DON'T WORRY

FROM A ZEN BUDDHIST MONK

ဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့

ကြောင့် ကြမ့် ဘဝနေနည်း

48 Lessons on Relieving Anxiety

SHUNMYO MASUNO

Bestselling author of The Art of Simple Living

လူချို

ဘာသာပြန်သည်

ဒုတိယအကြိမ်

SHUNMYO MASUNO

DON'T WORRY

ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ်မညှစ်နဲ့

ရှုချို

ဘာသာပြန်သည်

ISBN 978-99971-44-81-2

K0469

9 789997 144812 >

ကုံကော်ဝတ်ရည်စာပေ

အမှတ်-၅၁(ပထမ/ဝဲ)၊ ရေကျော်လမ်းမ၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း- ၀၉ ၂၅၀၀၁၂၃၄၈ ၊ ၀၉ ၄၄ ၃၀ ၄၁၁၃၇
email: kantkawwutyee@gmail.com

www.facebook.com/KantKawWutYeePublishing

တို့တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှု မှာယူနိုင်ပါသည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဇင်၊ ကုံကော်ဝတ်ရည်စာပေ(၀၀၄၅၄၄)
၅၁၊ ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပထမအကြိမ် - စက်တင်ဘာလ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ကုံကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
ဒုတိယအကြိမ် - နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ကုံကော်ဝတ်ရည်စာပေ။
အုပ်ရေ - ၁၀၀၀
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်နှင့် ဦးအေးဝင်း၊ အေးကမ္ဘာပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၂၉၀)
အတွင်းပုံနှိပ် - အမှတ်-၄၆၊ ၄၆ လမ်း၊ ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် - သော်သိဂ်ါ
တန်ဖိုး - ၅၂၀၀ ကျပ်


SHUNMYO MASUNO
DON'T WORRY
ဘာဖြစ်ဖြစ်စိတ်မညှစ်နဲ့
လူချို
ဆာသာဖြန်သည်

ကိုဗစ် တတိယလှိုင်းတွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သော
ချစ်ဇနီး ဒေါက်တာခင်စန်းဝင်း သို့ ရည်ညွှန်းပါသည်။

အပိုင်း(၁)

(လျှော့ချပါ ।လွှတ်ပေးလိုက်၊ ထားရစ်ခဲ့)

စိုးရိမ်သောကများကို ကန့်သတ်ဖယ်ရှားထားမည့် ဇင်နည်းလမ်း။

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားပါနဲ့။

၂။ 'ပစ္စုပ္ပန်' တည့်တည့်ရှုပါ။

၃။ မိမိကိုယ် မိမိ ဝန်မပိစေနဲ့၊ (သို့မဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆွဲမချ ပါနဲ့။

၄။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ပစ်ပါ။

၅။ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။

၆။ မျက်မှန်စိမ်း(အရောင်ဆိုးထားသော မျက်မှန်)ကို ချွတ်ကြည့်ပါ။

၇။ သဘောထားကြီးပါ(ငဲ့ညှာပါ)။

၈။ အကန့်အသတ်ကို သိပါ။

အပိုင်း(၂)

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာတွင် ရနိုင်သော အရာကိစ္စများကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ပါ။ ဤသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သော ကိစ္စများအပေါ် အာရုံထားမှု မရှိနိုင်တော့။

၉။ သိသာထင်ရှားသော ကိစ္စများအပေါ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။

၁၀။ အလျင်လည်း မလိုနဲ့၊ အကြောက်လည်း မပိုနဲ့။

၁၁။ အပြုသဘောနဲ့ တုံ့ပြန်ပါ။

၁၂။ မနက်ခင်းကို မြတ်နိုးပါ။

၁၃။ မိမိကိုယ်ပိုင်စံနှုန်းနဲ့ နေပါ။

၁၄။ မလိုအပ်သည်များကို လိုက်မရှာဖွေပါနှင့်။

၁၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော နေရာတိုင်းတွင် လင်းလက်ပါစေ။

၁၆။ မိမိရဲ့ စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင် မလုပ်ပါနဲ့။

၁၇။ တည်ငြိမ် အေးဆေးတဲ့ ညချမ်းချိန် ဖြစ်ပါစေ။

အပိုင်း(၃)

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။ အရာကိစ္စများ အားလုံး နေသားတကျ ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သူတို့ ကိုယ်ပိုင်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြသလို မိမိသည်လည်း မိမိသာ ဖြစ်သည်။

၁၈။ အနိုင်၊ အရှုံးအပေါ် အသေစွဲမထားပါနဲ့။

၁၉။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

၂၀။ ကျေးဇူးတင် ကြည့်စမ်းပါ။

၂၁။ မှန်ကန်တဲ့ စကားလုံးသုံးပါ။

၂၂။ လူငယ်လူရွယ်များကို ဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။

၂၃။ မိမိ၏ အခြေအနေ မည်သို့ ဖြစ်စေ လက်ခံပါ။

၂၄။ ယနေ့အလုပ်ကို ယနေ့ပင်လုပ်ပါ။

၂၅။ အလွယ်တကူ ထွက်မပြေးပါနှင့်။

၂၆။ ပို၍ စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။

၂၇။ စီးဆင်းမှုနှင့်အတူ လိုက်သွားပါ။

၂၈။ အာလာပသल्लापအတွက် သက်သက် ဆို၊ စကားပြောမနေပါနှင့်။

၂၉။ အသက်ရှူခြင်းကို ချိန်ညှိပါ။

၃၀။ မိမိ၏အိမ်တွင်း 'လေထု'ကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

အပိုင်း(၄)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေမည့် အုံ့ညြစရာ အရိပ်ပြစကား။ အဆက်အသွယ်ကောင်းများ ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲ၊ မိတ်ဖျက်စေမည့် အဖြစ်ကို ဘယ်လို ရှောင်မလဲ။

၃၁။ အဆက်အသွယ်များကို တန်ဖိုးထားပါ။
၃၂။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ပါ။
၃၃။ သူတစ်ပါးကို ဦးစားပေးပါ။
၃၄။ 'ယုတ္တိဗေဒ'(လောဂျစ်)ကို ကိုင်စွဲမထားပါနဲ့။
၃၅။ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်မိနစ် သဘာဝ လောကကြီးနှင့်အတူ နေပါ။
၃၆။ မိမိကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တွေ့ချင်အောင် လုပ်ပါ။
၃၇။ အမှားကို ချက်ချင်း ဝန်ခံပါ။
၃၈။ အကူအညီတောင်းရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။
၃၉။ နားထောင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။
၄၀။ အရှုံး၊ အမြတ်ပေါ် အခြေတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မချပါနဲ့။

အဝိုင်း(၅)

အရာကိစ္စများအပေါ် မိမိပူပင်သောကရောက်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ မိမိ၏ဘဝသည်လည်း အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလာပါလိမ့်မည်။ ပိုက်ဆံ၊ အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း နှင့် အခြားအကြောင်းအရာများ။

နိဒါန်း

သင် မလိုအပ်တဲ့ အရာများကို လျှော့ချပစ်ပါ။
အဆုံးမရှိ ရိုးစင်းတဲ့ ဘဝမှာ နေပါ။
မလိုအပ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ သောကတွေ ကင်းဝေးပါစေ။
အခြားသူများရဲ့တန်ဖိုးကြောင့် ယိမ်းယိုင်မှု မဖြစ်ပါစေနဲ့။
ဒီစာအုပ်ထဲမှာ အထက်ပါ နည်းလမ်းများကို ပြောပြထားပါတယ်။

မိမိဟာ ဇင်ဗုဒ္ဓဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်တာကြောင့် လူအမြောက်အများက မိမိကို သူတို့ရဲ့ ပြဿနာများအကြောင်း လာရောက်ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ ပြောပြချင်တဲ့ အကြောင်းအရာ မျိုးစုံက အဆုံးမရှိပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ အကျဉ်းချုပ်ပြရရင် ပြဿနာတွေက စိုးရိမ်စိတ်၊ သောကနဲ့ သံသယတွေပါ။

သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ကြည့်တဲ့အခါ သတိထားမိတာက ဒါတွေပါ။ အမှန်စင်စစ် ပြဿနာ အားလုံးလိုလိုဟာ ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှုတွေ၊လိုရာဆွဲသုံးသပ်မှုတွေ၊အမြင်မှားတွေနဲ့ တွေးထင်ထားတဲ့ ကြောက်လန့်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကောင်အထည်မဲ့တွေလို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။

"မင်းကိုယ်တိုင် မကြုံဖူးဘဲနဲ့ မင်းက ဘာလို့ပေါ့ပေါ့လေးပြောနေ တာလဲ" ဒါမှမဟုတ် "ငါ စိတ်သိပ်ပူနေတော့ အစာတောင် မစားနိုင်ဘူး" လို့ မိမိကို ပြန်ပြောကောင်း ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်ဆိုရိုး တစ်ခုလိုပါပဲ။ လယ်ကွင်းထဲမှာ တစ္ဆေသရဲ တွေ့ တယ်။ အမှန်တကယ်က ဆူဆူကီးမြက်ခြောက်ရိုးတံတွေပါ။ ဆိုလိုချင် တာက သရဲလို့ မြင်ရပေမယ့် ကြောက်လန့်စရာအကြောင်း မရှိပါဘူး။ အမှန်တကယ်က သွေ့ခြောက်နေတဲ့ မြက်ရိုးတံကလွဲပြီး ဘာမှမဟုတ်လို့ ပါပဲ။ မိမိတို့စိတ်ကို ချည်နှောင် ဆွဲချလိုက်တဲ့ အရာတွေကလည်း ဒီအတိုင်း ခြားနားမှု မရှိပါဘူး။ အမှန်တကယ်လည်း မြင်ရတဲ့ အရာတွေကို စူးစိုက် ကြည့်ရင် တကယ်မရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ မိမိတို့ကို မိမိတို့ ကြောက်လန့်အောင် လုပ်နေမိကြောင်း သိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီလိုမျိုး ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ မိမိကို စိတ်ဓာတ်ကျအောင် အရာကိစ္စ တစ်ခု က ဆွဲချနေချိန်မှာ အမှတ်မထင် ကြားလိုက်ရတဲ့ မှတ်ချက်လေး တစ်ခု၊ ကြုံလိုက်ရတဲ့ အဖြစ်တစ်ခုကနေ ဒါ ဘာမှ မဟုတ်ပါလား ဆိုတာ သိလိုက် ရပြီး ချက်ချင်း စိတ်ပေါ့ပါးသွားတာကြောင့် အံ့သြသွားရတဲ့ အဖြစ် မျိုးပါ။

ဒီလို အသိဉာဏ်ပွင့်လင်းလာမှုမျိုးအတွက် ဇင်ဓမ္မ သင်ကြားမှု များဟာ ဘဏ္ဍာသိုက်ကြီး တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင် ဆိုတဲ့ အမည် ကြားလိုက်ရင် သင်တို့ရဲ့ စိတ်ထဲ ဘယ်လို ရှိမလဲလို့ မိမိ တွေးမိပါတယ်။ လေးနက်ပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ အတွေးအမြင် တွေရှိတဲ့ နားလည်ရခက်တဲ့ ကမ္ဘာတစ်ခုလို့ အာရုံမှာ ထင်မြင်ကောင်း

ထင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှာ "ဇင်ကိုအန်" (Zen Koan)(နှစ်ခွအပြော/မေးခွန်း) များ ပြောကြရာမှာ ဒြပ်မဲ့ဆန်ဆန် ပြောကြတဲ့ အခါများ ရှိပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့် ရေလိုက် လွဲသွားနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဇင်ဓမ္မသင်ကြားမှုများဟာ နားလည်ရလွယ်ကူပါတယ်။

မိမိတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝနဲ့ နီးစပ်ဆက်သွယ်မှု ရှိနေပါတယ်။

ဥပမာ– မိမိဟာ အိမ်တစ်အိမ် ဝင်တဲ့အခါ ဖိနပ်များကို ချွတ်ပြီး ညီညာ သေသပ်စွာ စီပါတယ်။ ဒီလောက် ရိုးရှင်းတဲ့ အပြုအမူလေးသော်မှ ဇင်ဖြစ်ပါတယ်။ စာစကားနဲ့ ပြောရရင် "မိမိရဲ့ခြေထောက်များ အောက်မှာ ဘာရှိနေသလဲ ဆိုတာ စောစပ်သေချာစွာ ကြည့်ပါ" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုးရဲ့ ရောင်ပြန်ဟပ်ချက်ပါပဲ။

ဇင်ဓမ္မမှာ ကျင့်စဉ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် ဇင်ဂိုခေါ်တဲ့ စကားစုလေးတွေ စကားပြောလေးတွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ စကားပုံတွေ၊ ကျမ်းစာတွေက ဆင်းသက်လာတဲ့ ဇင်ဂိုဟာ ဇင်ကျင့်စဉ်နဲ့ အသိပညာကို မိမိတို့ နားလည်လာအောင် အကူအညီပေးပါတယ်။ ဇင်ဂိုကို ဒီစာအုပ် တစ်အုပ်လုံးမှာ စာဖတ်သူ တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

"နှလုံးသားနဲ့ စားသောက်ပါ" ဆိုတဲ့ ဇင်ဂိုက မိမိတို့ကို မလိုလားအပ်တဲ့ အရာကိစ္စတွေရဲ့ အနှောင့်အယှက် မခံရအောင် သင်ကြားပေးတာပါ။ လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက် သောက်နေချိန်မှာ လက်ဖက်ရည်သောက်ခြင်း တစ်ခုအပေါ်မှာသာ အာရုံထားပါ။ (သို့မဟုတ်) အစာစားနေချိန်မှာ အစာစားခြင်း အပေါ်မှာသာ အာရုံထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအလုပ်ဟာ လုံးဝ အရိုးစင်းဆုံး အလုပ်လေးတစ်ခုပဲလို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ဒီအလေ့အကျင့်များကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့ အလေး

ထားလာခဲ့ရင် မိမိတို့ဟာ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်ကို အာရုံစိုက်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် မလိုအပ်တဲ့ သောကတွေ ကင်းစင်ပြီး စိတ်လည်း တည်ငြိမ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒုါ်ကြောင့် အနာဂတ်မှာ ဘာဖြစ်မလဲလို့ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေမယ့် အစား လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်အပေါ်သာ အာရုံစူးစိုက်ထား ပါ။ လိုရင်းအချက်ကတော့ လျှော့ချ။ လွှတ်ပေး။ ထားရစ်ခဲ့ဖို့ပါ... ဤသို့လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ပိုတည်ငြိမ်တဲ့၊ ပိုစိတ်ပြေလျှော့တဲ့၊ အပြုသဘောမြင်တတ်တဲ့ မိမိတို့သန္တာန်ကို ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❑

ရှန်မီယိုမာဆူနို

ရှန်မီယိုမာဆူနိုဟာ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ အနှစ် (၄၅၀) သက်တမ်း ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓကျောင်းက ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှာ ရှိတဲ့ ဇင်ဗုဒယျာဉ် ဖန်တီးလိုသူများအတွက် ဇင်ဗုဒယျာဉ် ဒီဇိုင်း ဆွဲပေးသူ ဖြစ်ပြီး ဆုတံဆိပ်များ ရရှိထားသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဂျပန် ထိပ်တန်း အနုပညာ ကျောင်းတစ်ကျောင်းရဲ့ဝန်းကျင် ဒီဇိုင်းပညာရပ် ပါမောက္ခတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဟားဗတ် ဘွဲ့ရများကျောင်း၊ ကောနဲလ် တက္ကသိုလ်နဲ့ ဘရောင်း တက္ကသိုလ်များမှာလည်း ပို့ချခဲ့ပါတယ်။

❑

အပိုင်း(၁)

(လျှော့ချပါ။ လွှတ်ပေးလိုက်၊ ထားရစ်ခဲ့။)
စိုးရိမ်သောကများကို ကန့်သတ် ဖယ်ရှားထားမည့် ဇင်နည်းလမ်း

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားပါနှင့်။

မိမိတို့ကို မိမိတို့ နှိုင်းယှဉ်မကြည့်မိရန် ဇင် က သင်ကြားပေးသည်။

"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလှည့်စားနဲ့" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

ပိုရှင်းလင်းအောင် ပြောရရင် "ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှုတွေ မရှိပါစေနဲ့" လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှု ဆိုတာ ဘယ်စိတ်ကူး တွေးထင်မှု ကိုမဆို ရည်ညွှန်းတာလို့ တွေးကောင်း တွေးမိပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ဇင် မှာ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှု ဆိုတာ ပိုနက်ရှိုင်း၊ ပိုကျယ်ပြန့်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် ရှိနေပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ဝိတ်ဆို့နေတဲ့ ၊ နှလုံးသားကို တွယ်ကပ် ချုပ်ကိုင်ထားတဲ့ ဘယ်အရာမဆို ဒါတွေ အားလုံးဟာ ထင်ယောင် မြင်ယောင် ဖြစ်မှု တွေပါပဲ။

ဟိုသည်အကြောင်းတွေအတွက်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ၊ မမေ့ပျောက်ချင်တဲ့ စွဲလမ်းမှုတွေ၊ ဒါတွေဟာလည်း ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှုတွေပါ။

အခြားသူများကို မနာလိုဖြစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ် မိမိ သံသယ ဖြစ်ခြင်းတွေဟာလည်း ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိတို့စိတ်ထဲ ကုတ်တွယ်နေတဲ့ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှုတိုင်းကို ကင်းစင်အောင်လုပ်ဖို့မဖြစ်နိုင်တာ မှန်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ အဖြစ် ရောက်ရှိသွားတာ ထင်ယောင်မြင်ယောင်ဖြစ်မှု အားလုံး ကင်းစင်သွားတဲ့အဆင့်ပါ။ လောကီသားတွေဖြစ်တဲ့ မိမိတို့ကတော့ စိတ်နှလုံးမှာ အမှတ်မှားတွေ အမြဲရှိနေတာကို လက်ခံရမှာပါ။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်ကတော့ ဒီအမှတ်မှားမှုတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး လျှော့ချပစ်ဖို့ပါပဲ။ မိမိတို့ အားလုံး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ဖို့ အတွက် အမှတ်မှားမှုများရဲ့ လက္ခဏာ အစစ်အမှန်ကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ဆွန်းဇူရဲ့နာမည်ကြီး သြဝါဒ တစ်ခု ရှိပါတယ်။ "မိမိ ရန်သူအကြောင်း သိပါ။ မိမိအကြောင်း သိပါ။ စစ်ပွဲတစ်ရာကို ကြောက်စရာ မလို" ဆိုလိုချင်တာက မိမိရန်သူအကြောင်းကို မသိခဲ့ရင် သူတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ရဖို့အတွက် ဘာတွေ ပြင်ဆင်ရမလဲ၊ မိမိ နားမလည်နိုင်ပါဘူး။

ဒီ အမှတ်မှားမှုတွေရဲ့ မူလအစက ဘာပါလဲ။

အရာကိစ္စများကို ဆန့်ကျင်ဘက်ထားပြီး စဉ်းစားကြည့်တဲ့ နည်းတစ်ခုက စတာပါ။

ဥပမာ–မိမိတို့ဟာတွဲဖက်နှစ်ခုထားပါတယ်။ ရှင်ခြင်းနဲ့ သေခြင်း၊ အောင်မြင်မှုနဲ့ရှုံးနိမ့်မှု၊ ရုပ်လှခြင်းနဲ့ ရုပ်ဆိုးခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းနဲ့ ဆင်းရဲခြင်း၊ အရှုံးနဲ့ အမြတ်၊ အချစ်နဲ့ အမုန်း စတာတွေပါ။

သေဆုံးခြင်းကိုရှင်သန်ခြင်းရဲ့ ပဋ္ဌိပက္ခအဖြစ် မှတ်ယူတာကြောင့် ဒီနှစ်ခုကို ယှဉ်တွဲ စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ရှင်သန်ခြင်းဟာ မွန်မြတ်တန်ဖိုး ရှိပြီး သေဆုံးခြင်းကတော့ ဗလာကျင်း အထီးကျန်လို့ မြင်ကြပါတယ်။

"ဒီလူကတော့ ကံကောင်းလိုက်တာ၊ ငါကတော့ ဘယ်တော့မှ အနားရမယ် မမြင်ဘူး"

"သူမကတော့ အမြဲအောင်မြင်နေပြီး ငါ့ကျမှ အရာရာကို ဆုံးရှုံး နေရတာလဲ"

အတွေ့အကြုံလေးတစ်ခုက အရာရာအပေါ် သက်ရောက်မှု ရှိ ပါတယ်။ ဒါကို မိမိတို့တစ်ဘဝလုံးအတွက် အသုံးချပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်း မှာ အခြားသူများကို မနာလိုဖြစ်ခြင်းနဲ့ မိမိကိုယ်ကို သိမ်ငယ်တယ်လို့ ထင်ခြင်းဟာကိုယ်တွင်းမှာစုပုံလာပြီးကိုယ်တိုင်ကိုဝါးမျိုပစ်လိုက်ပါတယ်။

အမှန်အားဖြင့်လည်း မိမိတို့ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေရဲ့ လွှဲယမ်းမှုကိုခံနေကြရပြီး ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အမှတ်မှားမှုတွေက အနားသတ် ထားတာကို ခံနေကြရပါတယ်။

ကိုယ့်ဘာသာ ပြန်မေးကြည့်ပါ။ "အခြားသူတွေနဲ့ မိမိကို နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရင် ဘာအဓိပ္ပာယ်များ တွေ့လာရပါမလဲ"

ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ "ဥဏ္ဏာအလင်း ရသွားပြီးတာနဲ့ အနှစ်သက်ဆုံး ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး"

ဒီဆိုထုံးကို လူသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အသုံးပြုလိုက် ရင် အခြားသူများကို သူတို့အရှိအတိုင်း လက်ခံ လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ (သူတို့ ဟာ မိမိထက် တော်သည် ဖြစ်စေ၊ ညံ့သည် ဖြစ်စေ၊ အရေးမပါ တော့ပါဘူး) မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုကလည်း မိမိတို့အပေါ် မစေစားနိုင်တော့ပါဘူး။

ဇင်ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း ဆိုတိုဇင်ကျောင်းကို တည်ထောင်သူ ဘုန်းတော်ကြီး

ဒိုဂျင် က မိန့်ဖွဲ့ပါတယ်။

"အခြားသူများရဲ့အပြုအမူကို ကိုယ်မပိုင်ဘူး" မိမိတို့ရဲ့ပြုမူပုံနဲ့ အခြားသူများရဲ့ ပြုမူပုံ ဆက်နွယ်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ့်တိုးတက်မှုကို အခြားသူများရဲ့ကြိုးပမ်းမှုက လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ မိမိတို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုကသာ မိမိတို့ တိုးတက်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်လို့သူက သင်ပြပါတယ်။

အရာတိုင်း၊ လူတိုင်းရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ ပကတိပြည့်စုံပြီး ဖြစ်တယ်။ သူ့ဘာသာ သူ ဖြစ်တယ်၊ နှိုင်းယှဉ်စရာ(အတူ)မရှိဘူး လို့ ဇင်ဓမ္မ က သင်ပြပါတယ်။

ဒါဟာ သင့်အတွက် မှန်သလို အခြားသူများအတွက်လည်း မှန်ပါတယ်။

အတူ နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိပါဘူး။ နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိတဲ့ အရာကိစ္စများကို သွားနှိုင်းယှဉ်နေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်တာတွေက ကြိုတင်နေရာယူထားကြမှာဖြစ်ပြီး ဒီကတစ်ဆင့် စိုးရိမ်သောက ဗျာပါဒတွေပေါက်ဖွားလာပါလိမ့်မယ်။

နှိုင်းယှဉ်မှုကို ရပ်ဆိုင်းလိုက်ရင် မိမိရဲ့အမှတ်မှားမှု ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းဟာ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ နှလုံးသားဟာ ပိုမို ပေါ့ပါးသွားပါမယ်။ ဘဝကလည်း ပိုမို ငြိမ်းအေးလာပါမယ်။

"မိမိကိုယ်မိမိ မလှည့်စားပါနဲ့" ဒီစကားကို မကြာခဏ သတိရပါ။ "ငါ့ရဲ့ ပကတိသန္ဓာန်ကို ငါ ယုံတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်စရာ မလိုဘူး" လို့ ပြောနိုင်လာတဲ့အထိ မိမိအတွင်းသန္ဓာန်ကို အားဖြည့်ပေးတဲ့ နည်းလမ်း တစ်ခုအဖြစ် အသုံးချပါ။

❑

၂။ 'ပစ္စုပ္ပန်' တည့်တည့် ရှုပါ။

မိမိကိုယ် မိမိ တန်ဖိုးထားခြင်း။

အချို့သူများဟာ အမှတ်ရစရာ အကြောင်းတွေပဲ တွေးနေတတ်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အတိတ်မှာပဲ လျှောင်ပိတ်မိနေတယ်လို့ သင် ပြောချင်ပြောပါလိမ့်မယ်။

ဇင် ဆိုးရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

" ရှူးရှိုက် ခဏမှာပဲ နေပါ"

စာစကားအတိုင်း ပြောရရင် အသက်ရှူတဲ့ တစ်ခဏမှာ မိမိသတိထားမိနိုင်သလောက် နေပါလို့ ဆိုရပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ ဗုဒ္ဓအယူတစ်ခု ဖြစ်တဲ့ " ကမ္ဘာသုံးခုမှာ နေခြင်း" ဆိုတာရဲ့ ထင်ဟပ်ချက် တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာသုံးခု ဆိုတာက အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန် နဲ့ အနာဂတ်ပါ။ ဒီကမ္ဘာသုံးခုရဲ့ ဆက်နွယ်မှုထဲမှာ မိမိတို့ နေနေကြတာပါ။ လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ကာလထဲမှာ မိမိတို့ကို တွေ့နေရပေမယ့် အတိတ်ကာလဟာ သေဆုံးသွားပြီ ဖြစ်ပြီး အနာဂတ်က မမွေးဖွားသေးပါဘူး။

သံသရာ ဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓအယူကို ဒီနည်းနဲ့ ရှင်းပြကြပါတယ်။ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းစက်ဝိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ မွေးဖွားပြီး သေဆုံးကြတယ်၊ တစ်ခါ သေဆုံးပြီး ပြန်မွေးဖွားကြတာကို ရှင်းပြတာပါ။

အခြား တစ်နည်းနဲ့လည်း ရှင်းပြထားပါတယ်။ သေဆုံးပြီး ပြန်မရနိုင်တော့တဲ့ အတိတ်ကာလကို ပြန်လည် မစဉ်းစားသင့်တော့သလို၊ မမွေးဖွားသေးတဲ့ အနာဂတ်ကိုလည်း ရောက်လာချိန်အထိ တွေးနေစရာ မလိုပါဘူး။

အရေးအကြီးဆုံးအချက်က လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်မှာ မိမိတို့ ဘယ်လို နေရမလဲ ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆန်ရီယု လို့ခေါ်တဲ့ သုံးကြောင်းစပ် ကဗျာလေး ရှိပါတယ်။

ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး တစ်ခုဟာ
တစ်ချိန်တုန်းက ချယ်ရီပင်ကြီးပေါ့
ယိုရှိနို တောင်ပေါ်မှာ ပေါက်ခဲ့တာ။

အခုအချိန်မှာ အသုံးပြုဖန်များလို့ ကျိုးပဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး တစ်ခုပေမယ့် တစ်ချိန်တုန်းကတော့ ယိုရှိနိုတောင်ပေါ်မှာ ဝေဆာပွင့်လန်းခန့်ထည်ခဲ့တဲ့ ချယ်ရီပင်ကြီး တစ်ပင် ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ လာရောက်ကြည့်ရှုကြတဲ့ လူအုပ်ကြီးက သူ့အလှကို ရင်သပ်ရှုမောခဲ့ကြရပါတယ်။

အတိတ်ကာလက ရွှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့ ဘဝဟာ မိမိတို့ လက်ရှိ အခြေအနေရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ပါတယ်။

ယိုရှိနိုရ် ချယ်ရီပန်းပင်ကြီးအကြောင်းတင် ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့သူများဟာ အတိတ်က သူတို့ကြီးကျယ်ခဲ့တာတွေကို အခွင့်သာတာနဲ့ ပြောတတ်ကြပုံ ရပါတယ်။

"ဒီလို အလုပ်ကြီးမျိုး ငါ လုပ်ခဲ့တာပေါ့"

"ဒီ ပရောဂျက် အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ အထဲမှာ ငါလည်း ပါတယ်"

အလုပ်တစ်ခု ပြီးစီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ လူတစ်ယောက်

ရဲ့ဝိတိကိုအသိအမှတ်ပြုပေးသင့်တာမှန်ကန်ပါတယ်။အောင်မြင်မှုအတွက် အရက်ခွက်ကိုင်မြှောက် ဂုဏ်ပြုတာလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အတိတ်ပုံပြင်ဟောင်းကို လိုအပ်တာထက် ပိုပြောတတ်တာ မကြာခဏ ဖြစ်နေရင် သင့်တော်ပါမလား။ မိမိတို့အမြင်ကို အနည်းငယ် ပြောင်းကြည့်ရအောင်ပါ။

"တစ်ခါလာလည်း ဒီ အကြောင်းကြီးပဲ ပြောမနေပါနဲ့ကွာ၊ ငြီးငွေ့ပင်ပန်းစရာ ကောင်းပါတယ်"

ဒီလိုမျိုး ပြန်ပြောတာ ကြားဖူးပါသလား။

အရိုးသားဆုံး ပြောရရင် အရင်တုန်းက ရှေထီးဆောင်းခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေကို ရှည်လျားစွာ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောနေရင် နားထောင်ရ အဆင်မပြေပါဘူး။ ပြောနေတဲ့သူ အတွက်လည်း အတော်မသင့်တော်တဲ့ ကိစ္စပါ။ ပြောနေသူရော၊ နားထောင်သူရော စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေမယ်လို့ မတွေးဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

လူတစ်ဦးရဲ့ အတိတ်ကို စွဲလမ်းတသနေမှုဟာ သူ့ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်အပေါ် စိတ်ချယုံကြည်မှု မရှိကြောင်း ပြသနေတဲ့ လက္ခဏာပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ မိမိရဲ့စိတ်နှလုံးထဲကို စိုးရိမ် သောက ဗျာပါဒတွေ ဝင်လာတော့တာပါ။

ဒီလို ဖြစ်နေတာဟာ မိမိရဲ့ လက်ရှိသန္တာန်ကို နိမ့်ပါးစေတာနဲ့ အလားတူပဲလို့တောင် ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီစွဲလမ်းမှုက သင့်ရဲ့စိတ်ကို လှိုက်စားစေလိမ့်မယ်လို့ ထပ်ပြောလိုက်ပါမယ်။ အဓိကအချက်ကတော့ လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာမှာ ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာပါ။

မိမိရဲ့လက်ရှိဘဝက ပဲ့ရွဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လုံးလေး၊ (သို့မဟုတ်.. တက်လမ်းမရှိတဲ့ အလုပ်၊ သို့မဟုတ်) ထက် မပိုဘူးလို့ တွေးပြီး ဝမ်းနည်းနေရင်သင်ရဲ့စိတ်မချမ်းသာမှုကိုဆပ်ပြားစေပါလိမ့်မယ်။ ပဲ့ရွဲ့နေတဲ့ပန်းကန်လုံးလေးပေမယ့်လည်း အခြားသူတစ်ဦးရဲ့စိတ်နှလုံးကိုနွေးထွေးစေမယ့်အရသာရှိတဲ့ စွပ်ပြုတ်ထည့်တိုက်လို့ ရပါသေးတယ်။

မိမိတို့ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ပဲ့ရွဲ့နေတဲ့ ပန်းကန်လေး ဖြစ်ကြည့်ပါစို့လား။

မိမိအတွက် ရှုရှိုက်ခဏမှာ နေထိုင်ခြင်း ဆိုတာ ဒါပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

၃။ မိမိကိုယ် မိမိ ဝန်မပိစေနဲ့(သို့)မဟုတ်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆွဲ မချပါနဲ့။

မိမိ အိမ်ဂေဟာတွင် စိတ်ဝိညာဉ် နားခိုနိုင်မည့် နေရာတစ်ခု ဖန်တီးပါ။ အိမ်မှာ ကျောင်းဆောင်လေး တစ်ခု ရှိပါသလား။

တစ်ချိန်တုန်းက ဂျပန်အိမ် အားလုံးနီးပါးမှာ ပလ္လင်ကျောင်းဆောင်၊ ဒါမှမဟုတ် နတ်ကွန်း တစ်ခုစီ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီဟာ ကျောင်းဆောင်ရှေ့မှာ ထိုင်ပြီး အမွှေးတိုင် ထွန်းညှိပူဇော်(ဗုဒ္ဓကျောင်းဆောင်ဖြစ်ခဲ့ရင်)ပြီး လက်အုပ်ချီ ကန်တော့ကြတာ မြင်နေကျ မြင်ကွင်း ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

ကလေးသူငယ်များကလည်း သူတို့မိဘဘိုးဘွားများကိုကြည့်မြင်ရာမှတစ်ဆင့် လက်အုပ်ချီ ဆုတောင်း ကန်တော့ခြင်း အလေ့အကျင့်ကို သိနားလည်လာကြပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူတို့ရဲ့ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကို လေးစား တန်ဖိုးထားရမှန်း သိလာကြပါတယ်။

ဒါဟာ ဂျပန်ရဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်း တစ်ခု၊ လုပတဲ့ ခလေ့ထုံးတမ်းတစ်ခု ဆိုတာကို သင် သဘောတူကောင်း တူပါလိမ့်မယ်။

ထိုကာလက ဆိုရင် အိမ်ခွဲ ထွက်သွားတဲ့ မိသားစုဝင်တစ်စုဟာ အိမ်သစ်ဆောက်တာနဲ့ ပထမဆုံး လုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုက ကျောင်းဆောင်တစ်ခုဆောက်ပြီး ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကို သူတို့ အိမ်သစ်ပေါ် ဖိတ်ခေါ်ထားကြခြင်းပါ။ ဒီအကြောင်းကြောင့် ကျောင်းဆောင်(နတ်ကွန်း)များကို အိမ်တိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပြီး မိသားစုရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ကပါ ရှိနေခဲ့ကြပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီနေ့ခေတ် အိမ်တွေမှာ ကျောင်းဆောင်ထားကြတာ ဘယ်နှအိမ်လောက် ရှိတော့မှာပါလဲ။ မြို့ကြီးတွေမှာ နေထိုင်ကြတဲ့ သူတွေကိုသာ ရေတွက်ကြည့်ရင် အရေအတွက် အလွန်အမင်း နည်းပါးနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အိမ်မှာ ထားစရာနေရာ မရှိတာအကြောင်း အချက်တစ်ခု ဖြစ်ပေမယ့် ပိုပြီး ကြီးမားလေးနက်တဲ့ အကြောင်း ရှိနေပါသေးတယ်။

ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ပြီးနောက် မြို့ကြီးများမှာ အခြေချနေထိုင်သူ အများစုဟာ သူတို့ ဇာတိမြို့ငယ်လေးများကနေ အသက် ငယ်ရွယ်စဉ်က တည်းက ထွက်လာကြပြီး မြို့ပြမှာ အခြေလာချသူတွေဖြစ်တာကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ သူတို့ရဲ့ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ဟာ ဇာတိ မြို့ငယ်လေးတွေက သူတို့ရဲ့မိဘတွေ၊ အိမ်ထောင်ဦးစီးတွေကို ကာကွယ်ဖို့ ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်လို့ ယူဆကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကလည်း သူတို့ဘဝထဲမှာ ရှိတယ်လို့ မခံစားမိကြတော့ပါဘူး။

ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း သူတို့မိဘများက သူတို့ရဲ့ဆွေစဉ်မျိုးဆက် အကြောင်းများကို ပြောပြဖို့အခွင့်မသာသေးခင်မှာ မြို့ကြီးများကို ပြောင်းလာကြလို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့အိမ်ဂေဟာမှာ ဘုရားစင်၊ (သို့မဟုတ်) နတ်ကွန်း မရှိလည်း နေနေကြတာ သဘာဝပဲလို့ ယူဆလာကြပါတယ်။ မျိုးဆက်များစွာ အကွာမှာတော့ မိမိတို့ရဲ့ဓလေ့ကောင်း တစ်ခုဟာတဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်လာရပါတယ်။

ဒီအဖြစ်နဲ့ ယနေ့ခေတ်လူများရဲ့အတိတ်က အရာများကို တန်ဖိုးမထားတော့ခြင်းကြားမှာ ဆက်နွယ်မှုရှိမယ်လို့ မိမိ မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

ဘိုးဘွားများ အထိမ်းအမှတ် ကျောင်းဆောင်ရှေ့မှာ လက်အုပ်ချီ ကန်တော့တာ ရိုးရာ အထိမ်းအမှတ် အခမ်းအနားတစ်ခု သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ အသက်ရှင်နေထိုင်နေရတဲ့ လက်ရှိ ဘဝအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြသတာပါ။ မျိုးဆက်တစ်ဆက်ကနေ တစ်ဆက်ကို လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့တဲ့ အရာကိစ္စတိုင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြသ

တာပါ။ ဘိုးဘွားများသာ မရှိခဲ့ရင် မိမိတို့ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှတောင် ရှိလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

မနက်မိုးလင်းလာတိုင်းစာရေးသူလက်အုပ်ချီပြီးကျေးဇူးစကားဆိုပါတယ်။ "နောက်ထပ် နေ့သစ်တစ်နေ့ကို ကျန်းမာစွာ နှုတ်ခွန်း ဆက်သနိုင်တဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်" ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်းမှာလည်း လက်အုပ်ချီပြီး "နောက်ထပ်တစ်ရက်အသက်ဆက်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" လို့ ဂါရဝပြုပါတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံများမှာ မိမိ ဘိုးဘေးများနဲ့ စကားဆို တိုင်တည်ပါတယ်။

မိမိတို့ နေ့များကို ဖြတ်သန်းရာမှာ အမျိုးမျိုးသော အဖြစ်များနဲ့ ကြုံရပါတယ်။ အလုပ်မှာ အမှားတွေ လုပ်မိမယ် ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ကြုံရမယ်။ မိမိတို့ကို အနှောင်အထုံးတွေ ဖြစ်စေပြီး စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဆွဲချပါတယ်။

ဒီကိစ္စများ အားလုံးကို ဘိုးဘွားများထံ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တိုင်တည်နိုင်ပါတယ်။ ဘိုးဘွားများရှေ့မှောက်မှာ အလွန် ရိုးစင်းတဲ့ မိမိဖြစ်သွားကြောင်း အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အမှန်စင်စစ် ဘိုးဘွားများက စကားမပြန်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို လွှတ်ချလိုက်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ခြင်းဖြင့် အတိတ်က တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာများအပေါ် စိတ်ပျက်မှု လျော့ပါးသွားပြီး အပြုသဘောဆောင်တဲ့ စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘိုးဘွားများနဲ့အတူ ရှိနေချိန်ဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို အခြေတကျ ရှိစေတယ်လို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ ဂါရဝထား လက်အုပ်မချီဘူး ဆိုရင် မိမိရဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်စေဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခု ဆုံးရှုံးမှာ ဧကန်ပါပဲ။

ကျောင်းဆောင်တစ်ခု ထားဖို့ဆိုတာ အလွယ်ကူဆုံး ကိစ္စတစ်ခု တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအတွက် အထူးတလည် လုပ်ပေးနေစရာလည်း မလိုပါဘူး။

ဘိုးဘွားများရဲ့ ဓာတ်ပုံများ ကို ထောင်ထားရုံနဲ့လည်း ရပါတယ်။ ထားနိုင်တဲ့ နေရာတစ်ခုကို အိမ်မှာ ရွေးလိုက်ပါ။ မိမိစိတ်နှလုံးလေးလံ လာရင်၊ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်လာရင် ထိုနေရာကို သွားပြီး လက်အုပ်ချီ နေလိုက်ပါ။ စိတ် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး လျော့ပါးသွားတဲ့အထိ နေနေလိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်လည်း ပိုတည်ငြိမ်လာ၊ ရုပ်လည်း ပိုကြည်လင် လာလိမ့်မယ် ဆိုတာကို အာမခံပါတယ်။

အိမ်မှာ အနည်းငယ်မျှသော အကျယ်ကို ယူထားတဲ့ နေရာလေး ဟာ မိမိ စိတ်သန္တာန်အပေါ်အလွန်ထူးခြားတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင် ပါတယ်။ စိတ်ကို လေးလံစေတဲ့ ဘယ်အရာကို မဆို၊ နှလုံးကို ထိခိုက်စေတဲ့ ဘယ်အရာကိုမဆို ကွယ်ပျောက်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ခွန်အား ဖြစ်စေမယ့် ကျောင်းဆောင်လေးထားဖို့ ဆိုတာ ဒီအကြောင်းကြောင့်ပါ။ မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်နေရာလေး တစ်ခုထားဖို့တိုက်တွန်း ပါတယ်။

❑

၄။ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို လျှော့ပစ်ပါ။

စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ပေါ့ပါးသွားစေလိမ့်မည်။

ကိုယ် လိုချင်တဲ့ အရာများရပြီးတာနဲ့ ထိုအရာများနဲ့ ခွဲခွာဖို့ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့အားလုံး ဒီခံစားမှု ရှိကြတာချည်းပါပဲ၊ အနည်း နဲ့ အများပဲ ကွာပါလိမ့်မယ်။ မည်သာတမ်းပြောရရင် ဒီစိတ်က စိုးရိမ်သောက အစပြုရာ တောင် ဖြစ်လာပါတယ်။

"ကျွန်တော့်အိမ်က သိပ်ကျဉ်းကျုတ်နေပြီ၊ ပစ္စည်းတွေ ဒီလောက် များများ ဘယ်တုန်းကတည်းက ဝယ်စုထားမိမှန်း မသိတော့ပါဘူး" လို့ ညည်းတွားသံ မကြာခဏ ကြားဖူးပါတယ်။

အိမ်ပြောင်းလာခါစ အချိန်က မိမိအိမ်လေးဟာ သန့်ရှင်း သပ်ရပ်နေတာပါ။ သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်တဲ့ အခန်းတွေလည်း အများကြီး လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိ မသိလိုက်ခင်ပဲ အိမ်ထဲမှာ ပစ္စည်းတွေ

ပြည့်နှက်လာပြီး ကိုယ်စိတ်ပေါ့ပါးစေမယ့် နေရာ မဟုတ်တော့ပဲ တခြားစီ ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒါဟာ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ "အမ္ရိက်ပုံအိမ်" တွေမှာ နေနေကြတဲ့ ပစ္စည်းမှန်သမျှ ဝယ်စုနေသူများကို မိမိ မဆိုလိုပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်း ဒီအတွေ့အကြုံကို အနည်းငယ်မက ကြုံဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့် ဒီလို ဖြစ်ရသလဲ၊ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။

မိမိ ပစ္စည်းတွေနဲ့ မခွဲချင်လို့၊ စွန့်ပစ်ရမှာ နှမြောလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်ခမ္မာမှာ ပေးလှူခြင်းအတွက် ဝေါဟာရ ရှိပါတယ်။ "ကီရှာ" ပါ။ တွန့်တိုခြင်းမရှိ၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ပေးလှူခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဘုရားကျောင်းတွေ၊ နတ်ကွန်းတွေ သွားတဲ့အခါ အကြွေစေ့များ ပစ်ကြကြတာကို မိမိတို့ ခေါ်ဝေါ်တဲ့ ဝေါဟာရပါ။

ပိုက်ဆံလို မိမိအတွက် အရေးကြီးတဲ့ ပစ္စည်းကို စွန့်လွှတ်ရတာကို ဘာဖြစ်လို့ ပျော်ရွှင်ကြပါသလဲ။

စွန့်ကြလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ စွဲလမ်းတွယ်တာမှု(တဏှာ) အချို့ကို စွန့်ပယ်လိုက်တာ ဖြစ်လို့ပါပဲ။

နှစ်သက်စွဲလမ်းမှုက မိမိတို့စိတ်ကို တိမ်သလ္လာပိတ်ဆို့စေတာမို့ စွဲလမ်းမှုကိုလက်လွှတ်လိုက်ခြင်းဟာ မိမိတို့ကိုချမ်းသာသုခရစေတဲ့စွမ်းအားဖြစ်ပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာများနဲ့ ပတ်သက်လာရင်လည်း ဒီနည်းလမ်းကိုအသုံးချနိုင်ပါတယ်။

မိမိဝန်းကျင်က ပစ္စည်းများကို အမြန်ကြည့် ကြည့်လိုက်ပါ။ နှစ်များစွာ ကြာသည့်တိုင် မဝတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဝတ်တွေ ဗီရိုထဲမှာ ထည့်ထားခဲ့ပါသလား။ ဝယ်ပြီး တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်သာ သုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ အိတ်တွေ၊ (သို့မဟုတ်)အမျိုးမျိုးသောအလှဆင်ပစ္စည်းတွေက အဖိုးတန်တဲ့နေရာတွေကို ယူထားကြပါသလား။

"ဒါတွေကို ငါ တစ်နေ့နေ့ ထပ်သုံးရဦးမှာ...."

ပစ္စည်းတွေ သိမ်းဆည်းထားရခြင်း အတွက် ပေးတဲ့ ဆင်ခြေပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်အတွင်း ခေါင်းထဲတောင် မရောက်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို သုံးချင်လာအောင် နှိုးဆော်စိတ် မကြာခင် ဖြစ်ပေါ်လာ လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေပါသလား။ ငါးနှစ်အတွင်းမှာ ပြင်ပ အလင်းရောင်နဲ့ထိတွေ့မှု မရှိခဲ့တဲ့ အိတ်

တစ်လုံးကို ပြန်သုံး ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေတုန်းပဲလား။ အဖြေကတော့ မသုံးဖြစ်တော့ဘူး ဆိုတဲ့ အဖြေဖြစ်ဖို့ များပါတယ်။

ဒါမျိုး ကြုံဖူးတယ် ဆိုရင် မိမိ စိတ်ဆန္ဒကို ဖယ်ရှားပြီး ပစ္စည်းများကို ပေးလှူလိုက်ပါ။ပစ္စည်းတွေ အလဟဿ ဖြစ်ကုန်မှာပေါ့ ဆိုတဲ့ စိတ် အတွေးနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေမယ်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ဘေးဖယ်ပစ်လိုက်ရင် အလဟဿ ဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ ဒါက ပစ္စည်းတွေကို မင်း ဘယ်လို စွန့်ပယ်မလဲ ဆိုတဲ့ အပေါ် မူတည်တာပါ။

မိတ်ဆွေတစ်ဦး၊ (သို့မဟုတ်) မိမိသိတဲ့သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ဒီပစ္စည်းကို ဝတ်နိုင်၊ အသုံးပြုနိုင်မယ် ဆိုရင်သူ့ကို ပေးလိုက်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကုသိုလ်ဖြစ် အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုကို လှူလိုက်ပါ။ အခြားနည်း တစ်ခုက တော့ အဟောင်းစျေးမှာ ရောင်းလိုက်ပါ။

ဘယ်လိုပဲလုပ်လုပ်၊ ပစ္စည်းများကို အကျိုးမဲ့ မဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုက်ညီသလို ပေးလှူခြင်း ကိရာ စိတ်ဓာတ်ကို ကိုင်စွဲထားတာလည်း ဖြစ်နေပါတယ်။

စွန့်ပစ်သင့်တဲ့ ပစ္စည်းများကို စွန့်ပစ်ခြင်းဟာ အိမ်နေရာ ပိုထွက်လာပြီး မိမိရဲ့အိမ်ဂေဟာကို သက်သောင့်သက်သာ ပိုဖြစ်လာစေမယ်၊ မိမိရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကို ပိုတိုးတက်လာစေပါလိမ့်မယ်။ ပြောစရာ မလိုတာ ကတော့ မိမိရဲ့ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းကျိုးရစေမယ့် အချက်ပါ။

အသုံးမပြုတော့သည် ဖြစ်စေကာမူ စွန့်ပစ်လို့ မရတဲ့၊ သိမ်းထားသင့်တဲ့ အရာများလည်း ရှိပါတယ်။ဒါတွေကတော့ မိဘဘိုးဘွားများထံမှ အမွေဆက်ခံခဲ့တဲ့ အထိမ်းအမှတ်၊ လက်ဆောင်ပစ္စည်းလေးတွေ၊ မိမိရဲ့ မိသားစုကို ပေးဖို့(သို့မဟုတ်) အမှတ်တရ အထိမ်းအမှတ်တစ်ခုခု အတွက်

ဝယ်ထားခဲ့၊ ဝယ်ပေးခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းလေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်ပစ္စည်းကို ဘယ်အမျိုးအစားထဲ ထည့်မလဲ ဆိုတာကတော့ ခေါင်းခဲရမယ့် ကိစ္စပါ။

ပစ္စည်းတစ်ခုချင်းစီကို မိမိဘယ်လို သဘောထားသလဲ ဆိုတာ အရေးကြီးတဲ့ အချက်ပါ။

ပစ္စည်းလေးကို မိမိ လက်ထဲ ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်လို့ အမှတ်ရစရာ တွေ ပေါ်လာပါသလား။

နှလုံးသား နွေးထွေး လာပါသလား။ မိမိကို ပေးခဲ့တဲ့ သူကို အမှတ်ရမိပြီး စိတ်ချမ်းသာစေပါသလား။ စိတ်လက်ပေါ့ပါး ခွန်အား ဖြစ်လာ စေပါသလား။

ဒီ ပစ္စည်းလေးတွေက ငွေကြေးအားဖြင့်တော့တန်ဖိုး မရှိပါဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ အိုဟောင်းနေ၊ ယိုယွင်းနေ အချို့ဆို ပျက်စီးနေပေမယ့် ထိန်းသိမ်းထားရမယ့်အရာ အချို့ ရှိပါတယ်။ ဒါလေးတွေက သာမန် 'ပစ္စည်း' ဆိုတာထက် ပိုပါတယ်။ မိမိရဲ့ဘဝနဲ့ နီးကပ်စွာ ဆက်နွယ်ခဲ့တဲ့ အရာများပါ။ ဒီပစ္စည်းလေးများ ထည့်သိမ်းထားနိုင်မယ့် သေတ္တာလှလှလေး တစ်လုံးသာ ရှာထားပါတော့။

"အတူ လက်တွဲ လျှောက်လှမ်းမယ်" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

ဘဝကို လျှောက်လှမ်းကြရာမှာ မိမိတို့ အမှန်တကယ် ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့ သူများ (မိမိတို့ရဲ့ ပကတိသန္တာန်အပါအဝင်)နဲ့ အတူ သွားကြ မယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဒီအရာများက မိမိတို့ရဲ့ အမှတ်တရများကို စောင့်ရှောက် ပေးနေသလို စိတ်ချမ်းသာစေမှုအတွက်လည်း တာဝန်ယူပေးနေတာ သေးငယ်တဲ့ အခန်းကဏ္ဍ မဟုတ်ပါဘူး။

❑

၅။ အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပါစေ။

မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိသော အရာများအပေါ် အာရုံ မစိုက်ပါနဲ့။

ဘာပဲလုပ်လုပ်၊လုပ်နေတဲ့အလုပ်အပေါ် ရှိသမျှခွန်အားစိုက်ထုတ်ထားပါ။

ချီးကျူးစရာ အကောင်းဆုံးဘဝ ဖြတ်သန်းနည်းလမ်းလို့ မိမိစိတ်ထဲ ဖြစ်မိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ရှေ့ဆက်ရမယ့်သူ တစ်ဦးအနေနဲ့ အောက်ပါ အချက်များကို စိတ်ထဲ သိမ်းဆည်းထားဖို့ လိုပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ မိမိတို့ မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာများ ရှိပါတယ်။

ဘယ်အရေးမဆို ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို ဖြစ်လာဖို့ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ခေါင်းမာမာနဲ့ ကြိုးစားမယ်၊ ကိုယ့်မှာ ရှိသမျှ အကုန်ပုံအောပစ်မယ်လို့ စဉ်းစားတတ်တဲ့ဘဉ် သင့်မှာ ရှိပါသလား။

ဘယ်လိုပဲ ကြိုးစားကြိုးစား၊ ထိန်းကျောင်းလို့ မရတဲ့ အရာများလည်း ရှိနေပါတယ်။ အရာကိစ္စတစ်ခုအတွက် ရှိသမျှ စွမ်းအားကုန်

သုံးတယ်၊ စိတ်ဓာတ်အပြည့်အဝ ထက်သန်တဲ့ ဖွဲ့နဲ့ ကြိုးစားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဘာမျှပြောင်းလဲမလာဘူး။ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားကြိုးစား၊ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်တယ်။ စိတ်ဒုက္ခ ခံစားရတယ်။

မိမိတို့ ရရှိထားတဲ့ ဒီဘဝတစ်ခုဟာ မိမိတို့ ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုးလို့ မရတဲ့ အရာများနဲ့ ပြည့်နေတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးခုန်နေတာကို ရပ်ခိုင်းလို့ ရပါသလား။ နှလုံးဟာ သူ့သဘောနဲ့ သူ ခုန်နေတာဖြစ်ပြီး ကိုယ်ဘာမှ ဝင်စွက်ဖက်လို့ မရပါဘူး။ ဘဝကိုယ်ဌာကလည်း မချုပ်ကိုင်နိုင်တဲ့ အရာများနဲ့ ပြည့်နေတာ ပါ။ ကိုယ် လက်လှမ်း မမီတဲ့ အရာများ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်ဗုဒ္ဓအယူမှာ မိမိတို့ဟာ ကိုယ်ကိုယ်ဌာထက် ပိုတန်ခိုးကြီးတဲ့ စွမ်းအားတစ်ခုရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုခံနေကြရတယ်လို့ယုံကြည်ကြတာ ဒါကြောင့် ပါ။ ဒါကို စကြဝဠာလုံးဆိုင်ရာ အမှန်တရားလို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် ဗုဒ္ဓ အလိုကျသဘာဝလို့ပဲ ပြောပြော၊ မိမိတို့ရဲ့ ဩဇာသက်ရောက်မှုထက် ကျော်လွန်ပါတယ်။

ဒီ အရာကိစ္စတွေကို ငါတို့ ထိန်းချုပ်လို့ မရဘူးလို့ လက်ခံလိုက်တာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးကို မိမိတို့ ဘယ်လောက် ဂရုစိုက် သတိထားကြပေမယ့်လည်း နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်းများ ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

သင် ညည်းတွားဖူးပါလိမ့်မယ်။ "ငါ့ကျန်းမာရေး ငါ ဒီလောက် ဂရုစိုက်တာတောင် နေမကောင်း ဖြစ်ရသေးတယ်။ ငါ ဂရုစိုက်တာ ပေါ့ဆလို့ ဖြစ်မယ်" ဒီလို ညည်းတွားတာဟာ သင် နေမကောင်း ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့

လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ကို နာမည်ဖျက်တာပါပဲ။ ဘာမျှ အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ ပိုဆိုးတာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုမှာ ပိုပြီး အဆိုးမြင်လာကြပါတယ်။

နာမကျန်းဖြစ်တယ်ဆိုတာအတွက် ဂျပန်စာလုံးက "ဘိုင်အိုကီ" ပါ။ စိတ်ဝိညာဉ် နာကျင်နေတယ်လို့သရုပ်ဖော်တာပါ။ ဒါကြောင့် မကျန်းမာတဲ့အခါ စိတ်ဝိညာဉ်ဟာ အားဆုတ်ယုတ်သွားပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပေါ် အာနိသင် သက်ရောက်တာပါ။

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဟာ ချို့ယွင်းရပါတယ်။

"ငါ အရင်လို မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ဘူး။ ... ငါ့ကျမှ ဘာလို့ ဒီလိုလာဖြစ်ရတာလဲ" ကံကြမ္မာကို ကျိန်ဆဲနေလို့ ရုပ်ခန္ဓာ ပြန်ကောင်းမလာပါဘူး။ မိမိရဲ့နေ့ရက်များကိုသာ မှန်မှိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။

ဒီအဖြစ်နှစ်ခုလုံးဟာ ကိုယ်ဘာမျှ မတတ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကိုပြသတာပါ။လက်ခံလိုက်တာကလွဲလို့ တခြားရွေးစရာမရှိပါဘူး။ကိုယ်ကြိုးစားအာခံကြည့်ပေမယ့် အဆုံးသတ်မှာတော့ လက်ခံရုံသာ ရှိပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်မှန်းသိသိနဲ့ ဘာကြောင့် အသာတကြည်လိုက် မလုပ်နိုင်ရပါမလဲ။

မိမိရဲ့အရှိတရား (အပြောင်းအလဲမရှိတဲ့) မိမိရဲ့ပကတိ သန္တာန်ဖြစ်နေလို့ပါ။ မည်သူမဆို ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။

မိမိ အလိုအတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့ ကိစ္စများ ရှိတယ်လို့ လက်ခံလိုက်ရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေသွားနိုင်ပါပြီ။ မိမိရဲ့ ပကတိသန္တာန်(မပြောင်းလဲတဲ့) အရှိအတိုင်း ဘာတွေ လုပ်နိုင်သလဲ ဆိုတာကို ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ပါပြီ။ ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ အရာများအပေါ် နောက်ဘယ်တော့မှ အစွဲအလမ်းထားတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့အရာများကိုအကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကောင်းကောင်း လုပ်ကိုင်သွားတတ်ပါပြီ။

ကျွန်းမာရေးတစ်ခုကိုသာ ဥပမာပေးထားပေမယ့်အမှန်တကယ်တော့ အခြေအနေတိုင်းမှာ မိမိ မစွမ်းနိုင်တဲ့ အရာမျိုးစုံ ရှိနေတာပါ။

ဒီကိစ္စများကို အာရုံထားမယ့်အစား ကိုယ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အရာကိစ္စများအပေါ်သာ အာရုံစိုက်ပါ။

❑

၆။ မျက်မှန်စိမ်း (အရောင်ဆိုးထားသော မျက်မှန်)ကို ချွတ်ကြည့်ပါ။ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သောကတွေကို ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်း လျော့ပါးသွားစေပါလိမ့်မယ်။

လူပုဂ္ဂိုလ် အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးများဟာ လုံးဝ စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းပါတယ်။ မိမိတို့အပေါ် ဖိစီးနေတဲ့ စိုးရိမ်မှု၊ သောကနဲ့ ထိတ်လန့်မှုအများစုဟာ လူပုဂ္ဂိုလ်ချင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတယ်လို့ ပြောရင်မှားမယ် မထင်ပါဘူး။ လုပ်ငန်းဌာန၊ အသိုက်အဝန်း၊ ကျောင်း၊ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ မိသားစု၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ၊ ဆွေမျိုး စသည်ဖြင့် မိမိတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အလွှာမျိုးစုံ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဒီဆက်ဆံရေးများဟာ ရှုပ်ထွေးလာပြီး စိတ်ကို မှုန်မှိုင်းစေမယ့် စိုးရိမ်သောက၊ ဗျာပါဒများ ပေါက်ဖွားလာစေပါတယ်။

"ငါ့ဆရာနဲ့ ငါကတော့ ဘယ်တော့မှ အမြင်မတူဘူး ထင်ပါရဲ့။ ငါ အလုပ် ဘယ်လောက်ကြိုးစား လုပ်လုပ်၊ အလုပ်တွေ ဖြစ်မြောက်အောင် ငါ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ မြင်နေတယ်"

"ငါ သူ့ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့သူငယ်ချင်းက အားမကိုးရပါဘူး"

"ဟိုဘက်ခန်းက အမျိုးသမီးက ငါ့ကို အမြဲတမ်း ရှောင်ဖယ်နေ သလိုပဲ"

မိမိတို့မှာ မကောင်းမြင်စိတ်စွဲသွားပြီဆိုတာနဲ့ ဒီအမြင်ကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့သိပ်ခက်သွားတတ်တာ လူသဘာဝပဲ။ လက်တွေ့မှာလည်း ဒီအမြင်စွဲ ဟာ သူတို့အတွက် ပိုတောင်ဆိုးသွားဖို့ရှိတယ်လို့ သင်ပြောမိဖို့များပါတယ်။

ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူတဲ့အလုပ်ရှင်နဲ့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ယုံကြည် စိတ်ချလို့ မရတဲ့ သူငယ်ချင်းရဲ့စိတ်ရင်းကို သင်မေးခွန်း ထုတ်စ ပြုနေပါပြီ။ သင့်ကို ရှောင်ဖယ်နေတဲ့ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီးကြောင့် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေပါပြီ။ မိမိစိတ်မှာ ဒီလိုမျိုး ထပ်ခါထပ်ခါ ဖြစ်နေမယ် ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်မှာလည်း မကောင်းတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာနေပါပြီ။

သို့ပေမဲ့ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကို အစ ပြန်ကောက်ကြည့်မယ် ဆိုရင် ဘာမဟုတ်တာလေးတွေက အစပြုခဲ့တယ် ဆိုတာ အမြဲတမ်း တွေ့ရ မှာပါ။ အစည်းအဝေးတစ်ခုမှာ အလုပ်ရှင်နဲ့ အမြင်မတူတာလေး နည်းနည်း ဖြစ်ခဲ့မယ်၊ သင်နဲ့ သူနဲ့ သဘောတူထားခဲ့တာ တစ်ခုကို သူငယ်ချင်းက မတော်တဆ မေ့လျော့သွားခဲ့တယ်၊ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီး သင့်ကို နှုတ်ဆက်တာကို မတုံ့ပြန်မိခဲ့ဘူး....

ဒါတွေ အားလုံးဟာ စာမဖွဲ့လောက်တဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ဖြစ်ရပ်တစ်ခု စီတိုင်းမှာ တစ်ဖက်သတ် အမြင်တစ်ခုကိုသာ ထည့်သွင်း စဉ်းစားခဲ့လို့ပါ။

မျက်မှန်စိမ်း တပ်ထားတယ်လို့ ဆိုတာ ဒါပါပဲ။ ကြေ့တင် စိတ်ကူးထားတဲ့ အမြင်ရှိနေခြင်းပါ။ ဒီကြေ့တင် စိတ်ကူးများဟာ သိပ်မကြီးကျယ်ဘူးလို့ ထင်ရပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ အမြစ်တွယ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရလာပြီ ဆိုရင်တော့ ပြဿနာတွေကို ဖန်တီးလာနိုင်ပါပြီ။

ဥပမာအားဖြင့် ဒီလိုမျိုး ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အသစ်တစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဖို့ရှိပါတယ်။ အခြားတစ်ယောက်ထံက သူ့အကြောင်း သတင်းအစအန ရထားပါတယ်။

"အိုး၊ ဟုတ်တယ်။ ဆက်ဆံရခက်တယ်လို့ နာမည်ကြီးတဲ့ သူပေါ့။

မနက်ဖြန်ကျရင် မင်းသူနဲ့ တွေ့ရမယ်လား။ သတိကြပ်ကြပ်ထားပေတော့။ ဒါပေမဲ့ အဆင်ပြေချင်လည်း ပြေသွားမှာပါ"

ဒါဟာ ကျေနပ်စရာ မကောင်းပါဘူး။ မိမိရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အသစ်ဟာ ဆက်ဆံရခက်သူအဖြစ် တံဆိပ်ကပ်ခံလိုက်ရပါပြီ။ တွေ့ဆုံကြတဲ့ အခါ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ၊ ခန့်မှန်းရ လွယ်သွားပါပြီ။ မတွေ့ခင် ကြိုတင်ပြီးတောင် စဉ်းစားထားတဲ့ စကားချန်ဖို့ ကြံရွယ်မှု၊ ကြောက်လန့်မှုတွေ ကြောင့် တစ်ဖက်လူက အမှန်တကယ် မည်မျှ လိုက်လျောသည် ဖြစ်စေ၊ သူ့ရဲ့စိတ်ရင်းအမှန်ကို သိဖို့ လုံးဝ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး ။ ကြိုတွေး ထင်ထားမှုတွေရဲ့ အစွဲကြောင့် သူနဲ့ဆက်ဆံဖို့ စိတ်သိပ်မပါတော့ဘဲ၊ သူ့ကို မကျေမနပ် ဖြစ်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

ဇင် မှာ ပြောကြတာ ရှိပါတယ်။

"မျက်မှန်စိမ်း တပ်မထားပါနဲ့"

ကြိုတင်တွေးထင်ထားချက်သက်သက်အပေါ် အခြေခံပြီး လူတွေကို မဆုံးဖြတ်ဖို့ အလေးအနက် သတိပေးခြင်းပါ။

အခြား လူတစ်ယောက်အပေါ် မိမိရဲ့အကဲဖြတ်ချက်ဟာ သတင်းအချက်အလက်လေး တစ်ခု၊ မကောင်းမြင်တာလေး တစ်ခု ၊ ဒါမှမဟုတ် သူ့ကို တွေ့ချိန် တစ်ခဏမှာ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ခံစားမှု စသည်များ သက်သက်အပေါ် အခြေခံမယ် ဆိုရင် အကဲဖြတ်ချက် မှားမှာ မလွဲပါဘူး။

ပထမဆုံး မိမိရဲ့မျက်မှန်စိမ်းကို ချွတ်လိုက်ပါ။

ဆက်လက်ပြီး အောက်ပါ ဇင်ဆိုရိုးကို စိတ်ထဲရိုက်သွင်းပါ။

"အသိရှိသူ အားလုံးမှာ (ခြွင်းချက်မရှိ) ဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝ ရှိကြတယ်"

ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝ ဖြစ်တဲ့ ရှိရင်းစွဲ စင်ကြယ်ခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း ကို မိမိတို့ အားလုံး လက်ခံ ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ရှိကြတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

"ငါ ကိုယ်တိုင် မြင်ခဲ့ရတာက သူ့ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုပဲ ပေါင်းစု မြင်ထားခဲ့တာပါ။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် သူ့ရဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝကို ရှာတွေ့ဖို့ ကြိုးစားမယ်"

ဇင်ကသင်ကြားပေးတာကလူသားအားလုံးမှာဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝ (ကြင်နာမှု၊ နားလည်သဘောပေါက်မှု၊ နွေးထွေးမှု၊ ပေးကမ်းရက်ရောမှု) များရှိကြတယ်။ ဒီသဘာဝကို အခြားသူများထံမှာ မြင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရင် ကိုယ့်နှလုံးသားမှာလည်း ဒီသဘောသဘာဝ ရိုက်ခတ်နေတာကို တွေ့ရ လိမ့်မယ်။

မိမိတို့ရဲ့ မျက်မှန်စိမ်းများကို ချွတ်ပြီး ကြည်လင်တဲ့ မျက်လုံးနဲ့ အခြားသူများကို ကြည့်ခဲ့ရင် ထိုသူများထံမှာ မျက်စိတစ်မှိတ် အတွင်းမှာသာ တွေ့နိုင်မယ့် ဗုဒ္ဓသဘောသဘာဝကို တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခြားသူများရဲ့ အမျိုးမျိုးသော ဘက်များကို မြင်နိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ကိုယ်နဲ့ အမြင်မတူဘူး ဆိုတဲ့ မိမိအထက်လူကြီးဟာ စည်းကမ်းကြီးဆဲ ရှိနေပါစေ၊ မိမိကို မျက်နှာသာ ပေးလာပါလိမ့်မယ်။ အားမကိုးရဘူး ဆိုတဲ့ သူငယ်ချင်းဟာလည်း အနည်းငယ် စိတ်ပါလက်ပါ မရှိစေဦးတော့၊ ချစ်စရာ ကောင်းပြီး ပေါင်းသင်းရလွယ်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိကို ရှောင်ဖယ်နေတတ်တဲ့ တစ်ဖက်ခန်းက အဒေါ်ကြီးလည်း ရှက်ကိုးရှက်ကန်း ဖြစ်နေတတ် ပေမယ့် ဟန်မဆောင်တတ်ဘဲ နှလုံးလှသူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီမကောင်းတဲ့ အမြင်၊ မကောင်းမြင် ခံစားမှုတွေရဲ့ နောက်မှာ အမှန်တကယ် ရှိနေတာက မျက်မှန်စိမ်း တပ်ကြည့်နေတဲ့ ကိုယ်တိုင်

ဆိုတာ သိလာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ မျက်မှန် ချွတ်လိုက်တာနဲ့ မိမိရဲ့အမြင်တွေဟာ အကြီးအကျယ်ပြောင်းလဲသွားတာတွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အခြားသူများရဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝကို တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုမြင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလို ပွင့်အန်ကျလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် တစ်ခါက မိမိခံစားခဲ့ရတဲ့ မခံချိမခံသာ ဖြစ်မှုတွေ၊ ဒေါသတွေ သာမက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ အခြေတည်နေတဲ့ စိုးရိမ်သောက၊ ဗျာပါဒများဟာ ကိုယ်တိုင်တောင် သိချိန်မရလိုက်ဘဲ ပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။

❑

၇။ သဘောထားကြီးပါ(ငဲ့ညှာပါ)။

မိမိရဲ့အဆင့်အတန်း၊ အလွှာ မည်သို့ပင်ရှိစေ၊ မြန်မြန် လွှဲပေးလိုက် ပါ။

မိမိတို့ဟာ အရာဝတ္ထုများကို မြင်မြင်စွာ ဖက်တွယ်ထားလေ မလိုလား အပ်တဲ့ စိုးရိမ်မှုတွေ ပိုများလေပါပဲ။

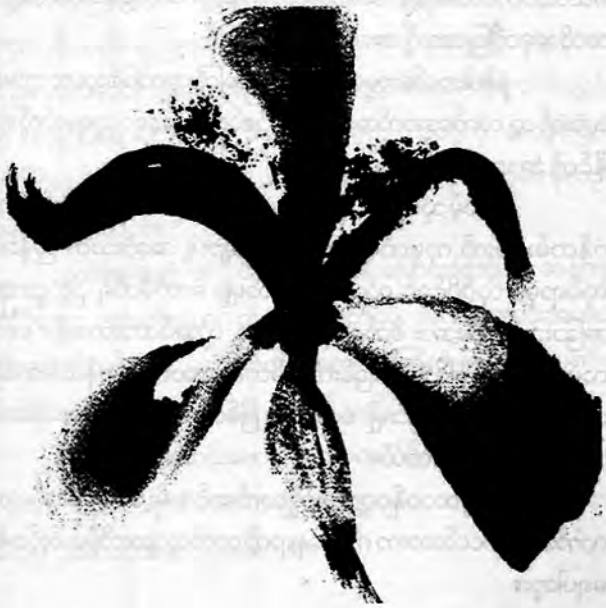
ဥပမာ– လူတိုင်းဟာ သူ့အလုပ်နေရာမှာ ရာထူး တစ်ခု ရှိမယ်၊ (သို့မဟုတ်) သူ့အသိုက်အဝန်းမှာ အဆင့်နေရာ တစ်ခုရထားပါမယ်။ ဘယ်လို အဆင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတို့အတွက် ရောက်ရှိနေတဲ့ အဆင့်နဲ့ လိုက်လျော ညီထွေနေတတ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ရောက်ရှိနေတဲ့ နေရာကို ဖက်တွယ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါက ပြဿနာ ဖြစ်စေပါတယ်။

ဥပမာ ပြောရရင် လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အလုပ်မှာ မန်နေဂျာ၊ (သို့မဟုတ်) ဒုဥက္ကဋ္ဌ ရာထူး ရထားတယ် ဆိုပါစို့၊ သူတို့ ရာထူး မပြုတ်ရေး ကိုပဲ အာရုံစိုက်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒီ ရာထူးကို သူတို့ မှန်းထားတာ ကြာပြီ၊ အခု ဒီရာထူးကို ရပြီ ဆိုတော့ ဘာကြီးပဲ ဖြစ်နေနေ သူတို့ ရာထူး မစွန့်တော့ပါဘူး။

ဒီ အပြုအမူမျိုးဟာ သူ့အဖွဲ့အစည်းကို ထိခိုက်စေတယ် ဆိုတာ ပြောစရာ မလိုပါဘူး။ ဒီအပြုအမူကြောင့် သူ့လက်အောက်ငယ်သားများရဲ့ လေ့ကျင့်ရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးတို့ကို ထိခိုက်စေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်ပြီး အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာ မပြောရဲ၊ မဆိုရဲ ဖြစ်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ရာထူး အဆင့်အတန်းကို ကုပ်တွယ်ထားသူ၊ အလွန်အမင်း တွယ်တာလွန်းသူ အကြီးအကဲကို သူ့လက်အောက်ငယ်သားတွေက မနှစ်သက်ကြပါဘူး။ ဒီအဖြစ်ကို မရိပ်မိတဲ့ သူကလည်း သူတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။



ဒါနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇင်ဆိုရိုးတော့ မရှိပါဘူး။ ကွန်ဖြူးရှပ်ဝါဒရဲ့ ဂန္ဓဝင်စာအုပ် ငါးအုပ်ထဲက တစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ "မှတ်တမ်းစာအုပ်" မှာ " မာန ထောင်လွှားခြင်းဟာ ကျဆုံးခြင်းကို ဦးတည်တယ်။ နိမ့်ကျခြင်း ဆုသာ ရလိမ့်မယ်" လို့ ဆိုထားပါတယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် စိတ်ကြီးဝင်နေတဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အဓိကထားတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ ဆုံးရှုံးမှုကိုသာ ဖြစ်စေပြီး ရိုးသား နှိမ့်ချတတ်တဲ့ သူကတော့ အကျိုးအမြတ် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ကျရောက်လာတဲ့အခါ မိမိရာထူး အဆင့်တွေကို ဖက်တွယ် မထားဘဲ ဘယ်အချိန်မှာ သဘောထားကြီးစွာ လက်လွှဲပေးရမလဲ ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

မှန်ပါတယ်။ ကုမ္ပဏီများစွာမှာ အကြီးအကဲဖြစ်သူဟာ သူ အနားယူ သွားရင် သူ့ လက်အောက်အဆင့်က ပုဂ္ဂိုလ်ကို သူ့နေရာ ယူရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ် နိုင်တဲ့ အာဏာ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ သူတို့ လုပ်နိုင်တာတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ လက်အောက်က ဝန်ထမ်းများကို ကုမ္ပဏီရဲ့ ဖောက်သည်များနဲ့ အဆုံးသတ် ညှိနှိုင်းမှုများ လုပ်ရာမှာ လုပ်ပိုင်ခွင့် လွှဲပေးထားတာမျိုး၊ ကော်မီတီရဲ့ ဥက္ကဋ္ဌတာဝန်ကို အခြားသူတစ်ဦးအား စိတ်ချယုံကြည်စွာ လွှဲအပ်ထားတာမျိုး၊ မနက်ပိုင်း လမ်းညွှန်ချက် ပြောကြားခြင်းကို မိမိလက်အောက်က ဝန်ထမ်းတစ်ဦးစီကို အလှည့်ကျပြောခိုင်းခြင်းမျိုး စတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အခြား လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီး ရှိနေပါတယ်။

မိမိရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားကို လက်ဆင့်ကမ်း ပေးတယ် ဆိုတာ ကိုယ့် လက်အောက်ငယ်သားက ကိုယ့်နေရာကို တက်ယူသွားလိမ့်မယ်လို့အဓိပ္ပာယ် မရပါဘူး။

ရဲရဲလုပ်ပါ။ ဒီရာထူးအဆင့်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံများကလည်း မိမိမှာ စုဆောင်းပြီးသား ရှိနေပါတယ်။ ပိုအရေးပါတာကတော့ မိမိရဲ့အတွေ့အကြုံများက မိမိကို တစ်ပန်းသာစေတဲ့ အချက်ပါ။ အဖိုးတန်တဲ့လမ်းညွှန်မှုများကိုပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြိုင်ဘက်ကင်းတဲ့အမြင်များကို မျှဝေနိုင်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ လက်အောက်ငယ်သားများဟာ မိမိကို ပြန်လည် မတင်ပြနိုင်တော့တဲ့ အခါများ၊ ဒါမှမဟုတ် စီမံကိန်းသစ် တစ်ခုအတွက် ကိုယ်စားလှယ် လွှတ်လိုက်တဲ့ အခါများမှာ အချို့သူများဟာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူပန် သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နေသားကျဖို့အချိန်ယူကြရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကာလမှာ သူတို့ကျေးဇူးတင်မိဆုံး ဖြစ်မှာကတော့ အတွေ့အကြုံများတဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့ လမ်းညွှန်မှုကိုပါ။ အခြားအရာများထက် ဒီလမ်းညွှန်မှုက သူတို့ကို အလုပ်ပြီးစီးအောင်မြင်စေဖို့အထောက်အကူပေးပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းကိုလည်း သိမြင်လာစေပါတယ်။

လူတိုင်းမုန်းတဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲနဲ့ ဖြောင်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်ဘက်ကတော့ အားကိုးရတဲ့၊ အားပေးတတ်တဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲပါ။ လက်အောက်ငယ်သား မကြိုက်တဲ့ အလုပ်အကြီးအကဲက ကုမ္ဗဏီကို ထိခိုက်စေမယ် ဆိုတာ ပြောစရာတောင် မလိုပါဘူး။

မိမိရဲ့ရာထူးအဆင့်အတန်းကိုကာကွယ်ဖို့လိုအပ်တယ်လို့ပိုယူဆလေလေ၊ မလိုအပ်တဲ့ပူပင်သောကမျိုးစေ့တွေ ချမိလေလေ၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှာတွေ့ဖို့ ပိုခက်လေလေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ရာထူးအဆင့်ကို ဖက်တွယ်မနေဘဲ အခြားသူတစ်ဦးကို အလွယ်တကူ ကိုယ်စား လွှဲပေးနိုင်တယ် ဆိုရင် မိမိကို တွယ်ကပ်ထားတဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်မှု မျိုးစေ့များဟာ သူ့အလိုလို ကွာကျသွားပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ အမြင်ဟာ ကျယ်ပြန့်လာပြီး စိတ်နှလုံး ပေါ့ပါးလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ရန်သူရဲ့ ဓားစာခံအဖြစ် အဖမ်းမခံဘဲ သူမတို့ မိသားစု ငယ်ကျွန် ဆာမူရိုင်းသတ်တာကို ခံယူသွားတဲ့ ဟိုဆိုကာဝါဂရာစီယာရဲ့ မရဏာကဗျာ (သေခါနီး ရေးဖွဲ့သော ကဗျာ) က ဒီလိုပါ။

ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ
ကြွေကျဖို့အသင့်တော်ဆုံးအချိန်ကို သိခြင်းဟာ
ပန်းကလေးများကို အပွင့်လန်းဆုံး ဖြစ်စေတဲ့ အရာ။
ငါတို့ လူသားများအတွက်လည်း
အတူတူပါ။

ဘယ်အချိန်မှာ နုတ်ထွက်ပြီး အလုပ်များကို လက်လွှဲပေးရမယ် ဆိုတာကို သိတဲ့ သူတစ်ဦးကို မြင်ရရင် တကယ်ပဲ နှစ်ထောင်း အားရစရာ မကောင်းပေဘူးလား။

❑

၈။ အကန့်အသတ်ကို သိပါ။

မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစ ရှိသလောက်သာ လုပ်နိုင်သည်။

အကန့်အသတ် ဆိုတဲ့ စကားလုံးကြောင့် သင့်မှာ ဘယ်လို ခံစားချက်တွေ ပေါ်လာပါသလဲ။

အဆိုးမြင် တစ်ခု ဖြစ်ဖို့ များပါလိမ့်မယ်။

သို့ပေမဲ့ အကောင်းမြင်ဘက်က လှည့်စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်တစ်ခု လုပ်တဲ့အခါ မိမိလုပ်နိုင်စွမ်း ဘယ်လောက် ရှိသလဲ ဆိုတာ သိထားဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။

အုံ့ညြစရာကောင်းတာက လူအတော်များများဟာ ဒါကို မသိကြပါဘူး။ အလုပ်ခေါ်စာ တစ်ခု ရောက်လာတဲ့အခါ သူတို့ဒီအလုပ်နဲ့ သင့်လျော်၏။ မလျော်၏ကို မစဉ်းစားတော့ဘဲ လုပ်ချင်စိတ် ရှိနေကြသူ များပါတယ်။

လူများဟာ သူတို့ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသလောက်သာ လုပ်နိုင်ကြတာကြောင့် အလုပ်အတွက် လိုအပ်ချက်တွေက သူတို့ လုပ်နိုင်စွမ်းထက်

ကျော်လွန်လာတဲ့အခါ လုပ်ခိုင်းထားတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်ကြတော့ပါဘူး။ အကျိုးရလဒ် ထွက်လာအောင်လည်း မစွမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဒီအချက်နှစ်ခုလုံးဟာ အခြားသူများအတွက် အဓိက အနှောင့်အယှက်ကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

မိမိတို့ မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဖြစ်လေ့ရှိတာက စိတ်ဒုက္ခရောက်ကြရတယ် ၊ စိတ်မရှည် ဖြစ်ကြရတယ်၊ စိတ်တိုကြတယ်၊ စိတ်ပျက်ကြတယ်၊ ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်တဲ့အထိတောင် ဖြစ်ကြရတယ်။ ဒီအလုပ်က အလွန်ကြီးမားတဲ့ စိတ်ဝန်ထုပ်ကြီးကို မိမိတို့ အပေါ် တင်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒီလို စိတ်ဒုက္ခ မရောက်စေဖို့ရဲ့ သော့ချက်ကတော့ မိမိရဲ့ အကန့်အသတ်ကို မိမိသိထားဖို့၊ အလုပ်ခွင်မှာ အစမ်းသပ်ခံရတဲ့အခါ ကိုယ်လုပ်နိုင်စွမ်းကို ကိုယ့်ဘာသာသိထားဖို့ပါပဲ။

ဘာကိုဆိုလိုတယ်ဆိုတာသင်သိပါသလား။သင့်ရဲ့အကန့်အသတ်ကို သိခြင်း ဆိုတာဟာ ကိုယ်ပိုင် အစွမ်းအစကို ဆိုလိုတာပါ။ သင့်လုပ်နိုင်စွမ်းက သင့်ကိုဘယ်အဆင့်ထိ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်မလဲဆိုတာကိုကောင်းကောင်း အကဲဖြတ်နိုင်ခြင်းပါ။

အကန့်အသတ်ကို သိသူများဟာ အရည်အချင်း မရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ သူတို့အလုပ်ကို သူတို့ လုပ်နိုင်ကြပါတယ်။ သူ့ကို ဘယ်လောက်ထိ အားထားနိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ ပြဿနာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ သိသိနဲ့ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနဲ့ဖြစ်စေ၊ မဏ္ဍာပ်တိုင်တက်ပြတတ်တာမျိုး၊ ကျယ်လောင်စွာ ကြွားဝါတာမျိုး လုပ်ခဲကြတယ်။ သူတို့ ဝန်းကျင်မှာ ရှိသူများကလည်း သူတို့အပေါ် ယုံကြည်စိတ်ချစိတ်များ ပိုထားချင် တတ်ကြပါတယ်။

သူတို့ရဲ့ အကန့်အသတ်ကို ကျော်လုပ်ခြင်းများကို ရှောင်လွှဲတတ်ကြပါတယ်။ အကျိုးဆက် အနေနဲ့ကတော့ သူတို့မှာ မလိုလားအပ်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည် စိတ်ချတယ်၊ တည်ငြိမ်တဲ့ ရပ်သွင် ရှိကြပါတယ်။

မိမိရဲ့ အကန့်အသတ်ကို သိခြင်းဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရစေမယ့် အရေးပါတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုရှာဖွေခြင်းလို့ ယူလို့လည်း ရပါတယ်။

သင်တို့ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားခိုင်းမယ့် အခြားကိစ္စများလည်း ရှိပါသေးတယ်။

ဒါဟာသင့်ရဲ့အကန့်အသတ်ကို ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်ရမယ့် နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

"မိမိရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းကို စွန့်စားကျော်လွန်ပြီး မလုပ်ခြင်းဟာ တကယ်ပဲ အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသလား"

အကန့်အသတ်ကိုစဉ်းစားတဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုပါ။ ပိုပြီး လွတ်လပ်မှုပေးနိုင်တဲ့၊ ပိုကောင်းတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မိမိရဲ့အနာဂတ် စွမ်းရည်ကို ကြည့်ဖို့ပါ။

ဥပမာ– သင့်ရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းဟာ (၁၀) မှာပဲ ရှိတယ် ဆိုပါစို့၊ လုပ်နိုင်စွမ်း(၁၂) လိုအပ်တဲ့ သူ တစ်ယောက်ကို ခေါ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို လျှောက်တော့မယ်ဆို ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

အလုပ်က မိမိ လုပ်နိုင်စွမ်းထက် ပိုတယ် ဆိုပြီး မလျှောက်တော့ပါဘူးလို့ ချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက် ချလိုက်မှာလား။ အဲဒီ အချိန်ကျရင် မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနဲ့ အလုပ်ရဲ့သတ်မှတ်အဆင့်တို့ကြားမှာ ကွာဟချက် သိသိသာသာ ရှိနေမှာမို့ပါ။ သင့်ရဲ့ လက်ရှိအဆင့်နဲ့ ဆိုရင်လည်း အလုပ်က ခက်ခဲ နေနိုင်ပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် မိမိကိုယ်မိမိ စိန်ခေါ်စမ်းသပ်ချင်တဲ့မောင်းနှင်အားရှိနေမယ်၊ အလုပ်ကြိုးစား လုပ်ချင်စိတ် ရှိနေမယ် ဆိုရင် ဒီကွာဟချက်ကို ကျော်လွှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ဖို့ကြိုးစားသင့်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

အကယ်၍ အလုပ်လိုအပ်ချက်က အဆင့် (၁၅)တို့၊ (၁၈)တို့ ဆိုရင်တော့ (၁၀)သာဖြစ်တဲ့သင့်အတွက် လက်လှမ်းမမီပါဘူး။ ရအောင် လုပ်နိုင်ဖို့ နည်းလမ်းလည်း မရှိပါဘူး။

မိမိကို စိန်ခေါ်နေတဲ့ အလုပ်ရဲ့အပိုင်းအခြားက (၁၀) နဲ့ (၁၂) ကြားရှိနေမယ် ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့အကန့်အသတ်ထက် ကျော်လွန်အောင် ကြိုးစား

ကြည့်တာဟာ အဖိုးအနဂ္ဃ ထိုက်တန်ပါတယ်။ မိမိ တစ်ယောက်တည်း အမြင်ပါ။ သင်ကော ဘယ်လို ယူဆပါသလဲ။

နောက်တစ်ဆင့်ကို မိမိ ရှင်းလင်းနိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ မိမိကိုယ် မိမိ ယုံကြည် စိတ်ချလာနိုင်ပါပြီ။ မိမိရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းဟာလည်း အမှန်တိုးပွားလာပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဆက်တည်းမှာ မိမိကို စိန်ခေါ်နေတဲ့ အဆင့်ကလည်း ပိုမြင့်လာမှာ သဘာဝပါပဲ။ နောက်တစ်ကြိမ်ကျရင် ပိုမြင့်တဲ့ အဆင့်ကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ဆက်လက် စိန်ခေါ်နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ အကန့်အသတ်ကို သိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့် စိန်ခေါ်လာမှုကို မျက်ခြည်မပြတ်ဖို့ကလည်း အသက်တမျှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီစကားများကို သင်နှလုံးသားနဲ့ ခံယူနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

❑

အပိုင်း(၂)

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာတွင် ရနိုင်သော အရာကိစ္စများကိုသာ အာရုံစူးစိုက်ပါ။
ဤသို့ လုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုအပ်သော ကိစ္စများအပေါ် အာရုံထားမှု မရှိနိုင်တော့။

၉။ သိသာထင်ရှားသော ကိစ္စများအပေါ် ပြန်သုံးသပ်ပါ။

ပစ္စုပ္ပန် ခဏတွင်သာ တွေ့နိုင်သည့် သုခကို သင် သိလာလိမ့်မည်။
ဘဝရဲ့ သိသာထင်ရှားတဲ့ အရာကိစ္စများအပေါ် ကျေးဇူးတရား ထားရမှာကို သတိမပြုမိဘဲ ထားတတ်ကြတာ များပါတယ်။

ဒီအကြောင်းကို မိမိ မကြာခဏ ဟောပြောပို့ချဖူးပါတယ်။ သေချာတဲ့ အကောင်းဆုံး ဥပမာ တစ်ခုကတော့ မိမိတို့မှာ မိဘများ ရှိနေခဲ့ကြတယ် ဆိုတဲ့ အချက် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မိမိတို့မှာ မိဘများ ရှိခဲ့ကြတယ် ဆိုတာ သိပြီးသား ဖြစ်ရပ်ပါ။ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ သားသမီးများအတွက် ဘဝကို မြှုပ်နှံခဲ့ကြတယ်။ သားသမီးများကို အကာအကွယ်ပေးခဲ့ကြတယ်။ သိုသိုသိပ်သိပ် တစ်မျိုး၊ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် တမျိုး ထောက်ပံ့ ကူညီခဲ့ကြတယ်။

ဒီလိုမျိုး ဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် မိမိတို့ အလွန် ကံကောင်းခဲ့ကြပါလားလို့ ချီးမွမ်း ကျေးဇူးတင်ကြတာကတော့ မိဘများ ကွယ်လွန်ပြီးချိန် မှသာ ပြောတတ်ကြတာ မကြာခဏ ဖြစ်ပါတယ်။

"ဇာတိမြို့ကလေးကနေ ကျွန်တော့်အကြိုက် စားစရာတွေ အမေပို့ပေးလေ့ရှိတာကို သတိရမိတဲ့ အခါတိုင်း အမေမရှိတော့တာကို ကျွန်တော် အလွန်ဝမ်းနည်းသွားမိတယ်"

"ဆွေမျိုးတွေ အားလုံးနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ဘယ်လောက် အဆင်မပြေဘူးလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် ပြောမပြတတ် လောက်အောင်ပါပဲ။ အဖေတစ်ယောက်ကသာ ကိစ္စတိုင်းကို သူတို့နဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ပေးခဲ့တာ အမြဲတမ်းပါ။ ဒါ ဘယ်လောက် ခက်ခဲခဲ့မလဲ ဆိုတာ ကျွန်တော် ဘယ်တော့မှ မသိနိုင်တော့ပါဘူး"

လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြန်ဝင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပြန်ဝင်သည်ဖြစ်စေ မိဘများအပေါ် မိမိတို့ ဘယ်လောက် မှီခိုခဲ့ရသလဲ ဆိုတာကို မသိခဲ့ကြပါဘူး။ မိမိတို့ ပျေပျေဆဆ သဘောထားခဲ့ကြတဲ့ မိဘများက မိမိတို့ကို လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ အရာတိုင်းဟာ မိဘတွေရဲ့ ကြီးမြတ်မှု အတိုင်းအဆကို သက်သေပြခဲ့တာပါ။

ဆိုတိုဇင် ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ခုရဲ့ကျောင်းထိုင်ဖြစ်သူ 'အဲကီဟိုမီယာဇာကီ' က ပြောဖူးပါတယ်။

"အလုပ်တွေလုပ်ဖို့သင့်တော်တဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုရှိတယ်။ သင်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အချိန်၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ နေရာမှာ လုပ်ဖို့ပါပဲ"

ဆရာတော် "မီယာဇာကီ" ဟာ အသက်တစ်ရာပြည့်ပြီးသည့်အချိန် ထိတိုင် အခြားရဟန်းငယ်များလိုပဲ ခြိုးခြံတဲ့ အကျင့် ကျင့်သုံးပြီး သီတင်းသုံးသွားခဲ့ပါတယ်။

သူ့ပြောစကားက သိသာထင်ရှား (နားလည်လွယ်)တာ မိမိ သိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူဘာကို ဆိုလိုတယ် ဆိုတာကို ဒီလို ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီ သိသာထင်ရှားတဲ့ အခြေအနေ ကိုယ်၌ထဲမှာ ဇင် ဉာဏ်အလင်းရမှု ရှိနေတယ် ဆိုတာ သိလာရတဲ့အတွက် ပိုမို ကျေးဇူးတင်ရမယ် ဆိုတာပါ။

မိမိတို့ ဝန်းကျင်မှာ ရှိပြီး စစ်မှန်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့ အရာများကို မိမိတို့ တစ်ဦးချင်းစီက အချိန်ယူ ပြန်လည် သုံးသပ် ဆင်ခြင်ကြည့်ရင် ဘယ်လို နေမှာပါလဲ။ မနက်ခင်းမှာ အိပ်ရာထတယ်၊ နံနက်စာကို ပြင်ဆင်တယ်။ အလုပ်သွားတယ်၊ အလုပ်စားပွဲက ပုံမပျက် ရှိနေတယ်၊ ကောင်းဆိုးကိစ္စတစ်ခု ကြုံတဲ့အခါ စကားဆိုကြမယ်၊ မိတ်ဆွေများက လာရောက်သောက်စားကြမယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ကလေးများ မျက်နှာကို ကြည့်ရုံနဲ့. သူတို့ သက်သောင့်သက်သာ ကြီးပြင်းခဲ့သလား ဆိုတာကို ပြောနိုင်မယ်။

ဒါတွေဟာ ဒီအချိန် ဒီနေရာမှာ ရှိနေတဲ့ သိသာ ထင်ရှားတဲ့ ကိစ္စများဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အရာတွေက မိမိတို့ကို ဘယ်လောက် အထောက်အကူပေးသလဲ၊ အားဖြစ်စေပါသလဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လောက် စိတ်ချမ်းသာစေသလဲ၊ ဘယ်လောက် စိတ်အားတက်စေသလဲ၊ စိတ်ကူးဉာဏ် ကွန်မြူးစေပါသလဲ။

ဒါတွေအပေါ် သတိရှိဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ ပြောင်းလဲမှုကြီး တစ်ခုခုနဲ့ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မိသားစုအပေါ် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့စိတ်တွေ၊ လက်လွတ်စပယ်လုပ်လိုက်တဲ့အလုပ်တွေ၊ မိမိအတွက်အသုံးမတည့်တဲ့မိတ်ဆွေတွေ၊ ဒါတွေ အားလုံးပျောက်ကွယ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအချိန် ဒီနေရာ ဒီခဏတာရဲ့ သုခကို မိမိ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

မိမိ အနားမှာ အမြဲရှိနေတယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အရာများကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အရာရာတိုင်း အပေါ် ကျေးဇူးတင်စိတ်ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ငြီးငွေ့စရာ၊ စိတ်တိုစရာ၊ စိတ်ဓာတ်ကျစရာ ကိစ္စများအပါအဝင် မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒီသဘောထားရှိနေမယ်ဆိုရင် ကျေးဇူးတင်စိတ်အမြဲထားလာနိုင်မှာ ဖြစ်ပြီး ဘဝအပေါ်လည်း လေးနက်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာစေလိမ့်မယ်။

❑

၁၀။ အလျင်လည်း မလိုနဲ့၊ အကြောက်လည်း မပိုနဲ့။

တစ်နေ့တစ်ကြိမ်ခန့် ဘာမျှမလုပ်ဘဲ ရပ်ဆိုင်းနေကြည့်ပါ။

"ငါ့ဘဝ တစ်လျှောက်လုံး ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ရောက်ဖို့အဆက် မပြတ် ပြေးနေရတယ်"

အောင်မြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ ဒီလို စကားကြားရတော့ မိမိတို့ အလွယ်တကူ အထင်ကြီး မိကြပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မိမိကိုယ် မိမိ ပြန်တွေးကြည့်တတ်ကြတယ်။ "အင်း၊ ငါ့ဘဝကျတော့လည်း မရွှေ့ဘဲ ရပ်နေ ရသလိုပဲ။ ပျင်းရိတဲ့ စိတ်က ငါ့ကို နိုင်သွားပြီ ထင်ပါရဲ့"

"မရပ်မနား တစ်ဟုန်ထိုး ပြေးသွားနေကြတဲ့ သူတွေ ရှိကြတာ အမှန်ပါပဲ၊ သူတို့ဘဝဟာ ဒီဘက်မှာ ပြည့်ဝ ထူးချွန်ကြပုံ ရပါတယ်"

သို့တိုင်အောင် လူတိုင်းတော့ ဒီလို မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး"

လှေကားတက်တာကိုဥပမာကြည့်ပါ။ တစ်ကြိမ်တည်းနဲ့ လှေကား ထစ် အများကြီး တက်နိုင်တဲ့ သူများရှိသလို တချို့ကျတော့လည်း လှေကား အတက်မှာ မကြာခဏ နားကြရပါတယ်။ နားပြီး အသက်ရှူ ဝချိန်ကျမှ

အားအင်အသစ်နဲ့ ဆက်တက်ရပါတယ်။ ဒီလို တက်နည်းမျိုးက တစ်ကြိမ်တည်း လှေကားထစ် အများကြီး တက်တဲ့နည်းနဲ့ မတူပေမယ့် အားသာချက်တော့ ရှိပါတယ်။

ဇင် မှာလည်း အလားတူ ဆိုရိုးရှိပါတယ်။

"ခုနစ်ကြိမ် ပြေးပြီးတိုင်း တစ်ကြိမ် ထိုင်နားသင့်တယ်" လို့ မိမိတို့ ပြောကြပါတယ်။

ဘဝတစ်လျှောက် အပြိုင်ပြေးနေတာဟာ မမှားပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဇင်အယူအရ ရပ်နားနေခြင်းဟာလည်း ဆိုးရွားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ ပြောင်းပြန် ရပ်နားနေခြင်းဟာ အလွန် အရေးကြီးတယ်လို့ ဇင် က သင်ပြပါတယ်။

ရပ်နားနေခြင်းကြောင့် မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ ပြန်ဆန်းစစ်ခွင့် ရပါတယ်။ မိမိတို့ ဘယ်လိုနေခဲ့လဲ ပြန်စစ်ဆေးခွင့် ရပါတယ်။ "ပြန်ဆန်းစစ်စရာ မလိုဘူး။ ငါ့ဘဝကို ငါဘယ်လို ဦးဆောင်ခဲ့သလဲ ဆိုတာ ဘာမှ သံသယဖြစ်စရာ မလိုဘူး" လို့ပြောမယ့် သူများအတွက်တော့ ဒီအချက်ဟာ မှန်ချင်မှလည်း မှန်ပါလိမ့်မယ်။

အချို့ကလည်း တွေးပါလိမ့်မယ်။ "ငါ ရပ်လိုက်ပြီးရင် ပြန်စဖို့ ခက်မသွားပေဘူးလား"ဒါကိုကြောက်စရာ မလိုပါဘူး။ ကြိုးစားရပ်ကြည့်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိပြန်ကြည့် ကြည့်ပါ။

ရပ်ဆိုင်းကြည့်ခြင်းဟာ သင်လဲကျတဲ့ အခါမျိုးနဲ့၊ အောင်မြင်တဲ့ အခါမျိုးမှာ အထူးအကူအညီ ရတယ်လို့ မိမိယုံကြည်ပါတယ်။ လဲကျဖို့၊ ကျရှုံးဖို့ အကြောင်းတစ်ခုဟာ အမြဲရှိနေတတ်ပြီး အဲဒီအကြောင်းကို ဖော်ထုတ် သိရှိဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သိရှိနားလည်ဖို့ ရပ်နားတယ်။ ဒါက ဘာကို ဆိုလိုသလဲ ဆိုရင် ကျရှုံးမှုနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ရပ်နားခြင်းဖြင့် မိမိတို့

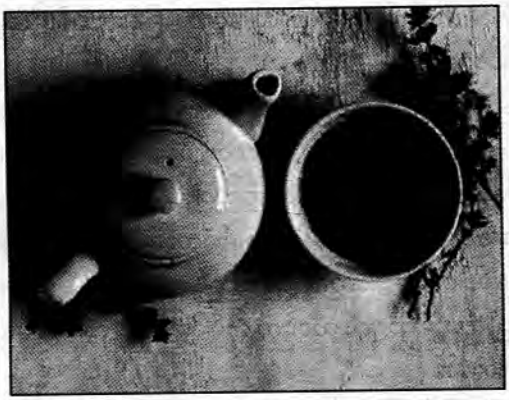
ဘာကြောင့်၊ ဘယ်လို ကျရှုံးရသလဲ ဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ဖို့ အခွင့်အရေး ရတယ် ဆိုတာပါ။

အကြောင်းရင်းကို မစုံစမ်း၊ မစစ်ဆေးဘဲ ဆက်သွားနေရင် မိမိ လဲကျမှု၊ ကျရှုံးမှုတွေကို နောက်မှာ ထားရစ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နေ့ နေ့မှာ ဒါတွေက အကျိုးပြန်သက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။ အချိန် အတော်ကြာ သွားတဲ့အနာဂတ်ကာလမှာ မိမိ ထားရစ်ခဲ့တာတွေက မိမိကို ပြန်အမှတ်ရ မိစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို ပြန်ဆည်ဖို့ အတိတ်ကို ပြန်သွားရပါလိမ့် မယ်။ တည့်တည့်ပြောရရင် ယခင်က လုပ်ပြီးသား အမှားကို မိမိ ပြန်လုပ်မိ တာဖြစ်ပါတယ်။

ဂျပန်ရဲ့အကြီးဆုံး အီလက်ထရောနစ် လူသုံးကုန်ပစ္စည်း ကုမ္ပဏီ ကြီးဖြစ်တဲ့ ပင်နာဆောနစ်ကို တည်ထောင်သူ ကိုနိုဆူကီမတ်ဆူရှီတာ တစ်ခါက ပြောဖူးပါတယ်။

"သူတို့ မအောင်မြင်ရတဲ့ အကြောင်းကို ရိုးသားစွာ ဝန်ခံပြီး၊ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုပဲ၊ အဖိုးတန်တဲ့ သင်ခန်းစာတွေ ရလိုက်တယ် လို့ပြောရဲလောက်အောင် ပွင့်လင်းတဲ့ သူတွေဟာ ရှေ့တိုးပြီး သူတို့ကိုယ်သူတို့ တိုးတက်အောင်လုပ်မယ့် သူတွေပဲ"

လဲကျမှု၊ မအောင်မြင်မှုတွေကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေ့ အကြုံအဖြစ် ပြောင်းလဲပြီး ဒီအဖြစ်တွေက သင်ခန်းစာယူဖို့အတွက် ဆိုရင် အကြောင်းရင်းတွေကို ရှာဖွေ အလင်းပြဖို့ လိုပါတယ်။ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိ အချိန်မှာ လုပ်သင့်တာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီလို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ဆိုရင် လုပ်နေတာတွေကို ရပ်ဆိုင်းထားဖို့ လိုပါတယ်။ ကုန်ထုတ်မှု လုပ်ငန်းရှင် ကြီး တစ်ယောက်ကတောင် အမှားကို ဝန်ခံရဲတဲ့ နှိမ့်ချမှု ရှိနေပါတယ်။



လဲကျတဲ့အခါ၊ မအောင်မြင်တဲ့ အခါများတွင်သာမကဘဲ မိမိ ဘာသာရပ်နားပြီး "ငါ လုပ်နေတာ မှန်ရဲ့လား" လို့ ပြန်လည် စစ်ဆေးခြင်း ဟာ လုပ်ရတာ ထိုက်တန်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုပါ။

"ရပ်ဆိုင်းခြင်းကို လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ" ဆိုတာ ဂန္ဓဝင် တရုတ် စာပေက လာတဲ့ အယူအဆ တစ်ခုပါ။ တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် ရပ်နားပြီး မိမိတို့ကိုယ်မိမိတို့ပြန်သုံးသပ်ဖို့အရေးကြီးတယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

မိတ်ဆွေတွေ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ရှေ့ကနေ အပြိုင်ပြေးနေ ကြချိန်မှာ ရပ်ဆိုင်းကြည့်ဖို့ဆိုတာ ရဲရင့်သတ္တိ လိုပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် အားလုံး အဆင်ပြေ သွားမှာပါလို့ ဇင် ကရော၊ တရုတ် ဂန္ဓဝင်ကပါ အာမခံ ပါတယ်။ စိတ်ပူစရာမလိုဘဲ မိမိတို့ ရပ်ဆိုင်းနိုင်ပါတယ်။ ဘာဝမှာ ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့ နေရာကို ဘယ်လို အရောက်သွားရပါမလဲ ဆိုတာတင်မကဘဲ၊ အရာကိစ္စ အားလုံးကို စဉ်းစားသုံးသပ်ဖို့ အချိန်တစ်ခု ရယူပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

❑

၁၁။ အပြုသဘောနဲ့ တို့ပြန်ပါ။

စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်တာ ကိစ္စမရှိပါဘူး၊ ဒါပေမဲ့ မကြာခင် မိမိ ကိုယ်မိမိ ပြန်ထောင်မတ်ယူပါ။

အပြောင်းအလဲ မရှိ၊ တစ်ပြေးတည်း သွားနေတဲ့ ဘဝ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘဝတိုင်းမှာ သူတို့ရဲ့တောင်ထိပ်တွေ၊ ချိုင့်ဝှမ်းတွေ ရှိကြတာပါပဲ။

"ငါ့အလုပ်မှာ၊ ငါ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ၊ ငါ့ကျန်းမာရေးမှာ အလိုကျ ဖြစ်မလာရင် စိတ်တွေ ညစ်ညူးပြီး စိတ်ပျက်လက်ပျက်ဖြစ်တော့တာပဲ"

ဒါဟာ ချိုင့်ဝှမ်းတွေထဲက တစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ တောင်ထိပ် ရောက်သွားပြီ ဆိုရင်လည်း မိမိလုပ်နိုင်စွမ်းကို ပိုတွက်ပြီး အခြားသူများအပေါ် အထင်သေးကြပြန်ပါတယ်။ မသိမှုကြောင့်ပါ။

ဗုဒ္ဓအယူမှာ ဒီလိုမျိုး မိမိကိုယ်မိမိ အလွန်အကြူး စိတ်ချယုံကြည်ခြင်းကို ဓိဂျာမင်လို့ခေါ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ မပြည့်စုံတဲ့အခြေအနေကို မေ့လျော့ပြီး ပိတိသောမနဿ ပြည့်နေတဲ့ စိတ်အခြေအနေထဲ ကျရောက်သွားတာ

ပါ။ မိမိတို့ ဥာဏ်အလင်း ရသွားပြီး သက္ခဲသို့ ထင်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒီကနေ ဒုက္ခသံသရာ လည်စေပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ ပုထုဇဉ် လူသားများ ဖြစ်လေတော့ ဖြစ်ပွားလာတဲ့ ဘယ်အဖြစ်အပျက်မဆို၊ ကြုံတွေ့လာတဲ့ ဘယ်အခြေအနေမဆို ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ စိတ်ကို အမြဲတမ်း လုံးဝတည်ငြိမ်အေးချမ်းစွာ မထားနိုင်ကြပါဘူး။

ဒိုင်ယိုကိုဇူနာ ဆူးမိုးနပန်းပညာမှာ ပြိုင်ဘက်မရှိတဲ့ နပန်းသမားကြီး ဖူတာဘာယာမဟာ နပန်းသတ်ပွဲ ခြောက်ဆယ့်ကိုးပွဲ ဆက်တိုက် အနိုင်ရထားသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် ခုနစ်ဆယ်မြောက်ပြိုင်ပွဲမှာ အနိုင်မှန်းပေမယ့် သူရှုံးပါတယ်။ ရှုံးပြီးပြီးချင်းပဲ သူ့ဆရာထံ ကြေးနန်းစာပို့ပါတယ်။

" တိုက်ကြက်ဖကြီးက ကျွန်တော့်ကို တိမ်းရှောင်နေဆဲပါပဲ"

ဒီစကားလုံးတွေက တရုတ်ပညာရှိ ရှန်းဇူရဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ညွှန်းဆိုတာပါ။

ဒီပုံပြင်က တိုက်ကြက်ဖကြီး တစ်ကောင်ကို လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို တခြားကြက်ဖများရဲ့ တွန်သံကြားရင် လုံးဝ မကြောက်အောင် လေ့ကျင့်ပေး ခဲ့ပါတယ်။ သာမန်အချိန်တွေမှာ သစ်သားပန်းပုရုပ်တစ်ခုလို မလှုပ်မယှက် ရှိနေပေမယ့် ကြက်တိုက်ကွင်းထဲရောက်လို့ နီးကြားသတိ အမြင့်ဆုံး ရောက်နေပြီ ဆိုရင် သူ့ကို ဘယ်ကြက်မှ အနိုင်မခွဲပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ဖူတာဘာယာမဟာလည်း ခုနစ်ဆယ်ကြိမ်မြောက် ပြိုင်ပွဲမှာ သူပြိုင်ဘက်ကို ရှုံးသွားတဲ့အခါ သူ့ကြိုးစားမှုဟာ တိုက်ကြက်ဖကြီး အဆင့် ရောက်ဖို့ လိုသေးတယ်လို့ ဆရာဖြစ်သူထံ သတင်းပို့တာပါ။

မနာလိုစရာ ကောင်းလောက်အောင် ခိုင်ကျည်တဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ နုပန်းသတ် နိုဿရည်း၊ ကိုယ်လက်ကြံ့ခိုင်မှုတွေ ပြည့်စုံတဲ့ ဖူတာဘာယာမ တောင်မှ စိတ်ထွေပြားပြီး တိုက်ကြက်ဖကြီး အခြေအနေ ရောက်ဖို့ဆိုတာ အလွန်ခက်ခဲကြောင်း သက်သေပြနေပါတယ်။

အဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ၊ ဒါမှမဟုတ် ကျပ်တည်းတဲ့ အခြေအနေထဲ ရောက်သွားတဲ့အခါ စိတ်ပျက် စိတ်ဓာတ်ကျကြတာ ဆန်းတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုဖြစ်လာရင် မိမိရဲ့အပျက်မြင်သဘောကို အပြုသဘောအမြင် ပြောင်းလိုက်ပါ။ ဒါဟာ ဇင်နည်းလမ်းနဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း ပါပဲ။

ဇင်ရဟန်းတစ်ပါးရဲ့ ပုံပြင်တစ်ခုက ဒီလိုပါ။

ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်တဲ့ အကျင့် ကျင့်ကြံဖို့ ထွက်လာတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးဟာ တဲအိုပျက်တစ်ခုမှာ တစ်ညတာ တည်းရပါတယ်။ တဲ အခြေအနေက ဆိုးလွန်းတော့ သစ်ရွက်တွေက တဲခေါင်မိုး အပေါက်ကနေ ကျရောက် ပြန့်ကျဲနေပါတယ်။ အအေးဒဏ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ရဟန်းဟာ

ကြမ်းခင်းသစ်သားပြားတွေ ဆွဲခွာပြီး မီးဖိုရပါတယ်။ ပြောရရင် ရဟန်းဟာ အတော်စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်သွားမိပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သူအပေါ် မှော်ကြည့်လိုက်တော့ ခေါင်မိုးအပေါက်ကနေ လရောင်လေး ဖြာကျနေတာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ဒီလရောင်က သူ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရစ်ပတ်လွှမ်းခြုံလိုက်သလို ခံစားရပါတယ်။

ဒါဟာ အလွန်ထူးခြားတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုလို့ သူသိလိုက် ပါတယ်။ သူ့စိတ်ထဲ ပြည့်နေတဲ့ အထီးကျန်အတွေးတွေ လွင့်စဉ်သွားပြီး သူ့တစ်ကိုယ်လုံး ဝိတိသုခနဲ့ ပြည့်သွားပါတယ်။

တဲအိုပျက်လေးက သူ့ကို အအေးဒဏ်က မကာကွယ်နိုင်ဘူး ဆိုတဲ့အချက်က ပြောင်းလဲသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအအေးဒဏ်က သူ့ကို စိတ်ပျက်စေမယ့်အစား သူ့စိတ်ကို လက်ရှိခဏတာမှာ သုခရှာတွေ့တဲ့ဆီ ကို ပြောင်းလိုက်နိုင်တာပါ။

အချို့အဖြစ်ဆိုးတွေဟာ မိမိကိုမှ ဘာလို့ဖြစ်လာသလဲ နားမလည် နိုင်တဲ့အခါများမှာ မိမိတို့ဟာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးတာ၊ မကျေမနပ်ဖြစ်ကြတာ သဘာဝကျပါတယ်။

ဒီလို အဖြစ်မခံပါနဲ့။ မိမိ မျှော်လင့်တာက ပိုမို အပြုသဘော ဆောင်တဲ့ တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို ရှာတွေ့စေချင်တာပါ။ "ဒါတွေက ငါ့ကို စိတ်ဓာတ် ကျစေမယ့်အစား ဒါတွေကို ငါ ကျော်ဖြတ်နိုင်ရမယ်၊ ငါ တောင့်ခံနိုင်ရမယ်" လို့ မိမိကိုယ်မိမိ အားပေးစကား ပြောပါ။

"ဘုရားသခင်က မိမိတို့ ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းထက် ပိုမပေးဘူး" လို့ ပြောကြပါတယ်။ စိတ်မကြည်လင်စရာများ ကြုံတဲ့အခါ၊ မိမိစိတ်ဓာတ် ပျက်ပြားနေတဲ့အခါ၊ ကျောက်တုံးနှစ်ခုကြား ခေါင်းညှပ်နေသလို ခံစားရတဲ့

အခါ ဒီစကားကို သတိရလိုက်ပါ။ ဒီအခြေအနေများကို မိမိ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ စိတ်အတွေးအမြင်ကို ပြောင်းလဲစေမယ့် စဉ်းစားနည်းပါ။

လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိ ခဏတာဆီ မိမိကို ပြန်လည် သယ်ဆောင်ပေးမယ့် အတွေးအမြင်ပါ။

အခြား ဘယ်လိုနည်းကို တွေ့နိုင်ပါသေးလဲ။

အရွယ်ရောက်လာ (ရင့်ကျက်လာ) စေဖို့ မိမိတို့အရေခွံများကို ခွာချရတာ ဖြစ်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ မိမိအမြင်မှာတော့ အရွယ်ရောက်လာ(ရင့်ကျက်လာ)စေဖို့ဆိုရင်အခက်အခဲအမျိုးမျိုး၊ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကို ကျော်ဖြတ်ရပါမယ်။

တစ်နည်းပြောရရင် အခက်အခဲတွေ၊ ဘေးဒုက္ခတွေဟာ မိမိတို့အရေခွံခွာချပြီး ကြီးထွားစေဖို့ အခွင့်အလမ်းများပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အခွင့်အလမ်းများကို ကြိုဆိုရမယ်လို့တောင် ပြောနိုင်ပါသေးတယ်။

သူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တောရပ်မှီခဲ့တဲ့၊ကလေးသူငယ်တွေ ချစ်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓရဟန်း ရိုကန် တစ်ခါက ရေးခဲ့ပါတယ်။

"ကံဆိုး မိုးမှောင်ကျနေချိန်မှာ ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှုကို ခံစားတာ (လက်ခံတာ) အကောင်းဆုံးပါပဲ"

စိတ်ဝိညာဉ်မှာ တကယ်ပဲ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ရှိပါတယ်။

ဒီအချက်တွေကို စိတ်မှာစွဲထားရင် မိမိတို့ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခများကို အခွင့်အလမ်းများအဖြစ်သို့ မြင်လာနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

၁၂။ မနက်ခင်းကို မြတ်နိုးပါ။

စိတ်နေရာလွတ် ဖန်တီးရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း။

အချိန်က မိမိကို အသုံးချသွားတာ နဲ့ မိမိက အချိန်ကို အသုံးချတဲ့ အကြောင်း ပြောမှာပါ။

ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ကျန်းမာစေဖို့–ဒီထက်ပိုကောင်းရင် အားမာန်တက်ကြွစွာ နေနိုင်ဖို့–မိမိနေ့များရဲ့ နရီစည်းဝါးကို ကမောက်ကမ မဖြစ်စေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မနက်ခင်း အိပ်ရာထချိန်နဲ့ ညပိုင်း အိပ်ရာဝင်ချိန်များကို တစ်နေ့နဲ့ နောက်တစ်နေ့ အစဉ်အမြဲ ပြောင်းလဲနေမယ် ဆိုရင် ကျန်းမာရေး အကောင်းဆုံး အနေအထားကို ရမှာ မဟုတ်တဲ့အပြင် အိပ်ရေးမဝရာမှ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကိုလည်း ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ပိုဆိုးစေတဲ့ အချက်က လူသဘာဝဟာ ပျင်းရိခြင်းဘက်ကို ယိမ်းတတ်ပါတယ်။ မိမိတို့ စိတ်ရှိသလောက် ပျင်းရိနိုင်ပါတယ်။ ပျင်းရိခြင်းကို အရှုံးပေးလိုက်ရင် ပျင်းရိတာ အဆုံးမရှိတော့ဘဲ အရာကိစ္စများဟာ

လည်း အဆိုးဆုံး အခြေအနေကိုသာ ရောက်ကုန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ပျင်းရိတာကို အချိန်တစ်ခုမှာ ရပ်ပစ်ဖို့ လိုပါတယ်။

မိမိရဲ့နေ့စဉ်နရီစည်းဝါးကိုထိန်းသိမ်းထားဖို့ကိုယ်ပိုင်စည်းမျဉ်း ထုတ်ထားရင် ဘယ်လိုနေမလဲ။

မိမိရဲ့ နံနက်ခင်း လုပ်နေကျ အလုပ်များကို အလေးထား ဖို့လိုပါတယ်။

မနက်ခင်းကို မြတ်နိုးပါ။

ဒါကို အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံ လုံလောက်အောင် ဖော်ပြနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မနက်ခင်းကို ချစ်မြတ်နိုးဖို့ ဥပဒေသများထဲမှာ အရေးအကြီးဆုံး နှလုံးသားထဲ စွဲမှတ်ထားရမှာက "နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန် စောစောထပါ"

စောစောထခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့ နံနက်ခင်းမှာ နေရာလွတ် ဖန်တီးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အချို့သူများဟာ အိပ်ရာထ နောက်ကျနိုင်သမျှ နောက်ကျပါတယ်။ထို့နောက် ကော်ဖီကို အလျင်စလိုဖျော်၊ တစ်ကျိုက်တည်း မော့ချပြီး လက်ဆေးစင်မှာ ကော်ဖီခွက်ကို ပစ်ထည့် - အလုပ်သွားဖို့ ဘူတာရုံကို သုတ်ခြေတင် တတ်ကြပါတယ်။ ဒီအဖြစ်မျိုး ကြားဖူးကြတယ် မဟုတ်လား။

နေ့တစ်နေ့ကို ဒီလို အစပြုလိုက်တာနဲ့ ထိုနေ့ရဲ့ ကျန်တဲ့အချိန်တွေဘယ်လိုဖြစ်မယ် ဆိုတာကိုမှန်းကြည့်ဖို့လွယ်ပါတယ်။ အချိန်မလောက်တော့တာကြောင့် မိမိတို့ရဲ့စိတ်ဟာ တစ်ပြေးတည်း ပြေးနေရပါတယ်။ အသက်ဝဝရှူချိန်တောင် မရတော့ပါဘူး။ မေ့လျော့တာတွေ ဖြစ်လာမယ်၊ အမှားတွေ လုပ်မိဖို့ အခွင့်အလမ်း ပိုများလာပါမယ်။

အောက်ပါ ၆င် ဆိုရိုးကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။

"မင်းကို မင်းရဲ့တစ်နေ့တာ အချိန်တွေက ဝါးမျိုပစ်နေစဉ်မှာ ဒီရဟန်းအိုကြီးကတော့ သူ့အချိန်တွေကို အပြည့်ဝဆုံးအသုံးချနေလေရဲ့"

တန်မင်းဆက်ခေတ်ကဇင်ရဟန်းတော်ရွှန်းဇူရဲ့ရေးသားချက်ပါ။

မိမိရဲ့အချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ထောက်ပြတာပါ။ သို့နှင့်တိုင် မိမိရဲ့နေ့တစ်နေ့ကို ချဲ့ကား ကလိထိုးတဲ့ ဟာသရုပ်ရှင်တစ်ခုထဲကလို အစပြုခဲ့ရရင် နေ့တစ်နေ့ကို အကျိုးရှိစွာ ကုန်ဆုံးစေခြင်းရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို ရောက်သွားမှာပါ။ အချိန်ရဲ့ အသုံးချခြင်းကို ခံရတဲ့ အချိန်စေစားရာ လိုက်လုပ်နေရတဲ့ ဥပမာတစ်ခုပါ။

စောစောထပါ။ မိမိအခန်းတွင်းကို လေကောင်းလေသန့် ဝင်ပါစေ။ အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး မိမိအခန်းပြင်ပက အမြဲပြောင်းလဲနေတဲ့ ရာသီဥတုကို ပြတင်းပေါက်၊ (သို့မဟုတ်) တံခါးပေါက်ကနေ စူးစမ်းပါ။ ဒါလေး လုပ်လိုက်ရုံပါပဲ။ မိမိကိုယ်တွင်း သွေးလည်ပတ်မှုကောင်းပြီး အားအင်

ပြည့်ဖြိုးလာပါလိမ့်မယ်။ ၄က်ကလေးအများရဲ့တကျိုကျိုမြည်သံကို နားဆင်ပါ။ လေညင်းလေး တိုက်တာကို ခံစားပါ။ သစ်ရွက်များ အရောင်ပြောင်းတာကို ကြည့်ရှုပါ။ မိမိရဲ့ ခံစားသိစိတ်တို့ နိုးကြား အားကောင်း လာပါလိမ့်မယ်။

မနက်စာစားပြီးလက်ဖက်ရည်(သို့မဟုတ်)ကော်ဖီကိုမြိုချောက်နေချိန်မှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ မနက်ခင်းရဲ့ အေးမြလန်းဆန်းမှုကို ခံယူကြည့်ပါ။ကျန်တစ်နေ့တာကို အပြည့်အဝ အသုံးချနိုင်ဖို့ စေ့ဆော်အားရသွားပါပြီ။

ဒါဟာ ဖိမ်ကျလှတဲ့ နံနက်ခင်းတစ်ခု ဖြစ်မနေပေဘူးလား။

မိမိအချိန်ကို အပြည့်ဝဆုံး အသုံးချတယ်ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

ထပ်ပြောရရင် နေ့တစ်နေ့ကို ဒီလို အစပြုလိုက်တာနဲ့ ကျန်တဲ့ အချိန်တွေ ဘယ်လိုနေမလဲ၊ မှန်းရလွယ်သွားပါတယ်။ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့အချိန်ဆိုတာ ယခုတစ်ခဏကနေ နောက်တစ်ခဏကို ကူးပြောင်းစီးဆင်းမြဲပါ။

မိမိ ထပ်ပြောပါမယ်။ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အချိန်နာရီများကို အကောင်းဆုံး အသုံးချနိုင်မယ့် အဓိကသော့ချက်ကို နံနက်ခင်း အချိန်မှာပဲ ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။

မနက်ခင်းကို မြတ်နိုးခြင်း ဥပဒေသဟာ အလုပ်မှ အငြိမ်းစားယူရမယ့် အရွယ်ရောက်လာသူများနဲ့ သူတို့ထက် ကြီးရင့်သူများအတွက် အထူးသင့်လျော်ပါတယ်။ အငြိမ်းစားယူတယ် ဆိုတာ မိမိဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အချိန်ကာလပါပဲ။ မိမိရဲ့နေ့တွေကို ဘယ်လို အသုံးချမလဲ ဆိုတဲ့ ပြောင်းလဲအမှတ်ပါပဲ။ ဒါကို အလေးမထားရင် ပြဿနာများဆီ ဦးတည်သွားနိုင်တာမို့ ပြောပြနေရခြင်းပါ။ မိမိလုပ်ခဲ့သမျှဟာ မိမိဘဝကို အလုပ်ထဲ ပုံအပ်

ထားခဲ့တာ ဖြစ်တာကြောင့် အလုပ်မရှိတော့တဲ့အခါ မိမိရဲ့ စေ့ဆော်အား ဆုံးရှုံးသွားတာ၊ မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ် ရပ်ဆိုင်းသွားတာတွေ ဖြစ်ဖို့ လွယ်သွားပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး အလားတူ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးဟာ အငြိမ်းစားယူချိန်ရောက်တာနဲ့ ချက်ချင်း အိုစာသွားပါတယ်။ ယခင်ကရဲရင့်ခဲ့တဲ့ကော်ပိုရိတ်စစ်သည်တစ်ဦးဟာအခုတော့အိမ်မှာဘာမှမလုပ်ဘဲ အမြဲထိုင်နေရတဲ့ သနားစရာသတ္တဝါ တစ်ကောင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒါမျိုးဟာ မြင်ရခဲတဲ့ အဖြစ်တွေ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

သူဟာ မနက်ခင်း ထချင်တဲ့အချိန်မှ ထပါတော့တယ်။ နေ့ခင်း အချိန်အထိ နေသာသလို နေနေပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်တွေကျ၊ အလုပ်မရှိ ပျင်းရိစွာနဲ့ပေါ့။ ဘာမျှ အထူးတလည် လုပ်စရာ မရှိလေတော့ ရုပ်မြင်သံကြားမှာ သူစိတ်မဝင်စားတဲ့ အစီအစဉ်တစ်ခု ဖွင့်ထားပြီး ငေါင်းစင်းစင်း ထိုင်နေတတ်ပါတယ်။ ကြည့်လည်း မကြည့်ပါဘူး။

မိမိကိုယ်မိမိ ဒီလိုသာ ပစ်ထားလိုက်ရင် ဒီအကျင့်ဟာ မိမိ နေ့စဉ်ဘဝရဲ့ နရီစည်းဝါး ဖြစ်လွယ်သွားပါပြီ။ ယင်းမှတစ်ဆင့် မလိုလားအပ်တဲ့ သောကတွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ ကြောက်လန့်မှုတွေ နေရာယူလာပါတော့တယ်။

မိမိ အလုပ်အကိုင်ကနေ အငြိမ်းစားယူချိန် ရောက်လာပေမယ့် မိမိဘဝကနေ အငြိမ်းစားယူတာလို့တော့ ဘယ်သူကမှ မပြောပါဘူး။ ကိုယ်ရရှိထားတဲ့ အဖိုးတန်ဘဝကို ကိုယ့်ဘာသာ အထူး အလေးထား ဂရုစိုက်ရပါမယ်။

မိမိ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ၊ နံနက်ခင်းများက အဓိကသော့ချက်ပါ။

မိမိ အလုပ်လုပ်ခဲ့တုန်းက တက်ကြွခဲ့သလိုမျိုး (အမှန်ဆိုဒီထက်တောင် ပိုရပါမယ်) နေ့တစ်နေ့ချင်းစီကို တက်ကြွစွာ စတင်ပါ။ နံနက်ခင်းများ အရေးပါလှတယ် ဆိုတဲ့ အသိတရားနဲ့ စတင်ပါ။ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိနေ့ရက်များဟာ စွမ်းအားတွေ၊ တက်ကြွမှုတွေနဲ့ ပြည့်လျှံနေပါလိမ့်မယ်။

မိမိရဲ့ အာရုံများကိုလည်း ပြန်သစ်ဆန်းစေပါတယ်။ အခြားအလုပ်တစ်ခု လုပ်ဖို့ ရှာကောင်းရှာနိုင်ပါတယ်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှိစဉ်က လုပ်ခွင့်မသာခဲ့တဲ့ ဝါသနာပါရာ တစ်ခုခုမှာ မိမိစိတ်ကို မြှုပ်နှံလို့ ရပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခု ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ မိမိ အာမခံပါတယ်။

မိမိရဲ့ ချက်ပြုတ်ပညာကို ပြန်ရွေးပြီး မိမိမိသားစုကို မကြာခဏ ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးမယ့် ကြည်နူးစရာ အငြိမ်းစား ဘဝကော မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။

နံနက်ခင်းကို မြတ်နိုးပါ ဆိုတဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရိုးစင်းတဲ့ ဥပဒေသလေးက (ဒီနေ့ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိဘူး၊ နောက်နေ့တွေလည်း အတူတူပဲ ဆိုတဲ့) မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ ခံစားမှုကို မောင်းထုတ်ပါလိမ့်မယ်။ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ကာလတစ်ခုကို ဖော်ဆောင်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ယခုနေရာ၊ ယခုခဏတာမှာ အပြည့်အဝ နေထိုင်နေခြင်း ဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ဖြစ်ပါတယ်။

❑

၁၃။ မိမိကိုယ်ပိုင် စံနှုန်းနဲ့ နေပါ။

အခြားသူများရဲ့ တန်ဖိုးကြောင့် ယိမ်းယိုင် မသွားပါနဲ့။

မိမိတို့ဘဝများကို ဖြတ်သန်းကြရတဲ့အခါ နီတိ ကျင့်ဝတ်များကို အထူးဂရုစိုက်ကြရပါတယ်။

လူမှုရေး ကျင့်ဝတ်များအပေါ် မိမိတို့ရဲ့ မူကွဲအမြင်များကို မျှဝေ လက်ခံထားကြတာပါ။ ဒီအပေါ်အခြေခံပြီး လူ့အသိုက်အဝန်းကို ထိန်းသိမ်း ကြပါတယ်။ မိမိတို့တစ်ဦးချင်းစီဟာ ဒါကို သွေဖည်ပြီး မိမိတို့ကြိုက်ရာ မိမိတို့လုပ်ကြရင် လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ ဝရုန်းသုန်းကား အဆင့်ကို ကျဆင်း သွားပါလိမ့်မယ်။

ကျင့်ဝတ်နီတိဟာ စောင့်ထိန်းသင့်ပါတယ်။ မိမိ အမြင်အရတော့ ကျင့်ဝတ်နီတိများကို မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အသိကို အရင်းပြုပြီး စောင့်ထိန်း လိုက်နာကြရင် ဖြစ်နိုင်မယ် ထင်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ ကျင့်ဝတ်နီတိရဲ့ နယ်နိမိတ် သတ်မှတ်ခံရတဲ့အခါ

မိမိတို့စိတ်ကူးစိတ်သန်းများ ကန့်သတ်ခံရသလိုဖြစ်သွားပါတယ်။ လွတ်လပ်စွာ မပြုမူနိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်တွေလည်း တင်းတောင့်လာပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများမှာ ကျင့်ဝတ်နီတိများက မိမိခြေလက်များကို တုပ်နှောင်ထားတယ်လို့ ခံစားမိဖူးပါသလား။

မိမိတို့ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စံနှုန်းများ လိုပါတယ်။ ဒါမှသာ ဘဝမှာ လမ်းမှားလိုက်မခြင်းမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့အတွက် လူမှုရေးကျင့်ဝတ် အခြေခံအုတ်မြစ် လိုပါတယ်။ အရာကိစ္စများအပေါ် မိမိတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဖွင့်ဆိုချက်က ဒါကို အထောက်အကူပြုရပါမယ်။ လမ်းညွှန်မှုများက လမ်းပြရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံများမှာတော့ သတ်မှတ်ချက်များထဲမှ သွေဖည်ပြီး မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက် ချရပါလိမ့်မယ်။ ဒါတွေဟာ စံပြုစရာ (စံနှုန်း) လို့ မိမိမြင်ပါတယ်။

ဒီ စံနှုန်းများကို ဘယ်လို ချမှတ်မှာပါလဲ။

အတွေ့အကြုံများကို စုဆောင်းပြီး မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းသည်သာ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်က လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းကို အခြားအရာ အားလုံးရဲ့ထိပ်မှာ ထားပါတယ်။

"စိတ်သန္ဓာန်လွတ်မြောက်မှုဟာ မိမိကိုယ်တွေ့ အတွေ့အကြုံ တစ်ခုတည်းကသာ လာပါတယ်" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။ အိုးခွက်တစ်ခုထဲက ရေကို မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရုံနဲ့ ရွေးသလား၊ အေးသလား မပြောနိုင်ပါဘူး။ ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်းက လက်နဲ့ တို့ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ စဉ်းစားနေခြင်းထက် လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ယနေ့ခေတ်မှာ သတင်းအချက်အလက်များက အလျှံပယ်ပါပဲ။ မိမိတို့ လိုချင်သလောက် သုတပညာကို အလွယ်တကူ ရနိုင်ပါတယ်။

"လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များနဲ့ လွတ်ကင်းအောင်ဘယ်လိုနေမလဲ" လို့အင်တာနက်မှာ ရိုက်ပြီး ရှာလိုက်ရင် အဖြေထောင်နဲ့ချီ ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

သို့နှင့်တိုင် သင် အချိန်ပေးပြီး ဖတ်ကြည့်ရင် ဒီဖြေကြားချက်တွေဟာ အဆက်အစပ်မရှိတဲ့ ဘာသာရပ် အကြောင်းအရာများစွာ ဖြစ်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

အကယ်၍ မိမိဟာ လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များရဲ့ ကန့်သတ်တာ ခံနေရသလား ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမယ့် အခြေအနေ တစ်ခုထဲ ရောက်သွားရင် မိမိဦးနှောက်ထဲ ပြွပ်သိပ်ထည့်ထားတဲ့ သုတ တစ်ပုံတစ်ပင်က မိမိကို အကူအညီပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အတွေ့အကြုံများကို စုပေါင်းပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်မှသာ မိမိရဲ့ရုပ်ခန္ဓာက သိလာပါလိမ့်မယ်။ မှန်ကန်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးနိုင်ဖို့ မိမိရဲ့ရုပ်ခန္ဓာက လမ်းညွှန်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီနှောက်မှာသာ သင့်လျော်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှု မကြာခင် လိုက်လာပါမယ်။ မိမိရဲ့သုတပညာ တစ်ခုတည်းနဲ့ စံနှုန်းတစ်ခု ဖွဲ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

ကိုရှူအီတာဘာရှီ ဟာ ဆိုတိုဇင် ကျောင်းတော် တစ်ခုရဲ့ ကျောင်းထိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုယ်သူ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်လို့ သဘောမထားဘဲ သင်ယူဆဲ ရဟန်းတစ်ပါးလိုသာ နေပါတယ်။ နေ့တိုင်း ဇာဇင် တရား ရှုမှတ်ပါတယ်။ ကျောင်းသန့်ရှင်းရေး တာဝန်များ ထမ်းဆောင်ပါတယ်။ သူ့လိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးက အောက်ခြေသိမ်း အလုပ်များ လုပ်တာကို တွေ့ရတော့ ရဟန်းတွေက သူ့ကို မေးလျှောက်ကြပါတယ်။

"အရှင်ဘုရား၊ သန့်ရှင်းရေး အလုပ်တွေ လုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ အခန်းထဲမှာသာ သက်သောင့်သက်သာ နေပါဘုရား"

ဒါပေမဲ့ ဆရာတော် အီတာဘာရီဟာ တဘက်တစ်ထည်ခေါင်းမှာ ပတ်၊အလုပ်လုပ်ရာမှာ ဝတ်တဲ့ သင်္ကန်းအကြမ်းထည်ရုံပြီး ကျန်ရဟန်းများ နဲ့ ကျောင်းသင်္ဃရင်းရေး အလုပ်ကို လုပ်မြဲ လုပ်ပါတယ်။ ကျောင်းထိုင် ဘဝက အနားယူပြီးတောင်မှ တစ်ခါတစ်ရံများမှာ ဆွမ်းခံ ထွက်သေးတယ်လို့ မိမိ ကြားဖူးပါတယ်။

ဒါဟာ ကျင့်ဝတ်ထုံးတမ်းတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ထက် ကျော်လွန် သွားတာပါ။ ဒါပေမဲ့အလွန်အထက်တန်းကျတဲ့စံနှုန်း တစ်ခုကိုတည်ဆောက် ပြီးသနေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စံနှုန်းများကို အမြဲလိုက်ရှာနေတဲ့ ဆရာတော် အီတာဘာရီ ဟာ သူ့ရဲ့လက်တွေ့လုပ်ငန်းစဉ်က ဘယ်သောအခါမှ မသွေဖည်ပါဘူး။ အတွေ့ အကြုံများကို ဆက်လက် စုဆောင်းမြဲ စုဆောင်းပါတယ်။

ဒါဟာ မကုန်ခန်းနိုင်သော ဇင် အဆုံးအမများကို ရှုပ်လုံးဖော်မှု တစ်ခု အမှန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးနိုင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ စံနှုန်းတစ်ခုကို သွေးပေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီစံနှုန်း ပြီးပြည့်စုံလာတာနဲ့အမျှ ကျင့်သုံးသူဟာလည်း ပိုလွတ်မြောက်လာပါတော့တယ်။

'ကွန်ဖြူးရှပ် အဆိုအမိန့်များ' စာအုပ်မှာ စာပိုဒ် တစ်ခု ပါပါတယ်။

"အသက် ခုနစ်ဆယ်အရွယ်မှာတောင် ငါ့စိတ် အလိုဆန္ဒတွေက စံနှုန်းတွေကို မကျော်လွန်ပါဘူး"

ကွန်ဖြူးရှပ် က သူ့စိတ်အလိုနောက် လိုက်လုပ်တာတောင်မှ မှန်ကန်မှုကို ကျော်လွန်မသွားဘူး လို့ ဆိုလိုတာပါ။

မိမိကိုယ်ပိုင်သတ်မှတ်ချက် (လူမှုထုံးတမ်းတွေကို လိုက်နာသည် ဖြစ်စေ၊ မလိုက်နာသည်ဖြစ်စေ) အတိုင်း လွတ်လပ်စွာ နေခြင်းပါ။ ဒီလို လုပ်ခြင်းဖြင့် မွေးရာပါ အမှန်တရားဟာ မိမိရဲ့နေထိုင်မှုဘဝနဲ့ ကိုက်ညီ

လာစေပါလိမ့်မယ်။ မိမိနေလုံးသားမှာ သွေးယူလာတဲ့ စံနှုန်းကို ကိုယ်တိုင် အတွက် ဖွဲ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် လုပ်ရင် ဒီအတိုင်း ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ပထမ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ။ ဒုတိယ အတွေ့အကြုံ ယူပါ ဆိုတာကို စိတ်ထဲ မှတ်ထားပြီး မိမိ ကိုယ်ပိုင်စံနှုန်းကို ဖွဲ့ဖြိုးအောင် လုပ်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

မိမိရဲ့အဆင့်အတန်းဟာ တစ်ချိန်မှာ နည်းနည်းပဲဖြစ်စေ ပိုခန့်ညား တောက်ပြောင်လာပါလိမ့်မယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုယုံကြည် စိတ်ချ လာတာ တွေ့ရပါမယ်။ အခြားသူများနဲ့ မိမိကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရာမှ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ စိုးရိမ်သောက ထိတ်လန့်မှုတွေကနေ လွတ်ကင်းလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ မိမိအတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ပြန် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

❑

၁၄။ မလိုအပ်သည်များကို လိုက်မရှာဖွေပါနှင့်။

သတင်းအချက်အလက်များကို စားပိုးနှင့်အောင် ရယူခြင်း မပြုပါနဲ့။

သတင်းအချက်အလက်ကမောင်းနှင်နေတဲ့မိမိတို့လူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့မိမိတို့စိတ်နှလုံးကြားက ဆက်နွယ်မှုအကြောင်းကို ပြောပြချင်ပါတယ်။

သတင်းအချက်အလက်တွေ အလျှံအပယ်ဖြစ်နေတဲ့ ကွန်ရက်ဆက်သွယ်မှု အကောင်းဆုံးခေတ်ကြီးမှာ မိမိတို့နေနေပါတယ်။ အင်တာနက်ရဲ့ အမြန်ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲလာမှု၊ ပျံ့နှံ့မှုတို့က ဒီအဖြစ်ကို ထပ်လောင်းအားဖြည့်လိုက်တာ ပြောစရာ မလိုပါဘူး။

သတင်းအချက်အလက် နယ်ပယ်အစုံကို သက်သောင့်သက်သာရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်တာဟာ လိုချင်မက်မောစရာ အတော် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပြဿနာများနဲ့လည်း ပြည့်နေနိုင်ပါတယ်။

သတင်းအချက်အလက်အလွန်များပြားခြင်းက မိမိတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် ချနိုင်စွမ်းကို ကာဆီးနေတယ်လို့ မိမိ ဆိုလိုတာပါ။

ဥပမာအားဖြင့် မိမိကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့အတွက် ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ သိချင်တယ် ဆိုပါစို့။ "ငါ ဒါလေး ရှာကြည့်လိုက်ဦးမယ်" ဆိုပြီး အင်တာနက်မှာ ရှာကြည့် တဲ့အခါ ပြည့်လျှံနေတဲ့ သတင်းအချက်အလက် တွေရဲ့ ဖုံးလွှမ်းသွားမှုကိုသာ ခံရပါလိမ့်မယ်။

ရှာဖွေလို့ရတဲ့ ရလဒ်များကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ရွေးချယ်စရာ အလွန်များတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရဲတဲ့ ယုံကြည်မှု ပျောက် သွားပါလိမ့်မယ်။ "ဒါလေးက ကောင်းပုံရတယ်။ ဒါလည်း အကျိုးရှိမယ့်ပုံပဲ။ ပြီးတော့ ဒါထပ်တွေ့ပြန်ရော။ ဒီဟာကိုလည်း ဖယ်ပစ်လို့ မဖြစ်ပြန်ဘူး..."

ဒီလိုအဖြစ်မျိုးဟာ အလုပ်ဌာန အမျိုးမျိုးမှာလည်း တွေ့နေရပါ တယ်။ "ဒါက အလားအလာ ကောင်းတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒီလိုလေး ထပ်လုပ် လိုက်ရအောင်" "အကျိုးရှိမယ် ဆိုရင် ငါတို့ ဒီလို စမ်းလုပ်ကြည့်ရအောင်" "လစာနဲ့ တွက်ရင်တော့ မဆိုးပါဘူး" အစရှိသည်များပါ။

အလုပ်အကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်မေးကြည့်တဲ့ အရေးအကြီးဆုံးမေးခွန်းက "ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ" မိမိ ရွေးချယ် လိုက်တဲ့ အလုပ်က ဘဝကို ဘယ်လို နေထိုင်မလဲ ဆိုတဲ့အပေါ် လေးနက်စွာ အကျိုး သက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်။

မိမိ ဘာလုပ်ချင်တယ်၊ ဘယ်လို နေချင်တယ် ဆိုတာကို တွက်ဆ တဲ့ ကိစ္စဟာ သတင်းအချက်အလက် ဘယ်လောက် စုဆောင်းမိထားလဲ ဆိုတာနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။ အဖြေက မိမိရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာပဲ ရှိပါတယ်။

အဖြေရဖို့ ဒီမေးခွန်းတွေကို အပြန်အလှန် စဉ်းစားရတော့မှာပါ။

တစ်နည်းဆိုရရင် ဒီကိစ္စဟာ မိမိနှလုံးသားကို မေးခွန်းထုတ်ဖို့

ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုကို ဘယ်နေရာမှာ စူးစိုက်ထားဖို့ ဆိုတဲ့ ကိစ္စပါ။

ဒီနေရာမှာတော့ သတင်းအချက်အလက်ဆိုတာ သံသယတို့ အစပြုရာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ မိမိမှာ သတင်းအချက်အလက်တွေ အလွန် အကြူး ရလာတဲ့အခါ ထင်ထားတာနဲ့ တလွဲ၊ ဒီသတင်းတွေနဲ့ မိမိ ဘာလုပ် ရမှာလဲလို့ စိတ်မှာ ဇဝေဇဝေ ဖြစ်ကုန်ပါတယ်။ မိမိစိတ်က အထိန်းအကွပ် မဲ့သွားတဲ့အခါ သံသယတွေ ဝင်လာပြီး စိုးရိမ်စိတ်က နောက်က ကပ်ပါ လာပါတော့တယ်။

ကာလတစ်ခုတုန်းက ဂျပန်မှာရှိကြတဲ့လူတိုင်းနီးပါးဟာ မျိုးဆက် တစ်ဆက်ပြီးတစ်ဆက် မိသားစုလုပ်ငန်းကိုပဲ လုပ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လယ်သမား အလုပ်ဟာ စံပြု ဥပမာတစ်ခုပါ။ ပန်းထိမ်ဆရာတွေ၊ လက်မှုပညာရှင်တွေ ဟာလည်း သူတို့ရဲ့တတ်ကျွမ်းမှုကို မိဘက သားသမီး၊ ထို့နောက် မြေး၊ မြစ် များအထိ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြတာပါ။

အခြား ရွေးချယ်စရာမရှိတော့ လူတွေရဲ့ အလုပ်ဟာလည်း တစ်ခုတည်းအပေါ်သာ စူးစိုက်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်အပေါ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ် လုပ်ကိုင်နိုင်ကြပါတယ်။ ဒီအချက်ကြောင့်ပဲ သူတို့ဘဝကို သူတို့ ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စွာ နေနိုင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ရွေးချယ်စရာ မရှိတဲ့အတွက် သူတို့အလုပ်အပေါ် သူတို့ စိုးရိမ်သောက မရောက်ကြတာ ဖြစ်မယ်လို့စောဒကတက်နိုင်ပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် ယနေ့ခေတ် လူများလို မရေရာတဲ့ စိတ်မှန်းများနဲ့ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေသူ ဘယ်သူမှ မရှိခဲ့ပါဘူး။ အလုပ်ပေါ်မှာတင်မဟုတ်ဘဲ ယေဘုယျ ဘဝအပေါ်မှာပါ ကျေနပ်ရောင့်ရဲ ခဲ့ကြတာပါ။

ရွေးချယ်စရာများခြင်းဟာ အခွင့်အလမ်း ပိုများနိုင်တယ် ဆိုတာ ကိုလည်း မှတ်ထားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ အဓိကသော့ချက်က ရွေးချယ်စရာ ကို နည်းနိုင်သမျှ အနည်းဆုံး ဖြစ်စေရေးပါ။ ဒီလို တွေးကြည့်ရအောင်။ မိမိရဲ့ အားထုတ်မှုကို ဘယ်နေရာမှာ စူးစိုက်ထားမလဲ ဆုံးဖြတ်တာကို အဓိကထားပါ။ ဒီအဆုံးသတ်အတွက် လိုအပ်တယ်လို့ ထင်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ စုဆောင်းပါ။ သို့နှင့်တိုင် မိမိမှာ ရွေးချယ်စရာ များနေသေးတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

မိမိနှလုံးသားကို မေးမယ်။ နှလုံးသား အလိုအရ အလုပ်ကို ရွေးလိုက်မယ်၊ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခု လုပ်လိုက်မယ် ဆိုရင် မိမိ မျှော်မှန်းထားတဲ့ ရလဒ် လက်ငင်း မရနိုင်ရင်တောင်မှ စိတ်ထွေပြားစရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဒါကို မိမိ အကောင်းဆုံး လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။ အခုမှ အရေးကြီးတဲ့ အချက်လာပါပြီ။ ရင်ဖိုင်း ဗုဒ္ဓ ကျောင်းတော်ကို တည်ထောင်

သူ ဆရာတော် ရင်ဖိုင်းဂျင်ဂျီ တစ်ခါက ပြောခဲ့တဲ့ စကားပါ။

"မင်း ဘယ်နေရာသွားသွား ဆရာဖြစ်ပါစေ။ ဒီလိုဆိုရင် မိမိကိုယ် မိမိ ရှာတွေ့တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို အရာကိစ္စများက သူတို့သန္ဓာန် အစစ် အမှန်ကို ပြကြ (မြင်ရ) လိမ့်မယ်"

ဘယ်အခြေအနေနဲ့ ကြုံတွေ့ပါစေ၊ အခုအချိန်၊ အခုနေရာမှာ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို ကြိုးစားပြီး အကောင်းဆုံး လုပ်ခဲ့ရင် ဘယ်လို အဓိက ဇာတ်ဆောင်မျိုး ဖြစ်လာမယ် ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမှမဟုတ် မိမိ ဖြစ်ချင်နေတဲ့သူ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

အဓိကဇာတ်ဆောင် ဆိုတာ ဘာပါလဲ။

အဓိကဇာတ်ဆောင် တစ်ဦးဟာ တောထနေတဲ့ သတင်း အချက် အလက်များက သူ့ကို လမ်းလွဲနေတာကို မခံဘူး။ သူတို့ရဲ့ စူးစိုက်ရာကို ဟိုဒီ အတိမ်းမခံဘူး။ သူတို့ရဲ့ အကြည့်ဟာ ဦးတည်ရာ တစ်ခုတည်းကိုပဲ ပုံသေထားပြီး ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်သွားတယ်။

အဓိကဇာတ်ဆောင် တစ်ဦးဟာ မြေပြင်ပေါ်မှာ ခိုင်မာစွာ ရပ်တယ်၊ သူတို့ ဆုံးဖြတ်ချက်အတိုင်း လမ်းဖောက်တယ်။ သူ့တို့ဘဝကို သူတို့ မြဲမြံတဲ့ သန္ဓာန် ဦးဆောင်နေတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အဓိက ဇာတ် ဆောင်များ ဖြစ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက မိမိတို့ရဲ့ကြိုးပမ်းမှုကို အာရုံစိုက် ထားရမယ်။ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိ အချိန်အပေါ် စူးစိုက်ထားလိုက်ပါ။

အဲဒီနေရာက ဘာလို့ အစမပြုနိုင်ရမှာလဲ။

❑

၁၅။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှာဖွေတွေ့ရှိသော နေရာတိုင်းတွင် လင်းလက်ပါစေ။

ခုအချိန်မှ မလုပ်ရင် ဘယ်တော့ လုပ်မှာလဲ။

မိမိ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို အမှန်တကယ် စိတ်ပါ လက်ပါ ရှိပါရဲ့လား။

အလုပ်မှာ ပျော်ပါရဲ့လား။ နေ့တိုင်း စိတ်ချမ်းသာနေပါသလား။

ဒါတွေကို ထောက်ပြဖို့ အချက်အလက်တွေတော့ မိမိမှာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအမေးတွေကို လူအတော်များများက "သိပ်တော့ အဆင်မပြေပါဘူး" လို့ ပြန်ဖြေကြလိမ့်မယ်လို့ တွေးကြည့်နေမိပါတယ်။

မိမိ အမြင်ကတော့ ဒီကနေ့ လူငယ်အတော်များများဟာ အလုပ်ထွက်တာ မြန်ကြတဲ့၊ ရာထူးစွန့်တာ လွယ်ကြတဲ့ဘက်ကို ရောက်နေကြပါတယ်။ ဒီအလုပ်က ငါနဲ့မကိုက်ဘူး၊ ငါ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်က ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး စသည်ဖြင့် ပြောတတ်ကြပါတယ်။

"သည်းခံခြင်းဟာ အကျင့်သီလပဲ" ဆိုတဲ့ ဂျပန်မှု ဂျပန်ဟန် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ တောင်ထိပ်ပေါ် သုံးနှစ်တိတိ သီတင်းသုံးကြတဲ့ ဇာတ်လမ်းပါ။ တောင်ပေါ်မှာ သူတို့ဟာ သူတို့ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်စေနေပြီး အသက်ဆက်ဖို့ ဘယ်လိုနည်းမျိုးနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ရှင်သန်အောင် နေမယ်လို့ကတိကဝတ်ပြုပြီး သွားခဲ့ကြတာပါ။ ဒီအယူအဆဟာ အခုဆိုရင် တော့ အတိတ်ရဲ့ အကြွင်းအကျန် ဖြစ်သွားပုံရပါပြီ။ ခေတ်မမီတော့တဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သွားပါပြီ။

ယနေ့ခေတ် လူများဟာ တက်ကြွမှုမရှိတာကိုလည်း ဂရုမစိုက်ကြတော့ပါဘူး။ မြင်တွေ့နေကျစိတ်နေစိတ်ထားတောင်ဖြစ်နေပုံရပါတယ်။ နားထောင်လို့ကောင်းမယ့် စကားတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီနေ့မျိုးဆက်ရဲ့ လွမ်းမိုးနေတဲ့ အဓိကလက္ခဏာက အရာရာတိုင်းကို (အလုပ်အကိုင်ကနေ ပုဂ္ဂလဘဝအထိ) ငြီးငွေ့စရာလို့ ထင်နေတတ်ကြခြင်း ပါပဲ။

ငြီးငွေ့ခြင်းကနေ အလိုမကျမှု၊ ကန့်ကွက်မှုတွေ ဖြစ်လာပြီး ထိုမှ တစ်ဆင့် သောကမျိုးစေ့များ ပေါက်ပွားလာတာပါ။ အောက်ပါအချက်များ ဟာ သင့်အတွက် မှန်တယ်လို့ ယူဆနိုင်သလား မေးကြည့်ပါ။

မည်သည့် အလုပ်ဖြစ်ပါစေ၊ မိမိလုပ်နေရတဲ့ အလုပ်ကို ရင်ထဲက ကော စိတ်ပါလက်ပါ ရှိပါရဲ့လား။ မိမိဘဝကို ကိုယ်တိုင် ဘယ်လိုပဲ ဦးဆောင်နေပါစေ၊ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်နိုင်ရဲ့လား၊ လုပ်ရတာ ပျော်ရဲ့လား။

မိမိ ဘယ်လိုဖြေမလဲ။

တစ်ခုတော့ သေချာပါတယ်။ အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာမှ မရှိရာကနေ ရုတ်တရက် အကောင်အထည် ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိ ရောက်ချင်တဲ့ ဘဝကို ထိုင်စောင့်နေရုံနဲ့ မရပါဘူး။

ဒါကြောင့် ယခုနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်မှာ မိမိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက် လုပ်ရပါလိမ့်မယ်။ ယခု မိမိဖြတ်သန်းနေတဲ့ ခဏတာမှာ သုခ ရရှိစေဖို့ လမ်းကလွဲလို့ တခြား ရွေးစရာ မရှိပါဘူး။

ဒါကို ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ၊ သဲလွန်စ ပေးထားတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

"ပထဝီမြေကြီးကို ရွှေအဖြစ် ပြောင်းလိုက်ပါ"

မိမိ ဘဝ ဘယ်ရောက်ရောက် အရေးမကြီးပါဘူး။ လက်ရှိနေရာ၊ ယခုအချိန်မှာ အကောင်းဆုံးလုပ်၊ အကုန်လုံး ပေးလိုက်ပါ။ မိမိနေနေတဲ့ နေရာကို ရွှေလို ဝင်းလက်တောက်ပလာအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်လို့ ဆိုလိုရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

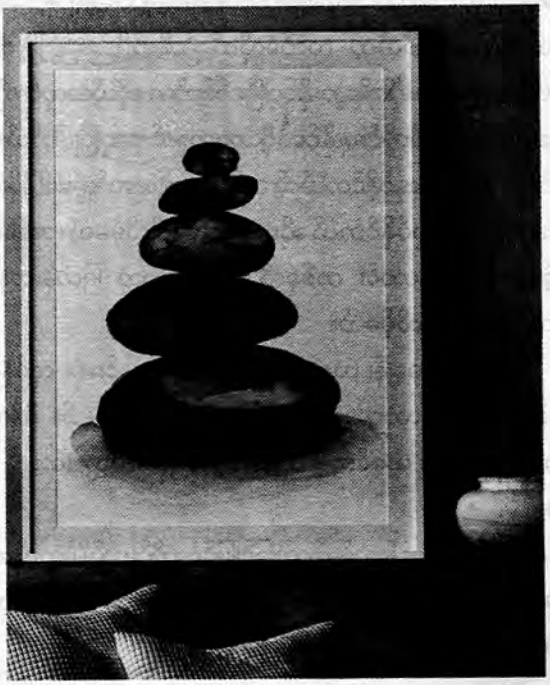
ရွှေလို ဝင်းပနေတဲ့ မြေကြီးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဒီလို လုပ်နိုင်တာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်ဟာ ကိုယ်နဲ့ မကိုက်ဘူး၊ သို့မဟုတ်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ် မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားမိရင်တောင် အခုနေရာ၊ အခု အချိန်မှာ မိမိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို မိမိအပိုင်လို့ လုပ်ကြည့်ပါ။

ဒီနေရာ၊ ဒီအချိန်မှာ မိမိလုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို အမှန်တကယ် အာရုံမစိုက်နိုင်ရင် နောက် ဘယ်အချိန် ၊ ဘယ်နေရာကျမှ အာရုံစိုက်နိုင်မှာလဲ။

ဆရာတော် ဒိုဂျင်ရဲ့ ဘဝဇာတ်ကြောင်းက ကျော်ကြားတဲ့ ဇာတ်ကွက်လေး တစ်ခု ရှိပါတယ်။

သူ ရဟန်းငယ်ဘဝက ဒိုဂျင်ဟာ တရုတ်ပြည် ရှန်တောင်းတောင်က ဆရာတော် ယုဂျင်းထံပါးမှာ ပညာသင်ယူဖို့ သွားခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့တော့ ဒိုဂျင်ဟာ ဘုန်းကြီးကျောင်း စားဖိုမှူးတာဝန်ယူထားတဲ့ ဘုန်းကြီး

အိုကြီး တစ်ပါးကို တွေ့လိုက်ပါတယ်။ ရဟန်းကြီးက ဟင်းစားမှိုတစ်မျိုးကို နွေနေအောက်မှာ ထုတ်လှန်းနေတာပါ။ ပူပြင်းလွန်းတဲ့ နေရောင်အောက်မှာ ခေါင်းဆောင်း ဘာမှလည်း မဆောင်းထားပါဘူး။ ဒိုဂျင်က ထမင်းချက် ရဟန်းအိုကြီးကို စကားသွားပြောပါတယ်။ "အရှင်ဘုရား၊ နေ ဒီလောက် ပူနေတာကို ဘာလို့ အလုပ်တွေ လုပ်နေတာလဲ။ နေ နည်းနည်းစောင်းတဲ့ အထိ စောင့်ပြီးမှ လုပ်ပါလား"



ဒါကို ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ပြန်ဖြေပါတယ်။

"ပစ္စုပ္ပန်ကလွဲလို့ တခြား အချိန်မရှိဘူး"

သူ ဆိုလိုတာက "ဒီအချိန်မှ မလုပ်ရင် တခြား ဘယ်အချိန်မှာ လုပ်ရမလဲ။ သင့်လျော်တဲ့ အချိန် ဆိုတာ ဘယ်အချိန်လဲ။ အဲဒီအချိန်ဟာ ဘယ်တော့မှ ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး"

စားဖိုမှူး ရဟန်းအိုကြီးရဲ့ အဖြေစကားကို ဆရာတော်ဒိုဂျင် အရမ်းလေးစားသွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိတို့မှာ ဒီနေရာနဲ့ ဒီခဏတာပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို စိတ်က လက်ခံလိုက်ရင် စိတ်ဝိညာဉ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမယ့် လှည့်ကွက်ကို သိသွားနိုင်ပါပြီ။ ဒီစိတ်က ကိုယ့်အလုပ်၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကျေနပ်စွာ လုပ်ကိုင်နေနိုင်စေဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။

လူတိုင်း လုပ်နိုင်တယ်လို့ ထင်ထားတဲ့အလုပ်အပေါ် မိမိကိုယ်ပိုင်နည်းနဲ့ ဘယ်လို လုပ်နိုင်တယ် ဆိုတာ သိလာပါလိမ့်မယ်။ အရင်တုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်ဟောင်း တစ်ခုလို့ မမြင်တော့ဘဲ မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား လုပ်ကိုင်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လက်ရှိအချိန်၊ လက်ရှိနေရာမှာ အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်စေတဲ့ တွန်းအားများ ရရှိလာတာကိုတောင် တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိဝန်းကျင် ကမ္ဘာကြီးကလည်း ယခင်ကနဲ့ လုံးဝမတူ၊ ပြောင်းလဲသွားတာကို မြင်ရပါမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆန်းသစ်မှုရှိလာခြင်းဖြင့် လူတိုင်း လုပ်နိုင်တယ်ထင်ထားတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မိမိနည်း မိမိဟန်နဲ့ တစ်ယောက်တည်းသာ လုပ်တတ်လာပါမယ်။

အခြားသူများကတောင်မှ မိမိ လုပ်သလိုမျိုး ထပ်တူ ဘယ်လို လိုက်လုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားလာကြပါမယ်။

ဒီလိုနည်းအားဖြင့် မိမိရှိနေခြင်းကို သိလာစေ၊ အထင်အမြင် ကြီးလာစေပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ပါလက်ပါ အသုံးချလိုက်တဲ့အခါ လက်ရှိခဏကို အပြည့်အဝ ရရှိလိုက်သလို စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ သံသယ တွေ၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ပျောက်ကွယ်သွားပြီး အရာဝတ္ထုများကို အကောင်း ဘက်က ရှုမြင်တတ်လာပါတယ်။

နောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီနေရာ၊ ဒီခဏမှာ မိမိ တောက်ပနိုင်ပါပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာတွေ့တဲ့ ဘယ်နေရာမှာမဆို မိမိ ခြေအစုံကို မြေကြီးပေါ် ခိုင်မြဲစွာ ချလိုက်ပါ။ အောင်မြင် ထမြောက်တဲ့သူ ကိုယ်တိုင် ဖြစ်လာပါပြီ။

❑

၁၆။ မိမိရဲ့စိတ်ခံစားမှုနဲ့ ဆန့်ကျင် မလုပ်ပါနဲ့။

အရာကိစ္စများရဲ့ ကန့်သတ်ချက်မှ လွတ်မြောက်စေသော နည်း။

မိမိဟာ အလုပ်ကိစ္စများအပေါ် အမြဲပူပင်တတ်တယ်။ ဒါမှ မဟုတ်၊ စိတ်တိုလွယ်တယ်။ ဒါဆို မိမိရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲ။

အဆုံးစွန်ပြောရရင် 'မူရှင်' လို့ ခေါ်တဲ့ မတွေးတောတဲ့ အခြေအနေ (စိတ်မဲ့အခြေအနေ) ကို ညွှန်ပြပါ့မယ်။

မတွေးတောတော့တဲ့ အချိန်ကျရင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများက မိမိကို မကြာခဏ ဖိစီးနှိပ်စက်မှု မလုပ်နိုင်တော့ပါဘူး။ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဝမ်းနည်းမှု ကြား၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ စိတ်ပျက်မှုကြား လွန်းထိုး သွားမနေတော့ဘဲ မိမိ စိတ်ဟာ ငြိမ်သက်နေပါလိမ့်မယ်။

သို့နှင့်တိုင် မူရှင် ဆိုတာ ရိုးစင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုတော့ မဟုတ်ပါ ဘူး။ အောင်မြင်ဖို့ ခဲယဉ်းပါတယ်။အထူးသဖြင့် ထိုင်လျက် ဇာဇင်တရား

ရှုမှတ်ချိန်များမှာ မိမိရဲ့ စိတ်ကို ဗလာကျင်းပစ်ဖို့ အပြင်းအထန် ကြိုးစားတတ်ကြပြီး ဒီလိုလုပ်ခြင်းကပဲ မိမိကိုပြန်ဆီးတားတဲ့အဓိကအရာဖြစ်လာပါတယ်။ "ဘာမှ မတွေးနဲ့" ဆိုတဲ့ အတွေးပေါ်ပဲ အတွေးများက တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

တရားရှုမှတ်တဲ့အခါ အတွေးပေါင်းစုံက စိတ်ထဲ ဝင်ရောက်လာကြမှာ မလွဲမသွေပါ။

ဒါတွေ ပေါ်လာပါစေ၊ ပျောက်သွားပါစေ။ (ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားပါစေ)

ဒီစိတ်များဟာ သူ့သဘော သူ့ဆောင်ပြီး ပျောက်ကွယ် သွားကြမှာပါ။

ဒီစိတ်တွေ ပေါ်လာလိုက်၊ ပျောက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတာကိုလွတ်

ထားပေးလိုက်ပါ။ ဒါဟာ စိတ်မဲ့ (အတွေးမဲ့) အခြေအနေ မူရှင် ရဖို့ ချဉ်းကပ်နည်းပါပဲ။

ရေကန်ထဲကို ခဲလေးတစ်လုံး ပစ်ချလိုက်တဲ့အခါ ခဲကျရာကနေ အပြင်ကို ကားထွက်သွားတဲ့ ရေလှိုင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလှိုင်းတွေ ငြိမ်သက်စေဖို့ လက်ကို ရေထဲ ထည့်လိုက်ရင် ပိုရှုပ်ထွေးတဲ့ သဏ္ဌာန်နဲ့ လှိုင်းတွေ ထပ်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီအတိုင်း ဘာမျှမလုပ်ဘဲထားခဲ့ရင် ရေလှိုင်းများဟာ တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်သက်သွားပြီး ရေပြင်ဟာ ကြေးမုံလို ပြန်ကြည်လင်လာပါလိမ့်မယ်။

မိမိ စိတ်ဟာလည်း အလားတူပါပဲ။

ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ "တိမ်တွေမှာ အတ္တမရှိဘူး။ ချောက်ကမ်းပါးတွေကလည်း သူ့ကို မဖျက်ဆီးနိုင်ဘူး"

တိမ်တွေကို ဘယ်အရာကမှ မတားဆီးနိုင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။ လေတိုက်ခတ်သလို ပုံသဏ္ဌာန်ပြောင်းကြတယ်။ လေတိုက်ခတ်ရာကို ရွှေ့သွားတယ်။ သို့နှင့်တိုင် တိမ်ဟာ တိမ်ပါပဲ။ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲပါဘူး။ မူရှင် ဆိုတာ ဒါပါပဲ။

မိမိတို့ဟာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရပါတယ်။ အဆိုးရော၊ အကောင်းရော ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ် တက်ကြွစေတဲ့ ကိစ္စများရှိသလို မိမိတို့ လက်မခံနိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ ဘယ်အရာကိစ္စဖြစ်ပါစေ၊ ဒီအကြောင်းများရဲ့ နှောင့်ယှက်မှုကို လက်ခံလိုက်မိပြီ ဆိုရင် မိမိတို့ အကြီးအကျယ် စိတ်ရှုပ်ထွေးပါတော့တယ်။

"သူ ဒီလိုပြောတာ ငါ ယုံတောင် မယုံနိုင်ဘူး။ အောက်တန်းကျတဲ့ အကောင်။ ငါ သူနဲ့ ပြတ်ပြီ"

နလုံးသားမှ ပေါ်ပေါက်လာတဲ့ ဒီလိုဒေါသမျိုးကို မိမိတို့ ကြိုးစားတောင့်ခံရပါတယ်။ ဒေါသတိုက်စားမှုကို မိမိတို့ ခံရပါတယ်။ ဒီကြားထဲကပဲ စိတ်မှာ ဒေါသတွေ ပြည့်လျှံလာပြီး စိတ်တွေ ရှုပ်ထွေး အလျှော့လည်း မပေးတော့ပါဘူး။

လူသားတွေရဲ့ လှုပ်ရှားစိတ်က မိမိတို့ ဖြစ်တည်မှုအတွက် လိုအပ်ချက် ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီစိတ်တွေအတိုင်း ဖြစ်ခွင့်ပေးလိုက်တာ သဘာဝလည်း ကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစိတ်တွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ မိမိတို့တတ်နိုင်သမျှ ကြိုးစားကြတဲ့အခါမှာတော့ စိတ်တွေက မိမိတို့ရှေ့ ကြိုရောက်နေကြပြီး သူတို့ထံက ဘယ်တော့မှ မလွတ်တော့ပါဘူး။

မြေကြီးထဲကို စိုက်လိုက်တဲ့ သစ်ငုတ်ဟာ ခိုင်မြဲပြီး မရွှေ့နိုင်ပါဘူး။ လေ ဘယ်လောက်တိုက်တိုက် နေရာမရွှေ့ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ အဆုံးသတ်လေပြင်းနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ သစ်ငုတ်လည်း ကျိုးရတာပါပဲ။

အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ ဝါးပင် ရှိပါတယ်။ ဝါးပင်က လေအတွေ့မှာ ပျော့ပျောင်း ကွေးညွှတ်တတ်တော့ လေမုန်တိုင်း တိုက်ရင်တောင်မှ ကျိုးမသွားပါဘူး။ လေငြိမ်တာနဲ့ ဝါးပင်ဟာ ဖြောင့်တန်းမြင့်မားတဲ့ နဂိုပုံသဏ္ဌာန် ပြန်ဖြစ်ပါတယ်။ လေတိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ လေရပ်နားသည်ဖြစ်စေ လေရဲ့အလိုကျ သူ နေပြပါတယ်။

ပြင်းပြတဲ့ အတွေးတွေ၊ ခံစားမှုတွေကို အလေးမထား ပြုစရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့ဖြစ်စဉ် ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်အတိုင်း ရိုးရိုးလေး နေပေးလိုက်ပါ။

ဒီလိုနည်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ သက်ရောက်မှုကို မခံရတော့ပါဘူး။ ဒီစိတ်တွေကို သတိထားမိတာနဲ့ မိမိရဲ့တင်းကျပ်နေတဲ့ စိတ်ကို လျော့ပါးသွားတဲ့အထိ နေပေးပြီး လက်ရှိအချိန်ပေါ် အာရုံပြုထားလိုက်ပါ။ မိမိစိတ်များဟာ ပျော့ပျောင်း နူးညံ့လာပါလိမ့်မယ်။

ဒါဖြင့် မိမိတို့ ဒီကနေ စလိုက်ကြရအောင်။ အတွေးမဲ့အခြေအနေ မူရင်းကို ချဉ်းကပ်ကြည့်ကြရအောင်။

❑

၁၇။ တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ ညချမ်းချိန် ဖြစ်ပါစေ။

ညည်နက်ချိန်ဟာ ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီးတွေ ချရမယ့်အချိန် မဟုတ် ဘူး။

မေးခွန်းတစ်ခု မေးပါမယ်။

မိမိရဲ့ ညနေခင်းများဟာ အေးချမ်း သာယာ ရှိပါရဲ့လား။

ဇင်ကျင့်စဉ် ရဲ့ ကျင့်ဝတ်တစ်ခုဟာ ညပိုင်းတရားရှုမှတ်ခြင်းပါ။

အချို့ ဆိုတိုဇင် ဘုန်းကြီးကျောင်းများမှာ ညရှစ်နာရီကစ တရား ရှုမှတ်ကြပါတယ်။ ရဟန်းများအတွက် ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် စိတ်တည်ငြိမ် စေဖို့ ညပိုင်းကျင့်ဝတ်ထုံးစံ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ပါ။ တစ်ညပြီးတစ်ည အလုပ်သိမ်းချိန်များမှာ အရက်ဆိုင်သွားထိုင်ပြီး ယမကာခွက်ကို ကိုင် ရင်ဖွင့်နေမှာလား။ သောက တွေကို အရက်သောက် ဖြေဖျောက်တာ တဒင်္ဂတော့ ရပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်နေ့လည်း ရောက်ရော နေထိုင်လို့ သိပ်အဆင်မပြေပါဘူး။ ဟုတ်ပါရဲ့လား။

မိမိရဲ့ ညချမ်းများကို တည်ငြိမ် အေးဆေးစေဖို့ ဆိုတာ အံ့သြစရာ ကောင်းလောက်အောင် ခက်ခဲပါတယ်။ နေ့ပိုင်းအချိန်တွေမှာ အလုပ်ကို မဲလုပ်နေရတော့ မိမိရဲ့ စိုးရိမ်သောက၊ ထိတ်လန့်မှုတွေကို သေသေချာချာ မသိပါဘူး။ ညပိုင်း အလုပ်နားချိန်လည်း ရောက်ရော ဒီစိုးရိမ်သောကတွေ ဟာ အနားရနေတဲ့ စိတ်ထဲ စုပြုံ ဝင်ရောက်လာပါတော့တယ်။

မိမိအတွေးထဲ ဒါတွေ ရောက်လာပြီ ဆိုတာနဲ့ ဒါတွေကို ခွာချဖို့ ခက်ခဲသွားပါပြီ။ ညပိုင်းအချိန် မည်းမှောင်မှု နဲ့ ဒီသောကတွေဟာ ခိုင်မာစွာ ဆက်စပ်နေမယ်လို့ မိမိ တွေးမိပါတယ်။ စိုးရိမ်မှုက နောက်ထပ် စိုးရိမ်မှုကို ပေါက်ပွားစေတာ၊ သံသယတွေ စိတ်ထဲ ပိုစွဲလာတာတွေဟာ ညပိုင်းအချိန် ရဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။

အိပ်မပျော်တဲ့ တစ်ည လွန်မြောက်ချိန် မနက်ခင်း အလင်းအောက် မှာ ညက တွေးခဲ့တဲ့ အရာတွေဟာ ညတုန်းကနဲ့ လုံးဝ မတူတော့တဲ့ အတွေ့ အကြုံကို အားလုံး ကြုံဖူးပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ ပြဿနာတွေဟာ သိပ်အဆိုးကြီး မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါနဲ့ များတောင် မိမိ ဘာလို့ ဒီလောက် စိတ်ပျက်နေ ခဲ့မိသလဲ စဉ်းစားမိမှာပါ။

ညဥ့်နက်မှ ဆုံးဖြတ်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကလည်း မှားယွင်းဖို့ များပါတယ်။ ပိုဆိုးရွားစေတဲ့ အချက်က မိမိရဲ့ သောကအားလုံးကို စိတ်မှာ တွေးနေမိတော့ ဦးနှောက် အနားမရတော့ဘဲ အိပ်မပျော်နိုင် ဖြစ်လာရ ခြင်းပါ။

ဒီအကြောင်းကြောင့် မိမိရဲ့ ညချမ်းချိန်များကို တည်ငြိမ်အေးချမ်း စေရခြင်း လှည့်ကွက်တစ်ခုကို တွေ့ရပါတယ်။

ညအချိန်မှာ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။

ဒီ အကြံပြုချက်ဟာ နာမည်ကြီး စီးပွားရေးပညာရှင် တစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်တွေ့ပေါ် အခြေခံပါတယ်။ သူ့ဌေးကြီးဟာ ညအချိန်များကို ရုပ်မြင်သံကြား၊အင်တာနက်စသည်များကနေ သတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းဖို့ အသုံးချပါတယ်။ တစ်ချိန်မှာတော့ ဒီအကျင့်ကို သူရပ်ဆိုင်းဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ညပိုင်းရောက်ရင် ရုပ်မြင်သံကြား၊ အင်တာနက်၊ ဖုန်းသတင်း၊ အားလုံးမဖွင့်တော့ပါဘူး။ မနက်ခင်းရောက်တော့ ခါတိုင်းနဲ့မတူ နေရတာ ပိုအဆင်ပြေနေပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာမှာလည်းခေါင်းပိုရှင်းလာပါတယ်။

သတင်းအချက်အလက်များကိုရယူနေစဉ်မှာ သင်ဟာ ဒီသတင်းများကို တစ်ဆင့်ချင်း စီစဉ်ပြီး ဖြေရှင်းချက် ဘယ်လို ရယူရမလဲလို့ မတွေးဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

ဒါတွေကို လုံးဝ လှည့်မကြည့်ပါနဲ့။

မိမိရဲ့ ညချမ်းချိန်များ ငြိမ်းချမ်းစေဖို့ ဒီနည်းလမ်းဟာ အရေးအကြီးဆုံး တစ်ခုပါ။

တည်ငြိမ်အေးချမ်းစေဖို့ ထိရောက်တဲ့ နောက်တစ်နည်းကတော့ စိတ်ချမ်းသာစေမယ့်၊ စိတ်အနားရစေမယ့် အလုပ်များကို လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ တူမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူအချို့က ဝတ္ထုဖတ်ကြမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ချမ်းသာစေမယ့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ဖတ်ကြပါမယ်။ သီချင်း နားထောင်တာ ကြိုက်ရင်လည်း ညချမ်းအချိန်

များမှာ စိတ်ကြိုက်နားထောင်ပါ။ လက်မှုပညာ၊ (သို့မဟုတ်) အခြား ဝါသနာပါရာ ဘာဖြစ်ဖြစ် ညနေခင်းအချိန်များကို ထိုဝါသနာအတွက် အသုံးချပါ။

အမွေးတိုင်ထွန်း၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိနှစ်သက်ရာ အရောင်နဲ့ ဖယောင်းတိုင်လေးထွန်းပြီး ရေစိမ်ချိုးနေလို့လည်း ရပါတယ်။

စိတ်ချမ်းသာစေဖို့အချိန်ယူလိုက်တဲ့အခါမိမိစိတ်ဟာ ပိုတည်ငြိမ်အေးချမ်းလာပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ညအိပ်ရာ မဝင်ခင် ဒီလို အလေ့အကျင့်မျိုး လုပ်ခြင်းဟာ ညနေပိုင်း ဇာဇင် တရားရှုမှတ်ခြင်းလိုမျိုးပါပဲ။ အိပ်ရေးဝစေမယ်၊ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေမယ်၊ မနက်လင်းတဲ့အခါ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းပြီး နောက်တစ်နေ့ အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

❑

အပိုင်း(၃)

ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ရှားပါ။ အရာကိစ္စများအားလုံး နေသားတကျ ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။
လူတိုင်း လူတိုင်း သူတို့ကိုယ်ပိုင်ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ကြသလို မိမိသည်လည်း မိမိသာ ဖြစ်သည်။

၁၈။ အနိုင်၊ အရှုံးအပေါ် အသေစွဲမထားပါနဲ့။

သင် နိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ ရှုံးသည်ဖြစ်စေ အရေးမကြီးပါဘူး။

"ငါနဲ့ အတူတူ အလုပ်ဝင်လာခဲ့တဲ့ကောင်ကို ငါ့အထက် ရာထူးတိုးပေးတာ လက်မခံနိုင်ပါဘူး"

"သူတို့က အလုပ်ဌာနတွေရဲ့ အဆင့် သတ်မှတ်ချက်ကို ကပ်ထားတယ်။ ဘာလုပ်ဖို့လဲ"

ခေတ်ပေါ်အလုပ်ဌာနများမှာလုပ်ဆောင်နိုင်မှုအခြေပြုစနစ်က အထက်ပါ တိမ်းညွှတ်မှုမျိုးကို လက်ကိုင် ထားတာကြောင့် လုပ်ငန်းထဲမှာ ရှိတဲ့ မည်သူမဆို သူတို့ရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုကို စိတ်ဝင်စား သတိထားနေမိ ကြတတ်ပါတယ်။

ထိုမှတစ်ဆင့် မိမိရဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရလဒ်နဲ့ အခြားသူများရဲ့ ရလဒ်ကို နှိုင်းယှဉ်မိရက်သား ဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ပြိုင်ပွဲတစ်ခုထဲ မိမိ ဝင်ပြိုင်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။

ယှဉ်ပြိုင်မှုဟာ စေ့ဆော်မှု တစ်ခု ဖြစ်တာ မှန်ပါတယ်။

သို့ပေမဲ့ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ယှဉ်ပြိုင်မှုက လူတိုင်းကို အောင်နိုင်သူများ၊ (သို့မဟုတ်) ရှုံးနိမ့်သူများအဖြစ်သို့ လျှော့ချပေးလိုက်သလိုလည်း ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကုမ္ဂဏီကို မိမိနဲ့ တစ်ချိန်တည်း ဝင်ခဲ့တဲ့ သူထက် မိမိက ပိုလုပ်ပြနိုင်ခဲ့ရင် မိမိဟာ ကမ္ဘာ့ထိပ်ဖျား ရောက်သွားတဲ့ သူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပြီး မိမိ လုပ်ဆောင်ချက်က သိပ် အဆင် မပြေရင် မိမိဟာ လုံးဝ စိတ်ဓာတ်ကျမယ့် အခြေအနေ ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်တိုင်ဟာ ဒီစိတ်ခံစားမှု ကောင်းဆိုး အပြောင်းအလဲတွေရဲ့ ကျားသနားမှုနှား ချမ်းသာရာရမယ့် အဖြစ်ကို ထာဝရ ရောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းရဲ့ တစ်ဖက် မျက်နှာစာတစ်ခု ဆိုတာ သံသယ ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး။

မိမိ အမြင်မှာတော့ အလုပ်ဒဏ်ပဲ၊ စိတ်ဖိစီးမှု အတော်များများရဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ဒီအောင်မြင်မှု၊ ရှုံးနိမ့်မှုအပေါ် အလွန်အမင်း အလေးထားကြခြင်းကြောင့်လို့ ထင်ပါတယ်။

ပိုဆိုးတာက အောင်မြင် ရှုံးနိမ့် အပေါ် မိမိတစ်ချိန်လုံး စဉ်းစားနေမယ်ဆိုရင် ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရ နိုင်အောင်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ် ဖြစ်လာအောင် အားပေးနေသလို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီစိတ်ဓာတ်က တစ်ဆင့် မိမိ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ ဝေမျှရမယ့် သတင်းတစ်ခုကို မိမိ တစ်ယောက်တည်းသာ သိထားခြင်း၊ အခြားသူတွေ အမှားလုပ်မိပါစေလို့ တိတ်တဆိတ် မျှော်လင့်နေမိခြင်းတွေ ဖြစ်လာစေနိုင်ပါတယ်။

မလိုလားအပ်တဲ့ အဖြစ်တွေပါ။ ဒါပေမဲ့ စီးပွားရေးလောကမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ခုတုံးလုပ်ပြီး နင်းတက်သွားတာ၊ နောက်ကျော ဓားနဲ့ထိုးတာတွေဟာ ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲ အဖြစ်တွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အချင်းချင်း ပြဿနာ တက်ကြတာလည်း ဒီက စကြတာချည်းပါပဲ။

ဘာပဲ လုပ်ရလုပ်ရ၊ လုပ်ပြီး အနိုင်ရ (အောင်မြင်) ခဲ့တယ် ဆိုပါစို့။ ဒီအောင်မြင်မှုကို အောင်ပွဲခံဖို့ မိမိ လိပ်ပြာ လုံပုပ်မလား။ မိမိ အနိုင်ရခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းအပေါ် အပြစ်မကင်းဘူးလို့ နည်းနည်းလေးမှ မခံစားမိဘူးလား။

အကုန်ရင်းပြီး ရခဲ့တဲ့အောင်မြင်မှုနောက်မှာ စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ခံစားမှု ကျန်ခဲ့မှာပါပဲ။

ဒါဟာ လူ့သဘာဝပါ။

အနိုင်ရရမယ်၊ရှုံးနိမ့်မယ် ဆိုတဲ့တရားသေမှတ်ထားမှုကိုစွန့်လွှတ်ပစ်ဖို့ အချိန်ရောက်နေပြီ မဟုတ်ပါလား။

"လေပြင်းရှစ်ခု တိုက်ခတ် ခံရစေဦးတော့ မလှုပ် (မယိမ်းယိုင်) ပါနဲ့" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

မိမိတို့ ဘဝမှာ အမျိုးမျိုးသော လေတိုက်ခတ်မှုများနဲ့ ကြုံရပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ မိမိတို့ လမ်းအတိုင်း တိုက်ခတ်ပေးတဲ့ သဘောကျစရာ လေစုန်နဲ့ကြုံရသလို၊ အခြား အကြိမ်များမှာတော့ မိမိတို့ကို မွှေနှောက်မယ့် လေဆန်နဲ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဘယ်လေနဲ့ပဲ ကြုံကြုံ၊ မမှုခဲ့ရင် အားလုံးကို ခံနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ လုပ်ဆောင်ချက်ဟာ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အားလုံးထက် သာလွန် ရင် သဘောကျစရာ လေစုန် ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များရဲ့

နောက်မှာ ကျန်ခဲ့ရင် လေဆန် တိုက်ခံရသလိုပါ။ သို့ပေမဲ့ ဒီအဖြစ်ဟာ 'အောင်နိုင်ခြင်း' နဲ့ 'ရှုံးနိမ့်ခြင်း'မဟုတ်ပါဘူး။

ရိုးရိုးလေး ပြောရရင် ရေစီးတစ်ခါ၊ ရေသာတစ်လှည့် တိုက်တတ်တဲ့လေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို သဘာဝတရားကြီးရဲ့ အစိတ်အပိုင်း အဖြစ်သာ ရှုမြင်လိုက်ပါ။

ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ကြုံလာတဲ့ အခြေအနေကို ရိုးသားစွာ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။

အရာကိစ္စများကို အပြင်လူ တစ်ယောက် အမြင်နဲ့ ကြည့်ခြင်းထက် ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းကို ကြည့်ဖို့၊ ကိုယ့် နှလုံးသားကို ကြည့်ကြည့်ဖို့ ဆိုလိုတာပါ။

"ဒီပရောဂျက်(စီမံကိန်း)ကို မင်းမှာရှိသမျှ အား အကုန်ထည့်လိုက်တာလား"

"ဒီအဆင့်ရောက်မှ အားလုံးပစ်ထားလိုက်တော့မှာလား။ ဒီထက်နည်းနည်းလေး ပိုပြီး မင်း ဆက်လုပ်နိုင်တယ် မထင်ဘူးလား"

မှန်ပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ရာသော အလုပ်အတွက် မိမိမှာ ရှိသမျှ ပေးလိုက်ရတယ်၊ မိမိစွမ်းအားကုန် စိုက်ထုတ်လိုက်ရတယ်လို့ ရိုးရိုးသားသား ပြောနိုင်တဲ့ ကာလများ ရှိမှာပါ။ အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပေးခဲ့တယ်လို့ ရိုးသားစွာ ပြောနိုင်ရင် လုံလောက်ပါတယ်။

ဒီလို ပြောလိုက်ရတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ မိမိလုပ်ခဲ့ရတဲ့ အလုပ်အတွက် ကျေနပ်နေမှာပါ။

ဒီ ကျေနပ်ခံစားမှုမျိုးဟာ အရေးပါဆုံး အရာပါ။ (ဒါမှမဟုတ်) အနိမ့်ဆုံးအနေနဲ့ မိမိရဲ့ထင်မြင်ချက်အဖြစ် ယူဆနိုင်ပါတယ်။

ဘာ့ကြောင့်လဲဆိုတော့မိမိကျေနပ်မှုရနေသရွေ့အကျိုးဆက်က ဘာပဲလာလာ ရိုးသားစွာ လက်ခံနိုင်လို့ပါပဲ။ ဘယ်လို လေမျိုး တိုက်ခတ်သည်ဖြစ်စေ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် မိမိရဲ့ ရှုမြင်ကွင်းကို ဗဟိုဌ(မိမိပြင်ပ) ကနေ အစ္စတွ (မိမိအတွင်း) ကို ပြောင်းကြည့်ပါ။ အောင်နိုင်ခြင်း၊ ရှုံးနိမ့်ခြင်း အမျှင်တန်းလေးဟာ မကြာခင် မှိန်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

❑

၁၉။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်လုပ်ခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။

အခြားသူများရဲ့ ပါရမီကို မနာလိုမဖြစ်ခင် ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်သာ လုပ်ကြည့်ပါ။

"ငါ့မှာဖြင့်ကွာ၊ ဒီပရောဂျက်ပြီးဖို့ ကျွန်တစ်ယောက်လို လုပ်ခဲ့ရတာ။ သူ (အလုပ်ရှင်) ကတော့ စိတ်ကူးအသစ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုမ့်ထုတ်နေတာ၊ ငါ လုပ်ခဲ့တာတွေက ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အတိုင်းပဲ"

"ငါ့မှာတော့ ရောင်းပေးရမယ့် သတ်မှတ်ချက်ပြည့်ဖို့ အဆက်မပြတ် ကြိုးစား ရုန်းကန်နေရတာ။

သူ့အဖို့ကျတော့ ဘယ်လိုဖြစ်လို့ အမြဲတမ်း လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ပြီးသွားရတာလဲ"

မိမိတို့ အတော်များများ ဒီအဖြစ်မျိုး ကြုံဖူးမယ် ထင်ပါတယ်။ အချို့အချိန်များဆိုအခြားသူရဲ့ ပါရမီထူးချွန်မှုမှာ ဖမ်းစားခံရတတ်ပါတယ်။

သို့ပေမဲ့ မနာလိုမှုက ကောင်းကျိုးမပေးပါဘူး။ မနာလို ဖြစ်တာ နဲ့စာရင် မိမိတို့ အသေအချာ လုပ်နိုင်မယ့် အလုပ်တွေက ဒီလိုပါ။

မိမိအလုပ်ကိုမိမိလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသလောက်အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဖွဲ့လုံ့လ ထားပြီး ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် လုပ်ပါ။ ဒီအလေ့အကျင့်ကို ကျင့်သားရအောင် လုပ်ပေးခြင်းက မိမိရဲ့ဗီဇပေါရမီထက် ကျော်လွန်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါ မိမိရဲ့အမြင် ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအလိုအရ ကျင့်ကြံ အားထုတ်ခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရက ထပ်ခါထပ်ခါ လုပ်ခြင်းပါ။ 'ဆိုင်ချူ' လို့ ခေါ်တဲ့ လေ့ကျင့်ပေးတဲ့ ကာလမှာ ရဟန်းတော်များဟာ ပြင်းထန်တဲ့ လေ့ကျင့်မှုများကို တစ်နေထွက်၊ တစ်နေဝင် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြရပါတယ်။ 'ဆိုင်ချူ'ကာလဟာ ရက်တစ်ရာ ကြာပါတယ်။ ရဟန်းများဟာ နေ့တိုင်း မပြောင်းလဲသော အလုပ်ကို အထပ်ထပ် အခါခါ လုပ်ရပါတယ်။ ဒီ အလုပ်တွေက ဇာဇင် တရားထိုင်လျက် ရှုမှတ်ခြင်း၊ သုတ္တန်များကို ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ကျောင်းဝေယျာဝစ္စ လုပ်ခြင်းများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်တွေ အကုန်လုံးကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာတဲ့အထိ လုပ်ရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က လိုက်နာ မှတ်သားလာတဲ့အထိ လုပ်ရပါတယ်။

ရဟန်းတစ်ပါးဟာ ဗုဒ္ဓကျမ်းစာများကို ဝမ်းတွင်းပါအသိနဲ့ အလိုလို သိနေပါစေဦး၊ လိုအပ်တဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုပ်ဖို့ ပျက်ကွက်ခဲ့ရင် သူ့ကျင့်စဉ်စခန်းမှာ ကျရှုံးပါတယ်။ သူဟာ ဉာဏ်အလင်းရမယ့် လမ်းပေါ် မရောက်တော့ပါဘူး။

မေဂျာလင် ဘော့စ်ဘော ပြိုင်ပွဲက စံချိန်များစွာ တင်ထားသူ ကစားသမား အီချိရိုဆူဇူကီး က အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြပါတယ်။

"ပါရမီရှင် တစ်ဦးဟာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မရှိဘဲ အောင်မြင်နိုင်တယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် မယုံပါဘူး။ ပါရမီရှင်များ အောင်မြင်ကြတယ် ဆိုတာ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ကြလို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဘော့စ်ဘောလုံးကို ကျွန်တော် ထိမှန်အောင် ရိုက်နိုင်စွမ်း ရှိတာဟာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု မလိုဘူးလို့ ထင်တဲ့သူ ဘယ်သူမဆို မှားပါတယ်"

ပင်ကိုစွမ်းရည် များစွာ ရှိတဲ့ ကြေးစားအားကစားသမား အီချိရှိ လိုလူကတောင် ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိမထားဘဲ ပါရမီရှင် ဖြစ်မလာဘူးလို့ ပြောထားတာပါ။

အီချိရှိ လိုပဲ သင်ကိုယ်တိုင် ပင်ကိုစွမ်းရည် ရှိသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သူ့ထက်တောင် ပိုတော်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ အသုံးမချခဲ့ရင် မိမိရဲ့စွမ်းရည်တွေ ဘယ်တော့မှ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်နိုင်စွမ်းထက် ကြိုးစား အားထုတ်မှုက ပိုအရေးပါပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ အယူဘက်မှာလည်း ဒီလို ဇာတ်ကြောင်းလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကျိုဂျင်ချီကန် ဆိုတဲ့ ဇင်ရဟန်းတော်တစ်ပါး အကြောင်း ပုံပြင်ပါ။ တန်မင်းဆက် ကာလက ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်ပါ။ ရဟန်းဘဝ မရောက်ခင်ကတည်းက စာပေကျမ်းဂန် နှံ့စပ်သူလို့နာမည်ကြီးသူ ကျိုဂျင် ဟာ သူ့ဆရာက တင်ပြတဲ့ ကိုအန်(ပုဏ္ဏာ) ကို မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အတွက် အလွန် စိတ်ဒုက္ခ ရောက်သွားပါတယ်။

တကယ်ဆို သူဟာ စာပေကျန်းဂန် အရသာ နှံ့စပ်တတ်ကျွမ်းသူ ဆိုတာ စိတ်ပျက်လက်ပျက် အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီး သူ့ရဲ့ ဇင်ကျမ်းစာများ အားလုံးကို မီးပုံရှို့ လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဇင်ဆရာတော် ရိုအိချူ

ရဲ့သချိုင်းအုတ်ဂူကို ထိန်းသိမ်းပြုပြင်တဲ့ အလုပ်မှာသာ သူ့ဘဝကို မြှုပ်နှံထားလိုက်ပါတယ်။ ဆရာတော်က အသက်တစ်ရာအထိ နေသွားခဲ့သူပါ။

နေ့တိုင်း သူလုပ်တဲ့ အလုပ်က ဆရာတော်ရဲ့ အုတ်ဂူကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ပေးတာပါ။ တစ်နေ့မှာတော့ သူတံမြက်စည်း လှည်းကျင်းနေတုန်း အုတ်ဂူက ကျောက်အပ်စလေးကို ခတ်ထုတ်မိသွားပါတယ်။ ကျောက်အပ်စလေးက ဝါးရုံပင်ကို သွားထိတော့ ထောက်ခနဲ အသံထွက်ပါတယ်။ ဒီအသံ

လေးကိုကြားရစဉ် ခဏမှာပဲ ရဟန်းတော် ကျိုကျင်ဟာ ဉာဏ်အလင်းရသွားတယ် ဆိုပါတယ်။

ဒါဆိုရင် ဂရုတစိုက် ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုရဲ့ အရေးပါပုံကို သင်သိလောက်ပါပြီ။ တစ်ခုတည်းသော အလုပ်ကို ဖြည်းဖြည်းနဲ့ မှန်မှန်သာ လုပ်နေခြင်းရဲ့ အရေးကြီးပုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ပင်ကိုစွမ်းရည် ဆိုတာ မွေးရာပါပါ။ သို့နှင့်တိုင် အခြားသူရဲ့ ပါရမီမျိုး ငါရချင်လိုက်တာလို့ တောင့်တနေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ သူ့ပါရမီ ငါ့ကို ဝေမျှပေးရင် ကောင်းမှာပဲလို့လည်း ပြောလို့ မရပါဘူး။ ဒီအစား မိမိတို့ ဘယ်လောက် အားစိုက်ထုတ်နိုင်မလဲ ဆိုတာကသာ နှစ်ဦးလုံးအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

အများကြီး ရောင်းထွက်အောင် လုပ်ပြနိုင်တဲ့ သူကို အာရုံထားမနေပါနဲ့။ မိမိလုပ်ရမှာက နံနက်ခင်း အလုပ်စဝင်တာနဲ့ အလုပ်ကိုဖြည်းဖြည်းနဲ့မှန်မှန် လုပ်တာကိုနေ့စဉ် လုပ်သွားပါ။ ဝယ်နိုင်တဲ့ဖောက်သည် တစ်ဦးချင်းကို လာရောက် ကြည့်ရှုလေ့လာဖို့ သိသင့်တဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေ ဝေမျှဖို့ အီးမေးလ်တစ်စောင်သာ မှန်မှန်ပို့ပါ။

ဒီလိုမျိုးရက်တစ်ရာပြည့်အောင် လုပ်ပါ။ ထောက်ခံနဲ့ အသံလေးကြားရသူဟာ မိမိဖြစ်သွားပြီး မိမိ ရောင်းနိုင်စွမ်းအားဟာ အလွယ်တကူ တက်လာပါလိမ့်မယ်။

❑

၂၀။ ကျေးဇူးတင် ကြည့်စမ်းပါ။

မိမိကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ပြီးမြောက်တာသိပ်များများစားစား မရှိလှပါဘူး။

အိုကာဂျီဆမ ဆိုတာ ဂျပန်ပြည်သူတွေကြား မျှဝေ ဆက်ခံကြတဲ့ အမွေအနှစ် တစ်ခုပါ။ အိုကာဂျီဆမဒဲ ကို တိုက်ရိုက် ဘာသာပြန်ရရင် နတ်ဘုရားများရဲ့ အရိပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြသရာမှာ အများဆုံး သုံးစွဲကြပါတယ်။

ဂျပန်များဟာ တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်း နဲ့ ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်းကို ရိုးရာအရ တန်ဖိုးထားကြပါတယ်။ တိုင်းပြည်ရဲ့ ကျောရိုးဖြစ်တဲ့ လယ်ယာ အလုပ်မှာ စုပေါင်း လုပ်ကိုင်ကြခြင်းဟာ အခြေခံအုတ်မြစ်ပါ။ ဂျပန်သမိုင်း တစ်လျှောက် လယ်ကွင်းတွေ ၊ စပါးခင်းတွေကို စုပေါင်းအားနဲ့ ထိန်းသိမ်းခဲ့ကြ၊ ရေပေးခဲ့ကြပါတယ်။ မိမိမှာ လူလိုတယ် ဆိုရင် အိမ်နီးချင်းများက ဝိုင်းကူကြပါတယ်။ အလုပ်များကို ဒီလို ရိုးစင်းတဲ့နည်းနဲ့ အမြဲလုပ်ခဲ့ကြတာပါ။

ဒါတွေ အားလုံးရဲ့အောက် မြေပဲကွယ်နေတာကတော့ ကျေးဇူးတင်ခြင်းနဲ့ ချီးမွမ်းထောမနာပြုခြင်း အယူအဆပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုအသိဉာဏ်ရှိခြင်းဟာ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ဆုံးလာပါပြီ။ အခုအချိန်မှာတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းဟာ ပို၍ပို၍ အတ္တအကျိုးစီးပွားကြည့်လာ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လာပုံရပါပြီ။

စီးပွားရေးလောကမှာ ဒီအချက်ကို ပိုသတိပြုမိနိုင်ပါတယ်။ အရင်ကတော့ လူများဟာ အလုပ်လုပ်ရာမှာ အဖွဲ့နဲ့ စုပေါင်း လုပ်ကိုင်လေ့ရှိပြီး လူတိုင်းဟာ သူတို့ရရာ နေရာကနေ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ပြခဲ့ကြတာပါ။ ဒီလုပ်နည်းလုပ်ဟန်ဟာ ရလဒ်က မောင်းနှင်နေတဲ့ စနစ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက် လုံးဝ ရောက်သွားခဲ့ပါပြီ။

"ငါ့ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက် အစွမ်းပြနိုင်ရေးဟာ ငါ့ဦးစားပေးပဲ"

"ငါနံပါတ် (အရေအတွက်) တွေ များလာအောင် လုပ်နိုင်ရင်တော့"

ဒီလို စဉ်းစား တွေးခေါ်ပုံမျိုးက သူရဲကောင်းဝါဒ၊ ကိုယ်ကျိုးစီးပွားကြည့် ဝါဒတွေဆီကို အရှိန်မြှင့် တွန်းပို့နေပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ သူများအပေါ် ကျော်လွှားတက်တာ၊ နောက်ကျော ဓားနဲ့ထိုးတာတွေကို ခွင့်ပြုထားသလို ဖြစ်နေတဲ့ အလုပ်ခလေ့ထုံးစံ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းပါ။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး အောင်မြင်မှုတွေကို ဦးစားပေး နေသရွေ့ပါ။

သို့ဖြစ်ပေမယ့် မိမိအစက ပြောခဲ့သလို အိုကာဂျီဆမ၊ (သို့မဟုတ်) ကျေးဇူးတင်ကြည့်ခြင်းဟာ ဂျပန်လူမျိုးတို့ရဲ့ ရိုးရာအမွေအနှစ်ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၁ ခု၊ မတ် ၁၁ ရက်က ဂျပန်မှာ ကြုံခဲ့တဲ့ ဆူနာမီလှိုင်းဒဏ်ကြောင့် မြို့ရွာတွေ ပျက်စီးခဲ့တယ်။ ချစ်ခင်ရသူ တစ်သောင်းကျော် ပျောက်ဆုံးခဲ့တယ်။ စားဝတ်နေရေးတွေ ပျက်စီးခဲ့တယ်။ ဒီကြားထဲကပဲ သူတို့ထံ လာရောက်ကူညီသူတွေကို ဆူနာမီ ဒဏ်ခံခဲ့ရသူများက ကျေးဇူးတင်နေကြဆဲပါ။

ကမ္ဘာကြီးမှာ ကောင်းတာတွေ ရှိနေပါသေးတယ်။

မိမိနဲ့ အခြားသူများ အကျိုးရှိစွာ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး (အပြန်အလှန်အကျိုးပြုရေး အယူအဆ) ဟာ ဇင်ဓမ္မနဲ့လည်း လိုက်လျောညီထွေရှိပါတယ်။

အိုကာဂျီဆမ ဟာ မူလအစက မိမိတို့ရဲ့ ဆွေစဉ်မျိုးဆက်ကို ရည်ညွှန်းတာပါ။ မိမိတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုဟာ မိမိတို့နဲ့အတူ မရှိတော့တဲ့သူတွေရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့်ဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ အကာအကွယ်အောက်မှာ ရှိနေကြတယ် ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းပါ။ အိုကာဂျီဆမ လို့ မိမိတို့ ရွတ်လိုက်တာဟာ ဒီဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ဖော်ပြလိုက်တာပါပဲ။

မိမိဟာ တစ်ဦးတည်း လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်နေတာပဲလို့ ယူဆနိုင်စရာ ရှိပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ မိမိတို့ အားလုံးမှာ မိဘတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ မိဘများမှာလည်း မိဘနှစ်ပါးစီ ရှိခဲ့ကြတာပါပဲ။

မျိုးဆက်ဆယ်ဆက် နောက်ဆုတ်ကြည့်ရင် ဘိုးဘေး (၁၀၂၄) ဦး တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ မျိုးဆက်နှစ်ဆယ် နောက်ဆုတ်ကြည့်ရင်တော့ ဘိုးဘေး တစ်သန်းကျော် သွားပါလိမ့်မယ်။

ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက်ထဲက တစ်ယောက်ပဲ နှုတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ ဒီအချိန် ဒီနေရာက 'မင်း' ဆိုတာ မရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ မိမိ ယနေ့ အသက်

ရှင်နေတာ မိမိဘိုးဘွားများက အားထုတ်ရှင်သန်ခဲ့ကြလို့ပါပဲ။ ဒီလို တွေးကြည့်မယ် ဆိုရင် မိမိ ယနေ့ အသက်ရှင်နေနိုင်ခြင်းဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မိဘဘိုးဘွားများရဲ့ ကျေးဇူးတရားကြောင့်ဆိုတာ မတွေးဘဲ မနေနိုင်တော့ပါဘူး။

အလုပ် လုပ်ရာမှာလည်း အလားတူပါပဲ။ မိမိ ဘယ်လောက် လုပ်နိုင်တာလို့ ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ထင်ထားပေမယ့် တစ်ယောက်တည်း လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်မှာ အကန့်အသတ် ရှိနေပါတယ်။

မိမိ တစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင် အောင်မြင်တာပဲလို့ တစ်ဖက်သတ် တွေးနေမယ် ဆိုရင် ပိုမို ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ဘယ်တော့မှရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ မိမိတစ်ယောက်တည်း မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်နဲ့ တွေ့ပြီး တစ်ယောက်တည်း အကျိုးစီးပွားကို ကြည့်ခဲ့မိတဲ့ မိုက်မဲမှုကို သိလာပါလိမ့်မယ်။ အုတ်နံရံကို ခေါင်းနဲ့ ဝင်ဆောင့်တာနဲ့ တူသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ် ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ အခြားသူများရဲ့ ကူညီပံ့ပိုးမှုပါတယ်လို့ ကြိုးစား ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်တိုင် ရရှိခဲ့တဲ့ အလုပ်သဘော တူညီမှု တစ်ခုဟာ မိမိတစ်ယောက်တည်း ကြိုးပမ်းမှုရဲ့ အသီးအပွင့် မဟုတ်ပါဘူး။ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းဖို့ရာ စာရွက်စာတမ်း ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ သူတွေ ရှိပါတယ်။ မိမိ တင်ပြမယ့် အချက်အလက်တွေအတွက် ကွန်ပျူတာနဲ့ ပြင်ဆင်ပေးတဲ့သူ ရှိပါမယ်။ မိမိနဲ့ ညှိနှိုင်းမယ့် သူထံက အဝင်ဖုန်းတွေကို လက်ခံဖြေဆို၊ သတင်းအချက်အလက် မှတ်ထားပေးတဲ့သူ ရှိပါတယ်။ ယုတ်စွအဆုံး မိမိနဲ့ တစ်ဖက် သူ ရုံးခန်းမှာ စကားဆိုနေစဉ် လက်ဖက်ရည် ပြင်ဆင်ပေးတဲ့သူ ရှိပါတယ်။

သဘောတူညီမှု ရရှိခဲ့တာ ဒီလူအားလုံးရဲ့ကျေးဇူးပါ ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောဆိုပြသခဲ့ရင် ဝန်းကျင်က လူအားလုံး မိမိရဲ့ကြိုးပမ်းမှုကို ပါဝင်ကူညီရတဲ့အတွက် ဝမ်းမြောက်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမျိုး အကူအညီရတဲ့ ဘယ်သူမဆို ပိုမိုကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ကို ရရှိနိုင်မှာ မလွဲပါဘူး။

❑

၂၁။ မှန်ကန်တဲ့ စကားလုံးသုံးပါ။

စကားလုံးများမှာ အံ့သြဖွယ်စွမ်းအား ရှိကြတယ်။

မကောင်းသတင်းဟာ ခရီးဆန့်မြန်တယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။ အတင်းအဖျင်းနဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ပြောတဲ့ကဲ့ရဲ့မှုများဟာလည်း ပျံ့နှံ့မြန်တာပါပဲ။

အတင်းအဖျင်းနဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ပြောတဲ့ ကဲ့ရဲ့စကားအတွက် ပေးဆပ်ရတဲ့ တန်ဖိုးလည်း အမြဲရှိနေပါတယ်။

အခြားသူများရဲ့နောက်ကွယ်မှာ၊ လူများ မကောင်းကြောင်း မိမိပြောခဲ့သလောက် တစ်ချိန်ကျရင် ကိုယ်တိုင်လည်း ထပ်တူ ပြန်အပြောခံရပါလိမ့်မယ်။

ဒါတွင် မကသေးပါဘူး၊ မိမိ မကောင်းပြောခဲ့တဲ့ အလုပ်ရှင်ကလည်း မိမိပြောစကားကို ပြန်ကြားပြီး အလုပ်ရှင်နဲ့ ဆက်ဆံရေး ဆိုးရွားစေတဲ့အပြင် အလုပ်နေရာကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဇင်မှာ မိမိတို့ ပြောလေ့ရှိတာက ကြင်နာတဲ့ စကား ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးဟာ အခြားသူများကို နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာ ဆက်ဆံဖို့၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်စွာ စကားဆိုဖို့ ဟောပြောလေ့ ရှိပါတယ်။

ညင်သာစွာ စကားဆိုခြင်းဟာ မေတ္တာထားတဲ့စိတ်က ပေါ်ထွက်လာပြီး ချစ်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ အခြားသူများအပေါ် ကိုယ်ချင်းစာနာတတ်မှုရဲ့ မျိုးစေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ ကြင်နာစွာ စကားဆိုခြင်းဟာ ကမ္ဘာကြီးကို ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း မိမိတို့ သိထားသင့်ပါတယ်။

ဇင် ရဟန်းတော် ဒိုဂျင်ရဲ့ စံတင်လက်ရာ 'ရှိုဘိုဂင်ဒို' မှာ ရေးထားတာတစ်ခု ရှိပါတယ်။ "အခြားသူများကို ကိုယ်ချင်းစာစိတ်နဲ့ ပြောဆိုခဲ့ရင် မိမိတို့ရဲ့ကြင်နာတဲ့ စကားတစ်ခွန်းက ကောင်းကင်ဘုံနဲ့ ကမ္ဘာမြေကြီးကို ကိုင်လှုပ်နိုင်စွမ်း ရှိနေပါတယ်" ဆိုတဲ့ အဆုံးအမကို သင်တို့ နေလုံးသားမှာ စွဲမြဲထားလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

သက်သေပြ ရရင် မိတ်ဆွေချင်း ရင်းနှီးခင်မင်မှု အနေနဲ့ ဟာသလုပ်ကြတာ မမှားပါဘူး။ ဟာသများက အေးတိအေးစက် ဆက်ဆံရေးကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် လာစေသလို စိတ်ပေါ့ပါးစွာ စကား ဆိုနိုင်စေတာ အမှန်ပါ။

လက်တွေ့မှာ လူတိုင်းဟာ အချိန်တိုင်း ရာနှုန်းပြည့်ကောင်းနေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ဒုက္ခပေးလိုစိတ်လေးတွေတော့ ရှိကြတာပါပဲ။ ဒီလိုပဲ ဘယ်သူမှရာနှုန်းပြည့် ဆိုးရွားကြတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

မိမိအမြင်ကို တစ်မျိုးပြောင်းပြီး အခြားသူများရဲ့ ကောင်းကွက်လေးတွေကို ကြည့်ကြည့်ပါ။ သူတို့ မကောင်းတာကို ချေဖျက်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်းလေးများကိုပါ။ ဒါတွေကို ချီးမွမ်းပါ။ လူအများစုက ချီးမွမ်းခံရရင် ရန်မလိုတော့ပါဘူး။ အပြန်အလှန် ကျေးဇူးတောင်တင်ပါဦးမယ်။

ဒါပေမဲ့ အလွယ်တွေးပြီး လူတစ်ယောက်ကို မြှောက်ပင့်ပြောရင် ရမယ်လို့ ထင်မထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါဟာ ဥပဒေသ နံပါတ်တစ်ပါ။

စိတ်ထဲက မပါဘဲ ချီးမွမ်းပြောဆိုခြင်းဟာ အဓိပ္ပာယ် မရှိပါဘူး။ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် မိမိအမှန်တကယ် အထင်ကြီးတဲ့အချက် ဘာရှိသလဲ ဆိုတာ မှန်းဆတတ်ရပါမယ်။ အများအားဖြင့်တော့ မိမိတို့ဟာ တစ်ပါးသူကို ချီးမွမ်းခဲကြပါတယ်။ ဂိုသဲ ပြောခဲ့သလို "လူတွေ ဒီလို အသရေဖျက်ပြောတတ်ကြတာမျိုးဟာ ဘာလို့ အဆုံးမရှိတော့တာလဲ။ အခြားသူတစ်ဦးကို နည်းနည်းလေး ချီးမွမ်းလိုက်ရုံနဲ့ မိမိတို့ ဂုဏ်သိက္ခာ လျော့ပါးသွားလိမ့်မယ်လို့ လူတွေ မြင်နေကြပုံရတယ်"

အခြားသူ တစ်ဦးကို ချီးမွမ်းလိုက်တာနဲ့ မိမိထံက တစ်စုံတစ်ရာ ပဲ့ပါသွားမယ်လို့ ထင်နေတာ ရုက်ဖွယ်ကိစ္စပါ။ လူအတော်များများမှာ ဒီလို အမြင်ရှိနေကြတာ သံသယ ဖြစ်စရာ မလိုပါဘူး ။

အစစ်အမှန် ချီးမွမ်းမှုတွေ ဖလှယ်ထားတဲ့ လူနှစ်ဦး၊ တစ်ဦးရဲ့ အားသာချက်တွေကို တစ်ဦး အသိအမှတ်ပြုထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။

ဒီ မူမမှန်တဲ့ စိတ်အစွဲတွေ၊ မောက်မာမှု နည်းလမ်းတွေကို မိမိတို့ ဘေးဖယ်ထားရအောင်ပါ။

တရုတ်သမိုင်း ပညာရှင် 'ဇီမာချန်း' ပြောသလိုပါပဲ။ "ပညာရှိသူ တစ်ဦးဟာ မိတ်ဆွေခန်း ပြတ်သွားတောင်မှ သူတစ်ပါး မကောင်းကြောင်း မပြောဘူး"

ချီးမွမ်းစရာ ဘယ်လောက် ကောင်း လိုက်ပါသလဲ။ မိမိကိုယ်တိုင် လည်း ဒီအတိုင်း လိုက်နာမယ်လို့ ရည်မှန်းထားပါတယ်။

❑

၂၂။ လူငယ်လူရွယ်များကို ဦးဆောင်ခွင့်ပေးပါ။

အချိန်ကျရင် မင်းအလှည့် ရောက်လာမှာ သေချာပါတယ်။

ရှေ့ဆုံးတန်းမှာ ရှိနေဖို့ အရေးကြီးတယ်လို့ စီးပွားရေးလောကက လူအများစု ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။

အလုပ်အကိုင်ပေါ်မူတည်ပြီး ရှေ့တန်းဟာ ဘယ်နေရာလဲဆိုတာ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ အလုပ်သဘော သဘာဝအရလည်း မတူနိုင်ပါဘူး။ အမိကဆိုလိုချင်တဲ့ အချက်ကတော့ အတူတူပါပဲ။ မိမိ ရှိနေခြင်းကို များများ သိထားစေဖို့ သေချာအောင် လုပ်ခြင်းပါ။

နည်းပညာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အရှိန်အဟုန်ကနေ မိမိတို့ သိလာရတာက စီးပွားရေးဆိုင်ရာ ကိရိယာတွေဟာ ဆက်လက် ဆင့်ကဲ ပြောင်းလဲနေပြီး တန်းစီစောင့်ဆိုင်းနေသော အသစ်တွေကလည်း အမြဲရှိနေပါသည်။

မိမိ လုပ်နေရတဲ့ အလုပ်အပေါ် မူတည်ပြီး နည်းပညာ ကျွမ်းကျင်မှု ရှိခြင်းက ရှေ့တန်းမှာ ရှိနေရေးအတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်နေ ပါတယ်။

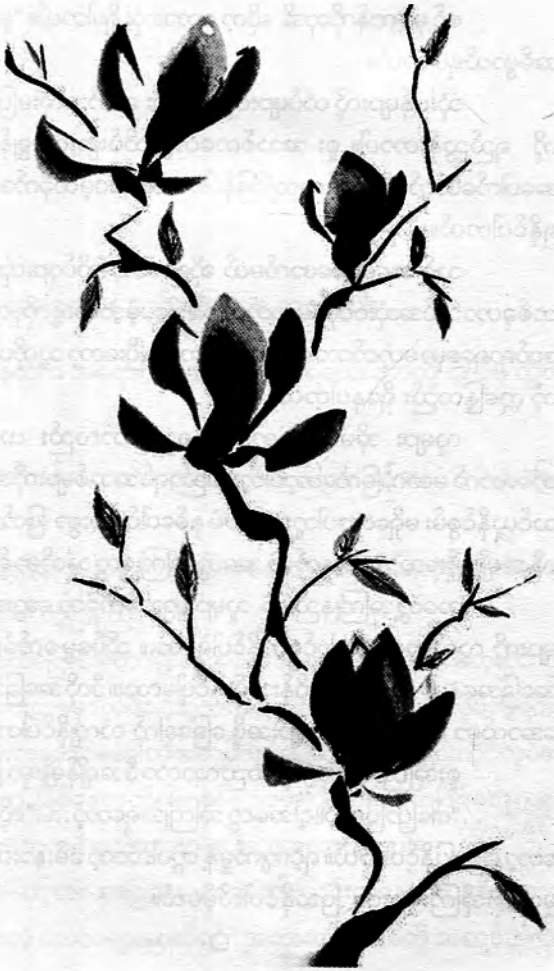
ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ်ဖွား မဟုတ်သူတွေကတော့ ဒါဟာ အခက်အခဲ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

တစ်ကိုယ်ရေသုံး ကွန်ပျူတာများ ပထမဆုံး မိတ်ဆက်လာစဉ် အချိန်က ဒါတွေကို ကျွမ်းကျင်စွာ အသုံးပြုနိုင်ရေးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အစပြုရာ ဖြစ်လာတဲ့အတွက် သက်လတ်ပိုင်း၊ သက်ကြီးပိုင်း ဝန်ထမ်းများဟာ အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အာရုံကြော စနစ်ကို ထိခိုက်တဲ့ ရောဂါဖြစ်စဉ်များ ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီရောဂါကို အမည်တပ် ထားပါတယ်။ နည်းပညာ ကြောက်လန့်မှုရောဂါလို့ လူသိများခဲ့ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို လူသိများအောင် ပြသနေခြင်းဟာ မိမိ ရှိနေခြင်းကို များများသိအောင် လုပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိ လက်အောက် မှာ ကျွမ်းကျင်မှု အတော်အတန် ရှိတဲ့ ထွန်းသစ်စ ဝန်ထမ်းရှိခဲ့ရင် သူတို့ကို သင့်တော်တဲ့ လုပ်ငန်းတာဝန်များ ပေးအပ်လိုက်ပါ။ မိမိမှာရှိတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှု နဲ့ မလုံလောက်တဲ့ အလုပ်များကိုတော့ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိတဲ့ အဖွဲ့များထံ လက်ပြောင်း ပေးလိုက်ပါ။

အခြားသူများကို တာဝန်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့ကို လေ့ကျင့် ပေးလိုက်သလို ဖြစ်ပါတယ်။ဦးတည်ရာအတွက် စုပေါင်း နားလည်ဆောင်ရွက် တတ်တဲ့ အဖွဲ့ကိုလည်း ဖွဲ့ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ မိမိအလုပ် ကို လုပ်နေတာနဲ့ တစ်ချိန်တည်း စီးပွားရေးလောကမှာ မိမိ ရှိနေတာကို ထင်ထင်ရှားရှား ပြသရာရောက်စေတယ်လို့ မြင်ပါတယ်။

ရှေ့တန်းကနေ ရဲရဲ နောက်ဆုတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့ အတွေ့အကြုံများကို ပြန်သုံးသပ်ချိန် ရပါတယ်။ မိမိအဖွဲ့ရဲ့ တိုးတက်မှု များကို ထိန်းကျောင်းနေစဉ်မှာ အကြံဉာဏ် ပေးလို့ရပါတယ်။ လိုအပ်ခဲ့ရင် လမ်းကြောင်းပြန် တည့်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒီအလုပ်တွေ အားလုံးဟာ မိမိ တည်ရှိနေခြင်းကို ပြသဖို့ အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အခွင့်အရေးများပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။



ဇင် မှာ ကန်ကိုဆုအိ ဆိုတဲ့ စကားလုံး ရှိပါတယ်။ "စူး အိုကြီး" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

သုံးဖန်များလို့ ထိပ်ဖျားတုံးသွားပြီး ဆက်အသုံးမပြုတော့တဲ့ စူးကို ရည်ညွှန်းတာပါ။ စူး အသစ်ကတော့ ထိပ်ဖျားက ချွန်ထက်နေပြီး အပေါက်ဖောက်ရင် လွယ်ကူလျင်မြန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ထိခိုက်ဒဏ်ရာလည်း ရနိုင်ပါတယ်။

သင် အပေါက်ဖောက်မယ် ဆိုရင်တော့ ထိပ်ဖျားတုံးနေတဲ့ စူးအို တစ်ခုဟာ သိပ်အသုံးဝင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရစေမှာ မဟုတ်တာ ကျိန်းသေပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကိုယ်ပိုင် ထူးခြားတဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါလည်း ရှိနေပါတယ်။

လူများ အိုမင်းလာတဲ့အခါ သူတို့ဟာလည်း ယခင်အခါများ ကလောက် မထက်မြက်တော့ပါဘူး။ ပညာရပ် အသစ်များကို အလျင်အမြန် သင်ယူနိုင်စွမ်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဖြတ်သန်းလာခဲ့ရလို့ အမျိုးမျိုးသော လေးနက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ သူတို့မှာ ရှိနေပါတယ်။

အတွေ့အကြုံနည်းတဲ့ သူများဟာ ခက်ခဲတဲ့ ဆွေးနွေး ညှိနှိုင်းမှုများကို လွယ်ကူစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါရဲ့လား။ သိမ်မွေ့ခက်ခဲတဲ့ ဝန်းကျင် အခြေအနေမှာ ကိုင်တွယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါ့မလား။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးများ အောက်မှာ မကျွမ်းကျင်သူများအဖို့ ခြေခေါက် လဲကျနိုင်ပါတယ်။

စူးအိုကြီးများ အသုံးတည့်လာတာ ဒီအချိန်မျိုးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

"ငါပြောပြမယ်။ ငါ့အတွေ့အကြုံအရတော့ ....." လို့အချိန်ယူပြီး တော့ ပြောပြနိုင်ပါတယ်။ ရင့်ကျက်မှုနဲ့ တွဲပါလာတဲ့ ခမ်းနားတဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို စူးအိုကြီးများက ပြသနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❑

၂၃။ မိမိ၏ အခြေအနေ မည်သို့ဖြစ်စေ လက်ခံပါ။

"ဘယ်လို၊ နယ်က အရောင်းဆိုင်ကို ပြောင်းရမယ်၊ ဘာလို့ ငါ့ကိုမှ လွှတ်တာလဲ"

"ငါတစ်ယောက်တည်းကိုမှ ဒီလို အဖြစ်တွေ အမြဲတမ်း လာဖြစ်နေရတာလဲ"

မျှော်လင့်မထားတဲ့အခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဘယ်သူမဆို ဒီလိုမျိုးပဲ တုံ့ပြန်ကြမှာပါ။

နယ်ပြောင်းရတာမျိုးလိုအဓိက အပြောင်းအလဲကြီး မဟုတ်သည့်တိုင်၊ အရောင်းဌာနမှာ လုပ်ချင်သူက အထွေထွေ အလုပ်တွေ လုပ်နေရတာမျိုး၊ စီမံကိန်းဌာနမှာ စိန်ခေါ်တဲ့ အလုပ်လုပ်ချင်သူက ဌေစာရင်းကိုင် လုပ်နေရတာမျိုးတွေ ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ဥပမာပြထားတဲ့ အဖြစ်တွေကနေ မကျေနပ်မှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေ ပေါက်ဖွားလာပါတယ်။

မိမိတို့ဘဝအခြေအနေက အစဉ်ပြောင်းလဲနေတာပါ။ စီးပွားရေးကျပ်တည်းတဲ့ ကာလများမှာဆိုရင် အထူးသဖြင့် မိမိတို့ အလုပ်အကိုင်

အခြေအနေက အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို မျှော်လင့်ထားရမှာပါ။

"အားလုံးကို ကျော်ဖြတ်ရမယ်" ဆိုတဲ့စကားလုံးကိုအကျွမ်းတဝင် ရှိကြမှာပါ။ အမှန်စင်စစ် ဒီစကားက ဗုဒ္ဓမဓ္ဓ ကနေ လာတာပါ။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်က အရာတစ်ခုစီတိုင်းဟာ အမြဲပြောင်းလဲနေပြီး ဘယ်အရာမဆို ခဏတာတောင်မှ မပြောင်းမလဲဘဲ နေတဲ့အရာ မရှိဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ အခြေအနေမှာ လူသားအားလုံး ရှိနေကြတာပါ။

ဒီလို ပြောကြပါတယ်။ ကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲဆိုရင် လက်ခံချင်ကြပြီး မကောင်းတဲ့ အပြောင်းအလဲဆိုရင် အကျောက်အကန် ငြင်းဆန်ပြီးမှ လက်ခံကြရတာပါ။

ဘယ်လောက်ပဲ စိတ်ပျက် အားလျော့နေနေ၊ ဘယ်လောက်ပဲ စိုးရိမ်စိတ်များနေနေ၊ ဒါတွေက အခြေအနေကို ပြောင်းလဲ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ရဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေကို ပိုတိုးပွားစေပါတယ်။ မကျေနပ်မှုတွေ၊ ကြေကွဲမှုတွေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျစေပါတယ်။ အဖြေမရှိတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းပိတ်ဆီကို ဦးဆောင် ခေါ်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဒါဟာ စဉ်းစားဖို့ နည်းလမ်း မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်အခြေအနေမျိုးပဲ ရောက်ရောက် ရယူနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းရှိနေပါတယ်။ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့အခြေအနေ ကရတဲ့အတွေ့အကြုံဟာ အောင်မြင်မှုကို ရှေးရှုတဲ့ အနာဂတ်အတွက် တွန်းတင်ပေးမယ့်ခုံ(စပရင်ဘုတ်) တစ်ခုဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ကို အားအင်ဖြည့်ပေးမယ့် အတွေ့အကြုံတစ်ခုဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပန်နာဆိုးနစ် ကုမ္ဗဏီထူထောင်သူ ကိုနိုဆူကီမတ်ဆူရှိတာက ပြောခဲ့ပါတယ်။ “ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခြေအနေ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမထည့်ပါနဲ့။အရေးကြီးတာက ဒီအခြေအနေကိုသဘောထားကြီးစွာနဲ့ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ပါပဲ”

ပညာရှိစကား ဖြစ်ပါတယ်။

သဘောထားပြည့်ဝစွာ နေထိုင်မယ် ဆိုရင် အခြေအနေ ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်တွေ့တဲ့နေရာကိုထွေးပွေ့ရုံကလွဲလို့အခြားလုပ်စရာ မရှိပါဘူး။

နယ်အရောင်းဌာနမှာ သင် လမ်းဆုံးနေတယ် ဆိုရင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကွန်ရက်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ဖို့ အခွင့်အရေး တစ်ခုပဲလို့ သဘောထားလိုက်ပါ။အဆက်အသွယ်များ ထူထောင်တဲ့အပေါ် စိတ်အားထက်သန်စွာ အာရုံစူးစိုက်ထားလိုက်ပါ။ ဖောက်သည် တစ်ဦးစီကို တာဝန်ယူစိတ်ရှိရှိ အလေးထားပါ။ မိမိရဲ့အမြင်ကို လျှင်မြန်စွာ တိုးတက်လာစေပါလိမ့်မယ်။

ဘယ်လိုမျိုး ကုန်ထုတ်လုပ်ငန်းဖြစ်ဖြစ် အရေးမကြီးပါဘူး။ အလွှာမျိုးစုံက လူများနဲ့ ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံတဲ့ ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းဟာ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်၊ အဖိုးတန် အရည်အချင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အလားတူပါပဲ၊စာရင်းကိုင်ဌာနမှာ အလုပ်ကြိုးစားလုပ်ရင်း စာရင်းထိန်းသိမ်းမှု အသိပညာကို သိရှိ စုဆောင်းမိလာပါလိမ့်မယ်။ အနာဂတ်မှာ

မိမိကို ကောင်းကျိုးပေးနိုင်မယ့် ပညာ မဟုတ်ပေဘူးလား။ စာရင်းကိုင်ပညာကို အသေအချာ တတ်ကျွမ်းခြင်းက စီးပွားရေး အစီအစဉ်များကို အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါတယ်။ ကုန်ကျစရိတ်ကို နားလည် သဘောပေါက်ထားခြင်းကလည်း အလားတူပါပဲ။ ရေရှည်မှာ ဒီအချက်တွေက ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ လွယ်ကူလျင်မြန်အောင် အထောက်အကူ ပေးပါလိမ့်မယ်။

ဇင်ဓမ္မမှာ ပြောကြတာရှိပါတယ်။

"နေ့တိုင်းဟာ ရက်ရာဇာပဲ"

ဘဝဆိုတာ ကောင်းတဲ့နေ့တွေ ဆက်တိုက် ရှိနေတာလို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေပူတဲ့နေ့ ရှိသလို၊ မိုးရွာတဲ့နေ့လည်း ရှိမှာပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံများမှာ နွေးထွေးတဲ့ နေရောင်အောက် ရေချိုးနိုင်ကြမှာ ဖြစ်သလို တစ်ခါတစ်ရံကျရင်တော့ အေးစက်တဲ့ လေပြင်းကို ကြုံခံရင်ဆိုင်ရပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီလိုနေ့မျိုးမှာ နေနိုင်ခဲ့တယ် ဆိုတဲ့ အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ အတွေ့အကြုံကို ရရှိပါလိမ့်မယ်။ မိမိရဲ့ ဖြစ်တည်မှုအတွက် ဒီအတွေ့အကြုံဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နေ့အားလုံးဟာ အရေးပါ အရာရောက်ပြီး ဘယ်လိုနေ့မျိုးပဲ ကြုံတွေ့ပါစေ၊ ရက်ရာဇာပဲလို့ ဇင်ဓမ္မက ဘာသာပြန်ပြလိုက်တာပါ။

ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေက မိမိဘဝနေနည်းအပေါ် သြဇာသက်ရောက်မှု မရှိသင့်ပါဘူး။

ဘဝကို မိမိ ဘယ်လို နေနေတယ် ဆိုတာကသာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေပေါ် မိမိခံယူချက်ကို ပြဋ္ဌာန်းစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

၂၄။ ယနေ့ အလုပ်ကို ယနေ့ပင် လုပ်ပါ။

ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှု မရှိစေနိုင်ရေး လျှို့ဝှက်ချက်။

"ငါ အလုပ်များနေတယ်"

"အချိန် မလောက်ဘူး"

"အမြဲတမ်း အချိန်နဲ့ အပြေးပြိုင်နေရတယ်"

အလုပ်လုပ်နေသူများစွာဟာ ဒီအတိုင်း ခံစားနေကြရတယ်။

လူအသိုင်းအဝိုင်းများစွာမှာ အလုပ်ဖိစီးခြင်းဟာ တွေ့နေကျ ဖြစ်နေပါပြီ။ အလုပ်လုပ်ရက် တစ်ရက်ရက်မှာအချိန် မလုံလောက်ဘူးလို့ ခံစားမိကြတာလည်း မကြာခဏပါပဲ။

အလုပ်တွေ မပြီးတာ မရှောင်လွှဲနိုင်ပါဘူး။ အာခံချင်တဲ့စိတ်၊ (သို့မဟုတ်)အလားတူစိတ်တွေပေါ်လာတာလည်းမတားနိုင်ပါဘူး။ဘယ်လို သဘောထားရပါ့မလဲ။

"ဒီနေ့တော့ အလုပ် လုံးဝပြီးပြတ်အောင် မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ကျန်တဲ့အလုပ်တွေကို မနက်ဖြန်မှပဲ လုပ်တော့မယ်။ ဘယ်အချိန်ပြီးမလဲ၊ ဘယ်သူ သိမှာလဲ..."

ဒီလို လုပ်လိုက်တာဟာ အချိန်ကန့်သတ်မှုကို ပိုခံလိုက်ရသလို သာ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ဒီနေ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို နောက်တစ်နေ့ ရွှေ့ဆိုင်းလိုက်ရင် မနက်ဖြန်ဟာ ပိုများတဲ့ ဖိစီးမှုများနဲ့ စတင်ရတော့မှာပါ။ ဤကဲ့သို့ ထပ်ခါ ထပ်ခါဖြစ်နေခဲ့ရင်အချိန်နောက်ကျမှပြီးစီးတာ၊ဒါမှမဟုတ်အချိန်မလောက် တော့တာတွေဖြစ်လာပါတော့မယ်။ အဆုံးသတ်မှာတော့ မိမိရဲ့ စိတ်နေရာ လွတ်လေး မရှိတော့ဘဲ စိတ်မရှည်တော့တာ၊ စိတ်တိုလာတာတွေ ဖြစ်လာပါ တော့မယ်။

"အချိန်နဲ့ ဒီရေဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မစောင့်" ဆိုတဲ့ စကား ကြားဖူး မှာပါ။

အချိန်ဟာ လူတွေရဲ့ အလုပ်အစီအစဉ်တွေအတွက် လိုက်လျောမှု မပေးတတ်သလို၊ ဒီရေကလည်း လူတွေကို ဂရုမစိုက်။ တက်ချိန်တက်၊ ကျချိန်ကျပါပဲ။

ဗုဒ္ဓမမ္မက မမြဲခြင်း သဘောနဲ့ သွားတူပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်မှာ ခဏခဏယ်မျှတောင် မပြောင်းလဲတဲ့အရာ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အရာတိုင်းဟာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေကြပါတယ်။ အချိန်က လည်း ရွှေ့လျားမြဲ ရွှေ့လျားနေပြီး ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မလှည့်တတ်ပါ ဘူး။

ဒါဟာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ကိစ္စပါ။ သိသာထင်ရှားလွန်းလို့ လူတွေ သတိမမူမိကြတော့ပါဘူး။ ဒီအချက်ကို မိမိတို့စိတ်မှာ ဦးဆုံးစွဲမှတ်ထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီနေ့ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်ကို ဒီနေ့ပဲ ပြီးအောင် လုပ်ပါ။ အချိန်

နာရီနဲ့ ပြိုင်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် အချိန်ရဲ့ကန့်သတ်ချက်ကို မခံရဖို့ ဒီ့ထက်ကောင်းတဲ့ နည်း မရှိတော့ပါဘူး။

ဟာကုအင်အီကာကု ဟာ ရင်ဖိုင်းဇင်ဗုဒ္ဓဓမ္မကျောင်းကိုပြန်လည်ထူထောင်သူအဖြစ် သိကြပါတယ်။ ဆရာတော် ဟာကုအင်ရဲ့ဆရာက ဒိုကျိုအီတန်ပါ။ ရှိုဂျီတောရက အဘိုးအိုကြီးလို့လည်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒိုကျိုအီတန် ရဲ့ တင်းကျပ်တဲ့ အုပ်ထိန်းမှုအောက်မှာ ဟာကုအင် ဟာ ဉာဏ်အလင်း ရခဲ့ပါတယ်။ ဒိုကျိုအီတန် က ဒီလိုပြောခဲ့ပါတယ်။

"အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စများဟာ ဒီနေ့မှာပဲ အရေးကြီးတယ်"

အရေးအကြီးဆုံး အရာကိစ္စများတောင်မှ ဒီနေ့၊ ဒီနေရာမှာပဲ ရှိနေတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ ပစ္စုပ္ပန် ခဏတာတိုင်းကို စိတ်အကြည်ဓာတ်နဲ့ နေပါလို့ ပြောလိုရင်းပါ။

ခဏတာတိုင်းမှာ စိတ်အကြည်ဓာတ်နဲ့ နေနေပါ။ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်ကိုသာ လုပ်နေပါလို့ မိမိ နားလည်ထားပါတယ်။

ဒိုကျိုအီတန်က ဆက်သွန်သင်ပါတယ်။ မိမိတို့ ယနေ့ လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်ဟာ အလွန်နာကျင်စရာ ကိစ္စတစ်ခုဖြစ်နေပါစေ၊ ဒီနေ့ပဲ လုပ်လိုက်တာက လွဲလို့ အခြားလုပ်စရာ အချိန်မရှိပါဘူး။ အခု လုပ်ရုံကလွဲလို့ အခြားမရှိလို့ပြောတာပါ။ ဒီလိုနည်းနဲ့ အလုပ်တွေကို အောင်မြင်စွာ လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောဂျစ်(ယုတ္တိဗေဒ)အရ ဆိုရင် ယနေ့လုပ်စရာ အလုပ်များကို နောက်တစ်နေ့သို့ရွှေ့ဆိုင်းခြင်းဟာ ခက်ခဲတဲ့ အလုပ်များကို ပိုခက်ခဲအောင် လုပ်လိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်အလုပ်ကိုမဆို အချိန်ဆွဲလိုက်ခြင်းဟာ ဒီအလုပ် လုပ်စရာ မလိုဘဲ ပစ်ထားလို့ ရတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် မရပါဘူး။ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမှာ

ပါပဲ။ ထိုမျှမက လုပ်ရမယ့် အချိန်ကလည်း ဝိုနည်း၊ ဝိုကျပ်တည်းသွားပါ လိမ့်မယ်။

လွယ်ကူခြင်း၊ ပင်ပန်း ခက်ခဲခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး လုပ်ရမယ့် အလုပ်ကို အကဲမဖြတ်ပါနဲ့။ လုပ်ရမယ့် အစဉ်အတိုင်း ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်သွားပါ။ ဒါ မိမိရဲ့လုပ်နည်းလုပ်ဟန် ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိဟာ ဗုဒ္ဓ ကျောင်းတော်တစ်ခုရဲ့ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် ဖြစ်ပါတယ်။ဘယ်အချိန်မှာ မိမိကို နာရေးကိစ္စ တစ်ခုအတွက် လာပင့်မလဲဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ကြိုမသိနိုင်ပါဘူး။ နာရေးပင့်ဖိတ်မှုဟာ အရေးအကြီးဆုံး ပင့်ဖိတ်မှုပါပဲ။ ဒီအချိန်များမှာ အခြား ဘယ်အလုပ်မှ လုပ်လို့မရပါဘူး။ ဆောင်ရွက်နေဆဲ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ထားခဲ့လို့ မရပါဘူး။ အလုပ်စဉ် ကြားဖြတ် ရပ်ဆိုင်းခံရရင် အစက ပြန်ကောက်ဖို့ အလွန်ခက်ခဲပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရေရှည်အစီအစဉ် ဆွဲထားတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မိမိ လုပ်မိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သတိပေးရပါတယ်။

"ငါ ဒီနေ့ လုပ်နိုင်သမျှ များများလုပ်မယ်" ထို့နောက်မှာ ဘယ်လောက်အလုပ်ရှိရှိ၊ မိမိ သတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ပြည့်မီအောင် လုပ်ပါတယ်။

ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် တာဝန်အပြင် မိမိမှာ ဇင်ဥယျာဉ်မှူး တစ်ဦးလည်းဖြစ်နေပါသေးတယ်။စာအုပ်များလည်းရေးပါတယ်။တက္ကသိုလ် များမှာလည်း စာပို့ချပါတယ်။ မိမိလုပ်ရန် အလုပ်စာရင်းမှာ အလုပ်အမျိုးစုံ ရှိနေပါတယ်။လူတွေက မိမိကိုပြောကြပါတယ်။ "တစ်နေ့မှာ (၂၄)နာရီလုပ်ရင် တောင် အချိန်မလောက်ဘူး" မိမိ ဘယ်တော့မှ ဒီလို မခံယူထားပါဘူး။ အချိန်ရဲ့ ဖိစီးမှု ခံနေရတယ်လို့ မခံစားပါဘူး။

ဒီနေ့ လုပ်စရာရှိတာ ဒီနေ့လုပ်ပါ။

အခုဆိုရင်ပဲ စာဖတ်သူရှေ့မှာ လက်ရှိ ရှိနေတဲ့ အလုပ်တွေကို လက်စသတ်လိုက်ပါတော့။

❑

၂၅။ အလွယ်တကူ ထွက်မပြေးပါနှင့်။

မအောင်မြင်ဘူး ဆိုတာနဲ့ ဘဝက ပြီးဆုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘယ်သူမှမကျရှုံးချင်ကြဘူး။အလုပ်လုပ်ရင်းကျရှုံးမှာကြောက်လာတဲ့အခါ မစွန့်စားရဲတော့ပါဘူး။ စိန်ခေါ်မှု အသစ်တွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ်ကို ချိုးနှိမ်လိုက်ပြီး "လုံခြုံမှု" ကို ဦးစားပေးလိုက်တဲ့အခါ မိမိတို့ရဲ့ မောင်းနှင်အား ပျောက်ဆုံးသွားပြီး ပေါ်ပေါက်လာမယ့် အခွင့်အရေးတွေကိုလည်း မရနိုင်တော့ပါဘူး။

"ခုနပျံကျော်လွှား မလုပ်ခင်ကြည့်ပါ"လို့ဆိုကြပါတယ်။သို့နှင့်တိုင်ကြည့်ပြီးမှ မခုန်ရင် ၊ (သို့မဟုတ်) မခုန်ရဲရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နောက်ပြန်ဆွဲနေတာဖြစ်ပါတယ်။ပြုတ်ကျတာကိုရှောင်လွှဲမရပါဘူး။မိမိရဲ့ကျရှုံးမှုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားရင် လူသိမခံဝံ့သူ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကျရှုံးမှုထက် ပိုဆိုးတဲ့ အဖြစ်ပါ။ သာမန် မအောင်မြင်မှုလေး တစ်ခုကို ဖုံးကွယ်ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ ပိုကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဆီကို ဦးတည်စေပါတယ်။

ဘယ်လို အခြေအနေ ဖြစ်ဖြစ်ပါ။ အကောင်းဆုံး တံခွန်မှုက ဝန်ချတောင်းပန်လိုက်ပါ။ ချက်ချင်းနဲ့ ပွင့်လင်းစွာ တောင်းပန်ပါ။ ကျရှုံးတာကို

ပြန်အဖတ်ဆယ် နိုင်ခဲ့ရင်တောင်မှ ဒီအချက်ကို မပြောင်းလဲနိုင်ပါဘူး။ ကျရှုံးခဲ့တဲ့ အလုပ်ကို အသစ်ကနေ ပြန်စချိန်မှာ အမှားတွေ ပြင်ဆင်ရမှာကလွဲလို့ အခြား ရွေးစရာ မရှိပါဘူး။

အလုပ်မှာ ပါဝင်ခဲ့သူ အားလုံးကိုလည်း ဖြစ်စဉ် အလုံးစုံကို သိရှိနားလည်အောင် မိမိရဲ့ မအောင်မြင်မှုကို ဝန်ခံဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ စာရေးသူယူဆပါတယ်။ ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကျရှုံးမှုကို ဖုံးကွယ်ထားပြီး တစ်ချိန်မှာ ပြန်ပေါ်ခဲ့ရင်တောင်မှ သူတို့ဟာ ကြံရာပါလို့ဘယ်သူမှ မလုံ့မလဲ ဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ကျရှုံးမှုဟာ မိမိဘဝ ဆုံးသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဂရုမစိုက်တဲ့ပုံ ဖမ်းစရာလည်း မလိုပါဘူး။ ဒီအမှားမျိုး နောက် မမှားစေရဘူးလို့ ဝိုင်းဖြတ်ထားဖို့သာ လိုတာပါ။

"အရာကိစ္စ အားလုံးဟာ မရှိရာက လာတယ်"လို့ ဇင်မမ္ဘာ ပြောကြပါတယ်။ မိမိတို့ အားလုံးဟာ ဘာမှမပါဘဲ မွေးဖွားလာကြတာပါ။ မိမိတို့ရဲ့ မူလအခြေအနေပါ။ အရာကိစ္စတိုင်းကို စွဲလမ်း တွယ်တာနေလို့ အကျိုးမရှိပါဘူး။

အလုပ်မပြုတ်ချင်တာဟာလည်း တွယ်တာမှု တစ်ခုပါ။ အလုပ်ပြုတ်ခဲ့ရင်လည်း မိမိကိုယ်မိမိ ထောက်ပံ့ဖို့ အခြားနည်းလမ်း တစ်ခု ရှာရမှာပါ။ စိတ်သောက ရောက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ အလုပ်ပြုတ်ခဲ့မှပါ။ ကုမ္ဗဏီနာမည်ပျက်အောင် လုပ်ခဲ့တယ်၊ ငွေကြေး အလွဲသုံးစား လုပ်ခဲ့တယ် ဆိုရင်တော့ တစ်မျိုးဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ အမှားတစ်ခု၊ နှစ်ခု ကျူးလွန်ရုံနဲ့တော့ အလုပ်ဖြုတ်ခံရတဲ့အထိ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ပြုတ်ခဲ့ရင်တောင်မှ မိမိရဲ့ မူလ အစနေရာကို ပြန်ရောက်သွားတယ် မှတ်ပါ။ ဘာမျှမရှိတဲ့ မူလအခြေအနေကိုပါ။ လူတိုင်းမှာ အသစ်တဖန် ပြန်စဖို့ အင်အားရှိကြတာ ချည်းပါပဲ။

ကုမ္ဗဏီနဲ့ မိမိရဲ့ဆက်နွယ်မှု၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိရဲ့လက်ရှိရာထူးတို့ အပေါ် အစွဲဖြတ်နိုင်ခဲ့ရင် ကျရှုံးမှာကို တွေးကြောက်စရာ မလိုတော့ပါဘူး။ အလုပ်လုပ်ရာမှာ ပိုတက်ကြွလာမယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ရဲရဲ ဖော်ပြရဲလာမယ်။ အစွမ်း ထုတ်ပြလာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ကာဇူနိုအီနာမူရီဟာ ဇင်ဘုန်းတော်ကြီးပါ။ ဒေဝါလီခံရတဲ့ ဂျပန်လေကြောင်းရဲ့ အမှုဆောင် အရာရှိချုပ်ရာထူးကို လွှဲပြောင်းယူခဲ့ပါတယ်။ လေကြောင်းလိုင်းကို ပြန်လည်ဖွဲ့စည်း ထူမတ်ပေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

"ကျရှုံးမှုဆိုတာ တကယ်တော့ မရှိပါဘူး။ မိမိကိုယ်မိမိ စိန်ခေါ်နေခဲ့ရင် မကျရှုံးနိုင်ပါဘူး။ ကျရှုံးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော အချိန်ဟာ မင်းလက်မြှောက်လိုက်တဲ့ အချိန်ပါပဲ"လို့ သူက ပြောခဲ့ပါတယ်။

"အရာကိစ္စ အားလုံးဟာ ဘာမျှ မရှိရာက လာကြတယ်" ဆိုတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ မူလဘူတ အခြေအနေကို စွဲမြဲထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျရှုံးမှာကို မကြောက်ဘဲ မိမိကိုယ်မိမိ စိန်ခေါ်နေကြလိမ့်မယ်လို့ စာရေးသူ မျှော်လင့်ပါတယ်။

❑

၂၆။ ဝိုရ် စိတ်ရှည်သည်းခံပါ။

သင်ဟာ သင်ပဲဖြစ်ပြီး အခြားသူများဟာလည်း အခြားသူများပဲ ဖြစ်ပါစေ။

"လူများရင် စိတ်များတယ်"လို့ ပြောကြပါတယ်။ လူဆယ်ယောက် တစ်အုပ်စု ရှိခဲ့ရင် မတူညီတဲ့ အမူအကျင့် ဆယ်ခုနဲ့ ထင်မြင်ချက် ဆယ်ခု ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအဖြစ်မျိုးက အလုပ်ဌာနအထိ တိုးချဲ့လာပါတယ်။ အတူတွဲလုပ်နေကြတဲ့ သူတွေဟာ (အကြီးအကဲဖြစ်စေ၊ လက်အောက်ငယ်သားဖြစ်စေ) ကွဲပြား ခြားနားတဲ့ စရိုက်နဲ့ အမြင်တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဘဝအပေါ် အမြင် မတူတာတွေကို ထည့်မပြောတော့ပါဘူး။

ကိုယ်နဲ့ဘဝ ဒဿန အမြင်မတူတဲ့သူများနှင့် ဆုံရတဲ့အခါမှာ မကြာခဏ အဆင်မပြေဖြစ်ကြရတာ သဘာဝပါပဲ။

ဥပမာအားဖြင့် သင့်ရဲ့ မန်နေဂျာဟာ မိသားစုအရေးဦးစားပေးသူ တစ်ဦး ဖြစ်တယ်ဆိုပါစို့။ ညနေ အလုပ်ဆင်းတဲ့ အချိန်မှာ သူ့မိသားစုအရေး

ဦးစားပေးပြီး ရုံးဆင်းသွားပါတယ်။ ကျန်သူများကတော့ အလုပ်ကြိုးစား လုပ်နေတုန်း အချိန်မှာပါ။ သူတို့တွေက ဒီအပြုအမူကို "မန်နေဂျာ ဝီသတဲ့ အပြုအမူ" မဟုတ်ဘူးလို့ မြင်ကြပါလိမ့်မယ်။

နောက် မန်နေဂျာတစ်ယောက် ကတော့ သူ့လက်အောက်ငယ်သားတွေကို ဝေဖန်တတ်ပါတယ်။ လူမှုရေး ပွဲလမ်းသဘင်များမှာ ပါဝင်လှုပ်ရှားကြတာကို ပိုက်ဆံဖြုန်းတယ်လို့သူကမြင်လို့ပါ။ အနာဂတ်အတွက် ပိုက်ဆံစုထားကြဖို့ သူက တိုက်တွန်းတတ်ပါတယ်။

သဒ္ဒါတွေ၊ စာအရေးအသားတွေကို အလွန်အကြူး ဂရုစိုက်တဲ့ မန်နေဂျာလည်းရှိပါတယ်။သူ့လောက်အရည်အချင်းမပြည့်ဝတဲ့လက်အောက်ငယ်သားတွေကို မြည်တွန်တောက်တီး နေမယ်၊ အထင်သေးတဲ့ အကြည့်နဲ့ ကြည့်နေတတ်ပါတယ်။

မိမိ ထပ်ပြောပါမယ်။ လူများရင် စိတ်တွေလည်း များပါတယ်။ ဒါကို လက်ခံရမှာပါ။ အခြားသူများရဲ့ ဘဝအမြင်ပေါ် ထည့်မတွက်ဘဲ အပြစ်ပဲ လိုက်ရှာနေမယ် ဆိုရင် ကြောင်းကျိုး မဆီလျော်ဘူးလို့ လူတိုင်းက မြင်ကြမှာပါ။ အလုပ်အပေါ် အကျိုးမဲ့စေတယ် ဆိုရင်တော့ ပြောဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ဒီလိုမဟုတ်ရင် အမျိုးမျိုးသော အမြင်များကို အသိအမှတ်ပြုထားရမှာ အခြေခံမူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိရင် အလုပ်မှာ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးကြား ပုဂ္ဂိုလ်ရေး တိုက်ခိုက်မှုတွေ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်မိမိမေးကြည့်ပါ။အထက်အရာရှိ(သို့မဟုတ်)လက်အောက်ငယ်သားအပေါ် အားမလိုအားမရဖြစ်ရခြင်း အကြောင်းရင်းဟာ သူတို့အပေါ် မိမိ ဖြစ်စေချင်သော ဆန္ဒများနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါသလား။

အခြားသူများရဲ့ အမြင်တွေကို လက်ခံလိုက်ပါ။ ဒါဆို မကျေနပ်မှုတွေ ပျောက်သွားမယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သောကနည်းပြီး စိတ်လက်ပေါ့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။

အကျိုး ပိုရှိလာတဲ့ အချက်က အခြားတစ်ယောက်ရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်ကို အသိအမှတ် ပြုတတ်လာခြင်းပါပဲ။

အကယ်၍ ကုမ္ပဏီရဲ့ စီမံကိန်းဌာနမှာ သင် အလုပ်လုပ်နေတယ် ဆိုပါစို့။ နည်းဗျူဟာဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် ဆွဲပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို တင်ပြရမယ် ဆိုပါစို့။ အောက်ပါ အခြေအနေများ ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်။

"အဆိုပြုချက် လက်ခံလာဖို့ ငှါမှာဖြင့် အရိုးကြေ အရေခန်း၊ လုပ်လိုက်ရတာ၊ ဒီဇင်နဲ့ က ခုမှဝင်လာပြီး ငါလုပ်ထားတာတွေ အခြေခံပြီး တင်ပြသွားတော့ သူပဲ နာမည်ကောင်း ရတာပေါ့။ ကျေးဇူးတင် မခံရတဲ့ အလုပ်ပါကွာ"

ဒါပေမဲ့ သေချာ စဉ်းစားပါ။ မင်း ကျွမ်းကျင်တာက အကြံပြုချက် မှုကြမ်း ဆွဲတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မှုကြမ်းဆွဲရာမှာ မင်းရဲ့ အစွမ်းကို အသုံးချ သင့်တယ်။ တင်ပြဖို့အတွက်ကျတော့ စကားပြောကောင်းတဲ့ မင်းရဲ့ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်ကို လွှဲအပ်ရမယ်။ မင်းလုပ်ထားတဲ့ အလုပ်ကို အခြားတစ်ယောက် က နာမည်ကောင်း ယူသွားတော့ မင်း ဒေါကန်ပြီပေါ့။ ဒီလို ပြောကြည့်ရင် ဘယ်လိုနေမလဲ "မှုကြမ်းဆွဲတာ ငါ့တာဝန်ထား။ ငါ ပြောစရာ မရှိအောင် လုပ်ထားပေးမယ်။ မင်းအလှည့်ကျတော့ အကောင်းဆုံး တင်ပြပြီး သဘော တူညီအောင် လုပ်ပါ"

တာဝန်ခွဲဝေလိုက်ခြင်းဟာ တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စွမ်းအားကို ပြသရာ ရောက်ပြီး မိမိရဲ့အားနည်းချက်ကို ရှောင်ဖယ်နိုင်ပါတယ် ။ နှစ်ယောက်လုံး အလုပ်ပိုပြီး လုပ်ပျော်လာပါလိမ့်မယ်။

ကုမ္ပဏီရဲ့ အရောင်းဌာနခွဲမှာ အချို့သူများက အလုပ် အပေး အယူအတွက် အသေးစိတ် တွက်ချက်ရာမှာ ကျွမ်းကျင်ပြီး အချို့ကတော့ ဖောက်သည်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အလွန်အသုံးတည့်ပါတယ်။

တစ်ယောက်ရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို တစ်ယောက် က အပြန်အလှန် အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြင့် အလုပ်တာဝန်ကို လိုက်လျော ညီထွေစွာ ခွဲယူနိုင်ပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ ပိုပြီး ကျွမ်းကျင်လာနိုင်မယ်၊ ပိုပြီး ထုတ်လုပ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

တစ်ခု ထပ်ဖြည့်ချင်ပါသေးတယ်။ အရာအားလုံး အဆင်ပြေ ချောမွေ့ရေးအတွက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အားလုံး မည်သူ့ကိုမဆို စိတ်ရှည် သည်းခံပေးတဲ့မှုကို မိမိ သေချာ ကျင့်သုံးပါတယ်။

ကွန်ဖြူးရှပ် ကျောင်းတော်သားလည်း ဖြစ်၊ ပရဆေး ရက္ခပညာ ရှင်လည်း ဖြစ်တဲ့ ကိုင်ဘာရာအက်ကင် ဟာ အဲဒို ခေတ်ကာလမှာ နေခဲ့သူ ပါ။ သူ ပြောခဲ့တာက-

"ပညာရှိဖြစ်နေတဲ့အတွက် ကိုယ်တိုင်ဖြောင့်မှန်အောင်နေသင့် တယ်။ သူများကို မဝေဖန်ပါနဲ့။ သာမန်လူများကလည်း သူများအပြစ်ကို မမြင်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်ပဲမြင်ပါ"

ဒီ နီတိလေးကို စိတ်မှာ စွဲထားလိုက်ရင် အလုပ်ထဲက မိမိရဲ့ ထက်အောက် ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ညစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ယုံကြည် စိတ်ချစိတ်နဲ့ သက်သောင့်သက်သာ ရှေ့ကို ဆက်လှမ်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၂၇။ စီးဆင်းမှုနှင့်အတူ လိုက်သွားပါ။

တစ်ယောက်တည်း နေခြင်းဟာ ကောင်းပေမယ့် ခွဲခြား ခံရခြင်းက တော့ အဆင်မပြေလှဘူး။

"လူတစ်ယောက်မှာ ပြိုင်ဘက်တွေ အများကြီး ရှိတယ်" လို့ ပြောကြပါတယ်။အချို့အသက်အရွယ်တွေက ပိုပြီး ကြားဖူးနားဝ ရှိပါလိမ့်မယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ ဒီလို ရက်စက်တဲ့ နေရာလို့ ပြောရင် လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြနိုင်ဘဲ ပြောသလို ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမဲ့ ရန်သူဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့ လူများ ရှိနေကြတာတော့ မျက်မြင်ပါ။

အလုပ်ထဲမှာသူ့ကိုယ်ပိုင်အစီအစဉ်ကိုပဲ မရမကတွန်းတင်နေတဲ့ သူလို လူစားမျိုးပေါ့။ သူ့မှာ ကျွမ်းကျင်မှု အတော်အတန်ရှိတာ မှန်ပါတယ်။ သူ ဒီလိုလုပ်လိုက်တဲ့အတွက် ပွတ်တိုက်မှုတွေ ဖြစ်လာမှာကိုတော့ သတိမထားမိပါဘူး။ သူ ဖန်တီးခဲ့တဲ့ စိတ်ဝမ်းကွဲမှုက တစ်နေ့ကျရင် သူသွားမယ့် လမ်းမှာ အတားအဆီးတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

သင်ဟာ ယခင်က မလုပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ အကြီးစား စီမံကိန်းတစ်ခုကို ပါဝင်လုပ်ကိုင်နေပြီ ဆိုပါစို့။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ဘယ်သူ့ကို ကြည့်ကြည့် ဖြိုင်ဘက်တွေဖြစ်နေတော့အလုပ်အဖွဲ့ တစ်ခု စုစည်းဖို့ မဖြစ်နိုင်သလောက် ပါပဲ။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များက ဒီလိုပြောကြတာတောင် ကြားရပါဦးမယ်။ "မင်းလိုချင်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ မလုပ်သရွေ့ မင်းကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဘာဖြစ်လို့ မင်းတစ်ယောက်တည်း မလုပ်သလဲ။ အားလုံး စုပေါင်း လုပ်ကြမယ် ဆိုတဲ့ စကား မကြားချင်ဘူး"

ဒါပေမဲ့ ကုမ္ပဏီက အလုပ်အစုအဖွဲ့ ဖွဲ့ပြီးပါပြီ။ သင့်ဆီမှာလည်း လုပ်နိုင်ပါတယ် ဆိုတဲ့ အလုပ်သင်လေးတွေ ဝိုင်းနေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာ အနည်းဆုံး အပေါ်ယံကြောသာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့က ဝိုင်းလုပ်ကြမယ် ပြောတော့ အောင်မြင်မှု ရတော့မယ်လို့ အလွယ်တွေးနိုင်ပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ အထီးကျန်တဲ့ သဘော သဘာဝ ရှိတယ် ဆိုကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အပယ်ခံတော့ မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ ခွဲခြားခံရခဲ့ရင် သူတို့ တာဝန် သူတို့ မထမ်းဆောင်နိုင်တော့ပါဘူး။ စိတ်မရှည်တာတွေ၊ စိတ်တိုတာတွေဟာ အဆင့်တိုင်းမှာ အမြစ်တွယ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဦးဆောင်ပြီး ဆွဲဆောင်ရမယ့် အချိန်တစ်ခုကို သင် ရောက်လေတိုင်း သင် မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ စီးဆင်းမှုတစ်ခု ရှိနေတတ်ပါတယ်။ စီးဆင်းမှုနဲ့အတူ လိုက်သွားလိုက်ပါ။ ရေဟာ ကျောက်ဆောင်နဲ့ အတိုက်အခံ မပြုပါဘူး။ အနည်းငယ် ကွေ့ပတ်ရှောင်တိမ်းပြီး ဆက်လက် စီးဆင်းပါတယ်။ သူ့ပန်းတိုင်ဆီ အမှားအယွင်းမရှိစီးမြဲစီးပါတယ်။ နောက်ဆုံးမှာမှ ပင်လယ်ထဲ လောင်းသွန်ချလိုက်တာပါ။

"စီးဆင်းမှုနှင့်အတူ လိုက်သွားပါ ဆိုတာ နားထောင်လို့ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ နဲ့ ငါ့ပန်းတိုင်ကို ဘယ်မှာ သွားထားမလဲ"

သင် ဒီလိုမျိုး မြင်နေပါသလား။

စီးဆင်းမှုနှင့် အတူ လိုက်သွားပါ ဆိုတာ ရေစီးသယ်ဆောင်ရာကို လိုက်မျောနေဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေစီး ဦးတည်ရာကို တွက်ချက်ပါ။ ရေစီး အမြန်နှုန်းကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားပါ။ ရေစီးကို ဆန့်တားမယ့်အစား သင့်ကိုယ်ပိုင် လေးနက်တဲ့ ခံစားမှုနဲ့ လိုက်သွားပါ။ စီးဆင်းမှု နဲ့အတူ လိုက်သွားပါ ဆိုတာ ဒါကို ဆိုလိုတာပါ။

ဇင်မမ္ဘာ "ပြောင်းညွှတ်တဲ့ စိတ်" ဆိုတာကို ပြောကြပါတယ်။ မိမိတို့ကို ပြောင်းညွှတ်ဖို့၊ လက်ခံဖို့ သင်ကြားထားပါတယ်။ မယိမ်းယိုင်တဲ့ သန္ဓိဌာန် ဆိုတာ အပြင်ပန်းကြည့်ရင် ကျောက်စိုင်လို ခိုင်မာတယ်၊ ချီးမွမ်းစရာ ကောင်းတယ်။ သို့ပေမဲ့ စိတ်မတည်ငြိမ်မှုနဲ့ ပြင်ရခက်တဲ့ မာကျောမှုများနဲ့ လည်း ပေါင်းစပ်နေတတ်တယ်။

အဲဒီဘက်ကိုတိမ်းညွှတ်သွားမိရင်အမြင်ကျဉ်းလာမယ်၊ လုပ်ဆောင်မှုလည်း နှေးကွေး လာတတ်ပါတယ်။ အလုပ်ရပ်ဆိုင်းအောင် လုပ်တာလည်း ဒီအချက်ပါပဲ။ ပိုဆိုးတာက လက်အောက်ငယ်သားများက သင့်ကို ကျော်ခိုင်းသွားကြလိမ့်မယ်။ အလုပ်ရှင်က ဒေါသတကြီး ဆောင့်အောင့်တာ ခံရပါလိမ့်မယ်။

ပြောင်းညွှတ်တဲ့ စိတ်ထား ထားတတ်ဖို့ လက်တွေ့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ရေလို ကျင့်ပါ။ စီးဆင်းမှုနဲ့ အတူ လိုက်သွားပါ။

❑

၂၀။ အာလာပသလ္လာပ အတွက် သက်သက် ဆို စကားပြောမနေပါနှင့်။ ထိုအစား "ဖော်ရွေစွာ နှုတ်ဆိတ်" နေလိုက်ပါ။

အခု အခန်းမှာတော့ နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းက ရတဲ့(လက်ဆောင်) အကျိုးကို ပြောပြပါမယ်။

လူတစ်ယောက်ကို "ဒီလူဟာ အလုပ်ကျွမ်းကျင်သလောက် စကားပြောကောင်းလိုက်တာ" လို့ပြောတာကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်တတ်သလို စကားလည်း ပြောတတ်တာကို ညွှန်းတာပါ။ ပရိယာယ်ကြွယ်ဝပြီး အမှားကင်းတဲ့ သူမျိုးကို ပြောကြတာပါ။ သူတို့ကို တစ်နည်းပြောရရင် ကမ္ဘာနဲ့ချီပြီး နှုံ့စပ်သူလို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ စကားလုံးနဲ့ ပြောဆိုတတ်တဲ့ အရည်အချင်းရှိတာဟာ မိတ်ဆွေဖွဲ့တာ၊ အလုပ်အောင်မြင်တာတို့အတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

လူတွေ အာရုံစိုက်လာအောင် ပြောဆို စည်းရုံးတတ်တာဟာ

ဆွဲဆောင်နိုင်မှု ရှိခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်မှာ သင့်ရဲ့ ပြောဆိုဟန်ဟာ အလုပ်အောင်မြင်မှုနဲ့ ကျရှုံးမှုကို အဆုံးအဖြတ် ပေးပါတယ်။

စကားကို ထိရောက်အောင် မပြောတတ်တဲ့သူ ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ယုံကြည်မှု ပျက်ယွင်းစေနိုင်ပါတယ်။ စာအုပ်ဆိုင်က စာအုပ်စင်တွေကို ကြည့်ရင် အများလက်ခံလာနိုင်အောင် စကားပြောနည်း စာအုပ်တွေနဲ့ ပြည့်နေတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဇင် ဓမ္မ ကတော့ မတူတဲ့ ချဉ်းကပ်နည်း တစ်ခုကို သင်ကြားပါ တယ်။

ဇင်ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ "ဉာဏ်အလင်း ရခြင်းဟာ စကားလုံး တွေအပေါ်၊ စာပေတွေအပေါ် မှီတည်မနေပါဘူး။ စိတ်ဝိညာဉ် အသိဆိုက် ခြင်းဟာ ကိုယ်တွင်း သိမြင်မှုနဲ့သာ ရရှိနိုင်တယ်" အရေးအကြီးဆုံး အရာကို စာလုံးတွေနဲ့ စာမျက်နှာပေါ် ဖော်ပြလို့မရဘဲ၊ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမရဲ့ အနှစ်သာရ ဟာ ကျမ်းစာတွေ၊ ဟောကြားတဲ့ တရားတွေရဲ့ အပြင်ဘက်မှာသာ ပြန့်ပွား တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဒါကို ဇင်ဓမ္မရဲ့ အခြေခံမူ လို့တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။

စာရေးသူဒီဇိုင်းဆွဲတဲ့ဇင်ဥယျာဉ်များဟာ အထူးသဖြင့်ခြောက်သွေ့ တဲ့ ရှုခင်းဥယျာဉ်များ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိက အသုံးပြုတာက ကျောက်တုံး နဲ့ သဲဖြူများပါ။ ကျောက်တုံး ဘယ်နှတုံး သုံးမယ်၊ နေရာ ဘယ်လို ချရမယ်၊ သဲဖြူပေါ်မှာ ထွန်ခြစ်နဲ့ ဘယ်လို လှိုင်းပုံစံ ဆွဲရမယ် စသည်များကို ဆုံးဖြတ် ရပါတယ်။

ဒါတွေဟာ အရေးပါတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဆိုတာ မှန်ပါတယ်။ ခြောက်သွေ့ရှုခင်း ဥယျာဉ်တစ်ခုရဲ့ ဖွဲ့စည်း တည်ဆောက်ပုံမှာ အလားတူ

အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဘာမှ လုပ်မထားတဲ့နေရာ ဘယ်မှာ ထားမလဲ ဆိုတာပါ။ ဗလာကျင်းနေရာ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင်ဥယျာဉ်တစ်ခုဘေးကရပ်ကြည့်လိုက်ရင် ခံစားရတဲ့လေးနက်တဲ့ ငြိမ်သက်မှု၊ ကျယ်ပြောတဲ့ တည်ငြိမ်မှုများဟာ ကျောက်တုံး၊ သဲဖြူ၊ ဗလာကျင်းမြေပြင်တို့ရဲ့ ပွဲတင်ရိုက်ခတ်မှုများကတစ်ဆင့် ခံစားလာရတာပါ။ ဗလာကျင်း နေရာမှာ ရှိရင်းစွဲဖြစ်တဲ့ လှစ်ဟပြန့်နှံ့တဲ့ စွမ်းအားဟာ ဥယျာဉ်ဒီဇိုင်းကို ကိုယ်စား ပြုပါတယ်။

ဂျပန်ရိုးရာအနုပညာ 'နို' ကဇာတ်ကိုကပြရာမှာ ဘာသံမှမထွက်ဘဲ ရပ်ဆိုင်း တိတ်ဆိတ်ပေးတဲ့ ခဏဟာ အလွန် အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ ပရိသတ်များကလည်း ဒီအဓိပ္ပာယ်ကို သိရှိခံစားနိုင်ပြီး ငြိမ်သက် တိတ်ဆိတ်တဲ့ ခဏတာမှာ အသက်တောင် မရှူကြတော့ပါဘူး။

နောက် ဥပမာ တစ်ခုကတော့ ဂျပန်ကွက်စိပ် ပုံပြောအနုပညာ 'ရာကူဂို" မှာ ဘာမျှမပြောဘဲ အသံတိတ် လိုက်တဲ့ တစ်ခဏ ရှိပါတယ်။ ပြောခဲ့တဲ့အဓိကစကားရဲ့ ထိရောက်မှုကို ပိုထင်ရှားစေအောင်ဖြစ်ပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်မှုမှာ အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ ဖော်ပြနိုင်စွမ်း ရှိနေပါတယ်။

တိတ်ဆိတ်မှုဟာ စကားလုံးတွေထက် ခံစားမှု ပိုပေးနိုင်တာ၊ ပိုနက်ရှိုင်းတဲ့ အမြင်ပေးနိုင်တာ မကြာခဏပါ။

လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်ရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ မိမိတို့ ကုမ္ပဏီရဲ့ ထုတ်ကုန်ပစ္စည်း ဘယ်လိုကောင်းကြောင်း အာပေါက်မတတ် ရှင်းပြကြရပါတယ်။ ဒီအခါမှာ စကားလုံး လှလှလေးတွေနဲ့ ကျွမ်းကျင်စွာ အဆက်မပြတ်

ပြောနေမယ့်အစား ဝယ်ယူသုံးစွဲမယ့်သူက ဘယ်လိုဟာမျိုး လိုချင်တယ်၊ ဘာကို သိချင်ကြတယ် ဆိုတာ ပြောပြတာကို နားထောင်ပေးခြင်းက ပိုအကျိုးများနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဆို စျေးရောင်းသူကိုလည်း သဘောကျ နှစ်ခြိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

ရောင်းကောင်းဖို့ စျေးဆွယ်ကြရာမှာ ဒီအချက်ကို ထည့်တွက်လေ့ မရှိပါဘူး။ အတင်း "ဖိရောင်း" နေတတ်ကြပါတယ်။

ဝယ်ယူသုံးစွဲမည့်သူများ အားလုံး ကြားနေကြရတာကတော့ ကုန်ပစ္စည်းရဲ့ အားသာချက်တွေ၊ အကျိုးရှိပုံတွေ ရွတ်ပြနေတာကိုပါပဲ။ ရောင်းသူဟာ သူတို့ ပြောမယ့်စကားကို နားမထောင်ဘူး ဆိုတာ သူတို့ သိနေပါတယ်။

ဝယ်သူက သူ ဖိရောင်းနေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းအကြောင်း ကောင်းကောင်းနားလည်လာရင်တော့ စကားပြောကောင်းတဲ့အရောင်းသမားလည်း မအောင်မြင်နိုင်တော့ပါဘူး။ စာရေးသူ အမြင်အရ စကားပြောကောင်းတယ် ဆိုတာဟာ အပေါ်ယံမျက်နှာပြင်ကို ကုတ်ခြစ်တာ တစ်ခုပါပဲ။

အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ နားထောင်ခြင်းဟာ တစ်ခုခုကို ပေးနိုင်တာ အသေအချာပါ။ ဘာကို ပေးနိုင်တာပါလဲ။ တစ်ခုပြောရရင် ရိုးသားမှုပါ။ တကယ် စျေးရောင်းတတ်သူ၊ ရောင်းကောင်းကြောင်း လက်တွေ့ပြနိုင်သူများဟာ နားထောင်ပေးခြင်းက ပိုကောင်းကြောင်း သိကြပါတယ်။

စားသုံးသူများကလည်း ဒီအရောင်းသမားဟာ သူတို့ ပြောတာ ဂရုတစိုက် နားထောင်တာကို သိကြတယ်။ သူတို့ လိုချင်တဲ့ပုံ၊ သူတို့ ဘာလိုအပ်သလဲ ဆိုတာတွေကို သိကြောင်း သူတို့ သိကြတယ်။ သူတို့ သိပြီ ဆိုတာနဲ့ ယုံကြည်မှု ဆိုတာ ပေါက်ဖွားလာပါတယ် "သူ ပြောတာ ငါ

ယုံတယ်” “ သူ ပြောတာ ဆိုရင်တော့ ဟုတ်မှာပေါ့” လို့ တွေးကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ဒီအရောင်းသမား ရောင်းတာကို သူတို့ဝယ်ချင်ကြရော။ ဒီထက်မက ပိုတဲ့အချက်က ဒီအရောင်းသမားဆီကသာ သူတို့ဝယ်ချင်နေကြတဲ့အဖြစ်ပါ။

ဒါဟာ ပစ္စည်းရောင်းတဲ့ နေရာအတွက်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အလုပ်အတွက်မဆို ယုံကြည်မှုဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါ။

စကားပြော ချောမွေ့ခြင်းရဲ့ အထောက်အပံ့ဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ ရင်းနှီးဖော်ရွေတဲ့ နှုတ်ဆိတ်မှုကတော့ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုရင် အချောမွေ့ဆုံး စကားပြောနိုင်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားစရာ မလိုတော့ဘူး မဟုတ်ပါလား။

ဇင်မမ္မာလည်း နှုတ်ဆိတ်နေခြင်းရဲ့ အကျိုးကိုပြတဲ့ ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။

ဝိမလကာတီ ဟာ ဗုဒ္ဓကို ကိုင်းရှိုင်းတဲ့ သာမန်လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားလောင်းနဲ့ သူစကားပြောဆိုရာမှာ သူဟာ ခပ်မဆိတ်နေခြင်းဖြင့်သာ တုံ့ပြန်ပါတယ်။ “ဝိမလကာတီ ရဲ့ မိုးခြိမ်းသံလို တိတ်ဆိတ်မှု” လို့ နာမည်ကြီးပါတယ်။

ထစ်ချုန်းမြည်ဟည်းတဲ့ မိုးခြိမ်းသံလိုပဲ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ခြင်းကလည်း အားမာန်အပြည့်နဲ့ သက်ရောက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် စကားပြောရမှာ ကြောက်တဲ့သူများကို ပြောချင်တာက စိတ်ပူစရာ မလိုပါဘူး။

❑

၂၉။ အသက်ရှူခြင်းကို ချိန်ညှိပါ။

ဒေါသများ၊ သောကများကို ပြေပျောက်စေမယ့် ဇင်နည်းလမ်း။

မိမိတို့ဟာ အလုပ်မှာ တွေ့ရတဲ့ စိန်ခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ဖို့ အားအင်အပြည့်ရှိနေတဲ့အချိန်များရှိသလို၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်တွေကုန်ခန်းလျှောနည်းသွားတဲ့ အချိန်များလည်း ရှိပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့အခါမှာ ပျော်ရွှင်တတ်ကြပြီး အလုပ်ရှင်က အပြစ်တင်တဲ့အခါများမှာလည်း အံတကြိတ်ကြိတ် ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အလားတူပဲ၊ အလုပ်တစ်ခုဟာ ကိုယ်ထင်သလို ဖြစ်မလာဘဲ လွဲချော်သွားတဲ့အခါများမှာ ဒေါသ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။

ဒီ စိတ်အပြောင်းအလဲများက မိမိတို့ အမှုအကျင့်ကိုလည်း ထိခိုက်စေပါတယ်။ စိတ်ခံစားမှုများ သိပ်ပြင်းထန်လာတဲ့အခါ ဒါကနေ ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က သူများကို အောက်ပါ အမြင်များ ဖြစ်ပေါ်လာစေပါတယ်။

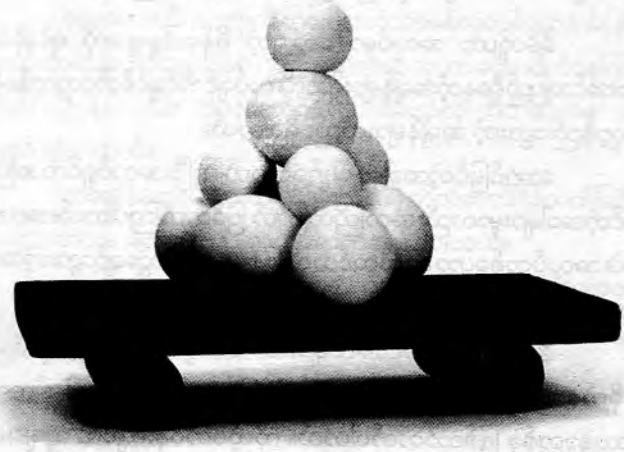
"အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က သိပ်သွေးဆူလွယ်တာပဲ။ နောက်ဆိုသူ့ကို မြှောက်မပေးတာ ပိုကောင်းလိမ့်မယ်"

"မင်း ဒီအမျိုးသမီးအကြောင်း မသိပါဘူး။ သူက သိပ် စိတ်ပြောင်းလွယ်တယ်။ သူ ပြောတာတွေကို အတည်မယူတာ အကောင်းဆုံးပဲ"

ဇင်မမ္မ ဆိုရိုးတစ်ခုဖြစ်တဲ့ "မူလစိတ်ဟာ လမ်းဖြစ်တယ်" ဆိုတာ တည်ငြိမ်တိတ်ဆိတ်တဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူဖို့ အရေးကြီးကြောင်း ပြဆိုတာပါ။

ဒီလို လုပ်ဖို့နည်းလမ်းက အသက်ရှူတာကနေ စပါတယ်။

ဇင်မမ္မ မှာ မိမိရဲ့ကိုယ်အနေအထား၊ အသက်ရှူခြင်းနဲ့ စိတ်တို့အားလုံး လိုက်ဖက်ညီစေဖို့ ပြောကြပါတယ်။ ချိန်ညှိရမယ့် အစဉ်လိုက်



ပြောရရင် ပထမဆုံး ခန္ဓာကိုယ်က စရပါမယ်။ ထို့နောက် အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်ခြင်း၊ နောက်ဆုံးမှာမှ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့ သုံးခု အစုပါ။ တစ်ခုချင်းစီဟာ အခြားတစ်ခုနဲ့ နက်ရှိုင်းစွာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ အသက်ရှူခြင်းကို ထိန်းညှိချင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို အရင် ထိန်းညှိရပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်နေဟန်ကို အထိုင်ချလိုက်ပါ။ ပြီးရင် အသက်ရှူခြင်းကို ထိန်းညှိပါ။ အဲဒီအခါ စိတ်လည်း အေးငြိမ်းလာပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသထွက်လို့ မျက်နှာထူပူ လာတဲ့အခါ ပထမဆုံး အသက်ပြင်းပြင်းသာ ရှူလိုက်ပါ။

မိမိရဲ့အာရုံကို တင်ဒန် (ချက်အောက်ဂ-စ စင်တီမီတာ အကွာရှိနေရာ)မှာ ထားပြီး အသက်ပြင်းပြင်း ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်ပိုင်းက လေတွေ ကုန်တဲ့အထိ ရှူထုတ်ပါ။ အပြည့်အဝ ရှူထုတ်ခြင်းက အရေးကြီးပါတယ်။ အသက်ရှူခြင်းကို ဖော်ပြတဲ့ ဂျပန်စကားလုံးက "呼吸 ကိုကျူ" ပါ။ ရှူထုတ်ခြင်း ဆိုတဲ့စကားလုံးက အရင်လာပြီး ရှူသွင်းခြင်းဆိုတဲ့ စကားလုံးက နောက်မှလာပါတယ်။ အသက်ပြင်းပြင်း ရှူထုတ်ပြီးတာနဲ့ အသက်ရှူသွင်းခြင်းက နောက်က သူ့အလိုအလျောက် လိုက်လာတာပါ။

ဝမ်းဗိုက်နဲ့ အသက်ရှူခြင်း (တင်ဒန် မှ အသက်ရှူခြင်း) ကို အပြန်ပြန် လုပ်ဆောင်ရာမှာ လွယ်ကူစေတဲ့နည်း ရှိပါတယ်။ ကျောရိုးကို ဆန့်ပြီး ကိုယ်ကို မတ်ထားရပါမယ်။ ရှေ့ကို ကုန်းနေမယ်၊ ကိုယ်ငိုက်နေမယ် ဆိုရင် ဗိုက်နဲ့ အသက်မရှူနိုင်ပါဘူး။ တင်ဒန်နဲ့ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ မိမိရဲ့ ပခုံးထိ တက်လာတဲ့ ဒေါသများဟာ လျော့ပါးသွားပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ထဲက

ဘယ်လို တင်းကျပ်မှုမျိုးမဆို ဖယ်ထွက်သွားပါမယ်။ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ပိုမို စိတ်ပေါ့ပါး သွားတာကို သင် ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

အခုဆိုလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရ ပိုလွယ်ကူလာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ကို ပိုမိုထိန်းချုပ်လာနိုင်ပြီး အစွဲအလမ်းမထားဘဲ အရာကိစ္စများကို ရှုမြင်လာနိုင်ပါပြီ။ အသေးအဖွဲ ကိစ္စလေးတိုင်းလိုလိုအတွက် အလုပ် ရှုပ်ခဲ့ရတာ ဘယ်လောက် မိုက်မဲသလဲ ဆိုတာတောင် မြင်ကောင်း မြင်လာပါလိမ့်မယ်။

အရင် အခန်းတစ်ခုမှာ ဆရာတော် အီတာဘာရှီ အကြောင်း ရေးခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခု သူ့ကိုပဲ ထပ်ညွှန်းပါမယ်။

"မင်း ခေါင်းထဲ ဒေါသတွေ မဝင်လာစေနဲ့"

ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသတွေကို ထိန်းသိမ်းတဲ့အခါ ဗိုက်ထဲမှာပဲ စုသိမ်းထားလိုက်ပါ။ ဒီလို လုပ်လိုက်တဲ့အခါ ပြင်းထန်တဲ့ ခံစားမှုများကို ရှောင်လွှဲနိုင်ပြီး မပြောသင့်တာတွေကို မပြောတော့ပါဘူး။ မကြာခင်မှာပဲ ဒေါသများဟာ သူ့သဘာဝအတိုင်း မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်သွားပါ လိမ့်မယ်။

ဆရာတော် အီတာဘာရှီ ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ရေရွှတ်လေ့ရှိတယ် ဆိုပါတယ်။ "အရှင်ဘုရား။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရား။ ကျေးဇူး တင်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရား။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်" ဒေါသကို တန်ပြန် ထိန်းသိမ်း တဲ့အနေနဲ့ ရွတ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်ရေး အတွက် ပြီးပြည့်စုံတဲ့ နည်းတစ်ခုလို့ မမြင်မိဘူးလား။

မိမိတို့ အားလုံးအတွက် အလွယ်တကူ ရွတ်ဆိုနိုင်တဲ့ မန္တန်၊ (သို့မဟုတ်) စကားစုတစ်ခု ဆောင်ထားတာ ကောင်းတဲ့ကိစ္စပါ။ မိမိအတွက် အသင့်တော်ဆုံး တစ်ခု၊ မိမိကို နှစ်သိမ့်ကျေနပ်စေမယ့် အနှစ်သက်ဆုံး

စကား၊ (သို့မဟုတ်) စကားစု တစ်ခု ဘာဖြစ်ဖြစ် ရပါတယ်။ "မူလစိတ်ဟာ နည်းလမ်းပဲ" ဆိုတာကိုလည်း ရွတ်နိုင်ပါတယ်။

ဒါတွေဟာ ဒေါသစိတ်အတွက်သာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိရဲ့ အသက်ရှူရှိုက်မှု၊ (သို့မဟုတ်) မန္တန်ကို ကောင်းတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေ အတွက်လည်း သုံးနိုင်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်တွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှား တက်ကြွနေတဲ့ အချိန်တွေ အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုကို အများနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ဘယ်လို ထုတ်ပြမလဲ ဆိုတာကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ အပျော်လွန် စိတ်လှုပ်ရှားပြနေရင် အများတကာက မျက်ခုံးချီ ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုမျိုး အဖြစ်အတွက် နောက်ထပ် ဆိုရိုးတစ်ခုပါ။

"အောင်ပွဲရချိန်မှာ နိမ့်ကျခဲ့တာကို သတိရပါ။ ရှုံးနိမ့်တဲ့အခါလည်း မိမိရဲ့တိုက်ပွဲဝင် စိတ်ဓာတ်ကို သတိရပါ"

တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ထားကို ကြိုးစား မွေးမြူကြပါစို့လား။

❑

၃၀။ မိမိ၏အိမ်တွင်း 'လေထု'ကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။

နံနက်ခင်း အိပ်ရာ ထသည်နှင့် ဤအလုပ်ကို ပထမဆုံးလုပ်ပါ။

ဘဝမှာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ခံစားမှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့အခြေအနေတွေ များစွာရှိတယ်လို့ စာရေးသူ ထင်ပါတယ်။ ဒီထဲက တစ်ခုကတော့ "မိမိကိုယ်ပိုင် အခန်းတစ်ခု" ရှိခြင်းပါ။ သင့်မှာကော သင့်ကိုယ်ပိုင်လို့ ပြောနိုင်တဲ့ နေရာလွတ် တစ်ခု ရှိပါသလား။

အလုပ်လုပ်နေသူများအတွက်တော့သူ့ရဲ့အလုပ်ခန်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ရှစ်နာရီလောက် အသုံးပြုရတဲ့ နေရာပါ။ မိမိရဲ့ နေရာလို့ ခံစားရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်အခန်း တစ်ခု ဆိုတာ ဒီထက် ပိုပြီး သိမ်မွေ့တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ရှိနေပါတယ်။ သက်သောင့်သက်သာ နေနိုင်တဲ့ နေရာမျိုး ဖြစ်တောင့်ဖြစ်ခဲပါ။ အလုပ်ကိစ္စဆိုတာ ကုမ္ပဏီတွင်း၊ ကုမ္ပဏီပ လူများနဲ့ အပြိုင်ဆက်ဆံနေရတာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာ မဆန်းပါဘူး။

ဒါ့အပြင် ကုမ္ဂဏီ အလုပ်ဆိုတာ လူလျော့ခဲ့ရင်၊ အလုပ်ဖြုတ်ခံထိရင်၊ အဝေးကို ပြောင်းရွှေ့ခံရရင် မိမိအလုပ်နေရာလေးကို ဘယ်အချိန်စွန့်ခွာရမလဲ ဘယ်တော့မှ မသိနိုင်ပါဘူး။

အလုပ်လုပ်ချိန် မဟုတ်ရင် အိမ်မှာ အချိန်ကြာကြာ ရှိတတ်ကြတာများပါတယ်။ အိမ်ဆိုတာလည်း ငြိမ်းချမ်းတဲ့ နေရာတစ်ခု မဟုတ်တတ်ပြန်ပါဘူး။

မိသားစုနဲ့ အချိန်ကိုတန်ဖိုးရှိစွာနေရဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းပြန်ပါတယ်။ မိသားစု အတော်များများဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားလက်ဆုံပြောခဲလာကြပါတယ်။ လူတိုင်းဟာ အစာစားရင် စား၊ အလုပ်လုပ်ရင် လုပ်နဲ့ ကကွဲတပြား ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အချို့သူများအတွက်တော့ အလုပ်က အိမ်အပြန်လမ်းမှာ ဝင်စားသောက်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်ဟာ သူတို့အတွက် နေရာ ဖြစ်နေပြန်ပါတယ်။

ဒီအဖြစ်တွေကိုနားလည်ပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုမျိုးအပျော်ရှာကြတာ ဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းစရာပါ။

"အိမ်ပြန်ပြီး ဇိမ်ကျကျထိုင်ပါ" ဆိုတဲ့ ဇင်ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

ရိုးရိုးလေးပြောရရင် အိမ်ပြန်ပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် နေမယ်ဆိုရင်မိမိနေနေတဲ့ နေရာလေးဟာ စိတ်ကိုအေးချမ်းအောင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

ဇင်ဓမ္မ စကားသုံးရရင် အိမ်ဆိုတာ မိမိတို့အားလုံးရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ ကိန်းဝပ်နေတဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘာဝကို ညွှန်းတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ရှိရာ နေရာပါ။ အိမ် ဆိုတာ မိမိတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝကို ရှာတွေ့တဲ့ သုခလို့လည်း ပြောနိုင်ပါတယ်။

အမှန်တကယ်လည်း အိမ် ဆိုတာ ဒီလိုပဲ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ မိမိနဲ့ အသင့်တော်ဆုံး နေရာ ဖြစ်ပါတယ်။

မိမိ အိမ်ကို ဒီလိုမျိုး ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ လိုကောင်း လိုနေပါသလား။

ဒါဟာ အိမ်ကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းလို့ ထင်ကောင်း ထင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမဲ့ ဇင်ဓမ္မရဲ့ အခြေခံတစ်ခုက လက်တွေ့ လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အိမ်ဆိုတာဟာ မိမိနဲ့နေရာရဲ့ ဆက်နွယ်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

မနက်ခင်း အိပ်ရာထချိန်မှာ မိမိရဲ့မိသားစုကို ရှင်လန်းတက်ကြွ စွာနှုတ်ဆက်ပါ။ သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ပြသပါ။

ပထမတော့ သင် ဘာဖြစ်သွားတာလဲလို့ သူတို့ အံ့သြကောင်း အံ့သြသွားပါလိမ့်မယ်။ တစ်ပတ် ဆယ်ရက်ခန့် ကြာလာတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့လည်း သင့်လို ပျော့ပျောင်းလာပြီး သင် ဖန်တီးလိုက်တဲ့ နေရာသစ်ကို သဘောကျ အသိအမှတ်ပြု လာပါလိမ့်မယ်။

ဟီရာကုဂျိုရှင်ဂျီဘုန်းကြီးကျောင်းများကို အုပ်ချုပ်တဲ့ စည်းမျဉ်းများရဲ့ မူလအစကို ကောင်းကောင်း သိနားလည်သူ ဟီရာကုဂျိုအီကိုင်း အကြောင်း ပုံပြင်တစ်ပုဒ် ရှိပါတယ်။

သူကို "အံ့သြစရာ အကောင်းဆုံး အရာဟာ ဘာပါလဲ" လို့ ဘုန်းကြီး တစ်ပါးက မေးပါတယ်။

"ဒီမြင့်မြတ်တဲ့ တောင်ထိပ်မဟာမှာ ငါတစ်ပါးတည်း ထိုင်နေတယ်" လို့ ဆရာတော် ဟီရာကုဂျို က ပြန်ဖြေပါတယ်။

ထိုင်လျက် ဇာဇင် တရားရှုမှတ်ခြင်းသည်သာ ကျေးဇူးတင်စရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့တောင်ထိပ်မဟာဟာ ဘုန်းကြီး ဟီရာကုဂျိုဆရာတော် အဖြစ် ကျောင်းထိုင်နေတဲ့ နေရာပါ။ ဇင်ဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ကျောင်းပါ။ ဇင်ဘုန်းတော်ကြီးများအတွက် ကျောင်းသခင်မ်းဟာ သူတို့ အိမ် ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် အလုံခြုံဆုံး နေရာဖြစ်နေလို့ ဒီနေရာထက် ပိုကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းတဲ့နေရာ မရှိပါဘူး။ သူတို့ဉာဏ်အလင်းရတဲ့ နေရာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့်လို့တောင် ပြောချင်ပြောလို့ ရပါတယ်။

အိမ်ဆိုတာ အလုံခြုံဆုံး နေရာပါ။ ဆယ်စုနှစ်များ ကုန်လွန်သည့် တိုင် လုံခြုံမှုပေးနေတဲ့ တစ်ခုတည်းသော နေရာပါ။ သင် အလုပ်ထွက်လိုက်

တဲ့ အချိန်ကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။ နေ့တိုင်းရဲ့ အချိန်အများစုကို အိမ်မှာပဲ နေရမှာပါ။

အိမ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းနေခဲ့ရင်၊ အိမ်ဝန်းကျင်ဟာ အားသစ်လောင်းပေးနေခဲ့ရင် မိမိဘဝကို ထိုသုခများနဲ့ နေသွားလို့ ရပါပြီ။

ဒါကြောင့်သင့်ရဲ့ လက်ရှိနေရာ၊ လက်ရှိအချိန်မှာ အခြေခံအုတ်မြစ် စ ချလိုက်ပါတော့။

တစ်ခါထပ်ပြောပါမယ်။ ဇင်ဓမ္မရဲ့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဟာ လက်တွေ့ လုပ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဝိုင်း(၄)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တိုးတက်စေမည့် အုံ့ညြစရာ အရိပ်ပြ စကား။ အဆက်အသွယ်ကောင်းများ ဘယ်လိုရအောင် လုပ်မလဲ၊ မိတ်ပျက်စေမည့် အဖြစ်ကို ဘယ်လိုရှောင်မလဲ။

၃၁။ အဆက်အသွယ်များကို တန်ဖိုးထားပါ။

ဤသူများနှင့် သင် ဆုံစည်းခြင်းသည် မတော်တဆ မဟုတ်။

သင့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ ဆုံတွေ့ရမယ့်လူ ဘယ်နှယောက် လောက်ရှိမယ် ထင်ပါသလဲ။

သည်လူများဟာ ပုံစံမျိုးစုံ၊ အရွယ်မျိုးစုံနဲ့ လာကြမှာပါ။ ဆုံရတဲ့ အကြောင်းရင်းလည်း ကွဲပြားပါလိမ့်မယ်။ မိသားစုဖြစ်လို့၊ ပညာသင်ဖက် ဖြစ်လို့၊ဒေသတူလို့၊လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်လို့...အစရှိသည်များဖြစ်ပါတယ်။

လူငြီးရေ သန်းခုနှစ်ထောင်ကျော် ရှိတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ မိမိတို့ဆုံတွေ့ ရမယ့်လူအရေအတွက်ဟာ ဘယ်လိုပဲဖြစ်စေ၊အလွန်နည်းတဲ့အကန့်အသတ် လေးထဲကသာ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သန်းခုနှစ်ထောင်ကျော်ထဲကမှ မိမိတို့နဲ့

လာပြီး ဆုံတွေ့ကြတယ် ဆိုတာ အံ့သြဖွယ်ရာ ကိစ္စတစ်ခု မဟုတ်ပေဘူး လား။

အံ့သြဘနန်း ဖြစ်ရပ်လို့ ယူဆတဲ့ ဆုံတွေ့မှုမျိုး ကြုံဖူးပါသလား။

တိုက်ဆိုင်မှု၊ (သို့မဟုတ်) အခွင့်ကြုံမှုက ဘယ်သူနဲ့ဆုံတွေ့ရမလဲ ဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်တယ်လို့ သင် ထင်ပါလိမ့်မယ်။ သို့ပေမဲ့ သင် တစ်စုံ တစ်ယောက်နဲ့ ဆုံတွေတဲ့အခါ ဒီလို ဆုံတွေ့အောင် လုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ ဆက်နွယ်မှုတစ်ခု ရှိနေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအယူမှာတော့ ဒီဆက်နွယ်မှုကို "အင်နန် Innen"ရေစက်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အလွန်နီ့အလွန် အရေးကြီးတယ်လို့ ခံယူကြပါတယ်။ မိမိဘဝတစ်လျှောက် လာလိုက်၊ သွားလိုက် ကြုံရတဲ့ မြောက်မြားစွာသော လူတွေထဲမှာ မိမိနဲ့ ဆုံတွေ့၊ ဆက်နွယ်ခဲ့တဲ့ သူများ ဟာ အလွန် ထူးခြားပါတယ်။ ရေစက်ကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကံတရားရဲ့ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ အကျိုးပါ။

နွေဦးရောက်လာရင် ပန်းများ ပွင့်ပါတယ်။ ပန်းများ အားလုံး တစ်ပြိုင်နက်တည်းပွင့်ကြတာတော့မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ပင်တည်းမှာတောင် ပွင့်ချိန် မတူပါဘူး။ အပြည့်အဝ ကြီးထွားလာတဲ့ ပန်းဖူးကသာ နွေဦးရဲ့ နွေးထွေးတဲ့ လေညင်းလေးကို ခံယူနိုင်ပြီး ပန်းပွင့်အဖြစ် ပွင့်လန်း လာနိုင် တာပါ။

ပန်းဖူး အားလုံးအပေါ် နွေလေညင်းက အတူတူ တိုက်ပေးပေ မယ့် ကျစ်လျစ်နေဆဲ ဖြစ်တည်စ ပန်းဖူးများကတော့ လေကိုလည်း မရ၊ ပန်းလည်း မပွင့်နိုင်ပါဘူး။ သူတို့လုပ်နိုင်သမျှက သစ်ကိုင်းပေါ်ထိုင်၊ လေညင်း က သူတို့အပေါ် ဖြတ်တိုက်သွားတာကို ငေးကြည့်နေရုံပါပဲ။

အကျိုးဖြစ်လာဖို့(ယခုဥပမာမှာ ပန်းပွင့်ခြင်း)အကြောင်း(ပန်းဖူးများ ကြီးထွားလာခြင်း) ဟာ နွေဦးလေပြည်ကို ခံယူတွေ့ထိနိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အခြေအနေ ရှိနေရပါမယ်။

ကမ္ဘာကြီးပေါ်က အရာရာတိုင်းဟာ ဒီ ကံတရားရဲ့ဆက်နွယ်မှု(ရေစက်)ကြောင့်သာ ဖြစ်ပျက်ကြတာပါ။ ဒါဟာ ဗုဒ္ဓဓမ္မရဲ့အခြေခံ အုတ်မြစ်တစ်ခုပါ။

အခြားသူများနဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ဆုံတွေ့ခြင်းများကို ဒီအယူအတိုင်း ခံယူခဲ့ရင် တိုက်ဆိုင်မှု ဆိုတာလည်း မရှိ၊ အခွင့်ကြုံလို့ ဆိုတာလည်း မရှိတော့ပါဘူး။ ဒီအုံ့သြဘာနန်း အဖြစ်တွေဟာ ဗုဒ္ဓ ကိုယ်တော်တိုင်က ပေးအပ်လိုက်တဲ့ ထူးခြားတဲ့ လက်ဆောင်များပါပဲ။

ဒီ အကြောင်းကြောင့် မိမိတို့ရဲ့ ဆုံတွေ့မှုများကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောထားလို့ မရပါဘူး။ လူအများနဲ့ မိမိတို့ ဆက်နွယ်မှုပေါ် ကျေးဇူးတင်ကြရပါမယ်။

ဇင်ဓမ္မမှာ မိမိတို့ဘဝထဲ ဝင်လာသူများရဲ့ အရှိန်အဝါ အကြောင်း ပြောထားတာ ရှိပါတယ်။

ဒီ တွေ့ဆုံမှုများက စတင်ပြီး အရာရာတိုင်း ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့နဲ့ ဆုံတွေ့သူကို တန်ဖိုးထား ရပါမယ်။ သူတို့နဲ့ တွေ့တဲ့ နေရာနဲ့ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း တွေ့ကြသလဲ ဆိုတာကိုပါ အလေးထားရပါမယ်။

ဇင်ဓမ္မနဲ့ နက်ရှိုင်းစွာ ဆက်စပ်နေတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း အခမ်းအနားမှာ "အီချိုဂိုအီချိအဲ" ဆိုတဲ့ စကား ရှိပါတယ်။

ဂျပန်နိုင်ငံ ပြင်ပအထိတောင် ကျော်ကြားတဲ့ စကားစုပါ။ ဘာသာပြန်ရရင် "တစ်သက်မှာ တစ်ကြိမ်တည်း"လို့အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဆုံတွေ့မှု

တစ်ခုစီတိုင်းကို တန်ဖိုးထားပါလို့ ဆိုလိုတာပါ။ လူတစ်ဦးနဲ့ ဆုံတဲ့အခါ သူနဲ့ ယခုတစ်ကြိမ်သာ ဆုံမိခြင်းဖြစ်ပြီး နောက်ထပ် ဘယ်တော့မှ မဆုံနိုင်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ယခု အတူဆုံချိန်ခဏကို တတ်နိုင်သမျှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါစေ။

ဒီလို စိတ်ထား မွေးနိုင်ခဲ့ရင် တွေ့ဆုံမှုတိုင်းကို မြတ်နိုး တန်ဖိုးထားလာပြီး တွေ့ခဲ့တဲ့ သူတိုင်းအပေါ် ကျေးဇူး ဥပကာရ တင်ရှိတတ်လာမှာပါ။

"ဒီပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ တွေ့ဆုံရတာ တကယ်အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတယ်"

"သူတို့တွေနဲ့ ဆုံလိုက်ရတာ တကယ်ကျေးဇူးတင်ဖို့ကောင်းတယ်"

ဒီလို သဘောထားနိုင်ခဲ့ရင် မိမိဘဝအတွင်း ဝင်လာတဲ့ သူများနဲ့ ပိုမိုနက်ရှိုင်းတဲ့ ချိတ်ဆက်မှုကို ဖော်ဆောင်မှာ သေချာပါတယ်။

❑

၃၂။ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ပါ။

ဘဝမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ တိုးပွားအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေး ထူထောင်ချင်ပါသလား။ (သို့)မဟုတ်) မိတ်ပျက်တာနဲ့ လမ်းဆုံးချင်ပါသလား။

လူသား အားလုံးဟာ သန့်စင်တဲ့ အလှကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး မွေးဖွားလာကြတာပါ။ ကြေးမုံတစ်ချပ်လို တောက်ပ ပြောင်လက်တဲ့ နှလုံးသားနဲ့ မွေးဖွားလာကြတာပါ။ မိမိ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ-"အသိဉာဏ်ရှိသူတိုင်းမှာ (ခြွင်းချက်မရှိ) ဗုဒ္ဓ သဘောသဘာဝ ရှိကြတယ်" မွေးကင်းစ ကလေးသူငယ်တစ်ဦးမှာ အတ္တမရှိဘူး၊ စွဲလမ်း တပ်မက်မှု မရှိဘူး၊ ထင်ယောင်မြင်ယောင် ဖြစ်မှု မရှိဘူး။

ဒါပေမဲ့ မိမိတို့ဟာ လူအမျိုးမျိုး၊ အခြေအနေအမျိုးမျိုးနဲ့ တွေ့ထိလာကြတယ်။ အတွေ့အကြုံများ ပေါင်းစုမိလာကြတယ်။ မိမိတို့စိတ်မှာ တိမ်သလ္လာ ဖုံးလာခဲ့ကြတယ်။ လူတစ်ဦးနဲ့ အခြားသူများရဲ့ ဆက်နွယ်မှုဟာ သူ့အပေါ် ကြီးကျယ်တဲ့ ရိုက်ခတ်မှု ရှိလာတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးနဲ့ စုစည်းခံထားရတယ်။

သင်ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး တစ်ခု ထူထောင်နိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ထိုဆက်ဆံမှုကနေ နောက်အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံမှုတစ်ခုကို ချိတ်ဆက်ပေးတယ်။ ထိုမှတစ်ဆင့် နောက်ထပ် အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံမှုတွေကို ထပ်မံ ဆွဲဆောင်နိုင်လာတယ်။

ဥပမာ၊ သင်ဟာ အခြားသူတစ်ယောက်နဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်ပြီ ဆိုပါစို့။ ထိုသူကတစ်ဆင့် အခြားထူးခြားတဲ့သူတစ်ဦးနဲ့ ဆုံတွေ့ပါလိမ့်မယ်။

သူတို့နှစ်ဦးကနေ ထပ်မံ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့ အခြား အခြားသော သူများနဲ့ မိတ်ဖက်ကောင်းများ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီအဖြစ်ဟာ ကောင်းကျိုး အထပ်ထပ်ရတဲ့ သံသရာ စက်ဝိုင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အတွက်လည်း အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆက်နွယ်မှုများက သင့်ရဲ့မိတ်ဆွေကောင်း ကွန်ရက်ကို အားဖြည့်ပေးနေ လို့ပါ။

အခြားတစ်ဖက်မှာတော့ အဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေး တစ်ခု လုပ်လိုက်မိပြီ ဆိုတာနဲ့ အထက်ကနဲ့ လုံးဝ ဆန့်ကျင်ဘက် အဖြစ်တွေဖြစ်လာ ပါတော့တယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေး သံသရာ တစ်ခုကို သင် ဖန်တီး လိုက်သလိုဖြစ်ပြီး သင် မသိလိုက်ခင်မှာပဲ သင့်ဘဝဟာ အရှုပ်အထွေး တစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး တစ်ခု ထူထောင်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်မှု လိုပါတယ်။

ဘယ်လိုမျိုး ပြင်ဆင်ရမှာပါလဲ။

လုပ်နိုင်တာ တစ်ခုကတော့ သင် ဘာအလုပ်ပဲလုပ်လုပ်၊ တတ်နိုင် သမျှ စိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်ပါ။ အလွန်ရိုးစင်းတယ်လို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ ရှိနေနိုင်ဖို့ အလွန်ထူးခြား ဆန်းကြယ်တဲ့ ကြိုးပမ်းမှု လိုတယ် ဆိုတာ သိရရင် သင် အံ့ဩသွားပါလိမ့်မယ်။

သဘာဝအရလူသားတွေဟာ အတိုက်အခံ အနည်းဆုံးလမ်းကိုပဲ လိုက်ရှာ သွားတတ်ပါတယ်။ အားစိုက်ထုတ်မှုကို အနည်းငယ် လျှော့လိုက် တာနဲ့ သင်ဟာ ဆင်ခြေလျှောပေါ် ရောက်သွားပြီး သင်လုပ်တဲ့ အလုပ်တိုင်း ကို ပြီးစလွယ် လုပ်မိပါတော့မယ်။

သိပ်မကြောပါဘူး။ လူတွေက ပြောပါလိမ့်မယ်။

"ဒီလူပေါ့-သူ့ကို လုပ်ခိုင်းသမျှ သူ လုပ်လိုက်ရင် အရှုပ်ထုပ် ကြီးပဲ"

သင့်ကို အရှုပ်ထုပ်လို့ မြင်သွားပြီ ဆိုတာနဲ့ ဘယ်သူမှ သင်နဲ့ ဆက်ဆံရေးလမ်းကြောင်း မဖွင့်ချင်ကြတော့ပါဘူး။ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေး ကောင်းအောင် ဘယ်လောက်ပဲ သင် ကြိုးစားပါစေ၊ ထိုသူများက သင့်ကို ရှောင်တိမ်းကြပါတော့တယ်။ အဆင်မပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်လာ တာကို သင် မရှောင်တိမ်းနိုင်တော့ပါဘူး။

ဆက်ဆံရေး ညံ့ဖျင်းမှုတွေ ပတ်ဝိုင်းလာတာနဲ့အမျှ သင့်ရဲ့ စိတ်တွေ နောက်ကျိလာပြီး စိတ်တည်ငြိမ်မှု ပျောက်ဆုံးလာပါလိမ့်မယ်။ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ သောကတွေ၊ ထိတ်လန့်မှုတွေက သင့်အပေါ် လွှမ်းခြုံ့လာပါ လိမ့်မယ်။

"ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ သင်ယူဖို့ နေရာ တစ်ခုပဲ" ဆိုတဲ့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

မိမိအကြိုက်ဆုံး ဆောင်ပုဒ်ပါ။ ဘယ်နေရာ သွားသွား သင် ယူစရာ တစ်ခု ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့ အယူအဆပါ။ မိမိတို့ ဘာပဲလုပ်လုပ်၊ လုပ်သမျှဟာ လည်း လေ့ကျင့်ခန်းဆင်းမှု တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဘာပဲလုပ်လုပ် "မှု" လိုတယ်လို့ ဇင်ဓမ္မက သင်ကြားပါတယ်။ ဇာဇင်တရား ရှုမှတ်တာ ဖြစ်စေ၊ အစားအသောက် စားရာမှာ ဖြစ်စေ၊ သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရာမှာဖြစ်စေ၊မျက်နှာသစ်ရာမှာဖြစ်စေ တစ်သမတ်တည်း သော အာရုံစိုက်မှုထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း ဒီ "မူ" ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရပါမယ်။ လုပ်ငန်းကြီး၊ စီမံကိန်းကြီးတွေ လုပ်ရရင် အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်ပြီး လုပ်ငန်းငယ်များ လုပ်ရာမှာတော့ ဖြစ်သလို လုပ်တာမျိုးဟာ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိပါဘူး။ ဆက်ဆံရေး မပြေပြစ်မှု ဖြစ်စေတာ ဒီက စတာပါပဲ။

မိမိ ရှေ့မှာ ရှိနေတဲ့ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံး လုပ်ပြပါ။ သူ့အလိုအလျောက် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ တန်ဖိုးသိပ်မထားတဲ့၊ လျစ်လျူရှုခံထားရတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို သင်စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ် ဆိုရင် အခြားသူများကလည်း သင့်ကို ဂရုပြုမိလာကြပါလိမ့်မယ်။

သိပ်မကြာခင်မှာပဲ သင့်ရဲ့အထက်အရာရှိက နောက် လုပ်ရမယ့် စီမံကိန်းအတွက် သူ့အဖွဲ့ထဲမှာ ပူးပေါင်း ပါဝင် လုပ်ဆောင်ဖို့ ခေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ သူနဲ့ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို လေးနက်လာစေပြီး သင့်အတွက် ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေး သံသရာရဲ့အစလည်း ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

❑

၃၃။ သူတစ်ပါးကို ဦးစားပေးပါ။

အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေး ရဖို့အတွက် လျှို့ဝှက်ချက် တစ်ခုကတော့ "မင်းပြီးတော့မှ" ငါ။

မိမိရဲ့အလုပ်ဖြစ်တဲ့ ဥယျာဉ် ဒီဇိုင်းဆွဲသူ တစ်ဦးအနေနဲ့ နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်များသို့ မကြာခဏ သွားရပါတယ်။ ဒီလို သွားရတဲ့အခါ အမြဲတမ်း သတိပြုမိတာကတော့ နိုင်ငံတိုင်းမှာ ကိုယ်ပိုင် အမျိုးသားရေး အကျင့်စရိုက်များ အမှန်တကယ် ရှိနေတဲ့ အချက်ပါ။

ဥပမာ၊ တရုတ်ပြည်က လမ်းတွေပေါ် ကားမောင်းကြတဲ့အခါ ကားသမား အားလုံးနီးပါးက ဘယ်သူကမှ အလျှော့ပေးလိုစိတ် မရှိကြပါဘူး။ ကားသမားတစ်ယောက် ကားလမ်းကြောထဲ ဝင်ချင်တဲ့အခါ သူ့ကားခေါင်းကို အရင်ထိုးပြီး လုဝင်ကြပါတယ်။ ကားလမ်းမကြီးပေါ် ကားမောင်းရတာ စစ်မြေပြင်တစ်ခုကို ရောက်သွားရသလိုပါပဲ။

လူတိုင်းဟာ သူတို့သာ မှန်ကြောင်း အတင်း လုပ်ပြနေကြတာလို့ အမြင်ရောက်စေပါတယ်။ တရုတ်မှာ ဒါဟာ ကျွမ်းကျင်မှု တစ်ခုလို့တောင် ယူဆနေကြမှာပါ။ သူ့ရဲ့အမျိုးသားရေးအကျင့်စရိုက်ဟာ သူ့ထုံးတမ်းဓလေ့ရဲ့ တောင်းဆိုမှုနဲ့ လိုက်ဖက်တယ်လို့တောင် ပြောကြပါလိမ့်မယ်။

ဂျပန်မှာတော့ ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် အမြဲတမ်း လိုလို ရှေ့တန်းတင်နေမယ် ဆိုရင် သင့်အလုပ်အကိုင်မှာ၊ ဆက်ဆံရေးမှာ ဆိုးကျိုးတွေ ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ငါသိ၊ ငါတတ်ကြောင်း ပြတာက ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ဒါပေမဲ့ ငါသာ မှန်ကြောင်း လွန်ကြူးစွာ ပြခဲ့ရင်တော့ သင့်ဝန်းကျင်က လူများရဲ့ထောက်ခံမှုကို ရဖို့ ခက်ခဲသွားပါလိမ့်မယ်။

"ဒီဝန်ပေါ့၊ သူ ဦးဆောင် မလုပ်ရမချင်း ကျေနပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သူ့တစ်ယောက်တည်းပဲ ပေးလုပ်ထားလိုက်"

ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင် အများရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို သင်လိုနေချိန်မှာ လူတွေက သင့်ကို ကျောခိုင်းသွားကြပါလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ဒုတိယနေရာ ယူထားခြင်းသာ အကောင်းဆုံးလို့ မိမိထင်ပါတယ်။ "မင်း ပြီးတော့မှ ငါ" လို့ပြောနိုင်စွမ်းရှိခဲ့ရင်ပေါ့။ အဲဒီအချိန်ကျရင် ပထမသူလည်း သူ့လမ်းသူသွားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် ထိုတာဒင်္ဂမှာ လွတ်လပ်စွာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို တိုးတက်အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ဌာနမှာ ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း အသိပညာ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကို လေ့လာနိုင်ပါတယ်။ ရိုးရိုး အသိပညာများကိုလည်း ဆည်းပူးနိုင်ပါတယ်။

ခိုင်မာတဲ့ ဒုတိယနေရာကို ယူထားလိုက်ရင် မိမိဘာမှ မလုပ်ရဘဲနဲ့ တောင် ရှေ့ကိုတွန်းပို့တာ ခံရမှာပါ။ ဒုတိယနေရာဟာ နေရာယူဖို့အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ထိပ်ဆုံးနေရာကို ယူလိုက်သူများနဲ့ ယှဉ်ကြည့်ရင် ထိုသူပြီးရင် မိမိရှေ့ရောက်မှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အတားအဆီး အနှောင့်အယှက် ခံရဖို့လည်း နည်းပါတယ်။

အခြားသူများက မိမိကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကူညီကြတာကို တောင် တွေ့ရမှာပါ။

"မင်း ပြီးတော့မှ ငါ" ဒုတိယနေရာမှာ ရှိနေဆဲပေမယ့် ကိုယ်တိုင် သတိတောင် မထားလိုက်မိခင်မှာ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည် ရသွားနိုင်ပါတယ်။

အလုပ်အကိုင် ပြင်ပမှာလည်း "မင်း ပြီးတော့မှ" စိတ်ထား ထားနိုင်ရင် အခြားသူများလည်း စိတ်ချမ်းသာမယ်၊ ဝန်းကျင်လည်း သာယာလာပါလိမ့်မယ်။ ရထားပေါ်မှာ လွတ်နေတဲ့ ထိုင်ခုံ တစ်နေရာစာကို နှစ်ယောက်

အလျှောမပေးဘဲ ပြိုင်လုနေရင် ဒေါသဖြစ် ရန်များရပါလိမ့်မယ်။ မိမိက သာ "ထိုင်လိုက်ပါ" လို့ ဦးစားပေးလိုက်ရင် ကျေးဇူးတင်မှုနဲ့အတူ အပြုံး တစ်ပွင့်ပါ ရပါလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေများနဲ့ စားသောက်ဆိုင် ထိုင်ကြရင်လည်း မိမိက အရင် ဦးဆုံး စားသောက်မယ်အစား "မင်း ပြီးတော့မှ ငါ" စိတ်ထားနဲ့ အခြားသူများ ကိုဦးစားပေးလိုက်ရင် ညှာတာတတ်သူ၊ သဘောထားကြီးသူအဖြစ် ထောမနာ ပြုတာ ခံရပါလိမ့်မယ်။

လူအများစုဟာ ဦးစားပေးခံရရင် သဘောကျကြတာ များပါ တယ်။ မိမိကိုလည်း နေရာမလုတတ်သူအဖြစ် တို့ပြန်မှုတွေ ရလာပါလိမ့် မယ်။ မိမိကိုယ်မိမိ ပိုယုံကြည်စိတ်ချလာပြီး စိတ်ပေါ့ပါးလာတာ တွေ့ရပါ လိမ့်မယ်။ ဒီထက်ကောင်းတဲ့ ကိစ္စ ရှိပါဦးမလား။

"သိမ်မွေ့တဲ့ မျက်နှာ၊ နာပျော်ဖွယ်ရာ စကားလုံး" ဆိုတဲ့ ဇင်ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

အခန်း(၂၁)မှာ နူးညံ့ကြင်နာတဲ့စကားအကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ သိမ်မွေ့တဲ့ မျက်နှာကတော့ မတူခြားနားတာ တစ်ခုပါ။ "အတိုင်းအဆမဲ့ ဘဝ၏ ပိုမိုရှည်လျားသော သုတ္တန်" ဗုဒ္ဓကျမ်းစာထဲက စာသား ဖြစ်ပါတယ်။ သူတစ်ပါးနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ အပြုံးနဲ့ ပြုံးပြပါ။ ထောက်ထား ညှာတာတဲ့ စကားဆိုပါလို့ ဒီကျမ်းစာက သင်ကြားပါတယ်။

"အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ အပြုံး၊ ညှာတာထောက်ထားတဲ့ စကား" နှစ်မျိုးလုံးဟာ "စိတ်အလှူဒါန၏ လက်ဆောင်ခုနစ်ပါး" မှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကို မိမိတို့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတဲ့အခါမှာ ပထမ (အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့

အပြုံး) ရယ်၊ ဒုတိယ (ညှာတာထောက်ထားတဲ့ စကား) ရယ် ပေးအပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် စိတ်အလှူဒါန ခုနစ်ပါးထဲက နှစ်ပါးကို တစ်ပြိုင်နက် လုပ်ပြီးသားဖြစ်သွားပါပြီ။

"မင်း ပြီးတော့မှ" ဆိုတဲ့ စကားစုနဲ့ အခြားသူကို ဦးစားပေးခြင်းဟာ "အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ အပြုံး၊ ညှာတာထောက်ထားတဲ့ စကား" ကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးတာပါပဲ။ "အေးချမ်းတည်ငြိမ်တဲ့ အပြုံး၊ ညှာတာထောက်ထားတဲ့ စကား"ကို နေ့တိုင်း လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မိမိတို့ဝန်းကျင်ကို သာယာစေပါတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုသုခကို ဖြန့်ဝေပါတယ်။ အေးချမ်းသာယာစွာ နေနိုင်လာပါတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ ယုံကြည်ဖို့ တောင် ခက်ခဲတဲ့အထိပါ။

ဘဝဆိုတာ နေ့များကို ပေါင်းစုထားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့ချင်းစီမှာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာတွေ့နိုင်ခဲ့ရင် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ဘဝခရီးရှည်ကြီးကို တစ်လှမ်းချင်း လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

ဘဝလမ်းညွှန်မှုများထဲမှာ "မင်းပြီးတော့မှ" ကို ထပ်ပေါင်းထည့်ဖို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။

၃၄။ 'ယုတ္တိဗေဒ' (လောဂျစ်)ကို ကိုင်စွဲမထားပါနဲ့။

မျက်နှာမပျက်စေရေး (ဂုဏ်သိက္ခာမကျရေး)ဟာ လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးပါတယ်။

လူတော်တော်များများက သူတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှာ မမျှော်လင့်တဲ့ အဖြစ်တွေနဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်ကုန်တယ်လို့ ပြောကြတာ ကြားဖူးပါတယ်။

သူတို့က ဘာကို ဆိုလိုချင်တာပါလဲ။

ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ "သူမသာ-ကိုယ်မနာ"(win-win)အခြေအနေ ဆိုတာကို စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ပါ။ နှစ်ဖက်လုံး အကျိုးရှိစေတဲ့ အခြေအနေပါ။ ဒီစကားစု (win-win)ကို ဘယ်တုန်းကတည်းက စသုံးလာကြသလဲ အတိအကျ မသိပေမယ့်၊ "စတီဖင်အာကိုဗေး" ရဲ့ စာတွေထဲက တစ်ဆင့် ခေတ်စားလာခဲ့တာပါ။ "အလွန်ထက်မြက်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အကျင့်ခုနစ်ချက်" ကို ရေးခဲ့သူပါ။

ဂျပန်အယူအဆ စစ်စစ်ဖြစ်တဲ့ "မျက်နှာမပျက်စေရ " ဆိုတာနဲ့ လည်း ဆက်နွယ်နေပါတယ်။ ဒီထုံးစံကို မိမိတို့ စိတ်မှာ စွဲပြီး လုပ်ဆောင် ကြပါတယ်။ အလုပ်လုပ်ရာမှာရော အပေါင်းအသင်း ဆက်ဆံရေးမှာပါ။

ငါသာ အမြဲမှန်တယ်လို့ ရပ်တည်တတ်ပြီး သူများ ပြောတာကို နားမထောင်တတ်ဘူး ဆိုရင် သင့်ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာ သိပ်မကြာ ခင်မှာပဲ စိတ်ပျက်စရာများနဲ့ ကြုံတွေ့ရမှာဖြစ်ပြီး အရာရာ ပြိုကွဲပျက်စီး သွားပါလိမ့်မယ်။

"မင်း နားမလည်ပါဘူး။ မင်း မှားနေပြီ။ ဒါက ဒီလိုဖြစ်ရမှာ"

အထက်ပါအတိုင်း ယုံကြည်နေတာ မိမိဘက်က ကြည့်ရင်တော့ ယုတ္တိတန်ပြီး ကန့်ကွက်စရာ မရှိပါဘူး။ မိမိရဲ့အမြင်ကို အခြားသူများပေါ် အတင်းအကျပ် သွတ်သွင်းရင်တော့ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်း ရှိလာတော့ မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

"ယုတ္တိတန်"တဲ့ အဆင့်လို့ ပြောပြီး ငြင်းခုံခဲ့မယ် ဆိုရင် သင်ဟာ သင် ပြောဆိုနေတဲ့ သူရဲ့ အထက်မြင့်တဲ့နေရာကို သင့်ကိုယ်သင် အလိုလို ပို့ပြီးသားဖြစ်သွားပါပြီ။ နားလည်ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံတဲ့ ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်လို့ မရနိုင်တော့ပါဘူး။

အုံ့ဩစရာကောင်းတာက ဒီလို လုပ်နေကြတဲ့ သူတွေ အများကြီး ရှိနေကြတဲ့ အဖြစ်ပါ။

ဒီစာကို ဖတ်ပြီး "ခင်ဗျားကတော့ ပြောလိုက်တာပဲ၊ ကျုပ်ကတော့ ကျုပ် အမြဲမှန်တယ်လို့ ဆိုမြဲဆိုမယ်၊ ကျုပ် လုပ်ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း လုပ်မယ်" လို့ စဉ်းစားနေဦးမယ် ဆိုရင် ထပ်ပြီး သုံးသပ်ကြည့်ပါ။

သင့်ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဟာသင်မသိလိုက်တဲ့နည်းလမ်းများနဲ့ရှုပ်ထွေးကုန်မှာဖြစ်ပြီးအကြီးအကျယ်နောင်တရစရာဖြစ်မယ့်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အမူအကျင့်များကို သင် ကျင့်သုံး နေမိပြီ ဖြစ်တယ်။

သူတို့ပြောတာကို ယုံကြည်စိတ်ချမှု အပြည့်ရှိပြီး သူတို့မှန်တယ်လို့သာ ထင်နေတဲ့သူများကို နေရာတကာမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အခြားသူတစ်ယောက်ရဲ့အမြင်နဲ့ အယူအဆဟာ သင်နဲ့ ကွဲပြားနေပါစေ၊ သူတို့ကို တင်ပြတောင်းဆိုခွင့်မပေးရင် မရင့်ကျက်ရာကျပါတယ်။

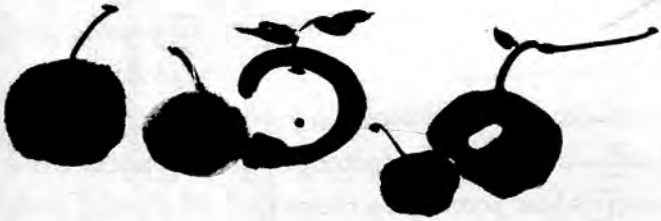
အခြားသူများရဲ့အမြင်တွေ၊ စဉ်းစားတွေးခေါ်ပုံတွေနဲ့ သင် သဘောတူညီမှု မရှိရင်တောင်မှ သူတို့ပြောဆို တင်ပြခွင့်ရှိတာကို လက်ခံလိုက်ရင် သင့်ရဲ့သဘောထားကြီးမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကို သူတို့ သိသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ အဆင့်နေရာကို ခိုင်မာလာစေလိမ့်မယ်။ လူတိုင်း မျက်နှာပျက်စရာ မလိုတော့ဘဲ မလိုလားအပ်တဲ့ သဘောထားကွဲမှုတွေကိုလည်း ရှောင်ရှားနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

လုံးဝ မမှားယွင်းနိုင်တဲ့ အမြင်၊ အယူအဆ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အရာကိစ္စတွေအပေါ် မြင်ပုံမြင်နည်း မြောက်မြားစွာ ရှိနေပါတယ်။

အခြားသူများရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်များကို လက်ခံလိုက်ခြင်းအားဖြင့် မိမိစဉ်းစားပုံရဲ့ ချို့ယွင်းချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြသလို ဖြစ်ပြီး မိမိရဲ့ အမှားများကို သိရှိပြင်ဆင်ခွင့် ရခဲ့တဲ့ ဥပမာများစွာကို ပြန်အမှတ်ရပါတယ်။

အခြားသူများကို မျက်နှာမပျက်စေရ ဆိုတာ အရှုံးပေးတာ၊ ကိုယ့်ခံယူမှုကို လှည့်ပြောင်းပစ်လိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ အားလုံး မျက်နှာမပျက်စေရ ဆိုတဲ့ အသိပညာဟာ မိမိရဲ့အတွေးကို ပိုမိုနက်ရှိုင်း ကျယ်ပြန့်လာစေပါတယ်။



ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ချောမွေ့လာတယ်၊ အလုပ် အောင်မြင်လာတယ်၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တက်လာစေပါတယ်။

အခြားသူများကို မျက်နှာမပျက်စေခြင်းဖြင့် မိမိရဲ့အမြင်များပေါ် စိတ်ကောင်းစေတနာနဲ့ လက်ခံစဉ်းစားဖို့အတွက် ခွင့်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ရင်းအမှန်နဲ့ ဆွေးနွေးဖို့ ဆန္ဒရှိလာကြပါလိမ့်မယ်။ တစ်ဖက်နဲ့တစ်ဖက်အပြန်အလှန် သင်ယူလေ့လာနိုင်ပြီး နေပျော်တဲ့ဝန်းကျင်၊ ခိုင်မြဲတဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

တစ်ဖက်သူကို နှုတ်ဆိတ်သွားအောင်အထိ သင် ငြင်းဆိုနိုင်ခဲ့ရင် ရလာမယ့် တစ်ခုတည်းသော အရာက အနှစ်မရှိတဲ့ အောင်မြင်မှုပါ။

လူတိုင်း မျက်နှာမပျက်စေရဘဲ ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ဘက်ပြိုင် ပြောဆိုနိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို သင် ပိုသဘောကျနေပါသလား။

အဖြေကို သင် သိပြီးသားလို့ မိမိ ထင်ပါတယ်။

❑

၃၅။ တစ်နေ့လျှင် ဆယ်မိနစ် သဘာဝလောကကြီးနှင့် အတူနေပါ။

မိမိ စိတ်ဝိညာဉ် တစ်မုဟုတ်ချင်း လွတ်မြောက်စေမယ့် ခဏတာကို ရှာဖွေပါ။

"လုပ်စရာတွေက အများကြီး ရှိသေးတယ်။..

ငါတောင် သတိမထားလိုက်မိဘူး။ တစ်နေကုန်သွားပြီ"

လူတွေဟာ သူတို့ဘဝတွေကို ဒီလိုမျိုး အလျင်စလို ဖြတ်သန်းနေကြရတယ်။ အရာကိစ္စတိုင်း အမြန် လုပ်နေကြရတယ်။ နိုးထနေတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ မိမိတို့ရဲ့ဦးနှောက်ဟာ နီးကြားသတိ အမြဲရှိနေရတယ်။ မိမိတို့ရဲ့နဂို (ဝမ်းတွင်းပါ) စိတ်နဲ့ အာရုံခံစားစိတ်များကို နှိုးဆွနိုင်မှုများဟာ သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားတယ်လို့ မိမိ မြင်မိတယ်။

လူသားတွေ အချင်းချင်း ပေါင်းစည်းမိစေတဲ့ မရှိမဖြစ် ချည်နှောင်ကြိုးဟာ အသိပညာနဲ့ အတတ်ပညာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူသားတို့ရဲ့ နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံခံစားစိတ်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝကို လှစ်ဟပြရတာ

မြန်ဆန်လွန်းလို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ လူတွေရဲ့ နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံခံစားစိတ်တွေဟာ တုံးလာပြီး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတွေ ညံ့ဖျင်းလာကြတယ်။ ခွတီးခွကျ ဖြစ်လာကြပါတယ်။

နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံခံစားစိတ်တို့ အလုပ်လုပ်နေကြချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့ အပိုင်းကို ရပ်နားထားဖို့ လိုတယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မိမိဟာ အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင် မဟုတ်ပေမယ့် အနည်းငယ် သိတာ ရှိပါတယ်။ မိမိတို့ စဉ်းစားတာ ရပ်လိုက်တာနဲ့ အာရုံကြောလေးများကို ဆက်သွယ်ပေးတဲ့ ပစ္စည်း ဆီရိုတိုနင်တွေ ဦးနှောက်ထဲကို ရောက်လာကြပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ မိမိတို့စိတ်ဟာ ပြေလျော့သွားပြီး နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံသိစိတ်များ နိုးကြားလာကြပါတယ်။

ဇာဇင်တရား ရှုမှတ်ရင် အထက်ပါအတိုင်း အတိအကျ ကြုံရပါတယ်။ သို့နှင့်တိုင် တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ဇာဇင်တရား ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ ခက်ခဲနိုင်တယ် ဆိုတာ သိပါတယ်။

ဒါကြောင့် သဘာဝတရားကို ကြုံတွေ့ခံစားနိုင်မယ့် အချိန်ယူပါလို့ မိမိ အကြံပြုလိုပါတယ်။

"ဒီလိုမျိုးကတော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က မြို့ကြီးမှာ နေတာလေ၊ သဘာဝတရားကို ဘယ်နေရာ သွားခံစားမှာလဲ"

ပြောသင့်ပါတယ်။ မြို့ကြီးများ ဆိုတာက တံခါးပေါက်ကနေ အပြင်ထွက်လိုက်တာနဲ့ ရေမြေတောတောင်တွေဆီ ချက်ချင်း ရောက်တဲ့နေရာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့နှင့်တိုင် သဘာဝကို သေးငယ်တဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ခံစားလို့တော့ ရပါတယ်။

နံနက်ခင်းကျရင် ပြတင်းပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ သို့မဟုတ် လသာဆောင်ရှိတဲ့ တိုက်ခန်း ဆိုရင် အပြင်ဘက်ကို ထွက်ပြီး လေတိုးသံ၊ ငှက်မြည်သံလေးများကို နားထောင်ကြည့်ပါ။ အနီးအနားမှာ ပန်းခြံရှိရင်လည်း စိမ်းစိုနေတဲ့ သစ်ပင်၊ ပွင့်လန်းနေတဲ့ ပန်းများကို သွားကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး ညဘက်များမှာ ပြတင်းပေါက်အပြင်ကို ကြည့်ပြီး ပြောင်းလဲနေတဲ့ ရာသီဥတု၊ လမင်းကြီးရဲ့အတိုး အဆုတ်တွေကို ကြည့်ရှု ခံစားနိုင်ပါတယ်။

အချိန်အကြာကြီး ယူစရာ မလိုပါဘူး။ မိမိမှာ အချိန်ရရင် ရသလောက် သဘာဝကို ကြုံတွေ့နေစဉ်မှာ စိတ်ကို ဗလာကျင်းထားလိုက်ပါ။ ဒီအချိန်မှာ နဂိုစိတ်ကို နက်ရှိုင်းစေပြီး အာရုံခံစားနိုင်မှုတွေ ပြန် ရယူလိုက်ပါ။

"ပန်းတစ်ပွင့်ကို တွေ့ချိန်မှာ ပန်းကို ခံစားရှုမောလိုက်၊ လမင်းကို တွေ့ချိန်မှာ လမင်းကို ခံစားရှုမောလိုက်" ဆိုတဲ့ ဇင် စကားပုံ ရှိပါတယ်။

သဘာဝနဲ့ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့တိုင်းမှာ အပြည့်အဝ ကြုံတွေ့ ခံစားခိုင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပါ။

တစ်နည်းဆိုရရင် မလိုအပ်တဲ့ အရာကိစ္စများကို ခေါင်းထဲထည့် ပူပင်မနေပါနဲ့။ စိတ်ကို အလိုက်သင့် မျှောထားပြီး ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို သဘာဝထံပါး အပ်နှံထားလိုက်ပါ။

မနက်ခင်းအချိန်များမှာ အလုပ်သိပ်ရှုပ်တယ်၊ အနီးအနားမှာ ပန်းခြံ မရှိဘူး။ ညဘက်မှာ လကို ကြည့်ဖို့ အချိန်မရဘူး ဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း အလုပ်လုပ်ချိန်မှာ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် အချိန်ယူပြီး ခေါင်မိုးထပ်ကို

တက်သွားလို့ညနေခင်း နေမင်းကြီးကို ကြည့်ပါ။ ဟိုးအောက်ဘက်မှာ ရှိတဲ့ ပန်းခြံစိမ်းစိမ်းစိုစိုကို ကြည့်လိုက်ပါ။

"နေဝင်ချိန်ဟာ တစ်နေ့ပြီးတစ်နေ့ စောလာပါလား"

"ကမ္ဘာဦးပင်(ginkgo) က အရွက်တွေတောင် အရောင် ပြောင်းလာပြီ"

သင့်ထံမှာ ဒီအတွေးများ ရုတ်တရက် ပေါ်လာတာဟာ သဘာဝ လောကကြီးနဲ့ သင် ညီညွတ်သွားလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ မိမိရဲ့ နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံခံစားနိုင်စိတ်တို့ဟာ နက်ရှိုင်းလာပါလိမ့်မယ်။ နေ့တိုင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံမှုများကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသတွေ၊ ခေါင်းခဲမှုတွေ ကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။

ဦးနှောက်က တွေးတောနေတာတွေကို အခုပဲ ရပ်လိုက်ပြီး နဂိုစိတ်နဲ့ အာရုံခံစားစိတ်တွေကို ထက်မြက်လာအောင် လုပ်ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။

❑

၃၆။ မိမိကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်တွေ့ချင်အောင် လုပ်ပါ။

ဩဇော တိက္ကိမ ရှိလာစေမယ့် ဇင်နည်းလမ်း။

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်မှာ အရေးပါတဲ့ 'မူ' တစ်ခု ရှိပါတယ်။ တရုတ်စာလုံး 爵 (jo) 'ဂျို' ဆိုတာက အဓိက သော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

လူအတော်များများက သူတို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ တင်းမာနေကြတယ်၊ လူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရာမှာ အဆင်မပြေကြဘူးလို့ ခံစားနေကြရပါတယ်။

လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးဟာ မိမိတို့ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍများစွာမှာ အရေးကြီးတဲ့ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့်အလုပ်လုပ်ရတဲ့နေရာမှာ "ဒီလူနဲ့တွေ့ပြီးပြောဆိုရတာ သိပ်ပင်ပန်းတာပဲ" လို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ပြောမိပြီ ဆိုရင် ဒီတွေ့ဆုံဆက်ဆံမှုကနေ ဘာမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းလာတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါမှ

မဟုတ် မိမိနဲ့အိမ်နီးချင်းများ စုဝေးပြုလုပ်တဲ့ တွေ့ဆုံပွဲကို သွားတက်ရဦးမယ် ဆိုတဲ့ အတွေးလေးက မိမိကို စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်စေတယ်။ မိမိရဲ့ အခြားသူများနဲ့ မဆက်ဆံချင်တဲ့ စိတ်၊ အိမ်နီးချင်း အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေမပျော်တဲ့ စိတ်များကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရတာကို မနှစ်သက်တဲ့ စိတ်ရှိခြင်းကနေ ဆိုးကျိုးများစွာ ဖြစ်စေပါတယ်။

ကိုယ့်မှာ ဒီ လူတောမတိုးချင်တဲ့ စိတ်ရှိနေမှန်း ပြန်သိနေခြင်းက စိတ်ကို ပိုဖိစီးစေပါတယ်။

"ဒါပေမဲ့ ဒီစရိုက်ကို ပြုပြင်လို့ ရတာ သိပ်မရှိဘူး မဟုတ်လား။ ပြုပြင်လို့ကော ရပါ့မလား"

ဒီလို စဉ်းစားနေမိ ပါသလား။

မိမိအမြင်ကတော့ ဒီအဖြစ်က လွတ်မြောက်ဖို့ ဒီလောက် မခက်ခဲပါဘူး။

အရေးအကြီးဆုံးက မိမိ စောစောက ဖော်ပြခဲ့တဲ့ တရုတ်စာလုံး 忍 (jo) 'ကျိ' ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစကားလုံးက "ကွန်ဖြူးရှပ်ရဲ့ အဆိုအမိန့်များ" စာအုပ်မှာ ပါပါတယ်။ ကွန်ဖြူးရှပ်နဲ့ သူ့သာဝက ချိကုန်းတို့ အပြန်အလှန် စကားပြောကြတဲ့ အခန်းမှာပါ။ ချိကုန်း က ကွန်ဖြူးရှပ်ကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ "ဘဝတစ်ခုလုံး ကိုင်စွဲသွားရမယ့် အရေးအကြီးဆုံး လက်တွေ့ကျင့်စဉ်က ဘာပါလဲ" လို့ မေးပါတယ်။ ကွန်ဖြူးရှပ်က ပြန်ဖြေပါတယ်။

" 忍 (jo)'ကျိ' ဆိုရင်ကော"

忍 (jo)'ကျိ' ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို များစွာ အငြင်းပွားကြပါတယ်။ 'အပြန်အလှန်'၊ သို့မဟုတ် 'စာနာစိတ်'၊ သို့မဟုတ် 'ခွင့်လွှတ်ခြင်း' လို့တောင် အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြပါတယ်။ ကွန်ဖြူးရှပ်က သူ့တပည့်ကို နောက်ထပ် အဖြေတစ်ခု ပေးပါတယ်။

"မင်းကို လာလုပ်ရင် မကြိုက်တာမျိုးကို သူများကိုလည်း သွားမလုပ်နဲ့"

ကြားဖူးတဲ့ အဆိုအမိန့်ပါ။ ဒါဟာ 忍 (jo)'ကျိ' စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။

လူအချင်းချင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရဲ့ အဓိက 'မူ' ပါ။ အပြန်အလှန်ရှိမှုရဲ့ အနှစ်သာရလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ မင်းကို လာလုပ်ရင် မကြိုက်တဲ့ ဘာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူများကို သွားမလုပ်ပါနဲ့။ ရိုးရှင်းတဲ့ ဒီဥပဒေသလေး

တစ်ခုကိုသာ လိုက်နာလိုက်ပါ။ မိမိရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု စွမ်းရည်တွေ တက်လာတာ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

"ချိန်းထားတာ နောက်ကျရောက်လာရင် ကျွေးပ် သိပ်စိတ်ဆိုးတာပဲ"

"ဒီဇနဲ့ရဲ့ မသိတတ်မှုက သိပ်ရှုံ့ကောင်းတယ်"

"သူက ချက်ချင်း ပြန်ပြောတတ်တော့ သူ့ကို ငါ ပြောပြချင်တဲ့ အချက်တောင် ပြောလို့ မရတော့ဘူး"

အခြားသူများမှာ သင် မကြိုက်တဲ့ အမူအကျင့်တွေ အများကြီး ရှိမယ် ထင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအပြုအမူမျိုးကို မလုပ်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားရင် အပြောင်းအလဲကောင်းတွေ အများကြီး တွေ့လာမှာပါ။

အစည်းအဝေးတွေကိုအမြဲတမ်းအချိန်မှန်ရောက်သွားရင်အခြားသူများက သင့်ကို ယုံကြည်အားထားလာကြပါလိမ့်မယ်။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရင် အခြားသူများက သင် သူတို့အပေါ် အလေးထားကြောင်း သိရှိလာပါလိမ့်မယ်။ စကားပြော အေးချမ်း တည်ငြိမ်ခြင်းဟာ သူတစ်ပါးနဲ့ဆက်ဆံရေးကို ခိုင်မြဲအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ပါတယ်။

ယုံကြည်အားထားရတယ်၊ အခြားသူများကို ဂရုစိုက်တယ်၊ ယျော်ရှင်ကျေနပ်တယ်၊ အဆက်အသွယ် ကောင်းတယ်။....ဒါအားလုံးဟာ သင်နဲ့သူတစ်ပါး ဆက်ဆံရေးအပေါ် အကျိုးပြုတဲ့အချက်တွေပါ။ လူတောမတိုးရဲတဲ့ ရောဂါလည်း မကြာခင် ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။

နောက်ထပ် ခြေတစ်လှမ်း ထပ်လှမ်းပါမယ်။ အခြားသူများက မင်းသဘောကျအောင် လုပ်တာ၊ ကျေးဇူးတင်ပျော်ရှင်အောင် လုပ်တာမျိုးကို မင်းကလည်း သူတစ်ပါးအပေါ် ပြန်လုပ်ပါ။ ပြန်ပေးပါ။

ဥပမာ၊ ဖောက်သည်တစ်ယောက်ရဲ့ ရုံးခန်းကို သင်ရောက်သွား

တဲ့အခါ ယခင်က သူတို့သင့်အပေါ် ဘယ်လို ကောင်းခဲ့ကြောင်း ပြောပြတာမျိုး၊ သင်က အီးမေးလ်ပို့ရင် ချက်ချင်း ပြန်စာပို့တတ်သူကို ဘယ်လောက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောတာမျိုး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်က အားလုံးကို ကော်ဖီဝယ်တိုက်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းကို မမေ့နိုင်တာမျိုး စသည်များ ဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ဆီ အရောက်လာမ်းခဲ့တဲ့ ဖော်ရွေကြင်နာမှုမျိုးကို သင်ကလည်း အခြားသူများထံ ပြန်ပို့ပေးလိုက်ပါ။

ကွန်ဖြူးရှပ်ရဲ့ အဆိုအမိန့်အတိုင်း မိမိတို့ ကောင်းစွာ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါတယ်။

"မင်းကို လာလုပ်ရင် မကြိုက်တာမျိုးကို သူများကိုလည်း သွားမလုပ်နဲ့"

ဒီသြဝါဒကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် သင့်ရဲ့သြဇာတိက္ကမ ကြီးမားလာတာ သင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ လူတွေကလည်း သင်နဲ့ မိတ်ဆွေ ဖြစ်ချင်လာကြပါလိမ့်မယ်။

ရဟန်း ဒိဂျင်ကလည်း အလားတူ ဆုံးမခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒိဂျီလို့ မိမိတို့ ညွှန်းဆိုကြပါတယ်။

သူက မိမိတို့ဟာ အခြားသူများရဲ့အခြေအနေနဲ့ လိုက်လျောညီထွေ ပြုပြင်နေထိုင်သင့်တယ်။ အခြားသူတွေ ပျော်ရွှင်နေချိန်၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားသူများ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေချိန်များမှာ မိမိတို့လည်း သူတို့နည်းတူ လိုက် ခံစားသင့်တယ်။ ကွန်ဖြူးရှပ်ရဲ့ အပြန်အလှန် ဆိုတဲ့ အယူအဆနဲ့ မကွဲပြားပါဘူး။

ကဲ၊ သင်ကော လူတော မတိုးရဲ ဖြစ်နေတုန်းပဲလား။

❑

၃၇။ အမှားကို ချက်ချင်း ဝန်ခံပါ။

စကားလုံးများနဲ့တင် မဟုတ်ဘဲ ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲနဲ့ လုပ်လိုက်ပါ။

သင့်မိတ်ဆွေများနဲ့ ဘယ်လိုမျိုး သမိုင်းကြောင်း ရှိခဲ့ဖူးသလဲ။

မိတ်ဆွေဖြစ်မှု ကာလရှည်ကြာလာတဲ့အခါ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် နားလည်မှုလွဲတာတွေ၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ မှားယွင်းတာတွေ ရှိခဲ့မှာပါ။ ဒီအဖြစ်တွေကနေ အတော်အတန် ခွာပြေမှုအထိ ဦးတည်သွားနိုင်ပါတယ်။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ရန်မဖြစ်ဖူးတဲ့ သူငယ်ချင်းကောင်းတွေ ရှိတယ် ဆိုရင် မိမိ အံ့သြမိမှာပါ။ အရေးကြီးတာက ဒီအဖြစ်တွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းသလဲ၊ ဘယ်လို ပြန်တည့်သွားကြသလဲ ဆိုတဲ့ အချက်ပါ။ ဘာဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်ဘူး ဆိုရင် သင် ကြိုးစားပမ်းစား ထူထောင်ခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေဖြစ်မှုကို သင် ပြန်ဖျက်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

နားလည်မှု လွဲမှားခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ပြီးစလွယ် တောင်းပန်လိုက်ခြင်းကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ မိတ်ဖက်ဖြစ်မှု တစ်ခု ပျက်စီးသွားမယ်ဆိုရင်

ရှက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီမိတ်ဖက်ဖြစ်မှု ဆိုတာ မရှိရင် သင့်ဘဝလည်း လူပ်ရှားတက်ကြွမှုရှိမှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာ ချဲ့ကားပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

"မိမိ လုပ်ခဲ့တဲ့ အမှားကို ပြင်ဆင်ဖို့ရာ နှောင့်နှေးမနေပါနဲ့"

ကွန်ဖြူးရှပ်ရဲ့ မိန့်ဆိုချက် အနှစ်သာရများ စာအုပ်ထဲက ထင်ရှားတဲ့စကားပုံတစ်ခုပါ။ သို့ပေမဲ့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးဖို့တော့ ခဲယဉ်းပါလိမ့်မယ်။ ပြဿနာဖြစ်ရတာ မိမိလုပ်ရပ်ကြောင့်လို့ သိတာတောင်မှ ပြန်တောင်းပန်ဖို့ တုံ့နှေးနေတတ်ပါတယ်။

မိတ်ဆွေကောင်း တစ်ယောက်ကို နောင်တရ တောင်းပန်ဖို့ ဒီလောက်တောင် ခက်ခဲနေပြီလား။

ဒီအမေးအတွက် ကွန်ဖြူးရှပ်က ဒီလို ပြောထားပါတယ်။

"အမှားလုပ်ပြီး မိမိအမှားကို မပြင်ဘူး ဆိုရင် ဒါလည်း အမှားတစ်ခုပဲ"

အမှားတစ်ခု လုပ်မယ်၊ ပြန်တောင်းပန်မှု မရှိဘူး ဆိုရင် ယင်းကိုယ်ဌက အမှားတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်းပန်ရမလား၊ ဘယ်လို တောင်းပန်ရမလဲ ဆိုတာနဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေရင် အခြေအနေတွေ ပိုရှုပ်ထွေးလာပါလိမ့်မယ်။ ပျက်ယွင်းနေတဲ့ ဆက်ဆံရေး ပြန်ကောင်းမလာတော့တဲ့ အဖြစ်နဲ့ ကြုံရပါလိမ့်မယ်။

တောင်းပန်မယ် ဆိုရင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ချက်ချင်း တောင်းပန်သင့်ပါတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ဖို့ အချိန်ဆွဲနေရင် လုပ်ရ ပိုခက်တတ်ပါတယ်။ တောင်းပန်ခြင်းမှာလည်း ဒီနည်းတူပါပဲ။

မှားသွားကြောင်း ချက်ချင်း ပြန်တောင်းပန်ပေမယ့် ပြန်လည်တည့်မတ်ဖို့မကြိုးစားဘူး ဆိုရင်လည်း အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ လုပ်ကိုင်ရ ပိုခက်ခဲလာပါတယ်။ ခံလိုက်ရတဲ့ တစ်ဖက်သူ ဘယ်လို ခံစားရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရ မခက်ပါဘူး။

"သူ ချက်ချင်း တောင်းပန်ပေမယ့် စိတ်ထဲက ပါပုံမရဘူး" ဆိုတာကနေ "ဒီလူ ဘယ်လို ဖြစ်နေတာလဲ။ သူ ငါ့ကို စော်ကားလိုက်တယ် ဆိုတာကော တကယ်သိရဲ့လား" ဖြစ်လာပြီး "သူက ဒီလိုလူမျိုး ဖြစ်နေပါလား။ ငါ ဘယ်လိုမှ မထင်မိခဲ့ဘူး" နောက်ဆုံးမှာတော့ "ဒီလူ ဝေါ့ဝဲပဲ။ ငါ သူနဲ့ ဒီလောက်ကြာအောင် မိတ်ဆွေဖြစ်ခဲ့တာ မယုံနိုင်စရာပဲ" ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျတောင်းပန်ဖို့ဆိုတာလည်း ထပ်တူအရေးကြီးပါတယ်။

ဇင်ဓမ္မမှာမင်ဂျူးဆိုတဲ့စကားလုံးရှိပါတယ်။ "မျက်နှာချင်းဆိုင်" လို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။

ဗုဒ္ဓမမ္မ ရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမတွေကို ဆရာနဲ့ တပည့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ပြောဆိုကြတာပါ။ ကျမ်းစာတွေ၊ လက်ရေးမူတွေက တစ်ဆင့်မဟုတ်ဘဲတစ်ဦးရှေ့မှောက်တစ်ဦးရောက်ရှိပြီးပြောဆိုကြခြင်းပါ။

တောင်းပန်စကား ဆိုရာမှာလည်း ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ။

ယနေ့ခေတ်မှာ အီးမေးလ် ဟာ မိမိတို့ရဲ့ အဓိက ဆက်သွယ်ရေး စနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ ကိုယ်အမှန်တကယ် ခံစားရတာတွေ၊ အမှန်တွေးတောမိတာတွေကို တစ်ဖက်သူ သိစေဖို့ သတင်းပေးရာမှာတော့ မလုံလောက်ပါဘူး။

အခြားသူတစ်ယောက်က မိမိကို တောင်းပန်စေချင်တယ် လို့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ထိုသူက "မနေ့က အဖြစ်အတွက် တောင်းပန်ပါတယ်" လို့ အီးမေးလ်ပို့လာပါလိမ့်မယ်။ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တောင်းပန်ခံရတယ်လို့ ခံစားမိပါသလား။ အီးမေးလ်နဲ့ တောင်းပန်တာ ငှါကိုထပ် စော်ကားလိုက်တာပဲ လို့ မထင်မိဘူးလား။

တောင်းပန်တဲ့ကိစ္စမှာတင် မဟုတ်ပါဘူး။ စစ်မှန်တဲ့ခံစားမှုမှန်သမျှ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ပြောတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ တောင်းပန်စကားတွေ၊ အထင်အမြင်တွေ၊ အခြားသူများအတွက် အကြံပြုချက်တွေ ... ဒါတွေ အားလုံးကို ကိုယ်တိုင် မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ မိမိရဲ့ ခံစားမှု အတိုင်းအတာ အစစ်အမှန်ဟာ မိမိရဲ့ ရုပ်ခန္ဓာဖြစ်တဲ့ မျက်နှာ အနေအထား၊ အသံ၊ အပြုအမူမှာ ပေါ်နေပါတယ်။

ဒါတွေ အားလုံးကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ မျက်နှာချင်းဆိုင်ပြောမှ တွေ့နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❑

၃၈။ အကူအညီတောင်းရန် ဝန်မလေးပါနှင့်။

အကူအညီ ပေးနိုင်မည့်သူ တစ်ယောက်တော့ ရှိနေတတ်ပါတယ်။

"တံခါးပေါက်ကို ဖွင့်လိုက်ပါ။ အသက်ရှည်ခြင်းနဲ့ သုခကို တွေ့လိမ့်မယ်" လို့ ဇင် ဆိုရိုး ရှိပါတယ်။

ပွင့်လင်း ရိုးသားမှုက အရာကိစ္စကောင်းများစွာကို သယ်ဆောင်လာပေးမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

သင်ဟာ မရှုနိုင်မကယ်နိုင်ဖြစ်နေချိန်မှာ၊ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့နေရချိန်မှာ၊ တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းဖို့ မနိုင်မနင်း ဖြစ်နေချိန်မှာ ... ဒါတွေ အားလုံးကို တစ်ယောက်တည်း ကျိတ်ခံစရာ မလိုဘူးလို့ သိထားလိုက်ပါ။

စိတ်ကို ပွင့်လင်းစွာ ထားလိုက်ပါ။ အကူအညီ လိုအပ်ချိန်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို တစ်ယောက်တည်း သယ်ဆောင်နေမယ့်အစား အကူအညီ တောင်းခံလိုက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။

ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိခြင်း၊ ဇွဲလုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်းတို့ဟာ ဂုဏ်ယူစရာ အရည်အချင်းတွေ ဖြစ်ပေမယ့် သူတို့ကြောင့် အခက်အခဲ တွေ့ရချိန်များ လည်း ရှိပါတယ်။

ကြုံနေကျ ဥပမာတစ်ခုက သက်ကြီး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းပါ။ သက်ကြီးဦးရေများတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ လိုတဲ့ ဘိုးဘွားအရေအတွက်ဟာ အမြဲတိုးပွားနေပြီး မိသားစုများအတွက် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုး ဖြစ်ရပါတယ်။

"ဒါဟာ ကျွန်တော့်အဖေ၊ သို့မဟုတ် အမေ၊ သို့မဟုတ် ခင်ပွန်း၊ သို့မဟုတ် ဇနီးလေ"

"ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တစ်ယောက် သူတို့ တာဝန်တွေ ယူနေရ တာပေါ့"လို့ လူတွေက စဉ်းစားကြပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲပါစေ၊ ဘယ်လောက် ဝန်ပိပါစေ၊ ဘယ်လောက် ဒုက္ခ ရောက်ပါစေ၊ မည်သည်းညူဘဲ လုပ်ကိုင်ပေးကြပါတယ်။ မကြာခင် တွေ့လာရတာကတော့ သက်ကြီးပိုင်း ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများပါ။ အသက်ကြီးသူများက ကိုယ့် ထက်အသက်ပိုကြီး သူများကို ပြန်လည် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရပါတယ်။ ဒီက တစ်ဆင့် မထိန်းနိုင်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုကို ရောက်သွားပြီး နိဂုံး မလှကြ တာ မကြာခဏ တွေ့ရပါတယ်။

အလုပ်ဌာနက အခက်အခဲများကလည်း အလားတူ မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်ကြရပါတယ်။ "ကာရိုရှိ" ဖြစ်စဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ အလုပ်ဝန်ပိပြီး သေဆုံးမှု များ ရှိနေပါတယ်။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနဲ့ သဘောထား ကွဲလွဲလို့ အထက် အရာရှိကအနှောင့်အယှက်ပေးလို့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်ကြရပါတယ်။ လူတွေ

ဟာ သူတို့ ခံနိုင်ရည်ထက် ကျော်လွန်အောင် ခံစားနေကြရတာပါ။

မိမိအပေါ် ကျရောက်လာတဲ့ ဝန်ကို သယ်ဆောင်မထားပါနဲ့။ အကူအညီတောင်းဖို့ တုံ့ဆိုင်းမနေပါနဲ့။ မိမိ ခံစားချက်များကို ရိုးရိုးလေး ဖွင့်ပြောလိုက်ပါ။ စိတ်ပေါ့ပါး သွားပါလိမ့်မယ်။ လက်ကမ်း ကူညီမယ့် တစ်ယောက်လည်း ရှိနေမှာပါ။

"ဒုက္ခကို အတူ လက်ခံလိုက်ရင် အတူ ပေါက်ဖွားလာမှာက သုခပဲ"

နိုဗယ်ဆုရှင် မာသာထရီဆာရဲ့ စကားပါ။ မိမိတို့ ကိုယ်တိုင် အစကတည်းက ပွင့်လင်း ရိုးသားခဲ့ပြီး ကိုယ့်ရဲ့နာကျင်မှုများကို စကားလုံး အဖြစ် ပြောင်းခဲ့ရင် မိမိတို့ အခက်အခဲများကို ကူညီပြေပျောက်စေနိုင်မယ့် သူတစ်ယောက်ရဲ့ နားကို ပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ မိမိတို့ရဲ့ဒုက္ခများကို အတူ တကွ မျှဝေခံစားခြင်းဖြင့် သုခအဖြစ် ပြောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

တုံ့ဆိုင်း နေစရာ မလိုပါဘူး။

အခုအချိန်မှာ အခြားသူတစ်ယောက်နဲ့ သင်ပြောချင်တဲ့အကြောင်း ဟာ ဘာများပါလိမ့်။

❑

၃၉။ နားထောင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုတာ အပြန်အလှန် အကျိုးပြုမှု။

"ဒီလူက ညည်းညူ စောဒကတက်တာပဲ လုပ်တတ်တယ်။ သူ့အနားမှာ ငါ မနေနိုင်တော့ဘူး"

" ဒီမိန်းမက သူ့ကိုယ်သူ သနားတဲ့ အကြောင်းပဲ ပြောနေတာ ငါ နားမဆံ့တော့ဘူး"

မိမိတို့ ဒီလို စကားမျိုးတွေ ကြားနေကြရတာ နေ့တိုင်းပါပဲ။

အရွန်းဖောက် ပြောကြတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အလေးအနက် ပြောကြတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားသူတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောရာမှာ အကောင်းဆုံး အပိုင်းကတော့ သဘာဝကျကျ အပြန်အလှန် ပြောကြတဲ့ အချိန်ပါပဲ။ ဘောလုံး အပြန်အလှန်ပစ်တမ်း ပစ်ကြတဲ့ ကစားနည်းလိုပေါ့။

အခု ကာလမှာတော့ အလုပ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘဝမှာဖြစ်ဖြစ် အခြေခံ ဆက်သွယ်ရေးက အီးမေးလ်ပို့တာ ၊ စာတို ပို့တာတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ မျက်နှာချင်းဆိုင် မတွေ့နိုင်ကြတော့ဘဲ ခုရိုက် ခုပြော နရီစည်းဝါးကိုက်

ဖြစ်လာပါတယ်။ လူချင်းတွေ ပြောချင်တာတွေကိုလည်း မျိုသိပ်ထားလိုက်ကြပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေဟာ သူတို့ မပြောဖြစ်တဲ့ မကျေနပ်မှုတွေကို မကြာခဏ ဖွင့်အန်ချင်ကြတာ နားလည်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ စိတ်သောကဖိစီးမှုကို လျှော့ချကြတာပါ။

ခံစားရတာတွေကို ပြောပြနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သဘောကျ ချီးမွမ်းမယ့် သူကတော့ လိမ္မာပါးနပ်စွာ နားထောင်ပေးတဲ့ သူကိုပါ။ သူတို့ နှလုံးသားကို ဖွင့်အန်ပြနေချိန်မှာ တစ်ဖက်သူက "ပြောစရာ ကျန်သေးလား" ဆိုတဲ့ မျက်နှာပေါက်နဲ့ မနှစ်သက်တဲ့ မျက်နှာထား ထားလိုက်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ပြောနေတဲ့ စကားကို စိတ်မဝင်စားတာ သိသာနေမယ် ဆိုပါတော့။ ပြောပြနေသူရဲ့ သောက သက်သာသွားမယ့်အစား နောက်ထပ် စိတ်မချမ်းသာစရာ တစ်ခုထပ်ပေါင်း ပေးလိုက်သလို ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကိုယ်သူတောင် ပြန်မနှစ်သက်တော့တဲ့အထိ ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

နားထောင်ပေးသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ မိမိ နားလည်သဘောပေါက် ထားရမှာတွေ ရှိပါတယ်။ ကြားဖြတ်စကား ဝင်မပြောတာ၊ သူ ပြောနေတာတွေကို မရပ်ခိုင်းတာတင် မကပါဘူး။ သူ ပြောနေတာတွေဟာ ခိုင်မာကြောင်း ပြသဖို့ မိမိရဲ့အမြင်ကို တုံ့ပြန်ပြောပြဖို့ သူနဲ့အတူ နားလည်ခံစားပေးဖို့တွေပါ။

"တစ်ယောက်ယောက်က ငါ့ကို ပြောခဲ့ရင် ငါလည်း ရှုံးကောင်းရှုံးမှာပါပဲ"

"ငါသိပြီ၊ ဒီကိစ္စကို ဒေါသထွက်ရမှာ သဘာဝကျပါတယ်"

မိမိရဲ့ စာနာမှုကို ပြသတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေပါ။ သူတို့ ပြောတာတွေကို သေသေချာချာ နားထောင်နေကြောင်း သိသာစွာ ပြသနိုင်ရင် တစ်ဖက်သူ

ကလည်း သူတို့ မတရား ပြောနေတာလို့ မခံစားရတော့ပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှု ကနေ ကင်းလွတ်သွားစေမယ့် အဓိက စိတ်ပြေဆေးပါ။

ဒီလို ကောင်းကောင်း နားထောင်ပေးသူ တစ်ယောက်ကို တစ်ဖက်သူကလည်း ပြန်လည် ကျေးဇူးတင်ပေးဖို့ တုံ့နှေး မနေသင့်ပါဘူး။ နောက် တစ်ခါ မိမိ ညည်းညူရမယ့် အလှည့် ရောက်ရင် သူတို့ကလည်း မိမိနည်းတူ စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်ပေးသူများ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

ဒီအပြန်အလှန် (အပေးအယူ) ရှိခြင်းဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ချောမွေ့စေရေးအတွက် လျှို့ဝှက်ချက်ပါ။ မိတ်ဆွေဖြစ်မှု တိုးတက် ခိုင်မြဲ စေချင်ရင် တစ်ယောက် ညည်းတွားတာကို တစ်ယောက် အပြန်အလှန် နားထောင်ပေးလိုက်ပါ။

"ဇင်ဓမ္မ ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်" အေးမြတဲ့ လေညင်းက ရွှန်းပတဲ့ လရောင်ကို လှည်းကျင်းလိုက်တယ်။ ရွှန်းပတဲ့ လရောင်ကလည်း အေးမြ တဲ့ လေညင်းကို ရှင်းလင်းပစ်တယ်"

အေးမြတဲ့ လေပြည်ရော၊ ရွှန်းပတဲ့ လရောင်ရော နှစ်ခုလုံးမှာ

အလှတရား ရှိပါတယ်။ သူတို့ အလှည့်ကျ ဝင်ကြတယ်။ နှစ်ခု ပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ လောကဟာ အလှဆုံး ဖြစ်သွားပါတယ်။

လူသား အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ ဒါကို လက်တွေ့အသုံးချရင် မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အခြားတစ်ယောက် အပေါ် မှီမယ်၊ နောင်တစ်ချိန်မှာ သူက ပြန်ကူညီပါလိမ့်မယ်။ လိုအပ်တဲ့ အချိန်မှာ တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး အမှီပြုနေကြတဲ့ မိတ်ဆွေများဟာ ယုံကြည်မှုအပေါ် အခြေခံတဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ ဆက်သွယ်မှု ရှိသွားကြပါတယ်။

တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် သိနေကြပြီလို့ ခံစားမိကြရင် မိတ်ဆွေနှစ်ဦးရဲ့ ပေါင်းစည်းမှုဟာ ပိုခိုင်မာလာပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ် ဒါန လို့ ခေါ်တဲ့ လက်ဆောင် ခုနစ်ပါး အကြောင်း ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။ မိမိတို့က အခြားသူများကို လက်ဆောင်လှူဒါန်းတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခုပါ။

ဒါန တစ်ခုက ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားပါ။

အခြားသူများအပေါ် စာနာစိတ်ရှိတာဟာ ကြင်နာတဲ့ နှလုံးသားပါပဲ။ အခြားသူရဲ့ ပြဿနာကို အချိန်ပေးပြီး နားထောင်တာ။ ဒါဟာလည်း စာနာစိတ် ပြဿမှု တစ်ခု ဖြစ်တာ သံသယ မရှိပါနဲ့။

သူတစ်ပါးကိုလက်ဆောင်ပေးနိုင်မယ့်အကျင့်လက်တွေ့ကျင့်သုံးခွင့် ရခဲ့ရင် သင်ကော ဘာလုပ်မလဲ။ လက်တွေ့ လက်ဆောင်ပေးခြင်းဟာ ဇင်မမ္ဘကျင့်စဉ်များထဲက အရေးပါတဲ့ ကဏ္ဍတစ်ခုပါ။ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်သောကကို နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် မိမိနှလုံးသားကို သွေးယူတဲ့နည်းနာပါ။ လူသားတစ်ဦးအနေနဲ့ မိမိရဲ့ကြင်နာရက်ရောမှုကို တိုးပွားအောင် ဒီနည်းက လုပ်ပေးပါတယ်။

❑

၄၀။ အရှုံးအမြတ်ပေါ်အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် မချပါနဲ့။

ရယူလိုမှုအပေါ် အခြေမခံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ သူ့သဘောသဘာဝ အတိုင်း လင်းလက်နေလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ အမျိုးမျိုးသော မှတ်တိုင်တွေ၊ လမ်းဆုံလမ်းခွတွေ ရှိနေပါတယ်။

ထိုအခိုက်အတန့်တွေကို ရောက်ရင် လမ်းပျောက်နိုင်ပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်တွေ၊ သံသယတွေ စွဲကပ်လာတတ်ပါတယ်။

မိမိတို့ကို ထိုအခိုက်အတန့်တွေက ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲ အတင်းအကျပ် ရွေးချယ်ခိုင်းပါလိမ့်မယ် ။ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆုံးဖြတ်ဖို့ စံသတ်မှတ်ချက်တွေ အစုံလိုက် လိုပါတယ်။ စံသတ်မှတ်ချက်တွေဟာ မိမိတို့ရဲ့ တန်ဖိုးများနဲ့ သဘာဝကျစွာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် သင် အလုပ်ရှာတဲ့အခါမှာ အလုပ်ရဲ့ သဘောသဘာဝ၊ လစာ၊ အကျိုးအမြတ်၊ အားလပ်ရက်ပေးမှု၊ အလုပ်အတွက် တောင်းဆိုမှု၊ အလုပ်က ပေးအပ်တဲ့ အဆင့်အတန်းနဲ့ အလုပ်ဌာနရဲ့ တည်နေရာ စသည်များကို စဉ်းစားရပါမယ်။ အလုပ်ရဲ့ အားသာချက်နဲ့ အားနည်းချက်ကို ချိန်ထိုး စဉ်းစားရပါမယ်။ တစ်နည်းပြောရရင် ရရှိမယ့် အကျိုးအမြတ်နဲ့ ပေးလိုက်ရမယ့် ဆုံးရှုံးမှုကို တွက်ရပါမယ်။

အရှုံးအမြတ်တွက်တဲ့ စံနှုန်းများဟာ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး အထိ ရောက်ပါတယ်။ လူတစ်ဦးနဲ့ သိကျွမ်းရတော့မယ် ဆိုရင် အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များကို မိမိတို့ တွက်ချက်ကြည့်ပါတော့တယ်။ ဥပမာ ဒီလို အဖြစ်မျိုးပေါ့။

"ဒီလူနဲ့ ငါ ဆုံခဲ့တယ်။ သူက xxx ကုမ္ပဏီမှာ လုပ်နေတဲ့ သူပေါ့။ သူက ငါတို့ရဲ့ ဖောက်သည်အကြီးစားတွေ ဟုတ်တယ် မဟုတ်လား။ သူ့အကြောင်း ငါ ကောင်းကောင်း သိချင်တယ်။ မနက်ဖြန်ကျရင် ပထမဆုံး ငါလုပ်မှာက သူ့ကို ဖုန်းခေါ်ဖို့ပဲ"

"သူက တစ်ဆင့်ခံ ကန်ထရိုက်ပဲ မဟုတ်လား။ ဒါဆို ငါသူ့ကို အလုပ်ရှုပ်ခံပြီး မိတ်ဆွေ မဖွဲ့တော့ပါဘူး"

ကိုယ့်အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်ရင်၊ အကျိုးရှိရင် မိတ်ဆွေဖွဲ့မယ်။ သူ့ဆီက ဘာမှမရနိုင်ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးရင် အဆက်အသွယ် မလုပ်တော့ဘူး။

အလုပ်ပြင်ပမှာ ဆိုရင်လည်း အပေးအကမ်း ရက်ရောသူကို မျက်နှာလုပ်တတ်ပြီး ဘာမှ ရစရာမရှိတဲ့သူ ဆိုရင် မိတ်ဆွေစာရင်းက ဖျက်တတ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ စံပြပုဂ္ဂိုလ်များနဲ့သာ ဖွဲ့စည်းထားတာ မဟုတ်ကြောင်း မိမိ သိပါတယ်။ မိမိဟာ ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်ပါစေ၊ အနည်းနဲ့အများတော့ တွက်တတ်ကြတာပဲ ဆိုတာလည်း သိထားပါတယ်။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိတို့ရဲ့ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုအဆင်ပြေသလို လုပ်နေလို့ မရပါဘူး။

လူတစ်ယောက်ကို မိမိအတွက် အကျိုးရှိမှ ပေါင်းမယ် ဆိုရင် ဇာတ်သိမ်းလှမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့ကို မစော်ကားမိစေဖို့၊ သူတို့ရဲ့ မကောင်းကွက်ကို မကြည့်မိစေဖို့အတွက် သင်ဟာ အမြဲ ခယ မြှောက်ပင့်နေရပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ အမြဲတမ်း ရိုသေကျိုးနွံနေရသူ ဖြစ်သွားပါပြီ။ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း မညီမျှတော့ဘဲ အခြားသူက ဆရာ၊ သင်က တပည့် ဖြစ်သွားပါပြီ။

ဒီလို ဆက်ဆံရေးမျိုးမှာ သင့်စိတ်ဓာတ်ဟာလည်း မှိန်ဖျော့လာပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့စွမ်းအားတွေလည်း ယုတ်လျော့လာပါမယ်။ တက်ကြွမှုတွေ၊ မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်စိတ်တွေ ပျောက်ဆုံးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဇင် ဓမ္မမှာ ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါတယ်။ "မြင့်မြတ်တဲ့ လမ်းဟာ ခက်ခဲမှုကို ထည့်မတွက်ဘူး။ ဒီအခက်အခဲတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းကိုပဲ ရှောင်ရှားတယ်"

မြင့်မြတ်တဲ့လမ်း ဆိုတာ ဉာဏ်အလင်း ဆိုက်ရောက်တဲ့ လမ်းဖြစ်ပါတယ်။ ဉာဏ်အလင်းရဖို့အတွက် အလွန်တင်းကျပ်တဲ့ လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ကို လိုက်ရလိမ့်မယ်လို့ တွေးထင်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ မမှန်ပါဘူး။ ဉာဏ်အလင်း ဆိုက်ရောက်ရာလမ်းဟာ ဘာမျှမခက်ခဲပါဘူး။ ဒီလမ်းကို သွားရင် မလုပ်ရမှာ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ တွက်ချက်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် မချရပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်ခြေ အားလုံးကို ချိန်ဆနေခြင်း မလုပ်ရပါဘူး။ ရိုးရိုးလေး ပြောရရင် ရွေးချယ်နေလို့ မရပါဘူး။ ဇင်ဆိုရိုးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဒါပါပဲ။

ဉာဏ်အလင်း ဆိုက်ရောက်ရာ လမ်းကို စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝ၊ သုခနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ဘဝ နဲ့ သွားမှ ရလိမ့်မယ်လို့ လူတိုင်းကတော့ ထင်ကြမှာပါ။ မိမိတို့ ဘဝကို ဒီလို ဖြတ်သန်းကြမယ် ဆိုရင် ကြိုတင်တွက်ဆမထားဖို့ လိုပါတယ်။ သိပ် အသေးစိတ်နေလို့ မရပါဘူး။

အရှုံးအမြတ် တွက်ဆခြင်းဟာ ဒီအတွက် စံ ဥပမာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အရာရာကို ခန့်မှန်းတွက်ချက်နေရင် တကယ် စိတ်ရင်းကောင်းမွန်တဲ့ သူများနဲ့ ဆက်ဆံရေး ထူထောင်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေပျော်တဲ့

ဘဝ မရနိုင်တော့ပါဘူး။ မိမိအတွက် တောက်ပတဲ့ သုခနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ လမ်းတစ်ခု ဖန်တီးနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

နောက်ထပ် ဇင် ဆိုရိုး တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ "ဟိုဂီဂျာကု" ဆိုတာပါ။ "အားလုံးကို လွှတ်ချလိုက်" လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ပထမဆုံး လွှတ်ချပစ်ရမှာကတော့ အရှုံးအမြတ်ကို ကြိုတင်တွေးထားမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကို လွှတ်ချလိုက်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ဘဝရဲ့ အရေးကြီးတဲ့ အရာများကို မိမိတို့ ပိုမို ကြည်လင်စွာ မြင်လာနိုင်ပါပြီ။

❑

အပိုင်း(၅)

အရာကိစ္စများအပေါ် မိမိ ပူပင်သောကရောက်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်ပါ။ မိမိ၏ ဘဝသည်လည်း အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလာပါလိမ့်မည်။ ပိုက်ဆံ၊ အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် အခြားအကြောင်းအရာများ။

၄၁။ ပိုက်ဆံ

ပိုး၍ လိုချင်တပ်မက်မှုက အရာရာတိုင်းကို ပိုမို ခက်ခဲစေရုံသာ ဖြစ်စေ လိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆိုတစ်ခုပါ။

"လူသားတွေရဲ့လိုချင်တပ်မက်မှုက ဘယ်လောက်ထိလဲ ဆိုရင်၊ ဟိမဝန္တာတောင်ကြီး တစ်ခုလုံး ရွှေတုံးကြီး ဖြစ်သွားစေဦးတော့၊ သူတို့ အတွက် မလုံလောက်သေးဘူး"

လိုချင် တပ်မက်မှုကို ဂန္ဓဝင်မြောက် ဖော်ပြတာကတော့ ပိုက်ဆံ (ငွေ)ပါ။

မိမိတို့ရဲ့ငွေနောက်လိုက်မှုက အဆုံး မရှိပါဘူး။ မိမိတို့ လိုချင်တာ တစ်ခု ရှိလာရင် အဲဒါကို ရဖို့ ငွေစုကြတော့တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လိုချင်တာ

ရပ်ပြီးရင်လည်း မကြာမီမှာပဲ ပိုကောင်းတာ တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် အခြားဟာ တစ်ခု ကို လိုချင်ကြပြန်ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ပိုက်ဆံကို ပိုလို့ပိုလို့ လိုချင်လာကြပြန်ပါ တယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ လိုချင်တာရယ်လို့ အထူးတလည် မရှိတော့ ပေမယ့်လည်း မိမိတို့ဟာ ငွေနောက်လိုက်နေတုန်းပဲ ဆိုတာ တွေ့ရပါလိမ့် မယ်။ ငွေရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုကို ခံရတယ်။ ငွေရဲ့ မောင်းနှင်မှု ကို ခံရတယ်။ ငွေလက် က လွတ်ဖို့လမ်းလည်း တွေ့ဖို့ ခက်ခဲတယ်။

ဘဝ ဆိုတာကို ဒီလိုမြင်နိုင်ပါတယ်။ မိမိတို့ လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ် လုပ်ကြတယ်၊ ကျွမ်းကျင်ရာကို ကြိုးစား လုပ်ကြတယ်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွက် ပေးဆပ်မှုတချို့ လုပ်ကြတယ်၊ ဒီလို လုပ်ကြတဲ့အတွက် ငွေကြေး အချို့ ရနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ မိမိတို့ဟာ ပိုက်ဆံအတွက် အသက်ရှင်နေကြတာ မဟုတ် ပါဘူး။ ကိုယ် ဝါသနာပါရာကို ကြိုးစားလုပ်ဖို့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းကို အကျိုး ပြုဖို့သာဖြစ်ပြီး ပိုက်ဆံစုဆောင်းဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအချက်တွေ ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ဘဝဟာ ဘာမျှ မရှိတော့ဘူးလို့ မိမိ ယူဆပါတယ်။

"တပ်မက်မှု နည်းပါစေ၊ တင်းတိမ် ရောင့်ရဲပါ" ဆိုသလိုပါပဲ။ ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး ဟောပြော ဆုံးမ ချန်ထားရစ်ခဲ့တဲ့ အဆုံးအမ သုတ္တန်များ ထဲမှာ တပ်မက်မှု နည်းပြီး ရောင့်ရဲ တင်းတိမ်စေဖို့ ဒီလို ဆိုထားပါတယ်။

"ချမ်းသာသုခအစစ်ကို သိတဲ့သူများဟာ မြေကြီးပေါ်မှာ အိပ်နေ ရစေဦးတော့၊ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ စိတ်ပေါ့ပါးစွာ နေနိုင်ကြတယ်။ ချမ်းသာသုခ အစစ်ကို မသိတဲ့ သူများကတော့ နန်းတော်ထဲမှာ စံမြန်း

နေရစေဦး၊ ကျေနပ်မှု လုံးဝ ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာသုခ အစစ်ကို မသိတဲ့ သူများဟာ ငွေကြေးချမ်းသာပေမယ့် ဆင်းရဲနေတဲ့ သူများသာ ဖြစ်တယ်"

"ငါ့မှာ ပြည့်စုံတာပဲ၊ ငါ ကျေနပ်တယ်" လို့ မိမိရဲ့ဘဝအပေါ် မိမိတွေးပြီး နေထိုင်ခဲ့ရင် မိမိရဲ့အိမ်ဟာ သာမန်အိမ်လေးဖြစ်ပြီး မိမိရဲ့ အစားအစာဟာ အရိုးစင်းဆုံး ဖြစ်ဦးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ်က ပြည့်စုံ ချမ်းသာနေလိမ့်မယ်။ ဒါနဲ့ပြောင်းပြန် "ငါ့မှာ ရှိတာနဲ့ ငါ ဘယ်တော့မှ မကျေနပ်နိုင်ဘူး" လို့တွေးပြီး နေရင်တော့ စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေ စိတ်တိုင်းကျ စားနေ၊ အိမ်ကြီး ရခိုင်နဲ့နေ နေရစေဦးတော့ မိမိရဲ့စိတ်ဓာတ် ဟာ ညှိုးနွမ်းသွေ့ခြောက်နေပါလိမ့်မယ်။

လိုချင်သမျှ နာမည်ကြီးတံဆိပ်တွေ၊ ပစ္စည်းတွေကို စိတ်ကြိုက် ဝယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ဒါပေမဲ့စိတ်ကျေနပ်မှုဘယ်တော့မှရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပစ္စည်းအသစ်အဆန်းတစ်ခုထပ်ပေါ်လာတာနဲ့ ဒီပစ္စည်းကိုရယူလိုချင်စောနဲ့ မိမိရဲ့စိတ်ဟာ မငြိမ်သက် တော့ပါဘူး။ အချို့သူများဆိုရင် ဒီလိုရယူဖို့ ရာဝေတ်မှုများကို ကျူးလွန်တဲ့ အဆင့်အထိ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါဟာ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အသက်ရှင် နေထိုင်မှုတစ်ခု ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

နာမည်ကြီး အမှတ်တံဆိပ်တွေကို အာရုံစိုက် မထားခဲ့ရင် မိမိ စိတ်ကို သဘောကျစေမယ့် ပစ္စည်းလေးတွေနဲ့သာ စိတ်ကျေနပ်နေမှာ ဖြစ်ပြီး၊ထိုပစ္စည်းလေးများကိုသုံးဖန်များလာရင်ပိုသဘောကျလာမှာပါပဲ။ မိမိတို့ကို အပြိုင်အဆိုင် ဆွဲဆောင်နေတဲ့ ကုန်ပစ္စည်းများကြောင့်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျစရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဂျပန်တွေမှာ ဆိုရိုးတစ်ခု ရှိပါတယ်။

"နီးထနေစဉ်မှာ ဗျာတစ်ဝက်စာ
အိပ်ချိန်မှာတော့ ဗျာတစ်ချပ်ပါ
ကမ္ဘာကြီးကို အုပ်စိုးနိုင်စေဦး
ပန်းကန်လုံးလေး လေးငါးခုသာ"

မိမိဟာ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင့်မြင့် ကြီးကျယ်သူ ဖြစ်ပါစေ၊ နီးထ သွားလာချိန်မှာ မိမိယူထားနိုင်တဲ့ နေရာက မြက်ဖျာ (တာတာမီ) တစ်ဝက်စာပဲ ရှိပြီး အိပ်ချိန်မှာတော့ ဗျာတစ်ချပ်စာ အပြည့်ပဲ နေရာယူနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ မိမိ ဘယ်လောက်ပဲ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့်၊ သြဇာ ဘယ်လောက် ညောင်းညောင်း၊ မိမိရဲ့ အစားအသောက် တစ်နပ်စာက ပန်းကန်လုံးလေး လေးငါးလုံးပဲ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။

လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်တည်ဖို့ အခြေခံအားဖြင့် လိုအပ်တာက ဒါ အကုန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် သုခချမ်းသာ အစစ်ကို သိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ပါသလား၊ ဘယ်သောအခါမှ ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု မရှိသူ ဖြစ်ချင်ပါသလား။

မိမိ ဘယ်လမ်းကို ရွေးမလဲ။

❑

၄၂။ အိုမင်းလာတဲ့အခါ။

များများ ခွင့်လွှတ်လာနိုင်လေလေ၊ ချမ်းသာသုခ ပိုရလေလေ။

"မကြာသေးခင်ကပဲ ငါ့ရုပ်ခန္ဓာ စွမ်းအားတွေ ယုတ်လျော့ လာခဲ့ပုံ ရတယ်..."

"ငါ့မှာ အရင်က ရှိနေကျ စွမ်းအားတွေ အခု လျော့နည်းလာပြီ.."

ပြောရမယ် ဆိုရင် မိမိတို့ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ သစ်ပင်များ လိုပဲ သက်တမ်းအရစ်ကွင်းများ ပိုမို စုပုံလာပါတယ်။ ဒီလိုဆိုလိုက်လို့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ ဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သက်မှု တိုးလာတယ်လို့ ဆက်စပ်မယူဆစေချင်ပါဘူး။

လက်တွေ့ဘဝမှာ လူတွေ အငြိမ်းစားယူရမယ့် အသက်နီးကပ်လာတဲ့အခါ သူတို့မှာ ဘာမျှ မရှိတော့တဲ့ ခံစားမှုမျိုး မကြာခဏ ကြုံတွေ့ကြရပါတယ်။

အဲဒီ အချိန်မှာ ဘာဖြစ်တတ်သလဲ ဆိုတော့ သူတို့အလုပ်တွေကို ရပ်စစ်လိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ရုပ်မြင်သံကြားကို တစ်နေကုန် ထိုင်ကြည့်ပြီး

အချိန်ဖြုန်းကြပါတယ်။ ဖျတ်လတ်တက်ကြွမှုတွေလည်း လျော့နည်းလာပါတယ်။

အလုပ်က အငြိမ်းစားယူလာတဲ့ အချို့သော လင်ယောကျ်ားတွေကို ဟာသလုပ်ထားတဲ့ စာပိုဒ်တစ်ခု ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။ သူတို့ကို "ရေစိုရွက်ကြွေ" လို့ သမုတ်ထားပါတယ်။ တစ်ချိန်က ကော်ပိုရေးရှင်း (ကုမ္ပဏီကြီးများ)ရဲ့ စစ်သည်များဟာ အခုတော့ သူတို့ရဲ့ ဇနီးများကို တွယ်ကပ်နေကြရပါပြီ။ မြေကြီးပေါ်ကြွေကျသွားတဲ့ သစ်ရွက်များလိုပဲ ရေစိုတဲ့အခါ မြေကြီးကနေ ခွာမရတော့ပါဘူး။

အရွယ်အိုမင်းလာခြင်းဟာ ခက်ခဲမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ အလုပ်က အနားယူခြင်းဟာ ဘဝကနေ အနားယူခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ငါ အသက် ဘယ်လောက်အိုနေပြီလို့ ညည်းတွားနေမယ့်အစား အရွယ်အိုမင်းခြင်းနဲ့ အတူ ရရှိလာမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ရှာဖွေဖို့ ဘာကြောင့် ကြိုးစား မကြည့်ရမှာပါလဲ။

သင်ဟာ အသက်ရှည်ရှည် နေလာရတာနဲ့ အမျှ ကြွယ်ဝတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပေါင်းစု ရရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ အတွေ့အကြုံများက သင့်ဘဝကို အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ အခက်အခဲတွေ၊ ရုန်းကန်ရမှုတွေကြား က ခရီးဆက်နိုင်အောင် သင့်ကို လက်နက်တပ်ဆင်ပေးပါတယ်။

တစ်ခုချင်းစီသော အတွေ့အကြုံများဟာ သင့်စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးပါတယ်။ ပိုပြီး သဘောထားပြည့်ဝတဲ့ စိတ်ဓာတ် ပိုင်ရှင် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဘဝအရည်အသွေး အပြည့်ဝဆုံး အချိန်က သည်းမခံနိုင် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စများကို အခုအချိန်မှာတော့ "ဒါမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်"

ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ပယ်ဖျောက်လာနိုင်ပါပြီ။ အရင်တုန်းက လက်ခံဖို့ ခက်ခဲတဲ့ စဉ်းစား တွေးခေါ်နည်းတွေကို အခုအခါမှာတော့ ဣန္ဒြေမပျက် လက်ခံနိုင်ဖို့ လွယ်ကူလာပါပြီ။ "ဒါဟာ နောက်ထပ် စဉ်းစားနည်း တစ်မျိုးလို့ ကျွန်တော် သိလာပြီ" ဒီလို ပြည့်ဝတဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ရှိလာတာကြောင့် ပိုမျှားပြား တဲ့အတွေ့အကြုံများကို သင်ကိုယ်တိုင်ရဲရဲရင်ဆိုင်လာနိုင်ခြင်းကို ဘယ်လို မှ မတားနိုင်တော့ပါဘူး။ အရွယ်ကြီးရင့်လာခြင်းရဲ့အကောင်းဆုံး လက်ဆောင် များထဲက တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

တရုတ်ပြည် တောင်ပိုင်း ဆွန်မင်းဆက်ကာလက တည်ထောင် ခဲ့တဲ့ ဇင်ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း သမိုင်းစာအုပ် 'ဂိုတိုအီဂျင်' ထဲက ဆိုရိုးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ မိမိတို့ဟာ အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်လာတာနဲ့အမျှ ပိုပြီး အေးအေးလူလူ နေလာ ရတယ် ဆိုတာပါ။ မမြဲတဲ့ ကမ္ဘာလောကကြီးကို ဆက်လက် မတွယ်တာ တော့ပါဘူး။ စွဲလမ်းမှုတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ မရှိတော့တဲ့အခါမှာ အနားယူ လဲလျောင်းပြီး စိုပြည်စိမ်းလန်းတဲ့ တောင်ကုန်းတွေကို ရင်သပ်ရှုမော ချီးမွမ်းခန်း ဖွင့်ရတာထက် သာတဲ့ အရသာ မရှိတော့ဘူး လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒါဟာ ပြည့်ဝတဲ့စိတ်ထားရဲ့စံနမူနာ တစ်ခုပါပဲ။ မိမိတို့ဟာ အိုမင်း လာတာနဲ့အမျှ အားမလိုအားမရ စိတ်တွေ ပေါ်လာကြတယ်၊ စိုးရိမ်ပူပန် စိတ်တွေ များလာကြပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ ငယ်ဘဝကို လွမ်းဆွတ်တမ်းတမိကြလို့ပါ။ သို့နှင့်တိုင် မိမိတို့ဘယ်လောက်ပဲ ခုခံပါစေ၊ ပြန်ငယ်လာအောင် ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ အိုမင်းခြင်းကို အသာတကြည် လက်ခံလိုက်ပြီး လိုက်လျောတဲ့ စိတ်ထား ထားကြရတော့ မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

စာရေးဆရာ ဆီကိုတာနာဘေး က ဒီလို ပြောခဲ့ပါတယ်။

"လူတွေအကြောင်းပိုသိလာတာဟာ အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းရဲ့ အရသာတစ်ခု မဟုတ်ပေဘူးလား"

အတွေ့အကြုံနဲ့ အသိပညာကြွယ်ဝမှုတစ်ပုံတစ်ပင်ရှိတဲ့ကြီးရင့်လာသူများအနေနဲ့ ငယ်ရွယ်တဲ့ မျိုးဆက်များကို စောင့်ကြည့် သုံးသပ်ရတာဟာ သုခတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိတို့မှာ ထိုကောင်းမြတ်တဲ့ စိတ်ထားနိုးကြားလာအောင် လုပ်ကြပါစို့လား။

❑

၄၃။ အရွယ်ညောင်းချိန်။

မိမိ၏ ရုပ်သွင်၊ ကိုယ်ဟန်၊ အသက်ရှူပုံတို့ကို ထိန်းသိမ်းပေးမည့် ဇင်နည်းလမ်း။

"အရွယ်အိုမင်းလာခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ရင် ဒဿနအမြင်ရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်" လို့ မိမိ မကြာခဏ ပြောဖူးပါတယ်။

အိုမင်းလာခြင်းအပေါ် ဒဿနအမြင်ရှိခြင်း ဆိုတာ အိုမင်းခြင်းကို အရှုံးပေးခြင်းနဲ့ မတူပါဘူး။ ဥပမာ တစ်ခုအနေနဲ့ မိမိရဲ့ရုပ်သွင်နဲ့ သန့်ရှင်းသစ်ရပ်မှုကို ကြည့်ပါ။ အချို့သူများဟာ သူတို့ရဲ့အချိန်အများစုကို အိမ်မှာသာ ကုန်လွန်လေ့ရှိပြီး လွတ်လပ်ပျော်ပါးတဲ့ အားကစားဝတ်စုံလို အဝတ်မျိုးကိုပဲ နှစ်သက်ဝတ်ဆင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒီလိုဝတ်ဆင်တာဟာ ညအိပ်ဝတ်စုံပဲ ဝတ်ထားတာနဲ့စာရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ စတိုးဆိုင်ကို ဈေးဝယ်ထွက်တာမျိုး အပြင်သွားတဲ့အခါ အခြားဝတ်စုံများ ဝတ်ကြမှာပါ။

မိမိတို့ရဲ့ရုပ်သွင်ဟာ စိတ်ဝိညာဉ်အပေါ် လွှမ်းမိုးမှု ရှိပါတယ်။ သေသပ်ကျနစ္စာ ဝတ်ဆင်ထားတဲ့အခါ ကိုယ်နေဟန်ကလည်း ပိုမတ်လာ

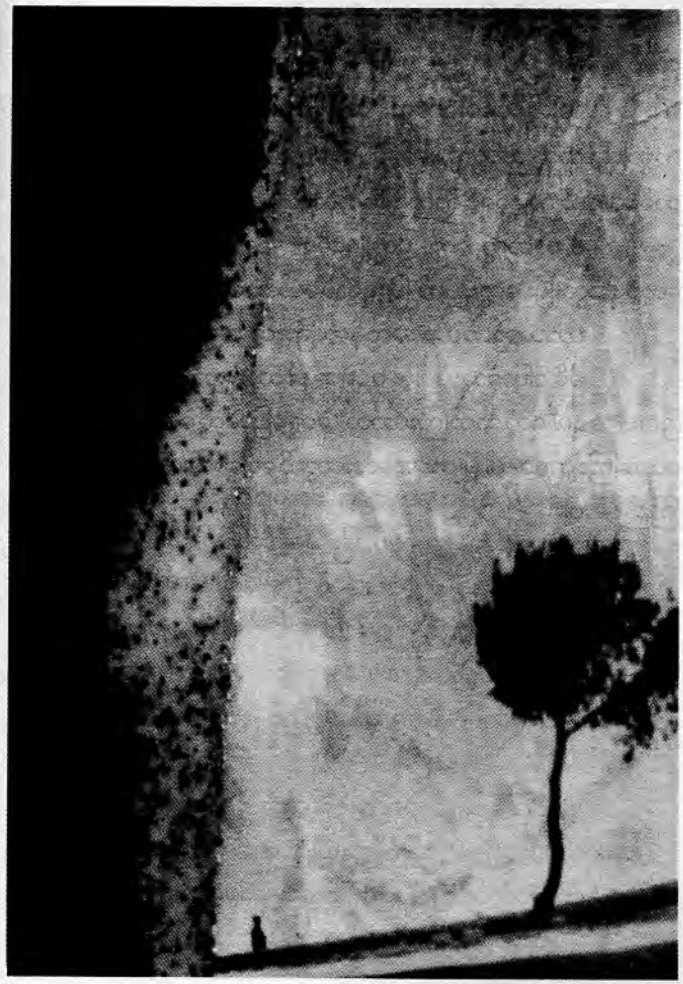
တတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုမတ်မတ်စန့်ထားချိန်မှာ အဆုတ်ရဲ့ပြန့်ကားနိုင်မှုက ပိုကောင်းလာတာကြောင့် လေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရှူသွင်းလာနိုင်ပြီး စိတ်စွမ်းအားကို ပိုကောင်းလာစေပါတယ်။

မိမိတို့အသက်ရှည်ရှည် နေလာရတဲ့အခါ စဉ်းစားရမယ့် နောက်တစ်ချက်ကတော့ ဟာသဉာဏ် ပိုမိုဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း တန်ဖိုးပါ။ ဟာသဓာတ်ဟာ တင်းမာမှုများကို လျော့ပါးစေပြီး လူတွေကို ပျော်ရွှင်စေပါတယ်။

စကားလက်ဆုံ ပြောကြရာမှာ ဟာသလေးတွေနဲ့ တန်ဆာဆင်စကားဆိုနိုင်အောင် ပျော့ပျောင်းတဲ့စိတ်ထားရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေနဲ့ နေတတ်လာအောင် ဟာသဉာဏ်က မိမိကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဆန်းသစ်တဲ့ အမြင်ရှိနေအောင် ကူညီပါတယ်။

နာမည်ကျော် ရာကူဂို ဟာသပုံပြင်ပြောဆရာ (ကွက်စိပ်ဆရာ) 'ဒန်ရှိတာတီကာဝါ' ငယ်စဉ်အခါက အခြားနာမည်ကြီး ရာကူဂို ဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ (ကွယ်လွန်သူ)အင်ရာကူဆန်ယုတေးနဲ့အတူ ကမ်းခြေတစ်ခုကို သွားခဲ့ပါတယ်။ တာတီကာဝါစံ ဟာ ကမ်းခြေကနေ ပင်လယ်ပြင်ကို ငေးကြည့်နေချိန်မှာ အင်ရာကုစံက ကမ်းနဲ့ဝေးရာ ရောက်နေပြီး ရေနစ်လုနစ်ခင် ဖြစ်နေတာကို တွေ့ပါတယ်။ အင်ရာကုစံ ကို ဆင်းကယ်ရမယ့်အစား တာတီကာဝါစံ ဟာ ကမ်းခြေမှာပဲ မတုန်မလှုပ် ထိုင်နေပြီး အင်ရာကုစံ ရေနစ်တာကို ထိုင်ကြည့်နေပါတယ်။

အခြားသူတစ်ယောက်က အင်ရာကုစံ ကို ဆင်းဆယ်ရပါတယ်။ ကုန်းပေါ် ပြန်ရောက်လာတဲ့အခါ အင်ရာကုစံ က တာတီကာဝါစံ ကို အပြစ်တင် စကားပြောတာ အံ့သြစရာ မရှိပါဘူး။ "မင်း ငါရေနစ်နေတာကို ဘာလို့



မကယ်တာလဲ" လို့ပြောတော့ တာတီကာဝါစံက ဒီလိုအေးဆေးစွာပြန်ပြော တယ် ဆိုပါတယ်။

"ငါတို့နှစ်ယောက်လုံး ရေနစ်သေသွားရင် ရာကူဂို (ကွက်စိပ်) ကမ္ဘာကြီး အဆုံးသတ်သွားမှာပေါ့။ ငါ တွေးမိတာက ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ငါ တစ်ယောက် ကျန်ခဲ့ရင် ရာကူဂို ဆက်လက် ရှင်သန်နေလိမ့်မယ် ဆိုတာပါ"

ဒီ ဇာတ်ကွက်ကို တွေးမြင်မိရင် သင့်နှုတ်ခမ်းတွေ တင်းမာမှု လျော့ပါးသွားပြီး ကွေးညွှတ် ပြုံးရယ်မိမယ် ထင်ပါတယ်။

ဟာသဉာဏ်ဟာ အလွန်ထူးခြားတဲ့ အစွမ်း ရှိပါတယ်။

မိမိ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ ဇင်ရဲ့အနှစ်သာရဟာ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံ ခြင်းပါ "မရယ်ရတဲ့ သက်ကြီးဟာသ" တွေ ပြောမိလို့ လှောင်ပြောင်ခံရမှာ တွေးကြောက်မနေပါနဲ့။ ဟာသလေးတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ ကြိုးစား ပြော ကြည့်စမ်းပါ။

❑

၄၄။ အချစ်

အချစ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင်တောင်မှ မယုတ်မလွန် ချစ်တာဟာ အမှန်ဆုံးပါပဲ။

မိမိပြောမယ့် အချစ်အကြောင်းကတော့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့သတ္တိမွေးပြီး အချစ်အကြောင်း မိမိအမြင်ကို ကြိုးစား ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ကွန်ဖျူးရှပ်ရဲ့ သွန်သင်ချက်ကို မှတ်ထားစေလိုပါတယ်။ "ဟာရာဟာချီဘန်းမီ"၊ ဒါမှမဟုတ် "ဗိုက်ရှစ်ပုံပြည့်ရုံ" ဆိုတာပါ။ အစာစားတဲ့အခါ ဗိုက်ရှစ်ဆယ်ရာနှုန်း ပြည့်ရုံအထိပဲ စားပါလို့ ဆိုလိုတာပါ။

ဗိုက်ရှစ်ပုံပြည့်ရုံ ဆိုတာကို ပြောရတာက ဒီလိုပါ။

မိမိရဲ့ လက်တွဲဖော်ကို ပြီးပြည့်စုံပြီလို့ မျှော်လင့်မထားပါနဲ့။

မိမိတို့ဟာ အရူးအမူး ချစ်နေကြချိန်မှာ လက်တွဲဖော်နဲ့ ထပ်တူကျအောင် အရာရာတိုင်း လုပ်နိုင်သမျှ လုပ်တတ်ကြတယ်။

မိမိရဲ့အကြောင်း တစ်ရာ ရာခိုင်နှုန်းကို ချစ်သူ သိစေချင်တယ်။ အလားတူပဲသူ့အကြောင်းတစ်ရာရာခိုင်နှုန်းကိုကိုယ်ကသိချင်ပြန်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အရာရာတိုင်းကို သိဖို့ဆိုတာက သူဘယ်မှာ မွေးတယ်၊ ဘယ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းလာတယ်၊ ပညာရေး ဘယ်အဆင့်ထိ ရှိတယ်၊ ဘယ်သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ခဲ့တယ်ကို သိရမလိုဖြစ်နေပြီး ဒါတွေ အားလုံးကို နားလည်ပေးဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

မိမိတို့ဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတူကြတာ အရှင်းကြီးပါ။ ဒါကိုမေ့မထားပါနဲ့။ မိမိနဲ့ချစ်သူဟာ တစ်ယောက်အကြောင်း တစ်ယောက် ရှစ်ဆယ်ရာနှုန်းလောက် နားလည်ပြီ ဆိုရင် - ဒီ ရှစ်ဆယ်ရာနှုန်းကို သိရင် လုံလောက်ပြီလို့ လက်ခံထားရင်- မိမိတို့ ဆက်ဆံရေးဟာ အဆင်ပြေဖို့ များနေပါပြီ။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ကျေနပ်လက်ခံနိုင်ပါပြီ။

မိမိချစ်သူရဲ့အကြောင်း ကျန်နှစ်ဆယ်ရာနှုန်းကတော့ "လူ မရောက်နယ်မြေ" အဖြစ်ကျန်ရှိနေမှာပါ။ ဒီနှစ်ဆယ်ရာနှုန်းရဲ့ ဆန်းကြယ်မှု၊ သိချင်စရာကောင်းမှုက သူ့အပေါ် မိမိရဲ့စိတ်ဝင်စားမှု၊ စွဲလမ်းမှုကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းထားပေးပါလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တစ်ရာရာနှုန်းအပြန်အလှန်နားလည်မှု ဆိုတာမျိုး မရှိပါဘူး။ ရှိခဲ့တယ် ဆိုရင်တောင်မှ မိမိတို့ စတွေ့ခဲ့ကြစဉ်က ရှိခဲ့တဲ့ လတ်ဆတ်မှု၊ ချစ်ခင်စွဲလမ်းမှုတွေ မှိန်ပျောက်မသွားပေဘူးလား။

လက်တွဲဖော်ရဲ့ငါးဆယ်ရာနှုန်းလောက်ကိုပဲနားလည်တယ်ဆိုရင်တော့ နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးဟာ အခက်အခဲ တွေ့မယ်လို့ မိမိ မြင်ပါတယ်။ "သူက ငါနဲ့ လုံးလုံး မတူပါလား" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မကြာခဏ ပြောဖူးပါလိမ့်မယ်။

လူနှစ်ဦး ဆက်ဆံရေးအစမှာ အဓိကကျတဲ့ အချက်ကတော့ ရှုပ်ရည်ပါ။ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် မိမိ စိတ်ဝင်စားသွားမိတဲ့ ပထမဆုံး အရာကသူက ချစ်စရာကောင်းတယ်၊ ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်၊ ရုပ်ဖြောင့်တယ်၊ ချောလှတယ် ဆိုတာတွေပါပဲ။

နှစ်ဦးပေါင်းဆုံစေတဲ့ အရာဟာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်တန်ဖိုးထားမှု များဟာ အရင်နဲ့မတူ၊ ကွဲပြားလာပြီဆိုရင် ခဏာ ရပ်နားထားလိုက်တာ ကောင်းတဲ့ အယူအဆပါ။ ပထမဆုံးအမြင်နဲ့ တင် လက်ထပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားခဲ့ရင်တော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ မတူကွဲပြားတဲ့ အချက်တွေက နှစ်ဦးဆက်ဆံရေးကို အက်ကြောင်းထစေ၊ ကွဲပြားစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ပိုက်ဆံအပေါ်ထားတဲ့ သဘောထားကိုပဲ ကြည့်ပါ။ နှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးက ပိုက်ဆံစုမယ်၊ စေ့စေ့စပ်စပ် သုံးပေမယ့် ကျန်တစ်ဦးကတော့ တစ်နေ့တောင်မကုန်သေးတစ်နေ့ စာသုံးပစ် ဆိုတဲ့စကားလို ဖြစ်နေမယ်။

မိမိကပထမဝိုင်းမှာ သဘောထားကြီးခဲ့ရင်တော့ ကွဲပြားမှုတွေကို သည်းခံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ သည်းခံမှုက ကြာရှည်မခံပါဘူး။ မကြာခင်မှာပဲ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်မှုတွေဖြစ်ပြီး ကွဲကွာရေးကို ဦးတည် သွားပါလိမ့်မယ်။

အချိန်ကို ဘယ်လို အသုံးချသလဲ ဆိုတာမှာလည်း အလားတူပါ။ အားလပ်ချိန်လေးမှာ နားနားနေနေ နေပြီး သီချင်းနားထောင်ရင်ထောင်၊ စာအုပ်ဖတ်ရင် ဖတ် လုပ်နေတတ်သူဟာ အားလပ်ချိန်မှာ အပြင်ထွက် ဈေးဝယ်၊ စားသောက်ဆိုင် သွားစားတတ်သူနဲ့ အတူနေရရင် သူတို့နှစ်ဦး တာရှည်မခံဘူး ဆိုတာ ကြိုပြောနိုင်ပါတယ်။

စားသောက်ရာမှာလည်း ထို့အတူပါ။ တစ်ဦးက ကယ်လိုရီများတဲ့ အစာတွေ၊ အဆီများတဲ့ အစာတွေ ကြိုက်မယ်၊ ကျန်တစ်ဦးက လတ်ဆတ်တဲ့ ရိုးရိုးစင်းစင်း စားစရာတွေ ကြိုက်မယ် ဆိုရင် သူတို့နှစ်ဦး ရေရှည်မှာ ထမင်းလက်ဆုံ အတူစားကြဖို့ ဘယ်လို လုပ်ကြပါမလဲ။

"အချစ် ဆိုတာ လှပတဲ့ နားမလည်မှု။ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း ကတော့ ရက်စက်တဲ့ နားလည်မှု။ နားလည်မှု လေပွေ" လို့ ဆိုပါတယ်။ မိမိသာ အချစ်လေပွေထဲ ရောက်သွားပြီး "ဗိုက်ရှစ်ပုံပြည့်ရုံ" ဆိုတဲ့ ရှစ်ဆယ် ရာနှုန်း ဥပဒေသကို သတိရမိရင်တော့ ဒီစကားပုံ မှားတယ်လို့ သက်သေ ပြနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၄၅။ အိမ်ထောင်ပြုခြင်း။

အသိအမှတ်ပြု စကားများက ဆက်ဆံရေးကို ချောမွေ့စေတယ်။

အိမ်ထောင်သက် ရှည်ကြာလာတဲ့ ဇနီးမောင်နှံတွေကြားမှာ ပြောစရာ အကြောင်းအရာက နည်းသည်ထက် နည်းလာတတ်ပါတယ်။ လင်ရော၊မယားရော တစ်ဦးစီဟာလက်တွဲဖော်ရှိနေခြင်းကို မိမိတို့ဝန်းကျင် လေထု အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် မှတ်ယူလာကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ပြောစရာ စကား ထွေထွေထူးထူး မရှိတဲ့ အချိန်များမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိုးရှေးယခင် အထီးကျန်နေ့တွေတုန်းကလိုပဲ ယောက်ျားဖြစ်သူ အိမ်တွင်းမှာ ပြောမယ့် သုံးခွန်းသော စကားက 'ရေချိုးမယ်' 'စားမယ်' 'အိပ်မယ်' ဖြစ်လာတဲ့အခါ အေးတိအေးစက် အိမ်ထောင်ရေး အက်ကြောင်းတွေ ကြားက တိုက်လာတဲ့ လေသံကို သင် လက်တွေ့ ကြားလာရမှာပါ။

ဇနီးဖြစ်သူက ဒီလို ပြောပါလိမ့်မယ်။

"ကျွန်မတို့ အိမ်ထဲမှာ စကားတွေ အများကြီး ပြောကြတယ်။ စကားအများစုကတော့ မကျေနပ်တဲ့ စကားတွေပါပဲ။ သူ့ဆရာက ဒီလို ပြောတယ်၊ သူ့အမှုသည်က ဒီလိုလုပ်တယ်။...ကျွန်မသိပါတယ်။ သူ့အတွက်တော့ အလုပ်အကြောင်း ပြောနေတာဟာ သူ့စိတ်ညစ်ညူးမှုကို လျှော့ချနည်းတစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေကို အမြဲတမ်း နားထောင်နေရတဲ့ ကျွန်မအတွက်ကတော့ နားမဆံ့တော့ဘူး။ ရှင်သိမှာပါ"

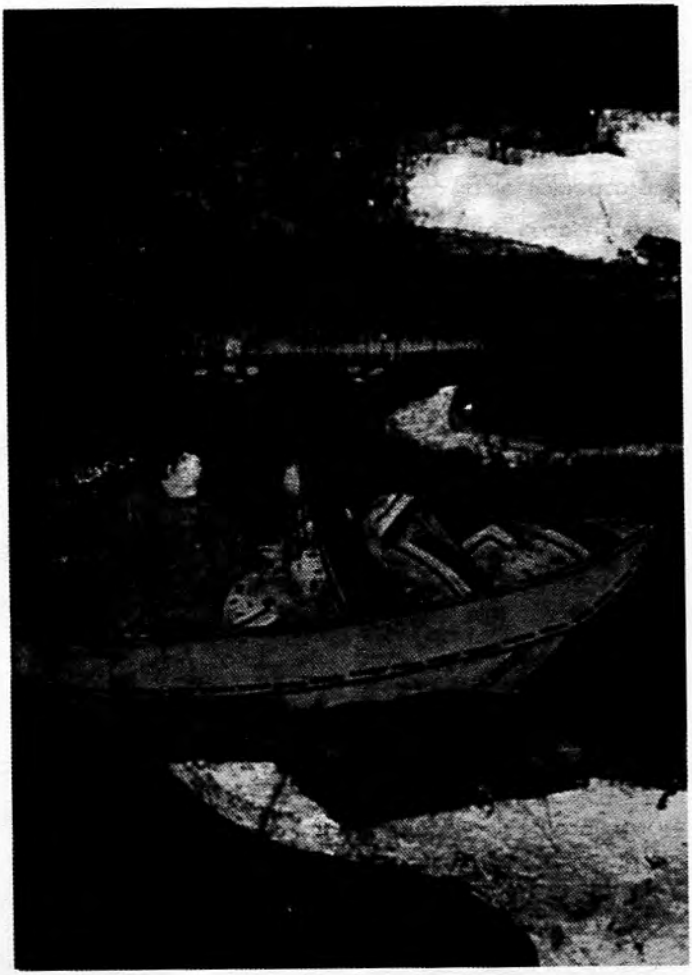
သူမ ပြောတာ အချက်ကျတယ်လို့ မိမိ ထင်ပါတယ်။

"ယောက်ျားဖြစ်သူဟာ ကျန်းကျန်းမာမာရှိပြီး အိမ်ပြင်မှာ ရောက်နေရင် အကောင်းဆုံး"လို့ သူမ ယူဆထားတာ မှန်ကောင်းမှန်ပါလိမ့်မယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီထက် နည်းနည်းလေး ပိုတွေးကြည့်ရအောင်။ မိမိရဲ့ ကြင်ဖက် မကျေနပ်ချက်တွေ အများကြီးပြောပြနေတယ်ဆိုတာ ဘာသဘောပါလိမ့်။ သူ့ခင်ပွန်းဟာ တွေ့သမျှ သူများကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လို့ မရတဲ့အတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ သူ ဒီအကြောင်းတွေကို ရုံးမှာ ပြောပြလို့ မရပါဘူး။

ရုံးမှာ ပြောပြလို့ရသူ တစ်ဦး ရှိစေဦးတော့ သူပြောပြခဲ့ရင် သူ့အတွက် အလွန် အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ်လည်း သူ သွားပြီးရင်ဖွင့်တဲ့ သူက ပြန်ပြောပါလိမ့်မယ်။ "ငါ ဒီအကြောင်းတွေ ဆက်မကြားချင်ဘူး။ မင်း ဒီအလုပ်မှာ မပျော်ဘူး ဆိုရင်လည်း ဘာလို့ အလုပ် မထွက်တာလဲ" အိမ်အပြင်ရောက်နေတဲ့ ခင်ပွန်းသည်တစ်ယောက်ရဲ့ အပြင်ပန်း ရုပ်သွင်ကတော့ ပြုံးပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိနေတဲ့ ပုံပါ။ သူ့အတွင်းမှာတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ချုပ်တည်း ထားရပါစေ၊ ဟန်မပျက် နေနေရပါတယ်။

မိမိခင်ပွန်း ဖွင့်ဟတိုင်ပင်တာကို ခံရတဲ့သူတစ်ဦးဟာ ခင်ပွန်းရဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရသူဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်ပါတယ်။ သူတို့နှလုံးသား မင်းကို



ဖွင့်ပြလိုက်ရတဲ့အတွက် သူတို့ရင်ထဲမှာ ပေါ့သွားတယ် ဆိုတဲ့ အချက်ကို သက်သေပြနေပါတယ်။ ဒီလို ပြောလိုက်ရတဲ့အတွက်လည်း သူတို့မှာ ပိုလုံခြုံသွားပါတယ်။ ဒါကို စိတ်ထဲမှတ်ထားလိုက်ရင် ဇနီးဖြစ်သူ စိတ်မသက်မသာ ဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။

ဇင် မှာ "ရှိ" ဆိုတဲ့ စကားလုံး တစ်လုံး ရှိပါတယ်။ ဘာမျှ ဖုံးကွယ်ထားတာ မရှိ၊ အကာအကွယ်မဲ့ လုံးဝ ဖွင့်လှစ်ပြခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ ဇင်နဲ့နက်ရှိုင်းစွာ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဂျပန်လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း အခမ်းအနားမှာ လက်ဖက်ရည် တည်ခင်းရာ အဆောက်အအုံကို ဝိုင်းပတ်ထားတဲ့ ဥယျာဉ်ရဲ့ ဟင်းလင်းမြေပြင်ကို ရှိဂျီ လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ရှိဂျီ ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန် ဖြစ်စေတဲ့ နေရာပါ။ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်းဆီကို အသွားမှာ မိမိ တို့ရဲ့ သဘာဝကို ခွာချခဲ့ရပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ဆာမူရိုင်းတွေ၊ ကဗျာဆရာတွေ၊ ကုန်သည်တွေ စသည်ကဲ့သို့ ရာထူး အဆင့်အတန်းမျိုးစုံကို ရယူဖို့ လူတွေဟာ မွေးဖွားလာတာလို့ ဆိုလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီလူတစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းစီဟာလည်း သူတို့ ရာထူးအဆင့်အတန်းနဲ့ လျော်ညီတဲ့ ဝတ်စုံကို ဝတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ရှိဂျီမြေပြင်ကို ထားရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်က "ဒီနေရာကို ဝင်လာခဲ့ရင် ကျေးဇူးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်မှာ တွယ်ကပ်နေတဲ့ အရာများကို ခွာချခဲ့ပါ"လို့ သတိပေးတဲ့ နေရာအဖြစ် အသုံးတော်ခံဖို့ပါ။

မိမိမှာ တွယ်ငြိနေတဲ့ အရာများကို ခွာချနိုင်ခဲ့ရင် မိမိရဲ့ အတွင်းသန္တာန် အစစ်အမှန်ဟာ ပေါ်လွင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ပြည်ထောင် အဖြစ် ကိုယ်စားပြုတဲ့ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်းအတွင်း သင် ဝင်သွားခဲ့ပြီ ဆိုရင်တော့

ရာထူး အဆင့်အတန်း ဆိုတဲ့ နယ်ခြားကို ပွင့်လင်းတဲ့ နှလုံးသားနဲ့ သင်ဖြတ်ကျော်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ဒါကို 'ချာနိုယု'ကမ္ဘာ လို့ သမုတ်ပါတယ်။ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း ဆရာအကျော် ဆန်နိုရီခိယုရဲ့ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း လမ်းအပေါ် အမြင်ပါ။

မကျေနပ်ချက်များကို ပြောပြတာဟာ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း နည်းလမ်းနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ ထင်စရာ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ညည်းညူပြတာဟာ လက်ဖက်ရည်ဝိုင်း နည်းလမ်းလိုပဲ မိမိရဲ့ သဘာဝအစစ်အမှန် အသံကို ထွက်ပြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိခံစားမှု အစစ်အမှန်ကို ဖွင့်ဟ ပေါက်ကွဲပြခြင်းဖြင့် ကိုယ့်အဖော်အပေါ် ယုံကြည်မှုကို ပြသလိုက်တာပါ။ "သူ ဒါတွေပဲ လာပြောနေပြန်ပြီ" လို့ ပြန်လှန် တို့ပြန်ခဲ့ရင်တော့ ကံမကောင်း အကြောင်းမလှဘူးလို့ ပြောရမှာပါ။

သေချာအောင် ပြောရရင် ဖွင့်ဟ ညည်းတွားပြခြင်းဟာ ယုံကြည်မှုကို သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့ ပြသခြင်းဖြစ်ပြီး နားထောင်သူဘက်ကလည်း ကိုယ်ချင်းစာ ပြသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုကို ပိုပြီး ဖြောင်ကျကျ ပြသနိုင်လေ ပိုကောင်းလေပါ။

သင်ဟာ အိမ်ကို မျက်နှာသုန်မှုန်ပြီး ပြန်လာမယ်၊ သင် နဲ့ သင့်အဖော်နှစ်ယောက်လုံး စကားတစ်လုံးမှ မဆိုကြဘူး။ ဒါဆိုရင် မအိပ်ခင် ရုပ်မြင်သံကြားကိုပဲ ထိုင်ကြည့်နေကြလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အိမ်အပြန် တံခါးဝမှာ "ကိုယ် ပြန်လာပြီ" လို့ ပြောမယ် ဆိုရင် ဇနီးဖြစ်သူကလည်း ဆီးကြိုမယ်၊ အလုပ် အဆင်ပြေရဲ့လားလို့ မေးပါလိမ့်မယ်။

ဇင် ဆိုတာ အပြောရော အလုပ်ပါ ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ အခြားသူတစ်ယောက်ကိုယုံကြည်စိတ်ချထားတယ် ဆိုတာနဲ့ မပြီးပါဘူး။ မိမိယုံကြည်

စိတ်ချထားတာကို သိအောင် ပြသနိုင်မယ့် နည်းလမ်း ရှိဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီလို လုပ်နိုင်တဲ့ နည်းတစ်ခုက အခြားသူတစ်ဦးက သင့်ကို စားစရာ ပြင်ဆင်ပေးတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် သောက်စရာ ပြင်ဆင်ပေးတယ် ဆိုရင် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပြီး အသိအမှတ်ပြုပေးရပါမယ်။ ပစ္စည်းတွေ အများကြီး စျေးဝယ်ထွက်ဖို့ရှိတယ် ဆိုရင်လည်း မထွက်ခင် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ပြီး ဝိုင်းကူဝယ်ပေးမယ့်အကြောင်း ပြောပြနိုင်ခဲ့ရင် ဂရုစိုက်ကြောင်း ပြသမှု တစ်ခုပါပဲ။

အခုအချိန်ဟာ မိမိရဲ့ မကျေနပ်ချက်များကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပြနိုင်မယ့် ဝန်းကျင်ကောင်း တစ်ခု စတင် ဖန်တီးနိုင်မယ့် အချိန် ဖြစ်လာအောင်လို့ သူ့ကို ယုံကြည်စိတ်ချတာကြောင့် မကျေနပ်ချက်များကို ညည်းတွား ပြသတာ ဖြစ်တယ်၊ နားထောင်ပေးတဲ့ အတွက်လည်း အဖော်ဖြစ်သူကို ကျေးဇူးတင်တယ်လို့သာ ပြောလိုက်စမ်းပါ။

❑

၄၆။ သားသမီးများ။

သားသမီးများကိုရင်အုပ်မကွာလိုက်စောင့်ရှောက်နေခြင်းက ပူပင်သောကမျိုးစေ့ကို ချပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။

ကုန်ခဲ့တဲ့ နှစ်များအတွင်း မိဘနဲ့ သားသမီး ဆက်ဆံရေးဟာ အများကြီး ပြောင်းလဲခဲ့ပြီ ဖြစ်တယ်။

အကြီးဆုံး အပြောင်းအလဲကတော့ သားသမီးတွေ ကိစ္စမှာ မိဘများ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကြပ် ပါဝင်လာကြခြင်းပါ။ အတိတ်ကာလတုန်းကတော့ မိသားစုများမှာ ကလေးတွေ အများကြီး ရှိကြပြီး အိမ်ထောင်စုတွေ ကလည်း ယခုထက် ဆင်းရဲကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘများက သူတို့ကလေးတွေနဲ့ အချိန်သိပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

အကြီးဆုံးအစ်ကို(သို့မဟုတ်)အစ်မတစ်ယောက်ဟာ အငယ်လေးတွေအတွက် စဉ်းစားပေးရတာ၊ စောင့်ရှောက်ပေးရတာ၊ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရတာ အဆန်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကလေးငယ်များဟာ သူတို့မိဘများနဲ့ အတန်အသင့် ဝေးကွာခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့ ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်မှုမျိုး ရရှိခဲ့ကြပါတယ်။ ဒီထက်ပိုအဓိကကျတာက ညီအစ်ကို မောင်နှမချင်း အုတ်အော်သောင်းတင်းဆက်ဆံရေးကနေ အရေးပါတဲ့ အသိတရား တစ်ခုကို ရရှိစေခဲ့ခြင်းပါ။ လူကြီး၊ လူငယ်တွေကြားမှာ ကွန်ဖြူးရှပ် အတွေးအခေါ်ဖြစ်တဲ့ ကြီးစဉ်ငယ်လိုက် လေးစားရမယ့် အစဉ်အလာ တစ်ခုကို ချမှတ်ပေးခဲ့တာပါ။ မိမိထက် ငယ်ရွယ် အားနည်းသူကို အားပေးကူညီဖို့ လမ်းညွှန်ပါတယ်။

ကလေးမွေးဖွားနှုန်း ကျလာတာနဲ့အမျှ မိဘများဟာ သူတို့ကလေးများနဲ့ ထိစပ်မှု ပိုများလာပါတယ်။

မွေးစကတည်းက စတင်ခဲ့တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေကြောင့် ကလေးတွေဟာ ပညာရေးမှာ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ သားလိမ္မာ၊ သမီးလိမ္မာသာ ဖြစ်ခဲ့ရင်၊ အထူးသဖြင့် စာကြိုးစားသူ ဆိုရင် မိဘများက သူတို့အတွက် လိုလေသေးမရှိလုပ်ပေးကြတာ မထူးဆန်းတော့ပါဘူး။

မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ မလုပ်ဆောင်တတ်တာ၊ တစ်ခုခု မလုပ်ခင် လမ်းညွှန်မှုကို စောင့်နေတတ်တာ စတဲ့ ယနေ့ခေတ်လူငယ်များရဲ့ အမူအကျင့်စွဲဟာ မိဘ၊ သားသမီး အုပ်ထိန်းလွန်မှုအားကနေ ပေါက်ဖွားလာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

အုံ့ညြစရာ ဇာတ်လမ်းတစ်ခု ပြောပြပါမယ်။ တိုကျိုမြို့ တောင်ဘက် ရဲ့ဌာနတစ်ခုမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ထူးဆန်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်ပါ။

ရဲ့ဌာန အကြီးအကဲသစ်ဟာ သူ့ရာထူးလက်ခံဖို့ ရောက်လာပါတယ်။ ရဲ့ဌာန ဝန်ထမ်းများကလည်း သူ့ကို ကြိုဆိုဖို့ စုရုံး စောင့်ဆိုင်း နေကြပါတယ်။ ရဲစခန်းမှူးက သူ့ပထမဆုံး အမှာစကားကို ပြောဖို့ လုပ်ချိန်မှာ

စခန်းမျူးမိခင်က ဝန်ထမ်းများရဲ့ ရှေ့ဆုံးမှာ ဝင်ရပ်လိုက်ပါတယ်။ သူ့သားလက်ထဲက မိုက်ကရိုဖုန်းကို ဆွဲယူပြီး ဒီအချိန်မှာ အဓိက ဇာတ်ဆောင်သားဖြစ်သူကိုလုံးဝဂရုမစိုက်ဘဲသူ့သားအကြောင်းကိုဆက်လက်ဟောပြောပါတော့တယ်။ ရဲစခန်းက လူတွေ ဘယ်လောက် ကြက်သေသေ သွားကြမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားသာ ကြည့်ကြပါတော့။

အမေဟာ အမေ၊ သား ဟာ သားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမေဖြစ်သူဟာ သားဖြစ်သူကို သူ့ကိုယ်ပိုင်ဥာဏ်နဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့် မပေးရင်၊ သူ့သားနောက် အမြဲတမ်း တကောက်ကောက် လိုက်နေရင် ဒါဟာ ဘယ်လိုမှ သင့်တော်တဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး ဆိုတဲ့ သာမန်အသိလေးတောင် သူ့မှာ မရှိတော့ဘူးလား။ သားဖြစ်သူက အမေ ဘာတွေ တွေး နေတာလဲ၊ ဒါ ကျွန်တော့် အလုပ်လေလို့ ပြန်ပြောမယ်ဆိုရင် သဘာဝကျပါတယ်။ အရည်အချင်းပြည့်ဝသူ တစ်ဦး အနေနဲ့ သူ ဒီလို ပြန်မပြောခဲ့တာဟာ ရာဂဏန်း ရှိတဲ့ ရဲအရာရှိများ ရှေ့မှာ ကလေးတစ်ယောက်လိုပဲ ပြုမူနေခဲ့တာ ဖြစ်ပြီး ယုံကြည်ချင်စရာ လုံးဝ မကောင်းပါဘူး။

မှန်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတယ်လို့ မိမိ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ တခြားတစ်နေရာ မှာဒါမျိုး ဖြစ်ခဲ့တယ် ဆိုရင်လည်း အံ့သြမိမှာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ရင်အုပ်မကွာ အုပ်ထိန်းမှု လွန်ကဲခြင်းက ဒီပြဿနာကို ပိုဆိုးစေရုံသာ ရှိပါလိမ့်မယ်။

သားသမီးကို ဖျက်ဆီးတာနဲ့လည်း တူပါတယ်။

ဗုဒ္ဓအယူမှာ အဆိပ်သုံးမျိုးလို့ မိမိတို့ ခေါ်ဝေါ်ကြတာ ရှိပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟပါ။ မိမိတို့ ကျော်လွှား လွန်မြောက်ရမယ့် လောကီ

အစွဲအလမ်းတွေပါ။ ဒီသုံးခုကို အစဉ်အတိုင်း တစ်နည်းပြောရရင် 'အလိုကြီးတဲ့ နှလုံးသား'၊ 'အမျက်ပြင်းတဲ့ နှလုံးသား' 'မိုက်မဲတဲ့ နှလုံးသား' လို့ ပြောရပါမယ်။

အုပ်ထိန်းမှုလွန်ကဲခြင်းဟာ အဆိပ်ဖြစ်ပါတယ်။ မောဟရဲ့ ဖော်ပြချက် တစ်ခုပါ။

ဗုဒ္ဓ အယူကတော့ ဒီလို ဆုံးမပါတယ်။

"မိမိမှာ သားသမီးရှိတဲ့အတွက် ကြွယ်ဝချမ်းသာတယ်လို့ ယူဆထားတာဟာ မောဟအပေါ် ဒုက္ခထပ်ပေါင်းထည့်ခြင်းပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တောင် မပိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သားသမီး၊ ဒါမှမဟုတ် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ဘယ်လိုလုပ် ပိုင်နိုင်မှာလဲ"

ကိုယ့်သားသမီး ကိုယ်ပိုင်တယ် ဆိုတဲ့ မိုက်မဲတဲ့ အယူအဆကို စွန့်လွှတ်နိုင်မယ် ဆိုရင် မိမိရဲ့ကလေးများနဲ့ သစ်လွင် လန်းဆန်းတဲ့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ မွေ့လျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

၄၇။ သေဆုံးခြင်း။

မိမိတို့ရဲ့ သေဆုံးခြင်းကို ဗုဒ္ဓထံပါး အပ်နှံထားသင့်တယ်။

မိမိတို့ဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ သေဆုံးဖို့ ပိုနီးကပ်လာပြီ ဆိုတဲ့ လက်တွေ့ အမှန်တရားကို ဝန်ခံဖို့ ခက်ခဲလာပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မိဘများ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြတဲ့အသက်အရွယ်နား နီးကပ်လာချိန်မှာ ဒီခံစားချက်က ပိုပြင်းထန်လာတယ်။

ဒီ ကာလမတိုင်မီ အထိတော့ မိတ်ဆွေများ၊ အသိအကျွမ်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များရဲ့ မိဘများ ကွယ်လွန်ခြင်း စာဘပန အခမ်းအနားများ ကိုပဲ တက်ရောက်ဖူးကြမှာပါ။ အဲဒီကာလကပြသခဲ့ကြတဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု တွေကလည်း အဓိပ္ပာယ် ရှိခဲ့ကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်း နီးကပ်လာတဲ့ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာသေခြင်းတရားကိုကောမိမိတို့တကယ်ခံစားမိကြသလား ဆိုတာကိုတော့ သံသယ ဖြစ်မိပါတယ်။

"ကျွန်တော်အသုဘ အခမ်းအနားများစွာ သွားဖူးပါတယ်။ ဝမ်းနည်း ကြေကွဲကြောင်းလည်း ပြောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြေကွဲနေတဲ့ မိသားစုရဲ့

ခံစားမှုကိုတော့ ကျွန်တော် အမှန်တကယ် နားလည်ခံစားနိုင်မှု မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ မိဘတစ်ဦးဦး ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါကျမှသာ ကိုယ့်အတွက် အဓိက အကျဆုံးသူ တစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားရင် ဒီလိုခံစားရပါလား လို့ အမှန်တကယ် သိလာရတယ်"

ဒီ အကြောင်းမျိုး မကြာခဏ ကြားဖူးခဲ့ပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ မိဘ တစ်ဦးဦး ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါမှသာ မရဏာတရားကိုအစစ်အမှန်တွေ့ မြင်ရပြီး သူတို့ ကွယ်လွန်တဲ့ ရက်စွဲဟာလည်း မိမိဘဝအတွက် အညွှန်းမှတ် တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

"ငါ့ လက်ကျန်ဘဝ သက်တမ်းက ငွေအကြွေစေ့ အပိုလေးလို ပါပဲ"

မိမိဖခင်ရဲ့ လက်ကျန်သက်တမ်းအပေါ် ပြောကြားချက်အစစ်အမှန် ပါ။ သူ့ မိဘတွေ ကွယ်လွန်ခဲ့တဲ့ အသက်အရွယ်ဟာ သူ့အတွက် အညွှန်းမှတ် တစ်ခု ဖြစ်လာပြီး ထိုအသက်အရွယ်ထိ ဖခင်ဟာ အပြည့်အဝ နေသွားနိုင်တဲ့ အပြင် ထို့ထက် ကျော်လွန်အောင် အသက်ရှည်ခဲ့တဲ့ သက်တမ်းကို "အပို အကြွေစေ့"လေး အဖြစ် ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံခဲ့တယ်လို့ မိမိ ယူဆပါ တယ်။

မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း မိဘများ ကွယ်လွန်တဲ့ အသက်အရွယ် ရောက်ရှိလာတဲ့အခါ "ငါ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝရဲ့ နှစ်သစ်ကို ရောက်လာ တော့မယ်" လို့တွေးကောင်း တွေးမိကြပါလိမ့်မယ်။

ရှေ့ရှိုးဂီ "အားထုတ်ခြင်းနှင့် သစ္စာရှာဖွေခြင်း အဓိပ္ပာယ်" ဆိုတဲ့ စာအုပ်ဟာ ဇင်ဆရာဒုဂျင်ရဲ့ ရှိဘိုဂင်ဖို (ဓမ္မစစ်မျက်လုံးဘဏ္ဍာတိုက်) ထဲက အရေးကြီးတဲ့ကောက်နုတ်ချက်များကို ရေးပြထားတာပါ။ ဆိုတိုဇင် ဗုဒ္ဓဂိုဏ်း ရဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးများ အတွက် ရည်ရွယ်တာဖြစ်ပြီး၊ သာမန် လူများတောင်

အလွယ်တကူ နားလည်နိုင်ပါတယ်။ အခန်း၀ါးခန်းပါရှိပြီး တစ်ခန်းမှာ စာပိုဒ် သုံးဆယ့်တစ်ပိုဒ် ပါရှိပါတယ်။ ပထမဆုံး အခန်းက အောက်ပါအတိုင်း စတင်ပါတယ်။

"ဗုဒ္ဓအယူကိုသက်ဝင်ယုံကြည်သူများအတွက်အရေးအကြီးဆုံး အချက်က မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ သိထားဖို့ပဲ"

ဇင်ဘုန်းတော်ကြီး ဒိုဂျင် က "ငါတို့ အသက်ရှင်နေစဉ် အခါမှာ ပြီးပြည့်စုံအောင် နေရမှာဖြစ်သလို၊ သေဆုံးတဲ့အခါမှာလည်း အပြီးအငြိမ်း သေရမှာ ဖြစ်တယ်"

ဇင်အယူဟာ အရာကိစ္စတွေကို ဘာလို့ ရှုပ်ထွေးအောင် အမြဲ လုပ်နေတာလဲလို့ သင် မေးနိုင်ပါတယ် ။ အမှန်စင်စစ် ဒီလောက် ခက်ခဲတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိတို့ အသက်ရှင်နေစဉ်အခါမှာ သေခြင်းတရားကို တွေးမိ ရင် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုတွေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သေဆုံးခြင်းကို ဘဝရဲ့အဆုံးသတ်၊ ဘဝကို ငြိမ်းသတ်ခြင်း အဖြစ် ခံယူ ထားကြလို့ပါပဲ။

ဇင် အဆိုတစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်။

"အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို ထည့်မတွက်ပါနဲ့'

လက်ရှိ ခဏတိုင်းဟာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်တည်နေတာပါ။ သူ့အရင် ကရှိခဲ့တာနဲ့ရော၊နောင်ရှိလာမယ့်ဟာနဲ့ပါ ဆက်နွယ်မနေပါဘူး။အသက် ရှင်နေထိုင်ခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းတို့ဟာလည်း သူ့ ပကတိတရားနဲ့ သူ ရှိနေ ကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ရှင်နေခြင်းဟာ သေဆုံးခြင်းဆီ သွားနေတဲ့ အကြောင်း မဟုတ်သလို သေဆုံးခြင်းဟာလည်း အသက်ရှင်နေခြင်းရဲ့ အဆုံးသတ်အကြောင်း မဟုတ်ပါဘူး။

ပြီးပြည့်စုံတဲ့နေထိုင်ခြင်းဆိုတာမိမိရဲ့အစွမ်းအစကိုအကောင်းဆုံး အသုံးချ နေထိုင်ပြီး ပကတိဘဝကို ပြည့်စုံ အောင် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ သေဆုံးခြင်းအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိလေတော့ ဗုဒ္ဓထံပါး ယုံကြည်အပ်နှံထားရပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ဘဝကို ပြီးပြည့်စုံအောင် နေသွားခဲ့လို့ရှိရင် သေဆုံးခြင်း အရှိတရားဟာလည်း သူ့အလိုအလျောက် လိုက်လာမှာပါ။ အပြီးအငြိမ်းဘယ်လိုသေဆုံးရမလဲဆိုတာရဲ့ အဖြေပါ။ ... ဇင်ဘုန်းတော်ကြီး ဒိုဂျင် ဆိုလိုတာလည်း ဒါပဲ ဖြစ်မယ်လို့ မိမိ ထင်ပါတယ်။

မိမိ အသက်ရှင်နေစဉ်အချိန်မှာ အတွင်းသန္တာန်ကို အသက်ရှင်နေခြင်း ဆိုတဲ့ အပေါ်သာ မြှုပ်နှံထားလိုက်ပါ။

ဒီလို လုပ်ခြင်းအားဖြင့် သေဆုံးခြင်းကို ထိတ်လန့်စိုးရိမ်မှုတွေ ကပ်ပါ မလာနိုင်တော့ပါဘူး။

ဒီအရင်က အီကီဟိုမီယာဇာကီ အကြောင်း မိမိ ညွှန်းဆိုဖူးပါတယ်။ အသက်တစ်ရာ့ခြောက်နှစ်အထိ အသက်ရှည်ခဲ့တဲ့ ဇင်ကိုယ်တော်ကြီးပါ။ အသက်တစ်ရာ ကျော်လာတဲ့ တိုင်အောင် ငယ်ရွယ်တဲ့ ကိုယ်တော်တွေနဲ့ အလားတူ ခြိုးခြံတဲ့အကျင့် ကျင့်သုံးသွားတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးပါ။ သူက ဒီလို မိန့်ပါတယ်။

"လူတွေက သူတို့ သေဖို့ အသင့်တော်ဆုံး အချိန်ဟာ ဘယ်အချိန်လဲမေးကြတယ်။ 'ငါတို့ဉာဏ်အလင်းရပြီး ချိန်မှ' လို့သူတို့ထင်နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါဟာ မှားတယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေထိုင်မယ် ဆိုရင် ဒါဟာ ဉာဏ်အလင်း ရတာပါပဲ။ စိတ်တည်ငြိမ်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ နေဖို့ မခက်ခဲပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့သေဆုံးမယ့် အချိန်ရောက်လာရင် သေဖို့ အကောင်းဆုံး အချိန်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နေနေရတဲ့ အချိန်တွေမှာလည်း စိတ်တည်ငြိမ် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေခြင်းဟာ အကောင်းဆုံးနေခြင်း ဖြစ်တယ်"

မိမိ အတွက်တော့ ဆရာတော် မီယာဇာကီ ရဲ့ 'စိတ်တည်ငြိမ်၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ'နေခြင်းနဲ့ ဆရာတော် ဒိုဂျင် ရဲ့ 'ပြီးပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ရမယ်' တို့ဟာ အတူတူပဲလို့ မြင်ပါတယ်။

အမှန်ပြောရရင် ဒီလို နေနိုင်ဖို့ ခက်ခဲမယ် ဆိုတာ သံသယ မရှိပေမယ့် ဒီလို နေထိုင်ခြင်းကိုသာ မိမိတို့ စွဲမြဲ လိုက်နာသင့်ပါတယ်။ ဒီလို နေခဲ့ခြင်းရဲ့ အလွန်၊ ပကတိ သေခြင်းတရား နောက်မှာ ဒုက္ခကင်းမဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုက စောင့်နေလို့ပါ။

❑

၄၈။ နောက်ဆုံးအချိန်။

မှတ်မိနေကြမယ့် မင်းရဲ့ နောက်ဆုံးစကား။

မိမိရဲ့နောက်ဆုံးအချိန်အတွက်ပြင်ဆင်ထားမယ်ဆိုရင်ကျန်ရစ်သူများကမင်းကိုဘယ်လိုစကားလုံးတွေနဲ့သတိတရရှိနေစေချင်ပါသလဲ။

မိမိရဲ့ဒကာတစ်ယောက်ကွယ်လွန်ချိန်မှာကျန်ရစ်သူများအတွက်သူ ချန်သွားတဲ့ စကားလုံးက 'ဘန်ဇိုင်း'ပါတဲ့။

ထာဝရရှင်သန်ခြင်း၊ ပေါ်ကြွယ်ဝခြင်း လို့အဓိပ္ပာယ်ရတဲ့ ဒီစကားလုံးဟာ သူ့ဘဝမှာ ရခဲ့သမျှ အရာအားလုံးကို ပေါင်းချုပ်ပြထားတာ ဖြစ်ပြီး သူ့နောက်မှာ ဘာမှ ချန်မထားရစ်ခဲ့တဲ့ ဘဝ တစ်သက်တာ ကိုလည်း ပြနေပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီအဆိုဟာ မမှန်ပါဘူး။ ဂျပန် အဲဒိုခေတ် (၁۶၀၃-၁၈۶၈) က နေသွားခဲ့တဲ့ နာမည်ကြီး ကျောင်းထိုင်ဆရာတော် 'ဆန်ဂိုင်း' ရဲ့ နောက်ဆုံး အမှာစကားက "ငါ သေမင်းနဲ့အတူ မသွားဘူး"လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆန်ဂိုင်းဟာ ချုပ်တည်းမှု ကင်းမဲ့တယ်လို့ သတင်းကြီးပါတယ်။ တစ်ခါကဆို ဒိုင်မီယို စစ်ဘုရင်အစိုးရရဲ့ အရာရှိချုပ်ကို လှောင်ပြောင် စကားတွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ သရော်စာ ကဗျာတစ်ပုဒ် သူ စပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

"အရာရာကောင်းမွန်နေတယ်လို့ ထင်နေတဲ့အမတ်ချုပ်အတွက် ဇာတ်သိမ်း ကောင်းမှာ မဟုတ်။ အရင် အမတ်ချုပ်တုန်းကလည်း အားလုံး ကောင်းမယ် ထင်ခဲ့တာပဲ"

ဆရာတော် ဆန်ဂိုင်းရဲ့တပည့်တွေခမျာ သူတို့ဆရာရဲ့ နောက်ဆုံး စကားကို အတည်ယူရမလား ဝေခွဲရ ခက်ကုန်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ဒီထက်ပို လေးနက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် မရှိတော့ဘူးလားလို့ မိမိကိုယ်တိုင် အံ့သြမိပါတယ်။

နှစ်သစ် တစ်နှစ် အစတိုင်းမှာ ဇင်ဘုန်းတော်ကြီးများအတွက် မရဏာကဗျာ(ယူအီဂဲ) လေ့ကျင့် ရေးစပ်ကြခြင်းဟာ ခလေ့ထုံးတမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို လှစ်ဟပြတဲ့ နဘောထပ် တရုတ် ကဗျာများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခလေ့ဟာ အခုတော့ မှိန်ပျောက်လာပါပြီ။ အချို့သော ယူအီဂဲများဟာ ဘုန်းတော်ကြီးများရဲ့ နောက်ဆုံးစကားများ အဖြစ်ထိ အသုံးတော်ခံမလား မိမိ တွေးကြည့်နေမိပါတယ်။

မိမိရဲ့ဖခင် ကိုယ်တိုင်လည်း မရဏာ ကဗျာတစ်ပုဒ် ရေးထားရစ်ခဲ့ ပါတယ်။

ပေါင်းမြက်များ မရှိတော့တဲ့ ရှင်းလင်းမြေပြင်မှာ
သန့်စင်မြေဖြစ်ဖို့ မြက်ပင်များက လမ်းထွင်ခဲ့
ဒီ ရှစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ် ဒီရှစ်ဆယ့်ခုနစ်နှစ် မှာ
ငါ့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ခြေကုန်လက်ပန်းကျစေခဲ့
ရှီဟိုး ကင်ကို ကျောင်းတော်မှာ အမှုတော်ထမ်းဖို့ တစ်ခုသာ
ဇင်အယူနဲ့ သစ္စာလမ်းပေါ်မှာလျှောက်
ငြိမ်သက်ခြင်း ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆီ ရောက်ဖို့အတွက်သာ။

ဖခင်ဟာ သူ့အမည် ရှိဟိုနဲ့ သူ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော် လုပ်ခဲ့တဲ့ ကျောင်းအမည် ကင်ကိုဂျီ ကို ဒီကဗျာမှာ ပေါင်းစပ်ပေးထားပါတယ်။ သူ့ရဲ့ ဘဝအပေါ် အမြင်ကို ဒီကဗျာ (ယူအီဂဲ)မှာ ထင်ဟပ် ပြထားသလားလို့ မိမိမတွေးဘဲ မနေနိုင်ပါဘူး။

နှစ်သစ်တစ်နှစ်ရဲ့အစမှာ မိမိတို့ရဲ့ စိတ်အခြေအနေ ခံစားမှုတွေကို ချရေးကြည့်ပါလို့ အားပေး တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။ ဒီလို ရေးချရာမှာ သေခြင်းတရားကို သတိထားမိတဲ့ အကြောင်းတွေ ပါစရာ မလိုပါဘူး။ ရေးရမှာက မိမိတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ၊ လာမယ့် နှစ်သစ်အတွက် ဘာတွေ မျှော်လင့်ထားကြောင်း၊ နှစ်သစ်မှာ ဘယ်လို နေသွားချင်ကြောင်း စတာတွေပါ။ ပြက္ခဒိန် လှန်လိုက်တာနဲ့ ပေါ်လာတဲ့ အတွေး ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ချရေးကြည့်ပါ။

နောက် ရွေးချယ်စရာ တစ်ခု ရှိပါသေးတယ်။ နှစ်စဉ် ဒီဇင်ဘာဆယ့်နှစ်ရက်နေ့တိုင်း ကျွိုတို က ကိယိမီဇူ ဘုရားကျောင်းမှာ အခမ်းအနားတစ်ခု ရှိပါတယ်။ တစ်နှစ်အတွက် ခန်းဂျီး (တရုတ်အက္ခရာစာလုံး) ရွေးချယ်ကြေညာတဲ့ပွဲပါ။ ကုန်ခဲ့တဲ့နှစ်ကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ အက္ခရာစာလုံး တစ်လုံးကို မဲပေး ရွေးချယ်ကြတာပါ။ နှစ်တစ်နှစ် အစမှာလည်း ထိုခဏ အချိန် မိမိမှာ ရှိနေတဲ့ စိတ်အခြေအနေကို ကိုယ်စားပြုမယ့် စာလုံးတစ်လုံးကို ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။

မိမိတို့ ဘယ်အချိန် သေမယ် ဆိုတာ မသိပါဘူး။ သို့ပေမဲ့ သက်ရှိလူသားများ ဖြစ်နေသမျှတော့ သေခြင်းတရားဟာ မိမိတို့ အားလုံးထံ ရောက်လာမှာပါပဲ။ ထိုအချိန် ရောက်လာခဲ့ရင် ကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ချစ်သူခင်သူ အများစုကြီးကတော့ ခွဲခွာသွားတဲ့ သူတို့ ချစ်ခင်ရသူ စိတ်ထဲ ဘာရှိနေခဲ့မလဲ သိချင်ကြမှာပါ။

"အို သူတို့ဒီလို တွေးခဲ့ကြတာပါလား။ ဒီလို ခံစားခဲ့ကြတာပါလား"

မိမိတို့ ဆုံးရှုံးခဲ့ရသူရဲ့ အတွေးစိတ်ကို တစ်စွန်းတစ်စ သိနိုင်ခဲ့ရင်၊ နှစ်အစမှာ သူတို့ ရေးခဲ့တဲ့ စာထဲက ဆွဲထုတ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ မိမိတို့ နှလုံးသားထဲကနေ သူတို့အတွက် ဘာလုပ်ပေးရမလဲ သိဖို့ ပိုလွယ်ကူသွားမှာပါ။

မိမိစိတ်ထဲ ဒီအတိုင်း ခံစားမိပါတယ်။

နှစ်စဉ် လုပ်ရမယ့် ဓလေ့ တစ်ခုအနေနဲ့ ကိုယ်ပိုင် ယူအီဂဲ ရေးစမ်းကြည့်စမ်းပါ။

ရှမ်မီယိုမာဆူနီ