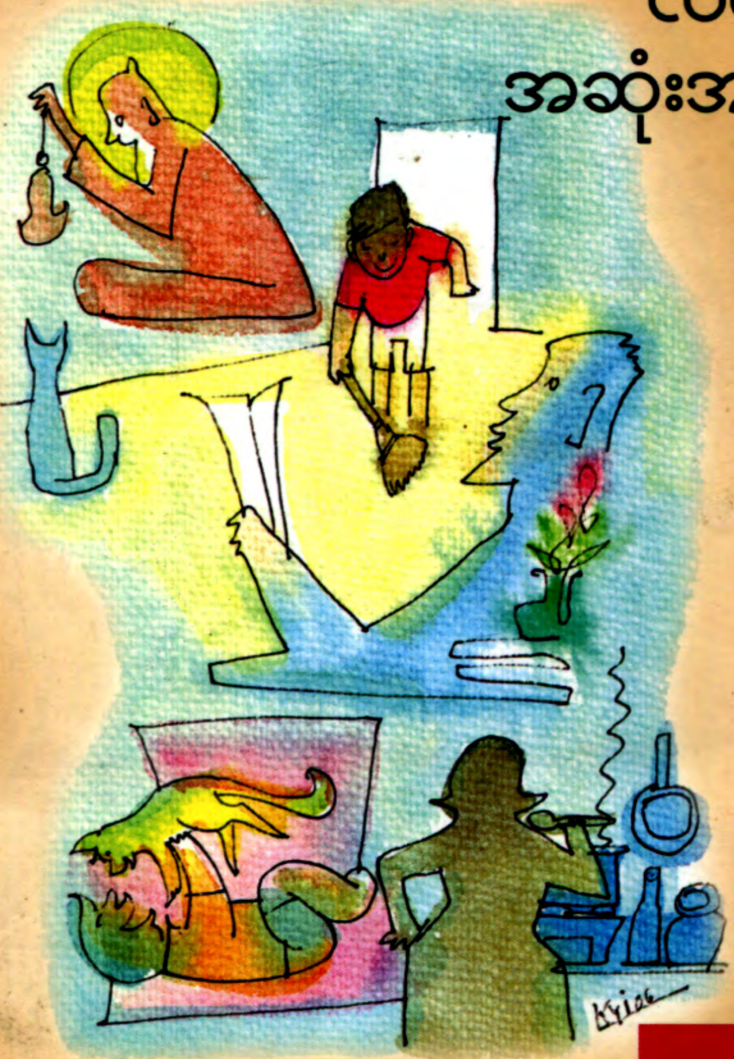
စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

# ကလေးတို့အတွက် ဗုဒ္ဓအလိုကျ လမ်းညွှန် အဆုံးအမများ

ဖြိုးသာရ



ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

| | |
|---|---|
| ပြည်ထောင်စု မပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး | ဒို့အရေး |
| အချုပ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး | ဒို့အရေး |

ပြည်သူ့သဘောထား

* ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ၊

နိုင်ငံရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
* အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊
* ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး၊

စီးပွားရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* စိုက်ပျိုးရေးကိုအခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
* ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့်အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
* နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး၊

လူမှုရေးဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

* တစ်မျိုးသားလုံး၏စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး၊
* အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
* မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
* တစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး၊

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်

ဖြိုးသာရ

# ကလေးတို့အတွက် ဗုဒ္ဓအလိုကျ လမ်းညွှန်အဆုံးအမများ

၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
ပထမအကြိမ်

ကလေးတို့အတွက် ဗုဒ္ဓအလိုကျလမ်းညွှန်အဆုံးအမများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၇၅၃၀၇၀၈ နှင့်

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၄၀၀၉၈၉၀၉၀၈ တို့ဖြင့်

မျက်နှာဖုံးကို ဿ.ဒ.ဝ ပြုလုပ်ပြီး ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချို စာအုပ်တိုက်၊ ၈၅၊ ၁၆၄ လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်နှင့် ပုံနှိပ်သူ - ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက်၊ သိမ်ဖြူလမ်း၊ ရန်ကုန်တို့က ပထမအကြိမ် စောင်ရေ- ၅၀၀ ရိုက်နှိပ်ကာ ၂၀၀၈ ခု၊ နိုဝင်ဘာလတွင် တန်ဖိုး ၂၀၀၀ ကျပ်ဖြင့် ဖြန့်ချိသည်။

စာအုပ်ချုပ် - ကိုမြင့်

# မာတိကာ


- အမှာ ၁

**အခန်း (၁) စာရိတ္တလမ်းညွှန်** ၃

မကောင်းမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ ၅

ကောင်းမှုကိုဆောင်ယူပါ ၁၆

**အခန်း (၂) စည်းကမ်းလမ်းညွှန်** ၁၉

စည်းကမ်းဟူသည် လူ၏တန်ဖိုး ၂၀

စည်းကမ်းဟူသည် ကိုယ်ကျင့်သီလ ၂၃

စည်းကမ်းကျကျ နည်းလမ်းပြ ၂၅

စည်းကမ်းမှသည် တာဝန်ဆီသို့ ၂၇

စည်းကမ်းရှိရှိ လှူတတ်မှ ဒါန ၂၉

စည်းကမ်းရှိသေမှုဆိုတာ ၃၀

စည်းကမ်းပျက်လာသောအခါ ၃၃

စည်းကမ်းစောင့်သော ဦးနှောက်ခန္ဓာ ၃၅

အသိတရားကပေးသော စည်းကမ်း ၃၇

စည်းကမ်းဥပဒေ အမြဲတော ၃၉

**အခန်း (၃) စိတ်ဓာတ်လမ်းညွှန်** ၄၀

စိတ်ကို တည်ငြိမ်တတ်ပါစေ ၄၃

ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ် ၄၅

မျိုးချစ်စိတ် ၄၇

စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝရေး ၄၉

မခံချင်စိတ်နှင့် မာန ၅၂

အနိုင်မခံ အရှုံးမပေးတဲ့စိတ်ဓာတ် ၅၄
တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်နှင့် လောဘ ၅၆
ဒေါသစိတ်နဲ့ မောဟစိတ် ၅၈
မေတ္တာစိတ် ၆၁

**အခန်း (၄) စကားလမ်းညွှန်** ၆၃
ရေကူးညာတင် ၆၅
ကောက်ပင်ရိပ်လှီး ၆၇
ရေစီးဖောင်ဆန် ၆၉
အိုးတန်ဆန်ခပ် ၇၁
ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့ ၇၃
ဆင်ဖော့ရန်ရှောင် ၇၅
တောင်သူယာခုတ် ၇၇
ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ် ၇၉
ရေစစ်ကရား ၈၁
ခက်တင်မောင်းနင်း ၈၃

**အခန်း (၅) စီးပွားရေးလမ်းညွှန်** ၈၅
အကြံအစည်ကောင်းမွန်ပါစေ ၈၇
အလုပ်ဟူသမျှ ဂုဏ်ရှိတယ် ၈၉
စိတ်ဝင်စားမှုရှိဖို့ လိုတယ် ၉၁
စီမံခန့်ခွဲမှု အတတ်ပညာ ၉၃
ရွေးချယ်ပေါင်းသင်း မိတ်ဆွေရင်း ၉၅
အရင်းအနှီးဆိုသည်မှာ ၉၇
ကာလသုံးပါးကို ခံယူနည်း ၉၉
အချိန်ကို အသုံးချခြင်း ၁၀၁
အတွေ့အကြုံဆိုတာ ဆရာကောင်း ၁၀၃
ဝေးဝေးမြင်ဖို့ မြင့်မြင့်ပျံ ၁၀၅

အခန်း (၆) စာပေလမ်းညွှန် ၁၀၇
စာဖတ်ပါ ၁၀၉
စာပေနှင့်လူမျိုး ၁၁၁
အသိပွားစေတဲ့ စာ ၁၁၃
လူတစ်ဦးချင်းရဲ့ အခန်းကဏ္ဍ ၁၁၅
စာတွေ့နှင့် လက်တွေ့ ၁၁၇
စာစီစာကုံး ၁၁၉
စာပေရဲ့အသက်သည် ရသ ၁၂၁
ဗဟုသုတ ဟင်းလေးအိုးကြီး ၁၂၃
စာပေရေစီးကြောင်း ၁၂၅
စာပေပုံသစ် ၁၂၇
- နိဂုံး ၁၂၉
- ကျမ်းကိုးစာရင်း ၁၃၁

သမီးတို့ သားတို့ရေ . . .

'လမ်းညွှန်' ဆိုတာ နေရာတိုင်းအတွက် အလိုအပ်ဆုံး၊ အရှိသင့်ဆုံး 'နည်းလမ်း' သို့မဟုတ် 'စည်းကမ်း' ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့လောကထဲကို ချဉ်းနင်းဝင်ရောက်လာကြပြီဖြစ်တဲ့ သမီးတို့ သားတို့အတွက် 'လက်ဦးဆရာ' ဟာ မိဘဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ သမီးတို့သားတို့ သိအပ်သိသင့် လိုက်နာသင့်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ၊ စည်းကမ်းတွေကို လမ်းညွှန်ပြပေးရလိမ့်မယ်။

လမ်းသိဖို့လိုတယ်၊ လမ်းသိမှ လျှောက်နိုင်မယ်၊ လမ်းမသိရင်တော့ ခွေးနောက်လိုက်ဆိုသလို တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ရဲ့ နောက်လိုက်ဖြစ်သွားမှာပဲ။

လမ်းရှိဖို့လိုတယ်။ လမ်းရှိရင် လျှောက်ရဲရမယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်ဖို့လည်း လိုတယ်။ မတ်တတ်ရပ်လို့ လမ်းမှာငိုရင်တော့ ပုရွက်ဆိတ်ညိုကိုက်တတ်သတဲ့။ သွားပါများမှ ခရီးရောက်တယ်နော်။

ဒီတော့ . . .

လောကကြီးထဲမှာရှိတဲ့ လမ်းပေါင်းများစွာအနက် ဘယ်လိုလမ်းကို ဘယ်လို လျှောက်မလဲဆိုတာ အခု မေမေ စုဆောင်းပေးတဲ့ ဗုဒ္ဓအလိုကျ အဆုံးအမလမ်းညွှန်ကလေးတွေဟာ သမီးတို့ သားတို့အတွက် များစွာအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မယ်လို့ မျှော်လင့်ယုံကြည်ထားပါတယ်။

လျှောက်သင့် မလျှောက်သင့်
လျှောက်ခွင့် ရှိ မရှိ
လျှောက်နိုင် မလျှောက်နိုင်
လျှောက်ရဲ မရဲ

လျှောက်တတ် မတတ်

ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးမှ ခရီးတွင်အောင် လျှောက်ကြပါလို့ မေမေကတော့ မှာချင်တယ်။

သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ ခြေထောက်ကလေးတွေဟာ အသက်ရှင်နေသရွေ့ လှုပ်ရှားသွားလာနေကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်ဆက်မပြတ် လမ်းလျှောက်နေကြရမှာပဲ။

'အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာ' ဆိုတဲ့အတိုင်း လမ်းလျှောက်စအရွယ် သမီးတို့ သားတို့အတွက် ဒီလမ်းညွှန်စာအုပ်ကလေးကို လက်ကိုင်ပြုရင်း ခရီးစကြပေတော့ကွယ်။

**ချစ်သော မေမေ**

❀

# အခန်း (၁)

# စာရိတ္တလမ်းညွှန်

## မကောင်းမှုကိုရှောင်ကြဉ်ပါ

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . 'အဆိုးကိုသိမှ အကောင်းကို မြင်နိုင်မယ်' ဆိုတဲ့ ဆုံးမစကားကို လက်ကိုင်ထားပြီးမှ လမ်းစလျှောက်ကြပါ။ အဆိုးဆိုတာ မကောင်းမှုကို ဆိုလိုပါတယ်။

လူမှာ တံခါးပေါက် (၃) ပေါက်ရှိတယ်။ ကိုယ်တံခါးပေါက်၊ နှုတ်တံခါးပေါက်နဲ့ စိတ်တံခါးပေါက်တွေပေါ့ကွယ်။ အဲဒီတံခါးပေါက်တွေကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ကြဖို့လိုတယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံဆိုတဲ့ ကံသုံးပါးကို စောင့်စည်းကြရလိမ့်မယ်။ ဒါမှလည်း ကံအကျိုးပေးကောင်းကြမှာ ဖြစ်တယ်။

လမ်းတစ်ခုကို လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ မလိုလားအပ်တဲ့ အလေးအပင်တွေကို သယ်ပိုးမသွားကြဖို့ လိုတာပေါ့။ ခရီးဖင့်အချိန်နှောင်းပြီး လိုရာရောက်ခဲစေတဲ့ အဲဒီအပိုပစ္စည်းတွေကို စောစောစီးစီးကတည်းက သယ်ဆောင်မလာကြမိစေသင့်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ သားတို့ သမီးတို့ လျှောက်လှမ်းရမယ့် လမ်းခရီးတိုင်းမှာ အခက်အခဲ အတားအဆီးအနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ မကောင်းမှုမှန်သမျှတွေကို အစကတည်းက သိရှိဖယ်ရှားခဲ့မှသာ ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်တဲ့ ခရီးစဉ်တွေကို ဆက်လက်လျှောက်သွားနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် မကောင်းမှုဆိုတာ ဘာတွေလဲလို့ သားတို့သမီးတို့ သိဖို့လိုတယ်နော်။

လောကမှာ မကောင်းမှု ၁၀ မျိုးရှိတယ်။ ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (၃) မျိုး၊ နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (၄) မျိုးနဲ့ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့မကောင်းမှု (၃) မျိုးရယ်လို့ ခွဲခြားထားတယ်။

အဲဒီမကောင်းမှုတွေကို ကိုယ်တိုင်မကျူးလွန်ရဘူး။ သူတစ်ပါးကို စေခိုင်းတိုက်

တွန်းခြင်း မပြုရဘူး။ သူတစ်ပါးမကောင်းမှုပြုချင်လာအောင် အားပေးချီးမွမ်းပြောဆိုမှု မရှိရဘူး။ သူတစ်ပါးမကောင်းမှု ကျူးလွန်တာကိုလည်း စိတ်ကျေနပ်မှု မဖြစ်ရဘူး။ အဲဒါကို လှုမိုက်အားပေးတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ မကောင်းမှုဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ပြုမှ အပြစ်ရှိတာမဟုတ်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . တစ်ပါးသူကိုပါ တားမြစ်ပိတ်ပင်ပဲ့ပြင်ပေးတတ်ကြဖို့လည်း လိုတယ်။

ကဲ . . . အဲဒီတော့ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးကို စပြီးသိအောင် လေ့လာကြပေတော့။ သားတို့သမီးတို့နားလည်နိုင်မယ့် ဝေါဟာရတွေနဲ့ မေမေ တတ်နိုင်သလောက် ရှင်းပြပေးမယ်။

## ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု

မကောင်းမှုကို ကာယကံမြောက် ကျူးလွန်ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့စာရိတ္တ ယိုယွင်းမှုအခြေခံဖြစ်ပါတယ်။ အဓိကအားဖြင့် (၃) မျိုး ခွဲခြားထားနိုင်တယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းနဲ့ သူ့သားမယားကို စော်ကားပြစ်မှားခြင်း ဖြစ်တယ်။

မေမေတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာအရ ပါဏာတိပါတကံ၊ အဒိန္နာဒါနကံနဲ့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံရယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အဲဒီကံ (၃) ပါးကို သမီးတို့ သားတို့ရှောင်ကြဉ်ကြရမယ် ကွယ် ဝဋ်ကြွေးဆိုတာ တကယ်ရှိတယ်နော်။ နောင်ဘဝဆိုတာမရောက်ခင် ယခုဘဝမှာလည်း ဝဋ်လိုက်တတ်တယ်။ မယုံမရှိကြလေနဲ့။

ဒီဘဝမှာ တတ်နိုင်သူတွေဖြစ်လို့ အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာနဲ့ အဖိုးတန် ဆေးကောင်းတွေကို မှီဝဲနေရပါလျက် မျှော်လင့်ချက်အတိုင်း ဖြစ်မလာဘဲ ပျော်တုန်းရွှင်တုန်း ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အသက်ဆုံးရသူတွေဟာ ရှေးကကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ ပါဏာတိပါတကံကြောင့် ဖြစ်တယ်။ တချို့တော့ ဘဝတောင် မကူးပါဘူး။

ဒီဘဝမှာတွင်ပဲ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်ခံရခြင်း၊ စီးပွားပျက်ရခြင်း၊ အသတ်ခံရသူဘက်က တုံ့ပြန်လာမယ့်ရန်ကို စိုးရိမ်နေရခြင်း၊ မိမိရဲ့အမှားကို အမှတ်ရတိုင်း စိတ်ဝေဒနာကို ခံစားရခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့ အကဲ့ရဲ့ကိုခံရခြင်း စတဲ့ဆိုးကျိုးတွေကို ရရှိတတ်ပါတယ်။

ပိုင်ရှင်က ကိုယ်နှုတ်အားဖြင့် ယူတော့လို့ မပေးတဲ့အရာကို ရယူခြင်းဟာ အဒိန္နာဒါနကံ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ မိမိပိုင်ဆိုင်မှုကို စေတနာထက်သန်စွာနဲ့ သူတစ်ပါးအား ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်းဆိုတဲ့ ဒါနကံနဲ့တော့ ဆန့်ကျင်ဖက်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ပေးမှု (ဒါန)

နဲ့ ခိုးမှု (အဒိန္နာဒါန)တို့ဟာ လူ့အဆင့်အတန်းကို အလင်းနဲ့အမှောင်လို မတူအောင် ခွဲခြားပေးတဲ့ အခြေခံအချက်တွေ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်၊ သူပိုင်ဖြစ်တဲ့ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ အပျော်အပါးခံမင် စော်ကားခြင်းကတော့ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရကံပါပဲ။ ခုဘဝ နောင်ဘဝများမှာ ရန်သူပေါမယ်၊ မုန်းတီးသူပေါမယ်၊ အရှက်တကွဲအကျိုးနည်းဖြစ်မယ်၊ လာဘ်တိတ်မယ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့မျိုးရိုးဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီမကောင်းမှုသုံးမျိုးကို ကိုယ်အားဖြင့် မကျူးလွန်မိစေဖို့ လေ့ကျင့်ကြရမယ် သမီးတို့ သားတို့ရေ . . .။ အဲဒါကို 'သီလ' လို့ခေါ်တယ်။ သီလဆိုတာ အလေ့အကျင့်ကောင်းလို့ ဆိုလိုတယ်။ သီလရှိကြရလိမ့်မယ်။

## နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု

### နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (က)

နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့အမှားကို (၄) မျိုး ခွဲခြားထားတယ် သားတို့သမီးတို့ရေ...။ သူတစ်ပါးအကျိုး ပျက်ပြားအောင် လှည့်စားပြောဆိုခြင်း (မုသာဝါဒ)၊ အချင်းချင်း ချစ်ကြည်ရေးပျက်ပြားစေရန် ကုန်းချောပြောဆိုခြင်း (ပိသုဏဝါစာ)၊ မဖွယ်မရာကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုခြင်း (ဖရုသဝါစာ)၊ သေးနုပ်သိမ်ဖျင်း အစိပ္ပာယ်ကင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း (သမ္ဖပ္ပဝါစာ) တို့ ဖြစ်တယ်။

လိမ်ပြောတာကို မုသာဝါဒဖြစ်တယ်လို့ အများက နားလည်ထားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မုသာဝါဒကံမြောက်ဖို့အတွက်ကတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်ပြားရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး

၁။ ပြောရမယ့်စကားက မဟုတ်မမှန်သောအရာလည်း ဖြစ်ရမယ်။

၂။ ပြောလိုစိတ်လည်း ရှိရမယ်။

၃။ ပြောလည်း ပြောရမယ်။

၄။ ရည်ညွှန်းသူကလည်း ယုံကြည်မှုရှိရမယ်ဆိုတဲ့ အချက်လေးချက်နဲ့ ကိုက်ညီဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့လှည့်ဖျားမှုဖြစ်မှသာ မုသာဝါဒကံ ကျူးလွန်ရာမြောက်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . လှည့်စားတိုင်း အပြစ်မဖြစ်ဘူးနော်။

တချို့က သူတစ်ပါးနစ်နာစေလိုမှု မပါ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိုယ့်သိက္ခာအတွက် မတတ်သာလို့ လှည့်စားရတာမျိုးရှိတယ်။

ဥပမာ – လူတစ်ယောက်က သမီးတို့ သားတို့ဆီက ပိုက်ဆံလာချေးတယ် ဆိုပါစို့။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီလူဟာ မရိုးဖြောင့်ဘူး၊ စိတ်ရင်းမကောင်းဘူး၊ သူ့ကိုချေးလိုက်ရင် ပြန်ပေးမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ အတတ်သိပြီးဖြစ်တာမို့ ကိုယ့်မှာရှိလျက်နဲ့ မရှိဘူးလို့ ပြောလိုက်ရတယ်။ ဒါဟာ လှည့်စားမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပေမယ့် ကိုယ့်ပစ္စည်းကို ကာကွယ်ရုံက လွဲပြီး တခြားသူအပေါ် နစ်နာစေလိုမှုမပါတဲ့အတွက် မုသာဝါဒအရာ မရောက်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ ...

အဲဒီလိုပဲ သူ့အကျိုးအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ဓာတ်စာကို ညာကျွေးရတဲ့အခါမျိုးကို လည်း မုသာဝါဒရယ်လို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ မိမိမှာဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးမှဖြစ်စေ အန္တရာယ်ကျ ရောက်လာနိုင်တဲ့အရေးအတွက် လှည့်စားမှုနဲ့ ကာကွယ်ပြောဆိုရတာမျိုးဟာလည်း အပြစ် မရှိနိုင်ဘူးလေ။

တကယ်တော့ 'သိလျက် ချွတ်ယွင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါး အကျိုးဖျက် လှည့်ဖျားလိမ်ညာခြင်း' ဆိုတာသာလျှင် မုသာဝါဒကံ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဒါကိုတော့ ရှောင်ကြဉ်ကြရမယ် သမီးတို့ သားတို့ရေ။

## နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (၁)

ပိသုဏာဝါစာလို့ခေါ်တဲ့ မကောင်းမှုရဲ့အနက်အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အချင်းချင်းရဲ့ ညီညွတ်မှုကို ကြိတ်ချေဖျက်ဆီးတဲ့စကားကို ဆိုလိုတယ်။ အတိအကျ ဘာသာပြန်ရရင် တော့ ကိုယ့်ကို ချစ်လာဖို့အတွက် သူတို့ချင်း မုန်းစေအောင် ဖန်တီးပြောဆိုတဲ့စကားပါပဲ။ ခဲတစ်လုံးနဲ့ စာနှစ်ကောင်ထိအောင် ပစ်တဲ့သဘောပေါ့။

သမီးတို့ သားတို့နားလည်အောင် ပြောရရင် ကုန်းချောတဲ့စကားပေါ့ကွယ်။ ကတုံး ကတိုက်လုပ်တာပေါ့။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးနေတဲ့ လူနှစ်ယောက် (ဒါမှမဟုတ်) အချင်းချင်း ညီညွတ်နေတဲ့အဖွဲ့အစည်းကို ကွဲသွားအောင် တို့မီးရှို့မီးလုပ်ပြီး သွေးခွဲတာပါပဲ။

လောကကြီးမှာ အဲဒီလိုမျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ် သမီးတို့ သားတို့ရေ။ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး၊ တစ်အိမ်နဲ့တစ်အိမ်၊ တစ်ဖွဲ့နဲ့တစ်ဖွဲ့၊ တစ်ရပ်ကွက်နဲ့ တစ်ရပ်ကွက် ဆက်ဆံရေးပျက် ပြားပြီး စိတ်ဝမ်းကွဲကြရတာတွေဟာ အဲဒီလူစားမျိုးတွေကြောင့်ပါ။

သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ဝါသနာအရ (ဒါမှမဟုတ်) တစ်ဖက်လူကို ကိုယ့်ဘက်ပါ အောင် ဆွဲဆောင်လိုမှုကြောင့် ဒီစကား ဟိုပို့၊ ဟိုစကား ဒီပို့ လုပ်ကြတာ ဖြစ်တယ်။ ဒေါသမီးမွှေးသူတွေပါပဲ။

ညီညွတ်နေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို ဖြိုခွဲခဲ့သူတွေကြောင့် အချင်းချင်းငြင်းခုံခြင်း၊ စကားစစ်ထိုးခြင်း၊ ရန်ခိုက်ဒေါသဖြစ်ခြင်းစတဲ့ ပြဿနာအရပ်ရပ်ဟာ ဖြေရှင်းလို့မရနိုင်လောက်အောင် အကျယ်အကျယ် မငြိမ်းဖွယ်ဖြစ်လာရတယ်။ ကမ္ဘာစစ်ဆိုတာ ဒီက စဖြစ်တာပဲပေါ့ကွယ်။ အဲဒီအခါ တို့မီးရှို့မီးလုပ်တဲ့သူရော လွယ်မယ်ထင်သလား၊ သူ့မီးက သူ့ကို ပြန်လောင်မှာပဲ။

မကောင်းမှု ပိသုဏဝါစာကံကြောင့် နောင်သံသရာ ကြုံလာမယ့်ဘေးကို ခဏဖယ်ထားဦး၊ မျက်မှောက်လူမှုဆက်ဆံရေး ရှုပ်ထွေးမှုဆိုတဲ့ ဆိုးကျိုးကိုလည်း ခံစားရမှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီသီလကိုလည်း လုံခြုံအောင်ကျင့်ကြံထားကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

မေမေပြောချင်တာကတော့ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ဖော်တဲ့နေရာမှာ သူတစ်ပါးရဲ့ အားနည်းချက်ကို နင်းမတက်မိပါစေနဲ့။ သူတစ်ပါးကို အပုပ်ချပြီးမှ ကိုယ့်ဖက်ကိုပါလာစေခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အသွေးညံ့ဖျင်းမှုကို ပေါ်လွင်စေပါတယ်။ သွေးမခွဲကြပါနဲ့။ သူတစ်ပါးရဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို မဖြိုခွဲပါနဲ့။ နှုတ်စောင့်စည်းတတ်ပါစေ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

**နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့ မကောင်းမှု (ဂ)**

နှုတ်ထွက်ကြမ်းစကားဟာ လွှသားကို စမ်းသပ်ရသလို အတွေ့အထိကြမ်းတဲ့အတွက် ဖရုသဝါစာလို့ခေါ်တယ်။ ဖရုသဝါစာဟာ ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲဖြစ်လာရတဲ့ ဝစီကံမကောင်းမှုတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

အဲဒီမကောင်းမှုဟာ စိတ်က ဆင်းသက်လာတာပေါ့ကွယ်။ ဖရုသဝါစာ ဖြစ်ထိုက် မဖြစ်ထိုက် စကား (၄) မျိုးကို သရုပ်ခွဲပြမယ်။

၁။ နှုတ်ထွက်ကြမ်းပေမယ့် စိတ်စေတနာမကြမ်းတဲ့စကား

၂။ စိတ်စေတနာကြမ်းပြီး နှုတ်ထွက်မကြမ်းတဲ့စကား

၃။ စိတ်စေတနာလည်း ကြမ်း နှုတ်ထွက်လည်း ကြမ်းတဲ့စကားနဲ့

၄။ စိတ်စေတနာလည်း မကြမ်း နှုတ်ထွက်လည်း မကြမ်းတဲ့စကား တို့ဖြစ်တယ်။

ဆရာမိဘတွေက တပည့်သားသမီးတွေကို မြည်တွန်မောင်းမဲ ဆဲရေးပြောဆိုရာမှာ ကောင်းကျိုးကိုလိုလားပြီး နှုတ်ထွက်ကြမ်းတာသာ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ရင်းစေတနာ လုံးဝမကြမ်းတာမို့ အဲဒါကို ဖရုသဝါစာ မကောင်းမှုဖြစ်တယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

ရှေးခေတ် သက်ဦးဆံပိုင်ဘုရင်တွေက သတ်စေအမိန့်ပေးထားတဲ့ ရာဇဝတ်သား

ကို မသေမီ ကောင်းစွာအိပ်စားစေပြီး အားပေးပြောဆိုစကားဟာ နှုတ်ကချိုသာပေမယ့် ရည်ရွယ်ရင်းစိတ်စေတနာက ကြမ်းပြီးဖြစ်တာမို့ ဒီစကားဟာ ဖရုသဝါစာ မကောင်းမှုစကား ဖြစ်တယ်။

မြို့၊ ရွာ၊ ရပ်ကွက်တွေထဲမှာ နှုတ်မစောင့်စည်းကြတဲ့သူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အပြန်အလှန်ဆဲရေးတိုင်းထွာ မကြားဝံ့မနာသာပြောကြတဲ့စကားတွေဟာ ဒေါသနဲ့တွဲဖက်ပြီး စိတ်စေတနာကြမ်းသလို နှုတ်ထွက်လည်းကြမ်းတာကြောင့် ဖရုသဝါစာ အပီသဆုံး မကောင်းမှု ဖြစ်တယ်။

စိတ်စေတနာလည်း မကြမ်း၊ နှုတ်ထွက်ကလည်း မကြမ်းရင်တော့ အကောင်းဆုံး စကားမျိုးမဟုတ်တဲ့တိုင် ဖရုသဝါစာ မမြောက်ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ စကားကောင်းလက္ခဏာ ပီသရေးအတွက် အထူးလေ့ကျင့်ကြရမှာပါ။

ဒီမကောင်းမှုက သူတစ်ပါးအပေါ် ဒေါသရှေ့ထားပြီး ဆဲရေးတဲ့စကားကို ဆိုလိုတာကြောင့် တမြမြသွေးထားတဲ့ ဓားမကြီးလို ခုတ်ဖို့ရာ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်လာရင် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့ပြီး အရမ်းခုတ်ချပစ်လိုက်မှာပဲ။ သူတော်ကောင်းကို ခုတ်မိရင်တော့ မျက်မှောက်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာလုံး ဆုံးရှုံးနစ်နာရလိမ့်မယ်။ နှုတ်သီးဓားမဟာ တကယ်တော့ သူများကိုခုတ်သလိုလိုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ခုတ်တဲ့ သိက္ခာမဲ့မကောင်းမှုဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးရေ။

**နှုတ်ဖြင့်ကျူးလွန်တဲ့မကောင်းမှု (ဃ)**

သေးနုပ်သိမ်ဖျင်း အဓိပ္ပာယ်ကင်းတဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်းဟာလည်း မကောင်းမှု တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို သမ္ဖပ္ပဝါစာလို့ ခေါ်တယ်။ အကျိုးမဲ့စကားဆိုပါတော့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ နားထောင်ရသူအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုမပါ၊ နားထောင်ကောင်းရုံသာ ပြောကြားရေးသားတဲ့ ရှေးဟောင်းဒဏ္ဍာရီပုံပြင်တွေကို ဆိုလိုတယ်။

ဥပမာ – သိကြားမင်းနဲ့ ဗြဟ္မာမင်းတွေဟာ ဗေဒင်ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုံးသူက ခေါင်းဖြတ်တမ်းလို့ ငြင်းခုံကြရာ လူ့ပြည်က ဝေဒပညာရှိ 'ကဝါလမိုင်း' ထံမှာ အဆုံးအဖြတ်ခံယူတဲ့အခါ ဗြဟ္မာမင်းရှုံးလို့ ခေါင်းဖြတ်ခံရတယ်။ ဗြဟ္မာမင်းရဲ့ဦးခေါင်းကို နတ်သမီးတို့က အလှည့်ကျပွေ့ထားရတယ်လို့ ဥဒါန်းတွင်နေတဲ့ ရှေးဟောင်းအိန္ဒိယပုံပြင်၊ ဗုဒ္ဓဟူးဂြိုဟ်က လနတ်သားရဲ့အလင်းရောင်ကို အလိုရှိတဲ့အတွက် လောင်းကစားပြုတယ်။ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးကို ပုဂံကျွဲဆိုသူက ပခုံးပေါ်ထမ်းထားရာ ပခုံးပြောင်းလို့ ကမ္ဘာမြေကြီးရွေ့

သွားတာကို မြေငလျှင်လှုပ်တယ် စတဲ့ပြောလေ့ပြောထ ရှေးဟောင်းစကားတွေဟာ တကယ် မှန်တဲ့အကြောင်းအရာတွေမဟုတ်ဘဲ အဟုတ်ထင်လာအောင် တီထွင်ပြောဆိုတဲ့စကားမျိုး တွေဖြစ်တယ်။ နားထောင်ရသူမှာ အပျင်းပြေရုံသာရှိပြီး အကျိုးမရှိတဲ့အပြင် အသိတရား ကိုပါ လွဲမှားသွားစေနိုင်တယ်။

ဒီတော့ အချိန်ကုန် အကျိုးမဲ့တဲ့စကားမျိုး သားတို့ သမီးတို့ ရှောင်ကြဉ်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ အမှန်မဟုတ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကို စိတ်ကူးယဉ် ပြောပြီး ဆုံးမရတာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ အချက်အလက်တွေက အမှန်မဟုတ်ပေမယ့် ရည်ရွယ်ချက်က အကောင်းဘက်ကို ဦးတည်တဲ့ အဲဒီလိုစကားမျိုးကိုတော့ သေးနုပ်သိမ် ဖျင်းတဲ့ သမ္ဖပ္ပလာပစာရင်းထဲ ထည့်သွင်းလို့မဖြစ်ဘူး။

ဒါကြောင့် မကောင်းမှုရဲ့အနက်အဓိပ္ပာယ်တွေကို တိတိကျကျနားလည်ပြီး ရှောင် ကြဉ်ထိန်းသိမ်းကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

ဝစီကံ မကောင်းမှု (၄) မျိုးဖြစ်တဲ့

(က) လှည့်စားခြင်း မုသာဝါဒ

(ခ) ကုန်းတိုက်ခြင်း ပိသုဏာဝါစာ

(ဂ) ကြမ်းတမ်းစွာပြောဆိုခြင်း . . . ဖရုသဝါစာ

(ဃ) သေးနုပ်သိမ်ဖျင်း အဓိပ္ပာယ်ကင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း သမ္ဖပ္ပလာပတို့ကို ရှောင် ကြဉ်ခြင်းဆိုတဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်သိက္ခာကို စိတ်မှာစွဲမြဲဆောက်တည်ကြရမယ်လို့ မေမေ လမ်းညွှန်မှာလိုက်ချင်ပါတယ်။

## စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှု

### ၁။ အဘိဇ္ဈာ

စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှုမှာ သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ကိုယ့်ဥစ္စာဖြစ်လာအောင် ကြံစည်စိတ်ကူးတဲ့ 'အဘိဇ္ဈာ' ဆိုတာ အရေးအပါဆုံးဖြစ်တယ်။ အဘိဇ္ဈာဆိုတာ သူတစ်ပါး ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုတစ်စုံတစ်ရာကို မတရားယူလိုတဲ့ လောဘစိတ်ပါပဲ။

သူ့ဥစ္စာကို ကိုယ့်လက်ထဲရောက်လာအောင် ဘယ်ပုံဘယ်နည်းယူရပါ့မလဲ။ လိမ် ယူရမလား၊ လုယူရမလား၊ ခိုးယူရမလား၊ ဒါမှမဟုတ် ခြိမ်းခြောက်အာဏာပြယူရမလားလို့ စဉ်းစားစိတ်ကူးနေတဲ့အခါ အဲဒီလောဘဟာ မီးခဲပြာဖုံးဖြစ်နေတဲ့ မျိုးစေ့အဆင့်က ကြံစည်

ကြိုးစားတဲ့ အဆင့်ထိ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို သူတစ်ပါးဥစ္စာကို မတရားရယူဖို့ ကြံစည်တဲ့စိတ်ကို အဘိဇ္ဈာလို့ခေါ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူ့ဥစ္စာမျိုးရဖို့ ကိုယ်လည်းရှာကြံမယ်လို့ ကိုယ့်နည်းကိုယ်ဟန်နဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးတာမျိုးကိုတော့ အဘိဇ္ဈာလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကို အားကျပါ။ အတုယူပါ။ ဒါပေမဲ့ အတုမခိုးပါနဲ့၊ လုယူဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့လို့ မေမေ သတိပေးချင်ပါတယ်။

**တကယ်လို့သာ စိတ်ကူးအနေနဲ့ မနောထဲမှာရှိနေတဲ့ အဲဒီအဘိဇ္ဈာဟာ ထိန်းချုပ်**လို့မရတော့ဘဲ ကိုယ်ထဲနှုတ်ထဲရောက်လာပြီ ဆိုပါစို့။ အဲဒီအခါ နဂိုကကြံစည်ထားတဲ့အတိုင်း ခိုးယူခြင်း၊ လိမ်ယူခြင်း၊ လုယူခြင်း စတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ မကောင်းမှုတွေကိုပါ ကျူးလွန်လာရတော့တယ်။ မီးပွားလေးသဖွယ်ဖြစ်တဲ့ အဘိဇ္ဈာက မီးတောက်ကြီးနဲ့တူတဲ့ မကောင်းမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာစေတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာဖြစ်တာပဲဆိုပြီး မနောကံ ဒုစရိုက်ကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ မထားကြလေနဲ့ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

အဲဒီအဘိဇ္ဈာဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်ထဲကို မရောက်ပေမယ့် စိတ်မှာပူလောင်နေတဲ့ တရားဖြစ်တာကြောင့် အပြစ်ရှိတယ်။

အဘိဇ္ဈာအင်အားကြောင့်သာ ရှေးခေတ်နယ်ချဲ့ဘိုးအေများဖြစ်တဲ့ အလက်ဇန္ဒား၊ ဂျင်ဂျစ်ခန်၊ နပိုလီယံတို့ရဲ့ စစ်တပ်ကြီးတွေဟာ သူတစ်ပါးပိုင် တိုင်းပြည်တွေကို လက်နက်နဲ့ တိုက်ခိုက်သိမ်းပိုက်ခဲ့ကြတာပေါ့။ ဒီနေ့ခေတ်မှာလည်း လက်နက်တွေအပြိုင်အဆိုင် တပ်ဆင်ပြီး မခန့်မှန်းနိုင်လောက်တဲ့ အဘိဇ္ဈာတရားတွေ ကမ္ဘာကြီးကို ခြိမ်းခြောက်နေတယ်လေ။

ဒီတော့ သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ မကောင်းမှု အဘိဇ္ဈာတရားရဲ့ ဆိုးပြစ်ကို နားလည်ရှောင်ကြဉ်ကြပါလို့ မေမေ မှာလိုက်ချင်ပါတယ်ကွယ်။

**၂။ ဗျာပါဒ**

သူ့အကျိုးစီးပွားကို ပျက်စီးအောင် ကြံစည်ခြင်းဟာလည်း စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ရေ အဲဒါကို ဗျာပါဒလို့ခေါ်တယ်။ ဗျာပါဒဟာ ဒေါသပြင်းထန်းတဲ့ တရားဖြစ်တာကြောင့် မိမိမုန်းတီးသူရဲ့အကျိုးစီးပွားကို ပျက်ပြားအောင် ကြံစည်ခြင်းဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ မနောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။

မနောစိတ်ကို ကိုယ်နဲ့နှုတ်က အကောင်အထည်ဖော်လိုက်တဲ့အခါမှာတော့ ဒုစရိုက်အမှုကို ရေးရှုတော့တာပါပဲ။ သမီးတို့ သားတို့ နားလည်အောင် ရှင်းပြရရင် ပင်စိမ်းရိုင်း၊ ကြက်မောက်ရိုင်း၊ လင်းတပါးပျဉ်း စတဲ့ မျိုးညံ့ပင်တွေဟာ မိုးကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ မြေညံ့ပေါ်မှာသာ ပေါက်တတ်မြဲဖြစ်သလို လူ့အကျိုးဖျက် ဗျာပါဒတရားဟာလည်း များသောအားဖြင့် စိတ်ထားယုတ်ညံ့သူတွေမှာသာ ရှိတတ်မြဲဖြစ်တယ်။

စိတ်ထားမွန်မြတ်သူတွေကတော့ သူတစ်ပါးအကျိုးကို လိုလားတောင့်တပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်း ချမ်းမြေ့သာယာရေးအတွက် တတ်နိုင်သည့်ဘက်က ကူညီရိုင်းပင်း၊ လူလူချင်း မေတ္တာထားတတ်ကြတယ်။ လူရော်၊ လူညံ့တွေကသာ လူလူချင်း မလိုမုန်းထားပြီး သူ တစ်ပါး အကျိုးစီးပွားကို ဖျက်ဆီးဖို့ ဝန်မလေးတတ်ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါး အကျိုးကို မကူညီ မဆောင်ရွက်တာ အပြစ်မရှိပေမယ့် နဂိုရှိပြီးအကျိုးကို ဖျက်ဆီးခြင်း ကတော့ ဆိုးဝါးယုတ်ညံ့တဲ့ အကြံအစည်နဲ့ လုပ်ရပ်ပါပဲ။

သူ့ကို မုန်းတီးတာကြောင့် သူ့ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ဖျက်ဆီးခြင်း၊ သူကောင်းစားတာ ကို မနာလိုတာကြောင့် သူ့အလုပ်ကိစ္စကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း စတာတွေဟာ ဗျာပါဒ မကောင်းမှုက အန်ထွက်လာတဲ့ အကျင့်ဆိုး၊ ဉာဉ်ဆိုးတွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မုန်းတီးမှုကြောင့် ရွှံ့နဲ့ပေါက်တဲ့သူဟာ အပေါက်ခံရသူ ရွှံ့မှန် မမှန် မသိရပေမယ့် သူ့လက်မှာတော့ ရွှံ့ပေကုန်တော့တာပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါး ကို ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်အောင် ပြုလုပ်သူဟာ များမကြာမီမှာပဲ အဲဒီဝဋ်ဆင်းရဲထက် ကြီးမားတဲ့ ခံစားမှုတွေကို လက်ခံရရှိတတ်ပါတယ်။

သုဝဏ္ဏသာမပျို့မှာ 'သူ့ကို တစ်ရံ၊ ယင်ရှိကြံသော်၊ ကိုယ့်ထံမျက်မှောက်၊ ဆင်ရှိ ရောက်လိမ့်' လို့ ဆိုထားပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို အနည်းငယ် မကောင်းကြံလျှင် မိမိမှာ ကြီးစွာသော ဆိုးကျိုးများ တုံ့ပြန်လာနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးမမှုပါပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ဗျာပါဒတရား ဟာလည်း ဘဝသံသရာမှာ နစ်မွန်းစေနိုင်တဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်ရယ်လို့ မှတ်ထားကြပေ တော့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

## ၃။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ

လူတွေဟာ မှားယွင်းဖောက်ပြန်စွာ မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီမှားယွင်း တဲ့အယူဝါဒကို 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' လို့ခေါ်တယ်။ ဒါဟာအမှန်တရားကို ဆန့်ကျင်ဘက်မြင်ခြင်း စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာရတဲ့ မကောင်းမှုပါပဲ။

သားတို့ သမီးတို့ နားလည်အောင် ပြောရရင်တော့ ဒိဋ္ဌိ (၃) မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီဒိဋ္ဌိ (၃) မျိုးကို စွဲလမ်းယူမှတ်မှားခဲ့ရင်တော့ မကောင်းမှုရဲ့အပြစ်ဒဏ်တွေကို ခံစားရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါတွေကတော့ . . .

### (က) ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး မရှိလို့ ဟန့်တားတဲ့အယူ

သတ္တဝါတွေဟာ ဒီဘဝမှာသေရင် နောက်ထပ်ဖြစ်ဖို့ရာ ဘဝမရှိတဲ့အတွက် ဒီဘဝက ကြိုတင်ပြုလုပ်တဲ့ ကောင်းမှုအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးခံစားရမှာမဟုတ်၊ မကောင်းမှုပြုလုပ်မိရင်လည်း မကောင်းကျိုးခံစားရမှာမဟုတ်ဆိုတဲ့ နောင်ဖြစ်ရမယ့် ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို ဟန့်တားတဲ့အယူ ဖြစ်တယ်။

### (ခ) ပြုလုပ်မှု ကောင်းကံ၊ ဆိုးကံ မရှိလို့ ဟန့်တားတဲ့အယူ

ကုသိုလ်ရလိမ့်မယ်အထင်နဲ့ ကုသိုလ်ပြုနေပေမယ့် ကိုယ်ထင်သလို ကုသိုလ်ပြုရာ မရောက်၊ အချည်းနှီးဖြစ်တယ်၊ အကုသိုလ်ပြုရင် ငရဲကြီးမယ် ထင်မှတ်ပေမယ့် ကိုယ်ထင်သလို ငရဲကြီးစရာ အကုသိုလ်မရှိဆိုပြီး ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုတွေကို တားမြစ်တဲ့အယူ ဖြစ်တယ်။

### (ဂ) အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုမရှိလို့ ထင်မှတ်တဲ့အယူ

သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာခြင်းဟာ ရှေးကပြုအပ်တဲ့ အကြောင်းကုသိုလ်နဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်း မရှိ၊ သူ့အလိုအလျောက် ချမ်းသာခြင်းသာ ဖြစ်တယ်၊ သတ္တဝါတွေ ဆင်းရဲခြင်းဟာလည်း ရှေးက ပြုခဲ့တဲ့အကြောင်း အကုသိုလ်နဲ့ ဆက်သွယ်ခြင်းမရှိ၊ သူ့အလိုလျောက် ဆင်းရဲခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဖြူစင်ဖို့လည်း အကြောင်းမရှိ၊ ညစ်နွမ်းဖို့လည်း အကြောင်းမရှိ၊ သူကောင်းချိန်တန်တော့ သူ့အလိုလို ကောင်းလာလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုကို တားမြစ်တဲ့အယူ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီအယူသုံးမျိုးစလုံးဟာ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ကို ဟန့်တားနေခြင်းပါပဲ။ ဒီတော့ သတ္တဝါတွေရဲ့တက်လမ်းကို ပိတ်ဆို့ရာရောက်ပြီး အဆင်းကို တွန်းချသလို ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအယူမှောက်မှားခြင်းဆိုတဲ့ 'မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ' ဟာ မနောကံဒုစရိုက်ဖြစ်တယ်။ မကောင်းမှုစိတ်ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ အဲဒီအယူအဆမျိုးကို လုံးဝမနာယူ

လိုက်ကြပါနဲ့။ အရှင်းဆုံးပြောရရင် ကောင်းတာလုပ်မှ ကောင်းတာဖြစ်မယ်၊ မကောင်းတာ လုပ်ရင် မကောင်းတာ ဖြစ်မယ်၊ ဒါ အဓိကပဲကွယ်။

❀

## ကောင်းမှုကိုဆောင်ယူပါ

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိကြပြီဆိုရင် မကောင်းမှုဒစရိုက်တရားကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်သာလာကြပြီလို့ မေမေ ယုံကြည်ပါတယ်။

မေမေတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ 'ငါးပါးသီလ' ကို သမီးတို့ သားတို့ သိကြမှာပါ။ ငါးပါးသီလကို လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းခြင်းဟာ မကောင်းမှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ မေမေရှေ့မှာ ရှင်းပြခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးမှာ အားလုံးအကျုံးဝင်နေတာကို စဉ်းစားအဖြေဖော်ကြည့်ပါ။

တကယ်တော့ 'ကောင်းမှု' ဆိုတာ တမင်ထူထောင်ယူနေတဲ့ တရားမျိုးမဟုတ်ပါဘူး။ မကောင်းမှုပြုခြင်း ကာယဒုစရိုက် (၃) ပါး၊ မကောင်းပြောခြင်း ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါးကို ရှောင်ကြဉ်နေသမျှ သမီးတို့ သားတို့ရဲ့ ကိုယ်ထဲ၊ နှုတ်ထဲမှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပေါ်နေပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ မနောဒုစရိုက် (၃) ပါးကို စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တည်ခွင့်မပေးဘဲ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် သန့်ရှင်းရေးပြုထားနိုင်ရင်လည်း စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းရဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ဘာဂကို ရနေပြီးဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အပြောလွယ်သလောက် ထိထိရောက်ရောက် ကျင့်ကြံပြောဆိုဖို့ မလွယ်လှတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မေမေ့အနေနဲ့ သားတို့ သမီးတို့ကို သီလလုံခြုံနည်း (၃) မျိုး လက်ဆောင်ပေးချင်ပါတယ်။ ခံယူကျင့်သုံးကြည့်ကြပါ။

၁။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထဲမှာ အဓိဋ္ဌာန်ပြုပြီး လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းတာမျိုးဖြစ်တယ်။

၂။ အဓိဋ္ဌာန်မပြုပေမယ့် အခွင့်ကြုံလာတဲ့အခါ အဲဒီမကောင်းမှုကို ငြင်းဆန်ဖယ်ရှားရှောင်ကြဉ်ပြီး ထိန်းသိမ်းတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

၃။ သူ့သဘာဝအလျောက် (အလေ့အကျင့်ရှိပြီး) ထိန်းသိမ်းတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ကဲ . . . သမီးတို့ သားတို့ရေ . . .

ကောင်းမှုနဲ့ မကောင်းမှုရဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်အကြောင်းအကျိုးတွေကို သမီးတို့ သားတို့ သိရှိနိုင်စေဖို့ 'စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှု' အဖြစ် မေမေ ရှင်းပြပေးလိုက်ပြီနော်။ သေသေချာချာနားလည်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

လမ်းတစ်လမ်းကို ရွေးချယ်လျှောက်လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန်တင့်တယ်တဲ့ စာရိတ္တဝတ်စုံကို ဆင်ယင်သွားမှသာ ခရီးတွင်ကျယ် ပေါက်ရောက်နိုင်လိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ စာရိတ္တဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားပါပဲ။ ကိုယ်ကျင့်တရားကို မြဲအောင် ဝတ်ဆင်ကြပါ။

❀

# အခန်း (၂)

# စည်းကမ်းလမ်းညွှန်

## စည်းကမ်းဟူသည်လူ၏တန်ဖိုး

ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းရှိနေတဲ့ အရာကတော့ စည်းကမ်းဖြစ်တယ်။ သမီးတို့ သားတို့ရဲ့ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် လွယ်ပိုးသွားရမယ့် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုပါပဲ။ ကဲ . . . စည်းကမ်းအကြောင်းကို ဆက်လေ့လာလိုက်ပေဦးတော့။

မိမိရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတွေကို မကောင်းမှုဘက် ယိမ်းယိုင်မသွားစေဘဲ အချိုးကျ သေဝပ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆောက်တည်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို လူနဲ့တူအောင်၊ လူပီသအောင်ထိန်းချုပ်ပြုပြင်ပေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ ကမ္ဘာဦးကာလ လူပေါ်စအချိန်ကစပြီး လူနဲ့အတူပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားတွေဟာ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ 'ငါတို့စောင့်ထိန်းရမယ့် လူ့စည်းကမ်း လူ့ကျင့်ဝတ်တွေပါလား' လို့ အားလုံး သဘောပေါက်နားလည်ကြပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ဟောပြောတိုက်တွန်းမှုမပါဘဲ လူ့သဘာဝအလျောက် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းလာခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ လူသားတိုင်း မုချလိုက်နာရမယ့် 'လူ့စည်းကမ်းဥပဒေ' ပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ အဲဒီစည်းကမ်းဥပဒေကိုလည်း သဘာဝလောကကြီးက ပြဋ္ဌာန်းထားတာ ဖြစ်တယ်။ သဘောပေါက်ကြပါတယ်နော်။

ဒီတော့ စည်းကမ်းဆိုတာ ကျင့်ဝတ်၊ ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ စာရိတ္တဖြစ်တယ်။ ခြုံပြောရရင် စည်းကမ်းဆိုတာ စာရိတ္တပါပဲ။ စာရိတ္တဆိုတာ သီလမြဲခြင်းဖြစ်တာမို့ သီလဟာ စည်းကမ်းရဲ့လမ်းညွှန်ဖြစ်ပြန်တယ်။ အားလုံးဟာ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်နေတဲ့ 'လူ့တန်ဖိုး သတ်မှတ်ချက်' တွေဖြစ်တယ်

## စည်းကမ်းဟူသည်လူ့၏တန်ဖိုး

ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်းရှိနေတဲ့ အရာကတော့ စည်းကမ်းဖြစ်တယ်။ သမီးတို့ သားတို့ရဲ့ ခရီးလမ်းတစ်လျှောက် လွယ်ပိုးသွားရမယ့် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အဆောင်ပစ္စည်းတစ်ခုပါပဲ။ ကဲ . . . စည်းကမ်းအကြောင်းကို ဆက်လေ့လာလိုက်ပေဦးတော့။

မိမိရဲ့ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာတွေကို မကောင်းမှုဘက် ယိမ်းယိုင်မသွားစေဘဲ အချိုးကျ သေဝပ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆောက်တည်ခြင်းဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို လူနဲ့တူအောင်၊ လူပီသအောင်ထိန်းချုပ်ပြုပြင်ပေးတဲ့ ကိုယ်ကျင့်သီလဟာ ကမ္ဘာဦးကာလ လူပေါ်စအချိန်ကစပြီး လူနဲ့အတူပေါ်ပေါက်လာခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာသူ၊ ကမ္ဘာသားတွေဟာ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ 'ငါတို့စောင့်ထိန်းရမယ့် လူ့စည်းကမ်း လူ့ကျင့်ဝတ်တွေပါလား' လို့ အားလုံး သဘောပေါက်နားလည်ကြပြီး တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ ဟောပြောတိုက်တွန်းမှုမပါဘဲ လူ့သဘာဝအလျောက် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းလာခဲ့ကြတာဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် လူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ လူသားတိုင်း မုချလိုက်နာရမယ့် 'လူ့စည်းကမ်းဥပဒေ' ပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ အဲဒီစည်းကမ်းဥပဒေကိုလည်း သဘာဝလောကကြီးက ပြဋ္ဌာန်းထားတာ ဖြစ်တယ်။ သဘောပေါက်ကြပါတယ်နော်။

ဒီတော့ စည်းကမ်းဆိုတာ ကျင့်ဝတ်၊ ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုတာ စာရိတ္တဖြစ်တယ်။ ခြုံပြောရရင် စည်းကမ်းဆိုတာ စာရိတ္တပါပဲ။ စာရိတ္တဆိုတာ သီလမြဲခြင်းဖြစ်တာမို့ သီလဟာ စည်းကမ်းရဲ့လမ်းညွှန်ဖြစ်ပြန်တယ်။ အားလုံးဟာ ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်နေတဲ့ 'လူ့တန်ဖိုး သတ်မှတ်ချက်' တွေဖြစ်တယ်

သားတို့ သမီးတို့ရေ ...။

အသုံးချတတ်ဖို့ လိုတယ်။

လိုက်နာတတ်ဖို့ လိုတယ်။

စောင့်ထိန်းတတ်ဖို့ လိုတယ်။

သားတို့ သမီးတို့တွေကို စည်းကမ်းရှိကြပါလို့ မေမေ မကြာခဏ ဆုံးမတတ်ခဲ့တယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်လို့လည်း မေမေ ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီ 'စည်းကမ်း' ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို တစ်သက်လုံး ကြားနေကြရလိမ့်ဦးမယ်။ အဲဒါ ဘာကြောင့်လဲ။

စည်းကမ်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အားဖြည့်ရိက္ခာ ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ လူမှန်ရင် လူပီသရင် လူ့စည်းကမ်းကို သယ်ထမ်းပြီး ဖြစ်နေကြတာမို့ပါပဲ။ လူ့ကိုယ်ပေါ်မှာ လွယ်ပိုးထားရတဲ့ အဲဒီစည်းကမ်း ဝန်စည်စလွယ်ကို လေးပင်လှချည်ရဲ့ဆိုပြီး ပစ်ချထားမပစ်ခဲ့ကြလေနဲ့။ အားပြတ်ပြီး လမ်းခုလတ်မှာပဲ လဲပြိုသွားလိမ့်မယ်။ သတိရှိကြပေတော့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## စည်းကမ်းဟူသည်ကိုယ်ကျင့်သီလ

လူ့စည်းကမ်းဥပဒေမှာ မကျင့်လျှင် မနေရတဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ ငါးပါးသီလ ဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ငါးပါးသီလဟာ မြတ်စွာဘုရား မပွင့်မီကတည်းက ကျင့်သုံးတဲ့ အစဉ်အလာရှိခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားကလည်း ငါးပါးသီလကို လူတို့ကျင့်သုံးရမယ့် 'ပကတိ စာရိတ္တသီလ'အဖြစ် အမွန်းတင် ထပ်မံအတည်ပြုတော်မူခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ ငါးပါးသီလဟာ လူတိုင်းလိုက်နာရမယ့် လူ့စည်းကမ်းချက်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

လူဟာ မြို့ပြပြည်ရွာ တည်ထောင်ပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့ ထည်ထည်ဝါဝါနေသူ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူ့အဖွဲ့အစည်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမယ့်အရာဟူသမျှ ဘာကိုမှ မလုပ်အပ်ဘူး။ လူ့အဖွဲ့အစည်း အေးချမ်းသာယာရေးအတွက် လူမှန်ရင် . . .

၁။ လူတိုင်းရဲ့အသက်ကို ကာကွယ်နိုင်ရမယ်။
၂။ လူတိုင်းရဲ့စည်းစိမ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရမယ်။
၃။ လူတိုင်းရဲ့အိုးအိမ်ကို သာယာစေရမယ်။
၄။ လူတိုင်းရဲ့ဆက်ဆံရေးကို ပြေပြစ်စေရမယ်။
၅။ လူတိုင်းရဲ့မြို့ရွာကို လုံခြုံစေရမယ်။

ဒါဟာ လူတိုင်း လိုက်နာရမယ့်တာဝန် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတာဝန်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်တွေကို ပြုမူတဲ့သူဟာ လူ့စည်းကမ်းချိုးဖောက်သူ ဖြစ်တယ်။

လူတိုင်းရဲ့အသက်ကို ကာကွယ်ရမယ်လို့ဆိုရာမှာ–

၁။ သူ့အသက်ကို မသတ်ရဆိုတဲ့ လူ့စည်းကမ်းကြီးဟာ အစဉ်ထာဝရ ရှိနေသင့်တယ်။
၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူတိုက်ခိုက်ခြင်းမပြုရဆိုတဲ့ စည်းကမ်းကြီးက အစဉ်ထာဝရ ရှိနေရမယ်။

လူတိုင်းရဲ့ အိုးအိမ်ကို သာယာစေရမယ်လို့ဆိုရာမှာ–

၃။ သူတစ်ပါးရဲ့ သားမယားကို မဖျက်ဆီးရဆိုတဲ့ လူ့စည်းကမ်းကြီးဟာလည်း အစဉ်ထာဝရ ရှိနေအပ်တယ်။

လူတိုင်းရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးကို ပြေပြစ်စေရမယ်လို့ဆိုရာမှာ–

၄။ မဟုတ်မတရား လှည့်စားပြောဆိုခြင်းမပြုရဆိုတဲ့ လူ့စည်းကမ်းကြီး အစဉ်ထာဝရ ရှိနေရဦးမယ်။

၅။ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမပြုရဆိုတဲ့ လူ့စည်းကမ်းကြီးကလည်း အစဉ်ထာဝရ ရှိရပါမယ်။

ဘယ်သူမဆို အေးချမ်းသာယာတဲ့ လူ့လောကကြီးကို တည်ဆောက်လိုခဲ့ရင် အဲဒီလူ့စည်းကမ်းငါးချက်ဖြစ်တဲ့ ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းလိုက်နာခြင်းထက် ကောင်းတဲ့ နည်းလမ်း မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း လူ့လောကကြီးကို အေးချမ်းအောင် လူ့စည်းကမ်း ငါးပါးသီလကို လုံခြုံရပါလိမ့်မယ်။ သားတို့ သမီးတို့လည်း မှတ်ထားပါကွယ်။

❀

## စည်းကမ်းကျကျနည်းလမ်းပြ

လူတွေ စည်းကမ်းလိုက်နာတတ်ဖို့အတွက် သဘာဝတရားကြီးက နည်းလမ်းပြခဲ့တာဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ လူ့စည်းကမ်းကို လိုက်နာတတ်စေတဲ့ သဘာဝနည်းလမ်းတွေကတော့ . . .

**၁။ မေတ္တာထားတတ်ခြင်း**

တစ်ဦးရဲ့အကျိုးကို တစ်ဦးက လိုလားခြင်းအားဖြင့် မေတ္တာစိတ်ကို မွေးမြူရပါမယ်။ မေတ္တာရှိတဲ့အခါ မကောင်းမှု ကျူးလွန်လိုစိတ်ဟာ အလိုလိုသိမ်ငယ် ပပျောက်သွားတယ်။

**၂။ ကရုဏာထားတတ်ခြင်း**

ဆင်းရဲနိမ့်ကျသူကို ကယ်တင်စောင့်ရှောက်ခြင်းအားဖြင့် ကရုဏာတရားကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ်။ ကရုဏာထားတတ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ သည်းခံခြင်းတရား၊ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေ အလိုလိုတိုးပွားလာတော့တယ်။

**၃။ မုဒိတာထားတတ်ခြင်း**

ကိုယ့်ထက်သာသူကို မနာလို မရှုစိမ့်မဖြစ်ဘဲ နှစ်နှစ်ကာကာ ဝမ်းမြောက်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် မုဒိတာတရားကို ပွားများကြရမယ်။ မုဒိတာ ထားတတ်မယ်ဆိုရင် မလိုမုန်းထားပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်လိုစိတ်တွေ အလိုလိုကင်းစင်ပျောက်ကွယ်သွားလိမ့်မယ်။

**၄။ ဥပေက္ခာထားတတ်ခြင်း**

ကယ်တင်သင့်သူကို ကယ်တင်လို့မရနိုင်တဲ့အခါ သူ့ကံအတိုင်းပါလားလို့ စိတ်ကို နှစ်သိမ့်မှုပေးခြင်းအားဖြင့် ဥပေက္ခာတရားနဲ့ လျစ်လျူရှုတတ်ရပါမယ်။ ဥပေက္ခာထား တတ်မှသာ အလိုမကျမှုတွေ၊ ဆန္ဒမပြည့်မှုတွေ၊ အားမရမှုတွေကြောင့် ခံစားခဲ့ရတဲ့ သောက များ အလိုလိုကင်းငြိမ်းလွတ်ကင်းသွားမှာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာဆိုတဲ့ လေးပါးသောတရား တွေဟာ လူသားတို့စိတ်ကို ချမ်းမြေ့သာယာစေနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေဖြစ်တာမို့ လူ့စည်းကမ်း တွေလို့ ဆိုရမယ်။ အဲဒီစည်းကမ်းတွေကို တိတိကျကျ လိုက်နာစောင့်ထိန်းခြင်းအားဖြင့် သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ ဘဝခရီးလမ်းတွေကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လျှောက်လှမ်းနိုင် ကြမှာ ဖြစ်တယ်။

လူတွေ သတ်မှတ်ထားတတ်ကြတဲ့ 'စည်းကမ်းချက်' ဆိုတာတွေဟာ တကယ် တော့ 'ပြုမူရှောင်ကြဉ်သင့်တဲ့ နည်းလမ်း' တွေသာ ဖြစ်တယ်။ နည်းလမ်းမှန်ကိုသိရင် စည်းကမ်းစံကိုလည်း သိမယ်။ အသိရှိမှတော့ သတိလည်း ရှိပြီပေါ့ကွယ်။ သတိလေး ထားပြီး လေးစားလိုက်နာကျင့်ကြံကြပေတော့ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

❀

## စည်းကမ်းမှသည်တာဝန်ဆီသို့

စည်းကမ်းဆိုတာ ကျင့်ဝတ်လို့ မေမေ ဆိုခဲ့ပြီးပြီနော်။ ကျင့်ဝတ်ဆိုတာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမယ့် ဝတ္တရားပေါ့။ အဲဒါကို 'တာဝန်' လို့ ဆိုရမှာပဲ။ မဟုတ်ဘူးလား သားတို့သမီးတို့ရယ်။

စည်းကမ်းသိတဲ့၊ စည်းကမ်းရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ တာဝန်သိသူတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်တယ်။ တာဝန်သိသူဖြစ်ရင် တာဝန်ယူရဲရမယ်။ တာဝန်ကို မေမေက 'ပုညကြိယဝတ္ထု' နဲ့ တိုင်းတာပြချင်တယ်။ 'ပုည' ဆိုတာ ညစ်ထေးမှုတွေကင်းစင်တဲ့ ကုသိုလ်တရားဖြစ်တယ်။ ဖြူစင်တဲ့သဘာဝလို့ အဓိပ္ပာယ်ထွက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေဖြစ်နေတဲ့အခိုက်မှာ အဲဒီကုသိုလ်စိတ်ကပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်လိုက်တာကြောင့် ဖြူစင်တဲ့စိတ် ဖြစ်ပေါ်လာရတာကြောင့်ပဲ။ 'ကြိယ' ဆိုတာ ပြုထိုက်တဲ့အမှုပေါ့။ 'ဝတ္ထု' ဆိုတာ တည်မှီရာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် 'ပုညကြိယဝတ္ထု' ဆိုတာ 'ပြုသင့်ပြုထိုက်ပြီး ကောင်းကျိုးတို့တည်မှီရာ အဖြူသဘာဝ' လို့ စုပေါင်းအနက်ထွက်တယ်။ လွယ်လွယ်လေးပြောရရင်တော့ ပြုသင့်ပြုအပ်တဲ့ တာဝန်ပါပဲ။ အဲဒီတာဝန်ဆိုတာ 'ကုသိုလ်' ပါ။

သားတို့ သမီးတို့ အစဉ်အဆက်ကို နားလည်နေကြပြီနော်။ မေမေက စာရိတ္တတွေ၊ စည်းကမ်းတွေကို လမ်းညွှန်တယ်ဆိုပြီး ဘာသာရေး အယူအဆတွေချည်း ပြောနေတယ်လို့ မထင်လိုက်နဲ့။ မေမေတို့ ဗုဒ္ဓသာသနာကိုက အဆုံးအမတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ဘာသာဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုပါပဲ။ ဘာသာတရားတိုင်းဟာလည်း အဆုံးအမတွေနဲ့ ထုံမွှန်းထားတဲ့ ချမ်းမြေ့ရိပ်မြုံတွေဖြစ်တယ်။ ဘာသာတိုင်းမှာ ကုသိုလ်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဒီတော့ ကုသိုလ်တာဝန်ကို ဘာသာဝင်အားလုံး ထမ်းဆောင်ကြရမယ်။

-

ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)မျိုးရှိတယ်။ လူ့တာဝန် (၁၀) ပါးပေါ့။ တစ်နည်း စည်းကမ်း (၁၀) ချက်ပေါ့။

၁။ ပေးကမ်းလှူဒါန်း စွန့်ကြဲခြင်း။
(ဒါနကုသိုလ်)

၂။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်၊ စောင့်ထိန်းခြင်း။
(သီလကုသိုလ်)

၃။ စိတ်နှင့် အသိပညာကို လေ့ကျင့်ပွားများစေခြင်း။
(ဘာဝနာကုသိုလ်)

၄။ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း။
(အပစာယနကုသိုလ်)

၅။ လေးစားထိုက်သူတို့ရဲ့ အမှုကိစ္စကို ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။
(ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်)

၆။ မိမိရဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှဝေခြင်း။
(ပတ္တိဒါန ကုသိုလ်)

၇။ သူတစ်ပါး၏ ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း။
(ပတ္တာနုမောဒန ကုသိုလ်)

၈။ တရားနာခြင်း
(ဓမ္မသဝနကုသိုလ်)

၉။ တရားဟောပြော တရားစကားပြောရခြင်း
(ဓမ္မဒေသနာကုသိုလ်)

၁၀။ အယူအဆ ဖြောင့်မှန်စေရခြင်း။
(ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မကုသိုလ်)

ကဲ . . . အဲဒီကုသိုလ်တာဝန်တွေဟာ လူ့စည်းကမ်းဥပဒေတွေပါပဲ။ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ နားလည်ကြပြီနော် . . .။

❀

## စည်းကမ်းရှိရှိလှူတတ်မှဒါန

ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ လှူဒါန်းတာကို ဒါနကုသိုလ်လို့ မေမေ ပြောခဲ့တယ်နော်။ အဲဒီကုသိုလ်ဟာ လူ့စည်းကမ်း လူ့တာဝန်လို့လည်း မေမေ ဆက်စပ်ပြခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ပေးကမ်းရာမှာ စည်းကမ်းရှိပါမှ ဒါနမြောက်တယ်ဆိုတာ သမီးတို့ သားတို့ သိကြရဦးမယ်။

ဥပမာပေါ့ကွယ်။ အလှူအတန်းကြီးတစ်ခုပြုရာမှာ လာသမျှပရိသတ်ကို အသားအဝကျွေးမယ်လို့ စေတနာပြဋ္ဌာန်းထားပေမယ့် လိုသလောက်အသားရဖို့ ကြားလူတွေက စီမံပေးရာမှာ အလှူ့ရှင်က စရန်ငွေ စ,သတ် မ,တည်လိုက်ကတည်းက အစုလိုက်အပြုံလိုက် အကောင်တွေသေရမှုအတွက် စိတ်တူကျေနပ်ပြီးဖြစ်တာကြောင့် ဘယ်လိုမှကုသိုလ်မရဘဲ ရေစက်မချခင်ကတည်းက ငရဲကြီးနေရတော့တယ်။ အဲဒီအလှူဟာ ဒါနမမြောက်တဲ့အလှူပါပဲ။

"လှူလျှင်တိုး၊ ခိုးလျှင်မွဲ" ဆိုတဲ့အတိုင်း မိမိစည်းစိမ်ဥစ္စာတိုးပွားစေဖို့ အလှူဒါနတွေ များများပြုတိုင်း ကုသိုလ်ဖြစ်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနပြုသူရဲ့ စေတနာမျိုးစေ့ မှန်ကန်မှသာ ကုသိုလ်ရတယ်။ ဒါနပြုတဲ့နေရာမှာ မျက်မှောက်ဘဝအတွက် မျှော်လင့်ချက်မထားဘဲ ဆက်လက်ဖြစ်လာရမယ့် ဘဝခရီးဆက်ကောင်းမွန်ရေးကို မျှော်လင့်လှူဒါန်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒါနဟာ ဘဝခရီးရဲ့ရိက္ခာပဲ။ နောင်ဘဝရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းကို ဒါနကုသိုလ်စစ်မှန်တယ်လို့ ဆိုတယ်။ မျက်မှောက်ဘဝနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ချစ်ပေး၊ ကြောက်ပေး၊ လောကွတ်ပေး၊ ရေလာမြောင်းပေး လှူဒါန်းမှုတွေဟာ ဖြူစင်မှုမရှိတဲ့ ကုသိုလ်အမည်ခံ ဟန်ဆောင်ဒါနတွေသာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒါနမှာလည်း စည်းကမ်းရှိတယ်။ လှူတိုင်း မြတ်တာမဟုတ်ဘူး။

ပေးလှူခွင့်ကြုံရမယ့်ဝတ္ထုပစ္စည်းအပေါ် လောဘဇောတွေနဲ့ မလွှတ်ရက်နိုင်အောင် ငြိတွယ်ပြီး စေတနာမပါရင်လည်း လုံးဝဒါနမမြောက်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ဒါကြောင့် စေတနာထက်သန်ဖို့ လိုတယ်။

နောက်တစ်မျိုးကတော့ ပေးကမ်းလှူဒါန်းမှုကို ခံယူတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ သက်ဆိုင်တယ်။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကိုပဲ လှူလှူ ဒါနစေတနာရဲ့ကောင်းကျိုးကတော့ အချည်းနှီးမဖြစ်ပါဘူး။ ထိုက်သင့်တဲ့အကျိုးကိုတော့ ပေးမှာပဲ။ ဒါပေမယ့် အကျိုးပေးထက်သန်မှုကတော့ ခံယူသူရဲ့ သီလသိက္ခာအဆင့်အတန်းပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ သီလမရှိတဲ့သူကို လှူရတဲ့ဒါနက (၁၀) ဆိုရင် သီလရှိသူကို လှူရတဲ့ဒါနက (၁၀၀) လောက် အကျိုးပေးမယ်။ လူထက် ရဟန်းကို လှူခြင်းက ပိုမြတ်တယ်။ ရဟန်းထက် အရိယာကို လှူခြင်းက ပိုမြတ်တယ်။ ဒါဟာ စည်းကမ်းတွေပါပဲ။

လွယ်လွယ်ပြောရရင် 'ခြေလက်အင်္ဂါပြည့်စုံပါလျက် တောင်းခံစားသောက်သူ လူညံ့တွေကို လှူဒါန်းခြင်းဟာ ဒါနအကျိုးနည်းပါးတယ်။' ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ လှူတတ်မှ မြတ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

❀

## စည်းကမ်းရှိသေမှုဆိုတာ

ရှိသေထိုက်သူကို ရှိသေခြင်းဆိုတာဟာလည်း လူ့စည်းကမ်းဥပဒေတစ်ရပ်ပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ရှိသေထိုက်သူဆိုရာမှာ အနန္တော၊ အနန္တငါးပါးကိုသာ ရည်ရွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ထက် အသက်သိက္ခာကြီးသူတွေလည်း အကျုံးဝင်တယ်။

လောကမှာ မိမိထက် တစ်နေ့၊ တစ်ရက်၊ တစ်နံနက်ကြီးသူဟာ အသက်ကြီးသူဖြစ်ပြီး မိမိထက် ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာကြီးသူဟာ သိက္ခာကြီးသူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မိမိလောက် အသက်မကြီးသေးပေမယ့် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာအားဖြင့် မိမိထက် အဆင့်အတန်းမြင့်နေခဲ့ရင် အဲဒီလူကို မိမိက ရှိသေရတယ်။ လူပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေက ရဟန်းသံဃာငယ်တို့ကို ရှိခိုးဦးချ အရိုအသေပြုရတာမျိုးပါပဲ။

လေးစားမှုဆိုတာ စိတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့အရာဖြစ်ပြီး ရှိသေမှုဟာ ကိုယ်နဲ့နှုတ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အပြုအမူဖြစ်တယ်။ အသက်သိက္ခာကြီးသူတွေကို စိတ်က လေးစားရတယ်။ ကိုယ်၊ နှုတ်အမူအရာအားဖြင့် ရှိသေမှုရှိရမယ်။ ဒါကြောင့် ရှိသေထိုက်သူရဲ့ရှေ့မှာ ဦးညွတ်၊ ခေါင်းငုံ့၊ ရိုကျိုးကြရတယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့လေးစားမှု အရိပ်ဟပ်လာတဲ့ ကာယကံမှုဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ အသက်သိက္ခာကြီးသူတွေကို လူမှုဆက်ဆံရေးကျင့်ဝတ်အရ ဘဘကြီး ခင်ဗျား၊ မေမေကြီးရှင့်၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေး၊ အစ်ကိုကြီး၊ အစ်မကြီး စသဖြင့် အသက်အရွယ် အလိုက် ယဉ်ကျေးစွာသုံးနှုန်းပြောဆိုကြရမယ်။ ဒါဟာ စိတ်ရဲ့လေးစားမှုက ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဝစီကံမှုဖြစ်တယ်။ ဒါဟာ လူမျိုးတိုင်း ဘာသာတိုင်းက လက်ခံထားတဲ့ ကုသိုလ်တစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ရှိသေရုံမျှနဲ့ လူမှုစည်းကမ်းဟာ ဆုံးခန်းမတိုင်သေးဘူး။ ရှိသေထိုက်သူ

တို့ရဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ကိုလည်း ဆက်ပြီး ယူတတ်ဖို့ လိုတယ်။ အနန္တော၊ အနန္တငါးပါးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အမှုကိစ္စတွေမှာ ပါဝင်ကူညီ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း၊ သူတစ်ပါးရဲ့အလှူအတန်းကိစ္စတွေမှာ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ ရပ်ရေးရွာရေး လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ အားကြိုးမာန်တက် စုပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်း စတာတွေဟာ ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်တွေပါပဲ။ တစ်နည်း စည်းကမ်း တွေပါပဲ။

သမီးတို့ သားတို့ကို လွယ်လွယ်ဥပမာပေးရရင်တော့ သားသမီးဝတ္တရား ကျေပွန် ခြင်း၊ တပည့်ဝတ္တရား ကျေပွန်ခြင်းတွေဟာ စည်းကမ်းရှိသေမှုရဲ့ ပြယုဂ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ သမီးတို့ သားတို့ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ ဒေသနာတရား တော်တွေကို လိုက်နာကျင့်ကြံခြင်း၊ ရဟန်းသံဃာတော်တွေရဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေမှာ ကုသိုလ် ပါဝင်ခြင်းတွေဟာလည်း စည်းကမ်းရှိသေမှုနဲ့ လက္ခဏာရပ်တွေ ဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ လူ့စည်းကမ်းဆိုတာ မနည်းလှတဲ့ဝတ္တရားတွေပါပဲကွယ်။

❀

# စည်းကမ်းပျက်လာသောအခါ

'စည်းကမ်းဖောက်လို့ ထီးနန်းပျောက်ရတယ်' ဆိုတဲ့စကားကို သားတို့ သမီးတို့ ကြားဖူးကြမှာပေါ့နော်။ မေမေက ကမ္ဘာနဲ့ချီတဲ့အသိတစ်ခုကိုပဲ ပေးလိုက်မယ်။ ဆင်ခြင်ကြည့်ကြပေါ့ကွယ်။

ကမ္ဘာဦးတုန်းက လူ့သက်တမ်းဟာ အင်မတန်ရှည်လျားခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသားတွေဟာ ဘုရားပွင့်ရာ သာသနာခေတ် သမယနဲ့ အလုမ်းဝေးနေပေမယ့် သူတို့မှာရှိနေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မျိုးစေ့တွေဟာ စိတ်ကူးမှုဆိုတဲ့အဆင့်ကို မရောက်ကြဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကျူးလွန်မှုအဆင့်ကိုရောက်ဖို့ အတော့်ကို အလှမ်းဝေးနေခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီခေတ်အခါတုန်းက ကမ္ဘာ့လူသားတွေဟာ သူ့အသက်ကို သတ်ဖို့ဝေးရော စိတ်ကူးထဲမှာတောင်မှ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားကြဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ဥစ္စာကိုလည်း မရိုးမသားစိတ်နဲ့ မျက်စောင်းထိုးမကြည့်ကြဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ သားမယားကိုလည်း ကိုယ်ထိလက်ရောက် ဖောက်ပြန်ဖို့နေနေသာသာ စိတ်မျှပင် မပြစ်မှားကြဘူး။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ကုန်းချောစကားပြော သူမရှိသလောက် ရှားခဲ့ပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းမရှိဘဲ သိမ်မွေ့ခြင်းစကားနဲ့ အပြုံးကိုဆောင်နိုင်ခဲ့ကြတယ်။ အဖျင်းအချော်စကားမျိုးကိုလည်း ပြောကောင်းတယ်လို့ မထင်ကြဘူး။ ဒုစရိုက်ပွားကြောင်းဖြစ်တဲ့ သေရည်သေရက်ကိုလည်း အဲဒီခေတ်လူတွေက သောက်စားကောင်းတဲ့အရာလို့ မသတ်မှတ်ခဲ့ကြဘူး။ လူလူချင်း နစ်နာမှုမရှိစေဘဲ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ရိုးရိုးလေးအသက်မွေးကြတဲ့ သမ္မာအာဇီဝကျင့်စဉ်ကြီးထဲမှာ ရပ်တည်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီခေတ်က လူသားတွေရဲ့ အရည်အသွေးကို စစ်ဆေးသုံးသပ်ကြည့်ရင် 'စင်းလုံးချော' ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။

အဲဒီလို လူတွေက လူ့စည်းကမ်းနဲ့အညီ ကိုယ်စီတရားစောင့်ကြတဲ့အတွက် ကမ္ဘာ

လောကကြီးကလည်း လူတွေရဲ့မေတ္တာဓာတ်ကို ခံယူရရှိပြီး လူ့လောက ချမ်းမြေ့သာယာအောင် အဘက်ဘက်က အားဖြည့်ကူညီခဲ့တယ်။ မိုးလေဝသမှန်ကန်မှုကြောင့် မြေဆီသြဇာနဲ့ မိုးရေကို အများဆုံးအမှီပြုရတဲ့ လူတွေရဲ့ စိုက်ခင်းတွေဟာလည်း 'သီးချိန်တန်သီး၊ ပွင့်ချိန်တန်ပွင့်' အဆင့်ဆင့် စည်ကားပြီး အာဟာရဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာကို မှီဝဲရတဲ့အတွက် ကိုယ်ကာယသန်မာဝဖြိုးခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်းဆိုတဲ့ အကျိုးထူးတွေ ရရှိခဲ့ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် တဖြည်းဖြည်း သက်တမ်းရှည်လာတဲ့အခါမှာတော့ လူတွေဟာ တစ်စတစ်စ အကုသိုလ်မျိုးစေ့တွေကို စိတ်ကူးက လက်တွေ့ဆီ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့ကြတယ်။ ရှေးက သဘာဝအလျောက် လိုက်နာစောင့်ထိန်းခဲ့တဲ့ စည်းကမ်းတွေ ပျက်စီးလာခဲ့တယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ လူတွေရော ကမ္ဘာကြီးပါ 'အနာဗလပွ' ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

❀

## စည်းကမ်းစောင့်သောဦးနှောက်ခန္ဓာ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဦးနှောက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးသားဓာတ်သဘာဝတွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ပုံမှန်လည်ပတ်နေတယ်။ လူဆိုတာ ပင်ရင်းသဘာဝမှာ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတယ်။ လူ့စည်းကမ်းကို နားလည်တယ်။ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို စောင့်စည်းတတ်တယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အမိုက်တရားတွေရဲ့ သွေးဆောင်မှုကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တတ်တယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလူကို စည်းကမ်းဖောက်စေတဲ့ လူစိတ်ပျောက် ဒုစရိုက်မှုတစ်ခုကို သားတို့ သမီးတို့ သိကြရမယ်။ မေမေ ရှေ့မှာရှင်းပြခဲ့တဲ့ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးမှာ မပါဝင်တာကြောင့် မရှောင်ကြဉ်အပ်ဘူးလို့ လွဲမှားမယူဆလိုက်လေနဲ့။ ငါးပါးသီလမှာ သေသေချာချာထည့်သွင်း ဆောက်တည်ထားစေပြီး ဖြစ်တယ်။ 'မေ့လျော့ခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်သော သောက်စားမူးရူး အပျော်ကျူးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရာဖြစ်သော လူ့ကျင့်ဝတ်သိက္ခာပုဒ်' ရယ်လို့ ပါရှိတယ်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်သူရဲဘောကြောင်ပါစေ . . . သူ သောက်ထားတဲ့ သေရည်က ရဲဆေးတင်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်တဲ့အခါ၊ အရာရာမှာ ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိတော့ဘဲ စည်းပျက်ကမ်းပျက် လက်ရဲဇက်ရဲ ပြောရဲဆိုရဲ ဖြစ်လာတော့တယ်။ လူကိုလည်း သတ်ရဲတယ်၊ သူ့ဥစ္စာကိုလည်း ခိုးရဲ တိုက်ရဲတယ်၊ ဘယ်လိုမကောင်းမှုကိုမဆို ကျူးလွန်ရဲလာတယ်။ အသောက်အစားများလာတော့ စီးပွားရှာဖွေရာမှာ တက်ကြွမှုမရှိတော့ဘဲ လစ်ဟင်းလာတယ်။ ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းလာတယ်။ နောက်ဆုံး ဘဝပျက် ဘဝဆုံးရတာပါပဲ။

တချို့က သောက်ပြီး မကောင်းမှုမကျူးလွန်ရင် အပြစ်မရှိနိုင်ဘူးလို့ ဆင်ခြင်ပေးကြတယ်။ တကယ်တော့ သောက်စားသူတွေမှာ အပြစ် (၆) မျိုးရှိပြီး ဖြစ်တယ်

၁။ အရေးအခွင့် သင့် မသင့် မသိနိုင်ခြင်း
၂။ ပျင်းရိခြင်း
၃။ မေ့လျော့မှုးရူးခြင်း
၄။ အရှက်အကြောက်ကင်းမဲ့ခြင်း
၅။ သူ့ကျေးဇူး မသိတတ်ခြင်း
၆။ အကုသိုလ်ပြုလွယ်ခြင်း တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် 'သုရာပါန' လောက် အပြစ်ကြီးတဲ့ မကောင်းမှုမရှိတော့ဘူး။ လူ့ကျင့်ဝတ် လူ့စည်းကမ်းဖောက်ဖျက်မှု အကြီးမားဆုံးပဲပေါ့။

ဒီနေ့ခေတ်မှာတော့ ပျော်ပါးလိုခြင်း၊ စော်ကားလိုခြင်းအတွက် ရဲဆေးအဖြစ် အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ စိတ်ကြွဆေးဆိုတာတွေဟာ စည်းကမ်းဖျက် လက်နက်များ အဖြစ် ကမ္ဘာကြီးကို ဝါးမျိုဖို့ ကြိုးစားလာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အုပ်ချုပ်သူတွေရဲ့ တားဆီးမှု အောက်မှာ ခေါင်းထောင်မထလာနိုင်သေးဘဲ ရှိတယ်။ ရာသက်ပန်ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့တော့ ကြိုးစားကြရဦးမယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့လည်း စည်းကမ်းဖောက် ဦးနှောက်နဲ့ခန္ဓာကို မပိုင်ဆိုင်ရဖို့တော့ ကြိုးစားကြရမယ်။

❀

## အသိတရားကပေးသောစည်းကမ်း

စည်းကမ်းဆိုတာ စောင့်ထိန်းလိုက်နာအပ်တဲ့ ကျင့်ဝတ်ရယ်လို့ မေမေ ပြောခဲ့ပြီးပြီနော်။ စည်းကမ်းဆိုတာ သဘာဝက ဖန်တီးပေးခြင်းလို့ မေမေ ရေးခဲ့ပြီးပြီနော်။ 'စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်' ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိပေမယ့် အသိတရားရှိသူတွေအတွက် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ထိန်းကွပ်ပေးဖို့ မလိုဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

ဥပမာ – လမ်းနံဘေးမှာ ကားချင်းယှဉ်ထပ်မရပ်ရဆိုတဲ့ ယာဉ်စည်းကမ်းကိုကြည့်ပါ။ ကားချင်းယှဉ်ရပ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ တခြားကားတွေကို ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်မယ်။ ကားချင်းပွတ်တိုက်မှု ဖြစ်မယ်။ အန္တရာယ်ရှိမယ်။ ဒီအသိကိုသိခဲ့ရင် အဲဒီအပြုအမူကို ရှောင်ကြဉ်မိမှာပဲ။ ကြိုတင်သတိပေးကြော်ငြာနေစရာကို မလိုဘူး။ အဲဒီလိုစည်းကမ်းတွေ သတ်မှတ်ပေးနေရတာကိုက လူတွေ အသိတရားမရှိကြလို့ဆိုတာ ပေါ်လွင်တယ်။

ဥပမာ – ယင်နားစာ မစားရ၊ ဒါက ကျန်းမာရေးစည်းကမ်းပေါ့။ ယင်နားစာစားရင်  ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဝမ်းရောဂါဖြစ်မယ်။ ယင်ရဲ့ခြေမှာပါလာတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကြောင့် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မယ်။ ဒါကို အသိရှိထားရင် စည်းကမ်းထုတ်ပြန်ပေးနေစရာလိုဦးမလား၊ ကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်သိနဲ့ ရှောင်ကြရုံပဲပေါ့။

ဒီလိုဆိုရင် သားတို့ သမီးတို့ မေးစရာရှိလာတော့မယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ သတ်မှတ်ပေးသင့်တဲ့အရာမဟုတ်ဘူးလားဆိုတဲ့ မေးခွန်းပဲ။ မေမေကတော့ စည်းကမ်းချမှတ်ခြင်းထက် အသိပညာပေးခြင်းက ပိုပြီးထိရောက်တယ်လို့ ယူဆတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ စည်းကမ်းတွေ တင်းကျပ်နေပါစေ။ နားလည်မှုအသိတရားမပါရင် မလိုက်နာနိုင်ဘူး။ တချို့က စည်းကမ်းကို ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ တင်စားကြတယ်။ တင်းလွန်းရင် ပြတ်၊ လျော့လွန်းရင် ပတ်သတဲ့။ 'မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညင်း' လို့လည်း

တင်စားတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့လည်း စည်းကမ်းဆိုတဲ့ ကြိုးတစ်ချောင်းနဲ့ တုပ်နှောင် ထားဖို့မလိုအပ်ပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

အသိတရားကို ဦးနှောက်ထဲ ရိုက်သွင်းနိုင်မယ်သာဆိုရင် စည်းကမ်းနဲ့တောင်မှ ချုပ်နှောင်နေစရာ မလိုပါဘူး။ လူ့ကျင့်ဝတ်၊ လူ့တာဝန်တွေကို ကျေပွန်ရင်း စည်းကမ်းရှိသောလူတွေ အလိုလိုဖြစ်သွားမှာပါ။ လူဆိုတာ မလုပ်နဲ့ဆိုရင် လုပ်ချင်တတ်ကြသူတွေ မဟုတ်လား။ ဒါလုပ်ရင် ဒါဖြစ်မယ်ဆိုတာ သိလျက်နဲ့ မဆင်မခြင်လုပ်ကြရင်တော့လည်း သူ့အပြစ်နဲ့သူပဲပေါ့။ ဘောင်ကျော်ရင်တော့လည်း တောင်ပေါ်က ချော်လဲကျမှာပဲပေါ့။ ဒါကြောင့် အရေးကြီးတာက ဆင်ခြင်တုံတရားပဲ။

အသိရှိတယ်။ အဲဒီကမှ သတိထားမယ်။ အဲဒီကမှဆင်ခြင်မယ်ဆိုရင် 'စည်းကမ်း' ဆိုတာ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း ထမ်းပိုးသွားရမယ့် ဝန်ထုပ်ကြီးမဟုတ်ပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။

❀

## စည်းကမ်းဥပဒေအမြုတေ

အဆင့်ဆင့် မေမေ ရှင်းပြလာလိုက်တာ 'ဥပဒေ' ကို ရောက်လာခဲ့ပြီနော်။ ကျင့်ဝတ်၊ စည်းကမ်း၊ ဥပဒေ ဆိုတာတွေဟာ လူသားတွေလိုက်နာရမယ့် သတ်မှတ်ချက်တွေဖြစ်ပေမယ့် တစ်ခုချင်းစီမှာတော့ အပြစ်အားဖြင့် ခြားနားမှုရှိတယ်။

လူ့ကျင့်ဝတ်ကို မလိုက်နာ မစောင့်ထိန်းသူဟာ လူနဲ့တူတဲ့သူ မဖြစ်တော့ဘဲ လူချင်းမတူတဲ့သူအဖြစ် လောကမှာမတင့်တယ်ခြင်းနဲ့ စွန့်ပယ်ခြင်းကို ခံကြရမယ်။ ဥပမာ– မိဘကို မျက်ရည်ကျစေတဲ့ သားသမီး မကြီးပွားတာမျိုးပေါ့။ သူတစ်ပါးအပေါ် လိမ်ညာမှုသားသုံးသူတွေ ဘဝမှာ သိက္ခာပျက် အရှက်ရ လူလုံးမလှ ဖြစ်ရတာမျိုးပေါ့။

စည်းကမ်းကို ဖောက်ဖျက်သူကတော့ ထိုက်သင့်တဲ့ပေးဆပ်မှုနဲ့ အလျော်အစားပြုကြရတယ်။ ဥပမာ – ကျောင်းစည်းကမ်းကို မလိုက်နာတဲ့ကျောင်းသား ကျောင်းထုတ်ခံရတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ယာဉ်စည်းကမ်းကို မလိုက်နာတဲ့ယာဉ်မောင်းသမား ယာဉ်တိုက်မှုကြောင့် အသက်ဆုံးရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဥပဒေကို ချိုးဖောက်သူကတော့ ကြီးလေးတဲ့အပြစ်ဒဏ်ကို ကျခံကြရတယ်။ ဥပမာ– ငွေကြေး ပေးလျော်ရခြင်း၊ အချုပ်ခံရခြင်း၊ ထောင်ကျခံရခြင်း စတဲ့ ပြစ်မှုအတိမ်အနက်အလိုက် တရားစီရင်မှု ခံယူကြရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် စာရိတ္တနဲ့စည်းကမ်းကို အဆင်တန်ဆာအဖြစ် မြဲမြဲအောင် ဆင်မြန်းကြပါလို့ မေမေ တိုက်တွန်းနေတာဖြစ်တယ်။ စာရိတ္တကောင်းပြီး စည်းကမ်းရှိမယ်ဆိုရင် သမီးတို့ သားတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေဟာလည်း အဆင့်အတန်းရှိလာမှာ မုချဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အခြေခံအကြောင်းတရားတွေကို ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ဖို့ **မေမေ** လမ်းညွှန်ပြပေးရဦးမှာပေါ့ကွယ်။

သားတို့ သမီးတို့အတွက် အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး 'အက်ဒွပ်အဲဗရက် ဟေးလ်'ရဲ့ စကားလေးကို လက်ဆောင်ပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။

"အထက်ကိုသာကြည့်
အောက်ကိုမကြည့်နှင့်
အပြင်ကိုသာကြည့်
အတွင်းဘက်ကိုမကြည့်နှင့်
ရှေ့ကိုသာမျှော်
နောက်ပြန်မလှည့်နှင့်" ဆိုတဲ့ ဆုံးမစကားလေးပါ။

အဲဒါကြောင့် ဘဝကို မြင့်မားတောက်ပ တိုးတက်စေပြီး ဘဝခရီးကို ချမ်းမြေ့စွာ လျှောက်လှမ်းလိုတယ်ဆိုရင် နိမ့်ကျ၊ မှောင်မိုက်၊ ဆုတ်ယုတ်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို သုတ်သင်ဖယ်ရှားပြီး ကောင်းမွန်တည်ကြည်တဲ့ စာရိတ္တ၊ စည်းကမ်း၊ စိတ်ဓာတ်တွေကို ဆောင်ယူသွားကြပါလို့ မှာလိုက်ပါရစေ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

❀

# အခန်း (၃)

# "စိတ်ဓာတ်" လမ်းညွှန်

## စိတ်ကိုတည်ငြိမ်တတ်ပါစေ

စိတ်ဓာတ်ရေးရာပိုင်းကို လမ်းညွှန်ရမယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးပြောချင်တာကတော့ စိတ်တည်ငြိမ်ရေးအကြောင်း ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားနိုင်ပါမှ စိတ်ကို လိုရာပုံသွင်းနိုင်မယ်။ မတည်ငြိမ် မခိုင်မြဲတဲ့စိတ်ဟာ ဘယ်အရာကိုမှ စွဲစွဲမြဲမြဲဝင်စားနိုင်မှာ မဟုတ်တဲ့အတွက် စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်သူအဖြစ် ကမ္ပည်းတင်ခံရမယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုဟာ ဘယ်အချိန်မှာ အလိုအပ်ဆုံးလဲဆိုတာ သမီးတို့ သားတို့ သိကြသလား။ မေမေ ပြောတယ်နော်။ လောကဓံနဲ့တွေ့လာတဲ့အခါ ဖြစ်တယ်။ 'လောကဓံ' ဆိုတာ ဘာလဲ။ အဲဒီဝေါဟာရရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘာဝ' ပါပဲ။ လောကဓံရှစ်ပါးရှိတယ်။

၁။ ပစ္စည်းဉစ္စာ ပေါကြွယ်ပြီး ဝင်ငွေတိုးပွားခြင်း၊

၂။ ပစ္စည်းဉစ္စာ ကုန်းကောက်စရာမရှိ၊ ဝင်ငွေမရှိ၊ ကြံသမျှ စည်သမျှ မအောင်မြင်ခြင်း၊

၃။ မိတ်ဆွေကောင်း အပေါင်းအသင်းပေါ၊ ချစ်သူများခြင်း၊

၄။ တစ်ကိုယ်တည်း၊ တစ်ကောင်ကြွက်၊ အထီးကျန်ခြင်း၊

၅။ ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချ အပြစ်တင်ခံရခြင်း၊

၆။ ချီးမွမ်းဂုဏ်ပြုခံရခြင်း၊

၇။ ချမ်းသာပြည့်စုံခြင်း၊

၈။ ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း၊

စတဲ့ လောကဓံရှစ်ပါးကိုကြည့်ရင် ရေစီးတစ်ခါ ရေသာတစ်လှည့်ဆိုသလို အကောင်းအဆိုး ညီတူမျှတူရှိနေတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားတတ်ဖို့ဆိုတာ အကောင်းတွေ့ရင်လည်း အပျော်

မလွန်ဖို့၊ အဆိုးတွေ့ရင်လည်း ကြိတ်မှိတ်ခံစားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ခံနိုင်ရည်စိတ်ဆိုပါတော့ ကွယ်။ ခံနိုင်ရည်စိတ်ရှိသူဟာ လောကဓံကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။

အဲဒီလိုပါပဲ ဘယ်လိုမကောင်းမှုမျိုးရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကိုမှ စိတ်မလှုပ်ရှားတဲ့အတွက် စာရိတ္တရော စည်းကမ်းပါ ကောင်းမွန်ခိုင်မာသူ ဖြစ်တယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို အဝေးရောက်မသွားစေခြင်းပဲ။ စိတ်မလေ မလွင့်တဲ့ သဘော။ စိတ်မယိမ်းမယိုင်တဲ့သဘော။ စိတ်မပြောင်းလဲတဲ့သဘောပဲ။ များသော အားဖြင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမားသူတွေဟာ စိတ်ကို ပိုပြီးတည်ငြိမ်အောင် ထိန်းနိုင်ကြ တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်အင်အား တောင့်တင်းအောင် လေ့ကျင့်ထားကြဖို့ လိုတယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အားကို တောင့်တင်းလာအောင် ဘာတွေနဲ့ဖွဲ့စည်းရမလဲဆိုတော့ ဓွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ သတ္တိ၊ ဇွဲတ္တိ၊ ပညာ စတာတွေပါပဲ။ အင်အားပြည့်တဲ့စိတ်ဟာ တော်တန် ရုံ တွန်းလှဲရုံနဲ့ မယိုင်လဲနိုင်ဘူး။ တည်မြဲခိုင်မာတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်တည် ဆောက်ပြီးတဲ့အခါမှာတော့ လိုအပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ထည့်သွင်းမွေးမြူကြရလိမ့်မယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ။

❀

## ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်

'အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော' မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာလို့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ဆုံးမတော်မူခဲ့တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်ဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးအပါဆုံး အာဟာရစိတ်တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

လူဆိုတာ မွေးဖွားလာချိန်ကစပြီး မိမိ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် လိုအပ်သမျှ ပြည့်စုံအောင် မိမိကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ လူပီပီသသဖြစ်ဖို့အတွက်လည်း ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားတည်ဆောက်ရတယ်။ သူတစ်ပါးကို အားကိုးလိုစိတ်ဆိုတာ အလွန်အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးဖြစ်တယ်။ လူဖြစ်ရှုံးတဲ့သူတွေပေါ့ကွယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိသူတွေပါပဲ။

တကယ်တော့ သဘာဝတရားကြီးကပဲ သတ္တဝါတွေကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး အသက်ရှင်တတ်ဖို့ လမ်းညွှန်ပေးခဲ့တာပါ။ သားတို့ သမီးတို့ဟာ မေမေ့ဝမ်းကကျွတ်ပြီး လောကကြီးထဲ ရောက်လာတာနဲ့ ကိုယ့်နှာခေါင်းပေါက်နဲ့ကိုယ် အသက်ရှူကြရပြီလေ။ ကိုယ်အသက်ရှင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးကြိုးစားရပြီလေ။ 'အူဝဲ' ဆိုတဲ့အသံလေးနဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြွေးကြော်လိုက်ပြီလေ။

အဲဒီကမှ ဆာရင် ငိုမယ်၊ နာရင် ငိုမယ်ဆိုတဲ့အသိတရားကို ကိုယ့်အားကိုယ်သုံး ဖော်ထုတ်တတ်လာကြတာပဲ။ တဖြည်းဖြည်းကြီးပြင်းလာတာနဲ့အမျှ အဲဒီအသိစိတ်ဟာလည်း တိုးတက်ရှင်သန်လာရတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစိတ်ဆိုတာ အထူးတလည်မွေးမြူနေဖို့မလိုတဲ့ ပင်ကိုဗီဇစိတ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ပျောက်ပျက်သိမ်ငယ်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းတတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ယုံကြည်ချက်ခိုင်မာဖို့ပါပဲ။

ဘယ်အရာမဆို ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယလည်းရှိဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဓောဒကတက်ချင် တက်နိုင်ပါတယ်။ 'ဘုရားတောင်မှ အမှီရှိမှ ပွင့်ရတာမဟုတ်လား'ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဟုတ်တယ် . . . အမှီရှိဖို့တော့ လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ဟာ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ရရှိဖို့အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ဘဝပေါင်းများစွာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပိုင်ပါစေ။ ကိုယ်ပိုင်တဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ကပြန်ပြီး အားကိုးပါ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ကိုယ်တိုင်သွေးပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ယုံကြည်မှုထားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုးကွယ်ပါ။ ကိုယ်သာ အဓိက ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ်သူ့မှ အပိုင်စားမပေးပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ထိန်းချုပ်ခွင့်မပြုပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှလည်း မပြောင်းလဲပါနှင့်။ ဘဝမှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်အပိုင်ဆုံးလူဟာ အောင်မြင်မှုအများဆုံး ရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ့်အင်အားထက်ပိုပြီး ဘယ်သူကမျှ ဖြည့်စွမ်းပေးပါ့မလဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## မျိုးချစ်စိတ်

သားတို့ သမီးတို့မှာ ရှိသင့်တဲ့ နောက်ထပ်စိတ်ဓာတ်တစ်မျိုးကတော့ မျိုးချစ်စိတ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီမျိုးချစ်စိတ်ဆိုတာဟာလည်း အထူးတလည် မွေးမြူနေဖို့မလိုအပ်တဲ့ ဗီဇစိတ်ပါပဲ။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် လူ့ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းရစမြဲဖြစ်တယ်။ မျိုးရိုးဆိုတာ ရှိတယ်။ ဇာတိဆိုတာ ရှိတယ်။ တိုင်းပြည်ဆိုတာ ရှိတယ်။ လူဆိုတာ ကိုယ်မှီတွယ်ရာ ကိုယ့်ရေ ကိုယ့်မြေ ကိုယ့်လူမျိုးကို ချစ်ခင်တွယ်တာစမြဲပဲလေ။ ဒီတော့ မျိုးချစ်စိတ်ဆိုတာ ရှိတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေကတော့ ကိုယ့်အမျိုးကို ချစ်ရကောင်းမှန်းမသိ၊ ကိုယ့်တိုင်းပြည်ကို ခင်တွယ်ရကောင်းမှန်းမသိကြဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ အလွယ်ပြောရရင် နိုင်ငံခြားထွက်ပြီး အခြေချမယ်ဆိုတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ မေမေကတော့ လုံးဝအားမပေးပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ် . . .

ကိုယ့်ရေမြေသဘာဝနဲ့ဆန့်ကျင်တဲ့ ကိုယ့်မျိုးနွယ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဝေးကွာတဲ့ တစ်ရပ်တစ်ပါးမှာ ပြောင်းလဲနေထိုင်သွားဖို့လည်း မေမေ လက်မခံပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လက်လှမ်းမမီရင် မကာကွယ်နိုင်တဲ့ သာဓကတွေ ရှိလို့ပါ။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ဖြစ်တဲ့အခါ သန်းပေါင်းများစွာသော ဂျူးလူမျိုးတွေဟာ သူတို့အပေါ် အကာအကွယ်ပေးနိုင်မယ့်နိုင်ငံ မရှိခဲ့တဲ့အတွက် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရတယ်။ အမျိုးပျောက်လုမတတ် ဖြစ်ခဲ့ကြရတယ်။ ဒီကနေ့ မျိုးချစ်စိတ်ပြင်းပြစွာ တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ ဂျူးတို့ရဲ့ အစ္စရေးနိုင်ငံဟာ ငယ်ပင်ငယ်သော်ငြား စွမ်းအားထက်မြက်လွန်းလှတာ တွေ့ရတယ်။

ဒီတော့ မျိုးချစ်စိတ်ဟာ အသက်ရှင်သန်ရေးအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ လူမျိုးအသက်၊ နိုင်ငံအသက်၊ စာပေအသက် အသက်ပေါင်းများစွာဟာ မျိုးချစ်စိတ်ပေါ်မှာ တည်မှီနေတယ်။ ဒါကြောင့် မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေးအတွက် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များစွာကို လက်ဆင့်ကမ်း ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပေးကြရမယ်။

မြန်မာဆိုတဲ့လူမျိုးဟာ တိုင်းရင်းသား ၁၃၅ မျိုးနဲ့ ဖွဲ့တည်ထားတဲ့ သာကီဝင်မျိုး၊ မွန်ဂိုလွိုက်လူမျိုးတွေ ဖြစ်တယ်။ ရှေးပဝေသဏီကတည်းက တိုင်းပြည်ထူထောင်နေခဲ့ကြသူ တွေ ဖြစ်တယ်။ အမျိုးကိုထိရင် မချိအောင်နာတတ်တဲ့စိတ်ဟာ ရှေးဦးမဆွကတည်းက ရှိနေပြီး ဖြစ်တယ်။ အမျိုးဂုဏ်၊ ဇာတိဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ ရေ. . .။

မျိုးချစ်စိတ်ကို ဘယ်လိုဆွဲဆောင်သိမ်းသွင်းမှုနဲ့မှ ယိမ်းယိုင်မသွားကြစေနဲ့။ အမျိုးသားရေးအသိနဲ့ သတိရှိရှိ ဆုပ်ကိုင်ထားကြပါကွယ်။

❀

## စိတ်ဆန္ဒပြည့်ဝရေး

လူမှုရေးစိတ်ပညာကျမ်းအရ စိတ်ဆန္ဒ (၆) မျိုးရှိတယ်လို့ဆိုတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ။

**(၁) သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခင်ယုယမှုကို ခံယူလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ**

စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်းရဲ့ အခြေခံအချက်တစ်ခုဟာ ချစ်ခင်ယုယမှုကို ပြည့်ဝစွာခံစားရခြင်းဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းမှာ အယုယခံလိုတဲ့စိတ်ရှိကြတယ်။ ကြင်နာယုယမှုကို လိုလားကြတယ်။ အဲဒီဆန္ဒကိုပြည့်ဝအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြိုးပမ်းတတ်ကြတယ်။ ဆန္ဒပြည့်ဝသူတို့ရဲ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှုတွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပြီး ဆန္ဒမပြည့်ဝသူတွေမှာတော့ အားငယ်စိတ်နဲ့ ရှုံးနိမ့်မှုတွေကို ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။

ငယ်စဉ်က ကြင်နာယုယတဲ့ မေတ္တာရိပ်မှာ မကြီးပြင်းခဲ့ရတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝဟာ အောင်မြင်မှုအထွတ်အထိပ်ကို ရောက်မလာနိုင်ရုံမက လေလွင့်ပျက်စီးရာလမ်းကြောင်းဆီကို ဦးတည်သွားတတ်ကြတယ်။ အများရဲ့ချစ်ခင်ယုယခြင်းကို ခံယူရရှိနေတဲ့ ကလေးတွေရဲ့ ဘဝဟာတော့ အမြဲလိုလို အားမာန်တွေတိုးပွားပြီး အောင်မြင်ထူးချွန်မှုတွေကို ပြသနိုင်တတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်နေသူအားလုံးအပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားကြပါ။ မေတ္တာအကြင်နာကို မျှဝေပေးကြပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်း မေတ္တာကို ရအောင် အားထုတ်ပါ။ မေတ္တာဆိုတာ အသွားအပြန် ရှိတတ်စမြဲပါပဲ။

### (၂) ဘဝအာမခံချက် ရရှိလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ

လူတိုင်းဟာ အသက်ရှင်သန်နေထိုင်ရေးအတွက် လုံလောက်တဲ့ ဘဝအာမခံချက် ရှိလိုကြစမြဲဖြစ်တယ်။ ဘဝအာမခံချက်ဆိုတာ ဘဝတစ်ခု တည်ကြည်ခိုင်မြဲဖို့ သေချာသော အခြေအနေတစ်ရပ်ဖြစ်တယ်။ အလွယ်ပြောရရင်တော့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေချောမွေ့ ခြင်းဖြစ်တယ်။

အဲဒီစိတ်ဆန္ဒကို ပြည့်ဝစေလိုရင်တော့ ကိုယ်တိုင်ကြိုးစားခြင်းကသာ တတ်နိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ လောကမှာ လူတန်းစေ့နေနိုင်ကြသူတွေဟာ အဲဒီစိတ်ဆန္ဒကို အခြေအနေပေး သလောက် အားထုတ်ဖြည့်ဆည်းတတ်ကြတယ်။ ခွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယတွေကို အသုံးချနေပြီး စိတ်ကောင်းမွေးကာ အပျက်စိတ်ကို ရှောင်နိုင်သူတွေအတွက်ကတော့ ဘဝအာမခံချက် ရရှိလာမှာ မလွဲပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

### (၃) တီထွင်ဖန်တီး အစွမ်းပြလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ

လူတွေမှာ ကိုယ့်စွမ်းကိုယ့်စကို ပြလိုတတ်ကြတဲ့ သဘာဝစိတ်ဓာတ်မျိုးရှိတယ်။ တီထွင်ချင်တယ်၊ ဖန်တီးချင်တယ်၊ အဲဒီဆန္ဒတွေကို ပြည့်ဝစေနိုင်တဲ့နည်းကောင်းတစ်ခုက တော့ မိမိဝါသနာပါရာတစ်ခုခုကို စူးစိုက်လေ့လာလေ့ကျင့်ပြီး အောင်မြင်အောင် ကြိုးစား ပြသဖို့ ဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်မှာ အရည်အချင်းတစ်မျိုးကတော့ ရှိစမြဲပါ။ ဒါကို ထုတ်ဖော်ပြသရဲဖို့ လိုပါတယ်။

### (၄) အသိအမှတ်ပြုခံလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ

လူတွေဟာ မိမိပတ်ဝန်းကျင်က မိမိကို ထိုက်တန်စွာ အသိအမှတ်ပြုခြင်းကို ခံယူလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြတတ်ကြစမြဲ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဆန္ဒပြည့်ဝစေဖို့အတွက် နည်းအမျိုး မျိုးနဲ့ ကြိုးစားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါ်လွင်ထင်ရှား လူသိများလာအောင် အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ လမ်းမှားတွေပေါ်ကို ရောက်ရှိသွားကြသူတွေ မနည်းလှဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ကျော်ကြားမှုအတွက် ရည်ရွယ်ရာက ကျော်မကောင်း ကြားမကောင်းတွေ ဖြစ်သွားကြရ တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီစိတ်ဆန္ဒကို တတ်နိုင်သလောက်ထိန်းကြရမယ်။ လူဆိုတာ ကိုယ့် စွမ်းသလောက်ပဲ ကိုယ်ကြိုးစားနိုင်မှာပေါ့ကွယ်။ အမြဲကြိုးစားနေဖို့သာ လိုပါတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ အောင်မြင်မှုအပေါ် မုဒိတာပွားပြီး ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြု ဂုဏ်ပြု တတ်ဖို့သာ လိုပါတယ်။

## (၅) အသစ်အသစ်ကို ရယူလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ

ဘယ်အရာမဆို ကြာရှည်အသုံးပြုလာရတဲ့အခါ ငြီးငွေ့လာတတ်တာ ဓမ္မတာပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ဒါကြောင့်လည်း လူတွေဟာ အသစ်အသစ်တွေကို ဖွေရှာစူးစမ်း ဖန်တီးလာကြတာ ဖြစ်တယ်။ မရောက်ရှိဖူးသေးတဲ့ ဒေသနေရာတွေကို အလည်အပတ် သွားရတဲ့အခါ ထူးခြားတဲ့ အရသာမျိုး ခံစားရသလိုပါပဲ။ စိတ်ကြည်နူး ပျော်ရွှင်လာရတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာလည်း ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့တဲ့ အလေ့အထတွေ ကွယ်ပျောက်ပြီး သစ်လွင်ထက်မြက်တဲ့ အဆင်အပြင်တွေနဲ့ ပြောင်းလဲလာတယ် မဟုတ်လားကွယ်။ လူတွေ မှာလည်း အသစ်ကိုတောင့်တတဲ့ ဆန္ဒစိတ်တွေ ရှိနေမှာပဲပေါ့။ ဒီတော့ အတွေးအခေါ်သစ်၊ အယူအဆသစ်တွေနဲ့ စိတ်သစ်လူသစ် ဘဝသစ်တွေကို တည်ဆောက်ရင်း သစ်လွင် တောက်ပတဲ့ အနာဂတ်ကို ဖန်တီးကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

## (၆) လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ သိက္ခာရှိရှိ နေလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒ

လူ့ဘဝကို တန်ဖိုးထားသူတိုင်း လူဖြစ်ရတာကို ဂုဏ်ယူတတ်သူတိုင်း အဲဒီစိတ် ဆန္ဒမျိုး ရှိကြစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတကာရဲ့အောက်မှာ အောက်ကျို့ခေါင်းငုံ့ လက်ပိုက် နေတဲ့ဘဝမျိုးကို ဘယ်သူမှ မလိုချင်ကြပါဘူး။ အဲဒီစိတ်ကြောင့်လည်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မြင့်မားတိုးတက်အောင် ကြိုးစားတည်ဆောက်ကြတာ ဖြစ်တယ်။

သိက္ခာဟာ လူ့တန်ဖိုးပါ။ ဒါကြောင့် သိက္ခာကို အထိပါးမခံလိုကြဘူး။ သိက္ခာ ကြောင့် အရှက်လွန်ပြီး အမှားပြုမိသူတွေလည်း ရှိတယ်။ သိက္ခာကိုထိန်းရင်း အခြားသော စိတ်ဆန္ဒတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ရသူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒီတော့ သိက္ခာရှိရှိနေလိုတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို ဦးစားပေး ရှေ့တန်းတင်လွန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်တယ်။

စိတ်ဆန္ဒ (၆) မျိုးစလုံးဟာ ပြင်းထန်လွန်းရင်လည်း အန္တရာယ်၊ အားလျော့ လိုက်ရင်လည်း အန္တရာယ်ပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ. . .။ အဲဒီ စိတ်ဆန္ဒတွေ ပြည့်ဝစေနိုင်ဖို့ တဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်ပျိုးထောင်သွားခြင်းသည်သာ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါ တယ်။

❀

## မခံချင်စိတ်နှင့်မာန

မခံချင်စိတ်ဆိုတာ သီးသန့်မွေးမြူစရာမလိုတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပင်ရင်းစိတ်တစ်မျိုးပါ။ မဟုတ်မခံစိတ်ဓာတ်လို့လည်း ခေါ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ဓာတ် ပြင်းထန်လာတဲ့အခါမှာတော့ 'မာန' ကို မွေးဖွားလာစေပါတယ်။

'ဖြစ်အောင်လုပ်ပြမယ်' ဆိုတာ မခံချင်စိတ်ကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာတဲ့မာနပေါ့နော်။ မာနကို တချို့က မကောင်းတဲ့စရိုက်တစ်မျိုးလို့ ပြောကြတယ်။ မဟုတ်ပါဘူးသားတို့ သမီးတို့ရေ။ မာနတိုင်း မကောင်းတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရှိသင့်တဲ့ မာန၊ ထားသင့်တဲ့မာနတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မခံချင်စိတ်ကြောင့် ရရှိလာတဲ့မာနဟာဘဝတည်ဆောက်ရေးအတွက် အကြီးမားဆုံး အားမာန်ပါပဲ။

လူဆိုတာ မာနရှိမှ တင့်တယ်ပါတယ်။ မာနမရှိသူတွေဟာ ပျော့ညံ့သိမ်ငယ်စိတ်ရှိသူတွေမို့ လောကမှာ တင့်တယ်ချမ်းမြေ့တဲ့ အခြေအနေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်စွမ်း မရှိကြသူတွေပါ။ မာနမရှိလေ အနိုင်ကျင့်ခံရလေ လူအောက်ပိုကျလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

မာနနဲ့ မာန်ကို တွဲသုံးလေ့ရှိတယ်။ မာနဆိုတာက အောင်မြင်မှု၊ ပြည့်စုံကြွယ်ဝမှုတွေက ရရှိလာတဲ့စိတ်ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ အဲဒီ မာန်မာနဆိုတာကတော့ ဆိုးညစ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟုတ်လှပြီဆိုတဲ့အထင်နဲ့ ပလွှားတဲ့စိတ်ပေါ့။

လူတစ်ဖက်သားကို မတူသလို မတန်သလို မာနကြီးတစ်ခွဲသားနဲ့ ဆက်ဆံခြင်းဟာ မိုက်မဲမှု အကုသိုလ်တစ်မျိုးပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် မာနကို အသုံးချတတ်ဖို့တော့ လိုတယ်။

တကယ်တော့ မာနဆိုတာ ကိုယ်ခံပစ္စည်းတစ်မျိုးသာ ဖြစ်သင့်တယ်။ မာနနဲ့ကြိုးစားရမယ်။ မာနနဲ့ တည်ဆောက်ရမယ်။ **မာနနဲ့ ခုခံရမယ်။ မာန**ကို လက်နက်ကိရိယာ

တစ်ခုအဖြစ် အသုံးမပြုရဘူး။ မာနနဲ့ မဖိနှိပ်ရဘူး။ မာနနဲ့ မတိုက်ခိုက်ရဘူး။ မာနနဲ့ နိုင့်ထက်စီးနင်းမလုပ်ရဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့မာနဟာ ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်မြင့်မားရေးအတွက်သာ ဖြစ်သင့်ပြီး သူတစ်ပါး ထိခိုက်နစ်နာရေးအတွက် မဖြစ်သင့်ဘူး။ မာနဆိုတာ ကိုယ်ထဲမှာထားပြီး အင်အားအဖြစ် အသုံးချရတယ်။ အပြင်ကိုထုတ်ပြီး ပြသရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မေမေပြောတာ သဘောပေါက်ကြပါစေ။

မခံချင်စိတ်ထားပါ။ နေရာတိုင်းမှာ သည်းခံရမယ်၊ ခွင့်လွှတ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ ရေ့တန်းကို ထွက်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မခံချင်စိတ်ကတစ်ဆင့် မာနကို မွေးထုတ်ပါ။ ဒေါသ၊ အာဃာတတွေကို မွေးမလာပါစေနဲ့။ တချို့က မခံချင်စိတ် ကြီးထွားပေါက်ကွဲလာပြီး မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင် အမှားကြီးတွေ ကျူးလွန်မိတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ မခံချင်စိတ်ကို ဆွမပေးမိကြဖို့ကိုလည်း ဆင်ခြင်ကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

❀

## အနိုင်မခံအရှုံးမပေးတဲ့စိတ်ဓာတ်

ဒီစိတ်ဓာတ်ကတော့ လူတိုင်းမွေးမြူထားသင့်တဲ့ ကိုယ်ခံအားတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ခွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယတွေနဲ့ နှီးနွှယ်တဲ့စိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒူးမထောက်၊ လက်မမြှောက်၊ လျှော့ချက်ချည်းကျန် အလံမလှဲစိတ်ဓာတ်လည်း ဖြစ်တယ်။ သားတို့ သမီးတို့မှာလည်း ရှိထားသင့်တယ်။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အချစ်ဆုံးဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုထိတာမကြိုက်ဘူး၊ ကိုယ့်ကိုနိုင်တာ မခံချင်ဘူး။ အရှုံးကို မလိုလားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ် နိမ့်ကျသိမ်ငယ်သူအဖြစ် စိတ်ဓာတ်အားနည်းသူတွေဟာ ကံအပေါ်ပုံချပြီး ခေါင်းငုံ့ မျက်ရည်ကျကြေကွဲတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာသူတွေ အနိုင်မခံ အရှုံးမပေး စိတ်ကို မွေးပြီး ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်တတ်ကြတယ်။ သားတို့ သမီးတို့ ဘယ်လိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကို အတုယူသင့်သလဲ။

'နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေးရင် နလုံးအေးတယ်' ဆိုတဲ့ မူဝါဒကိုသာ ဖက်တွယ်ထားရင် ဒီကနေ့ မေမေတို့မြန်မာတွေ ကျွန်ဘဝက လွတ်နိုင်ကြဦးမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်က အနိုင်မရရင်နေပါစေ။ အနိုင်မခံရဖို့ လိုတယ်။ အနိုင်မပေးရဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း အနိုင်ယူလိုတဲ့စိတ်မျိုး မမွေးရဘူး။ မေမေ အထပ်ထပ်ပြောနေတဲ့ အထဲမှာ တစ်ခုလောက် စွဲစွဲမြဲမြဲမှတ်ထားပေးပါ။ သားတို့ သမီးတို့ရေ။ လောကကြီးမှာ ဘယ်တော့မှ ကိုယ်က စတင်တိုက်ခိုက်သူ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ကိုတိုက်ခိုက်လာတဲ့အခါ တွန်းလှန်ကာ ကွယ်တားဆီးရင်ဆိုင် အံတုနိုင်သူသာ ဖြစ်ပါစေ . . . ဆိုတာပဲ။

စိတ်ဓာတ်ရေးရာပိုင်းမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲတက်ကြွနေပါစေ။ စိတ်ဓာတ်ကျမသွားပါစေနဲ့။ သူများ အနိုင်ခံရတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ခံစိတ်ဓာတ်အား

ပျော့လို့သာ ဖြစ်တယ်။

လောကကြီးမှာ 'အရှုံး' ဆိုတာ မလိုချင်လို့မရတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာတစ်ခုပဲ။ အရှုံးကို ရင်မဆိုင်ချင်လို့မရဘူး။ မပိုင်ဆိုင်ချင်လို့ မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ အရှုံးမပေးချင်လို့ကတော့ ရတယ်။ အရှုံးကို အသုံးချရမယ်။ အရှုံးထဲကအမြတ်ကို ရှာတတ်ရမယ်။ အဲဒါကတော့ အသိတရားပေါ့။ ဘာကြောင့် ရှုံးနိမ့်ရသလဲဆိုတဲ့ အဖြေဟာ နောက်တစ်ကြိမ်မရှုံးနိမ့်ဖို့အတွက် သင်ခန်းစာဖြစ်လာရမယ်။

ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယဆိုတာ အမြဲယှဉ်တွဲနေတတ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . .။ ကံကပေးတဲ့ အရှုံးကို ဉာဏ်သုံးဝီရိယကူပြီး အားမာန်အပြည့်နဲ့ ချေမှုန်းရန်းထကြပါ။ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့စိတ်ဓာတ်၊ နောက်မတွန့် လက်မရွံ့တဲ့စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့ သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်တုံ့ပြန်ပါ။

အောင်မြင်မှုအတွက် ကြိုးစားပါ။ အောင်နိုင်ဖို့အတွက် မယှဉ်ပြိုင်ပါနဲ့။ ကိုယ်စွမ်းရင် အလိုလို သူတစ်ပါးထက်သာသွားမှာပါ သားတို့သမီးတို့ရယ်။

❀

## တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်နှင့်လောဘ

လူတွေမှာ ရှိလေ့ရှိထရှိပြီး မရှိသင့် မရှိအပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ 'အတ္တ' ဆိုတာ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ မကင်းနိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားကိုး၊ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်တည်ဆောက်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကိုယ် မြှင့်တင်ရမယ်ဆိုမှတော့ 'အတ္တ' ကို ဘယ်လို ကင်းနိုင်ပါ့မလဲ။ အတ္တဆိုတာ ဘဝကိုမောင်းနှင်မယ့် အင်ဂျင်စက်တစ်လုံးပါ။

ဒါပေမဲ့ အတ္တအရှိန်မပြင်းဖို့လိုတယ်။ အတ္တမကြီးဖို့ လိုတယ်။ အတ္တကြီးတဲ့အခါ 'တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်' ဖြစ်လာတော့တယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဆိုတာကတော့ ကိုယ်တစ်ကိုယ်တည်းကောင်းစားဖို့ အရေးကိုသာ တွေးတတ်တဲ့စိတ်ပေါ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ငဲ့မကြည့်၊ လှည့်မကြည့်၊ ငဲ့မကြည့်တဲ့စိတ်မျိုးပေါ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဟာ လောဘကို အားဖြည့်တဲ့ စိတ်မိုက်စိတ်ရိုင်းတစ်မျိုးပါပဲ။

ကိုယ်အလိုရှိတာကို ရယူပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် အချင်းချင်းတွန်းထိုးတိုက်ခိုက်ကြဖို့ ဝန်မလေးတဲ့စိတ်ပါပဲ။ သူတစ်ပါး ထိခိုက်နာကျင် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သွားမှာကိုလည်း အလေးမမူ ဂရုမစိုက်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုစိတ်ဓာတ်မျိုးကိုတော့ လုံးဝမမွေးမြူမိကြဖို့ လိုတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားတွေရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်တော့မှ စိုပြေသာယာမှာမဟုတ်ဘဲ အောင်မြင်မှုရရင်တောင်မှ အထီးကျန်ခြင်းကို လက်ခံရတတ်တယ်။

အကြောင်းမသိသူတွေကလည်း ခေတ္တခဏပေါင်းကြည့်ပြီးတာနဲ့ ခွဲခွာထွက်သွားကြမှာပဲ။ တကယ်တော့ တစ်ကိုယ်ကောင်းသမားတွေဟာ လောဘစိတ်ရှိသူတွေဖြစ်ကြတယ်။ လောဘစိတ်ဟာ အနီးကပ်လာတဲ့အရာတွေအားလုံးကို ဆွဲငင်တတ်တဲ့ သံလိုက်ဓာတ်နဲ့တူတယ်။ လောဘဟာ ဆုပ်ကိုင်ခြင်းသဘောကို ဆောင်တယ်။ ရအောင် ကြိုးစားတယ်။ ပြီးတော့ နှမြောတယ်၊ တွန့်တိုတယ်။ သဒ္ဓါတရား နည်းပါးတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်မျိုး

ကြောင့် အပေါင်းအသင်းကောင်းတွေကို လက်လွှတ်လိုက်တတ်ကြရတယ်။ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .

အဲဒီစိတ်ကို ချေမှုန်းနိုင်တဲ့စိတ် တစ်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ပါပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူတွေဟာ ကိုယ်ကောင်းဖို့အတွက် တစ်ပါးသူရဲ့မျက်ရည်နဲ့ ခြေမဆေးရက်ကြဘူး။ အများအတွက် ကောင်းကျိုးပြုရင်း ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထုဆစ်တာချင်းတူပေမယ့် အသုံးပြုနည်းကိရိယာ ကွဲပြားခြားနားမှုကြောင့် အောင်မြင်မှုမှာလည်း ဂုဏ်ရည်မတူဘူး။

ဉပမာ – ပရိသတ်ရဲ့ လက်ခုပ်သံ၊ ချစ်ခင်မှု၊ အားပေးမှု၊ လေးစားမှု၊ ချီးကျူးဂုဏ်ပြုမှု၊ အားကျအတုယူမှုတွေနဲ့ ဘဝတစ်ခုဖြစ်တည်ခဲ့သူဟာ အများရဲ့မျက်ရည်၊ ချွေးစက်၊ နှလုံးသွေး၊ သောက စတာတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝတိုးတက်မှုကို ရယူခဲ့သူထက် အဆပေါင်းများစွာ ချမ်းသာအောင်မြင်နိုင်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

❀

## ဒေါသစိတ်နဲ့မောဟစိတ်

စိတ်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ခွဲမရတတ်တဲ့ လက်တွဲဖော်ဖြစ်တာမို့ စိတ်ခေတ်ရေးရာပိုင်းကို လေ့လာတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်နဲ့နှုတ်ရဲ့အပိုင်းကဏ္ဍကို ချန်ထားခဲ့လို့မရပြန်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ စာရိတ္တပိုင်းမှာ မကောင်းမှု (၁၀) မျိုးကို မေမေ ရှင်းပြခဲ့ပြီးပြီ။ ဒါကြောင့် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ရဲ့ ယှဉ်တွဲအရေးပါမှုကို သိသင့်သလောက် သိကြပြီလို့ မေမေ ထင်ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ခံစားမှုကြောင့် ကိုယ်က တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်ရာမှာ စိတ်မထိန်းနိုင်ရင် ကိုယ်ကလည်း ထိန်းနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်တဲ့အမှားတိုင်းဟာ စိတ်ရဲ့အုပ်ချုပ်မှုစွမ်းရည် ညံ့ဖျင်းခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အရေးအကြီးဆုံးဟာ စိတ်ပဲ။

ဘယ်အရာမဆို မုန်းတီးစိတ် (ဒေါသ) နဲ့လုပ်မယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့အကျိုး၊ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာရလဒ်တွေကို ခံစားကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဒေါသရေစီးကြောင်းဟာ လူကို အရှိန်ပြင်းပြင်း ဆွဲဆောင်တတ်တယ်။ အဲဒီဒေါသရဲ့ အရှိန်အဟုန်ကြောင့်ကိုပဲ လူအချင်းချင်း၊ နိုင်ငံအချင်းချင်း ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားကြရတယ်။ ဒေါသရဲ့ဖုံးကွယ်မှုကြောင့် လူတွေဟာ မျက်မမြင်တွေ ဖြစ်ကုန်ကြတယ်။

ဒေါသဟာ လူတွေရဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ် အပြုအမူတွေကို တိုက်တွန်းတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားတွေကို ပြောစေတယ်။ ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်တယ်။ ဆဲရေးတိုင်းထွာတယ်။ အဲဒီဒေါသကို စိတ်ထဲမှာပဲ ချုပ်တည်းထားတဲ့အခါ ဒေါသတွေဟာ အပြင်ကို ပေါက်ကွဲခွင့်မရဘဲ ကိုယ်တွင်းမှာသောင်းကျန်းကုန်ပြန်တယ်။ ကြာလာတာနဲ့ ကျန်းမာရေး အားနည်းချို့တဲ့မှုတွေ ဖြစ်လာရတော့တယ်။

အဲဒီဒေါသဟာ လောဘနဲ့ တွဲဖက်လာတဲ့အခါ မသိမှု (မောဟ) ကို ဖြစ်တည်လာစေတယ်။ မောဟဆိုတာ မကောင်းမှုအားလုံးရဲ့ အခြေခံအကြောင်းအရင်းပဲ။ မောဟဟာ လောဘ၊ ဒေါသတွေထက် ပိုပြီးသိမ်မွေ့တယ်။ လူတစ်ယောက် မောဟမှိုင်းမိနေရင် သူဟာ အမှားအမှန်ကို လုံးဝမခွဲခြားနိုင်တော့ဘူး။

မောဟစိတ်ကို ရေအလျဉ်က ဆွဲဆောင်သွားတဲ့အခါ အဲဒီလူဟာ သာမန်လူသားစိတ်ကင်းမဲ့သွားပြီး အလွယ်ယုတ်မာရက်စက်၊ ရိုင်းစိုင်း၊ ကြမ်းကြုတ်လာတယ်။ သနားညှာတာစိတ်၊ စွန့်ကြဲပေးကမ်းလိုစိတ်၊ မေတ္တာစိတ်တွေ ကင်းမဲ့ပြီး လူ့စည်းကမ်းတာဝန်ဆိုတာလည်း သူ့မှာမရှိတော့ဘူး။ ကဲ . . . သူ့ကို ဘယ်လိုကယ်တင်ကြမလဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

ပြင်းထန်တဲ့အဟုန်နဲ့စီးဆင်းနေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ရေစီးချောင်းကို ငြိမ်သက်စေနိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာနည်းလမ်းကတော့ သတိကြီးစွာနဲ့ မိမိကိုယ်ကို မိမိပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း "Self-culture" ဖြစ်တယ်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ကယ်တင်ရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားခဲ့တယ်။ စိတ်နဲ့ကိုယ်ကို လေ့ကျင့်ရမယ့်လမ်းစဉ်ကိုလည်း ချမှတ်ပေးခဲ့တယ်။

❀

# မေတ္တာစိတ်

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားလာစေဖို့ အဓိကအချက်ကတော့ မေတ္တာမျိုးစေ့ချပြီး မိမိတို့ရဲ့စိတ်နှလုံးသားအတွင်းမှာ မေတ္တာပွားများနေစေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး မေတ္တာထားကြရမယ်။ မေမေတို့ လူသားအားလုံးဟာ လောကရဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်တယ်။ အချင်းချင်း တရားမျှတမှုရှိစေရမယ်။ တရားမျှတခြင်းဆိုတာ ဓမ္မတာတရား (Natural Law) ဖြစ်တယ်။

တစ်ဦးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေခဲ့ရင် သူလည်း အလားတူ ခံရလိမ့်မယ်။ ရေအိုင်တစ်ခုထဲကို ခဲတစ်လုံးပစ်ချခဲ့ရင် ရေပြင်ပေါ်မှာ လှိုင်းထလာပြီး ကမ်းခြေထိအောင် ပျံ့သွားမယ်။ ကမ်းနဲ့ထိပြီးရင် အဲဒီရေဟာ လာခဲ့တဲ့လမ်းအတိုင်း ကျောက်ခဲရှိရာ အရောက်ပြန်လာမယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်ပြုလုပ်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တဲ့ အကျိုးဟာ ကိုယ့်ဆီအမြဲပြန်ရောက်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုး၊ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့အပြစ်ကို ကိုယ်ခံရမှာပဲ။ ဒီတော့ ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ရရှိစေဖို့ မေတ္တာကို အဓိကလက်ကိုင်ထားကြရမယ်။

သားတို့ သမီးတို့ဟာ လူတိုင်းအပေါ် မေတ္တာထားရမယ်။ အသားအရောင် မခွဲခြားဘဲ ဆင်းရဲချမ်းသာ မခွဲခြားဘဲ၊ ပညာရှိ မရှိ မခွဲခြားဘဲ၊ အကောင်းအဆိုး မခွဲခြားဘဲ မေတ္တာထားရမယ်။ လူတွေကိုသာမက သတ္တဝါအားလုံးကို မေတ္တာထားဖို့လိုတယ်။

မေတ္တာစိတ်ဟာ ကိုယ်တွင်းမှာ စတင်ပေါက်ဖွားတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားထဲက မုန်တိုင်းကို ငြိမ်သက်စေနိုင်တာ မေတ္တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းက ဒေါသစိတ်ဟာ ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်ပါ့မလား၊ သူ့ကို ကိုယ်က ချစ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ် သူ့အပေါ် အန္တရာယ်ပြုပါ့မလား။ ဒါကြောင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ တစ်ကိုယ်

ကောင်းစိတ်၊ ဒေါသစိတ်၊ မောဟစိတ်တွေကို ကင်းရှင်းစေတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မေတ္တာရှိမှသာ သူတစ်ပါးအပေါ် ကိုယ်က မေတ္တာခွဲဝေမျှတခြင်း၊ မေတ္တာပို့သခြင်း ပြုလုပ်နိုင်မယ်။

တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်မရှိခြင်း၊ သနားတတ်ခြင်း၊ ချစ်ခင်တတ်ခြင်း စတဲ့ကောင်းသော အရည်အချင်း (စိတ်) တွေဟာ မေတ္တာစိတ်မှာ အကျုံးဝင်တယ်။ မေတ္တာစိတ်သာရှိရင် အရာရာကို အောင်နိုင်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို မေတ္တာနဲ့ ရယူနိုင်တယ်။ မေတ္တာဟာ ရောင်ပြန်ဟပ်တတ်ပါတယ်။

မေတ္တာဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုပေးသလို သိမ်မွေ့နူးညံ့တဲ့လက်နဲ့ ထွေးပွေ့ထားသလို သာယာချမ်းမြေ့စေတယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က သတ္တဝါအားလုံးကို မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သားအပေါ် ချစ်ခင်တဲ့မေတ္တာမျိုးထားရမယ်လို့ မိန့်ဆိုခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့သမီးတို့ကိုယ်မှာ ပထမဆုံးမေတ္တာစိတ် ပြည့်ဝပါစေ။ ပြီးမှ တခြားသူတွေကို မေတ္တာပေးဝေပို့သပါ။ မေတ္တာပို့ရာမှာ စိတ်ခံစားမှု ပါပါစေ။ မေတ္တာစိတ်ကိုသာ တစ်သက်လုံး ဖက်တွယ်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် ချမ်းမြေ့သာယာအောင်မြင်မှုတွေ စဉ်ဆက်မပြတ် ရလာပါလိမ့်မယ်။

# အခန်း (၄)

# “စကား”လမ်းညွှန်

## ရေကူးညာတင်

မြစ်တစ်မြစ်ရဲ့အထက်ကို အညာလို့ခေါ်တယ်။ အောက်ကိုတော့ အကြေလို့ခေါ်တယ်။ အညာကို ဆန်တက်တယ်လို့ဆိုပြီး အကြေကိုတော့ စုန်ဆင်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ မြစ်ရေဟာ အထက်က အောက်ကို စီးတယ်။ အညာက အကြေကို စုန်တယ်။ အမြင့်က အနိမ့်ကို ဆင်းတယ်။

အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေတဲ့ မြစ်တစ်မြစ်ကို ဟိုဘက်ကမ်းနဲ့ သည်ဘက်ကမ်း မျက်နှာချင်းဆိုင် ကူးရတော့မယ်ဆိုပါတော့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ တည့်တည့်ကူးလို့ကတော့ လိုရာဆိပ်ကမ်းကို ဘယ်လိုမှ ရောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ရေစီးရဲ့တွန်းပို့အားကြောင့် အောက်ဘက်ဆီကို ရောက်သွားမှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်လိုရာ မျက်နှာချင်းဆိုင် ဆိပ်ကမ်းကို ဆိုက်ကပ်နိုင်ဖို့ အညာအထက်ဖက်ကို တင်ကြိုကူးခတ်ရလိမ့်မယ်။ ဒီသဘောကိုယူပြီး ရေကူးညာတင်စကားဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

စကားပြောတဲ့နေရာမှာ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို တွက်ချက်ပြီး ပိုပိုတင်တင်ပြောရမယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။ လူတွေဟာ ကတိစကားကို တန်ဖိုးထားကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကတိပေးတဲ့နေရာမှာ မလွဲချော်အောင် သတိထားရမယ်။ ဒီအတွက် ရေကူးညာတင် စကားပြောနည်းဟာ အသုံးဝင်လှတယ်။

"ငါးရက်နဲ့ပြီးစီးအောင် ကြိုးစားပေးပါ့မယ်။ ဒါပေမဲ့ ခုနစ်ရက်လောက်အထိတော့ စောင့်ပေးပါ" ဆိုတာမျိုးပေါ့ကွယ်။ "မှန်းချက်နဲ့ နှမ်းထွက်မကိုက်" ဆိုတာ ရေကူးညာတင် မတတ်ကြလို့ပါ။ "ဒူးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျ" ဆိုတာ ဒီအဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

လောကကြီးဟာ ပေးဆပ်သလောက် ပြန်ရရမယ်ဆိုတဲ့ ပုံသေနည်း မရှိပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် ပိုပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။ လုံ့လ၊

ဝီရိယ၊ ခွဲတွေကို စွမ်းအားရှိသလောက် အသုံးချကြပါ။ မေမေက နေရာတိုင်း အချိန်ပိုပေးရမယ်ဆိုလို့ အတိုင်းအဆထက်ကျော်လွန်ပြီး အချိန်ဖြုန်းဖို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ အချိန်ဆွဲဖို့ မလိုဘူး။ အဲဒီလိုပဲ အချိန်ကိုလည်း မခိုးရဘူး။ အလုပ်ကို အချိန်နဲ့တိုင်းတာလုပ်ကြရသလိုပဲ စကားကိုလည်း ချင့်ချိန်ပြောတတ်ကြရမယ်။

ကြိုတင်သတိပေးထားတဲ့ စကားတစ်ခွန်း တကယ်ကြားလာတဲ့အခါ မတုန်လှုပ်တော့ဘူး မဟုတ်လား။ ဒီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုတွေ ရှိထားနိုင်တယ်လေ။ ဒါဟာ ရေကူးညာတင်စကားရဲ့ တန်ဖိုးပေါ့။ ဒီစကားဟာ ကြွားဝါခြင်းနဲ့ မသက်ဆိုင်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာထက် ပိုပြောတဲ့စကားမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သမီးတို့ သားတို့ အမှတ်မမှားဖို့ လိုတယ်။ တကယ်တော့ စကားဆိုတာကလည်း ပြောတတ်မှ လူရာဝင်တယ်။ ပါးစပ်စည်းကမ်းဆိုတာ ရှိတယ်။ ဝစီကံ စာရိတ္တကောင်းမွန်ဖို့ လိုတယ်။ စိတ်ထားမှန်ကန်ဖို့ လိုတယ်။ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်တွေပါပဲကွယ်။

❀

## ကောက်ပင်ရိပ်လှီး

ကောက်ပင်ရိပ်တာကို မြင်ဖူးကြသလား သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ သေသေချာချာ လေ့လာနိုင်ရင် စိတ်ဝင်စားစရာ သိပ်ကောင်းတဲ့ မြန်မာ့နည်း မြန်မာ့ဟန်ပဲ။ ကောက်ပင်တွေကို လက်ထဲဝင်နိုင်သမျှ ဝင်အောင် အမိအရဆွဲယူပြီး ဖမ်းဆုပ်ချုပ်ကိုင်ရတယ်။ လက်တစ်ဖက်က တံစဉ်ကိုကိုင်ပြီး စပါးပင်ရဲ့အရင်းကနေ ပိုင်းဖြတ်ရတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကျင်လည်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အကျိုးရှိနိုင်တဲ့ ရိတ်သိမ်းနည်းပေါ့ကွယ်။

စပါးရိပ်တယ်ဆိုတာ လွယ်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ စပါးရဲ့အထာကို သိဖို့လိုတယ်။ လက်မြဲဖို့လိုတယ်။ လက်သွက်ဖို့ လိုတယ်။ အချိန်တိုတိုနဲ့ အလုပ်ပြီးဖို့အတွက် ကျွမ်းကျင်မှုလိုတယ်။ အဲဒီသဘောကို ဆောင်ပြီး ကောက်ပင်ရိပ်လှီးစကားဆိုတာ ဖြစ်လာတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

စကားပြောတဲ့နေရာမှာ တစ်ဖက်သားစကားကို ဖမ်းယူမှတ်သားထားနိုင်သလောက် စွဲမှတ်ထားပြီး ကိုယ့်အလှည့်မှာ အရင်းကဖြတ် အနိုင်ပိုင်းပြီး ပြောတတ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ကောက်ပင်ရိပ်လှီးစကားဆိုတာ ဖြစ်လာတာပါပဲ။ ဒါဟာ သေချာအောင် စုစည်းပြီးမှ ဆောင်ရွက်တတ်ခြင်း အလေ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ အမြဲယူနေကြရသလို အမြဲပေးနေကြရတယ်။ ပေးနိုင်ဖို့ ယူတတ်ရမယ်။ ယူတတ်မှလည်း ရမယ်။ အဲဒီလို ရရှိလာတဲ့ အသိတရားကို မိမိရရ ဆုပ်ကိုင်ပြီးမှ လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ ကိုယ့်မှာ မိမိရရ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် လာမှမရှိသေးဘဲ ဘာအလုပ်ကိုမှ စလုပ်ဖို့မရနိုင်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ အလွယ်ကူဆုံး ဥပမာပေးရရင် အိမ်မရှိဘဲ ခွေးမွေးလို့ မရသလိုပါပဲ။

ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်း မပြည့်ဝသေးဘဲ လူတတ်ကြီးလုပ်ချင်လို့ မရဘူးလေ။

စာရိတ္တ၊ စည်းကမ်း၊ စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ ပြည့်စုံခိုင်မာလာပြီဆိုမှ စကားအရာမှာလည်း ကျွမ်းကျင်လိမ္မာလာလိမ့်မယ်။ စကားဆိုတိုင်း ပြောလို့မလွယ်ဘူး။ မပြောသင့်တဲ့စကား၊ ပြောသင့်တဲ့စကား ချင့်ချိန်ပြီးမှ ပြောရမယ်။ အဲဒီလိုပြောဖို့ဆိုတာကလည်း စကားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အသိတရားတွေရှိဖို့ လိုတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့စကားကို ချေပဖြတ်ပိုင်း အနိုင်ယူပြောဖို့ဆိုတာ ပိုပြီးခဲယဉ်းတယ်။ သူ့စကားဟာ ဘာကိုဆိုလိုသလဲ၊ ဘယ်လိုရည်ရွယ်ချက်လဲ၊ ဘယ်လောက်နက်နဲသလဲ၊ ဘယ်အထိပေါက်ရောက်သလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းပေါင်းများစွာကို အရင်ဆုံး မိမိရရ၊ ထိထိရှရှ ဖြေနိုင်အောင်ကြိုးစားပြီးမှ ပြန်လည်ချေပရမယ်။ ဒါဟာ ကောက်ပင်ရိပ်လို စကားပြောတတ်ခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးဖြစ်တယ်။

ကျွမ်းကျင်အောင်လည်း လေ့ကျင့်တတ်ဖို့ လိုသေးတယ်။ ချေပချင်ဇောကြီးပြီး အယူလွဲရင်လည်း ကိုယ့်ကိုပြန်ပြီး ထိခိုက်တတ်သေးတယ်။ သားတို့ သမီးတို့ ခဲခဲယဉ်းယဉ်း လေ့ကျင့်ယူကြရလိမ့်မယ်ကွယ်။

❀

## ရေစီးဖောင်ဆန်

ရေစီးမှာ ဆန်တက်ရတဲ့ ဖောင်ဆိုတာ အလျင်အမြန်နဲ့ လိုရာမရောက်နိုင်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ အချိန်ကြန့်ကြာမယ်၊ အားစိုက်ထုတ်ရမယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကြိုးစားသွားရမယ်။ ဒီအတွက် ဖောင်ပေါ်မှာ လိုအပ်သမျှ စားနပ်ရိက္ခာအသုံးအဆောင်တွေကို လုံလုံလောက်လောက် တင်သွားရမယ်။ ကိုယ်ရောက်လိုတဲ့ဆိပ်ကမ်းကို ဆိုက်ရောက်သည်အထိ ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိအောင် ကြိုတင်စီစဉ်သွားရမယ်။

ရေစီးနဲ့မျောပါမသွားအောင် လိုရာဆိပ်ကမ်းကို ဆိုက်ကပ်နိုင်အောင် လုံ့လ၊ ဝီရိယ၊ ဇွဲတွေ လိုသလို လူအင်အား၊ ကာယအားတွေလည်း လိုတယ်။ ရေလယ်မှာ ရပ်တန့် သောင်မတင်အောင်လည်း ကျွမ်းကျင်သူ ရေလုပ်သားပညာရှင်တွေ လိုသေးတယ်။ မုန်တိုင်းကို အန်တုနိုင်ဖို့ သတ္တိ၊ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားတွေလည်း လိုတယ်။

အဲဒီသဘောအတိုင်း စကားပြောတဲ့နေရာမှာ လိုရာအကွက်ဆိုက်အောင် အချက်အလက် အခိုင်အမာ၊ ဥပမာ၊ သာဓကတွေ ကြိုတင်စီစဉ်ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်းညင်သာ ပြောဆိုတဲ့နည်းကို ရေစီးဖောင်ဆန်စကားပြောခြင်းလို့ တင်စားကြတာ ဖြစ်တယ်။

စကားကို ပြောလိုဇောကြီးပြီး မပိုင်ဘဲ မပြောရဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ့်စကားကို လက်ခံနိုင်ဖို့အတွက် သက်သေပြပြောဆိုတတ်ရမယ်။ နှိုင်းယှဉ်ပြစရာ ရှိနေရမယ်။ ဒီအတွက် စကားမှာလည်း အင်အားတွေရှိဖို့လိုတယ်။ သတ္တိရှိရှိ ပြောရဲရမယ်။ ညင်သာပျော့ပျောင်းရမှာ မှန်ပေမယ့် တိုးလျှိုးတောင်းပန် အညှာခံ မပြောရဘူး။

လက်ဖက်ကောင်းစားချင်ရင် ပလောင်တောင်တက်နှေးရတယ် ဆိုသလိုပဲ။ ကိုယ့်စကားအရာရောက်ဖို့အတွက် အဲဒီစကားမှန်ကန်မှုကို ထောက်ခံပေးမယ့် အကြောင်းချင်းရာ

တွေကို ကြိုတင်စုဆောင်းထားရလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း နားဝင်အောင်ပြောတတ်ရလိမ့်မယ်။ စကားပြောရင် အိုးနင်းခွက်နင်းဖြစ်နေရင် အဲဒီစကားက ဘယ်လိုမှအရာဝင်မှာမဟုတ်ဘူး။

ရေစီးကို ဆန်တက်ရတဲ့ဖောင်လိုပဲ။ ကိုယ့်ကို အစီးအပိုးနဲ့ နိုင့်ထက်စီးနင်း ပြောဆိုလာမယ့်စကားတွေကို ခံနိုင်ရည်နဲ့ တုံ့ပြန်ပြောတတ်ဖို့ လိုတယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့စကားနဲ့ မျောပါမသွားစေနဲ့။ ကိုယ့်စကားက ထိုးဖောက်နိုင်စွမ်း ရှိရမယ်။ 'ယောက်ျား ဖောင်စီး၊ မိန်းမ မီးနေ' ဆိုတဲ့ စကားပုံရှိတယ်။ အသက်အန္တရာယ်နဲ့ အနီးဆုံးအခြေအနေလို့ ဆိုလိုတာပဲ။ ဖောင်စီးတာ တောင်မှ အန္တရာယ်ရှိရင် ဖောင်ဆန်တာက ပိုပြီးခက်ခဲတာပေါ့နော်။ ခက်ခက်ခဲခဲ ထိုးဖောက် ဆန်တက်စကားပြောတတ်ဖို့ ဒီနည်းကလေးကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ကြလေနဲ့ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

❀

## အိုးတန်ဆန်ခပ်

အိုးနဲ့ဆန် တန်အောင်ချက်ရင် ကောင်းမွန်ပြီး နူးနပ်တဲ့ထမင်းကို စားရမယ်မဟုတ်လား သားတို့ သမီးတို့ရယ် . . .။ ဒါကြောင့် သူ့အိုးနဲ့ သူ့ဆန် တန်အောင်ခပ်လို့ ဆိုရိုးရှိတယ်။ အိုးသေးသေးနဲ့ ဆန်များများထည့်ချက်ရင် ပြည့်ကျပ်သိပ်ပြီး မနူးမနပ်တော့သလို အိုးကြီးကြီးနဲ့ ဆန်နည်းနည်း ထည့်ချက်ပြန်တော့လည်း အိုးကပ်ပြီး တူးခြစ်ကုန်မှာပဲ။ အဲဒီသဘောအတိုင်းပဲလေ။

ကလေးဆိုတာ ကလေးနဲ့တန်တဲ့စကားကိုပဲ ပြောရမယ်။ လူကြီးတွေ စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း ဝင်မပါရဘူး။ ကလေးဖြစ်ပြီး လူကြီးဆန်ဆန် စကားလုံးအကြီးကြီးတွေ သွားပြောတဲ့အခါ လူချစ်ခင်ဖို့ဝေးလို့ အမြင်ကတ်ခံရမှာ သေချာတယ်။ ဒါကြောင့် အရွယ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့စကားကိုပဲ ပြောကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

'ခွေးပါးစပ်က နတ်စကားထွက်' ဆိုတဲ့ စကားပုံရှိတယ်။ လူဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းအရာကိုသာ ဝင်ပါဆွေးနွေးခွင့်ရှိတယ်။ ဒါက လူမှုစည်းကမ်းလည်း ဖြစ်တယ်။ သိသင့်သိထိုက်သလောက်ပဲ သိခွင့်ရှိတယ်။ ပြောသင့်ပြောထိုက်သလောက်ပဲ ပြောခွင့်ရှိတယ်။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း သစ္စာရှိရတယ်။ တန်ရာတန်ရာပဲ ပြောရတယ်။

'ဒူးနေရာ ဒူး၊ တော်နေရာ တော်' ဆိုတာ ရှိတယ်။ ရှေးကဘုရင်တွေကို ဒူးထောက်ခစားတဲ့နေရာမှာ သတ်မှတ်ချက်ပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်နေရာကိုယ် နေတတ်ကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ စကားပြောတဲ့အခါမှာလည်း တကယ်မဖြစ်နိုင်ဘဲ သူတစ်ပါးအထင်ကြီးလာအောင် လုပ်ကြံမပြောကြရဘူး။ စကားကြီး စကားကျယ်ပြောပြီးမှ ကိုယ်က လုပ်မပြနိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်စကား လုံးဝတန်ဖိုးမဲ့သွားမယ်။

စကားကြီး စကားကျယ်ပြောတာကို လေလုံးကြီးတယ်၊ လေထွားတယ်လို့ ဆိုတယ်။ မပြည့်တဲ့သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို လေနဲ့ဖြည့်ကြတာပေါ့။ အဲဒီအကျင့်စရိုက်ကို မမွေးမြူကြလေနဲ့။

စကားကို တန်ရုံတန်ရာ ပြောရတယ်ဆိုတဲ့သဘောကို သေသေချာချာနားလည်ပါစေ။ တချို့က ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိသလောက် မပြောဘဲ လျှော့ပြောရတာကို အဟုတ်ထင်နေတတ်ကြတယ်။ အလုပ်နဲ့သက်သေပြမယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်နဲ့ပေါ့ကွယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့စကားအရ သူ့ကို အထင်သေးပြီး အဲဒီအလုပ်ကို မလုပ်ရရင် သူ ဘယ်လိုသက်သေပြမလဲ။ ဒါကြောင့် အရှိကိုအရှိအတိုင်း ပြောတတ်ကြရမယ်။

စကားကိုလည်း ကိုယ်နားလည်သလောက် ပြန်ပြောပြတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်သိသလောက် ကိုယ်မြင်သမျှ အတိအကျပြောပါ။ မပိုပါစေနဲ့၊ မလိုပါစေနဲ့၊ အပိုအလိုမရှိတန်သင့်တဲ့ဆန်နဲ့ ထည့်ခပ်ချက်တဲ့အိုးဟာ နူးနပ်ကောင်းမွန်တဲ့ ထမင်းကို ရရှိစေပါတယ်။ ဒီနည်းကလေးကို အမြဲသတိထားပါ သားတို့ သမီးတို့ရယ် . . .။

❀

## ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့

ဆီထွက်များဖို့အတွက် အထပ်ထပ်ပွတ်ရတယ်။ ပွတ်ပါများလေလေ ဆီပိုထွက်လေလေ၊ ဖောဖောသီသီ သုံးဆောင်ရလေလေလို့ ဆိုတယ်။ အဲဒီသဘောအတိုင်း အလိုရှိတဲ့ စကားမျိုးကို အထပ်ထပ်ပြောကြားခြင်းကို ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့ပြောတယ်လို့ တင်စားကြတယ်။

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . စာများများမေးရင် စာများများကျက်ဖြစ်ကြတယ်နော်။ အထပ်ထပ်အခါခါ ကျက်ဖန်များတော့ အလွတ်ရသွားရောပေါ့။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားကို တစ်ဖက်သားရင်ထဲမှာ စွဲထင်ကျန်နေအောင် အထပ်ထပ်ပြောတတ်ဖို့လိုတယ်။ ပြောတဲ့အခါမှာ နားဝင်အောင်တော့ ချိုချိုသာသာပြောတတ်ဖို့ လိုတယ်။ တဂွတ်ဂွတ် ဆီမန်းမန်းသလို လုပ်နေရင်တော့လည်း နားညည်းသွားနိုင်တယ်။

အဲဒီသဘောဟာ 'မေးပါများ စကားရ' ဆိုတဲ့စကားပုံနဲ့လည်း အလားတူတယ်။ မေးပါများမှ အချက်အလက်ပြည့်စုံမှာ ဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့အကြောင်းကို သိချင်ရင် 'မင်းဘာလဲ' ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတစ်မျိုးတည်းနဲ့ မလုံလောက်ဘူး။ ကိုယ်ရေးရာဇဝင်ကို မေးခွန်းတွေ အလီလီအထပ်ထပ်ထုတ်မှ လုံလောက်ပြည့်စုံတဲ့အသိကို ရတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အသိကိုရဖို့အတွက် အထပ်ထပ်အခါခါ မေးမြန်းလေ့လာရသလို ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်ဖို့ကိုလည်း အထပ်ထပ်အခါခါ နားသွင်းတတ်ကြရမယ်။ အဲဒါကို ဆီပွတ်ကျည်ပွေ့စကားပြောနည်းလို့ ဆိုတာပဲပေါ့။ တတ်ထားဖို့ လိုတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အဲဒါကို သတိပေးတယ်လို့လည်း ပြောနိုင်တယ်။ လူတွေမှာ မေ့တတ်တဲ့စရိုက်ကလေး အနည်းနဲ့အများ ရှိတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါမှ မမေ့လျော့ဖူးတဲ့သူဆိုတာ မရှိတတ်ပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် 'သတိ' ဆိုတာ လိုပါတယ်။ အရေးကြီး

အရေးပါတဲ့ကိစ္စမျိုးကို အတန်တန်သတိပေးခြင်းဆိုတာ လိုအပ်တဲ့ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်တယ်။

ခဏခဏပြောနေလို့ ရိုးအီမသွားလေနဲ့။ မိဘဆိုတာ သားသမီးကို သူတို့ အသက်ရှင်နေသရွေ့ ဆုံးမစကားတွေ အထပ်ထပ်ပြောနေမှာပဲ။ အိုးထိန်းသည်ဆိုတာ အိုးကောင်းလိုချင်ရင် နာနာရိုက်ရသလိုပေါ့ကွယ်။ ကျောက်ခဲချင်းပွတ်တိုက်ပါများတော့ မီးဆိုတဲ့ အကျိုးတရားရတာပေါ့။ ဒါဟာ ဖွဲ့ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ အနက်အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်တဲ့ စကားမျိုးလည်းဖြစ်တယ်။ နားမလည်နိုင်ရင်လည်း အကြိမ်ကြိမ်မေးရဲရမယ်။ တကယ်မသိဘဲ နားလည်ယောင်ကား မလုပ်ကြလေနဲ့။ ရှက်စရာမလိုဘူးနော်။ အဆီအနှစ်များများ လိုချင်ရင် နာနာပွတ်ပေးတတ်ရလိမ့်မယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ။

❀

## ဆင်ဖော့ရန်ရှောင်

ဆင်ထိန်းတစ်ယောက်ဟာ ဆင်ကို ထိန်းကျောင်းသင်ပြတဲ့နေရာမှာ ဆင်ရဲ့ ရှေ့တည့်တည့်က နေလို့မဖြစ်ပေဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ဆင်က ဖော့လိုက်ရင် ရှေ့တည့်တည့်နေတဲ့သူ နာပြီသာမှတ်ပေတော့။ ဒီတော့ ဆင်ဘေးလွတ်ရာ ကျွတ်ရာမှာ ရှောင်နေပြီးမှ အမိန့်ပေး သင်ပြကြရမယ်။ ဆင်ဖော့မယ့်ရန်ကို ရှောင်ပြီးမှ ဆင်ကို ထိန်းကျောင်းကြရမယ်။

ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ။ ကိုယ့်ကို တိုက်ရိုက်ထိခိုက်လာမယ့်စကားမျိုးကို ရှောင်တတ်ရမယ်။ စကားလွှဲတတ်ရမယ်။ ပြီးတော့မှ ကိုယ်ပြောချင်တာကို ပြောရမယ်။ ဒါကို ဆင်ဖော့ရန်ရှောင် စကားပြောတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။

တစ်ခါတလေ စကားနည်းရန်စဲဆိုပြီး ရေငုံနှုတ်ပိတ်နေလိုက်ချင်ပေမယ့် မဖြစ်နိုင်တဲ့အခါမျိုး ရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။ ဒီစကားကို ဆက်ပြောရင် အတိုက်အခံဖြစ်တော့မယ်။ ပြဿနာဖြစ်တော့မယ်ဆိုတဲ့အရေးကို မြင်လာတဲ့အခါ ဘာလုပ်ကြမလဲ၊ စကားလွှဲရမှာပေါ့ကွယ်။

တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ဘယ်လိုမှ ရှောင်လွှဲလို့မရဘဲ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်တွေ့ရတော့တယ်။ အဲဒီအခါ ဆင်ခြေပေးတယ်ဆိုတာ အကြောင်းပြချက်ပေးတာကို ခေါ်တယ်။ ဖြေရှင်းချက်ပေးတာလည်း ဖြစ်တယ်။ 'အလျှော့်ကောင်းရင် အထောင်းသက်သာ' ဆိုတဲ့အတိုင်း ဆင်ခြေစကားဟာ ဆင်ဖော့ရန်ရှောင်စကား ဖြစ်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြဿနာဖြစ်ရမယ့်ကိစ္စ ငြိမ်းအေးသွားပါလိမ့်မယ်။

တကယ်တော့ အစောကြီးကတည်းက ပြဿနာကို ရှောင်ကြရမယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရတော့မယ်ဆိုကာမှ ရှောင်လွှဲသွားခြင်းဆိုတာ ကောင်းမွန်တဲ့အကျင့်စရိုက်မဟုတ်ဘူး။ ဆင်ထိန်းဟာ ဆင်ဖော့မယ့်ရန်ကိုကြောက်လို့

နဘေးမှာ တိမ်းပေးထားပေမယ့် ဆင်ကို ထိန်းရမယ့်တာဝန်ကိုတော့ လျစ်လျူရှုလို့ မဖြစ်သလိုပဲ။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာလည်း အတိုက်အခံဖြစ်မယ့်အရေးကို ရှောင်ကွင်းပြောရပေမယ့် မိမိပြောလိုတဲ့စကား အရာဝင်လာအောင်တော့ သွယ်ဝိုက်နားသွင်းတတ်ကြရမယ်။

ဒါကြောင့် စကားကို သွယ်ဝိုက်ပြောတတ်ခြင်းဆိုတဲ့ ပညာကိုလည်း သားတို့သမီးတို့ တတ်ထားသင့်တယ်။ လူတွေဟာ တဲ့တိုးပြောတာကို မခံလိုတတ်ကြဘူး။ တည့်တည့်အပြစ်တင်ရင်လည်း မကြိုက်တတ်ဘူး။ ဒီတော့ သွယ်ကာဝိုက်ကာနဲ့ ကိုယ်လိုရာရောက်အောင် လှည့်ပတ်ပြောတတ်ကြရမယ်။ ဆင်ငှေ့ရန်ရှောင်စကား ပြောတတ်ဖို့လိုတယ်။ လေ့ကျင့်ထားကြည့်ကြပါလား သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . ။

❀

## တောင်သူယာခုတ်

တောင်သူတို့ဟာ ယာခုတ်တဲ့အခါ တောချုံသစ်ပင်ငယ်တို့ကို စင်ကြယ်အောင် အရင် ခုတ်ထွင်ကြတယ်။ အဲဒီနောက်မှ သစ်ပင်ကြီးတွေကို ဖိလှဲဖယ်ရှားပစ်ကြတယ်။ ဒါမှလည်း ရှင်းလင်းကျယ်ပြန့်တဲ့ ယာခင်းကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

မစိုက်မပျိုးခင်မှာ စိုက်ပျိုးမြေနေရာရဖို့ ယာကို အရင်ခုတ်ထွင်ကြရတာ ဖြစ်တယ်။ ယာခင်းရယ်လို့ ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်လာမှသာ ထွန်ယက်၊ စိုက်ပျိုး၊ ရိတ်သိမ်းဆိုတဲ့ အမှုတွေကို ဆက်ပြုကြရတာပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အဲဒီသဘောအတိုင်း စကားငယ်လေးတွေကို အရင်ပြောပြီးမှ အရေးကြီးစကား (စကားကြီး) တွေကို နောက်က ဖိပြောတဲ့နည်းကို တောင်သူယာခုတ်စကားပြောတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ စကားဦးသန်းပြီး ပြောတတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

စကားဦးသန်းတယ်ဆိုတာ စကား စတာပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ စကားချီးလို့လည်း ပြောနိုင်တယ်။ စကားပလ္လင်ခံတယ်လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ စကားပြောတဲ့နေရာမှာ အဓိကကျတဲ့အခန်းကဏ္ဍပေါ့။ စကတည်းက ယဉ်သကိုးဆိုသလို အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာတယ် မဟုတ်လားကွယ်။ ဒီတော့ စတတ်ဖို့ လိုတယ်။

စကားအစဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိရမယ်။ စကားရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်းပါပြီး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှလည်း ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောတာလည်းဆိုတာ သိနိုင်မယ်။ စကားရဲ့အစမှာ ရှုပ်ထွေးနေလို့မဖြစ်ဘူး။ အသေးအမွှားအကြောင်းကိစ္စတွေကို အရင်ရှင်းပြထားသင့်တယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ်ပြောလိုတဲ့အဓိကအချက် သိသိသာသာပေါ်လွင်လာနိုင်မယ်။ ဒါဟာ တောင်သူယာခုတ်စကားပြောနည်း စစ်စစ်ဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ များသောအားဖြင့် ကိစ္စသေးသေးတွေကို အလေးအနက် မထားတတ်

ကြဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တာရရင် ပြီးရောဆိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စကိုသာ ရှေ့တန်းတင်ကြတယ်။ တကယ်တော့ ပေါင်းပင်ဆိုတာ အမှိုက်ဖြစ်တယ်။ ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်းကို မရှင်းလင်းဘဲ အပင်ကြီးကိုသာ ခုတ်လှဲလို့ ဘယ်မှာကျယ်ပြန့်တဲ့ယာခင်းကို ရနိုင်ပါ့မလဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် တောင်သူယာခုတ်နည်းဟာ အတုယူထိုက်လှတဲ့ စံပြမှုတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ဆန္ဒကြီးတစ်ခု အောင်မြင်ထမြောက်သွားတာနဲ့ အရာအားလုံး အဆင်ပြေချောမွေ့သွားပြီ မထင်လေနဲ့။ ပြဿဒ်ကို မီးလောင်တယ်ဆိုတာ အမှိုက်က စတယ်နော်။ အမှိုက်ကို အရင်ရှင်းရမယ်။ အဲဒီလိုပဲ စကားကိုတင့်တယ်အောင် ပလ္လင်ခံပြီးမှ ပြောရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အသေးအမွှားကိစ္စလေးတစ်ခုကို ပြောမပြမိတာနဲ့ အကြီးအကျယ် ပြဿနာ ဖြစ်တတ်တယ်။ သတိရှိကြပါ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ်

ကြက်တွေရဲ့သဘောဟာ ခွပ်တော့မယ်ဆိုရင် နောက်ကို အရင်ဆုတ်ဟန်ပြုပြီး တကယ်ခွပ်ပြီဆိုတော့ အပေါ်က စီးခွပ်တတ်လေ့ရှိတယ်။ ဒီစကားပုံနဲ့တူတယ်။ 'ထိုးမယ့်ဆင် နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်' ဆိုတာလေ။ အားယူတာ . . . အရှိန်ယူတာမျိုးပေါ့။

လူတွေမှာလည်း အောင်မြင်ထူးချွန်သူမှန်ရင် အခက်အခဲအကျပ်အတည်းတွေကို နောက်ပြန်အားယူပြီး ကြိုးစားလာကြရတဲ့သူတွေ များတယ်။ အရှိန်မယူဘဲ တာဝေးတာနီးပြေးလို့ မဖြစ်တဲ့သဘောပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲတွင်းနက်ခဲ့ဖူးသူတွေဟာ ချမ်းသာအောင် ပိုပြီးလုပ်နိုင်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့ အတိတ်အနိဋ္ဌာရုံတွေဟာ အနာဂတ်အတွက် ရိက္ခာတွေပဲ။ ဒုက္ခတွေ့တဲ့အခါ ကြိတ်မှိတ်ခံပြီး ကိုယ့်မှာ အခွင့်အရေးပေါ်လာတာနဲ့ အတင်းထိုးဖောက်စီးနင်းတိုက်ခိုက်နိုင်ခဲ့ကြသူတွေပေါ့ကွယ်။

စကားအရာမှာလည်း သူ ပြောဆိုသမျှကို ခေါင်းငုံ့သည်းခံနားထောင်ပြီး ကိုယ့်ဘက်က အခွင့်သင့်တဲ့အခါကျမှ စီးပြောတဲ့နည်းမျိုးပေါ့။ ဒါကို ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ် စကားပြောတယ်လို့ ဆိုကြလေရဲ့။ အခွင့်ကောင်းစောင့်ပြီး ပြောတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒီပညာကိုလည်း တတ်ထားသင့်တာ အမှန်ပဲ။

စကားပြောတဲ့နေရာမှာ ညီညွတ်ရမယ့်အင်္ဂါရပ် (၁၀) မျိုး ရှိတယ်။

၁။ ကာလဝါဒီ – ပြောချိန်သင့်မှ ပြောခြင်း
၂။ ဘူတဝါဒီ – မှန်သောစကားကို ပြောခြင်း
၃။ ဓမ္မဝါဒီ – တရားသဖြင့် ပြောခြင်း
၄။ အတ္ထဝါဒီ – အကျိုးရှိအောင် ပြောခြင်း
၅။ ပိယဝါဒီ – နှစ်လိုဖွယ်စကားကို ပြောခြင်း

၆။ ပိယိစာပုမ္မဘာဏီ – ပြုံးရွှင်စွာ ပြောခြင်း
၇။ အတုရိတဝါဒီ – အလျင်စလို မပြောခြင်း
၈။ ပေါရီ – ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောခြင်း
၉။ မိတဘာဏီ – မတိုမရှည်ချင့်ချိန် ပြောခြင်း
၁၀။ ဝိသဒိဝါဒီ – တိကျပြတ်သားစွာပြောခြင်းရယ်လို့ ရှိတယ်။

ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ် ပြောတတ်သူတွေဟာ အဲဒီအချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့အချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းစီစဉ်ပြီးမှ ပြောတတ်ကြတယ်။ ချီးကျူးဖွယ်ကောင်းတဲ့ ပညာပါပဲကွယ်။

ဒါကြောင့် စကား စကားနဲ့ အလွယ်တကူ ကောက်ပြောမချလိုက်ဖို့ မေမေ သတိပေးချင်တယ်။ စကားမှာ အားတွေအရင်ထည့်ရမယ်နော်။ ပြောချိန်သင့်မှ မှန်တဲ့ စကားကို တရားသဖြင့် အကျိုးရှိအောင် နှစ်လိုဖွယ် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊ တိတိကျကျချင့်ချိန်ပြီး အလျင်စလိုမဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်ပြောခြင်းဟာ ကိုယ့်စကားအရာ ရောက်အောင် အရှိန်ယူစီးပြောတဲ့ ကြက်ဆုတ်ခွပ်ပစ်နည်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မေ့မသွား ပါစေနဲ့ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

❀

## ရေစစ်ကရား

ရေစစ်ကရားကို ရေစစ်ပြီးဖြည့်၊ ရေပြည့်ကဲ့အခါ လက်နဲ့ပိတ်ပြီး မ,ယူမယ်ဆိုရင် ရေမထွက်ကျနိုင်တော့ဘူး မဟုတ်လား သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ရေယိုတယ်၊ ရေဖိတ်စင်တယ် ဆိုတာ အပေါက်ကို လုံအောင်မပိတ်လို့ ဖြစ်တာပါ။ ဒါကြောင့် ရေစစ်ကရားမှာ ရေသွား တဲ့အပေါက်ကို လုံအောင်ပိတ်ခြင်းအားဖြင့် ဝင်ပြီးသားရေ ပြန်မထွက်အောင် ကာကွယ်ပြီး သား ဖြစ်သွားစေပါတယ်။ ရေထွက်ပေါက်ကို ပိတ်ဆို့လိုက်တဲ့သဘောပေါ့ကွယ်။

အဲဒီလိုပဲ။ ထွေးပြီးတဲ့တွေး ပြန်မျိုလို့မရဆိုတာ ရှိတယ်။ ထွက်ပြီးဆင်စွယ် ပြန်မဝင်နိုင်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ပြောတုန်းက နင့်နင့်နာနာပြောလိုက်ပြီးကာမှ ပြန်ရုတ်သိမ်း ချင်လို့မရဘူး။ သူ့စကားကို ပိတ်မိအောင် ဖမ်းထားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ ပိတ်ထားတဲ့အပေါက် ကနေ ရေစစ်ကရားထဲကရေ ပြန်မထွက်နိုင်သလို ဆိုပါတော့ကွယ်။ အဲဒီအခါကျမှ ပြန်လည်ချေပခွင့်ရလာမယ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေက ကိုယ်ပြောတာ ကိုယ်လုပ်တာကိုပဲ အပြစ်ဖို့အပြစ်တင် ချင်တတ်ကြတာပါ။ ကိုယ် ဘာကြောင့်ပြောရ လုပ်ရတယ်ဆိုတဲ့ အဖြစ်မှန်ကို မသိဘဲ ဝေဖန်တတ်ကြတယ်။ ဒီတော့ 'ဘာကြောင့်' ဆိုတဲ့ အကြောင်းရင်းမှန်ကို သက်သေဖမ်းထား တတ်ရတယ်။ တစ်ဖက်က မငြင်းနိုင်အောင်လည်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံရှိရမယ်။ အဲဒီလို သူ့စကား ကို ပိတ်မိအောင် လုပ်ပြီးမှ ပြန်လည်ချေပတဲ့နည်းကို ရေစစ်ကရားစကားပြောနည်းလို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

တချို့လူတွေက စကားအရာ လည်ဝယ်လွန်းတယ်။ ဝင်တတ် ထွက်တတ်၊ ကာ တတ် ကွယ်တတ်၊ ရှောင်တတ် တိမ်းတတ်တယ်။ မပြောခဲ့ဖူးသလိုလို၊ မဆိုခဲ့ဖူးသလိုလို၊ ကတိမပေးခဲ့ဖူးသလိုလို အ,ချင်ယောင်ဆောင်တတ်ကြတယ်။ ရေစစ်ကရားနည်းကိုသာ

မတတ်လို့ကတော့ ခံကြရပြီပဲပေါ့ကွယ်။ တုံ့ပြန်သူကပဲ အပြစ်ရှိသလို ဖြစ်ရတော့တယ်။

စကားပြော ကျင်လည်လွန်းသူတွေကို ပိတ်မိအောင်ဖမ်းဖို့ မလွယ်ဘူး။ သူ့စကားရဲ့ ဟာကွက်၊ ယိုကွက်၊ လွတ်ကွက်၊ အားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက်တွေကို ရှာဖွေတတ်ဖို့လိုတယ်။ မရုန်းနိုင်အောင် ချည်တုပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့စကားကို သေသေချာချာ စိစစ်မှတ်သားထားရမယ် လုံလောက်ပြည့်ဝတဲ့အထိ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားရမယ်။ အလွန်ခက်ခဲတဲ့ ပညာရပ်ဖြစ်တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

ဒီနည်းကို ကျွမ်းကျင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကလည်း စကားအရာ ကျင်လည်မှ ဖြစ်မယ်။ တစ်ဖက်မြွေရဲ့ခြေကို မြင်နိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်ကလည်း မြွေဖြစ်ရမယ့်သဘောမို့ အတော့်ကို ဆင်ခြင်လေ့ကျင့်ယူကြရလိမ့်မယ်။

❀

## ခက်တင်မောင်းနင်း

ခက်တင်မောင်းနင်းဆိုတာ မတင်မကျတဲ့သဘောဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ သူ့စကားကို ဟုတ်တယ်လည်းမဆို၊ မဟုတ်ဘူးလည်းမပြောဘဲ မတင်မကျပြောတဲ့ စကားမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။

ဘက်မလိုက်တဲ့သဘော၊ ကြားနေတဲ့သဘော၊ အမုန်းမခံတဲ့သဘောပါပဲ။ ဒီစကားမျိုးကို ရင့်ကျက်တဲ့သူတွေမှသာ ပြောတတ်ကြတယ်။ ဘယ်သူက ဘယ်လိုစကားမျိုးနဲ့ ရင်ဖွင့်လာလာ 'ဟုတ်တာပေါ့'၊ 'သိပ်ဆိုးတာပဲနော်'၊ 'ဘာလို့ ခံနေရမှာလဲ' ဆိုတဲ့ ထောက်ခံအားပေးမှုတွေကို ပြုတတ်ကြသလို 'မဟုတ်မှန်သေးပါဘူး'၊ 'ဒီလိုထင်ပါတယ်'၊ 'စောင့်ကြည့်ပါလား' ဆိုတဲ့ အကြံပေးဝေဖန်မှုတွေကိုလည်း ပြုတတ်ကြတယ်။ 'ဖြစ်တတ်ပါတယ်'၊ 'သည်းခံပါကွယ်'၊ 'ရှင်းပြရင် နားလည်မှာပါ' ဆိုတဲ့ နှစ်သိမ့်တိုက်တွန်းမှုတွေကိုလည်း ပြုမိတတ်တယ်။

ခက်တင်မောင်းနင်းစကား ကျွမ်းကျင်သူတွေကတော့ အဆိုးအကောင်း မဝေဖန်၊ နှစ်သိမ့်အားပေး ထောက်ခံတိုက်တွန်းမှုတွေ မပြုဘဲ၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ နားထောင်ပေးကြတယ်။ ပြီးတော့ အကြံတစ်ခုကိုပဲ ပေးတယ်။ ကိုယ်တိုင် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပါဆိုတာပေါ့ကွယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ အရင်းအမြစ် အစစ်အမှန်ကို ကိုယ့်လောက် ကာယကံရှင်လောက် မသိနိုင်ဘူးလေ။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသိဆုံးမို့ ကိုယ်ပိုင်ဦးနှောက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာဟာ အမှန်ကန်ဆုံးပေါ့။

မေမေ့အနေနဲ့ စကားကြီးဆယ်ခွန်းကို သမီးတို့ သားတို့ သိအောင် ရှင်းပြပေးပြီးပြီ။ လက်တွေ့အသုံးချတတ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်မှ ဖြစ်မှာပဲ။ စာရိတ္တ၊ စည်းကမ်း၊

စိတ်ဓာတ်၊ စကားလမ်းညွှန်မှုတွေ အားလုံးဟာလည်း ညွှန်ပြသင်ကြားခြင်း သက်သက်ဖြစ်တယ်။ လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်မှုဆိုတာ သမီးတို့ သားတို့ကိုယ်တိုင် ကြိုးစားကြရမှာပဲ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်ပျိုးထောင်မှုတွေကြောင့် လောကဟင်းလင်းပြင်ထဲကို ဝင်ရောက်ဖို့ အသင့်ရှိလာပြီဆိုရင် နောက်ထပ်ဆက်ပြီး လမ်းညွှန်ပေးစရာ ရှိလာပြန်ပြီလေ။ အဲဒါကတော့ စီးပွားရှာတတ်ဖို့ပါပဲ။ ဘယ်လိုစီးပွားရှာကြမလဲ။

နည်းနာနိဿယတွေကတော့ အများကြီးပဲပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ အခက်အခဲတွေကလည်း အများကြီး၊ ရင်းနှီးမှုတွေလည်း အများကြီးလိုအပ်တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ မလွဲမသွေရင်ဆိုင်ရမယ့် နေ့ရက်ကာလတွေအတွက် မေမေ ကြိုတင် လမ်းညွှန်ထားသင့်တယ်လို့ ယူဆမိပါတယ်။ အရွယ်ရောက်လာတာနဲ့အမျှ အချိန်ကျလာတာနဲ့အမျှ အသုံးဝင်လာပါလိမ့်မယ်။

❀

# အခန်း (၅)

# "စီးပွား" လမ်းညွှန်

## အကြံအစည်ကောင်းမွန်ပါစေ

စီးပွားရေးအတွက် လမ်းညွှန်ရမယ်ဆိုရင် ပထမဆုံးအရေးကြီးတဲ့အချက်ကတော့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှု ဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို သူ့ရဲ့အပြုအမူ သူ့ရဲ့အကြံအစည်တွေက ပြုပြင်ဖန်တီးတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ အဲဒီအကြံအစည်ကြောင့် ဘဝရဲ့ အတက်အကျဆိုတာ ဖြစ်လာရတယ်။

သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ဦးနှောက်ထဲမှာ မွန်မြတ်သန့်ရှင်းတဲ့ အကြံအစည်ကိုသာ လက်ခံတွေးကြံပါ။ အကြင်နာကင်းမဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ အကြံအစည်များကို တားဆီးပိတ်ပင်ပါ။ မကောင်းတဲ့အကြံအစည်ဟာ ဘဝရဲ့ အားကိုးရာဖြစ်လာပြီး ကောင်းတဲ့ အကြံအစည်ကတော့ အတွင်းရန်သူဖြစ်ပါတယ်။ အကြံအစည်ကောင်းဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ရပ်ဆီကို ဦးတည်စေပါတယ်။

အကြံအစည်မရှိဘဲ ဘဝကို ရေစုန်မျှောပြီး အလိုက်သင့်သွားနေရင်ဝေ့ အောင်မြင်ထက်မြက်၊ ပြည့်စုံချမ်းမြေ့ ခိုင်မာတင့်တယ်တဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်သွားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မှုရဲ့ အတိုင်းအတာဟာ မွန်မြတ်တဲ့စိတ်နဲ့ သက်ဆိုင်ကယ်။ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေရမယ်။ မေတ္တာနဲ့ ထုံမွှန်းရမယ်။ အကုသိုလ် မူလစိတ်တွေဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကင်းစင်ရမယ်။ အဲဒီလို စိတ်ကို ပြုပြင်ပြီးမှ ကြံစည်တဲ့ စီးပွားလာဘ်လာဘဟာလည်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တယ်။

မေမေတို့ဟာ လူအများနဲ့ နေထိုင်ကြရတာ ဖြစ်တယ်။ လူနဲ့လူ့ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်လား သားတို့ သမီးတို့ရယ် . . .။ စီးပွားရှာဖွေတဲ့နေရာမှာလည်း တစ်ယောက်တည်းထိုင်နေလို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကြံစည်၊ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်သမျှတွေဟာ လူအများအပေါ် အကျိုးမဆုတ်ယုတ်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း အတ္တ၊ ပရ ညီမျှမှ စီးပွားဥစ္စာတိုးပွားမယ်လို့ ဆိုကြတာဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တဲ့နေရာမှာ တစ်ပါးသူရဲ့အကျိုးစီးပွားကို မထိခိုက်မနစ်နာစေဖို့ လိုသလိုပဲ။ ကိုယ့်အကျိုးဆောင်ရင်း သူ့အကျိုးကို တစ်ပါတည်း ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရမယ်။ သားတို့ သမီးတို့ နားလည်အောင်ပြောရရင် ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရွေးချယ်မှုဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းအတွက်ချည်းမဟုတ်ဘဲ အများအတွက် အကျိုးရှိစေမယ့်လုပ်ငန်းမျိုး ဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့သဘောပါပဲ။

ကိုယ့်ဝါသနာ၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ရာ၊ ကိုယ့်မြတ်နိုးရာကို ကိုယ်ကြံစည်လုပ်ကိုင်ပါ။ ရဲရဲလုပ်ပါ။ အဲဒီအတွက် မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားပါ။ ကောင်းကျိုးကို ရည်ရွယ်ပါ။ ဥပမာ– ပန်းချီပညာရှင်တစ်ဦးရဲ့ ဝါသနာအရ ခြယ်မှုန်းမှုဟာ သူ့ရဲ့ဝမ်းစာအတွက် ဖြစ်လာနိုင်သလို တစ်ဖက်သားရဲ့ စိတ်အာဟာရကို ဖြည့်ဆည်းရာရောက်ပြီး သူ့အကျိုး ကိုယ့်အကျိုးမျှတတဲ့ ကြံစည်စိတ်ကူးမှု ဖြစ်တယ်။

❀

## အလုပ်ဟူသမျှဂုဏ်ရှိတယ်

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . . တစ်နေ့တာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံဖူလုံမှုဆိုတာ မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်နော်။ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်တဲ့ဘဝမှာ စိတ်တိုင်းကျနေနိုင်ရေးအတွက် လုံလောက်တဲ့စီးပွားရေးဆိုတာ ရှိရမယ်။ စီးပွားရေးနိမ့်ကျ အားနည်းတဲ့အခါ ဘဝဟာလည်း အလိုလိုသိမ်ငယ်လာပြီး မိတ်ဆွေသင်္ဂဟနည်းပါးသလို ကိုယ်ကိုယ်၌မှာလည်း ဖွဲ၊ လုံ့လ၊ သည်းခံစိတ်၊ စွန့်လွှတ်အနစ်နာခံလိုစိတ်၊ ဉာဏ်အမြော် အမြင် စတဲ့ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်တွေကို မွေးမြူထိန်းသိမ်းချင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးပြည့်စုံလုံလောက်အောင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုခုကို မရမနေကြိုးပမ်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ကြရမယ်။

လောကကြီးမှာ အလုပ်မရှားပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ် . . .။ အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေပါဘူးလို့ ညည်းညူနေတဲ့သူတွေဟာ ဟိုအလုပ်ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီအလုပ်ကောင်း နိုးနိုး၊ ကိုယ်နဲ့ထိုက်တန်နိုးနိုး စသဖြင့် အလုပ်ရွေးနေတတ်တဲ့သူတွေသာ ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ အလုပ်ရဲ့တန်ဖိုးကို အတွက်မှားနေကြတာပဲ။ အလုပ်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးရှိတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ အလုပ်တိုင်းမှာ ဂုဏ်ရှိတယ်။ အလုပ်ဟူသမျှ ဘဝကို လှပတင့်တယ် စေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားလည်းရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်အပေါ်မှာ အမြင်မှန်ဖို့သာလိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ကို ကိုယ်က မှန်မှန်ကန်ကန် မြင်နိုင်ပါမှ အလုပ်လုပ်ရခြင်းအပေါ် ပျော်လာမယ်။ ကြည်နူးလာမယ်။ အားရကျေနပ်လာနိုင်မယ်။ အလုပ်တိုင်းမှာ တန်ဖိုးဂုဏ် သိက္ခာရှိတယ်ဆိုပေမယ့် 'သမ္မာအာဇီဝ' အလုပ်မျိုးတော့ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်နော်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်၊ မနစ်နာစေတဲ့ တရားတဲ့အလုပ်တော့ ဖြစ်ရမယ်။ ဝါသနာလည်း ပါမယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုလည်း ရှိမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတန်ဖိုးရှိတယ်။ ပိုပြီး အကျိုးရှိတယ်။

အလုပ်တစ်ခုဟာ ကိုယ်တိုင်က စိတ်ပါဝင်စားပြီး တရားမျှတမှုရှိတယ်ဆိုရင် နိမ့်ကျတယ်။ မြင့်မားတယ်ဆိုတာတွေ ရွေးချယ်စဉ်းစားမနေပါနဲ့။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်။ ဘယ်အလုပ်မဆို အစမှာတော့ အဆင်မပြေမှုဆိုတာ ရှိစမြဲပဲ။ ငွေပုံငွေရင်းနဲ့စပြီး မ,တည် လုပ်ရတဲ့အလုပ်တိုင်း အောင်မြင်လိမ့်မယ် မထင်လိုက်လေနဲ့။ ဝီရိယရှိရှိ ဇွဲရှိရှိ လုပ်ကိုင်သွားရင်း ရေရှည်မှာအကျိုးရှိလာတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်းတွေ အများကြီးရှိတယ်။

အရေးကြီးတာကတော့ စလုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ။ ကြံစည်စိတ်ကူးပြီး ထိုင်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ အကောင်အထည်ဖော်ရမယ်။ သတ္တိရှိရမယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုးဆိုတာ သူ့ရဲ့လုပ်အားအပေါ် မူတည်ဆုံးဖြတ်ရတာဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက် တေးဂီတကို ချစ်မြတ်နိုးရုံနဲ့ ဂီတပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်မလာနိုင်ဘဲ တေးသံစုံတွေကို ပေါင်းစပ်စုစည်း နားဝင်ပီယံဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ဖန်တီးပေးနိုင်စွမ်းရှိမှသာ ဂီတပညာရှင်ရယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရမှာ ဖြစ်တယ်။

❀

## စိတ်ဝင်စားမှုရှိဖို့လိုတယ်

အလုပ်တစ်ခု၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီရွေးချယ်မှုကို ထိရောက်အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။ ဒီအတွက် ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့ အလုပ်ကို ကိုယ်က ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် စိတ်ပါလက်ပါ ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ရှိဖို့ လိုတယ်။ အမြဲတမ်း အဆင်ပြေချောမွေ့နေမှာမဟုတ်တဲ့အတွက် ဆုံးရှုံးမှု၊ နစ်နာမှု၊ ပျက်စီးမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်မပျက်ဘဲ ဇွဲနဲ့ဝီရိယကို ပိုကဲပြီး အားထုတ်လုပ်ကိုင်ရမယ်။ အလုပ်ကို ကိုယ်က ဆရာတင်ရမယ်။ ဒါမှ အလုပ်က ကိုယ့်ကို သင်ပြသွားပြီး လုပ်ငန်းကြီးမား တိုးတက်လာမှာ ဖြစ်တယ်။

ဥပမာ – ဘဝရဲ့အစမှာ ဆင်းရဲလွန်းလို့ ဖိနပ်အရောင်းဆိုင်တစ်ခုရဲ့ အခစားဖိနပ် အရောင်းသမားလေးအဖြစ်က ငွေရင်းဆယ်ကုဋေကျော် အလုပ်သမား ၄၀၀၀ ကျော်နဲ့ တစ်နှစ် ဖိနပ်အရံပေါင်း ငါးသန်းထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ ဖိနပ်စက်ရုံကြီး တည်ထောင်ချမ်းသာ လာတဲ့ မစ္စတာဒေါက်ကလပ်ဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အတုယူပါ။ သစ်တောဌာနမှာ ထမင်းချက် လုပ်ရင်း သစ်အကြောင်းတွေလေ့လာပြီး နောက်ဆုံးသစ်သူဌေးကြီး သဘောင်္သူဌေးကြီးဖြစ် လာတဲ့ ရောဘတ်ဒေါ်လာဆိုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို အားကျပါ။ ဓာဝီလှည့်ပေးရတဲ့ အောက်တန်း စား မီးရထားသံလမ်း အလုပ်သမားလေးတစ်ယောက်ဘဝကနေ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးအတွက် မီးရထားသံလမ်းတွေ ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ သံမဏိဘုရင် အင်ဒရူးကာနက်ချီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ကြီးဟာလည်း လေးစားဖွယ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးအောင်မြင်လိုရင် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့ စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဆောင်ရွက်ရမယ်။

တချို့လူတွေဟာ တာဝန်နဲ့ဝတ္တရားအရသာ လုပ်နေရတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားခြင်းမရှိဘဲ ပျင်းရိပျင်းတွဲဘဝကို ဖြတ်သန်းကြတယ်။ အဲဒီ

လူမျိုးတွေအတွက် တိုးတက်ခြင်းဆိုတာ မရှိသလောက်ပါပဲ။ လုပ်သက်ရင့်လို့သာ အဆင့်တိုးချင် တိုးလာမယ်။ လုပ်နေကျမို့သာ ကျွမ်းကျင်လာမယ်။ ထက်မြက်ထူးချွန်မှုဆိုတာတော့ မရှိလာနိုင်ဘူး။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ရောင့်ရဲရိုးသားတယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်နဲ့ ဘဝကို ညင်ညင်သာသာ စီးမျောနေသူတွေပေါ့ကွယ်။

တကယ်တော့ ရိုးသားခြင်းဆိုတာ မွန်မြတ်တဲ့စာရိတ္တမှန်ပေမယ့် ကြိုးစားခြင်းနဲ့တွဲဖက်မှသာ မြင့်မြတ်တဲ့စာရိတ္တဖြစ်လာမှာပါ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်အပေါ် အမြဲအာရုံပြုပြီး ဂရုစိုက်ကြရမယ်။ ဂရုတစိုက်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် အကျိုးအာနိသင်ကလည်း ကောင်းမွန်တင့်တယ်မှာပဲ။ ပြီးစလွယ်၊ လက်လွတ်စပယ်၊ တန်ဖိုးမထားတဲ့အလုပ်က ဘယ်နည်းနဲ့မှ ကြီးမားတဲ့အကျိုးတရားကို ရလာနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လျှောက်တဲ့လမ်းကို ကိုယ်က ကျွမ်းနေမှ ခလုတ်မထိ ဆူးမငြိဘဲ ချောချောမွေ့မွေ့ ခရီးဆက်နိုင်မှာ မဟုတ်လား သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## စီမံခန့်ခွဲမှုအတတ်ပညာ

ဒီခေါင်းစဉ်ကိုမြင်လိုက်တာနဲ့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် တွေးမပစ်လိုက်နဲ့နော်။ လမ်းညွှန်ဆိုတာနဲ့ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းကြီးတွေတည်ထောင်ဖို့ နည်းလမ်းပဲလို့လည်း အလှမ်းဝေးဝေးမမြင်လိုက်နဲ့ဦး။ တကယ်တော့ စီးပွားရေးဆိုတာ လူတစ်ယောက်၊ မိသားစုတစ်စုရဲ့ စားဝတ်နေရေး၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ပြည့်စုံလုံလောက်တဲ့ ငွေကြေးရှာဖွေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းကို စီးပွားရေး လုပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုတာ ဈေးဆိုင်ကလေးတည်ခင်းခြင်း၊ ပဲပြုတ်လှည့်လည် ရောင်းချခြင်း၊ ကျောင်းဆရာ၊ အမှုထမ်း၊ ဆရာဝန်၊ အနုပညာသမားတွေကအစ ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းအထိ အကျုံးဝင်တယ်။ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ ဝင်ငွေရသည်ဖြစ်စေ မိမိဘဝ၊ မိသားစုဘဝ ရပ်တည်နိုင်ဖို့သည်သာ ပဓာနဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ငန်းမျိုးမဆို စီမံခန့်ခွဲတတ်ဖို့ လိုတယ်။

တစ်ဦးတည်းလုပ်ကိုင်ရတဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်ရင် အချိန်ကို စီမံခန့်ခွဲရမယ်။ အချိန်ကို ကန့်သတ်ရမယ်။ အချိန်ယူသင့်တာ ယူရမယ်။ အချိန်ပေးသင့်တာ ပေးရမယ်။ အများနဲ့လုပ်ကိုင်ရတဲ့လုပ်ငန်းဖြစ်ရင် တာဝန်ခွဲပေးတတ်ရတယ်။ ဝန်ထမ်းရွေးချယ်တတ်ရမယ်။ အံဝင်ခွင်ကျ နေရာထားတတ်ရမယ်။

ကိုယ်ရရှိလာတဲ့ ငွေကြေးကိုလည်း စနစ်တကျ ကိုင်တွယ်သုံးစွဲတတ်ရမယ်။ လုပ်ငန်းအဆင်ပြေလို့ ဝင်ငွေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း အသုံးချနည်း မကျွမ်းကျင်ရင် အိတ်ပေါက်နဲ့ ဖားကောက်သလို ဖြစ်မှာပဲ။ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အရင်းပျောက်သွားရတဲ့သူတွေ သားတို့ သမီးတို့ တွေ့ဖူးကြလိမ့်မယ်။ သူတို့ဟာ စီမံခန့်ခွဲမှု မတတ်ကြလို့ပဲ။

အောင်မြင်ကြီးပွားတဲ့လုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ သူတို့ရလာတဲ့ဝင်ငွေကို စည်းကမ်းတကျ သုံးစွဲတတ်ကြတယ်။ ဘယ်လောက်ကို စုမယ်၊ ဘယ်လောက်ကို လုပ်ငန်းထဲ ပြန်ထည့်မယ်၊ ဘယ်လောက်ကို စားဝတ်နေရေးအတွက် သုံးမယ်၊ ဘယ်လောက်ကို လူမှုရေးကိစ္စအတွက် သုံးမယ်ဆိုပြီး တိတိကျကျ ခွဲဝေအသုံးချနိုင်မှုကြောင့် သူတို့ရဲ့စီးပွားရေးဟာလည်း တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးတက်အောင်မြင်ခိုင်မြဲလာတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စီးပွားတိုးတက်ရေးရဲ့ အခြေခံအကြောင်းတစ်ရပ်ဟာ ဝင်ငွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သုံးစွဲမလဲဆိုတဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု အတတ်ပညာပေါ်မှာ မူတည်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အဲဒီအကျင့်ကို ငယ်စဉ်ကတည်းက လေ့ကျင့်ထားကြရမယ်။ ကိုယ်ရရှိတဲ့ ရပိုင်ခွင့်ငွေကြေးကို သူ့နေရာနဲ့သူ သုံးတတ်ဖို့လိုတယ်။ ငွေစုတဲ့အကျင့်ကိုလည်း မွေးရမယ်။ စိတ်ကိုနိုင်အောင် ထိန်းတတ်ရမယ်။ အချိန်ကိုလည်း လေးစားတတ်ရမယ်။ နေရာကိုလည်း ရွေးတတ်ရမယ်။ ငွေကို တန်ဖိုးထားတတ်ဖို့ကတော့ အဓိကလိုအပ်ချက်ပေါ့ကွယ်။

❀

## ရွေးချယ်ပေါင်းသင်းမိတ်ဆွေရင်း

စီးပွားရှာတဲ့နေရာမှာ မိတ်ဆွေရွေးချယ်တတ်ဖို့ဆိုတာလည်း အရေးပါလှပြန်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ကိုယ့်လုပ်ငန်း ကိုယ့်စီးပွား တိုးတက်ကြီးပွားဖို့အတွက် ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးကို သင့်တင့်မျှတအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို ညှိနှိုင်းတိုင်ပင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်၊ အကူအညီ၊ အထောက်အပံ့တွေကို စိတ်စေတနာမှန်စွာနဲ့ ဝိုင်းဝန်းဖြေရှင်းပေးနိုင်မယ့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းဆိုတာ တကယ်လိုအပ်လှတယ်။ လုပ်ငန်းအတိုင်းအတာချင်းတူရင် မိတ်ဆွေကောင်း အားကိုးရှိသူတွေက ပိုပြီးအောင်မြင်နိုင်တယ်။

ဒီအတွက် လူချစ်လူခင်များဖို့ လိုတယ်။ မေမေ ရှေ့မှာရှင်းပြခဲ့ပြီးတဲ့ စာရိတ္တ၊ စည်းကမ်း၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ စကားအရာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာကောင်းမွန်သူတွေအတွက် မိတ်ဆွေကောင်း မရှားပါဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

မိတ်ဆွေကောင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်ရဲ့လက်အောက်ငယ်သား၊ ကိုယ့်အလုပ်သမားတွေလည်း ပါတယ်။ သူတို့အပေါ်မှာ စေတနာ၊ သစ္စာ၊ မေတ္တာထားပြီး လက်တွဲသွားကြရမယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကိုလည်း စွဲစွဲမြဲမြဲဆုပ်ကိုင်ထားရမယ်။ ဒါမှလည်း ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းအပေါ် သူတို့ဘက်က တုံ့ပြန်မှုကောင်းပေးလိမ့်မယ်။ စေတနာဆိုတာကလည်း အသွားအပြန်ရှိတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

ကိုယ်နဲ့ လက်တွဲရတာ၊ ကိုယ့်အလုပ်မှာ တာဝန်ထမ်းရတာ၊ ပျော်ရွှင်မှုရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှလည်း အလုပ်မြဲမယ်။ ကိုယ့်အပေါ်၊ ကိုယ့်လုပ်ငန်းအပေါ် သံယောဇဉ်တွယ်တာမှသာလျှင် အခြားတစ်ပါးသောသူရဲ့ ဆွဲဆောင်မှုကို ငြင်းဆန်နိုင်ကြမယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ဝန်းကျင်ကို မျက်ခြေမပြတ်ဖို့လည်း လိုပြန်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ထောက်ပံ့မှု အခကြေးငွေဟာ

ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကာလဒေသအခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ရှိ၊ မရှိ ဆန်းစစ်ကြည့်တတ်ရဦးမယ်။ ရှေးရှေးတုန်းကလို ဘူဇွာစိတ်ဓာတ်မျိုး ဒီနေ့ခေတ်မစားတော့ဘူးနော်။ သူတစ်ပါးရဲ့ ပညာနဲ့လုပ်အားကို ခေါင်းပုံမဖြတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လေးစားတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ တရားလွန်အခွင့်အရေးပေးခြင်း၊ ယုံကြည်မှုကို ပုံအပ်ခြင်း၊ မျက်နှာလွဲ ခဲပစ်လုပ်ခြင်းတွေကိုတော့ ရှောင်ရမယ်။ အောက်ခြေဆိုတာ အရေးကြီးဆုံး ယိုပေါက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စာရိတ္တကောင်းမွန်သူကို ရွေးချယ်တတ်ဖို့ သိပ်လိုတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်ဆိုတာ အေးအတူ ပူအမျှ၊ မရှိအတူ ရှိအတူ လက်တွဲဖေးကူနိုင်သူသာ ဖြစ်တယ်။ သဘောထားချင်း၊ အယူအဆချင်းတိုက်ဆိုင်သူသာ ဖြစ်တယ်။ အကြံပေး၊ ပြုပြင်၊ ဆွေးနွေးနိုင်သူ ဖြစ်တယ်။ ရှာဖွေတတ်ဖို့ လိုတယ်ကွယ်။

❀

## အရင်းအနှီးဆိုသည်မှာ

စီးပွားတစ်ခုကို လုပ်ကိုင်တော့မယ်ဆိုရင် 'အရင်းအနှီး' ဆိုတာ လိုလာပြီနော်။ ဘာကိုကြံစည်ပြီး ဘာတွေလုပ်ဖို့ ဘယ်လိုစိတ်ဝင်စား၊ ဘယ်လောက်ကျွမ်းကျင်၊ ဘယ်သူ့အကူအညီကိုပဲရရ၊ အရင်းအနှီးမပါရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

အရင်းအနှီးဆိုတာ ဘာလဲ . . . ငွေလား။

နေရာတော်တော်များများမှာ မှန်ပေမယ့် နေရာတိုင်းမှာ မမှန်ဘူးနော်။ ငွေရင်းမရှိဘဲ ကြီးပွားတိုးတက်သွားကြသူတွေ တစ်ပုံကြီးရှိတယ်။ သူတို့ ဘာနဲ့အရင်းအနှီးပြုကြသလဲဆိုရင် ပညာနဲ့ လုပ်အားနဲ့ပေါ့။

ဒါတင် ဘယ်ကဦးမလဲ။ စိတ်ဓာတ်၊ ဉာဏ်ရည်၊ အလေ့အကျင့်ဆိုတဲ့ အရင်းအနှီးတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ တစ်ခါတလေမှာတော့ မာန၊ မျက်ရည်၊ သိက္ခာတွေ တနင့်တပိုး စိုက်ထုတ်ရတတ်သေးတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာဟာလည်း အရင်းအနှီးတစ်မျိုးဖြစ်သလို အတ္တဆိုတာလည်း ပါဖို့လိုပြန်တယ်။ အဲဒီအပြင် မေတ္တာဆိုတဲ့ အကြီးမားဆုံးအရင်းအနှီးလည်း လိုအပ်တယ်။

အရင်းအနှီးပေးဆပ်မှုများလေလေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုများလေလေ ကြီးပွားတိုးတက်လေလေပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ဒါကြောင့် မဖြစ်စလောက် ပေးဆပ်မှုလေးနဲ့တော့ ဆန္ဒတစ်ဆုံး မျှော်လင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ များများပေးရမယ်။ ပေးနိုင်ဖို့အတွက် ယူတတ်ရမယ်။ ငွေကို ငွေနဲ့ရင်းပြီး ရှာရတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုကို အလေ့အကျင့်နဲ့ရင်းပြီး ရှာရတယ်။ ရှာတတ်ဖို့ လိုတယ်။

အရင်းအနှီးတိုးပွားလာဖို့အတွက် အားစိုက်ထုတ်ကြိုးစားဖို့လည်း လိုတယ်။ စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေကြဖို့လိုတယ်။ ဘယ်အရာမှ ပြီးပြည့်စုံလုံလောက်သွားပြီဆိုတာ

မရှိဘူး။ ဆက်၍ ဆက်၍ဖြည့်ဆည်းနေရဦးမယ်။ ပန်းတိုင်ဆိုတာ တစ်နေရာတည်းမှာ မရှိဘူး။ အနားယူပြီး ဆက်ပြေးကြရမယ်။ ကြီးပွားချမ်းသာတဲ့လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်မနေကြဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

'ဒီလောက်ဆို ကျေနပ်ပါပြီ။ ဒါဖြစ်ရင်တော့ သေပျော်ပါပြီ' ဆိုတာတွေဟာ လျှာအရိုး မရှိတိုင်း ပြောကြတဲ့စကားတွေသာ ဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ အောင်မြင်မှုမှာ အခါခါနေလိုတတ်ကြစမြဲပါ။ ဒါကြောင့် အဖန်တလဲလဲ ကြိုးစားအားထုတ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီအတွက် အရင်းအနှီးတွေကိုလည်း တိုးပွားနိုင်သမျှ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရှာဖွေစုဆောင်းတတ်ကြပါတယ်။

သားတို့ သမီးတို့လည်း အခုချိန်ကတည်းက ကိုယ်အသုံးချမယ့်အရင်းအနှီးကို စတင် ရှာဖွေစုဆောင်းထားပါ။ ဥပမာ – ပညာရှာမှီးဆည်းပူးခြင်း၊ တတ်မြောက်မှုစွမ်းရည်မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် အတွေ့အကြုံသင်ခန်းစာယူတတ်ခြင်း စသဖြင့်ပေါ့ကွယ်။

❀

## ကာလသုံးပါးကိုခံယူနည်း

နာရီစက္ကန့်တံကလေး တစ်ချက်ချက်နဲ့ ပြေးလွှားနေတာ ကြည့်လိုက်ပါ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ အဲဒီစက္ကန့်တံရဲ့နောက်မှာ အဖိုးမပြတ်နိုင်တဲ့ စိန်၊ မြ၊ ပုလဲလုံးတွေ အစီအရီလိမ့်ထွက်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။ အဲဒါ 'အချိန်' ရတနာတွေပဲ။ တစ်လုံးချင်းကို မိမိရရ ကောက်ယူသုံးစွဲပေတော့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတစ်သက်တာဟာ နေ့ရက်ပေါင်းများစွာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာဖြစ်တယ်။ စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ ရက်များစွာဟာ တစ်နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ရှေ့ကို တစ်ချောက်ချောက် တစ်ချက်ချက်နဲ့ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ရောက်လာတဲ့အချိန်ကလေးတွေကို ဖမ်းဆီးဆုပ်ကိုင်ပြီး အသုံးချတတ်ဖို့လိုတယ်။ ပျော်ရွှင်အောင်နေ၊ ဝင်ငွေရှာ၊ လူရာဝင်မှုကို အရယူ။ ရှင်သန်နိုးကြားတဲ့စိတ်ကိုမွေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အကျိုးပြုပါ။ ဒါဟာ အချိန်ကို အမှန်ကန်ဆုံးနဲ့ အထိရောက်ဆုံး အသုံးချနည်းဖြစ်တယ်။ အရာအားလုံးတို့ရဲ့တိုးတက်မှုအလုံးစုံဟာ အချိန်ကို ထိရောက်မှန်ကန်စွာ အသုံးချနိုင်မှုအပေါ် မူတည်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

အချိန်သုံးပါးရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် ဖြစ်တယ်။ မနေ့၊ ယနေ့၊ နက်ဖြန်ရယ်လို့ သုံးမျိုးရှိတယ်။ ဘယ်အချိန်ဟာ အသုံးအကျဆုံးဖြစ်မလဲ။ မေမေ ရှင်းပြမယ်နော်။ အတိတ် (မနေ့က) အချိန်ဟာ ကုန်လွန်သွားခဲ့ပြီး ဖြစ်တယ်။ မနေ့က မလုပ်လိုက်ရကောင်းလို့ နောင်တရဖို့မလိုဘူး။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှာလည်း ပြန်ပြီးရလာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ မနေ့ကဆိုတဲ့ အတိတ်ကို ပြန်တမ်းတမနေသင့်တော့ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အနာဂတ် (မနက်ဖြန်) အချိန်ဆိုတာကလည်း ကြိုတင်ရယူထားလို့ မရပြန်ဘူး။

အချိန်တန်မှ ရောက်လာမယ့်အရာသာ ဖြစ်တယ်။ သူ့အတွက် စိတ်စောပြီး မျှော်လင့်ငေးမောနေခြင်းဟာ အချည်းအနှီးပါပဲ။

ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့ရှေ့မှောက်ကို ရောက်လာတဲ့ပစ္စုပ္ပန် (ယနေ့) အချိန်ကိုသာ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းအဖြစ် ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ယခုအခါဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ခိုးရှင်ပါပဲ။ ပညာလိုချင်သလား၊ ငွေလိုချင်သလား၊ မေတ္တာလိုချင်သလား။ စိတ်ချမ်းသာမှုလိုချင်သလား၊ ကိုယ်လိုသမျှ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးရယူခွင့်ရှိတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ လက်တွေ့နေထိုင်အသက်ရှင်ခွင့်ရတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ဘဝဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်သာ အရေးအကြီးဆုံး အချိန်ဖြစ်တယ်။ အတိတ်ရဲ့ကောင်းမြတ်တဲ့ သင်ခန်းစာကို ယူပြီး အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုတဲ့ အတောင်နှစ်ဖက်ကို ဟန်ချက်ညီညီ တပ်ဆင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ လိုရာကို ပျံသန်းကြရမယ်။

ဘဝမှာရသင့်ရထိုက်တာထက် ပိုပြီးလိုချင်လို့မရဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ. . .။ ပြီးခဲ့သမျှကို တမ်းတမ်းတတမျှော်လင့်နေခြင်း၊ လာမယ့်အရေးကို တွေးတောပူပန်နေခြင်းဟာ အိပ်မပျော်ဘဲ အနှိုးရခက်တဲ့အိပ်ချင်ဟန်ဆောင်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ လက်ရှိအချိန်မှာ နိုးထနေရမယ်။

❀

## အချိန်ကိုအသုံးချခြင်း

အချိန်ကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။

ငွေရှိရင် အချိန်ဆိုတာ ပျော်စရာ၊ ရွှင်စရာပဲလို့ ထင်ကြသလား သားတို့ သမီးတို့ရေ။ တကယ်တော့ အချိန်ဆိုတာ ငွေထက် အဆပေါင်းများစွာ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှင်ဖြစ်တယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝတယ်ဆိုတာ အချိန်နဲ့ မပတ်သက်ပါဘူးကွယ်။ ကုန်လွန်ပြီးတဲ့အချိန်ရဲ့ တစ်မိနစ်ကလေးကို ငွေပေးပြီးဝယ်နိုင်ပါ့မလား သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

ဘယ်လို ပညာရှင်ကြီးတွေကမှ အချိန်နဲ့ပတ်သက်တဲ့တန်ဖိုးကို တွက်မပြနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် အချိန်ဆိုတာ တန်ဖိုးဖော်ပြခြင်းငှါ မစွမ်းသာတဲ့ အရာခပ်သိမ်းတို့ရဲ့ ကုန်ကြမ်းပစ္စည်းဖြစ်သလို ဘာကိုမဆို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့ တန်ခိုးရှင်လည်း ဖြစ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို အချိန်ကသာ ပေးစွမ်းနိုင်တယ်။ အချိန်ဟာ အရာအားလုံးကို စိုးမိုးချယ်လှယ်ထားတဲ့ အံ့ဩစရာ သဘာဝလက်ဆောင်တစ်ခုပါပဲ။

သားတို့ သမီးတို့ရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုအစစ်အမှန်ဟာ အချိန်ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူကမှလည်း ခိုးယူသယ်ဆောင်မသွားနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူကမှလည်း တားဆီးပိတ်ပင်မထားနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ ထုတ်ဖော်ဖန်တီးမပေးဘဲ သဘာဝကချီးမြှင့်ထားတဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင် ဖြစ်တယ်။ အဖိုးထိုက်တန်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို စိတ်ကြိုက်အကျိုးရှိအောင် အသုံးချကြပါ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အချိန်ဆိုတဲ့ နယ်မြေထဲမှာ စီးပွားဥစ္စာ အရှိန်အဝါက ဩဇာမပြနိုင်ပါဘူး။ အချိန်ကပဲ စီးပွားရေးနယ်ပယ်တစ်ခုလုံးကို လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ထားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးမှု မရှိပါစေနဲ့။ ကိုယ်ရတဲ့ ဝင်ငွေနဲ့ ဘယ်လိုလောက်ငအောင်နေမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းထက် ရရှိတဲ့အချိန်ကို ဘယ်လိုအကျိုးရှိအောင် အသုံးချမလဲဆိုတာ ဘဝမှာ

ပိုလေးနက်တယ်။ ငွေဆိုတာ အချိန်နဲ့နှိုင်းဆရင် ဘာမှမဖြစ်လောက်တဲ့ အသေးအမွှား လေးဖြစ်တယ်။

အချိန်ကို ပိုလိုချင်လို့ မရနိုင်ဘူး။ 'အချိန်ရရင်တော့လုပ်မယ်' ဆိုတာမျိုးဟာ အကျိုးမဲ့ စကားသာဖြစ်တယ်။ အချိန်ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့မခွာရအောင် ရှိနေတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ မနေ့ကလည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဒီနေ့လည်း ရှိနေတယ်။ မနက်ဖြန်လည်း ရှိဦးမယ်။ ရှိနေတဲ့ အချိန်ကို မလေလွင့်အောင် ဖမ်းဆုပ်အသုံးပြုနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

**အိပ်ယာက စောစောထပါ။ ၂၄ နာရီဆိုတဲ့အချိန်မှာ အဓိပ္ပာယ်မဲ့အိပ်စက်ခြင်းကို** လျှော့ချပါ။ အိပ်စက်အနားယူခြင်းဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပေမယ့် အအိပ်မက်ခြင်းကတော့ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးမှုဖြစ်ပြီး စီးပွားရေးနယ်ပယ်မှာလည်း နောက်ကျ ကျန်နေစေတဲ့ လူသက်သာရေးအလေ့အကျင့်သာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကို အထွတ်အထိပ်ရောက်လိုပါရင် 'စက္ကန့်' ဆိုတဲ့ ရတနာလေး တွေကို မလွတ်တမ်းကောက်ယူသိမ်းဆည်း အသုံးပြုကြပေတော့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## အတွေ့အကြုံဆိုတာဆရာကောင်း

အချိန်နဲ့အမျှ အတွေ့အကြုံမှန်သမျှဟာ သားတို့ သမီးတို့ကို သင်ခန်းစာကောင်းကောင်းပေးနေတဲ့ ဆရာတွေဖြစ်တယ်။ "Experience is the father of wisdom and mother of memory" လို့ ဆိုတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ အတွေ့အကြုံဟာ ဉာဏ်ပညာရဲ့ ဖခင်ဖြစ်ပြီး အမှတ်သညာရဲ့မိခင်ဖြစ်တယ်တဲ့နော်။ ဒါကြောင့် စီးပွားဥစ္စာရှာဖွေရာမှာ အတွေ့အကြုံဟာ မိဘဆရာသဖွယ် သွန်သင်လမ်းညွှန်လေ့ရှိတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

"Experience without learning is better than learning without experience" ဆိုတဲ့ လမ်းညွှန်စကားအရ သင်ကြားမှုမပါတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ အတွေ့အကြုံမရှိတဲ့ သင်ယူမှုထက် ပိုပြီးကောင်းမွန်သာလွန်တယ် ဆိုရမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လုပ်ငန်းကိုင်ငန်းတွေမှာ အတွေ့အကြုံရှိသူကို ပိုပြီးဦးစားပေးတတ်ကြတယ်။

ဘယ်လိုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းမှာမဆို အကြံပေးနိုင်သူ၊ အကြံပေးပညာရှင်ဆိုတာ လိုအပ်တယ်။ သားတို့ သမီးတို့ ကလေးဘဝမှာ မိဘတွေဟာ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြပြီး ဆုံးမလမ်းညွှန်အကြံပြုခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကောင်းတဲ့အကြံဉာဏ်၊ ကောင်းတဲ့စိတ်ကူး၊ ကောင်းတဲ့အဆုံးအဖြတ်ဆိုတာတွေဟာ အလိုအလျောက် ထိပေါက်သလို ရလာနိုင်တာမဟုတ် ဘူး။ ပြည့်စုံမှန်ကန်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်၊ အတွေ့အကြုံတွေပေါ် အခြေခံပြီးမှ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားပုံတစ်ခုမှာ "One Good head is better than an hundred strong hands" အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းရှိသူတစ်ယောက်ဟာ ကာယစွမ်းရည်သမားတစ်ရာထက်ပိုပြီး သာလွန်တယ်။ ဦးနှောက်ကောင်းတစ်ခုဟာ သန်မာတဲ့လက်တစ်ရာထက် အစွမ်းထက်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေ့အကြုံများများရှိသူကို ဆရာကောင်းအဖြစ် သတ်မှတ်ကြရမယ်။

ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အရာအားလုံးကိုတော့ နားလည်ကျွမ်းကျင်နေမှာ မဟုတ်သလို သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံဟာလည်း သူကျင်လည်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ဆီကပဲ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် **"Jack of all trades, but master of none"** စကားလို လုပ်ငန်းစုံလွန်းသူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လုပ်ငန်းကိုမှ ပြည့်စုံအောင် မကျွမ်းကျင်နိုင်လို့ ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် အတွေ့အကြုံလိုချင်တာနဲ့ပဲ ဟိုစပ်စပ် သည်စပ်စပ် မလုပ်ဖို့လိုတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေ ဇွက်ပေါက်နေသူဟာ အောင်မြင်နိုင်ဖို့ မလွယ်လှဘူးနော်။

သားတို့ သမီးတို့လည်း ကိုယ်ဝါသနာပါတဲ့၊ ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့၊ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားမှုရှိတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို အတွေ့အကြုံလှေကားထစ်တွေက တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တက်ဆောင်ရွက်ပါ။ ကျော်လွှားမတက်ဘဲ မြန်မြန်တက်ကြပါ။

❀

## ဝေးဝေးမြင်ဖို့ မြင့်မြင့်ပျံ

လူတွေဟာ ဘယ်သူမှ အနိမ့်မှာ မနေလိုတတ်ကြဘူး။ နိမ့်ကျမှာကို ကြောက်ကြတယ်။ အနှိမ်ချခံရမှာကို မလိုလားကြဘူး။ အောက်တန်းကျမှာကိုတော့ အစိုးရိမ်ဆုံးပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုမဖြစ်အောင် ကြိုးစားကာကွယ်ဖို့ကိုတော့ လက်နှေးတတ်ကြတယ်။ သည့်ထက်ပိုပြီး ဝန်လေးတတ်ကြတာကတော့ မြင့်တင်ဖို့ပဲ။ ဒါကြောင့်လည်း လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ အဆင့်အတန်းအမျိုးမျိုးမှာ ကျင်လည်နေကြရတာပေါ့။ လူတိုင်းကသာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မြင့်မားတိုးတက်အောင် ကြံဆောင်အားထုတ်ကြမယ်ဆိုရင် လှေကားထစ်ရဲ့အပေါ်မှာ လူတွေ အများကြီး တွေ့ရမှာပဲ။

လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်တွေသာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု များပြားရင် အဲဒီလူ့အဖွဲ့အစည်း၊ အဲဒီနိုင်ငံဟာလည်း တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမှာပဲ သားတို့ သမီးတို့ရေ။ တိုင်းပြည်မြင့်မားတိုးတက်လာတဲ့အခါ ကမ္ဘာကြီးကိုပါ ရင်ပေါင်တန်းလာနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီတော့ ဝေးဝေးကိုမြင်နိုင်ဖို့ မြင့်မြင့်ပျံသန်းရမယ်ဆိုတဲ့စကားလေးကို အမြဲလက်ကိုင်ထားကြပါ။ စာပေပညာရှာဖွေရမှာလည်း အဲဒီနည်းဟာ အဖိုးတန်လှတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ စာတတ်ရင်ပြီးရောလို့ တင်းတိမ်နေလို့ မဖြစ်တော့ဘူးနော်။ ပညာခေတ်ကို ရောက်နေပြီ။

အဲဒီလို စီးပွားရှာရမှာလည်း စားလောက်ရုံနဲ့ပြီးရောဆိုပြီး ရောင့်ရဲနေလို့မဖြစ်ဘူး။ ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ်ဆိုတာ ခေတ်စားနေပြီ။

ဒါကြောင့် နေရာတိုင်းမှာ ပေါ့ပေါ့လေး၊ ပါးပါးလေး၊ နိမ့်နိမ့်လေး တွေးလုပ်နေလို့ မဖြစ်တော့ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ မြန်မြန်ပြေး၊ ဝေးဝေးပစ်၊ မြင့်မြင့်ခုန်ကြရင်း

အစွမ်းပြချိန် ရောက်ပြီ။ တွေဝေနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ရပ်နားနေလို့မဖြစ်ဘူး။ စဉ်းစားနေလို့မဖြစ်ဘူး။ အချိန်ရဲ့အသုံးဝင်ပုံကို မေမေပြောပြပြီးပြီနော်။ စတင်ပျံသန်းကြပေတော့။

အမြင့်ကိုရောက်လေလေ အဝေးကို မြင်ရလေလေဆိုပေမယ့် အမြင့်ကို ရောက်လေလေ၊ ဆွဲငင်ထိန်းချုပ်အား လျော့သွားလေလေ ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် မထိန်းနိုင်ရင် ကျွမ်းထိုးမှောက်ခုံ ပြန်ကျလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုပဲ အမြင့်ကိုရောက်လေလေ အရှိန်လျော့သွားလေလေဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို ပေါ့ချ ဖျော့ချမပစ်လိုက်နဲ့၊ အောက်မှာ အမီလိုက်နေသူတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အမြင့်ကိုရောက်လေလေ၊ လေတိုက်ခံရလေလေဖြစ်တယ်။ လေနှင်ရာလွင့်မသွားစေနဲ့၊ ဦးတည်ချက်လွဲသွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဝေးဝေးကိုမြင်နိုင်ဖို့ မြင့်မြင့်ပျံရာမှာ သတိ၊ အသိ၊ ဆင်ခြင်မှုတွေကို ဖက်တွယ်ထားဖို့ မမေ့ကြလေနဲ့နော်။

❀

# အခန်း (၆)

# ‘‘စာပေ’’ လမ်းညွှန်

# စာဖတ်ပါ

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .

စာဖတ်ပါ။ စာဖတ်ခြင်းဟာ အကျိုးရှိတယ်။ နှုတ်တစ်ရာ စာတစ်လုံး။ စာအုပ်စာပေ လူ့မိတ်ဆွေ စသဖြင့် စာဖတ်ဖို့မှာကြားတဲ့ ဆုံးမစကားတွေ သားတို့ သမီးတို့ နားမှာ လျှံကျတောင်နေကြပြီလားကွယ်။ အိမ်မှာ၊ ကျောင်းမှာ စာကျက်ကြ၊ စာဖတ်ကြဆိုတဲ့ တစာစာ သတိပေးသံတွေကလည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကြားနေရသေးတယ်နော်။ အခုတစ်ခါ မေမေ့လမ်းညွှန်ထဲမှာလည်း စာဖတ်ပါလို့ တိုက်တွန်းနေပြန်တော့ ရိုးအီနေပြီလို့များ ပြောချင်ကြသလား သားတို့ သမီးတို့ရေ။ မရိုးမအီလေနဲ့နော်။

'စာ' ဆိုတာ ပညာရှာဖွေရာမှာ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အကူပစ္စည်းတစ်မျိုးဖြစ်တာမို့ ပညာတတ်ချင်ရင် စာတတ်ဖို့ လိုတယ်။ စာဖတ်ဖို့ လိုတယ်။ စာသင်ဖို့ လိုတယ်။ စာမတတ်ရင် ဘယ်လိုမှ လူရာမဝင်နိုင်သလို စာတတ်ပြီး စာမဖတ်ရင်လည်း လူဖြစ်ရှုံးတယ်။ ဒီလောကကြီးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အကြောင်းအရာတွေအားလုံး လက်လှမ်းမီသိနိုင်တာ 'စာ' ပဲ။ လူတန်းစား မရွေး၊ အချိန်ရှိတဲ့အခိုက်လေးမှာ အတွေးအမြင် အသိဉာဏ်တွေ တိုးပွားအောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအရာဟာ 'စာ' ပဲ။

တစ်နေရာတည်းမှာ ထိုင်နေပြီး ကမ္ဘာကြီးကို ဖြန့်ကျက်ကြည့်နိုင်တာလည်း 'စာ' ပဲ။ ဘယ်ကျန်းမာရေးဌာနကိုမှ မသွားဘဲ ကျန်းမာရေးအသိပညာတွေ ရရှိစေနိုင်တာလည်း 'စာ' ပဲ။ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာကို ပြန်မြင်နိုင်စေပြီး နောင်လာမယ့်နှစ်တွေဆီကို မျှော်ကြည့်စေနိုင်တာလည်း စာပဲ။

စာရိတ္တဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်တွေကို လေ့လာမှတ်သားနာယူနိုင်တာလည်း စာပဲ။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ဆုံးမဩဝါဒတွေကို နာခံမှတ်ယူနိုင်တာလည်း စာပဲ။ စည်းကမ်းတကျ

နည်းလမ်းပြပေးနိုင်တဲ့စာဟာ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်တွေကို စုဆောင်းလမ်းညွှန်ပေးတယ်။

ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်ကို ဖော်ထုတ်ပေးတာလည်းစာ။ အမျိုးသားရေးစိတ်ဓာတ်ကို တက်ကြွစေတာလည်းစာ။ လူ့သဘောလူ့သဘာဝ၊ လူ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ တစ်ဆက်တစ်စပ်တည်း ရှိစေတာလည်းစာ။ စာဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လည်ဆွဲရတနာပါပဲ။

စာများများဖတ်တဲ့အခါ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ အသိတရား၊ သတိတရား။ အကြင်နာတရား၊ မေတ္တာတရား၊ ဆင်ခြင်တုံတရား စတဲ့တရားပေါင်းများစွာ ရရှိလာတယ်။ 'စာ' ဆိုတာ တရားဟောဆရာတစ်ဦးပါပဲ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## စာပေနှင့်လူမျိုး

စာပေဆိုတာ လူမျိုးတစ်မျိုးရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ 'လူနေမှုတိုးတက်ခြင်း' ကို ဆိုလိုတယ်။ ဟိုးရှေးပဝေသဏီ ကျောက်ခေတ်က လူတွေဟာ လူနေမှုအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျလွန်းတာကြောင့် စာပေရယ်လို့ မရှိခဲ့ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း လူနေမှုတိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ စာပေဆိုတာ ယဉ်ကျေးတဲ့ ဆက်သွယ်မှုကိရိယာဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ လူသားနဲ့စာပေဟာ ကင်းကွာလို့မရဘဲ ရင်းနှီးလာခဲ့တယ်။ စာပေဟာ လူတစ်မျိုးရဲ့သမိုင်းကို ဖော်ပြတဲ့ကြေးမုံပြင်ပါပဲ။ မေမေတို့ မြန်မာစာပေသမိုင်းကို ပြန်ကြည့်ရင် မြန်မာလူမျိုးရဲ့ရာဇဝင်ကို ထင်ထင်ရှားရှားမြင်နိုင်တယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် တိုးတက်လာခဲ့တဲ့ မြန်မာစာပေဖြစ်တယ်။ မြန်မာစာပေရဲ့ အစကတော့ ပုဂံခေတ်လို့ ဆိုရမယ်။ အဲဒီတုန်းကတော့ ကျောက်ထက်အက္ခရာ တင်စေတဲ့ ကျောက်စာအရေးအသား ထွန်းကားခဲ့တာပေါ့ကွယ်။ မြစေတီကျောက်စာဟာ မြန်မာစာပေရဲ့ အစပျိုးလက်ရာပေါ့။ အဲဒီမှာ စကားအထားအသို မပြေပြစ်သေး၊ စာလုံးပေါင်းနဲ့ အသုံးအနှုန်းတွေ မတိကျသေးတာကြောင့် ပုဂံခေတ်ဟာ မြန်မာစာပေ တိုးတက်သင့်သလောက် တိုးတက်ခဲ့ပုံမရဘူးလို့ သုံးသပ်ကြတယ်။

ဒါပေမယ့် မြစေတီကျောက်စာရဲ့ နောက်နှစ် ၂၀၀ နီးပါးမှာ ရေးထိုးခဲ့တဲ့ သျှင်ဒိသာပါမောက္ခကျောက်စာမှာတော့ စာပေအရေးအသား ကောင်းမွန်တိကျလာတယ်။ အဲဒီခေတ်ရဲ့ တိုင်းရေးပြည်ရာတွေ၊ မြန်မာရဟန်းတော်များ တိုင်းပြည်အရေး ဆောင်ရွက်ကြပုံတွေကို မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အဲဒီလို ကျောက်စာတွေရှိခဲ့တာကြောင့် ဒီနေ့ မေမေတို့ မြန်မာတွေ ကိုယ့်လူမျိုးရဲ့ သမိုင်းရာဇဝင်ဆိုတာကို စဉ်ဆက်မပြတ်သိနေခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် စာပေဟာ သမိုင်းရဲ့ကွင်းဆက်တွေပါပဲ။ စာပေကို ဒီနေ့အချိန်မှာ

စာအုပ်အသွင်နဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ အဲဒီစာအုပ်တွေဟာ လူမျိုးရဲ့သမိုင်းမှတ်တိုင်တွေ ဖြစ်တယ်။ စာမဖတ်ရင်တော့ သမိုင်းကိုလည်း သိမှာမဟုတ်ဘူး။ သမိုင်းကို မသိရင် မျိုးချစ်စိတ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ သမိုင်းကို မှတ်တမ်းတင်တဲ့ စာပေတွေကို လေ့လာကြရမယ်။ ကျောင်းတွေမှာ သမိုင်းကို 'စာ' အဖြစ် သင်ကြားပေးတယ်။ မြန်မာ့သမိုင်း၊ ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွေကို သားတို့ သမီးတို့ လေ့လာခွင့်ရကြတယ်။ အဲဒီကမှ သင်ခန်းစာ၊ အားကျမှု၊ ဂုဏ်ယူမှု၊ မျိုးချစ်စိတ်ဆိုတာတွေ မွေးဖွားလာတယ်။ ဆက်ပြီးတော့လည်း လက်လှမ်းမီရာ သမိုင်းသုတေသီတွေရဲ့ စာအုပ်စာတမ်းတွေကို ဖတ်ကြစေချင်တယ်။

❀

## အသိပွားစေတဲ့စာ

ဒီနေ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အပြောင်းအလဲတွေ တစ်ဟုန်ထိုးလျှင်မြန်စွာ ဖြစ်ထွန်းနေတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ သိပ္ပံပညာဆိုတဲ့ အဆင့်ကတောင် ကျော်လွန်ပြီး နည်းပညာခေတ်ကို ရောက်နေပြီ။ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတွေမှာလည်း ပုံစံသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်နေပြီ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အသိပွားဖို့လိုတယ်။ ဘာလုပ်ကြမလဲ။

စာဖတ်ကြရမှာပေါ့ကွယ်။ 'စာ' ကို အထောက်အကူပြု ကိရိယာအနေနဲ့သုံးပြီး အတတ်ပညာကို သင်ယူကြရမှာပေါ့။ အရေးအကြီးဆုံးက ဘယ်လိုသင်ယူရမယ်ဆိုတာ သင်ယူခြင်းပဲ။ သားတို့ သမီးတို့ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိဖို့ လိုတယ်။ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ တိုးတက်အဆင့်မြင့်လာတဲ့ နည်းပညာတွေကိုလေ့လာဖို့ 'သင်ထောက်ကူကိရိယာ' ဆိုတာ လိုတယ်။ အဲဒီကိရိယာကို ဘယ်လိုအသုံးပြုမလဲဆိုတာကို အရင်သင်ယူရမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။ ကွန်ပျူတာဆိုင်ရာ နည်းပညာတွေကို သင်ယူဖို့အတွက် ကွန်ပျူတာအသုံးချနည်းကို အရင်သင်ကြရမယ် မဟုတ်လားကွယ်။

လက်တွေ့အတွက် စာတွေ့က စကြရမယ်။ စာကမှ အသိကိုပွားယူ၊ အဲဒီကမှ အတတ်ကို သင်ယူရမယ်။ အသိပွားဖို့ဆိုတာ အချက်အလက်တွေ လိုတယ်။ ဗဟုသုတ လိုတယ်။ ဘယ်ကရမလဲ။ စာကပဲပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။ အဲဒီစာဆိုတာ ကျောင်းစာအုပ်ထဲမှာပဲ ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ခေတ်ကို မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့အတွက် နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ လစဉ် ထုတ်ဝေဖြန့်ချိနေတဲ့စာတွေကို ဖတ်ကြရမယ်။ စာဖတ်မပျင်းကြလေနဲ့ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

ငယ်ငယ်တုန်းကလို စာပေဟာ လိမ္မာစေတယ်။ ယဉ်ကျေးစေတယ်။ စာမတတ်

ရင် အတုံး အ,အနဲ့တူတယ်၊ စသဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးလေး နားသွင်းနေဖို့ မလိုတော့ဘူးနော်။ ပညာရေးကို မြှင့်တင်အားပေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် စာသင်ခန်းနဲ့ ပြင်ပကမ္ဘာကို ဆက်သွယ်ရမယ့် အချိန်အခါလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ "The World comes into the classroom" လို့ ဆိုတယ်။

သင်ယူနေရတဲ့ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ စာနဲ့ ပြင်ပအတွေ့အကြုံတွေကို ဆက်စပ်ပြီး အသိပညာကို ရှာဖွေတတ်ကြဖို့လိုတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ရှေးရိုးအစဉ်အလာနဲ့ ခေတ်သစ်အယူအဆတွေကို ပေါင်းကူးရင်း အသိပွားသထက်ပွားအောင် ကြိုးစားကြရမယ်။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေလေ့လာဆည်းပူး သင်ယူတတ်ဖို့ ဖြစ်တယ်။

❀

## လူတစ်ဦးချင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍ

ဒီနေ့ဒီအချိန်မှာ ကမ္ဘာကြီးကို Globalization ကမ္ဘာ့ရွာကြီးတစ်ခုအနေနဲ့ သတ်မှတ်ထားကြပြီ သားတို့ သမီးတို့ရေ။ တစ်စုံတစ်ခုကို တွေးတောကြံဆ သင်ယူလေ့လာတဲ့အခါမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးရဲ့အတိုင်းအတာနဲ့ တွက်ဆကြည့်ကြရတော့မယ်။ 'မိုးပြို အများ' လို့ ဆိုတယ်။

အဆင်ပြေမှုဆိုတာ လူတိုင်းအတွက် မဖြစ်နိုင်ပေမယ့် အဆင်မပြေမှုကိုတော့ လူတိုင်းလူတိုင်း တစ်နည်းနည်းနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရမှာပဲ။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအတွက် မဟုတ်တဲ့ အဆင်မပြေမှုများအတွက် သိပ်ပြီးစိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါစေနဲ့ကွယ်။ ဒီတစ်ခုအဆင်မပြေရင် နောက်တစ်ခုရှိတယ်။ ဘဝကို ဖိဖိစီးစီး မခံယူလိုက်စေချင်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ လေ့ကြုံလိုက်စီးချင်လို့တော့ မရဘူးနော်။ အကြုံလိုက်တယ်ဆိုတာ ရေသာခိုခြင်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို အချောင်သမားဝါဒလို့ ခေါ်တယ်။ ကမ္ဘာဦးလူသားတွေမှာသာ အဲဒီလို လေ့ကြုံလိုက်စီးချင်တဲ့ ရေသာခိုစိတ်ဓာတ်တွေ အမြစ်တွယ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် မေမေတို့ဟာ ဒီနေ့အထိ ကျောက်ခေတ်၊ ကြေးခေတ်၊ သံခေတ်ထဲကကို ရုန်းထွက်လာနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

သမိုင်းဦးဘုံမြေခေတ်မှာသာ လူတစ်ဦးချင်းရဲ့အခန်းကဏ္ဍဟာ အရေးသိပ်မပါသေးခဲ့ပေမယ့် အစုမျက်မှောက်ခေတ် (ပညာရှင်တွေ အမျိုးမျိုးအမည်တပ်နေတဲ့) ဝိရောဓိခေတ်၊ စပိခေတ်၊ မရေရာမှုများခေတ်၊ အလုပ်ဖြစ်ရေးခေတ်မှာတော့ လူတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ အရည်အသွေးကဏ္ဍဟာ တောက်ပြောင်လာတယ်။ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့အရည်အချင်းကနေ အရည်အသွေးတွေ စုစည်းဖွဲ့တည်လာတဲ့ ကမ္ဘာ့ရွာကြီးထဲမှာ အချောင်သမားဝါဒ အလုပ်

မဖြစ်တော့ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်လေ့ ကိုယ်ထွင်း ကိုယ်တိုင် ပဲ့နင်းတတ်ကြဖို့ လိုတယ်။

ပညာရေးမှာလည်း တစ်ဦးချင်းရဲ့ ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးရေး တိုးတက်မှုကို ဦးတည်ကြရမယ်။ ဘက်စုံဆိုတာ စာပေသင်ကြားတတ်မြောက်မှု တစ်ခုတည်းမဟုတ်ဘူး။ စာပေကတစ်ဆင့် ပွားယူလာတဲ့ ကာယ၊ ဉာဏ၊ စာရိတ္တ၊ ရသ၊ သက်မွေး ကဏ္ဍမျိုးစုံကို ဆိုလိုတယ်။ မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ပါလို့ မေမေ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချတတ်ဖို့ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ်ထမ်းဆောင်တတ်ဖို့အတွက် ကိုယ်သင်ယူလေ့လာထားတဲ့ပညာကို အသုံးချကြရမယ်။

ဒါကြောင့် စာပေဆည်းပူး ပညာသင်ယူရာမှာ အဖော်မရှာဘဲ ကိုယ်တစ်ဦးတည်းအတွက် အရင်ကြိုးစားပါ။ အတ္တပြီးမှ ပရ လာပါစေ။

❀

## စာတွေ့နှင့်လက်တွေ့

အသိပွားစေဖို့ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်း ထက်မြက်စေဖို့ဖြစ်စေ၊ စာပေပညာ လေ့လာဆည်းပူးရာမှာ စာတွေ့နဲ့မပြီးဘဲ လက်တွေ့လည်း လိုအပ်တယ်ဆိုတာ သတိချပ်ကြပါ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အတတ်ပညာဆိုတာ စာတွေ့နဲ့ချည်း ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပြီးနိုင်ဘူး။ လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရမယ်။ လက်တွေ့အသုံးပြုရမယ်။ တတ်မြောက်မှု ကျွမ်းကျင်တယ်ဆိုတာ၊ အစမ်းသပ်ခံရမယ်ဆိုတာ သိပေမယ့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ထားမှုမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အနိုင်ရပါ့မလဲ။ လက်တွေ့ဆိုတာ အတွေ့အကြုံပဲလေ။ အတွေ့အကြုံဆိုတာ သင်ခန်းစာပဲ။ ဒါကြောင့် တက္ကသိုလ်ပညာရပ်တွေမှာ စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ရောယှက်သင်ကြား စစ်ဆေးခြင်းဖြစ်တယ်။ လက်တွေ့မရှိရင် ကျွမ်းကျင်မှုကိုမရနိုင်ဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။

အလွယ်ဆုံး အလေ့အကျင့်ကလေးတောင်မှ ကျင့်သားမရရင် လက်တွေ့မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ စာတွေထဲမှာ ကျန်းမာရေးအသိတွေ တစ်ပုံကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်တွေ့မလုပ်နိုင်တော့ ဘာအကျိုးရှိဦးတော့မလဲ။ 'စာ' ဆိုလို့ သင်လိုက်ရတယ်။ ဘာတွေမှန်းလဲ မသိဘူးဆိုရင်တော့ 'ဘာမှ' မသင်တာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ လူတွေဟာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တတ်ကြတယ်။ စိတ်ပါလက်ပါရှိဖို့ လိုတယ်ကွယ်။

စာတွေ့နဲ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်ဖလှယ်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဟာ လုပ်တတ်ကိုင်တတ်ဖို့ သင်ယူရမယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် စာတိုင်းမှာတော့ 'လက်တွေ့လေ့ကျင့်ရန်' သင်ခန်းစာ ပါချင်မှပါမယ်။ ဦးနှောက်ထဲမှာ သိုမှီးထားပြီး အခါအခွင့်သင့်မှ ထုတ်နှုတ်အသုံးပြုရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ စာတွေ့ဟာ ကြိုတင်မှန်းဆမထားတဲ့ အခြေအနေမျိုးနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမျိုးမှာ ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကို ရရှိစေတယ်။

ဒါပေမယ့် လက်တွေ့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ စာနဲ့ရှင်းမပြနိုင်တဲ့အခက်အခဲ ဆိုတာတွေ လာနိုင်တယ်။ အဲဒီအခါမှာတော့ ဦးနှောက်ထဲမှာ သိုမှီးထားတဲ့ 'ဗဟုသုတ' တွေကို ထုတ်နုတ်နည်းယူပြီး ဖြေရှင်းကြရမယ်။ အောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှု တစ်စုံတစ်ရာဟာ ကိုယ့်အတွက် အတွေ့အကြုံကပေးတဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဦးနှောက်ထဲ ထည့်ပြီး သိမ်းဆည်းထားရမယ်။ လိုအပ်တဲ့အချိန်မှာပြန်ပြီး ထုတ်နုတ်အသုံးချနိုင်ရမယ်။

ဒါကြောင့်လည်း ဒီနေ့ခေတ်ပညာရေးမှာ 'သင်ယူသူကိုယ်တိုင် ပါဝင်သင်ယူခြင်း' ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်လာတာပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရယ်။

❀

## စာစီစာကုံး

ဦးနှောက်မှာ သိမ်းဆည်းသိုလှောင်ထားတဲ့ အတွေ့အကြုံ အသိအမြင်၊ ဗဟုသုတ မှန်သမျှတွေကို လက်တွေ့ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် အသုံးချတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဘယ်အတွက်လဲဆိုရင် ကျောင်းသားဘဝမှာ မကင်းနိုင်တဲ့ 'စာစီစာကုံး ရေးသားခြင်း အတတ်ပညာ' အတွက်ပေါ့ သားတို့ သမီးတို့ရေ။

စာစီစာကုံးဆိုတာ ကျောင်းသူကျောင်းသားတစ်ယောက်ရဲ့ အရည်အသွေးကို ဖော်ညွှန်းတဲ့ မှတ်ကျောက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ စာစီစာကုံးဟာ ရေးခါနီးကျမှ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့စာတွေကို အစီအစဉ်ကျအောင် ကောက်ရေးရတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်တွေကို ချက်ချင်းဖော်ထုတ်ရတယ်၊ အတွေးအမြင် အယူအဆတွေကို ချက်ချင်းဖော်ထုတ်ရတယ်။ ကိုယ်ပိုင်စကားပြေနဲ့ အဆင်ပြေအောင် ဖတ်ကောင်းအောင် ကြိုးစားရေးသားရတယ်။ ဒါကြောင့် စာစီစာကုံးရေးတယ်ဆိုတာ မလွယ်လှဘူး သားတို့ သမီးတို့ရေ။

ရေးသူရဲ့ ဗဟုသုတ၊ အတွေးအခေါ်၊ အရေးအသားနဲ့ အစွမ်းအစပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ တစ်ဖက်စာဖတ်သူ နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လည်း လိုတယ်။ ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ရသစာပေအဖွင့်မှာ 'စာရေးခြင်းကို' အဘယ်ကြောင့် ပြုသနည်းဟု မေးလာလျှင်၊ စာရေးသူ၏စိတ်ထဲ၌ရှိသော အနက်သဘောကို သူ တစ်ပါးနားနှင့် စိတ်သို့ရောက်အောင် ပို့ချင်သောကြောင့် ပြုသည်ဟု ဖြေရပေလိမ့်မည်' လို့ ဆိုတယ်။ ဒါကြောင့် စာရေးတဲ့နေရာမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရေးတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်သုံးနှုန်းလိုက်တဲ့ စကားဝေါဟာရကို တစ်ဖက်သား ကျေနပ်နှစ်သက်သွားစေရမယ်။ စာဖတ်သူရဲ့စိတ်ကို လှုပ်ရှားစေနိုင်တဲ့ စာစီစာကုံးမျိုး ရေးတတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ရမယ်။

ဒါကြောင့် သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ စာစီစာကုံးရေးတော့မယ်ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်ပါဝင်စားမှု အချက်အလက်ကို ဖော်ထုတ်နိုင်မယ်။ အတွေးအကြံပေါ်လာနိုင်မယ်။ ဥပမာတွေရေးတဲ့အခါ မှန်ကန်တိကျဖို့တော့ လိုတယ်နော်။ တစ်ပါးသူရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေ၊ ကဗျာလင်္ကာတွေကိုထည့်ပြီး ဖော်ညွှန်းတဲ့နေရာမှာ မှားသွားလို့မသင့်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ သဒ္ဒါအထားအသို၊ သတ်ပုံတွေလည်း မှန်ဖို့လိုတယ်။ မေမေ မကြာမကြာ သတိပေးလေ့ရှိပါတယ်။ မြန်မာတစ်ယောက်မှာ မြန်မာစာသတ်ပုံကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်တော့ ရှိကို ရှိရမယ်ဆိုတာလေ။ အချိန်ရှိခိုက်မှာ လေ့လာထားသင့်တယ်။ စာလုံးပေါင်းဆိုတာ စာရဲ့ အနှစ်သာရပဲ။ စာလုံးပေါင်းတွေ မှားယွင်းလွန်းရင်တော့လည်း အဲဒီစာကို အထင်သေးသွားပြီသာမှတ်ပါ။

နိဒါန်း၊ စာကိုယ်၊ နိဂုံးဆိုတဲ့ စ, လယ်, ဆုံးမှာ ဦးနှောက်နဲ့တွေးပြီး နှလုံးသားနဲ့ရေးပါ။ ပြီးတော့ ပြန်လည်စစ်ဆေးပါ။ အတွေ့အကြုံ၊ ဗဟုသုတတွေကို မှတ်ပါ။ သက်တွေ့ အရေးလေ့ကျင့်ပါ။ စာစီစာကုံးကို လုံးဝမကျက်ပါနဲ့။ စာစီစာကုံးရဲ့သဘောဟာ စိတ်ကူးဉာဏ်ကို အခြေခံတဲ့ မြန်မာစာ စနစ်တကျဖွဲ့ဖြိုးရေး ဖြစ်ပါတယ်။

❀

## စာပေရဲ့အသက်သည်ရသ

သားတို့ သမီးတို့ရေ။ စာပေဟာ အနုပညာရဲ့ အကိုင်းအခက်တစ်ခု ဖြစ်ပေမယ့် စာသမားတွေဟာ တခြားအနုပညာသမားတွေနဲ့ မတူဘူး။ ဆို၊ တီး၊ က၊ သရုပ်ဆောင် ပညာရှင်တွေဟာ သူတို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်ကို ဖယ်ထုတ်ပြီး သူ့အနုပညာအပေါ်မှာ ဈာန်ဝင်စားနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာသမားကတော့ ခံစားချက်တွေ မနိုးကြားရင် ရေးရမယ့် စာတွေလည်း ခန်းခြောက်သွားတော့တယ်။ တာဝန်အရ၊ ဝတ္တရားအရဆိုတာ စာရေးသူတွေမှာ ရှိရိုးထုံးစံမရှိပါဘူး။

စာရေးတယ်ဆိုတာ အကြောင်းအရာတစ်ခု၊ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုအပေါ်မှာ ကိုယ့်အာရုံကို ညွတ်ထားနိုင်ပါမှ၊ ရေးဖြစ်အောင် နှိုးဆွပေးမယ့် ခံစားချက်ကလည်း သေချာနေပါမှ အထမြောက်တယ်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းလို အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ချရေးလိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူးကွယ်။ ဘယ်နေ့၊ ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ၊ ဘာဖြစ်လို့၊ ဘယ်လိုလုပ်ဆိုတဲ့ သတင်းပေးရေးနည်းနဲ့ ရေးချလို့လည်း မရဘူး။

ဒိုင်ယာရီမှတ်တမ်းရေးရတာကတော့ ဘာခက်မှာလဲ။ ကိုယ့်ရဲ့တစ်နေ့တာအတွေ့အကြုံဆိုတော့ ဘာမှလှည့်ပတ်တွေးခေါ် စဉ်းစားနေစရာလည်း မလိုဘူး။ ဖြစ်စဉ်ပြရေးနည်းနဲ့ စာရွက်ပေါ် အက္ခရာတွေ တင်လိုက်ခြင်းတစ်ခုပဲ။

ခက်နေတာက ဘဝတွေရဲ့ အပျော်တွေ၊ အမောတွေ၊ ပရိယေသန ကြိုးပမ်းမှုတွေ၊ ဣဋ္ဌာရုံတွေ၊ အနိဋ္ဌာရုံတွေ၊ ခံယူကြပုံတွေ၊ တုံ့ပြန်ကြပုံတွေ . . . ။ အဲဒါတွေကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် ရေးပြရမှာ။ ရေးနိုင်တဲ့အတတ်ပညာ ရှိတယ်ပဲထားဦး။ ရေးဖြစ်လာဖို့အတွက် ရေးချင်စိတ်ရယ်၊ ရေးချင်စိတ်ကို နှိုးဆော်ပေးတဲ့ ခံစားချက်ရယ် ရှိဖို့လိုပြန်တယ်။ ခံစားချက်ဆိုတာတောင်မှ သာမန်ကာလျှံကာ ခံစားချက်မျိုးလောက်နဲ့ မရဘူး။ သူတို့ဘဝနဲ့

နီးစပ်နိုင်သမျှ နီးစပ်တဲ့ ထပ်တူခံစားချက်မျိုးရှိလို့ လိုသေးတယ်။

ရေးချင်စိတ်ရှိပြီး သူ့ကို နှိုးဆွပေးတဲ့ခံစားချက်လည်း ရှိပြီ။ ရေးခြစ်ဖို့အတွက် စာရေးခြင်းအတတ်လည်းရှိပြီ။ ဒါဆို ဘာလိုသေးသလဲ၊ ရေးချလိုက်ရုံပဲ . . . လို့ မထင်လိုက်နဲ့ဦး သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ အရေးကြီးတဲ့ လိုအပ်ချက်တစ်ခု ကျန်သေးတယ်။

အဲဒါ 'ရသ' ဖြစ်တယ်။

စာဖတ်သူအပေါ် သစ္စာဖောက်လို့မရတဲ့ 'ရသ'၊ ခံစားချက်အပေါ် သစ္စာဖောက်လို့ မရတဲ့ရသ၊ နှလုံးသားအပေါ် သစ္စာဖောက်ခွင့် လုံးဝမရှိတဲ့ 'ရသ'၊ စာပေ့အသက် 'ရသ' ပါပဲ။ ခံစားချက်ရှိလို့ ရေးချင်စိတ်ပေါ်လာပြီး ချရေးလိုက်တဲ့ အနုပညာတစ်ရပ်ဟာ ရသ မြောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဖြင့် ဘယ်လိုရေးမလဲ။ 'ကိုယ်ချင်းစာစိတ်အပြည့်နဲ့ ထပ်တူခံစား ရေးရမယ်'။ ဟုတ်တယ် . . . စာပေရဲ့အသက်ဟာ 'ရသ' ဖြစ်ပြီး 'ရသ' ရဲ့ မြစ်ဖျားကတော့ 'ကိုယ်ချင်းစာတရား' ပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားကနေ စီးဆင်းခဲ့မှသာ ရသစံချိန်မီတဲ့ စာပေ စစ်စစ်တွေ ထင်ကျန်ခဲ့နိုင်မယ်လို့ မေမေ ယုံကြည်ထားတယ်။

ရသမြောက်အောင် စာရေးတတ်ကြစေချင်တယ်။

❀

## ဗဟုသုတဟင်းလေးအိုးကြီး

စာရေးဆရာကြီး ပီမိုးနင်းက မိန့်ဆိုခဲ့ဖူးတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

"စိတ်ကို အသိဉာဏ်က အုပ်စိုး၏။

အသိဉာဏ်ကို ဗဟုသုတက အုပ်စိုး၏။

ဗဟုသုတကို စာပေက အုပ်စိုး၏" တဲ့။

ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကောင်းမွန် ရင့်ကျက်ခိုင်မာဖို့ အသိဉာဏ်လိုတယ်။ အသိဉာဏ်တိုးပွားရေးအတွက် ဗဟုသုတလိုတယ်။ ဗဟုသုတရှာမှီးရေးအတွက် စာပေလိုတယ်။ ဒီတော့ စာပေဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ပြုပြင်ဖန်တီးပေးသူ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဗဟုသုတစာပေတွေဟာ ခံစားချက်မပါဝင်တဲ့အတွက် ရသမမြောက်ဘူးလို့ လူတချို့ကဆိုကြတယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ဒါဟာ သုတစာပေကို တိုက်ရိုက်ချိုးနှိမ်တဲ့ ဝေဖန်မှုသက်သက် ဖြစ်တယ်။ မေမေတို့ ရာဇဝင်တွေ ဖတ်ရတယ်။ ဥပမာ – ဘုရင်မရှင်စောပုအကြောင်း၊ စစ်သူကြီး မဟာဗန္ဓုလအကြောင်း၊ မြင်ကွန်းနဲ့ကနောင်အကြောင်း၊ အဲဒီစာပေတွေဟာ ဗဟုသုတများစွာပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ သုတစာပေတွေဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို ဖတ်ရှုရင်း သူတို့ဘဝ၊ သူတို့ခံစားချက်တွေကို ကူးယူခံစားခဲ့ရပြီး သနားကြင်နာမိခြင်း၊ ဂုဏ်ယူအားကျမိခြင်း၊ ဓာတိသွေးဓာတိမာန်တက်ကြွခြင်း စတဲ့ ခံစားမှုရသများစွာကို ရရှိခဲ့တယ်။

မြန်မာပြည်ရဲ့ အကျယ်အဝန်း၊ ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းများ၊ လူမျိုး (၁၃၅) မျိုး စသဖြင့် မြန်မာ့ပထဝီကို ဖတ်ရှုလေ့လာရာမှာလည်း သုတရသသာမက နိုင်ငံကို ချစ်မြတ်နိုးတဲ့စိတ်၊ တိုင်းရင်းသားအားလုံးကို ရင်းနှီးလိုတဲ့စိတ်၊ ပြည်နယ်အနှံ့ ခြေဆန့်လိုတဲ့စိတ်ဆန္ဒနဲ့ ခံစားမှုတွေကို ရရှိခဲ့တယ်။

ကမ္ဘာအနှံ့အပြားက ဒဿနဗေဒတွေကို ဖတ်ရှုရတဲ့အခါမှာလည်း အားမာန်တက်မှုတွေ၊ အံ့ဩမှုတွေ၊ တောင့်တမှုတွေကို ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် ဗဟုသုတဆိုတာ အရသာမျိုးစုံတဲ့ ဟင်းလေးအိုးကြီးသာဖြစ်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။

ရှာမှီးနိုင်လေလေ အရသာရှိလေလေ၊ ဖြည့်ဆည်းနိုင်လေလေ ပြည့်စုံလာလေလေ ဖြစ်တယ်။ အသုံးချတတ်လေလေ အကျိုးရှိလေလေလည်း ဖြစ်တယ်။ စာရေးဆရာကြီး ဇေယျက ပြောခဲ့တယ်။ 'စာပေတွင်လည်း မကောင်းသောစာပေ၊ မလေ့လာအပ်သော စာပေဟူ၍မရှိ။ ထိုစာပေမှရသော ဗဟုသုတကိုသာ သုံးအပ်သည်၊ မသုံးအပ်သည်၊ ရှောင်သင့် ဆောင်သင့် ချင့်ချိန်ဝေဖန်ခြင်းသာလျှင် အရေးကြီးသည်ကို မှတ်အပ်သည်ပါ'တဲ့ ကွယ်။ ဒါကြောင့် အသုံးချတတ်ဖို့ ကြိုးစားကြစေချင်ပါတယ်။

❀

## စာပေရေစီးကြောင်း

မေမေတို့ရဲ့ မြန်မာစာပေဟာ ပုဂံခေတ်က အစပြုခဲ့တယ်လို့ ပြောခဲ့ပြီးပြီနော်။ ခေတ်အဆက်ဆက် စီးမျောလာတဲ့ စာပေရေစီးကြောင်းကိုလည်း တစေ့တစောင်းလေ့လာကြည့်ကြစေချင်တယ်။ မေမေ လေ့လာထားသလောက် ပြောပြမယ်။

ပုဂံခေတ်မှာ စကားပြေနဲ့အတူ လင်္ကာဖွဲ့ဆိုမှုတွေ တွေ့ရတယ်။ ဥပမာ အနန္တသူရိယအမတ်ရဲ့ အမျက်ဖြေလင်္ကာမျိုးပေါ့။ ပင်းယခေတ်ကိုရောက်တော့ ဆန်းသစ်တဲ့ စာပေတွေ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။ တျာချင်း၊ ကာချင်းနဲ့ ရတုတို့ ဖြစ်တယ်။ တျာချင်းက သီချင်းဘက်ကို နွယ်ပြီး ကာချင်းက စစ်ရေးလေ့ကျင့်မှုအကမှာ ဆိုတယ်။ ရတုကတော့ လေးလုံးစပ်ကဗျာ ဖြစ်တယ်။ ပုဂံခေတ်က ချုံနွယ်ပိတ်ပေါင်း ခုတ်ထွင်ခဲ့ပြီး ပင်းယခေတ်မှာ လမ်းကြောင်းထင်ခဲ့တဲ့ မြန်မာစာပေဟာ အင်းဝခေတ်မှာတော့ သဲဖြူရာဇမတ် ကာတဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လာခဲ့တယ်။ အင်းဝခေတ်မှာတော့ ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိတွေ ပါဝင်တဲ့စာဆိုပညာရှင်တွေဟာ ပျို့၊ လင်္ကာ၊ ချေင်း၊ မော်ကွန်း၊ ရတု၊ မေတ္တာစာတွေကို ပျိုးထောင်ပေးခဲ့ကြတယ်။ ပျို့စာပေ အထင်ရှားဆုံးခေတ် ဖြစ်တယ်။ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရနဲ့ ရှင်မဟာသီလဝံသတို့ဟာ အင်းဝရဲ့စာပေမှတ်တိုင်တွေပဲ။ ကျောက်စာစကားပြေ၊ မေတ္တာစာစကားပြေရယ်လို့ ရေးခဲ့ပါတယ်။ ပါရာယန ဝတ္ထုဟာ အင်းဝခေတ်က ရှင်မဟာသီလဝံသရဲ့ ပြောင်မြောက်တဲ့ စကားပြေရေးဖွဲ့မှု ဖြစ်တယ်။

တောင်ငူခေတ်မှာတော့ လောကီရေးရာစာပေတွေ ခေတ်စားခဲ့ပြန်တယ်။ ဆန်းသစ်တဲ့ စာပေတစ်မျိုးကတော့ အန်ချင်းဖြစ်တယ်။ စကားပြေကဏ္ဍမှာ ရာဇဓိရာဇ် အရေးတော်ပုံကျမ်းဖြစ်ပြီး မွန်ဝန်ကြီးဗညားဒလက ရေးသားခဲ့တယ်။ မွန်ဘာသာက မြန်မာဘာသာ ပြန်ဆိုမှုပါပဲ။ နတ်သျှင်နောင်ရဲ့ မောင်ဘွဲ့ မယ်ဘွဲ့ ရတုတွေ၊ စစ်ချီရတုတွေ၊

နဝဒေးကြီးရဲ့ ဘုရားတိုင်ရတုတွေဟာ တောင်ငူခေတ်စာပေကို တန်ဆာဆင်ခဲ့တယ်။

ညောင်ရမ်းခေတ်မှာ ဦးကုလားရာဇဝင်ကျမ်း ပေါ်ခဲ့တယ်။ အဓိက ဝန်ကြီးပဒေသရာဇာရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုမှတ်တိုင် ဖြစ်တယ်။ ပြဇာတ်စာပေ ပေါ်လာတယ်။ သီချင်းကြီး၊ သီချင်းခံ၊ နတ်သံ၊ ဇာတ်ချင်းတို့နဲ့ ဂီတကဗျာတွင် တျာချင်းတွေ၊ လက်လုပ်လက်စားနဲ့ လူထုဆင်းရဲသား ဘဝစာနာတဲ့ပျို့တွေ ဖွဲ့ဆိုခဲ့တယ်။ အသစ်တီထွင်မှုကတော့ အိုင်ချင်းနဲ့ လူးတားကဗျာတွေ ဖြစ်တယ်။

ကုန်းဘောင်ခေတ်မှာတော့ ဗုဒ္ဓစာပေ၊ ဗုဒ္ဓဝင်ဝတ္ထုတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဇာတ်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ကို စကားပြေနဲ့ ရေးခြင်းဖြစ်တယ်။ ဦးပုညရဲ့တရားစာဝတ္ထုတွေ ခေတ်စားခဲ့တယ်။ မြန်မာတို့ရဲ့ ပင်ကိုရေး ပထမဆုံးဝတ္ထု 'ရတနာကြေးမုံ' ကို ရွှေတောင်သီဟသူက ရေးခဲ့တယ်။ စာပေအသွင်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ မှတ်တမ်းပေါ်လာတယ်။ ရာဇဝင်ကျမ်း၊ ဓမ္မသတ်ကျမ်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဘာသာရေး၊ မြန်မာမှု၊ နက္ခတ်ဗေဒင်၊ ဆေး၊ ကျန်းမာရေး၊ သိပ္ပံ ဘာသာစကားစတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ လေ့လာနိုင်ပြီး အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အဘိဓာန် ပေါ်လာတယ်။ မြန်မာဝေါဟာရကျမ်းပေါ်လာတယ်။ ရကန်နဲ့ သာချင်းဆိုတာ အသစ် ပေါ်လာတယ်။ ထူးခြားချက်က သီချင်းနွယ်တဲ့ အဲ၊ အန်၊ ဘောလယ်၊ ဒုံးချင်း၊ လွမ်းချင်း၊ မုံကြီးသံ၊ ရိုးရာတေး စတဲ့ စာပေတွေ ဖြစ်တယ်။

❀

## စာပေပုံသစ်

ဒီလိုနဲ့ခေတ်တွေ ပြောင်းလာခဲ့ရာက 'ပဒေသရာဇ်ခေတ်' လွန်မြောက်လာခဲ့တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ။ စာပေဟာလည်း ပုံစံသစ်တွေ တရွေ့ရွေ့ပြောင်းလာခဲ့လိုက်တာ ဒီနေ့ခေတ်အထိ ရောက်လာပါတော့တယ်။ ခေတ်စမ်းစာပေကဗျာလောက ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး အဲဒီတုန်းက စာပေပုံစံသစ်ဖြစ်တဲ့ ခေတ်စမ်းစာပေကို 'မြန်မာစာပေ အဖျက်သမား' လို့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ အောင်ပွဲခံတယ်။

ဒီနေ့အချိန်မှာ စာပေပုံစံသစ်တွေ တစ်စတစ်စနေရာယူလာကြပြန်တော့ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်သူတွေ ရှိလာပြန်တယ် သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။ ကမ္ဘာကြီးဟာ တစ်နေ့တခြား တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုတွေနဲ့ အသွင်ထူးခြားဆန်းသစ်လာနေသလို စာပေဆိုတာလည်း ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမှာပါပဲ။ ကျောက်စာ၊ ပေစာ၊ သတင်းစာ၊ စာအုပ်တွေကတစ်ဆင့် စာပေဟာ ကွန်ပျူတာ အင်တာနက်တွေအထိ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခဲ့ပါပြီ။ ဒီတော့ စာပေ အရေးအသားမှာလည်း ပုံစံသစ်တွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ မေမေကတော့ ကြိုဆိုကြရမယ် လို့ပဲ တိုက်တွန်းချင်တယ်။

တစ်ချိန်က ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်စေတဲ့ 'စာ' တွေဟာ ဒီနေ့မှာတော့ အတွေးနက်နက်နဲ့ ထဲထဲဝင်ဝင်ခံစားကြည့်မှ ဆိုလိုရင်းကို သဘောပေါက်နိုင်မယ့် 'စာ' တွေအဖြစ် အသွင်ပြောင်းစပြုလာခဲ့တယ်။ စာဖတ်သူကို ထိခိုက်နစ်နာအကျိုးယုတ်မှုမရှိစေတဲ့အတွက် ဘာဖြစ်လို့မကြိုဆိုနိုင်ရမလဲကွယ်။ တစ်ချိန်က လေးလုံးစပ်ကာရံနဲ့ကဗျာတွေရဲ့နေရာမှာ ကဗျာပုံစံသစ်တွေက အစားထိုးနေရာရလာတာလည်း ကြိုဆိုရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မေမေတို့ဟာ ကျောက်စာတွေကို မေ့ထားလို့မရသလိုပဲ အဟောင်းတွေကို လုံးဝဖျောက်ဖျက်ဖို့တော့ မလိုဘူး။ အဟောင်းကို ခင်တွယ် အသစ်ကို မြတ်နိုးကြရမှာသာ ဖြစ်တယ်။

ဒီနေ့ စာပေပုံစံသစ်ဟာ အတွဲမညီတဲ့ အတွဲတွေကို နှစ်လိုဖွယ် ဖွဲ့နွဲ့ထားတာမျိုး ဖြစ်တယ်။ အစပ်အဟပ်မဲ့ အဆက်အစပ်၊ ကန့်သတ်မှုမဲ့ ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်းမဲ့ ချမ်းသာမှု၊ မျက်ရည်မဲ့ငိုကြွေးမှု၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို တစ်စစီကောက်ပြီး စုစည်းထားတဲ့ စာမျိုးဖြစ်တယ်။ အသစ်အသစ်တို့ရဲ့ ထုံးစံအတိုင်း ခက်ခက်ခဲခဲ ထိုးဖောက်နေရတုန်းပါပဲ။

သားတို့ သမီးတို့အနေနဲ့ ဘယ်လိုစာပေပုံစံမျိုးနဲ့လာလာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိမယ့် စာပေမျိုးကို ကြိုဆိုလက်ခံအားပေးကြဖို့ လိုပါတယ်။

စာရွက်ဗလာပေါ်မှာ
မြစ်တစ်မြစ် တင်လိုက်ခြင်းပါ . . .
အဲဒီမြစ်မှာ
မျှော်လင့်ချက်၊ ရည်ရွယ်ချက်
အိပ်မက်တွေ ထည့်သွင်းလိုက်တဲ့အခါ
နှစ်များစွာ
ဖြတ်သန်းစီးဆင်းစရာ ကြီးမားလာခဲ့ . . .။

❀

သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .

မေမေ့လမ်းညွှန်စာအုပ်လေးတော့ ပြီးဆုံးသွားပြီကွယ်။ လမ်းညွှန်မှာကြားစရာတွေကတော့ ဘယ်မှာကုန်ခန်းသွားပါဦးမလဲ။ အလျဉ်းသင့်သလိုတော့ မိခင်တို့ရဲ့ စေတနာမေတ္တာ ဝတ္တရားအရ ဆုံးမလမ်းညွှန်နေရဦးမှာပေါ့။

သားတို့ သမီးတို့အတွက် ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ လောကီ လောကုတ္တရာ အသိတရားတွေကို ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မေမေ ယုံကြည်မိပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက် အရေးပါတဲ့ အပိုင်းကဏ္ဍတွေကို လမ်းညွှန်ပေးထားခြင်းဖြစ်တာမို့ အကျိုးရှိလိမ့်မယ်လို့လည်း ယူဆမိပါတယ်။

မေမေ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေး၊ မေမေ ဖတ်မှတ်လေ့လာခဲ့ဖူးတဲ့ စာအုပ်စာပေ၊ မေမေ ကြားနာသင်ယူခဲ့ရတဲ့ တရားဒေသနာတွေကမှ ဆင့်ပွားလမ်းညွှန်ပြပေးထားတာမို့ မေမေများအားလုံးကိုယ်စား သားတို့ သမီးတို့အားလုံး နာယူခံစားနိုင်ကြပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

စာရိတ္တ မြင့်မားပါစေ။
စည်းကမ်း သေဝပ်ပါစေ။
စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာပါစေ။
စကားအရာ ကျွမ်းကျင်ပါစေ။
စီးပွား တိုးတက်ပါစေ။
စာပေ ထူးချွန်ပါစေ။

ထာဝရ ကျောင်းသား ကျောင်းသူများဖြစ်ကြတဲ့ လူသားတွေဖြစ်တဲ့အတွက် သားတို့ သမီးတို့ရော မေမေတို့မိဘတွေပါ လောကကြီးကို မျက်ခြည်မပြတ် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူလေ့လာနေကြရဦးမယ်ကွယ်။

သင်လည်းသင် ယူလည်းယူတတ်ပါစေ။
ယူလည်းယူ ပေးလည်းပေးတတ်ပါစေ။
ပေးလည်းပေး ဆပ်လည်းဆပ်တတ်ပါစေ။

အတတ်ပညာဟူသမျှ ဘယ်သောအခါမှ ပြည့်ဝသွားတယ်မရှိတာမို့ တစ်သက်တာ ထာဝရ ဖြည့်ဆည်းသင်ယူသွားကြပါစို့ သားတို့ သမီးတို့ရေ . . .။

ချစ်သော မေမေ
ဖြိုးသာရ

❀

# ကျမ်းကိုးစာရင်း


၁။ Etiquette by Darothy Sara

၂။ ကာဗျဝိဒူအရှင်စန္ဒောဘိ၏ လူ့စည်းကမ်းဥပဒေတော်ကြီး

၃။ ဦးဝမ်ထိန်၏ တစ်နေ့တစ်ခါနေပါ

၄။ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ ပညာရေးမြှင့်တင့်မှု အစီအစဉ်

၅။ အရှင်သေဋ္ဌိလ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လက်စွဲ