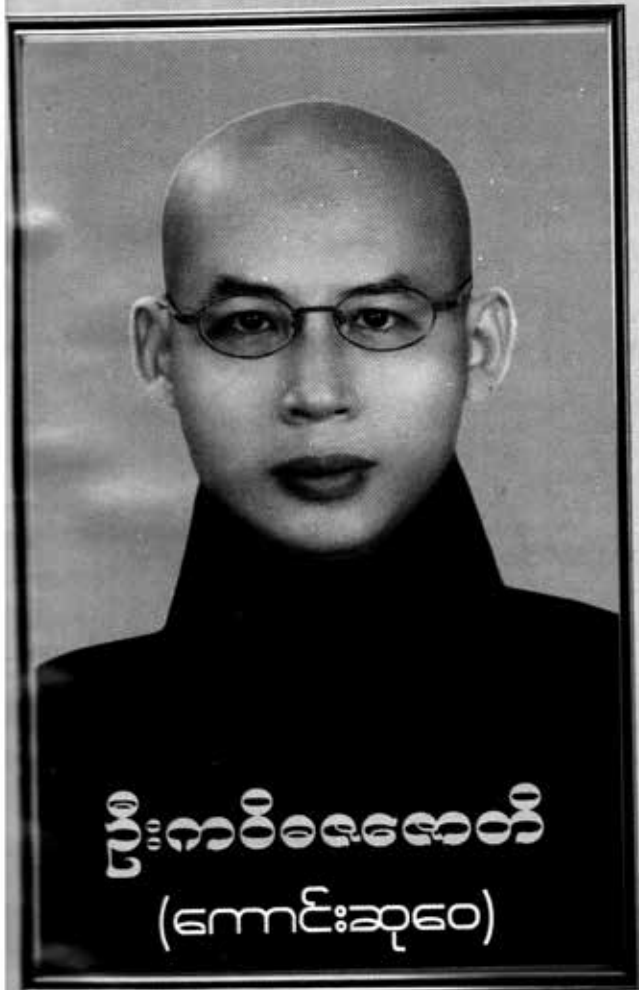


သင်္ခါလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ အားထုံးရာ

You Are
The refuge
of Yourself

ဦးကင်္ဂါဝေအောင်
(ကောင်းဆူဝေ)

သာသနာပြုဘာသာရပ်နှင့်ဝိပဿနာနည်းဖြင့်
ဓမ္မာဝဂိုဏ်း၊ Dip.(B.Dh), B.A.(B.Dh), M.A.(B.Dh)
တို့ဖြင့်ဖြည့်ဆည်းရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်



ဦးကျိမိအောင်
(ကော်မရှင်)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၁၃၉၀၃၀၈

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀၁၃၉၀၃၀၈

ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

တန်ဖိုး ()

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၈၊ မတ်လ

အတွင်းသားနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

မိုးဝင်းပုံနှိပ်တိုက်

၂၂-သိမ်ကြီးလမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်။

ထုပ်စေသူ

ဦးကျော်ဟင်း

ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ အမှတ်-၁၀၁၊ ၃၃-လမ်း

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

-----သို့

-----၏

အမှတ်တရလက်ဆောင်

ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ။ Dependent on birth arise decay-and-death.

မွေးဖွားခြင်းရှိရင် သေဆုံးခြင်း ရှိရပါမယ်ဆိုတဲ့ ဥပဒေအောက်မှာ ရှိနေတော့ ကျွန်ုပ်လည်း တနေ့နေ့မှာ တနည်းနည်းနဲ့ ရောက်ရှိနေတဲ့ လောက၊ကနေထွက်ခွာသွားရမှာပါ။ နေထိုင်ခွင့်ရနေတဲ့ ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာ လောကကြီးကို အမှတ်တရ လက်ဆောင်လေးတွေ ပေးခဲ့မယ်ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကြိုးစားပြီး စာလေးတွေ ရေးဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးအပါအဝင် လက်ဆောင် စာစဉ်အားလုံးကို ဓမ္မဒါနအလှူရှင်တွေမှ လှူဒါန်းကြသော “လက်ဆောင်စာစဉ်ပြန်ပွားရေး ထာဝရအလှူငွေ”ဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။



မာတိကာ

- ၁။ သင်ဟာ သင်ရဲ့ဘဝကို စနှင့်နေပါပြီ ၃
You have already started your life.
- ၂။ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ၃၂
Strive to reach better place.
- ၃။ သင့်ကိုယ်သင်ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ၅၉
You need to review yourself again and again.
- ၄။ သင်မှာ မွေးရာပါ အရည်အသွေးတွေ ရှိကိုရှိနေရမယ်။ ၇၂
You must have born ability.
- ၅။ ဆန္ဒပြင်းပြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြင်း ၈၅
Strong desire, Strong mind.

ကျွန်ုပ်၏အဓိဋ္ဌာန်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာကို၊
ကမ္ဘာအနှံ့ လွှမ်းခြုံဖြန့်ဖို့၊
ငါလေကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်မည်၊
ကိုယ်ကျိုးအတွက် သီးသန့်မရည်။



ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၏၊
ရှည်လျားအခွန်၊ ရောင်လျှံကွန့်ဖို့၊
ရောက်ရှိလောက၊ ပို၍လှဖို့၊
မရပ်မနား ငါကြိုးစားမည်၊
စွန့်စွန့်စားစား ရှေ့တိုးသွားမည်၊
ကိုယ်ကျိုးအတွက် ဘာမှမရည်။



ထေရ်ပုဂ္ဂိုလ်အကျဉ်း

၁၉၈၉-တွင် သာမဏေပြု၍ ၁၉၉၄-
တွင် မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘောင်သို့ရောက်
ရှိခဲ့သည်။ ၁၉၉၈-တွင်ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊ ၂၀၀၂-
တွင် Dip(B.Dh), ၂၀၀၄- တွင် B.A (B.Dh),
၂၀၀၇-တွင် M.A (B.Dh), ရရှိခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၅-ခုနှစ်မှစ၍ ကောင်းဆုဝေ
ကလောင်နာမည်ဖြင့် စာစတင်ရေးခဲ့ပြီး
၂၀၀၇-ခုနှစ်မှစ၍ ညတရားပွဲကြီးများကို
ရန်ကုန်နှင့် နယ်မြို့တို့တွင် စတင်ဟောကြား
ခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၁-ခုနှစ်တွင် ကနဦးမြို့နယ်
အင်ချောင် ဗောဓိဓမ္မရိပ်သာ ဆရာတော်ကြီး
ဦးပညာဇောတထံတွင် (၂)လ၊ ၂၀၀၃-ခုနှစ်
တွင် မောင်းထောင်မြေဇင်းတောရ ဆရာ
တော်ကြီးထံတွင် (၂)လ၊ ကနဦးနည်း သမထ၊
ဝိပဿနာများကို အားထုတ်ခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်တွင်
(Ph.d)စာတမ်းအတွက် ပြင်ဆင်လျက်
တစ်ဖက်မှလည်း သာသနာပြုဘာသာရပ်၊
ဝိပဿနာနှင့် ပါဠိဘာသာရပ်တို့ကို
တက္ကသိုလ်၌ ပြန်လည်ပို့ချလျက် ရှိပါသည်။
စာပေရေးသားခြင်းနှင့် နေ့ပွဲညပွဲများကို
လက်ခံ၍ တရားဟောကြားလျက်ရှိသလို
ပရိယတ္တိစင်တာ၊ ပဋိပတ္တိစင်တာ၊ ဘာသန္တရ
စင်တာတို့ကို တည်ထောင်၍ သာသနာတော်
အတွက် အလုပ်လုပ်ရန် အားယူလျက်ရှိ
ပါသည်။



နိဒါန်း

ကျွန်ုပ်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ
ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်မှာ နည်းပြတာဝန်
ထမ်းဆောင်ရင်း အခါအခွင့်သင့်သလို
အကြောင်းအားလျှော်စွာ တစ်ခါတရံ တရား
ဟောဖြစ်ပါတယ်။ ဟောဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်း
အရာလေးတွေကို အခြေခံပြီး စာလေးတွေ
ရေးဖြစ်ပါတယ်။

ရေးထားတဲ့ အကြောင်းအရာလေး
တွေကို စုပေါင်းပြီး 'လက်ဆောင် (၁) ဘဝ

ကောင်းဆူဝေ

ဆိုတာ ဘာလဲ' ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ စာအုပ်လေး တစ်အုပ်လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ လက်ဆောင်(၂) ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ နောက်တစ်အုပ် ထပ်ရေးပါ လားလို့ အကြံပြုကြပေမဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်း အရာကို ရေးသားတင်ပြရမယ်ဆိုတာ ကောင်းကောင်းစဉ်းစားလို့ မရခဲ့ပါဘူး။

M.A. စာတမ်းကလည်းရေးနေ၊ အမိတက္ကသိုလ်မှာ ပို့ချရမယ့်သင်တန်းတွေ အတွက် ပြင်ဆင်ရတာကလည်း တစ်မျိုး ကိုယ်ပိုင် အင်္ဂလိပ်သင်တန်းလေးကလည်း ပြပေးနေတာကတစ်ဖုံ အရေးထဲမှာပိုက်ဆံ ပြတ်နေပါတယ်ဆိုမှ ဖိနပ်သံကြိုး ပြတ်တဲ့ သဘောလို အစာအိမ်နဲ့ နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါကလည်း ဆေးကုနေရဆိုတော့ လက်ဆောင်(၂) အတွက် မစဉ်းစားမိအောင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ တစ်နေ့မှာ ကျွန်ုပ်ကိုတတ်

သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့အားကိုရာ

အားသမျှလှူဒါန်းနေတဲ့ ဒကာမလေးက သူမရဲ့သားလေးအတွက် မွေးနေ့မှာ တရား ဟောပေးပါဆိုတော့ အချိန်ယူပြီး ဘာ အကြောင်းအရာလေးတွေ ပြောပြပေးရင် ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားခဲ့မိပါတယ်။

စဉ်းစားရင်း ခေါင်းထဲပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို “သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ အားကိုးရာ”ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ် လေးနဲ့ တရားလေးတစ်ပွဲ ဟောဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဟောဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ နောက်မှအချိန်ယူရေးရင်း စဉ်းစားမိတာ လေးတွေကို ပေါင်းစုတင်ပြလိုက်တော့ လက် ဆောင်(၂) “သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့အားကိုး ရာ”ဆိုတဲ့ ဒီသုံးသပ်တင်ပြထားတဲ့ စာအုပ်လေး တစ်အုပ် ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာတင်ပြထားတဲ့ အ ကြောင်းအရာအများစုဟာ အဓိကအားဖြင့်

နောင်လာမည့် အနာဂတ်မှာ နေရာဒေသ
အသီးသီး ကဏ္ဍအမျိုးမျိုးအတွက် လူ့အဖွဲ့
အစည်း အဖုံဖုံမှာတာဝန်ယူကြမယ့် မျိုးဆက်
သစ်ညီငယ်ညီမငယ်တွေကို ရည်စူးပြီးတော့
တင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် အစစ
အရာရာ ကာယပိုင်း၊ ဉာဏ်ပိုင်း၊ နေပိုင်းတွေ
မှာ ကူညီပံ့ပိုးပေးခဲ့သူ အားလုံးကို ခေါင်းထဲ
ထည့်ထား ကျေးဇူးတင်လျက် ----

စာတွေဆက်ရေးသွားဗွဲ့
ကောင်းဆူဝေ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
အခန်း (၂၀၁) အဆောင် (ဘီ)၊ ဂိတ် (၆)
ဧရိယာလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကင်း
ဖုန်း-၀၉၅၀၄၄၈၆၃

Email: ven.kavidhajajeti@gmail.com
www.buddha-in-my-heart-bravehost.com



You are your own refuge.

သင်သာလျှင်သင့်ဘဝရဲ့အားကိုးရာ

ကျွန်ုပ်လူငယ်တွေကို ချစ်တယ်၊ လူ
ငယ်တွေကို လေးစားတယ်၊ လူငယ်တွေကို
တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ခုနေရာ
ဒေသ အသီးသီးမှာရှိနေကြတဲ့ လူငယ်တွေ
အသီးသီးဟာ သေချာပေါက် အနာဂတ်မှာ
ယခုလက်ရှိ နေရာဒေသ အသီးသီးမှာ
ဦးဆောင်နေကြတဲ့ လူကြီးတွေရဲ့ နေရာမှာ
အစာထိုးဝင်လာကြမှာဖြစ်လို့ပါပဲ။

ကျွန်ုပ်က ရဟန်းတစ်ပါးဆိုတော့

အကြောင်းအားလျော်စွာ လူငယ်တွေကို ဟောဖို့ပြောဖို့ ကြုံလာတဲ့အခါတိုင်း ရှောင်ရန်၊ ဆောင်ရန်နှင့် တွန်းအားပေးစကားတွေကို ပြောဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ဆန္ဒက လူငယ်တွေအားလုံးကို ရပ်မနေစေချင်ဘူး။ သွားနေစေချင်ပါတယ်။ ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ ရယူခြင်းကို နားလည်စေချင်ပါတယ်။ မိမိမှာပါလာတဲ့ ကာယ၊ဉာဏ၊ စွမ်းအားတွေကို အစွမ်းကုန် အသုံးပြုစေချင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ချစ်တဲ့ လူငယ်တွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ “သင်သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ အားကိုးရာ” ဆိုတဲ့ အတွေးစဉ်လေးတစ်ခု မျှဝေခံစားလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့တင်ပြချက်တွေဟာ ညီငယ်ညီမငယ်တွေရဲ့ ဘဝခရီးလမ်းမှာ အပြည့်အဝ မဟုတ်တောင် အနည်းအကျဉ်း အထောက်အကူပြုတယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပါတယ်။

Whether or not you are satisfied with yourself, people you have to meet, the place where you are, the situation you have got, you have already started your life.



သင့်ကို သင်ဖြစ်စေ၊ သင်တွေ့ရတဲ့ လူတွေကိုဖြစ်စေ၊ သင်ရောက်နေတဲ့နေရာဝေသကိုဖြစ်စေ၊ သင်ရရှိနေတဲ့အခြေအနေတစ်ခုကိုဖြစ်စေ၊ သင်သဘောကျ ကျေနပ်သည်ဖြစ်စေ၊ မကျေနပ်သည်ဖြစ်စေ၊ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ဘဝကို နှင့်နေပါပြီ။

အူဝဲ အူဝဲနှင့် ကျွန်ုပ်တို့လူထဲရောက်
လာခါစမှာ ကိုယ်ဘာမှလည်း မသိသေးဘူး။
ဘာမှလည်း မတတ်နိုင်သေးဘူး။ ပြုသမျှ
နုရတဲ့ ဘဝအခြေအနေလေးတစ်ခုပေါ့ကွာ။
ကျွေးတာစား ထားတဲ့နေရာမှာနေ မကျေနပ်
လို့ မိမိကအာခံချင်ရင် ထ-ငိုပဲပေါ့။

မိဘ အသိုင်းအဝိုင်းက စီးပွားရေး
လေးအဆင်ပြေပြေနဲ့ ခလေးအတွက် အချိန်နဲ့
ဂရုစိုက်မှုပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားဆိုရင်တော့
ငိုတယ်ဆိုရင်လည်း ပြေးလာမယ်။ အငိုတိတ်
အောင်လုပ်မယ် ဂရုစိုက်ပေးမယ်ပေါ့။

မိမိ စ-ရောက်ရှိတွေ့ကြုံလိုက်တဲ့
ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းလေးက စီးပွား
ရေး၊ လူမှုရေးအစရှိတဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့
တွေ့နေရတယ်ဆိုရင်တော့ ငိုချင်သလောက်
ငို ဂရုစိုက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

မိဘတွေ စိတ်အခန့်မသင့်ရင် ငိုအုံး

ဟဲ့ဆိုပြီး ရိုက်တောင် ရိုက်ခံရအုံးမှာပေါ့ကွာ။
ဒီလိုနဲ့ တဖြေးဖြေးအရွယ်လေး ရောက်လာ
ကြပြီး ကျောင်းစနေကြမယ်၊ အတွေ့အကြုံ
သစ်တွေ တွေ့ရတော့တာပေါ့ကွာ။

အစိမ်းနဲ့ အဖြူလေးဝတ်လို့ မိဘက
အဆင်ပြေတယ်ဆိုရင် သူများစားသလို
စားနိုင်မယ်၊ သူများ ဝတ်သလို ဝတ်နိုင်မယ်။
မိဘက အဆင်မပြေဘူးဆိုရင်တော့ သူများ
စားတာ၊ ဝတ်တာ၊ စီးတာ၊ သုံးတာကို ငေးမော
အားကျရုံပဲပေါ့။

ဆိုလိုချင်တာက မိဘက အဆင်ပြေ
တယ်ဆိုရင် မိမိဖြတ်လျှောက်ခဲ့တဲ့လမ်းဟာ
ပန်းခင်းလမ်းသဖွယ်ပါပဲ။ အဆင်မပြေဘူး
ဆိုရင်တော့ လမ်းကြမ်းကြမ်းလေးပေါ့။ ဒါပေ
မဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိနဲ့ မိမိရဲ့
ရောက်ရှိနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သုံးသပ်
ကြည့်ခြင်း၊ ကောက်ချက်ချကြည့်ခြင်း၊ ဝေဖန်

ကြည့်ခြင်း ဘာမှရှိမှာ မဟုတ်သေးပါဘူး။

ကလေးအရွယ်ပဲဆိုတော့ ကျောင်း တက်မယ်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဆော့မယ်၊ ခုခေတ်ဆို တီဗွီဂိမ်းဆော့မယ်၊ ဘောလုံးကန် မယ် အစရှိသည်ပေါ့လေ။ ကလေးဆိုတော့ လည်း ဆော့မယ်၊ ကစားမယ်၊ မိဘမှာ ရှိလား မရှိလား မစဉ်းစားမိဘူး။ လိုချင်တာ မရ- ရအောင် ပူဆာမယ်။

မိဘက သွား-ဘာဝယ်ပေးစမ်း ဆိုရင် သွားဝယ်ပေးလိုက်မယ်၊ မိဘက ပစ္စည်းရှိ လူကုံထံ အသိုင်းအဝိုင်း ဆိုရင်လည်း သူတို့နဲ့ အခမ်းအနားပွဲမျိုးစုံ ဇိမ်ရှိရှိ စတိုင် ကျကျနဲ့ သွားလို့လာလို့ပေါ့။ ဘယ်သွားသွား ကားလေးနဲ့ပေါ့ကွာ။

ကျွန်ုပ်တို့အများစုဟာ ကလေးဘဝက နေတော်တော်လေး အရွယ်ရောက်တဲ့အထိ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ဝေဖန် ဆန်းစစ်ခြင်း၊

မိမိတွေကြုံရောက်ရှိနေတဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားကို သုံးသပ် ဝေဖန် ကြည့်ခြင်း မရှိကြပါဘူး။

ဘဝရေစီးကြောင်း ကြမ်းလိုကကြမ်း နုလိုကနု မိဘတွေရဲ့ နောက်ကနေ မှေးလိုက် ကပ်ပါသွားကြတဲ့ သဘောပါပဲ။ ပြန်လည် ဝေဖန် ဆန်းစစ်မှုကိုပြုလုပ်မှုမှာ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူးပေါ့လေ။

တစ်ချို့လည်း (၁၅)နှစ် (၁၆)နှစ် လောက်မှာ၊ တစ်ချို့လည်း (၂၀)ကျော်မှာ၊ တစ်ချို့လည်း အိမ်ထောင်ကျမှာ၊ တစ်ချို့လည်း အိမ်ထောင်ကျပြီးလို့ ကလေးရမှ ပြန်လည် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပြီး ဘဝခွန်အားတွေ မာန်တွေ ထည့်ကြပါတယ်။

တစ်ချို့ကျတော့လည်း တစ်သက်လုံး သေတဲ့ထိ မိမိလုပ်နေတာတွေ မိမိရောက်ရှိ နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေကို

ပြန်လည် ဝေဖန်ဆန်းစစ်မှု မရှိကြဘဲ ဘဝပေး
ရေစီးကြောင်းအတိုင်း မျှော်လိုက်သွားကြတာ
တွေလည်း ရှိကြတာပေါ့လေ။

ကျွန်ုပ် ဆိုလိုချင်တာက ဘဝရဲ့
တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်
ကြည့်လိုက်ပါ။ ကျေနပ်တယ်၊ မကျေနပ်ဘူး၊
မဆိုးပါဘူး၊ ကျေနပ်ရတော့မှာပေါ့ အစရှိတဲ့
အဖြေတွေ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။ “ကျေနပ်
တယ်ဆိုတာမှာ” တစ်ချို့ကြတော့ ဘဝမှာ
အစစအရာရာ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပေါ့လေ။ လိုလေ
သေးမရှိ ငယ်စဉ်ဘဝကနေ အခြံအရံ အသိုင်း
အဝိုင်းနဲ့ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းဆိုတာ
ဘယ်လိုဟာလဲဆိုတာကို မသိလောက်အောင်
ပေါ့နော်။

ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်မှုမှာလည်း
ချွတ်ယွင်းချက်မရှိ ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး ချောချော
မောမောပေါ့။ ဉာဏာဘက်က ကြည့်ပြန်တော့

လည်း သိပ်ကိုထက်မြက်နေတာပေါ့လေ။
သူတစ်ချိန်ချိန်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်လည်
ဆန်းစစ် သူတစ်ပါးတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပြီး
ဒီစကားလေးပြောမိမှာပါ။ ကိုယ့်ဘဝလေးနဲ့
ကိုယ်ကျေနပ်ပါ့တယ်။ (I'm satisfied with
myself.)

“မကျေနပ်ဘူးဆိုတာမှာ” တစ်ချို့ကြ
တော့ ဘဝမှာ အူဝဲအူဝဲနဲ့ လူထဲရောက်လာစ
ကတည်းက မိဘမရှိ၊ အားကြီးရာမရှိ ဒါမှမ
ဟုတ် မိဘတွေကကွဲနေမယ်၊ တစ်ချို့ လူတွေ
ပြောကြသလိုပဲပေါ့။ အမေ့ကိုခုထိ မမြင်ဖူး
သေးဘူး။ တစ်ချို့ကြတော့လဲ အဖေက
ကျွန်တော်အရွယ်မရောက်ခင်မှာပဲ၊ အိမ်က
ထွက်သွားတာ ခုထိပြန်မလာတော့ဘူး။

ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့မိဘတွေက ဆင်းရဲ
အားကြီးလို့ ကျောင်းတောင်မတက်နိုင်ဘဲ
ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ငွေရှာဖွေ နေရမယ်၊ ဒါမှ

မဟုတ် မိမိရဲ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ခြေလက်အင်္ဂါချွတ်
ယွင်းချက် တစ်ခုခုပါလာမယ်။

ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့ဉာဏ ဖွံ့ဖြိုးမှုမှာ
အဆင့်မမှီဘူး သူများတွေလို စာတွေမကျက်
နိုင်ဘူး။ မမှတ်မိဘူးပေါ့လေ။ တစ်ခုခုပေါ့ မိမိ
ရောက်ရှိနေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်
တဲ့ အရည်အချင်းတွေမရှိပဲ။ ကြီးကြီးမားမား
ချွတ်ယွင်းချက်တွေ လူအဆင့် အတန်း
အတော်လေး နိမ့်ကျတဲ့ အခြေအနေတွေ
အားနည်းချက် တော်တော် များများနဲ့ ကြီးပြင်း
လာခဲ့ရတော့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူလည်း
သူ့ကိုယ်သူ ပြန်လည်းဆန်းစစ် ဝေဖန်ကြည့်
မှာပါပဲ။ အခက်အခဲပေါင်းစုံကို ကျော်ဖြတ်လာ
ခဲ့ပြီး ခုလည်းအခက်အခဲတွေ ပြည့်နေတော့
သူ့ရင်ထဲကထွက်အန်ကျလာမဲ့ စကားလုံးတွေ
ကတော့ “ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ် မကျေနပ်ဘူး”
(I'm not satisfied with myself.)

“မဆိုးပါဘူးဆိုတာမှာ” လူတစ်ချို့ပေါ့
လေ။ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ သူ့ကိုယ်သူ ပြန်
လည်သုံးသပ်ကြည့်တော့ သူ့ရောက်ရှိနေတဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အစစအရာရာ လိုလေသေး
မရှိ အဆင်ပြေတယ်လဲမဟုတ်။ ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့
ပင်ပန်းကြီးစွာ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာလဲမဟုတ်
ပညာရေး စီးပွားရေး ကျန်းမာရေး အစရှိတဲ့
နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ အသင့်အတင့် အနေ
အထားနဲ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာပေါ့လေ။ ရုပ်ရည်
လေးကလဲ မဆိုးပါဘူး။ မိမိနဲ့လက်တွဲလိုက်တဲ့
ခရီးဖော်လေးကလဲ မဆိုးပါဘူး။

မိမိတည်ထောင်ထားတဲ့ ဘဝရိပ်မြုံ
လေးထဲကို ဝင်လာခိုနားနေကြတဲ့ သားလေး
သမီးလေးတွေကလဲ အတော်ဆုံးအလိမ္မာဆုံး
အကောင်းဆုံးမဟုတ်တောင် အဆိုးဆုံးလဲ
မဟုတ်ကြပါဘူး။ မိမိကျင်လည်ရုန်းကန်နေတဲ့
အသိုင်းအဝိုင်းမှာ မိမိရဲ့အခြေအနေကလဲ

အကောင်းဆုံး မဟုတ်တောင် အဆိုးဆုံးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာပေါ့လေ။

မိမိဖြတ်သန်းချိတက်ခဲ့တဲ့ ခရီးစဉ် တစ်လျှောက်နဲ့ လက်ရှိခရီးစဉ် အနေအထား ကို သုံးသပ်ကြည့်ပြီးတော့ သူ့ရင်ထဲက ထွက် အန်ကျလာနိုင်တဲ့ စကားလေးကတော့ “အင်း ငါ့ဘဝလေး မဆိုးပါဘူး။” (My life is not so bad.)

“ကျေနပ်ရတော့မှာပေါ့” ဆိုတာမှာ ဘဝခရီးစဉ်ကို အဆင့်ဆင့်ဖြစ်သန်း ကျော် လွှာရင်း တစ်ချိန်ချိန်မှာပေါ့လေ မိမိရဲ့အနေ အထားကို သုံးသပ်ကြည့်မိလိုက်တော့ ကျေနပ် တယ်လဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မကျေနပ်ဘူးလဲ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိလိုချင်ခဲ့တဲ့ပုံစံ ဖြစ်ချင်ခဲ့တဲ့ အခြေအနေတွေက တစ်ထပ်တည်း မကျဘူး ပေါ့။ ဆန္ဒနဲ့ဘဝ တစ်ထပ်တည်း မကျဘူးလို့ ပြောကြသလိုပေါ့။

မိမိဝါသနာပါခဲ့တဲ့ အလုပ်နဲ့ လော လောဆယ်လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကတခြားစီ၊ တစ်ချို့ကြတော့လဲ အခြေချနေချင်တဲ့ နေရာ က တစ်နေရာ၊ လက်ရှိနေရတဲ့ နေရာက တစ်နေရာ။ တစ်ချို့ကြတော့လဲ ဘဝခရီးအတူ သွားဖို့ ရည်စူးခဲ့တာကတစ်ယောက်၊ တကယ် လက်ရှိ အတူသွားနေရတဲ့ သူကတစ်ယောက်၊ တစ်ချို့ကြတော့လဲ မိမိချစ်တဲ့သူနဲ့ လက်ထပ် ခွင့်ရလိုက်ပါတယ်။ စီးပွားရေးကလဲ အဆင် ပြေပြေပါဘဲ။

ဟော-ကံအားလျော်စွာ ဘဝအဖော် မွန်က စောစီးစွာထွက်ခွါသွားတာမျိုး ဒါမှမ ဟုတ် သူ့မှာနာတာရှည်ရောဂါ စွဲကပ်နေတာ မျိုး အစရှိတဲ့ မိမိရဲ့ဘဝဟာ တအားကြီးလဲ မဆိုးပါဘူး။ တအားကြီးလဲ မကောင်းဘူး။ လက်ရှိ အနေအထားကနေ ပြောင်းဖို့လဲ မလွယ်ဘူး။ ဒီတော့ အေးလေ ဖြစ်သမျှ

အကြောင်း အကောင်းလို့ပဲ သတ်မှတ်ရတော့ မှာပေါ့ဆိုပြီး သူ့ရင်ထဲက စကားလေးတစ်လုံး ထွက်လာမယ်ထင်ပါတယ် “ကျေနပ်ရတော့ မှာပေါ့”

(I have to be satisfied with myself.)

ဒီလိုပဲ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိကိုယ် ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရင်းနဲ့ ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်း ဘဝအဖော်၊ နောက်လိုက် သားငယ်သမီးငယ် အစရှိတဲ့ မဖြစ်မနေ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိမိဆက် စပ်ပတ်သက်နေရတဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ ဝေဖန်ဆန်းစစ် ကြည့်မှုလေးရှိနေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ချို့ကြတော့လဲ မိခင်ဖခင်က စိတ်ဓာတ် ရော စီးပွားရေးရော လူမှုဆက်ဆံရေးရော အစရှိတဲ့ အဆင့်အတန်း တစ်ခုထိရှိတယ်။

မိမိကိုလဲ ခရီးလမ်းမှာ လမ်းကြောင်း ပေါ်ရောက်အောင် ပို့ပေးနိုင်တယ်။ ဟော - - ဒါပေမဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေက

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖေးဖေးမမ မရှိဘူး၊ ရိုင်းပင်းကူညီမှုမရှိဘူး၊ အတ္တလွန်ကဲ နေကြမယ်၊ ခုခေတ်စကားလေး နဲ့ပြောရရင် “အဗီကောင်း ကင် ကြယ်စင်မောင်နှမ” ဆိုတာမှာ အဗီကောင်းကင်ကြီးက good ပါတယ်၊ ကြယ်စင်မောင်နှမတွေက bad နေတယ်ပေါ့။

ဟော --- တစ်ချို့ကြတော့လဲ ကြယ် စင် မောင် နှ မတွေ က တစ် ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ရိုင်းပင်းလို့ ကူညီ လို့ ဒါပေမဲ့ အဗီကောင်းကင်ကြီးက မဖြူစင် ဘူး၊ မလှပဘူး။

ဟော --- တစ်ချို့ကြတော့လဲ အဗီ ကောင်းကင်ကြီးရော ကြယ်စင်မောင်နှမ တွေရော အားလုံး OK ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘေးနားကအဖော် ကြယ်လေးက ထင်သလိုမဟုတ်ခဲ့ဘူး၊ မိမိကို နားမလည်ဘူး၊ ဖေးမမှုမရှိဘူး၊ သစ္စာတရားကို

တန်ဖိုးမထားဘူး အစရှိတဲ့ အားနည်းချက် (weak points)လေးတွေနဲ့လေ။ တစ်ချို့ ကြတော့လဲ မဖြူစင်မလှပတဲ့ အမိကောင်းကင် ကြယ်စင်မောင်နှမတွေ ကြားထဲမှာ ကြီးပြင်းခဲ့ရပေမဲ့ ဘေးနားက အဖော်ကြယ်လေးက နားလည် ရိုင်းပင်း ကူညီဖေးမလို့နေပြန်တယ်။

တစ်ချို့ကြတော့လဲ အမိကောင်းကင် ကြယ်စင်မောင်နှမတွေနဲ့ ဘေးနားက အဖော်လေးက OK ပေမယ့် ရင်ခွင်ထဲရောက်လာတဲ့ ကြယ်စင်စု သားငယ်သမီးငယ်လေးတွေက အကောင်းဆုံးနောက်လိုက် အားပေးကူညီတဲ့ နောက်လိုက်လေးတွေ မဟုတ်ပြန်ဘူး။ တစ်ယောက်တစ်မျိုး ဒုက္ခပဲပေးနေကြမယ်။

တစ်ချို့ကြတော့လဲ “အမိကောင်းကင် ကြယ်စင်မောင်နှမ အဖော်ကြယ်လေးတွေ OK ရုံတင်မဟုတ်ဘဲ ရင်ခွင်ထဲရောက်

လာတဲ့ ကြယ်စင်လေးတွေက ထင်ထားတာ ထက်တောင် တော်နေမယ်။ နောင်တစ်ချိန်မှာ အားကိုးလို့ရတဲ့ အနေအထားမှာ ရှိနေနိုင်တာ မျိုးလဲ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်-သင့်ရဲ့ဘဝကိုဆန်းစစ်ကြည့်ရင်းနဲ့ သင်နဲ့ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ လူတွေပေါ်မှာ ဝေဖန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တော့ “ကျေနပ်ပါတယ်။”

(I'm satisfied with the people I have to meet.) ဆိုတဲ့ အဖြေလေးထွက်ချင် ထွက်လာမယ်။ ဒါမှမဟုတ် ငါတွေ့ကြုံ ဆက်စပ်လိုက်ရတဲ့ လူတွေပေါ်မှာ “သိပ်ကျေနပ်မှုမရှိဘူး။ အားမရဘူး”ဆိုတဲ့ အဖြေလေးလဲထွက်ချင် ထွက်လာမယ်။ တစ်ခုခုပေါ့။ (I'm not satisfied with the people I have to meet.)

ဒီလိုပဲပေါ့ မိမိရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာဒေသကိုလဲ တစ်ချိန်ချိန်မှာ စဉ်းစားသုံးသပ်

မူလေးလဲ ရှိနေမှာပါပဲ။ “အမိကောင်းကင် ကြယ်စင်မောင်နှမ”ဆိုတာမှာ ကြယ်စင် မောင်နှမတွေတင် မဟုတ်ဘူး။ အမိကောင်း ကင်ကြီးရဲ့ အခြေအနေကိုလည်း သင်တစ်နေ့ နေ့ စဉ်းစားမိမှာပါ။ တိမ်စိုင့်တိမ်လိပ် တိမ်ရိပ် ကင်းပလို့ သိပ်ကိုသာယာလှပနေတဲ့ အမိ ကောင်းကင်ကြီးရဲ့အောက်ကို သင်ရောက်ချင် လည်း ရောက်နေလိမ့်မယ်။

ဒါမှမဟုတ် တိမ်စင်တိမ်လိပ် အနည်း ငယ်နဲ့ ရံဖန်ရံခါ လျှပ်စီးလက် မိုးထစ်ချုန်း တတ်တဲ့ အမိကောင်းကင်ရဲ့ အောက်ကို လည်း သင်ရောက်ရှိချင် ရောက်ရှိနေပါလိမ့် မယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဆက်မပြတ် တိမ်တွေ တရိပ်ရိပ်နဲ့ တစ်ထပ်ပြီးတစ်ထပ် ပြေးလွှား နေပြီး လျှပ်စီးတွေကလည်း တလက်လက် မိုးထစ်ချုန်းမှုကလည်း ခဏခဏဖြစ်နဲ့ ပြင်းထန်စွာ ပေါက်ကွဲနေတဲ့ အမိကောင်းကင်

ကြီးရဲ့အောက်ကို ရောက်ချင်လည်း ရောက် နေလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အရဆိုရင် သတ္တဝါ တစ်ဦးတစ်ယောက်ဟာ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ ကုသိုလ် ကံ အကုသိုလ်ကံ အားလျှော့စွာ ထိုက်တန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရရှိကြတယ်။ ကျန်တဲ့ဘာသာ တရားတွေအလိုအရ ဆိုရင်တော့ ဘုရား သခင်အလိုကျ ဘဝတစ်ခုကို ရရှိကြတယ် ပေါ့။ ကံတရား ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုရားသခင် ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝတစ်ခုကို ရရှိပြီးတဲ့ နောက်မှာတော့ လူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အလိုရှိကြပါတယ်။ ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့လဲ ကြိုးစားကြတာပါပဲ။

သင့် အိမ်နောက်ဖေးကခြံထဲမှာ သရက်ပင်တစ်ပင် ရှိတယ်ဆိုပါစို့ အချိန်တန် တော့ အဲဒီ သရက်ပင်က-ပွင့်-သီး-ရင့်မှည့်ပြီး သရက်သီးမှည့်တွေ ကြွေကျကြတယ်ပေါ့။

အဲဒီကြွေကျလာတဲ့ သရက်သီးမှည့်လေးတွေ တစ်ချိန်ချိန် ရေဓာတ်မြေဓာတ်လေးရတော့ အညောက်လေးတွေထွက် အဲဒီကမှတစ်ဆင့် အပင်လေးတွေဖြစ်လာကြပြီပေါ့။ မိခင် သရက်ပင်မကြီး ပတ်လည်မှာကျရောက် ပေါက်နေကြတဲ့ သရက်ပင်လေးတွေဟာ အရွယ်တူတပြိုင်နက်ထဲ ကြီးထွားမယ်လို့ သင်ထင်သလား

ကျွန်ုပ်တော့မထင်ပါ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့ရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာဒေသ ရဲ့ ရေမြေအနေထားကွာလို့ပါ။ ပင်မသရက် ပင်ကြီးရဲ့ တောင်ဘက်အရပ်က ရေမြေဓာတ် က လောလောဆယ် ကောင်းနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီသရက်ပင်လေးဟာ ဆက်လက်ရှင်သန် ဖို့ လွယ်ကူပြီး ကြီးထွားနှုန်းလည်း အတော်မြန် မှာပါပဲ။ မြောက်ဘက်အရပ်ကြတော့ လော လောဆယ် ရှိနေတဲ့ ရေဓာတ်မြေဓာတ်က

အကောင်းကြီးလဲမဟုတ် အဆိုးကြီးလဲ မဟုတ်ပဲ အသင့်အတင့်ဆိုရင် သရက်ပင် ပေါက်စလေး ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အနည်း ငယ် အားယူရမှာဖြစ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးကြီးထွားနှုန်းက အသင့်အတင့်ပဲရှိမှာပါ။

သူတို့နဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် အနောက် ဘက်အရပ်က သရက်ပင်လေးကတော့ အခြေနေ အရပ်ရပ်ကြောင့် ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံ ရေဓာတ်မြေဓာတ် မကောင်းဘူးဆိုပါတော့။ ဒီလိုဆိုရင် အနောက်ဘက်အရပ်မှာ ပေါက် ဖွားလာတဲ့ သရက်ပင်လေး အတွက်တော့ ကံဆိုးစွာဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အတော်လေး အားယူရမှာဖြစ်ပြီး ကြီးမားဖွံ့ဖြိုးနှုန်းက အတော်လေး နှေးကွေးနေမှာပါပဲ။

မိခင်ပင်မ သရက်ပင်ကြီး တူပါလျှက် နဲ့ အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက်တွေမှာ ကျရောက်ပေါက်နေကြတဲ့ သရက်ပင်လေး

တွေ ဘာဖြစ်လို့ကြီးထွားနှုန်း မတူကြတာလဲ။
 ရေဓာတ်မြေဓာတ်ကွာလို့ပေါ့နော်၊
 ဒီလိုပါပဲ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင်ရောက်ရှိ
 ကြီးပြင်းရတဲ့ နေရာဒေသကို လေ့လာ
 ဆန်းစစ် သုံးသပ်ကြည့်လိုက်တော့ ဘဝတစ်ခု
 ဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ရတာ
 သိပ်ကိုလွယ်ကူတဲ့ အနေအထားကိုတွေ့ရ
 ရင်တော့ "ကိုယ့် နေရာဒေသနဲ့ကိုယ် ကျေနပ်
 စရာကောင်းပါတယ်။ (I'm satisfied with the
 place where I am).

ခက်တယ်လဲမဟုတ် လွယ်ကူတယ်
 လည်းမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ်ရောက်
 ရှိနေတဲ့ နေရာဒေသလေးက ဆိုးတော့မဆိုး
 ပါဘူး။(The place where I am is not so bad)

ဟော-- အရွယ်လေးရောက်လာလို့
 မိမိလှုပ်ရှား ရှင်သန်နေထိုင်တဲ့ နေရာဒေသကို
 ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ အ

တော်လေးနိမ့်ကျနောက်ကျ၊ ရှာဖွေရတာက
 လဲ ခက်ခဲနေတာကို တွေ့နေရတော့
 မလွဲသာလို့ သာနေရတာ ကိုယ့်နေရာဒေသနဲ့
 ကိုယ် မကျေနပ်ဘူး။ (I'm not satisfied with
 the place where I am) ဆိုတဲ့အတွေးလေး
 လဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာမှာပေါ့နော်။

ဒီလိုပဲပေါ့ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိ
 ဘဝရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သုံးသပ်
 ကြည့်မှုလေးလဲ ရှိလာနိုင်တာပါပဲ။ စီးပွားရေး
 သမားဆိုလဲ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ ပညာ
 ရေးနယ်ပယ်ကပုဂ္ဂိုလ်ဆိုလည်း ပညာရေး
 အခြေအနေပေါ့။ ပရိုမိုးရှင်း အဆင့်ဆင့်နဲ့
 သွားရတဲ့ ဝန်ထမ်းနယ်ပယ်က ဆိုရင်လဲ
 လက်ရှိရာထူး အနေအထားနဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့
 အလားအလာကို သုံးသပ်ကြည့်တော့
 အားလုံးဟာကောင်း မွန်နေတယ်။
 ရှေ့လျှောက်လည်း ကောင်းမွန်ဖို့ ရှိတယ်ဆို

တော့လက်ရှိမိမိရဲ့အနေအထား အခြေအနေကို ကျေနပ်ပါတယ်လို့ အဖြေထွက်ခြင်လဲ ထွက်လာမှာပေါ့ (I'm satisfied with the situation I've got.)

တစ်ချို့ကျတော့လဲ မိမိရဲ့ဘဝ အခြေအနေက သူများတွေနဲ့ယှဉ်လိုက်တော့ အကောင်းကြီးလဲမဟုတ်၊ အဆိုးကြီးလဲမဟုတ်၊ အသင့်အတင့် အနေအထားကို တွေ့နေရတော့ ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုယ်တော့ မဆိုးပါဘူးပေါ့၊ (The situation I've got is not so bad.)

တစ်ချို့ကျတော့လဲ မိမိရောက်ရှိကျင်လည်နေတဲ့ ဧရိယာမှာ အဖက်ဖက်က အလွန်မတန်မှ ခက်ခဲကျပ်တည်းနေတာ ကိုတွေ့နေရမယ်၊ တကယ့်အောက်ခြေ အဆင့်လေးမှာပဲ ရောက်နေတော့ ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိရဲ့ အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကိုပြန်လည် ဆန်းစစ်

ကြည့်ပြီးတော့ ပြောလာနိုင်တာက ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အခြေအနေကို မကျေနပ်ဘူး၊ (I'm not satisfied with the situation I've got.)ဆိုတဲ့ စကားလေးလဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်လာမှာပေါ့နော်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာ မိမိကိုယ်ကို ဒါမှမဟုတ် မိမိတွေ့ဆုံဆက်စပ် ပတ်သက်နေရတဲ့ လူတွေကို ဒါမှမဟုတ် မိမိနေထိုင်တဲ့နေရာကို ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့ ရရှိရောက်ရှိနေတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ပြန်လည် ဝေဖန် သုံးသပ်ကြည့်မိတဲ့ လူတိုင်းအတွက် ထွက်လာမဲ့ အဖြေတွေအားလုံးဟာ တူညီမှုရှိဖို့တော့ လွယ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

သူ့အတွက် ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေထွက်လာတဲ့အခါမှာ မိမိအတွက် ဆိုးတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်၊ မိမိအတွက် မဆိုးပါဘူးဆိုတဲ့အဖြေ

ထွက်လာတဲ့အခါမှာ သူ့အတွက်မကျေနပ်ဘူးဆိုတဲ့ အဖြေလည်း ထွက်လာချင်ထွက်လာမှာပေါ့လေ။ ထွက်လာနိုင်တဲ့ အဖြေတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူညီနိုင်ပေမယ့် တူညီနိုင်တာတစ်ခုတော့ သေချာပေါက် ရှိနေပါတယ်။ အဲဒါကတော့ “သင်ဟာ သင်ရဲ့ ဘဝကို စပြီး နှင့်ချေပြီ” (You have already started your life.) ဆိုတာပါပဲ။



Let's fly together in the lifesky!

ဘဝမိုးကောင်းကင်မှာ အတူတူပျံကြမယ်။

ဘဝကို ခရီးစဉ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဥပမာပေးမယ်ဆိုရင် တကယ့်ခရီးတွေမှာ ခရီးသည်အများစုဟာ သူတို့ခရီးရဲ့ အစကိုလည်း သိကြတယ်။ ခုလောလောဆယ် ဘယ်ကိုသွားနေသလဲ ဆိုတာကိုလည်း သိကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အိပ်မက်ဆန်ပြီး မာယာဆန်တဲ့ လမ်းတွေပေါ့။ ငိုခြင်းသစ်ပင်လေးတွေ အစိစိ အရီရီနဲ့ ဝမ်းနည်း ရခြင်း အချိုးအကွေ့တွေ ပေါများလှတဲ့ ဘဝခရီးစဉ်ကြီးမှာတော့ ခရီးသည်တိုင်းဟာ ခရီးစထွက်လို့ ထွက်လိုက်မှန်းကို မသိနိုင်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်ကို သတိထားလိုက်မိတဲ့ အချိန်မှာ ခရီးအတော်လေး သွားမိနေတော့တာပေါ့လေ။ ဘဝဆိုတာ စမှန်း မသိလိုက်တဲ့ ခရီးစဉ်ကြီးတစ်ခုပါလို့ ပြောမယ်ဆိုရင်လည်းရမှာပါ။

ဒါမှမဟုတ် ဘဝကို ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ ခေတ်စားနေတဲ့ ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲနဲ့ ဥပမာ

ပေးမယ်ဆိုရင် . . . တကယ့်ဘောလုံးပွဲတွေမှာက ကစားသမားအားလုံးဟာ မိမိတို့ရဲ့ပြိုင်ပွဲ မပြိုင်ခင်ကတည်းက ဘောလုံးပွဲစတော့မယ် ဆိုတာကို ကြိုသိနေနိုင်သလို တကယ့်ပြိုင်တဲ့ အခါမှာလည်း ပြိုင်ပွဲစနေပြီ၊ ပထမပိုင်းပြီး တော့မယ်၊ ဒုတိယပိုင်းပြီးတော့မယ် အစရှိ သည် သိနေနိုင်ကြပါတယ်။ ဘဝဆိုတဲ့ ဘောလုံးပွဲကတော့ ပြိုင်ပွဲ စလို့စလိုက်မှန်းကို မသိနိုင်ပါဘူး။ သိလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဘဝဆို တဲ့ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲထဲမှာ အချိန်အတော်ကြာ သင်ဟာဝင်ရောက် ယှဉ်ပြိုင်နေပြီပေါ့။

ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ “စမှန်းကို ဧကောင်းကောင်းမသိလိုက်ရတဲ့ စရီးစဉ်တစ် စု ခါမှမဟုတ် စ-မှန်းကို ဧကောင်းကောင်း မသိလိုက်ရတဲ့ ဘောလုံးပွဲလေးတစ်စု” ဆိုရင် မမှားနိုင်ဘူး ထင်ပါတယ်။

စ-မှန်းမသိလိုက်တဲ့ဘဝ ရဲ့ခရီးစဉ်ထဲ

မှာ မသိမသာ ပါဝင်ပတ်သက်ရင်း ဘဝခရီး စဉ်ရဲ့ တစ်နေရာအရောက်မှာ သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကျေနပ်တယ်ဆိုတဲ့ အဖြေလေး ထွက်ချင် ထွက်လာမှာပေါ့နော်။ မကျေနပ်ဘူးဆိုတဲ့ အဖြေလေး ထွက်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် “မကျေနပ်ရင် တစ်ကပြန်စမယ်” ဆိုတဲ့ စကားလေး လိုတော့ အစကနေ ပြန်စလို့ မရနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုပါ။

သင်ဘယ်လောက်ပဲ မကျေနပ်နပ် ယခု လက်ရှိခန္ဓာကိုယ်ဟာ သင်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ပါပဲ။ မိမိရဲ့ကာယဉာဏ တည်ဆောက်မှုမှာ အား နည်းချက်ရှိလို့ ဒါထက်ကောင်းကောင်း လိုချင်ပါတယ်လို့ တမ်းတနေလည်း မရနိုင် တော့ပါဘူး။ ဒီခရီးစဉ်(သို့)ဒီပြိုင်ပွဲမှာတော့ ယခုလက်ရှိ မိမိပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ ကာယဉာဏ နဲ့ပဲ ဆက်လက်ခရီးနှင့် ယှဉ်ပြိုင်ရတော့မှာပေါ့။

မိမိရဲ့အားနည်းချက် အားသာချက်ကို သုံးသပ်ပြီး အားနည်းချက်ရှိရင် အဲဒီအားနည်းချက်ကို ဘယ်လိုကာကွယ်မလဲ၊ အားသာချက်ရှိရင် မိမိရဲ့ပါလာတဲ့ အားသာချက်ကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ ဒါပဲ စဉ်းစားရတော့မှာ ပေါ့နော်။

အကျဉ်းချုပ် ကျွန်ုပ်ပြောပြချင်တာ လေးကို ဖော်ပြလိုက်ရမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့ တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင်ဟာ သင့်ကိုယ်သင်ဖြစ်စေ၊ သင်တွေ့နေရတဲ့ လူတွေကိုဖြစ်စေ၊ သင်ရောက်နေတဲ့နေရာလေးကိုဖြစ်စေ၊ သင်ရရှိနေတဲ့ ဘဝရဲ့အခြေအနေ အရပ်ရပ်ကို ဖြစ်စေ ပြန်ပြီးသုံးသပ်ကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ သင်ဟာ သဘောကျသည်ဖြစ်စေ၊ သဘောမကျသည်ဖြစ်စေ သင့်ရဲ့ဘဝကို စ-နှင့်နေပါပြီ။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားဖူးခဲ့တဲ့ “မကျေနပ်ရင် တစ်ကပြန်စမယ်”ဆိုတဲ့ စကားလေးလိုတော့ တစ်ကပြန်စလို့ မရတော့ပါဘူး၊ ရောက်နေတဲ့နေရာကပဲ စပေတော့။



I wish you would maintain your life!
သင့်ရဲ့ဘဝလေး ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်ပါစေကွယ်။

You may be poor or you may be rich or you may be neither poor nor rich. Don't be so sad. don't be so proud. Strive to reach better place than where you are right now.



သင် ဆင်းရဲချင်လည်းဆင်းရဲမယ်၊ ဈမ်းသာ ဈင်လည်း ဈမ်းသာမယ်၊ ဆင်းလည်း မဆင်းရဲ ဈမ်းလည်းမဈမ်းသာဘဲ အလယ်အလတ် တန်းစားမှာ ရှိချင်လည်းရှိနေမယ်၊ သိပ်လည်း ဝမ်းမနည်းပါနဲ့၊ သိပ် လည်းမာနတွေကြီး မနေနဲ့၊ ယခု လောလော ဆယ် သင်ရောက်ရှိ နေတဲ့ နေရာထက် ပိုကောင်းတဲ့ နေရာ ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။

ဘဝရဲ့တစ်ချိန်ချိန်မှာပေါ့နော် သင့် ကိုယ်သင် ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်မိမှာပါ။ ဆန်းစစ်သုံးသပ်ကြည့်မှုကတော့ စောလေ ကောင်းလေပါပဲ။ မိမိကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ဝေဖန် သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ အမှန်အတိုင်း ပကတိအခြေအနေကို မြင်အောင်သုံးသပ်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အမှန်အတိုင်းမြင်မှ ပကတိမိမိရဲ့ အခြေအနေမှန်ကိုသိမှ ဘာလုပ် ရမလဲ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ သိနိုင်မှာ မို့လို့ပါ။

ဆရာဝန်တစ်ယောက်က လူနာတစ် ယောက်ကို ကုသတော့မယ်ဆိုပါတော့ လူနာ ရဲ့ တကယ့်အခြေအနေမှန်ကို သူသိအောင် ကြိုးစားရတာပါပဲ။ မိမိထံရောက်လာတဲ့ လူနာ

တစ်ယောက်ကို ဘာဖြစ်သလဲ ဘယ်လိုခံစား
နေရသလဲ သူမေးမယ်။ ပထမနားကြပ်
(steth-oscope)နဲ့ စမ်းသပ်ကြည့်မယ်။
ရောဂါရဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို သူသိ
သွားပြီဆိုရင် ဘယ်နှစ်ရက်အတွင်းမှာ
ဒီရောဂါပျောက် အောင်ကုမယ်ဆိုပြီး
သူအစီအစဉ်(plan)ဆွဲမယ်။ တကယ်လို့
ရောဂါလက္ခဏာရဲ့ ဇာစ်မြစ် (source)ကို ရှာ
မတွေ့ဘူး။

ဒါမှမဟုတ် ဘာရောဂါဆိုတာကို
တိတိကျကျဖော်ထုတ်ဖို့ အခက်အခဲ
ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆီးသွေး သလိပ်စစ်မယ်။
ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ သံသယရှိတဲ့ အစိတ်အပိုင်း
တစ်ခုခုရှိနေရင် ဓာတ်မှန်(x-ray)ရိုက်ကြည့်
မယ် အစရှိသည်ပေါ့။ ဆိုလိုတာက လူနာရဲ့
ပကတိ အခြေအနေမှန်ကိုသိမှ ဆရာဝန်
အနေနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲ ဘာလုပ်သင့်သလဲ

ဆိုတာကို နည်းလမ်းရှာလို့ရမှာပါ။

ဒီလိုပါပဲ။ မိမိရဲ့ဘဝကို ပြန်လည်
သုံးသပ်တဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ ဘဝရဲ့တကယ့်
ပကတိအခြေအနေကို မြင်အောင်သုံးသပ်ပါ။
မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ပယ်ပယ်နှယ်နှယ် မိမိရဲ့
လက်ရှိအနေအထားကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်
ကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ ဟုတ်သလိုလို
good သလိုလိုနဲ့ တကယ်တမ်းကျတော့
မဟုတ်သေးဘူး၊ မ-good-သေးဘူးပေါ့။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုတာက ဥပမာ . . .
ကောင်လေးတစ်ယောက် ငယ်စဉ်မှာ အ
ကြောင်းတစ်ခုခုနဲ့ သူ့ကို သူဌေးမိသားစုက
မွေးစားလိုက်တယ်ဆိုပါတော့၊ ဒီကောင်လေး
ကျောင်းနေတဲ့အခါမှာ လိုလေသေးမရှိ သူ့ကို
မွေးစားမိဘတွေက ထောက်ပံ့ပေးမယ်။
ဒီတော့ ကျောင်းမှာ သူကအဆင့်အတန်း
မြင့်မြင့်နဲ့ပေါ့။ ရူပါကလည်းသန့်သန့်နဲ့ဆိုတော့

မိန်းကလေး အများစုရဲ့ စိတ်ဝင်စားခြင်းကို သူခံရတာပေါ့နော်။

ဒါပေမဲ့ တကယ့် သူ့ရဲ့အနေအထား က 'စိန်နားကပ်ရောင်နဲ့ ပါးပြောင်'ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံလေးလိုပဲ မွေးစားမိဘတွေရဲ့ အချိန်နဲ့ သူကဟုတ်သလိုလိုဖြစ်နေတာ၊ သူဟာ အမွေစားအမွေခံ သားသမီးမဟုတ်ဘူး၊ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ သူဟာ ထောက်ပံ့ခံရမဲ့ အခြေအနေပါ။ သူဟာ သူ့ဘဝရဲ့ ပကတိ အခြေအနေမှန်ကို မသုံးသပ်ဘူး၊ မြင်အောင် မကြည့်ဘဲနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် လက်ရှိအနေအထားမှာ သဘောကျ ကျေနပ် ပြီး ပညာရေး၊ စီးပွားရေး အစရှိတဲ့ ဘဝကို ရေရှည်မှာ အာမခံချက်ပေးနိုင်မဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရှိမနေဘူးဆိုရင် ပြောရဲပါတယ် သူဟာအနာဂတ်မှာ ဘဝအခက်အခဲ ကျိမ်းသေကြုံရမှာပါ။

ဒီနေရာမှာ အတုယူဖွယ်ကောင်းလှတဲ့ သမားတော်ကြီး "ဒီဝက"ရဲ့အကြောင်းလေးကို ဆွေးနွေးကြည့်ချင်ပါတယ်။ "ဆရာဒီဝက" လို့ပြောရင် ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်း သိကြပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူတွေ့ခဲ့တဲ့ သူ့ကိုယ်သူသုံးသပ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးကို တော့ များသောအားဖြင့် သတိမထားမိတတ်ကြပါဘူး။ အမေပြည့်တန်ဆာ အမျိုးသမီးကနေမွေးပြီး မြို့ပြင်မှာ စွန့်ပစ်ခံခဲ့ရတဲ့ ကောင်လေးဟာ ကံကောင်းချင်တော့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးရဲ့ သားတော်တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ "အဘယ" မင်းသားရဲ့ ကောက်ယူမွေးစားခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။

ဒီတော့ အစစအရာရာ လိုလေးသေးမရှိ အဆင်ပြေနေတဲ့ ဘဝမှာကြီးပြင်းခွင့်ရခဲ့တာပေါ့လေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြေနဲ့ ကောင်လေးဟာ တစ်နေ့မှာ

ကစားရင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်တော့
သူငယ်ချင်းတွေက မိဘမရှိတဲ့ကောင် အမေ
က ဘယ်သူလဲ အဖေကဘယ်သူလဲ ဆိုတာ
မသိတဲ့ကောင်ဆိုပြီးတော့ ဆိုကြ ဆဲကြတာ
ပေါ့။ ကောင်လေးက ဘုရင့်မြေး အဖြစ်နဲ့
လိုလေသေးမရှိ နန်းတော်ကြီးမှာ ကြီးပြင်း
လာရတော့ သူ့မှာမိဘမရှိဘူးဆိုတာ ဘယ်လို
မှ မယုံနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ဖေဖေအဘယမင်း
သားကို အကြောင်းစုံပြောပြတဲ့အခါမှာ
“အဘယမင်းသား” ကလည်း ရိုးသားစွာနဲ့ပဲ
မြို့ပြင်မှာတွေ့လို့ သနားတဲ့စိတ်နဲ့ ကောက်ယူ
မွေးစားခဲ့တာဖြစ်ကြောင်း၊ ဇီဝကရဲ့ အဖေနဲ့
အမေကို တကယ်မသိတဲ့အကြောင်း ပြောပြ
တော့တာပေါ့။ ကောင်လေး အတော်တုန်လှုပ်
သွားပြီး လေးလေးနက်နက် သူ့ရဲ့လက်ရှိ
အနေအထားနဲ့ အလားအလာတွေကို

အားမနာတမ်း သုံးသပ်ခဲ့ပါတယ်။

“ဤမင်းအိမ်၌ ဧည့်ခြင်းသည် ထမင်း
ခရုံ ဓါးလှရှံသာဖြစ်သည်။ လူတို့ရွာ၌ အ
တတ်ပညာမရှိက အသက်မွေးစက်လှစေ့
သည်။ တစ်စုံတစ်ခုစသော ပညာကိုတတ်မှ
လူစပ်သိမ်းလည်း ရှိစေသည်။ အသက်မွေး
လည်းသက်သာမည်။ တစ်ခုစုစသော ပညာကို
ငါသင်ဦးအံ့”။

ကျွန်ုပ်စဉ်းစားမိတယ်။ ဇီဝကဆိုတဲ့
ကောင်လေးဟာ “ဟုတ်သလိုလို” good သလို
လို” ဖြစ်နေတဲ့ သူ့ရဲ့ဘဝအခြေအနေကို
ဝေဖန် သုံးသပ်ပြီး ဘဝလမ်းကြောင်း ပြောင်း
ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဘဝမှာ တကယ်တမ်း အားကိုး
စရာမရှိဘူး ဆိုတာသိတော့ သူ့လေ့လာ
သင်ယူတဲ့ဆေးပညာမှာ ကျွမ်းကျင်သထက်
ကျွမ်းကျင်အောင် ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့

ကြိုးစားမှုကြောင့် အဲဒီခေတ်က သူဟာ အတော်ဆုံးသမားတော် တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့ သလို မြတ်ဗုဒ္ဓနဲ့ သူ့ရဲ့တပည့် သာဝကတွေ ကိုလည်း ဆေးကုသပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ယနေ့ ထိ နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်ကြာခဲ့ပေမဲ့လည်း ဇီဝကရဲ့အကြောင်းကို ပိဋကတ် စာပေတွေ ထဲမှာ တခမ်းတနား ဖော်ပြထားတာတွေ့နိုင် ပါတယ်။

တကယ်တော့ မိဘကမြို့ပြင်မှာ စွန့်ပစ်ခံထားရတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက် ဒီအဆင့်အတန်းထိ ရောက်ဖို့ဆိုတာ အတော် မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါဟာ သူ့ရဲ့ဘဝကို ပယ်ပယ် နှယ်နှယ် ဝေဖန်သုံးသပ်ပြီး ပကတိအခြေ အနေမှန်ကို သိသွားတဲ့အခါမှာ ဘာလုပ်သင့် သလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်ဆောင် သွားခြင်းရဲ့ အကျိုးရလဒ် တစ်ခုပါပဲ။

မဟုတ်ဘူးလို့လို့နဲ့ မ-good-ဘူး

လို့လို့နဲ့ ဟုတ်နေတတ်တယ်။ good-နေတတ် တာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုတာက တစ်ချိန်ချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည် သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်း ကျင်မှာရှိနေကြတဲ့ ရွယ်တူသူငယ်ချင်းတွေ ထက် ပိုပင်ပန်းနေတာ၊ ဆင်းရဲနေတာ၊ အခက်အခဲတွေ့နေတာ၊ လွတ်လပ်မှု မရှိတာ အစရှိတဲ့ အခြေအနေတွေကိုလည်း တွေ့ချင် တွေ့နေနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ အခြေခံအဆင့်အနေနဲ့ နှိုင်း ယှဉ်ပေးရမယ်ဆိုရင် တစ်နေရာမှာ အိမ်ချင်း ကပ်နေထိုင်ကြတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်ရှိ တယ် ဆိုပါတော့၊ နှစ်အိမ်လုံးစားနိုင်သောက် နိုင် စီးပွားရေးအသင့်အတင့်ရှိကြတယ်ပေါ့။ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်မှာ မောင်ဖြူဆိုတဲ့ ကောင်လေးရဲ့မိဘက ဝပ်ရှော့အလုပ်လုပ် တယ်။ မောင်ညိုဆိုတဲ့ ကောင်လေးရဲ့မိဘက

အဆင့်မြင့် နိုင်ငံကြီးတွေမှာ အလုပ်လုပ် နေကြတဲ့ သားနှစ်ယောက်ပို့တဲ့ ငွေတွေ နဲ့ရပ်တည်ပြီး နေထိုင်ကြတယ်ပေါ့။ ဝပ်ရှော့ လုပ်တဲ့ မောင်ဖြူရဲ့မိဘတွေက မောင်ဖြူလေး ကို ကျောင်းပိတ်ရက်တွေမှာ အိမ်အလုပ် ကူလုပ်ခိုင်းတယ်။ သူ့ဖေဖေရဲ့ ဘေးမှာနေပြီး ဝပ်ရှော့ပညာတွေ လေ့လာရတယ်။ သင်ယူရ တယ်။

မောင်ဖြူလေးမှာ လူငယ်ပီပီ သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးကန်ချင်တိုင်းလည်း ကန် ခွင့်မရ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ထိုင်ချင်တိုင်း လည်း ထိုင်ခွင့်မရ၊ တီဗွီဂိမ်းဆော့ချင်တိုင်း လည်း ဆော့ခွင့်မရ၊ အရွယ်ရောက်လာလို့ ရည်းစားလေးတစ်ယောက် ထားမိတာ တောင် ရည်းစားကချိန်းတိုင်း မသွားနိုင်လို့ ရည်းစားကထားခဲ့တာတောင် ခံခဲ့ရတာ ပေါ့လေ။

ဟော . . . သူ့ရဲ့ အိမ်ဘေးက သူငယ်ချင်း မောင်ညိုကျတော့ USAက အစ်ကိုတွေက ငွေတွေလှမ်းပို့၊ အသုံး အဆောင်ပစ္စည်းတွေ လှမ်းပို့လို့ သူငယ်ချင်း တွေကြားထဲမှာ စားနိုင်ဝတ်နိုင်နဲ့ အဆင့် အတန်းမြင့် နေတော့တာပေါ့။ မိဘတွေ ကလည်း အလိုလိုက် USA က အစ်ကို တွေကလည်း ချစ်ကြတော့ ဆိုင်ကယ်တစ်စီးနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ပေါ့။ သူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်လုံးက ပုံမှန်စာမေးပွဲ အောင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောလောဆယ် လူ့ဘဝရပိုင်ခွင့်လေး ကွာနေတာပေါ့လေ။ မောင်ဖြူက ဘယ်အချိန်ပြန်ရောက်ရမယ် ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်နဲ့ အပြင်ကိုထွက်ရတယ်။ မောင်ညိုကျတော့ စိတ်ကြိုက်လည်ပတ်ခွင့် ရှိတယ်။ ဘယ်နေရာရောက်နေတယ်ဆိုတာကို ဖုန်းဆက်ရင် လုံလောက်တယ်။ မောင်ဖြူက

မိဘတွေ ဆီမှာ အလုပ်ကူလုပ်လို့ရတဲ့ လုပ်အားခနဲ့ တွက်ချက်ပြီး သုံးစွဲရတယ်။ မောင်ညိုကျတော့ တော်တော်လေး ပေါပေါ သီသီသုံးနိုင်တယ်။ မောင်ဖြူက အလုပ်ကနေ တက္ကသိုလ်ကိုလာရတာဆိုတော့ သိပ်ပြင် ဆင်ချိန်မရဘူး။ ဘဝသမားပုံစံ ပေါက်နေတာ ပေါ့။

မောင်ညိုကျတော့ စတိုင်လ်အပြည့် နဲ့ပေါ့။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက ဒီသူငယ်ချင်း နှစ်ယောက်မှာ လူငယ်တွေ ဘယ်သူ့ကိုအား ကျလောက်မလဲဆိုရင် မောင်ညိုရဲ့ဘဝ အနေ အထားကို အားကျမိမှာပဲ။ တကယ်လေးလေး နက်နက် ရေရှည် (long run)နဲ့ တွက်ကြည့် လိုက်ရင် ရေရှည်မှာ မောင်ဖြူက သာသွား နိုင်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ မောင်ညို ကျောင်းပြီးလို့ လုပ်ငန်းခွင်ထဲရောက်လို့ ခြေလှမ်း စလှမ်းတဲ့အခါမှာ မောင်ဖြူက

ခြေလှမ်းတွေအများကြီး ရှေ့ရောက်နေမှာပါ။ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း နောက်ကျတဲ့တန်ဖိုးရဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို ငွေရှာခြင်းနယ်မြေကို ရောက်မှ ပိုပြီးသိသာပါတယ်။ ဒါဆို သင်က ဒီလို ထောက်ပြလိမ့်မယ်။

မောင်ညိုရဲ့အစ်ကိုတွေက USAမှာ ဆိုတော့ သူတို့က စီးပွားရေးလုပ်ဖို့ ငွေတွေ လှမ်းပို့ရင် အဆင်မပြေဘူးလား။ ပြေနိုင် ပါတယ်လို့ဖြေပါရစေ၊ ဒါပေမဲ့ သူ့အစ်ကိုရဲ့ ငွေတွေပါ။ သူ့ရဲ့ငွေတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းဆုံးကတော့ မိမိရဲ့ဘဝကို မိမိရဲ့ ကိုယ်ပိုင် အရည်အချင်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း ပေါ်မှာ ရပ်တည်ရတာတော့ စိတ်ချမ်း သာဖို့ ကောင်းသလို လွတ်လပ်တဲ့ အရသာ၊ တစ်မျိုးကိုလည်း ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်နေ့နေ့ တစ်ချိန်ချိန် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်လည်သုံးသပ်

တဲ့အခါမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာ ငွေရေးကြေးရေး လူနေမှုအဆင့် အတန်းတွေနိမ့်ကျပြီး ဆင်းရဲ ကျပ်တည်းနေတော့ “ငါဆင်းရဲတယ်” (I'm poor)လို့ အဖြေထွက်ချင်လည်း ထွက် နေပါလိမ့်မယ်။

မိမိရောက်ရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်း အဝိုင်းမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေပြီး အရာ အားလုံးပြည့်စုံနေတော့ “ငါချမ်းသာတယ်” (I'm rich) ဆိုတဲ့ အဖြေလည်းထွက်ချင် ထွက် နေပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ဘဝအနေအထားဟာ သိပ်ပြီး လည်းမဆင်းရဲ သိပ်ပြီးလည်းမချမ်းသာဘဲ အလယ်အလတ်တန်းစားထဲမှာပါနေတော့ “အင်း သိပ်လဲမဆင်းရဲဘူး၊ သိပ်လဲမချမ်းသာ ဘူး” (I'm neither poor nor rich.) ဆိုတဲ့ အဖြေလည်းထွက်ချင်ထွက်နေမှာပါ။

ကျွန်ုပ်ပြောချင်တာကတော့ ဆင်းရဲ

တယ်လို့ အဖြေထွက်လည်း သိပ်ပြီးတော့ဝမ်း နည်းမနေပါနဲ့၊ ချမ်းသာတယ်လို့ အဖြေထွက် လည်း သိပ်ပြီးတော့မာနတွေကြီးမနေပါနဲ့။

ဘာဖြစ်လို့လဲ အရာအားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတတ်လို့ပါ။ သိပ်ကိုဆင်းရဲနေတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်ကို သူဟာ အမြဲ တမ်း ဒီ အတိုင်းပဲ ဆင်းရဲနေတယ်လို့ တွက်ဆလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ် သုံးဆယ်ဆိုတဲ့ ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာ အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲပြီး သူဟာ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ သိပ်ကိုချမ်းသာနေတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်ကို သူဟာ ဘဝတစ် လျှောက်လုံး ဒီအတိုင်းပဲ ချမ်းသာသွားလိမ့် မယ်လို့ ပြောဖို့အတော်ခက်ပါတယ် လေး-ငါး နှစ်ဆိုတဲ့ ကာလတစ်ခုအတွင်းမှာတောင်မှဘဲ ချမ်းသာခြင်းကနေ ဆင်းရဲခြင်းဆီကို ထိုးကျ

သွားတဲ့သူတွေ အများကြီးတွေ့ဖူးပါတယ်။ လူငယ်တွေကို မှာချင်တာက မိမိရဲ့ဘဝကို ပယ် ပယ်နှယ်နှယ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ထိထိမိမိ ဝေဖန် သုံးသပ်လိုက်ပါ။ သုံးသပ်ပြီးပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျ ဝမ်းနည်းအားငယ်နေတာတွေ မာနတွေ၊ ထောင်လွှားမှုတွေ မဖြစ်ဘဲနဲ့ “ငါ့ရဲ့မိဘတွေရဲ့ လက်ရှိအနေအထားထက် သာလွန်တဲ့ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ(better place) ပိုအဆင်ပြေတဲ့အခြေအနေ(better situation) ပိုကောင်းတဲ့ အဆင့်အတန်း (better class) ကို ရောက်အောင်သွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် နှိုင်းနှိုင်းမာမာ ချမှတ်ပြီး ကြိုးစားကြပါ” ဆိုတာပါပဲ။

မိမိဘဝရဲ့ လက်ရှိအနေအထားထက် ပိုကောင်းတဲ့နေရာဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်တော့ မတူနိုင်ဘူးပေါ့။ သူငယ်ချင်း သုံးယောက်ရှိကြတာမှာ မောင်ဝါ

ဆိုတဲ့ကောင်လေးက ဆင်းရဲတယ်၊ အတော်လေးကို ဘဝမှာချို့တဲ့တယ်၊ ခက်ခဲတယ်၊ ကျပ်တည်းတယ်ပေါ့။ သူ့သွားနိုင်မယ့် နောက်တစ်ဆင့် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ဆိုတာ စားနိုင်သောက်နိုင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ အသင့်အတင့် ရပ်တည်နိုင်တဲ့ လူလတ်တန်းစားအဆင့် (middle class) ပဲပေါ့။ အဆင့်မြင့်ထိ သူမရောက်နိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရောက်ရင်လည်း ရောက်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အတွက်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားကတော့ လူလတ်တန်းစား အဆင့်ဆိုမဆိုပါဘူး။

မောင်နီဆိုတဲ့ကောင်လေးက သူ့ရဲ့ လက်ရှိဘဝ အနေအထားကကို အသင့်အတင့် သုံးနိုင်စားနိုင်တဲ့ လူလတ်တန်းစား အသိုင်းဝိုင်းမှာ ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းခဲ့တယ်။

သူသွားသင့်တဲ့ ရောက်သင့်တဲ့ သူ့ရဲ့မျိုးဆက် သစ်ကို ပို့ပေးခဲ့ရမယ့်နေရာကတော့ ဘဝမှာ အစစအရာရာ ပြည့်စုံနေတဲ့ အထက်တန်း အဆင့် (high class) ပဲပေါ့။

မောင်ချမ်းသာဆိုတဲ့ ကောင်လေးကျ တော့ ကံကောင်းခြင်းများစွာနဲ့ လူ့ဘဝမှာ အရာအားလုံး ပြည့်စုံစွာကြီးပြင်းခွင့်ရခဲ့တယ်။ အထက်တန်းလွှာ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းခွင့်ရခဲ့တယ်။ သူ့ရောက် အောင်သွားသင့်တဲ့ နောက်တစ်ဆင့် (better place) ပိုကောင်းတဲ့နေရာဆိုတာ လက်ရှိ အနေ အထားထက် ပိုပြည့်စုံတဲ့ ပိုအဆင့် မြင့်တဲ့ ဖြစ်နိုင်ရင် နိုင်ငံတကာ အဆင့်ကို ဝင်တိုးနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ကြိမ်ဖန်များစွာ စဉ်းစား နေမိပါတယ် ၊ လောကကြီးဟာ တန်းတူ

အားလုံး တပြေးညီတည်းဖြစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အရာအားလုံးဟာ “ဆင်းရဲတယ်” “ချမ်းသာတယ်” “ပိုချမ်းသာတယ်” “ဆိုးတယ်” “သင့်တယ်” “ကောင်းတယ်” “ညံ့တယ်” “တော်တယ်” ဆိုတဲ့သတ်မှတ်ချက် အဆင့်အတန်း (level) တွေရဲ့အောက်မှာ ရှိနေကြမှာပါပဲ။ သာတူညီမျှ အခွင့်အရေး တွေနဲ့တပြေးညီတည်းဖြစ်ဖို့ ခက်တဲ့ လောက ကြီးထဲမှာ ပေါက်ဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့ သင့် အနေနဲ့ ဆင်းရဲလို့လည်း စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်မနေပါနဲ့။ စားနိုင် သောက်နိုင်မှု ကြောင့်လည်း ခပ်ပေါ့ပေါ့ မနေပါနဲ့။ သိပ်ကို အဆင့်အတန်းမြင့်မား အားကြီးနေလို့လည်း မာနတွေ သိပ်ကြီးမနေ ပါနဲ့။ သင့်ဘဝရဲ့အခြေ အနေကို အရှိကို အရှိအတိုင်း (as it really is) မြင်အောင်ကြည့်ပြီး ဘယ်လိုအနေအထား ကို ရောက် အောင် ငါသွားမယ် ကြိုးစားမယ်လို့

ဆုံးဖြတ်ချက် ချထားပြီး ခြေလှမ်းတွေ လှမ်းနေရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တကယ်ဘဝခရီးလမ်းမှာ သွားကြပြီဆိုရင်လည်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အားလုံးတူညီနေဖို့ မလွယ်နိုင်ပါဘူး။ သင့်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ရှိတယ်ဆိုပါတော့၊ သူက သင့်ထက် အရပ်ပိုရှည်တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုကြံ့ခိုင်တယ်။ သန်မာထွားကြိုင်းတယ်ပေါ့။ သင်က သူ့လောက်ကာယ ကြံ့ခိုင်မှု မရှိဘူးဆိုရင် သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းက တစ်နာရီကို ပုံမှန်သွားမယ်ဆိုရင် သုံးမိုင်ခရီးသွားနိုင်တယ်။ သင်ကကာယကြံ့ခိုင်မှု အားနည်းတော့ ပုံမှန်သွားမယ်ဆိုရင် တစ်နာရီအတွင်းမှာ နှစ်မိုင်လောက်ပဲ သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်က ဆန္ဒတအားပြင်းထန်ပြီး တစ်နာရီအတွင်းမှာ သုံးမိုင်လောက်သွားဖို့ ကြိုးစားတယ်။ သွားလည်း သွားတယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်ပါ

တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်မှာမလွယ်ပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်သွားမယ်။ အရမ်းပင်ပန်းသွားမယ်။

ဘဝဆိုတာ တာတိုပြေးပွဲလေး မဟုတ်ပါဘူး။ တာရှည်အပြေးပြိုင်ပွဲကြီးပါ။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ကို သတိပေးလိုတာက မိမိကိုယ်ကို ချိန်ဆလိုက်ပါ။ ငါ တစ်နာရီ ဘယ်နှစ်မိုင်နှုန်း သွားနိုင်သလဲ၊ နှစ်မိုင်နှုန်းပဲ သွားနိုင်တယ်လို့ အဖြေထွက်ရင် သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းတွေက သုံးမိုင်လေးမိုင် သွားနေနိုင်ပါစေ၊ ကျေနပ်ခြင်းများစွာနဲ့ ပုံမှန်နှစ်မိုင်ရောက်အောင် သွားပေးပါ။ တစ်နာရီ သုံးမိုင် သွားနိုင်တဲ့ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းက နှစ်မိုင်ခွဲပဲ ရောက်အောင် သွားပြီးတော့ သင်ကတော့ သင်တကယ်သွားနိုင်တဲ့ နှစ်မိုင်ပုံမှန်သွားနေတယ်ဆိုရင် သင်ကသာ တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။

ဒီလိုပါပဲ ဆန်အိတ်တွေ 'မ' ကြတယ် ဆိုပါတော့၊ သင့်ရဲ့ သူငယ်ချင်းက ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှုပိုင်းမှာ မျိုးနွဲ့ရိုးနွဲ့ကို ထွားထွား ကြိုင်း ကြိုင်းရှိနေတယ်ဆိုရင် တစ်ခါထမ်းရင် သူက ဆန်နှစ်တင်းကို ထမ်းနိုင်တယ်၊ သင့်မှာကျ တော့ တစ်တင်းခွဲလောက်ပဲ မ,နိုင်တယ်၊ သူ့ကိုယှဉ်ပြီး ဆန်နှစ်တင်းကိုထမ်းမယ်ဆိုရင် ခဏတော့ ဟုတ်မှာပေါ့၊ ရေရှည်မှာ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ် ထိခိုက် သွားပြီး တစ်ခွဲတောင် မ,နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် သင်ကပါလာ တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထားအရ တစ်တင်းခွဲ လောက်ပဲထမ်းနိုင်တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်စွာ တစ်ခါထမ်းရင် တစ်တင်းခွဲ တော့ထမ်းပေးပါ။

သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်းက တစ်ခါထမ်းရင် နှစ်တင်းခွဲ ထမ်းနိုင်ပါလျက်နဲ့ နှစ်တင်းပဲ ထမ်းတယ်၊ သင်ကတော့ သင့်ရဲ့ အစွမ်းကုန် တစ်တင်းခွဲထမ်းတယ်ဆိုရင် သင်သာတယ်လို့

ဆုံးဖြတ်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက သူလည်း လူပဲ ငါလည်းလူပဲ သူဖြစ်နိုင်သလို ငါလည်း ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး အကုန်ယှဉ်ဖို့ဆိုတာ မလွယ် ပါဘူး၊ စိတ်ဓာတ်ကျ အရှုံးပေးရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး၊ လူတွေဟာ တစ်ယောက် နဲ့တစ်ယောက် အခြေအနေတွေအားလုံး တူညီနေဖို့တော့ မလွယ်ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက် ရောက်အောင် သွားရမဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ နေရာ (better place) ပိုကောင်းတဲ့အခြေအနေ (better situation) ဟာ အခြားလူတစ်ယောက် ရောက်အောင် သွားရမယ့် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ပိုကောင်းတဲ့အခြေအနေ (better situation)နဲ့ မတူနိုင်ပါဘူး။

တယ်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သင့်မိသားစုရဲ့

ဘဝအဆင့်အတန်းကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ သုံးသပ်ပြီးပြီဆိုရင် ငါ့ရဲ့မိဘတွေ ရှိခဲ့တဲ့ ငါကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းထက် ပိုပြီးသာလွန်တဲ့ အဆင့်အတန်းတစ်ခုကို ရောက်အောင် သွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာချမှတ်ပြီး ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ မိသားစုတစ်စုကို ဦးဆောင်သွားတဲ့အခါမှာ သင်ရရှိခဲ့တဲ့ နေရာထက် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) သင်ရရှိခဲ့တဲ့ အဆင့်အတန်းထက် ပိုကောင်းတဲ့ အဆင့်အတန်း (better situation) ကို သင်ရဲ့ မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ဖန်တီးပေးနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သင်ရရှိခဲ့တဲ့ဘဝ အခြေအနေ အဆင့်အတန်းတွေထက် ပိုကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝအခြေအနေ အဆင့်အတန်းတစ်ခုကို သင့်ရဲ့မျိုးဆက်သစ်တွေအတွက် ဖန်တီးပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင့်ရဲ့

မျိုးဆက်သစ် အားလုံးဟာ သင့်ကိုဂါရဝပြုလေးစားနေမှာဖြစ်သလို တစ်နေ့ သင်ဒီလောကက ထွက်ခွါသွားပြီးတဲ့တိုင်အောင်လည်း နှစ်တွေအကြာကြီး သင့်ရဲ့အကြောင်းတွေကို ပြောနေကြဦးမှာပါ။

You may be poor or you may be rich or you may be neither poor nor rich.

သင်ဆင်းရဲဈာန်လည်းဆင်းရဲမယ်၊ ဈာန်သာဈာန်လည်း ဈာန်သာမယ်၊ ဆင်းရဲလည်းမဆင်းရဲ ဈာန်လည်းမဈာန်သာဘဲ အလယ်အလတ်တန်းစားမှာ ရှိဈာန်လည်းရှိနေမယ်။

Do not be so sad, Do not be so proud. Strive to reach better place than where you are right now.

ဝမ်းလည်းမနည်းနဲ့ မာနလည်းမကြီးနဲ့ ယခုလောလောဆယ် သင် ရောက်ရှိ

နေတဲ့နေရာထက် မို့ကောင်းတဲ့ နေရာ
ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။

မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်လိုက်၊
ဘယ်အခြေအနေထိ လုပ်နိုင်မလဲ ရောက်နိုင်
မလဲ။ ရောက်သင့်ရောက်ထိုက်တဲ့ အခြေ
အနေကိုတော့ ရောက်အောင် ကြိုးစားရမှာပဲ။
တစ်နာရီ အတွင်းမှာ သုံးမိုင်လောက် သွားနိုင်
ပါလျက်နဲ့ နားနား နေနေ မိုင်ဝက်ကလေးပဲ
သင်သွားခဲ့တယ်ဆိုရင် Let me ask you what
kind of man you are. သင် ဘယ်လို
လူလဲဆိုတာ သင့်ကို မေးလိုက်ပါရစေ။



Go down in history!

သမိုင်းလေးတစ်ခုထားခဲ့ပါ။

**Am I ok? Where am I going?
Am I on the right way or not? How
long would it take me to reach my
goal? In other words, you need to
review yourself again and again.**



ငါအဆင်ပြေလား၊ ငါဘယ်ကို သွားနေသလဲ၊
လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာရှိလား မရှိဘူးလား၊
ငါ့ရဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ ဘယ် ဇလောကကြာ
ဇလောက်မလဲ၊ တဖြားစကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင်
သင့်ကိုယ်သင် ထပ်ကာထပ်ကာ သုံးသပ်ဖို့
လိုပါတယ်။

တစ်ချိန်ချိန်မှာ သင့်ရဲ့ဘဝကို ပယ်
ပယ်နယ်နယ် သုံးသပ်ပြီးလို့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ
ပန်းတိုင်တွေ ချမှတ်ပြီး သွားနေတဲ့အခါမှာ
လည်း ထပ်ကာထပ်ကာ သင့်ကိုယ်သင်
ဝေဖန်ဆန်းစစ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ခရီးတွေ သွားကြ
တဲ့အခါမှာ မသွားခင်ကလည်း ခရီးစဉ်
တစ်လျှောက် ဘာတွေကြုံတွေ့နိုင်မလဲ၊
ငွေတို့ရိက္ခာတို့ ဘယ်လောက်ယူသွားရမလဲ၊
ဘယ်ရောက်ရင် ဘယ်သူ့ကိုဆက်သွယ်
ရမလဲ အစရှိတဲ့ခရီးစဉ် တစ်လျှောက်မှာ
ကြုံတွေ့ရမယ့်အခြေအနေအတွက် ကြိုတင်
ပြင်ဆင်ကြသလို တကယ်ခရီးသွားနေတဲ့
အခါမှာလည်း လက်ရှိမိသွားနေတဲ့ နှုန်းထား
ဟာ ဘယ်လိုလဲ၊ အခု ဘယ်နေရာကို ရောက်
နေပြီလဲ၊ မိမိနဲ့အတူသွားနေတဲ့ ခရီးသွားဖော်
တွေနဲ့ မိမိနဲ့ဘယ်လိုလဲ၊ အဆင်ပြေလား
မပြေဘူးလား။

ဘယ်အချိန်လောက်မှာ မိမိရောက်
အောင်သွားဖို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို
ရောက်နိုင်မလဲ အစရှိတဲ့ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်
ဆန်းစစ်မှုတွေ လုပ်သင့်ပါတယ်။ ဒီလိုမှ မလုပ်
ဘူးဆိုရင် လမ်းမှာတွေ့တဲ့လူတွေက အပြော
ကောင်းရင် တခြားလမ်းကြောင်းတစ်ခုဆီ
ပါချင်လဲပါသွားမယ်၊ စားသောက်ဆိုင်တွေ
တွေ့လို့ ဝင်ရောက်စားသောက်ရင်းနဲ့ အချိန်
တွေ အများကြီးကြာချင်လည်းကြာသွားမယ်၊
အရိပ်ကောင်းတဲ့ သစ်ပင်တွေတွေ့လို့ ခဏ
တစ်ဖြုတ်ဆိုပြီး ဝင်နားရင်းနဲ့ အိပ်ပျော်သွားလို့
မိမိရဲ့အဖော် တွေနဲ့အတူသွားနေရာကနေ
အတော်လေး နောက်ကျမှ သတ်မှတ်ချက်ကို
ရောက်ချင်လည်းရောက်သွားမယ်။

ဒီလိုပဲပေါ့ ဘဝဆိုတဲ့ဒီခရီးလမ်းမှာ
လည်းသင့်ကိုယ်သင် ဝေဖန်ဆန်းစစ်ကြည့်
သင့်ပါတယ်။ ငါ အခုလုပ်နေတဲ့အလုပ် (သို့)

လေ့လာ နေတဲ့ ပညာရေးဟာ ဘယ်လိုလဲ၊
 စီးပွားရေးဆိုလည်း အခုငါလုပ်နေတဲ့ လုပ်ငန်း
 ရဲ့လက်ရှိ လည်ပတ်မှုအခြေအနေ ဘယ်လိုလဲ၊
 အကျိုးအမြတ်နဲ့ အရင်းအနှီးနဲ့ ဘယ်လိုနေ
 လဲ၊ အခုလက်ရှိအကျိုးအမြတ်ဟာ အရင်း
 အနှီးထက်စာရင် နည်းနေသလား၊ လက်ခံ
 နိုင်တဲ့ အနေအထားမှာရှိသလား၊ မိမိနဲ့
 မိမိရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ဘာကွာခြား
 သလဲ၊ မိမိကသာနေသလား၊ သူတို့ကသာနေ
 သလား။

မိမိမှာ အကြောင်းကြီးငယ် ကြုံလာ
 လို့ရှိရင် မှီခိုအားထားနိုင်မည့်သူရှိသလား၊
 လုပ်ငန်းရဲ့အလားအလာ ဘယ်လိုရှိလဲ၊ မိမိနဲ့
 မိမိကျင် လည်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တစ်သား
 တည်းဖြစ် မှု (သဟဇာတ) အပြန်အလှန်ကူ
 ညီမှု(အညမည) ဖြစ်ရဲ့လား၊ မိမိသတ်မှတ်
 ထားတဲ့ ပန်းတိုင်(goal)ကို ဘယ်လိုရောက်

ရှိနိုင်မလဲ။

ပညာရေး လေ့လာနေတဲ့နယ်ပယ်မှာ
 ဆိုလည်း မိမိလက်ရှိ လေ့လာနေတဲ့ ပညာရပ်
 မှာ လိုက်နိုင်မလိုက်နိုင်၊ သင်တန်း သားထဲမှာ
 မိမိအဆင့်ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ မိမိလက်ရှိ
 လေ့လာဖို့ပေးထားတဲ့ အချိန်နဲ့ငွေ အနေ
 အထားကို မြှင့်တင်ဖို့လိုမလို၊ ဘယ်ကာလထိ
 ပညာရေးနယ်ပယ်မှာ ရှိနေမှာလဲ၊ လက်ရှိ
 လေ့လာ နေတဲ့ပညာရပ်က တကယ့်မိမိဘဝ
 ကို အာမခံချက်ပေးနိုင်မှာလား အစရှိသည်
 ပေါ့လေ။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါတင် မဟုတ်ပါဘူး၊
 ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ပေးနိုင်လေ ကောင်း
 လေပါပဲ၊ ကျွန်ုပ်အနေနဲ့တော့ ပညာရေး
 နယ်ပယ်မှာနှစ်တွေအကြာကြီး လက်ရှိ
 အချိန်ထိကျင်လည်နေရတော့ တစ်ပတ်
 တစ်ခါ မိမိလေ့လာနေတဲ့ ပညာရပ်နဲ့ သွားနေ

သင့်ကိုယ်သင် ထပ်ခါထပ်ခါ သုံးသပ်ဖို့လိုပါတယ်
၆၄

တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ သုံးသပ်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ စာကြည့်ချိန်ဇယား ပြောင်းပေမယ့် စာကြည့်မှုကတော့ ရပ်မသွားပါဘူး။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက မိမိမွေးဖွားကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းထက် အနည်းဆုံးနောက်တစ်ဆင့်ကို သင်သွားနေတာဆိုရင် အဆင့်ဆင့်တိုင်း ဖြစ်ရပ်တိုင်းအတွေ့အကြုံတိုင်း လုပ်ဆောင်မှုတိုင်းမှာ သတိလေးထားပေးပါ။ သတိဆိုတာက ဘေးနားကနေ သတိပေးနေတဲ့ လူတစ်ယောက်လိုပါပဲ။ မင်းဟာ မင်းဦးဆောင်တဲ့ မိသားစုကို အဆင့်ရှိရှိ ထားဖို့ကြိုးစားနေတဲ့သူ။ မင်းဟာ သိပ်ခက်ခဲတဲ့ပညာရေးတွေကို လေ့လာနေတဲ့သူ။ ဒီလောက်ပဲ အနားယူသင့်တယ်။ ဒီလောက်ပဲ အချိန်ဖြုန်းသင့်တယ်။ မင်းရောက်အောင် သွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထား

ကောင်းဆူဝေ ၆၅

တဲ့ ပန်းတိုင်ကိုမမေ့နဲ့၊ မင်းရဲ့နောက်မှာ မင်းရဲ့ပခုံးပေါ်မှာ မိသားစုရှိတယ်။ ဒီလိုမိမိကိုယ်ကို သတိပေးနေသင့်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေဟာ ပုထုဇဉ်လူသားတွေဆိုတော့လည်း အာရုံမျိုးစုံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ အချို့မရှောင်နိုင်တဲ့ အာရုံတွေရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ဆွဲခေါ်ရာနောက် သတိလက်လွတ်ပါ သွားတတ်ပါတယ်။ သတိလေးပြန်ဝင်လာတဲ့ အခါမှာတော့ မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမပြီး လမ်းကြောင်းလေးပေါ် ပြန်လျှောက်ရပါတယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဆိုတော့လည်း အမှားနဲ့တော့မကင်းဘူးပေါ့။ အမှားကြီး မဖြစ်အောင် သတိလေးနဲ့ထိန်းရတာပေါ့။ အမှားတွေကင်းပြီး လုံးဝဖြူစင်နေတဲ့ သူတော့ ကျွန်ုပ်တို့ပုထုဇဉ်တွေကြားထဲမှာရှိနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ အမှားနဲ့အမှန်မှာ အမှားမများဖို့ အမှန်များဖို့ပဲ ကြိုးစားရတော့တာပေါ့။

ဒီလိုပဲပေါ့ အလုပ်တစ်ခုကိုလုပ် ပြီဆို တော့လည်း ဝေဖန်သူတွေရှိမယ် ချီးမွမ်းသူ တွေရှိမယ်၊ ဝေဖန်သူတွေတွေ့တဲ့အခါမှာ မိမိ အနေအထားကို ပြန်သုံးသပ်ရတာပေါ့ သူတို့ ဝေဖန်သလို မိမိမှာ တကယ်အားနည်း ချက် တွေရှိနေသလား၊ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ပြင်ရတာ ပေါ့၊ မရှိပါပဲလျက် လမ်းကြောင်းပေါ် သွားနေ ပါလျက်နဲ့ ဝေဖန်နေတယ် ဆိုရင်တော့ သတိလေးနဲ့ မိမိလမ်းလေးပဲ မိမိဆက် လျှောက်ရတာပေါ့၊ ချီးမွမ်းခံရပြီ ဆိုရင်လည်း မိမိမှာတကယ်သူတို့ပြောသလို ချီးမွမ်းထိုက် လား မထိုက်ဘူးလား တကယ်အရည်အချင်း တွေရှိသလား အရှင်းဆုံး ဥပမာကတော့ သင့်မှာဘာရှိတယ် ဘာမရှိဘူးဆိုတာ သင့် ကိုယ်သင် အသိဆုံးပါ။

ဒါကြောင့် လူတွေကချီးမွမ်းလာတဲ့ အခါတွေမှာ သင့်မှာ တကယ်ချီးမွမ်းထိုက်တဲ့

အရည်အချင်းရှိမရှိ ပြန်သုံးသပ် ကြည့်လိုက်ပါ။ ရှိနေတယ်ဆိုရင် ဆက်ထိန်းရုံပဲပေါ့၊ မရှိ ဘူးဆိုရင်တော့ ရှိအောင်ကြိုးစား ရတာပေါ့၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို ဝေငှ ရမယ်ဆိုရင် ဝေဖန်တဲ့သူတွေဟာ မိမိလောက် အမြင် မရှိဘူး သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေပဲဆိုရင် သိပ်ဂရု စိုက်မနေဘဲ အချိန်ကာလတစ်ခုယူပြီး မိမိ ချမှတ်ထားတဲ့ပန်းတိုင် ရောက်အောင် လျှောက်ပြလိုက်ပါ။ အောင်မြင်မှာ မဟုတ် ပါဘူး၊ တစ်နေ့တော့ ရည်ရွယ်ချက်တွေ ပျောက်ဆုံးပြီး ပြန်လာရမှာပါ။ အပြောကြီး နေတာပါ။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး အစရှိတဲ့ ဝေဖန်သံ တွေဟာ ပန်းတိုင် ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ 'ဟာ' 'ဟင်' 'ဟို' အံ့ဩစရာပဲ၊ ဒီလို ဖြစ် လာမယ်တောင်မထင်ဘူး၊ စွမ်းသားပဲ၊ တော် သားပဲ၊ အစရှိတဲ့ အာမေဒိုတ်သံအဖြစ်ကို ပြောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ ပညာရေး နယ်ပယ်မှာပဲ သင်ကျင်လည် ကျင်လည်၊ စီးပွားရေး နယ်ပယ်မှာပဲ သင်ကျင်လည် ကျင်လည် မျှော်ကြည့်လို့ရတဲ့ ဖြစ်နိုင်မယ်လို့ ယူဆလို့ရတဲ့ ပန်းတိုင်တော့ရှိသင့်ပါတယ်။ သင်ဟာ ယခုအခါ အသက် (၂၅) နှစ်လောက် ရှိနေပြီ ဘောလုံးအသင့်အတင့်ကန်တတ်တယ် ဆိုပါတော့၊ ကမ္ဘာ့ဖလားတို့ ပရီးမီးယားလိဂ် တို့ကြည့် ပြီးတော့ ငါဟာတစ်နေ့မှာ အကောင်းဆုံး ဘောလုံးသမားဖြစ်ရမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လည်းဆိုတော့ သင်မွေးဖွား ကြီးပြင်းတဲ့နိုင်ငံရဲ့ ဘောလုံးအဆင့်အတန်း၊ သင်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ထွားကျိုင်းမှု၊ ငယ်စဉ်ကတည်းကနေ စနစ် တကျလေ့လာထားခြင်းမရှိမှု၊ သင်စားသောက် ခဲ့တဲ့ အစာအာဟာရ စတဲ့အကြောင်းတွေ ကြောင့်ပါပဲ။ သင် အသေအကြေ ကြီးစားပါမှ

ခုခေတ်လောက်မှာ အရှေ့တောင်အာရှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက ဘဝမှာပန်းတိုင် (goal) ကတော့ ရှိရမယ်။

ဒါပေမယ့် ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားအတွင်းမှာပဲ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ဟာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိကျင်လည်နေတဲ့ ပညာရေး စီးပွားရေး နယ်ပယ်တွေမှာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တဲ့ အတိုင်း အတာတစ်ခုထိတော့ ငါဖြစ်ရမယ်လို့ စိတ်ကူး ပြီး ကြိုးစားရင် ဒါဟာလက်တွေ့ ဆန်တဲ့လုပ် ရပ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ဟာ သင်မွေး ဖွားကြီးပြင်းခဲ့တဲ့ သင့်ဘဝရဲ့အခြေအနေ အမှန်ကို အရှိကိုအရှိအတိုင်းသုံးသပ်ပြီး နောက် တစ်ဆင့်မြင့်ရေးကို ဦးတည်သွား နေတာဆိုရင် သတိလေးထားပြီး အမြဲမပြတ်

မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ပေးပါ။ ငါဘာလုပ်နေလဲ၊
ဘယ်ကို ရောက်အောင် သွားနေသလဲဆိုတာ
မိမိကိုယ်ကို သတိပေးပေးပါ။

အမှားနဲ့မကင်းတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသား
တွေဖြစ်ကြတော့ သတိလေးနဲ့ သွားရင်
မှားခဲ့ရင်တောင် အမှားကြီးမဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။
လမ်းချော်ခဲ့ရင်တောင် အကြီးအကျယ်
ထိခိုက်ပျက်စီးစေတဲ့ လမ်းချော်မှုကြီး မဖြစ်
တော့ဘူးပေါ့။ မိမိကိုယ်ကို သုံးသပ်ကြည့်ခြင်း
ဟာ မသုံးသပ်ခြင်းထက် အမြဲတမ်း ကောင်း
မွန်သာလွန်နေမှာပါ။ သတိရှိခြင်းသည် သတိ
မရှိခြင်းထက် ထာဝရပိုမို ကောင်းမွန်နေမှာ
ပါ။

**What is my ambition? What
am I doing? Where am I going? Am I
Ok? Do not forget to ask yourself
again and again.**

**In other words, you need to review
yourself.**

ငါ့ရဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲ၊ ငါ
ဘာလုပ်နေသလဲ၊ ငါဘယ်ကိုသွားနေသလဲ၊
ငါအဆင်ပြေလား အစရှိတဲ့ မိမိနဲ့ပတ်သက်
တဲ့ မေးခွန်းတွေကို မိမိကိုယ်ကို ထပ်စါ ထပ်စါ
မေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ဥပမာ ခရီးစဉ်တစ်ခုကိုသွားတဲ့အခါမှာ
လက်ရှိအခြေအနေဘယ်လိုလဲ သွားနေတဲ့
ဦးတည်ရာ(destination)ကိုရောက်ဖို့ နီးပြီလား
မိမိနဲ့အတူသွားနေတဲ့သူတွေရဲ့ အနေအထား
က ဘယ်လိုလဲလို့ သုံးသပ်ကြည့်မိသလိုပဲပေါ့။

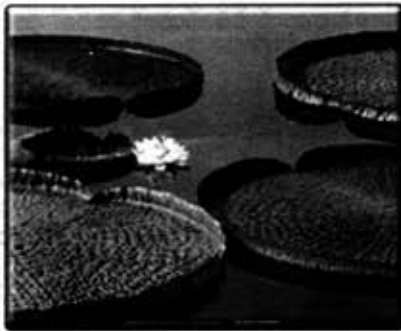
*you
lose
your
way?*



လမ်းပျောက်နေသလား

သင့်မှာမွေးရာပါ အရည်အသွေးတွေ ရှိကိုရှိနေရမယ်
?၂

Nothing is easy. Whatever
you are, you must have born ability
because of gods, Kamma or some-
thing like that.



ဘယ်ဟာမှ မလွယ်ကူပါဘူး သင် ဘယ်သူပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ဘုရားသခင်တွေကြောင့် ပဲဖြစ်ဖြစ်
ကံကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခြားပုံစံ တစ်ခုခု
ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် သင်မှာ မွေးရာပါအရည်
အသွေးတွေ ရှိနေပါတယ်။

ပြောတာကလွယ်ပါတယ်၊ တကယ်
လုပ်တဲ့အခါမှာတော့ ခက်ပါတယ်၊ ဒါလည်း
အရာအားလုံး နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ဒီအ
တိုင်းပဲရှိမှာပါ။ သင်လည်း သူများတွေလို ပြော
မနေနဲ့ တကယ်လုပ်ကြည့်တော့ အတော်
ခက်ခဲနေတာကိုတွေ့မှ တကယ်လုပ်ကြည့်
တော့ မလွယ်ပါလားလို့ ဖြစ်သွားရော
မဟုတ်လား၊ ကျွန်ုပ်လည်းဝေဖန်ခဲ့ဖူးပါတယ်၊
တကယ်လက်တွေ့ လုပ်တဲ့အခါတွေမှာ မိမိ
ပြောခဲ့တာထက် ထင်ထားတာတွေထက်
ခက်ခဲနေတတ်တာကို တွေ့ခဲ့ရဖူးပါတယ်၊
မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ပါတယ်ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ
နေဖို့ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အပြောနဲ့
အလုပ်မှာ အလုပ်ကပိုခက်ပါတယ်ဆိုတာကို
လက်ခံထားဖို့ပါ။

မှတ်သားစရာ စကားလေးတွေလည်း
ရှိနေတာပဲ “လူပြောမသန်၊ လူသန်မပြော”။

ဆိုလိုတာကတော့ အပြောကြီးတဲ့ လူတွေဟာ တကယ်လုပ်တဲ့ အခါမှာ ထိထိမိမိ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် လုပ်နိုင်မှုအပိုင်းမှာ အားနည်း တတ်တယ်။ တကယ်လုပ် နိုင်တဲ့သူတွေ တကယ်လုပ်တဲ့သူတွေ တကယ်စွမ်းတဲ့ သူတွေက စကားသိပ်မပြောဘူး။ စကားသိပ် မထွားဘူး လို့ဆိုလိုတာပါ။

လောကကြီးမှာ တကယ်အလုပ် လုပ်ပြီး အောင်မြင်သွားတဲ့သူတွေကိုကြည့် မိပါတယ်။ သူတို့က စကားပြောတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ စကားမများဘူး စကားမပေါ့ဘူး ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ဟာသူတို့ ရည်ရွယ်ထားတာတွေ ချမှတ်ထားတာတွေ အောင်မြင်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ တွက်ချက်စဉ်းစား စိမ့်ကိန်းဆွဲထားတွေ လုပ်နေတတ်လို့ပါ။ စကားနည်းတဲ့ သူတွေနဲ့ စကားများတဲ့ သူတွေမှာ စကားနည်းတဲ့သူအတွက် ပိုပြီး

တော့ စဉ်းစားချိန် ရနေတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နိုင်ငံခြားကလာတဲ့ စကားပုံလေး တစ်ခုကို တော့ သတိထားရပါမယ် “စကားမပြောတဲ့ သူဟာ အကုန်လုံးသိရင်သိနေ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာမှမသိတဲ့သူပါပဲ” တစ်ချို့က ဘာမှ ဗဟုသုတမရှိလို့ မပြောဘဲ ဒီအတိုင်း သူတစ်ပါးပြောတာကို နားထောင်နေတဲ့ သူတွေလည်းရှိပါတယ်။

တကယ့်လက်တွေ့နယ်မှာ အောင် မြင်လာတဲ့သူတွေဟာ စကားပေါ့သူတွေ စကားများသူတွေတော့ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ စကားပြောတတ်သူတွေလို့ ပြော လို့ရပါတယ်။ သူတို့က အချိန်ကာလတစ်ခု ယူပြီး သူတို့အလုပ် အောင်မြင်ဖို့ တွက်ချက် စဉ်းစားပြီးမှ လုပ်တာဆိုတော့ သူတို့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဧရိယာ အကြောင်းကို ပိုင်ပိုင် နိုင်နိုင် တစ်ဖက်သား စိတ်ဝင်စား အောင်

ပြောပြနိုင်ကြပါတယ်။

နောက် တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီးရဲ့ အဆုံးအမကိုတင်ပြရမယ်ဆိုရင် “ရည်ရွယ်ချက်ကြီးကြီးထား၊ စကားနည်းနည်းပြော အလှုပ်များများလှုပ်”။ သူဆိုလိုတာက ဘဝမှာ ပန်းတိုင် (goal) ပစ်မှတ် (target) ဦးတည်ရာ (destination) ပျောက်မနေကြပါနဲ့၊ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအရ ပန်းတိုင်၊ ပစ်မှတ်၊ ဦးတည်ရာတို့ဟာ ပြောင်းလဲသွား မှုတော့ ရှိတတ်ပါတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ပျောက်မနေသင့်ပါဘူး။

ဘဝမှာ အမြဲတမ်း ငါဟာ ဘယ်ပန်းတိုင်ကို ချီတက်နေတယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာ အရောက်သတ်မှတ်ထားတယ်၊ ခုဘယ်နေရာကို ရောက်နေပြီဆိုတာ ပြောနိုင်နေရပါမယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့အိမ်ကနေအပြင်ကိုထွက်တဲ့အခါမှာ ဘယ်နေရာမှာ ဘာသွားလုပ်ပြီး၊ ဘယ်အချိန်

ပြန်လာမယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်သတ်မှတ်ချက် လေးနဲ့ထွက်ရင် လမ်းမှာကျွန်ုပ်တို့ သွားနေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေဟာ အားပါနေမှာဖြစ်ပါတယ်၊ ငေးတိငေးမောနဲ့ အေးတိအေးစက်ဖြစ်နေမှာမဟုတ်သလို လမ်းမှာဟိုဝင် ဒီထွက်နဲ့ ကြန့်ကြာစေမယ့် လုပ်ရပ်တွေကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပြီးသား ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ရည်ရွယ်ချက် ရှိကြတာချင်းတူနေရင် ရည်ရွယ်ချက်ပိုကြီးတဲ့သူက သာမန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိတဲ့သူထက် သွားနေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေဟာ ပိုမိုအားပါနေတာကိုလည်း တွေ့ရတတ်ပြန်ပါတယ်၊ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် မိမိဘဝမှာ သွားနေတဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်း ပိုမိုအားပါနေပြီး အချိန်တိုင်း ပိုမိုတန်ဖိုးရှိနေဖို့ ရည်ရွယ်ချက် ကြီးကြီးထားရင် အကောင်းဆုံး လို့ထင်ပါတယ်။ ဒါကိုရည်ရွယ် ပြီးတော့ တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီးက “ရည်ရွယ်ချက်

ကြီးကြီးထား” လို့ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ကြီးပြီဆိုရင် သူ့ကို အောင်မြင်အောင် စိတ်ထဲမှာခန့်မှန်း တွက် ချက်ခြင်း၊ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကောင်းအဆိုး အလားအလာတွေကို သုံးသပ်ခြင်း၊ လက်ရှိ ရောက်နေတဲ့ အနေအထားကို သုံးသပ်ကြည့် ခြင်း၊ ချမှတ်ထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို မြန်နိုင် သလောက် မြန်မြန်ရောက်အောင် အချိန်ပြည့် နီးပါး အလုပ်ပေါ်မှာ အာရုံစူးစိုက်ထားခြင်း တွေရှိနေတော့ သူ့မှာ စကားများများပြောဖို့ အချိန်မရှိတော့ဘူးပေါ့။ ဒါကိုရည်ရွယ်ပြီးတော့ တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီးက “စကားချဉ်းချဉ်း ပြော”လို့ ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

မည်သည့်ကိစ္စ၊ မည်သည့်ပန်းတိုင် မဆို တကယ်လက်တွေ့မလုပ်ဘဲနဲ့ မအောင် မြင်နိုင်ပါဘူး။ စီမံကိန်းတွေချမှတ်တယ် ဆိုတာက စိတ်ရဲ့အလုပ်ပါ။ စိတ်ထဲမှာမူတွေ

ချမှတ်ထားတာတွေကတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း ရှိကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှု ပိုင်းမှာတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူ ညီနိုင်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ တစ်တွေဟာ ပေးဆပ်ဖို့ ဝန်လေးနေတတ်ကြ လို့ပါပဲ။ လူတစ်ယောက် တောင်ထိပ်ပေါ်ကို ကြိုးစားပြီးတက်သွားတာ အောင်မြင်သွား တော့ လူတွေကတော်လိုက်တာလို့ ဝိုင်းပြီး ချီးမွမ်းကြတယ်။

ဒီတောင် ထိပ်ပေါ်ကို ရောက်ဖို့ သူ့ဘယ်လိုပေးဆပ်ခဲ့ရတယ်၊ ဘယ်နှစ်ခါ လမ်းခုလတ်မှာ လဲကျခဲ့ရ တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုဒဏ်ရာတွေ ရသွားခဲ့တယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ သိပ်သတိထားမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။
“တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုတိုင်းမှာ တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ ပေးဆပ်ခဲ့ရမှုတွေရှိမှာပါ။”
“အောင်မြင်တဲ့ လူတွေဟာ သူများတွေ

အိပ်စေနတဲ့ အချိန်မှာ တကွပ်ကွပ်နဲ့ တစ်လှမ်းချင်း သွားစေနတဲ့ သူတွေပါ” လို့ပြောတဲ့ စကားလေးလိုပါပဲ။ ဘယ်ဧရိယာ နယ်ပယ်မှာမဆို အောင်မြင်တဲ့သူတိုင်းဟာ အချိန်ကာလတစ်ခုယူပြီး သူတို့ရဲ့ပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိဖို့ လွတ်လပ်ခြင်း၊ သက်သောင့် သက်သာရှိခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို စတေး ပြီး ခံယူချက်တွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ ခိုင်မာ တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ ရောစပ်ထားတဲ့ ခြေလှမ်းတွေနဲ့ တအိအိ နောက်မဆုတ်တမ်း လှမ်းသွားခဲ့ကြတဲ့သူတွေပါပဲ။

ဒါကိုရည်ရွယ်ပြီးတော့ “အလုပ်ဗျား ဗျားလုပ်” လို့ တောင်မြို့ဆရာတော်ကြီးက မိန့်ဆိုတော်မူခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ “လူတိုင်းအလှ ကိုယ်စီရှိကြသည်” ဆိုတဲ့စကားလေးကို အတု ယူပြီးပြောမယ်ဆိုရင် “လူတိုင်းအရည်အချင်း ကိုယ်စီရှိကြသည်” လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် ပြောလို့

ရပါတယ်။ လူတိုင်းနီးပါးမှာ မွေးရာပါအရည် အချင်းတွေ ရှိကြပါတယ်။ အနည်းနဲ့အများပဲ ကွာမယ်ထင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုင်နေရုံနဲ့ ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့တော့ အရည်အချင်းတွေဟာ တိုးလာမှာ တောက်ပြောင်လာမှာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။

ဓားတွေမှာ သူ့ကိုယ်ပိုင် အရည် အချင်း ရှိကြပါတယ်။ ဘာဆက်လုပ်ဖို့ လိုသ လဲဆိုတော့ သွေးဖို့ပါပဲ။ ပန်းပဲဆရာထုလုပ် ပေးထားတဲ့ ဓားတွေကို သွေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်ပါလာတဲ့ အရည်အသွေးပေါ် မှာ မူတည်ပြီးတော့ အသုံးချလို့ရမှာပါ။ ဓားမှန် ရင် သွေးသာသွေးပါ။ အသုံးချနိုင်တဲ့ လုပ် ဆောင်နိုင်တဲ့စွမ်းအားချင်း အတူတူပါပဲ လို့ တော့ ပြောလို့မရဘူးပေါ့။ ပင်ကိုယ်မူလမှာ ရှိနေတဲ့ သံရဲ့အရည်အသွေးကလည်း စကား ပြောပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ လက်ခံထားရမှာက ဓားတစ်ချောင်းမှာ ဘယ်လောက်ပဲ မူလသံဟာ ကောင်းနေပါစေ မသွေးဘူးဆိုရင် သံချေးတက်ပြီးတော့ ဘာမှအသုံးဝင်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဓားတစ်ချောင်းကျတော့ ပင်ကိုယ်မူလသံက ညံ့တော့ ညံ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဓားသွေးကျောက် ကောင်းကောင်းလေးမှာ သွေးလိုက်တော့လည်း အသုံးချလို့ရ၊ အသုံးကျနေတော့တာပေါ့။

ဒီလိုပါပဲ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာအဆိုအရ သဘာဝတရားနဲ့ ကံကြောင့်လို့ပဲ ပြောပြော၊ တစ်ခြားဘာသာတွေရဲ့အဆိုအရ ဘုရားသခင် (သို့) နတ်ဘုရားတွေကြောင့်ပဲ ပြောပြော မွေးရာပါအရည်အသွေးလေးတွေရှိကြပါတယ်။ ကိုယ်ဟာ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ဘာဝါသနာပါသလဲ ဘာလုပ်သင့်သလဲ စဉ်းစားပြီး မိမိဝါသနာပါလို့ ဖြစ်စေ ဘဝအတွက်

အာမခံချက်ပေးနိုင်လို့ဖြစ်စေ လုပ်သင့်တယ် ထင်လို့ဖြစ်စေ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဧရိယာမှာ “ရိုးသားမှုကို အခြေခံ၊ စူးစိုက်မှု၊ ကြိုးစားမှု တွေနဲ့ ထပ်ခါထပ်ခါ လေ့လာသင်ယူ လုပ်ကိုင် နေတယ်ဆိုရင် ကာလတစ်ခုကြာတဲ့အခါမှာ နားလည်ခြင်း (understanding) ပေါ်လာမယ်။ ပိုကြိုးစားတယ်။ ပိုစူးစိုက်တယ်။ ပိုလေ့လာ၊ လာတဲ့ အခါမှာ ပိုမိုနားလည်ခြင်း (deep understanding) တွေပေါ်လာမယ်။ အဲဒီတော့ သူဟာ ရောက်ရှိနေတဲ့ဧရိယာမှာ ပီပီပြင်ပြင် ဂယနဏ လည်လည်ပတ်ပတ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် A ကနေ Z ထိ သိလာတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က အရည်အချင်းရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရတဲ့သူ ဖြစ်လာတော့တာပေါ့။

တစ်ခုသတိထားရမှာက တစ်ခါ တည်း သွေးပြီး အသုံးချချင်လို့တော့မရပါဘူး။ ဓားလေး တစ်ချောင်းထက်မြက်စေချင်တယ်

သင့်မှာမွေးရာပါ အရည်အသွေးတွေ နှိကိုနှိနေရမယ်
၈၄

ဆိုရင် မပျင်းမရိ ရေလေးဆွတ်လိုက် ဓားသွေး
ကျောက်မှာသွေးလိုက် လိုချင်တဲ့ အနေ
အထား ရောက်ပြီလား စမ်းပြီးအသုံး
ချကြည့်လိုက် မကြိုက်သေးဘူးဆိုရင် ဆက်ပြီး
တော့သွေးလိုက်နဲ့ ကာလတစ်ခုယူပြီး လုပ်
နေတာမှန်ရင်ကြာလာတော့ သူ့အတိုင်း
အတာနဲ့သူ အသုံးချလို့ရ၊ အသုံးကျ၊ အသုံး
ဝင်တဲ့ ဓားလေးတစ်ချောင်း ဖြစ်လာတော့
တာပေါ့။ မိမိမှာပါလာတဲ့မွေးရာပါ ကာယ၊
ဉာဏအရည်အသွေးတွေက ဓားလိုပဲ သွေး
လေ ထက်လေပါပဲ၊ ဘာမှအသုံးမချဘဲ ထား
ရင်တော့ သံချေးပဲတက်သွားတော့မှာပေါ့။



I know you are capable.

မင်းမှာအစွမ်းရှိတယ်ဆိုတာကို သိပါတယ်။

ဆန္ဒပြင်းပြင်း စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြင်း

**Strong desire, strong mind,
strong effort, strong wisdom, strong
mindfulness, when they accompany
you, you can be successful.**



ဆန္ဒပြင်းပြင်း စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြင်း
အားထုတ်မှုပြင်းပြင်း ဉာဏ်ပညာ ပြင်းပြင်း
သတိပြင်းပြင်းတွေဟာ သင်နဲ့အမြဲမကွာ
ကပ်ပါနေပြီဆိုရင်တော့ သင် အောင်မြင်
ပြီပေါ့။

မိမိမွေးဖွားကြီးပြင်းလာခဲ့တဲ့ အခြေအနေထက် သာလွန်တဲ့ နောက်တဆင့် (better place)ကို ရောက်အောင်သွားနေတဲ့ သင့်မှာရှိသင့်တဲ့ အဖော်တစ်ယောက်ကတော့ ဆန္ဒပြင်းပြင်း (strong desire) ဖြစ်ပါတယ်။

Strong Desire (ဆန္ဒပြင်းပြင်း)

ဆန္ဒဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးဟာ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာမှာလာတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးကို မြန်မာလို တိုက်ရိုက် မွေးစားထားတဲ့ စကားလုံးဖြစ်ပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံတွေက Buddhist philosophy လို့ခေါ်တဲ့ အဘိဓမ္မာရှုထောင့်ကနေ ကြည့်မယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်ဟာ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး အစရှိတဲ့ လောကီပိုင်းဆိုင်ရာ အောင်မြင်ချင်ရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် လောကကြီးကနေ အပြီးသတ် ထွက်မြောက် သွားဖို့ ရည်စူးတဲ့ လောကုတ္တရာ

နယ်ပယ်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်မြင်မှုတွေလိုချင်တယ်။ မိမိမျှော်မှန်းတဲ့ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် ပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု သူ့ရင်ထဲမှာ ရှိရပါမယ်။ နိစ္စဓူဝကျွန်ုပ်တို့ရင်ထဲမှာ ဆန္ဒလေးတွေပေါ်နေကြပါတယ်။ သွားချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ အနားယူချင်တယ်၊ အစရှိသည်ပေါ့။

သင်ဟာ ရည်ရွယ်ချက် ကြီးမားပြီး သင်ချမှတ်မျှော်မှန်းထားတဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရောက် ကို ရောက် ရမယ်။ ရောက်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒရှိနေမယ်။ အဲဒီဆန္ဒဟာလည်း တကယ်ပြင်းထန်နေရမယ်။ အဆက်မပြတ် သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ရှိနေမယ်ဆိုရင် သင်အောင်မြင်ဖို့ သေချာနိုင်ပါတယ်။

ယခုခေတ် စီးပွားရေး အားကစား အစရှိတဲ့ မိမိတို့ကျင်လည်နေတဲ့ ဧရိယာမှာ အောင်မြင်နေသူတွေ အကြောင်းကို လေ့လာ

ကြည့်တဲ့ အခါမှာလဲ အဲဒီအောင်မြင်တယ်ဆို တဲ့ သူတွေရဲ့ရင်ထဲမှာ ငယ်ငယ်ကလေး တည်းကနေ ငါဘာဖြစ်ချင်တယ် ဖြစ်ကိုဖြစ်ရ မယ်၊ ငါဘယ်သူ့ကို အားကျတယ် သူ့လိုဖြစ် အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒလေးတွေ သူတို့ရင်ထဲမှာ ငယ်စဉ်ကတည်းကနေ ကိန်းအောင်းနေတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဆန္ဒလေးတွေ တဖြည်းဖြည်း ပြင်းထန် လာတာနဲ့အမျှ သူတို့ရဲ့သွားနေတဲ့ခြေလှမ်း တွေဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း အားပါလာပါပြီ။ ဆန္ဒပြင်းလေ အားထုတ်မှုပြင်းလေ ဖြစ်ပြီး တော့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရတော့ တာပဲပေါ့။

ကျွန်ုပ်တို့ ယခုကိုးကွယ်နေတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ (ဂေါတမဘုရား)ဟာ ဘုရားမဖြစ်မီ ဟို . . မရေမတွက်နိုင်အောင် ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ ဘဝများစွာထဲက တစ်ခုသောဘဝမှာ သူမေ

ဓာလို့ခေါ်တဲ့ ရသေ့လေးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါ တယ်။ တစ်နေ့ ဒီပင်္ကရာဘုရား ဖူးမြင်ရပြီး ဒီပင်္ကရာမြတ်ဗုဒ္ဓလို ဘုရားဖြစ်လိုတဲ့ ဆန္ဒ တွေ ရင်ထဲကိန်းအောင်းခဲ့ပါတယ်။

ကိန်းအောင်းမှုက 'ဝုန်း'ဆို ကြီးထွား လာပြီး ဒီပင်္ကရာဘုရားရှင်နှင့်တကွ သူ့ရဲ့ နောက်လိုက်ရဟန်းတော်တွေ ဖြတ်သန်းမယ့် ရွံ့ဗွက်ထဲ ဝမ်းလျားထိုးမှောက်ပြီး သူ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကို တံတားအမှတ်နဲ့လှူဒါန်းပြီး အရှင် ဘုရားလို ဘုရားဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဘုရားဖြစ်ရ ပါလို့၏လို့ ဆုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ တကယ် တော့ ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး ဘုရား ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ဖြစ်နိုင်တဲ့နည်းလမ်း ကျင့်စဉ်တွေကို ဖြည့်ဆည်း ကျင့်သုံးရပါမယ်။ မရေမတွက်နိုင်အောင် များပြားတဲ့ကာလ တစ်ခုအတွင်းမှာ မိမိရောက်ရှိတဲ့ ဘဝမှာ တွေ့ကြုံဆက်စပ်လိုက်ရတဲ့ သတ္တဝါတွေရဲ့

အကျိုးကို (ပရဟိတပေါ့) မိမိရဲ့ ကာယဉာဏ တွေ ပေးဆပ်စွန့်လွှတ် အနစ်နာခံပြီး ပါရမီ ဖြည့်ရပါတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် မိမိမျှော် လင့်တဲ့ ရည်ရွယ်တဲ့ လောကသားတွေကို ကယ်တင်တဲ့ ဘုရားဖြစ်ရေးကို ကျင့်သုံးရပါ တယ်။ဘုရားဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပြီး ရောက်ရှိ တဲ့ဘဝမှာ လောကကြီးမှန်ပါတယ်။ လောက ကြီးအတွက် မိမိကိုယ်ကို အသုံးချခံပေးဆပ် ရပါတယ်။ ဘုရားလောင်းတို့မည်သည် ဘဝကို ပေးဆပ်ခြင်းနဲ့ သွားရပါတယ်။ သုမေဓာ ရသေ့လေးဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဂေါတမဗုဒ္ဓ ဆိုတဲ့နာမည်နဲ့ ဘုရားတစ်ဆူဖြစ်ခဲ့ရတယ် ဆိုတာကို လိုက်စဉ်းစားကြည့်ရင် ဒီပင်္ကရာ ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြင်လိုက်ရတဲ့ အခါမှာ သူ့ရင်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ အလွန်မတန်မှ ပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခုကြောင့်ပဲပေါ့။

အဲဒီအချိန်မှာ သူ့ရဲ့ရင်ထဲမှာ ဘုရား ဖြစ်လိုတဲ့ဆန္ဒတွေ ဘယ်လောက်များ ဖြစ်ပေါ် ခဲ့သလဲဆိုရင် “မင်းဘုရားဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို မီးခဲတွေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းထားမယ်၊ အစကနေအဆုံးထိ ဖြတ်လျှောက်ပြပါ” ဆိုရင် တောင် သူဟာ ဖြတ်လျှောက်မိမှာပါလို့ စာပေ တွေမှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကြောင်းကျိုး ညီညွတ်ပါတယ်။ မူလဆန္ဒ အတော်ကြီးအားကောင်းခဲ့လို့လည်းပဲ ရှည် လျားတဲ့ သံသရာခရီးရှည်ကြီးတစ်ခုကို ပေးဆပ်အနစ်နာခံမှုတွေနဲ့ ရဲရဲကြီးလျှောက်ခဲ့ တာပဲပေါ့။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုတာက သင့်ဘဝမှာ လောကီကိစ္စ(mundane affair)လောကုတ္တရာ ကိစ္စ(supramudane affair)ဘာပဲအောင် မြင်ချင်အောင်မြင်ချင် ပြင်းထန်ထက်သန်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု ရင်ထဲမှာရှိနေရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့

စာလေးကို ဖတ်ကြည့်မိတဲ့ သင့်အနေနဲ့ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ဘဝမှာမိမိအဖြစ်ချင်ဆုံးက ဘာလဲဆိုတာကို မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။ ဘာဆန္ဒမှ မယ်မယ်ရရ ပီပီပြင်ပြင် မရှိသေးဘူးဆိုရင် သင်နဲ့လျှောက်ပတ်တဲ့ သင့်တော်တဲ့ ဘောင်အတွင်းက ဘာဖြစ်ရမယ်၊ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဆန္ဒလေးတစ်ခု သင့်ရင်ထဲ မှာမွှေးဖွားလိုက်ပါ။ သင့်ရင်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဆန္ဒတွေ ပြင်းထန်လာလေ သင့်ရဲ့ ခြေလှမ်းတွေဟာ အားပါအဓိပ္ပာယ် ရှိလာလေပဲပေါ့။

Nothing remains unachievable if you have a strong desire.

သင့်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒတစ်ခု ရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာမဆို မအောင်မမြင် မပြီးမမြောက် တည်ရှိနေမှာမဟုတ်ပါ။

Strong Effort (စိတ်ဓာတ်ပြင်း)

သင့်ရဲ့ လက်ရှိအနေအထားထက် သာလွန်တဲ့ နောက်တစ်ဆင့်ကို သင်သွားနေတယ်ဆိုရင် ရှိရမယ့် အဖော်တစ်ယောက်က တော့ ပြင်းထန်တဲ့ အားပါတဲ့ ဝီရိယပါပဲ။ သင်သွားချင်တဲ့နေရာကို မသွားဘဲနဲ့ မရောက်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီသွားနေခြင်းဟာ ဝီရိယပဲပေါ့။ မြန်မြန်သွားရင် မြန်မြန်ရောက်မယ်၊ နှေးနှေးသွားရင် နှေးနှေးမှရောက်မယ်၊ လုံးဝမသွားရင် လုံးဝမရောက်တော့ဘူးပေါ့။ အောင်မြင်မှုတိုင်းဟာ ဝီရိယဆိုတဲ့ မောင်းနှင်အားရဲ့ နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်ပါ။

ပါဠိဘာသာ စကားဘက်ကလွှမ်းကြည့်ရင် ဝီရိယဆိုတာ ပါဠိဝေါဟာရ စကားလုံး ဖြစ်ပြီးတော့ မြန်မာတွေက မူလအတိုင်း မွေးစားထားတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ပါဠိရှုထောင့်ကနေကြည့်ရင် “ဝီရိယ” ရဲရင့်သူတို့၏ဖြစ်ကြောင်း (the condition of becoming brave)ရဲရင့်သူဖြစ်ဖို့ အောင်မြင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ သူရဲကောင်းဖြစ်ဖို့ လေးစားခံရတဲ့သူဖြစ်ဖို့ စံပြုခံရတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အကြောင်းတရားကတော့ ဝီရိယပဲပေါ့။

Nothing can be gained without effort. ဝီရိယကြိုးစားမှုမပါဘဲနဲ့ ဘယ်အရာမှ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး။ အလွန်အင်မတန် ရိုးစင်းတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာနေ့လယ်စာ(Lunch) ကို စားချင်တယ်ဆိုပါတော့၊ သင့်မှာငွေမရှိဘူး။ ချက်ပြုတ်စရာဆန်တို့၊ အသားတို့၊ အသီးအရွက်တို့ မရှိဘူးဆိုရင် သင်ဟာငွေ ရှာရတော့မယ်၊ ထိုက်တန်တဲ့ လုပ်အားခရဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ ကြိုးစားမှု၊ ဝီရိယ သင့်ဘက်က ပေးဆပ်ရတော့မယ်၊ ဟုတ်ပြီ

သင့်မှာဆန်တို့ အသားငါး အသီးအရွက်တို့ အဆင်သင့်ရှိတယ်ပဲဆိုပါတော့ သင်ချက်ရပြုတ်ရတော့မယ်၊ ဟုတ်ပြီ သင်ဟာ အိမ်ဖော်တွေနဲ့နေတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ ချက်ဖို့ ပြုတ်ဖို့ မလိုဘူး၊ ထမင်းစားပွဲရှေ့ အရောက်အိမ်ဖော်တွေက ပြင်ဆင်ပေးတာကို စားရတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်တယ် ဆိုရင်တောင်မှ အဲဒီနေ့လည်စာကို သင့်ရဲ့ဗိုက် ထဲရောက်ဖို့ သင်အနည်းဆုံး ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးပေးရတော့မယ်။

ဒါဟာဝီရိယရဲ့ အရေးပါပုံကို ရိုးရှင်းစွာ ဖော်ပြပေးခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါ ထပ်ပြီး Buddhist Philosophy (အဘိဓမ္မာ) ရှုထောင့်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် သာမန်ဝီရိယ (ordinary effort) နဲ့ ပြင်းထန်အားပါတဲ့ဝီရိယ (Strong effort) ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

ဥပမာ -- ကျောင်းသားတစ်ယောက် ဆိုပါတော့ ကျောင်းတက်စရာရှိရင် သွားတက်

တယ်။ ပုံမှန်လောက်ပဲ စာကြည့်တယ်၊ စာမေးပွဲမှာ အသင့်အတင့်နဲ့ အောင်မြင်ရင် သူကျေနပ်ပြီ၊ စာမေးပွဲပြီးတာနဲ့ သူစာတွေ မေ့ထားလိုက်မယ်၊ ဒါဟာ သာမန်ဝီရိယပဲ၊ အားပါတဲ့ ဝီရိယ (Strong effort) ကျတော့ စာမေးပွဲနီးနီး၊ မနီးနီး ကျောင်းပိတ်ရက်ဖြစ်စေ၊ ကျောင်းဖွင့်ရက်ဖြစ်စေ၊ သူက စာပုံမှန်ကျက် နေတာပဲ၊ ည ၁၁-နာရီ ၃၀-အထိစာကြည့်တဲ့ အလေ့အထ ရှိတယ်ဆိုရင် စာမေးပွဲပြီးသွား လည်း နောက်တစ်တန်း အတွက် ၁၁-နာရီ ၃၀-အထိ စာကြည့်နေတာပဲ၊ စာမေးပွဲနီး လည်း ပုံမှန်ပဲ ၁၁-နာရီ ၃၀-အထိစာကြည့်နေတာပဲ။ ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ ကျောင်းသားဟာ နောင်တစ်ချိန်လုပ်ငန်းခွင် တစ်ခုခုထဲ ရောက်သွားလည်း ပုံမှန်သူရဲ့ ကြိုးစားမှုနှုန်းကိုမချဘဲ ဆက်လက် သိသင့်သိထိုက်တာတွေ လေ့လာသင့် လေ့လာထိုက်တာတွေကို

ဆက်လုပ်ဖြစ်နေအုံးမှာပါ။
ဒါဆိုရင် စာမေးပွဲဖြေခါနီး တစ်ညလုံးစာထိုင်ကြည့်ပြီး စာမေးပွဲလုံးပြီးရော သက်သောင့်သက်သာ အနားယူသွားတဲ့ ကျောင်းသားရဲ့ ဝီရိယကို ဘယ်လိုယူဆသလဲလို့ သင်မေးပါလိမ့်မယ်၊ ဒါ မှန်ကန်အားပါတဲ့ ဝီရိယလို့ခေါ်လို့ မရပါဘူး၊ ကောက်ရိုးမီးလို ဝုန်းခနဲ ထတောက်တဲ့မီးလိုပါပဲ၊ တကယ့် ဝီရိယသမားက ဖွဲမီးတွေတအိအိနဲ့ အဆက်မပြတ်လောင်နေသလို အဆက်မပြတ် စည်းကမ်းရှိရှိ အချိန်ကာလနဲ့ သတ်မှတ်ပြီး လုပ်စရာရှိတာကို မပျင်းမရိ ပုံမှန် လုပ်နေတဲ့ သူမျိုးပါပဲ။
ငယ်ငယ်တုန်းကဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို သတိရမိပါတယ်။ လူတစ်ယောက် အတော်ကြီးတဲ့ ကျောက်ခဲကြီးကို ပုဆိန်နဲ့ခွဲနေတာ နောက်ဆုံး

တစ်ရာမြောက် အချက်ကျမှ ကွဲသွားတယ် ဆိုပါတယ်။ နောက်ဆုံးအချက်ကျမှကွဲတာ ဆိုတော့ ရှေ့ကသူထုခဲ့တဲ့ (၉၉)ချက်ဟာ အလကားဖြစ်သွားမလား။

တကယ်တော့ ရှေ့ကအချက်ပေါင်း များစွာ ပုံမှန်ထုရှိကံခံရမှုရဲ့ အကျိုးဆက် ကြောင့် နောက်ဆုံးအချက်တစ်ရာမြောက်မှာ သူ့ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ပြီးမြောက်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီလိုပဲပေါ့။ မိမိရောက်ရှိနေတဲ့ ဧရိယာမှာ မရပ်တန့်ဘဲ၊ နောက်မဆုတ်ဘဲ အရှိန်မလျော့ဘဲ၊ မိမိလုပ်ရမဲ့ အလုပ်ကို ပုံမှန်တအိအိ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ထိုက်သင့်တဲ့ အောင်မြင်မှု တော့ ရမှာပေါ့။

Nothing remains unachievable if you have a strong effort. ဖြင်းထန်အားပါတဲ့ ဝီရိယ သင့် မှာရှိ မယ် ဆို ရင် ဘယ် အရာမှ မအောင်မြင်မပြီးမြောက် နေမှာမဟုတ်ပါ။

Strong mind (စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြင်း)

ယခုလက်ရှိ အခြေအနေထက် သာ လွန်တဲ့နောက်တစ်ဆင့် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place)ကို သွားနေတဲ့သင့်အတွက် မောင်းနှင်အားတစ်ခုကတော့ သင့်ရဲ့(ရောက် ကိုရောက်ရမယ် မရောက်မချင်း နောက်မ ဆုတ်ဘူး၊ ဘယ်လို အတားအဆီးတွေ ရှိနေပါ စေ ကျော်ဖြတ်သွားမယ်ဆိုတဲ့) ပြင်းထန်ခိုင်မာ တဲ့ စိတ်ဓာတ်(Strong mind)ပဲပေါ့။

လူဆိုတာက စိတ်နဲ့ရုပ်နဲ့ ပေါင်းစပ် ထားတဲ့သတ္တဝါမဟုတ်လား။ စိတ်နဲ့ရုပ်မှာ ဘယ်သူက ခေါင်းဆောင် (ဦးဆောင်သူ) လို့ ထင်သလဲ၊ အဘိဓမ္မာ (Buddhist philosophy) ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် စိတ်ကခေါင်း ဆောင်၊ ရုပ်က နောက်လိုက်ပေါ့။

စိတ်ရဲ့ညွှန်ကြားမှုအတိုင်း ရုပ်က

လိုက်လုပ်နေရတာပါ။ စိတ်ကသွားချင်တယ် ဆိုရင် ရုပ်ကထသွားရတော့တာပဲ။ စိတ်က ထိုင်ချင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကလိုက်ထိုင်ရတော့ တာပဲပေါ့။ သွားတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်က မြန်မြန်သွားချင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကမြန်မြန် သွားရတော့တာပဲ။ စိတ်ကနှေးချင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကနှေးရပြန်တယ်။

စိတ်ကပုံမှန်ပဲသွားချင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကလည်း ပုံမှန်ပဲသွားရတော့တာပေါ့။ စိတ်ကဒေါသတွေထွက်လာပြီး လူတစ် ယောက်ကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ချင် လာပြီဆိုရင် ရုပ်ကလိုက်လုပ်တော့တာပါပဲ။ စိတ်ကနူးညံ့ သိမ်မွေ့သွားပြီး လူတစ်ယောက် ကို ကူညီချင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကတစ်ဖက်လူကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကူညီတော့တာပါပဲ။ ဒီလိုပဲပေါ့။ နောက်တစ်ဆင့်ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို ရောက်အောင်သွားနေတဲ့

သင့် အတွက် စိတ်ဓာတ်ကပြင်းထန်ပြီးတော့ တအား ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ်တွေ ပေါ်လာတဲ့ အခါမှာ သင်ဟာကြိုးစားနေမိတော့တာပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်က ပြင်းထန်ခိုင်မာမှုမရှိဘဲ အခက် အခဲတစ်ခုခု နဲ့တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာ တော်ပြီ ကွာ မရောက်ချင်လည်း နေပါစေတော့ဆိုပြီး အရှုံ့ပေးအား လျှော့လိုက်တဲ့အခါမှာ သင့်ရဲ့ သွားနေတဲ့ ခြေလှမ်းတွေ လုပ်နေဆဲအလုပ် တွေ ရပ်သွားတော့တာပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး လုပ်ချင်တဲ့စိတ် ဓာတ်မရှိဘဲ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်း နေတဲ့အခါမှာ သင့် ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း လေးတိလေးကန်နဲ့ လေမရှိတဲ့စက်ဘီးတစ်စီး လို ဖြစ်သွားတော့တာပေါ့။

စာပေအတိုင်း တိတိကျကျ ပြောရ မယ်ဆိုရင် စိတ်ကခြေကျိုး ရုပ်ကအကန်း ၊ အကျိုးက အကန်းပုခုံးပေါ်မှာခွဲပြီး အတူသွား

နေကြတာ၊ အကန်းရုပ်က ဘာမှမမြင်ရတော့
အကျိုးစိတ်ကညွှန်ကြားနေတော့တာပဲပေါ့။
ရှေ့တည့်တည့်သွား၊ ဘယ်ဘက်ကိုချိုးကွေ့၊
ညာဘက်ကိုချိုးကွေ့၊ ရပ်လိုက် အစရှိသည်
ပေါ့လေ၊ ပုခုံးပေါ်ကအခန့်သား ဂုတ်ခွစီးပြီး
လိုက်လာတဲ့စိတ်က ညွှန်ကြားအမိန့်ပေးတဲ့
အတိုင်း ရုပ်မှာလိုက်လုပ် သရုပ်ဆောင်နေ
ရတော့တာပဲပေါ့။

“ဇာတ်ဆရာအလိုကျ” ဆိုတဲ့ စကား
လေး ရှုထောင့်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် စိတ်ဆို
တဲ့ဇာတ်ဆရာ (သို့) ဒါရိုက်တာ အလိုကျ
ရုပ်မှာလည်း တစ်ခါတစ်လေ အင်္ဂါ အလွမ်း
အဆွေးဇာတ်ရုပ်၊ တစ်ခါတစ်လေလည်း
ပျော်စရာတွေ ရယ်မောစရာတွေ ထွေးပိုက်
ပွေ့ဖက်စရာတွေတစ်ခန်းပြီး တစ်ခန်းပါနေတဲ့
ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ဇာတ်ရုပ်၊ တစ်ခါ
တစ်လေတော့လည်း ထိုးခုတ်သတ်ဖြတ်

ရိုက်ပုတ် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း ရက်စက်မှုတွေနဲ့
တစ်ခန်းပြီးတစ်ခန်း ကြွင်းရ ပြန်တဲ့ လူကြမ်း
ဇာတ်ရုပ်၊ တစ်ခါတစ်လေတော့လည်း နူးညံ့
ပျော့ပျောင်းပြီး လုံးဝအာရုံ မျိုးစုံကိုထိမ်းပြီး
သူတော်ကောင်းတရားတွေကို ကျင့်သုံးနေ
ပြန်တဲ့ သူတော်စင်ဇာတ်ရုပ် အစရှိသည်
ပေါ့လေ၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဇာတ်ဆရာအလိုကျ
ရုပ်ကလေးမှာ လောကဆိုတဲ့ ဇာတ်ခုံပေါ်မှာ
ကပြအသုံးတော်ခံ နေရတော့တာပဲပေါ့။

ဒါပေမဲ့ စိတ်က ငါဟာ အရာအားလုံး
ကိုညွှန်ကြားပေးနေနိုင်တယ်၊ အရာအားလုံး
ဟာ ငါ့သဘောပဲလို့ မာနတက်လို့ မရပါဘူး၊
ဘာဖြစ်လို့ဆိုတော့ ရုပ်မပါရင် သူကလည်း
အကျိုးကြီးဆိုတော့ ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး
ပေါ့နော်၊ ဒီလိုပါပဲ၊ အကန်းရုပ်ကလည်း
ငါ့ကြောင့် မင်းဟိုဟိုဒီဒီသွားလာနိုင်တာ၊
ဆရာကြီး သိပ်လုပ်မနေပါနဲ့ဆိုပြီးတော့

ကလန်ကဆန် လုပ်လို့မရပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ ဆိုတော့ စိတ်ပရိုဘူးဆိုရင် ရုပ်ကသစ်တုံး ကြီးပါပဲ၊ ဘာမှ မဟုတ်နိုင်ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ခြွင်းချက်အနေနဲ့တော့ ဒီလို စဉ်းစားလို့တော့ရပါတယ်၊ စိတ်က ငါခေါင်း ဆောင် ငါဆရာကြီးဆိုပြီးတော့ ရုပ်ကို အမြဲ တမ်း ညွှန်ကြားအမိန့်ပေးလို့တော့ မရဘူးပေါ့၊ နောက် လိုက်ရပ်ရဲ့ခံနိုင်ရည်အင်အားကို လုပ်နိုင်စွမ်းကို ချင့်ချိန်ကြည့်ရတဲ့ အခါလည်း ရှိပါတယ်။

ဥပမာ . . . တပ် ခွဲ တစ် ခွဲ က ရန်သူနယ် မြေထိုးဖောက်တိုက်စစ်ဆင်မယ် ဆိုပါတော့၊ ခွဲမှူးက ဘယ်လောက်ပဲ သူ့ရဲ့ နောက်လိုက်တွေကို ရန်သူနယ်မြေမှာ ခရီး ရှည်ထိုးဖောက်ပြီး တိုက်စစ်ဆင်စေချင်ချင် ငယ်သားတွေမှာ အားအင်မပြည့်ဝဘူး၊ ဒဏ်ရာရသူတွေ ဖျားနာသူတွေ များနေတယ်၊

အားလုံးဟာ ပင်ပန်းနေကြတယ်ဆိုရင် တပ်ကို ခဏနားပေးရမှာပါ၊ တပ်ကို ခဏနားပေးပြီးလို့ လိုအပ်တဲ့အင်အားတွေ ဖြည့်ဆည်းပေးပြီးပြီဆိုမှ ပစ်မှတ် (target)ကို ချီတက်ရသလိုပဲပေါ့။

မိမိရဲ့ရုပ်က ခံနိုင်ရည်ရှိပုံမပေါ်ဘူး၊ ခွန်အားတွေ နည်းနေတယ်၊ ကြံ့ခိုင်မှုမပြည့်ဝ ဘူးဆိုရင် စိတ်ကဘယ်လောက်ပဲ လုပ်ချင် လုပ်ချင် ရုပ်ကိုအနားပေးရတော့တာပေါ့၊ ဒါကြောင့်လည်း ရှေးပညာရှိတွေက “ဗုဒ္ဓ လိဗ္ဗာဗု ရုပ်သက်သာမယ်” လို့ ဆိုခဲ့တာပေါ့။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့လူသားတွေ အတွက် ညွှန်ကြားသူ ဦးဆောင်သူ အမိန့် ပေးသူက စိတ်ပါ၊ ခုလည်း သင့်ရဲ့လက်ရှိ အခြေအနေထက် သာလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ နေရာ (better place) ကို သင်သွားနေတယ် ဆိုရင် သင့်မှာ ပြင်းပြထက်သန်ပြီးအားပါတဲ့

စိတ်ဓာတ်ပြင်းပြင်း လိုအပ်တယ်လို့ ကျွန်ုပ်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လက်တွေ့နယ်လေးတွေထဲက အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ခံစားကြည့်မယ်ဆိုရင် သင်ဟာ တောင်တက်တယ် ဆိုပါတော့၊ တောင်ဟာ သိပ်မတ်စောက်တာပဲ၊ ငါ မတက်နိုင်ဘူးထင်တယ်လို့ သင့်စိတ်ထဲမှာ အားလျှော့တဲ့ စိတ်တွေပေါ်နေတယ်ဆိုရင် တောင်တက်နေတဲ့ သင့်ရဲ့ခြေလှမ်းတွေဟာ အားပါနေမှာ မဟုတ်သလို၊ စတက်ရုံနဲ့ ခဏခဏ လဲကျနေပြီး နောက်ဆုံး တော်ပါပြီ ဆက်မတက်တော့ပါဘူးဆိုပြီး အရှုံးပေးမိသွားမှာပါပဲ။

ဟော . . သင်နဲ့ အတူတက်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကျတော့ သင့်လောက်တောင် ဘော်ဒီ (body) မရှိဘူး၊ မကြံ့ခိုင်ဘူး၊ မထွားကြိုင်းဘူးပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ သူက အပီအပြင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတယ်၊ ငါဒီ တောင်

ပေါ်ကို မရောက်ရောက်အောင်တက်မယ်၊ ဘယ်လို အခက်အခဲရှိရှိ ဘယ်လောက်ပဲ ကြာကြာ ဘယ်လိုဒဏ်ရာတွေပဲ ငါရပါစေ၊ အရှုံးမပေးဘဲ မရောက်ရောက်အောင်တက်မယ်ပေါ့။

စတက်ခါစမှာ သူလည်းသင့်လိုပဲ ခဏခဏ လဲကျနေမှာပါပဲ၊ ဒါပေမဲ့ မရောက်ရောက်အောင်တက်မယ်လို့ သူက ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်ခိုင်မာမာချထားပြီး စိတ်ဓာတ်က ပြင်းထန်နေတော့ ဘယ်နှစ်ခါပဲ လဲကျလဲကျ သူကတော့ ဆက်တက်မှာပါပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ ဒဏ်ရာတွေရရ သူကတော့ ဆက်တက်နေမှာပါပဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ သူ့စိတ်ဓာတ် မာမာ အလွယ်တကူ မရောက်မှာကတော့ ကျိန်းသေပါပဲ၊ လဲလိုက် ကြိုးစား တက်လိုက်နဲ့ အဆုံးသတ်မှာတော့ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ် မာတာနဲ့အမျှ တောင်ကြီးဖဝါးအောက် ဖြစ်သွားမှာ

မဟုတ်လား၊ ဒါဟာစိတ်ဓာတ်မာကျော ပြင်းထန်မှုရဲ့ ရလဒ်ပါပဲ။

ဒီလိုပဲပေါ့။ သင်ဟာလည်းပဲ သင့်ရဲ့ လက်ရှိ အခြေအနေထက် သာလွန်တဲ့နောက် တစ်ဆင့်ကို သွားနေတာမှန်ရင် သင့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို မာကျောသည်ထက်မာကျော အောင်လုပ်ထားပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေသာ မာနေပါစေ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေသာ ခိုင်မာနေ ပါစေ၊ ချမှတ်ထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက် ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုတဲ့ မာကျောပြင်း ထန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်နေပါစေ၊ ဒါဆိုရင် စပြီး သင့်ရဲ့ခြေလှမ်းတွေလှမ်းတာနဲ့ သင့်ရဲ့ဦးတည် ရာ (destination) ကိုရောက်ဖို့ ခုနှစ်ဆယ့်ငါးရာ ခိုင်နှုန်း သေချာနေပြီပေါ့နော်။

သင့်ကိုယ်သင် မေးခွန်းတွေ မေး ကြည့်လိုက်ပါ။ ငါဟာဘယ်လိုလူလဲ၊ ပင်ကိုယ် သဘာဝအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်မာကျောသူလား၊

ပျော့ညံ့သူလား၊ ပင်ကိုယ်က သင်ဟာ စိတ် ဓာတ်ပျော့ညံ့သူ တစ်ယောက်ဆိုရင် နှစ်ရိုး လောက် သွင်းခံထားရတာကနေ အနိုင်ပြန် ကန်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဒုတိယပိုင်းမှာ အားကျိုး မာန်တက် သေသေကျေကျေ ကစားနေတဲ့ ဘောလုံးသမားတစ်ယောက်လို စိတ်ကိုတင်း ထားလိုက်စမ်းပါ။

သင်သွားနေတဲ့ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကိုသွားနေတဲ့အခါမှာ အကြိမ် ကြိမ် လဲကျနေပါစေ၊ ငါမျှော်လင့်ထားတဲ့ ငါချမှတ်ထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို မရောက်မချင်း ငါ့ရဲ့အသက်နဲ့ခန္ဓာ တွဲနေသ၍ ငါ့နောက် မဆုတ်ဘူးလို့ သင့်ကိုယ်သင် အားပေးလိုက် စမ်းပါ။ နောက်ဆုံးမှာ သင့်ရဲ့ဦးတည်ရာကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့နီးလာပြီး သင်ရောက်ရှိ သွား မှာပါ။

Nothing remains unachievable if you have a strong mind.

သင့်မှာပြင် ထန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိမယ်ဆိုရင် ဘယ်အရာမှ မအောင်မြင် မပြီး မမြောက်နေမှာမဟုတ်ပါ။

Strong Wisdom (ပညာဉာဏ်ပြင်းပြင်း)

ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့ သင့်အတွက်ရှိရမယ့် အဖော် တစ်ယောက်ကတော့ ပြင်းထန်တဲ့ပိုင်းခြားဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းအား (strong wisdom) ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်က ရဟန်းတစ်ပါးဆိုတော့ လည်း အဘိဓမ္မာလို့ခေါ်တဲ့ Buddhist philosophy ကို လက်မလွှတ်ဘဲ သူ့ရဲ့ရှုထောင့်ကနေ ရှင်းပြပါရစေ၊ တကယ်တော့ ပညာဆိုတာလည်း ပါဠိစကားလုံးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ကို လုံးဝမပြောင်းလဲဘဲနဲ့ မြန်မာတွေက တိုက်ရိုက် မွေးစားထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှင်းလင်းတင်ပြချင်တာက “သညာရယ်” “ဉာဏ်ရယ်” “ပညာရယ်” ဖြစ်ပါတယ်။ မြန်မာတွေ စကားပြောတဲ့အခါ မှာ ‘သညာ’ဆိုတဲ့စကားလုံးကို တိုက်ရိုက် ယူပြီး ပြောလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီကောင်လေး အမှတ်သညာ မကောင်းဘူး။

အဲဒီလူက အမှတ်သညာကောင်းတယ်။ သုံးလိုက်တဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုက်ညီပါတယ်။ အဘိဓမ္မာ အလိုအရ သညာဆိုတာ မှတ်သိ၊ သိခြင်းပါပဲ။ မှားတာမှန်တာ ခွဲခြားသိဖို့က သူ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့တာဝန်က မှတ်မိနေဖို့ တာဝန်ပါပဲ။ မြန်မာတွေသုံးတဲ့ ဉာဏ်ဆိုတဲ့ စကားက မူလအဘိဓမ္မာမှာ ဉာဏလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဉာဏ်ကို ပညာနဲ့ယှဉ်ပြီးရှင်းမှ

ပိုသဘာဝကျတယ်၊ ပိုရှင်းလင်းမယ် ထင်ပါတယ်။ ပါဠိဉာဏ (မြန်မာလို ဉာဏ်)ကို အင်္ဂလိပ်မှာ ဘာသာပြန်ထားတာက knowl-
edge ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာကျတော့ wisdom
ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်နားလည်သလို ပြောရရင်
knowledge ဆိုတာက သင် လေ့လာထားတဲ့
အကြောင်းအရာတွေ အချက်အလက်တွေ
သင့်ရဲ့ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေတာ၊ တော်တော်
များများ မှတ်မိနေပြီး နားလည်သဘော
ပေါက်ရင် ဒါဉာဏ် (knowledge) ပဲ။

ပညာ(wisdom)ကျတော့ သင်ရဲ့လေ့
လာ မှုကနေရရှိတဲ့ နားလည်သဘောပေါက်မှု
ထက် ပိုပြီးနားလည်သဘောပေါက်မှု သဘော
ပါပဲ။ သင်အကြောင်းအရာတစ်ခု အခြေ
အနေ တစ်ခုကိုလေ့လာပြီးစမှာ ၆၅% ၇၅%
လောက် သင်သဘောပေါက်နေရင် ဒါ know
ledge (ဉာဏ်) သဘောပါပဲ။ ဒီကနေမှ

တစ်ဆင့် အချိန်တွေ ကြာလာတာနဲ့အမျှ
သင့်ရဲ့ နားလည်မှုတွေ တဖြည်းဖြည်း
ရင့်ကျက်လာပြီး ပိုမိုနားလည်ခြင်းတွေ
သင့်ဆီမှာ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောဟာ wisdom
(ပညာ)ပဲပေါ့။

သညာ(perception) ဉာဏ်(know
-ledge)နဲ့ပညာ(wisdom)ဟာ ဆက်စပ်မှု
တော့ရှိပါတယ်။ သင့်ခေါင်းထဲမှာ မှတ်သားမှု
မရှိဘဲနဲ့ နားလည်ခြင်း မရှိနိုင်ပါဘူး။ သင့်
ခေါင်းထဲမှာ နားလည်ခြင်းမရှိဘဲနဲ့ ပိုမို
နားလည် သဘောပေါက်ခြင်း မရှိနိုင်ပါဘူး။
သင်ရောက်နေတဲ့ ဧရိယာကို ပိုပိုပြီးတော့
သဘောပေါက်ဖို့ ပိုပိုပြီးတော့နားလည်ဖို့
ပထမအဆင့်အနေနဲ့ သင် မျက်စိကိုဖွင့်
နားကိုစွင့်ပြီး မှတ်သားဖို့လိုပါတယ်။ သင်
ဝင်ရောက်ကျင်လည်နေတဲ့ ဧရိယာမှာ သိသင့်
သိထိုက်တာတွေ သိထားမှတ်ထားဖို့ ဝင်ပေါက်

နှစ်ပေါက်ရှိတယ်။ မျက်စိနဲ့နားပါပဲ။ မျက်စိက
နေ ဘယ်လိုမှတ်သားမလဲ။ စာတွေအများကြီး
ဖတ်ရုံပဲပေါ့။

သင်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ဧရိယာနယ်
ပယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို
စာနဲ့ရေးထားတာတွေရှိမယ်။ ရှာဖွေပြီး ဖတ်ရှု
ပါ။ သင်နဲ့မဆိုင်တဲ့ ဧရိယာက အကြောင်း
အရာလည်း ဖတ်ပါမှတ်ပါ။ တစ်နေ့လုံး
အလုပ်မလုပ်ဘဲနဲ့ စာပဲဖတ်နေရမယ်လို့
မဆိုလိုပါဘူး။ သင်ဟာ တစ်နေ့လုံး မနားမနေ
အလုပ်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်နေ့တာ
မှာ နားနေတဲ့အချိန်ရှိမယ်။ တွေးနေ ငေးနေ
ဆွေးနေတဲ့ အချိန်တွေရှိမယ်။ အဲဒီအချိန်တွေ
မှာ နားမနေဘဲနဲ့ တွေးမနေဘဲနဲ့ ဆွေးမနေ
ဘဲနဲ့ ငေးမနေဘဲနဲ့ စာလေးကောက်ဖတ်ပေါ့။
ဘယ်လိုစာတွေ ဖတ်သင့်သလဲလို့ သင်က
မေးကောင်းမေးပါလိမ့်မယ်။ ဘဝကို

အသိပညာပေးတဲ့စာမျိုး ဖတ်နိုင်ရင်တော့
ပိုကောင်းပါတယ်။ ဘယ်လိုစာပဲဖတ်ဖတ်
ဖတ်ပြီးတဲ့အကြောင်းအရာကို ပြန်ပြီးစဉ်းစား။
ကိုယ့်အတွက် ဒီစာက ဘာတွေပေးနေသလဲ။
ဘာဗဟုသုတ ရလိုက်သလဲ။ ဘာသင်ခန်းစာ
ယူရမလဲ။ ဖတ်ပြီးတဲ့အခါတိုင်း စဉ်းစားပါ။
ဖတ်လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရာလေးက မှတ်
သားဖို့ကောင်းရင် နှစ်ခါသုံးခါပြန်ဖတ်ပါ။

ဆိုလိုချင်တာကတော့ ဖတ်ပါ မှတ်ပါ။
အောင်မြင်ပြီး ထိပ်တန်းရောက်သွားတဲ့
သူတွေရဲ့ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ
စာဖတ်တဲ့ သူတွေပါပဲ။ တစ်ချို့ကျတော့
စာတော့ဖတ်တယ် မှတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လက်
တွေ့ မဆန်ကြဘူး။ အကြောင်းအရာတစ်ခု
ဖတ်ကြည့်လိုက်လို့ မိမိရဲ့လက်တွေ့ အလုပ်
လုပ်နေတဲ့ ဧရိယာမှာ အသုံးချလို့ရရင်
သုံးစွဲလိုက်ပါ။ သိနေရုံတင် မဟုတ်ဘဲ မိမိ

သိနေတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကို လက်တွေ့ အသုံးချနိုင်ရင်တော့ ပိုကောင်း တာပေါ့။

နောက် ကျွန်ုပ်ရဲ့အတွေးအခေါ် တစ်ခုကို တင်ပြရမယ်ဆိုရင် လောကကြီးက စာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ပါ။ အဲဒီထဲမှာပါဝင် ပတ်သက်နေကြတဲ့ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့ အပါ အဝင် သတ္တဝါအားလုံးဟာ အဓိပ္ပါယ် အမျိုး မျိုးရှိတဲ့ စာလုံးလေးတွေပါပဲ။ လောက ကြီးဆိုတဲ့ စာအုပ်ကို ဘယ်လိုဖတ်မလဲ၊ သင် မြင်နေ ကြားနေတွေနေရတဲ့ အခြေအနေတွေ အားလုံးပေါ်မှာ အမှတ်တမဲ့ကြီး မနေဘဲနဲ့ သတိလေးထားသွားလိုက်ပါ။

သင်နဲ့ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အသွင် သဏ္ဍာန်မျိုးစုံ ဘဝအဆင့်အတန်းမျိုးစုံနဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားနေကြတဲ့ လူတွေရှိမှာပါ။ အဲဒီလူတွေပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုလေးထား

လိုက်ပါ။ လူတွေက မိမိအကြောင်းကို သူများ ကိုပြောပြချင်တယ်။ သူများက ပြောလာတဲ့ အကြောင်းအရာကျတော့ သိပ်စိတ်မဝင်စား ပြန်ဘူး။ ကျွန်ုပ်ရဲ့အတွေးအရဆိုရင်တော့ သူတပါးတွေ ရင်ဖွင့်လာတာ သူတို့အကြောင်း ပြောလာတာ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို ဖောက်သည်ချလာတာတွေကို နားထောင်ဖို့ မပျင်းပါနဲ့။ လူတွေရဲ့ နိစ္စဓူဝ ကြုံတွေ့နေရတာ တွေပေါ်မှာ မျက်စိကိုဖွင့် နားကိုစွင့်ပြီး သတိလေးတစ်ချက်ထားလိုက်တာနဲ့ သင့်ရဲ့ ခေါင်းထဲကို အကြောင်းအရာမျိုးစုံ ရောက် လာပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီကမှ၊ သင့်ဘဝမှာ ရှောင်ရန် ဆောင်ရန်သင့်မဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ယူပြီး တော့ သုံးရုံပဲပေါ့။ သင်ကျင်လည်နေတဲ့ ဧရိယာမှာလဲ အောင်မြင်သွားသူတွေ ကျန်း သွားသူတွေ အသင့်အတင့်အနေအထားနဲ့

ရပ်တည်နေသူတွေ သင်တွေ့နေရမှာပါ။ အဲဒီလူတွေရဲ့ အကြောင်းအရာကို လေ့လာပါ။ အောင်မြင်သွားတဲ့ သူက ဘာဖြစ်လို့ အောင်မြင်သွားသလဲ၊ ဘာခံယူချက်ရှိသလဲ၊ ဘာ အားသာချက်ရှိသလဲ၊ သူ့ရဲ့စိတ်နေ စိတ်ထားက ဘယ်လိုလဲ၊ မေးပါ။ စုံစမ်းပါ။ လေ့လာပါ။ အတုယူပါ။ ဒီလိုပါပဲ၊ မအောင်မြင် တဲ့ လူတွေရဲ့အကြောင်းကိုလည်း မေးပါ။ စုံစမ်းပါ။

သူတို့မှာ ဘာအားနည်းချက်ရှိသလဲ၊ ဘာကြောင့် မအောင်မြင်သလဲ၊ လေ့လာပါ။ အသင့်အတင့် တအားကြီးလည်း မအောင် မြင်၊ တအားကြီးလည်း မဆုံးရှုံးဘဲ ရပ်တည် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကိုလည်း လေ့လာပေါ့။ ကျွန်ုပ်ဆိုလို့ ချင်တာက စာအုပ်ထဲက စာတွေ လည်းဖတ်၊ လောကကြီးထဲက လူတွေရဲ့ အကြောင်းအရာကိုလည်း လေ့လာပါ။

အထူးအားဖြင့်တော့ သင်၊ ရောက်ရှိ ကျင်လည်နေရတဲ့ ဧရိယာနယ်ပယ်က ပုဂ္ဂိုလ် တွေကိုအဓိကထားပြီးလေ့လာပေါ့။ နှစ်တွေ ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင့်ရဲ့မှတ်သားထားမှု ကနေတဆင့် သင့်ထံမှာ နားလည်ခြင်းတွေ သဘောပေါက်ခြင်းတွေ ဘာလုပ်ရင် ဘာဖြစ် တယ်၊ ဘယ်ကနေဘယ်လိုသွားရင် ဘယ်ကို ရောက်သွားမယ် အစရှိတဲ့ သင့်ရဲ့လက်တွေ့ လုပ်နေတဲ့လုပ်ငန်းအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်မဲ့ နားလည်ခြင်းတွေ ပေါ်လာမယ်။ နှစ်တွေ ကြာလာတာနဲ့အမျှ ပိုမိုပြီးတော့ နားလည် သဘောပေါက်လာတော့ ဒါဟာ ပညာ (wisdom)ပဲပေါ့။ ပိုပြီးနားလည် သဘောပေါက်လေ ပိုပြီး သင်သွားနေတဲ့ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place)ကို နီးလာလေပဲပေါ့။

ဖတ်ပါ။ မှတ်ပါ။ နားလည်အောင်

ကြိုးစားပါ။ ပိုပြီးနားလည်အောင်ကြိုးစားပါ။ သင်ရောက်ရှိနေတဲ့ ဧရိယာမှာ ဘယ်သူတွေ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ ခု ဘယ်သူတွေ ဘာတွေ ဖြစ်နေသလဲ၊ လေ့လာပါ။ သတိလေးထား ကြည့်ပါ။

Nothing remains unachievable if you have a strong wisdom.

သင့်မှာ ပိုမိုအားကောင်းတဲ့ နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းရှိလျှင် ဘယ်အရာမှ မအောင်မြင်ဘဲ တည်ရှိနေမှာ မဟုတ်ပါ။

Strong Mindfulness (သတိပြင်းပြင်း)

လက်ရှိအခြေအနေထက် သာလွန်ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့ သင့်အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာ

လေးတစ်ခုကတော့ “သတိ”ပဲပေါ့။ သတိဆိုတဲ့ ဝေါဟာရလည်းပဲ မူလဗုဒ္ဓစာပေမှာ လာတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို တိုက်ရိုက်မြန်မာပြုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သတိရတယ်၊ အောက်မေ့တယ်၊ အမှတ်ရတယ်ဆိုတဲ့ စကားလေးတွေကတော့ သူ့ရဲ့အဓိပ္ပါယ်တူ စကားလုံးလေးတွေဖြစ်မှာပါ။

အဘိဓမ္မာမှာလာတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့နီးတဲ့ နောက်ထပ် အသုံးလေးတွေကတော့ “မင်းကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထားစမ်းပါ” သတိတစ်ချက်လွတ်တာနဲ့ မင်းအသက်ပါသွားလိမ့်မယ်၊ “စားသတိ၊ သွားသတိ၊ လာသတိ၊ အမြဲတမ်း သတိထား” ဆိုတဲ့ စကားတွေပဲပေါ့။ Buddhist philosophy ကလာတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးကို ပြောပြရမယ်ဆိုရင် မိမိမှာဘာတွေ ရှိတယ်၊ ဘာတွေ မရှိဘူး၊ မိမိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်၊ မိမိသွားနေတဲ့ပန်းတိုင် မိမိရဲ့အခြေ

အနေကို ဘေးနားကနေ သုံးသပ်တင်ပြပေး
နေတဲ့ လူယုံတော်အတွင်းရေးမှူး တစ်ယောက်
လိုပဲပေါ့။

“ဒို့က မေ့တတ်တယ်နော် အချစ်”
ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးလိုပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့လူသား
တွေဟာ အမြဲတမ်းမေ့တတ်ကြပါတယ်။
ပြောမယ်လို့ ရည်ရွယ်ထားတဲ့ စကားတွေ
တကယ်လဲပြောတော့ တစ်ချို့ဟာတွေ မပြော
ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ မေ့သွားလို့ ဝယ်မယ်လို့ရည်ရွယ်
ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဈေးကပြန်လာတော့
ပါမလာဘူး။ ဝယ်ဖို့မေ့သွားလို့ ပေးမယ်လို့
ရည်ရွယ်ထားတဲ့ပစ္စည်းတွေ တကယ်မပေး
ဖြစ်ခဲ့ဘူး။ အစရှိသည်ပေါ့လေ။ ပိုဆိုးတာက
ဥပမာ- ကားတကယ်ရှုပ်တဲ့ နေရာမှာ
လမ်းဖြတ်ကူးရင် သင်ဟာကား တွေရှုပ်တဲ့
နေရာမှာ ဖြတ်ကူးနေတာပါလား ဆိုတာ
ကိုမေ့သွားတော့ ဘာဖြစ်သွားမလဲ၊ သတိ

လက်လွတ်မေ့သွားတဲ့ ကားမောင်းသမား
တစ်ယောက်ကြောင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရ
သေဆုံးခဲ့ရတဲ့ ခရီးသည်တွေလည်း မနည်း
တော့သလို ငါဟာ ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ကားလမ်းမ
ကြီးပေါ်မှာ ဟိုဘက်ကို ကူးသွားနေပါလား
ဆိုတာကို မေ့သွားတဲ့ လူတွေကြောင့် ဒုက္ခ
ရောက်ရတဲ့ ကားသမားတွေလည်း မနည်း
တော့ပါဘူး။ တစ်လောကလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်
ရင် မတော်တဆဖြစ်ရတဲ့ဖြစ်ရပ် အများစုဟာ
သတိလေးတစ်ချက် လွတ်သွားလို့ဆိုရင် မမှား
ပါဘူး။

နောက်ဆုံး စကားကုန်ပြောရမယ်ဆို
ရင် “မွေးဖွားရှင်သန် သေဆုံးခြင်း” ဆိုတဲ့ ဘဝ
ဖြစ်စဉ်ကနေ လုံးဝလွတ်မြောက်သွားချင်ပါ
တယ်ဆိုတဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်တောင် သတိ
လက်မလွတ်ဘဲနဲ့ မိမိကိုယ်ကို ဘယ်လိုအပြု
အမူပဲ လုပ်ဆောင်လုပ်ဆောင် သတိလေးနဲ့
လိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနေရပါတယ်။ ကြည့်ရင်းကြည့်

ရင်းနှံ့ သူပါဝင်ပတ်သတ်နေတဲ့ လောကကြီးကို ပိုမိုသဘောကျပေါက်လာပြီး လွတ်မြောက်ခြင်း သဘောတရားတစ်ခုကို တွေ့ရတာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place)ကိုသွားနေတဲ့ သင့်အတွက် လိုအပ်နေတဲ့ အရာတွေထဲက တစ်ခုကတော့ သတိလို့ ကျွန်ုပ်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သင့်မေမေက သင့်ကို 'သား ခုချက်ချင်း ဈေးသွား ဝယ်ခဲ့'ဆိုပြီး ဈေးကိုလွတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ လမ်းမှာ သင့်သူငယ်ချင်းတွေ ဘောလုံးကန်နေတာတွေ့လို့ သင်ဈေးကိုသွားနေတယ် ဆိုတာကို မေ့ပြီး ဘောလုံးဝင်ကန်နေမိမယ်၊ ပြီးမှငါဈေးသွားနေတာပါလားလို့ သတိရလာပြီး ဘောလုံးပွဲထဲက ချက်ချင်းထွက်ပြီး ဈေးကိုပြေးရတော့တာပေါ့။

ဒီလိုပဲ သင်ဟာ တစ်ခုခုကို အောင်

မြင် အောင်လုပ်မယ်လို့တွေးပြီး ပီပီပြင်ပြင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားပြီး ပန်းတိုင်ကို ချီတက်နေတယ်ဆိုပါတော့ အမြဲတမ်း သင့်စိတ်ထဲမှာ ငါဟာ ပန်းတိုင်ကို ချီတက်နေတယ်ဆိုတာကို သတိရနေဖို့တော့ မလွယ်ဘူး။ သင် သဘောကျလှတဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာ ကိစ္စမျိုးတွေ၊ အပျော်အပါး ကိစ္စမျိုးတွေ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာ သတိလက်လွတ် သွားနေတဲ့ခြေလှမ်းတွေ ရပ်သွားတာတွေ၊ မူလသွားနေတဲ့ လမ်းကနေ ဖဲခွါထွက်သွားမိတာမျိုးတွေ ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။

အမြန်ဆုံး သတိပြန်ဝင်အောင်ကြိုးစားပြီး လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ်မှာ ပြန်လျှောက်ပါလို့ တောင်းဆိုပါရစေ၊ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ငါ့ရဲ့ ပကတိအခြေအနေက ဘယ်လိုရှိတယ်၊ ငါ အခုသွားနေတဲ့အခြေအနေက ပိုပြီးအဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့နေရာ၊ အခုငါသွားနေတာ

ဘယ်လောက် ကြာသွားပြီလဲ၊ ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့ ဘယ်လောက် ကြာအုံးမလဲ၊ ငါဟာ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ(better place) ကိုသွားနေတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် သတိလွတ် ပျော်လို့မဖြစ်ဘူးဆိုပြီး အမြဲ မိမိကိုယ်ကို သတိပေးပေးပါ။ မိမိရဲ့ အခြေအနေကို သတိထားပေးပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ ပုထုဇဉ်လူသားတွေဆိုတော့လည်း မိမိရဲ့အလုပ်တစ်ခုပေါ်မှာပဲ စူးစိုက်မိနေဖို့တော့ အတော့်ကို မလွယ်တာပါ။ လူတစ်ယောက် ဝါသနာတစ်မျိုးစီကလည်း ရှိတတ်ကြပြန်တယ်။ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့ သင့်အတွက် အကြံပြုလိုတာက သင့်ရဲ့ စိတ်ကို သင်ဝါသနာပါတဲ့ သဘောကျတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ လွတ်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် တောင်မှ သတိလေးနဲ့ လွတ်ပေးပါ။ ငါဘယ်

အတိုင်းအတာထိ စိတ်ကိုလွတ်ပေးလိုက်အုံးမယ်ပေါ့။ သတိလေးနဲ့ စည်းကမ်းလေးနဲ့ လွတ်လိုက်ပါ။ အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ သင်ကျေနပ်သွားပြီဆိုရင် လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ပြန်လျှောက်ပေးပါ။

ဘဝခရီးလမ်းတင်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ခရီးလမ်းတွေမှာလည်း ပိုကောင်းတဲ့နေရာကိုသွားနေတဲ့ သင့်အတွက် သတိကတော့ ပိုတယ်ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ရှေးမြန်မာပညာရှိတွေပြောတဲ့ စကားလေးအတိုင်းပဲပေါ့။ သွား သတိ-သွားလည်း သတိနဲ့သွား။ သတိတစ်ချက်လွတ်သွားလို့ မတော်တစ်ဆမှုဖြစ်သွားရင် အကျိုးနဲ့အသေပါပဲ။ စားသတိ၊ မစားဘဲတော့ နေလို့ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ စားတော့စားကြရမှာပါပဲ။ သတိလေးနဲ့စားသင့်ကိုယ်သင်အသိဆုံးပဲ ဘယ်အစားအစာဟာ သင်နဲ့တည့်တယ်။ ဘယ်အစားအစာဟာ

သင်နဲ့မတည့်ဘူးဆိုတာ စားကောင်းတိုင်းလည်း စားလို့မဖြစ်ဘူး၊ ချင့်ချိန်ပြီး သတိလေးနဲ့ စားတတ်ပါစေ၊ သတိနဲ့ပြော ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပါးစပ်ပါလာတော့ စကားမပြောဘဲ နေလို့တော့မဖြစ်ဘူး၊ ပြောတော့ပြောရမှာပဲ၊ သတိထားရမှာက ပြဿနာအများစုဟာ လက်လွတ်စပယ် သတိမထားဘဲ ပြောမိတဲ့စကားတွေကြောင့် ဖြစ်တတ်ကြတာပါ။

ဒီတော့ ငါဒီစကားပြောလိုက်ရင် သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်သွားမလား၊ သို့မဟုတ် ငါ့ကို လူတွေက မုန်းသွားမလား၊ ငါ့အဆင့်နဲ့ ဒီစကားမျိုးပြောလို့သင့်ပါ့မလား ဆိုပြီး သတိလေးနဲ့ သင့်ရဲ့စကားတွေကို သင့်ရဲ့ပါးစပ်က ထွက်လာစေချင်ပါတယ်။ နေသတိ၊ ဘယ်မှာပဲနေနေ အမြဲသတိရှိပါစေ၊ အနည်းဆုံး သင်ဟာ အဆောက်အဦးတစ်ခုထဲ ဝင်ပြီး ထိုင်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ်မှာ

သတိလေးထားလိုက်ပါ။

ဒီနေရာဟာ မိမိအတွက် လုံခြုံတဲ့နေရာ ဟုတ်မဟုတ်၊ ဘယ်နေရာက အန္တရာယ် ပေါ်လာမလဲ၊ အရေးပေါ်အန္တရာယ်တစ်ခုခု ဖြစ်လာလို့ အမြန်ထွက်ရတော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်အပေါက်က ထွက်မလဲ၊ ရှေ့မှာမျက်စိ နောက်မှာနားဆိုသလိုပဲ၊ မမြင်ရတဲ့ နောက်ဘက်က ဘာဖြစ်လာမလဲ။ နားစွင့်ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေး ရှိနေတယ်ဆိုရင် ကောင်းပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောရရင် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ(better place) ကိုသွားနေတဲ့ သင့်အတွက် အသက်နဲ့ ခန္ဓာ ဆက်လက်တွဲလျက်ပါနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ခန္ဓာမှာကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်မှုမျိုးရမထားဖို့လိုပါတယ်။ သင်တို့ ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်နေတဲ့ နှစ်ဆယ့်တစ်ရာစုက ပြီးခဲ့တဲ့

ရာစုနှစ်တွေနဲ့ယှဉ်ရင် နည်းပညာပိုင်း ဆိုင်ရာမှာ အတော်တိုးတက်ပေမယ့် အန္တရာယ်ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ကမ္ဘာရဲ့ ဘယ်နေရာမှ မလုံခြုံတဲ့ အနေအထား ရှိပါတယ်။

အချိန်မရွေး နေရာမရွေး မိနစ်ပိုင်း အတွင်းမှာ ရုတ်တရက် အန္တရာယ်တစ်ခုခု ပေါ်လာပြီး အသက်ပေါင်းများစွာ ဆုံးရှုံး သွားနိုင်ပါတယ်။ သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိ လိုတယ်ပဲရှိတယ်ဆိုတဲ့ ပညာရှင်တွေရဲ့ စကား ပိုအသုံးဝင်လာပါပြီ။ ဒါကြောင့် ပိုကောင်းတဲ့ နေရာ (better place) ကို ရောက်အောင် သွားနိုင်ဖို့ “စား သတိ” ၊ “သွားသတိ” ၊ “နေသတိ” ၊ “ပြောသတိ” ၊ “ရပ်သတိ” ၊ “ထိုင်သတိ” ၊ “အိပ်သတိ” ၊ “တွေး သတိ” ၊ “ငေးသတိ” ၊ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိလေးနဲ့ လုပ်ပါလို့ပဲ အကျဉ်းချုပ်မှာလိုက်ပါရစေတော့။

Nothing remains unachievable if you have sr tong mindfulness.

သင့်မှာ ပြင်းထန်အားပါတဲ့ သတိရှိ နေတယ်ဆိုရင် မည့်သည့်အရာမှ မအောင်မြင် မပြီးမြောက်ဘဲ တည်ရှိနေမှာ မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ် အထက်မှာတင်ပြခဲ့တဲ့ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို ရောက်အောင်သွားနေတဲ့ သင့်အတွက် မောင်းနှင်အား ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာ၊ သတိမှာ ပညာနဲ့ သတိကတော့ ဆန္ဒ ဝီရိယနဲ့ စိတ်ကို ထိန်းပေး ကြီးကြပ်ပေးနေတဲ့ ဆရာကြီး နှစ်ယောက်ပဲပေါ့။

ငယ်ရွယ်တက်ကြွနေတဲ့ အသက်နှစ် ဆယ်လောက်အရွယ် ကောင်းလေးတစ်ယောက်က ယာဉ်သွားယာဉ်လာရှုပ်ထွေးတဲ့ ရန်ကုန်မြို့လယ်မှာ ခပ်မြန်မြန်လေး

မောင်းနေတဲ့အခါမှာ ဘေးကအတွေ့အကြုံ ရင့်နေတဲ့ အဖေ၊ အကို (သို့) ဦးလေးတို့က ထိန်းပေး၊ သတိပေး၊ အကြံပေးနေသလိုပဲပေါ့။ ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံ ဆန္ဒတွေ တအားပြင်းထန်ပြီးတော့ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး မခွဲခြား၊ ရှေ့နောက်စဉ်း စား ထောက်ဆမှုမရှိဘဲ လုပ်မိပြောမိတတ် တာတွေ ရှိတတ်ကြသလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ခံနိုင် ရည်အင်အားကို ထည့်မတွက် မစဉ်းစားဘဲ ဝီရိယကို ပုံမှန်မဟုတ်စေဘဲ လိုတာ ထက်ပိုပြီး သုံးမိ နေတတ်ပြန်သလို မိမိ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ လုပ်ချင်တာတွေကို မြန်နိုင်သလောက် မြန်မြန်၊ ဖြစ်မြောက်အောင် ပြီးမြောက်အောင် စိတ်တွေ တအားပြင်း ထန်လာပြီး အားပါလာပြီး လုပ်ကိုင်မိတာ လေးတွေလဲ ရှိတတ်ကြပါတယ်။

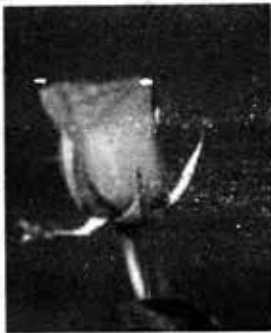
ဒါကြောင့် သင့်မှာပြင်းထန်တဲ့ ဆန္ဒ

ရှိတာ၊ ပြင်းထန်တဲ့ ဝီရိယရှိတာ၊ ပြင်းထန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ရှိတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိနဲ့ပညာလေးတော့ ကပ်ပါနေသင့်ပါ တယ်။ အရာရာတိုင်းမှာ ပညာနဲ့ သင့်မသင့် ချင့်ချိန်၊ သတိလေးနဲ့ထိန်းပြီး သင့်ရဲ့ဆန္ဒ ဝီရိယနဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေကို အသုံးချလိုက် မယ်ဆိုရင် အမှားကင်းတာပေါ့နော်၊ မှားခဲ့ မယ်ဆိုရင်တောင် အမှားကြီးမဟုတ်တော့ ဘူးပေါ့။



May you be in a better position!
ပိုကောင်းတဲ့ အခြေအနေမှာ ရှိနိုင်ပါစေ။

Don't be in a hurry!



အရင်မလိုပါနဲ့

ဆန္ဒမစော၊ ဧည့်လောမကြီး၊ မှန်မှန်
ဆောက်ရွက်၊ မြင့်တိုးတက်၊ မိုးထက်တို့ငါ
ဧရာဝတီမည်။

(လှိုင်ဗဟာစည် ဆရာတော်)

မိမိကိုယ်ကို ကြီးပွားလိုကာ အတို့ မပြု
အရှည်ရှလော့။

(ပုဏ္ဏောဝါဒ ဗမာဒေဝဂဏ်)

ကျွန်ုပ် ၁၉၉၆ -ခု ပထမကြီးတန်း
ရောက်တော့ မြန်မာစာမှာ မယဒေဝလင်္ကာကို

လေ့လာရပါတယ်။ “ပုတ္တောဝါဒခန်း” မှာ
အထက်ပါ စကားလေးကိုတွေ့ပြီး လိုက်နာ
ကျင့်သုံးခဲ့တာ ယနေ့အထိပါပဲ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့
အမြင်ကို တင့်ပြုရမယ်ဆိုရင် ဘဝမှာ ရေတို
(ယခု လောလောဆယ်) အခြေအနေကို
ကြည့်လုပ်ရတဲ့ အလုပ်လည်းရှိသလို ရေရှည်
ကိုကြည့်ပြီး လုပ်ရတဲ့အလုပ်မျိုးတွေလည်း
ရှိကြပါတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးဘက်က အသုံးအနှုန်း
လေးတွေကို ယူလိုက်မယ်ဆိုရင် နှစ်တိုပင်နဲ့
နှစ်ရှည်ပင်ပေါ့။ ရာသီအစလောက်မှာ စိုက်ပျိုး
ပြီး အဲဒီရာသီအတွင်းမှာပဲ ဒါမှမဟုတ် ရာသီ
အကုန်မှာပဲ စားလို့ရတဲ့ သီးနှံမျိုးတွေက နှစ်တို
ပင်ပေါ့နော်။

သနပ်ခါးတို့၊ ရော်ဘာတို့လို စိုက်ပြီး
လို့ နှစ်ပေါင်း (၁၀)နှစ်၊ နှစ်(၂၀)ကြာမှ
အကျိုးအမြတ်ပေါ်လာတဲ့ အပင်တွေက

နှစ်ရှည်ပင်ပေါ့၊ နှစ်တိုပင်လည်း နှစ်တိုပင်အလျောက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ နိစ္စဓူဝ လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူ စားသုံးနေတဲ့ အသီးအနှံအများစုဟာ နှစ်တို စားပင်တွေဖြစ်မှာပါ။ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့သင့်အနေနဲ့ ဒီနေရာမှာ ဝယ်ယူသူဘက်က စားသုံး သူဘက်က မနေဘဲ စိုက်ပျိုး သူဘက်က နေလိုက်ပါ။

သင်ဟာ နှစ်တိုပင်လေးတွေ တနည်း အားဖြင့်ဆိုရင် ရာသီအလိုက်ပေါ်နေတဲ့ အပင်လေးတွေ စိုက်ပြီးရောင်းချနေတဲ့ သူဆိုရင် တစ်ရာသီအတွင်းမှာ စားပင်၊ သီးပင် လေးတွေစိုက်လိုက်၊ မကြာခင် အသီးအရွက် တွေ ရောင်းလိုက်နဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုနဲ့ ငွေပေါ်မှုက မြန်ဆန်ပြီး အသင့်အတင့်တော့ အဆင်ပြေနေမှာပါ။

ဒါပေမဲ့ သင်အလုပ်ကို ရပ်လိုက်လို့တော့ မရဘူး၊ ဒီရာသီ ဒီအပင်တွေပေါ်ပြီးရင် နောက်ရာသီ၊ နောက်အပင် တစ်မျိုးစိုက်နဲ့ သံသရာလည်နေမှာပါပဲ။

တကယ်လို့ သင်ဟာ နှစ်ရှည်ပင်စိုက် ထားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ အပင် တွေက အကျိုးအမြတ်တွေ ထွက်မလာခင် သင့်မှာ အတော်ပေးဆပ်ရမယ်။ တစ်နှစ်နဲ့ တစ်နှစ် သင့်ရဲ့ခြံက ထွက်ငွေပဲပြမယ်။ ဝင်ငွေ ပြမှာ မဟုတ်သေးဘူး၊ ဒီလိုနဲ့ (၁၀)နှစ်၊ နှစ် (၂၀) ဆိုသလို ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ သင် ဘာဖြစ်သွားမလဲ၊ သင့်ရဲ့ နှစ်ရှည်ပင် ခြံကြီး ထဲက ထွက်လာတဲ့ အကျိုးအမြတ်တွေကို အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်စားရုံပဲပေါ့။

သင့်ရဲ့ သားသမီးတွေတင်မကပဲ၊ သားစဉ်မြေးဆက် အကျိုးအမြတ် ဖြစ်နေ တော့မှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကာလတစ်ခုတော့

စောင့်ခဲ့ရတယ်။ နှစ်တွေအများကြီးတော့ ပေးဆပ်ခဲ့ရတယ် မဟုတ်လား၊ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းနှစ်ရှည်ပင်တွေပဲ စိုက်နေမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ နိစ္စဓူဝ စားသောက်ရေးကဏ္ဍမှာ အခက်အခဲရှိသွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် နှစ်တိုပင်လည်း နှစ်တိုပင်အလျောက်၊ နှစ်ရှည်ပင်လည်း နှစ်ရှည်ပင်အလျောက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ အသုံးကျပါတယ်လို့ အထက်မှာ ကျွန်ုပ်ဆိုခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ၊ ဘဝမှာ ရေတိုကဏ္ဍလေး ကို ကြည့်ပြီး လုပ်လိုက်ရတဲ့ အလုပ်တွေ အခြေအနေတွေလည်း ရှိနေသလို ဟိုအဝေး ကြီးကို မျှော်ကြည့်ပြီး ရေရှည်ကဏ္ဍကို ကြည့်ပြီးလုပ်ရတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေလည်း ရှိနေမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်မှု ရှိနေမှာပါ။

ဥပမာ . . . မြန်မာကောင်လေး

တစ်ယောက် စင်ကာပူမှာ အင်ဂျင်နီယာ ပညာရပ် (engineering science) လေ့လာ နေတယ်ဆိုပါတော့၊ မိဘတွေက အပြည့်အဝ မထောက်ပံ့နိုင်တော့ ကျောင်းတက်ရင်း သူက waiter ဝင်လုပ်တယ်ပေါ့၊ waiter တစ်ယောက်က engineer နဲ့နှိုင်းယှဉ်ရင် ဘဝခိုင်လုံမှုမရှိဘူး၊ နိမ့်တယ်ပေါ့၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီ အင်ဂျင်နီယာ (engineer) ဖြစ်ဖို့ နှစ်တို ပင်လေးတွေစိုက်ပြီး ငွေရှာတဲ့သဘောနဲ့ ဝိတ် တာ (waiter) အလုပ် သူလုပ်ရတော့တာ ပေါ့၊ ဒီတော့ရာသီပေါ် သီးနှံစိုက်ပျိုးတဲ့ သူတစ် ယောက်ဟာ သင့်တော်တဲ့ တစ်နေရာမှာ နှစ်ရှည်ပင်တွေစိုက်ထားရင် ဘယ်လို အကျိုး အမြတ်ရမလဲ၊ စဉ်းစားသာကြည့်ပေတော့ ပေါ့။

ယခုလက်ရှိ သင့်ရဲ့အခြေအနေထက် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place)ကို သွားနေ

ခြင်းဆိုတာဟာ နှစ်တိုပင်စိုက်ပျိုးတဲ့သဘောတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်ရှည်ပင် စိုက်ပျိုးတဲ့သဘောပါ။ ခိုင်လုံခိုင်မာ အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ အနေအထားတစ်ရပ်ဆိုတာ ရေရှည်စီမံကိန်းဆွဲပြီး တအိအိနဲ့ လျှောက်ယူရတဲ့ပန်းတိုင်တစ်ခုပါ။ “ခုရေတွင်းတူးပြီး ခုရေကြည်သောက်ချင်လို့မရဘူး” ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားလေးလိုပဲပေါ့။

ရခိုင် ရိုးမတောင်ခြေနားမှာရှိတဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ဇာတိရွာဘေးမှာ ဧရာဝတီမြစ်ကို ဦးတည်စီးဆင်းနေတဲ့ ချောင်းလေးတစ်ခုရှိပါတယ်။ သုံးရေအတွက်ကတော့ ချောင်းထဲမှာ စီးနေတဲ့ရေကို တိုက်ရိုက်အသုံး ပြုလို့ရပေမယ့် သောက်ရေအတွက်ကျတော့ ချောင်းဘေးမှာ တစ်တောင်လောက်ရှိတဲ့ လက်ယက်တွင်းလေးတူးရပါတယ်။ တူးတာက ဘာမှမကြာပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တူးပြီးပြီးချင်း

ရေသန့်ကိုတမ်းပြီးခပ်လို့မရသေးဘူး။ တူးပြီး စမှာတွင်းက ရေနောက်တွေပဲ ထွက်နေတော့ ရေကြည်လာအောင် ခဏစောင့်ရပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရေကြည်လာပြီဆိုမှ သောက်ရေအတွက် ခပ်လို့ရပါတယ်။

သစ်ပင်တွေစိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ဒီလိုပဲပေါ့။ ခုသစ်ပင်စိုက်ပြီး ခုချက်ချင်း အသီးစားချင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ကာလတစ်ခု ပြန်ပြီးစောင့်ရပါတယ်။ ဘဝမှာလည်း ခိုင်လုံတဲ့ ခိုင်မာတဲ့ မိမိရဲ့ ဘဝကို အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေ အဆင့်အတန်း တစ်ရပ်ဆိုတာ စိတ်ရှည်ရှည် ဇွဲသန်သန်နဲ့ တစ်လှမ်းချင်းလှမ်းသွားရမဲ့ ပန်းတိုင်တစ်ခုပါ။

သင်စိတ်ရှည်ဖို့တော့လိုပါတယ်။ သူတောင်ဖြစ်နေပြီပဲ။ ငါလဲဘာလို့ မဖြစ်ရမှာလဲဆိုပြီး စိတ်မြန်လက်မြန် ရမ်းသမ်းလုပ်လို့ မရပါဘူး။ သူ့ရဲ့ဖြစ်စဉ်နဲ့ မိမိရဲ့

ဖြစ်စဉ်တူလား၊ သူက ဘယ်လို အနေအထား
 က စ,ရသလဲ၊ မိမိက ဘယ်လိုအနေ အထား
 က စ,ရသလဲ ပြန်သုံးသပ်ဖို့လိုပါတယ်။
 ပိုကောင်းတဲ့နေရာကို သွားနေတဲ့ သင့်အတွက်
 မှာချင်တာက တစ်ခါတစ်လေ သင်က စ,
 နေရရုံပဲ ရှိသေးတယ်။ ဟော ဟိုမှာရောက်တဲ့
 လူက ရောက်နေပြီ၊ ရောက်လုနီးပါးဖြစ်တဲ့သူ
 တွေကလည်း အများကြီး၊ မိမိထက်ခြေလှမ်း
 တွေ အများကြီးကျောနေတဲ့ သူတွေကလည်း
 အများကြီးပေါ့။

သင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး ခြေမလှမ်း
 ပါနဲ့တော့လို့ ပြောလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။
 အလျှင်စလို ကပျာကယာ လောကြီးပြီး ရှေ့က
 ရောက်နေတဲ့သူတွေကို မှီချင်ဇောနဲ့ သင့်ရဲ့
 ခြေလှမ်းတွေကို မစပါနဲ့လို့ပြောတာပါ။ သွေး
 အေးအေး ခေါင်းအေးအေး စိတ်အေးအေးနဲ့
 အလုပ်တစ်ခုကို စ,ပါ။

ရှေ့သွားနေတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်
 တုန်းက စ,သွားခဲ့တာလဲ၊ သူတို့ရဲ့သွားတဲ့
 အမြန်နှုန်းက ဘယ်လောက်ရှိသလဲ၊ သူတို့ရဲ့
 အားသာချက်ကဘာလဲ၊ ငါတကယ်သွား
 ပြီဆိုရင် ဘယ်လောက် အမြန်နှုန်းနဲ့သွားမလဲ၊
 ငါ့မှာရှိနေတဲ့ အားနည်းချက် အားသာချက်က
 ဘာလဲ၊ မိမိရဲ့ရှေ့က သွားနေတဲ့ သူတွေရဲ့
 အခြေအနေတွေနဲ့ မိမိရဲ့အခြေအနေတွေကို
 သုံးသပ်ပြီးမှ ငါ့ရဲ့အခြေအနေ နဲ့ဆိုရင်
 ယခုရောက်အောင် သွားဖို့ သတ်မှတ်
 ထားတဲ့ပန်းတိုင်ကို အချိန်ဘယ်လောက်
 ယူရမလဲ။

လမ်းမှာတွေ့နိုင်တဲ့ အခက်အခဲတွေ
 ကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားမယ်၊ ဘာတွေ
 တော့ယူသွားမယ် အစရှိတဲ့ အစီအစဉ်ဆွဲပြီး
 စ,လှမ်းပေတော့၊ သင်ဟာ စ,လှမ်းလို့
 ခြေလှမ်း ငါးလှမ်းလောက်ပဲရှိဦးမယ်၊ သင့်ရဲ့

ရှေ့မှာ ပန်းတိုင်ရောက်ပြီး လက်ခုပ်သံတွေ တဖြောင်းဖြောင်းနဲ့ အားပေးခံနေရတဲ့သူတွေ သင် တွေ့ရတဲ့အခါလဲရှိမယ်၊ သင်နဲ့အတူ စထွက်ခွာလာခဲ့ပြီး ဒါမှမဟုတ် သင့်ထက် အရင် စောပြီးထွက်ခွာလာခဲ့ ပြီး လမ်းမှာဆက်မသွား နိုင်တော့ဘဲ လဲနေတဲ့သူတွေ လမ်းချော်ထွက် သွားတဲ့သူတွေ သင်တွေ့ချင်တွေ့မယ်။

ကျွန်ုပ်အကြံပြုချင်တာက သင့်ထက် အရင် ပန်းတိုင်ရောက်နေတဲ့သူတွေ အဆင် ပြေနေတဲ့သူတွေ လမ်းကြောင်းမှန်ပေါ် ရောက်နေတဲ့သူတွေ တွေ့တဲ့အခါတိုင်း မင်းတို့ အတွက် ဝမ်းသာပါတယ်လို့ မုဒိတာပွားပေးပြီး သင့်ကိုယ်သင် ပြန်ဆန်းစစ်ပါ။ ငါ ယခု သွားနေတဲ့ အခြေအနေက ဘယ်လိုလဲ၊ ငါဟာ နှေးနေသလား၊ မြန်အားကြီးနေ သလား၊ ဘယ်တော့လောက် ပန်းတိုင်ကို

ရောက်နိုင်မလဲဆိုပြီး ပြန်ပြန်သုံးသပ်ပါ။ မိမိရဲ့ပန်းတိုင်ဟာ မှန်တိမှန်ဝါး မဝီပြင် ဝိုးတဝါးမဟုတ်ဘဲ မျှော်ကြည့်လို့ရတဲ့ အနေ အထားမှာတော့ ရှိနေရမှာပေါ့နော်။ ကျွန်ုပ် ကြားခဲ့ဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက် အကြောင်းကို “မိမိကိုယ်ကို ကြီးပွားလိုက အတိုမပြု အရှည်ရှုလော့”ဆိုတဲ့ စကားလေး နဲ့ပတ်သက်ပြီး တင်ပြချင်ပါတယ်။

မြို့တစ်မြို့မှာ သိပ်ခင်မင်ကြတဲ့ သူ ငယ်ချင်းနှစ်ယောက် ရှိကြတယ်၊ သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်က အရွယ်ရောက်လာတော့ စက် ဘီးပြင်သင်တယ်၊ တစ်ခြားသူငယ်ချင်း တစ် ယောက်ကျတော့ ပန်းထိမ်ပညာ သင်ယူ တယ်၊ စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ ဘယ်ပညာရပ် က ငွေအရင်ရလွယ်မလဲဆိုတာ၊ စက်ဘီးပြင် သင်တဲ့ကောင်လေးက ခြောက်လလောက် သင်ပြီး ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ဖွင့်လို့ ငွေ စ,ဝင်ပြီပေါ့။

ပန်းထိမ်ပညာသင်တဲ့ ကောင်လေးကျတော့ သုံးနှစ် လောက်အတွင်းမှာ ဘယ်လိုမှဝင်ငွေ မရှိသေးဘူး။ သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်က သိပ်ခင်ကြတော့ စက်ဘီးပြင်တဲ့ ကောင်လေး က ညတိုင်း ဝင်ငွေမရှိသေးတဲ့သူငယ်ချင်းကို လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာ ပြုစုရတယ်။ လော လောဆယ် အနေအထားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် စက်ဘီးပြင်ဆရာကောင်လေးက ပန်းထိမ် ဆရာ ကောင်လေးထက် သာနေတာပေါ့။ ခြောက်နှစ် ဒါမှမဟုတ် နောက်ငါးနှစ်လောက် ကြာတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ရဲ့ဘဝ အနေအထား က ပိုပြီးသာလွန်သွားမလဲ။ သင်စဉ်းစားကြည့် ရင် သဘောပေါက်နိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဘဝမှာကြီးပွား တိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင် ရေရှည်သင့်ရဲ့ ဘဝကို အာမခံချက်ပေးနိုင်တဲ့ လမ်းကြောင်း ကို ရွေးချယ်ဖို့လိုမယ်ထင်ပါတယ်။ ရေရှည်

ကိုကြည့်ပြီး ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်တာဆို တော့ လောလောဆယ်အခက်အခဲ ကတော့ ရှိမှာပေါ့နော်။

မြန်မာစကားတွေမှာ ရှိနေပြီးသား စကားလေးကိုပဲ ပြန်ပြီးစဉ်းစားမယ်ဆိုရင် “အနာခံမှ အသာခံ”ဆိုတဲ့စကားလေး သင် သွားတွေ့မှာပါ။ အင်္ဂလိပ်မှာတော့ No pain, No Gain ပေါ့။ အသာရဖို့ (Gain) ဖို့အတွက် ပထမ သင်ဟာ အနာခံ (Pain) ရမှာပါပဲ။ ရေရှည်မှာ အာမခံချက်ရှိတဲ့လမ်းကို သင်က ရွေးချယ်လိုက်တော့ သင့်မှာလောလောဆယ် အခက်အခဲရှိမှာကတော့ ကျိန်းသေပါပဲ။ လောလောဆယ် အခက်အခဲကို သင်ရင် မဆိုင်ရဲဘူး။ ခံနိုင်ရည်မရှိဘူးဆိုရင်တော့ ရေရှည်မှာ သင် အောင်မြင်ဖို့လွယ်မှာ မဟုတ် တော့ဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် မျိုးဆက်သစ် ညီငယ်ညီမ

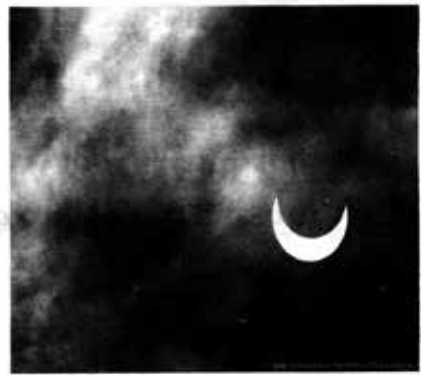
ငယ်တွေကို မှာချင်တာက ခုလောလောဆယ် သက်သာချောင်ချိနေခြင်း အဆင်ပြေချောမွေ့နေခြင်းတစ်ခုတည်းကို မကြည့်ပါနဲ့။

ရေရှည်မှာ မိမိရဲ့ဘဝအတွက် ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ အာမခံချက် ပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာကို ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ခုလည်း သက်သာ ချောင်ချိအဆင်ပြေ နောင်လည်း အာမခံချက် ရှိတယ် ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဒါပေမယ့် ရှားမယ်ထင်ပါတယ်။ ထိုက်သင့်သလောက် ပေးဆပ်အနစ်နာ မခံဘဲနဲ့ ဂုဏ်ဖြပ်ရို ခိုင်မာတည်တံ့ပြီး အားလုံးက လေးစားအထင်ကြီးခံရတဲ့ အနေအထား တစ်ခုဆိုတာ ရဖို့မလွယ်လောက်ပါဘူး။

သင်ဟာ ယခုလက်ရှိ သင့်ရဲ့အနေအထားထက် ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကိုသွားနေတယ်ဆိုရင် ရေတို (short-

term) လေးကို မကြည့်ပါနဲ့။ ရေရှည် (long term) ကို ကြည့်ပါလို့ မှာလိုက်ပါရစေတော့။



Take it easy!

ဖြည်းဖြည်းပေါ့။

Easy dose it!

ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဂရုတစိုက်လေးပေါ့။

Easier said than done!

အပြောလွယ် အလုပ်ခက်။

Be wise and clever.



ပညာရှိပါ လိမ္မာပါးနပ်ပါ

“မိမိကိုယ်ကို ကြီးပွားလိုက

အတိုမပြု အရှည်ရွလော့”

‘မှန်တိုင်းမကောင်း ဈာန်ပဇယာင်းသို့

စေလွှာင်းတိုင်းမရာ ကျောက်ပမာလည်း၊

မာတိုင်းမသင့် အစွင့်မဆိုင် ဇေးမပိုင်က

အနှိုင်းဘယ်စါ မကျင့်ရာဘူး

လိမ္မာသဖြင့် ဇေးရာဈာန်

အသင့်ညက်ရှု ဆင်ခြင်ပြုလော့”

(ဗမာ ၆၃၀)

ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place)

ကိုသွားနေတဲ့ သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်မျှဝေခံစား
လိုတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုက အထက်ပါ
လင်္ကာအပိုင်းအစလေးတွေလိုပဲ ကျွန်ုပ်
ပထမကြီးတန်း မြန်မာစာသင်ခဲ့တုန်းက လေ့
လာခဲ့ရပြီး ယခုထိ ဘဝရဲ့လက်တွေ့နယ်
ထဲမှာကျင့်သုံးနေတဲ့ အဆိုအမိန့်လေးတွေပါ။

အထက်ပါလင်္ကာလေးရဲ့ အပိုဒ်တိုင်း
ဟာ အဓိပ္ပာယ်သိပ်ရှိပြီးတော့ ဘဝရဲ့လက်တွေ့
နယ်မှာ ကျင့်သုံးဖို့ကောင်းပါတယ်။

မှန်တိုင်းမကောင်း

လောကကြီးမှာရှိနေတဲ့ ပုထုဇဉ်လူ
သားတွေ အားလုံးပြည့်စုံနေဖို့တော့ လွယ်မှာ
မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု အားနည်း
ချက်တော့ ရှိနေမှာပဲ။ အဲဒီအားနည်း ချက်ဆို
တာတွေဟာအမှန်တရားဆိုတဲ့ ပေတံနဲ့

တိုင်းကြည့်လိုက်တော့၊ အမှားတွေပဲပေါ့၊ ဒါပေမယ့် ချွတ်ယွင်းချက် ကိုယ်စီရှိနေကြ ပေမယ့် ကျွန်ုပ်အပါအဝင် အားလုံးလက် ခံထားမိတာက ငါဟာ တော်တယ်၊ တတ် တယ်၊ ပြည့်စုံတယ်၊ ချွတ်ယွင်းချက်မရှိဘူး ဆိုတာ မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ သင်ကလူမှန်ကြီး လုပ်ပြီး လူတစ်ယောက်ကို အရှိကို အရှိ အတိုင်း အားနည်းချက်ကို အားနည်းချက် အတိုင်း ထောက်ပြတော့ ဟိုဘက်လူက လက် မခံတော့ ပြဿနာ ဖြစ်တော့တာပေါ့။

ကျွန်ုပ်တို့တွေမှာ ချွတ်ယွင်းချက် ကိုယ်စီရှိကြသလို အားသာချက် ကိုယ်စီလည်း ရှိကြပါတယ်၊ လောကကြီးကို အကောင်း ဘက်ကြည့်ချင်တယ်၊ လောကကြီးထဲမှာ ရှိနေတဲ့အလှ (beauty) တွေကိုပဲ ကြည့်ချင် တယ်ဆိုရင် လူတစ်ယောက်စီရဲ့ အားနည်း ချက်ကိုရှောင်ပြီး အားသာချက်လေးတွေ

ကိုကြည့်ပေးလိုက်ပါ။ ဆိုးကွက်လေးတွေကို ရှောင်ပြီး ကောင်းကွက်လေးတွေကိုပဲ ကြည့် ပေးလိုက်ပါ။ သိပ်လှပတဲ့ လောကကြီးကို သင် သွားတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ တကယ်လို့ လောကကြီးရဲ့ အလှအပလေးတွေ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ လောကကြီးကို ပိုမိုလှပအောင် လုပ်ချင်လာ ပြီး သင့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လျော့ချ ပေးချင်လာတယ်ဆိုရင်တော့ သင်ပြုပြင်ပေး လိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို တိုက်ရိုက် ထောက်ပြပြီး ဝေဖန်ပြုပြင်တဲ့နည်းကို မသုံး ပါနဲ့၊ မာနလေးတွေကိုယ်စီ အတ္တလေးတွေ ကိုယ်စီရှိနေကြတဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေဆို တော့လဲ သင်နဲ့ သင် ပြုပြင်ပေးလိုတဲ့လူ (သို့) အဖွဲ့ အစည်းကြားမှာ ပြဿနာအက်ကြောင်း လေးတွေ အငြင်းပွားမှု ဒဏ်ရာလေးတွေ

ရသွားပါလိမ့်မယ်။

သင့်စိတ်ထဲမှာလည်း ငါကတော့ ကောင်းစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့လုပ်တာ သူတို့က ကိုယ့်ကို မကောင်းထင်ရင်လည်း ပြီးတာပဲကွာ၊ တော်ပြီဆိုပြီး စိတ်ကုန်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့အားနည်းချက်ကို တိုက်ရိုက်ထောက်ပြ ဝေဖန်တဲ့နည်းကို မသုံးဘဲနဲ့ သူ့ရဲ့အားသာချက်လေးတွေ ကောင်းကွက်လေးတွေ ဖော်ထုတ်ချီးမွမ်းပြီးမှ မသိမသာ အားနည်းချက်လေးတွေကို ထောက်ပြ ပြင်ဆင်ပေးရင်တော့ ပိုကောင်းတာပေါ့နော်။ တကယ်လို့ သင်ဟာ ငါကတော့ လူမှန်ကွ၊ လောကကြီးကမှားရင် မှားနေတယ်လို့ ထောက်ပြရမှာပဲလို့တွေးပြီး တိုက်ရိုက် တစ်ဖက်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို ထောက်ပြ ဝေဖန်မယ်ဆိုရင် အကောင်းထက် အဆိုးဘက်ကို ဦးတည်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဆိုရင် လောကကြီးမှာ အမှန်တရားအတွက် ရပ်တည်မှုတွေ၊ မှားနေတာကို မှားနေတယ်လို့ ထောက်ပြမှုတွေ၊ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးမှုတွေမရှိတော့ဘူးလားလို့ သင်က မေးမိပါလိမ့်မယ်။ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးမှု၊ အမှန်တရားအတွက် ပေးဆပ်သွားမှု ရှိရပါမယ်။ ရှိလည်းရှိသင့်ပါတယ်။

မြန်တိုင်မကောင်းချက်စာပေ၊ မြောက်တိုင်မရာ

အမှားနဲ့အမှန်မှာ အမှားတွေပိုများနေတဲ့လောကကြီးထဲမှာ ကြောက်တတ်ရင် ရန်ကင်းတယ်။ အရာရာကို သည်းခံမယ်။ သစ်ပင်အောက်ကျိုလို့ သစ်ကိုင်းပိသေတာ ရှိတယ်။ လူအောက်ကျိုလို့ လူပိသေတာ မရှိဘူး။ အရာရာကိုမေတ္တာတရားနဲ့ ပြေရှင်းမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဖယောင်းလေးတွေလို နေရာတကာ နူးညံ့ပျော့ပြောင်း

နေရင်လည်း မဟုတ်သေးပါဘူးလို့ မန်လည် ဆရာတော်ကြီးက အမိန့်ရှိတာဖြစ်ပါတယ်။

ကျောက်မာလည်း၊ မာတိုင်းမသင့်

သိပ်ရှုပ်ထွေးတဲ့လောကကြီးထဲမှာ ငါ ရောက်နေတာ၊ လောကကြီးက များသော အားဖြင့် 'ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီး ရော'ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ ကျင့်သုံးနေကြတာ၊ ဘယ်သူမှမယုံနဲ့ (Trust nobody) ၊ ကိုယ် ကတော့ အားလုံးကို ခပ်မာမာကျင့်သုံးမယ်၊ ဆက်ဆံမယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့ "မင်းတို့ ပြောတာ မှားတော့မမှားပါ။ ကိုယ့်အကြောင်း နဲ့ကိုယ်ပဲ၊ မာနမင်းသား"ဆိုတဲ့စကားလေးလို မာနမင်းသား ဒါမှမဟုတ် မာမာမင်းသား လုပ်နေမယ်ဆိုရင်လည်း မဟုတ်သေးပါဘူးလို့ ဆရာတော်ကြီးက သူ့ရဲ့ မယဒေဝလင်္ကာထဲ မှာ ထည့်ရေးထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အခွင့်မဆိုင်၊ ရေမပိုင်က၊

အပိုင်ဘယ်ခါ၊ မကျင့်ရာသူ။

ကျွန်ုပ် ၁၉၉၆-ခုနှစ် ပထမကြီးတန်း လေ့လာကတည်းကနေ ဒီစာလေးတွေကို စာမေးပွဲအောင်မြင်ဖို့ ကျက်ရင်းမှတ်ရင်းနဲ့ ခေါင်းထဲရောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျင့်သုံးဖြစ်ခဲ့ ပါတယ်။ လောကကြီးကို ဒီစာလေးကိုင်ထား ရင်းနဲ့ တစ်စေ့တစ်စောင်း လှမ်းလှမ်းကြည့်ဖြစ် ပါတယ်။ ဘဝဆိုတဲ့ခရီးလမ်းဟာ ထင်ထားတာ တွေထက် မထင်ထားတာတွေ ပိုဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ပြီးတော့ အကောက်အကျွေးကင်းစွာ တစ်ဖြောင့်တည်းသွားလို့ရတဲ့ လမ်းမဟုတ် ဘူး။ လမ်းတစ်ခုဟာ သိပ်ကိုချောမွေ့ ပြောင့်ဖြူးနေမယ်ဆိုရင်တော့ အေးအေး ဆေးဆေး သီချင်းလေးဖွင့်လို့ သက်သောင့် သက်သာ သင့်ရဲ့ကားလေးကို မောင်းသွားရုံပဲ ပေါ့။

ခုတော့ ဘဝဆိုတဲ့ကားလမ်းက တစ်
 ဖြောင့်တည်း ဖြစ်မနေတတ်ဘူး။ အကောက်
 အကွေ့ပေါ်တယ်။ တောင်တက် တောင်ဆင်း
 တွေများတယ်။ ပြီးတော့ မရေမတွက်နိုင်
 အောင် များပြားလှတဲ့ အရောင်စုံ အမျိုးအစား
 စုံတဲ့ ကားလေးတွေကလည်း တဝါးဝါးနဲ့ မရပ်
 မနား သွားနေကြတယ်။ စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ မောင်း
 တဲ့ သူတွေလည်းရှိသလို စက်ကိုလွှတ်လိုက်
 ပြီး အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ မောင်းနေတဲ့ကားတွေ
 လည်းရှိတယ်။ ကိုယ့်လမ်းနဲ့ကိုယ်မသွားဘဲနဲ့
 တစ်ခြားကားတွေကို သွားလို့မရအောင်
 အခက်အခဲဖြစ်သွားအောင် မှောက်သွား
 အောင်လုပ်နေတဲ့ ခပ်ဆိုးဆိုးကားတွေက
 လည်း နေရာမရွေးတွေ့နိုင်တယ်။

ကောင်းတဲ့ကားတွေ အဆင့်မြင့်တဲ့
 ကားတွေကလည်း ငါတို့ဟာ အဆင့်မြင့်
 တယ်။ အဆင့်ရှိတယ်။ မာတယ်။ ငါတို့ကားနဲ့

မင်းတို့လိုကားညံ့လေးတွေနဲ့ ယှဉ်လို့ကတော့
 မင်းတို့ပဲလွင့်သွားမယ်။ ရှောင်ရင်ရှောင်၊
 မရှောင်ရင် မင်းတို့လွင့်ထွက်သွားမယ်ဆိုတဲ့
 ကားတွေကလည်း တစ်မျိုးဆိုတော့ ဘဝဆို
 တဲ့ ကားလမ်းမကြီးပေါ်မှာ ပါဝင်သွားလာ
 နေတဲ့ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့ကားလေးတွေဟာ
 တစ်သမတ်တည်း ပြဿနာကင်းကင်းနဲ့
 သွားဖို့ဆိုတာ အတော်မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။

ဒီလိုပဲပေါ့။ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့ ပါဝင်ပတ်
 သက်နေတဲ့ ဘဝဖြစ်သန်းမှုဖြစ်စဉ်တွေမှာ
 လည်းပဲ အားလုံးချောမွေ့ အဆင်ပြေတဲ့အခါ
 တွေလည်းရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့
 မိမိက အေးအေးဆေးဆေးနေပါလျက်နဲ့
 ပြဿနာက အလိုလိုရောက်လာပြီး အကဲခမ်း
 လို့ ပွဲကြမ်းလိုက်ရတဲ့ အခါတွေလည်းရှိ နေနိုင်
 တာပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း ပွဲကြမ်း
 ချင်ပေမဲ့ အခြေအနေနဲ့အခါ အခွင့်မပေးလို့

အားမတန်လို့မာန်လျှော့ပြီး ကြောက်ချင်
 ယောင်ဆောင်သွားရတဲ့ အခါတွေလည်း
 ရှိတတ်တာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့လည်း
 အားလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့ပြီး ပျော်စရာ
 ကောင်းတဲ့အခါတွေလည်း ရှိနေနိုင် တာပါပဲ။

အထက်က ကျွန်ုပ်တင်ပြခဲ့တာတွေ
 ထက်ကိုပဲ ပိုပြီးရှုပ်ထွေးတဲ့ ပိုပြီးသိမ်မွေ့တဲ့
 ဘဝ ဖြစ်စဉ်ဖြတ်သန်းသွားမှုမှာ စိတ်ဓာတ်ပုံစံ
 တစ်မျိုးတည်း ခံယူချက်တစ်မျိုးတည်းနဲ့ သွား
 ဖို့ဆိုတာ အတော်မလွယ်တဲ့ကိစ္စပါ။ ဒါကြောင့်
 လည်း မန်လည်ဆရာတော်ကြီးက လိမ်လိမ်
 မာမာပါးပါးနပ်နပ်နဲ့ အခြေအနေအချိန်အခါ
 သုံးသပ်ပြီး မာသင့်ရင်မာ၊ ပျော့သင့်ရင်ပျော့၊
 နိုင်တဲ့အခါရှိမယ်၊ ရှုံးတဲ့အခါ ရှိမယ်၊ ဘဝမှာ
 မလွဲသာလို့ အရှုံးပေးရတဲ့အခါတွေမှာ အဆုံး
 အရှုံးနည်းနည်းနဲ့ အောင်မြင်စွာ ဆုတ်ခွာ
 တတ်အောင် ကြိုးစားရမှာပါပဲ။

အားလုံးကို ကောက်ချက်ချ ဆွဲကြည့်
 လိုက်ရင် ဘဝဆိုတဲ့တိုက်ပွဲတွေမှာ ပါဝင်တိုက်
 နေရတဲ့ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့အတွက် နည်းပရိ
 ယာယ်တွေက “နေရာတိုင်း လူမှန်ကြီးမလုပ်
 ပါနဲ့၊ နေရာတိုင်း မေတ္တာတရားတွေ ရင်ထဲ
 အပြည့်ထည့်ထားပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်း မနေ
 ပါနဲ့၊ နေရာတိုင်း လုပ်မယ်ကိုင်မယ်ဆိုပြီး
 ခပ်ကြမ်းကြမ်းပဲ မလုပ်ကိုင်ပါနဲ့” အခြေအနေ
 အချိန်အခါ တွက်ချက်ပြီး နည်းပရိယာယ်
 ကြွယ်ဝစွာ ဘဝတိုက်ပွဲမှာ လုပ်ဆောင်ဖို့လိုပါ
 တယ်။

မီးစင်ကြည့်က ပါဆိုတဲ့သဘောမျိုး
 မိန့်ဆိုခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်ပရိယာယ် ဘက်မှာ
 လည်း “ခံ ခွာ ချီ တိုက်” ဆိုပြီး စစ်ပရိယာယ်
 လေးခု တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လက်နက်ကိုင်ပြီး
 သူသေ ကိုယ်သေ စိတ်ဓာတ်မာမာနဲ့
 တိုက်ကြတဲ့ တပ်တွေတောင်မှပဲ မိမိအတွက်

အနိုင်ယူဖို့ အခြေအနေမပေးဘူး။

တစ်ဖက်ရန်သူက အင်အားများနေတယ်၊ လက်နက်သာနေတယ်၊ မြေအနေအထား အပေါ်စီးက ရနေတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ တပ်ကိုခွာဖို့ အမိန့်ပေးရတာပဲ။ ခွာတယ်ဆိုတာ မယှဉ်နိုင်လို့ ဆုတ်ပြေးတာပဲ၊ ရှုံးတာပဲ။ ဒါပေမယ့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ နည်းနည်းနဲ့ ဆုတ်ခွာလာတဲ့အခါ အောင်မြင်စွာဆုတ်ခွာခြင်းလို့ သုံးကြတယ်မဟုတ်လား။

ဒီလိုပဲပေါ့။ ဘဝဆိုတဲ့ တိုက်ပွဲမှာ လည်း မိမိဟာ အခက်အခဲဆိုတဲ့ ရန်သူကို အမြဲနိုင်နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နိုင်တဲ့အခါရှိမယ်၊ ရှုံးတဲ့အခါရှိမယ်။ ဘဝမှာ မလွဲသာလို အရှုံးပေးရတဲ့အခါတွေမှာ အဆုံးအရှုံးနည်းနည်းနဲ့ အောင်မြင်စွာ ဆုတ်ခွါတတ်အောင်ကြိုးစားရမှာပါ။

အားလုံးကို ကောက်ချက်ချကြည့်

လိုက်ရင် ဘဝဆိုတဲ့တိုက်ပွဲတွေမှာ ပါဝင်တိုက်နေရတဲ့ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့အတွက် နည်းပရိယာယ်တွေက နေရာတိုင်း လူမှန်ကြီးမလုပ်ပါနဲ့။

နေရာတိုင်းမေတ္တာ တရားတွေရင်ထဲအပြည့်ထည့်ထားပြီး နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမနေပါနဲ့။ နေရာတိုင်းလုပ်မယ် ကိုင်မယ်ဆိုပြီး ခပ်ကြမ်းကြမ်းကြီးပဲ မလုပ်ကိုင်ပါနဲ့။ အခြေအနေ အချိန်အခါ တွက်ချက်ပြီး နည်းပရိယာယ်ကြွယ်ဝစွာ ဘဝတိုက်ပွဲမှာ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။



Are you a wise guy!

ခေါင်းသမားလားဟေ့။

You do not forget that you'd better try to know what should be first known in your respective area.

And then, it would be ok for you to lead, plan or order.



ပထမ သင်နဲ့ သင်ဆက်စပ်တဲ့ ဧရိယာမှာ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို သိဖို့ ကြိုးစားတာ ပို့ကောင်းတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ အဲဒီနောက်မှာတော့ ဦးဆောင်ဖို့၊ အစီအစဉ်ဆွဲဖို့၊ ခါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့နောက် လိုက်တွေကို အမိန့်ပေးဖို့ အဆင်ပြေပြီပေါ့။

“ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာ”ဆိုတဲ့ မြန်မာ စကားလေးလိုပါပဲ။ သင်ဟာ ပို့ကောင်းတဲ့ နေရာကို ရောက်ချင်တဲ့သူ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လေးစားမှုကို ခံယူချင်တဲ့သူ မိမိရဲ့ဘဝပေးရာ ရောက်ရှိကျင်လည်ရာ နယ်ပယ်ဒေသမှာ မျက်နှာငယ်ငယ်နဲ့ မနေချင်တဲ့သူဆိုရင် သင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်တဲ့ ဧရိယာမှာ သိသင့် သိထိုက်တာတွေကို သိဖို့အမြန်ဆုံးကြိုးစား ပါလို့ ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုပါတယ်။

ကျွန်ုပ်တို့တွေဟာ ကလေးဘဝမှာ ငါကြီးလာရင် ဘာလုပ်မယ်၊ ဘယ်အနေ အထားနဲ့ ဘဝကိုရပ်တည်မယ်ဆိုပြီး မိမိ အားသန်တဲ့ မိမိမှာပါလာတဲ့ ဝါသနာကို အခြေခံပြီး စိတ်ကူးမိတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်မိတတ်ကြပါတယ်။ တကယ် အရွယ်ရောက်လာလို့ ဘဝရဲ့လက်တွေ့နယ် ထဲ ဝင်ရတဲ့အခါမှာတော့ မိမိရဲ့ အိပ်မက်နဲ့

တထပ်တည်းကျတဲ့ သူတွေလည်းရှိသလို ငယ်ငယ်တုန်းက မက်ခဲ့တဲ့ အိပ်မက်က တခြား မိမိကျင်လည်လိုက်ရတဲ့ ဘဝရဲ့အနေအထား က တခြားစီဖြစ်နေတဲ့သူတွေလည်း ရှိကြပါ တယ်။

ကျွန်ုပ်အကြံပြုလိုတာကတော့ သင် ရောက်ရှိလိုက်တဲ့ ဧရိယာကို သင် သဘောကျ သည်ဖြစ်စေ၊ သဘောမကျသည်ဖြစ်စေ သင့် အတွက် ရွေးချယ်စရာမရှိတော့ဘူး။ ဒါပဲလုပ် ရတော့မယ်ဆိုရင် လုပ်ငန်းနဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို နားလည်သင့် နားလည်ထားတာတွေကို မဖြစ်မနေသိဖို့ ကြိုးစားပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။

မိမိဝင်ရောက်ပတ်သတ် ဦးဆောင် လိုက်ရတဲ့ ဧရိယာမှာ သင်ဟာ သိသင့် သိထိုက်တာတွေ သိမထားဘူး။ လေ့လာ မထားဘူး နားလည်မထားဘူးဆိုရင် သင်က

လူကြီးဖြစ်လို့ သင့်အောက်ကလူတွေက သင့်ကိုရှေ့မှာပဲ အပေါ်ယံအနေနဲ့ လေးစား မှုတော့ ပြမှာဖြစ်ပေမဲ့ တကယ့် စိတ်နှလုံးသား ထဲကလာတဲ့ လေးစားမှုတော့ ရမှာမဟုတ်ပါ ဘူး။ သင်က မကျွမ်းကျင်တော့ သူတို့က သင့်ကို လှည့်စားသွားမှာဖြစ်သလို တစ်ချို့ နေရာတွေမှာ သင်က စေတနာပါပါ ကောင်း စေချင်တဲ့ ဆန္ဒအစစ်အမှန်နဲ့ စီစဉ်လုပ်ကိုင် တာတွေလည်း ငွေကုန် အချိန်ကုန် လှုပ်ပန်း တာပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ကတော့ ပြောမှာပဲ၊ ငါက စေတနာမှန်မှန်နဲ့ လုပ်တာ အပင်ပန်းခံပြီး တကယ်ဆန္ဒပါပါနဲ့ ငါဦးဆောင်နေတဲ့ နေရာ မှာ အားလုံးအဆင်ပြေဖို့ အစီအစဉ် ဆွဲပြီး လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တာ သူတို့တွေက ကျေးဇူးတောင် တင်ရကောင်းမှန်းမသိ၊ မသိရင်လည်း ပြီးတာပဲဆိုပြီး သင်ကလည်း

ဆန့်ကျင်ဘက်ကို လျှောက်မိသွား ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ဗုဒ္ဓစာပေကလာတဲ့ ဥယျာဉ် ဖျက်ဆီးတဲ့မျောက်တွေရဲ့အကြောင်း တင်ပြ ပေးပါရစေ။ ဟိုတုန်းက ဗာရာဏသီ ပြည်မှာ ဘုရင့် ဥယျာဉ်ကြီးတစ်ခုရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ဥယျာဉ်ထဲမှာ မျောက်တွေအများကြီးနဲ့ အစောင့်တစ်ယောက် နေကြပါတယ်။ တစ်နေ့ မြို့ထဲမှာ နက္ခတ်ပွဲသဘင်ကျင်းပနေတော့ ဥယျာဉ်စောင့်က စဉ်းစားတယ်။ ငါ့ကိုယ်စား ဒီဥယျာဉ်ထဲက မျောက်တွေကို ဥယျာဉ် ရေလောင်းခိုင်းထားပြီး ငါ နက္ခတ်သဘင် ပါဝင်ဆင်နွှဲရရင် ကောင်းမှာပဲလို့တွေးမိပြီး မျောက်ခေါင်းဆောင်ကို မေးပါတယ်။ “ငါ မြို့ထဲမှာနက္ခတ်သဘင်ပွဲ ပါဝင်ဆင်နွှဲချင် တယ်။ ဒီဘုရင့်ဥယျာဉ်ကြီးဟာ မင်းတို့ အတွက် ကြီးမားစွာ အထောက်အကူပေး တယ်။ ငါသွားနေတုန်း နေ့တိုင်းသစ်ပင်

ပေါက်စလေးတွေကို ရေလောင်းပြီး ဥယျာဉ် ကိုစောင့်နိုင်သလားပေါ့။ မျောက်ခေါင်း ဆောင်ကြီးက ဟုတ်ကဲ့လို့ဆိုတော့ ဥယျာဉ် စောင့်လည်း ဝမ်းသာအားရ စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် နက္ခတ်သဘင်ပွဲကို ထွက်သွား တော့တာပေါ့။

ဒီတော့ မျောက်ခေါင်းဆောင်ကြီးက စဉ်းစားတယ်။ ဘာလို့လို့နဲ့ ဘုရင့်ဥယျာဉ် ကြီးဟာ ငါ့ လက်ထဲရောက်လာပါလား။ ဒီဥယျာဉ်ကြီး မပျက်စီးရေးအတွက် ငါတို့တွေ ရေလောင်းရမယ်။ ငါက ရေလောင်းဆိုရင် ငါ့ရဲ့မျောက်တွေကတော့ ဝမ်းသာအားရ လောင်းကြမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ရဲ့နောက်လိုက် တွေက ရေကုန်သင့် မကုန်သင့်ကို စဉ်းစားမှာ မဟုတ်ဘူး။ အင်း . . . ဒီတော့ ခေါင်း ဆောင်ဖြစ်တဲ့ငါကပဲ စီစဉ်ပေးမှပဲ။ ရေက တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ စဉ်းစားမိပြီး နောက်လိုက်

မျောက်ကလေးတွေကို ညွှန်ကြားတော့တာ ပေါ့။ ဟေ့ မင်းတို့ ရေလောင်းတဲ့အခါမှာ သစ်မြစ်ရဲ့အတိုအရှည်ကိုကြည့်ပြီး လောင်းကြ၊ သစ်မြစ်က ရှည်ရင် ရေများများလောင်း၊ သစ်မြစ်ကတိုရင် ရေနည်းနည်းလောင်း။

တပည့်မျောက်တွေက သစ်မြစ်အတိုအရှည်သိအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ -- မေးတော့ သူဖြေပေးတာက . . “သစ်ပင်ကို နှုတ်ကြည့်” မျောက်လေးတွေက သူတို့ရဲ့ ခေါင်းဆောင် ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း သစ်ပင်ပေါက်စလေးတစ်ပင် ရေလောင်းတော့မယ်ဆိုရင် အရင်နှုတ်ကြည့်လိုက်တယ်။ အမြစ်က ရှည်နေရင် ရေများများလောင်းတယ်။ အမြစ်ကတိုနေရင် ရေနည်းနည်း လောင်းတယ်။ မျောက်လေးတွေလည်း ပင်ပန်းကြပါတယ်။ နေပူပူနဲ့ သစ်ပင်လေးတွေနှုတ်လိုက် အမြစ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ပြီး ရေလောင်းလိုက်နဲ့ပေါ့။

မျောက်လေးတွေအားလုံး ဥယျာဉ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ သစ်ပင်လေးတွေ ရေလောင်းပြီးတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်သွားမလဲဆိုတာ သင်သာ စဉ်းစားကြည့်ပါတော့။

ဒီပုံပြင်လေးမှာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အတုယူစရာကောင်းတာက မျောက်ခေါင်းဆောင်ရဲ့အတွေးဟာ ရေမကုန်သင့်ဘဲနဲ့ မကုန်အောင်ချွေတာမယ်၊ ဥယျာဉ်ကြီးကို ကြီးပွားစေချင်တယ်ဆိုတဲ့ စေတနာပါပါတယ်။ စိတ်ဆန္ဒ မှန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့အားလုံး အပင်ပန်းလည်းခံကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ထင်သလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးဖြစ်သွားတာက --- ဥယျာဉ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ သစ်ပင်တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ် (knowledge) သူတို့မှာ မရှိလို့ပါပဲ။

ကျွန်ုပ် တို့အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ

မှာ ဧရိယာနယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တာဝန်ယူကြတဲ့ အခါ မိမိနဲ့ဆိုင်တဲ့နယ်ပယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိပညာဗဟုသုတ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိထားသင့်ပါတယ်။ ရှိ ထားအောင်လည်း လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်တဲ့ ဧရိယာနဲ့ပတ်သက်ပြီး သိသင့်သိထိုက်တာတွေ သိမထားဘူးဆိုရင် မိမိကကောင်းစေချင်ပိုတိုးတက်စေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ အပင်ပန်းခံ ညွှန်ကြားဦးဆောင်လုပ်ကိုင်ပေးမယ့် ရလဒ်မယ့် အကျိုးက အနှုတ်လက္ခဏာပဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်မှာချင်တာက သင်ဟာပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတာမှန်ရင် သင် ယခုရောက်ရှိနေတဲ့ ဧရိယာနဲ့ သင့်ရဲ့ဆန္ဒနဲ့တစ်ထပ်တည်းကျ သည်ဖြစ်စေ မကျသည်ဖြစ်စေ သင့် အတွက် ရွေးချယ်စရာမရှိဘူး။ ဒါပဲလုပ် ရတော့မယ်

ဆိုရင် သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို လေ့လာပါ။ စူးစမ်းပါ။ မေးမြန်းပါ။ သင် ဦးဆောင်တဲ့ ဧရိယာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိသင့် သိထိုက်တာတွေ သိပြီးပြီဆိုမှ စီမံခန့်ခွဲပါ။ ဦးဆောင်ပါ။ အမိန့်ပေးပါ။ ဒါဆိုရင် အားလုံး OK သွားမှာပါ။



Need to know what's what in the respective area!

သက်ဆိုင်ရာ ဧရိယာမှာ သိစရာလေးတွေကို သိထားဖို့တော့ လိုပါတယ်။



I am always a student.

ငါဟာ အမြဲတမ်း ကျောင်းသားတစ်
ယောက်ပါ။

အထက်ပါစကားရပ်လေးကို ကျွန်ုပ်
စတွေ့ခဲ့တုန်းက အတော်အံ့ဩသွားပြီး နား
မလည်နိုင်အောင်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ၁၉၉၆-ခု၊
ပထမကြီးတန်းမှာ ပညာသင်ကြားနေတုန်း
တစ်နေ့ မဂ္ဂဇင်းတစ်အုပ် ဖတ်မိခဲ့ပါတယ်။
အဲဒီ မဂ္ဂဇင်းထဲမှာဖော်ပြထားတဲ့ အကြောင်း
အရာလေးတစ်ခုက ပထမဆုံးနိုင်ငံခြားကြွပြီး

သာသနာပြုခဲ့ကြတဲ့ ဆရာတော်တွေထဲက
ပထမဆုံးပုဂ္ဂိုလ်လို့ဆိုရတဲ့ ဆရာတော်ကြီး
ဦးသေဌိလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းအရာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ကြီးဦးသေဌိလဟာ
ပိဋကစာပေ နှံ့စပ်ကျွမ်းကျင်ပြီး အင်္ဂလိပ်
လည်း အတော်ကြီးတတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာတော်
တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်မှာ နှစ်ပေါင်း(၂၀)လောက်
သီတင်းသုံးခဲ့ပြီး အနောက်နိုင်ငံတွေမှာ အထူး
ထင်ရှားခဲ့သူလည်းဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာ
က ဆရာတော်ကြီးဆီ သွားတဲ့ အခါမှာ
အသက်(၉၀)ကျော် ဆရာတော်ကြီးက
အင်္ဂလိပ်စာအုပ်ကြည့် နေတယ်လို့ဆိုပါ
တယ်။ ဆရာတော်ကြီးက အင်္ဂလိပ်စာ
ကျယ်ပြန့်တယ်ကွာ၊ ခုထိကိုလိုက်လို့မကုန်ဘူး
လို့မိန့်ပြီး "I am always a student.(ငါဟာ
အမြဲတမ်းကျောင်းသားပါ)လို့ အမိန့်ရှိတဲ့

အကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကျွန်ုပ်က အင်္ဂလိပ်စာပေထဲ မရောက်သေးပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်ဉာဏ်မီသလောက် စဉ်းစားကြည့်တာက ဆရာတော်ကြီးဟာ အင်္ဂလန်မှာတောင် နှစ်ပေါင်း(၂၀)ကျော် နေလာခဲ့ပြီးပြီ။ အင်္ဂလိပ်လို ကျမ်းပေါင်းများစွာလည်း ပြုစုခဲ့ပြီးပြီ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာမှာ သူမသိတာ အတော်ရှားမယ်လို့ ထင်ခဲ့မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆရာတော်ကြီးမိန့်ခဲ့တဲ့ “ငါဟာ အမြဲတမ်း ကျောင်းသားပါ” ဆိုတာကို နားမလည်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ၁၉၉၈-ခုနှစ်မှာ ကျွန်ုပ် ဓမ္မာစရိယဘွဲ့ ရရှိခဲ့ပြီး အင်္ဂလိပ်စာပေနဲ့ စတင်ထိတွေ့လို့ အတော်အသင့် သဘောပေါက်လာခါမှ ဆရာတော်ကြီး ဘာကိုဆိုလိုသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလို့ရခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်

အင်္ဂလိပ်စာနဲ့ စတင်ထိတွေ့တဲ့ အချိန်မှာ အသက်(၂၅) နှစ် ရှိနေပါပြီ။ ကျွန်ုပ်ခန့်မှန်းခဲ့တာက (၅)နှစ်တိတိ မနားမနေကြိုးစားရင် အသက်(၃၀) လောက်မှာ ပညာရှင်အဆင့် ရောက်မယ်လို့ တွက်ဆမိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်လည်း လုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ် အသက်(၃၀)ရောက်တဲ့ အခါမှာ ကမ္ဘာ့အဆင့်မပြောပါနဲ့ မိမိရင်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့ ဗုဒ္ဓဓမ္မတွေကို အားရပါးရ စကားလုံးကြွယ်ဝစွာပြောနိုင်တဲ့အဆင့်တောင် မရောက်ခဲ့ပါဘူး။ ခုဒီစာရေးနေတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်ုပ်(၃၄) ထဲရောက်နေပါပြီ။ အင်္ဂလိပ်စာပေ လေ့လာထားတာလဲ (၁၀)နှစ်လောက် ရှိနေပါပြီ။

ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်ကို အင်္ဂလိပ်စာ တတ်ကျွမ်းတယ်လို့ ဝန်မခံရဲပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက ကျွန်ုပ်ရဲ့ တစ်သက် အင်္ဂလိပ်စာတတ်ကျွမ်းတယ်လို့

ပြောဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာပါပဲ။ အဆိုပါ “ငါဟာ အမြဲတမ်း ကျောင်းသားပါ” ဆိုတဲ့စကားလေးကို နားလည်ပြီးတဲ့နောက် မှာတော့ ကျွန်ုပ်ချဲ့ကားပြီး စဉ်းစားကြည့် ပါတယ်။

အင်း . . . လောကကြီးမှာ အများက လေးစားလောက်တဲ့ အဆင့်အတန်း တစ်ခု ထိရှိတဲ့ ပညာရေး၊ စီးပွားရေးနယ်ပယ်တွေ ဟာ လိုက်လို့မကုန်ဘူးဆိုတာပါပဲ။ သင်ဟာ ပညာရေးနယ်ပယ်မှာ ရှိချင်ရှိမယ်၊ စီးပွားရေး နယ်ပယ်မှာ ရှိချင်ရှိမယ်၊ သင့်ကိုယ်သင် သိပ် ကို အထင်ကြီးလွန်းစွာနဲ့ သင်ရရှိတဲ့ အောင် မြင်မှုတွေပေါ်မှာ သဘောကျပြီး ငါဟာ ငါ့ရဲ့ ဧရိယာမှာတော့ ဆရာကြီးပဲ၊ ပြည့်စုံသွားပြီ၊ နောက်ထပ် လေ့လာစရာတွေ ဘာမှမရှိတော့ ဘူးလို့ လက်ခံလိုက်ရင် သတ်မှတ်လိုက်ရင် သင်ယခုလောလောဆယ် ရှိနေတဲ့ အသိ

ပညာ ဗဟုသုတအပြင် တစ်ခြားနောက်ထပ် ဗဟုသုတတွေရဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

ယခုလက်ရှိ အခြေအနေထက်ပို ကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကိုသွား နေတဲ့ သင့်အတွက် အကြံပြုလိုတာကတော့ ငါဟာ ကျောင်းသားတစ်ယောက်ပါလို့ ကျေနပ်စွာခံယူပါ။ အဲဒါဆိုရင် ကျောင်းကြီး က ဘယ်ဟာလဲ၊ သင်နေထိုင်တဲ့ လောက ကြီးပေါ့။ သင် နိစ္စဓူဝ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အဖြစ်အပျက်များစွာ ကတော့ သင်ခန်းစာတွေပဲပေါ့။

သင့်လိုပဲ ဘဝခရီးလမ်းမှာ ပါဝင်ပတ် သက်နေသူတွေ အားလုံးကတော့ သင့်ရဲ့ အတန်းဖော်တွေပဲပေါ့။ သင် ပါဝင်ပတ်သက် နေရတဲ့ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး အစရှိတဲ့ နယ် ပယ်မှာ အမြဲတမ်းမျက်စိဖွင့် နားစွင့်ထား လိုက်ပါ။ သင်သိစရာတွေ သိသင့်သိထိုက်တာ

တွေကို ပိုပိုပြီးသိလာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ ဧရိယာမှာ သင်ဟာ ပိုသိလာလေ ပိုကောင်း တဲ့ နေရာ (better place) နဲ့ နီးလာလေပဲပေါ့။ တစ်ခုသတိထားရမှာက လောကကျောင်း ကြီးကပို့ချတဲ့ ဘယ်ဘာသာရပ်မဆို ငါလေ့ လာသင်ယူမယ်လို့ လောဘတကြီး သင်္ခန်းစာ တွေအားလုံး သင်ယူမယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့တိုး တက်မှု နှေးကွေးသွားမယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်ုပ် ဆိုလိုချင်တာက လက်ရှိတက္ကသိုလ်တွေမှာ ကျွန်ုပ်တို့လေ့လာသင်ယူတဲ့ အခါမှာ အဓိက ဘာသာရပ် (major subject)နဲ့ သာမန် ဘာသာရပ်(minor subject) ခွဲကြရပါတယ်။ နှစ်ခုထဲမှာ သင့်ရဲ့ မေဂျာကတော့ သင် အဓိကလေ့လာရမယ့်အရာပဲပေါ့။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့အထူးပြုက သင်္ချာဆိုပါတော့၊ သင်္ချာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ တော်တော်များများ သင် ဝီဝီပြင်ပြင် သိထားဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှ အဆင်

ပြေပါမယ်။

သမိုင်းဘာသာရပ်ဟာ သင်ရဲ့မေဂျာ မဟုတ်ဘူးဆိုပါတော့၊ သင်ရဲ့ ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေးကောင်းမွန်လို့ မေဂျာအပြင် သမိုင်းတွေကိုလည်း သင်သိနိုင်ပါတယ်။ လေ့လာထားနိုင်တယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံး ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ရဲ့ အဓိကဘာသာရပ်မှာ သင်ဟာ နားမလည်ဘူး၊ မလိုက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ရေရှည်မှာ အခက်အခဲ သင်တွေ့ပါလိမ့်မယ်။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက သင့်ရဲ့ဧရိယာ သင့်ရဲ့လက်ရှိရောက်နေတဲ့နယ်ပယ်နဲ့ ပတ် သက်တဲ့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေကို လေ့လာ ပါ။ သင်ယူပါ။ သင်ရောက်ရှိနေတဲ့ ဧရိယာမှာ စူးစူးစိုက်စိုက် သိသင့်သိထိုက်တာတွေ လေ့လာသွား မယ်။ မိမိထက်တတ်တဲ့သူတွေ တော်တဲ့သူတွေကို မေးမယ်။ သူတို့နဲ့ဆွေးနွေး မယ်ဆိုရင် သင့်အနေနဲ့ ငါဟာ လုံးဝပြည့်စုံ

ငြိလို့ ပြောလို့မရပေမဲ့ တစ်လနဲ့တစ်လ တစ်နှစ်နဲ့တစ်နှစ်မတူဘဲ သင့်ရဲ့နားလည်သဘောပေါက်မှုတွေဟာ ပိုပိုကျယ်ပြန့်လာမယ်၊ သင့်ရဲ့နားလည်ထားမှုတွေကို ပိုပိုအသုံးချလို့ရလာတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ငါဟာ အမြဲတမ်းကျောင်းသားပါဆိုတဲ့ စကားလေးကို ကျွန်ုပ်နောက်ထပ် သဘောပေါက်မိတာက ကျွန်ုပ်တို့ အထက်တန်းကျောင်း အလယ်တန်းကျောင်း စသည်မှာ ပညာသင်တဲ့ အခါ ဥပမာ . . . သင်္ချာဆိုပါစို့၊ ကျွန်ုပ်တို့ သင်္ချာတွက်တဲ့ အခါမှာ အမြဲတမ်းလည်း မှန်နေဖို့မလွယ်သလို အမြဲတမ်းလည်းမှားမနေနိုင်ပါဘူး။ သင်္ချာချိန်မှာ ကိုယ်ကလဲ သင်္ချာစိတ်ဝင်စားတော့ ဆရာကရှင်းပြပြီး မိမိဘာသာ ပုစ္ဆာတွေ တစ်ပုဒ်စာပြီးတစ်ပုဒ် စတွက်တဲ့အခါမှာ အတော်လွယ်ကူနားလည်သဘောပေါက်ပြီး

အားလုံးမှန်နေတဲ့ နေ့တွေရှိသလို တစ်ခါတလေကြီးစားတွက်ပေမဲ့ မှားပြီးရင်းမှားနေတဲ့ နေ့တွေလည်းရှိနေမှာပါပဲ။ မှန်နေတဲ့ မှန်အောင်တွက်နိုင်တဲ့ ပုစ္ဆာတစ်ခုကို မိမိက ပြန်ပြီးကြည့်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီးသဘောပေါက်ပြီး ဒါထက်ပိုကောင်းတဲ့ ဒါထက် ပိုမြန်တဲ့ နည်းတွေလည်း တွေ့နိုင်ပါတယ်။ မှားသွားတဲ့ ပုစ္ဆာကို ဆရာကပြန်ရှင်းပြတဲ့ အခါမှာ သေချာနားထောင်ပြီး ပြန်ကြည့်တဲ့ အခါမှာ မိမိဘာကြောင့် ဘယ်နေရာမှာ မှားသွားသလဲနဲ့ အမှားကိုမြင်ပြီး အဲဒီမှားခဲ့တဲ့ ပုစ္ဆာကို လုံးဝသဘောပေါက်သွားပြီး အချိန်မရွေး ထတွက် အဲဒီပုစ္ဆာမျိုး ဘယ်တော့မှ မမှားတော့တာ တွေ့ရှိကြပါတယ်။

ဒီလိုပဲ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းကြီးမှာ နိစ္စဓူဝတွေ့ကြုံနေရတဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ အတွေ့အကြုံများစွာဟာ တကယ်

တော့ သင်္ခန်းစာတွေလိုပါပဲ။ မိမိကအလုပ် တစ်ခု လုပ်ငန်းတစ်ခုကို လုပ်လိုက်တယ်။ အားလုံးအဆင် ပြေချောမွေ့တယ်ဆိုရင် ဒါ သင်္ခန်းစာကို အမှားအယွင်းမရှိ လုံးဝ နားလည် သွားတာပါပဲ။ မိမိ အဆင်ပြေသွား တဲ့ အခြေအနေလေးကို ပြန်စဉ်းစားရင် ဘာကြောင့် အဆင်ပြေရသလဲဆိုတာ ပိုပို သဘောပေါက်လာပြီး ဒါထက် အဆင် ပြေချောမွေ့ဖို့ ပိုကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကိုလည်း တွေ့တတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာကျတော့ ကြိုးစားပြီး လုပ်ဆောင်တဲ့ ကြားထဲက အမှားအယွင်းတွေ တွေ့ပြီး အဆင်မပြေမှုတွေ ဆုံးရှုံးမှုတွေ ကြုံရတဲ့ အခါတွေလည်းရှိမှာပါ။ အဲဒီအခါ ဆိုရင် ဘာကြောင့်မှားနေတာလဲ ဘာကြောင့် ထင်သလို မဖြစ်တာလဲ ဘာလိုနေသလဲဆိုတာ ပြန်စဉ်းစားမယ်။ မိမိထက် နားလည်တဲ့

သူတွေကိုချဉ်းကပ်ပြီး အကြံဉာဏ်ယူမယ်။ ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် မှားခဲ့တဲ့အကြောင်း တရားကိုတွေ့ပြီး ပြုပြင်လိုက်နိုင်တယ်။ ရှောင် လိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် ဒါဟာ နားမလည်တဲ့ ခက်ခဲနေတဲ့ သင်္ခန်းစာကို နားလည်သဘော ပေါက်သွားတာပါပဲ။

ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းကြီးမှာ အမြဲတမ်း ကျောင်းသားအဖြစ်နဲ့ သင်ယူနေတဲ့ သင်နဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် နိစ္စဓူဝတွေ ကြုံနေရတဲ့ အတွေ့အကြုံမျိုးစုံ အဖြစ်အပျက်မျိုးစုံ အခြေအနေမျိုးစုံဟာ အဆင့်မြင့်သင်္ခန်းစာ တွေပါပဲ။ ကြိုးစားပြီး မဖြစ်မနေ သင်ယူနေရ တဲ့ ဘဝသင်္ခန်းစာတွေမှာ သင်ကအမှား အယွင်းမရှိဘူး။ အားလုံး OK တဲ့အခါတွေ မှာ ဘာကြောင့် OK နေရတာလဲလို့ ပြန်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်လိုက်ရင် အဆင်ပြေနေခြင်းရဲ့ အကြောင်းလေးတွေကို သွားတွေ့မှာပါ။

အဲဒီအခါမှာ ပိုပြီးအဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားရင် အခြေအနေကောင်းလေးကို ဆက်ထိန်းရုံပဲပေါ့။

ဟော . . . ကြိုးစားလုပ်ဆောင်တဲ့ ကြားထဲက အခက်အခဲတွေ အနံ့တွေတွေ့ပြီး အခြေအနေ အတော်ဆိုးရွားသွားတဲ့အခါတွေလည်းရှိမှာပါပဲ။ အဲဒီအခါမှာ သင်ပြန်ပြီး တစ်ခုချင်း ခေါင်းအေးအေးနဲ့သုံးသပ်မယ်ဆိုရင် မိမိထက်သိတဲ့တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို ချဉ်းကပ်ပြီး တိုင်ပင်နှီးနှော ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် မှားနေတဲ့ လွဲနေတဲ့သဘောမပေါက်တဲ့ အကြောင်းတရားလေးတွေ သွားတွေ့မှာပါ။ အဲဒီအခါမှာ မိမိရဲ့အမှားကို ပြန်ပြင်ဆင်ပြီး နောက်ထပ် ဒီအမှားမျိုးမ ကြုံအောင် ကြိုးစားရုံပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် သင့်အနေနဲ့ ကျောင်းပိတ်ရက်မရှိတဲ့ သိပ်ကိုရှည်လျားတဲ့ ကျောင်းဖွင့်

ရက်တွေရှိနေတဲ့ လူပေါင်းစုံ ပညာဆည်းပူးလေ့လာနေကြတဲ့ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းမှာ ငါဟာလည်းပဲ အမြဲတမ်း ကျောင်းသားပါပဲလို့ ခံယူထားပြီး အားလုံး OK နေတဲ့အခါတွေမှာ ဘာကြောင့် ဆိုတာလေးကို လိုက်ရှာပြီး ဆက်လက်အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားသွားမယ်၊ အဆင်မပြေတဲ့အခါတွေမှာ ဘာကြောင့်ဆိုတာကို လိုက်ရှာပြီး အမြန်ဆုံးအမှန်ရောက်အောင် အဆင်ပြေသွားအောင် ကြိုးစားသွားမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးပဲပေါ့ ကျောင်းသားကြီးရယ်။



Never never perfect!

ဘယ်တော့ ဘယ်တော့မှ မပြည့်ဝပါဘူး။



Do you not think you need to practise mental trainings?

သင် စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကျင့်ဖို့လိုတယ်လို့ မထင်ဘူးလား။

ပို၍ကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့သင့်ကို မှာချင်တာက အကြံပြုချင်တာက သမထ၊ ဝိပဿနာတစ်ခုခု လိုက်စားပါ ဆိုတာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကျင့်စဉ် ဖြစ်တဲ့ သမထ၊ဝိပဿနာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့

နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်လိုတဲ့ ယောဂီသူတော်စင်တွေတင် ကျင့်သုံးသင့်တာ ကျင့်သုံးရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပညာရေး စီးပွားရေး အစရှိတဲ့နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ကျင်လည်ပြီးတော့ နိစ္စဓူဝ သားရေး သမီးရေး လောကီရေးတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေတဲ့ ဘယ်သူမဆို ကျင့်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ? အဆိုပါကျင့်စဉ်တွေက သင့်ရဲ့ စိတ်ကိုကောင်းကောင်း ရင့်ကျက်သွားအောင် လေ့ကျင့်ပေးလို့ပါပဲ။ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ရုပ် (matter)နဲ့ နာမ်(စိတ်) (mind)တို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာပါ။ ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောလို့ရဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းဖို့ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကာယလေ့ကျင့်ခန်း (physical training) တွေကို လေ့ကျင့်ကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ဖို့မေ့နေတတ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းဟာ

ဘဝမှာ လုံးဝလိုအပ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကောင်းမှ မိမိဖြစ်ချင်တာတွေကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့ လွယ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာနေရုံနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ စိတ်ကျန်းမာနေဖို့ လည်းလိုအပ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘဝမှာ ဟို . . . သေးငယ်တဲ့ကိစ္စရပ်လေးတွေကနေ ကြီးမားတဲ့ကိစ္စရပ်တွေအထိ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ချတဲ့အခါမှာ စိတ်နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်ရလို့ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုရှိနေပါမှ အကြောင်းအရာတစ်ခုကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးဆေးဆေးနဲ့ စဉ်းစားပြီး မှန်မှန်ကန်ကန် ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ လောကဆိုတဲ့ ပင်လယ်ထဲမှာနေလို့ အကောင်းအဆိုးအနိမ့် အမြင့်စတဲ့ လောကခံလှိုင်းတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုချင်တာက လူတွေက

အဆင်ပြေခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊ အားလုံးက လေးစားနေခြင်းစတဲ့ ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံနေရရင် လောကရဲ့လှိုင်းတံပိုးတွေ ရိုက်ခတ်နေတယ်လို့ မယူဆတော့ဘူး။

ဟော . . . ဆန့်ကျင်ဘက် အဆင်မပြေခြင်းတွေ ဝေဖန်တဲ့ရဲ့မှုတွေ၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်း တွေကြုံရမှ လောကခံတွေ ခံနေရတယ်လို့ နာမည်တပ်ကြပါတယ်။ တကယ်တော့ လောကထဲမှာ ပါဝင်ပတ်သက်နေရတဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ မလွဲမသွေ လောကရဲ့ အနိမ့်အမြင့် အကောင်းအဆိုးဆိုတဲ့ လှိုင်းတွေရဲ့ ရိုက်ခတ်မှု ဒဏ်ကိုခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကျင့်စဉ်တွေကို သင်ဟာ လှေကျင့် မထားဘူးဆိုရင် အကောင်းတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ တပြုံးပြုံးနဲ့ အထိန်းအကွပ်မရှိသင်ဟာ ပျော်ရွှင်နေမိပြီး အဆိုးလောကခံနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာတော့ ခြေမကိုင်မိ လက်

မကိုင်မိ ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘဲ အကြီးအကျယ် စိတ်ထိခိုက်ပြီး ဘုန်းဘုန်း လဲကျသွားမှာ ဖြစ်ပါ တယ်။

အဲဒါဆိုရင် ဘဝမှာ အခြေအနေ ကောင်းသည်ထက် ကောင်းဖို့ ကြိုးစားနေကြ တာ မိမိလိုချင်တဲ့ အနေအထား အခြေအနေ ကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်မှုကို မခံစားရတော့ဘူးလားလို့ သင်ကမေးပါ လိမ့်မယ်။ ပျော်ပါလို့ ကျွန်ုပ်ပြောပါရစေ၊ ဒါပေမယ့် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုတဲ့ အထိန်းအကွပ်လေးနဲ့ ပျော်သင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘဝဆိုတာက တစ်ခါမှ မသွားဖူးတဲ့ ရေလမ်းခရီးတစ်ခုနဲ့ တူလို့ပါ။ သင်ဟာ စက်လှေတစ်စင်းနဲ့ သင် တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ ရေလမ်းတစ်ခုကို သွား တယ်ဆိုပါစို့။ တစ်ခါမှ မသွားဖူးသေးတဲ့ ခရီး စဉ်ဖြစ်လို့ စထွက်ကတည်းကနေ သင်သတိ

ထားနေရပါလိမ့်မယ်။

ရေစီးလေးတွေ ညင်ညင် သာသာ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်က လှလှပပနဲ့တွေ့ လည်း သတိလွတ်ပြီး ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ ရေအယဉ်မှာ သင် အသာလေး မျှောလိုက်ရဲ မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရုတ်တရက် ဝဲတွေတွေ့နိုင်တယ်၊ ကျောက် ဆောင်တွေ တွေ့နိုင်တယ်၊ ရုတ်တရက် ရေးစီးကြမ်းကြမ်းထဲရောက်သွားနိုင်တယ် အစရှိသည်ပေါ့လေ။ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတာ ခန့်မှန်းဖို့ခက်နေတော့ အမြဲသတိထားနေရ တာပေါ့။ အမြဲတမ်း အခက်အခဲတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု တွေ့နေရမယ်လို့ ကျွန်ုပ်မဆိုလိုပါဘူး။

ဒါပေမယ့် အမြဲတမ်းလည်း သာယာ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ရေအယဉ်လဲ မတွေ့နိုင်ပါဘူး။ သတိလေးအမြဲကပ်ပါ။ အခြေအနေကို သုံး သပ်ပြီး မိမိရဲ့စက်လှေလေးကို မောင်းသွား

မယ်ဆိုရင် ထိခိုက်မှုရှိတောင် အနည်းငယ်ပဲ ထိခိုက်ပြီး သင်သွားဖို့ရည်ရွယ်ထားတဲ့ ဦးတည်ရာကို ရောက်သွားမှာပါ။

ဒီလိုပဲပေါ့ ဘဝဆိုတဲ့ရေလမ်း ခရီး ဟာလည်း ဘာတွေကြုံတွေ့မလဲ ဘာတွေဖြစ် မလဲဆိုတာ အတော်ခန့်မှန်းရခက်တဲ့ လမ်း ကြောင်းတစ်ခုပါ။ သင်ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့ နှစ် အပိုင်းအခြား အတွင်းမှာ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ လူတွေကို သတိလေးထားခဲ့မိမယ်ဆိုရင် ပိုသဘောပေါက်မိမှာပါ။ သိပ်ကိုမြင့်မားနေတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကနေ ရုတ်တရက် နိမ့်ကျ သွားတာတွေ၊ အသင့်အတင့် စားနိုင် သောက် နိုင် အခြေအနေကနေ တအားကြီးပွားသွား တာတွေ၊ နိမ့်နေတဲ့အခြေအနေကနေ ပိုနိမ့် သွားတာတွေ၊ မြင့်နေတဲ့အခြေအနေ တစ်ခု ကနေ ပိုမြင့်သွားတာတွေ၊ အားလုံးအဆင် ပြေချောမွေ့နေကာမှ အဲဒီအခြေအနေကနေ

ထွက်ခွါသွားရမယ့်ရောဂါတစ်ခု မိမိဆီရောက် လာပြီး မဖြစ်မနေထွက်ခွါသွားရတာတွေ အစရှိသည်ပေါ့လေ။

ဘဝဆိုတာ အတိအကျ ဘာဖြစ်မလဲ ဆိုတာ သိဖို့ခက်တဲ့လမ်းတစ်ခုလို့တော့ သင် လက်ခံမိမှာပါ။

ဘဝမှာ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုး သည်ဖြစ်စေ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုခုကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင်နိုင် တာကတော့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အကောင်း ကြုံတဲ့အခါမှာ ပုထုဇဉ်တွေပီပီ ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းသာကြတာပါပဲ။ ကလေး တစ်ယောက်လို စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ဝမ်းသာမှုနောက် ပါမ သွားဘဲနဲ့ ဒီလိုအခြေအနေ ကောင်းတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ၊ သူ့ကို ဘယ်လိုဆက်ထိမ်း ရမလဲစဉ်းစားပြီး ဝမ်းတော့ဝမ်းသာတာ ပေါ့နော်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ဝမ်းသာပြီး

ကောင်းနေတဲ့ အခြေအနေကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းရပါမယ်။

ဥပမာ . . . ရင့်ကျက်တဲ့ဘောလုံး သမားတွေပါတဲ့ ဘောလုံးအသင်း တစ်သင်း ဟာ မိမိက ဂိုးတစ်ဂိုးရပြီဆိုရင် တစ်အားကြီး ပျော်ရွှင်မသွားဘဲနဲ့ ဒီဂိုးကို ဘယ်လိုဆက်ထိန်း မလဲ နိုင်ဖို့သေချာအောင် ဘယ်လိုဂိုး ထပ် သွင်းမလဲ ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရရှိတဲ့ဂိုးနောက် မျောပါ မသွားဘဲနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ပွဲကိုပြန်စသလို ပေါ့။

ဆိုးရွားတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း မတွေ့ချင်ဘူးဆိုရင်တောင် တွေ့တော့ တွေ့နေ ရမှာပါပဲ။ တွေ့လိုက်တဲ့အခါမှာလည်း ကလေး တစ်ယောက်လို တအားကြီးဝမ်းနည်း မသွား ဘဲနဲ့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ စိတ်တော့ ထိခိုက်မှာပေါ့နော်။ ဒီအခြေအနေ ဆိုးကနေ ငါ ဘယ်လိုလွတ်အောင် ကြိုးစား မလဲဆိုတာ

စဉ်းစားစိစဉ်ပြီး လုပ်ဆောင်ကြရမှာပဲ။

တည်ငြိမ်ပြီးရင့်ကျက်တဲ့ ဘောလုံး သမားတွေ အများစုပါဝင်နေတဲ့ ဘောလုံး အသင်းတစ်သင်း မိမိဘက်ကို ဂိုးသွင်းခံလိုက် ရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျမသွား စိတ်ပျက်မသွား ဘဲနဲ့ ပုံမှန်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပွဲပြီးတဲ့အထိ မလျော့တမ်း ပျာယာမခတ်ဘဲ ကန်သွားကြ သလိုပဲပေါ့။

ဘဝမှာ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ရင်ဆိုင် ပြီးအေး ဆေးပါပဲ' ဆိုတဲ့စကားလေး ပြောနိုင် ချင်တယ်ဆိုရင် သမထ ဝိပဿနာတရားတွေ လိုက်စား ဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။ မြန်မာပြည်မှာ နာမည် ထင်ရှားပြီး အများကလက်ခံထားကြ တဲ့ နည်း စနစ်တွေ၊ အဆိုပါနည်းစနစ်တွေကို စနစ်တကျ ပြသပေးနေတဲ့ ရိပ်သာတွေ တရားစခန်းတွေ တရားပတ်တွေ အတော်ပေါ

ပါတယ်။ တရားရိပ်သာတစ်ခုခုမှာ တရားပတ်တစ်ပတ်လောက် ဝင်ပြီးတဲ့နောက် ဆက်လက်ပြီး ပုံမှန်လေ့ကျင့် ပေးသွားမယ် ဆိုရင် တည်ငြိမ်အေးချမ်း ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ် အခြေအနေတစ်ခု သင်ရရှိလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီတည်ငြိမ်အေးချမ်းရင့်ကျက်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေတစ်ခုဟာ သင့်ရဲ့ ယခုလက်ရှိအခြေအနေထက် ပိုကောင်းတဲ့ နေရာ (better place) ကိုသွားနေတဲ့ သင့်အတွက် အကောင်းဆုံး မောင်းနှင်အားဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သမထ ဝိပဿနာ အားထုတ်နည်းတွေ အမျိုးမျိုးရှိကြရာမှာ သင်နည်းတစ်ခုခုကို လေ့လာကျင့်သုံးနေတယ်ဆိုရင် OK ပါပဲ။ အဲဒီနည်းအတိုင်း ဆက်လက်ကျင့်သုံးပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ စိတ်လေ့ကျင့်ခန်းလို့

နာမည်ပေးထားတဲ့ အဆိုပါ သမထဝိပဿနာတရားတွေကို သင်မကျင့်သုံးဖူးသေးဘူး။ စမ်းကြည့်ချင်ပါတယ်ဆိုရင် လွယ်ကူတဲ့နည်းလေးတစ်ခု အကျဉ်းချုပ်ပြီး တင်ပြပေးပါရစေ။

“ထိသိထဲမှာ အကုန်ပါ လိုရာကိစ္စပြီး” ဝေဘူဆရာတော်ကြီး ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့နည်းပါ။ ဆိုလိုတာက သင့်မှာ ဝင်လေနဲ့ ထွက်လေ ဆိုတာ အမြဲတမ်းရှိနေပါတယ်။ အဲဒီ သဘာဝရင်းမြစ်ကို အသုံးချဖို့ပါပဲ။

ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့ ဥပမာလေးကို သုံးရမယ် ဆိုရင် သင့်ရဲ့ နှာခေါင်းမှာ အမြဲဝင်ထွက်နေတဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေက ချည်တိုင်း၊ သင့်ရဲ့ မလေ့ကျင့်ရသေးတဲ့ စိတ်ကလေးက လုံးဝ မလေ့ကျင့်ရသေးတဲ့ နွားလေးပေါ့။ သတိဆိုတာကတော့ အဲဒီနွားလေးဆိုတဲ့စိတ်ကို ချည်ထားမယ့်ကြိုးလေးပေါ့။

သတိဆိုတဲ့ကြိုးလေးနဲ့ ဝင်လေ ထွက်လေဆိုတဲ့ချည်ကိုင်မှာ သင့်ရဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ နွားလေးကို ချည်ထားလိုက်ရုံပဲပေါ့။ အစတော့ တစ်ခါမှမလေ့ကျင့်ရသေးလို့ အလေ့ကျင့်မခံလိုတဲ့ ရိုင်းနေတဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ဆိုတဲ့နွားလေးဟာ ပြေးဖို့ကြိုးစားမှာပါပဲ။

ဒါပေမယ့် သတိဆိုတဲ့ကြိုးက အားကောင်းတယ်ဆိုရင် စိတ်လေးပြေးပေမယ့်လဲ ဟိုးအဝေးကြီးကို ပြေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပြေးလိုက် သတိဆိုတဲ့ကြိုးက ချည်တိုင်ကို ပြန်ဆွဲခေါ်လိုက်နဲ့ နောက်တော့ သင့်ရဲ့စိတ်လေးငြိမ်သွားပြီး ချည်တိုင်မှာပဲ နေတော့မှာပါ။

ကျွန်ုပ်ဆိုလိုတာက မျက်လုံးလေး မှိတ်ထားပြီး နှာခေါင်းလေးမှာ စိတ်ကိုစူးစိုက်လိုက်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့ နောက်မှာ ဝင်လေလေးက နှာခေါင်းလေးကို ထိပြီး

ဝင်သွားတာ၊ ထွက်လေလေးက နှာခေါင်းလေးကို ထိပြီးထွက်သွားတာကို တွေ့ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ ဝင်လေထွက်လေ ထိထိသွားတဲ့ နေရာလေးမှာ သတိလေးကပ်ထားပြီး 'ဝင်တယ်' 'ထွက်တယ်' လို့ မှတ်နေရုံပဲပေါ့။ အစတော့ သင့်ရဲ့စိတ်က တခြားကို ထွက်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုခုကို သတိရနေလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ သင့်ရဲ့စိတ်လေးကို ဝင်လေထွက်လေပေါ်ကို ပြန်ပြန်တင်ပေးလိုက်ရုံပဲပေါ့။ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတာနဲ့ အမျှ သင့်ရဲ့စိတ်လေးဟာ အဝေးကိုပြေးထွက်သွားတာကို တဖြည်းဖြည်း လျော့နည်းလာပြီး ဝင်လေထွက်လေပေါ်မှာပဲ စူးစိုက်မိနေပါလိမ့်မယ်။

တော်တော်လေး စူးစိုက်မိတဲ့ အခါမှာ 'ဝင်တယ်' 'ထွက်တယ်' လို့ သီးသန့်မှတ်မနေ

ဘဲနဲ့ထိပြီးဝင်လာတဲ့အခါမှာထိပြီး ထွက်သွား
တဲ့အခါတွေမှာ သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး သိသိနေ
ရုံပါပဲ။ ဒါကိုပဲ ဆရာတော်ကြီးက 'ထိသိထဲမှာ
အကုန်ပါ လိုရာကိစ္စပြီး' လို့ မိန့်ဆိုခြင်းဖြစ်ပါ
တယ်။

နောက်ကျွန်ုပ်ပေးလိုတဲ့ လွယ်ကူတဲ့
နည်းတစ်ခုက 'မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း'ပါပဲ။ မေတ္တာ
ဆိုတာ သတ္တဝါအားလုံးကို ဖြူဖြူစင်စင်နဲ့
ချစ်တာ၊ ဖြူဖြူစင်စင်နဲ့ ကောင်းစားစေလိုတာ၊
ဖြူဖြူစင်စင်နဲ့ အဆင်ပြေချောမွေ့စေချင်တဲ့
စိတ်လေးတစ်မျိုးပါပဲ။

ဒီတော့ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို စိတ်
လေ့ကျင့်ခန်းအနေနဲ့ ကျင့်သုံးကြည့်ချင်တယ်
ဆိုရင် သတ္တဝါတွေအားလုံး သင်ရဲ့ မျက်စိရှေ့
ကို ရောက်နေပြီလို့ စိတ်ကူးကြည့်လိုက်ပါ။

ပြီးတော့ အဲဒီ သင့်ရဲ့မျက်စိရှေ့ကို
ရောက်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အာရုံပြုပြီး

'သတ္တဝါအားလုံး ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာ
ပါစေ'လို့ ထပ်ခါ ထပ်ခါ စိတ်ထဲက လှိုက်လှိုက်
လဲ့လဲ့ ရွတ်ဆို နေရုံပဲပေါ့။ တစ်ခါတရံလည်း
ငါနေတဲ့နေရာမှာရှိကြတဲ့သတ္တဝါတွေ အား
လုံး၊ ငါနေတဲ့ မြို့မှာ ရှိကြတဲ့သတ္တဝါတွေ
အားလုံး အစရှိသည်ပေါ့။

မြို့ပြီး တိုင်း၊ တိုင်းပြီး နိုင်ငံ၊ နိုင်ငံပြီး
ကမ္ဘာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အစားထိုးဆိုသွားလို့
ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ
နဲ့ပို့မယ်ဆိုရင်လည်း အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်
သော သတ္တဝါအားလုံး၊ အနောက်၊ တောင်၊
မြောက် အစရှိသည်ပေါ့။

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းက အတော်လွယ်
ကူပါတယ်။ သွားလေရာမှာ တွေ့တဲ့လူတိုင်း
သတ္တဝါတိုင်းကို သင့်ရဲ့ မေတ္တာအာရုံ အနေနဲ့
သဘောထားပြီး ပို့နေရုံပါပဲ။ စိတ်ထဲမှာ
တဖက်လူကို အဆင်ပြေစေချင်တဲ့စိတ်ကို

ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်ပေါ်နေစေတဲ့ သဘောပါပဲ။

အားလုံးကို ခြုံငုံသုံးသပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် လက်ရှိဘဝပေး အခြေအနေထက် ကောင်းမွန်တဲ့ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို သွားနေတဲ့သင့်အတွက် ကိုယ်ကျန်းမာဖို့ လုံးဝလိုအပ်သလို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာနေဖို့လည်း လိုအပ်ပါတယ်။

အဲဒီအတွက် သမထ၊ ဝိပဿနာ မိမိအားသန်တဲ့ ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်သုံးနေမယ်ဆိုရင် တည်ငြိမ်အေးချမ်းပျော်ရွှင်လာမှာဖြစ်သလို သင်လုပ်ဆောင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းတွေပေါ်မှာ အေးအေးဆေးဆေး တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ လုပ်တတ်လာမှာဖြစ်သလို အရေးကြီးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကိုလည်း တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ချမှတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်ရဲ့ စောင့်စောင့်တင်ပြချက်တွေကို ပတ်မီသွားတဲ့ ညီငယ်ညီမငယ်တွေအား လုံးဝ ပိုကောင်းတဲ့နေရာ (better place) ကို အမြန်ရောက်နိုင်ကြပါစေကွယ်။

(ကောင်းဆုဝေ)



I do wish you were at peace with the world!

သင့်ကိုလောကကြီးနဲ့ အဆင်ပြေစေချင်ပါတယ်။

ကောင်းဆူဝေရေးသားတဲ့ “လက်ဆောင်”

စာစဉ်များထွက်နိုင်ရန်

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

- (၁) ဂျပန်ဆရာတော် ဦးကောသလ္လ အမေရိကန် ဒေါ်လာ ၃၀၀
- (၂) ဒေါ်လှထွေးမိသားစု အမှတ်-၁၄၊ လိပ်ကန်လမ်း (၇)ရပ်ကွက် ၄ ၀၀၀၀၀ကျပ်
- (၃) ဦးကျော်ရှိန်+(ဒေါ်မြစိန်) သမီး ဒေါ်အေးအေးမြင့် (နိုင်လင်းဆေးဆိုင်၊ ရန်ပယ်ဈေးထဲ) မကွေးမြို့၊ ၂၀၀၀၀၀ကျပ်
- (၄) ဦးဟန်ရှိန်+ဒေါ်သန်းနွယ် တောင်ဥက္ကလာ ရန်ကုန် ၂၀၀၀၀၀ကျပ်
- (၅) ဦးအောင်ကျော်ကျော်+ဒေါ်မော်မော် မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန် ၁၀၀၀၀၀ကျပ်

ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းလိုလျှင်ဖြစ်စေ ---

လက်ဆောင်စာစဉ်များ

ဖြန့်ဝေလိုလျှင်ဖြစ်စေ

အောက်ပါလိပ်စာသို့

ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

ဦးကဝိဇေဇောတိ (ကောင်းဆူဝေ)

အခန်း(၂၀၁)၊ အဆောင်(ဘီ)၊ ဂိတ် (၆)

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ

ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်

ဖုန်း- ၀၉၅၀၄၄၈၆၃

Email: ven. kavidhajajeti@gmail.com