း ပါဝင်လာကြမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြတယ်။

အမေရိကန်ပြည်မှာ ကော်ပိုရေးရှင်းများ၊ ကျောင်းများ၊ စစ်တပ်၊ ဆေးဝါးထိန်းချုပ်တဲ့ ဗဟိုဌာနများ၊ အကျဉ်းထောင်များသာမက အားကစားအဖွဲ့များကပါ တီအမ်ကို အစမ်းလေ့ကျင့်နေကြတယ်။ သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ဖို့ အစီအစဉ် ရေးဆွဲနေကြတယ်။

တီအမ်ဟာ "အားလုံးကောင်းပါသည်"မဟုတ်ဘူးဆိုတာတော့ သေချာပါတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့ ရာသီက ကြေးစားဘော့(စ်)ဘောအသင်း တစ်သင်းရဲ့ မန်နေဂျာဟာ သူ့အသင်း ၇ ပွဲဆက်တိုက် ရှုံးသွားတဲ့အခါ ကြံမိကြံရာ

1. Princeton University

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နည်းမျိုးစုံနဲ့ သူ့အသင်းကို ကစားတယ်။ ဘယ်နည်းမှ မအောင်မြင်ဘူး။ နောက်ဆုံး တီအမ်ရှုမှတ်နေတဲ့ သူ့ဇနီးရဲ့ အကြံပေးချက်အရ တီအမ်ဆရာ တစ်ယောက် ပင့်ဆောင်ပြီး သူ့လူတွေကို သင်တန်းပေးစေတယ်။ သင်တန်း ပြီးဆုံးတဲ့အခါ တီအမ်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ရှုမှတ်နေကြပြီ ဖြစ်တဲ့ အားကစားသမားများက ဘယ်အသင်းနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ယှဉ်ပြိုင် သူတို့ နိုင်ရမယ်လို့ ကြွေးကြော်ကြတယ်။ အင်း...တကယ့်ပွဲတွေ့ကျတော့ ကျန်တဲ့ လေးပွဲလုံးမှာ သူတို့ ရှုံးနိမ့်သွားကြပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ကွင်းပိတ်တဲ့အခါ သူတို့ အသင်းက နောက်ဆုံးပိတ် ဖြစ်သွားတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ သူတို့ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ "နောင်နှစ်ကျရင် ကြည့်သေးတာပေါ့"လို့ ကြွေးကြော်နေကြသေးတယ်။ ဒါကြောင့် လူတိုင်းလိုလို တီအမ်ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်က ပေးဆောင်တဲ့ အေးငြိမ်းမှု စွမ်းအင်ဟာ ထူးချွန်တဲ့ ဘော့(စ်)ဘောသမားများ ဖြစ်မလာစေနိုင်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ မှတ်သားထားသင့်တယ်။

တီအမ်ကလည်း ရောဂါခပ်သိမ်းကို ကင်းငြိမ်းပပျောက်စေနိုင်တယ်လို့ ဝန်ခံမပြောပါဘူး။ ဒါပေတဲ့ တီအမ်ဟာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုကို ပပျောက်စေတယ်။ စိတ်ကို ကျယ်ပြန့်စေတယ်။ လူရဲ့ **တီထွင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်**[1]ကို တိုးတက်စေတယ်။ လူရဲ့ စွမ်းရည် အပြည့်အဝကို အသုံးချစေနိုင်တယ်ဆိုတာကတော့ အထောက်အထား ခိုင်ခိုင်လုံလုံရှိပါတယ်။

မဟာရိရှိက ဘော့(စ်ဘော)သမားများလို စိတ်ပိုင်းဖြတ်ထားကြတဲ့ ရှုမှတ်သူများကို တွေးမိပြီးတော့ အောက်ပါစကားကို ပြောလိုက်ဟန်တူတယ်။

"အနာဂတ်မှာ အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ အရာတွေ အများကြီး ပေါ်ပေါက်လာလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် လူဟာ ယှဉ်ပြိုင်မှုတိုင်းကို အနိုင်မရဘူး။

1. creative intelligence

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နှိပ်ပေတဲ့ ယှဉ်ပြိုင်တဲ့ အရသာကို ခံစားတတ်တဲ့ စွမ်းရည်ကတော့ မွေး ကတည်းက ပါလာတယ်"ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားပါ။

၀

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၇)

စာရေးသူများရဲ့ တီအမ်အတွေ့အကြုံ

ဂျွန်းရော့ဘင်း(စ်)[1]

ဟောလိဝုဒ်[2]ရုပ်ရှင်ထုတ်လုပ်သူများက ဂျာနယ်လုပ်သားများဟာ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့ ငနဲများရယ်လို့ သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ ဂျာနယ် အလုပ်ကို ကျွန်တော်နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ကိုင်ခဲ့ရာမှာ လူတွေကို သတိ ထားပြီး ဆက်ဆံရတယ်။ အထူးသတိထားရမယ့် အခြေအနေမှာ ကျုပ် ရဲ့နှာခေါင်းဟာ တွန့်လိမ်လာလေ့ရှိတယ်။

ဆိုဗီယက်ပြည်ထောင်စုမှာ **ဒေါက်တာဇီဗာဂို**[3] စာအုပ်ရေးတဲ့ **ဘောရစ် ပက်စတာနက်**[4]နဲ့ သူမသေခင်ကလေးမှာ ကျွန်တော် တွေ့ဆုံ လိုက်ရတယ်။ အဲဒီစာရေးဆရာက **နိုဘယ်ဆုကြီး**[5]ကို လက်ခံဖို့ ငြင်းဆန်လိုက်တဲ့အတွက် အနောက်တိုင်းသားတွေရဲ့ မျက်စိထဲမှာ သံသယ ဝင်လာတယ်။ သူက

---

1. Jhan Robbins
2. Hollywood
3. Dr. Zhivago
4. Boris Pasternak
5. Nobel Prize

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကမ္ဘာကို တင်ပြဖို့ နောက်ဆုံးမှာတမ်းကို ကျွန်တော့်ကို ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီမှာတမ်းကို ကျွန်တော် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေဖို့ ပြင်ဆင်တဲ့အခါ အလွန်သံသယရှိကြတဲ့ ဆိုဗီယက် "ကျွမ်းကျင်သူများ"က ကျွန်တော့်ကို ဘာပြောသလဲ ဆိုရင်...

"ခင်ဗျားထုတ်ဝေမယ့် မှာတမ်းဟာ ဆိုဗီယက်ရဲ့ ဝါဒဖြန့်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်မှာပဲ"တဲ့။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နှာခေါင်း တွန့်လိမ်လာတယ်။ သူတို့ပြောတာကို ကျွန်တော် မယုံဘူး။ ကျွန်တော်မှန်တယ်ဆိုတာ နောက်သိရပါတယ်။

ငွေပြားကွပ်ထားတဲ့ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးတော့ **အီသီယိုပီး ယားဘုရင်**[1] **ဟေးဆဲလက်ဆီ**[2]က ကျွန်တော့်ကို ဖော်ရွေစွာ ပြောလိုက်တယ်။

"ကျုပ်ရဲ့ ခြသေ့်က သိပ်ယဉ်တာဗျ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဦးခေါင်းကို သူ့ပါးစပ်ထဲထည့်ရင်တောင် ကိုက်မှာမဟုတ်ဘူး"တဲ့။

ကျွန်တော့်ရဲ့ နှာခေါင်းတွန့်လိမ်လာတယ်။ ဒီအတွက် ကျွန်တော် နေ့တိုင်း ဝမ်းသာနေရတယ်။

ဗီယက်နမ်မှာ ကျွန်တော်သတင်းထောက်လှမ်းစဉ် ဗီယက်ကောင်းတို့ရဲ့ ဖမ်းဆီးခြင်းကို ခံရတယ်။ ရန်သူဗိုလ်မှူးတစ်ယောက်က ကျွန်တော် ဘာမှစိုးရိမ်စရာမလိုဘူးလို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ကတိပေးတယ်။ ကျွန်တော့် နှာခေါင်း တွန့်လိမ်လာတယ်။ ကံအားလျော်စွာ ကျွန်တော်ဘေးမသီဘဲ လွတ်မြောက်လာခဲ့တယ်။

အာရုံလွန်ကမ္ဘာ့ဥာဏ်အကြောင်း ရေးပေးဖို့ ကျွန်တော့်ကို လာပြောတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့နှာခေါင်း တွန့်လိမ်လာပြန်တယ်။ ကျွန်တော်ဒွိဟ ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောရင် တစ်ဝက်သာမှန်လိမ့်မယ်။ အလွန်ကျပ်တည်းတဲ့

1. Ethiopia 2. Haile Selasie

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းခွဲတစ်ခုရဲ့ ညီလာခံမှာ ကျွန်တော် ကမ္ဘာ့ဌာန်း ရှုမှတ်ခဲ့ဖူးပေမယ့် တီအမ်ကို ကျွန်တော် လုံးဝမယုံဘူး။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မယုံကြည်စိတ် ပထမအရစ် ပြေလျော့သွားတဲ့အကြောင်းက အိမ်လုပ်ပိုးလည်စည်းတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ တီအမ် ရှုမှတ်တဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကျွန်တော့်ကို ခရစ်စမတ် လက်ဆောင်ပေးလိုက်တဲ့ လည်စည်းပါပဲ။ လက်ဆောင်ကမ်းပေးရင်း အမျိုးသမီးက ပြောတယ်။

"ခါတိုင်းနှစ်တွေမှာ လက်ဆောင်များကို ဆိုင်က ဝယ်ယူပါတယ်။ ဒီနှစ်တော့ ကျွန်မကိုယ်တိုင် လက်နဲ့လုပ်တဲ့ လက်ဆောင်များကို ကမ်းပါတယ်"တဲ့။

သည်အမျိုးသမီးက အရင်က ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ အလွန်ကပ်စေးနဲ့တာ။ ပြီးတော့ သူထပ်ပြောသေးတယ်။ "ကျွန်မကို တီအမ်လောက် စွမ်းအင်ပေးခဲ့တဲ့ အရာရယ်လို့ ကျွန်မ မမှတ်မိဘူး။ အရင်က ကျွန်မ ဘယ်တော့မှ မလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကို အခု ကျွန်မလုပ်နေပြီ။ ပန်းချီဆွဲတာ၊ ချက်ပြုတ်တာ၊ ချုပ်လုပ်တာ စုံလို့ပါပဲ။ ဒါတွေကို လုပ်ဖို့အတွက် တစ်နေရာရာက စွမ်းအင်ဝင်လာရမယ်။ ကျွန်မအထင်တော့ တီအမ်က ဝင်လာတာပဲ" တဲ့။

အဲဒီနေ့ စောစောပိုင်းက ယင်းအမျိုးသမီးရဲ့ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်စကားပြောခဲ့တယ်။ သည်သူငယ်ချင်းရဲ့စကားအရ "သူဟာ စိတ်မှန်ပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ ခါတိုင်းနဲ့မတူဘူး။ အရင်ကဆို သူ့အကျီကို ချွတ်ပေးမယ့် လူစားမဟုတ်ဘူး။ ကြယ်သီးတစ်လုံးတောင် ဖြုတ်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခုတော့ ဟိုကမ္ဘာ့ဌာန်းရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက် ရှင့်အတွက် သူလုပ်ပေးလို့ကို ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး"တဲ့။

ကျွန်တော် လူတွေ့မေးမြန်းတဲ့ နောက်ပုဂ္ဂိုလ်က ကျွန်တော့်ရဲ့ မယုံကြည်စိတ်ကို တစ်ထစ်လျော့စေပြန်တယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဆွဲသင်္ဘော

www.burmeseclassic.com

ကပ္ပတိန်တစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က နည်းနည်းစောနေတော့ သူ့သင်္ဘောဆီ သူမရောက်လာသေးဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့သင်္ဘောသား တစ်ယောက်နဲ့ ကျွန်တော်ခဏစကားပြောနေလိုက်တယ်။

"သူက တကယ် **ကပ္ပတိန်ဘလိုင်း**[1]ပဲဗျာ၊ ကျွန်တော်သူ့အောက်မှာ လုပ်ရတာ ၇နှစ်ရှိပြီဗျ၊ ပထမ ၆–နှစ်လုံးလုံးမှာ ကျွန်တော် နေကောင်းရဲ့ လားလို့ တစ်ခါမှ မမေးဖူးဘူး။ ကျွန်တော့်မိသားစုအကြောင်းလည်း မမေး ဘူး။ ကျွန်တော့်မှာ မိသားစုရှိတယ်ဆိုတာလည်း သူမသိဘူးလို့ ကျွန်တော် ထင်တယ်။ အဲဒါက လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကျော်က သူ ကမ္ဘာ့ဘာန်းမရှုမှတ်ရသေး တဲ့အခါကဗျ"

ထိုစဉ်မှာ ကပ္ပတိန် ရောက်လာတယ်။ ကပ္ပတိန်က ပြုံးလို့ပါပဲ။ သူ့တပည့်ကို သူခေါင်းညိတ်ပြပြီး နေကောင်းရဲ့လားလို့ မေးတယ်။ သူ့ အလုပ်နဲ့ သူ့မိသားစုအကြောင်းကိုလည်း တစ်ယောက်စီ နာမည်ခေါ်ပြီး မေးတယ်။ သူ့တပည့်က မနေနိုင်လို့ ကျွန်တော့်ကို တိုးတိုးလေး ပြောလိုက် တယ်...

"ကျွန်တော် ပြောချင်တာကို ခင်ဗျားမြင်ပြီမဟုတ်လား"တဲ့။

အခြား ကျွန်တော်စုံစမ်းမေးမြန်းတဲ့ လူတွေဆီကလည်း အလားတူ အဖြေမျိုးပဲ ရတာများတယ်။ သူတို့ကို ကြည့်ရတာ ရိုးသားတည်ကြည်ပြီး ကြင်နာတတ်ပုံရကြတယ်။ အတုအယောင်တွေကို ထိုးထွင်းမြင်တတ်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရည်အချင်းကို ကျွန်တော် ဂုဏ်ယူလေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ တစ်တွေဟာ ဟန်လုပ်နေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အင်း... အုတ်ကြား မြက်ပေါက်တဲ့ လူအချို့ကိုတော့ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါပေတဲ့ ဒီလိုလူတွေက အလွန်နည်းတဲ့ လူနည်းစုပါ။ တစ်ယောက်က သူ့ရဲ့ အပြုအမူအတွက် တောင် တောင်းပန်လိုက်သေးတယ်။

---

1. Captain Bligh

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

"ဒီမနက် ကျွန်တော် ကမ္ဘာ့ဒွာန်း မရှုမှတ်လိုက်ရဘူးဗျာ" လို့ ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ သူရှင်းပြတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဖြစ်တဲ့ **ဒေးဗစ်ဖစ်ရှာ**[1]ဟာ ကျွန်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်းမရှုမှတ်ဖြစ်တဲ့နေ့များကို သိလိမ့်မယ်။ သူ တီအမ်မရှုမှတ်လောက်အောင် အလုပ်များနေတဲ့နေ့တွေကိုလည်း ကျွန်တော်အမြဲသိလေ့ရှိပါတယ်။

အက်စ်အိုင်အမ်အက်(စ်)အဖွဲ့ဝင် အများကြီးနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စကားပြောကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မေးတာတွေကို အပြည့်အစုံ ဖြေကြတယ်။ တစ်ခါမှ မရှောင်တိမ်းကြဘူး။ ဘာကိုမှလည်း ဝှက်ထားဖို့ မကြိုးစားကြဘူး။ သူတို့ရဲ့ မှတ်တမ်းအားလုံးကို ကျွန်တော်တို့ကို ကြည့်ခွင့်ပြုကြတယ်။ သတင်းထောက်တစ်ယောက်တည်းဆိုရင် သူတို့ အရူး လုပ်ချင်လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။ သတင်းထောက်နှစ်ယောက်ကိုတော့ အရူးလုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် မထင်ဘူး။

သည်စာအုပ်ကို ပြုစုတဲ့အတွက်ကြောင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်နည်းကို ကျွန်တော်နားလည်လာတာကို ဝန်ခံပါတယ်။ လုပ်နည်းကိုင်နည်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ထပ်ပြီး သိချင်တယ်။ ဒါပေတဲ့ စူးစမ်းရင်းနဲ့ တီအမ်ကို ကျွန်တော် ပိုပိုပြီးတော့ လေးစားလာမိပါတယ်။ သည်လို လေးစားမိတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ဝမ်းသာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းများကိုလည်း တီအမ်ရှုမှတ်ကြဖို့ ကျွန်တော် တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်တဲ့အတွက် ဘာအကျိုးအမြတ်များရသလဲ

တော်တော်ရပါတယ်။

အရင်ကဆိုရင် လက်နှိပ်စက်မှာ ကျွန်တော်ထိုင်လိုက်တဲ့ အချိန်ပိုင်းဟာ အခုထက် ပိုတိုတယ်။ လက်နှိပ်စက်မှ ဖဲခွာသွားဖို့ အကြောင်းဖြ

1. David Fisher

www.burmeseclassic.com

ချက်တွေကိုပဲ ကျွန်တော် ရှာဖွေမိခဲ့တယ်။ "အရေးကြီးတဲ့"ကိစ္စ တယ်လီဖုန်းဆက်စရာရှိလို့၊ ရုတ်တရက် အလွန်ဆာလောင်လာလို့၊ "ချက်ချင်း" ပို့ရမယ့်စာတစ်စောင်ကို စာတိုက်ပုံးထဲ သွားထည့်ရလို့၊ "အင်မတန် လိုအပ်တဲ့"ရုပ်မြင်သံကြားပြကွက်တစ်ခုကို ကြည့်ရှုရလို့ စသည်စသည်တွေပေါ့ဗျာ။ အခုတော့ တစ်ကြိမ်ကို နာရီအများကြီး ကျွန်တော်စာရေးနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်ရေးတဲ့ စာတွေဟာ ကောင်းတယ်လို့ အယ်ဒီတာများက ယူဆကြတယ်။

ကျွန်တော် ခါတိုင်းထက် အအိပ်လျော့သွားတယ်။ ဒါပေတဲ့ ပိုပြီး အနားရတယ်။ အခု ကျွန်တော့်အိပ်မက်တွေကို ကျွန်တော် မှတ်မိပြီ။ အိပ်မက်တွေက ရောင်စုံနဲ့ဗျ။

ယခင်က ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ စားပွဲတို့ဟာ အသုံးမကျတဲ့ ပစ္စည်းများ နဲ့ ပြွန့်ကြဲနေခဲ့တယ်။ အခု ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်က ရှင်းသွားပုံရတယ်။ (ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်ရဲ့ လက်နှိပ်စက်ဘေးမှာ အသုံးမကျတဲ့ ပစ္စည်းတွေ စုပုံနေတုန်းပါပဲ။)

ယခင်က ကျွန်တော် ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း စရှုမှတ်ပြီး ကတည်းက တစ်ခါမှ ခေါင်းမကိုက်သေးဘူး။ အင်း...ဒါဟာ သိပ်မမှန်သေး ဘူး၊ ကျွန်တော် ဒုတိယနေ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုတော့ ခေါင်းကိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုပြီးတဲ့အခါ ခေါင်းကိုက်တာ ပျောက်သွားပြီး ပြန်မပေါ်လာတော့ဘူး။

ကျွန်တော့် အကောင်းဘက်ကို ပိုကြည့်တတ်လာတယ်ဆိုတာကိုလည်း ကျွန်တော် သတိပြုမိတယ်။ ယခင်ကတော့ အချို့ကိစ္စတွေမှာ ကျွန်တော် အဆိုးဘက်က ကြည့်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီအကျင့်တော့ ပျောက်သွားပြီ။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အကောင်းဘက်ကြည့်တာ နည်းနည်းပိုသွားတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ အပတ်က စားပွဲထိုးအမျိုးသမီးတစ်ဦး သယ်လာတဲ့

www.burmeseclassic.com

ရောင်စုံမုန့်ဗန်းဟာ ကျွန်တော့်အပြင်အင်္ကျီနဲ့ ထွေးလုံးသွားတယ်။

"ဒါကို တွေးပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်မနေနဲ့။ လျှော်လိုက်ရင် စင်သွားမှာပါ"လို့ ကျွန်တော် ပြောလိုက်တယ်။ ဒါပေမယ့် မစင်ဘူးခင်ဗျ။

ကျွန်တော့် အပြင်အင်္ကျီမှာ အစွန်းထင်နေလင့်ကစား ကမ္ဗဒ္ဒာန်းရှုနည်းကို ကျွန်တော် မကြာမကြာ ဆွေးနွေးတယ်။ မကြာခင်က ကျွန်တော် အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကာယဆရာ ဖြစ်သူနဲ့ တွေ့ဆုံတယ်။ သူက အတန်းထဲမှာ ဆိုလေ့ရှိတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ကို ရွတ်ပြတယ်။

"ကျန်းမာတဲ့ ကိုယ်ထဲက ကျန်းမာတဲ့စိတ်ဟာ မင်းမျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးဆုပဲနော်"

အဲဒီနှစ်ခုလုံးကို ပေးဆောင်နိုင်တဲ့အရာကို ကျွန်တော်တွေ့ပြီလို့ သူ့ကို ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒီအရာက အာရုံလွှန်ကမ္ဗဒ္ဒာန်းပါပဲ။

ဒေးဗစ်ဖစ်ရှာ

ဖြစ်မြဲမဟုတ်တဲ့အရာများကို ကျွန်တော်အလွန်သဘောကျတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်တော် စာရေးဆရာဖြစ်လိုတဲ့ အဓိကအကြောင်းတစ်ရပ်ပါပဲ။

စာရေးဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော် စာရေးသားခဲ့ရာမှာ ကျွန်တော် မျှော်လင့်ခဲ့သလောက် နယ်ပယ်သစ် အမျိုးမျိုးကို ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်ပြီး ရေးသားနိုင်ခဲ့တယ်။

မာ(လ်)ကွမ်အိပ်[1]ရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိ၊ ဟာသဝတ္ထု၊ ဘေ့(စ်)ဘောဝိဇ္ဇာ **ဖာဂူဆင်ဂျင်ကင်း**[2]နဲ့အတူ ဘေ့(စ်)ဘောကစားနည်းစာအုပ်၊ ထိပ်တန်းလူရွှင်တော်တစ်ယောက်အတွက် ပြက်လုံးများ၊ အမျိုးသား ကုန်သွယ်ရေးအသင်းတစ်ခုရဲ့ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တစ်ယောက်အတွက် မိန့်ခွန်းများ၊

1. Malcolm X 2. Ferguson Jenkins

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မဂ္ဂဇင်း ဒါဇင်ဝက်အတွက် ဆောင်းပါးများ၊ ပြီးတော့ အမွှေးရည် ထုတ်လုပ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုအတွက် ကြော်ငြာများ စသည်ဖြင့် စသည်ဖြင့် အမျိုးစုံအောင်ကျွန်တော် ရေးသားခဲ့ပါတယ်။

လိုက်မဂ္ဂဇင်း[1]ရဲ့ သတင်းထောက် တစ်ယောက်အနေနဲ့ အမေရိကန်ပြည်အနှံ့ ကျွန်တော် ခရီးသွားဖူးတယ်။ မူဟာမက်အလီက အစ ၁၉၀၄ ခုနှစ်က အမေရိကန်သို့ ပြောင်းရွှေ့လာတဲ့ ဂျာမန်အမျိုးသမီးတစ်ဦးအထိ လူမျိုးစုံနဲ့ ကျွန်တော် တွေ့ခဲ့တယ်။

အဲဒီနောက် ဂျန်းရှော့ဘင်းက ကျွန်တော့်ကို လှမ်းခေါ်လိုက်တယ်။

"ဟေ့...အာရုံလွှန်ကမ္မဋ္ဌာန်းအကြောင်း မင်းသိလား"တဲ့။

တီအမ်ရဲ့ အခြေခံအချက်များကို ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ပြီးတော့ တီအမ်ရှုမှတ်သူများ ပြောဆိုနေကြတဲ့ ထူးခြားချက်တွေကို ကျွန်တော် နားမရှင်းဘူးဆိုတာ ကျွန်တော် ဝန်ခံပါတယ်။ ကျွန်တော် သိသလောက်တော့ ဂျန်းကို ပြောပြလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူက ရှင်းပြတယ်။ ထုတ်ဝေသူတစ်ဦးက တီအမ်ကြောင်း စာအုပ်တစ်အုပ် ရေးခိုင်းတယ်တဲ့။

နောက်ခံ သုတေသန အသင့်အတင့်လုပ်ပြီး အကျိုးရှိတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်မြောက်နိုင်တဲ့ ခိုင်မာတဲ့ အချက်အလက်များ ရှိမရှိကို အရင်စူးစမ်းကြည့်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။ နောက်လ အနည်းငယ်မှာ ကျွန်တော်တို့ သုတေသနအချက်အလက်များကို ဆန်းစစ်ကြတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်များနဲ့ တီအမ်ရှုမှတ်သူများကို ကျွန်တော်တို့ စုံစမ်း မေးမြန်းကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မယုံသင်္ကာစိတ်က ပျောက်မသွားသေးဘူး။ ဒါကို ကျွန်တော် ဘေးချိတ်လိုက်တယ်။ ဘာအစွဲမှ မထားဘဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ကို ဖွင့်ထားလိုက်တယ်။

ဂျန်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ နယူးယောက်မြို့ အက်(စ်)အိုင်အမ်

1. Life Magazine

www.burmeseclassic.com

အက်(စ်)ရဲ့ ဒါရိုက်တာ **ဂျက်ဖော်ရမ်** နဲ့အတူ မွန်းလွဲပိုင်းတစ်ခုလုံးကို အသုံးချပြီး သည်စာအုပ်ကို စတင်ရေးကြတယ်။ ဂျက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်လများမှာ ကျွန်တော်တွေ့ဆုံမယ့် တီအမ်ရှူမှတ်သူတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော်အံ့ဩရတဲ့ အချက်တစ်ခုက သူတို့ရဲ့ ပွင့်လင်းမှုနဲ့ ခင်မင်မှုပါပဲ။ သည်စာအုပ်ကိုတောင် **"ထာဝရအပြုံး"** ရယ်လို့ အမည်ပေးဖို့ ကျွန်တော်တို့ တော်တော်ကြာ စဉ်းစားကြသေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီနာမည်က ကျွန်တော်တို့ တွေ့ဆုံရတဲ့လူတွေကို အတိအကျ သရုပ်ဖော်ပေးနိုင်တဲ့အတွက်ပါပဲ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ကို အစွဲကင်းအောင် ထားဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားပေမယ့် တီအမ်ရှူမှတ်သူတစ်ဦးရဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်ကို ကျွန်တော်စိတ်ကူးကြည့်မိတယ်။ တီအမ်ရှူမှတ်တဲ့လူတွေဟာ အမေရိကန်ပြည်မှာ ခေတ်ထနေတဲ့ ဘာသာရေးဂိုဏ်းများကို ဝင်တဲ့လူများလို စီးပွားရေးအဆင်မပြေလို့ တီအမ်ဘက် လှည့်သွားကြတယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆထားမိတယ်။

ကျွန်တော် တက်တက်စင်လွဲတာပဲ။

ကျွန်တော်တို့ သုတေသနလုပ်စဉ်အတွင်းဆုံတွေ့ရတဲ့ သူတွေက အသက်အရွယ်အမျိုးမျိုး၊ ဘာသာအမျိုးမျိုး၊ လူတန်းစားအမျိုးမျိုး၊ လူမျိုးစုအသီးသီးနဲ့ ယောက်ျားရောမိန်းမပါ ပါဝင်ကြတယ်။ လှပတဲ့ မိန်းကလေးများ၊ ရိုးရှင်းတဲ့ မိန်းကလေးများ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်သားများ၊ စစ်တပ်က ဗိုလ်ချုပ်ကြီးများ၊ အသက် ၂၀ အောက် လူငယ်များနဲ့ အသက် ၇၀ ကျော် အဘိုးအဘွားများကို အဖွဲ့ဝင်များအဖြစ် တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် တီအမ်ရှူမှတ်သူများဟာ ကျွန်တော်ထင်ထားတဲ့ ပုံစံနဲ့ တော်တော်ကွာခြားကြတယ်။ အတွေးလွန် အယူတိမ်းသူများကို မတွေ့ရဘူး။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ မယုံသင်္ကာစိတ် နိဂုံးချုပ်ဖို့ အစပျိုးတာပါပဲ။

မကြာခင် ဂျွန်းနဲ့ကျွန်တော်နဲ့ တီအမ်ရှူမှတ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒါပေမယ့် တီအမ်ကျင့်စဉ်မှ အမြတ်အစွန်းရဖို့ ကျွန်တော် မျှော်လင့်မထားဘူး။ ဟောပြောပွဲ နှစ်ကြိမ် နားထောင်ပြီးတဲ့အထိ တီအမ်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိသေးဘူး။

ဒါကြောင့် ပန်းခိုင်၊ သစ်သီးနဲ့ ပဝါဖြူတို့ကို လက်မှာကိုင်ပြီး အက်(စ်) အိုင်အမ်အက်(စ်) ရိပ်သာထဲကို ကျွန်တော် လျှောက်ဝင်လာတဲ့ အခါ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်မဲ့တဲ့အလုပ်ပဲလို့ ကျွန်တော် တွေးနေမိတယ်။ အသိတစ်ယောက်ယောက်က ကျွန်တော့်ကို မတွေ့ပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းနေမိတယ်။

ကျွန်တော့်ကို အဖွဲ့ဝင်ပြုတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် ပထမဆုံးအကြိမ် ကမ္ဘာဦးန်း ရှုတယ်။ ကျွန်တော် အံ့အားသင့်သွားတယ်။ တကယ်ကို အံ့သြသွားတာပါ။ ရုပ်ပိုင်းအနေနဲ့ အကြောအခြင်ပြေလျော့ခြင်း လှိုင်းတစ်ခုက ကျွန်တော့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြတ်သန်းနေတာကို ကျွန်တော် ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ပခုံးနှစ်ဖက်က လျော့ကျနေတယ်။ ကျွန်တော့် တစ်ကိုယ်လုံး အပြည့်အဝ ပြေလျော့နေတယ်။ နေ့စဉ်ကမ္ဘာမှ အပြင်ဘက်ကို တစ်လှမ်း လှမ်းထွက်သွားပြီလို့ ကျွန်တော် ထင်စားမိတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မယုံသင်္ကာစိတ်ဟာ ထပ်မံ အရည်ပျော်ကျသွားတယ်။

အဲဒီည ကျွန်တော် ဒုတိယအကြိမ် ရှုမှတ်တယ်။ ရိပ်သာနဲ့ ဝေးတဲ့နေရာ... အနွေးဓာတ်၊ မွေးတိုင်ရန့်တို့ ကင်းကွာတဲ့နေရာ သက်သက်သာသာ ထိုင်နိုင်တဲ့ ကုလားထိုင်များနဲ့ ဝေးကွာတဲ့နေရာမှာ တစ်ကိုယ်တည်း ထိုင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်လုံးဝရှိဟန်မတူတဲ့ အသံတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရွတ်ဆိုနေရတာဟာ အလွန်ရယ်စရာကောင်းတယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်မိတယ်။

တီအမ်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းအကျိုးပြုမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကြွင်းကျန်နေသေးတဲ့ မယုံသင်္ကာမှုများဟာ အဲဒီညမှာ ချုပ်ငြိမ်းသွားကြ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တယ်။ ဂျက်ဖောရမ်နဲ့ အခြားတီအမ်အကျိုးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များ ကတိပေး ခဲ့တဲ့ အချက်များကို တီအမ်လေ့ကျင့်ခန်းက အစစအရာရာ ဖြည့်ဆည်း ပေးနိုင်တယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် သံသယမဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါပေမယ့် မဟာ ရိရှိနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ယုံမှားမှုများက ကျန်နေသေးတယ်။

သည်စာအုပ်ကို ကျွန်တော်တို့ ဆက်လက် ပြုစုနေခိုက်မှာ နေ့စဉ် တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့ အချိန်များကို ကျွန်တော် စောင့်စားလာမိတယ်။ နံနက် ချိန်မှာ ကျွန်တော် နေထိုင်တဲ့ အခန်းမှ မထွက်ခွာမီ တီအမ်ရှုမှတ်ဖို့ အတွက် အချိန်ပိုပိုလျှံလျှံ ကျွန်တော် ချန်ထားလေ့ရှိတယ်။ ညအချိန်မှာ ကျွန်တော် လုပ်စရာရှိတာတွေကို အားလုံးပြီးစီးအောင် လုပ်ပြီးတဲ့အခါ တီအမ် ရှုမှတ် ဖို့ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ထားတယ်။ တီအမ်ကို "ပင်ပန်းဆု" အနေနဲ့ ကျွန်တော် သတ်မှတ်လိုက်တာပါပဲ။

ပထမနေ့က ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရတဲ့ အကျိုးအာနိသင်များကို ကျွန်တော် အမြဲမခံစားရပေမယ့် တီအမ်ရှုမှတ်ခြင်းမှ ကျွန်တော်ရရှိတဲ့ အကြောအခြင် ပြေလျော့ခြင်းဟာ ယခင်ကျွန်တော် စိတ်ကူးမိတဲ့ အရာ တွေ အားလုံးထက် သာလွန်နေပါတယ်။

ကျွန်တော် တီအမ်စရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ သူငယ်ချင်းများနဲ့ သည် အကြောင်း မဆွေးနွေးဖို့ ကျွန်တော် စိတ်ကူးထားတယ်။ ဒါပေတဲ့ စပ်စု တတ် မြူးရွှင်တတ်ကြတဲ့ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတွေက ထပ်ကာ ထပ်ကာ မေးတော့ ကျွန်တော် မငြင်းသာတော့ဘူး။ အကြိမ် ၅၀ မြောက် မေးခွန်း မေးလာတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော် ဟိုတယ်တစ်ခုမှာ ထိုင်နေပါ တယ်။ ဖြေဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

"နားထောင်ကြ...မဟာရိရှိအတွက် ငါကျမ်းမကျိန်နိုင်ဘူး။ ပြီးတော့ ငါယုံကြည်ပါတယ်လို့ ဝန်မခံနိုင်တဲ့အကြောင်းအရာ အများကြီးကို ငါ ကြား သိခဲ့ရတယ်။ တီအမ်ဟာ မင်းတို့ရဲ့ ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်း ပေးနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လိမ့်မယ်လို့လည်း ငါမပြောလိုဘူး။ နို့ပေတဲ့ တီအမ်ဆီက ငါ မျှော်လင့်ထားတာထက် အများကြီး ပိုပြီး ငါရထားနှင့်ပြီကွ"

"ခင်ဗျားရတာနဲ့ ခင်ဗျားပေးခဲ့ရတဲ့ ၇၅ ဒေါ်လာဟာ တန်ရဲ့လား" သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက မေးတယ်။

"ပိုတာပေါ့ကွ"

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ အမှန်ရှိတဲ့အတိုင်း ဖြေလိုက်တယ်။

အချိန်တွေ တရွေ့ရွေ့ ကုန်လွန်သွားတဲ့အခါ တီအမ်အကြောင်း ကျွန်တော် ပိုသိလာတယ်။ ပထမဟောပြောချက်က ကျွန်တော် နားမလည်တဲ့ အချက်များရဲ့ အဓိပ္ပာယ်တို့ကိုလည်း နားလည်လာတယ်။ "အာရုံလွန် သိခြင်း" ဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့ အခြေဟာ ရေးရေးကလေး ရုပ်လုံးပေါ်လာတယ်။ ကမ္ဘာ့ဗေဒန်းရှုသူများရဲ့ ပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ "အာရုံလွန်သိခြင်း အခြေမှာ အစဉ်အမြဲ တည်နေခြင်း"လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ **"အာကာသအသိ"**[1] ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရမျိုးကိုလည်း ကျွန်တော်စကားပြောတဲ့အခါ ညှပ်ပါလာတာကို ကျွန်တော် သတိပြုမိတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က တီအမ်အကြောင်းကို အလေးထားသင့်သလောက် မထားဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြောဆိုလာရင် ကျွန်တော် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ပြီး တီအမ်ကို ကာကွယ်ပြောဆိုလာတဲ့အထိ ကျွန်တော် ပြောင်းလဲလာတယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဝေဖန်လာမယ်ဆိုရင်လည်း ဒေါက်တာဘင်ဆင်ရဲ့ လေ့လာချက်မှ ကိန်းဂဏာန်းတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် လေးစားလောက်တဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဖရန်ကလင်ဒေးဗစ် ပြောပြဖူးတဲ့ ဇာတ်လမ်းကလေးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် တီအယ်လ်ဂျေစတဲ့ မူးယစ်ဆေးဝါးသမားများအကြောင်းတွေကို ပြောပြပြီး ကျွန်တော်ဖြေကြားလေ့ ရှိပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မယုံသင်္ကာစိတ်တွေအားလုံး ပပျောက်သွားတယ်လို့

1. Cosmic consciousness

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

တော့ ကျွန်တော် မပြောလိုဘူး။ ဒါပေတဲ့ ကျွန်တော် သံသယဖြစ်တဲ့ အချက်တွေကို ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ဒေးဗစ်ရဲ့ ပြောပြချက်များနဲ့ ဘတ်မင်စတာ ဖူလာ လို လေးစားထိုက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ ပြောပြချက်များက ချေပပြီးသား ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

တီအမ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လူတွေကို ကျွန်တော် တွေ့ဆုံရတာ ပျော်ရွှင်နှစ်သက်လာမိတယ်။ **ကောနဲလီယာ**[1]လမ်းပေါ် ရှိတဲ့ ရိပ်သာဟာ ပျော်ရွှင်တဲ့ လူများနဲ့ ပြည့်နေတတ်ပါတယ်။ ဧည့်ခန်းထဲမှာ အဖွဲ့ဝင်ပြုခြင်းကို ခံယူဖို့ စိတ်ရှည်လက်ရှည် စောင့်ဆိုင်းနေကြတဲ့ လူတစ်စုကို အမြဲတွေ့ရလေ့ရှိတယ်။

"လိုက်မဂ္ဂဇင်း"တိုက်မှာ ကျွန်တော်နဲ့အတူလုပ်တဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ဦးက သူ့သား တီအမ်ရှုမှတ်တဲ့အကြောင်း၊ ဘော့စတွန်မြို့က သက်လတ်ပိုင်းအိမ်ရှင်မတစ်စုဟာ တီအမ်ရှုမှတ်နေတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ အကြောင်းတို့ ကျွန်တော့်အားပြောပြတယ်။ တစ်နေ့က စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ ကျွန်တော် ရှိနေခိုက် ဆိုင်ရှင်က တီအမ်အကြောင်း ပြောလိုက် တာကို ကျွန်တော် ကြားလိုက်ရတယ်။ ဒီလူက ပိတ်ပင်ခံနေရတဲ့ စာရေးဆရာ တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ သူ့ သူငယ်ချင်းများက သူ့အခက်အခဲကို တီအမ်က ကုစားပေးနိုင်ကြောင်း အကြံပေးလို့ တီအမ်ရှုမှတ်ခဲ့တယ်။

"ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်ထဲမှာ တီအမ်ဟာ အကောင်းဆုံးပဲဗျ။ ဘယ်တုန်းကမှ မရဖူးတဲ့ စွမ်းအင်ကို ကျွန်တော်ရလာတယ်။ မနေ့က ကျွန်တော် လမ်းအတိုင်း လျှောက်လာတယ်။ ရုတ်တရက် ဆိုသလို ကျွန်တော် စပြေးရတယ်။ ပြေးကို ပြေးရတယ်"လို့ သူက အားရပါးရ ပြောပြတယ်။

အဲသလောက် တက်ကြွတာမျိုးတော့ ကျွန်တော့်ကိုယ်မှာ မဖြစ်ဖူး

---

1. Cornelia

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သေးဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်တော် စတင် ရှုမှတ်တုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် လုံးဝ မမျှော်လင့်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေတဲ့ တစ်ညမှာ နယူးယောက်မြို့ရဲ့ ပါတီညစာခံပွဲတစ်ခုကို ကျွန်တော် တက်ရပါတယ်။

"ခင်ဗျား ဘာသောက်နေတာလဲ"လို့ ပါတီပေးသူက မေးတော့...

"ဖျော်ရည်တစ်မျိုးပေါ့ဗျာ"လို့ ကျွန်တော် ဖြေလိုက်တယ်။

သည်အဖြေဟာ ပါတီပေးသူကိုရော ကျွန်တော့်ကိုရော အံ့အားသင့်သွားစေတယ်။ ကျွန်တော် အရက်သောက်ချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ သောက်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ အရက်ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် မက်စရာမဟုတ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်ဟာ အရက်အလွန်အကျွံသောက်တဲ့ လူစားမဟုတ်ပေ မယ့် တွေ့ရင် မရှောင်တတ်ပါဘူး။ အခုတော့ ဆိုဒါနဲ့ ရောက်ရည်ကလွဲရင် အခြားဟာတွေကို ကျွန်တော် အင်မတန် သောက်ခဲပါတယ်။ ဆေးခြောက်ဆိုလည်း ဒီလိုပါပဲ။ ကျွန်တော် ဘယ်တုန်းကမှ သိပ်မသောက်ခဲ့ပါဘူး။ တီအမ်ရှုမှတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲ ကျွန်တော် သောက်ရှုဖူးတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အမြဲတမ်း ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေသူတစ်ဦး မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်ခွင့်မရတဲ့နေ့တွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို မရှုမှတ်လိုက်ရတဲ့အခါများမှာ အပြစ်ရှိသူတစ်ယောက်လို ကျွန်တော် ခံစားမိတယ်။

ဒီစာအုပ်ပြုစုရေးမှာ ကျွန်တော်တို့ကို ကူညီပေးခဲ့တဲ့ တီအမ်ဆရာမ **ဂျန်းနက်ဟော့မန်း**[1]ဟာ တစ်ခါက ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြဖူးတယ်။

"တီအမ်ဟာ ရှင်သွားတိုက်တာမျိုးပဲ၊ ရှင်အလေ့ကျင့်ရလာတဲ့အခါ သဘာဝအကျဆုံး အလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်"တဲ့။

1. Janet Hoffman

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သည်နှိုင်းယှဉ်ချက်ကို ကျွန်တော် သဘောကျတယ်။ တီအမ်ဟာ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်လာပြီ။ ဆက်လက်ပြီးတော့ ကျွန်တော် ရှုမှတ်ဖို့ မျှော်လင့်ထားတယ်။ တီအမ်ကနေ ကျွန်တော် အကျိုးတစ်စုံတစ်ခု ရ လိုက်တယ်။ ဘာရယ်လို့တော့ ကျွန်တော် မဖော်ပြနိုင်သေးဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ရုပ်လုံးပေါ်လာဖို့ လိုသေးတယ်။

ကျွန်တော့် သူငယ်ချင်းများကို ကျွန်တော် ဒီလို ပြောပြတယ်။

"တီအမ်ဟာ ကိုယ်စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေကို အကြီးအကျယ် လျော့နည်းစေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းနည်းတစ်ခုပဲ။ သည်နည်းကို လုပ်ဖို့က မယုံနိုင်လောက်အောင် လွယ်ပါတယ်။ သုတေသနလုပ်တုန်းက လေးစားထိုက်တဲ့ ရှုမှတ်သူ အမြောက်အမြားကို ငါတွေ့ဆုံခဲ့ရတယ်။ တီအမ်ဟာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာအကန့်အသတ်မရှိတဲ့ သိမှုအသစ်အဆန်းတစ်မျိုးကို ဖော်ထုတ်ပေးတယ်။ အချို့အချက်တွေကိုတော့ ငါ သံသယ ရှိနေဆဲပါပဲ။ နောက်ဆုံးပိတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုတော့ မင်းတို့ကိုယ်တိုင် ချင့်ချိန်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြပေတော့" လို့။

○

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝေါဟာရ ရှင်းလင်းချက်

ဤစာအုပ်တွင် သုံးနှုန်းထားသော ဝေါဟာရအချို့တို့သည် တီအမ်နှင့် ဆက်စပ်၍ ထူးခြားသည့် အဓိပ္ပာယ်များကို ဆောင်သဖြင့် ယင်းတို့ကို စာရှုသူများ သဘောပေါက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အောက်တွင်စုရုံး၍ ဖော်ပြလိုက်သည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း = meditation

လူတစ်ဦးစီ၏ သိမှုနှင့် ကိုယ်တွင်းစွမ်းအင်တို့ကို ကျယ်ပြန့်တိုးတက်စေသော စိတ်လေ့ကျင့်နည်း။

ကျောင်းသားများ၏ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖွဲ့

= the Students' International Meditation Society

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် အထက်တန်း ကျောင်းသားများနှင့် ကောလိပ်ကျောင်းသားများအား တီအမ်ဖြန့်ချိပေးသော အဖွဲ့အစည်း။ အလွန်လျင်မြန်စွာ ကြီးထွားတိုးတက်နေသော ကျောင်းသားလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်ပြောင်းလဲနှုန်း = metabolic rate

ခန္ဓာကိုယ်ရောက်ရှိနေသော အခြေကို ဖော်ပြနိုင်သော တိုင်းတာနိုင်သည့် ရုပ်ပြောင်းလဲမှု၊ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ် အတွင်း၌ ခန္ဓာကိုယ်အသုံးပြုသည့် အောက်ဆီဂျင်ပမာဏဖြင့် တိုင်းတာသော ခန္ဓာကိုယ်၏ ဓာတ်ပြောင်းလဲနှုန်းသည် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းသွားသည်။

ဂုရု = Guru

တပည့်က ဆရာရင်းအား ခေါ်သော ဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ တီအမ်တွင် မဟာရိရှိမဟက်ယောဂီ၏ ဆရာဖြစ်သော ဂုရုဒွေကို ရည်ညွှန်း၍ သုံးလေ့ရှိသည်။

စိတ်ကူး = thought

စိတ်၌ ထင်ပေါ်လာသော အတွေ့အကြုံ၏ အကြောင်းတစ်ခု၊ စိတ်ကူးသည် လူတစ်ဦး၏ အသိစိတ်၌ အစဉ်ပြောင်းလဲနေသည်။ ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်နှင့် စွမ်းအင်တို့ကို ဖော်ပြနိုင်သည်။

စိတ်ကူး၏ ပင်ရင်း = source of thought

စိတ်ကူးစဉ်းစားခြင်း၏ အခြေခံနှင့် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိ အသိဉာဏ်၏ ဗဟိုဌာန။ အသိမ်မွေ့ဆုံးသော စိတ်ကူးရှိသည့်အလွှာကို ကျော်လွန်သောအခါ စိတ်ကူး၏ ပင်ရင်းဌာနသို့ ရောက်သည်။

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း = contemplation

အရာဝတ္ထုများ၊ စကားလုံးများနှင့် စိတ်ကူးများ၏ အဓိပ္ပာယ်တို့ကို ကြံဆတွေးတောခြင်း။ ယင်းကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုနည်းများ၌ အသုံးပြုသော်လည်း တီအမ်၌ အသုံးမပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဇီဝကမ္မ = physiology

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုများကို လေ့လာသော ဇီဝဗေဒပညာ၏ အခက်အလက်တစ်ခု။

ဇင် = Zen

မြောက်ပိုင်းဗုဒ္ဓဘာသာ (ဝါ) မဟာယာန ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဂိုဏ်းခွဲတစ်ခု။ တီအမ်နှင့် ကွာခြားသော ကိုယ်စိတ်ထိန်းသိမ်းနည်းနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းကို သင်ပြပေးသည်။

တင်းကျပ်မှု = stress

ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကို တောင့်တင်းပူပန်စေသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းရပ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း မှန်မှန်ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် တင်းကျပ်မှုကို ပြေလျော့စေနိုင်သည်။

နက်နဲသော အိပ်ပျော်မှု = deep sleep

ဤအခြေ၌ ခန္ဓာကိုယ်၏ ရုပ်ပိုင်းလုပ်ဆောင်ချက်များ နှေးကွေးသွားပြီး စိတ်၏ အာရုံခံစားနိုင်သော စွမ်းရည်ကင်းမဲ့နေသည်။

ပကတိဇီဝမူလအခြေ = Absolute State of Being

သတ္တဝါတစ်ဦး ဖြစ်တည်ခြင်း၏ ပင်ရင်းအခြေ။

ဝိညာဉ်၏ ပကတိအခြေကို ဆိုလိုသည်။

ပူဇော်ခြင်း = puja

တီအမ်အဖွဲ့ဝင် ပြုသည့်အခါ ကျေးဇူးတင်သည့်အနေဖြင့် ကျင်းပသော အခမ်းအနား၊ တီအမ်ကျင့်စဉ်၏ သန့်စင်မှုကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခဲ့ကြသော ဆရာအစဉ်အဆက်တို့အား ဂုဏ်ပြုခြင်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပိုမိုသိမ်မွေ့သောသိမှု၏ အလွှာများ

= subtler levels of consciousness

ဖြစ်တည်ခြင်း၏ ပိုမိုကြည်လင်သော အဆင့်များ၊ စိတ်ကူးတစ်ခုကို ပိုမိုတိကျသော အသွင်ဖြင့် သိနားလည်လာနိုင်သော အလွှာများ

ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိအသိဉာဏ် = creative intelligence

သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ဦး၏ တင်ကြိုသတ်မှတ်ထားသော ပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်အောင် သူ၏ အပြုအမူများကို လမ်းညွှန်ပေးသည့် သူ၏ ပင်ကိုစွမ်းရည်။ ဥပမာ ချယ်ရီစေ့မှ ချယ်ရီပင်သာ ပေါက်လာနိုင်သည်။ အခြားမည်သည့်အရာမျှ မပေါ်ထွက်နိုင်ပါ။

ဘဂဝတ်ဂီတာ = bhagavad Gita

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၅၀၀ကျော်က ရေးခဲ့သော ဟိန္ဒူတို့၏ ကဗျာကျမ်း၊ ယင်းကျမ်းတွင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီနှင့် သူ၏ ဝိညာဉ်အခြေတို့ ဆက်သွယ်ပုံကို ဆွေးနွေးထားသည်။ ပညာရှင်များက ဤအချက်ကို အဓိပ္ပာယ်လွဲမှားစွာ ဖော်ပြထားကြသည်ဟု မဟာရိရှိ မဟက်ယောဂီက ယုံကြည်သည်။

မဟာရိရှိ = Maharishi

ကြီးကျယ်သော ပညာရှိ သို့မဟုတ် မြင့်မြတ်သော သူတော်စင်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော ဟိန္ဒူဝေါဟာရ။

မဟာရိရှိ မဟက်ယောဂီ = Maharishi Mahesh Yogi

တီအမ်ခေါ် အာရုံလွှန်ကမ္ဘဋ္ဌာန်းကို တည်ထောင်သော ဟိန္ဒူ ပညာရှိ သူတော်စင်ဖြစ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မိမိကိုယ်မိမိ အိပ်မွေ့ချခြင်း = self hypnosis

စိတ်နေသဘောထား၌ အလိုရှိသော ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ရန် အလိုအလျောက် ညွှန်းခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းချုပ်ခြင်းကို အသုံးပြုသည့် နည်းစဉ်တစ်ခု။ ဤနည်းစဉ်သည် တီအမ်နှင့် ဆက်စပ်ခြင်း မရှိပါ။

မန္တန် = mantra

တီအမ်အဖွဲ့ဝင်ပြုသော အခမ်းအနား၌ နည်းပြဆရာက အဖွဲ့ဝင်သစ်အား သတ်မှတ်ပေးသည့် အသံဖြစ်သည်။ ယင်းအသံကို ရွတ်ဆိုနှုတ်သွင်း၍ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ရှုမှတ်သူသည် သိမှု၏ ပိုမိုသိမ်မွေ့သော အခြေများကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ဖြတ်ကျော်ကာ စိတ်ကူး၏ အရင်းအမြစ်သို့ ရောက်နိုင်သည်။

ယောဂ = Yoga

လူတစ်ယောက်အား သူ၏ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးသော ဟိန္ဒူကျင့်စဉ်။

လုံးဝချုပ်ငြိမ်းမှုကို သိခြင်း = Bliss consciousness

အကြီးကျယ်ဆုံးသော ငြိမ်းချမ်းမှုကို သိခြင်း။ ဖြစ်တည်ခြင်း၏ တန်ဖိုးအပြည့်အဝကို သိခြင်း၊ ဝိညာဉ်၏ ပကတိသန့်ရှင်းသော သိခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။

ဝိညာဉ် = Being, Absolute, Self

သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်း၏ အရင်းခံသဘာဝ။ ဖြစ်တည်ခြင်း၏ အခြေခံအနှစ်။ ဟိန္ဒူအယူအဆအရ သက်ရှိတိုင်းတွင် မသေနိုင် မပျက်စီးနိုင်သော ဝိညာဉ်ရှိသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဝိညာဉ်၏ ပကတိသန့်ရှင်းသော သိခြင်း

= absolute pure consciousness of Being

တီအမ်ရှုမှတ်သည့်အခါ သာမန်သိခြင်းနယ်ကို လွန်မြောက်သွားလျှင် အာရုံလွန်နယ် (ဝါ) ဝိညာဉ်နယ်ထဲသို့ ဆိုက်ရောက်သည်။ ယင်းအခြေ၌ ခန္ဓာကိုယ်က လုံးဝအပန်းပြေ အနားရနေပြီး အသိစိတ်က အတွင်းငြိမ်းချမ်းခြင်းကို သိရှိနေသည်။

ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေး လှုပ်ရှားမှု

= the Spiritual Regeneration Movement (RMS)

အင်္ဂလန်၌ မဟာရိရှိ တည်ထောင်ထားသော တီအမ်သင်ကြားပို့ချခြင်းကို တာဝန်ယူသည့် အဖွဲ့အစည်း။

သမာဓိ = Samadhi

ဝိညာဉ်ကို ရည်ညွှန်းသော သက္ကတဝေါဟာရ ဖြစ်သည်။ တီအမ်တွင် အာရုံလွန်သိမှုအခြေကို သမာဓိဟု ခေါ်သည်။

သာမန်သိမှု၏ အခြေများ = common states of consciousness

နိုးခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်းနှင့် အိပ်မက်ခြင်းတို့သည် သာမန်သိမှု၏ အခြေသုံးခု ဖြစ်သည်။ ဤအခြေတစ်ခုစီသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ထူး ခြားသော ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ယင်း အခြေတို့သည် တီအမ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲခြင်းများနှင့် သိသိသာသာ ကွာခြားကြသည်။

သိမှု၏စတုတ္ထအခြေ = fourth state of consciousness

အာရုံလွန်သိမှုအခြေကိုပင် ဆိုလိုသည်။

အဖွဲ့ဝင်ပြုခြင်း = initiation

လူသစ်တစ်ဦးအား တီအမ်ကို စတင်ရှုမှတ်နိုင်ရန် နည်းပြဆရာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

က အစဉ်အလာပူဇော်ပွဲနှင့်တကွ လက်ထပ်သင်ကြားပေးခြင်း။

အဆင့်ဆင့်တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်း = evolution

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်း၌ စွမ်းအင်၊ အသိဉာဏ်နှင့် အပြည့်အဝ ပြီးမြောက်ရန် အခြေအနေတို့ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်လာခြင်း။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းအဖွဲ့ = the International Meditation Society (IMS)

တီအမ် သင်ပြပို့ချပေးရန်အတွက် မဟာရိရှိတည်ထောင်ထားသော အဖွဲ့အစည်း။

အမြင့်မြတ်ဆုံးဝိညာဉ် = Supreme Being

ဗြဟ္မာကြီး၏ ဝိညာဉ်၊ ဟိန္ဒူ၏ အယူဝါဒအရ သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းတွင်ရှိသော ဝိညာဉ်သည် ဗြဟ္မာကြီးဝိညာဉ်၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အာကာသအသိ = cosmic consciousness

ယင်းသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်သူများအားလုံး၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် သန့်စင်သော သိမှုစွမ်းရည်ကို တဖြည်းဖြည်း တိုးမြှင့်ပြီးနောက် အာရုံလွန်သိခြင်းအခြေ၌ အစဉ်အမြဲတည်ရှိနေခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။

အာရုံမြင်သိမှု = Perceptual consciousness

မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်တို့ဖြင့် အာရုံသိမှု။

အာရုံလွန်ကမ္မဋ္ဌာန်း = Transcendental Meditation

ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့၏ တင်းကျပ်မှုများကို ပြေလျော့စေပြီး နက်ရှိုင်းစွာ အနားရစေကာ လူတစ်ယောက်စီအား နိုးကြား တက်ကြွ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စေသည့် စိတ်လေ့ကျင့်နည်း။ အတိုကောက်အားဖြင့် "တီအမ်" ဟု ခေါ်သည်။

အာရုံလွန်သိမှုအခြေ = transcendental state of consciousness or state of Being

နိုးခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ခြင်း တည်းဟူသော လူ့ဘဝ၏ အဓိကကျသော အခြေသုံးမျိုးကိုကျော်လွန်သွားသည့် သိမှု၏ စတုတ္ထအခြေ။ ယင်းအခြေ၌ ခန္ဓာကိုယ်သည် လုံးဝအပန်းပြေ အနားရနေပြီးလျှင် စိတ်က အပြည့်အဝ နိုးကြားနေ၏။

အာရုံလွန် = transcend

အာရုံနယ်ကို ကျော်လွန်သည်။ တီအမ်နည်းစဉ်ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ကူး၏ ပိုမို သိမ်မွေ့သော အခြေများကို သိနားလည်လာသည်။ ထိုမှ တစ်ဆင့် စိတ်ကူးစဉ်းစားခြင်း၏ နယ်နိမိတ်ကိုကျော်လွန်၍ သန့်စင်သော သိမှုနယ်သို့ ဆိုက်ရောက်နိုင်သည်။

အာရုံစူးစိုက်ခြင်း = concentration

အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် အကြောင်းအရာတစ်ခု၌ အာရုံကို စူးစိုက်ထားခြင်း၊ ဤနည်းကို အခြားကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနည်းများ၌ အသုံးပြုသော်လည်း တီအမ်၌ အသုံးမပြုပါ။

အီးအီးဂျီ = EEG = electroencephalograph

ဦးနှောက်လှိုင်းများကို တိုင်းတာသော အီလက်ထရွန်နစ်ကိရိယာ။

အယ်လဖာလှိုင်းများ = alpha waves

နားနေသည့်အခါနှင့် သာယာကြည်နူးနေသည့်အခါများတွင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဦးနှောက်မှ ထုတ်လွှတ်သော လှိုင်းပုံစံများ၊ တီအမ်ရှုမှတ်စဉ် အခါ၌ အယ်လဖာလှိုင်းများ ပိုမိုထွက်လာသဖြင့် သာမန်အခြေ ထက်ပို၍ အပန်းပြေအနားရသည်ဟု ယူဆနိုင်သည်။

အက်(စ်)အိုင်အမ်အက်(စ်) = SIMS = the Students International Meditation Society

ကျောင်းသားများ၏ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖွဲ့။

ဥုံ = Om

ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုမှတ်ခြင်းများစွာ၌ အသုံးပြုသောမန္တန် ဖြစ်သည်။

●

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ စာအုပ်ရတနာများ

၁။ မြတ်ဗုဒ္ဓ
၂။ မြတ်ဓမ္မ
၃။ မြတ်သံဃာ
၄။ မြတ်သရဏဂုံ
၅။ ဘဝအောင်မြင်ရေးသို့ ရှေးရှုကြ
၆။ ဘဝချမ်းသာရေး
၇။ ဘဝလမ်းနှစ်သွယ်
၈။ ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက်
၉။ လိမ္မာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး
၁၀။ မြတ်ဒါန
၁၁။ မြတ်သီလ
၁၂။ မြတ်ဘာဝနာ
၁၃။ မေတ္တာနှင့် သစ္စာအဖွင့်
၁၄။ မေတ္တာနှင့်သစ္စာသရုပ်ဖော်
၁၅။ ဆေးမကူဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း
၁၆။ ဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင် တော်ကူးဆရာတော်
၁၇။ တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား
၁၈။ ရှေးဘဝနောက်ဘဝ သိပ္ပံနည်းကျ အထောက်အထားများ
၁၉။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင် (၁)
၂၀။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ဧကန်ပိုင် (၂)
၂၁။ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာအနှစ်ချုပ်
၂၂။ တက္ကသိုလ်အဘိဓမ္မာ အတွဲ ၁၊ ၂၊ ၃ (ပေါင်းချုပ်)
၂၃။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ (အိတ်ဆောင်)
၂၄။ တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား (အိတ်ဆောင်)
၂၅။ သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၆။ ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့် ဘဝလမ်းစဉ်
The Aim & Way of Life.

၂၇။ ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်
The Purpose and the Goal of Life.

၂၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာ စာရိတ္တပညာနှင့် ကျင့်ဝတ်များ
Buddhist Ethics and Duites.

၂၉။ ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ
Buddhism in Modern Life.

၃၀။ သိပ္ပံနယ်လွန်ဗုဒ္ဓဘာသာ
Supreme Science of the Buddha.

၃၁။ ခေတ်အမြင်နှင့် သိမှတ်စရာ ဗုဒ္ဓဘာသာအကျဉ်း
Buddhism in Nutshell.

၃၂။ လိုရင်းအနှစ်တရား ဗုဒ္ဓစကားတော်
The Word of the Buddha.

၃၃။ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်း
How to Live Without Fear and Worry I.

၃၄။ သောက ဒေါသ အတ္တ ဘဝ အခက်အခဲဟူသမျှ
ကျော်လွှားအံ့ How to Live Without Fear and Worry II.

၃၅။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် အရိယသစ္စာ

၃၆။ ESSENCE OF THE BUDDHA ABHIDHAMMA

၃၇။ GOOD ENGLISH

၃၈။ GOOD LETTERS

၃၉။ POCKET BEST SPEAKING *medium size*

၄၀။ BEST BASIC SPEAKING *small size*

၄၁။ GOOD SPEAKING

၄၂။ GOOD ESSAYS

၄၃။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အင်္ဂလိပ်စာအလင်းပြ(သင်ရိုးကုန်)

၄၄။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း ဓာတုဗေဒအလင်းပြ(သင်ရိုးကုန်)

၄၅။ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်ပွဲဝင်ဓာတုဗေဒ

www.burmeseclassic.com