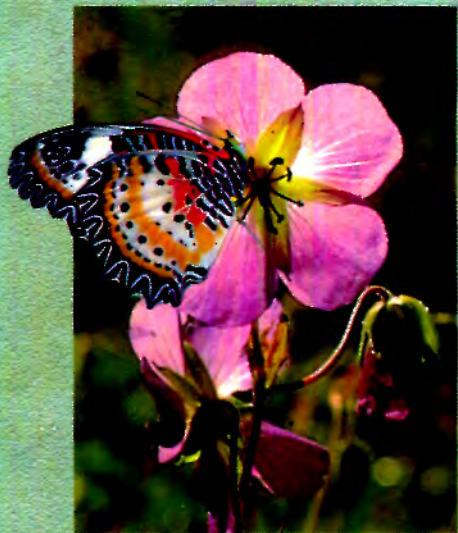




ဘဝ၏အဆင့်အတန်း၊ သဘောထားကြီးပါတယ်



ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ)



- တကယ်တော့ လူတစ်ဦးစီဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်မြင်ရ သိရ ခံစားရတဲ့ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ကိုယ်နေကြတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ချင်း အသိဉာဏ်ချင်း မတူရင် လောကချင်းလည်း မတူနိုင်ပါဘူး။
- သူ့နိမ့်မှု ကိုယ်မြင်မယ်လို့ သဘောထားတာဟာ အင်မတန်သေးသိမ်တဲ့သဘောထားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေးသိမ်သွားအောင်လုပ်ချင်သလား၊ ကိုယ့်ကိုအောက်တန်းကျတဲ့လူ ဖြစ်သွားအောင် သူများလုပ်လို့ မရပါဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်လို့ရတယ်။
- မတူညီမှုဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ကျန်းမာတဲ့ အချင်းအရာလက္ခဏာတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ မတူညီမှုဟာ အကျိုးပြုပါတယ်။

ဘဝ၏အဆင့်အတန်း

သဘောထားကြီးပါတယ်

ဆရာတော်ဦးဇော်တိက (မဟာမြိုင်တောရ)

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ် အမှတ် (၁၃)

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ်

စီဂီ၀/၂၀၀၀(၁၂)

မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ်

စီဂူ၇၂/၂၀၀၀(၁၂)

ထုတ်ဝေခြင်း

စီပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

စီ၂၀၀၁ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

အုပ်ရေ

စီ၅၀၀၀

စီစဉ်သူ

စီဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း

စီGRAPHIC WORLD

ထုတ်ဝေသူ

စီဦးဝင်းမြင့်

ဝင်းမြင့်အောင်စာပေ

အမှတ် ၈၈၅၊ စပါယ်

(၉)လမ်း၊ ဌာရပ်ကွက်

မြောက်ဥက္ကလာပ

ရန်ကုန်။

မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၇၅၊ ၄၃လမ်း။

ရန်ကုန်မြို့

❀

ပုံနှိပ်သူ

တန်ဖိုး

အမှာစာ

လူတိုင်း အဆင့်အတန်း မြင့်ချင်ကြပါတယ်။ အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူကို လူတွေက ပိုပြီးလေးစားကြတယ်။ အဆင့်အတန်းဆိုတာကို အင်မတန် စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ သူ့အဆင့်အတန်းက ဘယ်လောက် ကိုယ့်အဆင့်အတန်းက ဘယ်လောက်ဆိုပြီး တွေးတတ်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အဆင့်အတန်းကို ကြည့်ပြီး ဆက်ဆံကြ တယ်။ အဆင့်အတန်း နိမ့်နေရင် လေးလေးစားစား မဆက်ဆံဘူး။ ဒါပေမဲ့ စဉ်းစားစရာကောင်းတာက အဆင့်အတန်းဆိုတာကို ဘာနဲ့တိုင်းတာသလဲ။ ငွေ၊ ဘွဲ့ထူး၊ ရာထူးနဲ့ တိုင်းမှာလား။ စိတ်နေသဘောထား၊ အသိဉာဏ်၊ အကျင့်စာရိတ္တနဲ့ တိုင်းတာမှာလား။

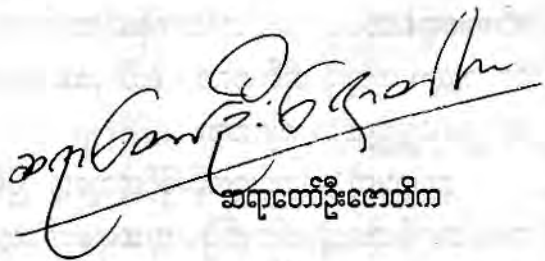
အားလုံးကို အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ အဆင့်အတန်းဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆရာတော် တွေးမိသမျှကို ပြောပြ လိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူရဲ့အမြင်နဲ့ မတူတာလည်း ပါမယ်၊ တူတာလည်း ပါမယ်။ အဓိကအချက်က လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့ပါပဲ။

စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာ
လေလေ သဘောထားကြီးလာလေလေ ဖြစ်လာတာဟာ သဘာဝဖြစ်ပါတယ်။
သဘောထားကြီးလာလေလေ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ် မတူတဲ့
သူတွေကို လေးစားနိုင်လေလေ ဖြစ်လာတယ်။

သဘောထားကြီးတဲ့သူဟာ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီးအဆင်ပြေတယ်။
စိတ်လည်း ပိုပြီးအေးချမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အေးချမ်းချင်ရင်
ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ သီးခံနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း၊ နားလည်နိုင်တဲ့
အရည်အချင်းတွေကို မြှင့်ရမယ်။ ဒီလို မြှင့်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင့်
အတန်းကိုကိုယ် မြှင့်လိုက်တာပဲ။

စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူဟာ
သဘောထားကြီးတယ်၊ စိတ်အေးချမ်းတယ်။

အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့သူတွေ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူတွေ စိတ်
အေးချမ်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။


ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

ဘဝ၏အဆင့်အတန်း

၁။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်လောက	၂
၂။ တီကောင်နဲ့လိပ်ပြာ	၆
၃။ လိပ်ပြာနဲ့ ငှက်ကလေး	၈
၄။ ငှက်ကလေးနဲ့ ကြောင်ကလေး	၁၀
၅။ တန်ဖိုးထားတာနိမ့်နိမ့် ဘဝနိမ့်နိမ့်	၁၁
၆။ လောကကြီးဟာ အံ့ဩစရာ	၁၄
၇။ ကိုယ့်လောကနဲ့ကိုယ်	၁၆
၈။ ဉာဏ်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိမှသာ	၁၈
၉။ သူ့အိုးနဲ့သူဆန်	၂၃
၁၀။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ	၂၄
၁၁။ ကိုယ်ကျိုးမျှော်တဲ့ကုသိုလ်	၂၆
၁၂။ သီလထိန်းရင်ဉာဏ်မြင့်လာတယ်	၃၀
၁၃။ သတိရှိလို့ မေတ္တာရှိ	၃၅
၁၄။ အဆင့်မြင့်ချင်ရင်	၃၉
၁၅။ အဆင့်မြင့်နေသူချင်းသာ တကယ်အဖော်	၄၀
၁၆။ အဲသလိုအခါမှသာ သူ့နဲ့ငါနဲ့လည်း မိတ်ဆွေ	၄၂
၁၇။ မြင့်မြတ်လေ လူပီသလေ	၄၃
၁၈။ Power ဘယ်လောက်ရှိသလဲ	၄၅
၁၉။ ငါ အခုမှ လူဖြစ်ပြီ	၄၅
၂၀။ လူရဲ့ အထူးခြားဆုံး ဂုဏ်ထူး ဝိသေသ	၄၉

၂၁။ အတွင်းအင်အားနဲ့ လွတ်လပ်မှု	၅၂
၂၂။ စိတ်အတွတ် နေစရာ	၅၄
၂၃။ အတွင်းစိတ်မြင့်မှ ဘဝမြင့်တယ်	၅၆
၂၄။ inner world ကို ပြုစုပါ	၅၈
၂၅။ သတိနဲ့ ကြည့်ပါ	၆၀
၂၆။ အဓိပ္ပါယ်အသစ်တွေ သိချင်လို့က်တာ	၆၂
၂၇။ အတွင်းလောကကို မှောင်မချမိဖို့	၆၄
၂၈။ စက်ရုပ်ဖြစ်ဖို့လွယ်တယ်	၆၇
၂၉။ အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲ	၇၁

သဘောထားကြီးပါတယ်

၃၀။ ကျန်တာတွေတော့ စွန့်နိုင်ပါတယ်	၇၄
၃၁။ ရန်ဖြစ်ကြပါ	၇၆
၃၂။ သိအောင်လည်းလုပ်ပါ	၇၈
၃၃။ ဒေဝဒတ်မထေရ်ကို ကျေးဇူးတင်တယ်	၇၉
၃၄။ ငါ့ကို အငြင်းအခုံလုပ်လာရင် ဘယ်လို သဘောထားမလဲ	၈၂
၃၅။ တစ်နေ့ တို့သေမှာပါလား	၈၃
၃၆။ မိဘနဲ့ အဆင်ပြေရဲ့လား	၈၆
၃၇။ လူ့အသိုင်းအဝန်းရဲ့တိုးတက်မှုကို ထိခိုက်တယ်	၈၈
၃၈။ ရန်ဖြစ်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်တယ်	၉၁
၃၉။ သူလည်း အဆင်ပြေအောင် ကိုယ်လည်း အဆင်ပြေအောင်	၉၄
၄၀။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တိုးတက်ဖို့ရာအကြောင်း	၉၇
၄၁။ ထောင့်စေ့အောင်စဉ်းစား	၁၀၀

၄၂။ ပြောသမျှ ယုံမှ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ	၁၀၂
၄၃။ ကျန်းမာတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း	၁၀၄
၄၄။ ကိုယ့်ကို သေးသိမ်အောင်လုပ်တဲ့သူ	၁၀၅
၄၅။ သူများပြဿနာဟာ တစ်နေ့ ကိုယ့်ပြဿနာ ဖြစ်လာမယ်	၁၀၇
၄၆။ အမေးမခံရဲဘူးဆိုတာ	၁၀၉
၄၇။ ပြဿနာမရှိဟန် မဆောင်ပါနဲ့	၁၁၀
၄၈။ ပြဿနာကို လမ်းမလွှဲပါနဲ့	၁၁၂
၄၉။ နှစ်ဖက်စလုံး နှစ်နာတယ်	၁၁၃
၅၀။ တကယ်ပဲ နှလုံးအေးသလား	၁၁၄
၅၁။ ရေသေအိုင်ကြီး ပုပ်နေတယ်	၁၁၆
၅၂။ နှစ်ဖက်မြင်ဖြစ်အောင်ကြိုးစား	၁၁၉
၅၃။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို မတိုက်ခိုက်ပဲနဲ့ ထောက်ပြ	၁၂၁
၅၄။ မတူညီမှုဟာ အကျိုးပြုပါတယ်	၁၂၄
၅၅။ သူတစ်ပါးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ထည့်စဉ်းစား	၁၂၅
၅၆။ တတ်နိုင်သလောက် လိုက်လျော	၁၂၈
၅၇။ လိုက်လျောရတာ မြတ်တာ	၁၃၀
၅၈။ အတိတ်မှာ ချောင်ပိတ်မနေပဲနဲ့	၁၃၄
၅၉။ ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာ အတိအကျမသိတော့	၁၃၆
၆၀။ မကောင်းမြင်တတ်တာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံလဲ	၁၃၈
၆၁။ ကောင်းတာလေး အရင်ဆုံးထွက်လာအောင် ကြိုးစားပေး	၁၄၁
၆၂။ ဝုံကြီးချဲ့နေတာများ ဖြစ်နေရော့သလား	၁၄၂
၆၃။ လက်တွဲပြီးလုပ်နိုင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။	၁၄၃

ဘဝ၏ အဆင့်အတန်း

ဘုန်းကြီးက အေးအေးဆေးဆေး ပြောချင်တယ်။ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ကလည်း အေးအေးဆေးဆေး နားထောင်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သက်သာသလို ထိုင်ကြပါ။

ဒီနေ့ပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာမှာ အဓိကကျတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ပါနေတယ်။ အဲဒီစကားတစ်ခွန်းကိုပဲ အဓိပ္ပာယ်ရှင်းအောင် ပထမ ကြိုးစားပြီး ပြောလိုက်ဦးမယ်။ အဲဒီစကားလုံးက ဘာလဲဆိုတော့ Level of Being ဆိုတာပဲနော်။

level ဆိုတဲ့ စကားလုံးအဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ မှန်းလို့ ရကြမှာပါ။ အဆင့်ဆင့်ရှိတာကို level လို့ ခေါ်တာပဲ။ Being ဆိုတာက 'ဘဝအခြေ အနေ' ကို ပြောတာပဲ။ စိတ်နေစိတ်ထား အခြေအနေ၊ အသိဉာဏ် အခြေအနေလို့လည်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်လို့ရတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က တော်တော်များတဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်လုံးတည်းနဲ့ ဘာသာပြန်လို့ အဓိပ္ပာယ် မပြည့်စုံနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်လောက

Your level of being attracts your life.

သင့်ရဲ့ level of being ၊ သင့်ဘဝအဆင့်အတန်း (သင့်စိတ်အဆင့်အတန်း)က သင့်ဘဝအခြေအနေကို ဆွဲဆောင်တယ်။ (attract ဆိုတာ ဆွဲဆောင်တာ။)

ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်မျိုးနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင် အရင်တုန်းက မြန်မာလို ရိုးရိုးပြောခဲ့တဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ရှိပါတယ်။ 'ဘဝဆိုတာ စိတ်ထားနဲ့ တန်သလို ဖြစ်တယ်'တဲ့။ စိတ်ထားတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်လည်း ပါပါတယ်။

ဒီလောကကြီးမှာ သတ္တဝါတွေ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုး မတူကြဘူး။ မတူကြတော့ သူတို့ရဲ့ level of being လည်း မတူဘူး။ level of being မတူရင် သူတို့ဘဝအခြေအနေဟာလည်း တူမှာမဟုတ်ဘူး နော်။

ရိုးရိုးတစ်ခု စဉ်းစားကြည့်၊ မွေးကတည်းက မျက်စိမမြင်တဲ့လူနဲ့ မြင်တဲ့လူ၊ ဘဝအခြေအနေချင်း တူနိုင်ပါ့မလားလို့။ သူ့ဘဝရဲ့ဂုဏ်၊ သူ့ဘဝရဲ့အဆင့်အတန်း၊ သူ့ရဲ့အသိအမြင် မတူနိုင်ဘူး။ သူ့မှာ ချို့တဲ့မှု တစ်ခုရှိနေတယ်။ ချို့တဲ့မှုတစ်ခုရှိတာနဲ့ကိုပဲ သူ့လောကကိုသူ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ မသိတော့ဘူး။ မျက်စိနဲ့မြင်ရမှ သိနိုင်တဲ့အရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။

မျက်စိနဲ့မြင်ရတဲ့အပေါ်မှာ တစ်ခါအခြေခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ပြန်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ချဲ့ပြီးနောက် နက်နက်နဲနဲ သိရတဲ့အရာတွေ လည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ အသိဉာဏ် ချို့တဲ့နေရင် မြင်ရတာချင်း တူပေမဲ့လည်း နားလည်ပုံ မတူနိုင်ဘူး။ level of being မှာ တစ်ခုခုချို့တဲ့မှု ရှိလာရင် သူ့ရဲ့ world သူ့ရဲ့လောကဟာလည်း ချို့တဲ့သွားတယ်။

Every difference makes a difference.

ထူးခြားမှုတိုင်းဟာ ထူးခြားမှုကို ဖြစ်စေတယ်။

ထို့အတူပဲ မွေးရာပါ နားမကြားသူတွေ၊ မွေးရာပါ ခြေလက် မသန်တဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ မွေးကတည်းက မျက်စိလည်းမမြင်၊ နားလည်းမကြားဘူးဆိုရင် အဲဒီကလေးရဲ့ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်း ဘယ်လောက်ရှိမလဲ၊ သိပ်မရှိနိုင်တော့ဘူးနော်။ သူ့ကို စာသင်ပေး ဖို့တောင် သိပ်မလွယ်တော့ဘူး။ မျက်စိမမြင်၊ နားမကြားတဲ့ကလေး စာသင်လို့ မလွယ်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ Hallen Keller ဆိုတဲ့အမျိုးသမီးလေးဟာ သူ ၁ ခုလ သမီးအရွယ်မှာ မျက်စိလည်း ကန်းသွားတယ်၊ နားလည်း ပင်းသွားတယ်။ မွေးတုန်းက အကောင်းပဲ။ ၁ ခုလအရွယ်မှာ နေမကောင်းဖြစ်တယ်။ Scarlet Fever လို့ခေါ်တဲ့ အဖျားရောဂါဖြစ်တယ်။ ဖျားပြီးတော့ မျက်စိလည်း ကန်း၊ နားလည်း ပင်းသွားတယ်။ သူ့ကို စာသင်လို့ မရ ဘူး။ သူ ဖြစ်သမီးလောက်မှာ Annie Sullivan လို့ခေါ်တဲ့ ဆရာမ တစ်ယောက် ငှားပြီး တဖြည်းဖြည်း သင်လာတယ်။

သူ့လက်ဖဝါးပေါ်မှာ လက်ချောင်းကလေးတွေနဲ့ထောက်ပြီး finger language နဲ့သင်တယ်။ မျက်စိလည်း မမြင်ရတော့ လက်ဖဝါးကို လက်ချောင်းနဲ့ ထောက်ရတာ။ အဲဒီလိုထောက်တာကို အဓိပ္ပာယ် ကောက်ရတယ်။ စကားလေးတစ်ခွန်း အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ဖို့ကို သူ တော်တော် ကြိုးစားရတယ်။

တစ်နေ့တော့ ရေပိုက်ဖွင့်ထားပြီး သူ့လက်ကို ရေပိုက်အောက်မှာ ခံပေးပြီး လက်နဲ့ အဲဒါကို ထောက်ပြရတာ။ ဒီ'ရေ' ကို ဒီလိုခေါ်တယ်။ ထောက်လိုက်ရင် ဒါ'ရေ' လို့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်တယ်။ သူ ပထမဆုံး

နားလည်လိုက်တာ အဲဒီစကားလုံးပဲ။ အဲဒါကို သူ အင်မတန် ဝမ်းသာ တယ်။ အင်မတန် ပျော်သွားတယ်။

သူ့လောကကြီးဟာ အင်မတန်မှောင်ပြီး တိတ်နေတဲ့ လောကကြီး နော်။ ဘာမှမမြင်ရ ဘာမှမကြားရတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ဒီအရာကို ဒီလိုခေါ်တယ်လို့ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန် ပျော်သွားတာပဲ။ အရူးလို တစ်ခါတည်း ပြေးတော့တာပဲ။

နောက်တော့ သူ တစ်ခုခုကို ကိုင်မိတာနဲ့ သူ့ဆရာမကို 'ဘာလဲ' 'ဘာလဲ' ဆိုပြီး အမြဲမေးတယ်။ သူ မေးတိုင်း သူ့လက်ဖဝါးပေါ်မှာ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ထောက်ပြီး စာရေးပြရတယ်။ လက်ဖဝါးပေါ်မှာ လက်ချောင်းလေးတွေနဲ့ထောက်ပြီး ရေးတဲ့နည်းနဲ့ သူ့ကို စာသင်ရတယ်။

စိတ်ရှည်လက်ရှည်နဲ့ သူ့ကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောရတယ်။ ဒါ ဒီလို ခေါ်တယ်။ ဒါ ဒီလို ခေါ်တယ် ဆိုပြီး ထောက်ပြတဲ့ ရေးနည်းနဲ့ပဲ သင်ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ Hallen Kellerဟာ finger language နည်းနဲ့ Braille နည်းနဲ့စာသင်လာခဲ့တာ နောက်ဆုံး တက္ကသိုလ်က ဘွဲ့ရ တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်တွေလည်း အများကြီး ပြုစုတယ်။

နောက်တော့ ထူးဆန်းတာက သူ စကားနဲ့နဲ့ ပြောနိုင်လာတယ်။ ဘယ်လိုလုပ် သင်လိုက်တယ်ဆိုတာတော့ မသိဘူး။ နဲ့နဲ့ အသံ ထွက် နိုင်လာတယ်။ အသံထွက်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ သူ ပြောတဲ့စကားက 'I can speak now.' တဲ့။ (ကျမ အခု စကားပြောနိုင်ပြီတဲ့။) ဒီလို ပြောနိုင် တာဟာ သူ့ဘဝမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အောင်မြင်မှုကြီးတစ်ရပ်ပဲ။

အရာဝတ္ထုတစ်ခုခုရဲ့ နာမည်ကို သိလိုက်ရတာဟာ သူ့ဘဝမှာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ တိုးတက်မှုကြီးတစ်ရပ်ပဲ။ (တစ်ခုခုကို သိလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်းဟာ မြင့်လာတယ်။) ကိုယ်ချင်းစာ

ပြီးတော့ တွေးကြည့်စမ်းပါ။ မှောင်နေ တိတ်နေတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ နေရတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ပြင်ပလောကနဲ့ ပတ်သက်တာတစ်ခုခုကို သူ သိလာတယ်။

ဒီလိုနည်းနဲ့ သူဟာ နောက်လူတစ်ယောက်ကို Communicate လုပ်လို့ ရလာတယ်။ သူ သိချင်တာကို မေးလို့ရတယ်။ တစ်ဖက်သား ပြောတာကိုလည်း သူ သိလာတယ်။ Communication လမ်းကြောင်း တစ်ခု ပွင့်သွားပြီ။ ဒီ Communication မရှိရင် သူ့ဘဝ ဘယ်လိုနေမလဲ။

သူ အသက် တော်ကော်ရှည်ရှည် နေသွားရပါတယ်။ ဓနုစစ် ကျော်အထိ နေသွားရတယ်။ အကယ်၍ ဒီဆရာမက သူ့ကို ဒီလို သင် မပေးရင် ဒီအသက် ၈၀ ကျော်ကို သူ ဘယ်လိုလုပ်နေမလဲ။ မှောင်ပြီး တိတ်နေတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ သူ နေရမှာ။ ဘာမှ မသိနိုင်ဘူးနော်။

သူ ဘာမှ မသိခင်ကတော့ ဒေါသသိပ်ကြီးတယ်။ တစ်ခုခုကို မကျေနပ်ရင် သူ ပေါက်တယ်၊ ခွဲတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ Communicate လုပ်လို့ရလာတဲ့အခါမှာ သူ့ဒေါသ ပြေလာတယ်။

လူဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားရတာကို ပြောလို့မရရင် ဒေါသ ပိုကြီးတယ်။ ပြောလို့ရသွားရင် ဒေါသနဲ့နဲ့ လျော့သွားတယ်။ သူ လူတွေနဲ့ အမေး အဖြေ လုပ်လို့ရသွားတဲ့အခါ စိတ်ကျေနပ်မှု အများကြီး ရတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ဟာ တစ်နေ့တခြား သိသိသာသာ ရင့်ကျက်လာ တယ်။ သူ့အတွက် တစ်ခုခုကို သိရတာဟာ ပျော်စရာ အူကောင်းဆုံး ဖြစ်လာတယ်။

လူဟာ လူတွေနဲ့ အပြန်အလှန် ပြောဆိုဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ပြင်ပလောကကို သိဖို့ အများကြီး အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ ပြင်ပလောကကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ တခြားလူတွေ အကြောင်းလည်း သိဖို့လိုတယ်။

တစ်နည်းနည်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ တစ်ခုခုချို့တဲ့သွားရင် သူ့လောကဟာ ယုတ်လျော့သွားပြီ၊ ချို့တဲ့သွားပြီ။ မပြည့်စုံတော့ဘူးနော်။ ပိုသိလေလေ ပိုပြီးရင့်ကျက်တဲ့ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်လာလေလေပဲ။ Hallen Keller ဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ အင်မတန် အေးချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

သူ အများကြီး သိလာတယ်။ အင်မတန်လည်း ကြီးစားတယ်။ သာမန် မျက်စိမြင်နေရတဲ့သူတွေ၊ နားကြားရတဲ့သူတွေထက် လုံ့လဝီရိယ ပိုကြီးတယ်။ မကြီးလို့ မရဘူး၊ သူ့ဘဝမှာ အခက်အခဲ အင်မတန် များတာကိုးနော်။ သူ့အတွက် တစ်ခုခုကို သိရဖို့ဆိုတာ အချိန်အများကြီး ပေးပြီး တော်တော်ကြီးစားမှ ရတယ်။ လွယ်လွယ်နဲ့ မရဘူး။ အဲဒါကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူ ပိုသိလာတော့ သူ့ဘဝ အဆင့်အတန်းဟာ ပိုမြင့်လာတယ်။ အသိဉာဏ် ပိုရှိလာရင် level of being ပိုမြင့်လာတယ်။

တီကောင်နဲ့လိပ်ပြာ

level of being ဆိုတာကို တီရစ္ဆာန်လောကနဲ့ ဥပမာတစ်ခု ပြောရမယ်ဆိုရင်- အင်မတန်နိမ့်ကျတဲ့ တီရစ္ဆာန်တစ်မျိုး၊ တီကောင်ဆိုပါတော့။ တီကောင်ရဲ့လောကမှာ အလင်းအမှောင်ဆိုတာ ရေးတေးတေးပဲ ရှိတယ်။ သူ ဘာမှ သေသေချာချာ မမြင်ရဘူး။ ပုံသဏ္ဍာန် shape ကို သူ ပီပီပြင်ပြင် မမြင်နိုင်ဘူး။ အသံကိုလည်း ပီပီပြင်ပြင် မကြားနိုင်ဘူး။ ကျယ်လောင်တဲ့အသံဆိုရင်တော့ ဒီ sound wave ရဲ့ impact ကြောင့်၊ ထိမှုကြောင့် နဲ့နဲ့တော့ သိတယ်။ အနံ့ နဲ့နဲ့လေး သိတယ်။ ထိတဲ့ sensation ကိုတော့ သိတယ်နော်။ သူ နာတတ်တယ်။

ဒီ တီကောင်လေးတစ်ကောင်ရဲ့ဘဝနဲ့ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင်ရဲ့ ဘဝ၊ ဘယ်လောက် ခြားနားတယ်ဆိုတာ မှန်းကြည့်စမ်းပါ။ လိပ်ပြာဟာ အရောင်အမျိုးမျိုး မြင်ရတယ်။ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတယ်။ သူ ပျံသန်း နိုင်တယ်။ ဟိုဟိုဒီဒီ သွားနိုင်တယ်။ အမြင့်ကြီး ပျံသန်းနိုင်တယ်။ သူ စားတဲ့ အစားအစာ ကြည့်မယ်ဆိုလည်း အနံ့အရသာနဲ့ပြည့်စုံတဲ့ ပန်းဝတ်ရည်ကို သူ စုပ်ယူရတယ်။

တီကောင် ဘာကို စားသလဲ။ မြေကြီး စားတယ်။ စားတဲ့အစား အစာကအစ ဘယ်လောက် ကွာခြားနေတယ်ဆိုတာ ကြည့်နော်။ မြေကြီးရဲ့ အနံ့အရသာနဲ့ ပန်းဝတ်ရည်ရဲ့ အနံ့အရသာ ဘယ်လောက် ကွာခြားသလဲ။ ပန်းဝတ်ရည်ဆိုတာ အမှန်တော့ ပျားရည်လိုပါပဲ။ လူတွေ ပျားရည်သောက်ကြတယ်။ ဘယ်လောက် အနံ့အရသာနဲ့ ပြည့်စုံလဲနော်။ ပျားရည်ဟာ အင်မတန်အဆင့်မြင့်တဲ့ စားစရာလို့ ပြောလို့ရတယ်။

လိပ်ပြာတစ်ကောင်ရဲ့ မြင်ကွင်းကရော...အရောင်အမျိုးမျိုး၊ ပန်းအမျိုးမျိုး၊ သစ်ပင်အမျိုးမျိုး သူ မြင်ရတယ်။ တီကောင်တစ်ကောင်ရဲ့ မြင်ကွင်းက ဘယ်လောက်ရှိလဲ။ ဘာမှ မရှိဘူး။ လင်းတာနဲ့မှောင်တာ လောက်ပဲ ရေးတေးတေးပဲ သူ သိတယ်နော်။

ပြီးတော့ movement၊ တီကောင်ဟာ ဘယ်လောက်ရွေ့လျားလို့ ရမလဲ။ မြေကြီးပေါ်ကပ်ပြီးတော့ ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်း တုံ့တုံ့ တုံ့တုံ့နဲ့ သွားနေရတယ်။ တစ်ခါတလေ မြေကြီးထဲ ဝင်သွားတာပဲ။ အမြင့်ဆိုတာကို မြေကြီးထဲ သူ ဝင်နိုင်သလောက်ပဲ သိမယ်။

အကယ်၍ လိပ်ပြာလေးတစ်ကောင်နဲ့ တီကောင်လေးတစ်ကောင် ဟာ စကားပြောတတ်လို့ ပြောမယ်ဆိုပါတော့။ “တီကောင်ရေ ပန်း

ကလေးတွေ ပွင့်နေတာ လှလိုက်တာ” ဆိုရင် တီကောင်က ဘယ်လို ပြန်ပြောမလဲ။ “ပန်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ ငါ မသိဘူး။ မရှိတာကို မင်း ပြောနေတာလား။ လှတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ။” “ပန်းတွေက မွှေးလိုက်တာ” ဆိုရင်လည်း “မွှေးတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ၊ ငါ မသိဘူး။” “ပန်းဝတ်ရည်လေးတွေက ချိုလိုက်တာ” ဆိုရင်ရော “ချိုတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ” သူ မသိဘူး။ “အမြင့်ကြီးက တက်ကြည့်လို့ရှိရင် လောကကြီးက တော်တော် ကြည့်လို့ကောင်းတယ်” ဆိုရင်ရော။ “အမြင့်ကြီးဆိုတာဟာ ဘာလဲ။” သူ မသိဘူး။ သူ မသိရှာဘူး။ “ငါအဝေးကြီးကို သွားတော့မယ်” လို့ ပြောရင် “အဝေးကြီးဆိုတာ ဘာလဲ၊ မင်းက မရှိတာတွေကို စိတ်ကူးတွေ ယဉ်ပြီး ပြောနေတာပဲ” လို့ ပြောမှာနော်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ level of being သိပ်ကွာနေတယ်။ အဆင့် သိပ်ကွာနေတယ်။

လိပ်ပြာနဲ့ ငှက်ကလေး

အဲဒီလိုပဲနော်၊ လိပ်ပြာကနေ တစ်ဆင့်တက်ကြည့်လိုက်။ ငှက်လေးတွေရဲ့ဘဝကို စဉ်းစားကြည့်။ လိပ်ပြာရဲ့ Relationship ကြည့်မယ်ဆိုပါတော့၊ လိပ်ပြာဟာ ဘယ်သူနဲ့ ဆက်ဆံသလဲဆိုတော့ သစ်ပင်၊ ပန်းပင်နဲ့ ဆက်ဆံတယ်။ တခြားလိပ်ပြာတွေနဲ့လည်း ဆက်ဆံတယ်။ သူ့မှာ အန္တရာယ်တော့ရှိတယ်။ တခြားငှက်တွေက သူ့ကို ထိုးချင်လည်း ထိုးမယ်။ ဆက်ဆံရေး နဲ့နဲ့ပဲ ရှိတယ်။

ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ရဲ့ဘဝကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ကျယ်ပြန့်နေတယ်နော်။ ခန္ဓာကိုယ်အားဖြင့်လည်း ပိုကြီးတယ်။ သက်တမ်း အားဖြင့်လည်း ပိုရှည်တယ်။ တချို့ငှက်တွေဆိုရင် ၁၅နှစ်၊ အနှစ် ၂၀ ထိအောင် အသက်ရှည်တယ်လို့ ဖတ်ရတယ်။ အတိအကျတော့ မမှတ်

မိတော့ပါဘူး။ သက်တမ်းပိုရှည်တော့.. သူ့ဘဝအတွေ့အကြုံ life experience က ပိုများမှာပဲ။ သူ့ဘဝတစ်သက်တာမှာ တွေ့ရကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေက အများကြီးရှိမှာပဲ။

လိပ်ပြာက သက်တမ်း သိပ်မရှည်ဘူး။ လပိုင်းတောင် သက်တမ်း ရှည်ချင်မှ ရှည်မှာပါ။ သက်တမ်းတိုတဲ့အတွက် ဘဝအတွေ့အကြုံ အင်မတန်နဲတယ်။ သူ သိပ်မသိနိုင်ဘူး။

ပြီးတော့ လိပ်ပြာနဲ့လူနဲ့ ဆက်ဆံရေး Relationship သိပ်မရှိဘူး။ ငှက်နဲ့လူနဲ့က ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီး တောထဲမှာနေတော့ ငှက်တွေနဲ့ ဘုန်းကြီးနဲ့ Relationship အများကြီးရှိတယ်။ ငှက်ကလေးတွေအမျိုးစုံ၊ ကျောင်းနားကို လာကြတယ်။ အင်မတန်သာယာတဲ့ အသံလေးတွေနဲ့ သီချင်း ဆိုကြတယ်။ တကယ် သီချင်းဆိုတာ။

ငှက်ကလေးတွေက သူတို့ သီချင်းဆိုတာကို သူတို့ဟာသူတို့ ကြိုက်တယ်။ အသံအမျိုးမျိုး၊ တီးလုံးအမျိုးမျိုးနဲ့ သူတို့ ဆိုတတ်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကတော့ ငှက်ကလေးတွေကို classical musician လို့ ခေါ်ထားတာ။ တကယ့် Classics တွေ သူတို့ ဆိုနေတာ။ အားရပါးရ စိတ်ပါလက်ပါ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်ကြီးကို သူတို့ ဆိုနေတာ။

ငှက်ကလေးတစ်ကောင် သီချင်းဆိုတဲ့အခါ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားနေရမလဲ။ ဘယ်လို mood မျိုး ရှိမလဲဆိုတာ ဘုန်းကြီးတော့ တစ်ခါတလေ သူတို့စိတ်ကို မှန်းပြီးတော့ tune လုပ်ကြည့်တယ်။ သူတို့ အင်မတန် ပျော်တယ်။ တချို့ငှက်ကလေးတွေက တစ်ကောင်နဲ့ တစ်ကောင် ခေါ်လိုက် ထူးလိုက်၊ ခေါ်လိုက် ထူးလိုက် လုပ်တတ်တယ်။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် သိပ်သံယောဇဉ် ရှိတယ်။ တစ်ကောင်ကခေါ်ရင် တစ်ကောင်က ချက်ချင်းထူးတာပဲ။ သူတို့အချင်းချင်းက Relation-

ship အများကြီးရှိတယ်။ ချစ်ခင်တဲ့သဘော မေတ္တာသဘောတွေ အများကြီး ရှိတယ်။

အနားမှာ နေနေကျ၊ တွေ့နေကျ၊ မြင်နေကျဆိုတော့ ငှက် ကလေးတွေက ဘုန်းကြီးကို မကြောက်ကြဘူး။ အနားအထိ သူတို့ လာတယ်။ ဘုန်းကြီးက အန္တရာယ်မပေးဘူးဆိုတာ သူတို့ သိတယ်၊ ယုံကြည်တယ်၊ စိတ်ချတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့အတွက် စားစရာလေး တွေ ချပေးထားတယ်။ သူတို့ လာစားကြတယ်။ နွေရာသီ ရေရှားတဲ့အခါ သောက်ဖို့ ရေလေးတွေ ဘာလေးတွေ ထားပေးထားတယ်။ သူတို့ သိတယ်။ အချိန်တန်ရင် အစာ လာစားတယ်။ ရေ လာသောက်တယ်။ အဲဒီတော့ သူတို့လောကဟာ ပျိုပြီးတော့ ကျယ်ပြန့်တယ်။ နက်နဲတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်နော်။

ငှက်တလေးနဲ့ ကြောင်တလေး

ထို့အတူပဲ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့် ကြည့်သွားပါ။ ဥပမာ ကြောင်လေး တွေ။ ဘုန်းကြီးနေတဲ့နေရာနားမှာ ကြောင်လေးသုံးကောင် ရှိတယ်။ သူ့အမေကြီးနို့ကိုရိုင်း သုံးကောင်လုံး တန်းပြီးအိပ်နေတာ။ သူတို့အမေကို သူတို့ တော်တော်ချစ်တာပဲ။ တစ်ခါတလေ နို့ကို တကယ်စို့တာ မဟုတ်ဘူး။ နို့ကို ပါးစပ်နဲ့ငုံထားပြီး အိပ်ပျော်နေတာ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ပါးစပ်နဲ့ငုံထားပြီး အိပ်ပျော်နေတာကို သူတို့တော့ ကြိုက်မှာပဲ။ ဒီလိုနေရတာကို သူတို့ သဘောကျတယ်။

ကစားကြတယ်။ ခုန်လိုက်ကြတာ.. တစ်ခါတည်း၊ ပျော်လိုက် ကြတာ။ တစ်ကောင်နဲ့တစ်ကောင် ကိုက်တယ်။ တကယ်နာအောင် မကိုက်ဘူး။ ကိုက်လိုက်ရင် နာမယ်ဆိုတာ သူတို့သိတယ်။ မနာစေချင်ဘူး။

ပျော်ချင်လို့ ကစားကြတယ်။ ဘောလုံးလေးတွေ ဘာလေးတွေ ချပေးထားရင် ကစားနေကြတာ တကယ့်လူတွေလို ကျနေတာပဲ။ တစ်ခါတလေ ကြည့်ပြီးတော့ ကြောင်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ လူ့စိတ်များ ဖြစ်နေမလား မသိဘူး။ မှန်းကြည့်လိုက်တာပါ။ လူကများ ကြောင်ဝင်စား ဖြစ်နေလားလို့။

ဒီလို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သတ္တဝါလေးတွေကိုလည်း သေသေချာချာ သတိထားပြီးကြည့်ပါ။ သူတို့ဘဝကို နားလည်ဖို့ appreciate လုပ်နိုင်ဖို့ တန်ဖိုးထားဖို့ အင်မတန်အရေးကြီးပါတယ်။ ထို့အတူပဲ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေကိုလည်းပဲ နားလည်ဖို့ တန်ဖိုးထားဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကြောင်တွေက ငှက်တွေထက် ဘဝအဆင့်အတန်း ပိုမြင့်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တန်ဖိုးထားတာနိမ့်နိမ့် ဘဝနိမ့်နိမ့်

"At a low level of being, only a very poor world exists."

ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်ကျလို့ရှိရင် လောကဟာလည်း အင်မတန် ဂုဏ်နဲတဲ့ quality အင်မတန်နိမ့်တဲ့ လောကပဲ ဖြစ်မယ်။

အခုန ပြောသလိုပဲ တီကောင်ရဲ့လောကနဲ့ လိပ်ပြာရဲ့လောက မတူဘူး။ လိပ်ပြာတစ်ကောင်ရဲ့လောကနဲ့ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ရဲ့ လောကဟာလည်း မတူဘူး။ ငှက်ကလေးရဲ့လောကနဲ့ ကြောင်ကလေးရဲ့ လောကလည်း မတူဘူး။ အဆင့်ဆင့် ကွာသွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ level of being နိမ့်လေလေ သူ့လောကဟာလည်းပဲ နိမ့်လေလေပဲ ဆိုရမှာ။

"And only a very impoverished kind of life can be lived."

level of being နိမ့်လို့ရှိရင်၊ ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်လို့ရှိရင် အင်မတန်ချို့တဲ့တဲ့ ဘဝမျိုးကိုပဲ နေလို့ထိုင်လို့ ရမယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝ မချို့တဲ့စေချင်ရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ ကိုယ့်ဘဝအဆင့်အတန်းကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မြှင့်ရမယ်နော်။ ဘဝအဆင့်အတန်းဆိုတာ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မဟုတ်ဘူးနော်။ အိမ်ကောင်းကောင်း၊ ကားကောင်းကောင်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်ကို ပြောတာ။

လောကကြီးကတော့ သူ့နဂို အရှိအတိုင်းပဲ သူ ရှိနေတာပါပဲ။ သို့သော် ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်လောက်ကိုပဲ အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင်၊ ကောင်းကောင်း ကြားရဖို့၊ ကောင်းကောင်း မြင်ရဖို့၊ ကောင်းကောင်း စားရဖို့၊ ကောင်းကောင်း ဝတ်ရဖို့၊ ကောင်းကောင်း နေရထိုင်ရဖို့၊ အာရုံ(၅)ပါးကို ကောင်းကောင်းခံစားနိုင်ဖို့၊ ဒါပဲ အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင်၊ ဒီခန္ဓာကိုယ် သက်သာမှုရှိဖို့၊ ချမ်းသာဖို့လောက်ပဲ အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင်၊ သို့မဟုတ် ရင်လည်း ခေတ်အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေအရ သူ တွေ့နေရတဲ့ကိစ္စတွေထဲမှာပဲ သူ ကန့်သတ်မှုရှိပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီလိုလူဟာ အင်မတန်ချို့တဲ့ပြီးတော့ ကျေနပ်စရာမရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကိုပဲ သူ ဆွဲဆောင်မိမှာပဲ။ **ကိုယ် တန်ဖိုးထားတာ နိမ့်နေရင် နိမ့်တဲ့ဘဝမျိုးကိုပဲ ပုံပေါ်မိမယ်။**

ဒီအဓိပ္ပာယ်လေးကို သေချာချဲ့ပြီး စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူမှာ သဘာဝ အများကြီးရှိတယ်။ ခဏခဏ ပြောဖူးပါတယ်။ လူမှာ

တိရစ္ဆာန်သဘာဝလည်း ရှိတယ်၊ လူ့သဘာဝလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို (၂)ပိုင်းရှိတဲ့အထဲက ကိုယ်က ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက် (biological needs) လောက်ကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ သိပ်ကျဉ်းမြောင်းနေမယ်။

တစ်ဖက်က အသိဉာဏ် (intellectual) နဲ့ပတ်သက်တဲ့ (needs) လိုအပ်ချက်တွေလည်း ရှိမယ်။ ခံစားမှု (emotion) နဲ့ပတ်သက်တဲ့ needs တွေလည်း ရှိမယ်။ မြင့်မြတ်မှုကို လိုအပ်တာ (spiritual needs) လည်း ရှိတယ်။ ဥပမာ- မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာတရား၊ အမှန်တရားကို သိမြင်မှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ ဆိုပါတော့။

အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ်နဲ့ ပတ်သက်တာ၊ စာပေဗဟုသုတ အမျိုးမျိုးကို သင်ကြားလေ့လာဖို့ဆိုတဲ့ လိုအပ်ချက်တွေလည်း ရှိတယ် နော်။ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ရဖို့၊ ဒါလည်း လိုအပ်ချက်တစ်ခု ဖြစ်တယ်နော်။ မြင့်မြတ်တဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ချို့တဲ့နေမယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝဟာ အေးချမ်းတဲ့ဘဝ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မအေးချမ်းတဲ့ဘဝ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဒုက္ခတွေ အင်မတန်များတဲ့ဘဝ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

စားဝတ်နေရေး ခက်ခဲတဲ့သူ၊ စားလောက်အောင်မှ မရတဲ့သူ ကတော့ သူ့ဘဝ အဆင့်မြင့်လာဖို့ အင်မတန်ခဲယဉ်းမယ်။ သို့သော် အသင့်အတင့် စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံမယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အသိဉာဏ် ရှိလို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ်ကို မြှင့်ပေးသွားလို့ ရတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓာတ် မြင့်သွားလေလေ၊ လောကကြီးဟာ ပိုပြီးတော့ နက်နဲလာလေလေ၊ အဓိပ္ပာယ်တွေ အင်မတန် နက်နဲလာလေလေပဲ။

လောကကြီးဟာ အံ့ဩစရာ

လူတစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး။

The higher the level of being, the greater, richer and the more wonderful is the world.

Level of being မြင့်ရင်မြင့်သလောက်၊ ကိုယ့်ရဲ့လောကကြီးဟာလည်း ပိုပြီးတော့ ကြီးကျယ်လာတယ်။ အနှစ်သာရ ပိုပြည့်ဝလာတယ်။ ပိုပြီး ထူးဆန်းတယ်။ အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။

ဘုန်းကြီးက စကြဝဠာနဲ့ပတ်သက်တာတွေ ဖတ်တယ်။ biology လည်း အများကြီးဖတ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်တော့ တစ်ခုခုကို နဲ့နဲ့လေး ပိုသဘောပေါက်လာတိုင်း ကိုယ့်လောကကြီးဟာ ပိုပြီးတော့ ကြီးလာတယ်။ ကိုယ့်လောကဟာ ပိုပြီးတော့ အနှစ်သာရရှိလာတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ပိုရှိလာတယ်။ အဲဒီ wonderful ဆိုတာ တကယ်ဟုတ်တယ်။ လောကကြီးဟာ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းနေပါလား။

တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့် ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်အကြောင်း ပိုသိလာတဲ့အခါမှာလည်း အင်မတန်အံ့ဩတယ်။

အပြင်ကလောကကြီးဟာ outer world၊ စိတ်ဆိုတာဟာ inner world နော်။ အပြင်လောကကိုလည်း အများကြီး လေ့လာကြည့်တယ်။ သစ်ပင်၊ တောတောင်၊ ရေမြေ၊ ကြယ်တွေ နက္ခတ်တွေအကြောင်း လေ့လာတယ်။ Biology ရှုထောင့်က ကြည့်ရင်လည်း တော်တော် အံ့ဩဖို့ကောင်းတယ်။ Physiology, Anatomy ဘက်က ကြည့်မယ်ဆိုလည်းပဲ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းတယ်နော်။ Physics လည်း လေ့လာတယ်။ Chemistry လည်း လေ့လာတယ်။ ကျောင်းမှာတုန်းက

လည်း သင်ခဲ့ရတာတွေပဲ။ လောကကြီးအကြောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်း
တွေကို ပိုသိလေ၊ ပိုပြီး အံ့ဩလေပဲ။

အတွင်းလောကဖြစ်တဲ့ စိတ်ကိုလည်း အများကြီးလေ့လာတယ်။
အတွင်းလောကကို ကြည့်တဲ့အခါမှာလည်း အင်မတန် အံ့ဩတယ်။
ဆိုပါတော့- အာရုံတစ်ခုကိုမြင်တဲ့အခါမှာ အဲဒီအာရုံကလေးကို သဘော
ကျတဲ့စိတ်လေး ဖြစ်လာတာကို သေသေချာချာ စောင့်ကြည့်ဖူးတယ်။
ဘယ်သူမဆို ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကြည့်တဲ့အလေ့အကျင့် မလုပ်ရင်
သေသေချာချာ မြင်မှာမဟုတ်ဘူး။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်တဲ့အခါမှာ
အာရုံတစ်ခုကို မြင်တာနဲ့ စိတ်ကလေးတစ်ခု ဖြစ်လာတာ။ တော်တော်
အံ့ဩစရာကောင်းတယ်။ မြင်ဖူးရင် တကယ် အံ့ဩသွားမှာ။

သိချင်းလေးတစ်ပုဒ်အကြောင်း ပြောဖူးတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက
ကြားဖူးတဲ့ အင်္ဂလိပ်သီချင်းပါ။

I see trees of green
Red roses too
I see them bloom
For you and me
And I think to myself
What a wonderful world.

သူက လောကကြီးကို ကြည့်တယ်။ သစ်ပင်တွေ စိမ်းလမ်းနေတာ
မြင်ရတယ်။ နှင်းဆီနီနီတွေ ပွင့်နေတာ မြင်ရတယ်။ အဲဒီ သစ်ပင်တွေ၊
အဲဒီနှင်းဆီတွေဟာ မင်းအတွက် ပွင့်ဖူးနေတာ၊ ငါ့အတွက် ပွင့်ဖူးနေတာ။
အဲသလိုမြင်ရတဲ့အခါမှာ 'What a wonderful world.' တဲ့။

လောကကြီးဟာ အံ့ဩစရာကောင်းလိုက်တာ။ စကားလုံးလေးတွေ ရှိပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ် အင်မတန်နက်နဲတယ်။

လူတွေက ကိုယ့်အလုပ်တွေနဲ့ကိုယ် အင်မတန် ရှုပ်နေကြတာ နော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သေသေချာချာ သတိမထားမိဘူး။ ကြည့်သာ ကြည့်တယ် သေသေချာချာ မမြင်ဘူး။ မမြင်တော့ လောကကြီး ဘယ်လောက်အံ့ဩစရာကောင်းတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ မခံစားတတ်ဘူး။

မနက်စောစော နိုးတိုင်း နိုးတိုင်း လောကကြီးဟာ အင်မတန် အံ့ဩစရာကောင်းတယ်ပါလားဆိုတာကို ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် ခံစား ကြည့်ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။

ကိုယ့်လောကနဲ့ကိုယ်

The world of man is incomparatively greater and richer.

လူ့လောကဆိုတာဟာ တိရစ္ဆာန်လောကနဲ့ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းယှဉ် လို့မရအောင် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်။ အနှစ်သာရ အဓိပ္ပာယ်တွေ အင်မတန် ပြည့်ဝတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ concept ဆိုတာ မရှိဘူး။ စကားလုံးဆိုတာ မရှိဘူး။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို သူတို့ မြင်ပေမဲ့ ဒီပစ္စည်းရဲ့ အကြောင်းကို သူတို့ အပြည့်အစုံမသိနိုင်ဘူး။ အသီးအနှံလေးတွေ သူတို့ တွေ့တယ်၊ သူတို့ စားတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီအသီးအနှံရဲ့သဘာဝကို သူတို့မသိဘူး။ သူတို့မှာ Biological need က အဓိက ဖြစ်နေတယ်။ spiritual need ဆိုတာ သူတို့မှာ မရှိဘူး။

What he will actually grasp depends on each person's own level of being.

တစ်ဦးချင်းရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓါတ် အဆင့်အတန်းပေါ် မူတည်ပြီးတော့ သူနဲ့ထိုက်တန်သလောက်ပဲ သူ့နားလည်နိုင်မယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ဓါတ် အဆင့်အတန်းမြင့်မားရင် မြင့်မားသလောက် ပိုပြီး နက်နဲသိမ်မွေ့တာကို နားလည်မယ်။

(grasp ဆိုတာ လက်နဲ့ဆုပ်ကိုင်တာကို grasp လို့ခေါ်တယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်တာကိုလည်း ထိုအတူပဲ သုံးလိုရတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ နားလည်ပြီးတော့ သိသွားတယ်။ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုပ်ယူမိ သွားတယ်။) လူတစ်ယောက် ဘယ်အတိုင်းအတာလောက်အထိ တကယ် နားလည်မယ်ဆိုတာ သူ့ရဲ့ level of being ဘယ်လောက်မြင့်တယ်ဆိုတာ အပေါ် မူတည်တယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိပညာ၊ အကျင့်စာရိတ္တ၊ အကျင့်သီလ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ သတိ၊ သမာဓိ ဒါတွေမြင့်မားလာလေလေ သူ ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ သိလေလေပဲ ဖြစ်မယ်။

The higher the person, the greater and richer is his world.

ကိုယ်က စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်းမြင့်မားလေ ကိုယ့်လောကဟာ ကြီးမားလေ မြင့်မြတ်လေ အနှစ်သာရရှိလေပဲ။

လူတစ်ယောက်၊ ယောက်ျားဖြစ်ဖြစ် မိန်းမဖြစ်ဖြစ် သူ့ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်မားလာလေလေ သူ့လောကကြီး ဟာလည်း အဆင့်မြင့်သွားလေလေပဲ၊ အနှစ်သာရ ပိုရှိလေလေပဲ။

လူတွေ အများကြီး ဒီလောကကြီးထဲမှာ အတူတူနေကြတာပဲ။ အတူတူနေကြရုံနဲ့ သူ့လောကနဲ့ငါ့လောက အတူတူပဲလို့ ပြောလို့မရဘူး။ အင်မတန် ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ အကြီးအကျယ် တိုင်းတာလို့ မရလောက် အောင် ကွာခြားနိုင်တယ်။

တကယ်တော့ လူတစ်ဦးစီဟာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် မြင်ရ၊ သိရ၊ ခံစားရတဲ့ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ကိုယ် နေကြတာပါ။ စိတ်ဓာတ်ချင်း၊ အသိဉာဏ်ချင်း မတူရင် လောကချင်းလည်း မတူနိုင်ပါဘူး။

ဉာဏ်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိမှသာ

Not the eye, only the mind, can determine the 'grade of significance'.

မျက်စိနဲ့မြင်ရရုံနဲ့ ဘယ်အတိုင်းအတာထိ အရေးပါတယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်လို့ မရဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိမှသာ အရေးပါတယ် အရေးမပါဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်နော်။

ဥပမာအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်နက်နဲတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိတယ် ဆိုပါတော့။ အဲဒီစာအုပ်ကို လူနဲ့အနီးစပ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ လူဝံကြီးတစ်ကောင် မြင်ရမယ်ဆိုပါတော့။ သူ့ကို ပေးလိုက်ရင် သူ လှမ်းယူမှာပဲ။ သူ ကိုင် ကြည့်မှာပဲ။ ဒီစာအုပ်ကို သူ ဘယ်လောက် သိမလဲ။ ပုံသဏ္ဍာန် လောက်တော့ သိမယ်။ ကိုင်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပျော့တဲ့သဘော၊ မာတဲ့ သဘောတော့ သူ သိမယ်။ အရောင်ကို သူ မြင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါ 'စာအုပ်' လို့ သူ မသိဘူး။

စာအုပ်ဆိုတာ လုံးဝမမြင်ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုပါတော့။ တချို့နေရာတွေမှာ အဲသလိုလူမျိုး ရှိအုံးမယ်ထင်တယ်။ စာအုပ် မရှိတဲ့နေရာ။ အဲဒီနေရာမှာ လူတစ်ယောက်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် စာအုပ်တစ်အုပ် သူ့လက်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်မယ် ဆိုပါတော့။ ဒါဘာလဲ ဆိုတာ သူ ဘယ်လိုလုပ် သိမလဲ။ လှန်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ စာရွက်

ကလေးတွေ ထပ်ထားတာတော့ တွေ့မယ်။ အဲဒီမှာ အရောင်အသွေးကို သူတွေ့မယ်။ စာရွက်ကလေးတွေ လှန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ကွေ့ကွေ့ကောက်ကောက်ကလေးတွေ ရှေးထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပုံနှိပ်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် တန်းစီနေတာကို သူ မြင်ရမယ်။ ဒီထက် သူ ဘယ်လောက် ပိုသိမလဲ။ မသိနိုင်ဘူး။ ဒါစာအုပ်လို့တောင် သူ သိဖို့မလွယ်ဘူး။ စာအုပ်လို့ခေါ်တယ်။ ဒါ ဖတ်လို့ရတယ်။ ဒီထဲမှာ အဓိပ္ပာယ်တွေရှိတယ်လို့ သူ မသိနိုင်ဘူးနော်။

နောက်တစ်ယောက်ဆိုပါတော့။ သူ စာတော့မတတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက စာအုပ်တွေ မြင်ဖူးတယ်။ သူများတွေ ဖတ်နေတာကို သူ မြင်ဖူးတယ်။ ကြားဖူးတယ်။ သူ့ကို စာအုပ်တစ်အုပ် ပေးလိုက်ရင် ဒါဘာလဲလို့ မေးလိုက်ရင် ဒါ 'စာအုပ်' လို့ ပြောမှာပဲ။ ဒီကောက်ကောက်ကလေးတွေဟာ ဘာလဲလို့မေးရင် ဒါတွေဟာ 'စာ' တွေလို့ သူပြောမှာပဲ။ 'စာ' တွေဆိုတာ ဘာကိုပြောတာလဲဆိုတော့၊ 'စာ' တွေဆိုတာ စကားပြောတာကို မှတ်ထားတာပဲလို့ ဆိုမှာပဲ။ 'စာ' နဲ့ 'စကား' နဲ့ ဒါပဲ ကွာတယ်။ စကားနဲ့ပြောတာ သင်္ကေတတစ်မျိုး။ အရေးအသားနဲ့မှတ်ထားတာ သင်္ကေတတစ်မျိုး။ နှစ်ခုလုံးဟာ သင်္ကေတ တွေပါပဲ။ သူ ဒီလောက်ပဲ သိမယ်နော်။

အဲသလိုလူတစ်ယောက်ကနေ တစ်ဆင့်တက်လိုက်မယ်ဆိုပါ တော့။ မြန်မာစာဖတ်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဆိုပါတော့။ မြန်မာစာ ဖတ်တတ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အခု ဗုဒ္ဓဘာသာတရားစာအုပ်တွေဖြစ်တဲ့ ပါဠိစာအုပ်တွေ ပေးမယ်ဆိုပါတော့။ ပါဠိစာတော့ သူ မသင်ဖူးဘူးနော်။ မြန်မာစာပဲ သင်ဖူးတယ်။ သူ့ကို ဒီစာ ဖတ်စမ်းပါဆိုရင် သူ အသံ ထွက်တော့ ဖတ်တတ်မယ်။ ဥပမာ စာအုပ်ထဲမှာ 'ဧဝံ မေ သူတံ' ဆိုရင် သူ ဖတ်လို့ရတယ်။ ဒါ ဗမာအက္ခရာနဲ့ ရေးထားတာကိုး။ ဒီပါဠိ စာကိုပဲ ရှိမန်အက္ခရာနဲ့ရေးလို့လည်း ရပါတယ်။ ထိုင်းမှာဆိုရင် ထိုင်း

အက္ခရာနဲ့ ရေးတယ်။ သီရိလင်္ကာမှာကျတော့ သီရိလင်္ကာအက္ခရာနဲ့ ရေးတယ်။ ဘယ်လိုအက္ခရာနဲ့ ရေးရေး ရေးလို့ရပါတယ်။

အဲဒီတော့ မြန်မာစာဖတ်တတ်တဲ့ သူတစ်ယောက်က ပါဠိလို မေတ္တာသုတ်ပဲ ဆိုပါတော့နော်။ သူ့ကို ပေးပြီး၊ ဖတ်စမ်းပါဆိုရင် သူ ဖတ်လို့ရတယ်။ ‘စဝံ မေ သုတံ။ ဒေကံ သမယံ’ ဆိုရင် သူ ဖတ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ်အတိအကျ ပြောပါဆိုရင် ကျက်ထားရုံ လောက်ပဲ သူ ပြောလို့ရမယ်နော်။ တျက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သင် ထားတာ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် သူ အဓိပ္ပာယ်ကို မပြောနိုင်ဘူး။ အသံထွက်လောက်ပဲ သူ ဖတ်လို့ရမယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကို မပြောနိုင်ဘူး။

တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ ပြောရရင်၊ ပါဠိစာ သင်ထားတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ အဲဒါကို အဓိပ္ပာယ်ပါ ပြောနိုင်တယ်။ ‘စဝံ မေ သုတံ။’ ဆိုတော့ ‘ကျွန်ုပ် ဤသို့ကြားခဲ့ဖူးသည်’ တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က ဒီလိုထွက်တယ်။ ‘ဒေကံ သမယံ’ ‘တစ်ခါတုန်းက’ သူ အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောနိုင်တယ်။ သူ သိတယ်။ အဲဒီတော့ စာဖတ်တတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်မသိတဲ့သူနဲ့ စာဖတ် တတ်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ပါသိတဲ့သူနဲ့ ဘယ်လောက် ကွာသွားသလဲ။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ နက်နဲမှုပေါ့။

အဓိပ္ပာယ်ဆိုတာက သူ့ရဲ့ level of being အသိဉာဏ် အဆင့် အတန်း။ သူပညာရေး အဆင့်အတန်းအပေါ်မှာ အများကြီး မူတည်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာဆိုရင် ‘ဂစ္ဆံတောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ။’ ‘သွားနေစဉ်မှာ သွားနေသည်ဟူ၍ သိ၏။’ ဘာသာပြန် လိုက်ရင် ရတယ်နော်။ ဒီစာရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို တကယ်သဘောပေါက်သွားပြီ လားဆိုတော့ gramatically တော့ သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒီစာရဲ့ သဒ္ဒါအရ အဓိပ္ပာယ်ဘယ်လိုဆိုတာ သူ သိတယ်။ ဘာသာပြန်လိုက်လို့ ရတယ်။ သူနားလည်တဲ့ ဘာသာစကား(language) နဲ့ ဘာသာပြန်

လိုက်တယ်။ ကိုယ်နားလည်တဲ့ ဘာသာစကားနဲ့ ဘာသာပြန်လိုက်ရုံနဲ့ အဓိပ္ပါယ်အကုန်လုံး သိသွားပြီလို့ ပြောလို့မရသေးဘူး။

ဘယ်အချိန်မှာ တကယ်သိမလဲဆိုတော့ သွားနေတိုင်း သွားနေတိုင်း သေသေချာချာ သတိကပ်ပြီးတော့ သွားနေတဲ့ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ခြေထောက် ကြွလိုက်တာ၊ လှမ်းလိုက်တာ၊ ချလိုက်တာ၊ ထိလိုက်တာ၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်၊ ကြွချင်တဲ့စိတ်၊ ရှေ့ကို လှမ်းချင်တဲ့စိတ်၊ ချလိုက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ချတဲ့အချိန်မှာ ထိလိုက်တာကို သိလိုက်တဲ့စိတ်၊ အဲဒီ ရုပ်ဖြစ်စဉ်နဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်တွေကို သတိကပ်ပြီးတော့ အချိန်ကြာကြာ သေသေချာချာ သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ သိ သိပြီးတော့ နေတာ ကြာသွားတဲ့အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း သူ မြင်လာတယ်။

သွားချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ထစ်ကနဲ ဖြစ်လာတာ၊ ခြေထောက်က တင်းကနဲဖြစ်ပြီးတော့ ရှေ့ကို တိုးပြီးတော့ လှမ်းတာ၊ ခြေထောက်ကို ပြန်ချလိုက်တာ၊ ချလို့ ထိလိုက်တာကို သိလိုက်တာ၊ ပြီးရင် နောက် တစ်လှမ်း လှမ်းဖို့ စိတ်က အားယူလိုက်တာ၊ ဒီလို ရုပ်တရားနဲ့နာမ်တရား နှစ်ခုပူးပေါင်းပြီးတော့ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို သူ သေသေချာချာ ဉာဏ်မှာ သိလာနိုင်တယ်။

သတိ၊ သမာဓိ သိပ်ကောင်းလာရင်တော့ ဒီခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်ကြီး၊ ခြေထောက်ဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်ကြီးပါ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်လာတာရယ်၊ စိတ်ကလေးဖြစ်တာနဲ့ ခြေထောက်က သူ့အလိုလို ကြွသွားတယ်။ သဘာဝတရားပဲ။ တမင် တကာ လုပ်ရတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။

ဒီစိတ်က ဒီရုပ်ကိုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးတာနော်။ စိတ်က လှမ်းချင်တဲ့အခါမှာ nerves တွေ၊ muscles တွေက ဆိုင်ရာအလုပ်ကို

သူ့ဘာသာသူ လုပ်သွားနေတာ။ အဲသလို ပုံသဏ္ဍာန် ပျောက်ပြီးတော့ လှုပ်ရှားမှု၊ တင်းမှု၊ လျော့မှုနဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ ဖြစ်စဉ်ကို နှစ်ခုတွဲပြီး မြင်တဲ့အခါမှာ လောကကြီးမှာ ရုပ်တရားနဲ့နာမ်တရား (၂) မျိုးပဲရှိတယ်။ ရုပ်တရား ဟာလည်း သဘာဝ။ နာမ်တရားဟာလည်း သဘာဝပဲ။ ဒီလို သဘော ပေါက်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီလူဟာ ‘ဂစ္ဆံတောဝါ ဂစ္ဆာမိတိ ပဇာနာတိ။’ ‘သွားနေစဉ်မှာ သွားနေသည်ဟူ၍ သိ၏။’ ဆိုတာကို ပြန်ဖတ်ရတဲ့အခါမှာ အဓိပ္ပာယ်နားလည်ပုံ မတူတော့ဘူး။ အများကြီး ကွာသွားပြီနော်။

ထို့အတူပဲဆိုပါတော့ ပါဠိလို ‘သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ၊ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ။’ လို့ ဟောထားတာ ရှိတာကိုး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် စောင့်ကြည့်၊ စောင့်ကြည့်ပြီးတော့ ကြာလာတဲ့အခါမှာ လိုချင်တဲ့စိတ်ကလေး ထစ်ကနဲ ဖြစ်လာတာ သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလေး ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းလေး မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ ‘အော်၊ ဒါဟာ စိတ်ကလေးတစ်ခုပါလား၊ ငါလို့ ထင်နေခဲ့တာ၊ ငါ လိုချင်တယ်လို့ ထင်နေခဲ့တာ၊ တကယ် သေသေချာချာ ကြည့်တော့ သူဟာ သဘာဝတရားပဲ။ သူ့ကို တမင်တကာဖြစ်အောင် လုပ်ယူလို့ မရဘူး။ သူဖြစ်စရာ အကြောင်းရှိတဲ့အခါမှာ သူဟာသူ ဖြစ်လာတယ်။ မဖြစ်အောင် အတင်းတားလို့လည်း မရဘူး။ သူ ဖြစ်စရာရှိရင် ဖြစ်ဦးမှာပဲ။’ အဲဒီသဘောကို သေသေချာချာ မြင်တဲ့ အခါမှာ “လောဘစိတ် ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လောဘစိတ်ဖြစ်မှန်းသိ။” ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ် အင်မတန် နက်နဲသွားပြီနော်။

ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ နားလည်ပုံဟာ သူ့ရဲ့ အနေအထိုင်၊ အပြုအမူ၊ အကျင့်သီလ၊ သူ့ရဲ့စိတ်ထား၊ သူ့အသိဉာဏ်၊ သူ့အလေ့အကျင့် ဒါတွေအားလုံးပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ဒီတရားတွေကို သေသေချာချာ အားမထုတ်ဖူးတဲ့ လူတစ်ယောက် ကို တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်အကြောင်းတွေ၊

တရားအားထုတ်လို့ သတိသမာဓိ ကောင်းလာတဲ့အခါမှာ အေးချမ်းပုံတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ ပူလောင်တဲ့သဘော၊ ညှိုးနွမ်းတဲ့သဘောတွေ ညစ်နွမ်းတဲ့သဘောတွေ ကင်းနေတဲ့အခါမှာ ဘယ်လောက်သန့်ရှင်းသလဲ၊ ဘယ်လောက်အေးချမ်းသလဲ၊ ဘယ်လောက်ချမ်းသာသလဲ၊ ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်သလဲ၊ ဒီချမ်းသာကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူး၊ ဒီချမ်းသာဟာ အင်မတန် ချမ်းသာတယ် ဆိုတာမျိုး ပြောပြရင် မကြုံဖူးတဲ့လူဟာ ဘယ်လောက် သိမလဲ။ သိပ်မသိနိုင်ဘူး နော်။

သူ့အိုးနဲ့သူ့ဆန်

The understanding of the knower must be adequate to the thing to be known.

သိရမယ့်အကြောင်းအရာနဲ့ သိတဲ့လူရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ တန်ရမယ်။
 “သူ့အိုးနဲ့သူ့ဆန်” ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ တန်သလောက်ပဲ သိမယ်။

ဒါကြောင့် တစ်ခုခုကို အဆင့်မြင့်မြင့်သိချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်ရဲ့ သတိအဆင့်ကို မြှင့်ရတယ်၊ သမာဓိအဆင့်ကို မြှင့်ရတယ်၊ အသိဉာဏ်အဆင့်ကို မြှင့်ရတယ်။

သူ့ဉာဏ် မမီလို့ မသိနိုင်တဲ့သူက သူ မသိနိုင်တာတွေဟာ မရှိပါဘူးလို့ပြောရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူ မရှိဘူးပြောတိုင်း မရှိဘူးလို့ လက်ခံလို့ မရဘူး။ သူ မသိနိုင်လို့ မရှိဘူးလို့ သူ ထင်နေတာပါ။ အဲသလိုပဲ တရားချမ်းသာဆိုတာ မသိနိုင်တဲ့သူအဖို့တော့ မရှိဘူးလို့ဘဲ ပြောရမှာပဲ။ တိကောင်တစ်ကောင်အဖို့တော့ ပန်းပွင့်ဆိုတာ မရှိဘူး။

အဆင့်နိမ့်တဲ့သူက မသိဘူး။ ပိုသိချင်ရင် ကိုယ့်အဆင့်ကို အများကြီး မြှင့်မှရမယ်ဆိုတာ နားလည်စေချင်ပါတယ်နော်။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ

ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ အမြင့်ဆုံးပြောရရင် ဘယ်သူဖြစ်မလဲ။ ဘုရားပဲနော်။ ဘုရားကတစ်ဆင့် အောက်ကိုဆိုရင် တော့ ရဟန္တာပဲ။ သူကနေ တစ်ဆင့်တစ်ဆင့်သွားရင် ရပါသေးတယ်။ နောက်ဆုံး သောတာပန်ထိအောင် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်လို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ လူတိုင်းတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် မဖြစ်ပါဘူး။ ဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကို ဖူးခဲ့ရတဲ့သူတွေတောင်မှ တရားထူးရတဲ့သူ ရှိသလို မရတဲ့သူတွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ အားလုံးတော့ တရားထူးရတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သို့သော် အဲသလိုပင် မရသော်လည်းပဲ၊ လူတိုင်းဟာ knowledge of superior humanness မြင့်မားသော လူသားဆိုတာကို သိထားရင်၊ လူဆိုတာ အင်မတန် မြင့်မားတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

superior ဆိုတာ အဆင့်မြင့်မားတာ။ humanness ဆိုတာ လူအဖြစ်။ မြင့်မားသော လူသားဆိုတဲ့အဖြစ်ကို knowledge (ကြားဖူးရုံ) အနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်နော် သိထားပြီဆိုပါတော့၊ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့အသိဉာဏ် ဘယ်လောက် ထိအောင် မြင့်မားနိုင်တယ်ဆိုတာ သိထားရင်၊ လူဆိုတာ အင်မတန် မြင့်မားတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

မေတ္တာ ကရုဏာ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အကျင့် သီလအားဖြင့် အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အသိဉာဏ်

အားဖြင့်လည်း အင်မတန်မြင့်မြတ်တဲ့သူ၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို သိလာလို့ရှိရင် လူဆိုတာ ဘယ်လိုသတ္တဝါလဲ ဆိုတာကို သိနိုင်မယ်။

ဒီစကားကို ထောက်ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူဆိုတာ ဘယ်လို သတ္တဝါလဲဆိုတာကို လူတိုင်းမသိဘူးဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ပါနေတယ်နော်။

စကားတစ်ခုရဲ့နောက်ကွယ်မှာ ကျန်နေတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို နံနံလေး ဖော်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

လူဟာ မွေးလာကာစက မပြည့်စုံတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။ ခြေလက်အင်္ဂါတွေ ပြည့်စုံတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ်တော့ မပြည့်စုံ သေးဘူး။ ပြည့်စုံအောင် တော်တော် ကြိုးစားရဦးမှာ။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ဘာသာတရား၊ မိဘ ဆရာသမားတို့ရဲ့ သွန်သင်မှု၊ မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ လေ့ကျင့်အားထုတ်မှုပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ကြာလေ လူပီသလေ၊ ကြာလေ လူပီသလေ ဖြစ်လာမှာနော်။ လူကို လူပီသအောင် လုပ်တာက ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ဘာသာတရားပဲ။

အဲဒီတော့ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ ဘာလဲလို့ မေးရင်ရော။

Self perfection is culture.

မိမိကိုယ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာဟာ ယဉ်ကျေးမှုပါ တဲ့။ အဝတ်အစားတွေ၊ ပန်းချီ၊ ပန်းပု၊ ဂီတ ဒီလောက်ကို ယဉ်ကျေးမှု ပြောလို့ မပြည့်စုံသေးဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ထားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်ကို အမြင့်မားဆုံးရောက်အောင် လုပ်တာဟာ ယဉ်ကျေးမှုတဲ့ နော်။

အဲဒီစကားထောင့်က ကြည့်မယ်ဆိုရင် စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ အမြင့်ဆုံးရောက်အောင် လုပ်လို့ရမလဲ။ သတိနဲ့နေတဲ့

နည်းနဲ့မှပဲ ရမယ်။ တရားဘာဝနာနဲ့ပဲ ရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသိအောင် လေ့ကျင့်တဲ့တရားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်၊ ကိုယ့်စိတ်၊ ဒါတွေကို နက်နက်နဲနဲသိအောင် လုပ်တဲ့နည်းပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း ကောင်းတာရော ဆိုးတာရော သိလာမှသာ အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန် ခွဲခြားပြီးတော့ မြင်မယ်။ ဒီလိုမြင်မှသာ အဆိုးတွေက တဖြည်းဖြည်း ပါးသွားမယ်၊ အမှားတွေက တဖြည်းဖြည်း ပါးသွားမယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကောင်းတဲ့ဘက်၊ မှန်တဲ့ ဘက်ကို ရောက်လာမယ်နော်။

ကိုယ်ကျိုးမျှော်တဲ့ကုသိုလ်

ဥပမာအနေနဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက်အကြောင်း ပြောပြ မယ်။ အခု သီတင်းကျွတ်လပြည့် နောက်ပိုင်းမှာဆိုရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဒကာ၊ ဒကာမတွေဟာ ကိုယ့်မိဘ၊ ဆရာတွေကို ကန်တော့ကြတယ်။ အဲဒီ တပည့်လေးဟာလည်း သူ့သူငယ်ချင်းရဲ့ အဘွားကို သွားကန်တော့ မလို့။ သူ့အဘွားအရင်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့အဘွားကိုသူ ကန်တော့ပြီးပါပြီ။

သူငယ်ချင်းရဲ့အဘွားကို ကန်တော့ဖို့ ဆိုပြီးတော့ ဈေးသွားပြီး ပန်းသီးလှလှကောင်းကောင်း သွားဝယ်တယ်။ ဝယ်ရင်းနဲ့ သူက စဉ်းစားတယ်။ “သီတင်းကျွတ်ဆိုတော့ လူကြီး မိဘ ဆရာသမား ကန်တော့ရတဲ့ အချိန်ကာလဖြစ်နေတယ်။ ငါလည်း ဒီပန်းသီးလှလှ လေးတွေ ဝယ်ပြီး အဘွားကို သွားကန်တော့မယ်။” ဒီအဘွားဟာ သူငယ်ချင်းရဲ့အဘွား၊ နဂိုကတည်းကလည်း ရင်းနှီးတယ်။ သူ့အပေါ်မှာ လည်း မြေးလိုပဲ မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအဘွားနဲ့ ကလည်း စီးပွားရေးအရ ဆက်ဆံမှုကလည်းရှိတယ်။ အရောင်းအဝယ်

ကိစ္စလေးတစ်ခုနဲ့ ဆက်ဆံနေရတယ်။

ဒီတော့ သူက ဒီပန်းသီးလေး ဝယ်ရင်းနဲ့ စဉ်းစားနေတာ။ ဒီပန်းသီးလေးနဲ့ ငါ သွားကန်တော့လိုက်ရင် အဘွားကတော့ 'အော်- အင်မတန်သိတတ်တဲ့ ကလေးပါလား' ဆိုပြီးတော့ ကျေနပ်သွားမယ်။ ငါ့အပေါ်မှာလည်းပဲ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားမယ်။ သိတတ်တဲ့ကလေး၊ လိမ္မာတဲ့ကလေး ဆိုပြီးတော့ ငါ့ကို ပိုပြီးတော့ အသိအမှတ်ပြုမယ်။ နေရာပေးမယ်။ စီးပွားရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောရ ဆိုရတဲ့အခါမှာလည်း ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ်လို့ မျှော်လင့်တယ်။ တွေးမိတယ်။

ဒါဟာ ထူးဆန်းသလားဆိုတော့ မထူးဆန်းပါဘူး။ သူ့သူ့ ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် တစ်ယောက်ယောက်ကို သွားကန်တော့ရင် ငါ ဒီလိုလေး သွားကန်တော့လိုက်ရင်တော့ ငါ့ကို အကောင်းမြင်တော့ မှာပဲ။ ငါ့ကို သိတတ်တယ်။ လိမ္မာတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုရှိတယ်။ အဲဒီလို impression ကောင်းကောင်း ရမယ်ဆိုတာမျိုးကိုတော့ နဲ့နဲ့တော့ မျှော်လင့်မိတာပဲ။ စိတ်ဆိုတာ အလိုလိုဖြစ်နေတာပဲ။ တမင်တကာ လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ပါဘူး။

သို့သော် သူက အဲသလို ပန်းသီးဝယ်ရင်းနဲ့ သူ့စိတ်ကို ကြည့်နေတော့ သိနေတယ်။ ကိုယ်ကျိုးကိုမျှော်ပြီး ကန်တော့မလို့ ရည်ရွယ်နေတယ်ဆိုတာ သူ မြင်နေတယ်။ မြင်နေလို့ ဒီစိတ်မျိုး ဖြစ်နေတာကို သူ မကြိုက်တော့ဘူး။ ဒီလိုစိတ်ထားမျိုး ဖြစ်နေတာကို လည်း နဲ့နဲ့ ရှက်သလိုလို ဖြစ်သွားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကန်တော့တာမှာ ကိုယ့်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပါနေတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် ဆိုးဝါးတဲ့ ကိစ္စလား ဆိုတော့ သိပ်ပြီးဆိုးဝါးတဲ့ကိစ္စတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လောကမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ကိစ္စပါ။ ဒီလိုဖြစ်လို့ သူ့ကို အပြစ်တင်လို့ မရပါဘူး။

သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်တော့ “ ငါ ပန်းသီးလေးနဲ့ သွားကန်တော့မယ့် ကိစ္စမှာ ငါ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် မျှော်လင့်နေတာတွေ အများကြီး ပါနေတယ်။ ” အဲသလိုစိတ်ကလေးကို မြင်လိုက်ရတော့ မကြိုက်တော့ဘူး။ နဲ့နဲ့လည်း ဂြှက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

သတိပါတဲ့စိတ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဒီလို မျှော်လင့်ချက်လေးတွေ၊ ဒီလို အတွေးလေးတွေ ဖြစ်နေတာကို သိလိုက်တဲ့ သတိပါတဲ့စိတ်ထဲမှာ ပညာလည်းပါတယ်။ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာ မြင်နေတယ်။ ဂြှင်းနေတယ်နော်။

မသင့်တော်တာကြီးမို့လို့ မသန်ဂြှင်းဘူးဆိုတာကို မြင်နေလို့၊ မစင်ကြယ်ဘူးဆိုတာကို မြင်နေလို့ နဲ့နဲ့တော့ ဂြှက်သွားတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်မှာ ဟိရိ ပါတယ်။ အကုသိုလ်ကို ဂြှက်တဲ့သဘော၊ မသန်ဂြှင်းတာကို ဂြှက်တဲ့သဘော။ လူကိုဂြှက်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အကုသိုလ်ကို ဂြှက်တဲ့သဘော။ quality နိမ့်ကျတဲ့စိတ်ကို ဂြှက်တဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။

သူ့စိတ်ကိုသူ အဲသလိုကြည့်တော့ ဒီစိတ်ကို မကြိုက်တာနဲ့ပဲ ဆက်ပြီးတော့ကြည့်တော့ ဒီစိတ်က ပျောက်သွားတယ်။ ပျောက်သွားတော့ သူ့စိတ်က ဘယ်လိုပြောင်းသွားသလဲဆိုတော့ ဒီအဘွားဟာ သူ့အပေါ်မှာ ရှေးကတည်းက မေတ္တာ ကရုဏာ ရှိခဲ့တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူနဲ့ အကြောင်းကိစ္စရှိလို့ ပြောရဆိုရတဲ့အခါမှာ အဆင်ပြေခဲ့ဖူးတယ်။ အရင်တုန်းကလည်းပဲ သူ့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ပြောတယ် ဆိုတယ်။ ဆက်ဆံတယ်။ ငယ်ပေမဲ့ တခြားလူတွေနဲ့မတူဘူး။ သူ့အပေါ်မှာ ပိုပြီးတော့ ပြေပြေလည်လည် လေးလေးစားစား ပြောဆိုဆက်ဆံတယ် ဆိုတော့ အဲဒီမေတ္တာ၊ ကရုဏာကို သူ ပြန်အာရုံပြုမိတယ်။

အဘွားဟာ လူကြီးပီသတယ်။ အကျင့်သီလရှိတယ်။ မေတ္တာ

ကရုဏာရှိတယ်။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တယ်။ အဲဒီအဘွားရဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ ဂုဏ်တွေ၊ quality တွေကို သူ့စိတ်က အာရုံပြုမိတဲ့အခါကျတော့ ဒီအဘွားကို အဲဒါကြောင့်နဲ့ကိုပဲ ကန်တော့ထိုက်တယ်။ ရှိခိုးထိုက်တယ်။ သူ့ကျေးဇူးတွေ ရှိနေတယ်။ အဲသလိုနဲ့ စိတ်က ပြောင်းသွားတဲ့အခါကျမှ သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်လိုက်တော့ သူ့စိတ်ကလေးက မြင့်တက်လာတယ်လို့ သူ ခံစားလိုက်ရတယ်။ စောစောတုန်းက ဟိုးအောက် ရောက်နေတဲ့စိတ် ဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တက်လာတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာခံစားရတယ်။

အဲဒီအချိန်ကျမှပဲ ပန်းသီးလေး ယူသွားပြီးတော့ အဘွားကို သေသေချာချာ သွားကန်တော့တယ်။ စိတ်ပါလက်ပါပဲ။ တကယ့်ကို အဘွားကို ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်၊ ချစ်တဲ့စိတ်၊ ရိုသေလေးစားတဲ့စိတ်နဲ့ သွားကန်တော့လိုက်တယ်။ အဲသလို ကန်တော့တဲ့အချိန်မှာ စိတ်က အေးနေတာပဲ။ အေးချမ်းသွားတယ်။

စောစောတုန်းကလို ကိုယ်ကျိုးမျှော်တဲ့စိတ်နဲ့ သွားကန်တော့ ရင်တော့ ဒီလိုအေးချမ်းမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ စောစောတုန်းက ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က အေးချမ်းမှုကိုပေးတဲ့စိတ်မျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် မျှော်လင့်ချက်တွေ အများကြီး ပါနေတဲ့စိတ်နော်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိလိုက်တဲ့အခါမှာ ပထမစိတ်က နိမ့်ကျတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ level of being နိမ့်နေတယ်။ နောက်တော့ အသိဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး သိသွားတဲ့အချိန်မှာ နိမ့်တဲ့စိတ်က ပျောက်သွား ပြီးတော့ မြင့်တဲ့စိတ်က တဖြည်းဖြည်းဖြစ်လာတယ်။ level of being မြင့်လာတယ်နော်။ level of being မြင့်လာတဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့အသိဉာဏ် ပြောင်းသွားပြီ။ ပိုပြီးတော့လည်း အေးချမ်းလာပြီ၊ ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်လာပြီ။ ဒါဟာ သဘာဝတရားပဲနော်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် သူသူ ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်ရင် level of being နိမ့်တာနဲ့ မြင့်တာကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ မမြင်နိုင်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။

စိတ်ထား နိမ့်နေရင် စိတ်မှာ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု တကယ်မှသာမဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ပါ မှားသွားတယ်။ level of being မြင့်လာလို့ရှိရင်၊ စိတ်နေသဘောထား မြင့်လာလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်ပါ ပိုပြီးတော့ ပွင့်လာတယ်နော်။ အဲသလို ကိုယ့်ရဲ့ level of being မြင့်လာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှုလည်း မြင့်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုကို မြှင့်ချင်ရင် level of being ကို မြှင့်မှဖြစ်မယ်။ level of being ကို မြှင့်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ရမယ်။

သီလထိန်းရင် ဉာဏ်မြင့်လာတယ်

ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ စဉ်းစားကြည့်ဦးနော်။ ခုနက (၅)ပါးသီလ ယူကြတယ်။ (သီလဆိုတာက တစ်ရက်ထိန်းရင် တစ်ရက်အတွက်တော့ ကုသိုလ်က ဖြစ်နေတာပဲနော်။) သို့သော် အကယ်၍ တစ်ယောက် ယောက်က သူ့ကိုယ်သူ ပြောမယ်ဆိုပါတော့၊ ငါဟာ (၅)ပါးသီလကို လုံးဝ မကျိုးမပေါက်အောင် အတတ်နိုင်ဆုံး အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်းမယ်။ ဒီလို ဆောက်တည်လိုက်တယ် ဆိုပါတော့။

သာမန်အချိန်တွေမှာတော့ သီလကျိုးပေါက်စရာ လုံးဝမရှိပါဘူး။ သွားနေလာနေတာ သူ့ဟာသူ အဆင်ပြေနေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါ တလေမှာ အကျပ်အတည်း တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲဆုံးကိစ္စဆိုပါတော့၊ မုသာဝါဒ။ ဒါက တော်တော် ခက်တယ်။

ကျန်တဲ့သီလတွေက ထိန်းဖို့ နဲ့နဲ့လွယ်သေးတယ်။ သူများပစ္စည်း မခိုးဘူးဆိုရင်၊ ရတယ်၊ မခိုးဘူး။ သူများအသက် မသတ်ဘူးဆိုရင်၊ ရတယ်၊ မသတ်ဘူး၊ ဖြစ်တယ်။ သေရည်သေရက် မသောက်ဘူး၊ ရပါတယ်။ သူများသား မယား မပြစ်မှားဘူး။ ဒါလည်း ရတယ်။ မဟုတ်မမှန်တဲ့စကားကို မပြောဘူး ဆိုတာကျတော့ တော်တော် ခက်နေပြီ။

အကြောင်းတစ်ခုကြိုလို့ အမှန်အတိုင်းပြောရင် ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ် ဆိုပါတော့။ သူ ဘာလုပ်မလဲ။ သူကလည်း မုသာဝါဒတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ မပြောဘူးဆိုပါတော့။ အဲဒီလိုအခါမှာ သူ ဘာလုပ်မလဲ။ ‘မနက်ဖြန်ကျရင် ငါ လူတစ်ယောက်နဲ့ သွားတွေ့ရမှာ။ ငါ အမှန်အတိုင်း ပြောရင်တော့ ပြဿနာတစ်ခုခု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒုက္ခရောက်နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ရသင့်တာ မရဘဲနဲ့ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ။ စဉ်းစားရတော့မှာနော်။’

တရားအားထုတ်တဲ့အလေ့အကျင့် ရှိနေတဲ့သူဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်သင့်သလဲဆိုတော့ အေးချမ်းတဲ့တစ်နေရာမှာ အေးအေးဆေးဆေး ခဏသွားထိုင်ပါ။ စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် တရားအားထုတ်ပါ။ အသက်ရှူတာကို သတိကပ်ပြီး မှတ်။ တစ်ကြိမ် သိရင်ကို တော်တော် အေးချမ်းတာပဲ။ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ဆက်တိုက် ဆက်တိုက်ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းလာတယ်။ ၁၀မိနစ်၊ ၁၅မိနစ် ကပ်ပြီးတော့ နေလို့ရပြီဆိုရင် တော်တော်ကို စိတ်က ငြိမ်လာတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်၊ အေးလာတယ်။

ကြာကြာနေနိုင်လေလေ ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းလေလေ။

ပိုပြီးတော့ ချမ်းသာလေလေ၊ ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းလေလေ။
 အဲဒီလို စိတ်တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီးတော့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါမှာ
 အသိဉာဏ်ပါ ပြောင်းသွားတယ်နော်။ အသိဉာဏ်ဟာ စိတ်အခြေအနေ
 ကို လိုက်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတာနော်။ လူတစ်ယောက်မှာရှိတဲ့
 အသိဉာဏ်ဟာ အမြဲတမ်း ဒီအတိုင်းရှိနေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။
 စိတ်ကြည်လင်ချမ်းသာတုန်းမှာ အသိဉာဏ်ကတစ်မျိုး၊ စိတ်မချမ်းသာတဲ့
 အချိန်မှာ အသိဉာဏ်ကတစ်မျိုး ဖြစ်သွားပြန်ရော။ အမြဲတမ်းပြောင်းလဲ
 နေတဲ့သဘော ရှိတာကိုး။

လောဘ အားကြီးနေတဲ့အချိန်မှာ လောဘက ဘာကို လုပ်ချင်နေ
 သလဲဆိုတော့၊ ဘာဖြစ်ချင်လဲဆိုတော့ သူလိုချင်တာ ရဖို့ပဲ။ ဘယ်လို
 နည်းနဲ့ ရရ၊ ရရင်ပြီးရော။ သူ လိုချင်တယ်။ လောဘ အားကြီးနေတဲ့
 အချိန်မှာ သူလိုချင်တဲ့ပစ္စည်းရဖို့က သူ့ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးလို့
 သူ ထင်မှာပဲနော်။ ဒါကိုပဲ သူ ဆုံးဖြတ်မှာပဲ။

ဒေါသအားကြီးနေတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနေမလဲ။ မကျေနပ်တဲ့စိတ်
 အားကြီးနေတယ်။ ဖျက်ဆီးချင်တယ်။ ပြောလိုက် ဆိုလိုက် ချင်တယ်၊
 ရိုက်ချင်တယ်၊ နှက်ချင်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူ့အတွက် ဘာအရေးကြီး
 ဆုံးလဲဆိုတော့ သူတစ်ပါးကို ပြောရ ဆိုရဖို့၊ ရိုက်ရ နှက်ရဖို့၊ အပြစ်
 ဒဏ်ပေးရဖို့၊ နှိပ်စက်ရဖို့က အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါဟာ
 တရားတယ်။ အဲဒါဟာ မှုတတယ်လို့ သူထင်မှာပဲ။ ဒါမှ လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စလို့
 သူထင်မှာပဲ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်မှာ အဲသလို စေတသိက်တွေဟာ တစ်ခု
 ပြီးတစ်ခု တစ်လှည့်စီဖြစ်နေကြတာ။ တစ်ခါတလေ ဒေါသဖြစ်လိုက်၊
 တစ်ခါတလေ လောဘဖြစ်လိုက်၊ တစ်ခါတလေ မာနဖြစ်လိုက်။

မာနဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုနေသလဲဆိုတော့ သူများထက်သာရဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ တခြားကိစ္စတွေက အရေးမကြီးဘူး။ မာနရဲ့ သဘောထားကို ပြောတာနော်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့သဘောထား မဟုတ်ဘူးနော်။ မာနစေတသိက်ရဲ့သဘောထားဟာ သူက သာချင်တယ်။ အဲဒါပဲ။ သာရဖို့က အရေးအကြီးဆုံး။ ဒါကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်။

ထို့အတူပဲ ဣဿာမစ္ဆရိယ စိတ်သဘောထားလည်း ဒီလိုပဲ။ မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ် ရှိတယ်။ သူများ ကြီးပွားတာကို မလိုချင်ဘူး။ သူ မကြီးပွားသင့်ဘူးလို့ ယူဆတယ်။ ‘ငါပဲ ကြီးပွားသင့်တယ်’ လို့ ထင်နေတယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတာကို မျှပေးဖို့ စိတ်မကူးနိုင်ဘူး။ နှမ္မောလွန်းတယ်။ ကိုယ့်မှာ ပိုနေ လျှံနေပေမဲ့ သူများကို မပေးနိုင်ဘူး။

လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ဒီလိုစေတသိက်တွေဟာ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတယ်။ သတိမရှိတဲ့သူ၊ မောဟနဲ့နေတဲ့သူဆိုရင် ဖြစ်နေမှာပဲ။ လောဘ ဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသ ဖြစ်လိုက်၊ မာန ဖြစ်လိုက်၊ မနာလိုဝန်တိုတဲ့စိတ် ဖြစ်လိုက်။ တော်ကြာ လောဘ ပြန်ဖြစ်လိုက်။ တော်ကြာ မာနဖြစ်လိုက်။ အဲသလို တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုတော့ တစ်လှည့်စီ ဖြစ်နေတာနော်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝဟာ လောဘ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ လောဘကို ငါလို့ထင်တယ်။ လောဘကို ငါ့စိတ်လို့ထင်တယ်။ လောဘက လိုချင်နေတာကို ငါ လိုချင်တယ်လို့ ထင်တယ်။ လောဘက တရားတယ်လို့ ထင်ရင် ငါတရားတယ်လို့ပဲ ယူဆမှာပဲ။ ထို့အတူပဲ ဒေါသ ဝင်လာတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ဒေါသကို ငါလို့ ထင်နေတယ်။ ဒေါသက လုပ်ချင်တာကို အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်တယ်။ အဲသလို ဖြစ်နေတာနော်။

ဒါပေမဲ့ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တတ်တဲ့သူအဖို့ ဒီဒေါသ၊ လောဘဟာ ငါမဟုတ်ဘူးလို့ မြင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ခိုင်းတိုင်း

မလုပ်တော့ဘူး။ သူတို့ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်သွားတယ်။

ခုနုလို့ပြဿနာတစ်ခုရှိနေလို့ အကျပ်အတည်းတစ်ခု တွေ့လာတဲ့ အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး တရားကိုရမှုတ်ပြီး နှလုံးသွင်းပြီးတော့ နေလိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်က ငြိမ်းချမ်းပြီးတော့ တည်ငြိမ်လာတော့ လောဘမရှိတော့ဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ (အဲဒီအချိန်အတန်းမှာ) လောဘ ကင်းတယ်၊ ဒေါသ ကင်းတယ်၊ မာန ကင်းတယ်၊ ဣဿမစ္ဆရိယလည်း ကင်းတယ်။ အဲဒါတွေကင်းနေတဲ့အချိန်မှာ ငါ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားရင် အဖြေတစ်မျိုး ထွက်လာတယ်။ စောစောကအဖြေနဲ့ မတူတော့ဘူး။

စိတ်အခြေအနေပြောင်းသွားရင် အသိအမြင် ပြောင်းသွားတယ်။ အသိအမြင် ပြောင်းသွားရင် ဆုံးဖြတ်ချက်ပါ ပြောင်းသွားတယ်။ အသိအမြင်၊ သဘောထား၊ ဆုံးဖြတ်ချက် အကုန်လုံးပြောင်းသွားတယ်။ အဲသလိုအခါမှာ မလိမ်မညာဘဲနဲ့ အမှန်အတိုင်းပြောလို့ရတဲ့ နည်းလမ်း၊ ပြောပုံဆိုပုံ၊ ပြောနည်းပြောဟန်ကို သူ စဉ်းစားလို့ရလာပြီ။

အမှန်အတိုင်းပဲ ပြောမယ်။ မလိမ်ဘူး။ အကယ်၍ အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက်လို့ ငါ့အတွက် ငါ့မျှော်မှန်းသလောက်၊ လိုချင်သလောက် မရဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ မရရင် နေပါစေဘဲ။

လောဘကြီးနေတဲ့အခါကျရင်တော့ မရဘူးနော်။ ရုကို ရမ ဖြစ်မယ်။ လိမ်ရမယ်ဆိုလည်း လိမ်မှာပဲ။ သို့သော် ခုနကလို လောဘ ဒေါသ ကင်းနေတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ပြန်ကြည့်ရင် 'နဲ့နဲ့တော့ လျော့ပြီး ရသွားမှာပဲ။ ဒီတစ်ခါမရလည်း နောက်တစ်ခါ ရမှာပဲ။ ငါ့ရှိတာလေးနဲ့ပဲ ငါ အေးအေးဆေးဆေး မှုတပြီးတော့ ခြီးခြံချွေတာပြီးတော့ သုံးစွဲတော့မယ်။ ဒါမရလည်း နေပါစေတော့။' အဲဒီ 'နေပါစေတော့' ဆိုတဲ့စိတ်ကို ထားနိုင်တယ်နော်။

သီလတစ်ခုခုကို တကယ်ထိထိရောက်ရောက် ကြိုးစားပြီးတော့ ထိန်းလိုက်လို့ရှိရင် စိတ်ဓာတ်လည်းမြင့်ပြီး အသိဉာဏ်ပါ မြင့်လာ တယ်နော်။

သီလထိန်းလိုက်တယ်ဆိုတာဟာ Level of being ကို မြှင့်လိုက် တာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝရဲ့အဆင့်အတန်းကို မြှင့်တာပဲ။ ဘဝအဆင့်အတန်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် မြှင့်လိုက်လို့ရှိရင် အသိဉာဏ်ပါ အဆင့်အတန်း မြင့်လာတယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ တွဲပြီးတော့ လိုက်တော့တာပဲ။

သတိရှိလို့ မေတ္တာရှိ

နောက်ဥပမာတစ်ခုက—တကယ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတစ်ခုပါပဲ။ တပည့် ဒကာကြီးတစ်ယောက်က လာပြောတယ်။ သူကလည်း တရားအားထုတ် တာ တော်တော်ကြာပါပြီ။ ခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားလာ တယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ပါလက်ပါ အားထုတ်လာတယ်။ သူ့ရာထူးကလည်း တော်တော်ကြီးပါတယ်။ သူ့ဌာနကလည်း များသောအားဖြင့် ခပ် ကြမ်းကြမ်း ဆက်ဆံပြောဆိုရတဲ့ ဌာနတစ်ခုဆိုပါတော့။ ယောက်ျား တွေပဲ အမှုထမ်းရတဲ့နေရာ ဖြစ်တယ်။

သူက တရားအားထုတ်နေတော့ သူ့စိတ်ကို ကြည်လင်အောင်၊ အေးချမ်းအောင်ထားတယ်။ ဒေါသနဲ့ မပြောဘူး။ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်နဲ့ မေတ္တာနဲ့ပဲ ပြောမယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကို သူက မွေးထားတယ်။

တစ်နေ့တော့ သူ့တပည့်တစ်ယောက်က ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ လာတယ်။ အဲဒီကိစ္စကို ရှေ့ကနေစပြီး ပြောရမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သူ့ဌာနက ပစ္စည်းတစ်ခု

ကို အသိမပေးပဲ ဖြတ်ယူသွားတယ်။ ယူသွားတုန်းက သူ့ဆီက ခွင့်မတောင်းဘူး။ ဒီဌာနမှာ သူက အကြီးအကဲ။ အမှန်တော့ ဖြတ်ယူသွားရင် သူ့ဆီကို ခွင့်တောင်းရမှာ။ ခွင့်မတောင်းဘဲနဲ့ ဖြတ်ယူသွားတယ်။ အခုတော့ ဖြတ်ယူသွားပြီးမှ ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်လာလို့ ပြန်တပ်ရမှာ။ ပြန်တပ်ရမှာဆိုတော့ သူ့ဆီမှာ ခွင့်လာတောင်းတယ်။

သူ့တပည့်က ခွင့်လာတောင်းတော့ သူက သူ့စိတ်ကို သိပြီးတော့ နေတယ်နော်။ အဲဒီတပည့် လာပြီဆိုကတည်းကိုက သူက သတိ ရှိနေတယ်။ အဲဒီကိစ္စ ပြောနေတုန်းမှာလည်း သူက သတိ ရှိနေတယ်။ “ဆရာ အဲဒီပစ္စည်း ပြန်တပ်မလို့ ခွင့်လာတောင်းတာပါ” ဆိုတော့ ဖြန်းခဲနဲ့ဆို စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ။ “ဖြတ်တုန်းက မင်း ငါ့ဆီက ခွင့်တောင်းသလား။” လို့ ပြန်မေးဖို့ ကောင်းနေပြီနော်။ ‘အခုမှ ငါ့ဆီမှာ ခွင့်လာတောင်းနေတာ။ ခွင့်တောင်းဖို့ လိုသေးလား။ မလိုပါဘူး။ မင်းတို့ ထင်ရာလုပ်ပေါ့ကွာ။’ အဲသလို ပြောရင်လည်း ရတယ်နော်။ အရေးယူရင်လည်း ရတယ်။ အော်ခြင်း၊ ငေါက်ခြင်း၊ ဆဲခြင်း၊ ဆိုခြင်း၊ ဘာလုပ်လုပ် ရတယ်နော်။ သူက သူ့ဌာနမှာ အကြီးအကဲ။ ရာထူးကလည်း အတော်ကြီးတဲ့သူ။

ဒါပေမဲ့ အဲသလို တစ်ခုမှမလုပ်ဘူး။ သူ့တပည့် လာပြောကတည်းက သူ့စိတ်ကိုသူ သိနေတယ်။ သူ အေးအေးဆေးဆေး နားထောင်နေပြီးတော့ နူးနူးညံ့ညံ့ပဲ ပြန်ပြောတယ်။ ‘ပြန်တပ်မှ ဖြစ်မှာ ဆိုတော့လည်း ပြန်တပ်လိုက်ပေါ့ကွာ’ တဲ့။ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောနိုင်တယ်နော်။ ပြောပြီးလို့ သူ့တပည့်လည်း ပြန်သွားရော သူ့စိတ်ကိုပဲ သူ ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ နေတဲ့အခါမှာ သူ့ကိုယ်သူ အင်မတန် ကျေနပ်နေတယ်။

(သူက ဘုန်းကြီးကို လာပြောပြတယ်။ နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ သူလာပြောပြတာ။) သူ့ကိုယ်သူ အင်မတန် ကျေနပ် နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ သူ ထိန်းသိမ်းနိုင်တယ်။ သူ မေတ္တာနဲ့ပဲ ဆက်ပြောသွားတယ်။ တပည့်က မှားသွားတယ်။ သူ ခွင့်လွှတ်နိုင်တယ်။ အဲသလို သူ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောတဲ့အခါမှာ အမူအရာရော၊ အသံရောဟာ အင်မတန် တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ အမူအရာ ရှိနေတယ်။

သူ့တပည့်က သူ့ကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ ကျေနပ်သွား မယ်။ လေးစားသွားမယ်။ ငါတော့ အဆူခံရတော့မှာပဲဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ လာတာ၊ အဆူ မခံလိုက်ရဘူး။ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောလိုက်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထားဟာ တည်ငြိမ် နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ နူးညံ့နေတယ်။ မြင့်မြတ်နေတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ့်ဟာကို ပြန်သိနေတယ်နော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သိတဲ့အခါမှာ ကျေနပ်သလား၊ မကျေနပ်ဘူးလား။ ကျေနပ်တာပဲ။ အင်မတန် ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း မပြောလိုက်ဘူး၊ မဆိုလိုက်ဘူး။ အေးအေးဆေးဆေးပဲ ပြောလိုက်တယ်။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ Level of beingကို မြှင့်တာနော်။ သူ့ဟာ နဂိုထဲက မေတ္တာနဲ့ပြောမယ်၊ ပြေပြေလည်လည် ပြောမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကို ဆောက်တည်ထားတာနော်။

ဒါကြောင့် ဒီမေတ္တာတစ်ခုကို ထိထိရောက်ရောက် ပွားနိုင်တယ် ဆိုရင်ကိုပဲ စိတ်ဓာတ်ရော၊ အသိဉာဏ်ရော မြင့်လာတယ်။

သူက ပြောတယ် “ အကယ်၍များ တပည့်တော်က ဒေါသနဲ့ ပြောမိလို့ရှိရင် ဆက်ပြီးတော့ တရားထိုင်လို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ”

VI

သူက ရုံးမှာလည်း အချိန်ရသလောက် တရားအားထုတ်တယ်။
 တစ်မိနစ်ရ တစ်မိနစ်၊ (၅)မိနစ်ရ (၅)မိနစ်ပဲ။ ဘုန်းကြီးက
 သူတို့ကို အမြဲတမ်း အဲဒီလို ပြောခဲ့ဖူးတာကိုး။ ပြောတဲ့အတိုင်းပဲ
 သူက လုပ်တာပါ။ တစ်နေ့တာလုံး တရားအားထုတ်တယ်။ ညလည်း
 အားထုတ်တယ်။ ညတစ်ရေးနိုးလည်း အားထုတ်တယ်။ မနက်လင်း
 လည်း တရားအားထုတ်တာပဲ။ (၅)မိနစ်ရ (၅)မိနစ်ပဲ။

သူ့တပည့်လေး ပြန်သွားတော့ သူ့စိတ်ကိုသူကြည့်ပြီး ထိုင်နေတဲ့
 အချိန်မှာ စိတ်က ငြိမ်သက်နေတယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ ကျေနပ်နေ
 တယ်။ ဒေါသဖြစ်ခဲ့ရင် အဲဒီဒေါသဟာ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ပျက်ဆီး
 လိုက်မှာနော်။ စိတ်ရဲ့ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို ပျက်ဆီးပစ်လိုက်မှာ။
 ဆက်ပြီး တရားအားထုတ်ဖို့ သိပ်မလွယ်တော့ဘူး။ ဒီဒေါသကြီးကို
 ဆက်ကြည့်နေလို့တော့ ရမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ချက်ချင်းတော့ ဒီအရှိန်က
 ပြေမှာမဟုတ်ဘူး။ အခုတော့ နဂိုကတည်းက သတိက ဦးပြီးသား
 ဖြစ်နေတယ်။

တပည့်လေး လာကတည်းကိုက သူ သိနေတယ်။ သူက ပြော
 တယ်။ ခြေသံကြားကတည်းက လူတစ်ယောက် လာပြီဆိုတာ သူသိတယ်။
 အဲဒီကတည်းက သတိနဲ့နေတဲ့လူဆိုတော့ သိနေတာပေါ့။ လူတစ်ယောက်
 လာတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုရှိလို့ပဲ။ တံခါးကိုဖွင့်ပြီး ဝင်လာတဲ့အခါကျတော့
 ဘယ်သူဆိုတာ သူ မြင်ပြီ။ ဘာကိစ္စလာတယ်ဆိုတာလည်း သူ သိပြီ။
 အဲဒီကတည်းက သတိက ရှိနေပြီ။ သတိရှိနေတဲ့အတွက်ကြောင့်
 မေတ္တာလည်း ရှိနေပြီ။ အကယ်၍ သတိမရှိရင် မေတ္တာလည်း မရှိနိုင်
 ဘူး။ သတိရှိနေရင် တော်ရုံတန်ရုံကိစ္စလောက်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုကို
 အဆုံးရှုံးမခံဘူး။

အဆင့်မြင့်ချင်ရင်

သတိမရှိရင် ကျန်တဲ့ကုသိုလ် ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အကျင့်ပါလို့ (ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့) လုပ်မိတဲ့ကုသိုလ်မျိုးတော့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမယ်။ သို့သော် များသောအားဖြင့်တော့ မရနိုင်ဘူး။ ဒေါသဖြစ်စရာနဲ့ကြုံရင် ဒေါသဖြစ်မှာပဲ။ လောဘဖြစ်စရာနဲ့ကြုံရင် လောဘဖြစ်မှာပဲ။

“သတိရှိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်ကို မြှင့်ပေးထားတာနဲ့တူတယ်။” Level of being မြင့်နေတယ်။ ဒီအချက်ကို ဘုန်းကြီးက အဓိကပြောချင်တာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းကို တကယ်မြင့်မားအောင် လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်နေမှ။ ကိုယ့်စိတ်ကို သိနေမှ။ ငါ့စိတ်ရဲ့ အခြေအနေဟာ ဘယ်လိုရှိသလဲ၊ အေးချမ်းသလား၊ တည်ငြိမ်သလား၊ ထိုင်းမှိုင်းသလား၊ ကြည်လင်သလား၊ နူးညံ့သလား၊ ကြမ်းတမ်းသလား။

စိတ်ရဲ့အခြေအနေဟာ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတာနော်။ ပြောင်းတိုင်း ပြောင်းတိုင်းလည်း သိနေမှ။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်အခြေ အနေဟာ တစ်နေ့တာလုံးမှာ ပုံသေ ဘယ်တော့မှမရှိဘူး။ တက်လိုက် ကျလိုက်က အမြဲတမ်းဖြစ်နေတာ။ တစ်ခါတလေ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ဘက် ကို ရောက်သွားတယ်။ တစ်ခါတလေ နိမ့်ကျတဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြန်ရော။ နိမ့်ကျသွားတာကို နိမ့်ကျသွားမှန်း သိလို့ရှိရင် ပြန်ပြီးတော့ မြင့်တဲ့ဆီကို တက်လာမှာနော်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ဘဝအဆင့်အတန်းကို မြှင့်ချင်ရင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ကိုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်။ တခြားနည်းနဲ့က ဒီလောက် မထိရောက်ဘူး။ ရတဲ့အခါ ရတယ်၊ မရတဲ့အခါ မရဘူး။

အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ Level of being ဆိုတဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်မြင့် နေချင်တယ်ဆိုရင် သတိကို မြဲနိုင်သမျှမြဲအောင် ထိန်းထားမှ ဖြစ်မယ်။ သတိလွတ်သွားတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မကောင်းတဲ့သဘောထားမျိုးတွေက ဝင်လာတော့မှာပဲ။ အဲဒါကြောင့် မေ့တိမေ့လျော့နေတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အဆင့်အတန်းကို ကျသွားအောင် ဘဝအဆင့်အတန်းကို ကျသွား အောင် ခွင့်ပြုထားတာနဲ့ တူနေတယ်။

အဆင့်မြင့်နေသူချင်းသာ တကယ့်အဖော်

‘အဆင့်အတန်းမြင့်မားသောလူသားဆိုတာ ဘယ်လိုဟာကို ခေါ်သလဲဆိုတာကို သိလာလို့ရှိရင် လူ့ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို သိလာ လိမ့်မယ်။’

စိတ်ထားတည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့သူ၊ မေတ္တာ ကရုဏာ ကြီးတဲ့သူ၊ အားလုံးအတွက် ကောင်းဖို့ကို စေတနာထားတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေဖို့အရေး သူများ ဒုက္ခရောက်မှာကို မလိုလားတဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်းပြီး ကြည့်ပါ။

အခုပြောတာကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သဘောပေါက်လောက်ပါ တယ်။ မခက်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြံဖူးမှာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ စိတ်နေ သဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် မြှင့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို အကျိုးပြုလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်လိုလူတွေ များလာအောင် တခြားမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ အပေါင်းအသင်းတွေကိုလည်းပဲ တတ်နိုင်သလောက် တိုက်တွန်းမယ်။

နှိုးဆော်မယ်၊ နည်းလမ်းပေးမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့တောင် အကျိုးများ
သွားပြီ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီလိုလူတွေ များလာနေရင် ဘယ်နှယ်
နေမလဲ။ နေရတာ အင်မတန် အေးချမ်းတာပေါ့။

တချို့မိသားစုတစ်စုလုံး အကုန်လုံး တရားအားထုတ်ကြတယ်။
အဖေရော၊ အမေရော၊ သားရော၊ သမီးရော တရားအားထုတ်ကြတယ်။
သူတို့မိသားစု သိပ်အေးချမ်းတာပဲ။ ဘုန်းကြီးကို လာပြောကြတယ်။
“တပည့်တော်တို့မိသားစုက သိပ်တော့ မချမ်းသာပါဘူးဘုရား။
ဒါပေမဲ့ အေးချမ်းပါတယ်” တဲ့။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘဝအဆင့်အတန်း မြင့်မားလာအောင်
သတိနဲ့နေတဲ့သူတွေ များလာလေလေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း နေရ
ထိုင်ရတာ၊ သူတို့နဲ့ ပြောရ ဆိုရ ဆက်ဆံရတာ အေးချမ်းလေလေပဲနော်။
ပြီးတော့ ဒီလိုလူအချင်းချင်း တွေ့ရဆုံရတဲ့အခါ ဆက်ဆံရေးမှာ
မာနတို့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတို့ မရှိတော့ဘူး။ အင်မတန်ရိုးသားတဲ့၊ ပွင့်လင်းတဲ့၊
စိတ်ထားမျိုးနဲ့ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံမှာနော်။

ယုံကြည်စိတ်ချတဲ့စိတ်၊ ပွင့်လင်းတဲ့စိတ်၊ မာနမရှိတဲ့စိတ်နဲ့
ဆက်ဆံမှသာ တကယ်ရင်းနှီးမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ တကယ်
လှိုက်လှဲမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ အဲသလို ရင်းရင်းနှီးနှီး လှိုက်လှိုက်
လှဲလှဲဆက်ဆံရမှ ဆက်ဆံရေးက ကျေနပ်စရာဖြစ်တယ်။ မာနတွေနဲ့
ဆက်ဆံရမယ်ဆိုရင် အထီးကျန်ဖြစ်နေတယ်။ စကားသာ ပြောနေရတယ်
ပြောရတာ အရသာမရှိဘူး။ အဖော် မဖြစ်ဘူး။ သူကလည်း ဟန်နဲ့
ပြောနေတယ်၊ ကိုယ်ကလည်း ဟန်နဲ့ပြောနေတော့ ဘယ်လိုလုပ်
အဖော်ဖြစ်မလဲနော်။

အဖော်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တကယ်ရိုးသားမှုရှိမှ၊ တကယ် ပွင့်လင်းမှုရှိမှ။
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာတွေ အကောင်းအဆိုး ဘာမဆို

မထိန်မချန်ဘဲနဲ့ ပြောနိုင်တဲ့သူမှသာ တကယ့်အဖော်ဖြစ်တာ။

စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ငါ့မှာ တကယ့်အဖော် ရှိရဲ့လားလို့။ တကယ်တော့ အဖော်လို့ပြောလို့ရတဲ့သူက အင်မတန်နပါတယ်။ ပြောချင်ပါလျက်နဲ့ မပြောဘဲနေရတဲ့စကားတွေက အင်မတန် များပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လူတွေဟာ lonely ဖြစ်ကြလဲဆိုတော့ မာနနဲ့ ဟန်လုပ်နေကြလို့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း တကယ်မသိဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုလည်း တကယ်မသိဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ level of being ကလည်း နိမ့်နေတယ်ဆိုတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် အကုန်လုံးပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောလို့မဖြစ်ဘူး။ ချန်ရတော့မယ့်စကားတွေ အများကြီး။ သူကလည်း အဲသလိုဖြစ်နေတယ်ဆိုတော့ အဲသလိုလူချင်းဟာ တကယ်ရင်းနှီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တကယ့် အဖော်ကောင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ level of being ကို မြှင့်နိုင်မှသာ အဲသလိုလူချင်း တွေ့တဲ့အခါမှာ အဖော်ကောင်းဖြစ်တယ်။ တကယ့်မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ကလျာဏမိတ္တဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘုရားက ကလျာဏမိတ္တ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဟောခဲ့တာနော်။

အဲသလိုအခါမှသာ သူနဲ့ငါနဲ့လည်း မိတ်ဆွေ

ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ မြှင့်ပေးရတယ်။ ပထမဦးဆုံး ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်ရမှာနော်။ အဲဒါလည်း အရင်တစ်ခါ ပြောခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီဒကာမကြီးတို့ အိမ်မှာ၊ မှတ်မိလား၊ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ဆိုတာ။

My mind is my friend. လို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်နော်။

ငါ့စိတ်က ငါ့ရဲ့မိတ်ဆွေပါ။ မေ့တိ မေ့လျော့နေပြီးတော့
လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယတွေ၊ မာနတွေ အမြဲတမ်း
ဖြစ်ခွင့်ပေးထားလို့ရှိရင် အဲဒီစိတ်က မိတ်ဆွေ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။
မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်သိပြီးတော့ သတိလေးနဲ့နေတဲ့အခါမှာ လောဘ၊
ဒေါသ၊ မာနတွေ ကင်းနေတဲ့အခါမှာ ကြည်လင်အေးချမ်းသန့်ရှင်း
ပြီးတော့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေပဲ။
ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ဟိုတစ်ယောက်ကိုလည်းပဲ
သူ့စိတ်က သူ့မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် တိုက်တွန်းရမယ်။ နည်းလမ်းပေး
ရမယ်။ အဲသလိုလူနှစ်ဦး တွေ့လို့ရှိရင် ဒီနှစ်ဦးက မိတ်ဆွေဖြစ်ပြန်ရော။
ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ သူ့စိတ်က သူ့မိတ်ဆွေ၊ အဲသလိုအခါမှာသာ
သူနဲ့ငါနဲ့လည်း မိတ်ဆွေ။ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားကြည့်မှ။
အဲသလိုများ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အင်မတန်ကျေနပ်စရာ ကောင်းမှာပဲ။

မြင့်မြတ်လေ လူပီသလေ

It is magnificent to become as human as one is able.

လူပီသနိုင်သလောက် ပီသလာတာဟာ အင်မတန် ကြီးကျယ်
မြင့်မြတ်ပါတယ်။

လူပီသနိုင်သလောက် ပီသလာအောင် ကြိုးစားနေရတာ၊
(magnificent) အင်မတန်ကြီးကျယ်ပါတယ်။ အဲဒါ ဘဝမှာ
အကြီးကျယ်ဆုံး အလုပ်ပဲ။ အမြင့်မြတ်ဆုံး အလုပ်ပဲ။ ငါဟာ
တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးလူပီသတဲ့လူ ဖြစ်လာရမယ်။ ပိုပြီးတော့

ကြည်လင်အေးချမ်း သန့်ရှင်းတဲ့သူ၊ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။
 လူပီသနိုင်သမျှ ပီသအောင် ကြိုးစားနေရတာဟာ မြင့်မြတ်တဲ့အလုပ်ပါ။
 ပိုပြီး လူပီသလာလေလေ ကြီးကျယ်တဲ့သူ ဖြစ်လေလေပဲ။

ကြီးကျယ်တယ်ဆိုတာကို ဘာနဲ့တိုင်းတာမလဲဆိုတော့ မြင့်မြတ်မှုနဲ့
 တိုင်းတာတယ်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် မြင့်မားမှုနဲ့ တိုင်းတာတယ်။
 နောက်တစ်ချက်က

And it requires no help from science.

ပိုပြီးလူပီသတဲ့လူ ဖြစ်လာဖို့ဟာ သိပ္ပံပညာ အကူအညီတွေ
 မလိုဘူး။

ဒီစကားကို ထည့်ပြောတာ တခြားမဟုတ်ပါဘူး။ အခုခေတ်က
 သိပ္ပံပညာ အင်မတန်ထွန်းကားတဲ့ခေတ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်ပဲ Scienceနဲ့
 Technology သင်ခဲ့ဖူးတယ်။ အခုလည်း နဲ့နဲပါးပါးတော့ လေ့လာပါ
 သေးတယ်။ သူ့နေရာနဲ့သူ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ လူသုံးကုန်ပစ္စည်း
 အများကြီးထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တာ သိပ္ပံပညာနဲ့ စက်မှုပညာ။ အခုခေတ်
 လူတွေက ဒီပစ္စည်းပစ္စယတွေကို သိပ်အထင်ကြီးတယ်။ သုံးနိုင်မှ
 ဂုဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး အင်မတန်များပါတယ်။ ပစ္စည်းအဆန်းကို
 ပေါ်တိုင်း ပေါ်တိုင်း သုံးချင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် မြင့်မားဖို့ကျတော့ သိပ္ပံနည်းတွေ
 သိပ္ပံပစ္စည်းတွေ မလိုပါဘူး။ လူနေမှုအဆင့်အတန်း မြင့်အောင်ကတော့
 သိပ္ပံပညာနဲ့ မြှင့်လို့ရတယ်။ ပစ္စည်းနဲ့ မြှင့်လို့ရတယ်နော်။ စိတ်ဓာတ်နဲ့
 အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြှင့်ဖို့ကျတော့ သိပ္ပံပညာနဲ့ မြှင့်လို့မရဘူး။
 ပစ္စည်းနဲ့ မြှင့်လို့မရဘူး။

Power ဘယ်လောက်ရှိသလဲ

Self-awareness is power.

Self-awareness ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတာနော်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတာပင်လျှင် Power တစ်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။ စကားလုံးလေးတွေ တစ်လုံးတိုင်း တစ်လုံးတိုင်းကို သေသေချာချာ စဉ်းစားမှ။ အကုန်လုံး အဓိပ္ပာယ်ပေါ်အောင်ဆို တော်တော်အချိန်ယူမှ ရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိခြင်းသည် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ စွမ်းအား ကြီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ Power ဘယ်လောက် ရှိသလဲဆိုတာ ဘာနဲ့တိုင်းတာမလဲ။ သူ့စိတ်ကိုသူ ဘယ်လောက်သိသလဲ ဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာရမှာနော်။ စဉ်းစားကြည့်။

ဒီလူကတော့ တော်တော် Power ရှိတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ သူ့စိတ်ကိုသူ အမှန်အတိုင်းမသိရင် သူ့စိတ်က ကယောက်ကယက် ဖြစ်နေရင် သူ့မှာ ဘာPower မှ မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ မောဟ ကြီးတဲ့သူရဲ့စိတ်မှာ Power မရှိဘူး။ သတိကြီးတဲ့သူ၊ သမာဓိကြီးတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူရဲ့ စိတ်မှာ Power ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ နေနိုင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် Power တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါက ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိလာတဲ့လူမှပဲ တကယ်လက်တွေ့ ခံစားလို့ရမယ်။

ငါ အခုမှ လူဖြစ်ပြီ

တရားအားထုတ်တဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက်၊ အသက် သိပ်မကြီးသေးပါဘူး။ (၃၀)နီးပါးလောက်ပဲရှိဦးမယ်။ သူက ဒီလိုပဲ

ကရားကို ဖြည်းဖြည်း ဖြည်းဖြည်း ကြိုးစားအားထုတ်လာတာ ရှုနစ်ခြနစ်
 လာက် ရှိနေပြီး။ သူ့စပြီးအားထုတ်တော့ အသက်ရှူတာလေးကို
 သိတာကနေ စတာပဲ။ နောက်တဖြည်းဖြည်း တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ဖြစ်နေတဲ့
 sensation အမျိုးမျိုး၊ အာရုံအမျိုးမျိုး၊ ပူမှု၊ အေးမှု၊ လှုပ်ရှားမှု၊
 သိမှုတွေကို ပိုပြီးတော့ သိသိ သိသိလာတာ။ အဲဒီတော့ ဝေဒနာအမျိုးမျိုး
 ကိုလည်း အကြမ်းစားကနေ တဖြည်းတဖြည်း သိမ်မွေ့သွားတဲ့အထိ
 သိတယ်။ စိတ်အမျိုးမျိုးကိုလည်း အကြမ်းစားကနေ အနုစားအထိ
 သိမ်မွေ့တဲ့အထိ တဖြည်းဖြည်း ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ သိလာ
 တယ်။

သူ့ကို အမြဲတမ်းသတိပေးနေတာ၊ အတွေးတွေကို သေချာကြည့်
 ပါ။ သေချာသိရင် အတွေးက ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကို သူ
 ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်တယ်။ ပထမတော့ ဘယ်လောက်သိသိ အတွေးက
 မရပ်ဘူး။ သိသလိုလိုဖြစ်ပြီး အတွေးက တွေးနေတာပဲ။ ရပ်လို့မရဘူး။
 ရပ်လို့မရရင် ကိစ္စမရှိဘူး။ ဆက်သိပါ။

အဲသလို ဆက်သိဖို့ သူ ကြိုးစားရင်း ကြိုးစားရင်းနဲ့ အားထုတ်တာ
 များလာတဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါတလေ စိတ်ကို တည့်တည့်သိလို့ရတယ်။
 အတွေးတစ်ခု တွေးတယ်။ ကိစ္စတစ်ခုကို တွေးနေတယ်။ ဥပမာ-
 လိုချင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဆိုပါတော့။ စားချင်တဲ့ကိစ္စတစ်ခု ဖြစ်ချင်လည်း
 ဖြစ်မယ်၊ တွေးနေမှန်း သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ တိကနဲကို ရပ်သွားရော။
 ရပ်သွားတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က ချက်ချင်းရှင်းသွားတယ်။ အဲသလို
 တိတိကျကျ တည့်တည့်သိလို့ရှိရင် အတွေးက ရပ်သွားတာပဲ။ စိတ်က
 ရှင်းသွားတာပဲ။

သူ့ကို ပြောပြထားတယ် “ အတွေးမရှိရင် ဝမ်းနဲ့ဝမ်းသာ မရှိ
 ဘူး။ ” ဒါအကြမ်းအားဖြင့် ပြောပြထားတာနော်။ ဘာကိုမှ မတွေးဘဲ

နေတဲ့သူက ဘယ်လိုလုပ် ဝမ်းနဲ့ဝမ်းသာဖြစ်မလဲ။ ဝမ်းနဲ့စရာကိုတွေးရင် ဝမ်းနဲ့တာပဲ။ ဝမ်းသာစရာကိုတွေးရင် ဝမ်းသာတာပဲ။ ဒါ သဘာဝပဲ။ အတွေးက ဖန်တီးပေးနေတာ။ တစ်ခါတလေ ဝမ်းသာစရာ မဟုတ်တာ ကိုပဲ ဝမ်းသာစရာဖြစ်အောင် တွေးယူရင်လည်း ရတယ်။ ဖြစ်သွားတာပဲ။ အတွေးနဲ့ လှည့်စားလို့ ရတယ်နော်။ (လူတွေရဲ့စိတ်ကို လှည့်စားလို့ ရတယ်။ ကြော်ငြာတွေဟာ စိတ်ကို လှည့်စားတာတွေပဲ။)

သူ့စိတ်ကိုသူ အဲသလို သိလာတော့ ပထမတော့ သူ ဘယ်လို ပြောလဲဆိုတော့ အဲဒီအတွေးကို သိသွားတဲ့အခါမှာ အတွေးတော့ ရပ်သွားပေမဲ့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ခံစားမှုကတော့ ချက်ချင်းရပ်မသွားဘူးတဲ့။ အဲဒါလည်း တကယ်တော့ မှန်ပါတယ်။ သူ့အချိန်ဆိုတာ နံနံ ရှိသေးတာကိုး။ ဒါနဲ့ သူ့ကို ပြောပြတယ်။ အဲဒီခံစားမှုကို ဆက်ကြည့်ပါ။ ခံစားမှုကို ဆက်ကြည့်တော့ တဖြည်းဖြည်း အဲဒီ ခံစားမှုကလည်း ပြေသွားပြီးတော့ ပျောက်သွားရော။

တွေးနေတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကြည့်နေတာနော်။ တွေးနေရင် ပိုပြီး အားကောင်းလာမှာ။ မတွေးဘဲနဲ့ကြည့်နေရင် သူ့အားက လျော့သွားမှာပဲ။ သိနေတဲ့ သတိရဲ့သဘောဟာ Balanced လုပ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ အမြဲတမ်း Balanced ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ ဟိုဘက်ဒီဘက် မရောက်တော့ဘူး။ ဝမ်းသာဝမ်းနဲ့ မရှိဘူး။ ကြားထဲမှာ ဥပေက္ခာ သဘောကို ရောက်တာကိုး။ သတိဆက်နေတဲ့အခါ ဝမ်းနဲ့ဝမ်းသာ မရှိဘူး။ စိတ်က ကြည်လင် အေးချမ်း သွားတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေဟာ အတွေးမရှိတော့တဲ့အခါမှာ ဘာဆက်လုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဒါနဲ့ သူ့ကို မေးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာရှိလဲဆိုတော့ ဘာမှ မရှိပါဘူးတဲ့။ တစ်ခုခုတော့ ရှိမှာပါ။ ဘာမှ မရှိဘူးဆိုတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုခုတော့ ရှိမယ်။ ဘာရှိလဲဆိုတော့

ရှင်းနေတာလေး ရှိမယ်။ အေးနေတာ ရှိမယ်။ (စောစောတုန်းက အတွေးတွေနဲ့ ရှုပ်နေတာ။)

ဥပမာ-အခု ဒီအခန်းကြီးထဲမှာ လူတွေအများကြီးနော်။ လူတွေအကုန်လုံး အပြင်ထွက်သွားလိုက်ရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ အခန်းကြီးက ရှင်းနေမယ်။ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီရှင်းနေတာ တော့ ရှိတယ်နော်။ ရှင်းနေတာဟာ ဘာမှမရှိတာ မဟုတ်ဘူး။

အတွေးက တော်တော်ဆူညံ့တယ်။ စကားပြောသလိုပဲ။ စိတ်ထဲမှာ noisy ဖြစ်နေတယ်။ Internal noise ပဲ။ Internal chatter တွတ်တွတ် တွတ်တွတ်နဲ့ စိတ်ထဲမှာ စကားတွေပြောနေတာ မဆုံးတော့ ဘူး။ ဟိုလူက ဒီလိုဖြစ်တာ၊ ဒီလူက ဟိုလို၊ ဘယ်ဟာ စားမယ်၊ ဘယ်ကို သွားမယ်၊ အမြဲတမ်း ပြောနေတာနော်။ ဒါကို သေချာ ကြည့်ပြီးတော့ ဘာမှ မပြောတော့တဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ တကယ် တိတ်သွားတယ်။ အဲဒါ ကြံဖူးတဲ့လူဆိုရင် အံ့ဩသွားလိမ့်မယ်။

ဘေးကအသံတွေ ဆူတယ်ဆိုတာပဲ သိကြတာ၊ စိတ်ထဲမှာ ဆူနေတယ်ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း တိတ်သွားတယ်၊ စိတ်ထဲမှာလည်း တိတ်နေရင် ဘယ်လိုနေမယ်ထင်တုန်း။ အင်မတန် အေးချမ်းတာပဲ။ အဲဒါမှ တကယ့် Silence အစစ် ဖြစ်သွားတာ။ ဘေးမှာလည်း ဘာသံမှ မရှိဘူး။ စိတ်ထဲမှာလည်း ဘာသံမှ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ထဲမှာ internally silent ။ အဲဒီလိုအခါမှာ စိတ်က ကြည်လင် နေတယ်။

စိတ်က ဘာလို့နောက်တာလဲဆိုတော့ အတွေးတွေ များနေလို့ နောက်နေတာပါ။ စိတ်ကို နောက်အောင်လုပ်တာ အတွေးပဲ။ ဘာအတွေး မှ မရှိတဲ့အခါ စိတ်မှာ နောက်ကျိမှုဆိုတာ မရှိဘူး။ ကြည်လင်သွားတယ် နော်။ ပြီးတော့ သန့်ရှင်းနေတယ်။ မသန့်ရှင်းတာလည်း အတွေးကြောင့်

ပဲကိုး။ သန့်ရှင်းတဲ့အတွေးမျိုးလည်း ရှိတော့ရှိပါတယ်။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တွေးတာဟာ သန့်ရှင်းပါတယ်။ သို့သော် အဲဒီအတွေးမျိုးတွေတောင် မရှိတဲ့အခါမှာ စိတ်က ပိုတောင်မှ ကြည်လင်အေးချမ်း သွားတယ်။

ဘာအတွေးမှ မရှိဘူး၊ တိတ်နေတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဘာလုပ်ရ မလဲတဲ့။ မေးတယ်နော်။ အဲဒီအချိန်မှာ ‘သိနေတယ်’ ဆိုတာလေးကို သိနေပါ။ တခြားသိစရာမှ မရှိဘဲ။ တိတ်နေတာကို သိတယ်။ ကြည်လင် နေတာကို သိတယ်။ အေးချမ်းနေတာကို သိတယ်။ သိနေတာကို သိတယ်။

သိနေတယ်။ တွေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တွေးနေရင် တွေးနေ တယ်လို့ သိရမယ်နော်။ တွေးမနေရင် သိနေတာလေးကို သိရမယ်။ သိနေတယ်လို့ သိနေတယ်။ အဲဒီလို ပြောပြပြီးတော့ သူ့ကို အားထုတ် ခိုင်းတယ်။

သိနေတာကို သိနိုင်တဲ့သတိ ဖြစ်လာတော့ သူ ဘယ်လိုပြောသလဲ ဆိုတော့ ‘သိနေတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာမှ “ငါ အခုမှ လူဖြစ်ပြီး” လို့ ခံစားလိုက်ရတယ်’ တဲ့။ ဒီအချက်က အင်မတန်လေးနက်တဲ့အချက်ပါ။

လူရဲ့ အထူးခြားဆုံး ဂုဏ်ထူး ဝိသေသ

လူနဲ့တိရစ္ဆာန် ဘာကွာလဲဆိုတော့ လူဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနိုင်တယ်။ သိနေတာကိုလည်း သိနိုင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်ဟာ သူ့စိတ်ကိုသူ မသိဘူး။ မသိတဲ့အတွက်ကြောင့် သိနေတယ်ဆိုတာလည်း သိဖို့ရာ သူ့မှာ အလားအလာ အခွင့်အရေးမရှိဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတယ် ဆိုတာဟာ တခြားဘယ်သတ္တဝါမှ မလုပ်နိုင်ဘူး။ လူ့လောကမှာ

လူသာလျှင် ဒီလိုလုပ်လို့ရတယ်။ ဒါဟာ လူရဲ့ အထူးခြားဆုံး ဂုဏ်ထူး
ဝိသေသပဲ။ အထူးခြားဆုံး အလုပ်ပဲ။ ဒီအလုပ်ကို မလုပ်ဘဲနဲ့
ချန်ထားရင် လူကောင်းကောင်း မပီသသေးဘူး။ တကယ်အဆင့်မြင့်တဲ့
လူတစ်ယောက် မဖြစ်သေးဘူး။

သတိဟာ အကန့်သတ်မရှိတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတစ်ခုပါ။ limit
မရှိဘူး။ အင်မတန်ကြီးကျယ်တယ်နော်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်ဘူး။
အဲဒီသတိကို အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ မလုပ်ရင်
မဖြစ်ဘူးနော်။ မလုပ်ဘဲနေရင်တော့ လူ့ဘဝကို ဘယ်လိုမှ တကယ်
ကျေနပ်မှုပြည့်ပြည့်ဝဝ မရနိုင်ဘူး။

ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ စားလို့သောက်လို့ ကောင်းတုန်း၊ ရှာလို့ဖွေလို့
ကောင်းတုန်း၊ ပျော်လို့ပါးလို့ ကောင်းတုန်း၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့
ကျေနပ်တယ်လို့ ထင်နေမယ်။ တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီးလာလေ
ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ မကောင်းလေဘဲ။ နောက်ဆုံး ပျော်လို့မရတော့တဲ့
အချိန်မှာ ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ ဘဝဟာ တကယ်ကို စိတ်ပျက်စရာ
ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

သိတဲ့ ဒကာဒကာမတွေထဲမှာ တချို့ အင်မတန် ပစ္စည်းဥစ္စာ
ပြည့်စုံပါလျက် မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ depression ဖြစ်ဖြစ်နေတယ်။
ခဏခဏ depression ဖြစ်တယ်။ အင်မတန် ပစ္စည်းဥစ္စာ ပြည့်စုံပြီးတော့
မပျော်နိုင်တဲ့သူ တော်တော်များပါတယ်။ တချို့ တရားနဲ့နဲ့ အားထုတ်
နေကြလို့ depression တော့ တော်တော် သက်သာနေပါပြီ။ အခုမှ
သူတို့က လုပ်တော့တာကိုး။ စောစောကလုပ်ခဲ့ရင် depression
ဖြစ်ကို ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတာကို မလုပ်ရင် မဖြစ်ဘူးနော်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသေချာချာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနိုင်တဲ့

သတိနဲ့ဉာဏ်ပညာရအောင် လေ့ကျင့်နေရမှာနော်။

အဲဒါ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ရမှာ။ သူများ လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ စားစရာ သူများပေးရင် စားလို့ရတယ်။ ဝတ်စရာ သူများပေးရင် ဝတ်လို့ရတယ်။ နေစရာ သူများပေးရင် နေလို့ရတယ်။ နေမကောင်း ဖြစ်ရင်တောင် ဆရာဝန်က ဆေးကုပေးလို့ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတာကိုတော့ သူများလုပ်ပေးလို့ မရဘူး။

တကယ်လူပီသတဲ့လူ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ဦးချင်း တစ်ဦးချင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့ လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။ မလုပ်ရင် မရဘူး။ ဒီအလုပ်ကို မလုပ်သေးသ၍ တကယ်လူပီသတဲ့လူတော့ မဖြစ်သေးဘူး။ ဒါ ဘုန်းကြီးက နှိမ့်ချပြီးပြောတဲ့သဘော မဟုတ်ဘူးနော်။ ဖြစ်စေချင် လွန်းလို့ ပြောတာပါ။ ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီအလုပ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လုပ်ခဲ့တာပါ။

လူနဲ့တိရစ္ဆာန် ခြားနားမှုမှာ အဓိကဖြစ်တဲ့အချက်က မိမိစိတ်ကို မိမိ သိခြင်း။ လူနဲ့တိရစ္ဆာန် ခြားနားမှုဖြစ်တဲ့ မိမိစိတ်ကိုမိမိ သိခြင်းဆိုတဲ့ စွမ်းရည်ဟာ အတိုင်းအတာ ကန့်သတ်ချက် မရှိဘူး။ လူကို လူပီသအောင် လုပ်ပေးတဲ့ စွမ်းအားသတ္တိ ဖြစ်ရုံတင်မကပါဘူး။ သာမန်လူထက် ပိုလွန်တဲ့၊ ထူးကဲတဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ လူသားတစ်ဦးဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင် တယ်။ ဒါကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့လိုတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမလုပ်ရင် မဖြစ်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ မသိဘဲနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး မဖြစ် နိုင်ဘူး။ တရားထူးဆိုတာလည်း မရနိုင်ဘူး။ တရားထူးဆိုတာ အသိဉာဏ် ထူးကို ပြောတာ။ ဒီလိုအသိဉာဏ်ထူးတွေ ရဖို့၊ လူပီသဖို့၊ လူပီသရုံတင် မကသေးဘူး။ ထူးကဲတဲ့လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။ တည်ငြိမ်အောင်၊ အေးချမ်းအောင်၊ သတိ၊ သမာဓိ

ကောင်းအောင် လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။

သီလလည်း ပါမှဖြစ်မယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာလည်း ပါမှဖြစ်မယ်။ သီလပါတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလုပ်သင့်တာ မလုပ်အောင် ထိန်းလိုက်ပြီနော်။ ထိန်းထားတဲ့အတွက်ကြောင့် လုပ်ဖို့ရာအခြေအနေ ကြုံတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့စဉ်းစားတယ်။ လွယ်လွယ်ကူကူတော့ မလွန်ကျူးဘူး။ အများကြီး ထိန်းတယ်။ အလေ့အကျင့်များလာရင်တော့ လုံးဝ မလွန်ကျူးတော့ဘူး။

အတွင်းအင်အားနဲ့ လွတ်လပ်မှု

သတိဟာ စိတ်မှာ unity ဖြစ်လာအောင် လုပ်တယ်။ ညီညွတ်မှု၊ စုစည်းမှု ရှိလာအောင် လုပ်တယ်။ ပြင်ပလောကမှာ unity လို့ သုံးတဲ့ အခါမှာ ညီညွတ်မှုလို့ နားလည်ကြတယ်။ စိတ်အတွင်းမှာပဲ ပဋိပက္ခတွေ ဆိုတာ ရှိတယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နှစ်ခွဲဖြစ်နေတာတွေ၊ ရုန်းကန်နေရတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့ အခါမှာ တဖြည်းဖြည်း စိတ်က စုစည်းလာတယ်။ unity ဆိုတာ ရှိလာတယ်။

အဲဒီလို စိတ်မှာ စုစည်းမှုရှိလာလို့ရှိရင် စိတ်မှာ အင်အားကြီးတဲ့ ဗဟိုဌာနလေးတစ်ခုလို့ ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ရဲ့အတွင်းထဲမှာပဲ Inner strength၊ အတွင်းအင်အား ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ကစဉ်းကလျား ပြန်ကျနေတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်မှာအင်အား မရှိဘူး။ Inner strength မရှိဘူး။ တန်ခိုးသတ္တိ မရှိဘူး။

စိတ်မှာ 'Inner strength and freedom' အတွင်းအင်အားနဲ့ လွတ်လပ်မှု ရှိလာအောင် တရားအားထုတ်ရတယ်။

သတိ သမာဓိ ကောင်းလာလို့ရှိရင် အတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတို့လည်း လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။ ပြင်ပက အတိုက်အခိုက်အမျိုးမျိုး ကလည်း သူ့ကို လွှမ်းမိုးလို့မရဘူး။ သူ တစ်ခုခု လုပ်မယ်ဆိုရင် သူ့စိတ်ကိုသူ မနိုင်လို့ လုပ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူများက အတင်းအကျပ်ခိုင်းလို့ လုပ်တာမျိုးလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ အခြေ အနေအရ အကျပ်အတည်းတွေလို့ လုပ်ရတာလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် သေသေချာချာ သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ဒါမှန်တယ်၊ ဒါကောင်းတယ်၊ ဒါဟာ လုပ်သင့်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဒါကို လုပ်မယ်လို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်တယ်။ အဲဒါ freedom ပဲ။ အဲဒါ လွတ်လပ်မှုပဲ။

စိတ်ထင်တိုင်းလုပ်ရတာ freedom မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်တာဟာ လုံးဝ freedom မရှိတဲ့ သဘောပါ။ လွတ်လပ်မှု လုံးဝ မရှိတဲ့လူဟာ စိတ်ထင်တိုင်းလုပ်တယ်။ အဲဒါ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူးနော်။ ဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ စိတ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်သင့်လို့၊ ကောင်းလို့၊ အကျိုးရှိလို့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရတာဟာ လွတ်လပ်မှု။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ စုစည်းမှုမရှိတဲ့၊ စိတ်ဓာတ်အင်အားမပြည့်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။

သာမန်လူတွေဟာ အခြေအနေက သူတို့ကို တွန်းတယ်။ အခြေအနေက တွန်းတဲ့ဘက်ကို သူတို့ သွားတာပဲ။ အခြေအနေတစ်ခုခု ပြောင်းသွားရင် သူတို့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံလည်း ပြောင်းသွားတာပဲ။ စိတ်နေ သဘောထားတွေကအစ၊ ဦးတည်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်၊ ရည်ရွယ်ချက် တွေကအစ ပြောင်းသွားပြန်တာပဲ။ ခိုင်မာတဲ့၊ တိကျတဲ့၊ ပြတ်သားတဲ့ ဦးတည်ချက် မရှိဘူး။ ဘယ်ကိုသွားမယ်ဆိုတဲ့ဦးတည်ချက် သူတို့မှာ မရှိဘူး။

သတိ သမာဓိ ကောင်းလာတဲ့သူဟာ အခြေအနေပြောင်းလည်း
 သူ လိုက်မပြောင်းဘူး။ သူ့မှာ နဂိုထဲက မှန်းထားတဲ့ ဦးတည်ချက်ရှိတယ်။
 အဲဒီဦးတည်ချက်ကို ခိုင်ခိုင်မာမာ သူ သွားနေတာပဲ။ အဲဒီတော့ သူဟာ
 ပြင်ပရဲ့လွှမ်းမိုးမှု သိပ်မခံရဘူး။ ပြင်ပအင်အားတွေက သူ့ကို တစ်စုံတစ်ခု
 ဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ အင်မတန်ခိုင်မာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတဲ့လူဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လုပ်လို့
 ရတယ်။ ငါ ဒါကို လုပ်ချင်လို့ လုပ်တာ။ ဘယ်သူကမှ အကျပ်ကိုင်လို့
 လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။

စိတ်အတွက် နေရာ

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတဲ့လူမှာ inner space ဆိုတာရှိတယ်။ ။
 သာမန်လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ရှုပ်ထွေးပြီး နောက်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်
 သူတို့မှာ inner space မရှိဘူး။ ရှုပ်ထွေး ပြည့်ကျပ်နေတယ်။ သတိ
 သမာဓိ ရှိတဲ့သူ၊ ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့သူ၊ အသိဉာဏ်ခိုင်မာတဲ့သူမှာ
 inner space ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းနေတဲ့နေရာ ရှိတယ်။

ဟိုတစ်နေ့ကပဲ ဒကာကြီးတစ်ယောက် ပြောတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ
 အဲသလို inner space ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီ inner space ကလည်း
 ကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်တဲ့။ သူ ဘယ်သွားသွား၊ ဘာလုပ်လုပ်
 သူ့စိတ်ကိုသူ အဲဒီထဲမှာပဲ ထားတယ်။ အဲဒီစိတ်ကလေးနဲ့ပဲ သူအမြဲတမ်း
 ပြောတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဆင်မပြေတာတစ်ခုခု ကြုံတွေ့လာတဲ့
 အခါ ထစ်ကနဲတော့ စိတ်က ဖြစ်လိုက်တယ်။ ဖြစ်လိုက်ပေမဲ့ အဲဒီလို
 ဖြစ်တာကို သူ သိတယ်။

ဒီလို ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့၊ အေးနေတဲ့ space ကလေးထဲမှာ

နေတဲ့အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ ပူတာလေးတစ်ခု ဖြစ်လာရင် အဲဒီပူတာဟာ သိပ်သိသာလွန်းတယ်။ မခံနိုင်တော့ဘူး။ ဖြူစင်သန့်ရှင်း နေတဲ့အဝတ်မှာ အမဲစက်ကလေးတစ်စက် ထင်လိုက်သလိုပဲ။ အင်မတန် အေးတဲ့ရာသီဥတုမှာ နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ဖြုန်းကန် ပူတဲ့ရာသီဥတု ရှိရာကို ရောက်လာရင် မခံနိုင်သလိုပဲ။

စိတ်က ကြည်လင်အေးချမ်းသန့်ရှင်းတဲ့နေရာမှာ အမြဲတမ်း နေလာတဲ့အခါကျတော့ အခြေအနေအရ ဖြုန်းကန် တစ်ခုခုဖြစ်လိုက်ရင် အင်မတန်ပူတယ်။ မခံနိုင်ဘူး။ မခံနိုင်တော့ သူ ဒါကို ချက်ချင်း ရှုမှတ်တယ်။ အကြွေး မထားဘူးနော်။ ဒီနေရာမှာ ဖြစ်လာတဲ့အပူစိတ်ကို ဒီနေရာတင် ချက်ချင်းရှုတာ။ နေရာ မရွေ့တော့ဘူး။ အချိန် မရွေ့ တော့ဘူး။ အလေ့အကျင့်ကလည်း များနေတော့ သိပ်ကြာကြာကြီး မရှုရပါဘူး။ လေးငါးချက်လောက် သတိထားပြီး ရှုလိုက်တာနဲ့ ပြေသွားရော။ တာရှည် မဖြစ်ဘူး။ စိတ်က ပြန်ပြီး အေးချမ်းသွားပြီးတော့ ဆက်ပြီး အလုပ်လုပ်လို့ ရတယ်။

အရင်တုန်းကဆိုရင် တစ်ခုခု ပူတာ လောင်တာ ကြုံတွေ့ရပြီဆိုရင် တော်တော်နဲ့ မအေးနိုင်ဘူး။ ရက်ပေါင်းများစွာ ပါသွားတာပဲ။ ဒီနေရာမှာဖြစ်တဲ့ ဒေါမနဿအပူဟာ တခြားနေရာတွေမှာ အားလုံး ကူးစက်ကုန်တယ်။ အလုပ်မှာ အဆင်မပြေဖြစ်လာပြီးရင် အိမ်မှာ လာပြီးတော့ ဒေါသတွေ ကြီးတယ်။ ဒါ တော်တော် မကောင်းဘူး။ တရားလည်း မတရားပါဘူး။ တကယ်တော့ very unfair လို့ ပြောလို့ ရမယ်။ သူ့အလုပ်မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ဒေါသကို သူ့အလုပ်မှာပဲ ရှင်းခဲ့ဖို့ ကောင်းတယ်။ အိမ်ရောက်လာမှ အိမ်မှာရှိတဲ့ ဒကာမကြီးတွေနဲ့ သားတွေသမီးတွေကို ဒုက္ခမပေးသင့်ဘူး။ ဒါ responsible ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်နော်။

စိတ်ခိုင်မာတဲ့သူဟာ သူ့မှာ inner space ရှိတယ်။ သူ စိတ်ပင်ပန်းလာရင် သူ့မှာ နေရာနေရာ ရှိတယ်။ အဲဒီစိတ်ဟာ သူ့အတွက် နေရာနေရာပဲ။ သူ့စိတ်ကိုသူ tunning လုပ်ပြီးတော့ အသာလေးအဲဒီ inner space ထဲမှာပဲ နေလိုက်တယ်။ ဒီနေရာလေးက လွတ်လပ်တဲ့ နေရာလေး။ အေးချမ်းတဲ့ နေရာလေး။

အတွင်းစိတ်မြင့်မှ ဘဝမြင့်တယ်

စိတ်ရဲ့ စုစည်းမှု၊ စိတ်ရဲ့ တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း ဖြစ်နေမှု၊ စိတ်ရဲ့အင်အားပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့၊ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ဘယ်လိုလောကကြီးမှာ သူ နေတယ်ဆိုတာဟာ ဖြစ်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့လောကဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်တယ်။ ဒါကို အထပ်ထပ်အခါခါ သဘောပေါက်အောင် ပြောချင်တာ။ စိတ်မှာ စုစည်းမှုရှိလေလေ၊ စိတ်မှာ အင်အားရှိလေလေ၊ စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှုရှိလေလေ။ အဲသလို စိတ်ရဲ့အခြေအနေပေါ်လိုက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့လောကဟာ အဆင့်မြင့်လေလေပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် လောကချင်းမတူဘူး။ တစ်ဦးစိတ်စိတ်မှာ လောကတစ်ခုစီ ရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

လောကမှာ အဆင့်နိမ့်တာ၊ အဆင့်မြင့်တာတွေ အမျိုးမျိုး ပြောနေဆိုနေကြတာတွေ ရှိတယ်နော်။ ဘဝအဆင့် မြင့်မားတယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ အတွင်းစိတ်ဓာတ်ရဲ့ မြင့်မားမှု၊ အသိအမြင်ရဲ့ မြင့်မားမှုကို မြင့်တယ်လို့ ပြောတာနော်။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ လောကကြီး တိုးတက်တယ်၊ လောကကြီး အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုတာကို ဘာတွေနဲ့တိုင်းတာသလဲဆိုတော့ ပစ္စည်းနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ကားတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ အိမ်တွေ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ တယ်လီဗီးရှင်းတွေ ဘယ်လောက်ကောင်းသလဲ၊ ဒါတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ တိုင်းတာနေကြတာ။

ဘဝအဆင့်အတန်း နိမ့်တယ်၊ မြင့်တယ်ဆိုတာဟာ ပြင်ပပစ္စည်းနဲ့ တိုင်းလို့မရဘူးနော်။ တချို့လူတွေမှာ အိမ်လေးက နေပြစ်ရုံ၊ အဝတ်အစားဆိုလည်း တော်ရုံသင့်ရုံပဲ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်က တော်တော်ကိုမြင့်မားတယ်။ အသိဉာဏ် ပိုပြီးတော့ နက်နဲတယ်ဆိုရင် ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တယ်။

ကိုယ့်အတွင်းမှာရှိတာဟာ ကိုယ်နဲ့ပိုပြီး နီးစပ်တယ်။ ရင်းနှီးမှု ပိုရှိတယ်။ ပြင်ပဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ တကယ်မနီးစပ်ပါဘူး။ တကယ်မရင်းနှီးပါဘူး။ ကိုယ်သွားလေရာလည်း အမြဲတမ်းသယ်သွားလို့ မရဘူး။

ပြင်ပအရာတွေဟာ အဆင့်နိမ့်တယ်၊ တိမ်တယ်၊ မနက်နဲဘူး။ ဝေးသွားလေလေ နိမ့်ကျတဲ့သဘောကို ရောက်သွားလေလေပဲ။ ပြင်ပအရာတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ သိပ်တော့မဆိုင်လှဘူး။

အနက်နဲဆုံးအရာဟာ အတွင်းမှာရှိတယ်။ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာဟာ အတွင်းမှာရှိတယ်။ အမြင့်မြတ်ဆုံးအရာဟာ အတွင်းမှာရှိတယ်။ ကိုယ်ပိုင်လို့ ပြောလို့ရတဲ့အရာ၊ ကိုယ်နဲ့မကွာ သွားလေရာပါတဲ့အရာဟာ အတွင်းမှာရှိတယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် မြင့်မားလေလေ၊ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးကို ပိုတန်ဖိုးထားလေလေပဲ။ သတိ သမာဓိ ကောင်းလေလေ၊ စိတ်ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှု ရှိလေလေ၊ အဲဒီစိတ်ချမ်းသာမှုကို ပိုပြီး တန်ဖိုးထားလေလေပဲ။

စောစောတုန်းကပြောခဲ့တဲ့ အဲဒီတပည့်လေးတွေဟာ တရား
 အားထုတ်လို့ စိတ်ကြည်လင် အေးချမ်းလာတဲ့အခါမှာ သူ ပြောလာတယ်
 “ဒီချမ်းသာဟာ ဘယ်ချမ်းသာနဲ့မှ မတူဘူး။” မြင်လည်း မမြင်ရဘူး။
 ကြားလည်း မကြားရဘူး။ အနံ့ခံလို့လည်း မရဘူး။ စားကြည့်လို့လည်း
 မရဘူး။ ထိကြည့်လို့လည်း မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ အင်မတန်ချမ်းသာနေတယ်။
 အင်မတန် အေးချမ်းနေတယ်။ ဒီချမ်းသာကို ဘာချမ်းသာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူး။
 အဲဒီလို ဖြစ်လာတာ။

inner world ကို ဖြေခွဲပါ

inner life နဲ့ outer life နှစ်မျိုးခွဲပြီးတော့ စဉ်းစားရမှာ နော်။
 outer life ဆိုတာ မျက်စိနဲ့မြင်ရတာတွေ။ တိုင်းတာလို့ရတဲ့ ကိစ္စတွေ။
 inner life ဆိုတာ မျက်စိနဲ့မမြင်ရဘူး။

level of being မြင့်လေလေ၊ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်
 အဆင့်အတန်း မြင့်လေလေ အဲဒီအတွင်းလောကကို ပိုတန်ဖိုးထားလေ
 လေပဲ။ အတွင်းမှာရှိနေတဲ့ဘဝ၊ စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ဘဝ inner life ကို
 ပိုပြီး တန်ဖိုးထားလေလေပဲ။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးလည်း ဒကာ၊ ဒကာမ၊ တပည့်တွေနဲ့
 တွေ့တဲ့အခါ သူတို့ရဲ့ inner world ဟာ ဘယ်လိုများနေမလဲဆိုတာ
 မှန်းပြီးတော့ အမြဲတမ်းကြည့်လေ့ရှိတယ်။ သူ outer world ကိုသိချင်ရင်
 သိပ်မခက်ခဲပါဘူး။ သူများကို မေးလိုက်ရင် ရတယ်။ သူ ဘယ်လိုအိမ်မျိုးနဲ့
 နေလဲ။ သူ ဘယ်လို ကားမျိုးစီးလဲဆိုတာ မေးလိုက်ရင် ရတယ်။

သူတို့ကိုတွေ့တဲ့အခါမှာ စကားပြောရဆိုရတဲ့အခါမှာ သေသေ
ချာချာ အကဲခတ်ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ရဲ့ inner world အတွင်းလောက
ဟာ ဘယ်လိုလောကမျိုးလဲဆိုတာကို တတ်နိုင်သလောက် မှန်းကြည့်
တယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ သူတို့ကို တန်ဖိုးဖြတ်တာပဲ။ အကဲခတ်တာပဲ။

တစ်ခုခုကို သိဖို့အတွက်က စိတ်နဲ့မှပဲ သိလို့ရတယ်နော်။
မျက်စိက မြင်ရုံသာ မြင်တယ်။ ဘာမှ သိတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်က
သိတာပဲ။ အဲဒီသိမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့စိတ်။ စိတ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ
သတိ သမာဓိပါပြီ။ အဲဒီသိမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ စိတ်၊ သတိ၊ သမာဓိကို
အားကောင်းလာအောင် မပြုစု မပျိုးထောင်ဘဲနဲ့ သူ့ကို neglect လုပ်
ထားမယ်၊ ပစ်ပယ်ထားမယ်ဆိုရင် ဧကန်မုချ ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့
လောကကြီး ကြာလေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လေဖြစ်အောင်လုပ်သလို ဖြစ်သွား
လိမ့်မယ်။ ဘဝဟာ ကြာလေ အဓိပ္ပာယ်မဲ့လေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ စိတ်ဓာတ်အဆင့်အတန်း၊ သတိ သမာဓိ အဆင့်
အတန်း၊ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း၊ မေတ္တာကရုဏာ အဆင့်အတန်း
နိမ့်သွားလေလေ လောကကြီးက အဓိပ္ပာယ်နဲ့သွားလေလေပဲ။
လောကကြီးရဲ့အဓိပ္ပာယ်က အပြင်မှာမရှိဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထား၊
ကိုယ့်အသိဉာဏ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာ၊ ကိုယ့် သတိ သမာဓိ။
ဒါတွေအပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

သတိ သမာဓိ မေတ္တာ ကရုဏာ မြင့်မားလာလေ ကိုယ့်ဘဝဟာ
အနှစ်သာရ ပြည့်ဝလာလေ။ သတိ သမာဓိ မေတ္တာ ကရုဏာ
နဲလေလေ ကိုယ့်ဘဝအနှစ်သာရလည်း နဲ့သွားလေလေ။ အသိဉာဏ်
အဆင့်မြင့်လေလေ ကိုယ့်လောကဟာ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလေလေ။

သတိနဲ့ ကြည့်ပါ

တချို့လူတွေကို ကြည့်ရတာ သူတို့မှာ စိတ်ဝင်စားမှု တော်တော်နဲ့တယ်။ 'ဘာလုပ်ချင်လဲ' လို့မေးရင် သူတို့ တိတိကျကျ မဖြေတတ်ဘူး။ မဖြေနိုင်ဘူး။ လူငယ်လေးတွေတော်တော်များများကို ဘုန်းကြီးခဏခဏ မေးဖူးတယ်။ 'ဘာလုပ်ချင်သလဲ' လို့ မေးတဲ့အခါ 'မသိဘူး' လို့ဖြေတဲ့သူက များတယ်။

ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ကုန် သူတို့ ဘာလုပ်ကြသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ တွေ့ရတယ်။ ဘာလုပ်သလဲ၊ တစ်နေ့ကုန်လုပ်ကြတာ။ အားတိုင်းအားတိုင်း အဲဒါပဲ လုပ်နေတယ်။ (T.V. ကြည့်တယ်ဘုရား။) ဟုတ်တယ်။ (video ကြည့်တယ်ဘုရား။) ဟုတ်တယ်။ တစ်နေ့ကို video နှစ်ခွေးသုံးခွေး ကြည့်တယ်။ ဘယ်အချိန် အားမလဲလို့ပဲ စဉ်းစားနေတာ။ အားတာနဲ့ အပျင်းပြေ တီဗီ၊ ဗီဒီယိုပဲ။ အမြဲတမ်း ပျင်းနေတော့ အမြဲတမ်း အပျင်းပြေအောင် လုပ်နေရတယ်။

အဲဒီ video, television က လုပ်ပေးနေတာတွေကို ကိုယ့်ခေါင်းထဲကို အဝင်ခံတယ်။ ပျော်စရာလုပ်ပြရင် ကိုယ့်စိတ်က လိုက်ပျော်တယ်။ ကြောက်စရာလုပ်ပြရင် စိတ်က လိုက်ကြောက်တယ်။ သူများ လုပ်သမျှ ခံနေတာနော်။ အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလား။ မဟုတ်ဘူး။ သူ့မှာ သတိ သမာဓိ ရှိမလား။ မရှိနိုင်တော့ဘူး။ သူ့စိတ်ကိုသူ တကယ် သိမလား။ မသိဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တကယ်သိဖို့ဆိုတာ အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာ မလွယ်လှပါဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ တကယ် ကြည်လင် သန့်ရှင်း အေးချမ်းနေတာမျိုး ဖြစ်နိုင်မလား။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ပြင်ပရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကို ဒီလောက်ကြီး ခံနေတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ

မဖြစ်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလူဟာ တခြား ဘာမှ သိပ်စိတ်မဝင်စားဘူး။ အားနေရင် television ရှေ့မှာပဲ။ သူ့မှာ လုပ်စရာမရှိသလို ဖြစ်သွားပြီ။

တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်နေတဲ့သူ၊ တကယ်တန်ဖိုး ရှိတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ ပညာတွေကို ရှာနေတဲ့သူ၊ အချိန်ရသလောက် တရားအားထုတ်နေတဲ့သူအဖို့ဆိုရင် အဲဒီ T.V , video တွေကို ဒီလောက်ကြီး အချိန်မပေးနိုင်ဘူး။ ပေးချင်စိတ်ကို မရှိဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့ တပည့်၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ တချို့လည်း အသက်ကြီးတယ်၊ ၅၀-၆၀။ တချို့လည်းပဲ အသက် ၂၀-၃၀။ သူတို့ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လာလာပြောပြတယ်။ သတိကောင်းကောင်းနဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပြီးတော့ အဲဒီ T.V, video ကို ကြည့်နေလို့ရှိရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးဆိုတာလည်း သိတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဂုဏ်သိက္ခာ တော်တော်ကျနေပြီ ဆိုတာလည်း သိတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-respect က ကျသွားတယ်။ ဂုဏ် မရှိတော့ဘူး။ သိက္ခာ မရှိတော့ဘူး။ တန်ဖိုး မရှိတော့ဘူး။ ရှက်တယ်။ ကြာတော့ မကြည့်ချင်တော့ဘူး။

သတိ သမာဓိကောင်းကောင်းနဲ့ ကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်လိုဖြစ်လာ သလဲဆိုတာ သိရအောင်။ ရှက်ဖို့ကောင်းလာတယ်။ သူတို့ လှုပ်သမျှ ငါ့စိတ်ကလိုက်ပြီးတော့ လှုပ်ပေးနေရတယ်။ ဟိုမှာလှုပ်တိုင်း ကိုယ့်စိတ်က လိုက်လှုပ်ရတယ်။

စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ်ကို တိုးတက်စေတဲ့ သတိသမာဓိ ပိုကောင်း လာအောင် လေ့ကျင့်မှုကို လူတော်တော်များများက အကြောင်းတစ်ခုခု ကြောင့် မလုပ်ဖြစ်ကြဘူး။ လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုတယ်။

အဓိပ္ပါယ်အသစ်တွေ သိချင်လိုက်တာ

စိတ်ကို သတိ၊ သမာဓိပိုကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်လိုရှိရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲဆိုတော့ (new meaning) ဘဝမှာ အဓိပ္ပာယ်အသစ် တွေ တွေ့လာလိမ့်မယ်။ လူတော်တော်များများက ဘုန်းကြီးကို မေးဖူးတယ်။

'What is the meaning of my life?' တဲ့။

“ငါ့ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ ဘာလဲ ” တဲ့။

ဘုန်းကြီးက ဘယ်လို ပြန်ဖြေရလဲ သိလား။

'It depends on you.' လို့။

မင်းအပေါ်မှာ မူတည်တာပဲ။

ကိုယ့်ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်က ဟိုး အပြင်ဘက်မှာ မရှိဘူး။ ကိုယ်က သတိ သမာဓိ ကောင်းလာလေလေ၊ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်လာလေလေ meaning ဆိုတာကို ပိုပိုပြီး မြင်လာလေလေပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ meaning က ရှိတယ်။ မသိကြလို့ပါ။

Everything in this world has a hidden meaning.

Hidden မျက်စိနဲ့ မမြင်ရဘူးနော်။ ဉာဏ်နဲ့ပဲ မြင်ရတာ။ ဥပမာ-ဒကာကြီးကို ကြည့်လိုက်ရင် meaning တစ်ခု ရှိတယ်။ meaning ဆိုတာက ဒကာကြီးမှာရှိတဲ့ ဒကာကြီးရဲ့ ကိုယ်ပိုင် meaning ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ဒကာကြီးက ဘုန်းကြီးအတွက် meaning ရှိနေ တယ်။ အဲဒါ သဘောပေါက်သလားပဲ။

ကိုယ် မြင်ရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်သိပ်ရှိနေတယ်။ ကိုယ် ပြောရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ကိုယ် ဆက်ဆံရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိနေတယ်။ တခြားမပြောနဲ့။

ဒီလိုအပင်လေးကအစ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်လောက၊ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နည်းတစ်ဖုံအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံအောင် ပြည့်ဝအောင် လုပ်ပေးနေတယ်။ သူဟာ ကျေးဇူးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးရှင်လည်း ဖြစ်တယ်။

အားလုံးဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကျေးဇူးရှင်တွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကျေးဇူးက ရှိနေတယ်။ *directly or indirectly*။ တိုက်ရိုက် ဖြစ်ချင် ဖြစ်မယ်။ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အားလုံးဟာ ကျေးဇူးရှင် တွေပဲ။

အကယ်၍ ဒကာကြီးတို့တစ်ယောက်မှမရှိရင် ဘုန်းကြီးရဲ့လောက ဟာ ဘယ်လိုနေမယ်ထင်တုံး။ တော်တော် အဓိပ္ပာယ်မဲ့သွားလိမ့်မယ်။ ဒကာကြီးတို့၊ ဒကာမကြီးတို့ရှိနေခြင်းသည်ပင်လျှင် တွေ့နေရခြင်းသည် ပင်လျှင် ပြောနေရခြင်းသည်ပင်လျှင် ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ အားဖြင့် အဓိပ္ပာယ် ပိုရှိစေတယ်။ ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိစေတယ်။

အဲဒီ *meaning*ကို ကိုယ်က တွေ့ဖို့လိုတာ။ ကိုယ်က မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲသလိုကြည့်တတ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်က နူးညံ့မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိဖို့၊ *sensitive* ဖြစ်ဖို့ တော်တော်အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်တွေ အမြဲတမ်း ရှုပ်ထွေးနေတဲ့သူဟာ ဘာ *meaning*မှ မမြင်ရဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ သူ ကျေးဇူးမတင်တတ်တော့ဘူး။ ကျေးဇူးဆိုတာ သူ မသိတော့ဘူး။

အဲဒီတော့ *meaning*ဆိုတာ ကြည့်တတ်ရင် မြင်ပါတယ်။ အဲဒီလို မြင်လာလို့ရှိရင် *new meaning* အဓိပ္ပာယ် အသစ် အသစ်တွေ၊ *new richness* အနှစ်သာရ အသစ်အသစ်တွေ၊ ပြီးတော့ *new interest* စိတ်ဝင်စားစရာ အသစ်အသစ်တွေလည်း ပိုများလာမယ်။ သိစရာတွေက များလိုက်တာ။ သိချင်လိုက်တာ။

ဘုန်းကြီး စဉ်းစားနေတာ၊ တစ်သက်တာဟာ အလွန်တိုတယ်။ သိချင်တာတွေ အကုန်လုံးသိဖို့ဆိုတာ တော်တော် မလွယ်လှဘူး။ အရေးကြီးတာကိုတော့ ဦးစားပေးရတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သိချင်တာတွေ ရှိသေးတယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ သိချင်သေးတယ်။ အချိန်တွေက ကုန်တာ မြန်လိုက်တာ။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကုန်သွားတာ အင်မတန်မြန်တာပဲ။ ပြုန်းဖို့ရာ အချိန်မရှိဘူး။ ဘယ်မှာမှ မပြုန်းနိုင်ဘူး။ နာရီဝက် (၁)နာရီဆိုတာတောင် မတတ်နိုင်ဘူး။ မပြုန်းနိုင်ဘူး။

No time to waste. No time for cheap entertainments.

ပြုန်းစရာ အချိန်မရှိဘူး။ အပေါ့စား ဖျော်ဖြေစရာတွေအတွက် အချိန်မရှိဘူး။

အတွင်းလောကကို မှောင်မချမိဖို့

အရင်တုန်းက လက်လှမ်းမမီတာတွေ၊ မသိနိုင်တာတွေဟာ သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာတဲ့အခါမှာ လက်လှမ်းမီလာတယ်။ သိနိုင်လာတယ်။ လောကကြီးကို ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိချင်တယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းလည်းပဲ နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ လူ့အများအကြောင်းလည်း နက်နက်နဲနဲ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ လူတွေအကြောင်းကို သိချင်ရင် ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် အရင်သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်သိအောင်၊ သတိ သမာဓိကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

Too much attention to external blocks the way to immediate inner experience.

အပြင်အာရုံတွေကို အာရုံစိုက်လွန်းအားကြီးတာ အတွင်းမှာ အခု ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ experience တွေကို သိမြင်ရန်အတွက် လမ်းပိတ်ဆို လိုက်တယ်။ block လုပ်လိုက်တယ်။

သတိမပါဘဲနဲ့ တစ်ခုခုကို ကြည့်နေလို့ရှိရင် ကြည့်နေတဲ့ အရာဝတ္ထု က ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ နေရာအပြည့် ယူလိုက်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်မသိတော့ဘူး။ အဲဒါကို သတိထားလို့ရှိရင်တော့ ဒီအာရုံက ငါ့စိတ်ကို ဒီလိုဖြစ်အောင်လုပ်တယ်ဆိုတာကို မြင်နိုင်တယ်။

အခုဖြစ်နေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အတွေ့အကြုံ ခံစားမှုကို အချက်ချင်း ကြည့်ဖို့ဆိုတာ အပြင်က အရာဝတ္ထုတွေ အာရုံတွေ အများကြီးရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရမှဖြစ်မယ်။

ပြင်ပလောကမှာ သွားလာလှုပ်ရှားနေတာ နဲ့နဲပါးပါးတော့ လွှမ်းမိုးမှု ရှိမှာနော်။ သို့သော် အချိန်ပြည့် ပြင်ပလောကကပဲ ကိုယ့်စိတ်ကို အပြည့် နေရာယူထားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်သိဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒါကို ထပ်ခါထပ်ခါပြောတာက အခုခေတ်မှာ အဲဒီပြဿနာ၊ အဲဒီဒုက္ခ၊ အဲဒီအန္တရာယ် အင်မတန်ကြီးမားပါတယ်။ ကလေးသူငယ်လေး တွေ၊ မွေးခါစ၄-၅-၆ လ၊ တစ်နှစ်လောက် အရွယ်ကတည်းက မိဘဘိုးဘွား ရင်ခွင်ထဲမှာ ရောက်နေပြီးတော့ ဘာကြည့်လဲဆိုတော့ တယ်လီဗီးရှင်း ကြည့်တယ်။

တပည့်တွေ ခဏခဏ လာပြောကြတယ်။ တပည့်တော်တို့ အိမ်က ဒီကလေးတွေကို ပြောလို့ မရဘူး။ ဆိုလို့ မရဘူး။ ဆုံးမလို့ မရဘူး။ စာကျက်ခိုင်းလို့ မရဘူး။ စာလည်း မကြိုးစားတော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အမြဲတမ်း Television ကြည့်တယ်။ ကွန်ပျူတာဂိမ်း ကစားတယ်။

အခုခေတ် ပစ္စည်းအဆန်းတွေ တိုးပွားလာတာကတော့ တကယ် အံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။ တိုးတက်မှုတွေဟာ လိုက်လို့တောင် မမိတော့ ပါဘူး။ အဲဒီပစ္စည်းအဆန်းတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ နေရာဝင်ယူလိုက် တာနော်။

အာရုံအမျိုးမျိုးတွေ၊ impression အမျိုးမျိုးတွေ၊ မှားယွင်းနေတဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ၊ values တွေ၊ သဘောထားတွေ၊ မဟုတ်တာတွေ အဟုတ်လုပ်ပြတယ်။ မကောင်းတာကို အကောင်းလို့ ထင်အောင် လုပ်ပြတယ်။ အဝတ်နဲ့ ကြားမယ်၊ အစားနဲ့ ကြားမယ်၊ အသောက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ကြားမယ်။ ဒါတွေပဲ အားပေးနေတာနော်။

အဲဒီမှားယွင်းတဲ့ impressions တွေက စိတ်ထဲမှာ နေရာယူလိုက် တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားနေဖို့ကို အခွင့်အရေး မပေးဘူး။ စိတ်ကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ပြီးတော့ အဲဒီမဟုတ်တာတွေဘက်ကိုပဲ လှည့်ပေးလိုက်တယ်။ သူတို့က ဆွဲဆောင် သွားတာ။

ကိုယ့်သားသမီးတွေကို အကျင့်စာရိတ္တမကောင်းတဲ့သူတွေက ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ပြီး ဖျက်ဆီးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လို သဘောထား မလဲ၊ အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးလို့ ပြောရမှာနော်။ ဒါပေမဲ့ T.V တွေ၊ video တွေ ဖြားယောင်းသွေးဆောင်နေတာကိုတော့ အဖြစ်ခံနေပါတယ်။

ဒီကလေးတွေ ကြီးလာရင် ဘယ်လိုဖြစ်ကုန်မလဲ။ ကလေးတင် မကပါဘူး။ လူကြီးတွေလည်း ထည့်စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ အကျင့် ပါသွားရင် စွဲတယ်နော်။ ဖြတ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ စွဲတယ်။

ဒါတွေက လူတွေကို မဟုတ်တာတွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ပြင်ပလောကနဲ့ပတ်သက်တဲ့ မဟုတ်တာ ကြွယ်အောင်တော့ သူတို့

အထိုက်အလျောက်တော့ ပေးမယ်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ သူတို့ များရင် များသလောက် ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းလောက၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်သိမှုကို အမှောင်ချလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ မှောင်သွားတယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် လုံးလုံးမသိ တဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ်။ အဲသလိုဖြစ်နေတဲ့သူတွေက America မှာ အင်မတန် များပါတယ်။ absent-minded တော်တော်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် လုံးဝမသိဘူး။ ဒါဟာ တကယ့်စိတ်ရောဂါ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိ သမာဓိ နဲ့ရင် စိတ်ရောဂါဖြစ်တယ်။ သီလပျက်စီးရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာ ခေါင်းပါးရင် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တယ်။ သတိ၊ သမာဓိ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ ဒါတွေဟာ စိတ်ကို ကျန်းမာစေတယ်။ ဖြစ်နေပုံတွေကို သေသေချာချာ သတိထားဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ inner world ကို ကိုယ်သိဖို့ အထူးကြိုးစားဖို့လိုတယ်။ အချိန်ရှိတုန်းမှာ ကြိုးစားထားမှ။

စက်ရုပ်ဖြစ်ဖို့လွယ်တယ်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ အများကြီးတိုးတက်နေတယ်နော်။ ပစ္စည်း ဥစ္စာမှာ အတော်လေး ချမ်းသာကြပါတယ်။ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးကို သုံးနိုင်ကြပါတယ်။

(၂၁)ရာစုနှစ် လောကကြီးဟာ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတော့ (၁၉)ရာစုနှစ်ကနဲ့ စာမယ်ဆိုရင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါတယ်။ တစ်နိုင်လုံးဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ပိုပြီးတော့ မကျန်းမမာဖြစ်နေပါတယ်။ ရှေ့လျှောက် ဒီထက် ဆိုးအုံး မှာပဲ။ မဆိုးအောင်ဆိုတာ သတိဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ထိန်းမှရမယ်။

လွှတ်ထားလိုက်ရင်တော့ မျောပါသွားမှာပဲ။ ရေစီးကြောင်းထဲပါသွားဖို့က ဘာမှ မခက်ဘူး။ ရေစုန်မျောတယ်ဆိုတာ အင်မတန်လွယ်ပါတယ်။

အခုခေတ်မှာ ကျွန်စနစ် မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်ဖြစ်သွားမှာ ကြောက်စရာမလိုဘူး။ ဒီအန္တရာယ်မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူမပီသတဲ့ စက်ရုပ်လို ဖြစ်သွားဖို့ကတော့ အန္တရာယ် အများကြီးရှိပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကအာရုံတွေ ခိုင်းသမျှကို လုပ်နေတယ်။ အဲဒါ လူမပီသ တော့ဘူး။

စောစောတုန်းက ပြောခဲ့တာတွေနဲ့ ပြန်ဆက်စပ်ပြီးတော့ တွေးကြည့်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်က ခိုင်းလို့ မဟုတ်ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်က ဆွဲဆောင်လို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ကဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသတွေက တိုက်တွန်းတာကြောင့်လည်း မဟုတ်ဘူး။ သတိနဲ့ သေသေချာချာကြည့်ပြီး သိပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ လုပ်သင့် တာကိုလုပ်တဲ့သူ ဖြစ်မှသာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့ ခေါ်လို့ရမယ်။ စိတ်ထဲက လောဘ၊ ဒေါသတွေ ခိုင်းသမျှလုပ်မယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က အာရုံ (၅)ပါးက ဆွဲဆောင်သမျှ ပါမယ်ဆိုရင် အရပ်ဖြစ်သွားပြီ။ Robot ကွန်ပျူတာစက်ရုပ် ဖြစ်သွားပြီ။ လူမဟုတ်တော့ဘူး။

စိတ်ပညာရှင်ကြီးတွေ တော်တော်များများ သေသေချာချာ အကဲခတ်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်တော့ လူတော်တော်များများဟာ အချိန်အတော်များများမှာ စက်ရုပ်တစ်ခုလိုပဲ ပြုမူနေကြတယ်။ like a machine စက်တစ်ခုလိုပါပဲ။ လုပ်နေကျကို လုပ်ရတယ်။ ပြောနေ ကျကို ပြောတယ်။ စားနေကျကို စားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒါတွေ လုပ်နေလဲဆိုတာ မစဉ်းစားတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘာကိုတန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာ သိပ်မသိတော့ဘူး။ အများနောက်ကို လိုက်နေကြတာ။ အများလုပ်သလို လိုက်လုပ်ကြတာ။ အများ စားသလို စားတယ်။ အများ ဝတ်သလို ဝတ်တယ်။ အခုလူငယ်လေးတွေကို မေးကြည့်ရင် ‘ဘာအလုပ် လုပ်ချင်လဲ’ ဆိုရင် ‘ဘယ်အလုပ် ခေတ်စားသလဲ’ သူ အဲဒါပဲ စဉ်းစားမယ်။ ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲဆိုတာ မစဉ်းစားဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ စရိုက်၊ ဝါသနာ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံကို ကိုယ်နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်နော်။ သားသမီးတွေကိုလည်း သူတို့ရဲ့ စရိုက်ဝါသနာ၊ သူတို့ရဲ့ဓာတ်ခံ ဘယ်နေရာမှာ အားကောင်းနေလဲဆိုတာ လေ့လာဖို့ အကဲခတ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ဥပမာ-အရင်တစ်ခါလည်း ပြောဖူးတယ်။ တပည့်လေးတစ်ယောက်။ သူက Electronic Engineer သိပ်ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမိဘတွေက သူ့ကို Doctor ဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီးတော့ ဆယ်တန်းစာမေးပွဲအောင်တော့လည်း အမှတ်က အင်မတန်ကောင်းတော့ ဆေးတက္ကသိုလ်ကို သူ သွားရတယ်။ သူ မသွားချင်ဘူး။ ဘွဲ့တော့ရတယ်။

ဘွဲ့ရတော့ ဘုန်းကြီးက သူ့ကိုမေးကြည့်တယ်။ အခု ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီး ပျော်သလား ဆိုတော့၊ မပျော်ဘူးတဲ့။ ဘာလို့ မပျော်တာလဲလို့ မေးကြည့်တော့ သူ ဆရာဝန် မဖြစ်ချင်ဘူးတဲ့။ သူက Electronic စိတ်ဝင်စားတယ်။ Electronic Engineer ပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါဖြင့်ရင် ဘာလို့ ဆရာဝန်လိုင်းယူသလဲဆိုတော့ မိဘတွေကယူခိုင်းလို့ ယူတာပါတဲ့။ သူတို့အတွက် သူတို့ကျေနပ်အောင် ယူပေးလိုက်ရတာ။ သူ့မှာ ကျေနပ်မှု

မရှိတော့ဘူး။ ဒီဆရာဝန်အလုပ်နဲ့ သူ ကြီးပွားမှာလားဆိုတော့ မကြီးပွားဘူး။ ဒါတော့ လောကီဥပမာတွေနဲ့ ပြောပြတာပါ။

မိဘတွေက သူတို့ ဖြစ်စေချင်တာတွေ အများကြီးကို အတင်း တိုက်တွန်းတာပါပဲ။ သူတို့ စေတနာ၊ မေတ္တာနဲ့ ပြောတာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်သားသမီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ဓာတ်ခံကို သူတို့ မသိဘူး။

တော်တော်များများ အခြေအနေတွေမှာ ပတ်ဝန်းကျင်က ကြိုက်တာ၊ မိဘက ကြိုက်တာ၊ ဆရာသမားက ကြိုက်တာကို လုပ်တယ်။ ခေတ်အခြေအနေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ခေတ်အလိုက် လုပ်တာတွေ ရှိတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာကြည့်တဲ့အခါမှာ ငါ တကယ် လုပ်ချင်တာ ဘာလဲဆိုတာ ရှာတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ရတဲ့အဖြေကို လက်ခံဖို့ သတ္တိရှိရမယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ရတဲ့အဖြေက ပတ်ဝန်းကျင်က ကြိုက်တဲ့အဖြေမျိုး ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိဘ၊ အသိုင်း အဝိုင်း မကြိုက်တဲ့အဖြေ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ သို့သော်လည်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ ဓာတ်ခံက တောင်းဆိုလာပြီ။ မရဘူး ဒါပဲ လိုချင်တယ်။ တခြားဟာ မလိုချင်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ ငါရဲ့ဓာတ်ခံဟာ ဘာလဲ။ အဲဒါကို သိပြီးတော့ ကိုယ့်ဓာတ်ခံ၊ ကိုယ့်မိနဲ့ ကိုက်တာ၊ အကျိုးများတာကို တကယ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဘဝပါ ပေးပြီးတော့ လုပ်လိုက်ဖို့လိုတယ်။ ဒါမှ ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်ရှိမယ်။ သူများ အထင်ကြီးတာတွေချည်းပဲ လိုက်လုပ်နေရင် ဘယ်လောက်ပဲ သူများ အထင်ကြီးကြီး ကိုယ့်ဘဝဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိနိုင်ဘူး။ ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာမဖြစ်ဘူးနော်။

အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲ

နောက်ဆုံး သေခါနီးမှာ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နောက်ကြောင်း ပြန်ပြီးတော့ စာရင်းချုပ်လိုက်မယ် ဆိုပါတော့။ ငါ ဘာတွေလုပ်ခဲ့သလဲ။ ဘယ်သူ့အတွက် လုပ်ခဲ့သလဲ။ ငါ လုပ်ခဲ့သမျှ အားလုံးဟာ သူများဖို့ပဲ။ သူများ အထင်ကြီးဖို့ ငါ့ဘဝကို ငါနေပေးခဲ့တာ။ ငါ တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ရသေးဘူး။ သူများထက်သာဖို့ ကြိုးစား နေရတာနဲ့ပဲ ငါ့ဘဝကို ငါ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ မနေခဲ့ရဘူး။ သူများကို မနာလို ဖြစ်နေရတာနဲ့ပဲ ငါ့ဘဝကို ငါ အဓိပ္ပါယ်ရှိရှိ မနေခဲ့ရဘူး။ နှမော့လိုက်တာလို့ တွေးမိရင် သိပ်နောက်ကျသွားပြီး။

ဘုန်းကြီးလည်း သေခါနီးလိုအခြေအနေ ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ သေခါနီးလိုလိုအချိန်ကို ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ငါ တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို တကယ်စိတ်ပါ လက်ပါ လုပ်ပြီးခဲ့ပြီလား။ ကြည့်တဲ့အခါမှာ အားမရဘူး။ အချိန်အတော် များများဟာ သူများအတွက် လုပ်ပေးနေရတာပဲ။ သူများအတွက်ဆိုတာ သူများ အကျိုးများတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူးနော်။ သူများ ကိုယ့်ကို အထင် ကြီးမဲ့ကိစ္စကို လုပ်ခဲ့တာ။ အဲဒါ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုပါပဲ။

စားဝတ်နေရေးအတွက် အမျိုးမျိုး လုပ်နေရတာတွေ ရှိပါတယ်။ မလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူးနော်။ အဲဒီကြားထဲကပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသေချာချာ ပြန်မေးပါ။ ငါ တကယ်လုပ်ချင်တာ၊ ရင်ထဲ အသဲထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ လုပ်ချင်တာ ဘာလဲ။ အဲဒီအလုပ်ကို ရှာပြီးတော့ သေသေချာချာ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ လိုပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံးက ဘာလဲဆိုတော့ “လူအပီသဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့” အဲဒါ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ဒီနေ့ အချိန်လည်း အတော်လေးရလို့ အများကြီး ပြောလိုက်
 ပါပြီ။ အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ပါလက်ပါ နာခိုင်ကြလို့ ပြောရတာလည်း
 ပိုပြီး အားရပါတယ်။ ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ အေးအေးဆေးဆေး
 ပြန်စဉ်းစားပါ။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေပါ။ ပြောလိုက်ရင် ရိပ်မိတယ်၊
 သိတယ်၊ နားလည်ပါတယ်၊ သဘောပေါက်ကြတယ်ဆိုတာကို အကဲခတ်
 လို့လည်း ရပါတယ်။ လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ နားမလည်တာတွေ မဟုတ်
 ဘူးနော်။ တကယ်လုပ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

ဘယ်ဟာအရေးကြီးဆုံးလဲဆိုတာ သိဖို့ အင်မတန်လိုတယ်နော်။
 အရေးမကြီးတာတွေက အရေးကြီးသယောင်ယောင်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝထဲက
 အချိန်တွေအကုန်လုံးကို ယူသွားနေတာ၊ အချိန်က မကျန်တော့ဘူး။
 တကယ်အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ဖြစ်ဖို့ အချိန်သိပ်နဲ့နေတယ်။



“သဘောထားကြီးပါတယ်”

ဒီနေ့ ပြောမလို့ စိတ်ကူးထားတဲ့ အကြောင်းအရာလေးဟာ စဉ်းစားနေတာတော့ တော်တော်ကြာနေပါပြီ။ ဟောမလို့ စဉ်းစားနေတာတော့ တစ်နှစ်နီးပါးလောက် ရှိနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ မဟောခင်ကတည်းက နှစ်ပေါင်းများစွာ ဒီအကြောင်းအရာကို စဉ်းစားခဲ့တာပါပဲ။ အရင့်အရင့် တရားဟောခဲ့တုန်းက အတိုင်းပါပဲ၊ ဘုန်းကြီးက ဟောစရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို၊ ဖြစ်ခဲ့တာကို အခြေခံပြီးတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးက ဘဝထဲမှာ တရားကို ရှာတဲ့လူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ လောကဓံတရားတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ အဆင်မပြေမှုတွေအမျိုးမျိုးကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးတော့ နည်းလမ်းရှာတယ်။ နည်းလမ်းရှာတဲ့အခါမှာ စာပေထဲမှာလည်း ရှာတယ်။ ကိုယ့်ထက် ဘဝအတွေ့အကြုံ ရင့်ကျက်တဲ့ အသက်ကြီးတဲ့ လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတွေရဲ့ ဆုံးမဩဝါဒ သွန်သင်မှုကို နာခံယူပြီးတော့ အဲဒီထဲကလည်း ပညာကို ယူပါတယ်။

ကျန်တာတွေတော့ စွန့်နိုင်ပါတယ်

ခုပြောမယ့် အကြောင်းအရာကလည်းပဲ အမှန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုကို အခြေခံထားပါတယ်နော်။ အဲဒီ အကြီးမားဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပြဿနာတစ်ခုက ဘာလဲဆိုတော့ မိဘနဲ့ အယူဝါဒ မတူတာပဲ။ အရင့်အရင်လည်း ပြောခဲ့ဖူးလို့ ဒကာ ဒကာမ တော်တော်များများတော့ သိပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ မိဘနဲ့ အယူဝါဒမတူတော့ အဲဒီအယူဝါဒမတူမှုကို အခြေခံပြီးတော့ပဲ မကြာမကြာ မိဘနဲ့အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့တယ်။

ဘုန်းကြီးက ငယ်ငယ်ကတည်းက စာပေလည်းဖတ်တာ ဝါသနာပါတော့ စာပေတွေ၊ အတွေးအခေါ်တွေ အမျိုးမျိုးဖတ်တယ်။ သိပ္ပံပညာစာပေလည်း ဖတ်တယ်။ Philosophy အတွေးအခေါ်စာပေတွေလည်း အများကြီးဖတ်တယ်။ ဘာသာတရား မျိုးစုံအောင် ဖတ်တယ်။ စိတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တာတွေလည်းပဲ မျိုးစုံအောင် ဖတ်တယ်။ ဖတ်ပြီးတော့ အမျိုးမျိုးတွေးတယ်။

အမျိုးမျိုးတွေးတဲ့အခါကျတော့ ကိုယ့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတွေနဲ့ မတူတဲ့ အတွေးတွေ၊ မတူတဲ့ အယူအဆတွေ၊ မတူတဲ့ သဘောထားတွေ၊ မတူတဲ့ မျှော်မှန်းချက်တွေ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒါ ဆန်းသလားဆိုတော့၊ မဆန်းပါဘူးနော်၊ လုံးဝ မဆန်းဘူး၊ သဘာဝပဲ။ စာများများဖတ်ရင် ဗဟုသုတများများရှိလာရင် များများတွေးတာပဲ။ အဲသလို များများဖတ်၊ များများတွေးတဲ့သူဟာ များများမဖတ်ဘဲနဲ့ များများမတွေးဘဲနဲ့ နေတဲ့လူနဲ့ဆိုရင် အသိအမြင်တွေ ကွာခြားသွားတော့မှာပဲနော်။

အဲဒီလို အသိအမြင်တွေ ကွာခြားသွားတဲ့အခါမှာ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုကို ပြောတာ ဆိုတာ အများနဲ့ မတူတော့ဘူး။ အများအမှန် ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါမှာ အများနဲ့ မတူတော့ဘူး။ အကောင်း အဆိုး ဆုံးဖြတ်တာတွေလည်းပဲ မတူတော့ဘူး။ အကြိုက်ချင်းလည်း မတူတော့ဘူး။

အဲဒီလို မိဘနဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ သဘောထား မတူ တော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ငယ်ငယ်တုန်းက အကြီးအကျယ် ပြဿနာ ဖြစ်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာကြောင့်ပဲ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ ဝါသနာက ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို အလျှော့မပေးဘဲနဲ့ လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

မှန်တယ်ထင်တာကို အလျှော့ပေးရမယ်ဆိုရင်လည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်ရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး...နော်။ လူဟာ ကိုယ် တန်ဖိုး ထားတာ၊ ကိုယ်မှန်တယ်လို့ထင်တာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေရမှပဲ ဘဝကို ကျေနပ်မှုရမယ်။

သို့သော် အဲဒီတုန်းက မိဘနဲ့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ၊ သဘောထား မတူခဲ့တာကို ဘယ်လိုလုပ် ဆွေးနွေးရမလဲ၊ ညှိရမလဲ ဆိုတာကို ဘုန်းကြီးလည်း မသိဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့မိဘတွေကလည်း မသိဘူး။ မသိတော့ သူတို့ကလည်း သူတို့သဘောကျသလို နေမှ၊ သူတို့သဘောကျသလို မနေရင် အပြစ်တင်တယ်၊ ဆိုတယ်၊ ဆူတယ်၊ ဆဲတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုတော့ ရိုက်လည်း ရိုက်ပါတယ်။ တစ်ခါ တလေလည်း အိမ်ပေါ်ကနေ မောင်းချလိုက်တယ်နော်။

အဲဒီတုန်းက အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဘုန်းကြီးကတော့ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့တရားကိုတော့

မစွန့်နိုင်ဘူး။ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ကို မေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ်က တကယ်မှန်တယ်လို့ သိထားတဲ့တရားကို စွန့်သင့်သလားလို့။ မစွန့်သင့်ဘူးနော်။ ဒါကြောင့် အင်မတန် စိတ်မကောင်းခြင်းကြီးစွာနဲ့ပဲ ကျန်တာတွေတော့ စွန့်လိုက်ရတယ်။ တရားကိုတော့ မစွန့်နိုင်ပါဘူး။

ရန်ဖြစ်ကြပါ

မိဘနဲ့သားသမီး အဆင်မပြေမှုဖြစ်တယ် ဆိုတာလည်းပဲ လောကမှာ ဖြစ်ရိုးဓမ္မတာပဲနော်။ ဘုန်းကြီးက မေးကြည့်ချင်ပါတယ်။ ဒီပရိသတ်ထဲမှာ မိဘနဲ့ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် အဆင်မပြေတာ တစ်ခါမှ မဖြစ်ခဲ့ဘူးတဲ့သူ ရှိများ ရှိသလား။ ရှိရင် လက်ကလေးများ ထောင်ပြစမ်းပါ။ (တစ်ယောက်မှ မထောင်ဘူး။) အင်မတန် ခဲယဉ်းပါတယ်နော်။

အဲဒီတော့ လူဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကြိုက်ချင်း မတူနိုင်ဘူး။ အယူအဆ မတူနိုင်ဘူးနော်။ ပြီးတော့ မောင်နှမချင်းကော တစ်ခါမှ သဘောထားချင်း ကွဲလွဲတာတို့၊ အယူအဆချင်း မတူတာတို့၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံချင်း မတူလို့ တစ်ယောက်ကတစ်ယောက်ကို နင် မှားတယ်၊ ငါ မှန်တယ်နဲ့ အငြင်းအခုံဖြစ်ရတာတို့ကော မကြုံခဲ့ရဖူးတဲ့လူ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက် ရှိမလဲ။ မရှိနိုင်ဘူး။ ထို့အတူပဲနော်၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ကော အငြင်းအခုံ မဖြစ်ခဲ့ရတဲ့သူ၊ ရန်မဖြစ်ခဲ့ရတဲ့သူ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက်များ ရှိမလဲ။ မရှိဘူးနော်။ ဒါလူ့သဘာဝပဲ။

အယူအဆ မတူဘူး။ အကြိုက် မတူဘူး။ သဘောထား မတူဘူး။ အတွေးအခေါ် မတူဘူး။ မျှော်မှန်းချက်တွေ မတူဘူးဆိုတာ၊ ဒါ သဘာဝပဲ။ ကလေးငယ်ငယ်လေးကတည်းက၊ ၁ နှစ်၊ ၂ နှစ်အရွယ်

လောက်ကတည်းက ကလေးချင်း လွှတ်ထားပေးပြီးတော့ ကစားခိုင်းကြည့်၊ ကြာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ (ရန်ဖြစ်မယ် ဘုရား) ရန်ဖြစ်မှာပဲနော်။

ရန်ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတဲ့သဘောဟာ လူ့သဘာဝပါတဲ့။ တိရစ္ဆာန်တွေလည်း ဖြစ်တော့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ သို့သော် လူက ပိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ပိုသိတယ်၊ ပိုခံစားတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ ပိုသိလေလေ၊ ပိုခံစားတတ်လေလေ၊ ပိုပြီးတော့ သဘောထားတွေက မတူညီလေလေပဲ၊ ပိုပြီးတော့ 'ပဋိပက္ခဖြစ်လေပဲ' နော်။

လူတွေတင်ပဲလားဆိုတော့၊ ဘုန်းကြီး (၂) ပါး အတူတူနေတာ ကြာရင် ဘယ်နှယ်ဖြစ်မယ်ထင်တုန်း။ ရန်ဖြစ်တော့မှာပါပဲနော်။ ဘုန်းကြီးဆိုတာလည်းပဲ သူ့ကို ရဟန်းခံထားလို့ ရဟန်းဖြစ်နေတယ်။ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်အရ သူနေတာတော့ စည်းကမ်းတစ်မျိုးတော့ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး(၂)ပါးလည်း အယူအဆ မတူတာ အတွေးအခေါ် မတူတာ ဆိုတာ ရှိတော့မှာပဲ။

ဒါကြောင့် လူကြီးမိဘတွေက ဆုံးတော့ ဆုံးမကြပါတယ်။ ရန်မဖြစ်ကြနဲ့ သင့်သင့်မြတ်မြတ် နေကြပါလို့။ သူတို့ ပြောတဲ့အတိုင်း ဖြစ်သလား၊ မဖြစ်နိုင်ဘူးနော်။ အကယ်၍ ဒီဘုန်းကြီးက ဒီမှာရှိတဲ့ ဒကာ ဒကာမ ပရိသတ်တွေ အားလုံးကို ရန်မဖြစ်ကြပါနဲ့၊ အားလုံး ညီညီညွတ်ညွတ်နေကြပါလို့ ပြောရင် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ဘယ်လို ပြောမလဲဆိုတော့ “တင်ပါ ဘုရား” လို့ ပြောမှာပဲနော်။ ပြီးတော့ အိမ်ပြန်ရောက်ရင်...ရန်ဖြစ်ဦးမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့-ဒါ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စကြီးပါနော်။ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့ကိစ္စကြီးပါ။

ဒါကြောင့် မတတ်နိုင်တာကြီးကိုတော့ ဘုန်းကြီးက မခိုင်းတော့ပါဘူး။ ဘာခိုင်းချင်သလဲဆိုတော့ “ရန်ဖြစ်ကြပါ” လို့ပဲ ခိုင်းချင်ပါတယ်

နော်။ (အားလုံး ရယ်ကြတယ်။) ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့က ရယ်ကြတယ် နော်။ မဖြစ်ပါနဲ့လို့ ပြောလို့ရမှာမှ မဟုတ်တော့တဲ့ ကိစ္စကြီးကို ပြောနေလို့ကော ဘာထူးမှာလဲ။ အဲဒီတော့ မထူးတော့တဲ့ အတူတူ ရန်ဖြစ်ကြပါလို့ပဲ ပြောချင်ပါတယ် နော်။

သိအောင်လည်းလုပ်ပါ

ဒါပေမဲ့ အဲဒီ ရန်ဖြစ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့် အကြိုက်၊ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ် တန်ဖိုးထားတာ၊ ကိုယ် ဘယ်ဟာကို မှားတယ်လို့ယူဆတာ၊ ကိုယ် ဘယ်ဟာကို မှန်တယ်လို့ ယူဆတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်းပဲ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း၊ တိတိကျကျ၊ ပြတ်ပြတ်သားသား သိထားဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်နဲ့ရန်ဖြစ်တဲ့လူဟာ မောင်နှမ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ မိဘနဲ့ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ သူငယ်ချင်း ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ထဲကလည်းပဲ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီရန်ဖြစ်နေရတဲ့သူရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ သူ့သဘောထား၊ သူ့အကြိုက်၊ သူ့ဝါသနာ၊ သူ ဘယ်ဟာကို မှားတယ်လို့ ထင်သလဲ၊ သူ ဘယ်ဟာကို မှန်တယ်လို့ ထင်သလဲ၊ သူ ဘယ်ဟာကို ကောင်းတယ်ထင်သလဲ၊ သူ ဘယ်ဟာကို မကောင်းဘူးလို့ ထင်သလဲ၊ ဘာကြောင့် သူ အဲဒီလို တစ်ခုကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်ပြီးတော့ နောက်တစ်ခုကို မကောင်းဘူးလို့ ထင်ရသလဲ၊ သူ ဘယ်လို ခံစားနေရလဲ၊ အဲဒါကိုပါ သိအောင်လုပ်ပါနော်။

ကိုယ့်သဘောတွေလည်း ကိုယ်သိရမယ်...နော်။ ကိုယ့် သဘော၊ ကိုယ့်အကြိုက်၊ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ၊ ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ့် အတွေးအခေါ်ကိုလည်း ကိုယ်သိရမယ်။ ဟိုတစ်ဖက်သားရဲ့ ဝါသနာ၊

အကြိုက်၊ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ

တွေလည်းပဲ သိရမယ်နော်။

သိပြီးမှ နားလည်ပြီးမှ ဆွေးနွေးပါ။ ရသလောက် ညှိပါ။ တူတော့ တူသွားမှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်၊ မတူနိုင်ဘူး။ အယူအဆ မတူသော်လည်းပဲ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လက်ခံဖို့ လိုတယ်။ အဆင်ပြေအောင် ဆက်ပြီးတော့ နေသွားဖို့လိုတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒီမိဘ မောင်နှမ ဆွေမျိုးသားချင်း၊ ဒီသူငယ်ချင်းတွေ၊ ဒီလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ တစ်သက်လုံး ကင်းနိုင်သလား၊ မကင်းနိုင်ပါဘူးတဲ့နော်။ သဘောထားတွေ တူကော တူသွားနိုင်သလား ဆိုတော့ တူလည်း မတူနိုင်ဘူး။ အယူအဆ အတွေးအခေါ်လည်း မတူနိုင်ဘူး။

အဲဒီလို မကင်းနိုင်တဲ့လူတွေ မတူနိုင်တဲ့လူတွေပဲ နားလည်ပြီးတော့ ညှိပြီးတော့ နေသွားမယ်ဆိုရင်တော့ အဆင်ပြေနိုင်တယ်နော်။ ဒီလိုနေမှပဲ နေလို့ဖြစ်မယ်။ အဲဒါကို ပြောချင်တာ။

ဒေဝဒတ်မထေရ်ကို ကျေးဇူးတင်တယ်

ရှေးတုန်းကဖြစ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခု သတိရလို့ ပြောလိုက်ချင်ပါသေးတယ်။ ဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကို ရန်လုပ်တဲ့ သူတွေအကြောင်း ကြားဖူးသလား။ (ကြားဖူးပါတယ် ဘုရား။) အဲဒီ ကြားဘူးတဲ့အထဲက အထင်ရှားဆုံးသူက ဘယ်သူတုံး၊ (ဒေဝဒတ္တ မထေရ်ပါ ဘုရား။) ဒေဝဒတ္တမထေရ်နော်။ ညီအစ်ကိုလည်း တော်တယ်၊ ယောက်ဖလည်း တော်ပါတယ်။ ဒေဝဒတ္တမထေရ် ဘုရားကို တော်တော်ပဲ ရန်လုပ်ပါတယ်။ တချို့နေရာတွေမှာ သူက ဘုရားထက်သာတယ်ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ပြောတတ်တယ်နော်။

ပြီးတော့ သူ့ကို သံဃာက ပိုပြီးတော့အထင်ကြီးအောင် သူက သူများထက် ပိုပြီးတော့ ကျင့်တယ်ဆိုပါတော့။ ခေါင်းခေါင်းပါးပါး ပိုပြီးတော့ကျင့်တယ်။ ဥပမာ-သက်သတ်လွတ်စားဖို့ကို သူက တောင်းဆိုတယ်။ ဘုရားက ခွင့်မပြုဘူး။ ခွင့်မပြုတော့ သူက သူ့ဂိုဏ်းက သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ဂိုဏ်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီးတော့ အဆင့်မြင့်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့နောက်ကို လိုက်ချင်တဲ့သူ လိုက်ခဲ့ဆိုပြီးတော့ သံဃာတွေကို ခေါ်သွားလိုက်တာ။ တချို့ ဉာဏ်နဲ့တဲ့ ရဟန်းငယ်တွေ သူခေါ်တဲ့နောက်ကို လိုက်သွားကြတယ်။

တခြားလည်းပဲ ဘုရားကို ဆန့်ကျင်ပြီး သူလုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ တော်တော်များများ ရှိပါတယ်။ ရှိတော့၊ ဘုရားနဲ့ ဒေဝဒတ္တမထေရ်နဲ့ အဲဒီလို အယူအဆမတူလို့ ကွဲလွဲလို့ ပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘုရားကတော့ “ငါ့ဘုရားဟာ လောကကြီးနဲ့ ပဋိပက္ခမဖြစ်ပါဘူး။” ဘုရားက လောကကြီးနဲ့ မငြင်းပါဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ အငြင်းအခုံမလုပ်ဘူးနော်။ “လောကကြီးကသာ ငါ့ဘုရားနဲ့ အငြင်းအခုံ လုပ်နေတာပါ” တဲ့။

အဲသလို မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ဒေဝဒတ္တမထေရ်နဲ့ ပဋိပက္ခအမျိုးမျိုး ဖြစ်ခဲ့ရတာကို စာပေထဲမှာ ဖတ်ရတဲ့အခါမှာ ပထမမှာတော့ ဘုန်းကြီးက ဒေဝဒတ္တမထေရ်ကို တော်တော်မကြိုက်ဘူး။ တော်တော် စိတ်ဆိုးတယ်။ ဘုရားကို ဒီလောက်ဒုက္ခပေးတာ၊ သူ့သဘောထားဟာ အင်မတန် မကောင်းဘူး။ သူဟာ သဘောထားသေးတယ်လို့ ဒီလို ယူဆတာနော်။ အင်မတန် သဘောထားဆိုးတယ်။ သဘောထား မမှန်ဘူး။ သူက ဘုရားနဲ့ ဂုဏ်တူဂုဏ်ပြိုင် လုပ်ချင်တယ်။ တူလို့လား၊ အဲသလိုတွေးတယ်နော်။ မတန်မရာ၊ သူက ဂုဏ်တူဂုဏ်ပြိုင်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်မျိုး စိတ်ကူး မိတာတောင် အံ့ပါရဲ့ ဆိုတာမျိုး ဘုန်းကြီးက တွေးခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ နှစ်တွေကြာလာတဲ့အခါကျတော့ ဒီအကြောင်းကို ထပ်ခါထပ်ခါ စဉ်းစားတိုင်း သတိရတိုင်း သေသေချာချာ ပြန်သုံးသပ် ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုမြင်လာသလဲဆိုတော့၊ ဒေဝဒတ္တမထေရ် အဲဒီလိုလုပ်လို့ ဘုရားရဲ့ဂုဏ်က ပိုတောင် ပေါ်လာသေးတယ်လို့ မြင်လာတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဉာဏ်ပညာရော၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာ ကရုဏာရော ပိုပြီးတော့ ပေါ်လာတယ်နော်။

အကယ်၍ ဒေဝဒတ္တမထေရ် အဲဒီလို မလုပ်ခဲ့ရင် ဘုန်းကြီးတို့ရော ဒကာ၊ ဒကာမတို့ရော ဘုရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သိသင့်သိလိုက်တဲ့ တချို့အကြောင်းအရာတွေကို သိခွင့်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။

အဲဒီတော့ အဲဒါလေးကို ဖတ်ဖတ်ပြီးတော့ စဉ်းစားရင်း စဉ်းစားရင်းနဲ့ ခုတော့ ဘယ်လို ဖြစ်လာသလဲဆိုတော့၊ ဒေဝဒတ္တမထေရ်ကို ကျေးဇူးတင်တယ်။ ပြီးတော့ သနားလည်း သနားပါတယ်။ သူ့ခမ္မာ နောက်ဆုံး ပျံတော်မူခါနီးအချိန်မှာ နောင်တရတယ်။ နောင်တရလို့ ဘုရားကို တောင်းပန်ချင်တယ်၊ ကန်တော့ချင်တယ်၊ ဝန်ချချင်တဲ့ အချိန်မှာ ဘုရားဆီကိုလာပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားဆီကို မရောက်ခင် လမ်းခရီးမှာပဲ သူ ကံကုန်သွားတယ်။

သူ့အကြောင်း ပြန်တွေးတဲ့အခါမှာ အခုတော့ ကျေးဇူးလည်း တင်တယ်၊ သနားလည်း သနားတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်ကို ပိုပြီးတော့ ပေါ်လွင်အောင် သူလုပ်ပေးခဲ့တယ်လို့ ပြောရင်လည်း မမှားပါဘူး...နော်။ အဲသလိုတော့ သူ မရည်ရွယ်ပါဘူး။ မရည်ရွယ် ပေမဲ့လည်း နောက်ဆုံးတော့ သူ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကျေးဇူးက ပိုပြီးတော့ ပေါ်လွင်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ဘုရားတောင်မှ မကင်းနိုင်တဲ့ လောကဓံတစ်ခုနော်။ ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက ပြိုင်တာ၊ ဆိုင်တာ၊ ရန်လုပ်တာ၊ တစ်နည်းအားဖြင့်

ကိုယ့်အယူအဆ မကောင်းဘူး၊ မမှန်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောတာ ဆိုတာဟာ ဘုရားတောင် ခံရတယ်တဲ့...နော်။ ကျန်တဲ့လူတွေမှာ လွတ်နိုင်ဖို့ရာ အကြောင်းရှိပါ့မလား။ (မရှိနိုင်ပါဘုရား။) မရှိနိုင်ဘူးနော်။

ငါ့ကို အငြင်းအခုံလုပ်လာရင် ဘယ်လို သဘောထားမလဲ

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက နင့်အယူအဆမှားတယ်၊ မင်းလုပ်တာ ကြီးက မှားနေတယ်လို့ မဟုတ်မတရား စွတ်စွဲလာရင် ဘယ်လို သဘောထားရမလဲ။ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ ဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း ဘုရားနဲ့ ဒေဝဒတ်မထေရ်နဲ့ ဒီလိုပဋိပက္ခဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စကို ဖတ်ပြီးတော့ အများကြီးစဉ်းစားပါတယ်။

ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်းပဲ “ငါ့ဘုရားက လောကကြီးနဲ့ အငြင်းအခုံ မလုပ်ပါဘူး။ လောကကြီးကသာ ငါ့ဘုရားနဲ့ အငြင်းအခုံ လုပ်နေတာပါ” ဆိုတဲ့ ဒီစကားလေးကိုလည်းပဲ၊ ဒီတရား လေးကိုလည်းပဲ၊ အင်မတန်နှစ်သက်ပါတယ်။ နှစ်သက်လို့ အများကြီး စဉ်းစားပါတယ်။ စဉ်းစားမိတိုင်းလည်းပဲ ဘုန်းကြီးရဲ့ဝါသနာအတိုင်းပဲ အဲဒါကို လိုက်တုပြီးတော့ လုပ်နေချင်တယ်။

အမှန်ပြောရင်တော့ ရုတ်တရက်ဆို ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ရယ်စရာထင်သွားမယ်။ ဘုန်းကြီးက ဘုရားကို တော်တော်အားကျတာ။ တူသွားမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဘယ်တော့မှ မတူဘူးဆိုတာ သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ လိုက်တုချင်တယ်။ တူသွားမယ်ထင်လို့ တူတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကြည်ညိုလွန်းလို့ပါ။ အတူယူတဲ့သဘောပါနော်။ ကောင်းတာလေးကို အတူယူတယ်။

ခပ်ငယ်ငယ်တုန်းက ဘယ်လောက်ထိအောင် စိတ်ကူးယဉ်လည်း ဆိုရင် ဘုန်းကြီး ဆွမ်းခံကြွနေတုန်းမှာ ရှေ့က မြတ်စွာဘုရားက ဆွမ်းခံကြွနေတာ၊ ငါက မြတ်စွာဘုရားနောက်ကနေ ဆွမ်းခံကြွနေတာ၊ အဲသလိုလေး တွေးပြီးတော့ ဆွမ်းခံကြွရင် စိတ်ကလေးက တည်ငြိမ်ပြီးတော့ အင်မတန် ကျေနပ်နေတာပဲ။ သမာဓိလည်း ကောင်းတယ်၊ သတိလည်း ကောင်းတယ်။

အဲဒီလို တွေးလိုက်ရရင် သိပ်စိတ်ချမ်းသာတာနော်။ ဘုရားအကြောင်းတွေ အများကြီးဖတ်၊ အများကြီးတွေးတော့ ကြာတော့ ဘုရားနဲ့ စိတ်ထဲမှာ အင်မတန်ရင်းနှီးသလို ဖြစ်နေတာ။ ဘုရားကို တစ်ခါတလေ စိတ်ထဲမှာ အဖေလိုကို ချစ်တာ။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အဖေကို အင်မတန်ချစ်တဲ့သားဟာ အဖေကို တုမ္မာပဲနော်။ ဒါ ဘာမှ မထူးဆန်းပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် ခုနက ပြောသလိုပဲ၊ ဘုရားက- “ငါဘုရားက လောကကြီးနဲ့ အငြင်းအခုံ မလုပ်ပါဘူး။ လောကကြီးက ငါဘုရားနဲ့ အငြင်းအခုံလုပ်တာပါ” လို့ ပြောတဲ့ စကားလေးကို မှတ်သားမိတော့ လည်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ အေး... ငါလည်းပဲ လောကကြီးနဲ့ အငြင်းအခုံ မလုပ်ချင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ငါ့ကို အငြင်းအခုံလုပ်လာရင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ အများကြီး စဉ်းစားရတယ်နော်။

တစ်နေ့ တို့ သေမှာပါလား ...

ပြီးတော့ ဘုရားလက်ထက်က သံဃာတွေထဲမှာလည်းပဲ၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတစ်ခု ရှိတယ်။ သံဃာအချင်းချင်း ပဋိပက္ခဖြစ်တာနော်။ ဘယ်သူများ တစ်ခွန်းလောက် ထောက်ပေးနိုင်မလဲ မသိဘူး။ သံဃာ

အချင်းချင်း ကွဲသွားတာ။ (သန့်သက်ရေကြောင့်ပါ ဘုရား။) ဟုတ်ပြီ ဒကာကြီး။ သန့်သက်ရေဆိုတာ မသိတဲ့ ငယ်တဲ့သူတွေကို အဓိပ္ပာယ် ပေါက်အောင် ပြောရရင် အိမ်သာထဲမှာ သုံးတဲ့ရေကို သန့်သက်ရေလို့ ခေါ်တယ်နော်။

သူတ္တန်ပိဋကတ်တော်ကိုဆောင်တဲ့ ရဟန်းအုပ်စု ရှိပါတယ်။ သူတ္တန်ဆောင်ဂိုဏ်းလို့ ခေါ်လိုက်တာပေါ့။ ဂိုဏ်းဆိုတာ အုပ်စုကို ပြောတာ...နော်။ အဲဒီသူတ္တန်ဆောင်ဂိုဏ်းက အကြီးဆုံးမထေရ်ဖြစ်တဲ့ ဆရာတော်ကြီးက ကုဋိအိမ်သာထဲမှာ အပေါ့အလေး သွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ရေသုံးပြီးတော့ ရေခွက်ထဲမှာ ရေလေးနဲ့နဲ့ ချန်ပြီးတော့ ထားခဲ့တယ်။ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်ထဲမှာ သန့်သက်ရေ သုံးပြီးတဲ့အခါမှာ ခွက်ထဲမှာ ရေ မချန်ရဘူး။ ခွက်ကိုမှောက်ပြီးတော့ ထားခဲ့ရမယ်ဆိုတဲ့ စည်းကမ်း ရှိတယ်။

(ဒီစည်းကမ်းလေးတွေကအစ တော်တော်စဉ်းစားဖို့ကောင်း တယ်။ ကိုယ့်အိမ်မှာလည်း ဒါမျိုးစည်းကမ်းလေးတွေကို လုပ်ထားသင့် တယ်နော်။)

ဒါပေမဲ့ အဲဒီမထေရ်ကြီးဟာ အမှတ်တမဲ့ မသိလို့ ရေလေး ချန်ပြီးတော့ ထားခဲ့တယ်။ သူ့အထွက်မှာပဲ နောက်တစ်ပါးက အဝင်။ နောက်ဝင်တဲ့မထေရ်ကြီးက ဝိနည်းဆောင်ဂိုဏ်းက အကြီးအကဲ မထေရ်ကြီး။ သူ အထဲရောက်တဲ့အခါကြတော့ သန့်သက်ရေခွက်ထဲမှာ ရေကျန်နေတာကို မြင်တော့ ဟိုမထေရ်ကြီးက ရေ ချန်ထားခဲ့တယ်။ ဒီလို ရေချန်ခဲ့ရင် အပြစ်ရှိတယ်။ အာပတ်သင့်တယ် ဆိုပြီးတော့၊ သူ ပြန်ထွက်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒီမထေရ်ကြီးကို ပြောတယ်။ ‘အရှင်ဘုရား ကုဋိထဲက ခွက်ထဲမှာ သန့်သက်ရေ ချန်ပြီးတော့ ထားခဲ့တယ်။ အဲဒါ အရှင်ဘုရား အာပတ်သင့်နေပါပြီ၊ အပြစ်ရှိပါပြီ။’ ဆိုတော့ သူတ္တန်ဆောင်

မထေရ်က 'အော်... ဟုတ်လား၊ မသိလို့ပါ' တဲ့။ မသိလို့ပါလို့ ပြောတော့
ဝိနည်းဆောင်မထေရ်က အကယ်၍ မသိလို့ဆိုရင်တော့လည်း
အပြစ်တော့ မရှိပါဘူးတဲ့။ သို့သော် သိပြီးတဲ့နောက်မှာဆိုရင်တော့
အဲသလိုလုပ်ရင် အပြစ်ရှိတယ် တဲ့။

ဒါနဲ့ ဒီကိစ္စဟာ ဒီနေရာတင် ပြီးပြတ်သွားရမှာနော်။ မပြီးဘူး။
အဲဒီ ဝိနည်းဆောင်မထေရ်က သူ့တပည့်တွေကို သွားပြောတယ်။
ဟိုသူတ္တန်ဆောင်ဂိုဏ်းက မထေရ်ကြီးဟာ ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် မသိဘူး။
ရေခွက်ထဲမှာ ရေချန်ပြီးတော့ ထားခဲ့တယ်။ အဲသလို တပည့်ကို သွား
ပြောလိုက်တော့၊ အဲဒီတပည့်က သူတ္တန်ဆောင်မထေရ်ကြီးရဲ့တပည့်ကို
သွားပြောပြန်ရော၊ 'မင်းတို့ဆရာက ဝိနည်းမတတ်ဘူး။ မင်းတို့ဆရာ
ဝိနည်းမတတ်လို့ ကုဋီထဲက သန့်သက်ရေခွက်ထဲမှာ ရေချန်ပြီးတော့
ထားခဲ့တယ်။ အာပတ်သင့်လို့တောင် သင့်မှန်း မသိဘူး။' ဆိုပြီးတော့
အဲဒီလို ပြောကြတယ်နော်။ ပြောရင်းနဲ့ တပည့်အချင်းချင်း ရန်ဖြစ်
ကြရော။

နောက်ဆုံးတော့ တပည့်တွေက အုပ်စုလိုက်ပြီး အကုန်လုံး
ရန်ဖြစ်ပြီးတော့ တပည့်ချင်းရော၊ ဆရာချင်းရော ကွဲသွားရော။
ကွဲသွားတော့ ဆွမ်း အတူတူ မစားဘူး။ ဥပုသ် အတူတူ မပြုဘူး။
ရဟန်းခံတွေ၊ ဘာတွေ့မှာ အတူတူ ရဟန်းမခံတော့ဘူး။ ဒီလို
ဂိုဏ်းကွဲသွားတော့ မြတ်စွာဘုရားက တတ်နိုင်သလောက် စေ့စပ်တယ်၊
ဆုံးမတယ်။ ဒါပေမဲ့ မရဘူး။

အဲဒီရဟန်းတွေက မြတ်စွာဘုရားကို ဘယ်လို လျှောက်လဲဆိုတော့
“မြတ်စွာဘုရား ချမ်းချမ်းသာသာ သီတင်းသုံးပါ” တဲ့။ အဲဒါ
အဓိပ္ပာယ်က ဘာတုန်း- “တပည့်တော်တို့ ဆက်ပြီး ရန်ဖြစ်မယ်။
အရှင်ဘုရား ဝင်မစွက်ပါနဲ့” နော်။ ချမ်းချမ်းသာသာ သီတင်းသုံးပါဆိုတာ

အဓိပ္ပာယ်က အဲဒါပဲနော်။ မြတ်စွာဘုရား ဝင်မစွက်ပါနဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမလို့ မရတော့ဘူး။ မရတော့ ဂါထာလေး တစ်ပုဒ် ဟောလိုက်ပါတယ်။ “ပရေစ နဝိဇာနန္တိ၊ မယမေတ္ထ၊ ယမာမသေ” တဲ့။ ပညာနဲ့တဲ့ တချို့လူတွေဟာ တို့သေမှာပါလားဆိုတာကို သတိမရဘူး။ မသိဘူး။ မေ့နေတယ်။ “ပရေစ နဝိဇာနန္တိ၊ မယမေတ္ထ ယမာမသေ။ ယေစ တတ္ထ ဝိဇာနန္တိ၊ သတော သမ္ပန္နိမေဒဂါ။” တဲ့။ ပညာရှိတချို့ကတော့ တစ်နေ့ တို့ သေမှာပါလားဆိုတာကို သိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ခိုက်ရန်ဒေါသ မဖြစ်ကြဘူး။ အငြင်းအခုံ မဖြစ်ကြဘူး။ ခိုက်ရန်ဒေါသတွေဟာ ပြေငြိမ်းပါတယ်တဲ့...နော်။ တစ်နေ့ သေမှာပါ လားဆိုတာ သိရင် ခိုက်ရန်ဒေါသ ပြေငြိမ်းဖို့ လွယ်ပါတယ်... နော်။

မိသနဲ့ အဆင်ပြေရဲ့လား

ဒီဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝထဲမှာ ဖြစ်ခဲ့တာကိုပဲ ဒီအဓိပ္ပာယ်လေးနဲ့ ဆက်စပ် ပြီးတော့ ပြန်ပြောရမယ်ဆိုရင်(အရင်လည်း ပြောဘူးပါတယ်။) ဘုန်းကြီး နေမကောင်းဖြစ်လို့ သေမလောက်ဖြစ်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အကြိမ် တော်တော် များပါတယ်။ အခုထိဆိုရင် သေတော့မယ်လို့ ထင်ရလောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတာ အားလုံးပေါင်း (၄)ကြိမ်လောက်ရှိပြီ။

အဲဒီ သေတော့မယ်ဆိုတဲ့အဆင့် ရောက်တိုင်းရောက်တိုင်း ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ ကိုယ့်နဲ့အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့တဲ့လူတွေ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်မိဘတွေ ပြန်သတိရတယ်။ သတိရတဲ့အခါမှာ ဘာမှ မဖြစ်လောက် တဲ့ကိစ္စနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အမျိုးမျိုး နှာအောင် ပြောခဲ့တယ်။ စိတ်ဆိုးခဲ့တယ်။ ရန်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ မုန်းခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားမပြောတော့ဘူး။

စိတ်မကောင်းစရာအကောင်းဆုံး ဘုန်းကြီးဘဝမှာ ဖြစ်ခဲ့တာ တစ်ခုကို ထပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးရဲ့အမေ ဆုံးသွားတဲ့အထိ ဘုန်းကြီးနဲ့ စကားမပြောဘူး။ အဆက်အသွယ်မရှိတော့လို့ သူ ဆုံးသွားမှန်းတောင် မသိဘူး။ သူ ဆုံးပြီးတော့ ၄-၅လလောက်ကြာမှ တစ်ဆင့် သတင်းကြားရတယ်။ သေသည်ထိအောင် ပြေလည်မှု မရခဲ့ပါဘူးနော်။ အဲဒါဟာ ဒီနေ့ထက်ထိ စိတ်ထဲမှာguilt ဆိုတဲ့ နောင်တကြီး ဖြစ်နေတုန်းပဲ။

ငါလည်း ပြေလည်အောင် မကြိုးစားခဲ့ဘူး။ သူလည်း ပြေလည်အောင် မကြိုးစားခဲ့ဘူး။ နှစ်ယောက်စလုံးက စိတ်ကြီးတဲ့လူတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးကလည်း အင်မတန် စိတ်ကြီးတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ အမေကလည်း အင်မတန်စိတ်ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူကလည်း မလျှော့ဘူး။ ဘုန်းကြီးကလည်း မလျှော့ဘူး။ မလျှော့တော့ သေသည် ထိအောင် မခေါ်ကြတော့ဘူး။ မပြောကြတော့ဘူးနော်။ အင်မတန် စိတ်မကောင်းစရာ ဖြစ်ခဲ့ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး သေခါနီးလိုဖြစ်တဲ့အခါမှာ အဲဒါကို တော်တော် နောင်တရသွားတယ်။ ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ ကိစ္စပါ။ အကယ်၍ ပြေလည်အောင် အထပ်ထပ်အခါခါ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် နဲ့နဲ့တော့ အဆင်ပြေနိုင်မှာပါ။ အဲဒီလို တွေးမိတယ်...နော်။

တွေးမိတော့ ဒီလိုဖြစ်နေတဲ့လူတွေ တခြားကော ဘယ်လောက် များများ ရှိမလဲလို့ တစ်ခါတလေ စဉ်းစားမိပြီးတော့ ဒကာ ဒကာမတွေနဲ့ ကြုံတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးက မေးလေ့ရှိတယ်။ မိဘနဲ့ အဆင်ပြေရဲ့လား။ ဒီမေးခွန်းကို ဘုန်းကြီးက အမြဲတမ်း မေးတယ်...နော်။ အရေးကြီးလို့ပါ။ မိဘနဲ့ အဆင်မပြေရင် အဲဒီသားသမီးရဲ့ဘဝဟာ တော်တော် တဖက်

စောင်းနင်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်နော်။ တကယ်ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်ဖို့ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားလိမ့်မယ်နော်။

“မာတာပိတု၊ ဥပဋ္ဌာနံ” ဆိုပြီးတော့ မင်္ဂလသုတ်ထဲမှာပါတဲ့ အချက်အလက်၊ သိပ်အရေးကြီးတယ်နော်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ထောက်ပံ့ရုံတင် မကဘူး။ မိဘနဲ့ ပြေပြေလည်လည် ဆက်ဆံဖို့လည်း လိုပါတယ်။

ဒီအကြောင်းတွေကို အခြေခံပြီးတော့ ဘုန်းကြီး စဉ်းစားနေတာ နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာနေပါပြီ။ ‘အဲဒါကို ကနေ့ ပြောမလို့။ အခု ပြောခဲ့တဲ့ အကြောင်းအရာကလေးက ဘာကြောင့် ဒီအကြောင်းအရာကို ပြောချင်သလဲဆိုတာကို ရှင်းပြတာပါနော်။

လူ့အသိုင်းအဝန်းရဲ့တိုးတက်မှုကို ထိခိုက်တယ်

ထုံးစံအတိုင်း ဘုန်းကြီးက အင်္ဂလိပ်လို မှတ်သားထားတာလေး တွေကို ထည့်ပြောဦးမှာ။ အဲဒီတော့ အင်္ဂလိပ်လိုနားလည်တဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေက ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားမှာပဲ။ အကယ်၍ အင်္ဂလိပ်လို နားမလည်ဘူးဆိုရင်လည်းပဲ သည်းခံပါ။ မြန်မာလိုလည်း အဓိပ္ပာယ် ရှင်းပြမှာပါ။

Conflict is an inescapable part of our daily life.

Conflict ဆိုတာဟာ ပဋိပက္ခဖြစ်ရတာ၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားများရတာ၊ ရန်ဖြစ်ရတာ။ အဲဒီလို တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် စကားများရတာ ရန်ဖြစ်ရတာဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရတဲ့၊ ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်း ဘဝရဲ့အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်နော်။ ရှောင်လို့ မရနိုင်ဘူး။

It is a part of our existance.

ဒါ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခု၊ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု။ အဲဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ ဟုတ်သလား။ မဟုတ်ဘူးလားလို့။ ဟုတ်တယ်နော်။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရပါဘူး။ အဲ...ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီဆိုရင်တော့ ဖြစ်စရာ မရှိတော့ပါဘူး။ ရဟန္တာ အချင်းချင်းတော့ ပဋိပက္ခမဖြစ်ဘူး။ ပုထုဇဉ် အချင်းချင်းကတော့ ဧကန်မုချ ဖြစ်မှာပဲ။

တချို့အဆင်မပြေမှုလေးတွေဟာ အသေးအမွှားလေးတွေပါ။ ဖြစ်ပြီးရင် ခဏလေးနဲ့ မေ့သွားပါတယ်။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘာမှ အရေးမကြီးဘူးနော်။

တချို့အဆင်မပြေမှုတွေကျတော့ အကြီးအကျယ် ရန်ဖြစ်တာ မဟုတ်ပေမဲ့လည်းပဲ ဒီအဆင်မပြေမှုလေး ရှိတာကြောင့်ကိုပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မဆက်ဆံဘူး။ အပေါ်ယံလေး ချောအောင်ပဲ ဆက်ဆံတယ်။ ဆက်ဆံမှုတော့ ရှိနေသေး တယ်။ အပေါ်ယံချောတယ်။ အထဲမှာတော့ အေးငြိမ်းမှုမရှိဘူး။

ဒါပေမဲ့ တချို့တချို့ အဆင်မပြေမှုတွေကျတော့ အတူတူနေလို့ မဖြစ်လောက်တဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားတယ်နော်။ အလုပ်ခွင်မှာ ဆိုရင်လည်းပဲ ဒီတစ်ရုံးထဲမှာ အခန်းတစ်ခန်းထဲမှာ အတူတူ အလုပ် မလုပ်နိုင်တော့တဲ့လူ ဖြစ်သွားတယ်။ တချို့ဆိုရင် အဲသလိုကြောင့်ပဲ အလုပ်ကနေ နုတ်ထွက်သွားတာတွေ ဘာတွေ ကြားရတယ်။

တချို့မိသားစု ဆိုရင်လည်းပဲ အိမ်ပေါ်ကနေ ဆင်းသွားပြီးတော့ တခြားတစ်နေရာ သွားနေတာတွေရှိတယ်။ အဲသလိုလည်း ကြားရပါ တယ်နော်။ တချို့ အဆင်မပြေမှုတွေ ပဋိပက္ခတွေဆိုတာက minor။

စိတ်ထဲမှာ နဲ့နဲ့လောက်လေး မကြည်မသာဖြစ်သွားတာပဲ။ စိတ်အနှောက်အယှက်လေး ဖြစ်သွားရုံပဲ။ ပြီးရင် ဒါ မေ့သွားတာနော်။

တချို့ပဋိပက္ခတွေကျတော့၊ ပဋိပက္ခဖြစ်သွားရတဲ့ ဒီလူနှစ်ယောက်ရဲ့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုပြီးတော့ နားလည်ပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ချစ်ချစ်ခင်ခင် နေပြီးတော့၊ တစ်ဦးရဲ့ အကျိုးကိုတစ်ဦး ပိုပြီးတော့ ဆောင်ရွက်သွားဖို့ရာအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေကို ပိတ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်နော်။

တချို့အဆင်မပြေမှုတွေ၊ ပဋိပက္ခတွေကျတော့ အင်မတန် ကြီးမားပြင်ထန်လွန်းလို့ သူ့ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်ကို ပြန်ပြီးတော့ ဖြေလို့တောင် မရနိုင်တော့ဘူး။ အင်မတန် ကြီးမားသွားတယ်။

အဲဒီတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းအတွက်လည်းပဲ ကြီးမားတဲ့ ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်သလို မိသားစုထဲမှာလည်းပဲ တချို့ခုနဲ့ ဘုန်းကြီးရဲ့ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံလိုပဲ Irreparable damage ဘယ်လိုမှ ပြန်ပြီးတော့ ပြင်လို့မရလောက်အောင်၊ ပြန်ပြီးတော့ စကားပြောလို့ မဖြစ်လောက်တဲ့ အဆင့်ထိအောင် ရောက်သွားတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။

တချို့ဆိုရင် အသိုင်းအဝိုင်း အကြီးကြီးတွေ၊ ဥပမာ အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုနဲ့ နောက်အသင်းအဖွဲ့တစ်ခု ဆိုပါတော့၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပြီးရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မဆက်ဆံတော့ဘူးနော်။

အဲသလို ပြဿနာဖြစ်တဲ့အခါမှာ ဒီပြဿနာကို ထိထိရောက်ရောက်၊ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ပြောပုံဆိုပုံ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ၊ နည်းလမ်းမှန်မှန်နဲ့ သူ့ကို မဖြေရှင်းလို့ရှိရင်၊ ပြေလည်အောင် မကြိုးစားလို့ရှိရင်၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းရဲ့ တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှု၊ ပိတ်သွားတယ်။ အတားအဆီး ဖြစ်သွားတယ်နော်။ အကောင်းဘက်က တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွားမှုမှာ၊ အဟန့်အတား ဖြစ်သွားတယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးမှာလည်းပဲ ဆက်ဆံရေး မပြေလည်တဲ့အတွက်
ကြောင့် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အကူအညီတွေ ဘာတွေ မပေးတော့ဘူး။
မပေးတဲ့အတွက်ကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝန်းရဲ့ တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှု
ကိုလည်းပဲ ထိခိုက်တယ်နော်။

အဲဒီတော့ လူ့-ယောက် ပြဿနာဖြစ်လာရင် သူ့အသိုင်းအဝန်း
တစ်ခုလုံး ထိခိုက်သွားပြီ။ အိမ်မှာ အမေနဲ့အဖေ ရန်ဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။
မိသားစု ကလေးတွေ အကုန်လုံး ထိခိုက်သွားပြီနော်။

ရန်ဖြစ်ရင် ဉာဏ်ဖြစ်တယ်

အမှန်ကို ပြောရမယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
သဘောထား၊ အယူအဆ မတူလို့ အကြိတ်အနယ် ပြောရ ဆိုရတယ်
ဆိုတာဟာ သူ့ချည်းသက်သက် ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတယ်လို့လည်း
မပြောနိုင်ဘူး။ ဆိုးတယ်လို့လည်း မပြောနိုင်ဘူး။ အဲဒါကို စဉ်းစား
စေချင်တာ။ အဲဒါအရေးကြီးတဲ့အချက်ပဲ။ များသောအားဖြင့် ယူဆ
နေကြတာ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့- ပြဿနာဖြစ်လာရင်၊ အယူအဆ
မတူရင်၊ အတွေးအခေါ် မတူရင်၊ ဒါ မကောင်းဘူး၊ ယူဆတယ်။
အဲဒီလို မယူဆသင့်ဘူး။

ဒီလို သဘောထားမတိုက်ဆိုင်လို့ အငြင်းအခုံဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ
ဟာ မတူလို့နော်။ ဘာတွေ မတူတာလဲဆိုတော့၊ အတွေးအခေါ် မတူ
ဘူး။ သဘောထား မတူဘူး။ ယုံကြည်ချက် မတူဘူး။ အမြင် မတူဘူး။
လိုအပ်ချက်တွေ မတူဘူး။ ပြီးတော့ လူ့အသိုင်းအဝန်းမှာ ဖွဲ့စည်းပုံတွေ
မတူလို့...နော်။ အဲသလို မတူညီမှုအတွက်ကြောင့် အငြင်းအခုံတွေ
ဖြစ်ရတယ်။

သဘောထားမတူလို့ အကြိတ်အနယ် ပြောရပြီ ဆိုရပြီဆိုရင် ကိုယ်က ဒီကိစ္စကို ဘယ်လို handle လုပ်သလဲ၊ ဘယ်လို ကိုင်တွယ် သလဲဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ အကောင်းဘက်ကိုလည်း သွားနိုင် တယ်။ အဆိုးဘက်ကိုလည်း သွားနိုင်တယ်။

ပြဿနာဖြစ်ပြီဆိုတာဟာ လမ်းဆုံလမ်းခွဲနဲ့ တူတယ်နော်။ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ဆွေးနွေးမယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့ဘက်ကို သွားနိုင် တယ်။ သဘောထားမှားနေပြီဆိုရင် ဆိုးတဲ့ဘက်ကို သွားနိုင်တယ်။

သဘောထားမှားရင် ဆိုးတဲ့ဘက်ကို သွားမယ်ဆိုတာတော့ နားလည်ဖို့ မခက်ပါဘူး...နော်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနှောင့် အယှက်ပေးမယ်၊ ဒုက္ခပေးမယ်၊ ဘေးမှာသွားပြီး သူ့မကောင်းကြောင်း တွေကို ပြောမယ်၊ သူ့ရဲ့ကြီးပွားမှု တိုးတက်မှုကို ပျက်စီးအောင် သွားဗျက်ဆီးမယ်၊ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းတွေ ထိခိုက်အောင်လုပ်မယ်၊ သူ့မိသားစု ကိုပါ ထိခိုက်အောင်လုပ်မယ်။ ဒါတွေကတော့ ထုံးစံပဲ၊ သိပါတယ်။ နားလည်ဖို့ မခက်ဘူး။

အကောင်းဘက်ကို သွားမယ်ဆိုတာကို နဲ့နဲ့နားလည်ဖို့ ကြိုးစား ရမယ်။ သဘောထားမတူ၊ အယူအဆမတူလို့ရှိရင် စောစောတုန်းက ပြောသလိုပဲ၊ ကိုယ့်သဘောထားကိုကိုယ် သေသေချာချာ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားရတယ်။ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကိုကိုယ် နားလည်အောင် ကြိုးစား ရတယ်။ ကိုယ်ရဲ့ယုံကြည်ချက်ကိုလည်းပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် နားလည်အောင် ကြိုးစားရတယ်။

‘ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်၊ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ဟာ တကယ်သဘာဝကျသလား။ မှန်သလား။’ ဒါကို သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ရမယ်။ ရိုးရိုးသားသား ဆန်းစစ်ရမယ်နော်။ ကိုယ်က မှားနေတာကြီးကို မှားမှန်းမသိဘဲနဲ့ တစ်ဖက်သားကို သွားပြီး

တော့ ကိုယ်နဲ့မတူလို့ သူ မှားပါတယ်လို့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ပညာ အင်မတန်နဲ့ရော ရောက်သွားပြီနော်။

အဲဒီလို ကိုယ့်သဘောထားကိုကိုယ် သေသေချာချာ ပြန်ဆန်းစစ် ပြီးတော့ တစ်ဖက်သားရဲ့ သဘောထားတွေ၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆ တွေ၊ ယုံကြည်ချက်တွေ၊ သူ ကြိုက်တာတွေ၊ မကြိုက်တာတွေကိုပါ ကိုယ်က နားလည်အောင် ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် သူ့ဘက်ကလည်းပဲ မှန်တာတွေရှိတယ်ဆိုတာ မြင်လာလိမ့်မယ်နော်။

လူဆိုတာ အကုန်လုံးမှားတဲ့လူလည်း မရှိဘူး။ အကုန်လုံး မှန်တဲ့လူလည်း မရှိဘူး။ ဒါကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်နော်။ ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လောက်ထိအောင် မှန်သလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် သဘာဝ ကျသလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ တောင်းဆိုချက် တွေဟာ ဘယ်လောက်ထိအောင် မှုတသလဲ၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် ဘယ်အတိုင်းအတာထိအောင် ဖြစ်နိုင်သလဲဆိုတာကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်။

တစ်ဖက်ကလူရဲ့ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ မျှော်လင့်ချက်၊ တောင်းဆိုချက်တွေကိုလည်းပဲ ဘယ်လောက်ထိအောင် သဘာဝကျသလဲ၊ မှုတသလဲ၊ ဘယ်အဆင့်ထိအောင် ဖြစ်သင့်သလဲ၊ ဒါကိုလည်း စဉ်းစားရမှာနော်။

အဲသလိုစဉ်းစားပြီးဆိုကတည်းက ဘာဖြစ်လာမလဲ။ ဉာဏ်ပညာ ကြီးလာပြီနော်။ ပြဿနာ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အချိန်ယူပြီးတော့ သေသေချာချာ စဉ်းစားမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်ပညာကြီးလာတယ်။ ပြီးတော့ မှုတတဲ့သဘောထား၊ မှုတတဲ့အမြင် ရလာတယ်။ သဘောထား ကြီးလာတယ်၊ ဉာဏ်ပညာ ကြီးလာတယ်၊ သဘောထား မှန်လာတယ်၊ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှုနော်။ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ တိုးတက်မှုနော်။

အသိဉာဏ်နဲ့စိတ်ထား တိုးတက်မှုဟာ လူ့လောကမှာ အကြီးမားဆုံး တိုးတက်မှုပဲ။

ပိုက်ဆံတိုးတက်တာ၊ ရာထူးတိုးတက်တာဟာ တကယ်တော့ အကြီးမားဆုံးတိုးတက်မှုလို့ မပြောနိုင်ဘူးနော်။

သူလည်း အဆင်ပြေအောင် ကိုယ်လည်း အဆင်ပြေအောင်

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ သဘောထားမတူလို့ ပြဿနာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီပြဿနာသည်ပင်လျှင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုပြီးတော့ နားလည်မှုရဖို့ရာ အကြောင်းအထောက်အပံ့တစ်ခု ဖြစ်တယ်နော်။

အရင်တုန်းက မစဉ်းစားမိတာကို စဉ်းစားဖို့ရာအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်လာတယ်။ လုပ်ပုံလုပ်နည်းလည်းပဲ အရင်တုန်းက မစဉ်းစားမိတဲ့ လုပ်နည်းလုပ်ဟန်လေးတွေ စဉ်းစားမိအောင် အထောက် အပံ့ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် သူနဲ့ငါနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်ပြီး၊ အဲဒီတော့ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းမလဲ၊ ဘယ်လိုပြောရင် ပိုကောင်း မလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် သူ့အတွက်ကော ကိုယ့်အတွက်ကော ရေရှည် အဆင်ပြေမလဲ ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာလို့ရတယ်။

ပြီးတော့ ဒီလို သဘောထား မတိုက်ဆိုင်လို့ ပြဿနာဖြစ်ရတာ ကိုပဲ အခြေခံပြီးတော့ ရေရှည်မှာ ဆက်ဆံရေးပိုကောင်းလာအောင် နည်းလမ်းကို ရှာလို့ရတယ်။ လမ်းတွေ ပွင့်သွားမယ်။

ဒါဟာ အခုနောက်ပိုင်းမှာ ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝမှာ ပိုပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပါ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ဒီဘုန်းကြီးက ဗဟုသုတတော့ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်မရှိဘူး။ အဲဒီနှစ်ခုကို ခွဲပြီးတော့ သဘောပေါက်ဖို့ အင်မတန် လိုတယ်နော်။ ဗဟုသုတများပြီးတော့

ဉာဏ်မရှိတော့၊ ကိုယ် မှန်တယ်ထင်ရင် မရမက ငြင်းတတ်တယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မှန်တယ်လို့ပဲထင်တယ်။ အဲဒါ တော်တော်
ခက်တာပဲနော်။

တစ်ဖက်သားရဲ့ အတွေးအခေါ်၊ အယူအဆ၊ သဘောထားကို
ထည့်မတွက်ဘူး။ ထည့်မစဉ်းစားဘူး။ မှန်တယ်ထင်ရင် နိုင်ရမယ်လို့ပဲ
ယူဆတယ်။ ငါမှန်ရင် ငါနိုင်ရမယ်။ အမှန်နဲ့အနိုင် နှစ်ခုကို တွဲထား
လိုက်တယ်။

မှန်တိုင်း အနိုင်ရမယ်လို့ သဘောမထားသင့်ဘူးနော်။ အနိုင်
အရှုံး ဆိုတာကို လုံးဝထည့်မစဉ်းစားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သူ့
အတွက်လည်း အဆင်ပြေဖို့၊ ကိုယ့်အတွက်လည်း အဆင်ပြေဖို့၊
လောလောဆယ်မှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ပြေလည်မှုမရတောင်မှ ရတန်
သုလောက်ကလေး ရအောင်ယူပြီးတော့ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း
ဆွေးနွေးရင်း ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေတဲ့အဆင့်ကို
ရောက်သွားမှာ။ ဒါကို မျှော်မှန်းရမှာနော်။

ပထမအဆင့်မှာကတည်းက ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ကို
တောင်းဆိုတယ်။ တစ်ဖက်က ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ကို မလိုက်လျောနိုင်ဘူး။
မလိုက်လျောနိုင်တော့ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုတော့ (သူည)ကို ရောက်သွား
တယ်။ ဘာမှ မရတော့ဘူး။ သူလည်း ဘာမှ မရတော့ဘူး။ ကိုယ်လည်း
ဘာမှ မရတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဖြစ်သွားတယ်နော်။

လူတော်တော်များများဟာ အနိုင်အရှုံးဆိုတဲ့ သဘောထားကို
အခြေခံပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံကြတယ်။ လူနှစ်
ယောက် တွေ့တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ငါ နိုင်သလား၊ သူ နိုင်သလား။
အရေးကြီးဆုံးက အနိုင်ရဖို့ပဲလို့ သဘောထားလိုက်ကြတယ်နော်။

နိုင်တာလည်း မကောင်းဘူး၊ ရှုံးတာလည်း မကောင်းဘူး...နော်။
 အဲဒါ ဘုရားဟောထဲမှာ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ သိပ်ကောင်းပါတယ်။
 “ဇယံ ဝေရံ ပသဝတိ၊” နိုင်တဲ့လူမှာ ရန်များတယ်တဲ့။ ပြီးတော့
 “ဒုက္ခံ သေတိ ပရာဇိတော။” ရှုံးတဲ့လူဟာ စိတ်ဆင်းရဲနေရတယ်။
 “ဥပသန္တော သုခံ သေတိ၊ ဟိတွာ ဇယ ပရာဇယံ။” စိတ်ထဲမှာ
 ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့လူကတော့ အနိုင်အရှုံးနှစ်ခုစလုံးကို စွန့်ပြီးတော့ ချမ်းချမ်း
 သာသာ နေရတယ်တဲ့...နော်။ ဒီတရားလေးတွေ ဖတ်ရတာ သိပ်တန်ဖိုး
 ရှိတယ်နော်။

ဒီ ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်က အငြင်းအခုံသန်တယ်။ Aggressive
 ဖြစ်တယ်။ စိတ်ကြီးတယ်။ ဒေါသကြီးတယ်။ မာနလည်း ကြီးတာပဲနော်။
 ကောင်းတာ တစ်ခုမှ မပါဘူး။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့
 နေရာမှာ ဒီအနိုင်အရှုံးဆိုတာကို သိပ်အသားပေးခဲ့တယ်။ အဲသလို
 အနိုင်အရှုံး ဆိုတာကို အသားပေးတဲ့အခါကျတော့ နောက်ဆုံး မိဘနဲ့
 တောင်မှ အနိုင်အရှုံးဆိုတဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်မှု၊ Confrontation က
 ဖြစ်ရော။ သူ့နိုင် ကိုယ်နိုင် ဆိုတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။

အဲသလို သူ့နိုင် ကိုယ်နိုင် ဆိုတဲ့သဘောထား၊ ထားလိုက်တာနဲ့
 တစ်ယောက်နိုင်ရင် နောက်တစ်ယောက်ကတော့ ရှုံးတော့မှာပဲ။ မကောင်း
 တော့ဘူးနော်။ Win-Lose ဖြစ်နေပြီနော်။ Win-Lose က မကောင်းဘူး။
 Win-Win မှ ကောင်းတယ်။ သူလည်း အဆင်ပြေအောင် ကိုယ်လည်း
 အဆင်ပြေအောင် စဉ်းစားမှ ကောင်းပါတယ်နော်။

ဒီလို ဘုရားဟောတဲ့တရားတွေ ဒေသနာလေးတွေ ဖတ်ရပြီးမှ
 နဲ့နဲ့လေး သဘောထားလေး မှန်လာတယ်။ အမြင်လေး မှန်လာပြီးတော့
 ပြန်စဉ်းစားတယ်။ အနိုင်အရှုံးမရှိအောင် လုပ်ရင် မဖြစ်ဘူးလားဆိုတာကို
 ပြန်စဉ်းစားတယ်။

ဘုရားဟော တရားတော်တွေကို လေ့လာပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ဒီဘုန်းကြီးရဲ့ သဘောထားတွေနဲ့ ပြောပုံ ဆိုပုံ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံတွေဟာ အများကြီး ပြောင်းသွားပါတယ်။ သူများကို Attack လုပ်တဲ့ စကားမျိုး မပြောချင်တော့ဘူး။ အနိုင်ယူတဲ့စကားမျိုး မပြောချင်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ဘုရားကို အင်မတန် ကျေးဇူးတင်တာ နော်။ ဘုရားဟောတရားတော်တွေကို တစ်ဆင့် သင်ကြားပေးတဲ့ ဟောကြားပေးတဲ့ ဆရာတော်တွေ၊ ဒီဆရာတွေရဲ့ ကျေးဇူး၊ ဒီမြတ်စွာ ဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးသာ မရှိလို့ရှိရင် ဒီဘုန်းကြီးတော့ တစ်သက်လုံး အဲဒီအငြင်းအခုံနဲ့ပဲ တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေ ကုန်သွားလိမ့်မယ်လို့ ထင်တယ်။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက် တိုးတက်ဖို့ရာအကြောင်း

ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ ဖြေရှင်းပုံ ဖြေရှင်းနည်းက မခက်ဘူး။ အခက်ဆုံးက ဘာလဲဆိုတော့ သဘောထား။ သဘောထားပြည့်ဖို့ သဘောထားမှန်ဖို့ သဘောထားကြီးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီသဘောထားထဲမှာ တစ်ခုထဲစဉ်းစားဖို့က ဘာလဲဆိုတော့ “သူနဲ့ငါ ရေရှည် ပြေပြေလည်လည် ဆက်ဆံသွားနိုင်ရမယ်” ဆိုတဲ့ ဆန္ဒနော်။ အခုအချိန်မှာ သူနဲ့ငါ သဘောထားကွဲလွဲလို့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်နေပေမဲ့လည်း သူနဲ့ငါနဲ့ဟာ ရေရှည် ဆက်ဆံသွားရမည့်လူတွေ ဖြစ်တယ်။ ရေရှည်မှာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေအောင် တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ပိုပြီးတော့ နားလည်အောင်၊ ပိုပြီးတော့ လေးစားအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ကိုယ်ချင်းစာနိုင်အောင်၊ လောလောဆယ် ဒီပြဿနာကို

အခြေခံပြီးတော့ ကြီးစားမယ်။ ပြဿနာ ဖြစ်လာခြင်းသည်ပင်လျှင် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပိုပြီး နားလည်ဖို့ရာအတွက် အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်သွားပြီးတော့ ရေရှည်မှာ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေ သွားမယ်။

ရည်ရွယ်ချက်က တစ်ဖက်သားကို ရှုံးနိမ့်သွားအောင်လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ်က အသာရအောင်လုပ်ဖို့ မဟုတ်ဘူးနော်။ လတ်တလော အသာဆိုးရဖို့ မရည်ရွယ်သင့်ဘူး။

ဒီပြဿနာကို လောလောဆယ်ပြေလည်မှု သက်သက်မဟုတ်ဘူး။ ရေရှည် ပြေလည်ဖို့၊ ရေရှည်မှာ သူနဲ့ကိုယ်နဲ့အဆင်ပြေဖို့၊ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ခဏပြေလည်ပြီး ပြဿနာ ပြန်ပေါ်မယ့် ဖြေရှင်းနည်းမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ အရှည်သဖြင့် ပြေလည်တဲ့ ဖြေရှင်းနည်းမျိုး ဖြစ်ဖို့ စဉ်းစားရမယ်။

သူနဲ့ကိုယ်နဲ့ ရေရှည်မှာ ဆက်ဆံရေးပြေလည်အောင်ဆိုတဲ့ သဘောထားမျိုး ထားလိုရှိရင် ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းကောင်းတွေဟာ တွေ့လာတော့တာပဲနော်။ တစ်ဖက်သတ်အနိုင်ရတဲ့ ဖြေရှင်းနည်းကို မရှာတော့ပါဘူး။ ပြဿနာကို တကယ်ပြေလည်ချင်ရင် နှစ်ဘက်စလုံး ကျေနပ်တဲ့အဖြေကို ရှာမှဖြစ်မယ်။

ဥပမာ မိဘဘက်ကဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ မိဘဆိုတာ လူကြီး။ သူတို့က ကိုယ့်ကို ကျွေးမွေးထောက်ပံ့ထားတယ်။ သူတို့က ကိုယ့်ကို ပညာသင် ပေးတယ်။ သူတို့နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ (မိဘအနေနဲ့) ငါတို့က နင်တို့ကို မွေးထားတာ၊ ငါတို့က နင်တို့ကို ကျွေးတာ၊ ငါတို့က နင်တို့ကို ပညာသင်ထားတာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ငါတို့ကို ပြန် မပြောနဲ့၊ တစ်ခွန်းမှ ပြန်မပြောနဲ့။ အဲသလိုသဘောထား ထားလိုက်ရင်

မှားမယ်နော်။ ဒါ မိဘဘက်က မှားနိုင်တယ်။

ငါတို့က ဘဝပေးအခြေအနေအရ ကိုယ့်ကံကြောင့် မိဘဖြစ်ရပြီ။ သူကလည်းပဲ သူ့ကံကြောင့် ကိုယ့်ဆီမှာ သားသမီးလာဖြစ်ပြီ။ သူလည်း လူပဲ။ ကိုယ်လည်း လူပဲ။ ဘဝသံသရာမှာ ဘယ်သူ့အကြီး၊ ဘယ်သူ့အငယ် ဆိုတာ တကယ်တော့ မရှိဘူး။ မိဘ တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်၊ သားသမီး တစ်လှည့်ဖြစ်လိုက်နဲ့ သွားနေကြရတာနော်။

သဘောချင်း မတိုက်ဆိုင်ရင်တောင်မှ ဒီလို သဘောထားကြီးကြီး ထားပြီးတော့ ရေရှည်ပြေလည်မယ့်အဖြေကို ရှာမယ်ဆိုရင် သူ့အကြိုက် ချည်း သက်သက်လည်း ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အကြိုက်ချည်း သက်သက် လည်း ရမှာတော့ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ ကြားမှာတော့ ပြေလည်တဲ့ အဖြေတစ်ခုတော့ ရမယ်။ အဲဒါ အင်မတန်အရေးကြီးတာပဲ။

ကိုယ်က အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ သဘောထားနဲ့နည်းလမ်းကို ရှာပြီးတော့ သုံးမယ်ဆိုရင် ဒီလိုပြဿနာဖြစ်ခြင်းသည်ပင်လျှင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အတွက် စိတ်ဓာတ်ကော အသိဉာဏ်ကော တိုးတက်ဖို့၊ ရင့်ကျက်ဖို့၊ မြင့်မားဖို့၊ မြင့်မြတ်ဖို့ အကြောင်းဖြစ်လာမယ်။ နှစ်ဦးစလုံး ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေ၊ ပိုပြီးတော့ အေးချမ်းတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာမယ်နော်။

ပြဿနာဖြစ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပြောပုံ ဆိုပုံ လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံတွေ ပိုပြီးတော့ တိုးတက်ဖို့ရာအတွက် အင်မတန်အရေးပါတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပဲ။ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြည့်နော်။

ထောင့်စေ့အောင်စဉ်းစား

ဒီဘုန်းကြီးတို့ ခပ်ငယ်ငယ်တုန်းက ခုနပြောသလိုပဲ အငြင်း သန်တော့ သူငယ်ချင်းတွေစုမိရင် အယူအဆတစ်ခုကို ငြင်းတော့တာပဲ။ တစ်ခါတလေ ဘယ်လောက်ထိအောင် အငြင်းသန်သလဲဆိုရင် အယူအဆတစ်ခုကို ပြောလိုက်ပြီးတော့ “မင်း ကြိုက်တဲ့ဘက်ကယူ၊ မင်းက မှန်တဲ့ဘက်က ရပ်တည်ချင်လည်း ရပ်တည်၊ ငါက မှားတဲ့ဘက် ကနေ ယူလိုက်မယ်။ ငြင်းကြစို့” သို့မဟုတ်လည်း ကြိုက်သလိုပေါ့။ ဟိုဘက် ဒီဘက် ကြိုက်သလို ပြောင်းပြန်လွန် အဲဒီလို ငြင်းနေရရင် ကျေနပ်တယ်နော်။

Debate လုပ်ရတာကို သိပ်ဝါသနာပါတာကိုး။ အခု ပြန်စဉ်းစား ကြည့်တော့ ငယ်ငယ်တုန်းက၊ တော်တော်လေး ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်ထဲက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အဲဒီလို ငြင်းခဲ့တဲ့အတွေ့အကြုံကြောင့် တစ်ခုခုကို စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ ထောင့်စေ့အောင်စဉ်းစားတဲ့အလေ့အကျင့်ကို ရလာ တယ်။ ကိုယ့်ဘက်က တစ်ဖက်တည်း မစဉ်းစားတော့ဘူး။ ဘာလို့တုန်း ဆိုတော့ တစ်ခါတလေ ဒီနေရာ၊ ဒီ Point၊ ဒီအကြောင်းအရာတစ်ခုကိုပဲ ကိုယ်က မှန်တယ်ဆိုတဲ့ဘက်ကနေ နေပြီးတော့ နိုင်အောင်ငြင်းတယ်။ ပြီးသွားပြီဆိုရင်-ကိုင်း ငါက မှားတဲ့ဘက်က နေမယ်၊ မင်းက မှန်တဲ့ ဘက်ကနေ၊ ပြန်ငြင်းကြဦးစို့ ဆိုပြီးတော့ ပြန်ငြင်းတာပဲ။

အဲသလို ငြင်းတဲ့အခါမှာ ထူးထူးဆန်းဆန်း တွေ့ရတာက တစ်ခါတလေ နှစ်ဖက်စလုံးကနေကြည့်ရင် နှစ်ဖက်စလုံးမှန်တယ်လို့ ထင်ရတယ်။

အဲဒီလို မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းအများကြီးနဲ့ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အငြင်းအခွန် လုပ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အခုအခါမှာ

တစ်ခုခုကို ကြားလိုက်ရလို့ရှိရင် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ မှားတယ်၊ မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်တော့ဘူး။ ခေါင်းအေးအေးနဲ့ ထောင့်စေ့အောင် သေသေ ချာချာ စဉ်းစားတယ်၊ ကြည့်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ အခု မြန်မာပြည်မှာ တရားဟောလိုရှိရင် ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ကလေး အခုလို နာကြတယ်။ ဘာမှ ပြန်ပြီးတော့ စောဒကမတက်ကြဘူး။ အင်မတန် ရိုသေကြတာ၊ အင်မတန် လေးစားကြတာကိုး နော်။

အနောက်နိုင်ငံမှာကျတော့ (အမေရိက ကြွခဲ့သေးတယ်၊ ဒီနှစ်လည်း နှစ်ဦးပိုင်းမှာ Australia ကြွခဲ့သေးတယ်။) ဟိုမှာကျတော့ တရားဟောပြီးတာနဲ့ မေးခွန်းတွေ မေးတယ်။ သူတို့က နာနေတုန်းမှာကို လိုက်ရေးတယ်။ ရေးပြီးတော့ မှတ်ထားတယ်။ မေးစရာရှိရင် မေးပါဆိုတာနဲ့ လက်ထောင်ပြီးတော့ အရှင်ဘုရား ခုနပြောတဲ့အချက်က ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘာအထောက်အထားရှိသလဲ။ တစ်ခွန်းပြီးတစ်ခွန်း စောဒက တက်တယ်။

တစ်ယောက်နှစ်ယောက် မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ ငါ့ပြိုင်ထဲ (၄-၅)ယောက် လက်ထောင်တာ။ ခဏနေဦး၊ ပထမလက်ထောင်တဲ့ လူက အရင်ပြော။ နောက်တစ်ခါ ဒုတိယလက်ထောင်တဲ့သူက ပြော။ တတိယပြော။ အဲသလိုနဲ့ သူတို့နဲ့ အကြိတ်အနယ် Debate ဘောမျိုး လုပ်ရတယ်နော်။

ဟုတ်သလား၊ မဟုတ်ဘူးလား၊ ဘာအထောက်အထားရှိလဲ။ အဲဒီလို သူတို့က အကြိမ်များစွာ လူပေါင်းများစွာ စောဒက တက်နေကြတော့ ဒီဘုန်းကြီးက တစ်ခုခုကို မပြောခင်ကနာည်းက ခေါင်းပူနေအောင် ထောင့်စေ့နေအောင် စဉ်းစားရတော့တာပဲ။ ငါ လွယ်လွယ်

ပြောလို့ မပြစ်ဘူး။ တကယ်သဘာဝကျရဲ့လား။ ဘာ အထောက်အထား ရှိလဲဆိုတာ စဉ်းစားရတော့မယ်နော်။

မြန်မာပြည်မှာ ဒီလိုပဲ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား တရားနာတာကို အကျင့်ရနေတော့ ရောက်ခါစဆို “ဒီလူတွေဟာ တယ်ရိုင်းပါလား” လို့ထင်တယ်။ ငါ့ကို မရိုမသေ မလေးမစား ပြောတာပေါ့၊ ဒီလိုထင်ပြီးတော့ စိတ်ခုတယ်နော်။ နောက်ပိုင်း သဘောပေါက်လာတဲ့အခါကျတော့ ဒါကို စိတ်မခုတော့ဘူး။ ပြီးတော့ သူတို့သဘောထားကိုလည်း သိသွားတာ။ သူတို့က မရိုသေလို့ မလေးစားလို့ စောဒကတက်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ တကယ်သိချင်လို့ စောဒကတက်နေတာ။

သူတို့ကို တကယ်သိအောင် နားလည်အောင် သေသေချာချာ အကြောင်းနဲ့အကျိုးနဲ့ စာပေအထောက်အထား၊ သဘာဝ အထောက် အထားတွေနဲ့ ပြောတဲ့အခါကျတော့ သေသေချာချာ မှတ်သားတယ်။ တကယ်လည်း လုပ်တယ်။ ပြီးတော့လည်း ရိုးရိုးသားသား လှိုက်လှိုက် လွဲလွဲ ကျေးဇူးတင်ကြတယ်။

ပြောသမျှ ယုံမှ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ

ကိုယ့်ကို အဲသလိုconfrontလုပ်တဲ့လူဟာ အမှန်တော့ ကိုယ်ကို အကျိုးပြုနေတာနော်။ ပိုပြီးတော့ စဉ်းစားအောင် သူက လုပ်ပေးနေတာ။ အကယ်၍သာ ဘုန်းကြီး အနောက်နိုင်ငံလို နိုင်ငံမျိုးကို မရောက်ခဲ့လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကို ထောင့်စေ့အောင် မေးခွန်းတွေအမျိုးမျိုး မေးတဲ့လူတွေနဲ့ မတွေ့ခဲ့ရလို့ရှိရင် အခုလောက် စဉ်းစားတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ

သူတို့ရဲ့ ကျေးဇူးပဲနော်။ ကိုယ့်ကို confront လုပ်တဲ့လူရှိမှ တိုးတက်မယ်။ မရှိရင် မတိုးတက်ဘူး။

ကိုယ်ပြောသမျှကို ခေါင်းငြိမ်ပြီးတော့ နားထောင်နေတဲ့လူ၊ ကိုယ့်ပြောသမျှကို မှန်ပါဘုရားလို့ ပြောတဲ့လူတွေ ကြားထဲမှာနေရတာ လွယ်လွန်းအားကြီးလွန်းလို့ အရည်အချင်း မထွက်တော့ဘူးနော်။ ပြီးတော့ ကိုယ်ပြောသမျှ မှန်တယ်လို့ ထင်လာတတ်တယ်။ ကိုယ်ပြောတာကို မယုံလိုရှိရင် စိတ်ဆိုးတတ်တယ်။

ကိုယ်ပြောသမျှကို ယုံမှ ကြိုက်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိလို့၊ ပြီးတော့ တစ်ဖက်သားကို လေးစားမှုမရှိလို့၊ လူတိုင်းမှာ သံသယဖြစ်ခွင့် ရှိတယ်။ အဲဒီအခွင့်အရေးကို လေးစားရမယ်။

ပြောတိုင်းမယုံနဲ့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ကာလာမသုတ်မှာ ဟောတော်မူတယ်။ အဲသလို မယုံဖို့ဟောလို့ ဘုန်းကြီးက မြတ်စွာဘုရားကို ပိုပြီးကြည်ညိုလေးစားတယ်။ ကိုယ်ပြောတာကို မယုံတဲ့သူကို စိတ်မဆိုးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့ သဘောဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ တစ်ဖက်သားကိုလည်း လေးစားတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။

မေးတာ ဆွေးနွေးတာဟာ Personal development အတွက် အင်မတန် အရေးပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးကဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်တပည့်ကဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးတော့ မေးခွန်းထုတ်လာရင် သူတို့ကို စိတ်မဆိုးပါနဲ့။ သူတို့ သိချင်လို့ မေးတာဖြစ်မယ်။ သူတို့ မေးတာကို ကိုယ်က သေသေချာချာစဉ်းစားပြီးတော့ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ မျှမျှတတနဲ့ သဘာဝကျအောင် ပြန်ပြီးတော့ အဖြေရှာပေးရတာကိုက ဒိုင်ရိုက်တိုက်တက်မှုလည်းဖြစ်သလို သူတို့အတွက်လည်း တိုးတက်မှု ဖြစ်သွားပြီ။

ကျန်းမာတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း

မေးတတ်မှ ဖြေတတ်မှ လောကကြီး တိုးတက်မယ်။ မြန်မာပြည် မှာကျတော့ ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေလည်း ဒီလိုပဲ။ သိပ်မမေး ကြဘူး၊ မဆွေးနွေးကြဘူး၊ debate မလုပ်ဘူး။ debate လုပ်ရင် ရိုင်းတယ်လို့ ယူဆတယ်။ အပြန်အလှန် အမေးအဖြေ မလုပ်ကြတဲ့ အတွက်ကြောင့် အတွေးအခေါ်ဘက်က ထောင့်မစေ့ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ သမရိုးကျ မှန်တယ်လို့ မှတ်ထားပြီးသားအတိုင်းပဲ နေသွားတော့တာပဲ။ မတိုးတက်ဘူး။

လူများစု အဲဒီလို တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အကြိတ်အနယ် သဘောထား ကြီးကြီးနဲ့ ဆွေးနွေးကြမယ်ဆိုရင် လူ့အသိုင်းအဝန်းကြီးတစ်ခုလုံး တိုးတက်လာမယ်။

မေးခွန်းတွေထဲကနေ ပညာတွေ ရနေတာ။ ဘုန်းကြီးကို မေးခွန်းကောင်းကောင်းလေးတစ်ခု မေးလိုက်လို့ရှိရင် သိပ်ပြီးတော့ သဘောကျတယ်။ သိပ်ကျေးဇူးတင်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို အဲဒီမေးခွန်းကို စာရွက်လေးနဲ့ ရေးပြီးတော့ မေးပါလို့ ပြောရတယ်။ ပျောက်သွားမှာစိုးလို့။ တချို့ဆိုရင်တော့ recording လုပ်ထားလို့ မှတ်မိ ပါတယ်။ သူတို့ မေးလို့ ကိုယ့်မှာ ပညာတိုးတယ်နော်။

ကိုယ်နဲ့သူနဲ့ အယူအဆမတူတဲ့အခါမှာ သူ့ဘက် ကိုယ့်ဘက် မှုပြီးတော့ တွေးတဲ့အခါကျတော့ ပိုပြီးတော့ သဘာဝကျတဲ့အမြင်ကို ရတယ်။ ဒါ adapt လုပ်သွားတာနော်။ ကိုယ် လုပ်ပုံ ကိုင်ပုံ ပြောပုံ ဆိုပုံက မှားနေရင်လည်းပဲ နဲ့နဲ့လေး ပြင်လိုက်ရတယ်။ အဲသလို ပြင်ရတာ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန်အကျိုးများသွားပြီနော်။

အဲဒီလို အယူအဆ မတူညီမှုထဲကပဲ ပညာရတယ်။ အဲဒီလို မတူညီမှုဟာ သဘာဝလည်းကျတယ်၊ Natural ဖြစ်တယ်။ အယူအဆ မတူတဲ့သူတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကျန်းမာနေတဲ့သဘော ရှိတယ်။ အကျိုးပြုတယ်။ အင်မတန် အကျိုးရှိပါတယ်။ သဘောတူဟန် ဆောင်ပြီး နေမှဖြစ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ မကျန်းမာတဲ့အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အယူအဆ မတူတာ၊ သဘောထား မတူတာ၊ အမြင် မတူတာ၊ အကြိုက် မတူတာ ကောင်းတယ်။ မတူတိုင်း တစ်ယောက်မှားပြီး တစ်ယောက်မှန်တယ်လို့ ပြောလို့ မရဘူးနော်။ မတူတိုင်း အမှားအမှန်လို့ ဆုံးဖြတ်လို့မရဘူး။ မတူပေမဲ့ နှစ်ဘက်စလုံးက မှန်ချင်လည်း မှန်နေမှာပဲ။

ကိုယ့်ကို သေးသိမ်အောင်လုပ်တဲ့သူ

ပြဿနာဖြစ်လာလို့ ပဋိပက္ခဖြစ်လာလို့ရှိရင် နောက်တစ်မျိုး ဘယ်လိုစဉ်းစားရင် ရသလဲ၊ နောက်တစ်နည်း ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရမလဲ ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းတွေ ရတယ်။ သိပ်ကောင်းတာပဲ။

နှစ်ဦးနှစ်ဖက်စလုံး တိုးတက်မှု ကြီးပွားမှု ရှိအောင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စလုံး အကျိုးများအောင် ဒီမတူညီမှုကပဲ ကိုယ့်အစွမ်းအစတွေကို မရမက ထုတ်ခိုင်းတယ်။ သူတို့ကို အသုံးချခြင်းအားဖြင့် အကျိုးပြုလိုက် တယ်နော်။

အဲဒီလိုရှုထောင့်ကနေ ကြည့်လိုက်တော့ သဘောထားတစ်မျိုး ပြောင်းသွားတော့ အမြင်တစ်မျိုးပြောင်းသွားတော့ ပြဿနာဖြစ်ရင် စိတ်ညစ်စရာကြီးပါလို့ မတွေးတော့ဘူး။ ပြဿနာဖြစ်ပြီဆိုရင် ဉာဏ်

အများကြီး ထုတ်ရတော့မယ်။ ပိုပြီးတော့ နားလည်လာတော့မယ်။ ပိုပြီးတော့ကောင်းတဲ့ လုပ်နည်းကိုင်နည်းတွေကို ရအောင် ရှာရတော့မယ်။ စမ်းကြည့်ရတော့မယ်။

ပြဿနာဖြစ်လာလို့ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်လို့ အငြင်းအခုံ ဖြစ်ရပြီဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့မတူညီမှုကို အခြေခံပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။ များသောအားဖြင့် ပြဿနာဖြစ်လာရင် အထူးသဖြင့် လူကြီးနဲ့လူငယ်ဆိုပါဇ်တော့- မိဘနဲ့သားသမီး၊ ဆရာနဲ့တပည့် အထက်လူကြီးနဲ့အောက်လူ အယူအဆမတူရင် ဘာဖြစ်တတ်သလဲ ဆိုတော့၊ လူကြီးက လူငယ်ကို မှားတယ်လို့ပြောချင်တယ်။

လူကြီးကို အပြစ်တင်တယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ ဘုန်းကြီးလည်း လူကြီးထဲမှာ ပါနေပါပြီ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကပဲမှန်တယ်လို့ ထင်တတ်ပါတယ်။ တော်တော် သတိထားရတယ်။

ကိုယ့်သဘောထားကို သေသေချာချာ ပြန်ဆန်းစစ်ဖို့လိုတယ်။ လူငယ်တွေကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံဖို့၊ ဆွေးနွေးပေးဖို့ လိုတယ်။ သူတို့မှာ အသက်ငယ်သေးတယ်၊ အတွေ့အကြုံ နဲ့သေးတယ်၊ ပညာ ဗဟုသုတ နဲ့သေးတယ်။ သူတို့က တစ်နေ့ လူကြီး ဖြစ်လာမှာ။ ဒါကြောင့် ငယ်တဲ့သူကို တစ်ဖက်သတ် အနိုင်မယူပါနဲ့။ ညှာညှာ တာတာလေးနဲ့ ဆွေးနွေးပေးပါနော်။

အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်ရှိနေရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ ပြဿနာ ဖြစ်လာရင် ကိုယ်က အနိုင်ရချင်တယ်။ တစ်ဖက်သားကို ရှုံးနိမ့်သွားစေ ချင်တယ်။ ငါ မှန်တယ်၊ နင် မှားတယ် ဆိုတာကို အထောက်အထား ပြလိုက်ချင်တယ်။ အဲဒါ အများဆုံး ကြီးစားကြတာနော်။ အဲဒီသဘော ထားဟာ မှားနေတယ်။ ပဋိပက္ခဖြစ်လာရင်၊ ပြဿနာဖြစ်လာရင်

ဒါဟာ သူနိုင် ကိုယ်နိုင် အကြိတ်အနယ်တိုက်ပွဲကြီး ဖြစ်သွားတယ်။
အဲဒါ မကောင်းဘူး။

ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ်က အသာရသွားချင်တယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ
ကိုယ်ကအထက်စီးကနေ လွှမ်းမိုးလိုက်ချင်တယ်။ အနိုင်လိုချင်တဲ့သူက
တစ်ဖက်သားကို အားနဲ့သွားအောင် လုပ်ချင်တယ်။ သူ့အမှား သေးသေး
လေးကို အမှားကြီးကြီး ဖြစ်သွားအောင် လုပ်ချင်တယ်။ သူ့ကို မမှား
မှားအောင် တစ်ခါတလေ ချောင်ပိတ်လိုက်ချင်တယ်။ သူ့ကို
ချောင်ပိတ်ရင် သူ မခံနိုင်ရင် တစ်ခုခုလုပ်မိမယ်၊ လုပ်မိရင် မှားတော့မှာပဲ၊
ပြောမှား ဆိုမှား ဖြစ်သွားမယ်၊ အဲသလိုဆိုရင် 'ဟော တွေ့ပြီလား၊
မင်း မှားသွားပြန်ပြီ။' အဲသလို တစ်ဖက်သားကို ရှုံးနိမ့်သွားအောင်
တမင်တကာ ချောင်ပိတ်တာမျိုး လုပ်တတ်တယ်နော်။

တစ်ဖက်သား ရှုံးနိမ့်သွားမှသာ ကိုယ်က အားကြီးတဲ့သူ အနိုင်
ရတဲ့သူ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်နေတယ်။ အဲဒါ မှားတယ်နော်။ တစ်ဖက်သားကို
ရှုံးအောင် မလုပ်သင့်ဘူး။

သူနိမ့်မှ ကိုယ်မြင့်မယ်လို့ သဘောထားတာဟာ အင်မတန်
သေးသိမ်တဲ့သဘောထား ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေးသိမ်သွားအောင်
လုပ်ချင်သလား။ ကိုယ့်ကို အောက်တန်းကျတဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင်
သူများ လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်လို့ရတယ်။

သူများပြဿနာဟာ တစ်နေ့ ကိုယ့်ပြဿနာ ဖြစ်လာမယ်

အကယ်၍ ပြဿနာဖြစ်နေတာ မိသားစုတစ်ခုထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့
ပြဿနာဆိုရင် ပြေလည်အောင် မဆွေးနွေးလို့ရှိရင် တစ်ဖက်သတ်
အနိုင်ယူခဲ့လို့ရှိရင်၊ ဥပမာ- အဖေက အနိုင်ယူလိုက်တယ်၊ သို့မဟုတ်

အမေက အနိုင်ယူတယ်ဆိုရင် မိသားစုက ညီညွတ်မှုမရှိတော့ဘူး။
 စုစည်းမှု မရှိတော့ဘူး။ လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ သားသမီးတွေကအစ
 မိဘကို မသိမသာ ရှောင်တော့မယ်။ မတွေ့အောင် ရှောင်မယ်။
 တစ်ခုခု ခိုင်းလိုက်တာနဲ့ ဝတ္တရားကျေရုံလောက်ပဲ လုပ်မယ်။ စေတနာနဲ့
 မလုပ်တော့ဘူး။ တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မကြိုးစား
 တော့ဘူး။ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု မရှိတော့ဘူးနော်။

ဒါ မိသားစုလို့ စဉ်းစားလိုက်တာနော်။ အဖေ၊အမေ၊ သားသမီး
 ဟာလည်း မိသားစုပဲနော်။ အလုပ်ခွင်မှာလည်းပဲ အလုပ်ခွင်မိသားစုလို့
 ခေါ်လို့ရတယ်။ ရပ်ကွက်ထဲမှာဆိုလည်းပဲ ရပ်ကွက်မိသားစုပဲနော်။
 မြို့တစ်မြို့ဆိုလည်း ဒါ မြို့တစ်မြို့မိသားစုလို့ စဉ်းစားလို့ရပါတယ်။
 တိုင်းပြည်တစ်ပြည်လည်းပဲ မိသားစုလို့ စဉ်းစားလို့ရပါတယ်နော်။

အဲဒီလောက်ထိအောင် အမြင်ကြီးမှ၊ သဘောထားကြီးမှ၊
 ကောင်းတော့မှာပါနော်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ တစ်နေရာရာမှာ တစ်ခုခု
 ဖြစ်လိုက်ရင် ကျန်တဲ့နေရာတွေအကုန်လုံး ဂယက်ရိုက်ကုန်တယ်နော်။
 ဘာမှမဆိုင်တဲ့ ဟိုး...အရှေ့အလယ်ပိုင်းမှာ တစ်ခုခုဖြစ်တာနဲ့ အကုန်လုံး
 ဒီမှာနေတဲ့လူတွေရဲ့ စားဝတ်နေရေး ဒုက္ခရောက်ကုန်ရော။ သူတို့မှာ
 ပြဿနာဖြစ်ရင် ကိုယ့်ဆီကို လာတော့မှာနော်။ ဒါကြောင့် မှတ်သားစရာ
 ကောင်းတဲ့ စကားလေးတစ်ခုရှိတယ်။

What goes around, comes around.

သူများမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေ တစ်နေ့ ကိုယ့်ဆီကို ပြန်လှည့်
 လာမယ်။ ဒီစကားလေးက အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်နက်နဲတယ်နော်။
 ငါနဲ့မဆိုင်ဘူး ဆိုပြီးတော့ နေလို့မရဘူးတဲ့။ လောကကြီးဟာ ဆက်စပ်
 နေတာ။ မိသားစုကြီးတစ်ခုလို့ ဖြစ်နေတယ်။

အလုပ်ခွင်မှာ၊ ရုံးမှာ၊ စက်ရုံမှာ၊ ဒီလိုပြဿနာဖြစ်လာပြီဆိုရင် သူခိုင် ငါခိုင် အကြိတ်အနယ်လုပ်နေတာနဲ့ပဲ အလုပ်တွေက မပြီးတော့ဘူး။ တမင်တကာအရွဲတိုက်ပြီးတော့ ထားချင်လည်းထားမယ်။ တမင်တကာ ပျက်သွားအောင် လုပ်ချင်လည်းလုပ်မယ်။ အလုပ်မှာ ထိခိုက်တယ်။

တဖက်သတ် အနိုင်ယူချင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောထားကို သေသေ ချာချာ ပြန်စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ယူချင် တယ်ဆိုတာ သူ့မှာ အားငယ်စိတ်ရှိလို့ပဲ။ အားကြီးတဲ့သူဟာ သူများကို အနိုင်မယူချင်ဘူး။ အားငယ်တဲ့သူဟာ သူများကို အနိုင်ယူချင်တယ်။ အားငယ်တယ်ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တင် ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ် ကော၊ အသိဉာဏ်ကော၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကော၊ အကုန်လုံးကိုပြောတာ။ ကိုယ့်မှာ အားနဲ့ချက်ရှိနေရင် အဲဒီအားနဲ့ချက်ကို ဖုံးပြီးတော့ သူများကို အနိုင်ယူချင်တယ်။

အမေးမခံရဲဘူးဆိုတာ

ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်လုပ်ပုံကိုင်ပုံဟာ တကယ် မမှန်ဘူးဆိုရင် အဲဒီမမှန်တာကြီး ပေါ်သွားမှာကြောက်လို့ အမေးမခံဘူး။ မမေးနဲ့ ဆိုတာမျိုး ပိတ်ထားတတ်တယ်နော်။

ဘုရားဟော ဒေသနာထဲမှာပါတယ်။ “သံဒိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော” လာပါ၊ လေ့လာပါ၊ စမ်းကြည့်ပါ။ အမေးအစမ်း ခံရဲတယ်နော်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘာကြောင့် “သံဒိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော” လို့ ပြောသလဲဆိုတော့ မှန်တယ်ဆိုတာ ခိုင်ခိုင်မာမာ သိလို့၊ ယုံကြည်လို့နော်။ ဘယ်သူမဆို သိနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်လုပ်တာ မှန်တယ်ဆိုတာကို တကယ်သိတဲ့လူဟာ သူများ မေးမှာကို ကြောက်စရာမလိုဘူးနော်။ အမေးမခံရဲဘူးဆိုတာ ကိုယ့် လုပ်ရပ်၊ ကိုယ့်ခံယူချက်၊ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ကို တကယ်မှန်တယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်မချလိုပါ။

ပြဿနာမရှိဟန် မဆောင်ပါနဲ့

အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ ကြုံရတဲ့အခါမှာ နောက်တစ်နည်း လုပ်တတ်တာရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ပြဿနာမရှိဟန် ဆောင်နေ တာ။ ဘာပြဿနာမှ မရှိဘူး။ အားလုံး ကောင်းပါတယ်။

မိသားစုတစ်စု၊ ဘုန်းကြီးနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးသိတာ ရှိတယ်။ အင်မတန် ရင်းနှီးပါတယ်။ သူတို့အိမ်မှာ တစ်ခုခုပြဿနာရှိလာရင် မိသားစုအားလုံး အဲဒါကို ဖုံးကြတယ်။ ပြဿနာမရှိဟန် ဆောင်တယ်။ တို့မိသားစုက အားလုံး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နေတယ်။ တို့မိသားစုက အမြဲတမ်း ပျော်ပျော်နေတယ်လို့ ယုံစေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ တစ်ယောက်မှ မပျော်ဘူး။ အားလုံးဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ စိတ်ညစ်နေကြတာ။

ပြဿနာမရှိဟန်ဆောင်တာ ပြဿနာဖြေရှင်းနည်း တစ်နည်းနော်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ အကောင်းဆုံးနည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ ပြဿနာမရှိဟန် ဆောင်နေရတာကိုက ဒုက္ခကြီးပါ။

ပြဿနာမရှိဘူးလို့ သဘောထားလိုက်ရင် ပြဿနာဟာ ပျောက်သွားမယ်လို့ ယုံကြည်တာဟာ တော်တော်ကို လူကြိုက်များတဲ့

နည်းဖြစ်တယ်။ စိတ်က အဲဒါမျိုးပဲ လုပ်လိုက်ချင်တယ်။ ပြဿနာကို ဖင်ခုထိုင်ထားလိုက်ရင် မမြင်ရတော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ပြဿနာကို ဖင်ခုထိုင်ထားကြတယ်။

တစ်ခါတလေ ဘယ်လိုထင်လဲဆိုတော့ ဘာမှမပြောပဲ နေလိုက်ရင် ကြာရင် သူ့ဟာသူ မေ့သွားကြမှာ။ တချို့ပြဿနာတွေကတော့ ဘာမှ မပြောဘဲနေရင် မေ့သွားတာပါပဲ။ ပျောက်သွားတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ မမေ့နိုင် မပျောက်နိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း ရှိသေးတယ်။ အဲဒါတွေကို မရှိဟန်ဆောင်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ပြောရမယ်။ ဆွေးနွေးရမယ်။

တချို့ကတော့ အဲဒါကို တစ်ခြားနည်းနဲ့ ရှောင်လိုက်တယ်။ ရှိမှန်းတော့ သိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ မပြောဘူး။ ရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ လက်ခံတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ဒီကိစ္စကို မဆွေးနွေးဘူး။ ဒီအကြောင်းကို မပြောဘူး။ မဆွေးနွေးဘူး။ ပြဿနာရှိလာလို့ အဲဒီပြဿနာကို စကား စလိုက်မယ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ ရန်လုပ်တာလို့ သဘောထားတယ်။ မဟုတ်ပါဘူး နော်၊ ပြဿနာကိုဆွေးနွေးတာဟာ ရန်လုပ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေသွားချင်လို့၊ ပိုပြီးတော့ ချစ်ခင်မှု ရင်းနှီးမှု နားလည်မှုကို ရချင်လို့ပါ။ ဒါနားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

နှစ်ဘက်စလုံး အဲဒီလို သဘောထားမှန်မှန် ထားလိုက်မယ်ဆိုရင် ပြေလည်မှု ရနေပြီ။ မိဘနဲ့သားသမီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ တို့ ခုလို ပြဿနာကိုဆွေးနွေးတာဟာ ရန်လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ ပိုပြီးတော့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြေပြေလည်လည် ဆက်ဆံ သွားချင်လို့၊ ပိုပြီးတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံချင်လို့ပါ။

ပြဿနာကို လမ်းမလွဲပါနဲ့

နောက်တစ်နည်း လုပ်တတ်တာ ရှိတယ်။ (တစ်ယောက်နဲ့တစ်
ယောက်) မပြေလည်တဲ့ပြဿနာ တစ်ခုခုရှိရင် မဆိုင်တဲ့ တခြားကိစ္စ
တစ်ခုကို ပြဿနာဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး လမ်းလွဲတယ်။

အမှန်တော့ ပြဿနာက တခြား၊ ရန်ဖြစ်နေရတဲ့အကြောင်းက
တခြား ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုလည်း လုပ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို
ပြဿနာကို ရှောင်နေရင် ပြဿနာပျောက်သွားမှာ မယုတ်ဘူး။
ကြာရင် ပြဿနာက ပိုပြီးတော့ဆိုးလာတတ်တယ်။

သတိရတာတစ်ခုရှိတယ်။ ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ကျန်းမာရေး
စစ်တာကို မခံရဲဘူး။ အဲဒီဒကာကြီးကို ဆေးစစ်ပါလို့ ပြောတော့၊
သူက ဘာပြောလဲဆိုတော့ စစ်လိုက်လို့ရှိရင် ရောဂါကြီးကြီးတစ်ခု
ရှိမှန်းသိသွားရင် ခက်မယ်တဲ့၊ မစစ်ဘဲနေတော့ မသိဘူးတဲ့၊ အဲဒါ
ကောင်းသေးတယ်တဲ့။

မစစ်ဘဲနေတော့ မသိတော့ဘူး။ အကယ်၍ cancer လို့
ရောဂါမျိုးဆိုရင် ရောဂါလွန်ခါမှသိရင် ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲနော်။
(လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်သလို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာလည်း
ကင်ဆာရောဂါလိုမျိုး ဖြစ်တယ်။)

တချို့က အဲသလို ကြောက်နေတာ နော်။ မိသားစုထဲမှာဖြစ်တဲ့
ပြဿနာကိုလည်းပဲ မပြောရဲတာ အဲဒါကြောင့်ပဲ။ ပြောလိုက်ကာမှ
အကြီးအကျယ် ရန်ဖြစ်သွားမှာ ကြောက်တယ်။ မပြောဘဲနေရတာမှ
အပေါ်ယံလေးတော့ ပြေလည်နေသေးတယ်ဆိုပြီး နေကြတယ်။

နှစ်ဖက်စလုံး နှစ်နာတယ်

နောက်တစ်ခုကတော့ မိဘဆိုရင် တစ်ခါတလေ ပြောတတ်တယ်။ ဒီအိမ်မှာ ငါ ရှာဖွေကျွေးနေတာ။ ဘယ်သူမှ ဘာမှ ပြန်မပြောနဲ့။ တစ်ခွန်းထဲနဲ့ ပိတ်ထားတယ် နော်။ အဲဒီနည်းကလည်း မကောင်းဘူး။ ငယ်ရွယ်တုန်းမှာ မိဘကို သားသမီးက အားကိုးရတယ်။ ကြီးလာတဲ့အခါ သားသမီးကို မိဘက ပြန်အားကိုးရတာလည်း ရှိတယ်။

အားကိုးရတာ အားမကိုးရတာ တစ်ကလွှာထား။ စောစောတုန်းက ဘုန်းကြီးပြောသလိုပဲ။ ဘဝသံသရာကြီးမှာ ဘယ်သူ အကြီး အငယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူ မိဘ၊ ဘယ်သူ သားသမီးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ မိဘတစ်လှည့်၊ သားသမီးတစ်လှည့် ဖြစ်နေတာ။ သူလည်း လူပဲ၊ ကိုယ်လည်း လူပဲ။

သူ့အခက်အခဲကို နားလည်ပေးဖို့ လိုတယ်။ သူ့ဆန္ဒ၊ သူ ဖြစ်ချင်တာကိုလည်းပဲ ကိုယ်ချင်းစာပေးဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်က တတ်နိုင်လို့ရှိရင် တတ်နိုင်သလောက် ဖြစ်သင့်တာကို ပေးရမယ်။ ဖြစ်လည်း ဖြစ်သင့်ပါလျက်နဲ့ တတ်လည်း တတ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ မပေးဘဲထားတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ သဘောထား အင်မတန်သေးရာ ရောက်သွားပြီ။ မတရားအနိုင်ကျင့်ရာ ရောက်သွားပြီ။ အဲသလို မတရားအနိုင်ကျင့်ရတာ ဘယ်လိုများ အရသာရှိလဲလို့ နော်။ သူလည်း မတိုးတက်ဘူး။ မကြီးပွားဘူး။ ကိုယ်လည်း မတိုးတက်ဘူး။ မကြီးပွားဘူး။

မိသားစုတစ်ခု သိတာ ရှိသေးတယ်။ မိသားစုတွေက သိတာတွေ အင်မတန်များတာကိုးနော်။ အဲဒီမှာ အဖေက တော်တော်ဩဇာကြီးတယ်။ လုပ်ငန်းကြီးကြီးတစ်ခုလည်း တည်ထောင်ထားပြီးတော့

အုပ်ချုပ်နေတယ်။ သူ့သားတွေကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူ့လုပ်ငန်းထဲမှာ ထည့်ထားတယ်။ ထည့်ထားပေမဲ့ သူ့သားတွေမှာ ဘာမှ ဆုံးဖြတ်ခွင့် မရဘူး။ အကုန်လုံး အဖေက ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်း လုပ်ရတော့၊ သားတွေက တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတော့ သူတို့ကြိုက်တာလေးတွေလည်း သူတို့ လုပ်ချင်တာပဲ၊ လုပ်ချင်သေးတော့ အဲဒီအကြောင်း ပြောတိုင်း ပြောတိုင်း စကားများတယ်၊ ရန်ဖြစ်တယ်။

ရန်ဖြစ်တော့ အခု ဘာဖြစ်လဲလဲဆိုတော့ အဲဒီသားတွေက နိုင်ငံခြားထွက်သွားကြပြီ။ သူတို့ဟာသူတို့ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်သွားလုပ်ကြတယ်။ ဟိုမှာပဲ နေကြတော့တယ်။ ပြန်မလာကြတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘယ်သူဆုံးရှုံးသလဲ။ နှစ်ဖက်စလုံး ဆုံးရှုံးပါတယ်နော်။

ဒီအဖေမှာလည်းပဲ အသက်ကြီးလာပြီ၊ ဒီသားတွေကို အားကိုးရမယ်။ ဒီကုမ္ပဏီကို သားတွေကို လွှဲလိုက်ရရင် သိပ်ကောင်းမှာ။ အခုတော့ သားတွေက အဖေ ပြောပုံဆိုပုံကြီးကို မခံနိုင်လို့ ထွက်သွားလိုက်တော့ အဖေမှာ အားကိုးရမယ့်သား မရှိတော့ဘူး။ သားတွေမှာလည်းပဲ ကိုယ့်တိုင်းပြည်မှာ ကိုယ့်မိဘနဲ့ အတူတူနေရတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အခု မနေကြရတော့ဘူး။ ထွက်သွားကြပြီ။

တကယ်ပဲ နှလုံးအေးသလား

နောက်တစ်ခုက စကားနဲ့ ရန်စဲလို့ ပြောကြတာ ကြားဖူးတယ်။ ကြားဖူးတယ်နော်။ တချို့အိမ်မှာ မိသားစု အဆင်မပြေဖြစ်လို့ရှိရင် များသောအားဖြင့် အမေလုပ်တဲ့လူပဲဆိုပါတော့ ဘာမှမပြောဘဲ နေလိုက်တယ်။ အဖေ့သဘောထားပဲ လိုက်လိုက်ပါတော့။ အဲသလိုဆိုရင် ဘာမှ ပြဿနာမဖြစ်တော့ဘူး။ အရှုံးပေးလိုက်တယ်နော်။ တချို့သားသမီး

လည်းပဲ ဒီလိုပဲ ယူဆတယ်။ ဘာမှ ပြောမနေနဲ့၊ ဘာမှ မပြောနဲ့၊ အဖေအိမ်ပဲ၊ သူ့အကြိုက်ပဲ လုပ်ပါစေတော့။

တစ်ဖက်က တွေးကြည့်ရင်တော့ ကိုယ့်အဖေမို့လို့ ချစ်လို့ လေးစားလို့ ယုံကြည်လို့၊ သူ ပြောတာဆိုတာကို နာခံတယ်ဆိုတာ ကောင်းပါတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာ သဘောထားအယူအဆ မတူတဲ့အခါမှာတော့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း၊ ပြောခွင့် ဆိုခွင့် ဆွေးနွေးခွင့်တော့ ရှိသင့်တယ်။ ဒီလို ဆွေးနွေးခွင့် ပေးမှလည်းပဲ ဒီသားသမီးတွေမှာ စဉ်းစားနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့အရည်အချင်း၊ တာဝန် ယူနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရလာမယ်။

အမြဲတမ်း အလျှော့ပေးနေရရင် တိုးတက်မှုမရှိတော့ဘူး။ အမြဲတမ်း အနိုင်ရတဲ့လူကလည်း မတိုးတက်တော့ဘူး။ သူ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့နည်းလမ်းကို မရှာတော့ဘူး။ ဒီနည်းအတိုင်းပဲ နေသွား တော့တယ်နော်။

အမြဲတမ်း အလျှော့ပေးတဲ့လူကလည်းပဲ မတိုးတက်တော့ဘူး။ အမြဲတမ်း အနိုင်ရတဲ့သူကလည်း မတိုးတက်တော့ဘူး။ ဘာလို့တုန်း ဆိုတော့ ပြောခွင့်လည်း မရဘူး၊ လုပ်ခွင့်လည်း မရဘူး၊ ဆုံးဖြတ်ခွင့်လည်း မရဘူး။ နှစ်ဖက်စလုံးမှာ နစ်နာသွားတယ်နော်။

အရှုံးပေးလိုက်ရင် လောလောဆယ် ပြဿနာကတော့ ပျောက် သွားမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းအလျှော့ပေးနေရတဲ့သူဟာ စိတ်ထဲမှာ မအိမလည်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ မကျေမနပ်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ စိတ် ကျေနပ်မှု မရဘူး။ နိုင်လိုသူကို အရှုံးပေး နှလုံးအေးတဲ့ဆေးလို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်ပဲ နှလုံးအေးသလား။

အမြဲတမ်းနိုင်နေရတဲ့လူက သူ နောင်လည်းပဲ အနိုင်ယူချင်နေမှာ ပဲ။ ဆက်ဆံရေးက ပြေလည်မှု မဖြစ်လာနိုင်ဘူး။ စိတ်နေသဘောထား

မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် မတိုးတက်နိုင်တော့ဘူး။ နှစ်ဖက်
 စလုံးက ပြဿနာကို ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာကို ပညာမရလိုက်ဘူး။
 အများကြီး ဆုံးရှုံးသွားတယ်နော်။ အနိုင်ရနေတဲ့သူကလည်း ပညာမရဘူး၊
 အရှုံးပေးနေရတဲ့သူကလည်း ပညာမရဘူး။

ရေသေအိုင်ကြီး ပုပ်နေတယ်

Diversity is a healthy aspect of human society.

မတူညီမှုဟာ လူ့အသိုင်းအဝန်းရဲ့ ကျန်းမာတဲ့အချင်းအရာ
 လက္ခဏာ တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

မတူညီမှုဟာ အင်မတန်အကျိုးရှိပါတယ်။ မတူညီမှုဟာ အကျိုး
 ရှိပါတယ်ဆိုတာကို တွေးမိတော့ သတိပြန်ပြန် နောက်တစ်ခု။ မိသားစု
 တစ်ခုပါပဲနော်။ အဲဒီမိသားစုဟာ တနည်းအားဖြင့်လည်း တော်တော်
 အားကျစရာကောင်းတယ်လို့ ပြောရင်လည်းရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်း
 ဆိုတော့ အဖေ ဆရာဝန်၊ အမေ ဆရာဝန်၊ သားအကြီးက ဆရာဝန်၊
 ချွေးမကလည်း ဆရာဝန်၊ သားအငယ်ကလည်း ဆရာဝန်၊ သမီးကလည်း
 ဆရာဝန်ပဲ။ မိသားစုအကုန်လုံး ဆရာဝန်ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီတော့ သူတို့နဲ့ဆုံမိရင် ဘာအကြောင်းပြောမလဲ။ တစ်ယောက်
 ကလည်း ရောဂါအကြောင်း၊ ဆေးအကြောင်း။ နောက်တစ်ယောက်က
 လာလည်း ရောဂါအကြောင်း၊ ဆေးအကြောင်း။ နောက်တစ်ယောက်က
 လာလည်း ရောဂါအကြောင်း၊ ဆေးအကြောင်း။ နောက်တစ်ယောက်က
 လာလည်း ရောဂါအကြောင်း၊ ဆေးအကြောင်းပဲ ပြောတော့မှာပဲ။

အကယ်၍ အဖေက ဆရာဝန်ပဲဖြစ်တယ် ထားရင်ထားလိုက်။ အမေက မိသုကာပညာရှင်တို့ ဘာတို့ စသည်အားဖြင့် တစ်ခုခု ဖြစ်တယ်ထား။ သားက စိုက်ပျိုးရေးပညာရှင် ထားလိုက်။ နောက် သားတစ်ယောက်က တက္ကသိုလ်မှာ department တစ်ခုမှာ Professor ဖြစ်တယ်ပဲ ထားလိုက်ပေါ့။ နောက်သမီးတစ်ယောက်က လုပ်ငန်းတစ်ခု ကုမ္ပဏီတစ်ခု လုပ်တယ်ထား။ ဥပမာပြောတာနော်။ အဲသလိုဆို၊ သူတို့ ဆုံမိတဲ့အခါမှာ အများကြီး ပြောစရာရှိတယ်။ တစ်ယောက်ဆီက တစ်ယောက် ပညာတွေအများကြီး ရမယ်နော်။

မတူလို့ရှိရင် ပညာချင်း ဗလှယ်လို့ရတယ်။ သိပ်ကောင်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးဆိုရင် သိတဲ့တပည့်တွေကို မှာတယ်။ သူငယ်ချင်း တွေကို အများကြီး ပေါင်းပါ။ သူငယ်ချင်းထဲမှာ အင်ဂျင်နီယာလည်း ပါရမယ်၊ ဆရာဝန်လည်း ပါရမယ်၊ စိုက်ပျိုးရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ပညာရှင်လည်း ပါရမယ်၊ တရားဝါသနာပါတဲ့သူလည်း ပါရမယ်၊ စာပေအနုပညာ ဝါသနာပါတဲ့ ပညာရှင်လည်း ပါရမယ်။ ပြီးတော့ ခရစ်ယာန်တွေနဲ့လည်းပေါင်း၊ မူဆလင်တွေနဲ့လည်းပေါင်း၊ ဟိန္ဒူနဲ့ လည်းပေါင်း၊ တရုတ်နဲ့လည်းပေါင်း၊ ကုလားနဲ့လည်းပေါင်း၊ ပညာ ရတယ်။ လူဟာ လူကြားထဲမှာ နေတာ၊ လူတွေအကြောင်း များများသိဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ အဲသလိုပဲ လုပ်ပါတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဘုန်းကြီး စာပေဖတ်လို့ရှိရင် အတွေးအခေါ် တစ်ခုကိုဖတ်ရင် သူနဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် အတွေးအခေါ်တစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖတ်တယ်။ ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်နက်ထဲ ဖတ်တာနော်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ တစ်ခုထဲကိုဖတ်ရင် အဲဒီဖက်ကို ပါသွားမှာ။ တစ်ဖက်သတ်အယူအဆ ဖြစ်သွားမှာ။ ဆန့်ကျင်ဘက်နှစ်ခုကို

တစ်ပြိုင်တည်းဖတ်တော့ ဟိုဘက်လည်း မပါဘူး။ ဒီဘက်လည်း မပါဘူးနော်။ မျှမျှတတ ချင့်ချင်ချိန်ချိန် စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ အပြောကောင်းရုံနဲ့ မယုံဘူး။ မစားရ ဝခမန်း ပြောလေ မယုံလေပဲ။

အမှတ်တမဲ့တွေ့ရင်တော့ အဲသလိုဆိုရင်တော့ ဟိုမရောက်၊ ဒီမရောက် ဖြစ်တော့မှာပဲ။ အစမှာတော့ ဟုတ်ပါတယ်။ ဟိုမရောက်၊ ဒီမရောက်ပဲ။ ဘာမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေရှည်မှာတော့ ပိုပြီးတော့ ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ တစ်ဖက်သတ်အမြင်၊ တစ်ဖက်သတ်အတွေးအခေါ် မဖြစ်တော့ဘူး။ မျှတတဲ့အမြင်၊ မျှတတဲ့အတွေးအခေါ် ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကြောင့် စာအုပ်ဖတ်တာကအစ တစ်မျိုးတည်း မဖတ်ပါနဲ့၊ အမျိုးမျိုး ဖတ်ပါ။

မတူလိုရှိရင် ဖြစ်နိုင်တာအမျိုးမျိုးကို လမ်းပွင့်ရတယ်။ လုပ်နည်းလုပ်ဟန် အမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားရတယ်။ ဒီနည်းနဲ့ မရသေးရင် နောက်တစ်နည်းကို စဉ်းစားခွင့်ရတယ်။

ရေမစီးတော့တဲ့ ရေအိုင်လိုဟာမျိုး၊ အဝင်အထွက် မရှိဘူး၊ ရေသေအိုင်ကြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအိုင်ဟာ ကြာရင် ဘာဖြစ်လဲ။ ပုပ်တယ်နော်။ အဝင်အထွက်မရှိတဲ့ရေအိုင်ဟာ ကြာရင် ရေပုပ်သွားတယ်နော်။ diversity မရှိတဲ့လူ့ဟာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် အယူအဆ အတွေးအခေါ် မတူတဲ့ သူငယ်ချင်း များများ ထားရတယ်။ အများကြီး တွေးခေါ်ရမယ်။ အများကြီး ဆွေးနွေးရမယ်။ အဲသလိုဆိုရင် အမြဲတမ်း ဂြင်နေတယ်၊ သန်နေတယ်၊ အမြဲတမ်း စီးဆင်းနေတယ်နော်။ အမြဲတမ်း အသစ်ဖြစ်နေတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

နှစ်ဖက်မြင်ဖြစ်အောင်ကြိုးစား

We need to celebrate diversity.

မတူညီတာကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ အားပေးရမယ်။

အဲဒါကို မကြောက်သင့်ဘူး။ မတူညီတာကိုပဲ ကိုယ့်ကို အန္တရာယ် ရှိအောင် လုပ်တယ်လို့ မယူဆသင့်ဘူး။ မတူညီတာဟာ အန္တရာယ် မဟုတ်ဘူးနော်။

လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ မတူတဲ့ အတွက်ကြောင့် perception မတူဘူး။ အမြင်မတူဘူး။ ကိစ္စတစ်ခုကိုပဲ နှစ်ယောက်က နှစ်မျိုးမြင်တယ်။

Needs လိုအပ်ချက်တွေ မတူဘူး။ ဥပမာ၊ ယောက်ျားနဲ့မိန်းမ နှစ်မျိုးရှိတာကိုက အမှန်တော့ diversity ဖြစ်နေပြီနော်။ ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမ အမြင်မတူဘူးနော်။ ယောက်ျားတစ်ယောက်က ဒီလို မျက်စိဖြင့် ကြည့်လို့ မြင်ရတဲ့အရာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲကခံစားရတဲ့ feeling နဲ့၊ မိန်းမတစ်ယောက်က မြင်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှု မတူဘူး။

ယောက်ျားတစ်ယောက်က နောက်ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို မြင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှုနဲ့၊ မိန်းမတစ်ယောက်က အဲဒီယောက်ျားကိုပဲ မြင်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှု တူနိုင်မလား။ မတူဘူး...နော်။ မိန်းမ တစ်ယောက်က မိန်းမတစ်ယောက်ကို မြင်ပုံနဲ့ အဲဒီမိန်းမကို ယောက်ျား တစ်ယောက်ကမြင်ပုံ မတူနိုင်ဘူး။

အဲဒီယောက်ျားနဲ့ အဲဒီမိန်းမ အိမ်ထောင်ကျပြီဆိုပါတော့၊ သားလေးတစ်ယောက် မွေးလာတယ်။ ဒီသားပေါ်မှာ အဖေဖြစ်တဲ့သူရဲ့ ခံစားမှုနဲ့ အမေဖြစ်တဲ့သူရဲ့ ခံစားမှု၊ တူပါ့မလား။ မတူနိုင်ဘူးနော်။

၁၁၉

ဒီအိမ်ထောင်ပေါ်မှာပဲ အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အဖေက ဒီအိမ်ထောင်ရေးအပေါ်မှာမြင်ပုံနဲ့ အမေက ဒီအိမ်ထောင်ရေးအပေါ်မှာ မြင်ပုံ မတူနိုင်ဘူးနော်။

ဒီလောကကြီးတစ်ခုလုံးကိုပဲ ယောက်ျားကမြင်ပုံနဲ့ မိန်းမကမြင်ပုံ မတူဘူး။ မတူတဲ့အတွက်ကြောင့် အမြင်နဲ့ခံစားချက်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ယောက်ျားရဲ့လောကနဲ့ မိန်းမရဲ့လောက မတူဘူး။

မတူတော့ မကောင်းဘူးလို့ ပြောမလား။ ပြောလို့မရဘူး။ မတူတာကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ အော်...သူ့ဘက်က ဒီလိုမြင်တာကိုး။ ငါ့ဘက်ကကြည့်တော့ ဒီလိုမြင်ရတယ်။ အဲဒါကို နားလည်ပါ။ သဘောထားကြီးရင် နားလည်ဖို့ မခက်ပါဘူး။

ယောက်ျားရဲ့အမြင်ကို မိန်းမကိုပြောပြလို့ မိန်းမက နားလည် သွားရင် ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ကြီးတဲ့မိန်းမ ဖြစ်လာမယ်။ မိန်းမရဲ့အမြင်၊ မိန်းမရဲ့ခံစားချက်ကို ယောက်ျားကိုပြောပြလို့ ယောက်ျားက နားလည်တဲ့ အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ကြီးတဲ့ယောက်ျား ဖြစ်လာမယ်။

ဒါကြောင့် နှစ်ဖက်မြင်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်။ ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒီလိုပဲ ကြိုးစားပါတယ်။ ယောက်ျားအမြင်မျိုး ကြိုးစားပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ မိန်းမတွေရဲ့အမြင်မျိုး ကြိုးစားပြီးတော့ ကြည့်တယ်။ မေးလို့ရတဲ့လူဆိုရင် မေးကြည့်တယ်။ ဘယ်လိုများ မြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုခံစားရလဲ၊ ပြောပြစမ်းပါ။

ဒါတင်မကသေးဘူးနော်။ လောကကြီးကိုကော ဘဝကိုကော အရှေ့တိုင်းသားတွေမြင်ပုံနဲ့ ဒီလောကကြီးနဲ့ဘဝကို အနောက်တိုင်းသား တွေမြင်ပုံ မတူဘူး။ တော်တော်ကြီးကို ကွာပါတယ်။

ဘုန်းကြီး အနောက်နိုင်ငံရောက်ခါစဆိုရင် ရုတ်တရက် နားမလည် ဘူး။ ဒါတောင်မှ သူတို့စာပေတွေ အများကြီးဖတ်ပြီးသား။ ဖတ်ပြီးသား

တောင်မှ အနောက်နိုင်ငံရောက်တဲ့အခါမှာ တော်တော် နားလည်ရ
ခက်နေတာ တွေ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နားလည်ဖို့
ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါကျတော့ အခု ဘုန်းကြီးရဲ့အမြင်က အရှေ့တိုင်း
အနောက်တိုင်း နှစ်ခုပေါင်းစပ်တဲ့အမြင်မျိုး ဖြစ်နေတယ်။

ဘယ်ဟာပိုကောင်းတယ်လို့ မပြောချင်ဘူးနော်။ သူ့ဟာနဲ့သူ
ကောင်းတာလေးတွေ ရှိနေတယ်။ ယူတတ်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်
ပိုပြီးတော့ပြည့်စုံတဲ့အမြင်မျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကို မတိုက်ခိုက်ပဲနဲ့ ထောက်ပြ

လို့အပ်ချက် မတူဘူး။ တန်ဖိုးထားတာခြင်း မတူဘူး။ ယောက်ျား
က တန်ဖိုးထားတာနဲ့ မိန်းမက တန်ဖိုးထားတာ မတူဘူး။ မိဘက
တန်ဖိုးထားတာနဲ့ သားသမီး တန်ဖိုးထားတာ မတူဘူး။ ခေတ်မတူ
လို့လည်းဘဲ value မတူတာ ရှိတယ်နော်။

အခုခေတ်(၂၀-၂၅)အရွယ် လူငယ်တွေရဲ့ တန်ဖိုးထားမှုနဲ့
ဒီမှာရှိတဲ့ ခုအသက်(၅၀-၆၀)ဖြစ်နေတဲ့ ဒကာကြီးတွေရဲ့ ဒကာကြီးတို့
အသက် (၂၀-၂၅)တုန်းကခေတ်နဲ့ တန်ဖိုးထားတာ မတူတော့ဘူး။
ကွာသွားပြီ။ ကွာသွားတော့ ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဒီခေတ်လူငယ်တွေ ကြည့်ရတာ
ထောင့်မကျိုးပါဘူး။ အမြင်ကတ်ပါတယ်။ ဝတ်ပုံ၊ စားပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံက
အချိုးမကျပါဘူး။ သဘောမကျဘူး။ ခေတ်မတူဘူးဆိုတာ နားလည်
နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်နော်။

လို့ချင်တာတွေ မတူဘူး။ အယူအဆတွေ မတူဘူး။ မတူတာ
တွေမှာ အစားအသောက် အကြိုက်ချင်းလည်း မတူဘူး။ နောက်
အများကြီး ကျန်သေးတယ်။

ဒီလို မတူညီမှုဟာ မကြာမကြာ ပြဿနာကို ဖြစ်စေတယ်နော်။
 အဲဒီတော့ ဒီမတူညီမှုပေါ်မှာ ကိုယ်က ဘယ်လို သဘောထားသလဲ။
 ဘယ်လို မြင်သလဲ။ ဘယ်လို ကိုင်တွယ်သလဲ။ ဒီပြဿနာကို ဘယ်လို
 မြင်သလဲ၊ ဘယ်လိုကိုင်တွယ်သလဲဆိုတဲ့အပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့
 အကောင်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ အဆိုးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။

ပြဿနာအခက်အခဲရှိလာပြီဆိုရင် သဘောထား မတူညီမှုကို
 ပယ်ဖျောက်ဖို့ မလိုဘူးနော်။ ဒီမတူညီမှုကိုအခြေခံပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့
 တစ်ယောက် ပိုပြီးတော့ နားလည်သွားဖို့၊ အဲဒါကိုပဲ ကြိုးစားရမှာ။
 တူသွားရင် မကောင်းဘူး။ တူသွားဖို့လည်း မလိုဘူး။ ညှိနှိုင်းဖို့လိုတယ်။

အကယ်၍ အယူအဆတစ်ခုဟာ တကယ်ပဲ မှားနေတယ်
 ဆိုရင်ကော၊ မှားတာကြီးကို လက်ခံရမလားဆိုတော့ မှားတာကြီးကို
 လက်ခံရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမှားနေတာကို ပြောတဲ့အခါမှာ
 ဘယ်လို ပြောမလဲ။ တစ်ဖက်သားကို အရှက်ကွဲအောင် မပြောရဘူးနော်။

လူတစ်ယောက်က ပြောတာတစ်ခုခု မှားသွားတယ်ဆိုပါတော့။
 မင်းဟာ မကောင်းတဲ့လူပဲလို့ ဒီလိုပြောရင် ပုဂ္ဂိုလ်ကို သွားထိခိုက်တယ်
 နော်။ အဲဒီလိုမပြောဘဲနဲ့ မင်း ခုနပြောလိုက်ပုံလေးဟာ နဲ့နဲ့ လွဲသွား
 တယ်ထင်တယ်။ ဒါလေးကို နဲ့နဲ့စဉ်းစားသင့်တယ်။

လုပ်တာတစ်ခုခု လွဲသွားရင်လည်းပဲ လုပ်တာလွဲလို့ မင်းဟာ
 အလကား၊ အသုံးမကျဘူး၊ ဒီလို မပြောသင့်ဘူး။ ဒီလို မလုပ်ဘဲနဲ့၊
 ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းမယ်၊ အဲဒီလို ပြောပြသင့်တယ်နော်။

ကာယကံကို ဝေဖန်ရင် ကိစ္စမရှိဘူး၊ သူ့ရဲ့ဝစီကံကို ဝေဖန်ရင်
 ကိစ္စမရှိဘူး။ ဝေဖန်လို့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကို လူတစ်ယောက်လုံးကို

ပိုပြီးတော့ မင်းဟာ အလကားကောင်၊ အသုံးမကျဘူးလို့တော့ မပြော
သင့်ဘူး။

လူတစ်ယောက်က တစ်ခုခု ပြောတာဆိုတာ လွဲသွားရင် ဒီလို
လွဲသွားတာ မကောင်းဘူးလို့ပြောရင် အပြောခံရတဲ့သူရဲ့စိတ်ထဲမှာ
ဘယ်လိုနေမလဲဆိုရင် ငါ ဘယ်လိုပြင်ရင် ရမလဲဆိုတာကို သူ
စဉ်းစားရင် ရတယ်။ မင်းဟာ မကောင်းဘူးလို့ပြောရင်၊ ဘယ်နှယ့်
လုပ်မလဲ။ သူ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူးနော်။

ပုဂ္ဂိုလ်ကို တိုက်ရိုက် တိုက်ခိုက်တာဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဘက်က
ပြုပြင်ခွင့်မရအောင် လုပ်တာနဲ့တူတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို တိုက်ရိုက် မတိုက်ခိုက်
ဘဲနဲ့၊ လုပ်တာ ကိုင်တာ ပြောတာ ဆိုတာ လွဲနေရင် အဲဒါကို
စေတနာနဲ့ လေးလေးစားစားလေး လေး ထောက်ပြလိုရှိရင် တစ်ဖက်သားမှာ
ပြုပြင်ဖို့ရာ အခွင့်ရတယ်။

ဒီလို မတူညီမှုနဲ့ ပြဿနာဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် အရင်တုန်းက
မစဉ်းစားမိတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားခွင့် ရသွားတယ်နော်။ ပြဿနာ
ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူနဲ့ငါနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်နေရာလေးတွေဟာ
ပိုပြီးတော့ ကောင်းအောင်လုပ်ရင်ရမလဲဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ စဉ်းစား
ခွင့်ရတယ်။

အခက်အခဲရှိတိုင်း ပြဿနာရှိတိုင်း သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှု
တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း ဒါကိုအခြေခံပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ နားလည်မှု
ရသွားအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ တကယ်နားလည်မှု ရသွားပြီးတော့
ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့ဆက်ဆံရေး၊ ပိုပြီးတော့ ကျေနပ်စရာကောင်းတဲ့
ဆက်ဆံရေး ပိုပြီးတော့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး လေးစားတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး
ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

မတူညီမှုဟာ အကျိုးပြုပါတယ်

မိသားစုတစ်စုကိုပဲ စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင်-ဒီအိမ်မှာပဲ အတူတူ နေ့တိုင်းနေတယ်။ နေပေမဲ့လည်း အဖေက အမြင်တစ်မျိုး၊ အမေက အမြင်တစ်မျိုး၊ သားသမီးငါးယောက်ရှိရင် ငါးယောက်က ငါးမျိုးနော်။ တခြားစီပဲ။

စောစောတုန်းက ပြောသလိုပဲ သားသမီးငါးယောက်ရှိတယ်။ အမေကလည်း အလုပ်တစ်မျိုးလုပ်တယ်။ အဖေကလည်း အလုပ် တစ်မျိုးလုပ်တယ်။ သားသမီးတွေကလည်း တစ်မျိုးစီ တစ်မျိုးစီ လုပ်တယ်ဆိုပါတော့၊ တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီက ဒီမိသားစုမှာ ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာကို သူ့ရှုထောင့်ကသူ ကြည့်ပြီးတော့ အကြံဉာဏ်တွေ အများကြီးပေးလို့ရတယ်။ အကူအညီတွေ အများကြီးပေးလို့ရတယ်။

ဥပမာ ဒီအိမ်မှာ၊ အဆောက်အအုံအင်ဂျင်နီယာ တစ်ယောက်ရှိ မယ်၊ လျှပ်စစ်အင်ဂျင်နီယာလည်း တစ်ယောက်ရှိမယ်၊ ဆရာဝန်လည်း တစ်ယောက်ရှိမယ်၊ စိုက်ပျိုးရေးဘက်ကလည်း တစ်ယောက်ရှိမယ်၊ အရောင်းအဝယ်ဘက်ကလည်း သားသမီးထဲမှာ တစ်ယောက်ရှိမယ် ဆိုရင် ဒီမိသားစုမှာ အကယ်၍ အဆောက်အအုံနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခက်အခဲ ရှိလာရင်၊ ဟော...အိမ်မှာ မိသားစုထဲမှာ တစ်ယောက် အားကိုးစရာရပြီ၊ ဒီမိသားစုထဲမှာ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့အခက်အခဲ ရှိလာရင် အိမ်မှာ မိသားစုထဲမှာ တစ်ယောက်ရှိတယ်၊ ဆရာဝန်၊ အားကိုးရပြီ၊ အကြံဉာဏ် ပေးပြီနော်။

တခြား အရောင်းအဝယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အကြံဉာဏ် လိုလာရင်လည်းပဲ မိသားစုထဲမှာ တစ်ယောက်က အရောင်းအဝယ် လုပ်နေတယ်၊ စီးပွားရေးဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာ သူသိတယ်။

ဘယ်လိုနေရာမှာ ဘယ်လို invest လုပ်ရမယ်ဆိုတာ သူ နားလည်တယ်။ အမျိုးမျိုးရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် နည်းမျိုးစုံနဲ့ အကူအညီရနိုင်တယ်။

အဲဒီလိုမတူတာကိုပဲ အားပေးတဲ့မိသားစု ရှိတယ်။ မတူတာကို မတောင်းတာလို့ အဓိပ္ပာယ်မကောက်ဖို့ရာနော်။ အလုပ် မတူဘူး၊ အတွေး အခေါ် မတူဘူး၊ ဝါသနာ မတူဘူး၊ အဲဒီလိုမတူတာကိုပဲ အားပေးတဲ့ မိသားစုဆိုရင် သူတို့မိသားစုဟာ တိုးတက်နေမယ်၊ ကြီးပွားနေမယ်။

ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူငယ်ချင်းအများကြီးရှိတဲ့ကလေး။ သူငယ်ချင်းအမျိုးမျိုး၊ ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းလည်း ရှိတယ်။ မိန်းကလေးသူငယ်ချင်းလည်း ရှိတယ်။ ဝါသနာအမျိုးမျိုးပါတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ပေါင်းသင်းလာတဲ့ကလေးဆိုရင် သူ ကြီးလာတဲ့အခါမှာ လူကြီးလောကထဲ ဝင်လာရတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ပေါင်းတတ်သင်းတတ် တယ်။ အပေါင်းအသင်း ပိုအဆင်ပြေမယ်။ ကြီးပွားဖို့၊ တိုးတက်ဖို့၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရဖို့ အလားအလာ ပိုများတယ်။ ပြီးတော့ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်လည်း မဖြစ်ဘူး။

ဝါသနာနဲ့တဲ့သူ၊ အပေါင်းအသင်းနဲ့တဲ့သူဟာ တစ်ခါတလေ အဖော်မဲ့နေတတ်တယ်။ အထီးကျန် ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် Diversity is positive. မတူညီမှုဟာ အကျိုးပြုပါတယ်။

မတူညီမှုကို အားပေးရမယ်။ မပိတ်ပင်ရဘူး။

သူတစ်ပါးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ထည့်စဉ်းစား

တစ်ဖက်သားရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်က ပြစ်ပယ်မယ်ဆိုရင် မမြင်သလို နေလိုက်မယ်၊ အရေးမကြီးဘူးလို့ သဘောထားလိုက်မယ် ဆိုရင် ပြဿနာဖြစ်နိုင်တယ်နော်။

အိမ်တစ်အိမ်မှာဆိုရင် အမေရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုလည်း အဖေက ထည့်စဉ်းစားရမယ်၊ အမေရဲ့လိုအပ်ချက်ကိုလည်း အမေက ထည့်စဉ်းစားရမယ်။ သားတွေသမီးတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်ကိုလည်း အဖေအမေနှစ်ဦး စလုံးက ထည့်စဉ်းစားရမယ်။

အဲဒါ ဟိုတစ်နေ့ကပဲ၊ လေးငါးဆယ်ရက်လောက် ရှိမယ်ထင်တယ်။ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က လာပြီးတော့ ပြောတယ်။ သူ့မှာလည်း သားတွေသမီးတွေ အများကြီး ရှိတာကိုး။ သူက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ တပည့်တော် သားတွေသမီးတွေဟာ သီချင်းအင်မတန် ဝါသနာပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီတော့ အိမ်မှာ ကက်ဆက်ဖွင့်ပြီးတော့ သီချင်းအမျိုးမျိုး နားထောင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော်က သူတို့ကို ပြောထားတယ်တဲ့၊ ကိုးနာရီထိ သီချင်းနားထောင်နိုင်တယ်၊ ကိုးနာရီ ထိုးရင်တော့ အမေ တရားနာမယ်၊ အဖေ တရားနာမယ်။ ပြီးတော့ တရားထိုင်ကြမယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ သားတို့ သီချင်းမဖွင့်ရဘူး။ ဒီကက်ဆက်ကိုလည်း အမေအဖေက သုံးမယ်။

လိုအပ်ချက်က မတူဘူးနော်။ သားသမီးတွေလိုအပ်ချက်က သီချင်းနားထောင်ချင်တယ်။ သူတို့ကို မင်းတို့ သီချင်းနားမထောင်နဲ့၊ တရားနားထောင်လို့ ပြောလို့ ရချင်မှ ရမယ်နော်။ သူ့အသက်အရွယ်နဲ့ သူပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဖေအမေတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကလည်း တရားနာချင်တယ်၊ တရားထိုင်ချင်တယ်။ တရားနာတဲ့အချိန်၊ တရားထိုင်တဲ့အချိန်မှာ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေမှဖြစ်မယ်။

လိုအပ်ချက်မတူတော့ အခု သူတို့မိသားစုမှာ အဲဒီလို ညှိထားလိုက်တယ်။ ညှိထားလိုက်တော့ သားတွေဟာ (၉)နာရီအထိ သီချင်းနားထောင်တယ်။ (၉)နာရီထိုးရင် သူတို့ တိတ်တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အမေအဖေက

တရားနာတယ်။ တရားနာရင်းနဲ့လည်း တရားထိုင်တယ်။ တရားနာလို့ ပြီးသွားရင်လည်းပဲ တရားဆက်ထိုင်တယ်။

အဲဒီလို လုပ်ဖန်များလာတော့ အခု သားတွေကလည်းပဲ မိဘတွေ နာနေတဲ့တရားကို ကြားဖန်များတော့ တဖြည်းဖြည်း တစ်လုံးစနစ်လုံးစ နားထဲဝင်ပြီးတော့ တရားကို ဝါသနာပါလာတယ်။ စိတ်ဝင်စားလာ တယ်။ အခု မကြာမကြာ မိဘနဲ့သားသမီးလည်း တရားအကြောင်းလေး တွေ ဆွေးနွေးလာကြတယ်။

သူ့လိုအပ်ချက် ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေကို နှစ်ဖက်စလုံး မျှပြီးတော့ စဉ်းစားပေးလိုက်တာ ဘယ်လောက်အကျိုး များသွားလဲ။ ဘယ်သူ မှားသလဲ၊ ဘယ်သူ မှန်သလဲ မေးရင် ဘယ်နှယ်ဖြေမလဲ။ ဘယ်သူမှ မမှားတူး။ ဘယ်သူမှ မမှန်ဘူး။

လိုအပ်ချက် မတူဘူး။ ငယ်တဲ့လူရဲ့ လိုအပ်ချက်နဲ့ ကြီးတဲ့လူရဲ့ လိုအပ်ချက် မတူဘူး။ မိန်းမရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ယောက်ျားရဲ့လိုအပ်ချက် မတူဘူး။ အခု တရားနာနေကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ဒါကို ထည့်စဉ်းစားပါ။ ငါ့လိုအပ်ချက်နဲ့ သူ့လိုအပ်ချက် မတူဘူး။ မတူတော့ သူ့လိုအပ်ချက်လည်း ပြည့်သွားအောင်၊ ငါ့လိုအပ်ချက်လည်း ပြည့်အောင် ညှိဖို့လိုတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးလို့ရှိရင် ဆက်ဆံရေး ကို ပျက်သွားစေတယ်။ ပြဿနာတွေ ရန်ပွဲတွေ များလာလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် အဆင်ပြေအောင် စိတ်ချမ်းသာအောင် ရေရှည် နေသွား ချင်တယ်ဆိုရင် သူတစ်ပါးရဲ့လိုအပ်ချက်ကို အမြဲတမ်း ထည့်စဉ်းစားပေးဖို့ လိုတယ်။

တတ်နိုင်သလောက် လိုက်လျော

ဘုန်းကြီးကတော့ မိဘနဲ့သားသမီးကို modelအနေနဲ့ ထားပြီး တော့ အမြဲတမ်း ပြောလေ့ရှိတယ်နော်။ ဒါကို ချဲ့ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဌာနမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လူနှစ်ယောက် ရှိပြီဆိုရင် သူ့လိုအပ်ချက် ကိုယ့်လိုအပ်ချက်ကို စဉ်းစားပေးဖို့ လိုအပ်လာပြီ။ ဒါမှ နှစ်ယောက်စလုံး စိတ်ချမ်းသာမှုရမှာနော်။

အကယ်၍ သူ့ဖက်ကလိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်က မစဉ်းစားဘူးဆိုရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ သူတို့ကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လေးစားလောက်တဲ့လူလို့ သဘောမထားဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားမယ်နော်။ သားသမီးတွေကို မင်းတို့ ဒီအိမ်မှာ သိချင်းနားမထောင်ရလို့ ပြောရင် ဘယ်နှယ်လုပ်မလဲ။ သူတို့ကို လူသားတွေအနေနဲ့ တန်ဖိုးမထားရာ ရောက်သွားမယ်နော်။ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်ကို တစ်ဖက်သားက အသိအမှတ်မပြုလို့ရှိရင် ဒါကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်ကို တန်ဖိုးမထားဘူးလို့ ယူဆလို့ရှိရင်၊ ကိုယ်က ပေးစရာရှိတာကိုလည်းပဲ ပေးနိုင်ပါလျက်နဲ့ မပေးဘဲနေလိုက်တော့တယ်။ သားသမီးကလည်း မိဘကို မပြုစုဘဲ နေချင်နေမှာ၊ ရှောင်နေမှာပဲ။ ‘ငါ့ကိုမှ တန်ဖိုးမထားရင်၊ ငါ့လိုအပ်ချက်ကိုမှ အလေးမထားရင် ငါက တစ်ဖက်သတ်ကြီး သူ့ဆန္ဒကိုပဲ ဖြည့်မပေးနိုင်ဘူး’ လို့တွေးမှာပဲ။

အဲဒါကြောင့် တစ်ဖက်သားရဲ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်က သိအောင် ကြိုစားရမယ်။ မသိသေးရင် မေးရမယ်။ ရှင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ပြီးရင် ကိုယ်လိုက်လျောနိုင်သလောက်၊ ဖြစ်နိုင်သလောက်၊ တတ်နိုင်သလောက်ကို လိုက်လျောရမယ်။ ဖြည့်ဆည်းရမယ်နော်။ အဲဒီလို မဖြည့်ဆည်းလို့ရှိရင် အားလုံးအတွက် ဆက်ဆံရေး ပျက်သွားတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ တစ်ဖက်သားပြောတဲ့စကားကို နားထောင်ကြည့်ရင်ဘဲ၊ သူ ဘာကို လိုချင်လဲဆိုတာ နဲ့နဲ့တော့ ပေါ်တယ်။ တချို့လူတွေက ကိုယ်လိုချင်တာကို မပြောချင်ဘူး။ တချို့က ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ ပြောမှ သိရမှာလားတဲ့၊ ဒီလောက် နှစ်ပေါင်းကြာကြာ အတူတူနေလာပြီပဲ၊ ပြောနေဖို့ လိုသေးသလားတဲ့၊ ဒီလိုလည်း ပြောတတ်တယ်နော်။ ကိုယ်လိုချင်တာကို မတောင်းဘူး၊ အသာလေးကျိတ်ပြီးတော့နေတယ်။ သူ့ဟာသူသိတတ်ရင် ပေးလိမ့်မယ်။ အဲသလို အိမ်ထောင်ဖက်တွေ တော်တော်များတယ်။ တချို့ မိဘနဲ့သားသမီး ဒီလိုပဲ တွေ့ရတယ်။

တချို့နေရာတွေမှာတော့ ပြောမှ သိမှာပါ။ တချို့နေရာတွေမှာတော့ မပြောပဲလည်း သိလောက်ပါတယ်။ အမှုအရာကိုကြည့်ရင် သိတယ်။ တကယ်ချစ်တယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာတယ်၊ လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အကဲခတ်နေတာပဲ။ ပြီးတော့ မတောင်းဘဲနဲ့ ပေးလိုက်ရတာဟာ နှစ်ဦးစလုံးအတွက် ကျေနပ်စရာ တော်တော်ကောင်းပါတယ်။ ငါမပြောဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူ သိပြီးတော့ ငါလိုချင်တာလေးကို ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒါကို သိပ် သဘောကျတယ် နော်။

တစ်ဖက်သား ဘာလိုအပ်သလဲဆိုတာ သိချင်ရင် တစ်ဖက်သား ပြောတဲ့စကားကို နားထောင်ပါ။ မပြောဘဲနဲ့ သိအောင် အကဲခတ် ယူလိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ရှင်းအောင် ပြန်မေးပါ။ အတူတူ နေရတဲ့သူတွေ၊ မကင်းနိုင်တဲ့လူတွေဆိုတော့ လိုအပ်ချက်ကိုသိအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ရမယ်။ တစ်နည်းထဲနဲ့ မရဘူး။

တချို့လူတွေက တောင်းလိုက်ရင် လောဘကြီးတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ အထင်ခံရမှာကြောက်လို့ ကိုယ်လိုတာကို

ဘယ်တော့မှ မတောင်းဘူး။ သူများအတွက်ချည်း အချိန်ပြည့် လုပ်ပေးနေတယ်။ အဲသလိုလူတွေလည်း အများကြီး တွေ့ဖူးတယ်။ သူတို့က ပေးဖို့ကို တော်တော်ကြိုးစားတယ်။ (ပေးတာကို မကောင်းဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။)

သူများကိစ္စကို မိုးလင်းကမိုးချုပ် ကိုယ့်အတွက် နားဖို့အချိန်တောင် မရအောင် လိုက်လုပ်ပေးတယ်။ လုပ်ပြီးရင် ဘာပြောလဲသိလား၊ မောလိုက်တာ၊ ငါ့ ရေလေးတစ်ခွက်တောင် ဘယ်သူမှ ခပ်ပြီးမတိုက်ကြဘူး ဆိုပြီး ညီးညူတယ်။ အဲဒါလည်း မကောင်းပြန်ဘူး။ တစ်ဖက်သားကို ပြန်ပြီးတော့ အပြစ်တင်တယ်နော်။

သူက တစ်နေ့လုံး လုပ်ပေးတယ်၊ ပြီးရင် ပြန်အပြစ်တင်တယ်၊ အဲဒီတော့ ဆက်ဆံရေးက ပြေလည်လားဆိုတော့ မပြေလည်ပြန်ဘူး။ ကိုယ် ဘာလိုအပ်တယ် ဆိုတာလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်လိုတာကိုလည်း ရအောင်လုပ်ပါ။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်ပါ။ ကောင်းတဲ့ နည်းနဲ့ လုပ်ပါ။ သူများလိုအပ်တာကိုလည်း ပေးပါ။

လိုက်လျောရတာ ခြိတ်တာ

လိုအပ်ချက်နဲ့ လိုချင်တာဟာ မတူပါဘူး။ လိုအပ်တာကိုတော့ ရအောင်လုပ်ဖို့ လိုတယ်။ မရရင် ဒါကို တောင်းဆိုရမယ်။ လိုချင်နေတာတွေကတော့ အကန့်အသတ်မရှိဘူး။ လိုချင်တာတွေကို အကုန်လုံး မရလည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ လျှော့သင့်ရင် လျှော့ရမယ် နော်။

တချို့လူတွေမှာ ပြဿနာဖြစ်ရတာဟာ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ် ဘာလိုချင်နေမှန်းကို မသိဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာကို ကိုယ် မသိဘူး။ အခု ဒါကို လိုချင်တယ်၊ တော်ကြာ ဟိုဟာ

လိုချင်တယ်။ အခု ဒါ တန်ဖိုးထားတယ်။ တော်ကြာ ဟိုဟာ တန်ဖိုးထားတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေတဲ့လူဟာ ကိုယ့်ကို နားမလည်နိုင်တော့ဘူး။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်၊ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်၊ ကိုယ့်သဘောထား၊ ကိုယ့်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြတ်ပြတ်သားသား သိဖို့လိုတယ်နော်။ သိပြီးရင် ကိုယ့်အနီးအနားမှာ ရှိတဲ့လူတွေ၊ ကိုယ့်မိသားစုတွေ 'ကိုယ့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ကိုယ့် သူငယ်ချင်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သလောက် သိအောင် ပြောပြပါ။ ငါ ဒါကို တန်ဖိုးထားတယ်။

ဥပမာ တရားအားထုတ်တာကို တန်ဖိုးထားတဲ့လူ ဆိုပါတော့။ ဒီဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း နဲ့နဲ့လေး သိတတ်တဲ့အရွယ်မှာ တရားအားထုတ်တာ ဝါသနာပါလာလို့ တရားထိုင်တယ်။ တရားဝါသနာပါလို့ တရားစာအုပ်တွေ ဖတ်တယ်။ ဖတ်တော့ သူငယ်ချင်းတွေက လှောင်တယ်၊ ပြောင်တယ်၊ ဘုန်းကြီးလို့ ခေါ်ကြတယ်။ အခုတော့ စိတ်မဆိုးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟိုးတုန်းကတော့ စိတ်ဆိုးပါတယ်။ အခုတော့ စိတ်ဆိုးစရာမဟုတ်မှန်း သိသွားပြီ။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတွေက တန်ဖိုးမထားဘူး။ လှောင်စရာ ပြောင်စရာလို့ ယူဆတယ်။ တစ်ခါတလေ သူတို့ကို စိတ်ဆိုးပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးက မကောင်းတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို လှောင်ချင်တဲ့သူ၊ ပြောင်ချင်တဲ့သူ၊ ဘုန်းကြီးလို့ခေါ်ချင်တဲ့သူကို ရှောင်တော့တာပဲ။ ရှောင်တော့ ရင်းရင်းနှီးနှီးမိတ်ဆွေ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အကယ်၍ အဲဒီတုန်းက ဒီဘုန်းကြီး တန်ဖိုးထားတဲ့ တရားစာပေနဲ့ တရားအားထုတ်တာကို သူတို့မလုပ်ချင်နေပါစေ၊ အော်-ငါ့သူငယ်ချင်းက

တရားစာပေဖတ်တာ ဝါသနာပါတယ်။ တရားအားထုတ်တာ ဝါသနာ ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ငါတို့ အနှောင့်အယှက် မပေးဘူး။ မလှောင်ဘူး။ မပြောင်ဘူးဆိုရင် တော်တော် တော်လှပြီနော်။

အကူအညီ မပေးချင်နေပါ။ အနှောင့်အယှက် မပေးဘူး ဆိုရင်ကိုပဲ အင်မတန်တော်လှပြီ။ အနှောင့်အယှက် ပေးလာတဲ့အခါ ကျတော့ စိတ်ထဲမှာ နဲနဲတော့ ခုသွားတာပဲ။ ခုသွားတော့ ဘာဖြစ်လဲ။ ဆက်ဆံရေးက ကောင်းသင့်သလောက် မကောင်းတော့ဘူး။ သူလည်း ဆုံးရှုံးတယ်။ ကိုယ်လည်း ဆုံးရှုံးသွားတယ်။

အဲဒါကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တာကို ပြတ်ပြတ်သားသားသိဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ သိပြီးရင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အသိပေးဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ပြတ်သားမှုမရှိလို့ရှိရင် ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို adaptလုပ်လို့ မရဘူး။ ခု တစ်မျိုး၊ တော်ကြာ တစ်မျိုးဆိုတော့ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိတဲ့အတွက်ကြောင့် ဂရုမစိုက်တော့ဘူး။ အဲသလို ဖြစ်သွားရင် မကောင်းဘူး။

တချို့လူတွေက သားငါး မစားဘူး။ သက်သတ်လွတ် စားချင် တယ်။ သက်သတ်လွတ်စားတာကို အကောင်း အဆိုး ဘုန်းကြီး မပြောလိုပါဘူးနော်။ ပြီးတော့ တချို့လူတွေက အသားနဲ့ ငါးနဲ့ကို မကြိုက်ဘူး။ မစားဘူး။ မစားတော့ တစ်အိမ်ထဲအတူတူနေတဲ့သူတွေက တစ်ခါတလေကျရင် အဲဒါကို ရန်လုပ်တာလည်း ရှိတယ်။

တချို့ဒကာကြီးတွေ တရားဝါသနာပါတယ်။ အေးအေးဆေးဆေး တရားအားထုတ်ပြီးတော့ နေတယ်။ ဒကာမကြီးတွေက အဲဒါကို စိတ်ဆိုး တယ်။ တချို့ကျတော့ ဒကာမကြီးတွေက တရားအားထုတ်တယ်။

ဒကာကြီးတွေက ဝါသနာမပါဘူး။ ဒကာမကြီးတရားအားထုတ်တာကို ဒကာကြီးက စိတ်ဆိုးတယ်။ ဖြစ်တတ်တယ်။

ကိုယ်နဲ့ တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ အမေနဲ့အဖေဖြစ်ဖြစ်၊ မောင်နှမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူငယ်ချင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အကြောင်းတစ်ခုခုရှိလို့ ပြောစရာဆိုစရာ ရှိလာတဲ့အခါမှာ သူ့လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ်က သိတယ်။ သူ့မှာ ဒီကိစ္စဟာ တကယ်ကို လိုနေတယ်။ မရှိရင် မဖြစ်ဘူး၊ မရရင် မဖြစ်ဘူး၊ အဲဒီကိစ္စကို ကိုယ်ကလည်းပဲ ပေးနိုင်တယ်၊ တတ်နိုင်တယ်၊ တတ်နိုင်လို့ ပေးလိုက်ရတယ်။ အဲသလို ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့အလိုကို ဖြည့်လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ဘက်က ရှုံးသွားပြီလို့ ယူဆမှာလား။ မယူဆသင့်ဘူးနော်။

သူတစ်ပါးရဲ့အလိုဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တာဟာ ကိုယ့်မှာ ရှုံးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ရဲ့သဘောထားကြီးမှု ကိုယ်ရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို ပိုပြီးတော့ အကောင်အထည်ဖော်လိုက်ရတာ။ ကိုယ်ရဲ့မေတ္တာ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ရဲ့စေတနာကို အကောင်အထည် ဖော်လိုက်ရတာ။ သိပ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်။

ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးကို လိုက်လျောရတာဟာ ရှုံးတာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ အမှန်တော့ မြတ်တာပါ။ ရှုံးတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ နိုင်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ မြတ်သွားတာ။ သူလည်း မြတ်တယ်။ ကိုယ်လည်း မြတ်တယ်။ နှစ်ယောက်စလုံး အမြတ်ရတယ်။ Win, Win ပဲ။ နှစ်ယောက်စလုံး အရှုံးမရှိဘူး။

ကိုယ်က လိုက်လျောရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က ပျော့ညံ့တဲ့သူ ဖြစ်သွားသလားဆိုတော့ မဖြစ်ဘူးနော်။ ကိုယ်က လိုက်လျောလိုက်ရတဲ့ အတွက်ကြောင့် ရှုံးသွားသလားဆိုတော့ မရှုံးပါဘူး။

အတိတ်မှာ ချောင်ပိတ်မနေပဲနဲ့

တချို့က ရှေးတုန်းက မပြေလည်ခဲ့တာတွေ ရှိတာကိုး။ အဲဒီ မပြေလည်ခဲ့တာကို မေ့လို့မရဘူး။ တေးထားပြီးတော့ ဘယ်တော့မှ မလိုက်လျောဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးနဲ့ နေတယ်။ လိုက်လျောနိုင်ပါလျက်နဲ့ တစ်ဖက်က လိုအပ်နေတယ်၊ ချို့တဲ့နေတယ်၊ ရမဖြစ်မယ်ဆိုတာကို သိပါလျက်နဲ့ ကိုယ်ကပေးနိုင်ပါလျက်နဲ့ အရင်တုန်းက ငါနဲ့ ဘာပြဿနာ ဖြစ်ထားဖူးတာ ဆိုတာလေးကို တေးထားပြီးတော့ မပေးဘူးနော်။

ဒါကြောင့် အတိတ်က ဘာကြီးဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အရေးကြီးတာက အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက်ကောင်းဖို့ရာ ဘာလုပ်နိုင်သလဲ။ အနာဂတ်မှာ ပိုကောင်းလာဖို့အတွက် အခုဘာလုပ်ရင် ပိုကောင်းမလဲ။ အဲဒါကို ဦးတည်ပြီး စဉ်းစားပါနော်။ ရှေ့ညမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်လည်း ကင်းနိုင်တာမဟုတ်ဘူး။ အတူနေသွားကြရမှာ။

ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကို သိအောင်လုပ်။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို ဖြစ်လာအောင် အချိန်ပြည့်ကြီးစားနေပါ။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေအတွက်လည်းပဲ သူတို့ ဘာကို တန်ဖိုး ထားသလဲ၊ သိအောင်လုပ်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေကို အထောက်အကူ ပေးပြီးတော့ နေသွားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အင်အားနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်ကို ကောင်းတဲ့နေရာမှာ သုံးနေပါ။ ဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကိုယ်က ကောင်းတယ်၊ သူ မကောင်းဘူးဆိုတာကို ပြောဖို့ပဲ အချိန်တွေအများကြီး ပေးနေမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ တိုးတက်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။

ဒါကြောင့် သူများ မကောင်းကြောင်းကို အချိန်ကုန်ခံပြီးတော့ ပြောမနေပါနဲ့၊ သူများအပြစ်ကို အချိန်အကုန်ခံပြီး ပြောမနေပါနဲ့၊ အဲဒီလို အချိန်ကုန်ခံပြီး ပြောနေရင် အဲဒီအချိန်တွေဟာ ကောင်းတဲ့

နေရာမှာ မသုံးလိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာ တိုးတက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

If I devalue you. I devalue myself.

ဒီစကားလေးဟာ သိပ်နက်နဲပါတယ်နော်။ သူ့ကို ငါက တန်ဖိုး ချလိုရှိရင် ငါဟာ ငါ့ကိုယ်ငါလည်း တန်ဖိုးချလိုက်ရာ ရောက်သွားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် အတိတ်က ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ အဲဒါကို နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ခွင့်လွှတ်ဖို့လိုတယ်။ အတိတ်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ လွဲခဲ့တာတွေ မှားခဲ့ တာတွေကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် နောင်အနာဂတ်မှာ ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် foundation ကို ရသွားတယ်။ အုတ်မြစ်ကောင်း ကောင်းကို ရသွားတယ်နော်။

ခွင့်လွှတ်တယ်ဆိုတာဟာ အရင်တုန်းက သူ မှားခဲ့တာကို ထောက်ခံတာ မဟုတ်ဘူး။ အမှားဆိုတာ လူတိုင်းရှိတယ်။ အဲဒီအမှားကို ထောက်ခံတာမဟုတ်ဘူး။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် အကျိုးတွေအများကြီး ရှိလာတယ်။ အမှုကိစ္စတွေအများကြီး ပြီးသွားပါတယ်။ လူတိုင်းပဲ ကိုယ် စွမ်းနိုင် သလောက် အကောင်းဆုံးထိအောင် မလုပ်နိုင်ကြပါဘူး။ လိုနေတာပဲ၊ ချို့တဲ့နေတာပဲ။ ငါလည်းပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ လုပ်လေ့မရှိဘူး။ သူတစ်ပါးလည်း ဒီလိုပဲပဲ။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်ကြဘူး။ လုပ်လေ့မရှိဘူး။

ငါတို့အားလုံးဟာ ပြုပြင်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်နော်။ စိတ်ဓာတ်ကော အသိဉာဏ်ကော လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေရော၊ ကောင်းအောင် ပြုပြင်သွားစရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။

အရင်တုန်းက တစ်ခါလောက် မှားခဲ့တာ၊ လွဲခဲ့တာ၊ မကောင်းခဲ့ တာကို ထောက်ပြီးတော့ တစ်သက်လုံးပဲ မှားနေမှာပဲ၊ တစ်သက်လုံးပဲ

လွဲနေမှာပဲ၊ တစ်သက်လုံးပဲ မကောင်းတော့ဘူးလို့ ဒီလို မယူဆပါနဲ့။
အဲသလိုမယူဆတာဟာ ခွင့်လွှတ်ခြင်း။ ဒီလူဟာ နောင်အခါမှာ
ကောင်းလာမှာပါလို့ မျှော်လင့်ချက်ထားနေသေးတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်
ပါတယ်နော်။

အတိတ်ကအကြောင်းတွေကို ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးနေ ပြောနေ
ပြီးတော့ အဲဒီအတိတ်ထဲမှာပဲ ချောင်ပိတ်မိနေလို့ရှိရင် ထောင်ချောက်
ကြီးထဲ ရောက်နေသလိုဖြစ်တယ်။

Move beyond. အဲဒီဟာကို ထားခဲ့တော့။ ရှေ့ဆက်ပြီးတော့
သွားတော့။ ရှေ့ဆက်သွားဖို့ရာမှာ အခုပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘာလုပ်ရင်
ကောင်းမလဲ။ နောင်အနာဂတ် ကောင်းဖို့ကော ဘာဆက်လုပ်ရင်
ကောင်းမလဲ။ ဒါကို ဦးစားပေးပြီးတော့ စဉ်းစားပါနော်။

ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာ အတိအကျမသိတော့

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လိုမြင်လဲဆိုတာကို သေချာ သဘော
ပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ငါဟာ ဘယ်လိုလူလဲ။ အဲဒါကို သေသေချာချာ
သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်နော်။ တချို့လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ငါဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို တိတိကျကျ မစဉ်းစားဘူး။ ငါ့ကို လူတွေ
ဘယ်လိုထင်သလဲဆိုတာပဲ စဉ်းစားတယ်။ ငါ့ကို လူတွေ အထင်ကြီး
အောင် ငါ ဘယ်လိုနေရမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားလေ့ရှိတယ်။

စဉ်းစားပြီးတော့ လူအထင်ကြီးအောင် လိုက်လုပ်ပေးတတ်တယ်။
လိုက်နေပေးတတ်တယ်။ သူများအထင်ကြီးအောင် သူများကျေနပ်
အောင် လိုက်ပြီးတော့ နေပေးတဲ့အခါမှာ သူများရဲ့ အထင်ကြီးမှုကိုတော့
ရချင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပင်ကို မဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့်

ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် မဟုတ်တဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်ထဲမှာတော့ ကျေနပ်မှု တကယ်မရဘူး။

ဘုန်းကြီး သတိရတာ တစ်ခုရှိတယ်။ သားလေးကတစ်ယောက်ထဲရှိတယ်။ တစ်ဦးတည်းသားပဲ။ မိဘတွေက ချမ်းသာတယ်။ ချမ်းသာတော့ မိဘတွေက ဒီသားလေးကို ဆရာဝန်ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကလေးကလည်း ဉာဏ်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ကောင်းတဲ့လူတိုင်း ဆရာဝန်ဖြစ်ဖို့ မလိုပါဘူး။

အဲဒီသားလေးက ဘာဝါသနာပါလဲဆိုတော့ စိုက်ပျိုးရေး ဝါသနာပါတယ်။ သစ်ပင်စိုက်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အဖေအမေတွေက သစ်ပင်စိုက်တာဟာ ဂုဏ်မရှိဘူးလို့ ယူဆပြီးတော့ မရမက ဆရာဝန်လုပ်ခိုင်းတယ်။ လုပ်ခိုင်းတော့ သူ ဆေးကျောင်းတက်တယ်။ အခုလည်း ဆေးကျောင်းတက်တုန်းပါပဲ။ ဆေးကျောင်းသာတက်နေရတယ် ဒါဟာ အဖေအမေ ကျေနပ်အောင် လုပ်ပေးနေရတာ။

အိမ်ပြန်လာရင် အဖေအမေကို အမြဲတမ်း ရန်လုပ်တယ်။ ခေတ်စကား၊ လူငယ်စကားနဲ့ ပြောရင်တော့ ဂျီကျတယ်လို့ ဆိုရမယ်နော်။ သူ ဘာကို မကျေနပ်ဘူးဆိုတာကို သူ့မိဘကိုသူ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောဘူး။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ပြောလိုက်ရင် သူ့မိဘတွေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ 'မိဘတွေက ကောင်းတယ်ထင်လို့ စီစဉ်ပေးထားတာ၊ နင်က မိဘကို အကောင်းမထင်ဘူး။ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် စီစဉ်ပေးနေတာပဲ။ ဘာပြန်ပြောနေစရာလို့လဲ၊' ဒါမိဘစေတနာကို အသိအမှတ် မပြုတာဘဲ။' ဒီလို အပြစ်တင်တတ်တာကိုး။ အဲဒီတော့ မိဘကိုပြန်မပြောရဲတော့ အိမ်ကျရင် သူလည်း ဒီကိစ္စကို ဘာမှမပြောဘူး။ မပြောဘဲနဲ့ တခြားကိစ္စတွေနဲ့ အမျိုးမျိုးရန်လုပ်တယ်။ တစ်ခါတလေ အိမ်မှာမနေဘူး။ ထွက်ထွက်သွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးနဲ့တွေ့တော့ သူ့ကို သေသေချာချာ ဆွေးနွေး
 ကြည့်တော့ သူ ပြောပြတယ်။ သူက လူနာတွေကို စကားပြောရတာ
 ဝါသနာမပါဘူး။ ပြီးတော့ ခွဲရစိတ်ရတာ အကြောက်ဆုံးပဲတဲ့။
 ရွံလည်း ရွံတတ်တယ်တဲ့။ အင်မတန်ရွံတယ်တဲ့။ သူ ဝါသနာမပါတာကြီးကို
 မိဘက အတင်းအကျပ် လုပ်ခိုင်းတယ်တဲ့။

အဲသလိုဆိုရင် စောစောထဲက ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောပါလား
 ဆိုတော့ သူ့ဟာသူလည်း မသေချာဘူးတဲ့။ သူ တကယ် ဘာလုပ်ချင်လဲ
 ဆိုတော့ သစ်ပင်လည်း စိုက်ချင်တယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို သူတစ်သက်လုံး
 လုပ်နိုင်မလားဆိုတာတော့ မသိဘူးတဲ့။

ကိုယ် ဘာကို လုပ်ချင်လဲဆိုတာ အတိအကျမသိတော့ သူများ
 အားပေးတာ သူများခိုင်းတာကိုပဲ လုပ်နေရတယ်နော်။ လုပ်နေရပြီး
 စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်ဘူး။ မကျေနပ်တော့ ဒီမကျေနပ်တဲ့ကိစ္စကို
 တည့်တည့်မပြောဘဲနဲ့ ဘေးကနေ ထွက်ပေါက်ရှာပြီးတော့ ပြဿနာ
 လုပ်တယ်။ ဒါမျိုးတွေက မိသားစုထဲမှာ အများကြီးရှိတယ်။

မကောင်းမြင်တတ်တာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေခံလဲ

ကိုယ်က တစ်ဖက်သားကို အထင်လွဲနေရင်လည်းပဲ၊ အမြင်မှားနေ
 ရင်လည်းပဲ ပြဿနာအကြီးကြီးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ တစ်ဖက်သား
 ကို နားလည်ဖို့ အများကြီးကြိုးစားရမယ်။

အခက်အခဲတစ်ခုခု သဘောထားမတိုက်ဆိုင်တာတစ်ခုခု ပေါ်လာ
 တဲ့အခါမှာ ဒီလိုသဘောထားမတိုက်ဆိုင်တာကိုပဲ ဒါ ငါ့ကို ရန်လုပ်တာ၊
 ဒါ ငါ့ကို တမင်တကာ ဆန့်ကျင်ဘက်လုပ်တာ၊ ဒါ ငါ့ကို ကလန်ကဆန်
 လုပ်တာ၊ စိတ်ညစ်စရာကြီးတော့ ဖြစ်ပြန်ပြီ။ ပြဿနာတော့ လုပ်ပြန်ပြီ။

လို့ ဒီလို ကိုယ်က သဘောထားရင်ကိုပဲ ပြဿနာပိုကြီးလာတယ်နော်။

နှစ်ဖက်စလုံးက အယူအဆမတူတာ အကြိုက်မတူတာကိုပဲ ဒါကို ထိပ်တိုက်တွေ့နေတဲ့ ပြဿနာတစ်ခုလို့ ယူဆလို၍ရင် တစ်ဖက်သားကို ရန်သူလို့ မြင်တော့တာပဲ။ သဘောထားမတိုက်ဆိုင်လို့ ပြဿနာဖြစ်နေရတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရန်သူလို့ သဘောထားလိုက်ရင် ပြဿနာဖြေရှင်းရတာ အင်မတန် ခက်သွားတယ်။ ရန်သူလို့ သဘောမထားပါနဲ့။

တစ်ဖက်သားကို ကိုယ်က ရန်သူလို့ သဘောထားလို့ရှိရင် သူ့ရဲ့အဆိုးဆုံးတွေကိုပဲ ဂြာဇ္ဇေပြီးတော့ ကြည့်တော့မှာနော်။ အကောင်းကို မကြည့်တော့ဘူး။ နဲ့နဲ့လောက်ဆိုးတာကို အကြီးကြီးဖြစ်အောင် လုပ်တော့ မယ်။ နဲ့နဲ့လောက်မှားတာကို အကြီးအကျယ် အမှားကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်တော့မယ်။ မတော်တဆ ပြောမှား ဆိုမှားလေး တစ်ခွန်းဖြစ်သွား တာကို ဒါ ငါ့ကို တမင်တကာ စောင်းတာ၊ မြောင်းတာ၊ ချိတ်တာ၊ ပြောတာ၊ ရန်လုပ်တာလို့ ထင်တော့မှာပဲနော်။ အပြစ်ကို ဂြာရင် အပြစ်တွေမှာပဲ။ အပြစ်မတွေ့နိုင်တဲ့လူရယ်လို့ အင်မတန် ဂြားတယ်။

တစ်ဖက်သားက မတော်တဆ မှားတာမျိုး၊ အကျင့်ပါနေလို့ မှားတာမျိုးကို တမင်တကာ အပြစ်မဂြာသင့်ဘူး။ ကိုယ်က နဂိုထဲက ရန်သူလို့ သဘောထားလိုက်ရင်တော့ အဲသလို အသေးလေးတွေကအစ အကုန်အပြစ်မြင်တော့တာပဲနော်။

သူတို့မှာ ကောင်းတာလေးတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကောင်း ကွက်ကလေးတွေကို မမြင်ဟန်ဆောင်ပြီးတော့ မတော်တဆ မှားသွား တာလေး နဲ့နဲ့ပါးပါးလောက်ကို ပုံကြီးချဲ့မယ်ဆိုရင် ပြဿနာ မပြေလည် နိုင်တော့ဘူးနော်။

တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာတတ်တဲ့အကျင့်
ရှိသွားပြီဆိုရင် ဆက်ဆံရေးက ကြာလေ ဆိုးလေ ကြာလေ ဆိုးလေ
ဖြစ်သွားမယ်။

တမင်တကာအပြစ်ရှာပြီးတော့ ပြောတတ်ဆိုတတ်တဲ့လူ၊ တွေး
တတ်တဲ့လူဟာ ကြာရင် ဘယ်လိုဖြစ်လာလဲဆိုတော့ သူ အပြစ်ရှာနေ
တယ်လို့ မထင်တော့ဘဲနဲ့ ဟိုလူဟာ တကယ်အပြစ်ရှိတဲ့လူလို့ ထင်တော့
တာပဲနော်။ သူ့အယူအဆတွေ လွဲနေတာကို သူ အမှန်လို့ ထင်သွားတာ။
အဲဒီလိုဟာတွေကလည်း အများကြီးရှိတယ်နော်။

ဖြေရှင်း ပါရစေ၊ အဲသလို မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြောတာတောင်မှ
မရဘူး။ ငါ သိပါတယ်၊ နင် ဘယ်လောက် ပုပ်တယ်ဆိုတာ ငါသိပါ
တယ်။ ဖြေရှင်းခွင့်တောင် မပေးတော့တာမျိုးတွေ ရှိတယ်နော်။

ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သူတစ်ပါးကို
မကောင်းမြင်တတ်တာဟာ ဘယ်မျိုးမှာ အခြေခံလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့
insecurity ပေါ်မှာ အခြေခံတယ်။ ကိုယ်က အားငယ်တတ်လို့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိလို့ သူတစ်ပါးကို မကောင်းမြင်တတ်တာ။
တော်တော် စဉ်းစားဖို့ကောင်းတယ်။ သတိထားတော့နော်။

နဲနဲပါးပါး မကောင်းတာဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်နော်။
ဒါပေမဲ့ အမြဲတမ်းလိုလို လူများစုကို မကောင်းမြင်တတ်ပြီဆိုရင်
အဓိပ္ပါယ်က ဘာတုန်းဆိုတော့ ကိုယ့်မှာ အားငယ်တဲ့စိတ်၊ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်
ရှိနေပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေတာ၊
ကိုယ်ပြောနေတာကို တကယ်မှန်တယ်၊ တကယ်ကောင်းတယ်လို့
မယုံကြည်လို့ပဲနော်။

ကိုယ်လုပ်နေတာ ကိုယ်ပြောနေတာတွေဟာ တကယ်မှန်တယ်၊ တကယ်ကောင်းတယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်ပဲသိတယ်။ ယုံကြည်တယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်မှာ အားငယ်တဲ့စိတ်၊ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်၊ စိတ်မချတဲ့စိတ်၊ မလုံခြုံတဲ့စိတ်လည်း မရှိဘူးဆိုရင် သူများအပြစ်ကို ရှာကြံပြီးတော့ တွေးနေဖို့လည်း မလိုတော့ဘူး။ သတိထားကြည့်ဖို့ရာ၊ သူများအပြစ်ကို များများပြောတဲ့သူဟာ သူ့မှာ သိမ်ငယ်စိတ်ရှိတယ်။ Insecurity ရှိတယ်။

ကောင်းတာလေး အရင်ဆုံးထွတ်လာအောင် ကြိုးစားပေး

ဒီပြဿနာဟာ လူတိုင်း နေ့စဉ် အနံ့အများ၊ ကြုံတွေ့နေရတယ်။ တစ်ယောက်ထဲနေတောင်မှ ဒီပြဿနာဟာ မကင်းဘူးနော်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်။ တောကြီးထဲမှာ ခြံကြီးအကျယ်ကြီးထဲမှာ အိမ်လေးတစ်အိမ်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း နေတယ်ဆိုပါတော့။ နေပြီးရင် ဘာလုပ်မလဲဆိုတော့ ဘယ်တုန်းက ငါ့ကို ဘယ်သူက ဘယ်လို ပြောခဲ့တာ။ တွေးနေဦးမှာပဲနော်။ ပြဿနာကို ကိုယ်က ရင်ထဲမှာ လွှယ်ပြီးတော့ သွားနေရင် ဘယ်သွားသွား လွတ်စရာအကြောင်း မရှိဘူးနော်။

နေ့တိုင်း ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာပဲ။ ဒါကြောင့် ပြဿနာကို မရှိဟန် မဆောင်ဖို့ လိုတယ်။ ပြဿနာကို လွဲမှားတဲ့နည်းနဲ့ မမြင်ဖို့။ လွဲမှားတဲ့နည်းနဲ့ မဖြေရှင်းဖို့။ အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ ပြဿနာရှိတဲ့အခါ အဲဒါကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ကြည့်တတ် မြင်တတ်ဖို့။

ပြီးတော့ ပြေရှင်းတဲ့နေရာမှာလည်းပဲ ပြောပုံ ဆိုပုံ လုပ်ပုံကအစ ပြောနည်း ဆိုနည်းကိုပါ သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ တစ်ဖက်သား ခံသာအောင် ပြောပါ။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ကောင်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီကောင်းတာလေး အရင်ဆုံးထွက်လာအောင် ကြိုးစားပေးပါနော်။

အဲဒီလို နည်းမှန်လမ်းမှန်နဲ့ ပြေရှင်းသွားမယ်ဆိုရင် ပြဿနာ သည်ပင်လျှင် ကိုယ့်အတွက် ကြီးပွားရာ ကြီးပွားကြောင်း အသိဉာဏ်ရော စိတ်ဓာတ်ရော တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း အထောက်အကူ ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။

ပုံကြီးချဲ့နေတာများ ဖြစ်နေရော့သလား

ဒါကြောင့် ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို မှာလိုက်ဦးမယ်။ သဘောထား မှန်မှန်နဲ့ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဉာဏ်ပါပါလေးနဲ့ ပြဿနာကို ဆွေးနွေးပါ။ ပြေရှင်းပါနော်။ အဲဒီလို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ဆွေးနွေးရင် ပြေရှင်းရင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပိုပြီးတော့ နားလည်လာမယ်။ ပိုပြီးတော့ ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားတတ်လာမယ်။ ပိုပြီးတော့ သဘောထားကြီး တဲ့လူ ဖြစ်လာမယ်။ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ကြီးတဲ့လူ ဖြစ်လာမယ်တဲ့။

တစ်ခုခု ပြဿနာ ကြုံလာပြီဆိုရင် သတိလေးထားလိုက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ။ ပြဿနာအသေးလေးကို ငါ ပြဿနာ အကြီးကြီးဖြစ်အောင် ပုံကြီးချဲ့နေတာများ ဖြစ်နေရော့သလား။ ဒီပြဿနာ ဖြစ်ရတဲ့ကိစ္စမှာ ငါ့ဘက်က တာဝန်မကင်းတာ ဘယ်လောက်ပါနေသလဲ။ responsible ဖြစ်ဖို့လိုတယ်နော်။

ငါ့ဘက်ကလည်း လိုအပ်တာကို မပေးတာ ရှိချင်ရှိမယ်။ ငါ့ဘက်က မျက်နှာထားကြီးနဲ့ ပြောတာ ဆိုတာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

ငါ့ဘက်ကလည်းပဲ စကားအသုံးအနှုန်းက အထက်စီးကနေ တင်စီးပြီးတော့ တစ်ဖက်သား မခံနိုင်အောင် ပြောမိတာတွေလည်း ရှိခွင့်ရှိမယ်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပြဿနာတွေဟာ ဖြစ်နိုင်တာဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ စိတ္တာနုပဿနာအားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ဒါ ဘာမှမခက်ဘူးနော်။ သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေလိုရှိရင် အထူးသဖြင့် စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ အဲဒီပြဿနာကို ပြန်စဉ်းစားပါ။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ် ဝန်ခံရမှာ ဝန်မလေးတော့ဘူး။ ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ် မြင်လည်းမြင်တယ်။

လက်တွဲပြီးလုပ်နိုင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ပြီးခဲ့တဲ့ နှစ်ရက်လောက်ကပဲ တပည့်လေးတစ်ယောက် သူ့သူငယ်ချင်းနဲ့ လာတယ်။ တပည့်လေးတစ်ယောက်က သူ့အလုပ်တစ်ခုလုပ်တော့ သူ့မှာ အလုပ်သမားတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အလုပ်သမားတစ်ယောက်က လုပ်တာကိုင်တာ နဲ့နဲ့မှားသွားတော့ သူက ဆူတယ်ဆိုပါတော့။ ဒါပေမဲ့ သူ ဆူပြီးတာနဲ့ ခဏနေတော့ သူ သတိရတယ်။ သတိရတော့ သူတပည့်သူ ပြန်တောင်းပန်တယ်။ မင်း မှားတာလည်းပဲ မှားတာတော့ မှားသွားပြီ၊ ဒါပေမဲ့ ငါကလည်း ပြောတာ နဲ့နဲ့ စကားလွန်သွားတယ်။ သူ ပြန်တောင်းပန်လိုက်တယ်။

သူ ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ ‘တပည့်တော်က ငါ တောင်းပန်လိုက်မယ်လို့ စဉ်းစားပြီးမှ တောင်းပန်တာမဟုတ်ဘူး’ တဲ့။ ဘယ်လိုဖြစ်သွားလဲဆိုတော့ မစဉ်းစားဘဲနဲ့ ပါးစပ်က ဒါကို ပြောမိလျက်သားဖြစ်သွားတာ။ ဒါ သူ့စိတ်ထား တကယ်နူးညံ့လို့ပဲနော်။

အဲသလို တောင်းပန်လိုက်တော့ သူ့ကိုယ်သူတောင်မှ တော်တော် အံ့ဩသွားတာ အရင်တုန်းကဆို သူ အဲသလို မတောင်းပန်ဘူးတဲ့။ ငါက အထက်လူကြီးပဲ ငါက ဆရာပဲ၊ ငါ အလုပ်ရှင်ပဲ၊ မကျေနပ်ရင် ငါ ပြောချင်သလို ပြောမယ်။ ငါ ပြောသမျှကိုခံ၊ ဘာမှ ပြန်မပြောနဲ့။ ငါ မှားရင်တောင် ပြန်တောင်းပန်ဖို့ မလိုဘူးလို့ ဒီလို သူ ထင်ခဲ့တာနော်။ အရင်တုန်းက ဒီလိုပဲ သဘောထားခဲ့တာ။ အခုတရားအားထုတ်လာတဲ့ အခါကျတော့ သူ့စိတ်က တော်တော်လေး ကြည်လင်အေးချမ်းလာတော့ ဒေါသဖြစ်လို့ စကားလွန်သွားပြီ၊ လွန်သွားတဲ့အခါမှာ ချက်ချင်း အဲဒီ စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီးတော့ တစ်ဖက်သားကို သနားသွားတယ်။

ငါ့တပည့်လေးဟာ ငါ ပြောသမျှ ခံလိုက်ရရှာပြီ။ သူလည်း လူတစ်ယောက်ပဲ၊ အပြော ဘယ်ခံချင်ပါ့မလဲ။ လူဆိုတာ ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် မာနဆိုတာ ရှိတာပဲ။ အဲဒီတပည့်လေးမှာ ခံလိုက်ရလို့ စိတ်ကလေး ညှိုးသွားတာကို စိတ်မကောင်းဖြစ်သွားတာတွေကို သူ ကိုယ်ချင်းစာ မိတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာမိတဲ့အတွက်ကြောင့် သူ့တပည့်လေး စိတ်ပြန်ကြည် သွားအောင် ဆိုပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြောလိုက်တာ။

သူ့တပည့်ကလည်း သူ့ကို ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ “ဆရာ တော်တော် ပြောင်းလဲသွားတယ်” တဲ့။ ဒါတင်မကသေးဘူး၊ သူ ဖြည့်ပြောတာရှိတယ်။ “ဆရာ ဘယ်လောက် ပြောင်းလဲသွားတယ် ဆိုတာ ဆရာ သိချင်မှသိမယ်” တဲ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြောင်းလဲသွားတာကို တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် မသိဘူးနော်။ ဘေးလူက သိတယ်။

သူ့တပည့်လေးက အဲဒါကိုသိတော့ သူ့ဆရာက သူ့ကို ဆူတာဆဲတာကို သူ ကျေနပ်ပါတယ်။ ဘာမှ ပြန်မပြောဘူး။ စိတ်

မဆိုးဘူး။ အရင်တုန်းကဆို အဲသလို ဆူလိုက်ဆဲလိုက်ရင် တစ်နေ့လုံး မျက်နှာပျက်နေရော။ မျက်နှာမကြည်တော့ဘူး။ မျက်နှာချင်း မဆိုင်တော့ဘူး။ အခု အဲသလိုမဟုတ်ဘူး။ သူ့ဆရာ ဆူလည်းပဲ ကြည်ကြည်လင်လင် ပြုံးပြုံးရင်ရင်ပဲ။ သူ့ဆရာဟာ အရင်လိုစိတ်ထား မဟုတ်တော့ဘူးဆိုတာ သူ သိတယ်။

ငါမှားရင်တော့ ငါ့ကို ပြောမှာပဲဆိုတာ သူ သိတယ်နော်။ ဒါပေမဲ့ သူမှားရင်လည်းပဲ သူဝန်ခံမှာပဲ။ သူ တောင်းပန်မှာပဲဆိုတာ သိတယ်။ အဲသလို လူနှစ်ယောက်က ဆက်ဆံရတာ အဆင်ပြေတယ်။ ငြိမ်းမထားဘူး။ တေးမထားဘူး။ အဲဒီလိုမျိုး ဖြစ်စေချင်တာပါနော်။

ပြောသင့်တာကို မပြောရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။ မမှားရဘူးလည်း မဆိုလိုဘူးနော်။ လူတိုင်းပဲ မှားတတ်ပါတယ်။ ဒကာကြီးတို့၊ ဒကာမကြီးတို့ တင်မကဘူး။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်းပဲ မှားတတ်ပါတယ်။ စကားပြောအင်မတန် မှားတတ်ပါတယ်။ အမှန်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးက စကားများများ ပြောတတ်တဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။ ငယ်ငယ်တုန်းကဆိုရင် စကား အင်မတန် နည်းတယ်။ အခုမှ ကြာလေ များများပြောရလေ ဖြစ်နေတာ။

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး အယူအဆမတူပေမဲ့ အမြင်မတူပေမဲ့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ပိုပြီးတော့ နားလည်နိုင်တဲ့လူတွေ၊ လေးစားနိုင်တဲ့လူတွေ၊ ခင်မင်နိုင်တဲ့လူတွေ၊ ယုံကြည်နိုင်တဲ့လူတွေ၊ လက်တွဲပြီးလုပ်နိုင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏
ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

- ၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း
- ၂။ အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေ
- ၃။ မေတ္တာတရား
- ၄။ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
- ၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်
- ၆။ စိတ်နှလုံးရှင်လန်းစေဖို့
- ၇။ သိက္ခာရှိရှိနေမယ်
- ၈။ တစ်ခဲတစ်ခဲတွေးမယ်
- ၉။ Snow in the Summer
- ၁၀။ လေးစားပါတယ်
- ၁၁။ သတိနဲ့ပြောပါ
- ၁၂။ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ
- ၁၃။ သဘောထားကြီးပါတယ်