ရမ္ဘာကျွန်းစာစဉ်(၅)

COVID

၇နှ.စွဲများ

ကပ်ဘေးကာလ ဘွန်အားဖြည့်စာစု

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္ဘာကျွန်း)

COVID

၁ နှ. စွဲ မျှား

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္ဘာကျွန်း)

"သေမင်းရဲ့ နယ်ရှင်လေးဖြစ်တဲ့ COVID ကို နိုင်လိုက်ရင်တောင်မှ
သေမင်းက ဒီထက်ကြီးတဲ့ အကောင် လွှတ်ပြီး သတ်ဦးမှာပဲ၊
ဒီလို အသတ်ခံရတဲ့ ဘဝပေါင်းဟာ များပြီ၊
တိုက်မယ့်တိုက် သေမင်းကိုသာ ဦးတည်တိုက်"

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)

COVID

နေ့ စွဲ များ

(ကပ်ဘေးကာလ ခွန်အားဖြည့်စာစု)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်ခင်နီလာမြင့်
Book Street Publishing House (မြ-၀၀၈၂၁)
အမှတ် - ၁၁(ဘီ)၊ မာလာမြိုင်လမ်း၊ ၁၆ ရပ်ကွက်၊
ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးလင်းဇာနည်
သီရိဂုဏ်ဝေပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၁၄၃၇)
အမှတ်-၃၂၊ ၅၃ လမ်း(အလယ်) ၂ ရက်ကွက်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပန်းချီ

ဗကျိလင်းဝဏ္ဏ

ပထမအကြိမ် - ၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
တန်ဖိုး - ၃၅၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

COVID နှင့် ကျွန်ုပ်

အမှတ်တရအမှာ

သည်စာအုပ်လေးက အမှတ်တရဖြစ်လွန်းမယ့် စာအုပ်လေးပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ စာအုပ်အတွက် ရည်ရွယ်ရေးခဲ့တဲ့ စာအုပ် မဟုတ်လို့။

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် ကမ္ဘာမှာ စတင် ပျံ့နှံ့လာပြီ ဆိုကတည်းက ဦးဇင်းတို့တွေ စိတ်ဖိစီးမှု နေ့စဉ် ခံနေကြရတယ်။

ရောဂါအတွက်၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် စသည် စသည် အရေးပေါင်းစုံနဲ့ စိတ်တွေ ပင်ပန်းနေလိုက်ကြတာ။

ကိုယ်တိုင်က နာတာရှည် အဆုတ်ရောင် ရောဂါသည် COPD သမားမို့ ဂရုစိုက် ဆင်ခြင်နေရင်း လူအများကိုလည်း ဂရုတစိုက် ဆင်ခြင်နေကြဖို့၊ စိတ်ဓာတ် သိပ်ကျမသွားဖို့၊ ကုသိုလ် တိုးလုပ်ကြဖို့၊ သတိပေးစာ၊ အားပေးစာလေးတွေ လူမှုကွန်ရက်ကနေ ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဂရုစိုက်နေတဲ့ ကြားထဲကပဲ ဘယ်လမ်းကြောင်းက ဝင်မှန်း ခန့်မှန်းမရဘဲ တတိယလှိုင်းမှာ ဦးဇင်း ကိုဗစ် ထိတယ်။

ကိုဗစ်နဲ့ သေနှုန်းမြင့်သူတွေဟာ သက်ကြီးနဲ့ နာတာရှည် ရောဂါသည်တွေ ဖြစ်လေတော့ အဆုတ်ကို ဦးတည်တိုက်ခိုက်မယ့် ကိုဗစ်အတွက် ဦးဇင်းက သူ့အကြိုက် ဖြစ်နေတယ်။

ဖြစ်လာပြီ ဆိုမှတော့ ရှောင်လွှဲလို့ မရတော့ဘူး။ ရင်ဆိုင်ရုံပဲ ရှိတယ်။ ပိုးတွေ့တယ်လို့ စ သိတာနဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ပြင်ဆင်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းအတွက်ကတော့ ဆေးရုံတက်ဖို့၊ အောက်ဆီဂျင်ရဖို့၊ ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာကစ လိုလေသေးမရှိ ဦးဇင်းရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေက ပြည့်စုံအောင် စီမံပေးကြတယ်။

ရောဂါကို ဆရာဝန်တွေရဲ့ ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာတစ်ခုတည်း အားကိုး ကုသတာထက် လူနာရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့လည်း ပြန်ထောက်ကူ ကုသလို့ ရကြောင်း ဗုဒ္ဓစာပေနဲ့ အနောက်တိုင်း ဆေးသိပ္ပံတွေကနေ ဖတ်မိသလောက် သိထားတယ်။

ဒီအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှု အသင့်အတင့် ရှိတယ်။ မကြာခဏ အသုံးပြုဖူးတယ်။ ခုလည်း အသုံးပြုတယ်။

ဆိုးဝါးခံခက် ရောဂါမို့ နှလုံးသွင်း မှန်နေဖို့ သတိ ဝီရိယ ပိုစိုက်တယ်။ လွှတ်ချသင့်တာတွေ လွှတ်ချထားတယ်။

ပင်ပန်းပါတယ်။ တော်တော်ကြီးကို ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရေရှည် စိတ်ဓာတ်ကျတာ အားငယ်တာမျိုး ဖြစ်မသွားဘူး။ ခံနိုင်ရည် ရှိနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာတယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းက စိတ်ဓာတ်ကျနေ၊ အားငယ်နေတဲ့ လူနာတွေကို ကြည့်ပြီး အလွန် ကရုဏာ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ကို ဘုရားပေးတဲ့ စိတ်ခွန်အားဖြည့်ဆေး ရှိကြောင်း ပြောချင်တယ်။ ကိုယ်တိုင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ရင်း တခြားသူတွေကို ပြန်မျှဝေလိုစိတ် တဖွားဖွား ဖြစ်လာတယ်။ စေတနာဇောက အားကြီးလာတယ်။ နည်းနည်း လက်လှုပ်နိုင်တာနဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရင်းပြီးရတဲ့ အားပေးစာစုလေးတွေကို လူမှုကွန်ရက်မှာ ရေးတယ်။ ဦးဇင်းစာကြောင့် စာဖတ်သူတွေ အားဖြစ်ရကြောင်း သိရတယ်။

ဦးဇင်းစာအုပ်တွေကို ထုတ်ဝေ၊ ဖြန့်ချိနေတဲ့ ဒေါ်ခင်နီလာ မြင့် Book Street Publishing House ကလည်း လူတိုင်း stress များနေတဲ့ကာလမှာ ခုလိုစာစုမျိုး အများလက်ထဲ ရောက်စေချင်တဲ့ စေတနာ ရှိတယ်။

ဒီလိုနဲ့ စာအုပ်လေး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

အရင်ကတည်းက အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်ဖြစ်တယ်၊ တရားတွေ နေ့တိုင်း နာဖြစ်တယ်။ တချို့ အကြောင်းအရာတွေဆို အလွတ်နီးပါး ရသည်အထိပဲ။ ဒါကြောင့် ဦးဇင်းစာတွေထဲမှာ ဆရာတော်ရဲ့ အသုံးအနှုန်း၊ အယူအဆတွေ ပါဝင်ကြောင်း ဝန်ခံပါတယ်။

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)

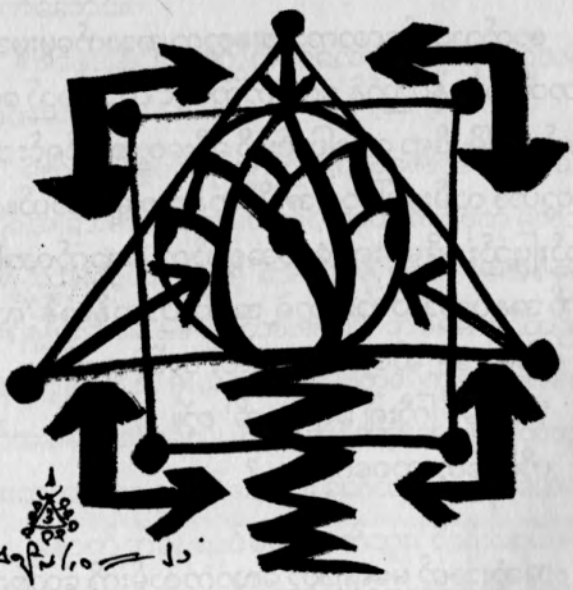
ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ပြည့်မယ်ဆို တောင်းချင်ပါရဲ့ ဆုတစ်ခု...

'သည် လမ်းမှာ ကြီး၍
သည် ခရီးမှာ အို ပါရစေ'

အို.. မဂ္ဂင်...။

“လမ်းမှာကြီး၍ ခရီးမှာအို”



"လမ်းမှာ ကြီး၍ ခရီးမှာ အို"

ဇာတ်သဘင်လောကသားတွေက အသက်မွေးမှုအတွက် သူတို့တတ်တဲ့ အနုပညာနဲ့ လောကတစ်ခွင် လှည့်လည် ဖျော်ဖြေ ကြတယ်။ ဟိုမြို့ ဒီရွာ ကူးပြောင်းလို့ ခရီးတွေ ထွက်ရင်း သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေဟာ လမ်းပေါ်မှာပဲ အချိန်ကုန်တာ များတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အိုမင်းရင့်ရော်အရွယ်ကို ရောက်လာကြတဲ့ အတွက် အနုပညာသမားတွေရဲ့ အနုပညာဆန်ဆန် 'လမ်းမှာ ကြီး၍ ခရီးမှာ အို' ဆိုတဲ့ စကားလေး တွင်ခဲ့တယ်။

'လမ်းမှာ ကြီး၍ ခရီးမှာ အို' တဲ့။

ကိုယ်တွေ ဘဝကော.....?

အဆုံးသတ် မရေရာတဲ့ လောကလမ်းကို လျှောက်ရင်း သက္ကရာဇ်တွေက ကိန်းဂဏန်း ကြီးလာတယ်။ ၂၄ -၃ - ၁၉၇၇ မှာ လောကကို စတင် စူးစမ်း ၂၄ -၃- ၂၀၂၁ ဆို ဘဝဖြစ်တည်မှုက ၄၄။ ၄၄ ရဖို့ ၂၀၂၁ ထဲက ၁၉၇၇ ကို နှုတ်။ အိုလာလေ ဘဝက အနှုတ်တွေ များလေပါလား။ အချိန်ကို နှုတ်တယ်။ ခွန်အားကို

နှုတ်တယ်။ ကျန်လိုက်တာက ဒုက္ခတွေ။

'အားနေသော လက်အတွက် မာနတ်က အလုပ်တစ်ခု ပေးရန် အဆင့်သင့် ရှိ၏'တဲ့။ ဖျတ်ကနဲ မြင်ယောင်လိုက်တာက ခြောက်လက်မ သာသာ အလင်းပြန် စွယ်စုံအပြားလေး။ ခေတ်အခေါ် mobile phone။ အမေရိကန်သမ္မတတစ်ယောက်က သတင်းသမားတွေကို မရှိမဖြစ် မကောင်းဆိုးဝါးလို့ ပညတ်သလို mobile phone ဆိုတာ ကမ္ဘာမြေအတွက် မာနတ်က ဖန်ဆင်းပေးတဲ့ လက်ဆောင်။

ကနေဒါနိုင်ငံမှာ ကြွက်ကလေးတွေနဲ့ သုတေသန တစ်ခု လုပ်တယ်။

လျှောင်ချိုင့်တစ်ခုမှာ ကြွက်တစ်ကောင်တည်း သီးသန့် ထားပြီး၊ အခြားတစ်နေရာမှာ ကြွက်အုပ်စုတစ်စုကို လျှောင်ချိုင့်တစ်ခုနဲ့ ထားတယ်။ သူတို့ သောက်ဖို့ ရေကို မူးယစ်ဆေးဝါး ပါတဲ့ရေနဲ့ ရိုးရိုးရေ နှစ်မျိုး ထားတယ်။ တစ်ကောင်တည်း သီးသန့်နေရတဲ့ ကြွက်က မူးယစ်ဆေးဝါး ပါတဲ့ရေကို သောက်မိတဲ့အခါ နောက်အခါမှာ အဲဒီရေကိုပဲ သောက်တော့တယ်။ ကြွက်အုပ်စုက ကြွက်တွေကတော့ မူးယစ်ဆေးဝါး ခတ်ထားတဲ့ရေ သောက်မိရင် တောင် နောက်တခါ ထပ်မသောက်ဘူး၊ ရိုးရိုးရေပဲ ပြောင်းသောက်တယ်။ တစ်ကောင်တည်းနေရတဲ့ကြွက် ရိုးရိုးရေ မသောက်တော့တာဟာ မူးယစ်ဆေးက စွဲစေတာ မဟုတ်ဘဲ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ခြင်းကြောင့်လို့ ဆိုတယ်။

သူတို့ စမ်းသပ်တာက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်မှု၊ ကိုယ်တွေးမိလိုက်တာက စိတ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်။ တစ်ကောင်တည်း

နေနေ၊ အပေါင်းနဲ့ပဲ ပျော်ပျော် စိတ် ဆိုတာ သတိ အဖော်ပြုမ ထားရင် ကိလေသာမှုးယစ်နွံထဲ ရောက်ရတာပဲ မဟုတ်လား။ 'ပါပသို့ ရမတိ မနော' ကို 'အားနေသောလက်အတွက် မာနတ်က အလုပ်တစ်ခုပေးရန် အဆင်သင့် ရှိ၏' လို့ အဓိပ္ပါယ်ဖလှယ်ရင် ပို့စ်မော်ဒန် ဖြစ်လောက်ပါရဲ့။

ဘဝက မှုးယစ်နေရမှုကို နေသာထိုင်သာ ရှိတဲ့အဖြစ်။ စွဲလမ်းလိုက်လေခြင်း။ မှုးယစ်နေတဲ့စိတ်က ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်တွေကို မြင်၊ အဲဒါကိုပဲ အမှန် ထင်ပြီး လျှောက်လိုက်ရတဲ့ ဘဝ လမ်းတွေ သံသရာလည်း ခြေရာချင်း ထပ်လောက်ရောပေါ့။

ကာမဂုဏ်အတွက်၊ ရာထူးအတွက်၊ အာဏာအတွက်၊ ငွေကြေးအတွက်၊ ကျော်ကြားမှုအတွက်.. အတွက်... အတွက်... ... မဆုံးနိုင်တဲ့ လောကလမ်း လျှောက်ခြင်း။

'လိုင်စင်ရ အရှုံးကို လူ ဟု ခေါ်သည်'လို့ ယုံကြည်နေတာ သည်ကနေ့အထိပါပဲ။

"အရှင်ဘုရား၊ မမွေး မအို မသေ မစုတေ တဖန် ပြန် မဖြစ်ရာ လောကရဲ့အဆုံးကို ခြေဖြင့်သွားလို့ သိနိုင် မြင်နိုင် ရောက်နိုင် ကောင်းပါသလား"

"ရောဟိတသ နတ်သား၊ မမွေး မအို မသေ မစုတေ တဖန် ပြန်မဖြစ်ရာ လောကရဲ့အဆုံးကို ခြေဖြင့် သွားလို့ သိနိုင် မြင်နိုင် ရောက်နိုင်တယ်လို့ ငါဘုရား မဟောဘူး။ လောကရဲ့ အဆုံးကို မရောက်ဘဲနဲ့လည်း ဆင်းရဲကို အဆုံးသတ်တယ်လို့ ငါ မဟောဘူး"

'လှလွန်းတဲ့ စကား၊ လောကအဆုံးကို ခြေဖြင့် လျှောက်လို့ မရောက်၊ လောကအဆုံးကို မရောက်ဘဲလည်း ဆင်းရဲအဆုံးမသတ်'

လောက ဆိုတာကိုက ဆင်းရဲပေါ့နော် အရှင်ဘုရား။ 'လုစ္စတီတိ လောကာ – ပျက်စီးတတ်လို့ လောကလို့ ခေါ်တယ်' ဆိုကိုး။ အလိုလေး .... ချမ်းသာ မျှော်မှန်း ရော်ရမ်းပြီး လျှောက်ခဲ့တဲ့ လောကလမ်းတွေက ဆင်းရဲပိတ်ဖုံး ခြေဖြင့် လျှောက်လို့လည်း မဆုံးဘူးတဲ့။

'တကယ်တော့ သညာလည်း ရှိ၊ စိတ်လည်း ရှိတဲ့ တစ်လံမျှလောက်သာ ရှည်တဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာပဲ လောက (ဒုက္ခသစ္စာ) ကို လည်းကောင်း၊ လောကဖြစ်ကြောင်း (သမุဒယသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောကအဆုံး (နိရောဓသစ္စာ)ကို လည်းကောင်း၊ လောကဆုံးရာသွားလမ်း (မဂ္ဂသစ္စာ) ကို လည်းကောင်း ငါ သတ်မှတ်တယ်'

(ရောဟိတဿသုတ်)

လွဲလိုက်ခြင်း၊ လောကထဲ နေပြီး လောကကို မမြင်။ သည်လိုနဲ့ လေးဆယ့်လေး ရက်စွဲတွေနဲ့ ခပ်ဝေးဝေး နေခဲ့တာ သေမင်းက ကျောပုတ်နှိုး တရေးနိုးတော့ ဘူတာအချို့တောင် လွန်နေပြီကော။

'အတိတ်ခန္ဓာသို့လည်း အစဉ် မလိုက်ရာ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာကိုလည်း မတောင့်တရာ၊ အတိတ်ခန္ဓာသည် ချုပ်ပြီးပြီ၊ အနာဂတ်ခန္ဓာသည် မရောက်လာသေး၊ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော

သဘောတရားကို ထိုထို ဖြစ်ဆဲခဏ၌သာလျှင် ဝိပဿနာရှုသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တွန့်တိုခြင်း ပျက်စီးခြင်း မရှိသော ထိုဝိပဿနာရှုမှုကို အဖန်ဖန် ပွားရာ၏'

(ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်)

ဘာဝနာစိတ်အောက် အသစ် အသစ်တွေ အမြင်ပေါက်တော့ သက်ရှိ ဆိုတာ တစ်ခဏ တစ်စိတ် တစ်ရုပ် ဖြစ်တည်မှုသာလို့ ဉာဏ်ရောက်တယ်။ အဝေးကိုသာ ကြည့်တတ်တဲ့ မျက်လုံးသံသရာကို ပတ်ရှာ ဘုရား ဟောတာက 'ခန္ဓာ အာယတနဓာတ် မပြတ် ဖြစ်နေတာ သံသရာ' တဲ့။ တကယ်တော့ လောကကြီး ပျက်စီးနေတာ မဟုတ်၊ ပရမတ်ကျကျ ပြောတော့ ပျက်စီးနေတာ ကိုက လောက။

သောကနဲ့ နွမ်းနေတဲ့ လောကလမ်းထဲ "ယံကိဉ္စိ သမုဒယ ဓမ္မံ၊ သဗ္ဗံတံ နိရောဓ ဓမ္မံ - ဖြစ်ပေါ်မှု မှန်သမျှဟာ ပျက်စီးခြင်းနဲ့ အဆုံးသတ်' က နှလုံးသားထဲ ထွင်းဖောက်တဲ့ တစ်ချက် စိမ့်ရေ အေးအေးလေးတစ်ခွက် သောက်လိုက်ရသလို။ အရာရာကို လွတ်မချနိုင်သေးသည့်တိုင် တချို့သောအရာတွေ လွတ်ကျ သွားလေရဲ့။

ထူးဆန်းလိုက်တဲ့ ဒဿန၊ မရဏတရား နှလုံးပွားက အေးငြိမ်းရစေသတဲ့။ ဦးတော်ပါ အို.... ဗုဒ္ဓ။

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ်က ဤသို့ ဆိုရဲ့..။

တောပုန်းမားပြတွေ ထကြွတဲ့ခေတ်က ရွာတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်ကာကွယ်ရေးတွေ လုပ်တယ်။ ရွာ ခံတပ်စည်းကို

လုံအောင် ကာပြီး အလှည့်ကျ ကင်းစောင့်တယ်။ တစ်နေ့တော့ ယောက်ျားတစ်ယောက် တောထဲ ထင်းရှာဖို့ ရွာတံခါးပေါက်က ထွက်တယ်။ ဒါကို တောစပ်က ဓားပြတွေက မြင်တယ်။ ဓားမတို တစ်ချောင်းသာ ပါတဲ့ ရွာသားမို့ ဓားပြတွေက ရန်မပြုဘူး။

ဓားပြတွေ အလောင်းအစားတစ်ခု လုပ်တယ်။ ထင်းရှာ ထွက်တဲ့ ရွာသားနဲ့ ဘယ်သူ ပိုအပြေးသန်သလဲ။ ဓားပြတစ် ယောက်က သူ ပိုမြန်ကြောင်း လောင်းတယ်။ ပြိုင်ပွဲ စတယ်။

ရွာသား အနားရောက်လာတာနဲ့ ဓားပြက သတ်မလို့ ထွက်လိုက်တယ်။ ရွာသား ပြေးတယ်။ ဓားပြက လိုက်တယ်။ ရွာသား အသားကုန် ပြေးတယ်။ ဓားပြ အသားကုန် လိုက်တယ်။ မီလုမီခင်လေးမှာပဲ ရွာသား ရွာတံခါးက ဝင်ပြေးသွားတော့တယ်။ ပြိုင်ပွဲမှာ ဓားပြ ရှုံးတယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေက ဝိုင်းဟားတယ်။

ရှုံးသွားတဲ့ ဓားပြက ပြောတယ်။

"ငါက အပျော်ပြေးတာ၊ သူက အသက်ဘေးအတွက် ပြေးတာ၊ ဒီတော့ ဘယ်တူမလဲ" တဲ့။

ပုံမှန်ခွန်အားချင်းဆို ရွာသားထက် ဓားပြ သာတယ်။

'အဘယ်သူသည် နက်ဖြန် သေရမည်ကို သိနိုင်အုံ့နည်း။ ယနေ့ပင်လျှင် အားထုတ်သင့်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလုပ်ကို ပြုလုပ်ရာ၏။ ငါတို့မှာ စစ်သည်များစွာ ရှိသော သေမင်းနှင့် ချိန်းချက်ထားမှုသည် မရှိ'

(ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ်)

မရဏာတွန်းအား မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အင်ဂျင်ကျနေတဲ့ စက်

အိုကြီးလို ဖွတ်ဖွတ်ချက်ချက် ပျင်းပျင်းပျက်ပျက်။ အပျော်ပြေး ဘာဝနာက ပါရမီခပ်သာသာရယ်ပါ။

ပြည့်မယ်ဆို တောင်းချင်ပါရဲ့ ဆုတစ်ခု...

'သည် လမ်းမှာ ကြီး၍ သည် ခရီးမှာ အို ပါရစေ'

အို.. မဂ္ဂင်...။

●

“အချိန်းအချက်”

အချိန်းအချက်

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါး အိပ်မက်ဆိုးတစ်ခု မက်တယ်၊ အိပ်မက်ထဲမှာ အရိပ်မည်းကြီးက သူ့အပေါ်ကို ခွစီးလို့ပေါ့။ အရိပ်မည်းကြီးက ပြောတယ်။

"ငါက သေမင်းပဲ၊ မင်းကို ခေါ်ရတော့မယ်၊ မင်းမှာ နောက်ဆုံးအချိန် ၁၂ နာရီ ကျန်သေးတယ်။ ပုံမှန်ဆို ငါက ဘယ်တော့မှ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကြိုတင် အသိပေးလေ့ မရှိဘူး။ မင်းက လူကောင်းမို့ ဆန္ဒရှိရာ လုပ်နိုင်ဖို့ ကရုဏာစိတ်နဲ့ အသိ လာပေးတာ ဖြစ်တယ်"

ကြောက်လန့်တကြားနဲ့ ဘုရင်ကြီး နိုးလာတယ်။ ဇော ချွေးတွေ ထွက်လို့ပေါ့။ ဒါဟာ အိမ်မက်သက်သက်ပဲလား၊ တကယ်ပဲ ဖြစ်မယ့်အရာလား ဝေခွဲမရဘူး။ နန်းတွင်းက ဗေဒင် ဆရာတွေကို ချက်ချင်း ခေါ်ပြီး တွက်ချက်ခိုင်းတယ်။ ဗေဒင်ဆရာ ပေါင်းစုံက သူတို့တတ်တဲ့ နည်းပေါင်းစုံနဲ့ တွက်ပြီး အဖြေပေါင်းစုံ ထွက်နေလို့ သူတို့အချင်းချင်း ညှိမရဘဲ ငါမှန် သူမှားနဲ့ ငြင်းခုံ နေကြတယ်။ ဘုရင်ကြီး စိတ်အပျက်ကြီး ပျက်တယ်။ လူယုံတော် တစ်ယောက်က "အချိန် သိပ်မကျန်တော့ဘူး၊ ဗေဒင်ဆရာတွေရဲ့

အဖြေကို စောင့်နေတာထက် ဒီနေရာက မြန်နိုင်သမျှ မြန်အောင် ပြေးတာကမှ သေမင်းလက်က စိတ်ချရနိုင်သေးတယ်" လို့ အကြံပေးတယ်။

ဘုရင်ကြီး စီးတော်မြင်းကို လေလို လျင်မြန်တဲ့ အဟုန်နဲ့ စီးတယ်။ သူ့နိုင်ငံ နယ်နိမိတ်ကို ကျော်တော့ နေလည်း ဝင်ခါနီးပြီ။ မြင်းပေါ်က ဆင်းလို့ မြင်းကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောတယ်။

"မင်းဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ အလျင်မြန်ဆုံး မြင်းတစ်ကောင်ပါ။ လေနဲ့အပြိုင် ပြေးနိုင်ကြောင်း ဒီနေ့ သက်သေပြလိုက်တာပဲ၊ ငါ့ရဲ့ကြောက်စိတ်ကို မင်း ထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်၊ ကျေးဇူး အထူးတင်ပါတယ်ကွာ"

"ဟုတ်တယ်၊ မင်းမြင်းက သိပ်ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကောင်းတယ်၊ ဒီနေ့ ဒီအချိန် ဒီနာရီတိတိမှာ ဒီနေရာကို မင်း ရောက်မှ ရောက်ပါ့မလားလို့ ငါ စိတ်ပူနေရတာ၊ မင်းမြင်းရဲ့ လျင်မြန်မှုကြောင့် ငါ စိတ်အေးရပါပြီ" လို့ ကြုံတင် စောင့်နေတဲ့ သေမင်းက ဘုရင်ကြီး နောက်ကနေ ပခုံးကို ပုတ်ပြီး ပြောလိုက်တယ်။

ဘုန်းဘုန်း ဒီပုံပြင်လေး ဖတ်ပြီးစ အားငယ်စိတ် ဖြစ်မိသေးတယ်။ မလွဲနိုင်တဲ့ အမှန်တရားပါပဲလေလို့ စိတ်နှလုံး ဒုန်းဒုန်းချ လက်ခံလိုက်မှ ပျော်ပါးသွားတာ။

ဘဝ ဆိုတာ ဝင်ခွင့် Register (မှတ်ပုံတင်) ကတည်းက Expire date (သတ်တမ်းကုန်ရက်) က သတ်မှတ်ပြီးသား မဟုတ်လား။

●

ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်း၊
ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့
ဆန်ကျင့်ဘက်တွေကလည်း
နှိုင်းယှဉ်မှုကြောင့်
ဆန့်ကျင်ဘက်လို့ ဆိုရတာပဲ။
အသက်ရှင်ခြင်း ဆိုတာ မရှိရင်
သေဆုံးခြင်း ဆိုတာလည်း ရှိလာမှာ မဟုတ်ဘူး။
ဒုက္ခ ဆိုတာ မရှိရင်
သုခ လို့ သတ်မှတ်လို့လည်း မရပြန်ဘူး။

"အမှောင်နဲ့ အလင်း"

အမှောင်နဲ့ အလင်း

တခါမှာ အမှောင်က ဘုရားသခင်ထံ တိုင်ကြားမှု တစ်ခုပြုတယ်။ 'နေမင်းက သူ့နဲ့ ဘာရန်ငြိုးမှ မရှိဘဲ အသည်းအသန် နှောင့်ယှက်နေကြောင်း၊ မခံရပ်နိုင်လောက်အောင် ဒုက္ခပေး နေကြောင်း၊ သူ့မှာ ညတာ အချိန် ခဏသာ နေခွင့်ရပြီး တနေ့ခင်း လုံး နေမင်းလက်က လွတ်အောင် ပြေးလွှားနေရကြောင်း' တိုင် တယ်။

ဘုရားသခင်က နေမင်းကို ခေါ်စစ်တယ်။ အမှန်အတိုင်း ဖြေစေ။

"ကျွန်တော်မျိုး အမှောင်ကို မသိပါ။ ဒီကနေ့အထိလည်း မမြင်ဘူးပါ။ ကျွန်တော်မျိုးကြောင့် သူ ဒုက္ခရောက်တယ် ဆိုရင် တောင်းပန်ပါ့မယ်၊ အမှောင်ကို ခေါ်ပေးပါ၊ အမှောင်ကို တွေ့ပါရ စေ" လို့ နေမင်းက လျှောက်တယ်။

နေမင်း ဆန္ဒ မပြည့်သလို၊ ဘုရားသခင်လည်း ပြဿနာ ကို မဖြေရှင်းနိုင်ရှာဘူး။

'အလင်း ဆိုတာ အမှောင် သိပ်သည်းဆ အားနည်းမှု ဖြစ်ပြီး၊ အမှောင် ဆိုတာ အလင်းသိပ်သည်းဆ အားနည်းမှု ဖြစ်တယ်' ဆိုတဲ့ လောင်ဇူးရဲ့ဒဿနအရဆို ပြဿနာရင်းမြစ်ကနှစ်ခုလို့ မြင်နေတာလို့ ဆိုရမယ်။

အိုရှိုးကတော့ 'အမှောင် ဆိုတာ ရပ်တည်ချက်တစ်ခုမဟုတ်ဘူး၊ အခြေအနေတစ်ခုလည်း မဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ အမှောင် ဆိုတာ အလင်းမရှိခြင်းသဘော' လို့ ဆိုပြန်ရဲ့။

ဒီပုံပြင်လေးက လောကမံကြမ်းကြမ်းနဲ့ ကြုံလေတိုင်း ဘုန်းဘုန်းကို စိတ်သက်သာမှု ပေးတယ်။ ဘုန်းဘုန်း အတွေးဆန့်မိတာလေး ပြောပြမယ်နော်။

လောကမှာ နှိုင်းယှဉ်မှုတွေကြောင့် သတ်မှတ် ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ လက်ညှိုးနဲ့ လက်ခလယ် ယှဉ်ထားရင် လက်ညှိုးကို အတို၊ လက်ခလယ်ကို အရှည်လို့ သတ်မှတ်တယ်။ အတို အရှည် ဆိုတဲ့ ပြဿနာက နှိုင်းယှဉ်မှုကြောင့် ပေါ်လာရတာ။ လက်ညှိုး တစ်ချောင်းတည်း ရှိနေရင် အတို အရှည်လို့ ဘယ် သတ်မှတ်လို့ ရနိုင်မလဲ။

ရှင်သန်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတဲ့ ဆန်ကျင့်ဘက်တွေကလည်း နှိုင်းယှဉ်မှုကြောင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လို့ ဆိုရတာပဲ။ အသက်ရှင်ခြင်း ဆိုတာ မရှိရင် သေဆုံးခြင်း ဆိုတာလည်း ရှိလာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခ ဆိုတာ မရှိရင် သုခ လို့ သတ်မှတ်လို့လည်း မရပြန်ဘူး။

သတ္တဝါတွေက ရှင်သန်ခြင်းကိုပဲ အလိုရှိပြီး သေခြင်းကို မလိုချင်ဘူး။ သုခ ဆိုတာပဲ ခံစားချင်ပြီး ဒုက္ခ ဆိုတာနဲ့ မထိတွေ့

ချင်ဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝတရားအပေါ် ချွတ်ချွတ်ချော်ချော် နှလုံးသွင်းမိတဲ့အတွက် အတ္တစွဲတွေနဲ့ ဘက်လိုက် တောင့်တနေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်လေ။ သုခ ဆိုတာ ဒုက္ခကို ထောက်ဆလို့ တွင်လာတဲ့ အမည် မဟုတ်လား။ ဒုက္ခ ဆိုတာမှ မရှိရင် သုခ ဆိုတာလည်း မရှိနိုင်တော့ဘူးလေ။ သေခြင်းကို ထောက်ဆလို့ ရှင်သန်ခြင်းလို့ သတ်မှတ်ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သေခြင်းကို အလိုမရှိရင် ရှင်ခြင်းကိုပါ ပယ်ရလိမ့်မယ်။

ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်တဲ့ လောကထဲမှာ ရှိနေသမျှတော့ ဒီလို ဆန့်ကျင်ဘက်တွေနဲ့ ဆုံနေရမှာပဲ။ မသေချင်ရင် မရှင်အောင် လုပ်ပေါ့။ ဒုက္ခမခံချင်ရင် သုခနဲ့ ကင်းအောင် နေပေါ့။

မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း မရှိတဲ့ အမှန်တရားလား။

သုခ၊ ဒုက္ခ မရှိတဲ့ အမှန်တရားလား။

●

“ ကံ နဲ့ ကံ၏ အကျိုး ”

ကံ နဲ့ ကံ၏ အကျိုး

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (အယူဖြောင့်မှန်ခြင်း) ဆိုတာ အဆင့်ဆင့် ရှိတယ်။

ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်တဲ့ ကမ္မသကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ အခြေခံ ဖြစ်တယ်။ ကံကို ယုံကြည်တဲ့ ဉာဏ် ရှိမှ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ပြီး ကုသိုလ်ကို ဆောင်မယ်။ သီလတရား ဖြည့်ကျင့်မှာ ဖြစ်မယ်။ သီလတရားအုတ်မြစ် ရှိမှ တရားအားထုတ်ခြင်းအမှုကို ပြုနိုင်မယ်။ ဒါမှ စျာနသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ အဆင့်ဆင့် မှန်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်တယ် ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကံ တစ်ခုတည်းကို သော်လည်းကောင်း၊ အတိတ်ကံ တစ်ခုတည်းကို သော်လည်းကောင်း ယုံကြည်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန် နှစ်ရပ်လုံးမှာ ပြုမူတဲ့ ကံတွေရဲ့ အကျိုးကို

ယုံကြည်တာလို့ ဆိုလို့တယ်။ ဒါကို ဒိဋ္ဌဂုကမ္မ လို့ ခေါ်ရတယ်။

'ကုသိုလ် လုပ်ရင် ကောင်းကျိုး ခံစားရမယ်၊ အကုသိုလ် လုပ်ရင် မကောင်းကျိုး ခံစားရမယ်' ဆိုပြီး မကောင်းမှု ပြုနေလျက် ကြီးပွားနေသူတွေ၊ ကောင်းမှု လုပ်နေပါလျက် ဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို မြင်တော့ အချို့က ကံတရားအပေါ် သံသယ ဖြစ်ကုန်တယ်။

'မကောင်းမှု ပြုရင် မကောင်းကျိုး ခံစားရမယ်၊ ကောင်းမှု ပြုရင် ကောင်းကျိုး ခံစားရမယ်' ဆိုကတော့ မဖောက်ပြန်တဲ့ အမှန်တရားပဲ။ ဒါပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတည်းကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူး။ အတိတ်ကံနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်လုပ်ရပ်(ကံ) နှစ်ခုကို မျှမျှတတ ကြည့်မှ နားလည်နိုင်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် လုပ်ရပ် ဖြစ်တဲ့ ဉာဏ် ဝိရိယဟာ ပစ္စုပ္ပန်ကံပဲ ဖြစ်တယ်။

ကံတွေဟာ ပြုလုပ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ စိတ်ဇော အစဉ်လိုက် အကျိုးပေးတာ ဖြစ်တယ်။ အဘိဓမ္မာသဘောကို မသင်ဖူးသူတွေ နားရှုပ်နိုင်လို့ ရိုးရိုးပဲ ပြောကြည့်မယ်။

အကုသိုလ်ကံ ကုသိုလ်ကံမြောက်တဲ့ စိတ်တစ်ခု ဖြစ်ရင် စေတနာဇော ခုနစ်ကြိမ် ပါတယ်။ ပထမဇော စေတနာကံက ပစ္စုပ္ပန် အကျိုးပေးတယ်။ နောက်ဆုံးဇော စေတနာက ဒုတိယဘဝမှာ အကျိုးပေးတယ်။ အလယ်ဇော ငါးချက်ကတော့ နိဗ္ဗာန် မရမချင်း အကျိုးပေးခွင့်ကြုံတဲ့ဘဝမှာ အကျိုးပေးတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးပေးတဲ့ ပထဇော စေတနာကံကို 'ဒိဋ္ဌဓမ္မဝေဒနီယကံ' လို့ ခေါ်တယ်။ ဒုတိယဘဝမှာ အကျိုးပေးမယ့် နောက်ဆုံးဇော စေတနာကံကို 'ဥပပဇ္ဇဝေဒနီယကံ' လို့

ခေါ်တယ်။ နိဗ္ဗာန် မရောက်မချင်း အကျိုးပေးမယ့် အလယ်ဇော ငါးချက် စေတနာကံကို 'အပရာပရိယဝေဒနိယကံ' လို့ ခေါ်တယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးပေးတဲ့ ဒိဋ္ဌမ္မဝေဒနိယကံ ဆိုလို့ အားကောင်းတယ် မထင်နဲ့။ အားအနည်းဆုံးကံပဲ။ ဒါကြောင့် ဒီကံ အကျိုးပေးဖို့ အားကြီးတဲ့ အထောက်ပံ့တွေ လိုတယ်။

မဟာဒုတ် ကဿပဘုရားရှင်ကို ငါးကြင်းသားနဲ့ ဆွမ်းကပ်တာ ချက်ချင်း အကျိုးပေးပြီး ချမ်းသာသွားတယ်။ ဒီကံမှာ ကဿပဘုရားရှင် ဆိုသော အားကြီးသော အထောက်ပံ့ရလို့ ပထမဇော ကုသိုလ်စေတနာကံက ဒိဋ္ဌမ္မ အကျိုးပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

ရဟန္တာ ဥပ္ပလဝဏ် ထေရီမကို ဗလက္ကာယပြုတဲ့ နန္ဒလုလင် ချက်ချင်း မြေမြှုတယ်။ ရဟန္တာကို စော်ကားသည့် အားကြီးတဲ့ အထောက်အပံ့ကို ရလို့ အကုသိုလ် ပထမဇော စေတနာကံက ဒိဋ္ဌမ္မ အကျိုးပေးလိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

နွားသတ်သမားတစ်ယောက်က အနှစ်ငါးဆယ်လုံး နွားသတ်တဲ့အလုပ်နဲ့ စီးပွားရှာတယ်။ နွားသားဟင်းကိုလည်း အလွန် ကြိုက်လို့ နွားသား မပါရင် ထမင်း မစားဘူး။ တစ်နေ့တော့ နွားသား ရောင်းလို့ ကုန်သွားတဲ့အတွက် သူ့မိန်းမက နွားသားဟင်း မချက်လိုက်မိဘူး။ မချက်ရကောင်းလား ဆိုပြီး စိတ်တိုတိုနဲ့ နွားအရှင်လတ်လတ်တစ်ကောင်ရဲ့ လျှာကို ဖြတ်ပြီး မိန်းမကို မီးကင်ခိုင်းတယ်။ နွားလျှာကို ကိုက်စားတဲ့အခိုက်ပဲ နွားသတ်သမားရဲ့ လျှာလည်း ပြတ်ကျပြီး နွားလို အော်ကာ သေသွားတယ်။

အကုသိုလ်ကံ အရမ်း အားကြီးသွားတဲ့အခါလည်း ပထမဇော စေတနာက လက်ငင်း အကျိုးပေးတယ်လို့ ယူဆရမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

ကံတစ်ခု အကျိုးပေးဖို့ ဆိုတာ ကာလ၊ ဒေသ၊ ရုပ်ရည် ဥပဓိ၊ သီလအကျင့်၊ အားထုတ်မှု ပယောဂ၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးစတဲ့ အခြံအရံ အကြောင်းတွေ အပေါ်မှာလည်း မူတည်သေးတယ်။ ကုသိုလ်တော့ အကျိုးပေးချင်ရဲ့၊ ခေတ်ပျက်နဲ့ ကြုံနေပြန်ရင် အကျိုးပေးခွင့် ရချင်မှ ရမယ်။ ခေတ်ပျက်မှာ အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးဖို့က အခွင့်ရေး ပိုများတယ်။

ကြိုးစားတာချင်း အတူတူ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံမှာ နေတဲ့သူက ပိုအောင်မြင်နိုင်ပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနေတဲ့နိုင်ငံကလူ သိပ်မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ ဒေသ ကွာနေလို့ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားရှင်တိုင်းဟာ ဘုရားဖြစ်ဖို့ အနည်းဆုံး လေးအသင်္ချေနဲ့ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်ရတယ်။ ကံပါရမီတော့ တူပါရဲ့။ ဒါပေမယ့် တချို့ ဘုရားရှင်တွေက သက်တမ်း သောင်းသိန်းရှည်ပြီး ဂေါတမ ဘုရားရှင်ကျ ၈၀ ပဲ ရှည်တော်မူတယ်။ ရောက်ရှိနေတဲ့ ခေတ်ကာလကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဂေါတမ ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူတဲ့ ခေတ်က အသက် တစ်ရာတမ်းသာ နေရတဲ့ ခေတ် ဖြစ်နေတာကိုး။

သတ္တဝါတွေမှာ ကံအကျိုးကို အားပြု ရပ်တည်ရတဲ့ သတ္တဝါ (နတ်ဗြဟ္မာ) ရှိသလို ဝိရိယအကျိုးကို အားပြု ရပ်တည်ရတဲ့ သတ္တဝါ (တိရိစ္ဆာန်)တွေလည်း ရှိတယ်။ လူကတော့ ကံ ဉာဏ် ဝိရိယ သုံးခုစလုံးကို အားပြု ရပ်တည်ရတယ်။

အတိတ်က အောင်မြင်မယ့်ကံတော့ ပါရဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဝီရိယ၊ ဉာဏ် မစိုက်ထုတ်ဘဲ အပျင်းထူနေရင်း ငမွဲ ဖြစ်မှာပဲ။ ဉာဏ်ဝီရိယ ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်ကံပဲ ဖြစ်တယ်။

ကံချင်း တူရင် ဝီရိယ၊ ဉာဏ်ကောင်းသူက သာမယ်။ ကံနဲ့ ဝီရိယ တူတယ် ဆိုရင် ဉာဏ်ကောင်းသူက သာမယ်။ ဉာဏ် ဆိုတာက မိမိနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းအပေါ် ကျွမ်းကျင်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။ လက်သမားဆရာက လက်သမားအလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ ဆရာဝန်က ဆရာဝန်အလုပ်မှာ ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ စီးပွားရေးသမားက စီးပွားရှာခြင်းပညာမှာ ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ စစ်တိုက်ချင်တဲ့လူက စစ်ပညာမှာ ကျွမ်းကျင်ရမယ်။ ဒါဆို အောင်မြင်မှာပဲ။ ဝီရိယနဲ့ ဉာဏ်ချင်း တူရင် ကံ သာသူက ပို အောင်မြင်မယ်။ ကံ ဖေးမထားတဲ့အတွက် အခွင့်အရေး ပိုရနိုင်တယ်။

စပါးစိုက်တဲ့အခါ ရေ၊ မြေသြဇာ၊ လယ်သမားရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ ပေါင်းစပ်မှ အောင်မြင်နိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ ကံ ဆိုတဲ့ စပါး အောင်မြင်ဖို့လည်း ကံပိုင်ရှင်ရဲ့ အားထုတ်မှု ဝီရိယ၊ ဉာဏ်၊ ခေတ်ကာလ အခြေအနေ ဒါတွေ အားလုံး ပြည့်စုံဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတွေမှာ အားကြီး၊ အားအလတ်၊ အားပျော့ ဒီဂရီအလိုက် ရှိတယ်။ အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်ကံက အားပျော့တဲ့ အကုသိုလ်ကံကို ဖယ်ထုတ်နိုင်တယ်။ အားကြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကံကလည်း အားပျော့တဲ့ ကုသိုလ်ကံကို ဖယ်ထုတ်နိုင်တယ်။

အတိတ်က အားကြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကံကို နိုင်လောက်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ကုသိုလ်ကံ မရှိတဲ့အခါ ကုသိုလ်ပြုနေလျက်နဲ့ မကောင်းကျိုးနဲ့ ကြုံနေရတတ်တယ်။ အကုသိုလ်ပြုနေလျက်နဲ့ ကောင်းကျိုးခံစားနေရတာဟာလည်း အတိတ်က အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်အကျိုးပေးနေမှုကြောင့်ပဲ ဖြစ်တယ်။

ကံတစ်ခုမှာ မုချအကျိုးနဲ့ နိသန္နအကျိုးလို့ အကျိုးနှစ်မျိုးပေးတတ်တယ်။ မုချအကျိုး ဆိုတာ ကျိန်းသေ ပေးကိုပေးရမယ့် အကျိုးပဲ၊ အကျိုးရင်းလို့ ခေါ်တယ်။ နိသန္နအကျိုးဆိုတာက အကျိုးပေး မှန်ချင်မှ မှန်မယ်။ အကျိုးဆက်လို့ ခေါ်တယ်။ အကျိုးဆက်က ခိုင်မာတည့်မတ်မှု မရှိဘူး။ ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲနိုင်တယ်။

"ကံ ပြုစဉ်အခါ၌ ပေးသော အကျိုးသည် ဖြောင့်မှန်ခိုင်မြဲသည် ဟူ၍ မရှိ၊ ကောင်းသော ကလျာဏကံကို ပြုစဉ်အခါ၌လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရတတ်၏။ မကောင်း ယုတ်မာသောကံကို ပြုစဉ်အခါ၌လည်း ချမ်းသာသုခကို ခံစားရတတ်၏။ ကံရင့်ကျက်၍ အကျိုးပေးချိန် တန်သောအခါ၌ ပေးသော အကျိုးသည်ကား ဖြောင့်မှန် ခိုင်မြဲလေ၏။ ကောင်းသော ကလျာဏကံအတွက်ကြောင့် ချမ်းသာသုခကို ခံစားရ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို မခံစားရ။ ယုတ်မာသော ပါပကံအတွက်ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခကိုသာ ခံစားရ၏။

(သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဒီပနီ)

လူတစ်ယောက်ကို ငွေပေးပြီး လူသတ်ခိုင်းတယ်။ လူသတ်တာက အကုသိုလ်ကံ ပြုတာပဲ။ ဒါပေမယ့် သူ ငွေ ရခြင်း

ဆိုတဲ့ အကျိုး ရှိတယ်။ လူသတ်တဲ့အတွက် ထောင်လည်း ကျချင် ကျ မယ်။ ကာလ ဒေသ ပယောဂတွေအပေါ် မှီတည်ပြီး ထောင်မကျဘဲ လွတ်ချင်လည်း လွတ်မယ်။ ငွေ ရခြင်း မရခြင်း၊ ထောင် ကျခြင်း မကျခြင်းတွေက လူသတ်ကံရဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လို့ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန် ဖြစ်နိုင်တယ်။

လူသတ်ကံရဲ့ အကျိုးရင်းကတော့ သေရင် ကျိန်းသေး ဒုဂ္ဂတိဘုံ ရောက်မယ်။ လူဖြစ်ရင် ခြေလက်အင်္ဂါ ချို့ယွင်း၊ အနာ ရောဂါများ စတဲ့ ဘဝ ရမယ်။ ဒါဟာ ပါဏာတိပါတကံရဲ့ အကျိုး ရင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ အကျိုးရင်းကတော့ ဖောက်ပြန်မှု မရှိဘူး။ ကျိန်းသေ ခံရမယ်။

နိသန္ဓအကျိုး ဆိုတဲ့ အကျိုးဆက်က ကံပြုသူတင် မကဘူး ပတ်ဝန်းကျင်ကိုပါ ရိုက်ခတ်နိုင်တယ်။ သူခိုးတစ်ယောက် ခိုးလို့ ရလာတဲ့ ဝင်ငွေကြောင့် သူခိုး တင်မက သူ့မိသားစုပါ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ သူခိုးလို့ နာမည်ဆိုး ထွက်ရင်လည်း နာမည် ဆိုးဒဏ်ကို မိသားစုပါ ခံရတယ်။ သူ့အဖေက သူခိုးပေါ့၊ သူ့ ယောကျ်ားက သူခိုးလေ ဆိုတာမျိုးပေါ့။ မိသားစုကို အကျိုးဆက် တွေ ရိုက်ခတ်နေတာပဲ ဖြစ်တယ်။

သေလွန်တဲ့အခါ ဒုဂ္ဂတိဘဝ ရောက်ခြင်း၊ ဖြစ်ရာဘဝမှာ စီးပွားပျက်ခြင်း စတဲ့ ကျိန်းသေတဲ့ အကျိုးရင်းကိုတော့ ကံပိုင်ရှင် သူခိုးတစ်ယောက်ပဲ ခံစားရမယ်။

ကောင်းမှု ပြုရင်လည်း ထို့အတူပဲ။ ကောင်းမှုကံရဲ့ အ ကျိုးရင်း သုဂတိဘုံ ရောက်ခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ပြည့်စုံခြင်း အ ကျိုးကို ကံပြုသူ ကာယကံရှင်ပဲ ခံစားရတယ်။ အကျိုးဆက်ကို

တော့ ကာယကံရှင်တင် မက သူ့ပတ်ဝန်းကျင်ပါ ခံစားရတတ်တယ်။ ဘုရားဒကာကြီးရဲ့ သားသမီးတွေပေါ့။ သူတော်ကောင်းကြီးရဲ့အမျိုးသမီးလေ ဆိုတာမျိုးပေါ့။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ အောင်မြင်တာ၊ ရှုံးနိမ့်တာ၊ နာမည်ကောင်းရတာ၊ နာမည်ဆိုး ထွက်တာတွေဟာ ပစ္စုပ္ပန် ကုသိုလ် အကုသိုလ် ဇောက အကျိုးပေးနေတာ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မယ်။

"ကောင်းမှု သုစရိုက် ပြုလို့ ချီးမွမ်းခံရတာ၊ လာဘ်လာဘရတာ၊ မကောင်းမှု ဒုစရိုက် လုပ်လို့ အကဲ့ရဲ့ခံရတာ၊ ဆင်းရဲကြုံရတာဟာ ဒိဋ္ဌဓမ္မ ဝေဒနီယကံရဲ့ အကျိုးလို့ မဆိုရဘူး"

(ပရမတ္ထဒီပနီ)

'ငါတို့က ကောင်းမှု လုပ်နေတာ လက်ရှိမှာ ကောင်းကျိုးပေးရမှာပေါ့ 'လို့ ယူဆလို့ မရဘူး။

အခု ကောင်းမှုလုပ်လို့ အခု ကြီးပွားချင်တယ် ဆိုရင် ကုသိုလ်စေတနာထက် လောဘစေတနာ ဖြစ်ဖို့က ပိုများသွားနိုင်တယ်။

"လူတွေဟာ လက်ငင်းချမ်းသာကိုသာ မျှော်လင့်ပြီး ကုသိုလ် လုပ်တယ် ဆိုရင် ကုသိုလ်စေတနာထက် လောဘစေတနာ ဖြစ်ဖို့ များနေမယ်"

(သမန္တစက္ခုဒီပနီ)

ဓမ္မပဒမှာ အလွန် မှတ်သားစရာ ကောင်းတဲ့ ဂါထာတစ်ခုပါတယ်။ လောကအဖြစ်အပျက်တွေကို ထင်းကနဲ မြင်ရတယ်။

"သုဇီဝံ အဟိရိကေန၊ ကာကသူရေန ဓံသိနာ။
ပက္ခ်ိန္ဒိနာ ပဂဗ္ဘေန၊ သံကိလိဋ္ဌေန ဇီဝိတံ။

"ကျီးကန်းလို လုရဲမယ်၊ တခြားသူရဲ့ ဂုဏ်ကိုလည်း ချိုးဖျက်ရဲမယ်၊ အချောင် နာမည်ကောင်း ယူရဲမယ်၊ မိုက်ကန်းရဲ မယ် စတဲ့ အရက်အကြောက်ကင်းသူဟာ အကုသိုလ်နဲ့ အသက် မွေးမှုမှာ အောင်မြင်တယ်"

(ဓမ္မပဒ)

ဒီဒေသနာအရဆို ရာထူး ကြီးတိုင်း၊ ချမ်းသာတိုင်း ကုသိုလ်ကံ ကောင်းသူ ဓမ္မသမားလို့ မဆိုရဘူး။ အကုသိုလ်အမှု နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုတာ ပိုတောင် လွယ်နေတာကိုး။

အားလုံးကို သိမ်းကြုံး မဆိုလိုပေမယ့် ဒုစရိုက်မှု (မှားယစ် ဆေး၊ လာဘ်စား၊ အခွန်ရှောင်၊ သံယောဇဉ်ခိုးထုတ်) စတာတွေ နဲ့ နာမည်ကြီးသူတွေ ကျိုကျိုတက် ချမ်းသာနေတာပဲ မဟုတ်လား။ ဒီချမ်းသာမှုဟာ ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးပါလို့ ကံသေကံမ ပြောမ ရဘူး။

ချမ်းသာခြင်းကို ကုသိုလ်ကံရဲ့ အကျိုးလို့ ယူဆမယ် ဆို ရင်တောင် ပစ္စုပ္ပန်ကုသိုလ်ကံရဲ့အကျိုး မဟုတ်ဘူး။ အတိတ်ဘဝ တစ်ခုက အကုသိုလ်အမှုနဲ့ စီးပွားရှာလို့ ရခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ ဒါနကုသိုလ် ပြုခဲ့တယ်။ အကုသိုလ်ကံနဲ့ ရှာခဲ့တဲ့ အလှူပစ္စည်းက ဓမ္မိယလဒ္ဓ (တရားသဖြင့် ရရှိသည့် သန့်ရှင်းသောပစ္စည်း) မဟုတ်ဘူး။ မသန့်ရှင်းတဲ့ အလှူပစ္စည်းနဲ့ ဒါနပြုခဲ့အတွက် ဒီ ဒါနက အကျိုးပေးတဲ့အခါ အကုသိုလ်နဲ့ စီးပွားရှာမှသာ အောင် မြင်တဲ့အဖြစ်မျိုး ပြန်အကျိုးပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။

ကံတွေက တရားမျှတပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်ရပ်ကိုပဲ ကြည့်ပြီး မဆုံးဖြတ်ဖို့ လိုတာ။

ကံရဲ့အရာက အလွန် ကျယ်ဝန်းတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းမှာ ဘဝ အဆက်ဆက်က ပြုခဲ့ပြီး နိဗ္ဗာန် မရောက်မချင်း အကျိုးပေး မပျက်ပြယ်သေးတဲ့ အပရာပရိယဝေဒနယကံတွေက ရှိနေလေတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဆင်းရဲ ချမ်းသာနဲ့ ကြုံနေတာဟာ ဒီဘဝက လုပ်တဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးပေးလား၊ အတိတ်ဘဝတွေက လုပ်ခဲ့တဲ့ ကံရဲ့ အကျိုးပေးလား၊ တခြားသူရဲ့ ကံအကျိုးဆက်ကို ခံနေရတာလား ဆိုတာ ဘုရားရှင်မှအပ ဘယ်သူမှ မသိနိုင်ပါဘူး။

ဘုရားရှင်က "ကမ္မဝိပါကော အစိန္တေယျော - ကံရဲ့ အကျိုးတရားကို မကြံစည်နဲ့" "ဥမ္မာဒဿ ဝိဃာတဿ ဘာဂီ-ကြံရင် ရူးသွားလိမ့်မယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲသွားလိမ့်မယ်" တဲ့။

(အစိန္တေယျသုတ်)

ပစ္စုပ္ပန်ကံတိုင်းက အကျိုးပေးမယ်လို့ မျှော်လင့်လို့ မရပေမယ့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကောင်းမှုကံတွေသာ ပြုနေရင် အတိတ်ကမကောင်းကံတွေရဲ့ အကျိုးမပေးဖြစ်အောင် တားဆီးနိုင်သလို ကောင်းကံတွေရဲ့ အကျိုးပေးနိုင်အောင်လည်း ပစ္စုပ္ပန် ကုသိုလ်ကံက ခေါ်နိုင်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မကောင်းမှုကံတွေသာ ပြုနေရင် အတိတ်က အကျိုးပေးမယ့် ကောင်းကံတွေ ရပ်တန့်ကုန်ပြီး မကောင်းကံတွေ အကျိုးပေးဖို့ အခွင့်ရေး ပေးသလိုလည်း ဖြစ်နေတယ်။

(အဘိဓမ္မာဝိဘင်း)

အတိတ်ကံ ဘယ်လိုရှိလဲ ဆိုတာ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်ကံ များများ ထူထောင်နေဖို့က လိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

"မိစ္ဆာပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ ပါပိယော နံ တတော ကရေ - မကောင်းသော စိတ်က၊ မကောင်းစိတ် ရှိသူကို ယုတ်ညံ့ ဆိုးဝါး အောင် ပြုတယ်" " သမ္မာ ပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ သေယျသော နံ တတော ကရေ - ကောင်းတဲ့စိတ်က စိတ်ကောင်းရှိသူကို မြင့်မြတ်အောင် ပြုတယ်" ဆိုတဲ့ နိယာမကတော့ မလွဲ ဇကန် မှန်မြဲ ဓမ္မတာမို့ စိတ်ကောင်း အရင်းခံပြီး ဉာဏ်ဝိရိယ ကောင်းကောင်းနဲ့ အပြုအမူကောင်းတွေကို ပြုမူနေဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ မိမိဘက်က စွမ်းနိုင်သမျှ ကောင်းမှု ပြုနေပါလျက် ဆိုးကြိုးနဲ့ ကြုံခဲ့မယ် ဆိုရင်တောင် အတိတ်ကံတွေရဲ့ အစွမ်းပြမှု အဖြစ် နားလည် နိုင်တဲ့အတွက် ယောနိသော မနသိကာရ နဲ့ ဖြေသိမ့်နိုင်တာပေါ့။ အတိတ်အကုသိုလ်ကံက အားကြီးလို့ ထင်သလောက် မအောင်မြင် ဘူးပဲထား၊ ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ်ဝိရိယရဲ့ အကျိုးကို ထိုက်သင့်သလောက် ခံစားရပါသေးတယ်။ အတိတ်ကံကလည်း ကောင်းနေမယ် ဆိုရင်တော့ ပစ္စုပ္ပန် ဉာဏ် ဝိရိယအစွမ်းက ပိုကြီးမားလာ တာပေါ့။

ဒါကြောင့် လက်ရှိဘဝမှာ စိတ်ကောင်းနဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဉာဏ် ဝိရိယကသာလျှင် အဆုံးဖြတ်ပြုနိုင်ဖို့ များပါကြောင်း...။

"ပုဗ္ဗပုညံ၊ ကောင်းမှုကံလျှင်၊ အခံရှိထ၊ ရှေးကမ္မထက်၊ လုံ့လပညာ၊ နှစ်ဖြာပင့်ထောက်၊ သမ္မာလှောက်၍၊ မီးတောက်လေ ကူ၊ ဟူ၏ပမာ၊ .များမကြာခင်၊ ပညာဥစ္စာ၊ ကြီးပွားရာ၏"

(မယဒေဝ)

●

“ နှစ်ဖက်လှ ”

နှစ်ဖက်လှ

လူငယ်လေးတစ်ယောက် ရှဲ့ပေနေတဲ့ ခြေထောက်နဲ့ အိမ်ပေါ်တက်လာတယ်။ အမေဖြစ်သူက မြင်တော့ "သား ခြေထောက် ဆေးဦးလေ" လို့ ပြောတယ်။

"မိုးတွေ ရွာ၊ ဗွက်တွေ ထနေတာပဲ အမေ၊ အောက်ဆင်းရင် ပြန်ပေမှာပဲဟာ၊ ဆေးမနေတော့ပါဘူး" လို့ ပြောတယ်။

ခဏနေတော့ "အမေ သား ထမင်းဆာပြီ" လို့ ပြောတော့ အမေဖြစ်သူက "စားပြီးလည်း ပြန်ဆာမှာပဲ သားရယ်၊ စားမနေပါနဲ့" တဲ့။

ခြေဆေးပြီးလည်း ရှဲ့ပြန်ပေမှာပါ။ အစာစားပြီးလည်း ပြန်ဆာမှာပါ။ ဘယ်အရာမှ မမြဲပါဘူး။ အနိစ္စတရားတွေပါ။

အရာအားလုံးဟာ အနိစ္စ ဆိုပြီး အိမ်ပေါ်တက်ရင် ခြေမဆေးလို့ မရပါဘူး။ ဆေးရပါတယ်။ စားပြီးရင် ပြန်ဆာတာ မှန်ပေမယ့် မစားလို့ မရပါဘူး။ စားပေးရပါတယ်။

အနိစ္စကို အပျက်သဘောကြီး မတွေးလိုက်ပါနဲ့။ အနိစ္စ

ပျက်စီးခြင်း ဆိုတာထက်၊ အနိစ္စ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုရင် အပြုသဘော ပိုဆန်တာပေါ့။

ပျက်စီး (or) ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ အရာတွေမို့ ပြုပြင်ပေးရပါတယ်။ ဒါ သခ်ၸိရပါ။ မပြောင်းလဲဘဲ တည်မြဲနေတဲ့ အရာဆို ဘာပြုပြင်ပေးဖို့ လိုဦးမှာလဲ။

သခ်ၸိရ ဆိုတာ ပြုပြင်ပေး၊ အကြောင်း ထူထောင်ပေးရတာ။ မိုးတွင်းမှာ အိမ်အောက် ဆင်းရင် ရွံ့ပေမှာ ဖြစ်ပေမယ့် အိမ်ပေါ် တက်ရင်တော့ ခြေဆေးရမှာပေါ့။ ဒါ သခ်ၸိရပဲ။

စားပြီးရင် ပြန်ဆာမှာ ဖြစ်ပေမယ့် မစားပေးလို့မှ မရတာ။ မစားပေးရင် သေသွားမှာပေါ့။ အစာ စားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကို ပြုပြင်ပေးရတယ်။

သခ်ၸိရ စကားသံကြားနဲ့ အပျက်ဘက်ပဲ မတွေးကြပါနဲ့။ အပြုဘက်လည်း တွေးလို့ ရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမက 'နှစ်ဖက်လှ' တရားပါ။ ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်ကို လိုက်နာဖို့ပဲ လိုတာ။

ကြားဖူးတာလေး တစ်ခု ရှိတယ်။

"ရဟန်းက လူစိတ်ပေါက်ရင် သာသနာပျက်စီးကြောင်း"

"လူက ရဟန်းစိတ်ပေါက်ရင် စီးပွားပျက်စီးကြောင်း" တဲ့။

ရဟန်းက ရဟန်းလို ရဟန်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကို ထူထောင်ရမှာ ဖြစ်သလို လူကလည်း လူလို လူနဲ့ဆိုင်ရာ အကြောင်းကောင်းတွေ ထူထောင်ကြပေါ့။

●

ဘဝဟာ မလုံခြုံပါဘူး။
အန္တရာယ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါတယ်။
ဒါဟာ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားပဲ။
အဲဒီမလုံခြုံတဲ့ အခြေအနေကို မငြင်းဆန်ဘဲ
အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ရင်
ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ရှာဖွေမှုတွေဟာ
အပြစ်ကင်းလာမယ်။

“ ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်နိုင်သူ”

ကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်နိုင်သူ

ခမ်းနားတဲ့ အိမ်ကြီးပေါ်မှာ သူဌေးကြီးတစ်ဦးဟာ စိတ်ဆင်းရဲ ဖြစ်နေရှာတယ်။ သူ့မှာ လုပ်ငန်းပေါင်း များစွာ ရှိတယ်။ ငွေကြေးပေါင်း များစွာ ရှိတယ်။ အခြံရံပေါင်း များစွာ ရှိတယ်။ အဲဒီရှိမှုအပေါ်မှာပဲ သူ့စိတ်ဟာ မလုံမခြုံ ဖြစ်နေတယ်။

သူ့အိမ်ကြီးရဲ့ အရှေ့မှာ အမိုးအကာ ယုံ့ယုံ့လေး ဖြစ်နေတဲ့ တဲလေးတစ်တဲ ရှိတယ်။ တဲလေးမှာ လင်မယားနှစ်ယောက် နေတယ်။

လင်မယားနှစ်ယောက်ဟာ မိုးလင်းတာနဲ့ အလုပ်ထွက်လုပ်၊ ညနေ ပြန်လာ ချက်ပြုတ် စားသောက်ပြီးရင် မီးခွက်ကလေး ထွန်းလို့ ကုလားဖုံလေး တီးပြီး သီချင်းလေး ညည်းလို့ပေါ့။

သူဌေးကြီးဟာ အဲဒီလင်မယားကို ကြည့်ပြီး အားကျတယ်။ ဖြစ်နိုင်ရင် ငွေကြေး ပုံပေးပြီး သူတို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ဝယ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာ ဝယ်လို့ရတဲ့အရာမှ မဟုတ်တာ။

သူဌေးကြီးဟာ လင်မယားအပေါ် ချစ်ခင်စိတ် ဖြစ်လာပြီး သူတို့လုပ်ကိုင် စားသောက်ဖို့ ငွေဒင်္ဂါးတစ်အိတ် ပေးလိုက်တယ်။

အဲဒီနေ့က စပြီး တဲလေးမှာ သီချင်းသံ ဆိတ်သွားခဲ့တယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သူဌေးကြီးဆီကို တဲလေးက လင်မယားလာတွေ့တယ်။

'သူဌေးကြီး သင့်ငွေထုပ်ကို သင် ပြန်ယူပါ။ သင့်ငွေထုပ်ဟာ

ကျုပ်တို့လင်မယားရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ခိုးယူသွားတယ်။ ငွေထုပ်ရချိန်က စလို့ ကျုပ်တို့ ညဘက် ကောင်းကောင်း မအိပ်ရတော့ဘူး။ ငွေထုပ် ပျောက်မှာ ကြောက်လို့ နေ့ရော ညပါ တစ်ယောက်တစ်လှည့် ကင်းစောင့်နေရတယ်။ကျုပ်တို့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သည်ငွေထုပ်ကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားပြီ။ ဒါကြောင့် သင့်ငွေထုပ်ကို ပြန်လာပေးတာပါ'

ပုံပြင်လေးဟာ ဆင်းရဲခြင်းကို ချီးမွမ်းထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တပ်မက်မှု ကင်းခြင်းရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဖော်ကျူးတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ ရာထူး၊ ဥစ္စာ၊ အခြွေရံ စတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုတွေကို ရှာကြတယ်။ နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုမှု ရဖို့ အယူဝါဒတွေကို ရှာဖွေကြတယ်။ ရှာဖွေမှုတွေကို သိမ်းပိုက်ထားရမှ လုံခြုံမယ်လို့ ထင်ကြတာကိုး။

ဘဝဟာ လုံခြုံမှု မရှိဘူးလို့ ခံစားရတဲ့အတွက် မှီခိုရာ တစ်ခုခုကို ရှာဖွေကြတာပဲ။ အနာဂတ် ဆိုတာ မသေချာခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်နေတယ်လေ။

ငွေကြေး ဥစ္စာ အခြံရံ ပြည့်စုံတဲ့အခါလည်း လူ့စိတ်ဟာ လုံခြုံမှု ရှိမနေပြန်ဘူး။ မလုံခြုံတဲ့အတွက် စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။

ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးဟာ သူ့နန်းတော်ကို အဝင်တစ်ပေါက်ပဲ ထားတယ်။ ပြတင်းပေါက်တွေလည်း မထားဘူး။ အပေါက်တွေ ရှိနေရင် အဲဒီက ရန်သူ ဝင်လာနိုင်တဲ့အတွက် သူ လုံခြုံမှု မရှိနိုင်ဘူး။ တစ်ပေါက်တည်းသော တံခါးမှာလည်း အစောင့် အထပ်ထပ်

ချထားတယ်။

သူ့ရဲ့ နန်းတော်ကို လူတစ်ယောက်က ဝေဖန်တယ်။

'ဘုရင်ကြီး အဲဒီတစ်ပေါက်လည်း ရန်သူ ဝင်လာနိုင်တဲ့ အတွက် ပိတ်ထားလိုက်ပါလား'

'အဲဒီအပေါက် ပိတ်မှတော့ ငါ သေသွားမှာပေါ့'

'မှန်တယ် ဘုရင်ကြီး၊ အဲဒီတစ်ပေါက် ရှိနေလို့ သင် အခု အသက်ရှင်နေတာ။ သင့်နန်းတော်က အပေါက်တစ်ပေါက် ပိတ်လေ သင် အသက်တိုလာလေပဲ ဆိုတာ သင် သတိမထားဘူး လား။ သင် အသက်ရှည်ချင်ရင် ပြတင်းတံခါးတွေ ပြန်ဖွင့်ပါ။ ပြတင်းတစ်ပေါက် ပွင့်လေ သင် အသက်ရှည်လာလေပဲ။ အစောင့်တွေ နည်းလေ သင် လွတ်လပ်လေပဲ ဘုရင်ကြီး၊ အမိုး အကာ နံရံတွေတောင် မရှိဘဲ ကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့် နိုင်တဲ့ဘဝဟာ အလွတ်လပ်ဆုံးပါ ဘုရင်ကြီး'

ဘဝဟာ မလုံခြုံပါဘူး။ အန္တရာယ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါ တယ်။ ဒါဟာ ဘဝရဲ့ ဒုက္ခသစ္စာ အမှန်တရားပဲ။ အဲဒီမလုံခြုံတဲ့ အခြေအနေကို မငြင်းဆန်ဘဲ အမှန်အတိုင်း လက်ခံလိုက်ရင် ဦးဇင်းတို့ရဲ့ ရှာဖွေမှုတွေဟာ အပြစ်ကင်းလာမယ်။ ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ကြုံလာရင်လည်း ခံနိုင်ရည် ရှိလာပါမယ်။ ကြောက်စိတ် နည်း လာမယ်။

ရဟန္တာတွေဟာ ကြောက်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ သူတို့စိတ် က လုံခြုံမှုအပြည့် ရနေပြီလေ။ ဘယ်နံရံအတားဆီးမှ မရှိတော့ဘဲ လွင်ပြင်ကြီးမှာ ကောင်းကင်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် မော့ကြည့် နိုင်ကြတဲ့သူတွေပေါ့။

●

“ မြတ်စွာဘုရား ဟူသော အသံမျှကိုပင်
လောကဌ် ကြားရခဲလှ၏”

”

“ မြတ်စွာဘုရား ဟူသော အသံမျှကိုပင် လောကဌ် ကြားရခဲလှ၏”

“ယောသောပိ ခေါ ဧသော ဒုလ္လဘော လောကသမိ ယဒိတံ ဗုဒ္ဓေါ ဗုဒ္ဓေါတိ - မြတ်စွာဘုရား မြတ်စွာဘုရား ဟူသော အသံမျှကိုပင် လောကဌ် ကြားရခဲလှ၏”

(မဇ္ဈိမနိကာယ်)

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူတော့မယ် ဆိုရင် နှစ်ပေါင်းတစ်ထောင်လောက်က ကြိုတင်ပြီး ဗုဒ္ဓကောလာဟလ ဆိုတာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

လူတို့ အုတ်အုတ်ကျက်ကျက် ပြောဆိုကြတဲ့ စကားမျိုးကို ကောလာဟလလို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီနေရာမှာ ကောလာဟလ ဆိုတာ အရပ်သုံး သိနေကြတဲ့ ကောလာဟလကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရပ်ထဲမှာက ကောလာဟလ ဆိုတာ မဟုတ်မမှန် သတင်းလို့ သတ်မှတ်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓကောလာဟလ ဆိုတာက လူ့ပြည်မှာ ဘုရားပွင့်တော်မူတော့မယ် ဆိုတာကို ကြိုတင်သိရှိတဲ့ သုဒ္ဓါဝါသဗြဟ္မာကြီးတွေက လူ့ပြည်ကို ဆင်းပြီး လူသွားလူလာ များတဲ့ လမ်းဆုံလမ်းခွတွေမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ " အချင်းတို့ ယနေ့မှစ နောက် နှစ်တစ်ထောင် ရောက်သောအခါ ဤလူ့ပြည်၌ သဗ္ဗညူမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလိမ့်မယ် " လို့ ကြွေးကြော်ကြတယ်။

ကြွေးကြော်မှုကို အစပြုပြီး " ဘုရား ပွင့်တော့မယ်တဲ့၊ ဘုရား ပွင့်တော့မယ်တဲ့ " လို့ လူတွေ အုတ်အော်သောင်းနင်းပြောဆိုလာကြတာကို ဗုဒ္ဓကောလာဟလလို့ ဆိုတယ်ပေါ့။

ကြည့်စမ်း၊ ဘုရား ပွင့်ဖို့က နှစ်တစ်ထောင်လောက် လိုသေးပေမယ့် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတွေက မနေ့တနေ့မှာပဲ ဘုရားပွင့်တော့မှာလိုလိုနဲ့ မျှော်လင့်ပြီး ပျော်နေကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူတာနဲ့ ကြုံဖို့ ဆိုတာ တကယ့်ကို ရခဲတဲ့ ဒုလ္လဘတရားကြီးပဲ။

သုဒ္ဓါဒနမင်းကြီးရဲ့ မင်းဆရာဖြစ်တဲ့ ကာဠဒေဝီလ ရသေ့အဖြစ်ကို ကြည့်။

အဘိညာဏ်ငါးပါး၊ သမာပတ်ရှစ်ပါးလုံး ရရှိထားတဲ့ ရသေ့ကြီး ဖြစ်တယ်။ တာဝတိံသာ တက်ပြီး အနားယူနိုင်လောက်အောင် အစွမ်းထက်တဲ့ သူတော်ကောင်း ရသေ့ကြီးပေါ့။

မြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော်မင်းသား မွေးဖွားချိန်မှာ ရသေ့ကြီးက တာဝတိံသာနတ်ပြည်မှာ ဈာန်သမာပတ်ဝင်စားနေတယ်။

တာဝတိံသာက သိကြားမင်းက စပြီး နတ်အပေါင်းတို့က

ဘုရားအလောင်း မွေးဖွားပြီဆိုတော့ ပျော်နေလိုက်ကြတာ။ အဝတ်တွေကို လေထဲ မြှောက်ပစ်၊ ကခုန်၊ တဖြောင်းဖြောင်းနဲ့ လက်ခမောင်းတွေ ခတ်လို့ အကြီးအကျယ် ပျော်နေတာပေါ့။

ဒါကို ကာဋ္ဌဒေဝီလရသေ့ မြင်တော့ ဘာဖြစ်လို့ ပျော်နေကြတာလဲလို့ မေးတယ်။

" အခု လူ့ပြည်မှာ ဘုရားအလောင်း မွေးဖွားနေပြီ၊ ရှေးဘုရားရှင်တို့လိုပဲ ဗောဓိပင်ရင်းမှာ ဘုရားဖြစ်တော်မူလိမ့်မည်၊ တရားဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူမည်၊ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် ထူးမြတ်လှစွာသော မြတ်စွာဘုရား၏ တင့်တယ်ခြင်း အသရေတော်ကို ဖူးမြင်ရခြင်း၊ တရားဒေသနာတော်ကို နာကြားရခြင်း စသည် အခွင့်ကောင်းကြီးကို ရပေတော့မည်။ ဤအကြောင်းများကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင်စွာ ကစားမြူးတူးနေကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်"

နတ်တို့က ပြန်ဖြေတဲ့အခါ ရသေ့ကြီးက ချက်ချင်း သုဒ္ဓါဒနမင်းကြီးရဲ့နန်းတော်ဆီ ဆင်းလာပြီး ဘုရားအလောင်းတော်ကို ကြည့်ရှုတော်မူတယ်။

ဘုရားအလောင်းတော်ရဲ့ လက္ခဏာကြီးငယ်ကို ကြည့်ရှုပြီးတဲ့အခါ ရသေ့ကြီးဟာ ရီလည်းရီ၊ ငိုလည်းငို ဖြစ်ပါလေရော။

ရသေ့ကြီးအဖြစ်ကို မြင်တော့ လူတွေက မေးကြတာပေါ့။

" ဤ မင်းသားငယ်ဟာ ယုံမှားမရှိ ဘုရား စင်စစ် ဇောန် ဖြစ်မှာမို့ ငါ ပြုံးရယ်ရခြင်း ဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် မင်းသားငယ်

ဘုရား ဖြစ်ချိန်မှာ ငါဟာ ဘုရားဖူးခြင်း၊ တရားနာခြင်းဌာ မစွမ်းနိုင်တဲ့ အရူပဘုံကို ရောက်နေပြီ ဖြစ်တယ်၊ ကြီးစွာသော ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်ရချေပြီလို့ သိမြင်တဲ့အတွက် ဝမ်းနည်းငိုကြွေးရခြင်း ဖြစ်တယ် ”

အရူပဘုံဟာ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါးထဲမှာပါတဲ့ ဘုံပေါ့။

ရသေ့ကြီးဟာ သမာပတ်ရှစ်ပါးလုံး ရရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်၊ နောက် အနာဂတ်ကို ကြိုသိနိုင်တဲ့ အနာဂတံသ အဘိညာဏ်လည်း ရထားတဲ့သူ ဖြစ်ပါလျက် ဘာဖြစ်လို့ တရားနာလို့ရနိုင်တဲ့ အောက်ဘုံတွေ ဖြစ်အောင် မလုပ်တာလဲ။

သမာပတ်ရှစ်ပါးလုံး ရထားတဲ့သူဟာ စိတ်ညွှတ်လိုက်ရင် မိမိဖြစ်လိုရာဘုံမှာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီလို မိမိဖြစ်လိုရာဘုံမှာ ဖြစ်အောင် စိတ်ညွှတ်နည်းကိုတော့ မြတ်စွာဘုရား ညွှန်ပြမှ သိနိုင်ပါတယ်။ ရသေ့ကြီး ဟာ သူ့ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းနဲ့ မသိနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုရား ပွင့်မယ်မှန်း သိသိကြီးနဲ့ လွဲခဲ့ရတာပေါ့။ ဝမ်းနည်းငိုကြွေး ရတော့တာပေါ့။

လောကီစျာန်ရ ရသေ့ကြီးကတော့ ဘုရားနဲ့ လွဲရလေခြင်းလို့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရသတဲ့။

ပုဂ္ဂိုလ် သုံးမျိုး ရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓသမယပုဂ္ဂိုလ် ဆိုတာ ဘုရားပွင့်ပေါ်နေစဉ်မှာ ဖြစ်တည်နေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပေါ့။ နောက်တစ်မျိုး က သာသနာသမယ ပုဂ္ဂိုလ်တဲ့။ ဦးဇင်းတို့လိုပေါ့။ ဘုရားသာသနာ ရှိနေတုန်းမှာ လူလာဖြစ်တဲ့သူတွေ။ နောက်ဆုံးတစ်မျိုးက ဘုရားပွင့်တော်မူတဲ့ ခေတ်နဲ့လည်း မကြုံ၊ ဘုရားသာသနာ တည်ရှိနေတဲ့ ကာလနဲ့လည်း

မတိုက်ဆိုင်တဲ့ သာသနာပပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဖြစ်တယ်။

ဦးဇင်းတို့ အလွန် ကံကောင်းကြပါသေးတယ်။

အခု အသက်လေးဆယ်ကျော်တွေ ဖြစ်လာကြပြီ။ ငါတို့ သာသနာနဲ့ကြုံတာ အလွန် ကံထူးလို့ပါလားလို့ ဆိုတဲ့ ခံစားချက်မျိုး ဖြစ်ပေါ်ကြရဲ့လား။ မိဘက ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်နေလို့ ကိုယ်ပါ လိုက်ဖြစ်နေရတဲ့ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာအသိလောက်နဲ့ ဒုလ္လဘတရားကို ခံစားမိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ချမ်းသာမယ် ထင်ပြီး သံသရာ အဆက်ဆက်မှာ ကံသင်္ခါရတွေ ထူထောင်လာလိုက်ကြတာ။ ခုလည်း ထူထောင်နေကြတုန်းပဲ။

ကံကြောင့် အခု ရလာပါပြီ၊ လူ့ဘဝ ဆိုတာကြီးကို။

သစ္စာအမြင်နဲ့ မကြည့်တတ်ရင်တော့ ဘဝ ဆိုတာကြီးမှာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျလေး ဖြစ်နေတဲ့အခါများ သာယာကျေနပ်ပြီး သုခလို့ ထင်မှတ်နေတော့တယ်။ ဒုက္ခ ဆိုတာကို ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဆိုတာလောက်ပဲ သိနေကြတယ်။

အသက် လေးဆယ်ကျော်အောင် နေလာတဲ့ ကာလမှာ ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝမ်းနည်းစရာ မျိုးစုံ ကြုံခဲ့ကြမှာပါ။

ဒါတွေဟာ အခုချိန် ဘယ်ရောက်သွားကြကုန်ပြီလဲ။ အားလုံး ပြီးခဲ့ပြီ။ ကုန်ဆုံးသွားပြီ၊ ဘာအနှစ်သာရမှ မကျန်လိုက်တော့ဘူး။

မသေသေးလို့ နောက်ထပ် အသက် ဆက်ရှင်နေအုံးမယ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ အချိန်တွေ၊ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ကုန်ဆုံး၊ ပျောက်ကွယ်သွားအုံးမှာပဲ။

နေ့ည ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကြီးကို ဖြတ်သန်းနေရတာကို က အချည်းနှီးသဘာဝကြီးပါပဲ။ ဒီလို ဖြစ်ပေါ်လာလိုက်၊ ကုန်ဆုံးပျောက်ကွယ်သွားလိုက်နဲ့ အနှစ် မရှိ၊ အချည်းနှီးသဘာဝကြီးမို့ ဒုက္ခလို့ ဘုရား ဟောတာပေါ့။

ကံ သခ်ါရတွေဟာ ဒီလို ဘဝ ဆိုတဲ့ ဒုက္ခကြီးကို ရစေတာပဲ။ ဒါကို ဘုရား ဟောမှ သိကြရတာ။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန်လေးမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလို အတွေးမျိုးတွေးကြရဲ့လား။ တစ်နေ့တာ ဖြတ်သန်းမှုမှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ် ဖြစ်ပုံတွေကို ပြန်သုံးမိရဲ့လား၊ ဘဝ ဆိုတာကြီးကို အပြစ်မြင်တတ်ကြရဲ့လား။

အများအားဖြင့်နဲ့ မောဟအတွေးတွေနဲ့ အိပ်စက်ကြတာ များမှာပါ။ နက်ဖြန်မှာ ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘာစားရမယ်၊ ဘယ်လို ပျော်ရွှင်မယ် ဆိုတာလောက် တွေးကြမယ် ထင်ပါတယ်။ စီးပွားအပူ၊ သားသမီးအပူ၊ လူ့ဘဝအပူ များစွာနဲ့ လုံးချာလည်လိုက်နေကြတယ် မဟုတ်ပါလား။

တချို့က ဒီဘဝကိုတော့ အပြစ်မြင်တယ်။ သူမြင်တာက သူ့အလိုအတိုင်း ဘဝက မဖြစ်လို့ပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ပူလောင်တဲ့အတွက် ဒီဘဝက လွတ်သွားချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သတ်သေဖို့ စဉ်းစားတယ်။

သူတို့က ဒီဘဝက လွတ်ပြီးရော၊ နောက်ဘဝ ဘာဖြစ်ဖြစ် သိတာမှ မဟုတ်တာလို့ တွေးထင်နေကြတယ်။

ဟိုးအရင်၊ ဟိုးအရင်ဘဝတွေကလည်း ဒီလို လူမိုက်စကားမျိုး ပြောခဲ့ကြပါလိမ့်မယ်။ အခု ဒီဘဝမှာ ပူလောင်မှုနဲ့ လက်တွေ့

ကြုံနေကြရပြီလေ။ ဒါကို မသိဘူးလား၊ သိတာပေါ့၊ ခံစားနေရတာပေါ့။

ဒီလိုပဲ နောင်ဘဝမှာလည်း ပူလောင်မှုတွေ၊ အလိုမကျမှုတွေ နဲ့ ကြုံရင် သိသိကြီးနဲ့ ခံစားကြရအုံးမှာပဲ။

ဘဝ ဆိုတာကြီးက မလွတ်သေးသမျှ ပူလောင်မှု မျိုးစုံ ကြုံကြရအုံးမှာပါ။ ဒီလို ပူလောင်မှုက လွတ်လမ်းဟာ ဘုရားပွင့်တဲ့ သာသနာတွင်းမှာသာ ရှိတယ်။ ဘုရားရှင်က သတ္တဝါတွေကို ဘဝဒုက္ခက လွတ်စေချင်လွန်းလို့ အနစ်နာခံပြီး ပါရမီဖြည့်ခဲ့တယ်။

ဘုရား ဖြစ်လာတော့လဲ မနားမနေကို တရားဟောပြီး သတ္တဝါတွေကို လွတ်လမ်း ပြခဲ့တယ်။

ဦးဇင်းတို့အနေနဲ့ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတုန်းလေး ဒီလို လွတ်လမ်းကို မလျှောက်ဖြစ်ကြရင် သံသရာမှာ မြုပ်ချည်ပေါ်ချည်နဲ့ ဒုက္ခရောက်ကြပြန်အုံးမယ်။

လောကီအရှုပ်ထဲမှာသာ အချိန်ကုန်၊ ဘဝကို နှစ်ထားမယ်ဆိုရင် ဘုရားပွင့်တာ ကိုယ့်အတွက်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

ပါရမီ ဆိုတာလောက်မှ မပြုနိုင်ရင်တော့ ...။

ဘုရားရှင်ကို အားနာကြရအောင်...။

●

“ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သဘာဝအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင်ပဲ
လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ် ”

“ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
သဘာဝအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင်ပဲ
- လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ် ”

ပလီဗောဓ ကင်းပြီး အလိုလောဘနည်းတဲ့ သူတောင်စင်ကြီးတစ်ဦးကို သူဌေးကြီးတစ်ယောက်က ဆွမ်းစားဖိတ်တယ်။ သူတော်စင်ကြီးက အလိုနည်းဆို အဝတ်တောင် မဝတ်တဲ့ သူပေါ့။

ဆွမ်းစားကြွလာမယ့် သူတော်စင်ကြီးကို သူဌေးကြီးက သူချမ်းသာမှန်း ဂုဏ်ပေါ်အောင် ကော်ဇော်နီကြီး ခင်းလို့ ကြိုဆိုဖို့ စီစဉ်ထားတယ်။ ဒါကို သိတဲ့ သူတော်စင်က ရွှံ့ပေနေတဲ့ ခြေထောက်နဲ့ ကော်ဇော်ပေါ် နင်းလာတယ်။

တကယ်တော့ သူဌေးကြီးက သူဌေးမာန်နဲ့ ဂုဏ်ပြသလို သူတော်စင် ဆိုသူကလည်း သူ အလိုနည်းကြောင်း ပြချင်တဲ့အနေနဲ့ ငါက ပလီဗောဓနည်း အလိုနည်းဆို ခြေတောင် မဆေးဘူးကွ ဆိုတဲ့ မာန်နဲ့ တမင်လုပ်လာတာပါ။

ကိလေသာ ဆိုတာ ဖိထားရင် မမြင်ရတဲ့ စိတ်ထောင့်

တစ်နေရာမှာ ခိုအောင်းသွားပြီး နောက်ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ထွက်ပေါ်လာတတ်တယ်။ နာရီချိန်သီးလို အစွန်းတစ်ဖက်ကနေ တစ်ခြားအစွန်းတစ်ဖက်ကို ရောက်သွားတတ်တာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒုက္ခကို ကြောက်တယ် ဆိုတဲ့သူတွေက ဒုက္ခက လွတ်အောင် ဒုက္ခကိုရှောင်ပြီး သုခကို ရှာကြတယ်။ ဒေါသချိန်သီးအစွန်းကနေ လောဘချိန်သီးအစွန်းထဲ ပြန်ကျရောက်သွားတာမျိုး ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ တခြားဘာသာတွေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကွာခြားတယ်။ ဗုဒ္ဓက ဒုက္ခက လွတ်ချင်ရင် ဒုက္ခရဲ့သဘောကိုပဲ ပိုင်းခြား သိအောင် လုပ်ခိုင်းတယ်။ ချမ်းသာကို သတ်သတ်ကြီး ထွက်မရှာခိုင်းဘူး။

ကိလေသာရဲ့ ပူလောင်မှုကို ကြောက်တဲ့သူတွေက ကိလေသာကို ဖိဖို့ ကြိုးစားတယ်။ အဖိခံရတာဟာ အဖျောက်ခံရတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အခွင့်ရတဲ့အခါ ကိလေသာက နောက်ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ပြန်ကြွလာတယ်။

အလိုနည်းလို့ စွန့်ရဲတယ် ဆိုတဲ့ ဒါနရှင်က ငါမို့ လှူနိုင်တာ ငါ့အလှူ ဆိုတဲ့ မဏ္ဍာပ်တိုင်တက်ခြင်းမှာ ပြန်ကပ်တယ်။ ငါက ဖြူစင်သူလို့ ခံယူသူက သူတစ်ပါးကို ငါ့လို မဖြူစင်ရကောင်းလား ဆိုတဲ့ အစွန်းမှာ ပြန်ကပ်ပြန်တယ်။

ရာထူးစည်းစိမ်အပေါ်မှာ နစ်နေတဲ့လူက တရားဓမ္မဘက် စိတ်ရောက်လာတယ်။ တရားကို ပြန်စွဲတယ်။ အကြောင်းရာသာ ပြောင်းသွားတယ်။ စွဲလမ်းမှုကတော့ မပြောင်းဘူး။

ဘယ်လိုမှကို လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ကြဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ဘာသာရေးဟာ ဘိန်းပါ ဆိုတဲ့ ကွန်မြူနစ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓကို စွန့်တယ်၊ ခရစ်တော်ကို စွန့်တယ်၊ ကရစ္စနားကို စွန့်တယ်၊ မိုဟာမက်ကို စွန့်တယ်။ ဒါဆို သူတို့ လွတ်လပ်သွားကြသလား။ ဘယ်လွတ်လပ်လိမ့်မလဲ။ သူတို့ စွန့်ပစ်ခဲ့တဲ့နေရာမှာ မက်စ်၊ အိန်ဂျယ်၊ စတာလင်၊ မော်စီတုန်း ရုပ်တုတွေ ဝင်ရောက်လာတာပဲ မဟုတ်လား။ ခေါင်းစဉ်သာ ပြောင်းသွားတယ် စွဲလမ်းမှုကတော့ မပြောင်းပါဘူး။

အရင်းကျမ်းက ဘယ်လို၊ အိန်ဂျယ်က ဘယ်ဝါ ဆိုပြီး အာပေါင်ရင်းသန်သန်နဲ့ တစွဲတလမ်းကို ကိုးကွယ်နေကြတာပဲ မဟုတ်လား။

ကိလေသာတရား၊ ဒုက္ခတရား ဆိုတာ ခန္ဓာနဲ့ ဖွားဖက်တော်တွေပဲ။ ခန္ဓာ ရလာရင် သူတို့ ပါလာပြီ။ ဒီတော့ သူတို့ကို ကြောက်လို့ ရှောင်ပြေးလို့ ဘယ်ရနိုင်မလဲ။ ရှောင်ပြေးချင်တဲ့ စိတ်ကိုက ကိလေသာ ပြန်ဖြစ်နေတာ။ ဖိထားရင်လည်း ခဏပဲ ရတာပါ။

သူတို့နဲ့ အလိုက်တသင့် ပေါင်းပြီး သူတို့သဘာဝကို ပိုင်းခြား သိအောင်ပဲ လုပ်သင့်တာ။ သူတို့သဘာဝကို နားလည်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သူတို့က မချယ်လှယ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါဆို လွတ်လပ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကိလေသာ ကင်းချင်တယ်၊ ဒုက္ခငြိမ်းချင်တယ် ဆိုတာ သမ္မာဆန္ဒအနေနဲ့ ကြိုးဖြစ်ကောင်းပေမယ့် နှလုံးသွင်း မှားရင် ချမ်းသာကို မျှော်တဲ့ လောဘတစ်မျိုးအဖြစ်လည်း ရောက်သွားတတ်တာကို သတိပြုရမယ်။

တရားလိုချင်လို့ တရားအားထုတ်တာ ကောင်းပါတယ်။ တကယ်အားထုတ်နေပြီ ဆိုရင်တော့ လိုချင်တဲ့စိတ်ကို မေ့ထားလိုက်ပါတော့။ လိုချင်တဲ့စိတ် ဖိစီးနေရင် တစ်ခုခုကို ရှာဖွေနေတာတွေ လုပ်လာပါလိမ့်မယ်။ အာရုံကို ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းတွေနဲ့ စွဲယူ တွန်းကန်တာတွေ လုပ်ကုန်လိမ့်မယ်။

အသီးအပွင့်ရလဒ်အတွက် မျှော်ကိုးမှုကို မေ့မထားရင် အလုပ်ထဲမှာ စျာန်ဝင်စားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရလဒ်ကို မျှော်ကိုးမှုက အလုပ်ကျမ်းကျင်မှုကို ထိခိုက်တယ်။ ပုံစံတစ်မျိုးနဲ့ ကိလေသာအစွမ်းပြနေတာကို ခံနေရလိမ့်မယ်။

လောဘ ရှိရင် လွတ်မြောက်မှု မရနိုင်ဘူး။ အလောဘက လွတ်မြောက်မှုရဲ့ အုတ်မြစ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘာဝအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင်ပဲ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

●

ကိုလေသာ ကင်းချင်တယ်၊
ဒုက္ခငြိမ်းချင်တယ် ဆိုတာ
သမ္မာဆန္ဒအနေနဲ့ ကြိုးဖြစ်ကောင်းပေမယ့်
နှလုံးသွင်း မှားရင် ချမ်းသာကို မျှော်တဲ့
လောဘတစ်မျိုးအဖြစ်လည်း
ရောက်သွား တတ်တာကို
သတိပြုရမယ်။

ကျင့်သုံးလိုက်နာ

“ ပီတိ ယှဉ်သော ဆင်းရဲ ”

“ ပီတိ ယှဉ်သော ဆင်းရဲ ”

ပီတိယှဉ်သော ဆင်းရဲ

ကျောပြင်မှ စိမ့်ကနဲ စိမ့်ကနဲ ဖြစ်လာသည်။ အချမ်းသက်သာငြား ခြုံထားသော စောင်ထူထူကို ခေါင်းမူးခြုံကြည့်သည်။ အသက်ရှူကား မဝတော့။ ပက်လက်လှန်၍ ခန္ဓာကို ဆန့်ကာ လေကိုသာ ခပ်ပြင်းပြင်း ရှူလိုက်သည်။ စိတ်ကို လျော့လိုက်၏။

အားနည်းလှသော အဆုတ်သည် ရာသီဥတု အပြောင်းအလဲဒဏ်ကို မခံနိုင်။ ရုတ်တရက် အအေးပိုသောနေ့များတွင် အဆုတ်သည် တင်းနေ၍ အသက်ရှူ မွန်းကျပ်သည်။ ညဦးတောက်လျှောက် အောက်ဆီဂျင်ရှူ၍ အိပ်ပါသော်လည်း နံနက် ၃ နာရီကျော်တွင် အမောဖောက်သည်။ အသက်ရှူမဝခြင်း ဝေဒနာကား အခံရခက်သည်။ စိတ်မရှည်ချင်သလိုလို ဒေါသ အနုစားက တွန်းတွန်း တိုးသည်။

ပင်ပန်းနေသော ရုပ်နှင့်စိတ်ကို အလိုက်သင့် လက်ခံလိုက်သည်။ ဒါ လုပ်မယူထားတဲ့ သဘာဝပဲ။ ဖြစ်ကြပါစေ၊ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆင်ခြင်စိတ်က ဒေါသကို အားကြီးခွင့် မပေးသေးသဖြင့် စိတ်သည် ပုံမှန်အတိုင်း ရှိနေသေး၏။ ခပ်ပြင်းပြင်း အသက်ရှူ နေရမှု၏ နာသီးဖျားခ္ဍ ထိခတ်သွားသော လေကြောင်းကား ထင်းကနဲ ထင်းကနဲ။ သတိသည် စိတ်ကို ထိုနေရာသို့ ပို့ထား

လိုက်၏။။

"ဒုက္ခသ ပိဋ္ဌနဋ္ဌော သခ်ီတဋ္ဌော သန္ဓာပဋ္ဌော ဝိပရိဏာမဋ္ဌော ပရိညာတဋ္ဌော - ဒုက္ခသစ္စာ၏ နှိပ်စက်တတ်သောအနက်၊ ပြုပြင်အပ်သောအနက်၊ ပူပန်စေတတ်သောအနက်၊ ဖောက်ပြန်တတ်သောအနက်၊ ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သောအနက်"

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်)

ဒုက္ခသစ္စာ၏ ပိဋ္ဌနဋ္ဌ - နှိပ်စက်ခြင်းသဘောကို ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ ဆိုသလို ကြိမ်ဖန်များစွာ နှလုံးသွင်းခဲ့သည်။ နှလုံးသွင်းဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နေဆဲ ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခသစ္စာတဲ့။ ဒါဟာ ခန္ဓာသဘာဝပဲ။ နှိပ်စက်တတ်တာကိုက ဒုက္ခရဲ့ မှန်ကန်တဲ့အနက်။ ဒါဟာ ငါ့မှာမှ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ငါလည်း မဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာ ရှိသူတိုင်း ဖြစ်ရတဲ့ အမှန်တရားသာ ဖြစ်တယ်။

ငါ ဖြစ်တယ်၊ ငါ့မှာ ဖြစ်တယ် ဆိုသော အသိသည် လူကို ပင်ပန်းစေသည်။ ဒုက္ခ ဆိုသည်မှာ တစ်လောကလုံးနှင့် ဆိုင်သော တရားဟု နှလုံးသွင်းမိသောအခါ စိတ်သည် အဖော်ရသွား၍ ဖြစ်မည် ထင်သည်။ အားရှိသွား၏။။

ကိသာဂေါတမီသည် သားသေကို ပိုက်၍ အသက်ရှင်ဆေးကို ဘုရားရှင်ထံ တောင်း၏။။ လောကရှိ လူသတ္တဝါများအနက် သူ့သားသည်သာ သေ၏၊ သေခြင်းတရားကို သူသာ ရင်ဆိုင်နေရ၏ဟု ထင်မြင်လျက် အရူးမီးပိုင်းခဲ့ရသည်။ သေခြင်းတရားကင်းမဲ့သောအိမ်ပင် မရှိဟု သိမြင်သွားသောအခါ သေခြင်းဒုက္ခသည် သူ့သားမှာမှ ဖြစ်သည် မဟုတ်၊ သူသာလျှင် ကြုံရသည့် တရားဟု မဆိုနိုင်တော့၊ တစ်လောကလုံးနှင့် သက်ဆိုင်နေသော

ဒုက္ခတရားပါတကားဟု နှလုံးသွင်း သိမြင်သွားသောအခါ သားသေသည် သူ့ကို မပူလောင်စေနိုင်တော့ပေ။

ဇာတိဖြင့် စတင် နှိပ်စက်ခြင်း ခံလာရသော ခန္ဓာ ဖြစ်၍ နာခြင်း ဗျာဓိတရားနှင့် သေခြင်း မရဏတရားတို့၏ နှိပ်စက်ခြင်းကို မလွှဲမသွေ ခံကို ခံကြရပေအုံးမည်။

စိတ်ကို လျော့၍ အသက်ရှူသည်။ အသက်ရှူ ပုံမှန်နီးပါး ဖြစ်လာသောအခါ တင်းကျပ်နေသော ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများကို အာရုံပြုသည်။ ရင်ဘတ် တင်းနေသည်၊ ဘယ်ဘက် ခေါင်းချို စောင်းနေရာက တင်းနေသည်၊ တင်းပါစေ တင်းပါစေ၊ သူ့သဘာဝ သူ့အလုပ် သူလုပ်ပါစေ၊ လက်ခံပါတယ်၊ လက်ခံပါတယ်။

အာရုံကို အကောင်း၊ အဆိုး မဝေဖန်သော စိတ်သည် သတိဉာဏ်ပါသောစိတ် ဖြစ်သည်။ မဖိတ်ခေါ်ဘဲ ရောက်လာတတ်သော အာရုံများအတွက် အပြစ်တင် ငြင်းဆန်နေခြင်းသည် ကိလေသာ ဝံပုလွေအမည်းကို အစာကျွေးနေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ နာကျင်မှု ပြင်းထန်သော အခြေနေ မဟုတ်သေး၍ နှလုံးသွင်း မှန်နေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အာရုံကို အပေါ်စီးက ကြည့်နေနိုင်သေး၍ စိတ်သည် နှောင်ဖွဲ့မှု ကင်းကာ လွတ်လပ်နေသည်။ ထိုအရသာကား အလွန် ကျေနပ်ဖွယ် ကောင်း၏။ ဝံပုလေအဖြူ အလုပ်လုပ်နေပေပြီ။

နှိပ်စက်ဓာတ်သော ခန္ဓာဖြစ်၍ အစာဖြင့် ပြုပြင်ပေးရ၏။ ဆေးဖြင့် ပြုပြင်ပေးရ၏။ အောက်ဆီဂျင်ရှူ၍ ပြုပြင်ပေး၏။ သည်သဘောသည်လည်း ဒုက္ခသစ္စာ၏ သခ်ီတဋ္ဌော အနက်ပေ ပင်တည်း။ ပြုပြင်ပေးနိုင်မှ အနည်းငယ် ချမ်းသာခွင့်ရပါကလား။

တစ်နေ့တာ အိပ်ရာထသည်နှင့် မျက်နှာသစ်၊ သွားတိုက်၊ အပေါ်၊ အလေးသွား၊ အညစ်အကြေး သုတ်သင် ပြုစုပေးမှ လူကြားထဲ ဝင်၍ရသည်။ ခန္ဓာကိုယ်မှ ထွက်သမျှသည် အဖိုးတန်တာ ဘာမျှ မပါ။ လုပ်ငန်းခွင် ဝင်နိုင်ရန် အစာဖြည့်ပေးရပြန်သည်။ ဤသို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို အမျိုးမျိုး ခယလုပ်ကျွေး ပါသော်လည်း သူကား ကိုယ့်အလိုမလိုက်။ ကိုယ့်ကို မညှာ။ သူနာချင်တဲ့အချိန် နာပြသည်။ သေချင်တဲ့အချိန် သေပြသည်။

ကိုယ်က ကောင်းမည် ထင်၍ ထူထောင်ခဲ့သော ခန္ဓာသည် ကိုယ့်အလိုမလိုက်ဘဲ နာပြ သေပြ နှိပ်စက်ပြသောအခါ သောက ပရိဒေဝတို့ဖြင့် ပူလောင်ကြရတော့သည်။ နှိပ်စက်တတ်ခြင်းသည် ပင်ကိုသဘာဝသစ္စာတရား ဖြစ်သည်ဟု လေ့ကျင့်မထားသော စိတ်က လက်မခံနိုင်သောအခါ ပူလောင်မှုတို့ဖြင့် ပင်ပန်းကြရ ပြန်သည်။ ဒုက္ခသစ္စာ၏ သန္တာပဌာ ပူလောင်မှု အနက်သဘော ဖြစ်သည်။

သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ် မျှော်လင့်မထားသော အခြေနေနှင့် ရုတ်တရက် ကြုံရပါက shock ရတတ်သည်။ ထိုအခြေနေမျိုး ကြုံလာနိုင်သည်ဟု ကြိုတင် သိထားပါလျှင် ထိုအရာသည် ထူးဆန်းတော့မည် မဟုတ်ပေ။

လယ်သမားမိသားစုတစ်စုသည် သတ္တဝါတို့ မလွဲမသွေ ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို မသေခင်ကတည်းက ကြိုတင် လက်ခံထား၏။ လက်ခံသည် ဆိုသည်ကား လက်ခံနိုင်သည့် စိတ်အရည်အသွေး ရအောင် အကြိမ်ကြိမ် နှလုံးသွင်း လေ့ကျင့်ထားမှသာ ဖြစ်နိုင်၏။ တစ်နေ့သော် လယ်ထွန်နေရင်း

သားကြီး မြွေကိုက်၍ သေ၏။ သေခြင်းတရားနှင့် စိတ် ရင်းနှီး နေပြီး ဖြစ်၍ သားသေကား သူတို့အတွက် သာမန်ထက် ပို မထူးဆန်းတော့။

မိုးစင်စင် လင်းပြီ။ နေ့စဉ် နံနက်တိုင်း ယောဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ တရားတော်ကို တစ်နေ့ တစ်ပုဒ်နှုန်း ဖွင့်၍ တရား နာရင်း ပုံမှန် တရားထိုင် ဖြစ်သည်။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းလှသော အသံတော်ကို အာရုံပြု၍ သတိဉာဏ်က ခန္ဓာကိုယ်ကို စူးစမ်း သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မဖက်သော ဇာတိကို မြင်လာသည်။ မရဏတရားတို့သည်လည်း မရပ်မစဲ တသဲသဲ။ ဇာတိဖြစ် လာကတည်းက မရဏတရားကို အပါခေါ်ခဲ့သည်ပဲ။ ဒုက္ခ သစ္စာဟာ ပရိညာတဌာ တဲ့။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆိုတာ ကြိုက်လဲ လက်ခံ၊ မကြိုက်လဲ လက်ခံပြီး ပိုင်းခြားသိနေရမယ့် တရားပဲလေ။ ဖြစ်ကြပါစေ၊ ဖြစ်ကြပါစေ၊

စိတ်သည် ထိုဖြစ်စဉ်အပေါ် စူးနစ်သွားသည်။ ပေါ့ပါးလျက် လွတ်လပ်နေ၏။ အို..ဒုက္ခသစ္စာ ရဲ့ ဝိပရိဏာမဌာ ဆိုတာ ဒါပဲ လေလား။ ကြက်သီးတို့သည် ခန္ဓာအစဉ်သို့ ဖျိန်းကနဲ ဖျိန်းကနဲ။ ပီတိ၏ ဇာတိနှင့် မရဏာကား သာယာဖွယ် မရှိပါတကား။ ပျက်မဲ့အတူတူ ဘာလို့များ ဖြစ်လာနေသေးသလဲကွယ်။

လွတ်မြောက်ချင်လိုက်တာနော်..။

●

“ တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ
ဒုက္ခကို ထိုင်ကြည့်တာ ”

တရားမှတ်တယ် ဆိုတာ
ဒုက္ခကို ထိုင်ကြည့်တာ

တရားမှတ်တယ် ဆိုတာ ဒုက္ခကို ထိုင်ကြည့်တာ။ ထိုင်ဆိုတာ ဣရိယာပုတ်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ ထိုင်တာ။

နာကျင် ခံစားနေတယ် ဆိုပါတော့။ ဒီဒုက္ခကို ကြည့်နေရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ရောလား။ ဒီလိုမျိုး သိရိုးနဲ့သာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ကြေးဆိုရင် ဆေးရုံပေါ်က လူနာတွေ တရားသိနေကြမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် နာကျင်ခံခက် ဒုက္ခဝေဒနာကို ဝိပဿနာ ရှုမရ။ နာကျင်ခံခက်နေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောကို မြင်မှ ဝိပဿနာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒုက္ခဝေဒနာ သိရုံဖြင့် ဝိပဿနာ မဖြစ်။

ဒါ အငြင်းပွားစရာ အစွန်းတစ်ဖက် ဖြစ်တယ်။

ဝိပဿနာ ဆိုတာ ထင်ရှားရာကိုသာ ရှုရတာ ဖြစ်လို့ နာကျင်ခံခက်တဲ့ ဖောက်ပြန်မှု ဒုက္ခကိုလည်း ရှုလို့ ရရမှာ ပေါ့။

ကြည့်ရှုသူရဲ့ ဉာဏ်ရည်အတိမ်အနက်နဲ့ သဘောပေါက်မှု အတိုင်းအတာကသာ အဆုံးအဖြတ် ဖြစ်စေလိမ့်မယ်။

ဟုတ်ပြီ၊ ဒုက္ခကို ထိုင်ကြည့်တာမှာ ဒုက္ခကို ငါ့ဒုက္ခ ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ကြည့်လို့ကတော့ ပညတ်မစင်ဘူး။

နာကျင် ဖောက်ပြန်တယ်။ ဒီအာရုံကို ငါ့မှာနာတာ၊ နာတာကို ငါခံစားနေတယ်၊ ငါသိနေတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်အခံ ရှိနေရင်တော့ ဘယ်ဝိပဿနာ ဖြစ်လိမ့်မလဲ။

ဒီအသိကြောင့် အာရုံကို တုန့်ပြန်တဲ့ နေရာမှာ စိတ်ကတင်းမာနေတယ်။ ခံရခက်နေတယ်။ ပင်ပန်းနေတယ်။

သတိအဆင့်တော့ ရှိမယ်။ ဉာဏ်မပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအာရုံကို မရှုချင်ဘဲ အာရုံ ရွှေးချင်လာတယ်။

နာကျင်တဲ့ ဖောက်ပြန်မှုအာရုံ စိတ်မှာ ထင်ရှားလာပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ခံစားသိနဲ့ သိနေပြီ ဖြစ်တယ်။

အာရုံဖောက်ပြန်မှု ရုပ်တရား။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ တစ်ခုခုက ထုတ်လုပ်ပေးလိုက်တဲ့အရာ။ မည်သို့မျှ ထိန်းချုပ်ခြင်းဌာ မတတ်နိုင်တော့တဲ့ ဝိပါက အကျိုးတရားအရာ ဖြစ်နေပြီ။

ဖောက်ပြန်မှုအာရုံ အကျိုးတရား အနိဋ္ဌာရုံ အကြောင်းအထောက်ပံ့ကြောင့် ကံက ပါဝင် ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့ မကောင်းတဲ့ ခံစားသိမှု စိတ်၊ ဝေဒနာ အကျိုးတရား ထပ်ဖြစ်လာတယ်။

အာရုံဖောက်ပြန်မှုကိုလည်း ထိန်းချုပ်မရ မတတ်နိုင်။ ဖောက်ပြန်မှု အာရုံကြောင့် သိနေ ခံစားနေရတဲ့စိတ်ကိုလည်း ငြင်းပယ်မရ၊ ထိန်းချုပ်မရ၊ မတတ်နိုင်။

မတတ်နိုင်တာ ၂ ခု သူတို့အလုပ် သူတို့လုပ်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်မှာလဲ ငါ။

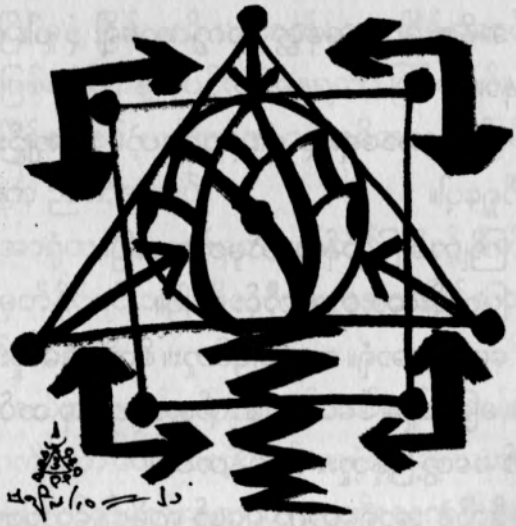
အာရုံက ဒုက္ခ ဖြစ်ဖြစ်၊ သုခ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဥပေက္ခာ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ချင်ရာသာ ဖြစ် ပရမတ်သာ စစ်ပါစေ။ ရှည်ဏာကတော့ ဥပေက္ခာ စစ်မှ ဖြစ်မယ်။

ရှည်ဏာက ဥပေက္ခာမဆန်ရင်တော့ အာရုံတွေနဲ့နပန်းလုံးပြီး ပင်ပန်းနေကြမှာပဲ။

ဒုက္ခကို ဥပက္ခောနဲ့ ထိုင်ကြည့်တာ ဝိပဿနာပဲပေါ့။

●

“ အာရုံများနှင့် နပန်းလုံးခြင်း ”



အာရုံများနှင့် နပန်းလုံးခြင်း

အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ လက္ခဏာရေး ၃ ပါး တင်ရှုတာ ဝိပဿနာ။

လက္ခဏာရေး ၃ ပါး တင်ရှုတဲ့။ အကျဉ်းပြောရင် ဖြစ်ပျက်ရှုပေါ့။

ကြိုတင် ပြဋ္ဌာန်းသတ်မှတ်ထားပြီ။

ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့အတိုင်း ရှာပြီ။

တွေ့ပြီ အာရုံ။ အာရုံမငြိမ်ဘူး။ စိတ်မငြိမ်ဘူး။ ဖြစ်ပျက်မပြဘူး။ မမြင်ဘူး။ ဒီတော့ နောက်အာရုံတစ်ခု ထပ်ရှာတယ်။ ဖြစ်ပျက် မတွေ့ပြန်ဘူး။ ရှာပြန်တယ်။

ဒီလိုနဲ့ အာရုံတွေကို ပုံဖော် ရှာမိနေတော့တယ်။

ကြိုးစား ထပ်ရှာတယ်။ ဝီရိယကို တင်တယ်။ ဖိမှတ်တယ်။ အာရုံနဲ့ စိတ်မိလာတယ်။ အာရုံငြိမ်လာတယ်။ စိတ်ငြိမ်လာတယ်။

ကျေနပ်လာတယ်။

ဖြစ်ပျက် မြင်ချင်စောလာတယ်။

ခပ်ကြဲကြဲ မှတ်ပလိုက်တယ်။ ဖြစ်ပျက်။

သဘောကျသွားပြီ။

ထပ်အားထုတ်တယ်။ စိတ်တွေ မငြိမ်ပြန်ဘူး။ ကိုယ်ထားလိုတဲ့ အာရုံမှာ စိတ်က မနေဘူး။

မငြိမ်ရကောင်းလားလို့ စိတ်တိုလာတယ်။ ဖိမှတ်တယ်။ ပိုရှန်းနေတယ်။ စိတ်ပိုပျက်လာတယ်။ သမာဓိမျှ မဖြစ်ရင် ငါတော့ ဖြစ်ပျက် မမြင်နိုင်တော့ဘူး။ ငါ တရားမရနိုင်တော့ဘူး။ အားငယ်သွားတယ်။

ငြိမ်မှုနဲ့ ငြိမ်းမှုကို မခွဲတတ်တော့ ငြိမ်အောင် ရှာရင်း မငြိမ်တဲ့ဖြစ်စဉ်ကြီးနဲ့ နပန်းလုံးနေရတာ ဖြစ်တယ်။

ငြိမ်အောင် လုပ်တာက သမာဓိအလုပ်။ ငြိမ်းအောင် လုပ်တာက ဉာဏ်အလုပ်။

အာရုံတစ်ခု သတ်မှတ်ချည်တိုင်ပေးလို့ စိတ်ကပ်နေအောင် မှတ်နိုင်ရင် သမာဓိလုပ်ငန်း အောင်မြင်လာပြီး စိတ်ငြိမ်သက်လာမယ်။

ဘယ်အရာတစ်ခုလို့ ကြိုတင်သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်းမထားဘဲ ပစ္စုပ္ပန်ဆတ်ဆတ် ပေါ်လာတဲ့ ဘယ်အာရုံကိုမဆို သဘာဝတရားတစ်ခုအဖြစ် လိုက်မှတ်နေတာက ဉာဏ်။ သူက ငြိမ်ချင်မှ ငြိမ်မယ်။ ဒါပေမယ့် ငြိမ်းစေတယ်။

ဘာတွေ ငြိမ်းစေလဲ။ ဟိုဟာ ရှုမယ်၊ ဒီဟာ ရှုမယ် ဆိုတဲ့ အာရုံအပေါ် ဗျာများရမှုတွေကနေ ငြိမ်းစေတယ်။

အာရုံကို အကောင်း၊ အဆိုးလို့ ကြိုတင်သတ်မှတ်မထား

တဲ့အတွက် ဘယ်အာရုံနဲ့ကြုံကြုံ သဘာဝတစ်ခုအဖြစ် နားလည်လို့ အတ္တသတ္တိက ငြိမ်းစေတယ်။

ဘယ်အာရုံကိုမျှ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်း ဆိုတဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးနဲ့ မတွန်းလွှတ်တဲ့အတွက် စိတ်ပင်ပန်းမှုက ငြိမ်းစေတယ်။

သမာဓိရဲ့ အရသာက အေးချမ်းမှု။ ဉာဏ်ရဲ့ အရသာက လွတ်လပ်မှု။

လွတ်လပ်မှု အရသာက သဘာဝတရားကို အမှန်အတိုင်း သိမှရမှာ ဖြစ်တယ်။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာ ငြိမ်အောင် လုပ်တာလား၊ အမှန်တရားကို သိအောင် လုပ်တာလား။

ငြိမ်ချင်ရင် သမာဓိရအောင် ထူထောင်၊ အမှန်အတိုင်းသိချင်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား။

ငြိမ်တိုင်း မငြိမ်းပေမယ့်၊ ငြိမ်းရင်တော့ ငြိမ်လာပါတယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့အတူ ငြိမ်းအေးမှု ဆိုတာ ပါလာစမြဲပဲလေ။

ကြိုတင်သတ်မှတ်ချက်အစွဲနဲ့ အာရုံကို အတင်းမရှာနဲ့။ အနိစ္စ ရှုမဟဲ့၊ ဒုက္ခ ရှုမဟဲ့၊ အနတ္တ ရှုမဟဲ့ လို့ မိမိဉာဏ်နဲ့ အာရုံကို ဘောင်မခတ်နဲ့။

သူက ပြမှ ကိုယ်က မှတ်ချက်ပေးရမှာကို သူက မပြသေးပဲ ကိုယ်က မှတ်ချက်ပေး အဖြေကြိုထုတ်ထားသလို မဖြစ်စေနဲ့။

ဖြစ်ပေါ်လာသမျှကို လိုက်သာ သိနေ။ စောင့်သာ ကြည့်နေ။

ဘယ်လို စိတ်အခံနဲ့ သိရမလဲ ဆိုတော့ စိတ်ဝင်တစား (ဝီရိယ)၊ စူးစမ်း (ပညာ)၊ တည်ငြိမ် (သမာဓိ)စွာ စောင့်ကြည့် (သတိ) ပါ။

အာရုံနဲ့ နပန်းမလုံးနဲ့။

သူကလည်း ကိုယ့်ကို မနိုင်စေနဲ့။ ကိုယ်ကလည်း သူ့ကို မနိုင်ချင်နဲ့။

ဖြစ်ပျက် ဆိုပြီးလည်း သူ့ကို သွားမသတ်နဲ့။ သူကလည်း ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးစေနဲ့။

သူ့ဟာသူ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်သာ ဖြစ်နေတယ်လို့ မြင်ပါစေ။

●

အစစ်အမှန်ကို ငြင်းဆန်လို့ မရဘူး။
ငြင်းဆန်တာဟာ မိုက်မဲမှုသာဖြစ်တယ်။
ကိုယ်က ဘယ်ကိလေသာကိုမှ
ပယ်ထားတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး၊
ဒါကြောင့် ဖြစ်ခွင့်ရှိနေတဲ့
ကိလေသာတွေဟာ
တိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်လာဦးမှာပါပဲ။
ဒါကို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ပဲ လိုတာ။

" RAIN "

'RAIN'

RAIN ဆိုတာ သတိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အချို့သော ပညာရှင်တွေ သုံးတဲ့ အတိုကောက်စကားလုံးပါ။ လူတစ်ယောက် ဆေးလိပ်စွဲနေတယ်၊ ဆေးလိပ်ဖြတ်ချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် မဖြတ်ဖြစ်ဘဲ စိတ်အလိုကိုလိုက်ပြီး သောက်မိနေတယ်။ ဒီအခြေနေမျိုးမှာ RAIN နည်းကို အသုံးပြုဖို့ အကြံပေးတယ်။

'R က Recognize – အသိအမှတ်ပြု၊ A က Accept – လက်ခံ၊ I က Investigate – စုံစမ်းစစ်ဆေး၊ N က No attachment – မငြိတွယ်နဲ့' လို့ ဆိုတယ်။

သဘောက ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီစိတ်လေး ဖြစ်လာတာကို ဖြစ်မှန်း သတိနဲ့ အသိမှတ်ပြု၊ မငြင်းဆန်နဲ့ မလိုက်လျောနဲ့ လက်ခံ သိပေး၊ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ်က ဘယ်လိုသဘောရှိသလဲ စူးစမ်း၊ စိတ်ထဲမှာ သောက်ဖို့ တွန်းအားပေးနေတာ၊ ရှုပ်ကို ရှုန်းကြွစေဖို့ တွန်းနေတာ၊ ဆေးလိပ်ဆီ လက်လှမ်းခိုင်းနေတာ စတဲ့ တိုက်တွန်းနေတဲ့ သဘောလေးကို တွေ့မယ်။ ဒီအခြေနေကို သတိနဲ့ မပြတ် စောင့်ကြည့်နေပြီး

သောက်ချင်စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ ငြင်းဆန်လိုက်။ ဒါဆို ဆေးလိပ် မသောက်ဖြစ်တော့ဘဲ ကြာလာရင် ဆေးလိပ်ပြတ်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

အများစုကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်ပဲ ဒီစိတ်ကို ပြန်စူးစမ်းကောင်းမှန်း မသိဘူး။ သတိမထားတတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ သောက်ချင်စိတ် ဖြစ်တာနဲ့ တန်းသောက်မိတော့တာပဲ။

ဦးဇင်းက ဒီနည်းကို သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်တယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့ ကြုံကြုံ 'RAIN' နည်းကို ကျင့်သုံးရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အားထုတ်တဲ့ စနစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဦးဇင်းက ဒါလေးကို အခြေခံ ပြောပြလေ့ ရှိတယ်။

အာရုံကို မရွေးနဲ့၊ ရုပ်ပေါ် ရုပ်ရှု၊ စိတ်ပေါ် စိတ်ရှု၊ ကိလေသာက အာရုံမှာ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်မှာ ဖြစ်တာ။ အာရုံက ပြမှ စိတ် ဖြစ်ရတာမို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ်မှာ သာ နှလုံးသွင်းမှန်မှန်နဲ့ စောင့်ကြည့် အကဲခတ်ပေး။ ဣရိယာပုတ်မျိုးစုံနဲ့လည်း မှတ်လို့ရတယ်။ ဒါဆို ဝိပဿနာ ရှုရတာ အပါးဝလာပြီး လွတ်လပ်လာတယ်။ ဓမ္မာနုပဿနာကို တိုက်ရိုက်သွားမယ့်သူမျိုးဆို ဒီစနစ်က ပိုအဆင်ပြေတယ်။

အာရုံကို မရွေးခိုင်းတဲ့အတွက် ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ထိစပ်လို့ ဖြစ်လာသမျှ ဖောင်ဘာဗွေတာတ်တွေ၊ ဝေဒနာတွေ၊ စိတ်မှာ တိုက်ရိုက် ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးတွေ အားလုံးဟာ ရှုမှတ်စရာကြီးပါပဲ။ နှလုံးသွင်းသာ မှန်နေရင် ဝိပဿနာအတွက် ရှုမှတ်စရာ အာရုံက ပေါ်ပါတယ်။

တစ်ခါတလေ အတွေးတွေ ဝုန်းဒိုင်ကြဲနေတယ်။ တရားမှတ်မယ် ဆိုကာမှ ဝင်လာလိုက်တဲ့ အတွေးတွေ၊ အဲဒီအခါ အာနာပါနကို ဖိမှတ်လို့ အတွေးကို နှိုင်သွားတာ ရှိသလို ဖိမှတ်လေ အတွေးကလည်း မရပ်လေနဲ့ ပင်ပန်းသွားတဲ့အခါမျိုးလည်း ကြုံရတယ်။ ဒီအခါမျိုးဆို တွေးစမ်းကွာ ဆိုပြီး အတွေးကို မငြင်းဆန်ဘဲ တွေးတာကို တောက်လျှောက် သိဖို့ကြိုးစားရင်း အတွေးတွေက လွတ်ပြီး ရှင်းကနဲ ဖြစ်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပြန်ကော။

အသက်အရွယ်၊ စရိုက်၊ ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့ အလိုက် နည်းစနစ် မျိုးစုံကို သင့်သလို ကျင့်သုံးရတယ်။ ဦးဇင်းတို့က နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခြေအနေ၊ သေခါနီးတဲ့ အခြေအနေထိ လည်း တွေးထားရတယ်။ ရုပ်အားနည်းချိန်မှာ အားစိုက်ရှုမှတ်မှုက မဖြစ်နိုင်တော့ဘူးလေ။ ကျန်းမာရေး ညီမျှနေတုန်းမှာ အာနာပါန မှတ်လို့ လွယ်ပေမယ့် ကျန်းမာရေး အားနည်းနေတဲ့အခါ မလွယ်တော့ဘူး၊ စိတ်စိုက်လေ ပင်ပန်းလေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒီအခါမျိုးမှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံအပေါ် အလိုက်သင့် နှလုံးသွင်း ရှုမှတ်ရတယ်။ နို့မို့ဆို ကိုယ်မှတ်နေကျ အာနာပါန မှတ်မရတဲ့အခါ ဘာမှတ်ရမှန်း မသိတော့ဘဲ ဗျာများပြီး နေမကောင်းရတဲ့အထဲ စိုးရိမ်စိတ်ပါ ဝင်လာတတ်တယ်။

စဉ်းစားကြည့်နော်၊ ဘဝမှာ အခြေနေမျိုးစုံဟာ ဦးဇင်းတို့ မျှော်လင့် ထင်မှတ်ထားသလို တသွေမတိမ်း ဖြစ်လာကြရဲ့လား။ ဘယ်သူမှ မဖြစ်ဘူးနော်။ ကြုံလာတဲ့ အခြေနေမှာပဲ အပြုသဘော အလိုက်သင့် အလျားသင့် တုံ့ပြန်နိုင်မှသာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း

နည်းပါး ကင်းဝေးမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို နေနိုင်သူကိုပဲ ဘဝ နေနည်း ကျွမ်းကျင်သူလို့ ဆိုရတာပေါ့။ ဘဏ္ဍာစာအုပ် မျိုးစုံကိုင်၊ ကား ထည်လဲစီး၊ အဆင့်မြင့်တိုက်ခန်းမှာနေ၊ နံရံမှာ ဘွဲ့လက်မှတ်မျိုးစုံ ကပ်ထားပြီး ဘဝနေနည်းပညာ မပြည့်စုံ လို့ စိတ်ဆင်းရဲနေသူတွေ တပုံတပင်ကြီ မဟုတ်လား။

အဲလိုပါပဲ၊ တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ အာရုံမျိုးစုံက သူ့နိယာမ နဲ့သူ ဖြောင်းဆန်အောင် ပေါ်နေကြတယ်။ တကယ်တော့ သူက ရှုပါ၊ ငါက ရှုပါလို့ ပြနေတာပါ။ ဒီအာရုံတွေအပေါ် ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ရှုမှတ်တတ်ရမယ်။ ဒါမှ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး တရားရှုမှတ်လို့ ရမှာ ဖြစ်တယ်။

အာရုံတစ်ခုကို အသေထားမှတ်တဲ့သူက အဲဒီအာရုံ မပေါ်ရင် မမှတ်တတ်တော့ဘူး ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီအာရုံ မပေါ် ပေါ်အောင် အတင်း အားစိုက်ရတာမျိုး လုပ်တယ်။ အာနာပါန မှတ်ကျင့် ရှိတယ်၊ တခြားအာရုံတွေကိုတော့ ဖြန့်မမှတ်တတ်ရင် အာနပါန ရှုမရတဲ့အခါ မှတ်မရ ဖြစ်ကုန်တယ်။ အတွေးတွေ ဝင်လာတယ်၊ ကိလေသာစိတ်တွေ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါတွေကို မှတ်စရာအရုံအဖြစ် နားမလည်တဲ့အခါ ဒီစိတ်တွေကို အတင်း တွန်းကန်လွှတ်နေပြီး အာနာပါနကိုပဲ ပြန်မဲနေတော့တယ်။ ပင်ပန်းတယ်နော်။

အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက် မသိတဲ့လူကို အိမ်ရှေ့ မန်ကျည်းပင်ရှိတဲ့အရပ်က အရှေ့၊ ရေတွင်းရှိတာက အနောက် စသည် သင်ပေးထားတယ်။ သူက အိမ်မှာ ဆိုရင်တော့ အရှေ့ အနောက် သိတယ်။ တခြားနေရာ ရောက်သွားရင်တော့ မသိ

တော့ဘူး၊ အရှေ့ အနောက် သိဖို့ အိမ်ပြန်ပြေးရတယ်။ အာရုံ တစ်ခုတည်းကိုသာ မဲမှတ်တတ်တဲ့သူလည်း အဲလို ဖြစ်နေတယ်။ တရားမှတ် ဆိုတာနဲ့ သူမှတ်ဖူးတဲ့ အာရုံဆီ ပြန်ပြန်ပြေးရတယ်။ တခြားနေရာဆို မမှတ်တော့ဘူး။ ကြာတော့ အကျင့်ကြီးတောင် ပါသွားတယ်။

ဦးဇင်း ကျင့်သုံးဖြစ်တဲ့ 'RAIN' ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို ပြောပြမယ်။

အာနာပါန ဖြစ်စေ၊ ဖောင်းပိန် ဖြစ်စေ၊ ငယ်ထိပ် ဖြစ်စေ ချည်တိုင်ထား မှတ်တဲ့သူက သတိထူထောင်မှုအပိုင်းမှာ အဲဒါ ကိုပါ မှတ်ပါ။ ချည်တိုင်မထားဘဲ ခန္ဓာ ဘာပေါ်ပေါ် နဂိုကတည်းက မှတ်ကျင့်ရှိသူလည်း မိမိအားသန်တာကို မှတ်ပါ။ အဲဒီလို မှတ်နေရင်း ရုပ်ခန္ဓာ တစ်နေရာရာက အခြေနေတစ်မျိုးမျိုး ထင်ရှားလာတတ်ပါတယ်။ ရွှတာ၊ မွတာ၊ ယားတာ၊ ကျင်တာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါတွေကို ခန္ဓာနဲ့ ထိစပ်ပြီး အခုမှ အသစ်ဖြစ်လာတဲ့ ဖောင္ဒဗွဲအဖြစ် နှလုံးသွင်းပြီး သိပေးလိုက်ပါ(R)၊ အာရုံက ခံသာဖွယ် ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်လည်း မဖြစ်ဘူး၊ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ယောဂီအနေနဲ့ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဒါကြောင့် ကြိုက်စိတ် မကြိုက်စိတ်နဲ့ မတူန့်ပြန်တော့ဘဲ မတတ်သာလို့ ဖြစ်လာတဲ့အာရုံအဖြစ် လက်ခံလိုက်ပါ(A)၊ ပြီးရင် ဖြစ်လာတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘောလေးကို စောင့်ကြည့်စူးစမ်း(I) ယားတယ်၊ ရွှတယ် ဆိုတာ အငြိမ် မရှိဘူး လှုပ်နေတာ ပြောင်းနေတာကို တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဒါဆိုရင် အာရုံအပေါ် နှလုံးသွင်းမှန်နေပြီဖြစ်လို့ တွယ်တာတာ တွန်းကန်တာ မလုပ်

ဖြစ်တော့ဘူး(N)။ ဒါက ရုပ်မှာ ဖြစ်ပေါ်မှုကို ရှုတဲ့အဝိုင်းပေါ့။ ရုပ်ကို မှီပြီးတော့ပဲ ခံသာခြင်း မခံသာခြင်း ဆိုတဲ့ ဝေဒနာလည်း ထင်ရှားတတ်တယ်။ ခုလိုပဲ နှလုံး သွင်းလက်ခံပြီး ရှုပေးရုံ ပါပဲ။

ခန္ဓာမှာ ထိခတ်မှုအာရုံ မထင်ရှားရင် မူလချည်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆီ စိတ်ပြန် မှတ်ပါ။ ဒါကိုပဲ စာမှာ ပင့်ကူဥပမာ၊ ကတွတ်ပေါက်က ဗျိုင်းစောင့်ပြီး ငါးဖမ်းတဲ့ ဥပမာနဲ့ ပြတာပါ။

အများအားဖြင့် ရှုမှတ်မှု ပျက်ပြီး ပျာယာခတ် ဖြစ်သွားတတ်တာက အတွေးတွေ၊ ကိလေသာစိတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါ မျိုးမှာပေါ့။ ငါတော့ တရားမှတ် ပျက်ပြီဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရ မကျေမချမ်းတွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အတွေးတွေ ကိလေသာတွေ ဆိုတာဟာ ပရမတ်နာမ်တရားရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေပါပဲ၊ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာလည်း ဝိပဿနာအာရုံပါ။

ဘယ်သူမှ မတွေးချင်ပါဘူး၊ စိတ်ကလေး တည်ငြိမ်ချင်ပါတယ်၊ ဘယ်သူမှ လောဘ ဒေါသ ရာဂ ဣဿာ မစ္ဆရိယ စတဲ့ ကိလေသာတွေ မဖြစ်ချင်ပါဘူး၊ အေးချမ်းမှုပဲ ရချင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဦးဇင်းတို့ အလိုရှိသလို အမြဲ နေရလား။ ဘယ်နေလဲနော်၊ တိုက်ဆိုင်မှုဖြစ်လာနဲ့ ထကြွမှု ဆိုတာ ကြုံလာရတာပဲ၊ ဒါက လက်တွေ့ဘဝ အစစ်အမှန်လေ၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းချင်တာက ဆန္ဒသက်သက်ပဲ။

အစစ်အမှန်ကို ငြင်းဆန်လို့ မရဘူး။ ငြင်းဆန်တာဟာ မိုက်မဲမှုသာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က ဘယ်ကိလေသာကိုမှ ပယ်ထားတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ဖြစ်ခွင့်ရှိနေတဲ့ ကိလေသာတွေ

ဟာ တိုက်ဆိုင်ရင် ဖြစ်လာဦးမှာပါပဲ။ ဒါကို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ပဲ လိုတာ။

ကောင်းပြီ၊ အတွေးတွေကို လေ့လာကြည့်မယ်။ အတွေးတွေဟာ ရုပ်ရှင်နဲ့ တူတယ်၊ ပိတ်ကားပေါ်က အရုပ်တွေဟာ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး၊ ထိတွေ့လို့လည်း မရဘူး။ ရုပ်ရှင်ကြည့်တဲ့အခါ ဒီနှလုံးသွင်းနဲ့ ကြည့်ရင် ရုပ်ရှင်ရသ မခံစားရတော့ဘူး။ အတု ဆိုတာကို မေ့နေတဲ့အတွက် ဇာတ်လမ်းနောက်ကို လိုက်ပြီး အစစ်အမှန်လို ခံစားနေကြတာ မဟုတ်လား။ အတွေးတွေဟာလည်း အဲလိုပဲ၊ စိတ်မှာ အာရုံရုပ်ပုံ အမျိုးမျိုး ပေါ်လာတယ်၊ အတုမှန်း မသိတဲ့အခါ တွေးကြောတွေ ရှည်ပြီး အတွေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်ကုန်တာ။ အတွေးခံစားမှုတွေကို သတိနဲ့ မကိုင်တွယ်တတ်လို့ မွေးမြူထားသလို ဖြစ်နေတာ။

အတွေး ဆိုတာ နဂိုက ရှိမနေဘူး၊ တွေးစိတ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် မတားနိုင်လို့ အခုမှ ဖြစ်လာတဲ့အရာအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုလက်ခံလိုက်၊ 'တွေးတယ် တွေးတယ်၊ လက်ခံပါတယ် လက်ခံပါတယ်' လို့နှလုံးသွင်း လက်ခံပါ။ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး အတွေးဇာတ်ကြောင်းနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် မလိုက်နဲ့။ တွေးတတ်တဲ့စိတ်က အတွေးတစ်ခု လုပ်သွားတာပဲလို့ နားလည်ထား။ ရှုမှတ်ပါ မျှားလာရင်လည်း နားလည်လာတယ်။ ဒီလို သိလိုက်ရင် တွေးစိတ် အကြောကြီး မဖြစ်တော့ဘူး။ ပျက်တာပါ တွေ့လာမယ်။ RAIN ပဲပေါ့။

အချို့အတွေးတွေက ခံစားမှု ထင်ရှားတယ်။ အချို့

အတွေးတွေက ခံစားမှု မထင်ရှားဘူး။ အတွေးကြောင့် emotion တွေ ဖြစ်လာသလို emotion ကြောင့်လည်း အတွေးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေနပ်မှု၊ မနာလိုမှု၊ ပူလောင်မှု စတဲ့ emotion မျိုးစုံ ဖြစ်လာရင်လည်း 'တားမရအတွက် ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုအသစ်တွေပဲ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး အသိမှတ်ပြုလိုက်၊ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဆိုပြီး ငြင်းဆန်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့၊ ကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဆိုပြီး မသာယာနဲ့။ နှစ်မျိုးစလုံး ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့ အာရုံတွေ၊ ဒါကြောင့် အကောင်းအဆိုး ခံစားမှုအားလုံးကို 'လက်ခံပါတယ် လက်ခံပါတယ်' လို့ လက်ခံပေး။ ဘာကြောင့် လက်ခံပေးရတာလဲ။ လက်မခံလို့ မရလို့ကို လက်ခံပေးရတာ။ အနတ္တပဲ။ ခံစားမှုတွေက ဘယ်လို အလုပ်လုပ်သလဲ၊ မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဆို ရုပ်ကိုပါ လောင်တာ၊ ရင်ပူနေတာ၊ ရုပ်ခန္ဓာ တင်းနေတာမျိုးပါ ဖြစ်နေတယ်။ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှုဆို ရုပ်ပါ အေးချမ်းလို့။ ခံစားမှုတွေရဲ့ အလုပ်လုပ်ပုံကို သတိထားကြည့်။ ခံစားမှုကို ကြည့်နေရင်း ခံစားမှုလေးက ကြာကြာမနေပဲ ပျောက်ကရော။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်နေတာပေါ့။ ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်လာရင် ခံစားမှုတွေကို ကိုင်တွယ်လာနိုင်ပြီး လောဘ ဒေါသ အစွန်းက လွတ်လာမယ်။

ဘယ်လို အကြောင်းခံမှုကြောင့်နဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးခံစားမှု ကိလေသာတွေကို မကြောက်ပါနဲ့။ ကြောက်လို့လည်း လွတ်မှ မလွတ်တာ၊ ကြောက်စိတ်ဖြစ်ရင်သာ ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရ ဖြစ်တတ်တာ။ သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်ရင် ဖြစ်ကြော

မရှည်ပဲ တည်ငြိမ်မှု ရတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ နှလုံးသွင်းနဲ့ အာရုံ အားလုံးကို အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ သဘာဝတရားတွေလို့ သာ ရှုမှတ်နေရင် ကိလေသာတွေ ပြေးပါတယ်။

'လေလွင့်နေတဲ့ ကြောင်ဝင်စားတစ်ကောင်ကို အစာ မကျွေးရင် အနားက ခွာသွားမှာပဲ' ဆိုတယ် မဟုတ်လား။

●

“ Three R ”

'Three R'

'Three R' ဆိုတာကို အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်ရဲ့ တရားတော်တွေထဲမှာ နာကြားရတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံ အားထုတ်နည်းတစ်ခုပါပဲ။ ဆိုလိုတာက အာနာပါနကို အားပြု ရှုမှတ်နေတယ်၊ ဒီအချိန် တခြားတစ်နေရာက အခြေနေတစ်ခုခု ဖြစ်လာမယ်၊ ရုပ်မှာ နာကျင် ယားယံတာမျိုး၊ စိတ်မှာ အတွေးတွေ ခံစားချက်တွေ ဖြစ်လာတာမျိုး ကြုံပြီဆိုရင် အာနာပါနကို ခဏ လွှတ်ပြီး အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို အသိမှတ်ပြုလိုက် (REGISTER)၊ ပြီးရင် လွှတ်ချလိုက် (RELEASE)၊ အာနာပါနဆီ ပြန်လာ(RETURN)၊ ဒါကိုပဲ 'R' သုံးလုံးလို့ ပြောတာ ဖြစ်တယ်။

တရားနဲ့ ပတ်သက်ရင် စကားလုံးကို နားလည်သဘော ပေါက်မှုတွေတောင် မတူနိုင်ဘူး။ ဘုရားရှင်တောင်မှ ရုပ်နာမ်ကို နာသူရဲ့ သဘောပေါက် သိမြင်မှုအလိုက် ခန္ဓာ အာယာတန၊ ဓာတ်၊ စသည် စကားလုံးတွေနဲ့ ဟောတယ်။ စရိုက်တွေ ဝါသနာတွေ မတူတဲ့အတွက် စကားလုံးအပေါ် ခံစားနားလည် မှုတွေလည်း မတူနိုင်ဘူးလေ။ ဦးဇင်းဆိုရင်လည်း ရုပ်နာမ် ဆိုတဲ့ အသုံးထက် 'ဓာတ်' ဆိုတဲ့ အသုံးကို ပိုခံစားမိတယ်။

'ဓာတ်' လို့ ကြားကတည်းက 'သူ့သဘော သူဆောင်နေတဲ့ အရာတွေလို့' ဉာဏ်က ချက်ချင်း အဓိပ္ပါယ် ခံစားမိတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အသိကို ခွာနိုင်တယ်။ ဒီစကားလုံး အသုံးပြု ရှုမှတ်ရတာ ပိုအားရတယ်။

ရုပ်ခန္ဓာမှာ ထိစပ်လို့ဖြစ်လာတဲ့ ပထဝီ၊ တေဇော၊ ဝါယော ရုပ်ဓာတ်တွေကို 'ဖောဋ္ဌာဗ္ဗဓာတ်' ဆိုတဲ့ စကားလုံး တစ်ခုတည်းနဲ့ ရုပ်အားလုံးကို ဉာဏ်မိတယ်။ တချို့က ဖောက်ပြန်မှု ဆိုတဲ့ အသုံးနဲ့ ခြုံငုံသိသွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ အဘိဓမ္မာ သင်ဖူးထားသူဆို ပိုအဆင်ပြေတယ်။ လက်တွေ့အားထုတ်တဲ့အခါ အာရုံကို ပညတ် ပရမတ် ခွဲခြား သိတယ်။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းက သတိဌာန်သဘောကို ကိုယ်သဘော ပေါက်ထားသလို စကားလုံးတွေနဲ့ ရေးပြနေတာ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ပဲ ရေးရေး သိလိုရင်းက အာရုံတွေကို မကြောက်ဖို့၊ သတိတရားနဲ့ ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

လောကရေးနယ်ပယ်မှာ ဖြစ်စေ၊ တရားအားထုတ်မှု နယ်ပယ်မှာပဲ ဖြစ်စေ ကြုံလာတဲ့ အာရုံတိုင်းကို ယောနိသော မနသိကာရနဲ့ ကိုင်တွယ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ထားရတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ အာရုံတွေကို ဦးဇင်းတို့ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိချင်မှ ရှိမှာလေ။ ကြုံလာတဲ့အခြေအနေမှာ ကြုံသလို လက်ခံနိုင်ဖို့က အရေးကြီးတယ်။ ဒါမှ လောကမှာ နေရ ထိုင်ရတာ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်မယ်၊ တရားအားထုတ်ရာမှာလည်း ဗျာမများဘဲ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ အားထုတ်နိုင်မယ်။

ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတို့က ထောက်ပံ့ထားလို့ ဖြစ်

တည်နေရတဲ့ သခ်ီတရုပ်နာမ်တရားဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုအဖြစ်မျိုး ကြုံရမယ်၊ ဘယ်နေရာ ဘယ်လိုအာရုံမျိုး ပေါ်လာမယ် ဆိုတာ ဘယ်သူမှ ကြိုသိ မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီလို မရေရာတဲ့အခြေနေကို ကြိုလက်ခံထားမှ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ပြင်းစွာ ပင်ပန်းဆင်းရဲခြင်း မခံစားရမှာ ဖြစ်တယ်။

ဘုရားအလောင်း ပုဏ္ဏားမိသားစုက သေခြင်းတရားအကြောင်းကို အမြဲ နှလုံးသွင်းတယ်။ သေခြင်းတရားနဲ့ အချိန်မရွေး ကြုံနိုင်ကြောင်း လက်ခံထားတယ်။ လက်တွေ့လည်း အားကိုးရတဲ့ သားကြီး သေဆုံးတော့ ဘယ်သူမှ မတုန်လှုပ်ကြတော့ဘူး။ ပဋ္ဌာစာရီဟာ သားသေ လင်ဆုံးအဖြစ်မျိုး ကြုံလာနိုင်ကြောင်း တွေးကို တွေးမထားဘူး။ တကယ်လည်း လင်နဲ့သား ပြိုင်ဆုံးရှုံးလိုက်ရတော့ SHOCK ရပြီး အရူးမကြီး ဖြစ်သွားရရှာတယ်။

လူတွေဟာ မရေရာမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှု(STRESS) ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ STRESS ဖြစ်လာရင် ခန္ဓာက ကောတီစောဟော်မုန်း(CORTISOL) ထွက်လာပြီး ရုပ်ကို ထိခိုက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် မရေရာတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နိုင်ကြောင်း ကြိုတင် နှလုံးသွင်း လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

တိုးတက်တဲ့နိုင်ငံတွေမှာ ရထားချိန်ကို အတိအကျ သတ်မှတ်ထားတယ်။ သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်မှာလည်း ဘူတာကို ရထားဆိုက်တာ များတယ်။ ဒီတော့ သူတို့က ရထား ဆိုရင် အချိန်မှန်ရမယ်ပဲ ယုံကြည်ထားတယ်။ တကယ်လို့များ ငါးမိနစ်

လောက် ရထားနောက်ကျရင် သူတို့ စိတ်လှုပ်ရှားလာမယ်၊ ဆယ်မိနစ်အထိလောက် ဖြစ်လာရင် ဒေါသထွက်လာမယ်၊ ဆဲတာဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတော့မယ်။ မျှော်လင့်မထားတာကိုး။

ဦးဇင်းတို့နိုင်ငံမှာကျတော့ ရထားဟာ သတ်မှတ်ချိန်ရောက်တာ ရှားပါးဖြစ်စဉ်လို့တောင် ပြောရမယ်။ လူတွေက ရထား ဆိုတာ အချိန်မမှန်တတ်ဘူးလို့ မျှော်လင့်ထားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ ငါးမိနစ်နောက်ကျလည်း အေးဆေးပဲ၊ ဆယ်မိနစ်နောက်ကျလည်း မမှုဘူး။ ရထား မလာတော့ဘူးကွာ ဆိုရင်တောင် နည်းနည်းပါးပါး ဆဲဆိုပြီး ပြန်သွားကြတာ များတယ်။ အဲ.. ရထားက သတ်မှတ်အချိန် အတိအကျ ရောက်လာတဲ့အခါမျိုးမှာသာ 'ဝိုး ဝေါင်း' တွေ ဖြစ်ပြီး SHOCK ရချင် ရမှာ။ မျှော်လင့်မထားတာကိုး။

ဆိုလိုချင်တာက မရေရာတဲ့ အခြေနေတွေ၊ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ ကြုံလာနိုင်ကြောင်း လက်ခံတတ်စေချင်တာပါ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း တရားထိုင်ရင်း STRESS တွေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ စိတ်ကို ကိုယ်ထားလိုရာ အာရုံမှာ ထားပြီး တည်ငြိမ်စေချင်တယ်၊ ဒါပေမယ့် စိတ်က ထားလိုရာမှာ မနေဘူး၊ အဲဒီအခါမျိုးမှာ အားစိုက် မှတ်တာတွေ လုပ်လာပြီး မျက်နှာမဲ့ မျက်မှောင်ကြုံ့ ခန္ဓာက တောင့်တင်းပြီး ပင်ပန်းနေတယ်။ တချို့များဆို ခေါင်းတွေပါ မူးလာပြီး အန်တောင် အန်တယ်။ ဖောက်ပြန်မှုဝေဒနာ ပြင်းထန်တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း ဒါမျိုး ကြုံရတတ်တယ်။

ကိုယ်က တည်ငြိမ်မှုကိုပဲ မျှော်လင့်ထားတာ၊ ကိုယ်မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတော့ မှတ်စိတ်လည်း ကောင်းကောင်းမဖြစ်ဘဲ ပင်ပန်းသွားတာပေါ့။ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ က ထောက်ပံ့ထားတဲ့ ခန္ဓာဖြစ်တဲ့အတွက် အမြဲတမ်း သပ္ပါယရ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပေါ့။ ဒီအချိန် မှတ်လို့ တည်ငြိမ်မှု ရပေမယ့် နောက်အချိန်မှာ တည်ငြိမ်ချင်မှ တည်ငြိမ်မှာပါ။ ဗိုက်ဆာနေတာမျိုး၊ ရာသီဥတု ပူလွန်းနေတာမျိုး၊ ပြင်ပကိစ္စကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နေတဲ့အခါမျိုးတွေမှာ ကိုယ် မှတ်ချင်သလို မှတ်လို့ ရချင်မှ ရမှာပေါ့။ ဒါကြောင့် ကြံ့ကြည့်မှု အခြေအနေမှာ ကြံ့လာသမျှ အာရုံတွေနဲ့ အလိုက်သင့် မှတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်သင့်တယ်။ ဒါမှ ဉာဏ် ဖြစ်မှာပါ။

'Three R' ကို ပြောကြည့်မယ်။ အာနာပါနကို ဖြေးဖြေး မှန်မှန်ပဲ မှတ်ပါ။ အတင်း အားမစိုက်ထားပါနဲ့။ မှတ်နေရင်း နာကျင် ယားယံလာရင် အဲဒီအာရုံလေးကို အသိအမှတ်ပြုပါ (REGISTER)၊ သမာဓိ မကောင်းသေးရင် အာရုံမှာ ကြာကြာ မနေချင်ပါဘူး၊ မနေနိုင်ပါဘူး။ အာရုံကို လွှတ်ချလိုက်ပါ (RELEASE)၊ နှာသီးဖျားကို ပြန်မှတ်ပါ (RETURN)။ ဒါကို 'R' သုံးလုံးလို့ ဆိုပါတယ်။

ခန္ဓာမှာ ယားယံ နာကျင်ပြီ ဆိုရင် မကြိုက်စိတ်လေး အလိုအလျောက်(AUTO) ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါလည်း မကြိုက်စိတ်လေးကို အသိအမှတ်(REGISTER) ပြု သိပေးပါ။ ယားတာကိုလည်း ငါ့မှာ ယားတယ်၊ လက်ယားတယ် ဦးခေါင်း ယားတယ် စသည် မဝေဖန်နဲ့၊ မကြိုက်စိတ် ဖြစ်လာတာကိုလည်း

ဖြစ်ရကောင်းလားလို့ အပြစ်မတင်နဲ့၊ နာကျင်ယားယံနေတာကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မကြိုက်စိတ်ကိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်မှာ ထင်ရှားရာကို သိရုံ အသိအမှတ်ပြုပေး။

ပြီးရင် ဒီအာရုံလေးကို လွှတ်ချပြီး(RELEASE) အာနာပါန ပြန်မှတ်နေပါ(RETURN)။

ဒါ အခြေခံရှုမှတ်နည်း 'R' သုံးလုံးပါပဲ။ အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံ မှန်သမျှကို မတွယ်တာ မငြင်းဆန်ဘဲ အသိမှတ်ပြုပေးရတယ်။ အာရုံနဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်နေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ သတိ ကောင်းလို့ သမာဓိ ကောင်းလာ၊ သမာဓိ ကောင်းလို့ ဉာဏ်ကောင်းလာရင် အရှုခံအာရုံရဲ့သဘော၊ ရှုမှတ်မှု စိတ်ရဲ့သဘောကို ပိုင်းခြား သိမြင်လာပါတယ်။

အတွေးတွေ ကိလေသာတွေ ခံစားမှု အမျိုးမျိုးတွေ ကြုံလာရင်လည်း ငါ့မှာမှ ဖြစ်တယ် ဆိုပြီး ငါနဲ့ မသိမ်းပိုက်နဲ့၊ ဖြစ်လာတာကို 'လက်ခံပါတယ် လက်ခံပါတယ်' ဆိုပြီး လက်ခံ သိပေးပါ။ အာရုံနဲ့ ရန်မဖြစ်နဲ့။ ရန်ဖြစ်ပြီ ဆိုလို့ကတော့ သူက ချည်း အပေါ်စီးက ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်တော့တာ။ သူ့ကို အလိုက်သင့် လိုက်ခံပေးလိုက်တဲ့အခါ သူရှေ့ ဆက်ခွင့် မရတော့ဘူး။ ဒါဆို သူ့ကို ကိုယ်က နိုင်ပြီလေ။

တရားမှတ်ချိန်မှ မဟုတ်ဘူးနော်၊ လောကဓံနဲ့ ကြုံချိန် တိုင်း ဒီအတိုင်း လက်ခံပေးရမှာ။ ဒါဆို တရားမှတ်ပြီးသား ဖြစ်သွားရောပဲ။

●

အာနာပါနဖြင့် တည်ငြိမ်မှုထဲ
အချိန်ကြာမြင့်စွာ နစ်ဝင်ခဲ့သည်ကို
ဉာဏ်ဟုသာ ထင်ခဲ့သည်။
တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ဆက်တိုက်
ထိုင်မှတ်နိုင်သည်ကိုပင်
ဂုဏ်ယူနေသည်။
နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်သည် ယောင်လိုပင်
ပေါ်မလာခဲ့ဘူး။
မည်သို့ ပေါ်လေမည်နည်း။

“ သဘာဝနှင့်
တသားတည်း မကျလေသောအခါ””

သဘာဝနှင့် တသားတည်း မကျလေသောအခါ

(၁)

"ငြိမ်အောင် လုပ်မှာလား အမှန်အတိုင်း သိအောင် လုပ်မှာလား"

ဆရာအရှင်၏ သတိပေးသံ တိုးဝင်လာသည်။

အစွဲမှတဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အစာမကြေချင်စိတ်လေးဖြင့် စောဒကတက်ချင်သည်။ ငြိမ်မှ အမှန်အတိုင်း သိမှာ မဟုတ်ဘူးလား။ ငြိမ်အောင် အရင် လုပ်သင့်တယ် မဟုတ်လား။

ငြိမ်တိုင်း အမှန်အတိုင်း မသိဘူး။ အမှန်အတိုင်း သိရင်တော့ ငြိမ်တယ်။

အဖြေကို နားမလည်။ သို့သော် တိတ်တဆိတ်သာ။

နှာသီးဖျားခ္ဍ ထိခတ်မိသော လေတို့သည် နူးညံ့သိမ်မွေ့၏။ မှတ်စိတ်သည် တည်ငြိမ်လျက် အာရုံတို့ ပြက်ပြက်ထင်ထင်ရှိလွန်းလှသည်။ ဝီတိလှိုင်းတို့သည် မဖိတ်ခေါ်ရဘဲ ရုန်းကြွ

လာကြသည်။ တစ်နာရီ ဆိုသော အချိန်သည် မြန်ဆန်လွန်း လှပါပကော။

(၂)

ရင်ဘတ်တို့ တင်းကျပ်လွန်းလှသည်။ ရင်ဘတ်မှ တဝှီဝှီ မြည်နေသော အသံကလည်း မှတ်စိတ်ကို နှောက်ယှက်လွန်း၏။ နှာသီးဖျားကို အားပြုထားသောစိတ်သည် တောင့်တင်းနေ သယောင်။ ပင်ပန်းလွန်းသည်။ ဝိတိ ပဿဒ္ဓိတို့၏ အရိပ်အခြေမျှ ပင် မမြင်မိတော့။ စိတ်တို့ တုန်လှုပ်လာသည်။

'စုန္ဒ၊ သမာဓိ ငြိမ်းအေးမှုကို ငါဘုရား သာသနာမှာ သလ္လေခ (ကိလေသာကို ခေါင်းပါးအောင် ကျင့်သော အကျင့်) လို့ မခေါ်ဘူး။ ငါဘုရား အဆုံးအမမှာ သမထကို 'ဒိဋ္ဌမ္မဝိဟာရ-မျက်မှောက်ဘဝ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်မှု' လို့ ခေါ်တယ်။

(သလ္လေခသုတ်)

သမထအတွက် အသံသည် ဆူးညှောင့် ဖြစ်သည်။ လိုချင်သော အာရုံတစ်ခုခု စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ ကျန်သောအာရုံများကို တွန်းလှန် ဖယ်ရှားပေးနိုင်မှ ရသည်။

(၃)

ဝိပဿနာ၏ အခြေခံဥပဒေသကို အချိန် ကြာမြင့်စွာ ဖောက်ဖျက်နေခဲ့မိသည်။

ဝိပဿနာ၏ ဥပဒေကား 'ယထာဘူတဉာဏ် (ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိသောဉာဏ်)၊ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ် (သခ်ါရတရားများအပေါ် ငြီးငွေ့သောဉာဏ်၊ ဝိရာဂဉာဏ် (လွတ်မြောက်သောဉာဏ်)"

ဖြစ်သည်။

အာနာပါနဖြင့် တည်ငြိမ်မှုထဲ အချိန်ကြာမြင့်စွာ နစ်ဝင်ခဲ့သည်ကို ဉာဏ်ဟုသာ ထင်ခဲ့သည်။ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ဆက်တိုက် ထိုင်မှတ်နိုင်သည်ကိုပင် ဂုဏ်ယူနေသည်။ နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်သည် ယောင်လို့ပင် ပေါ်မလာခဲ့ဘူး။ မည်သို့ ပေါ်လေမည်နည်း။ အခြေခံ ယထာဘူဉာဏ် မဟုတ်သည်ကို ယထာဘူတဉာဏ် ထင်၍ သာယာနေခဲ့ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

နှာသီးဖျားသည်သာ ဝိပဿနာအတွက် အာရုံဟု မှတ်ထင်ပြီး ရင်ဘတ်မှအသံကို အနှောင့်အယှက်အဖြစ် ယူဆနေမိ သမျှတော့ ယထာဘူတဉာဏ်နှင့် ဝေးနေပေအုံးမည် ဖြစ်သည်။

သေပေါက်ဝရောက် သတ်ကွင်းထဲတွင်မှ အဖြေက ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ပေါ်လာ၏။

နှာသီးဖျားအာရုံနှင့် ရင်ဘတ်မှ အသံအာရုံ။ အာရုံသည် အာရုံမျှသာ ဖြစ်သည်။ သူတို့တွင် ဝိပဿနာဉာဏ်အတွက် အကောင်း အဆိုး စံသတ်မှတ်ချက် မရှိ။ လောက ပညတ်ချက်တွင်သာ ရှိသည်။

ကျွမ်းကျင်သော ကိုယ်ခံပညာရှင်သည် အခြေခံ တိုက်ကွက်ကို သင်ယူ တတ်မြောက်ပြီးလျှင် အဆင့်မြင့် တိုက်ကွက်များကိုလည်း ပိုင်နိုင်အောင် လေ့ကျင်ထားရသည်။ သို့မှသာ ပညာနှင့်လူ တသားတည်းကျ၍ အခြေနေအလိုက် စဉ်းစားစရာပင် မလိုလောက်အောင် အလိုအလျောက် တိုက်ခိုက် တုန့်ပြန်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ရန်သူ မည်သည့်နေရာက ပေါ်လာမည်ကို အတတ် မသိနိုင်။

ကျွမ်းကျင်သော ဆရာအရှင်များက မူလချည်တိုင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအပြင် ပေါ်လာသမျှ အာရုံများကို အလိုက်သင့် တုံ့ပြန်နိုင်ဖို့ သွန်သင်တတ်သည်။ အတွေးစိတ်ဖြင့် ယောက်ယက်ခတ်နေမှုကိုပင် မထိန်းချုပ်ခိုင်း။ အတွေးတို့ သဘာဝ အလုပ်လုပ်ပုံကိုသာ စောင့်ကြည့်ခိုင်းသည်။

သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သိအောင် လုပ်နေခြင်းတွင် အတင်း တွန်းတင်၊ ဖိတင်နေစရာ မလို။ ဟန်ချက်ညီညီဖြင့် အာရုံကို ပကတိ အရှိအတိုင်း လက်ခံပေးဖို့ ဉာဏ်သာ လိုသည်။ ဤသည်ပင် ယထာဘူတဉာဏ် ဖြစ်သည်။

သမထသည် သာသနာတွင်းတွင် ဝိပဿနာဉာဏ် အထောက်ကူရအောင်အတွက် အားထုတ်အပ်သော တရား ဖြစ်သည်။ တည်ငြိမ်မှုထဲတွင် သောင်တင်နေရမည့် တရား မဟုတ်။

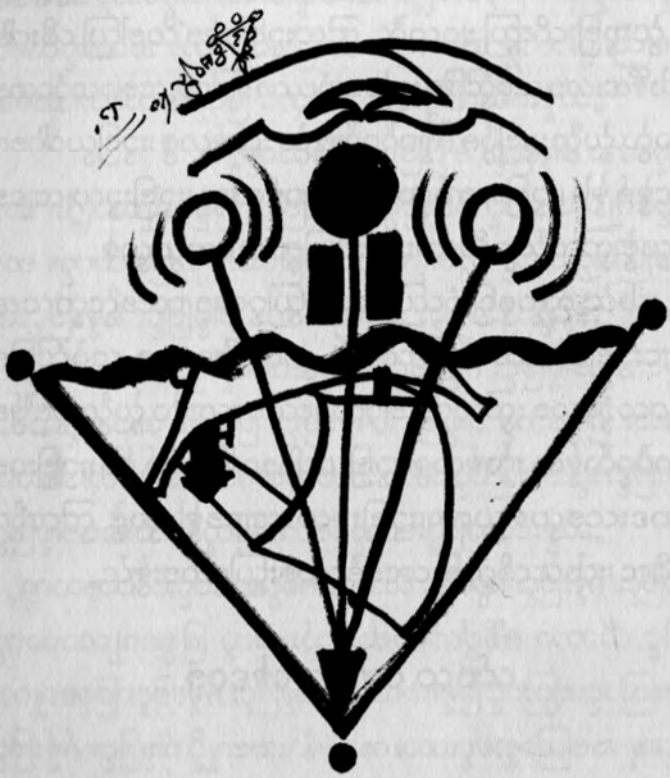
နိဂုံး

အထင်နှင့် ဖမ်းဆုပ်ခဲ့သမျှတို့သည် အိပ်ရာထဲ ဘုန်းဘုန်းလဲသောအခါ ပြိုပျက်ကုန်ကြသည်။ "ငြိမ်တိုင်း အမှန်အတိုင်း မသိဘူး။ အမှန်အတိုင်း သိရင်တော့ ငြိမ်တယ်" ဆိုသော အဖြေကို သဘောပေါက်သွားသည်။ နှာသီဖျားနှင့် ရင်ဘတ်အသံ ဆိုသော ပညတ်ချက်ကို လွှတ်ချက်လိုက်သောအခါ အာရုံသည် ဉာဏ်အောက်တွင် မပြားတော့။ စိတ်သည် အာရုံတစ်ခုတည်းတွင် မနေ။ သို့သော် ငြိမ်ပါ၏။

●

ကြောက်စိတ် ဖြစ်လာမယ်။
အဲဒီစိတ်ကို သတိနဲ့ ပြန် မထိန်းချုပ်နိုင်ရင်
ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိဘဲ
ပျာယာခတ် သွားတယ်။
လုပ်မိလုပ်ရာလည်း လုပ်မိတတ်တယ်။
ကြောက်စိတ်နဲ့ ပြုမူလိုက်တဲ့ အပြုအမူဟာ
အမှန်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး အရမ်း နည်းပါတယ်။
အမှားအယွင်းတွေပဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

„ငယ်သေ ကကစီက ၄နှင့်၁၅„



ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ သတ္တဝါတို့သည် ခိုက်ရန်ဒေါသ ကင်းခြင်း၊ လက်နက်ဘေးဒဏ်မှ ဝေးခြင်း၊ ရန် မှန်သမျှ ပယောက်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ပူပန်မှု မရှိခြင်းတို့ကို လိုလား တောင့်တပါသော်လည်း တောင့်တတိုင်း မပြည့်စုံဘဲ ဘေးအန္တရာယ် များစွာ ကြုံတွေ့နေရခြင်းသည် အဘယ်သို့သော နှောင်ကြိုးများကြောင့် ဖြစ်ပါလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ သတ္တဝါတို့သည် ခိုက်ရန်ဒေါသ ကင်းခြင်း၊ လက်နက်ဘေးဒဏ်မှ ဝေးခြင်း၊ ရန် မှန်သမျှ ပယောက်ခြင်း၊ စိတ်နှလုံး တုန်လှုပ်ပူပန်မှု မရှိခြင်းတို့ကို လိုလား တောင့်တပါသော်လည်း တောင့်တတိုင်း မပြည့်စုံဘဲ ဘေးအန္တရာယ် များစွာ ကြုံတွေ့နေရခြင်းသည် 'သူတပါး ကြီးပွားခြင်းကို မရှုစိမ့်နိုင်သော ဣဿာနှင့် မိမိ၏ ဥစ္စာအရာဌာနများအပေါ် ၌ သူတပါးနှင့် မဆက်ဆံလိုခြင်း မစ္ဆရိယနှောင်ကြိုးကြောင့် ဖြစ်ပေတယ်"

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကား အဘယ်အရာပါလဲ၊

အဘယ်တရား ဖြစ်သော် ဣသာ မစ္ဆရိယတရား တိုးတက်ဖြစ်ပေါ်လာပါသလဲ၊ အဘယ်တရား မရှိသော် ဣသာ မစ္ဆရိယ ကင်းပါသလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ ဣသာ မစ္ဆရိယ ဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကား အာရုံများအပေါ်၌ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေတယ်။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် ဣသာ မစ္ဆရိယတရား တိုးတက် ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း မရှိလျှင် ဣသာ မစ္ဆရိယ ကင်းပျောက်တယ်"

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း၏ အကြောင်းသည် အဘယ်အရာ ဖြစ်ပါသလဲ၊ အဘယ်တရား ဖြစ်သော် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဖြစ်ပြီး၊ အဘယ်တရား မရှိသော် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ကင်းပျောက်ပါသလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း၏ အကြောင်းသည် လိုချင်နှစ်သက်ခြင်း ဆန္ဒ ဖြစ်တယ်။ ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာသော် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး၊ ဆန္ဒ ချုပ်သော် ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း ချုပ်တယ်"

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဆန္ဒ၏ အကြောင်းသည် အဘယ်အရာ ဖြစ်ပါသလဲ။ အဘယ်တရား ဖြစ်သော် ဆန္ဒ ဖြစ်လာပြီး၊ အဘယ်တရား ချုပ်သော် ဆန္ဒ ချုပ်ပါသလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ ဆန္ဒ၏ အကြောင်းသည် ကြံစည် ဆုံးဖြတ်မှု ဝိတက် ဖြစ်ပေတယ်၊ ဝိတက် ရှိလျှင် ဆန္ဒ ရှိပြီး၊ ဝိတက် ချုပ်လျှင် ဆန္ဒ ချုပ်တယ်"

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဝိတက် ဖြစ်ကြောင်းသည် အဘယ်အရာ ဖြစ်ပါသလဲ၊ အဘယ်တရား ကြောင့် ဝိတက် ဖြစ်ပြီး၊ အဘယ်တရား မဖြစ်လျှင် ဝိတက် မဖြစ်ပါသလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ ဝိတက် ဖြစ်ကြောင်းသည် သံသရာချဲ့ထွင်တတ်သော တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဆိုသည့် ပပञ္စတရား ဖြစ်ပေတယ်၊ ပပञ္စတရား ရှိသော် ဝိတက် ဖြစ်လာပြီး၊ ပပञ္စတရား မရှိသော် ဝိတက် မဖြစ်"

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ သံသရာ ဘေးမှ လွတ်မြောက်လိုသော သူသည် အဘယ်သို့သော အကျင့် တရားကို ကျင့်လျှင် ပပञ္စတရား ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကျင့် ဖြစ်ပါသလဲ ဘုရား"

"နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်း၊ မှီဝဲအပ်သော သောနမဿ ဝေဒနာ (ဝမ်းသာခံစားမှု)ကို မှီဝဲခြင်း၊ မမှီဝဲအပ်သော သောမနဿ ဝေဒနာ (ဝမ်းသာခံစားမှု)ကို မမှီဝဲခြင်း၊ မှီဝဲအပ်သော ဒေါမနဿ ဝေဒနာ (စိတ်ပင်ပန်းခံစားမှု)ကို မှီဝဲခြင်း၊ မမှီဝဲအပ်သော ဒေါမနဿဝေဒနာ (စိတ်ပင်ပန်းခံစားမှု)ကို မမှီဝဲခြင်း၊ မှီဝဲအပ် သော ဥပေက္ခာဝေဒနာ (တည်ငြိမ်ခံစားမှု)ကို မှီဝဲခြင်း၊ မမှီဝဲအပ် သော ဥပေက္ခာဝေဒနာ (တည်ငြိမ်ခံစားမှု) ကို မမှီဝဲခြင်းသည် ပပञ္စတရား ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကျင့် ဖြစ်ပေတယ်"

(သက္ကပဉ္ဇသုတ်)

သက္ကပဉ္ဇသုတ်မှာ သတ္တဝါတွေ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွား၊ စိုးရိမ်ပူပန် နေရခြင်းရဲ့ အကြောင်းကို တစ်ဆင့်ချင်း ရှင်းပြသွားတာမှာ

နောက်ဆုံးအကြောင်းက တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ ဟာ လက်သည်အရင်း အမြစ်အဖြစ် တွေ့ရတယ်။ ခိုက်ရန် ငြိမ်းချင်တယ်၊ စိုးရိမ်ပူဆွေးမှု အေးချင်တယ် ဆိုရင်လည်း တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိကို ပယ်ရမယ်လို့ သိရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သိကြားမင်းကို ပပဉ္စတရား ချုပ်ငြိမ်းဖို့အတွက် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးတယ်။ ဒီတရား နာပြီး သိကြားမင်း သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

မှီဝဲအပ်တဲ့ ခံစားမှု ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ကုသိုလ်တရားတို့ တိုးပွားပြီး အကုသိုလ်တရားတို့ ဆုတ်ယုတ်ရင် မှီဝဲအပ်တဲ့ ဝေဒနာတရားပဲ၊ အကုသိုလ်တရား တိုးပွားပြီး ကုသိုလ်တရား ဆုတ်ယုတ်ရင် မမှီဝဲအပ်တဲ့ ခံစားမှု ဝေဒနာတရားပဲ ဖြစ်တယ်။

သဘောအကျဉ်းကတော့ ကာမဂုဏ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အကုသိုလ်နဲ့ ပျော်နေတဲ့ ဝမ်းသာခံစားမှုဆို မမှီဝဲနဲ့၊ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ပယ်လိုက်။ တရားရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်အောင် လုပ်၊ ဒါကိုပဲ မှီဝဲတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး လိုချင်တာမရတဲ့အခါ မကျေနပ်မှု ဒေါမနဿဝေဒနာ ဖြစ်လာမယ်၊ ဒါကို မမှီဝဲနဲ့၊ ရှုမှတ်ခြင်းဖြင့် ပယ်လိုက်။ တရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမရ မကျေမနပ် ဖြစ်တာမျိုးက တရားအားထုတ်ချင်စိတ်ကို နိုးကြားစေလို့ ဒီမကျေနပ်မှုက မှီဝဲအပ်တဲ့ ဒေါမနဿလို့ ဆိုတယ်။ ဝိပဿနာရှုပြီ ဆိုရင်တော့ တရားနဲ့ပတ်သက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါမနဿကိုလည်း ဝိပဿနာ ပြန်ရှုရတယ်။ ကာမဂုဏ်တွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အကုသိုလ်နဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ အလယ်အလတ် ခံစားမှုကို

မမှီဝဲနဲ့၊ ဝိပဿနာရှုခြင်းဖြင့် ပယ်ဖျောက်။ ဝိပဿနာရှုခြင်းဖြင့် ဖြစ်လာတဲ့ အလယ်လတ် တည်ငြိမ်မှု ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ဖြစ်အောင် လုပ်။ အဲဒါ ဥပေက္ခာကို မှီဝဲတာပဲ ဖြစ်တယ်။

ဒါဟာ သက္ကပဥညုတ်နဲ့ ဝေဒနာနုပဿနာကို အကျဉ်းရေးပြတာ ဖြစ်တယ်။ စာဆန်ဆန် ဖတ်နေရလို့ တချို့ စာလေးပြီး သဘောမပေါက်သလို ဖြစ်နေနိုင်တယ်။

ခံစားမှုအားလုံးကို တစ်ပေါင်းတည်း အီမိုရှင်း(emotion) ခံစားမှု ဆိုတဲ့ စကားတစ်လုံးတည်းနဲ့ ပြောကြည့်မယ်။ စိတ်ထဲမှာ ကုသိုလ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အကုသိုလ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာအကြောင်းခံလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ခံစားမှုလေးကို သူ့အတိုင်း သတိနဲ့ ကြည့်ပေး။ စိုးရိမ်နေတာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ဝမ်းနည်းတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ မကျေနပ်တာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ မနာလိုတာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးနေတာမျိုးလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ဘာခံစားမှု ဖြစ်ဖြစ် ခံစားမှု (emotion) ကို သူ့အတိုင်း ဖြစ်နေတာကို လက်ခံပေး။ မကောင်းတဲ့ အီမိုးရှင်း ဖြစ်လာရင်လည်း အပြစ်မတင်နဲ့၊ ကောင်းတဲ့ ခံစားမှု ဆိုရင်လည်း ကျေနပ်မနေနဲ့။ ခံစားမှုကို အကောင်း အဆိုး မဝေဖန်နဲ့။ ခံစားမှုနဲ့ ရန်မဖြစ်နဲ့။ နာမ်တရားရဲ့ အလုပ်တစ်ခု သူ့အလုပ် သူလုပ်နေတာလို့သာ နှလုံးသွင်း သည်းခံ ရှုပေး။ ငါ့မှာ ဖြစ်တယ် ဆိုပြီး ငါနဲ့ ခံစားမှုကို မပေါင်းလိုက်နဲ့။ ခံစားမှုဟာ ခံစားမှုပဲ၊ ငါ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ မဟုတ်လို့ ငါ့အလိုမလိုက်ဘဲ သူဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်နေတာ။

သတ္တဝါတွေဟာ ခံစားမှု (emotion) ရဲ့ သားကောင်တွေပဲ။

စိတ်လှုပ်ရှားခံစားမှုကို အလိုလိုက်မိလို့ ဒုက္ခရောက်နေကြတာ ဖြစ်တယ်။ တစ်ခုခု ခံစားမိတာနဲ့ စိတ်နောက် ကိုယ်ပါပြီး သတိလက်လွတ်နဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံတွေ ကျူးလွန်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကို သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်နိုင်မယ် ဆိုရင် ခံစားမှု ကျေးကျွန်အဖြစ်က လွတ်လပ်သွားမယ်။

ကြောက်စိတ် ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သတိနဲ့ ပြန်မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် ဘာလုပ်လို့ ဘာကိုင်ရမှန်း မသိဘဲ ပျာယာခတ်သွားတယ်။ လုပ်မိလုပ်ရာလည်း လုပ်မိတတ်တယ်။ ကြောက်စိတ်နဲ့ ပြုမူလိုက်တဲ့ အပြုအမူဟာ အမှန်ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေး အရမ်းနည်းပါတယ်။ အမှားအယွင်းတွေပဲ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

မကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကို သတိနဲ့ မကိုင်တွယ်ဘဲ အလိုလိုက် ပြုမူပါ များရင် ခံစားမှုဟာ အရှိန်ရသွားပြီး negative ခံစားမှုက ပိုပို ကြီးထွားလာတယ်။ ခဏ ခဏလည်း ပြန်ပြန်ဖြစ်နေတော့တယ်။ ဒါကို စိတ်ပညာက အနက်ရောင်မြေခွေးကို အစာကျွေးတာလို့ ဆိုတယ်။ အစာကျွေးထားတော့ သူက ခွန်အား ကြီးထွားလာတာပေါ့။ ဦးနှောက်ရဲ့ သဘောကလည်း negative emotion ဖြစ်ရင် အမိတ်ဒလာ(Amygdala) အခြမ်း ဦးနှောက်က အလုပ် လုပ်တယ်တဲ့။ သူက အလုပ် လုပ်ရပါ များပြီ ဆိုရင် သူ့ဇရိယာ ကျယ်ကျယ် လာပြီး အဆိုးခံစားမှု စိတ်တွေပဲ အဖြစ်များတော့တယ်လို့ ဆိုတယ်။

သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်ပြီး အပြုသဘောခံစားမှု (အသိဉာဏ်၊ သတိ၊ သမာဓိ) အဖြူရောင်မြေခွေး အားကောင်းအောင် အစာပြန်ကျွေးပေးရတယ်။ ဒါဆို ဦးနှောက်ရဲ့ ဟစ်ပိုကမ်းပက်

(Hippocamp-up) အလုပ် လုပ်ပြီး သူ့အလုပ် လုပ်ပါ များရင် ဇရိယာ ကျယ်လာတဲ့အတွက် အကောင်းခံစားမှုစိတ်တွေပဲ အဖြစ် များတော့တယ်။

အမိတ်ဒလာ(Amygdala) အင်အား ကောင်းရင် ဟစ်ပိုကမ်းပက်(Hippocamp-up) ကျုံ့ဝင်လာပြီး၊ ဟစ်ပိုကမ်းပက် (Hippocamp-up) အင်အား ကောင်းရင် အမိတ်ဒလာ(Amygdala) ကျုံ့ဝင်သွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။

တရားပဲ အားထုတ် အားထုတ်၊ အားမထုတ်ဘဲပဲ နေနေ ခံစားမှု (emotion) ကို ကိုင်တွယ်တတ်ဖို့ လိုကို လိုတယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်သူတွေဟာ ခံစားမှုကို ကောင်းကောင်း ထိန်းသိမ်းနိုင်သူတွေ ဖြစ်တယ်။ EQ(emotional quotient) ကောင်းသူတွေပေါ့။ ခံစားမှုကို ကိုင်တွယ်တတ်မှ ဘဝမှာ လှုပ်ခတ်မှုနည်းစွာ နေနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်အဆင့် ရောက်လာရင်တော့ သိကြားမင်းကြီးလို အရိယာအဖြစ်ကို ရောက်အောင် ကျေးဇူးပြုပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ဆိုဆို၊ emotional managent လို့ ပြောပြော ခံစားမှုတွေရဲ့သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်း သိမြင်အောင် လေ့ကျင့်နေသင့်တယ်လို့ ဘုန်းဘုန်းအကြံပြုပါရစေ။

မှီး... သက္ကပဉ္ဇသုတ်(မဟာစည်ဆရာတော်)

●

Covid နှင့်ကျန်းမာ

“ လောကဗျူဟာ”

“ လောကဗျူဟာ”

လောကဗျူဟာ

မိုးခေါင် ရေကြီး စတဲ့ ကပ်တွေ ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာမပျက်ခင် နှစ် တစ်သိန်းလောက်မှာ လောကဗျူဟာ ခေါ် ကာမာဝစရနတ်တွေက လူ့လောကကို လာပြီး နီမြန်းတဲ့ အဝတ်ကို ဝတ်၊ ပုလဲသွယ်ကို ပန်၊ ဆံပင်ကို ဖားလျားချ၊ အလွန် ကြေကွဲဝမ်းနည်းစွာနဲ့ မျက်ရည်သုတ်ပြီး...

"အို အချင်းတို့ ယခုမှ နောက် အနှစ်တစ်သိန်း လွန်မြောက်တဲ့အခါ ဤကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးရတော့မည်၊ မဟာသမုဒ္ဒရာကြီးပင် ခြောက်သွေ့၍ မြေကြီး မြင့်မိုရ်တောင်နှင့် ဗြဟ္မာ့ဘုံပြည်တိုင်အောင် ကမ္ဘာ့အဆောင်အယောင်တွေ ပျက်စီးချေတော့မည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မေတ္တာ ကရုဏာ စသော ဗြဟ္မစိုရ်တရားများကို ပွားကြပါ။ လူကြီးများကို ရိုသေတုပ်ကွေ့၍ လေးမြတ်စွာ လုပ်ကျွေးကြပါ"

လို့ လှည့်လည် ဟစ်ကြွေးတယ်။ လောကဗျူဟာ နတ်တွေရဲ့ ကြွေးကြော်သံကို ကြားတဲ့အခါ လူအများ စုရုံးပြီး တုန်လှုပ်ချောက်ချား သံဝေဂပွားကာ နူးညံ့တဲ့စိတ်ထားနဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရား ပွားများကြတယ်။

ပိုဋ္ဌကတ်စာပေထဲက ကမ္ဘာပျက်ပုံအခန်းက အကြောင်းရာလေးပေါ့။

ခုချိန်မှာ ဒီအဖြစ်အပျက်ကို သင်္ကေတနိမိတ်ပုံအဖြစ် ယူဆမိတယ်။

လမ်းမတွေကို ကြည့်လိုက်ရင် AMBULANCE ကားတွေ မီးနီတန်းကို ဝီးပေါ် ဝီးပေါ် မြည်ပြီး ဥဒဟို သွားလာနေကြတာ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာအထိ တွေ့ရတယ်။

လောကဗျူဟာနတ် ဆိုတာ AMBULANCE ရဲ့ သင်္ကေတ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

လောကဗြူဟာ ဆိုတာ 'လောကံ – လူအပေါင်းကို၊ ဗျူဟာန္တိ–သံပိ ထ္ဌေန္တိ– စုရုံးစေတတ်၏' လို့ ဆိုတာကိုး။

နောက်နှစ်တစ်သိန်းမှာ ကမ္ဘာပျက် မပျက် မသိပေမယ့် ခု လောလောဆယ်တော့ ကပ်ရောဂါနဲ့ ကမ္ဘာကြီး ဆူပွက်နေပြီ။

PPE ဝတ်စုံအပြည့် ဝတ်ပြီး မောင်းနေကြတဲ့ AMBULACE ကို လောကဗျူဟာနတ် အဖြစ် သဘောထားကြည့်လိုက်။

သေခြင်းတရားက ငါတို့နဲ့ အလွန် နီးလှပါလားလို့ သူက သတိပေးနေတာ။ သေခြင်းတရားကို ဆင်ခြင်မိရင် သံဝေဂညာဏ် ဖြစ်လာမယ်။ ဒါမှ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ များများ ပွားပြီး ကပ်ရောဂါကို ကျော်နိုင်မယ်။

ပြောင်းပြန် ကျင့်သုံးရင်တော့ ကပ်ရောဂါ တာရှည်ပြီး တကယ် ပျက်စီးကုန်လိမ့်မယ်။

●

“ငါ့ကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင် မထိခိုက်ပါစေနှင့်၊
ငါ့ကြောင့်
လူအများ ရောဂါ မဖြစ်ပါစေနှင့်” ဆိုတဲ့
စိတ်ထားက ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်က
ပေါက်ပွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။
အဲဒီစိတ်အရင်းခံနဲ့
ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်တွေကို
လိုက်နာနေခြင်းဟာ
ပါရမီမြောက်တဲ့
သီလဖြည့်ကျင့်နေခြင်းပဲပေါ့။

“ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကြစို့ ”

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ကြစို့

"အတ္တာနံ ရက္ခန္တော ပရံ ရက္ခတိ – မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် တလောကလုံးကို စောင့်ရှောက်ပြီးသား ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုတာ သီလတရား ဖြည့်ကျင့်တာပါ။ သီလ ဆိုတာက စာရိတ္တသီလနဲ့ ဝါရိတ္တသီလ လို့ နှစ်မျိုး ရှိတယ်။ စာရိတ္တသီလ ဆိုတာ လုပ်ဆောင်ရမယ့် ကျင့်ဝတ် (Do) ဖြစ်ပြီး၊ ဝါရိတ္တသီလက ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် (Don't) ကျင့်ဝတ် ဖြစ်တယ်။

သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာ ခိုးယူခြင်း၊ သူတပါးအိမ်ရာ ဖျက်ဆီးခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်း၊ မူးယစ်မေ့လျော့ခြင်း စတဲ့ အခြေခံ ငါးပါးသီလ စတာတွေက ရှောင်ကြဉ်ရမယ့် ဝါရိတ္တသီလပဲ ဖြစ်တယ်။ စာရိတ္တသီလက လောကကျင့်ဝတ်များကို လိုက်နာခြင်း ဖြစ်တယ်။ အမှိုက်ကို စည်းကမ်းတကျ စွန့်ပစ်တာ၊

နေရာတကာ တံတွေး မထွေးတာ၊ လူကြားထဲ နှာချီရင် လက်ကိုင်ပဝါအုပ် ချီတာ၊ လူကြားထဲ ဖုန်းအကျယ်ကြီး မပြောတာ အစရှိသဖြင့် ethic ကျင့်ဝတ်တွေဟာ စာရိတ္တသီလထဲ အကျုံးဝင်ပါတယ်။

ဘယ်သီလ မဆို ထားရမယ့် အခြေခံစိတ်ကတော့ 'အတ္တာနံ ဥပမကတ္တာ –မိမိကိုယ်ကို ပမာပြု၍' ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ဆိုလိုတာပါ။ သေခြင်းတရားကို မိမိ ကြောက်သလို သတ္တဝါအားလုံး ကြောက်ကြမှာပါ။ မိမိပိုင်ပစ္စည်း ဆုံးရှုံးမှာ ကြောက်သလို တစ်ပါးတွေလည်း ကြောက်ကြမှာပေါ့။ သူတစ်ပါး အပြုအမူကြောင့် ကိုယ် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရင် ကိုယ့် အပြုအမူကြောင့်လည်း သူတစ်ပါး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်ပါလားလို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာတာဟာ သီလ ဖြည့်ကျင့်နေတာပါပဲ။

အခုအချိန်က တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကပ်ရောဂါ ကျရောက်နေချိန် ဖြစ်တယ်။ ကပ်ရောဂါအတွက် ကုသဆေးလည်း မရှိသေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် အသေအပျောက် များတယ်။ ဒီသတင်းတွေ တွေ့ရင် လူတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ကြတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုသာ ခံနေရတာ ကိုယ်လည်း ဒါကို မပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒီအခြေအနေကိုလည်း မကျေနပ်တော့ စိတ်တိုလွယ်၊ စိတ်ဆတ်လွယ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျ ကုန်ပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျလာရင် မထူးဇာတ်ခင်းချင်စိတ်တွေ ပေါက်ပြီး မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိ၊ မပြောသင့်တာတွေ ပြောမိနဲ့ ပိုပင်ပန်းနေကြရတယ်။

ထိုင်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ညစ်ယုံ သက်သက်နဲ့တော့

ဒီအခြေအနေကို ပြောင်းလဲနိုင်မှာ မဟုတ်ဘဲ ပိုတောင် ဆိုးသွားစေပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ဦးချင်း ကိုယ့်စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိန်းချုပ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်တယ်။ ဒါမှ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေကို လိုက်နာမှာပါ။

'ငါမှာ စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ ပင်ပန်းနေတယ် လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာထားပါ။ တခြားသူတွေလည်း စိုးရိမ်နေကြမှာပဲ၊ သတ္တဝါတွေ ပင်ပန်းနေကြပါလားလို့ တွေးပြီး တခြားသူတွေကိုလည်း ကရုဏာထား မေတ္တာပွားပါ။ ဒါဆိုဦးဇင်းတို့က အနိဋ္ဌာရုံတွေကို စိတ်ပျက်မှုသက်သက်နဲ့ မကြည့်တော့ဘဲ ကရုဏာစိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကရုဏာစိတ်နဲ့ ကြည့်တတ်ရင် စိတ်ပင်ပန်းမှု သက်သာတာပေါ့။

ကပ်ရောဂါဟာ ကာကွယ်ခြင်းနဲ့သာ တိုက်ဖျက်နိုင်တာမို့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ် ကရုဏာစိတ်နဲ့ သတိလေး ရှိနေရင် မလိုအပ်ဘဲ လူကြားထဲ မသွားတော့ဘူး။ 'ငါ ရောဂါမကူးချင်သလို ငါ့ကြောင့်လည်း သူများတွေ မကူးစေရဘူး၊ မဖြစ်မနေ သွားရရင်လည်း mask ကို လုံခြုံအောင် တပ်မယ်။ တတ်နိုင်သမျှ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ခပ်ခွာခွာ နေမယ်။ အခက်အခဲ ဖြစ်နေသူတွေ၊ နွမ်းပါးချို့တဲ့သူတွေကို ငါတတ်တာနိုင်လေး မျှဝေလျှုဒါန်းမယ်" ဆိုတာမျိုး ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ မိမိကစ ရုပ်ပိုင်း စိတ်ပိုင်း ပြုပြင်တာဟာ ကြောက်စိတ်သက်သက်ကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ သူတစ်ပါး ဒုက္ခကို ခံစားနားလည်တဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ စိတ်အခံကြောင့်ပါ။ မေတ္တာ ကရုဏာစိတ်က ကုသိုလ်စိတ်ပါ။ ဦးနှောက်ကို အနားရစေ

ပါတယ်။ ကြောက်စိတ်က ဒေါသပါ။ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသ ဖြစ်ရင် ဦးနှောက် အရမ်း ပင်ပန်းပါတယ်။ အပြုသဘော လည်း မတွေးတော့ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် တကယ် မလိုအပ်သေးတာ တွေ နင်းကန် ဝယ်တာဟာ ကြောက်စိတ်ကြောင့်ပါ။ တကယ် လိုအပ်နေသူတွေ ရမှ ရပ့ါမလားလို့ မတွေးတော့ပါဘူး။ ကြောက် စိတ်က ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကို ကင်းမဲ့စေတယ်။

"ငါ့ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် မထိခိုက်ပါစေနှင့်၊ ငါ့ကြောင့် လူအများ ရောဂါ မဖြစ်ပါစေနှင့်" ဆိုတဲ့ စိတ်ထားက ကိုယ်ချင်းစာ စိတ်က ပေါက်ပွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်အရင်းခံနဲ့ ဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်တွေကို လိုက်နာနေခြင်းဟာ ပါရမီမြောက်တဲ့ သီလဖြည့်ကျင့်နေခြင်းပဲပေါ့။

ဦးဇင်းတို့ ဘုရားရှင်က "ပရေသံ သင်္ဂဟတ္ထမေဝ မယာ ပရမိယော ပူရိတာ- သူတပါးတို့၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် ငါဘုရား ပါရမီဖြည့်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပေတယ်" လို့ မိန့်တော်တယ်။ ပါရမီ ဆိုတာ မြင့်မြတ်သူတို့ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ် ဆိုတာ အသေးအဖွဲ အကြီးအမားလို့ မရှိ ပါဘူး။ ပါရမီ ဆိုတာက လုပ်ရပ်ထက် စိတ်ဓာတ်နဲ့ပဲ ဆုံးဖြတ်တာ ပါ။ အများအတွက်လို့ ရည်ရွယ်ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှု မှန်သမျှ ဟာ ပါရမီမြောက်ပါတယ်။ mask တပ်တာ၊ လိုသူတွေ ရကြပါစေ ဆိုပြီး ကိုယ့်အတွက် မလိုသေးတာတွေကို ကြောက်စိတ်နဲ့ ဝယ်မစုတာ၊ အခက်ခဲတွေကြားက တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ဖေးမ စောင့်ရှောက်တာတွေဟာ 'ငါတို့ ဘုရားရှင် ဖြည့်ကျင့်တော် မူခဲ့တဲ့ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပါရမီဖြည့်ကျင့်နေတာမျိုးပါလား'

လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုဒိတာပွား ဝမ်းမြောက်စိတ် ဖြစ်တယ်။ စိတ်အားရှိလာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ စိတ်ဖိုးစီးမှုတွေ လျော့ကျသွားတယ်။ အကောင်းမြင်စိတ်လည်း ပိုအားကောင်းလာပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတွေ လျော့နည်းပြီး လုပ်သင့်တာကို မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်လာပါတယ်။

fb မှာ ကြည့်လိုက်ရင် အောက်ဆီဂျင်ကျမှာ ကြောက်တဲ့ ပြဿနာ တွေ့ရတယ်။ ဦးဇင်းလည်း ကြောက်ပါတယ်။ မကြာခဏ တိုင်းကြည့်တယ်။ အရင်ကလည်း နေ့တိုင်း တိုင်းပါတယ်။ ဦးဇင်းအဆုတ်အခြေအနေကို ဦးဇင်းအသိ ဆရာဝန်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ သိကြပါတယ်။ ဟိုးအရင်ကတည်းက ဘယ်လောက် မောမော အောက်ဆီဂျင်က 95% အောက်ကို မရောက်ဘူး။ ဒါကို ခုမှ သတိထားမိလာတယ်။ မကြာခဏ အောက်ဆီဂျင် ရှူပေးတာကြောင့်လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် အဆုတ်ထဲ ပိုးဝင်ပြီး အပြင်းအထန် ကြပ်နေရင်တောင် အောက်ဆီဂျင်က အန္တရာယ်အဆင့်ထိ မကျခဲ့ဘူး။

ဒါကြောင့်များလားလို့လည်း တွေးမိတယ်။ ဦးဇင်းက ဟိုးအရင် တရားစမှတ်ပြီဆိုကတည်းက 'အာနာပါန -ထွက်လေ ဝင်လေ' ကို အခြေပြုမှတ်နည်းနဲ့ မှတ်ခဲ့တာ အခုထက်ထိပဲ ဆိုပါတော့။ နေ့တိုင်းလည်း ဣရိယာပုတ် တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ မကြာခဏ အာနာပါန မှတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် နေမကောင်းဖြစ်တဲ့ အခါ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေး ပင်ပန်းတဲ့အခါမှာ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို အနားယူတယ်လို့ သဘောထားပြီး နှာသီးဖျားမှာ စိတ်ကို အသာလေးပို့၊ ဘာအတွေးမှ မတွေးပဲ လေရှူတာလေးကို သိနေလိုက်တယ်။

တကယ်လည်း ပင်ပန်းတာတွေ သက်သာသွားတယ်။ စိတ်ကတွေးစရာ လုပ်စရာ မရှိတော့ရင် နှာသီးဖျားကို အလိုလိုသွားမှတ်မိနေတဲ့အထိ အကျင့်လို ဖြစ်နေတယ်။ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သလို ဖြစ်နေပြီး အောက်ဆီဂျင် ရနေတာမျိုးလား မသိပါဘူး။ ကျိန်းသေတာကတော့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဒီနည်း သုံးပြီး မကြာခဏ လျော့ချနေကြမို့ လက်ငင်းထိရောက် အကျိုးရှိတာတော့ အမှန်ပါပဲ။

ဦးဇင်းတို့ ပင်ပန်းတယ် ဆိုတာ အတွေးတွေကြောင့်ပါ။ အတွေး ဆိုတာ တစ်ယောက်ထဲကို စိတ်ထဲမှာ စကား တရစပ် ပြောနေတာလေ။ လူသာ ငြိမ်နေတာ စိတ်က မငြိမ်ဘူး။ အတွေးတွေကြောင့် ဦးနှောက်က အမြဲတမ်း အလုပ် လုပ်နေရတယ်။ ဒါကြောင့် ပင်ပန်းတာပေါ့။

စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာအောင်လုပ်တဲ့ နည်းတွေထဲမှာ ဒီနည်းက အကောင်းဆုံးလို့ ယုံကြည်တယ်။ အချိန်လည်း ပေးစရာ မလို၊ နေရာလည်း ရွေးစရာ မလိုဘူး။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာကို ခဏထား၊ လတ်တလောမှာ စိတ်သက်သာမှု ရအောင် ကျန်းမာရေးအတွက် ဖြစ်ဖြစ် တရားမှတ်သင့်တယ်။ သမာဓိ ရပါစေ၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ဖြစ်ပါစေလို့ကို သဘောမထားနဲ့။ အလုပ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ အိမ်မှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းပေါ်မှာ တန်းစီနေတဲ့ အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် နှာသီးဖျားက လေတိုးနေတာလေးကို ဒီအတိုင်းလေး သိနေလိုက်။ သမာဓိရအောင် ဆိုပြီး အတင်းဖိ မှတ်တာမျိုး မလုပ်နဲ့။ ပင်ပန်းသွားလိမ့်မယ်။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်နေတယ်လို့ သဘောထားပြီး စိတ် အနားရအောင် မှတ်။ စကားလုံးတွေ၊ သုံးသပ်မှုတွေ မပါဘဲ

သတိနဲ့ သိရုံ သိနေတဲ့ စိတ်လေးက သိပ်အေးချမ်းတာ။ အေးချမ်းတဲ့စိတ်မှာ သမာဓိနဲ့ ဉာဏ်လည်း ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ဦးဇင်းက နေမကောင်း ဖြစ်လေတိုင်း ဒီနည်းနဲ့ အနားယူတယ်။ အတွေးသောင်းကျန်းမှုက လွတ်တဲ့အခါ ဦးနှောက် အနားရသွားတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း လျော့ကျသွားတာပေါ့။

နှာသီးဖျား မှတ်မရတဲ့သူတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်လေးတွေကို အလိုက်သင့် သိပေး၊ အတွေးတွေကိုလည်း သိပေး၊ အီမိုးရှင်းတွေ ဖြစ်လာရင်လည်း သိပေး။ ဖြစ်ပျက်မြင်ချင်တဲ့ သဘောထားမျိုးနဲ့ မသိနဲ့။ ငါ့သန္တာန်မှာ သတိ ရှိရမယ် လို့ပဲ သဘောထားပြီး သတိလက်လွတ် တွေးတာ၊ ခံစားတာတွေ မဖြစ်အောင်သာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ စိတ်အခြေနေကို အကဲခတ်ခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါဆို အတွေးတွေ ဖြစ်ရင် သတိဦးလာတဲ့အခါ တွေးကြော တိုသွား ပြတ်သွားတယ်။ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်လာရင် သူ့နှောက်မလိုက်တော့ဘဲ သတိက ထိန်းပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ စိတ်ဖိစီးနေရင်တောင် ဖိစီးနေမှန်း လက်ခံပြီး သိပေး။ ဒါဆို စိတ်ဖိစီးကြောင့် ဖြစ်လာမယ့် နှောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို မခံစားရတော့ဘူးပေါ့။ တည်ငြိမ်မှု ရပါလာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်တဲ့ အကောင်းဆုံး နည်းပါပဲ၊ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်မှာ ခွန်အားရှိတယ်။ အပြုသဘောကို တွေးတယ်။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ တော်ရုံ လောကခံကို ခံနိုင်လာပါတယ်။

●

“ ငုံ့ကြည့် မော့ကြည့် ”

ငုံ့ကြည့် မော့ကြည့်

စစ်တွေမှာ သီတင်းသုံးတုန်းက ကိုယ်လို အဆုတ်သမား အတွက် အောက်ဆီဂျင် အတော် အခက်အခဲ ဖြစ်တယ်။ ဒကာမ တစ်ယောက်က အိုးကြီး လှူပေမယ့် အဲဒီတုန်းက စစ်တွေမှာ အောက်ဆီဂျင် ပြန်ဖြည့်လို့ မရဘူး၊ ရန်ကုန်ကို ပို့ ဖြည့်ရတယ်။

မှော်ဘီကို ပြောင်းလာတော့ အလဲအလှယ် ရအောင် ဒကာမတစ်ယောက်က အိုးကြီး နောက်တစ်အိုး ထပ်လှူ တယ်။

အရေးပေါ် ဆေးရုံတက်ရရင် ကားပေါ်မှာ ရှူရအောင် အိုးသေးတစ်လုံးပါ လှူထားကြတယ်။

ကိုယ့်နေရာက ချောင်ကျတော့ အရေးပေါ် အောက်ဆီဂျင် ပြန်ဖြည့်ဖို့ ခက်မှာ စိုးရိမ်ရတဲ့အတွက် အလှူရှင်တစ်ဖွဲ့က အောက်ဆီဂျင်စက်တစ်လုံး လှူတယ်။

အခုအချိန် အောက်ဆီဂျင် လိုအပ်ချက် အင်မတန် မြင့် နေတယ်။ ဦးဇင်းက အဆုတ်သမား၊ အောက်ဆီဂျင် ရှူရမယ် ဆိုပေမယ့် အရေးပေါ်ကြီး မဟုတ်သေးဘူး။ ဒါကြောင့် လိုအပ်တဲ့

ကိုဗစ်လူနာတစ်ဦးကို အိုးကြီးတစ်အိုး ငှားလိုက်တယ်။ အောက်ဆီဂျင် ရဖို့ စီစဉ်နေကြတဲ့ ပရဟိတအဖွဲ့ကို ဝတ္ထုငွေ တစ်သိန်း လှူဖြစ်တယ်။

ဒါတွေ ဘာလို့ ပြောရတာလဲ ဆိုတော့ ခုချိန်မှာ သူတို့ အလှူဟာ လူ့အသက်တွေကို ကယ်တင်နေပါလားလို့ ကြည့်ပြီး ကြည်နူးမှု ရစေချင်လို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဦးဇင်းကိုယ်တိုင်လည်း ကျေနပ်မှုကို ခံစားတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားနေချိန်မှာ ခုလို မုဒိတာမျိုးက လိုကို လိုအပ်တယ်။ အောက်စဖို့ ဆရာတော်က မုဒိတာကမ္မဋ္ဌာန်းအနေနဲ့ ကို ပြန်တွေးဖို့ သင်တန်းပေးနေတာ နာဖူးတယ်။ အနိဋ္ဌာရုံတွေကိုချည်း ပဲ တွေးနေရင် စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ အားငယ်တာ၊ ဒေါသထွက်တာ စိတ်ဖိစီးတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

ဦးဇင်းက ကိုယ်တွေ့ခံစားမှုကြောင့် တပါးသူတွေ ပင်ပန်း နေကြတာကို ကိုယ်ချင်းစာတယ်။ သက်သာမှုလည်း ရစေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် အတွေ့ကြုံနဲ့ ယှဉ်ပြီး ရေးဖြစ်နေတာပဲ။

မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီးက လောကခံကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အတွက် 'ငုံကြည့် မော့ကြည့်' ဆိုတဲ့ နည်းသင်ပေးတယ်။

အဆိုးလောကခံနဲ့ကြုံပြီး ဒုက္ခရောက် စိတ်ပင်ပန်းမှု ခံစားရတဲ့အခါ ကိုယ့်ထက် အခြေအနေဆိုးတဲ့သူတွေကို ငုံ့ ကြည့်ပြီး 'သူတို့ထက်စာရင် ငါ့အဖြစ်က တော်ပါသေးရဲ့' လို့ စိတ်ဖြေရတယ်။

အကောင်းလောကခံနဲ့ ကြုံပြီး စိတ်ဓာတ်ကြွ ဘဝင် မြင့်ချင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ထက် မြင့်နေတဲ့သူတွေကိုကြည့်ပြီး 'ငါ

ဘာကောင်မှ မဟုတ်သေးပါလား' လို့ ကြည့်ရတယ်။

ဦးဇင်းဆို တစ်ရက်မှာ ၄ နာရီထက် ပိုမအိပ်ရတာ တစ်လ ကျော်ပြီ။ ဆေးရုံ မတက်ခင်ကကော၊ ဆေးရုံတက်စဉ်ကော၊ အခုဆေးရုံက ဆင်းချိန်ထိပဲ။ အိပ်ဆေး အကူယူလည်း မရဘူး။ အချိန်တန် မောပြီး နိုးတာပဲ။ ညလုံးပေါက် မအိပ်ရတဲ့ရက်တွေပါ ရှိတယ်။

လူပင်ပန်းတော့ အိပ်ရာထဲ နေရချိန် များနေတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်မနေဘူး။ ခံနိုင်ရည် ရှိနေ သေးတယ်။ လုံးဝ စိတ်ဓာတ်မကျတာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး။ ကျချင်လာရင် သတိအလေ့ကျင့်လေးနဲ့ နှလုံးသွင်းပေးနိုင်တာကို ပြောတာ။ ဆုပ်ကိုင် မထားဘူး။ လွတ်ချတတ်ဖို့ပဲ ဖြစ်တယ်။ 'ငါက အသက်ရှူနိုင်သေးတယ်၊ တစ်ချို့များ အသက်ကို လုရှူနေ ကြရတယ်။ ငါက သတိ ရှိသေးတယ်။ တချို့များ သတိထားဖို့ အခွင့်ရေး မရကြတော့ဘူး' လို့ နှလုံးသွင်းတဲ့အခါ 'ငါ့အဖြစ်က တော်သေးဟ' လို့ စိတ်ပြေသွားတယ်။

ဒီနည်းလေးကို စာဖတ်သူကို ဦးဇင်း မျှဝေနေတာပဲ။ ကိုယ့်ကုသိုလ် ကောင်းမှုလေးတွေကို မုဒိတာပွားတယ်။ fb ကြည့်ရင်လည်း အနိဋ္ဌာရုံတွေကို ကရုဏာနဲ့ ကြည့်တယ်။ ကိုယ့် စိတ်ကို ထိခိုက်မယ်ထင်ရင် ချက်ချင်း အဲစိတ်ကို ပြန်သိပြီး ကုစားလိုက်တယ်။ အကြာကြီး ဖြစ်ခွင့်မပေးဘူး။

လိုအပ်နေသူတွေအတွက် ကားလိုသူက ကား အခမဲ့ ပို့တာ၊ ပစ္စည်း အခမဲ့ပို့ပေးတာ စတဲ့ တစ်ဦးချင်း အားတက်သရော လုပ်နေတဲ့ ပို့စ်တွေဆို ကောင်းလိုက်တာ ကောင်းလိုက်တာလို့

အသဲပေးပြီးကို share ပလိုက်တယ်။

တတ်နိုင်သူ စေတနာရှင် လုပ်ငန်းရှင်တွေက အရေးပေါ် လိုအပ်နေတဲ့ အောက်ဆီဂျင်ကို တရုတ်၊ ထိုင်း စတဲ့ အိမ်နီးချင်း နိုင်ငံတွေကနေ အမြန် ရအောင် ကြိုးပမ်းနေတာကို ကြည့်ပြီး 'အို တို့လူမျိုးတွေရဲ့ စိတ်ဓာတ်က ချစ်စရာကောင်းလိုက်တာ၊ ကျေနပ်လိုက်တာ' လို့ အကျေနပ်ကြီး ကျေနပ်တော့တာပဲ။ တခါတလေ ကျေနပ်မှုကြောင့် မျက်ရည်များတောင် လည်တယ်။

အဲသည်လို မုဒိတာ ပွားစရာတွေကိုပဲ နှလုံးသွင်းတော့ စိတ်က အားရှိနေတယ်ဗျ။

လူတွေ စိတ်ဖိစီးမှု ဘာကြောင့် အကြာကြီး ခံနေရတာလဲ သိလား၊ မွေးထားလို့ဗျို့၊ မွေးထားလို့။ စိတ်ပင်ပန်းမှု စိတ်ဖိစီးမှုကို မွေးထားကြလို့။

စိတ်ပညာမှာ ဝံပုလွေအနက်နဲ့ ဝံပုလွေဖြူ ဆိုတဲ့ အသုံးကြားဖူးတယ်။ ဝံပုလွေအနက်ကို အစာကျွေးရင် အနက်ကောင်က အားကြီးလာတယ်။ ဝံပုလွေအဖြူကို အစာကျွေးရင် အဖြူကောင်က အားကြီးလာတယ် တဲ့။

အဆိုးမြင်စိတ်၊ အပျက်မြင်စိတ်နဲ့ပဲ အာရုံကို တောက်လျှောက် ကြည့်နေရင် ဝံပုလွေအနက်ကို အစာကျွေးနေသလို ဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးခံရတာတွေ ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။ နှလုံးသွင်းပြောင်းပြီး လွတ်ချဖို့ မကြိုးစားဘဲ ဒီလို ဖြစ်နေရတာကိုပဲ မှန်သလိုလို ထင်နေရော။

မုဒိတာ ပွားစရာတွေကို ကြည့်၊ ကရုဏာစိတ် နားလည်စာနာစိတ်နဲ့ အာရုံကို ကြည့်တာဟာ ဝံပုလွေအဖြူကို အစာ

ကျွေးတာပေါ့။ ဝံပုလွေအဖြူ အားကောင်းရင် ဦးဇင်းတို့ အဆိုးလောကဓံကို ခံနိုင်ပြီလေ။

ဒါက ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုပဲ မဟုတ်လား။ ဒါကြောင့် ပြောတာပေါ့။ စိတ်ဖိစီးမှု တာရှည်နေတာဟာ ဝံပုလွေအနက်ကို အစာကျွေးပြီး မွေးထားကြလို့ပါလို့။

အခုလို ဘက်စုံ အခက်အခဲကာလမှာ ဝံပုလွေဖြူ အားကောင်းနေဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် အောက်ဆီဂျင် အလှူရှင်တွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မုဒိတာ ပွားနိုင်အောင် ပြန်ပြောင်းပြောပေးတာ။

သတိပဋ္ဌာန် အားထုတ်တဲ့ အလေ့ကျင့်ရှိသူ ဆိုရင်တော့ ဒီအချိန်မှာ ပိုနေသာတာပေါ့ဗျာ။

●

“ ငါ အားတင်းမထားပါ ”

ငါ အားတင်းမထားပါ

နှစ်ပေါင်းများစွာ ငါလေ့ကျင့်ခဲ့သော စိတ်အလေ့အကျင့်သည် ဆုပ်ကိုင်ထားရန် မဟုတ်။ လွတ်ချတတ်ဖို့ရန်သာ ဖြစ်သည်။ အရာအားလုံးကို လက်ခံတတ်ရန်သာ ငါ လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။

ပင်ပန်းလွန်းပါသည်။ ငါ လက်ခံ၏။

လေကို လုရှူနေရပါသည်။ ငါ လက်ခံပါ၏။

အသစ် အသစ် ဖြစ်နေသော ပင်ပန်းမှုမှန်း ငါ့ဉာဏ်က မိနေ၏။ သည်နေ့ ပင်ပန်းခြင်းသည် မနေ့က ပင်ပန်းခြင်း မဟုတ်။ မနေ့က ပင်ပန်းခြင်းသည် ကုန်ဆုံးခဲ့ပြီ။ အခု ပင်ပန်းခြင်းသည် ခဏနေ ကုန်ပျောက်သွားလိမ့်မည်။ နောက်ထပ် ဖြစ်လာသော ပင်ပန်းခြင်းသည်လည်း နောက်အသစ်သာ။

ကဲ.. ဘာကို ဆုပ်ကိုင်၍ တင်းထားရဦးမည်လဲ။ အာရုံများနှင့် ငါ ရန်မဖြစ်လိုတော့။

သည်တောင်ကို ကျော်နိုင်ရမည်ဟု ငါ မကြုံးဝါး။ သေ

ခြင်းတရားကို ငါ လက်ခံ၏။ ရှင်ကို ရှင်သန်ရမည်ဟု ယုံကြည်စိတ် (တင်း)မထား။ သေခြင်းတရားက ထွက်သက်ဝင်သက် တစ်ရှိုက်အတွင်းမှာဟု ငါ အမြဲ ပွားနေ၏။ သက်သာခွင့် ရချိန်တွင်ပင် ငါ သေမင်းလက်က လွတ်ပြီဟု မသတ်မှတ်။ မသေနိုင်ဟု ထင်မိချိန်တွင် သတိလွတ်၍ စိတ်သည် ပျေါ်တန်သွားသည်။ သို့ကြောင့် မရဏတရားကို ပြန်စဉ်းစားရသည်။

ငါသည် ဘာကြီးမှ မဟုတ်၊ သို့သော် သေခြင်းကို ကြောက်စရာမဟုတ်ဟုကား ပိုမြင်လာ၏။

သေခြင်းတရားကို မရဏာနုဿတိ ပွား၍ ရင်ဆိုင်ကြည့် ကုန်လော့။

ဤယုံကြည်စိတ်သည်ကား ငါ့စိတ်ကို ပိုအားရှိစေ၏။ ငါ၏ စိတ်ဓာတ်အား ကျခွင့်မပေး။

သေခြင်း နေခြင်း အကြောင်း ငါ မစဉ်းစား။ သတိ ရှိ ရန်သာ ငါ ကြိုးစားသည်။

အရာအားလုံးကို ငါ လက်ခံရဲနေ၏။ ဤကား စွမ်းအား ကြီးသော ငါ နှစ်ပေါင်း များစွာ လေ့လာနေသော အနတ္တဉာဏ်ဟု ခိုင်မာစွာ မြင်သည်။

အားလုံး၏ မေတ္တာကို လေးနက်စွာ ခံယူပါ၏။ သည်စာကို ဖတ်၍ ခွန်အားရကြစေ။ ပြင်ဆင်နိုင်ကြစေ။

●

fb မှာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ သေနေတာကို
ကြည့်ပြီး ကြောက်စိတ် ဖြစ်နေမယ့်အစား
'ငါလည်း တစ်နေ့တော့
ကျိန်းသေ သေရမှာပဲ' လို့
မရဏာနုဿတိ နာနာပွားကြည့်။

" နှလုံးသွင်းပြောင်းကြပါ "

နှလုံးသွင်းပြောင်းကြပါ

ပြောချင်တယ် ရေးချင်တယ်၊ အများကြီး မပြောနိုင်သေးဘူး။

ဘဝတူတွေအတွက် သတိပေး အားပေးချင်တယ်။

ဦးဇင်းတို့ တကယ်တိုက်ရမှာက ကိုဗစ်ကို မဟုတ်ဘူး။ သေမင်းကို တိုက်ရမှာ။ ကိုဗစ်ကို အခုနိုင်လဲ နောင်အခါ နောက်ရောဂါတစ်မျိုးနဲ့ သေခြင်းကို ရင်ဆိုင်ကြရဦးမှာ။ နိဗ္ဗာန် မရမချင်း သေမင်းနဲ့ စစ်ခင်းရမှာ။

ဒါကြောင့် နှလုံးသွင်းတွေ ပြောင်းကြပါ။

ကိုဗစ် ဖြစ်တယ်။ အဆုတ် ထိတယ်။ အဆုတ်နဲ့ သေနိုင်တယ် ထင်တုန်း နှလုံးဖောက်တယ်။ ညော့် နှလုံးနဲ့လည်း သေနိုင်ပါလား။ ဆီးချို ထိုးတက်တယ်၊ ညော့် ဆီးချိုနဲ့လည်း သေနိုင်ပါလား။ သွေးကြဲဆေး ထိုးတယ်။ အစာအိမ် သွေးယိုနိုင်ပြီး သေနိုင်ပြန်တယ်။ ကဲ သေနိုင်စရာအခြေအနေက အများကြီးပဲ။

ဒီတော့ နှလုံးသွင်း ပြောင်းရတယ်။ ငါ တိုက်ရမှာ ကိုဗစ်ကို မဟုတ်ဘူး။ သေမင်းကို။

ကိုဗစ်သမား အစားဝင်အောင် စား၊ အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်၊ အောက်ဆီဂျင် ရအောင် ရှူ။

လက်တွေ့ကျ တခုမှ မလွယ်ဘူး။ လှုပ်တောင် လှုပ်မရဘူး။

ဒီအချိန်မှာ လေရှူရှိုက်မှုဟာ အလွန် တန်ဖိုး ရှိနေပြီ။ အသက်ရှင်သန်ဖို့သက်သက် အောက်ဆီဂျင် အဝမ်းမရ ရှူနေရရုံဆို မတန်တော့ဘူး။ ဒီတော့ လေရှူရှိုက်မှုထဲ သတိပါအောင် ရှူ၊ သမာဓိပါအောင် ရှူ၊ ပညာပါအောင် ရှူကြဖို့ ကြိုးစား။ အောက်ဆီဂျင်ရရုံသက်သက် သဘောမထားနဲ့တော့။

ကိုဗစ်က ညလုံးပေါက် အိပ်ရေးပျက်တယ်။ ရတယ် နှလုံးသွင်းသာ ပြောင်း၊ ငါ တိုက်မှာ ကိုဗစ် မဟုတ်ဘူး။ သေမင်းကို ဦးတည်တိုက်မှာ။ သေမင်းကို တိုက်ဖို့က နိုးကြားလေ ကောင်းလေပဲ။ မယုံမရှိနဲ့ မောနေတဲ့ကြား ပီတိတောင် ဖြစ်တယ်။ အိပ်ရေးပျက်လို့ မူးချင် မူးနေလိမ့်မယ်။ စိတ် မမူးဘူး။ ဥာဏ် မမူးဘူး။ ဒီတော့ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။

သေခြင်းတရားကို နိဗ္ဗာန်တိုင်သည်အထိ တိုက်ရမှာ ဖြစ်လို့ ကိုဗစ်ကို လေ့ကျင့်ကွင်းလို သဘောထား။ ဒါဆို သူ့ကို ကြောက်စရာအဖြစ် မမြင်တော့ဘူး။ ကြောက်စိတ်က အားငယ်စေတယ်။ စိတ်ပျက်စေတယ်။ လူကို ချည့်နဲ့ သွားစေတယ်။

ဘယ်အခြေအနေ ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း အာရုံတွေနဲ့ ရန်မဖြစ်နဲ့တော့။ လက်ခံပေးဖို့ပဲ ကြိုးစား။

ဒါ အနတ္တဉာဏ်ပဲ။ အလေ့အကျင့်ပဲ စွဲမြဲနေဖို့ လိုအပ်တာ။

နှလုံးသွင်း မှန်ရင် အောက်ဆီဂျင် ရဖို့ မှောက်နေရလည်း မှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဘေးစောင်း နေရလဲ ဘေးစောင်းကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

fb မှာ တစ်နေ့ တစ်နေ့ သေနေတာကို ကြည့်ပြီး ကြောက်စိတ် ဖြစ်နေမယ့်အစား 'ငါလည်း တစ်နေ့တော့ ကျိန်းသေ သေရမှာပဲ' လို့ မရဏာနုဿတိ နာနာပွားကြည့်။

ကြောက်စိတ်ကို လုံးဝကို လက်မခံနဲ့။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်နေရတာ မတန်ဘူး။ သေချင်မှလည်း သေတာ။ မသေချင်လည်း မသေဘူး။ ဒီတော့ အာရုံကနေ ဘာဝနာ အမြတ် ရအောင် ရသလို ယူကြ။ ဒါမှ တန်လိမ့်မယ်။

ဓမ္မဆောင်သူကို ဓမ္မက ကယ်တင်လိမ့်မယ် ဆိုတာ ရောဂါ ကောင်းသွားမယ်၊ သေခြင်းက လွတ်မယ်လို့ကြီး တွေးမထင်နဲ့။ ဓမ္မက ဓမ္မဆောင်သူရဲ့ စိတ်နှလုံးကို ပျော်ပါးသွားအောင်ပဲ ကျိန်းသေ လုပ်ပေးတာ။ သေတာကတော့ သေခြင်းလည်း သေမှာပဲ။ လွတ်ကို ချထားလိုက်။

●

“ ပထမဆုံးသော
သရဏာဂုံ တင်ခြင်း ”

ပထမဆုံးသော သရဏာဂုံ တင်ခြင်း

တစ်ခန်းတွင် လူနာလေးယောက်၊ ကိုယ်က သက်တော် အငယ်ဆုံး၊ ရောဂါကျ အပြင်းဆုံး။ တခြားလူနာတွေ O_2 ၈၀ ကျော်လျှင် ထနိုင်၊ စားနိုင်၊ သောက်နိုင်ကြသည်။ ကိုယ့်မှာ 12l ထိဆွဲတင် ရှူသော်လည်း ၈၆ နှင့် ၉၀ကြားသာ။ ထဖို့ မပြောနှင့် လှုပ်တောင် လှုပ်မရ။

အဆုတ်အမာရွတ် ပရပ္ပနှင့် copd အခံကြောင့် နဂို ကတည်းက ပက်လက်လှန် မရ။ သွေးအန်၍ ဆေးရုံဆင်းထား သည်မှာလည်း မကြာသေး။ ဒီကြားထဲ ကိုဗစ် ဝင်မွှေတော့ အမြဲတမ်း ဘယ်ဘေးတစ်ခြမ်းသာ စောင်းနေရသည်။ ကြာတော့ ဘယ်ဘက်အခြမ်း ဖောင်းကားလာသည်အထိပင်။

၉ ရက်မြောက်နေ့တွင် ဝမ်း ၉ ကြိမ် သွားသည်။ ကုတင် ထက် ကုဋ္ဌီတက်ဖို့ အားပြုရင်း O_2 15 l ထိ ရှူလျက် ၆၂ ထိ ပြုတ်ကျ၊ နှလုံးခုန် ၁၄၆ ရောက်၍ ဟပ်ထိုးလဲသည်။ ရင်ဘတ် ကွဲထွက်သွားပြီလားဟု ထင်လိုက်သည်။ မရတော့ဘူးဟု ယုံလိုက်သည်အထိ။ သို့သော် မကြောက်အောင် စိတ်ထိန်း၍ လေပြန်ရှူရန် ကြိုးစားသည်။ ကံကောင်းသည် ထင်၏။ လူနာစောင့် ကောင်မလေးတစ်ယောက်က ဆရာဝန် ဖြစ်နေပြီး မိမိ၌ အရေးပေါ်ထိုးဆေး အဆင်သင့် ရှိနေ၍ သူ ချက်ချင်း ထိုး ပေးသည်။ နှစ်ကြိမ် ကြံ၍ နှစ်ကြိမ်လုံး ဆေးထိုး မိခဲ့သည်။

ပြောချင်သည်က ကိုယ့်အကြောင်း မဟုတ်။ မိမိကုတင် ညာဘက်အခြမ်းက အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ် လူနာ ဒကာကြီး။ မာမာသန်သန်၊ စကားပြောနိုင်၊ စားနိုင်သောက်နိုင်သည်။ စိတ်က အဓိကကွဟု ယုံကြည်မှုရှိသူ။

အသက် ၂၅ နှစ်ကျော် သားက အဖေ့ လူနာစောင့်။ တခြားအခန်းတွင် အသက် ၂၈ နှစ်အရွယ် သမီးက အမေ့ လူနာ စောင့်။

ကောင်လေးက မိမိအနား လာ၍ သူ့ခံစားချက်ကို ရင်ဖွင့်သည်။ သူတို့ မောင်နှမက စပြီး ပေါ့စတစ် ဖြစ်တာ။ အခု အမကြီး သေပြီ၊ ဖေကြီးနဲ့မေကြီးလည်း ဆေးရုံရောက်နေပြီ။ သူတို့က လူငယ် ဆိုတော့ ပြန်ကောင်းသွားပြီ။ ဖေကြီးနဲ့မေကြီး ကို စိုးရိမ်တယ်။ ဆုတောင်းပေးပါ ဘုန်းဘုန်းရယ်။

ဆေးရုံစတက်ကတည်းက မိမိတွင် ဆန္ဒတစ်ခု ရှိသည်။ အခန်းတွင်းမှ လူနာများကို အားပေးစကား ပြောရင်း သတိပဋ္ဌာန် သင်ပေးချင်သည်။ အရှိတရားကို မငြင်းဆန်ရန်၊ သေခြင်းတရား ကိုပင် လက်ခံပေးရန်၊ အတွေး မများဘဲ ပစ္စုပ္ပန်လေ့ကျင့်မှုအပေါ် သတိသာ ရှိနေရန်၊ ကြောက်စိတ်ကို ဤသို့ အနိုင်ယူ၍ ရကြောင်း သင်ပေးချင်သည်။

သို့သော် 'သေ' ဆိုသော စကား လူတိုင်း ကြားရဲကြ မည်လဲ မထင်။ ကိုယ်တိုင်က ဆန္ဒသာ ရှိသော်လည်း စကားပြောဖို့ မဆိုနှင့် ခေါင်းတောင် မထောင်နိုင်ပြန်။

နောက်ရက်တွင် ဒကာကြီး မိမိလို ဝမ်းလျောတော့သည်။ ၅ ကြိမ်မြောက်တွင် လဲသည်။ မိမိစိတ်ထဲ ထင့်ကနဲ ဖြစ်ပြီ။

တစ်ခြားခန်းမှ အမေလူနာနှင့် သမီးလူနာစောင့်ပါ ရောက်လာသည်။ လူနာကို ဝိုင်းပြုစုသည်။

ကောင်လေး အနား လာ၍ ငိုသည်။ 'ဘုန်းဘုန်းရယ် သားတို့မှ ကံဆိုးတာလားဟင်'

ငါ ဘာပြန်ဖြေရပါ့ကွာ။

လူနာဒကာကြီးကို ဆေးတစ်လုံး ထိုးပေး၍ မှောက်ထားခိုင်းသည်။ လက်ထိပ်တွင် SpO_2 တပ်၍ စောင့်ကြည့်ကြသည်။ စက်မြည်သံ ကြားသည်။ လူနာကတော့ မလှုပ်တော့။

'ငါ သူ့အတွက် ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ၊ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မလဲ' ဒကာကြီးကို သတိပေးချင်သည်။

'ကောင်လေး မင်းအဖေလက်ကို ကိုင်ပြီး ဘုန်းဘုန်းစကားပြောပေးရမလား'

'ရပါတယ် ဘုန်းဘုန်း၊ ဘုန်းဘုန်းလည်း အရမ်း မောနေတယ်'

ဟုတ်သည်။ ကိုယ့် O_2 ကလည်း ၈၀ အောက် ရောက်ရောက်သွားသည်။ ဒကာကြီးက ကိုယ့်ကုတင် ညာဘက်အခြမ်းဆိုသော်လည်း ကိုယ်က ဘယ်သာ စောင်းနေရ၍ သူ့ကို ကျောခိုင်းထားသလို အမြဲ ဖြစ်နေသည်။

နောက်တစ်နာရီကျော် ကြာသောမခါ ဆရာဝန်ဆီ ဖုန်းဆက်သည်။ P.PE ဝတ်စုံပြည့်ဖြင့် ရောက်လာသည်။ စမ်းသပ်သည်။ ECG ဆွဲသည်။ နာရီပိုင်းကပင် ဒကာကြီး ဆုံးခဲ့ပြီ။

ကောင်လေး လာငိုသည်။ ငါ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

'ကောင်လေး၊ မင်းအမေကို မေးကြည့်စမ်း၊ ဘုန်းဘုန်း

သရဏာဂုံ တင်ပေးရမလား'

ကိုဗစ်လူနာ အများစုသည် သေသော်မှ သရဏာဂုံ တင်ခွင့် မရရှာကြ။ အိတ်နှင့် ထုပ်၍ ချက်ချင်း ယူသွားကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

သူ့အမေက သဘောတူသည်။

'ဒါဆို ဘုန်းဘုန်း ကုတင်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး ဒကာကြီး ကုတင်နား တွန်းပေး။ ထတော့ မထနိုင်ဘူး။ အိပ်လျက်ပဲ တင်ကြမယ်။

ညာစောင်း၍ မရသော မိမိအခြေအနေကြောင့် ဒကာကြီး၏ ခြေထောက်က မိမိခေါင်းရင်း ရောက်နေပြီး မိမိ ခြေထောက်က ဒကာကြီးခေါင်းရင်း ရောက်သွားသည်။ မတတ်နိုင်။ လိုက်ဆို..

နမောတဿ... ထိုစကားတစ်လုံးကိုပင် မိမိအားယူ မပြောနိုင်။ စိတ်ကို လျော့၊ O_2 ကို ကြည့်၊ ဓဝကျော် ရှိတယ်။ ပြီးအောင်တော့ လုပ်။

သရဏာဂုံကို ကိုယ်တိုင်ပင် ဆိုခိုင်းရသည်။ မိမိလိုက် မချပေးနိုင်တော့။

'သားတို့မှ ကံဆိုးလား ဘုန်းဘုန်းရယ်' ဆိုသော ကောင်လေးမေးခွန်းကို ဖြေချင်သည်။

ရဋ္ဌပါလသုတ်ကို သတိရလိုက်သည်။ တရားစကား နည်းနည်း ပြောမယ်။

'ဘုရားရှင်က လူတိုင်း အလုံးစုံကို စွန့်ပြီး တစ်နေ့မှာ ကိုယ်နဲ့ သင့်တော်ရာကို သွားရမယ်တဲ့။ ဘဝမှာ နေပျိုခြင်း၊ ဥစ္စာ၊ သက်တန်းက အကန့်သတ် ရှိတယ်။ အခု ဒကာကြီး ကန့်သတ်ချက်

သက်တမ်း ကုန်ပြီ။ ဒီအဖြစ်က သူမှ မင်းတို့ ငါတို့မှ ကံဆိုးပြီး ကွက်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါတိုင်း ကြုံနေရတဲ့ ဘုံဆိုင် သဘာဝပဲ။ ဒကာကြီး ရောဂါ အပြင်းအထန် မခံစားရဘဲ ဘဝ အဆုံးသတ်သွားတာကိုပဲ ကျေနပ်ရမယ်။ ကျန်ခဲ့တဲ့ မင်းတို့က ကုသိုလ်နဲ့ ဝိုင်းကူညီ ထောက်ပံ့ပေး။ ဒါပဲ ဒါပဲ။။။

ထိုစကားကို လေရှူလိုက် မောလိုက် နားလိုက်ဖြင့် ပြောရသည်။ အလောင်းသယ်သည့်အဖွဲ့က စိတ်ရှည်စွာ စောင့်ပေးသည်။

မိမိရည်ရွယ်ချက်က ဒီအချိန် ဒီပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကုသိုလ် ထုံနေစေချင်သည်။ ဒကာကြီး အစွဲလမ်းတစ်ခုကြောင့် သည် ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေမည်ဦး ဆိုလျှင် သရဏာဂုံကုသိုလ် ရသွားစေချင်သည်။

ဘဝတွင် ရဟန်းဖြစ်စကတည်းက နာရေးပွဲ တစ်ခါမျှ မလိုက်ဖူး။ အဆုတ်အခံကြောင့် လူကြား မသွားချင်သလို အနံ့ အသက်လည်း မခံနိုင်၍ ဖြစ်သည်။

ကျောင်းထိုင် ဖြစ်လာသော်လည်း လူစားသာ ထည့်ခဲ့ သည်။ ကိုယ်တိုင် မလိုက်ခဲ့။

ထို့ကြောင့် အသုဘသရဏာဂုံ တစ်ခါမှ တင်မပေးဖြစ်၊ ပေးမယ့် ပေးဖြစ်တော့လည်း....။

သည်စာရေးရခြင်းက ဤသို့ မိသားစုလိုက် အဖြစ်မျိုး နေ့တိုင်း ကြားနေရ၍ ဖြစ်သည်။ လူငယ်များ အထူး သတိထားကြပါ။ ဘဝနဲ့ရင်း၍ သင်ခန်းစာ မယူကြပါနဲ့။ ဆင်ခြင်ကြပါ။

●

“ ဤသစ္စာစကားကြောင့်
ကြောက်စိတ်ကို နိုင်သောသူ ဖြစ်လို၏ ”

ဤသစ္စာစကားကြောင့် ကြောက်စိတ်ကို နိုင်သောသူ ဖြစ်လို၏

ဒီအချိန်မှာ စိတ်ထဲ အဖြစ်များနေတာ ကရုဏာတရား။ ကိုယ်တိုင် ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာနဲ့ ကြည့်တယ်။ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းတယ်။ အထိုက်အလျောက် ငြိမ်းချမ်းမှု ပြန်ရတယ်။

တက်ဖူးသမျှ ဆေးရုံအတွေ့ကြုံ၊ ခံစားဖူးလေသမျှ ဝေဒနာ၊ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရဖူးလေသော သေခြင်း၊ ဒီတစ်ခါ အဆိုးဆုံးလားပဲ မှတ်ရတယ်။

ကိုယ်တိုင် ပင်ပန်းတော့ တခြားသူတွေရဲ့ ပင်ပန်းမှုကို ခံစား စာနာတယ်။ ကရုဏာစိတ်အခံကြောင့် ဓမ္မအသိ မျှဝေချင်လွန်းတယ်။ ကိုယ်ခံစားမိသလောက် သူတို့ကိုလည်း အေးချမ်းစေချင်တယ်။ အေးချမ်းအောင် ကျင့်တတ်စေ ချင်တယ်။

'ငါက နေမကောင်းဘူး။ အိပ်လို့ကလည်း မရ၊ အစားလည်း

သိပ်မဝင်' ဆိုပြီး ပြောင်းလဲလို့ မရတာတွေအတွက် စိတ်ဓာတ်ကျ နေမယ့်အစား 'ငါ အရှိကို လက်ခံတယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတာကို စွမ်းနိုင်သလောက် လုပ်မယ်၊ ငှါကို ကြောက်စိတ် မလွှမ်းမိုးအောင် ကျင့်မယ်၊ ဒီအကျင့်ကို ငါပြန်မျှဝေမယ်၊ လူတိုင်း ကျင့်နိုင် ခံစားနိုင်စေရမယ်' ဆိုတဲ့ အသိက စိတ်ကို အားရှိလာစေတယ်။ ဒီစိတ်နဲ့ ရချိန်မှာ ရသလို ခွန်အားပေးစာ၊ အေးချမ်းစာတွေ ရေးတယ်။

တစ်ညမှာ အလွန်ဆုံးအိပ်ရ ၃နာရီ ပဲ ရှိတာ ၂လ ကျော်ပြီ။ စိတ်တွေ မငြိမ်လိုက်ပုံများ ငါ ရူးများသွားလေမလားတောင် ထင်မိတယ်။ 'အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခုကြောင့် စိတ်မငြိမ်တာကို မငြိမ်မှန်း လက်ခံတယ်။ ရူးမယ်ဆိုလည်း ရူးပေါ့၊ ရူးတာကို ငါ လက်ခံပါတယ်' လို့ပဲ နှလုံးသွင်းတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းနဲ့မှ ဦးနှောက်ကို အနားပေးနိုင် မဟုတ်ဘူး လို့ ယုံလာတယ်။ စိတ်ပျာယာမခတ်ရင် ဦးနှောက် အနားရတာပဲ မဟုတ်လား။ သတိနဲ့ အရှိကို လက်ခံပြီး တည်ငြိမ်စွာ ဟန်ချက်ညီ ထိန်းနိုင်ဖို့ပဲ။ အိပ်မပျော်ခြင်းက ဘာဝနာအတွက် အခွင့်အရေး တစ်ခုလို့ သတ်မှတ် နှလုံးသွင်းနဲ့ နေတယ်။ အိပ်စက်မရခြင်းက ဘာစိတ်အနှောင့်အယှက်မှ မပေးတော့ဘူး။ မအိပ် အိပ်အောင် အတင်းလုပ်ယူ နေရတာကိုက အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေ တာ။

ကိုယ့်ခံနိုင်ရည်အားကို ပြန်ကြည့်၊ ခန္ဓာ ဆိုတာ နှလုံးသွင်း မှန်မှ အားရှိတာ။ ကြိတ်ခံတာမျိုးက ခဏပဲ ရမယ်။ ဆေးထိုးဖို့ လိုရင်လည်း ထိုးရမှာပဲ။

အိပ်မပျော်လို့ မကြောက်ကြနဲ့၊ ကြောက်စိတ် ဖြစ်မှာကို ပဲ ကြောက်ကြ။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ဘာဝနာတစ်ခုခု လက်ကိုင် ပြု အထူး လေ့ကျင့်ထားကြ။

ယခု နေ့စဉ် ပြုကျင့်မိသည်က အိပ်ရာက နိုးတာနဲ့ သရဏဂုံကို စိတ်ပါလက်ပါ ရွတ်၊ ဂုဏ်တော်ပွား၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းပွား၊ မရဏာနုဿတိကို မကြာခဏ အချိန်ယူပွား။ ခံစားမှု အမိုးရှင်းနဲ့ ဖောင္ဒေါဗ္ဗ အတွေ့ဆိုးကို သူ့သဘာဝအတိုင်း လက်ခံနိုင်အောင် နှလုံးသွင်း။ တရားနာ။

အရာအားလုံးဟာ အချိန်တိုင်း ပြောင်းလဲနေတဲ့ အသစ်တွေကြီးပဲ၊ ကိုဗစ်တောင် ၁၉ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုဗစ် ၂၁ ပိုးအသစ် ဝင်နေတာ။ ဒီအမြင် ခိုင်မြဲအောင် လုပ်၊ အသစ် အသစ် ဖြစ်တည်မှုတွေ မြင်ပါများရင် အနှစ်မရှိတာပါ မြင်တယ်။။ ဒါဆို ဆုပ်ကိုင်မှုတွေ ပြေလျော့လာလိမ့်မယ်။ မြဲတယ်ထင်လို့ ပူလောင်နေကြတာ။

အရာအားလုံး ပြီးခဲ့ပြီ ကုန်ခဲ့ပြီ၊ ခုဖြစ်နေတာတွေလည်း ပြီးသွားလိမ့်မယ်၊ ကုန်သွားလိမ့်မယ်။

သဘာဝမှာ နာမည်ပညတ်တွေ မလိုကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် နှလုံးသွင်း လေ့ကျင့်ကြ။ ရုပ်ဟာ ရုပ်ပဲ၊ ဘာရောဂါ ညာရောဂါ နာမည်တပ်စရာ မလိုဘူး။ ခုချိန်မှာ နာမည်ပညတ်ကို ဆေးကုဖို့ ပဲသုံး။ စွဲလမ်းမှုအတွက် မဖြစ်စေနဲ့။

အရှိကို လက်ခံ၊ ကောင်း မကောင်း မဝေဖန်နဲ့။ ကြိုက် မကြိုက် စိတ်နဲ့ တုန့်ပြန်ဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ တုံ့ပြန်မှုက အကျင့်ပါသွားရင် အလိုလျောက် တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ ပင်ပန်းနေကြလိမ့်မယ်။

အကြိမ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ကြ၊ လေ့ကျင့်ကြ။

သရဏာဂုံကို ရောဂါကြောက်စိတ်နဲ့ မရွတ်ဘူး။ ဂုဏ်တော်ကို ကြောက်စိတ်နဲ့ မပွားဘူး။ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကျေးဇူးတင်စိတ်နဲ့ ပွားတယ်။ မရဏာနုဿတိကို ကိုယ့်ရဲ့ခွန်အားသက်စောင့်အဖြစ် ပွားတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်က လက်စွဲကမ္မဋ္ဌာန်း။

ကြောက်စိတ် ဆိုတာ ပင်ပန်းတယ်၊ မပယ်နိုင်သေးလို့ လာတာကို လက်ခံ။ မွေးတော့ မထားနဲ့။ အများတကာ သေခြင်းကို မြင်ပြီး ကြောက်နေမယ့်အစား ကိုယ့်အတွက် မရဏာနုဿတိ အမြတ်ထုတ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ကြ။

'ငါ့အောက် ငယ်သူတွေ သေခဲ့ပြီ၊ ငါ့ထက် ကြီးသူတွေလည်း သေနေကြသည်။ အောင်မြင်ထင်ရှားပါတယ် ဆိုသူတွေကိုလည်း မချန်၊ သားသေလို့ လူမသေဖူးတဲ့အိမ်က မုန်ညင်းဆီရှာတဲ့ ကိသာဂေါတမီထက် ဆိုးတဲ့ အခြေအနေ ကြုံနေရတာ မဟုတ်လား။ ကိုဗစ်နဲ့ မသေတဲ့မြို့၊ ရွာက ရေတစ်ခွက် ခပ်ခဲ့စမ်းကွာလို့ ခိုင်းကြည့်။ ကမ္ဘာပတ်ရှာတောင် မရနိုင်ဘူး။ ဒါဆို သေခြင်းက ငါတစ်ယောက်တည်းနဲ့ဆိုင်တာ မဟုတ်မှန်း နှလုံးသွင်း မှန်သွားလိမ့်မယ်။ နှလုံးသွင်း မှန်ရင် စိတ်ခွန်အား ရှိတယ်။

'ငါတို့လည်း ကျိန်းသေ မလွဲ ဒီလမ်း လိုက်ရမြဲ'

ဘုရားကို ကြောက်လို့ ကိုးကွယ်နေတာမျိုး မခံစားမိစေနဲ့။သဒ္ဓါ ဆိုတာ ယုံကြည်မှု။ ကြည်လင် အေးချမ်းတယ်။ သဒ္ဓါစိတ်နဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ သရဏာဂုံ ရွတ်ကြည့်။ ဝိတိတောင် ဖြစ်တယ်။

ဒီအချိန်မှာ ရဲရဲပြောရဲတဲ့ သစ္စာစကားပဲ။

ဤသစ္စာစကားကြောင့် ငါနှင့်တကွ လောကသားအားလုံး ကြောက်စိတ်ကို နိုင်သော ရဲရင့်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။

●

“ ဘက်မလိုက်နဲ့တော့ ”

'ဘက်မလိုက်နဲ့တော့'

ဦးဇင်းတို့တွေက ဘက်လိုက် အတွေးတွေနဲ့ တစ်ယောက်တည်း ရန်ဖြစ်နေကြတယ်။ အာရုံတစ်ခု စိတ်မှာ ထင်ရှားလာတာနဲ့ ဒါက ကောင်းတယ်၊ ဒါက မကောင်းဘူးလို့ မှတ်ချက်က အော်တိုပေးတယ်။ ကြိုက် မကြိုက်နဲ့ ချက်ချင်း တုန့်ပြန်တယ်။ တစ်ယောက်တည်း ကိုယ့်အတွေးနဲ့ ကိုယ် အာရုံတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်နေကြတာနော်။ ဘယ်လောက် ပင်ပန်းနေကြသလဲ။ စိတ်ကို တိတ်တိတ်ကလေး သတိထားကြည့်။

ရုပ်မှာ နာကျင်ခံခက် ဝေဒနာခံစားရပြီ ဆိုတာနဲ့ ဒါကြီးက မကောင်းဘူး၊ ငါ သေများသွားလေမလား စတဲ့ အတွေးမျိုးစုံက အရင်လာပြီမလား။ နာကျင်မှုကို ရုပ်ရဲ့သဘာဝတစ်ခုလို့ မကြည့်တတ်ခဲ့လို့ မကောင်းဘူး ဆိုပြီး ဝေဖန်လိုက်တာကိုး။ ဒီတော့ စိုးရမ်သောကက ဒိန်းကနဲ တက်လာရော။ ဒီလို စိုးရိမ်ပူပန်နေရတာကိုလည်း မကြိုက်ပြန်ဘူး။ ခက်ပါ့နော်။

ရောဂါလေးက သက်သာပြီး နေသာလည်းသွားရော 'ငါ မသေတော့ဘူး၊ ဒီတောင်ကို ကျော်နိုင်ပြီကွ' လို့ ဖြစ်ပြန်တယ် မလား။

ဒါ ဘက်လိုက်အတွေးဗျ။ နာကျင်ရပ်လည်း ရပ်သဘာဝ၊ သက်သာရပ်လည်း ရပ်သဘာဝ၊ ဒီနှစ်ခုကို သဘာဝအဖြစ် အစကတည်းက ဘာဝင်ရောက်စွတ်ဖက်မှုမှ မလုပ်ဘဲ ကြည့်တတ်ရမှာ။ ကြည့်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရမှာ။

ဟုတ်ပါပြီ၊ ကိုယ်က ဘက်လိုက်တွေးလို့ကော သူက ကိုယ့်ဘက် လိုက်ရဲ့လား။ ဝေးသေး၊ သူ နာချင် ထနာနေပြန်ရော။ ဒီတော့ ထပ်ပူလောင်ပြန်ရော။

အဲတော့ဗျာ သူကတောင် ကိုယ့်ဘက် မလိုက်တာ ကိုယ်လည်း သူ့အတွက် ဘာမှတ်ချက်မှ ပေးစရာ မလိုတော့ဘူး။ ဖြစ်ရင် သိမယ်၊ အရှိကို လက်ခံမယ်၊ ဒီလိုပဲ ကျင့်ရတော့မှာပေါ့။

ခပ်ရိုင်းရိုင်း ဥပမာပေးမယ်ဗျာ။ ခင်ဗျားတို့ ရာဂစိတ်ဖြစ်ရင် ဒီစိတ်ကြီး မကောင်းဘူး ဆိုပြီး ပယ်ဖို့ ကြိုးစားဖူးခဲ့ကြရဲ့လား။ ကာမဂုဏ်ခံစားဖို့ပဲ အားထုတ်ကြတယ်မလား။

ခုလို ကပ်ကာလကြုံမှ stress တွေ များလာမှ၊ ပူပန်စိုးရိမ်နေရတာကြီးကို မကြိုက်ဘူး၊ မဖြစ်ချင်ဘူး ဆိုပြီး ငြင်းဆန်ဖို့ ကြိုးစားကြတယ်မလား။

ရာဂစိတ်ကျ မကောင်းဘူးလို့ မယူဆဘဲ စိုးရိမ်စိတ်ကျမှ မကောင်းဘူး ပြောရင် ဦးဇင်းတို့ အတွေးတွေက မျှတပါ့မလား။ စိတ်ဟာ စိတ်ပဲလေ။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လေးလေးနက်နက် ခံစားကြည့်။ ဘုရားရှင်က သဘာဝအရှိတရားတွေကို အရှိတရားအတိုင်း သိနေဖို့ပဲ ညွှန်ကြားထားတာ။ မျက်စိတောင် မှိတ်ခိုင်းတာ မပါဘူး။

လူ့သဘာဝ မပယ်နိုင်သေးတဲ့စိတ်အားလုံး ဖြစ်ခွင့်ရှိ နေတာကို သိပဲ သိခိုင်းတာ။ မဝေဖန်ခိုင်းဘူး။ မှတ်ချက် မပေးခိုင်း ဘူး။ သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းပဲ သိ၊ ငါ မရောနဲ့။

ဒါမှ သဘာဝရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက် function ကို မိမှာ။ မိမှလည်း ငါ လွတ်မှာ။ ငါ လွတ်မှလည်း လွတ်လပ်မှာ။

ပညတ်၊ ပရမတ် အတွေးတွေ၊ ဘာကြီး ညာကြီး မြင် ရမယ်တွေ၊ ဒီအချိန် ခဏ ဖယ်ထားပါ။ သုတမယဉာဏ် အပါးမဝခဲ့ သူဆိုရင် ဒါတွေ တွေးလေ စိတ်ရှုပ်လေ ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။

ရိုးရိုးအသိလေးနဲ့ပဲ အာရုံကို အာရုံမှန်း ရိုးရိုးလေး မျှမျှ တတ လက်ခံနိုင်အောင် နေပေးပါ။

ဟုတ်ပါပြီ၊ တပည့်တော်တို့ ဘက်မလိုက်တော့ပါဘူး ဆိုပြီး နေရင်ရပြီလား။

ဘယ်ရမလဲနော်။ ဒါက သတိအလေ့ကျင့်အား ကောင်း အောင်၊ သဘောထား မှန်နေအောင် နှလုံးသွင်း ထူထောင် ရတာမျိုး။ အရှိန်ကောင်းနေမှ ဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် ရရာနေရာက စကြပါလို့ တိုက်တွန်းနေတာ။ အခု စိတ်ရှုပ်နေကြလား။ ဒီရှုပ်နေတဲ့စိတ်ကို စ လက်ခံကြည့် ပေတော့။ စိတ်ရှုပ်တာ မကောင်းဘူး ကောင်းတယ် သွားပြောမနေ နဲ့။ စိတ် အမျိုးအစားပေါင်း များစွာထဲက စိတ်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ် လို့ပဲ ရိုးရိုး သိ။ စိတ်ရှုပ်တာကို မပယ်ချင်နဲ့။

စိတ်ဓာတ်ကျနေလား၊ ဖြစ်ပါစေ ဖြစ်ပါစေ၊ မပယ်နိုင် သေးလို့ လာတာပဲလို့ နှလုံးသွင်း သိပေး၊ စိတ်ဓာတ်ကျတာကို မကြိုက်စိတ်နဲ့ မပယ်ချင်နဲ့။ ပယ်ချင်တာ ဘက်လိုက်အသိကြီး။

သတိက သူ့ဟာသူ ပယ်သွားမျိုးပဲ လက်ခံ။

နာကျင်ခံ ခက်လည်း လက်ခံပေး၊ အေးချမ်းသက်သာလည်း လက်ခံပေး။ အရှိတရားကို လက်ခံတတ်အောင် လေ့ကျင့်နေတယ်လို့ပဲ သဘောထား မှတ်၊ လက်ခံနိုင်လာတာနဲ့အမျှ ပေါ့ပါးလာလိမ့်မယ်။ ဒါမှ လွတ်လပ်လာမှာ။

တစ်နိုင်ကတော့ ကြည်ပါဗျာ။ တကယ့်အားကိုးရာ အစစ်ကတော့ ဒါပဲ ရှိလို့ပါ။

●

ကြောက်စိတ်က သိပ်ကြောက်ဖို့
ကောင်းတာနော်။
ဦးဇင်းတို့တွေက နောင်ဘဝကို ယုံတယ်၊
ငရဲတွေ နတ်တွေ ယုံတယ်။
သေပေါက်ဝ ရောက်တဲ့အခါ
ဒီအစွဲအလမ်းက ကြောက်စိတ်ကို
ဖြစ်စေနိုင်ပြန်တယ်။

" ပြောင်းပြန် သက်ရောက်မှု "

ပြောင်းပြန် သက်ရောက်မှု

ပြောင်းပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုနိယာမ ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်။

သဘောက ဆေးလိပ် မသောက်တတ်တဲ့သူက ငါက ဆေးလိပ် မသောက်ဘူးကွ၊ မသောက်ဘူးကွနဲ့ နောက်ဆုံး ဆေးလိပ် စွဲသွားတယ်။

အရက် မသောက်တတ်တဲ့သူကလည်း ငါက အရက် မသောက်ဘူးကွ၊ အရက်ကို ကြိုက်ကို မကြိုက်တာလို့ ပြောရင်း ပြောရင်း အရက်သမား ဖြစ်သွားတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလို သက်ရောက်မှု ဖြစ်ရတာလဲ။

ဆေးလိပ် မကြိုက်တဲ့လူက ဆေးလိပ်အကြောင်း တွေးနေစရာ ပြောနေစရာမှ မလိုတာ၊ အရက်မသောက်တဲ့သူကလည်း အရက်အကြောင်း စဉ်းစားစရာကို မရှိဘူး။

ဒီလို မဟုတ်ဘဲ ဆေးလိပ်မသောက်တဲ့သူရဲ့ ခေါင်းထဲ ဆေးလိပ်က အမြဲ ရှိနေ၊ အရက် မကြိုက်တဲ့လူရဲ့ အတွေးထဲ အရက်နဲ့ပတ်သက်တာပဲ တွေးနေမိတော့ သူတို့ မသိစိတ်ကို ဒီအရာတွေက တဖြည်းဖြည်း စိုးမိုးလာပြီး ဆေးလိပ်ကို စမ်းကိုင်

မိ၊ အရက်ကို စမ်းသောက်မိ ဖြစ်သွားကြလေသလားပဲ။

အခု ကိုဗစ်ကာလမှာ လူတိုင်း နေရေး၊ သေရေးအတွက် ရုန်းကန်နေကြရတယ်။ ကြောက်စိတ်၊ အားငယ်စိတ်၊ မလုံခြုံစိတ်တွေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အဆမတန် ခံနေကြရမှာပေါ့။

ကြောက်စိတ်သက်သက်နဲ့ ပြဿနာကို မရှင်းနိုင်ဘူးနော်။ stress က ကော်တီစောဟော်မုန်း ထုတ်လို့ လူကို ပိုပင်ပန်းစေတယ်။

ဦးဇင်းတို့တွေ တချို့အရာတွေကို လွှတ်ချထားမှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ် လုပ်ယူလို့ မရ၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးလို့ မရတဲ့ အရာတွေအတွက် ဒီအချိန်မှာ အပင်ပန်းမခံကြနဲ့။ လွှတ်ချဖို့ ကြိုးစားကြ။ နိုင်ရာကိုပဲ ခွန်နဲ့အားနဲ့ ထမ်းကြ။

ငါ မပူပန်ချင်ဘူး၊ စိတ်မပင်ပန်းချင်ဘူး ဆိုရင် ပင်ပန်းစေမယ့်အကြောင်း ခေါင်းထဲကို မထည့်နဲ့၊ ဝင်လာရင်လည်း ချက်ချင်း သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်။ မပူချင်ဘူး ဆိုပြီး ပူစရာတွေကြီးပဲ တွေးမိရင် နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သွားမယ်။

တချို့တွေ နေနိုင်စားနိုင်ပါလျက် အလုပ်အကိုင် စားဝတ်နေရေးအတွက် တွေးပူကြတယ်။ ဒီကာလမှာ ထိုင်စားနေနိုင်သေးတာ အတော် ကုသိုလ်ထူးလို့ပါ။ တချို့ ဘဝ ပျက်နေကြပြီ။ သူတို့ကို ငုံကြည့်ပြီး ဖြေသိမ့်ပါ။

တချို့က ရောဂါအတွက် တွေးပူပြီး သေမှာ ကြောက်တယ်။ သေမှာကတော့ ကြောက်စရာပါ။ ဒါပေမယ့် လတ်တလော မသေသေးလို့ နေနေရတာလေ။ ဒီတော့ သေခြင်းအကြောင်း ထိုင်စဉ်းစား ကြောက်နေမယ့်အစား ဆင်ခြင်သင့်တာ ဆင်ခြင်ပြီး

ဘာဝနာ တစ်ခုခု ပွားလို့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အလုပ်ပေး ထားပေါ့။

ဦးဇင်းဆို လနဲ့ချီ ခံနေရပြီ၊ ပင်ပန်းတာကော အိပ်မရ တာကော ကိုဗစ်ပေးတဲ့ ဒုက္ခက စုံလို့။ ဒါပေမယ့် ငါတော့ အိပ်မပျော်ဘူး အိပ်မပျော်ဘူး ဆိုပြီး ဘာထလုပ်လို့ ရမှာလဲ၊ ဆရာဝန်ပေးတဲ့ ဆေးသောက်တယ်။ အိပ်ချင်လည်း အိပ်၊ မအိပ်ချင်လည်း နေ၊ ခေါင်းထဲကို ထည့်မနေဘူး။

ကိုဗစ်ကို တောင်တွေ တက်တွေလို့လည်း ထည့်ကို မတွေးတာ။ ဒီတောင် ကျော်ပါပြီတဲ့ တောင်က ဆုံးပြီမို့လို့လား။ လာဦးမယ် ကိုယ် မမြင်ရတဲ့ တောင်တွေ၊ နိဗ္ဗာန် မရမချင်း ကျော်လို့ကို ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘာအားမှလည်း မတင်းဘူး၊ ဘာတောင်မှလည်း ကျော်တယ်လို့ မခံစားဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ပုံမှန် လုပ်စရာရှိတာ လုပ်နေတယ်လို့ပဲ နှလုံးသွင်းတယ်။ ရောဂါ ပြင်းထန်လို့ သတိအား ပိုစိုက်တာမျိုးပဲ လုပ်တယ်။

နေခြင်း သေခြင်းအကြောင်း ထည့်ကို မတွေးဘဲ နေ တတ်အောင် လုပ်လာတာ ကြာပါပြီ။

ကြောက်စိတ်က သိပ်ကြောက်ဖို့ ကောင်းတာနော်။ ဦးဇင်းတို့တွေက နောင်ဘဝကို ယုံတယ်၊ ငရဲတွေ နတ်တွေ ယုံတယ်။ သေပေါက်ဝ ရောက်တဲ့အခါ ဒီအစွဲအလမ်းက ကြောက်စိတ်ကို ဖြစ်စေနိုင်ပြန်တယ်။

ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု နည်းတတ်တာကိုး။ အကောင်းရော အဆိုးပါ ပြုလုပ်တတ်လို့ လူလို့ ခေါ်တာလေ။ ဒီတော့ လူမှန်ရင် အပြစ်မကင်းဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အပြစ်တင်ပြီး ကြောက်မနေကြနဲ့။ သေပေါက်ဝမှာ ကြောက်စိတ်ဖြစ်ရင် အဲဒီစိတ်က ကြောက်စရာ နိမိတ်တွေကို ပုံဖော်နေလိမ့်မယ်။ အမှန်က နိမိတ်အစစ်လည်း မဟုတ်ဘူး။ စိတ်က ကြောက်ပြီး ထင်ချင်ရာ ထင်နေတာ။

ဦးဇင်းလည်း နောင်ဘဝကို ယုံတယ်။ အကြောင်းအကျိုး နိယာမကို ယုံတယ်။ ပြင်မရတော့တဲ့ အမှားတွေအတွက် တိပ်ခွေအဟောင်း ပြန်ဖွင့်သလို ရစ်မနေတော့ဘူး။ ကိုယ်လည်း ဘာမှ တတ်နိုင်တော့တာမှ မဟုတ်တာ။

ဖြစ်တည်သမျှကို လက်ခံထားတယ်။ နိုင်သမျှ ခန္တီဝန်ထမ်းတယ်။။။ ပစ္စုပ္ပန် ထင်ရှားမှု အာရုံအပေါ် သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သတိကပ်နိုင်ဖို့က အဓိကပဲ။ ငါ့ဘက်က ထူထောင်နိုင်သမျှ အကြောင်းကောင်းတွေ ထူထောင်နေတယ်။ အကျိုးတရား အတွက် ဘာသံသယမှ မဖြစ်ဘူး။

ဒါဆို လုံလောက်ပြီပေါ့။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်သူမှ လာမနှိပ်စက်ဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာ နှိပ်စက်နေကြတာ။ ခံစားချင်တာက အေးချမ်းမှု၊ ကြည့်မိတွေးမိ နှလုံးသွင်းမိနေတာတွေက ပူလောင်စရာ အကြောင်းအရာတွေ၊ ပြောင်းပြန် အကျိုးသက်ရောက်မှုက ကိုယ်တောင် မသိလိုက်ခင် သူနေရာ ရသွားလိမ့်မယ်။

●

အနိစ္စ ဆိုတာကို သေခြင်းတရားတစ်ခုတည်းနဲ့
တွဲ မတွေးနဲ့။ အနိစ္စ - ပြောင်းလဲခြင်းလို့ တွေး။
ကပ်ပျက်ကြီးဟာ ဟိုး အရင်တုန်းကလည်း
ရှိခဲ့တာပဲ။ ပြောင်းလဲခဲ့လို့ ဒီကာလ အထိ
ကမ္ဘာကြီး တည်ရှိနေသေးတာ ဖြစ်တယ်။
အခု ကပ်ကြီးလည်း ကျိန်းသေ
ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။
အကုန် အာဂန္တုတွေ ချည်းပါပဲ။
ဒီလိုတွေးတော့ စိတ်အား ရှိလာတယ်။

" ငါဆွဲ ခဲ "

ငါဆွဲ ခဲ

သခ်ၤရ ဆိုတာ အကြောင်း ထူထောင်တာကို ခေါ်တာ။ ပျက်စီးတတ်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သတ္တဝါတွေ ရှင်သန်ရပ်တည်ဖို့အတွက် 'ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ' ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားတွေက ထူထောင်ပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းတရားတွေအပေါ်မှာ မှီခို ရပ်တည်နေရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိသဘောမရှိဘဲ အကြောင်းတရားရဲ့ သဘောအတိုင်း ရပ်တည်ရတာ ဖြစ်လို့ ရုပ်နာမ်ဟာ 'အတ္တသဘော အနှစ်သာရ မရှိ၊ ထာဝရ မတည်နိုင်၊ အတ္တအလိုကို မလိုက်၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သခ်ၤရတရား' လို့ ဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

ဦးဇင်းတို့တွေက ဒီခန္ဓာ ရပ်တည်နိုင်ဖို့အတွက် အကြောင်းကောင်းတွေ ထူထောင်ပေးရတယ်။ 'မမြဲပါဘူးလေ၊ ဒုက္ခတရားတွေပါ၊ ဘယ်အစိုးရပ့ါမလဲ' ဆိုပြီး လက်မှိုင်ချ အရှုံးပေးနေရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ လုပ်စရာရှိတဲ့ အကြောင်းကောင်းတွေကို

အားတက်သရောလုပ်ပြီး ပျက်စီးမှုကြုံတဲ့အခါ သဘာဝအဖြစ် လက်ခံရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဆရာတော် ဇနကာဘိဝံသဆီကို တံတားကျိုးပြီး ကားမှောက် လူသေမှု ဖြစ်တဲ့အတွက် ပရိတ်တရားတော် ရွတ်ဖတ်ပေးဖို့ အစိုးရအဖွဲ့ လူကြီးတွေ ရောက်လာကြတယ်။ အစိုးရအဖွဲ့ကလူတွေက 'ဆရာတော်ဘုရား၊ သခ်ၸါရတရားတွေပဲ၊ ဘယ်မမြဲပဲ့မလဲနော်' တဲ့။ ဆရာတော်က ပြန်ပြောတယ်။ 'အေး... ဒကာတို့၊ သခ်ၸါရတရားတွေပဲ ပြင်လိုက်ပေါ့' တဲ့။ ဆရာတော်က 'အန္တရာယ်ကင်းအောင် ပရိတ်ရွတ်တာလည်း ရွတ်ပါ၊ ပျက်စီးနေတဲ့ လမ်း တံတားတွေကိုလည်း အချိန်မီ ပြုပြင်ကြပါ' လို့ ထပ်မိန့်တယ်။

အခုလို ကပ်ကာလမှာ ဦးဇင်းတို့ရပ်တည်နိုင်ဖို့ အကြောင်းကောင်းတွေ များများ ထူထောင်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်။

ကံ အကြောင်း ကောင်းအောင် အကုသိုလ်ကို စွမ်းသမျှ ရှောင်ပြီး ကုသိုလ်ကို နိုင်သမျှ ရသမျှ ပြုရမယ်။ လူတစ်ယောက်ကို သေကိန်းရှိနေတာ တွေ့တဲ့အတွက် သူ့ဆရာက အဲဒီလူကို ရွာပြန်လွှတ်တယ်။ သေကိန်းရှိနေတဲ့လူက ရွာအပြန် လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ရေခမ်းနေတဲ့ အိုင်ထဲက ငါးတွေကို ကယ်တင်ပြီး ရေရှိရာ လွှတ်ပေးတယ်၊ လမ်းတွေ မကောင်းရင် ပြင်တယ်၊ တံတားတွေ ထိုးတယ်၊ လမ်းနဲ့ မလွတ်တဲ့ အပင်တွေကို ခုတ်တန် ခုတ်၊ ကိုင်းထောက်တန် ကိုင်းထောက်တယ်။ သေချိန်ရောက်ပေမယ့် သူ မသေဘူး။ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ အများအတွက်

ရှေးရှုပြီး လမ်းတစ်လျှောက်မှာ ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်တွေက သူ့ရဲ့ သေကိန်းကို ဖျက်ဆီးပြီး လက်ကျန်သက်တမ်း ရှင်သန်ခွင့်ပေး လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ၇ ရက်အတွင်း အသက်သေရမဲ့ ဒီဃာဝု သတို့သား ဆိုရင်လည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ သံဃာတော်တွေ က ပရိတ် အရံအတားနဲ့ ဝိုင်းစောင့်ရှောက်ကြလို့ သေဘေးက လွတ်သွားခဲ့တယ်။

အတိတ်ကံတွေ ဘယ်လို ရှိခဲ့မှန်း ဦးဇင်းတို့ မသိနိုင် တော့ဘူး။ လက်ရှိအချိန်မှာသာ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်တဲ့ ကုသိုလ် အကြောင်းကံ များများ ထူထောင်နေဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဒါဆို အတိတ် က အကျိုးပေးမယ့် အားမကြီးတဲ့ အကုသိုလ်ကံကို တားနိုင်ပြီး၊ အားနည်းနေတဲ့ အတိတ်ကုသိုလ်ကံတွေကို ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကျိုးပေး အောင် ထောက်ပံ့ ခေါ်ယူနိုင်မယ်။

အောက်ဆီဂျင် လိုအပ်နေတဲ့သူတွေ၊ ဆေးလိုအပ်နေတဲ့ သူတွေ၊ အစားအစာ လိုအပ်နေတဲ့သူတွေကို စွမ်းနိုင်သမျှ ကူညီနေတာဟာ အသက်ရှည်စေတဲ့ အားကြီးတဲ့ ပစ္စုပ္ပန် ကုသိုလ်ကံကို ထူထောင်နေတာပဲ ဖြစ်တယ်။ လိုအပ်နေသူ တွေကို လိုအပ်နေချိန်မှာ လိုအပ်ရာကို ကူညီနိုင်တယ် ဆိုတာ ကာလဒါနလည်း ဖြစ်နေတယ်။ ကံနဲ့ သခ်ါရ ပြုနေတာပဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကလည်း အားကြီးတဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်ပဲ ဖြစ် တယ်။ ဒီကာလမှ စိတ်ဓာတ်ကျလို့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်က ရုပ်ကို ထုတ်လုပ်တတ်တာ ဖြစ်လို့ စိတ် ကျရင် ရုပ်ပါ ကျမယ်၊ စိတ် တက်ရင် ရုပ်ပါ တက်မယ်။ ကြောက်စိတ်၊ စိုးရိမ်စိတ်ကို ရှေရှည်

မွေးမထားမိစေနဲ့။ ဦးဇင်းဆို စတီးရွှဲက်တွေ၊ ပိုးသတ်ဆေးတွေနဲ့ နပန်းလုံးနေရလို့ ရင်တွေလည်း တုန်၊ အိပ်ရေးလည်း ပျက်တာ လချီနေပြီ။ လူကတော့ ပင်ပန်းတာပေါ့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျ မသွားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထား ဆင်ခြင်နေတယ်။ ပင်ပန်း နေတာကို လက်ခံတယ်၊ ဘာကြောင့် လက်ခံတာလဲ၊ လက်မခံလို့ မရလို့ကို လက်ခံရတာပေါ့။ 'ငါ ပင်ပန်းနေပြီ၊ အိပ်လို့ကလည်း မပျော်ဘူး၊ ကိုဗစ်ရောဂါကို ငါဘယ်လိုမှ ခံနိုင်မှာ မဟုတ်' စတာ တွေ လျှောက်တွေးနေရင် ရောဂါ ပိုပြီးတောင် ဆိုးသွားမယ်။ 'ငါ လုပ်နိုင်တာ ကာကွယ်နိုင်တာ အတတ်နိုင်ဆုံး လုပ်ထားပြီ၊ အခု အိပ်မရဘူး၊ နေပေါ့။ အိပ်လို့ ရအောင် အတင်း လုပ်ယူလို့မှ မရတာ၊ ခန္ဓာ ပင်ပန်းတယ်၊ ပင်ပန်းပေါ့။ ရုပ် ဆိုတာက သံသရာ အစကတည်း ဒီသဘောပဲ ဟာကြီးကို၊ ခုမှ ထူးပြီး ဖြစ်တာမှ မဟုတ်တာ' လို့ ဆင်ခြင်ပြီး အရှိကို လက်ခံလိုက်တယ်။ ရုပ် ပင်ပန်းပေမယ့် စိတ်က အတော်အသင့် ခံနိုင်ရည် ရှိသွား တယ်။

စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ် ဖြစ်လာရင်လည်း 'မပယ်နိုင် သေးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာဂန္တုစိတ်ပဲ ပေါ်ပါစေ ပေါ်ပါစေ' လို့ စိုးရိမ်ကို တည့်တည့် ပြန်ကြည့်ပြီး လက်ခံလိုက်တယ်။ ဒါကိုပဲ သတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ 'သဒေါသံဝါ စိတ္တံ သဒေါသं စိတ္တံတိ ပဇာနာတိ – ပူလောင်မှုစိတ် ဖြစ်ရင် ပူလောင်မှုစိတ် ဖြစ်နေလို့ သတိဉာဏ်ပညာနဲ့ ပိုင်းခြားသိ' လို့ ဘုရား ဟောတာပေါ့။ ဘယ်စိတ်၊ ဘယ်ခံစားမှုပဲ ဖြစ်ပေါ်လာလာ အခုမှ အသစ် ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့ အာဂန္တုစိတ်ကြီးပဲ၊ ဘယ်စိတ်မှ အမြဲ နေလို့ မရဘူး။

အာဂန္တုသဘာဝ အချိန်တန် ပြန်သွားကြမှာပဲ။ ဒါကို ကြို နှလုံးသွင်းထားကြပါ။

အနိစ္စ ဆိုတာကို သေခြင်းတရားတစ်ခုတည်းနဲ့ တွဲ မတွေးနဲ့။ အနိစ္စ - ပြောင်းလဲခြင်းလို့ တွေး။ ကပ်ပျက်ကြီးဟာ ဟိုး အရင်တုန်းကလည်း ရှိခဲ့တာပဲ။ ပြောင်းလဲခဲ့လို့ ဒီကာလ အထိ ကမ္ဘာကြီး တည်ရှိနေသေးတာ ဖြစ်တယ်။ အခု ကပ်ကြီး လည်း ကျိန်းသေ ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။ အကုန် အာဂန္တုတွေ ချည်းပါပဲ။ ဒီလိုတွေးတော့ စိတ်အား ရှိလာတယ်။ သေခြင်းတရား နဲ့ ရင်ဆိုင်ရပြီ ဆိုရင်တောင် 'ငါ တစ်ယောက်တည်း ကြုံရတာမှ မဟုတ်တာလို့' နှလုံးသွင်းရင် သိပ်မတုန်လှုပ်တော့ဘူးပေါ့။

အာဂန္တု ဆိုတဲ့ ဧည့်သည်သဘာဝကို လက်ခံလိုက်ရင် ဘယ်အရာကိုမှ 'ငါ' နဲ့ မစွဲတော့ဘူး။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်တယ်၊ သူလည်း အခုမှ ဖြစ်တဲ့ ဧည့်သည်ပဲလို့ သတိနဲ့လက်ခံလိုက်တဲ့ အခါ ကြောက်စိတ်ကို 'ငါ့ကြောက်စိတ်' လို့ မမြင်တော့ဘူး။ ကြောက်စိတ်ရဲ့ function ကို နားလည်သွားတယ်။ သူက ဖြစ်ပေါ်စဉ်မှာ စိတ်နဲ့ရုပ်ကို ပူလောင်အောင် လုပ်ပြီး ပျောက် ကွယ်သွားရော။ သူပျောက်ကွယ်တာနဲ့ ပူလောင်မှုလည်း ပျောက်ကရောပဲ။ ဧည့်သည်အဖြစ် ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် မြင်လိုက်ပြီ ဆိုရင် အဲအချိန်မှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါး သွားလိုက်တာမျိုး တယ်အရသာ ရှိ။

ဧည့်သည်ဆိုးကို လက်ဖက်လေး ကျွေး၊ ရေနွေးလေး တိုက်နဲ့သာ ဧည့်မခံထားမိစေနဲ့။ ဒါဆို သူက မပြန်ချင်ဘဲ နေလိမ့်မယ်။ စိုးရိမ်စရာအကြောင်း ခဏ ခဏတွေးတာ၊ ဖြစ်

ပေါ်လာတဲ့ စိုးရိမ်စိတ်ကို ဉာဏ်သည်အဖြစ် ပြန်မသုံးသပ်တာ၊ ဘ၀မှာ စိုးရိမ်စိတ် ဖြစ်တယ်လို့ ငါနဲ့ သိမ်းပိုက်မိနေတာတွေဟာ ဉာဏ်သည်ကို တာရှည်နေစေချင်လို့၊ ခဏ ခဏ လာလည်စေချင်လို့ ဉာဏ်ခံနေသလိုမျိုးပဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ကောင်းလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် အကြောင်းရာကောင်းလေးတွေ များများ တွေးပါ။ စိတ်ကောင်း ဆိုတာလည်း ဉာဏ်သည်ပဲ။ ဒီဉာဏ်သည်ကိုတော့ စကားစမြည်ပြောပြီး လက်ခံ၊ မကြာခဏ လာလည်ဖို့ ဖိတ်။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်သည်ဟာ ဉာဏ်သည်ပဲလို့တော့ နားလည်ထား။ ငါနဲ့ သွားမသိမ်းပိုက်နဲ့။

ဒီလို အသစ် အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်အခြေအနေမှန်သမျှကို အရှိအတိုင်း လက်ခံတတ်အောင် လေ့ကျင့်နေတာဟာ စိတ်သန်ရှိရပဲပေါ့။ တရားအားထုတ်မှန်းမသိ အားထုတ်နေတာမျိုးပဲ။ စိတ်ရဲ့ function တွေကို နားလည်ပြီ ဆိုရင်တော့ အနတ္တအသိ ရပြီလို့သာ မှတ်။

ဥတု ဆိုတာလည်း ရုပ်နဲ့စိတ်ကို ပြုပြင်ပေးတဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့လူအတွက် သပ္ပါယဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အချက်ထဲမှာ ပါတယ်။ ခုကာလမှ ပိုလို့ ဥတုကောင်း လိုတယ်။ ဥတု ကောင်းမှ စိတ်နဲ့ရုပ် ကြည်လင်တာ ဖြစ်တယ်။ အခန်းကို သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ထား၊ အလင်းရောင်နဲ့ လေဝင်လေထွက် ကောင်းအောင် ဖန်တီး။ အပင် စိုက်။ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပုံမှန် လုပ်။ ဦးဇင်းကတော့ နေမကောင်းဖြစ်ရင် ညှဉ်းသိုးသိုး မနေဘူး။ မုတ်ဆိတ်က အစ ရိတ်ပြီး သက်နိုးသန့်သန့်လေး ဝတ်ထားရမှ စိတ်လက် ပေါ့ပါးသလို

ခံစားရတယ်။

အာဟာရလည်း အားကြီးတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်တယ်။ သင့်တော်တဲ့ အာဟာရ မရရင် ဘယ်သတ္တဝါမှ မရပ်တည်နိုင်တော့ဘူး။ ခုကာလမှ အားပြည့်မယ့် အာဟာရကို မိမိလက်လှမ်းမီသလို မှီဝဲပါ။ ရုပ်အား ရှိရင် စိတ်အားလည်း ရှိတယ်။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ အကြောင်း အထောက်အပံ့ကို ထူထောင်ပေးနေရင် အကျိုးတရားတွေလည်း ကောင်းမွန် မှန်ကန်နေပါလိမ့်မယ်။ အကြောင်းတွေ ထူထောင်နေရင်း 'ငါလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ခန္ဓာ ဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေ အပေါ်မှာသာ မှီခို ရှင်သန်ရတာပါလား' လို့ နားလည်လာတဲ့ အခါ 'ငါမှငါ' ဆိုတဲ့ 'အတ္တမာန' စိတ်တွေ ပါးလျသွားတယ်။ 'ငါ' ဆိုတဲ့ ခဲကြီး ဆွဲထားလို့ လေးနေကြတာပါ။ သခ်ၸိရ (သခ်ၸိတ) သဘာဝကို နားလည်လေ 'ငါ' ဆိုတဲ့ ခဲလုံးလေး သေးလာလေပဲ။ ခဲလုံး သေးလေ ပေါ့ပါးလေကတော့ အမှန်ပေါ့။ နိယာမ ပေကိုး။

ဧည့်သည် ဆိုတာကို မမေ့ကြနဲ့နော်။

●

" အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော "

အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော

'ပါပသို့ ရမတိ မနော' ဆိုတဲ့အတိုင်း သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်ဟာ မကောင်းမှုမှာ အားသာနေတတ်တယ်။ လူ့ရဲ့ ဦးနှောက်ဟာလည်း အကောင်းနဲ့ အဆိုး ဆိုရင် အဆိုးကိုပဲ ပိုပြီး မှတ်မိလွယ်တယ်။ ဒါဟာ (Gens)ဗီဇကြောင့်လို့ သိပ္ပံက ဆိုတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် သန်းပေါင်း များစွာက တိရစ္ဆာန်နဲ့ လူဟာ အင်အား ဆတူနီးပါး ရှိခဲ့လို့ လူဟာ တိရစ္ဆာန်ရန်ကိုလည်း ကာကွယ်ရတယ်။ လူသားချင်း အုပ်စုဖွဲ့ တိုက်ခိုက်မှုတွေလည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဒီလို အခြေအနေတွေကြောင့် လူဟာ အကြောက်တရားနဲ့ အမြဲ ရှင်သန်ခဲ့ရတယ်။ မလုံခြုံမှု၊ ကြောက်လန့်မှုက Gens အဖြစ် နောက်မျိုးဆက်တွေအထိ ပါနေတယ်။

သမင်လေးတစ်ကောင် တောစပ်မှာ အေးအေးလူလူ မြက်စားနေမယ်။ ဒီအချိန် ခြုံထဲက ဝံပုလွေတစ်ကောင် ထွက်လာပြီး ခုန်အုပ်မယ်။ သမင်ဟာ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ကြောက်စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုနဲ့ လှစ်ကနဲ ထွက်ပြေးတယ်။ ဝံပုလွေရန်က လွတ်တဲ့နေရာ ရောက်တာနဲ့ အေးအေးလူလူပဲ မြက် ပြန်စားနေနိုင်တယ်။

လူကျတော့ အဲလို မဟုတ်တော့ဘူး။ အကြောက်တရား တစ်ခု စိုးရိမ်စရာတစ်ခုနဲ့ ကြုံလိုက်ရင် အဲစိတ်ကို ချက်ချင်း ပြန်မလွှတ်ချတတ်ဘူး။ အချိန် တော်တော်ကြာတဲ့အထိ စွဲနေတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်သွားတဲ့အထိပဲ။ ဘဝမှာ အကောင်း ရှစ်ဆယ်နဲ့ အဆိုး နှစ်ဆယ် ရှိရင် အဆိုး နှစ်ဆယ်အပေါ်မှာပဲ အာရုံရောက် စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။ အကောင်း ရှစ်ဆယ်ကြီးများ တောင် ရှိတာလို့ တွေးမပျော်နိုင်ဘူး။ စိတ်ပညာက 80/20 သီအိုရီလို့ ဆိုတယ်။ လူ ဖြစ်ရခြင်းရဲ့ ဆိုးကျိုးပေါ့။

ခုလို ရောဂါကပ် ကြုံတဲ့အခါ ပိုဆိုးတယ်။ သတင်းတွေ ကို ဖတ်မိတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုက ပိုကဲလာတယ်။ ရောဂါဖြစ်မှာ စိုးရိမ်၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် စိုးရိမ်၊ စီးပွားရေးအတွက် စိုးရိမ်နဲ့ စိုးရိမ်စရာ ခေါင်းစဉ်က အတော် များတယ်။ စိုးရိမ်စိတ် ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အာသေဝနသတ္တိ ရလို့ အကျင့်ပါသွားတဲ့ အခါ စိုးရိမ်စရာမဟုတ်တဲ့ အရာတွေကိုပါ ကြုံဖန် စိုးရိမ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ဘာကို စိုးရိမ်လို့ စိုးရိမ်နေမှန်း မသိအောင်ထိ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်တယ်။

ကိုဗစ် ပထမလှိုင်းတုန်းက အောက်စဖို့တက္ကသိုလ်က စိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ စာတမ်းတစ်ခုမှာ 'လူမှုကွန်ရက်မှာ ဘယ်နေရာမှာ ပိုးတွေ့လူနာ ဘယ်လောက် ရှိပြီ၊ ဘယ်နယောက် တော့ သေပြန်ပြီ' စတဲ့ သတင်းတွေကို မတင်ရ(မရှယ်ရ) မနေနိုင် လောက်အောင်အထိ တင်နေ၊ ရှယ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ဖို့ အစပျိုးနေပြီ လို့ဆိုတယ်။ Deperssion ဝင်နေပြီပေါ့။

လူရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ အလေးချိန်အားဖြင့် ၂ ပေါင်လောက်သာ ရှိပြီး ခန္ဓာတစ်ခုလုံး အလေးချိန်ရဲ့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းသာ ရှိပေမယ့် အောက်ဆီဂျင်နဲ့ သကြားဓာတ် စတဲ့ စွမ်းအင်ကို သုံးတဲ့အခါကျတော့ ခန္ဓာတစ်ခုလုံးရဲ့ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ သုံးတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ မရပ်မနား တရစပ် အလုပ်လုပ်နေရတဲ့ ခန္ဓာအစိတ်ပိုင်း ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု များနေရင် လူက အိပ်ရာထဲ ငြိမ်နေပေမယ့် စိတ်က မငြိမ်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်က အပြင်းအထန် အလုပ် လုပ်နေရလို့ ပင်ပန်းပါတယ်။

သိပ္ပံက သတ္တဝါတွေရဲ့ ဦးနှောက်ဟာ Hippocampus 'ဟစ်ပိုကမ်းပက်' အခြမ်းနဲ့ Amygadala 'အမိတ်ဒလာ' ဆိုတဲ့ အခြမ်းနှစ်ဖက် ရှိတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အပြုသဘော (ကုသိုလ်) စိတ်၊ အကောင်းမြင်စိတ်၊ ပျော်ရွှင်စိတ် စတဲ့ အကျိုးပြုတာတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင် 'ဟစ်ပိုကမ်းပက်' အခြမ်း ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ်ပြီး အဆိုးသဘော (အကုသိုလ်) စိတ်၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ကြောက်စိတ် စတဲ့ အပျက်သဘောတွေနဲ့ ပတ်သက်ရင် အမိတ်ဒလာဘက် အခြမ်း ဦးနှောက်က အလုပ် လုပ်တယ်။ ဦးနှောက်နှစ်ဖက်ကလည်း တစ်ဘက်ဘက်က အလုပ် လုပ်ရပါ များပြီဆိုရင် အကျင့်ပါသွားပြီ ဘယ်အာရုံနဲ့တွေ့တွေ့ အဲဒီအခြမ်းဘက် လုပ်နေတတ်တော့တယ်။ ဟစ်ပိုကမ်းပက်စ် အားကောင်းရင် အမိတ်ဒလာ အားနည်းပျော့တယ်၊ အမိတ်ဒလာ အားကောင်းရင် ဟစ်ပိုကမ်း ပက်စ် အားနည်း ပျော့တယ်။ လွန်ဆွဲနေတဲ့ အစိတ်ပိုင်းတွေ ဖြစ်တယ်။

Stress (စိတ်ဖိစီးမှု) ဖြစ်ချိန်မှာ ကျောက်ကပ် အထက်မှာ ရှိတဲ့ Adrenal Glands(အဒရီနယ်အကျိတ်များ) ကနေ

Cortisol(ကောတီဆော) ဆိုတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း ဟော်မုန်းတွေ ထွက်တယ်။ ဒီဟော်မုန်း ထွက်လာရင် အမိတ်ဒလာက ပိုမို အလုပ် လုပ်လာပြီး ခန္ဓာရဲ့ စွမ်းအင်ကိုလည်း အလွန်အကျွံ သုံးပစ်လို့ လူ ပင်ပန်းပြီး စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတောင် ရနိုင်ပါတယ်။ အမိတ်ဒလာ အရှိန်ရနေတဲ့အခါ အကြောက်တရား ဦးနှောက်ဟာ ပုံမှန်အနေအထား (Default Position) ဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်အာရုံနဲ့ကြုံကြုံ အဆိုးမြင်စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တုန့်ပြန်တာမျိုး ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိထားကြည့်သိပ်သိသာတယ်။ ဒေါသထွက်စရာမဟုတ်တဲ့အရာတွေမှာ ဒေါသထွက်နေတာမျိုးတွေပေါ့။ အလွန် အန္တရာယ် များပါတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိနဲ့ ကိုင်တွယ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်တယ်။ အကောင်းမြင်စိတ် အဖြစ်များအောင် ပြုမှုနေထိုင်သင့်တယ်။ စိတ်ညစ်စရာအာရုံကို တွေ့ရင် စိတ်ညစ်ခံတာထက် ကရုဏာစိတ်နဲ့ ကြည့်ပြီး အပြုသဘောစိတ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုဗစ် သေဆုံးနှုန်းသတင်းတွေ တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ ဦးဇင်းတို့ ကြောက်စိတ် အားငယ်စိတ်တွေ အလိုလျောက်ကို ဖြစ်လာကြတယ်။ Negactive Side တစ်ဖက်တည်းက ကြည့်ပြီး စိတ်ဓာတ်ကျစရာတွေကိုပဲ တောက်လျှောက် ကြည့်နေမယ် ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုက တက်လာတယ်။ တုန့်လှုပ်တဲ့အထိ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ စိတ်ပျက်တာတွေဟာ ဆုတ်နစ်ဒေါသတွေပါ။ ဒီစိတ် ဖြစ်နေရင် အမိတ်ဒလာ အလုပ်လုပ်နေပါပြီ။ အမိတ်ဒလာ အရှိန်ကောင်းလာပြီ ဆိုရင် အဆိုးမြင်စိတ်တွေပဲ ထပ် အဖြစ်များလာတယ်။ လူမှုကွန်ရက်မှာ အနီဌာရုံ

တွေကိုပဲ ကြည့်နေတတ်ပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ရှယ်လိုက်၊ တင်လိုက် တောက်လျှောက် လုပ်နေတတ်တယ်။ အဆိုးကျော့ သံသရာလည်နေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံစားနိုင်တော့တဲ့အခါ လက်မြှောက် အရှုံးပေးပြီး suicide လုပ်သွားကြတယ်။

ဒါကြောင့် သတင်းဆိုးတွေကို အမြဲတမ်း မကြည့်ပါနဲ့။ ကြည့်မိလို့ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင်လည်း ချက်ချင်း ပြန်သတိထားပါ။ ကြောက်စိတ်ကို မဖြစ်ပါနဲ့လို့တော့ တားလို့ မရပါဘူး။ ကြောက်စိတ် ဖြစ်လာရင် အသက်ကို ဝအောင် ရှူသွင်းလိုက်ပါ။ ဦးနှောက်ထဲ အောက်ဆီဂျင် ရောက်သွားတဲ့အတွက် ပေါ့သွားသလို အာရုံပြောင်းပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ဖြေဖျောက်ပါ။ ဦးဇင်းတို့က အခုချိန် သတင်း ဖတ်နိုင်၊ တရား နလုံးသွင်းနိုင်၊ နေ့စဉ် ပုံမှန် စားသောက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ထက် ဆိုးတဲ့ ဘဝအခြေနေတွေကို ကြည့်ပါ။ ထမင်းတစ်လုတ်အတွက် ရုန်းကန်နေရသူတွေ၊ အောက်ဆီဂျင်နဲ့ လုံးပန်းနေရတဲ့သူတွေကို ငဲ့ကြည့်ပါ။ ဒါဆို ဖြေသာတဲ့စိတ်တစ်ခု ရလာပါတယ်။ သူတို့ကို ကရုဏာပွားပါ။ သောကတော့ အဖြစ်မခံပါနဲ့။

တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ချစ်တတ်တဲ့ ဒကာတစ်ယောက်က ယောဆရာတော်ဘုရားကြီးကို လျှောက်တယ်။ သူက ပိုင်ရှင်မဲ့ကြောင်လေးတွေ၊ ခွေးလေးတွေကို ဝတ်တစ်ခုလိုကို သဘောထားပြီး အစာ ကျွေးတယ်။ သူ ခရီးထွက်တဲ့အခါ တခြားတစ်ဦးကို ကျွေးပေးဖို့ မှာတယ်။ ဒါပေမယ့် သူစိတ်မချပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်လေးတွေ အစာမှ စားရပါ့မလားလို့ တွေးပူပြီး

သောက ဖြစ်တယ်လို့ လျှောက်တယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးက 'ကရုဏာကို ဥပေက္ခာနဲ့ အနားမသတ်ပေးရင် သောက ဖြစ်တတ်တယ်' ဆုံးမတယ်။ ကိုယ် လုပ်နိုင်စွမ်းသမျှ လုပ်ပေးပြီး မလုပ်ပေးနိုင်တဲ့ အခြေအနေမှာတော့ သတ္တဝါတွေရဲ့ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို နှလုံးသွင်းပြီး ဥပေက္ခာနဲ့ စိတ်ဖြေရမှာပေါ့။

အခြေအနေဆိုးတွေဟာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ကြုံရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းတာနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာသာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်က 'ငါ, ငါ့မှာမှ' ဆိုပြီး ပြဿနာကို 'ငါ' နဲ့ သွားသိမ်းပိုက်လိုက်တဲ့အခါ အထီးကျန်သွားပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ရတာ။ မိုးပြို အများလို့ နှလုံးသွင်းရင်လည်း စိတ်အားရှိလာပါတယ်။ မိမိဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကောင်းကွက်၊ အောင်မြင်မှုစတဲ့ စိတ်ပျော်စရာလေးတွေ တွေးပြီး မုဒိတာစိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ပါ။ ပြန်လည် ကြည်နူးမှု ရနိုင်မယ့် ပြုဖူးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေကို ဆင်ခြင်ပါ။

အရှိတရားကို လက်ခံပါ။ ပြဿနာ ရှိနေတယ်၊ ကြောက်စိတ် ရှိနေတယ်၊ စိတ်ဖိစီးနေတယ် ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကာမဂုဏ် နဲ့ အာရုံလွဲ မေ့ပစ်ဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကိုယ် ပင်ပန်းနေကြောင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကရုဏာ ပွားပါ။ အနိစ္စသဘောအရ ဘယ်အခြေအနေမှ တစ်သမတ်တည်း တည်ရှိ မနေပါဘူး။ ပြောင်းလဲသွားမှာပါ။ စိုးရိမ်ပါတယ်၊ ကြောက်လန့်ပါတယ် ဆိုတဲ့ ခံစားမှုတွေဟာလည်း အခုမှ ဖြစ်လာတဲ့ ခံစားမှုအသစ်တွေပါ။ နဂိုက ဖြစ်ဖို့ အဆင်သင့် ရှိမနေပါဘူး။ အရှိန်တစ်ခုပြီးရင်လည်း ပျောက်ပြယ်သွားပါတယ်။ ကြုံနေရတဲ့ အန္တရာယ်

ဆိုးအခြေအနေတွေဟာလည်း ကျိန်းသေကို တချိန်မှာ ပြီးပျောက်ဦးမှာပါပဲ။ ဘယ်တော့မှ မပြီးနိုင်တော့မယ့် ပြဿနာလို့ မတွေးပါနဲ့။

မရေရာမှု အခြေအနေကို ကြိုတွေးပြီး လက်ခံထားပါ။ လူတွေဟာ မရေရာမှုနဲ့ ရင်ဆိုင်ရရင် စိတ်ဖိစီးမှု ပိုဖြစ်ပါတယ်။ ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံတွေမှာ ရထားချိန် ၈ နာရီဆို ၈နာရီတိ အချိန်မှန်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ၈ နာရီကို တစ်မိနစ် ကျော်လာမယ်ဆို စိတ်လှုပ်ရှားလာပါပြီ။ ၅ မိနစ်လောက် နောက်ကျရင် ဒေါသထွက်လာပြီ။ အချိန် နောက်ကျလာလေ မရေရာမှု ရှိလာလေမို့ စိတ်ပိုလှုပ်ရှားလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဦးဇင်းတို့ နိုင်ငံမှာက ရထားအချိန်မမှန်တတ်ကြောင်း မရေရာမှုသဘောကို ကြိုလက်ခံထားကြတယ်။ ဒါကြောင့် တကယ် ရထား မလာခဲ့ရင်လည်း သိပ်မပူပန်တော့ဘူး။

ဘုရားအလောင်း ပုဏ္ဏားဟာ လူ ဆိုတာ အချိန်မရွေးသေတတ်ကြောင်း ဘဝရဲ့ မရေရာမှုကို အမြဲ နှလုံးသွင်းတယ်။ သူ့ရဲ့ရှေ့မှာ သူ့သား သေသွားတော့ တုန်လှုပ်မှု ကင်းနေပါတယ်။ ဒီအခြေအနေ ကြုံလာနိုင်ကြောင်း အကြိမ်ကြိမ် နှလုံးသွင်းလို့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားတာကိုး။ ပဋ္ဌာစာရီကျတော့ သားသေလင်ဆုံးနဲ့ ရုတ်တရက် ကြုံရတဲ့အခါ 'ငါ့မှ ဖြစ်ရလေခြင်း' လို့ shock ရကာ ရူးသွပ်သွားခဲ့တယ်။ သူက ကြိုမှ မျှော်လင့်မထားတာကိုး။ ဒါကြောင့် ကံရဲ့ အစီမံခံ သတ္တဝါတွေမို့ ကံ ကံ၏အကျိုး၏ ဆင်ခြင်ပြီး အချိန်မရွေး သေခြင်းတရားနဲ့ ကြုံနိုင်ကြောင်း မကြာခဏ ဆင်ခြင်ပါ။ သေခြင်းအကြောင်း တွေးလို့ ကြောက်စိတ်

ဖြစ်လာရင်လည်း ငါတစ်ယောက်တည်းမှ မဟုတ်တာလို့ ဆင်ခြင်ပါ။ အခု မသေလည်း နောက်တစ်ချိန် သေမှာပါပဲ။ အောင်မြင်ကျော်ကြားတဲ့သူတွေ၊ ကိုယ့်ထက် ငယ်ရွယ်တဲ့သူတွေတောင် သေနေခဲ့ကြပြီပဲ။

ဒီလို ဆင်ခြင်မှုမျိုးနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ် အားကောင်းလာအောင် လုပ်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ် ဆိုတာ လက်မှိုင်ချ အရှုံးပေးတဲ့ ဝါဒ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံကို အကြောင်းပြုလို့ မိမိစိတ်မှာ ဒဏ်ရာမရအောင် လုပ်တဲ့ အတတ်ပညာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ဘာဝနာတစ်ခုခု ပွားပြီး စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျှော့ချပါ။ အခြေခံ တရားမှတ်နည်းက ရိုးရိုးလေးပါ။ ပင့်ကူဥပမာလို ကျင့်သုံးပါ။ ပင့်ကူက သူ့ချည်အိမ် အလယ်မှာ ငြိမ်ငြိမ်လေးနဲ့ စောင့်နေပါတယ်။ ပိုးကောင် တစ်ကောင်ကောင် လာငြိတဲ့အခါ ပင့်ကူအိမ် တုန်ခါမှု ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီကျမှ ငြိမ်နေရာကနေ ပိုးကောင်ရှိရာကို သွားပြီး စားပါတယ်။ ပြီးရင် မူလနေရာကို ပြန်လာပြီး ငြိမ်နေပြန်ပါတယ်။ ပင့်ကူက ပိုးကောင် အသေး အကြီး၊ အမျိုးအစား ရွေးချယ် စားသောက်ခြင်း မရှိပါဘူး။ သူ့ကွန်အိမ်မှာ လာငြိသမျှဟာ သူ့အတွက် အာဟာရပါပဲ။ တရားမှတ်တဲ့အခါလည်း ကြိုတင် နှလုံးသွင်း သဘောထားမှန်ရမယ်။ ပင့်ကူလို စိတ်ထားရမယ်။ နှာသီးဖျားမှာ သို့မဟုတ် ထင်ရှားရာ အာရုံတစ်ခုခုကို စိတ်က သိနေပါ။ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ ထိစပ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ ဘယ်အာရုံမဆို ထင်ရှားလာပြီ ဆိုရင် နှာသီးဖျားကို လွှတ်ပြီး သွားကြည့်လိုက်ပါ။ အာရုံဟာ အကောင်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ အဆိုး ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်က အကောင်း

အဆိုး မဝေဖန်ပါနဲ့။ ဖြစ်ခွင့်ရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့ အာရုံအဖြစ် လက်ခံ သိပေးမယ်။ မငြင်းဆန်ပါနဲ့၊ မဆုပ်ကိုင်ပါနဲ့။ ရောဂါ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ လက်ခံပါတယ် လက်ခံပါတယ် လို့ နှလုံးသွင်း လက်ခံပေးပါ။ အာရုံရဲ့သဘောကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဖြစ်ပါစေ ပျက်ပါစေ၊ ဖြစ်ပျက် မြင်ပါစေ ဆိုတဲ့ နှလုံးသွင်းတောင် မထားပါနဲ့။ ပျက်ချင် ပျက်၊ မပျက်ချင် နေလို့သာ နှလုံးသွင်း အသာတကြည် ကြည့်ပေးပါ။ အာရုံအပေါ် ကိုယ့်ရဲ့ ဆန္ဒတွေ ဝင်မစွက်ပါနဲ့။ ပြီးရင် နှာသီးဖျား ပြန်လာပြီး မှတ်နေပါ။ အာနာပါန ကို ခဏ လွှတ်ပြီး အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံကို အသိမှတ်ပြု လိုက် (REGISTER)၊ ပြီးရင် လွှတ်ချလိုက် (RELEASE)၊ အာနာပါန ဆီ ပြန်လာ(RETURN)၊ ဒါကိုပဲ 'R' သုံးလုံး 'THREE R' နည်းလို့ ပြောပါတယ်။

နှာသီးဖျား မှတ်နေပေမယ့် စိတ်က ထားလိုရာမှာ မနေ ပါဘူး။ တွေးချင်ရာတွေ တွေးပါတယ်။ ခံစားချက် ဖြစ်ချင်ရာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံသင်ရိုးကို နှလုံးသွင်းပါ။ အတွေးစိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာရင် ဖြစ်ပေါ်ခွင့် ရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့ အတွေးစိတ်မို့ 'တွေးပါစေ တွေးပါစေ၊ အတွေးစိတ်ကို လက်ခံပါတယ် လက်ခံ ပါတယ်' လက်ခံ သိပေးပါ။ အတွေးကို တွေးရကောင်းလာလို့ ရန်မရှာပါနဲ့။ မကြိုက်စိတ်နဲ့ ရန်ရှာမိရင်လည်း 'မကြိုက်စိတ် ဖြစ်နေတယ်၊ သူလည်း ဖြစ်ခွင့်ရှိလို့ ဖြစ်လာတဲ့စိတ်ပဲ၊ ဖြစ်ပါစေ၊ ဖြစ်ပါစေ' လို့ မကြိုက်စိတ်ကို ပြန်သိပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျ အားငယ်စိတ်တွေ ဖြစ်လာရင်လည်း 'စိတ်ရဲ့ အလုပ်တွေ သူ့အလုပ် သူ လုပ်နေတာပဲ၊ အားငယ်စိတ် ဖြစ်ခွင့် ရှိပါတယ်၊ ဖြစ်ပါစေ

ဖြစ်ပါစေ' လို့ နှလုံးသွင်းပြီး အားငယ်စိတ်ကို ပြန်သိပါ။

အတွေးစိတ်ကို ပြန်သိတဲ့စိတ်က မတွေးတော့ပါဘူး။ ဒေါသစိတ်ကို ပြန်သိတဲ့စိတ်က ဒေါသ မပါတော့ပါဘူး။ အားငယ်စိတ်ကို ပြန်သိတဲ့စိတ်က အားမငယ်တော့ပါဘူး။ သတိပဋ္ဌာန် ဆိုတာ အာရုံအပေါ် စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်နေရုံ သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံရဲ့ သဘာဝအမှန်ကို သိအောင် လုပ်နေတဲ့ ပညာသာ ဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါကြောင့် နှလုံးသွင်းမှန်မှု ဟာ ဉာဏ်ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အခရာပါပဲ။ သဘာဝတရား ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ ရှုမှတ်လို့ မရတဲ့အရာ မရှိပါဘူး။

ပြည့်စုံမှု မရှိတဲ့ ကြိုတင် ရထားတဲ့ သတင်းအချက်အလက် တွေနဲ့ တစ်သမတ်တည်း မတွေးကြပါနဲ့။ 'စိတ်ကလေးက အာရုံတစ်ခုမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေတာပဲ၊ ဝေဒနာတွေဟာ ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်း သေးသေးပြီး ပျောက်သွားတယ်၊ နတ်ပြည် နတ်ဘုံတွေ မြင်နေတာ၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်နေလိုက်တာ' စတဲ့ စကား သံတွေကို ကြားထားတဲ့အခါ ကိုယ်လည်း အဲလိုတွေ တွေ့ချင်စိတ်နဲ့ မျှော်နေတတ်ပါတယ်။ စရိုက်တွေ၊ ဝါသနာတွေ အလေ့အကျင့် တွေအလိုက် တစ်ယောက်တစ်မျိုး မြင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့က သူတို့၊ ကိုယ်က ကိုယ် ဆိုတာကို နားလည်ထားပါ။ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ်တောင် တစ်ချိန်မှာ တစ်မျိုး မြင်နေတတ်တာပါ။ ဘာကြီးကို ဘယ်လိုမြင်ရမယ်လို့ ပုံသေ မမှတ်ယူထားပါနဲ့။ မှတ်ယူထားရင် နှလုံးသွင်း မှားပြီး တရားကို အတ္တနဲ့ ရှာဖွေမှု လုပ်နေလိမ့်မယ်။ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို မတွေ့တဲ့အခါ စိတ်ပျက် အားငယ် ယုံမှားသံသယတွေ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဦးဇင်းဆို အာနာပါနနဲ့ အားထုတ်လို့ ပီတိ ဖြစ်လွယ်ပါတယ်။ ဒါလည်း ရုပ်ကာယ မျှတနေချိန်မှသာပါ။ ရောဂါပြင်းထန်လို့ ကုတင်ပေါ် ပက်လက်လှန်နေရတဲ့အခါ လေကို အားစိုက်ရှူနေရလို့ ဘယ်လိုပီတိမှ ပြန်အားထုတ်လို့ မရတော့ပါဘူး။ အာနာပါနတောင် ကောင်းကောင်း မှတ်မရတော့ပါဘူး။ အိပ်ရေးတွေ ဆက်တိုက်ပျက်လို့ အတော် ပင်ပန်းပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက် အားနည်းတဲ့အခါ ရောဂါ ပိုဆိုးလာမလားလို့ စိုးရိမ်စိတ်ဝင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျချင်တယ်။ ဒီအခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးတယ်။ အိပ်မပျော်တာကို မင်း ဘာလုပ်လို့ ရသလဲ။ ဘာမှ လုပ်လို့ မရဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေလို့ကော ဒီအခြေအနေက ပြောင်းလဲသွားမှာလား။ ဟင့်အင်း မပြောင်းလဲဘူး။ ဒါဆို ဘာလို့ စိတ်ဓာတ်ကျနေမှာလဲလို့ ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ စိတ်က အားရှိသွားပြီး ကျချင်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်လေး ပြန်တက်သွားလေရဲ့။ အိပ်မပျော်တာကို မပျော်တဲ့အတိုင်းပဲ အလိုက်သင့် လက်ခံပြီး ဒါက ငါ့ကို တရားအားထုတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ပေးနေတာလို့ နှလုံးသွင်းတယ်။ အတင်း အိပ်ပျော်အောင် မကြိုးစားတော့ဘူး။ စိတ်ကို လျော့ပြီး အိပ်ချင် အိပ် မအိပ်ချင်နေလို့ နှလုံးသွင်း သတိကို အသာတကြည် ထားလိုက်တဲ့အခါ ဦးနှောက်က သိပ်အလုပ်မလုပ်ရတော့လို့ အိပ်စက်ခြင်းလိုပဲ ဦးနှောက် အနားရသွားပုံ ရပါတယ်။ အိပ်ရေးပျက်လွန်းနေပေမယ့် ခံနိုင်ရည် ရှိနေတယ်။

ရင်ဘတ် တင်းကျပ်နေရင် တင်းကျပ်နေတာကို လက်ခံသိတယ်။ ပင်ပန်းနေရင် ပင်ပန်းနေတာကို လက်ခံ သိတယ်။

လက်ခံနိုင်တယ် ဆိုတာ သတိနဲ့ နှလုံးသွင်း မှန်တဲ့ ဉာဏ်ပါ။ ပင်ပန်းနေတဲ့ ခန္ဓာနဲ့ ရုန်မဖြစ်ဖို့ ပဲ ကြိုးစားတယ်။ ဖြစ်မိရင်လည်း ဖြစ်မိတဲ့စိတ်ကို ထပ်လက်ခံပေးတယ်။ ပီတိက ကောင်းတယ်၊ ပင်ပန်းနေတာက မကောင်းဘူးလို့ မသတ်မှတ်ထားပါဘူး။ ပီတိစိတ်ကလည်း သဘာဝပါ၊ ပင်ပန်းနေတဲ့စိတ်ကလည်း သဘာဝပါ။ တရား ဆိုတာ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါအလိုက် နူးညံ့စွာ နှလုံးသွင်း ခံစားရတဲ့ အနုပညာတစ်ခုလို့ ဦးဇင်း မြင်မိတယ်။ ဒီလို မြင်မိမှလဲ စိတ်ဖိစီးမှုကို လက်တွေ့ကုစားနိုင်မှာ ပေါ့။ ကိုယ်ရှုချင်တာမှ ရှုမယ် ဆိုရင် တရားအားထုတ်ရင်း စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။ ရောဂါက ပြင်းထန်၊ ငါတော့ တရားမှတ်လို့ မရတော့ဘူး ဆိုတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကလည်း ဖြစ်နဲ့ ပင်ပန်းကုန်မှာပေါ့။ တားမရလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာကို ပယ်ခွင့်ကလည်း မရှိတဲ့အတွက် လက်ခံပေးခြင်းနဲ့ပဲ ရှုမှတ် လိုက်ပါ။ အနတ္တလေ။ နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားကိုတောင် လက်ခံပေးရဦးမယ်။ လိုအပ်တာက အလေ့အကျင့်ပါပဲ။

နှလုံးသွင်းမှန်နဲ့ ရှုမှတ်နိုင်လို့ သတိ သမာဓိ ပညာတွေ အားပြည့်လာရင် တရားက သူ့အလုပ်သူ လုပ်ပါလိမ့်မယ်။ ဖြစ်ပျက် မမြင်ချင်လို့လည်း မရတော့ပါဘူး။ မြင်ကို မြင်မှာပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်နေရင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပျောက်စေတဲ့ အိုပီယွိုက် (Opioids) ဟော်မုန်း ထွက်ပြီး ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ မော်ဖိန်းတစ်မျိုး ဖြစ်တဲ့ အင်ဒိုဖိန်း (Endorphine) မော်ဖိန်း ထွက်ပြီး ပီတိ ဖြစ်လာတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ ဟစ်ပိုကမ်းပက် အစိတ်အပိုင်း အားကောင်းလာမယ်။ Oxytocin (အောက်ဆီတော်

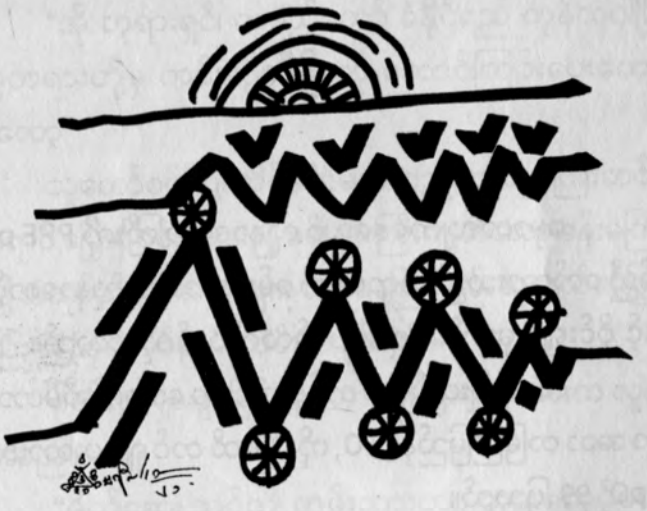
ဆင်) ဓာတုပစ္စည်း ထွက်လာပြီး လူကို နေပျော်စေမယ်။

သဘာဝတရားတွေ သူ့အလုပ် သူလုပ်စေခြင်းနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချဖို့ ကြိုးစားရပါမယ်။ ရုပ်နဲ့စိတ်ဟာ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုနေတာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်မှာသာ stress တွေ လျော့ချနိုင်ရင် စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စိတ္တဇရုပ်ဟာ ရုပ်အကောင်းတွေပဲ ဖြစ်လာတော့မှာပေါ့။ ဒါဆို ကိုယ်ခံစွမ်းအားလည်း မြင့်တက်လာမယ်။ ရောဂါဒဏ်ကိုလည်း ခံနိုင်ရည်ရှိလာမှာ ဖြစ်တယ်။ ဦးနှောက် ပုံမှန် အနေအထား(Default Position)ဟာ အပြုသဘောဘက် ရောက်နေပြီ ဆိုရင် တော်ရုံ လောကခံကို ခံနိုင်လာပါတယ်။

ဘယ်အရာမဆို ကျွမ်းကျင်မှုအဆင့် ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ယူရပါတယ်။ စိတ်အရည်အသွေး ကောင်းအောင်လည်း အမြဲ လေ့ကျင့်နေရတယ်။ ခုလို အခက်ခဲကာလမျိုးမှာ မလုပ်မဖြစ် လေ့ကျင့်ဖို့ လိုကို လိုအပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကယ်တင်နိုင်တာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်သာ ဖြစ်သောကြောင့်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ Oxford ဆရာတော်၏ တရားတော်အချို့ကို မှီးသည်။

●



“ လှိုင်း ”

လှိုင်း

(၁)

မှောက်လျက်နေသော လူနာဒကာကြီးကို PPE ဝတ်စုံ ပြည့် ဝတ်ထားသည့် ဆရာဝန်က စမ်းသပ်သည်။ လူနာစောင့်များ နှင့် ဝိုင်း၍ မှောက်နေရာမှ ပက်လက်လှန်လိုက်သည်။

လက်ညှိုးထိပ်တွင် တပ်ထားသော အောက်ဆီမီတာလေး မှာ အသံ တမြည်မြည်နှင့်။ O_2 ကို 20l ထိ တင် ရှူပေးထားသည်။ SpO_2 99 ပြသည်။

'ဒါတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး' ဟု ဆရာဝန်က မှတ်ချက်ပြု၍ ECG စက်ဖြင့် နှလုံးကို စမ်းသည်။

စာရွက် ရှည်မျောမျောကလေးတစ်ရွက် ထွက်လာ သည်။

'လူနာ နာရီပိုင်းကတင် ဆုံးပြီ ခင်ဗျ'

ECG စာရွက်လေးမှာ စားပွဲတွင် တွဲလောင်းကျလျက် လူနာနှင့်အပြိုင် ငြိမ်သက်နေသည်။

(၂)

ပုံပြင်တစ်ခုတွင် သူတော်စင်ကြီးတစ်ဦး ဒုက္ခနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသည်။ အခြားသူတွေ အလင်းရောင်ထဲ ကခုန်နေချိန် သူကတော့ အမှောင်ထဲတွင် တိတ်တဆိတ် ငိုကြွေးနေရသည်။ သူ့တွင် ခံနိုင်စွမ်းအား နည်းလာသည်ဟု ထင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားသခင်ထံ တိုင်တည် ဆုတောင်းမှုပြုသည်။

"အို ဘုရားရှင်၊ တပည့်တော် ခံနိုင်ရည် ကုန်လုပါပြီ၊ ဒုက္ခတရားတို့မှ ကင်းလွတ်ရာကို ဆောင်ကြဉ်းပေးတော်မူပါလော့"

သူတော်စင်ကြီး အိပ်မက်မက်သည်။ လူအုပ်ကြီးတစ်စုရှေရောင် ပြောင်ဝင်းနေသည့် ခမ်းနားကြီးကျယ်သော ခန်းမကြီးဆီသို့ အထုပ်ကိုယ်စီထမ်းလျက် သွားနေကြသည်။ သူတော်စင်ကြီးလည်း အထုပ်တစ်ထုပ် ထမ်းထားသည်။

စိတ်လှုပ်ရှားစွာဖြင့် သူတော်စင်ကြီးက နံဘေးက လူကို မေးသည်။

"မိတ်ဆွေ၊ သင်တို့ ထမ်းထားတာ ဘာအထုပ်တွေလဲ"

"ဩော်.. ဒုက္ခထုပ်တွေလေဗျာ၊ ခင်ဗျားမှာလည်း ပါသားပဲဟာ"

သူတော်စင်ကြီး တုန်လှုပ်သွားသည်။ ဘဝတွင် လိုတရလျက် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နေကြသည်ဟု သူထင်ထားသောသူများလည်း ဒုက္ခထုပ် ကိုယ်စီနှင့်။

ခန်းမကြီးအတွင်းမှ အသံတစ်သံ ထွက်သည်။

"အထုပ်တွေကို အနားက တိုင်တွေမှာ ချိတ်ပြီး ခဏနားကြ"

အထုပ် ကိုယ်စီ ချိတ်ထားလိုက်ကြသည်။

"အမောပြေရင် အထုပ်တွေ ပြန်ထမ်းပြီး ခရီးဆက်ကြ"

သူတော်စင်ကြီး သူ့အထုပ်ကို ကပျာကယာ ဖြုတ်ယူလိုက်သည်။

"မိတ်ဆွေ. . . သိပ်အလျင်လိုစရာ မလိုပါဘူး။ အထုပ်တွေက ဒုက္ခတွေကြီးပါပဲ၊ ဘယ်အထုပ် ယူယူ ဒုက္ခပဲ ရမှာပါ"

နံဘေးက မိတ်ဆွေက သတိပေးသည်။ သူတော်စင်ကြီးက ပြန်ပြောသည်။

"ဟုတ်ပါတယ်၊ အားလုံးက ဒုက္ခအထုပ် ရထားသူတွေပါပဲ၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဒုက္ခနဲ့ကိုယ်က နေသားကျနေပြီ ဖြစ်လို့ ကျုပ်အထုပ်ကို သူများ မယူခင် အလျင်စလို ယူလိုက်ရတာပါ"

(၃)

ကိုဗစ်ဒဏ်ကြောင့် ဆွမ်းတစ်လုတ် ရေတစ်ငုံနှင့် အနင်နင် မျိုချနေရသည်။ လေအထွက်နှင့် ဆွမ်းအမျိုတွင် အသက်ရှူရပ်မတတ်။ အောက်ဆီဂျင်မက်စ်ကို ဖြုတ်၍ မရ။ လေတရှူပင် အလွတ်မခံအောင် မောသည်။ အဲကွန်းခန်းထဲတွင် ဆွမ်းစားရင်းမိုင်တစ်သောင်း ခရီးရှည် ပြေးနေရသလို ဇောချွေးတို့ ပျံလျက်။

ညဏ် အဓိပ္ပါယ် အိပ်စက်အနားယူဖို့ ဆိုသော ပညတ်ချက်က ဖောက်ပြန်ကုန်သည်။ ဆေးအရှိန်နှင့် အသက်ရှူမဝသည့်

ဒဏ်ကြောင့် ရုပ်က ပင်ပန်းသော်လည်း အိပ်စက်ခြင်း မပြုနိုင်သည်က ရက်ဆက်။

ငါ ဘာများ တတ်နိုင်ပါသေးလဲ။

အပြင်အသံများကို နားထောင်ခဲ့ပေါင်း များပြီ။ စကားလုံး ရှုပ်ထွေးမှုများ၊ တွေဝေ ငြင်းခုံမှုများနှင့် အဆုံးသတ်ခဲ့ရသည်။ အသံအစစ်ကို မကြားနိုင်ခဲ့။

အတွင်းက အသံကို နားထောင်ကြည့်သည်။ သူက သစ္စာဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်၊ သို့ကြောင့် တွေဝေနေစရာ မလို၊ ငြင်းခုံရမှု ကင်းသည်။ စကားလုံး မပါသော အမှန်တရား၏ အသံကား နက်ရှိုင်းလွန်းလှသည်ကော။

ငါ တတ်နိုင်သည်ကား တိတ်ဆိတ်သော အသံကို နားထောင်ရန်။

အရာအားလုံးကို လက်ခံပါသည်။ နာကျင်မှုကို လက်ခံပါသည်။ မောပန်းခြင်းကို လက်ခံပါသည်။ ပင်ပန်းခြင်းကို လက်ခံပါသည်။ ရူးသွားမည် ဆိုလျှင်ပင် ရူးသွပ်ခြင်းကို လက်ခံပါသည်။ ခံနိုင်ရည် စွမ်းနိုင်သမျှပေါ့။

ဒုက္ခ ဆိုသည်က နှိပ်စက်ခြင်း တစ်သဘောတည်းသာ ဖြစ်သည်။ သူ့ဒုက္ခ ကိုယ့်ဒုက္ခဟု ခွဲခြားနေစရာပင် မရှိ။ အတိတ် အနာဂတ် ပိုင်းခြားနေစရာ မလို။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာဟု အပေါင်းစု တစ်သဘောတည်း ဟောခြင်း ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာနှင့် ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခနှင့် ခန္ဓာ ဝေါဟာရ ပြားသော်လည်း ရည်ညွှန်းချက် အနက်မှာ မပြားလှ။

ကိုယ့်အိမ်က ဆားနှင့် တခြားဆားကို နှိုင်းယှဉ်လျှင်

ကိုယ့်ဆားက ပိုင်နိုင်သည်ဟု လူ၏ အတ္တအတွေးက ထင်မြင်နေတတ်သည်။

အတ္တအတွေး ကြီးစိုးနေလျှင် ဘုံဆိုင်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကိုတောင် မိမိသာ ကြုံရနိုင်သည့်အဖြစ်ဟု စွဲလမ်း တုန်လှုပ်သည်။

မလုံခြုံမှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများဖြင့် ရှင်သန်နေရသော ဘဝ ဆိုသည်မှာ ကြက်ဥခွံထက်ပင် ပါးလျှ၍ ကွဲကြေလွယ်သည်ဟု ခံစားမိသည်။

လောဘကို ရင်း၍ အချိန်၊ ခွန်အားတို့ အသုံးပြုကာ ရှာဖွေခြင်းတွင် ပိုင်ဆိုင်ခြင်းနှင့် သုံးစွဲခြင်းက ပြောင်းပြန် အချိုးကျနေသည်။ ပိုင်ဆိုင်မှု များလေလေ သုံးစွဲရန် လက်ကျန် အချိန်နည်းလေလေ ဖြစ်သည်။ မတန်၊ ဘယ်နည်းနှင့်မျှ မတန်။ အနှစ်လေးဆယ် ရင်း၍ ရှာဖွေထားရသော အသိုက်အမြုံကို အနည်းဆုံး အနှစ် လေးဆယ်တော့ ခံစားသင့်သည် မဟုတ်လား။ အနှစ် ငါးဆယ် အရင်းပြုလျှင် အနှစ် ငါးဆယ်၊ အနှစ် ခြောက်ဆယ် အရင်းပြုလျှင် အနှစ် ခြောက်ဆယ်ပေါ့။

ဘဝကား ဤသို့ မဖြစ်၊ လောဘတွင် လစ်မစ် မရှိသော်လည်း ခံစားဖို့ သက်တမ်းသည်ကား အကန့်အသတ်နှင့်။ အစာနှင့် မျှားအခေါ်ခံရသဖြင့် သားသတ်ရုံသို့ တကောက်ကောက် ပါနေသော နွားပမာ။ ရေလေး သောက်လိုက် မြက်လေး စားလိုက်။ လေအဝှေ့တွင် ရှူရှိုက်မိသည့် သွေးညှီနံ့ ရမှ မျက်ရည်လည်ရွဲနှင့် သေခြင်းတရားကို လည်စင်းပေးလိုက်ရတော့သည့် အဖြစ်။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အံ့သြဖွယ်အကောင်းဆုံးက "သေတတ်သည့် ခန္ဓာ ရထားပါလျက် မိမိကိုယ်မိမိ ဘယ်တော့မှ မသေတော့မည့်သူလို ထင်မြင်နေခြင်းသည် အံ့ဖွယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်" ဟု ဘဂဝါဂီတက ဆိုသည်။

ဂိလာန ရဟန်းတစ်ပါး၏ လက်ကျန်ဘဝအမြင်ကားဒုက္ခကို ကျကျနနကြီး လက်ခံကြည့်လိုခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သစ္စာတရားကို အဆုံးထိ မထွင်းဖောက်နိုင်သေးသည့်တိုင် အနှစ်မရှိသော ခန္ဓာအဖြစ်ကို အတွေ့ကြုံနှင့် ရင်း၍ ယုံကြည်တတ်နေပြီ။

(၄)

လူနာ မရှိတော့သည့် ကုတင်ပေါ်မှ ECG စာရွက်လေးကို ငေးကြည့်မိသည်။

အကန့်အသတ် ရှိသော စက္ကူငယ်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ဂရပ်မျဉ်းလှိုင်း အနိမ့်အမြင့်တို့ဖြင့်ဖော်ပြထားမှ စာရွက်ပိုင်ရှင်ကို သက်ရှိလူဟု သတ်မှတ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဂရပ်မျဉ်းများ ငြိမ်သက်သွားပြီ ဆိုလျှင် ထိုသူသည် လူသေသာ ဖြစ်သည်။

ECG စာရွက်ငယ်ပမာ လစ်မစ်ရှိသော ဘဝသက်တမ်းအတွင်း သုခ၊ ဒုက္ခ အနိမ့်အမြင့်တို့ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားမှ ဘဝတစ်ခု ပီသသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။

သုခသက်သက်ဖြင့် ငြိမ်သက်သော ဘဝ၊ ဒုက္ခသက်သက်ဖြင့် ငြိမ်သက်သောဘဝ ဟူ၍ မရှိနိုင်။

မငြိမ်သက်ခြင်းပင်လျှင် ဘဝပီသခြင်း ဖြစ်၍ ဒုက္ခဂရပ်

မျှင်း မြင့်တက်မှုမှာလည်း ဘဝပီသမှု၏ ပြယုဂ် မဟုတ်လော။

သတ္တဝါ အားလုံးတွင် သုခ၊ ဒုက္ခလိုင်း နိမ့်မြင့်ကိုယ်စီနှင့်မို့ ဒုက္ခဂရုပ်မျှင်းမှ ယူတတ်ရင် အမြတ်ပင် ရနိုင်သေး။ ဒုက္ခသည် ကြောက်စရာ မဟုတ်သကဲ့သို့ ကြောက်၍လည်း လွတ်နိုင်သည့် အရာ မဟုတ်ပြန်။

အချည်းနှီးခန္ဓာ ဖြစ်ပါလျက် လူ့ဘဝကို ရခဲလှသော ဒုလ္လဘတရားဟု ဘုရားရှင် ဟောကြားသည်။ အနှစ်မရှိသော ဘဝကို အနှစ်မရှိပါလားဟု နားလည်နိုင်စေသော အသိဉာဏ် ဖြစ်ပေါ်ရန် အခွင့်ရေးရှိနေသောကြောင့် လူ့ဘဝသည် ဒုလ္လဘတရား အဖြစ် တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

"အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော" ဆိုတာ " နှလုံးသွင်း မှန်သော မိမိရဲ့အသိဉာဏ်သည်သာ မိမိရဲ့ အားကိုးရာ" ဟု ခံစားစိတ်ဖြင့် သဘောပေါက်လိုက်ပါသည်။

ဒုက္ခကြီးကြီး တွေ့လျှင် အသိဉာဏ်ကြီးကြီး ဖြစ်ပေါ်ရန် အခွင့်အရေးကြီးကြီး ဖန်တီးပေးနေသည်ဟု နှလုံးသွင်း၍ ဒုက္ခမှ အမြတ်ကြီးကြီး ယူတတ်ရန်သာ ကြိုးစားသင့်သည့်သာ မဟုတ်လော။

လှိုင်း ဆိုသည်ကား နိမ့်တုန် မြင့်တုန် ရှိမြဲ သဘာဝ သာတည်း။

●

“ ငါသည်
ခရီးသွား ဖြစ်သောကြောင့်”

‘ငါသည် ခရီးသွား ဖြစ်သောကြောင့်’

(၁)

‘သခ်ၸိရေ ပရတောာ ပဿ – ပြုပြင်စီရင်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သခ်ၸိရတရားတွေကို မိမိနဲ့ မဆိုင်ဘေးကအရာအဖြစ် ရှုရာ၏’

ဒီ ပါဠိစကား လူတိုင်း ရင်ကြမယ် ထင်ရဲ့။ အဓိပ္ပါယ်ကလည်း ရှင်းရှင်းလေးရယ်။ နဂိုကတည်းက သူ့သဘော သူ့ဆောင်သူ့အကြောင်းတရားနဲ့သူ ဖြစ်လာတဲ့ ‘ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်၊ အကောင်အထည်မဟုတ်တဲ့ နာမ်ရုပ်ဓမ္မ သခ်ၸိရတရားကို သူ့အရှိအတိုင်း ငါမဟုတ်၊ သူမဟုတ်၊ အကောင်အထည်မဟုတ်၊ အတ္တမဟုတ်၊ အနှစ်သာရမဟုတ်’ ဟု ဘေးကနေသာ ထိုင်ကြည့်သလို ကြည့်ပါပေါ့။

(၂)

လမ်းဆုံလမ်းခွ တစ်နေရာမှာ ဇရပ်တစ်ဆောင် ရှိတယ်။ အရပ်လေးမျက်နှာက လာတဲ့ မည်သည့်ခရီးသွား မဆို အခမဲ့ တည်းခိုခွင့် ရှိတယ်။

ပထမဆုံး ခရီးသွားဧည့်သည်တစ်ယောက် ဇရပ်ပေါ်

ရောက်လာတယ်။ လမ်းဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး နေရာကောင်း တစ်နေရာ ယူတယ်။

သူက ရေရှည် ခရီးထွက်နေသူ ထင်ရဲ့၊ ဒီဇရပ်နဲ့ အကျွမ်း တဝင် ရှိပြီး လန့်ချီလည်း နေတတ်တယ်။

သိပ်မကြာပါဘူး။ လူ တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။

'အောင်မယ် ဒီလူက လူရေသန့်ပဲ၊ ဟိုလူကတော့ ရုပ်ဆိုးပဲ့ကွာ၊ ဟ ဒီကောင် သူခိုးများလား မသိဘူး၊ ခပ်ဝေးဝေး နေမှ၊ ဟေ့ ဟေ့ ငါ့အနား လာကပ်မအိပ်ကြနဲ့၊ ဝေးဝေး နေ၊ ခင်ဗျားကတော့ လူကောင်း ထင်ပါရဲ့၊ လာ လာ ကျုပ်နဲ့နေ'

ပထမဆုံး ဇရပ်ပေါ်ရောက်သူက တွေ့တဲ့သူတိုင်းကို သူထင်ကြေးနဲ့သူ မှတ်ချက်တွေ ပေးပြီး စီမံနေလေရဲ့။

ဒါပေမယ့် ကျန်လူတွေက သူ့ကို အဖက်တောင် မလုပ်ဘူး။ ဇရပ်ပဲလေ၊ ဘယ်သူတည်းတည်း ဘယ်နေရာနေနေ နေခွင့် ရှိတာပဲဟာ။ သင့်တော်ရာ နေလိုက်ကြတာပဲ။ အချိန်တန် ပြန်ကြမယ့်သူတွေချည်းပဲကိုး။

ဇရပ်မှာ အနေကြာ အတည်းကြာတဲ့ ပထမ ခရီးသည် ကတော့ သူ့ကိုယ်သူ ခရီးသွားလို့ မေ့နေပြီး ဇရပ်ပိုင်ရှင်လို့ ထင်လာပုံပဲ။

သူက မကောင်းဘူးလို့ ထင်တဲ့သူဆို ပေစောင်းစောင်းနဲ့ ကြည့်ပြီး ရန်က လုပ်ချင်သေးတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ရန်သူလို့ သတ်မှတ်လိုက်ပြီ ဆိုရင် သူက ကိုယ့်စိတ်ကို ခြိမ်းခြောက်နေတော့ တာကိုး။ သူ့မှတ်ချက်နဲ့ သူ ပင်ပန်းနေတာ။

(၃)

အသက်ရှူ မဝဘူး၊ ဆီးချို တက်တယ်၊ နှလုံးခုန် မြန်တယ်။ စိတ်က မငြိမ်၊ စိတ်အတက်အကျက ပြင်း။ ပေးလိုက်တဲ့ ကိုဗစ်ဒုက္ခ။ ငါ့ရန်သူတွေ၊ ငါ့ကိုယ်ထဲက မြန်မြန် ထွက်ပါတော့။

သတိမကပ်တဲ့စိတ်က သူ့ကိုယ်တိုင် ခန္ဓာဇရပ်ပေါ်က ခရီးသည်မှန်း မေ့နေပြီး ခန္ဓာကို ကိုယ်ပိုင် ထင်ကာ အာရုံတွေကို ကောင်း၊ မကောင်း မှတ်ချက်ပေးနေပြီ။

သူ့နိယာမနဲ့သူ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတွေကို ကိုယ်က မှတ်ချက်ပေး စီမံခန့်ခွဲလို့ ရနိုင်ရိုးလား။ ကိုယ်တောင် ခရီးသွားပါဆိုနေမှ။ ဒီတော့ အာရုံတွေက ကိုယ့်စကား နားမထောင်၊ သူတို့ နေချင်သလို နေ၊ နေချင်သလောက် နေပြီး ပြန်ချင်တဲ့အချိန်ကျမှ ပြန်သွားကြတော့ ကိုယ့်မှာ အာရုံတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်ရတာသာ အချိန်ကုန်ပြီး ဖတ်ဖတ်ကိုမောကျန်လိုက်ရော။

ဘုရားရှင်က ဇရပ်ပေါ် ရောက်ကတည်းက သခ်ါရတရားတွေကို မိမိနဲ့မဆိုင် ဘေးက အရာလိုသာ သဘောထားပြီး သတိဉာဏ်ပညာနဲ့ကြည့်လို့ ကြိုမှာထားပြီးသားပါ။

ဘာမှတ်ချက်မှ ပေးစရာ မလိုဘူးဗျာ။ လူတစ်ယောက်လာတည်းတယ်၊ အချိန်တန် ပြန်သွားတယ်။ ဘုရားဒကာလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်၊ သူခိုး ဓားမြလည်း ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဘာပတ်သတ်မှုမှမရှိတဲ့ သူစိမ်းတွေပဲ။ ကိုယ်နဲ့ ဘာဆိုင်တာ လိုက်လို့။

ခန္ဓာဇရပ်ကို ကိုယ်ပိုင်အိမ်လို့ ထင်လိုက်တဲ့အခါ 'ဘုရား

ဒကာ လာပါ။ သူခိုး မလာရ၊ သုခသာ လာပါ။ ဒုက္ခ မဝင်ရ' ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ်တွေ ဆွဲကုန်ရော။ ကိုယ်ကသာ ဆွဲထားတာရယ်။ ဇရပ်သဘာဝ ဝင်ချင်တဲ့သူက ဝင်၊ ထွက်ချင်တဲ့သူက ထွက်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ ဘာများ တတ်နိုင်တာလိုက်လို့။ စိတ်ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်တယ်လေ။

'မောလိုက်တာ၊ မောပါ မောပါ။ ထပ်မောပြန်ပြီ၊ ပထမအမော ပြန်သွားလို့ ဒုတိယအမော ဇရပ်ပေါ် တက်လာတာ၊ မောပါစေ မောပါစေ။

ကိုက်ခဲနေတာပဲ၊ ကိုက်ပါ ကိုက်ပါ မင်းလည်း ဇရပ်ပေါ် နေခွင့် ရှိပါတယ်။ အို တကိုယ်လုံးကို ကိုက်နေတာ။ အေးလေ ဇရပ် ဆိုတော့ တစ်ယောက်ဝင် တစ်ယောက်ထွက်နဲ့မို့ ဟိုချောင်က တစ်ယောက် ဝင်လာလိုက် ဒီချောင်က တစ်ယောက် ဝင်လာလိုက်နဲ့မို့ ဇရပ်အပြည့် ဖြစ်သွားတာပါ။ သူတို့ ခဏ တည်းတာပါကွ။ အဲဒီကိုက်တယ် ဆိုတဲ့ အကောင်တွေက တစ်ကောင်တည်းတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ တစ်ကောင်ပြီးမှ တစ်ကောင် ကိုက်တာ။

အိပ်မရဘူးဗျ။ မူးဝေဝေနဲ့။ အိုကွယ် အရက်သမားလဲ ဇရပ် တည်းခွင့် ရှိပါတယ်။ ငမူးနဲ့ အတူနေကြည့်လိုက်ပါဟာ၊ နို့... နေပါဦး။ မောင်သိနေသူရဲ့၊ မင်းကိုယ်မင်း ဇရပ်ပိုင်ရှင်များ ထင်နေသလားဟာ၊ ငြီးပါ့ ငါ့ကောင်ရာ။

အေးဗျ ကျုပ်လည်း သူတို့ ပေါ်လာလို့သာ သိနေရတာ သူတို့ပြန်တော့ ကျုပ်နေခဲ့လို့ မရဘူး။

အေးကွယ် ဒါဆိုလည်း မင်း ဘာမှ မတတ်နိုင်မယ့် အတူတူ သူတို့သဘာဝ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေပါစေ။ မင်းလည်း

မင်းသဘာဝ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ သိနေပေါ့ကွာ။

သူတို့ကို သွားရန်မရှာပါနဲ့။ မင်းထက် အုပ်စု တောင့်တယ်။ ရန်ရှာရင် မင်းပဲ ခံသွားရလိမ့်မယ်။ ဘုရားစကား နားထောင်ပြီး ဆိုင်းဘုတ် ပြန်ပြင်ဆွဲထားလိုက်တော့။

'သခ်ါရတရား ကြိုက်တာ လာပါ။ လက်ခံပါ၏။ ငါသည် ခရီးသွား ဖြစ်သောကြောင့်'

နှလုံးသွင်း မှန်ရင် အတော် နေရထိုင်ရ သက်သောင့် သက်သာ ရှိတယ်နော်။

●

“ ဌါစာဖတ်၍ အားရှိစေ”

ငါ့စာဖတ်၍ အားရှိစေ

အခုကာလမှာ လူတိုင်း အနည်းနဲ့အများ အစစ အရာရာ ခက်ခဲကြမှာပါ။ ခက်ခဲတဲ့ကာလမှာ အကောင်းမြင်စိတ် အလွန်ကို လိုအပ်ပါတယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကိုပဲ ကြည့်နေမယ် တွေးနေဆိုရင် စိတ်ကျရောဂါ ရကုန်လိမ့်မယ်။ ကိုဗစ်ပေါ့စတစ် လူနာတွေဆို သိပ်အန္တရာယ် များတယ်။ ဒီရောဂါက ကုသဆေး မရှိသေးဘူး။ မိမိ ကိုယ်ခံအားနဲ့ပဲ အဓိက ပြန်ကုရမှာမို့ စိတ်က အဓိကကျတယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်နိုင်သမျှ တည်ငြိမ်အောင် နှလုံးသွင်း မှန်နေဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျစရာ၊ အားငယ်စရာတွေပဲ တွေးနေရင် ရောဂါ ပိုဆိုးရုံကလွဲပြီး ဘာမှ ဖြစ်လာမှာမှ မဟုတ်တာ။

ဦးဇင်းကတော့ အကောင်း မြင်နိုင်သမျှ မြင်နေဖို့ နှလုံးသွင်းတယ်။

ဆေးရုံတွေမှာ ဝန်ထမ်းအင်အား နည်းပါတယ်။ သူတို့ ခများလည်း ကိုဗစ်လူနာတွေကြား အတော်ဆုံး risk ယူတာ။ ရှိသမျှ ဝန်အားလေးနဲ့ ကုပေးနေတာကို သိပ်ကျေးဇူးတာပဲ။ နေ့တိုင်းကို တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် မေတ္တာပို့ပေးတယ်။

ဆေးတွေ ဈေးကွက်ထဲမှာ ရှာရခက်တယ်။ ပြတ်လတ်မှုတွေ ကြုံရတယ်။ ဈေးကြီး ပေးဝယ်ရတာတွေ ရှိမယ်။ အဆင်မပြေတာတွေကို ကြည့်ပြီး စိတ်တိုနေလည်း ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။

'ကိုယ့်ပိုက်ဆံနဲ့ ကိုယ် ဝယ်ရတယ် ဆိုပေမယ့် သူတို့ အခုလို ရောင်းပေးနေတာကိုပဲ ဒီကာလမှာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ဆေးထုတ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတွေလည်း ကျေးဇူးတင်ဖို့ ကောင်းပါတယ်။ သူတို့ သုတေသနလုပ်၊ ရှာဖွေထုတ်လုပ်ပေးလို့ ငါ အခုလို ကုခွင့် အသက်ရှင်ခွင့် ရနေသေးတာ"လို့ပဲ နှလုံးသွင်းတယ်။

ဈေးကြီးအောင် သိုလှောင်တာ၊ ဈေး ကစားတာ စတဲ့ ဝိသမလောဘသမားတွေဆိုလည်း သူတို့ အကုသိုလ်ကံနဲ့သူတို့ပါ။ ကိုယ်က ဘေးက အချောင် ဒေါသထွက်၊ အကုသိုလ် ရှယ်ယာ မယူပါဘူး။ ကိုယ်က ဝင်ရောက်စွက်ဖက်လို့ တတ်နိုင်တာမျိုးလည်း မဟုတ်။

တချို့က သိပ်ညည်းတွားကြတယ်။ ငါက day ဘယ်လောက် ရပြီ၊ ဘယ်လို ခံရတာ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းရတဲ့အထဲ စီးပွားရေးက ပျက်နေပြီ စတဲ့ စိုးရိမ်စရာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်အောင် ကိုယ်တိုင် လုပ်ယူနေကြတယ်။ ကိုယ့်အဖြစ်ကမှ သူများထက် ပိုဆိုးတယ်လို့လည်း ထင်တတ်ကြတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အားငယ်ကြမှာကို နားလည်ပါတယ်။ ဝိုင်းဝန်းလည်း အားပေးသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူ သိပ်အသနား မခံစေချင်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်ပဲ သန်မာအောင် ရပ်တည်စေချင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အသနားခံချင်တာက သိမ်ငယ်စိတ်ရဲ့ အလုပ်။ အကျင့်ပါတတ်တယ်။

ရောဂါ ခံစားရချိန်မှာ အားငယ်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ လိုအပ်တဲ့ ရုပ်ဝတ္ထု အထောက်အပံ့ကတော့ အကူညီတောင်းသင့် တောင်းရမှာပေါ့။ စိတ်ပိုင်းကတော့ အားတက်စေမယ့် ခွန်အားရှိတဲ့ အတွေးမျိုးပဲ ကိုယ်တိုင်ပဲ မျှားမျှား တွေးရမယ်။

ဦးဇင်းတို့တွေ လမ်းဘေး ကလေးတွေကို လှူဒါန်းကြတယ်မလား။ ဒီကလေးတွေ စိတ်ထဲ လူတွေ သနားရင် အလှူခံလို့ ရတယ်ဆိုတဲ့အသိ ရောက်သွားတော့ ကိုယ်တိုင်ရပ်တည်ဖို့ထက် လူအသနားခံအောင်လုပ်ပြီး တောင်းပဲ စားချင်လာတယ်လေ။

ကိုဗစ် ဆိုတာ သေမင်းရဲ့ နယ်ရပ်လေးပါ။ ကိုဗစ်ကို နိုင်လိုက်လဲ သေမင်းက သူ့ထက် ကြီးတဲ့ အကောင် ထပ်လွတ်ပြီး သတ်ဦးမှာပဲ။ ဒီလို လွတ်ပြီး သတ်ခဲ့လို့ သံသရာတစ်လျှောက် ဦးဇင်းတို့ အလောင်းတွေလည်း ထပ်ခဲ့ပြီ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ဦးဇင်းက ကိုဗစ်ကို တိုက်ဖို့ Target မထားတော့ဘူး။ 'အားတင်းထားတယ်၊ ဒီတောင်ကို ကျော်ရမယ်' စတဲ့ တင်းတာ လျော့တာတွေ၊ တောင်တွေ တက်တွေ တွေးကို မတွေးတော့တာ။ ကိုယ်က နာတာရှည် အဆုတ်ရောဂါအခံသမား ပိုပင်ပန်းတာပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမယ့် နေ့စဉ်ဘဝ ဖြတ်သန်းမှုတစ်ခု အဖြစ်ပဲ နှလုံးသွင်းနေတယ်။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တယ်။ ငါက ဂိလာန ဆိုပြီး စိတ်ဓာတ်ကျ ခွေမနေဘူး။ 'တိုက်မယ့် တိုက်တော့ သေမင်းကိုပဲ သေအောင် တိုက်မယ်ဟ' လို့ ကြုံးဝါးပလိုက်တယ်။

ကိုဗစ်က မဖြစ်ခင် ကြောက်ရမှာ၊ ဖြစ်ပြီ ဆိုရင်တော့ ကြောက်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဖြစ်လို့ ဆေးရုံတောင် ရောက်နေပြီဟာကိုး။ ငါတော့ ဒီရောဂါကို ခံနိုင်ပါ့မလား၊ သေများသွား

လေမလားတွေ တွေးမနေနဲ့တော့။

'ငါတိုက်မှာ ကိုဗစ် မဟုတ်၊ သေမင်းသာ ဖြစ်သည်လို့' ရဲရဲကြီး နှလုံးသွင်း ပြောင်းကြည့်။ ရောဂါအပေါ် စိုးရိမ်မှုတွေ၊ အားငယ်တာတွေ လျော့သွားပြီး စိတ်အား ရှိလာတယ်။

သေမင်းကို ဦးတည်တိုက်ရမှာလို့ နားလည်လက်ခံ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ ဆိုရင် ဦးဇင်းတို့ ရောဂါအတွက် ရုန်းကန်နေရ တာတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ကိုဗစ်က အောက်ဆီဂျင်လိုအပ်ချက် မြင့်တယ်။ အမော တကောကို လုရှူနေတဲ့ အဖြစ်မျိုး။ ဒါကြောင့် အောက်ဆီဂျင် ရှူတဲ့အခါ အာနာပါန ထိသိသတိကို သတိထားပြီး ရှူတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာမှာ ထိစပ် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဖောင်ဘာဗွအထိအတွေ့ ကို သိပြီး နေတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဂုဏ်တော်၊ မရဏာနုဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် မိမိအလေ့ကျင့်ရှိရာ တစ်ခုခုကို ပွားပြီး အောက်ဆီဂျင် ရှူပါ။

အရမ်း မကြောက်နေဖို့ လိုတယ်။ ကြောက်စိတ်က အောက်ဆီဂျင်ကို ကျစေတယ်။ အမောဖောက်လို့ ဟပ်ထိုး လဲဖူးတယ်။ မကြောက်နဲ့ လေရှူဖို့ ကြိုးစား၊ ကြိုးစားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိပေး အသက်ပြန်ရှူရခဲ့တယ်။ သတိ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တခုခုဆို ပြာယာခတ်မသွားဖို့က သတိကပဲ ထိန်းနိုင်တာ။

ပက်လက်လှန်ခွင့်မရလို့ ဘေးစောင်းနေ၊ မှောက်နေရ တဲ့အခါမျိုးမှာလည်း သတိလက်လွတ် စောင်းနေတာမျိုးထက် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့ ဣရိယာပုတ် (ကိုယ်ဟန်အနေအထား)

တစ်ခုလို့ကို သဘောထားပြီး စောင်းပါ မှောက်ပါ။ ဘာဝနာတစ်ခုခု နှလုံးသွင်းနဲ့နေပါ။

မှောက်ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ စောင်းကမ္မဋ္ဌာန်းပေါ့ဗျာ။ တရားစခန်းတွေကိုတောင် တကူးတက သွားပြီး တစ်နာရီ နှစ်နာရီ အားထုတ်နေကြသေးတာပဲ။ ခုလည်း အဲလိုကို သဘောထားပြီး အားထုတ်နေ။

သတိ သမာဓိ ပညာ တိုးပွားအောင် အားထုတ်တဲ့ ဘယ်အနေအထား မဆို ပါရမီမြောက်ပြီးသားချည်းပဲ။ တစ်နာရီ စောင်းနေမယ်ဆို တစ်နာရီအဓိဋ္ဌာန်လိုက်။ တစ်နာရီ မှောက်နေမယ် တစ်နာရီအဓိဋ္ဌာန် မှောက်နေလိုက်။ သတိလက်လွတ်နေတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီလည်း ဖြည့်ပြီးသားဖြစ်နေပြန်တယ်။

ရောဂါဒဏ်ချက်ကလည်း ပြင်း၊ ခန္ဓာအနေအထားကလည်း ညောင်းညာ၊ ဒါကို အတော်အသင့် သည်းခံနိုင်လာရင် ခန္တီပါရမီလည်း ပြည့်နေပြန်ရော။

ကိုဗစ်ပေါ့စတစ်လို့ စ သိတာနဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း စတင်ပြင်ဆင်တယ်။ အာနာပါနကို စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ခဲ့လို့ ခုချိန်မှာ အလွန် ကျေးဇူးများတဲ့ အားကိုးရာ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုဗစ် ထိတာ တစ်လ ပြည့်ပြီ၊ ကိုယ်နဲ့ ဆေးရုံတက်သူတွေ သေသူ သေ၊ ဆင်းသူ ဆင်းကုန်ပြီ၊ ကိုယ်ကတော့ ကိုဗစ်ကြိုက်တဲ့ ရောဂါအခံကြောင့် ခုထိ ကောင်းကောင်း လှုပ်လို့ မရသေး၊ O_2 ဖြုတ်မရသေးဘူး။

ခုချိန်ထိ ဒီနှလုံးသွင်းနဲ့ အောက်ဆီဂျင် ရှူတယ်။

စောင်းတယ်၊ မှောက်တယ်။ ဘေးက ကြည့်နေသူဆို ဒီဘုန်းကြီး လေး အတော် ခံစားနေရမှာလို့ ကရုဏာသက်နိုင်တယ်။ ကိုယ် ကလည်း 'ငါတော့ ပါရမီကုသိုလ်တွေ ရနေပါလားဟ'လို့ကို တွေးပြီး ကျေနပ်စိတ်ယူတယ်။ သာသနာမှာ တရားအားထုတ် လို့ရတဲ့ ပါရမီကုသိုလ်ထက် ကြီးတဲ့ ကုသိုလ် ရှိသေးလို့လား။

အချိန်တိုင်း မရတောင် ရသမျှအချိန် လုပ်တယ်။

ဂိလာန ဖြစ်ရတာ အဲဒါ တန်တယ်ဗျ။ တခြားသူတွေထက် သံဝေဂတရား ပိုရတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုဆင်ခြင်ဖြစ်တယ်။ လန့်ချီ ဆေးရုံတရားစခန်း ဝင်ဖြစ်နေလိုက် ဖြစ်နေတာ။

'ဟာ ဘုန်းကြီး၊ တည်ငြိမ်လှချည်လား၊ ရင့်ကျက်လှ ချည်လား' လို့ မထင်ပါနဲ့လေ။ ဦးဇင်းလည်း ဘာသားနဲ့ထုထား တာလိုက်လို့။

ရောဂါဒဏ်၊ ဆေးဒဏ်ရဲ့ ဆိုးကျိုး စိတ်အတက်အကျ ဘယ်လောက် ပြင်းလဲ ဆိုတာ ဝေဒနာရှင်တွေနဲ့ ဆရာဝန်တွေ သိကြပါတယ်။ ဦးဇင်းလည်း ကျလိုက် တက်လိုက်ပေါ့။

ဦးဇင်းက ဖြစ်ခွင့်အားလုံးကို လက်ခံပေးဖို့ အကြိမ်ကြိမ် နှလုံးသွင်း အလေ့အကျင့် လုပ်ခဲ့တာ ကြာပြီ။ ဒီအချိန်မှာ ဒီအကျင့်က အတော် ကျေးဇူးပြုတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ကျစိတ် ဖြစ်လာရင်တောင် "မပယ်နိုင်သေးလို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့စိတ် တစ်ခုအဖြစ် နားလည်ထားပြီးသား၊ ဖြစ်ပါစေ ဖြစ်ပါစေ' လို့ နှလုံးသွင်းတယ်။ ဒါဆို ကျစိတ်က ကြာကြာ မနေတော့ဘူးရယ်။ နောင်လည်း ဒီစိတ်မျိုး ဖြစ်လာလိမ့်ဦးမယ်လို့လည်း ကြိုတင် နှလုံးသွင်း လက်ခံထားတယ်။ ဒါဆို သူ ဖြစ်လာမှာ ကြိုကြောက်

နေစရာလည်း မလိုဘူး။

'ငါက သန်မာသူကွ၊ စိတ်ဓာတ်မကျတတ်သူကွ၊ အားမလျော့ဘူးကွ' လို့ ကြုံးဝါးနေတိုင်း သန်မာ အားတက်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ့်လောကခံက စမ်းမှ သိရတဲ့ အဖြေပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အရှိကို အရှိအတိုင်းသာ လက်ခံပြီး ကိုယ်နဲ့ အလိုက်ဖက်ဆုံးစနစ်ကိုပဲ ကျင့်သုံးရမယ်။

ဒီအခြေအနေဆိုးတွေဟာ တစ်နေ့ ပြီးကို ပြီးသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် စိုးရိမ်စိတ်တွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ အပြင်းအထန် မဖြစ်ကြပါစေနဲ့။

ယောနိသော မနသိကာရ(အခြေအနေအလိုက် သင့်တော်သော နှလုံးသွင်းမှန်မှု) ဆိုတာ အခြေခံကုသိုလ် မှသည် နိဗ္ဗာန် ရသည်အထိ လိုအပ်တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ ဘဝနေနည်း စိတ်ထားလည်း ဖြစ်တယ်။

ဒီအသိကြောင့် ဦးဇင်း စာဖတ်သူတွေကို ခွန်အားပေးစာတွေ ရေးနေတာ။ ဦးဇင်းစာကို ဖတ်လို့ စိတ်ဓာတ် မကျစေရဘူး။

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ယုံကြည်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ မကျန်းမာရင်း မြင့်မြတ်လှတဲ့ ပါရမီကုသိုလ်တွေ ဖြည့်ခွင့် ရနေပါလား' ဆိုတဲ့ အသိက သိပ်အားရှိစရာ ကောင်းတာပေါ့။

'ငါ့စာဖတ်၍ အားရှိပါစေ'

အရှင်ပညာသီရိ (ရမ္ဘာကျွန်း)

အရှင်ပညာသီရိ(ရမ္မာကျွန်း)၏
ထွက်ရှိပြီး စာအုပ်များ

(၁) ကွန်ရက်ပေါ်က ပဌာန်း (ဒုတိယအကြိမ်)
(၂) အဆိုး အကောင်း အမှန် (ဒုတိယအကြိမ်)
(၃) စင်ကြယ်ခြင်း ဓမ္မဆီသို့ အခြေခံ ဝိပဿနာ (ဒုတိယအကြိမ်)
(၄) လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ (စတုတ္ထအကြိမ်)
(၅) လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ခြင်း
(၆) မယ်တော်ကြီးထံ ပေးစာ
(၇) ဘုန်းကြီးနာလေးတစ်ပါး၏ ဘဝကောက်ကြောင်း တစေ့တစောင်း
(၈) လူဝတ်ကြောင်နှင့် ဝိပဿနာ - ၂ -
(၉) ဝိဇ္ဇာမူး
(၁၀) မှောင်တွင် စမ်း၍ လှမ်းရသော
(၁၁) ငါ အတ္တ ဝိဉာဉ်လိပ်ပြာနှင့် သတ္တာယဒိဋ္ဌိ

ယခု
(၁၂) Covid နေ့စဉ်များ