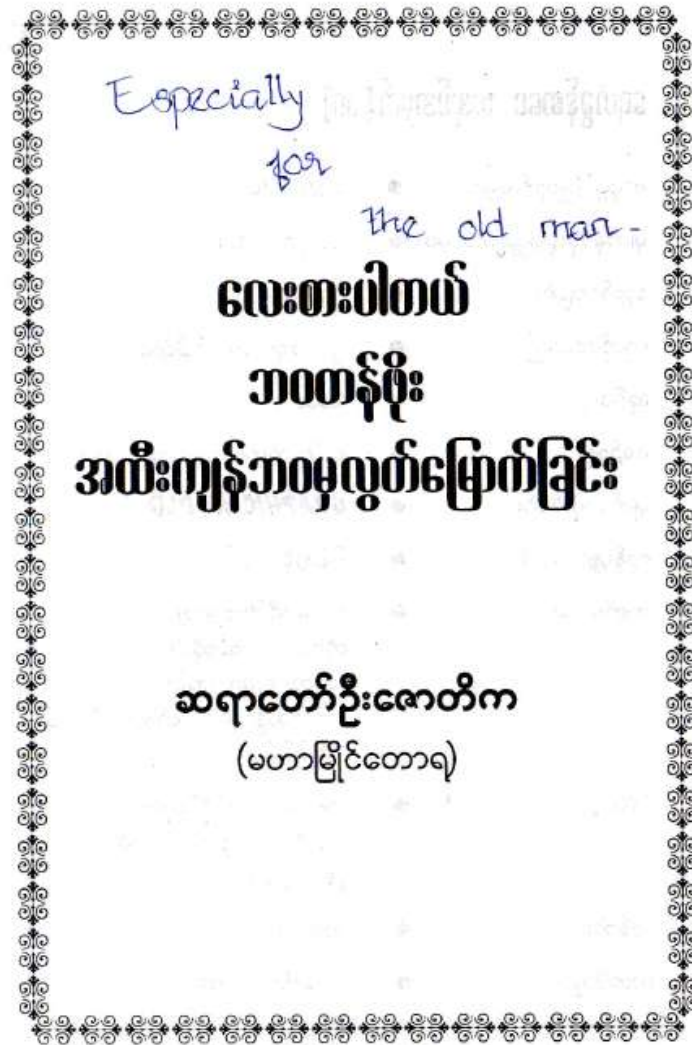


100 Page



Don't destroy, please.

အထိန်းအခြေစိုက်ရေး နိဒါန်း

မြို့ဝေါ် ကဏ္ဍက ၁ နေရာ ၄၀ နေရာ

၇။	အသိဉာဏ်ကိုပါ တုံးစေတယ်	၄၉
၈။	ဝန်းကျင်ကျေးဇူး	၅၄
၉။	သုံးရင်းနဲ့ ပြန်ဖြည့်	၅၇
၁၀။	ဘဝနဲ့ ဘာဝနာ တွဲမိဖို့	၆၀
၁၁။	နဲ့တယ်မထင်ပါနဲ့	၆၂
၁၂။	ကြိုးဖူးရင် ကြိုးစားတော့မှာ	၆၅
၁၃။	နေရာမရွေး အချိန်မရွေး	၆၇
၁၄။	တကယ့်အဖော်	၆၉
၁၅။	အဖော်ကောင်းကို လိုချင်ရင်	၇၂
၁၆။	အဖော်မရှာသူ	၇၄
၁၇။	သတိနဲ့ လွတ်လပ်မှု	၇၇



အထီးကျန်ဘဝမှလွတ်မြောက်ခြင်း

၁။	အနားမှာ လူတွေအများကြီးရှိပေမဲ့	၈၃
၂။	နားလည်နိုင်မှ အဖော်	၈၆
၃။	ငြိမ်းချမ်းပုံပဲ ချစ်တတ်လာတယ်	၈၉
၄။	ဟန်လုပ်ရရင် အဖော်မဖြစ်တော့ဘူး	၉၃
၅။	အထီးကျန်ဖြစ်ဖို့အကြောင်း	၉၈
၆။	မဖြစ်နိုင်တာတွေ မျှော်လင့်မိမယ်ဆိုရင်တော့	၁၀၂
၇။	လူတွေအကြောင်း များများသိသင့်တယ်	၁၀၅
၈။	စိတ်ဓာတ်မကျအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမှ	၁၀၈
၉။	အရေးကြီးဆုံး မိသားစုဆက်ဆံရေး	၁၁၀
၁၀။	ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ	၁၁၆
၁၁။	သတိပဋ္ဌာန်အဖော်	၁၁၈

စေးစားပါတယ်

မနက်ပိုင်း အေးချမ်းနေတုန်း၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ရှိတုန်း အခုတလော ခဏခဏ စဉ်းစားမိနေတဲ့ အကြောင်း အရာလေး တစ်ခုကို ပြောမယ်။

အခုတလော စဉ်းစားနေတာဆိုလို့ အခုမှ စဉ်းစားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအကြောင်းအရာကို စဉ်းစားတာ တော်တော်ကြာပြီ။ နှစ်ပေါင်းကို တော်တော်ကြာပြီ။ ငယ်ငယ်ကတည်းကစပြီး စဉ်းစား တာပဲ။ ငယ်ငယ်လေး ကတည်းက စပြီးတော့ စဉ်းစားခဲ့လို့လည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာတာ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက နည်းနည်း သဘော ပေါက်ခဲ့လို့ ဘဝရဲ့ဦးတည် ချက်တွေ သဘောထားတွေ မှန်ခဲ့တာ။ အသက်ကြီးလာလေ ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်လာလေ ဖြစ်လာတယ်။ ပိုပြီး သဘောပေါက်လာတယ် ဆိုတော့ အကုန်လုံး သဘောပေါက် သွားပြီလို့တော့ ပြောလို့မရဘူး။

J

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ဒီလို အကြောင်းအရာတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက သဘောပေါက်နိုင်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ လေးနက်မယ်၊ တန်ဖိုးရှိမယ်။ ဦးတည်ချက် မှန်မယ်။ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ဘဝ၊ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေ၊ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ၊ ခန္ဓာကိုယ် အင်အားတွေဟာ ဘာမှ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေဘက်ကို ရောက်ပြီးတော့ အကျိုး မရှိဘဲ ကုန်သွားတာမျိုး မဖြစ်တော့ဘူး။

မြင့်မြတ်တဲ့ဘက်ကို ဦးတည်ပြီး သွားနေရတာဟာ ပျော်စရာ အကောင်းဆုံး၊ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒီပျော်နည်း၊ ဒီကျေနပ်နည်းကို သေသေချာချာ ခံစားလို့ ရသွားရင် တခြားပျော်နည်း၊ ကျေနပ်နည်းတွေဟာ တော်တော် အပေါ်ယံ ဆန်တယ်ပါလားဆိုတာ သိရတယ်။

တကယ်လိုချင်တာ ဘာလဲ။

ပြောမယ့်အကြောင်းအရာက အချက်အလက်တွေ တော်တော်များတယ်။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်စပ်မှုတွေလည်း များတယ်။ ဘယ်ကစ၊ ပြောရရင် ကောင်းမလဲဆိုတော့ လူတွေတကယ် လိုချင်တာ ဘာလဲ ဆိုတာကနေ စ၊ ပြောမယ်။

လူတွေ တကယ် လိုချင်တာ ဘာလဲ။

စိတ်ချမ်းသာမှု။

ဟုတ်ပြီ။ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်တယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ချမ်းသာမှု ရမယ်ထင်လို့ လုပ်တာ။ ဥပမာ- ပိုက်ဆံရှာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ပိုက်ဆံရှာသလဲဆိုတော့ ပိုက်ဆံရှိရင် စိတ်ချမ်းသာမယ် ထင်လို့ပဲ။ T.V တွေ Video တွေ ကြည့်တယ်။ ဘာကြောင့်

လေးစားပါတယ်

၃

ကြည့်သလဲဆိုတော့ အဲဒီလို ကြည့်နေရရင် စိတ်ချမ်းသာတယ် ထင်လို့ပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမယ်ထင်လို့ တခြားလည်း အမျိုးမျိုး လုပ်တယ်။ တချို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖုံးချင်လို့၊ မေ့ထားချင်လို့ လုပ်တယ်။

လူတွေ နေ့စဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေကို အခြေခံကျကျ ကြည့်ရင် သူတို့လိုချင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေလေး ဖြစ်အောင် ဖန်တီး ယူနေတာပဲဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ mood တစ်ခု ဖန်တီး ယူနေတယ်။ mental state တစ်ခု ဖန်တီးယူနေတယ်။ အမှန်တော့ ကိုယ် တကယ် ပြန်ခံစားနေရတာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ် အခြေအနေ၊ ကိုယ့်ရဲ့ mood ဖြစ်တယ်။

ကြည်လင်အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကို လိုချင်လို့၊ ကြည်လင် အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ကို ခံစားချင်လို့၊ ကြည်လင် အေးချမ်းအောင် လုပ်တယ်။ ပျော်ရွှင်မြူးတူးတဲ့ စိတ်ကို လိုချင်လို့ ပျော်ရွှင်မြူးတူး စေမယ့် အကြောင်းတွေကို လုပ်တယ်။ နောက်ဆုံး တကယ် လိုချင်တာ ဘာလဲလို့ ဆိုတော့ စိတ်အခြေအနေလေးပဲ။ တကယ် တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ခံစားတာပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အရသာ ခံတာပါ။ We enjoy our consciousness. လို့ ပြောရမယ်။

တကယ်လေးနက်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူဖြစ်အောင် နေဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့် ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့စိတ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားနိုင်တဲ့ သူဟာ စိတ်ချမ်းသာနိုင်မလား။ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုမျိုးကို ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ဘူးနော်။ self-respect ဟာ တော်တော်ကျေနပ်မှု ရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာကြောင့် မလေးစားနိုင်တာလဲ။

မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိလို့။

မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်မိတဲ့အခါမှာ “ငါ မှားသွားလေခြင်း” ဆိုတဲ့ နောင်တ ဖြစ်တယ်။ လူတွေမှာ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိပါတယ်။ ကလေးတွေတောင် တော်တော် သိတယ်။ ဒါကြောင့် မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိတဲ့အခါမှာ ရှက်တယ်။ **guilt** ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးသွားတယ်။ ကိုယ့်ကို သူများလည်း အထင်သေးတော့မှာပဲလို့ တွေးပြီး ရှက်တယ်။ ကြောက်တယ်။ အဲဒါ တော်တော် ခံရခက်တယ်။ အဲဒါ စိတ်ဆင်းရဲမှုပဲ။ ဒုက္ခပဲ။ **ရှက်နေရတာ၊ ကြောက်နေရတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားတော့တာဟာ တော်တော်ကြီးတဲ့ စိတ်ဒုက္ခ ဖြစ်တယ်။**

ဒါကြောင့် အမှားနည်းအောင် နေဖို့လိုတယ်။ ရှက်နေရတာ၊ ကြောက်နေရတာ နည်းအောင် ကိုယ် လုပ်တာ၊ ကိုင်တာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာတွေမှာ အမှားနည်းအောင် သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပြီး အမြဲ သတိကပ်ထားသင့်တယ်။

မတော်တဆ နည်းနည်းပါးပါး မှားတာတော့ လူတိုင်း မကင်းပါဘူး။ တမင်တကာ စေတနာဆိုးနဲ့ လုပ်တာမျိုး မဖြစ်ဖို့ကိုပဲ အထူးသတိထားပြီး ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။ **ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပျက်ဆီးမယ့် ကိစ္စမျိုးဟာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။**

စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်ရင်

ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးတွေ လုပ်မိတဲ့အခါမှာ **guilt** ဆိုတဲ့ နောင်တ ရတာမျိုး၊ **shame** ဆိုတဲ့ ရှက်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်သလဲ။

သူများကို ထိခိုက်သွားတဲ့ ကိစ္စမျိုး။

အဓိကက အဲဒါမျိုးဖြစ်တယ်နော်။ သူများပစ္စည်း ခိုးတာ၊ သူများအကျိုးစီးပွား ကြီးကြီးမားမား ထိခိုက်သွားအောင် လိမ်လိုက်တာ။ သူများရသင့်တာကို ကိုယ်က ကြားကနေရအောင် လုည့်ယူလိုက်တာ၊ သူများသားမယားကို ပြစ်မှား လွန်ကျူးတာ၊ သူများ ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် မဟုတ်မတရား ပြောတာ၊ သူများ အသက်ကို သတ်တာ၊ သတ်ခိုင်းတာ၊ အဲဒါမျိုးတွေ လုပ်မိတဲ့အခါ ရှက်ရတယ်။ နောင်တရတယ်။ အကျဉ်းချုံးပြီးပြောရင် သီလပျက်တာနော်။ သီလပျက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ **စေတနာဆိုးနဲ့ လုပ်တာတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ့်စိတ်ထားကို အောက်တန်းကျသွားစေတယ်။**

ဒါကြောင့် (**guilt**) နောင်တပူပန်မှု ဖြစ်ရတာ၊ (**shame**) ရှက်ရတာမျိုး မဖြစ်အောင်ဆိုရင် စောင့်စည်းမှု ရှိရမယ်။ သီလကို စောင့်ထိန်းရမယ်။

သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ဘူး။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မခိုးဘူး။ လိမ်လည်လုည့်ဖြားပြီး မယူဘူး။ သူတစ်ပါး သားမယားကို မပြစ်မှားဘူး။ လိမ်ညာပြီး မပြောဘူး။ မဟုတ်မမှန်တဲ့ အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကို မပြောဘူး။ အရက်တို့၊ မူးယစ် ထိုင်းမှိုင်းစေတဲ့ ဆေးတွေကို မသုံးဘူး။ စောင့်စည်းတယ်။ ထိန်းသိမ်းတယ် ဆိုရင် (**guilt**) နောင်တ ပူပန်မှု ဖြစ်ရတာ၊ (**shame**) ရှက်ရတာမျိုး မဖြစ်ဘူး။

အရက်တို့၊ မူးယစ် ထုံထိုင်းဆေးတို့၊ စိတ်ကြွဆေးတို့ကို စွဲနေတဲ့သူတွေကို တွေ့ဖူးတယ်။ သူတို့ရဲ့ အမူအရာတွေဟာ ကြည့်လို့ မကောင်းဘူး။ သူတို့မျက်နှာမှာ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရှိတာတွေ တွေ့ရတယ်။ ညှိုးနွမ်းနေတယ်။ ကျန်းမာရေး

မကောင်းတဲ့ လက္ခဏာတွေ တွေ့ရတယ်။ သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်း အဝိုင်းကလည်း သူတို့ကို တကယ် မလေးစားဘူး။

သူတို့ကို ကြည့်ရတာ ပျော်တဲ့အမှုအရာလည်း မရှိဘူး။ ကြုံလို့ တစ်ခါက သူတို့နေတဲ့နေရာကို ရောက်မှူးတယ်။ သူတို့ နေတဲ့နေရာဟာ ညစ်ပတ် နံစော်နေတယ်။ သန့်ရှင်းမှု သပ်ယပ်မှု မရှိဘူး။ ရှုပ်နေတယ်။ အရက်မှူးပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် သန့်ရှင်းအောင် သပ်ယပ်အောင် မလုပ်နိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်အခန်းကိုတောင်မှ သန့်ရှင်းအောင် မထားနိုင်တဲ့သူမှာ ကိုယ့် ကိုယ်ကို လေးစားမှု (self-respect) ဘယ်ရှိနိုင်မှာလဲ။ ဘယ်လိုမှ မရှိနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတဲ့သူ၊ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို မလေးစားဘူးလို့ ခံစားရတဲ့သူဟာ အဲဒါကို ခံရခက်လို့ ကိုယ့်ကို သူများကြောက်အောင် ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်တယ်။ ကြောက်တာဟာ လေးစားမှု အတု တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ လေးစားမှု အစစ် မဟုတ်ဘူး။ သူဟာ အဲဒီလေးစားမှု အတုဖြစ်တဲ့ ကြောက်တာကိုပဲ ရအောင် လုပ်တော့တယ်။ အတု လောက်နဲ့ပဲ ကျေနပ်ရတော့တယ်။ အစစ်ကိုတော့ မရနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုကို လည်း ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ စိတ်အေးချမ်းတယ်။ ဒါကြောင့် အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ နူးညံ့တယ်။ စိတ်ရှည်တယ်။ ကြောက်တာကို သူ မလိုချင်ဘူး။

အရက်တို့၊ မူးယစ် ထုံထိုင်းဆေးတို့ စွဲနေတဲ့သူဟာ အလုပ်ကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် မလုပ်နိုင်ဘူး။ တချို့ မိသားစု

ရှိတယ်။ မိသားစုကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရှာမကျွေးနိုင်ဘူး။ မထောက်ပံ့နိုင်ဘူး။ မနေသာတဲ့သူတွေက သူတို့ကိုပြန်ပြီး ထောက်ပံ့ နေရသေးတယ်။

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်မယူနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်မိသားစုကို ကိုယ်ရှာမကျွေးနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုလုပ် လေးစားမှု ရှိနိုင်မလဲ။ ရှက်နေမယ်၊ အားငယ်နေမယ်။ တချို့အဲဒီလို ရှက်နေတာ အားငယ်နေတာကို မေ့ထားနိုင်ဖို့ မူးအောင်သောက်ပြန်တယ်။

မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ သူတို့မှာ (guilt) အပြစ်ရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပူလောင်တဲ့ ခံစားမှု၊ (shame) ရှက်တဲ့ခံစားမှု ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို လိုချင်ရင် ပထမဦးဆုံး (self-respect) မိမိကိုယ်ကို တကယ်လေးစားမှုကို ရအောင် လုပ်ရမယ်။ သူများကိုယ်ကို မလေးစားတာက ကိုယ်မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ တချို့က ကောင်းတဲ့လူ ကိုတောင် မလေးစားတာ ရှိသေးတာပဲ။ ဒါ သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်လို့ ထားလိုက်လို့ ရသေး တယ်။ ဒါ သူ့သဘောပေါ့။ များသောအား ဖြင့်တော့ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် နေတဲ့လူကို လေးစားကြပါတယ်။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေတဲ့လူကို မလေးစားတဲ့သူဟာ သူကိုယ်တိုင်က မကောင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်နေလို့ပဲ။

ကောင်းကောင်းနေတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူဟာ ကောင်းကောင်းနေတဲ့လူကို လေးစားနိုင်ပါတယ်။ အင်မတန် လေးစားပါတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူဟာ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူကို သိပ်လေးစားပါတယ်။ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းတဲ့သူဟာ အကျင့် စာရိတ္တ ကောင်းတဲ့သူကို လေးစားပါတယ်။

စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်နေတဲ့သူကို မလေးစားနိုင်တဲ့လူဟာ သူ့ကိုယ်သူ မလေးစားနိုင်လို့ ခံရခက် နေတာ၊ ရှက်နေတာကို react လုပ်တာ၊ တုန့်ပြန်တာပဲ။ သူ့ကိုယ်တိုင်က မကောင်းတော့ ကောင်းတဲ့သူကို မြင်ရတဲ့အခါ သူမကောင်းတာ ပိုပြီးတော့ ထင်ရှားလာလို့ အဲဒီ ကောင်းတဲ့သူကိုပဲ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ တချို့တော့ ကိုယ်က ကောင်းကောင်း မနေပေမဲ့ ကောင်းကောင်းနေတဲ့သူကို လေးစားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို လူဟာ တစ်နေ့မှာ လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်သေးတယ်။ ကောင်းတဲ့သူကို မလေးစားနိုင်တဲ့ လူဟာ သူ့ကိုယ်တိုင် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။

သူများရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ် (quality) ကို မလေးစားရင် ကိုယ့်မှာ အဲဒီကောင်းတဲ့ ဂုဏ် (quality) မျိုး မဖြစ်ပေါ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူများမှာ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်တစ်ခုခုရှိရင် အဲဒါကို လိုက်လိုက်လဲ့လဲ့ လေးစားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ အဲဒီဂုဏ် (quality) မျိုးကို ကိုယ်လည်း ရလာမယ်။ သူများရဲ့ ကောင်းတဲ့ ဂုဏ်ကို မလေးစားနိုင်ရင် ကိုယ့်မှာ အဲဒီဂုဏ်မျိုး မရနိုင်အောင် မဖြစ်နိုင်အောင် လမ်းပိတ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

စိတ်သန့်ရှင်းရမယ်

လုပ်သင့်တာကို မလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု (self-respect) နည်းသွားတယ်။ အဲဒါ သူများတော့ မသိဘူး။ ကိုယ်ပဲ သိတယ်။

ဟုတ်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်နိုင်ပါလျက်နဲ့၊ သိပါ လျက်နဲ့ မလုပ်ဘဲနေရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု နည်း

သွားတယ်။ ဒါကြောင့်လုပ်သင့်တာကိုလည်း လုပ်ရမယ်။ မလုပ် သင့်တာကိုလည်း မလုပ်မိအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းရမယ်။ ဒါမှသာ မိမိကိုယ်ကို လေးစားနိုင်မယ်။

မလုပ်သင့်တာ လုပ်မိလို့ ရှက်နေတယ်။ နောင်တ ဖြစ်နေ တယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ ကြည်လင်အေးချမ်းမှု မရှိဘူး။ စိတ် မချမ်းသာဘူး။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးနေမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် မေ့ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ တစ်ခြားကို စိတ် လမ်းလွဲနေရင် သူ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ သူ့စိတ်က မလွတ်လပ်တော့လို့ တခြား တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကိစ္စတွေ လုပ်ဖို့ စိတ်မအားတော့ဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လေးနက်တဲ့၊ သိမ်မွေ့တဲ့ ကိစ္စတွေ လုပ်ဖို့ စိတ်မှာ အင်အားမရှိတော့ဘူး။ ပညာရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ၊ လူမှုရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ၊ ကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို လုပ်ဖို့ စိတ်မှာအင်အားမရှိဘူး။ နောင်တနဲ့ ရှက်ရတဲ့အထဲမှာပဲ သူ့စိတ်က ချောင်ပိတ်မိနေပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု ရှိဖို့ဆိုတာ အကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ စင်ကြယ်မှု ရှိရမယ်။ စင်ကြယ်မှုလို့ ဆိုက တည်းက သန့်ရှင်းမှုဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နော်။ ကိုယ်အမှု၊ နှုတ်အမှု တွေမှာ အပြစ်ကင်းတယ်၊ သန့်ရှင်းတယ်ဆိုရင်ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်ပါတယ်။ ဒီထက်တစ်ဆင့် မြင့်ရရင် စိတ်သန့်ရှင်း ဖို့လည်း လိုတယ်။

စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့အတွေးတွေက မကောင်းတာတွေ၊ မတွေးသင့်တာတွေဖြစ်နေရင်၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုးတွေ တွေးနေလို့ ကိုပဲ “ငါ မတွေးသင့်တာတွေ တွေးနေပါလား” ဆိုပြီး (guilt) ပူပန်မှု ဖြစ်တယ်။ “ငါ့စိတ်က မသန့်ရှင်းဘူး” ဆိုပြီး ရှက်တယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင်ထားတတ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ တွေးနေသလဲဆိုတာ နည်းနည်း သတိထားထားပြီး ကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးရှိရမယ်။ စိတ်ကိုသိနေရင်၊ အတွေးတွေကို သိနေရင် မသန့်ရှင်းမှုဟာ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားနိုင်တယ်။ ဖြစ်ကြော မရှည်တော့ဘူး။ သန့်ရှင်းပြီး ကြည်လင် အေးချမ်းနေတဲ့ စိတ်ဖြစ်တာ များလာမယ်။

အနေအထိုင် သန့်ရှင်းမှ

အဝတ်အထည် ဝတ်တာ မသန့်ရှင်းရင်၊ အစား အသောက် စားတာ မသန့်ရှင်းရင်၊ နေရာထိုင်ခင်း မသန့်ရှင်း ရင်ကော၊ ဘယ်လိုနေမလဲ။

ခန္ဓာကိုယ် မသန့်ရှင်းရင်၊ အဝတ်အထည် အသုံးအဆောင်တွေ မသန့်ရှင်းရင်၊ နေရာ ထိုင်ခင်းတွေ မသန့်ရှင်းရင် စိတ်ကြည်လင်မှု မရဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်ကို လေးစားမှုလည်း မရနိုင်ဘူး။ တချို့လူတွေ ဝတ်တာ၊ စားတာ၊ နေတာ၊ ထိုင်တာ ကြည့်ရင် မသန့်ရှင်းတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့ နေတဲ့နေရာမှာ ရှုပ်ထွေး ညစ်ပတ်နေတာ တွေ့ရတယ်။ သူတို့ မအားလို့ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်ရှိလျက်နဲ့ ထ၊ မလုပ်တာ။ အခန်းထောင့်မှာ အမှိုက်ပုံနဲ့ အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အမှိုက်တွေနဲ့။ သန့်ရှင်းမှုကို အရေးကြီးတယ်လို့ မထင်တာလား။ ပျင်းတာလား။

ငယ်ငယ်တုန်းက ကြုံခဲ့ဘူးတာ တစ်ခုရှိတယ်။ ကျောင်း နေ့ဘက် တစ်ယောက်ရဲ့အခန်းကို အလည်သွားတော့၊ သူ့အခန်းထောင့်မှာ ဆေးလိပ်တိုတွေ၊ ငှက်ပျောခွံတွေ၊ စီးကရက် ဘူးခွံတွေ၊ စက္ကူတွေ အများကြီး စုပုံနေတယ်။ သူ့အခန်းထဲ

ဝင်လိုက်တဲ့အခါမှာ အမှိုက်ပုံနား ရောက်သွားသလိုပဲ။ အခန်းထဲ ဝင်လိုက်ကတည်းက ဒီအခန်းထဲရောက်လို့ ဒီအနံ့ရတာနဲ့ ဘာအနံ့ပါလိမ့်လို့ တွေးပြီး သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်တယ်။ အမှိုက်ပုံကို မြင်လိုက်ရတော့ ဒီ ကျောင်းနေဘက်ကို စိတ်ပျက် သွားပြီး။ သူဟာ ဒီအမှိုက်ပုံကို မရှင်းနိုင်လောက်အောင် ဘာဖြစ်နေလို့လဲ။ သူ့ကို လေးစားဖို့ တော်တော် ခက်သွားပြီ။ သူကရော သူ့ကိုယ်သူ လေးစားနိုင်မှာ တဲ့လား။ ဒါလောက် ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်ကြီး နေတာ၊ အင်္ကျီအဝတ်အစားတွေ မလျှော်ဘူး။ ခြင်ထောင်တွေ၊ အိပ်ယာတွေ မလျှော်ဘူး။ နံစော်နေတာပဲ။ လူကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်း ဆံပင်အရှည်ကြီး။ မညပ်ဘူး။ နှုတ်ခမ်းမွေး၊ မုတ်ဆိတ်မွေးတွေ မရိတ်ဘူး။ သွားတောင် ပြောင်အောင် မတိုက်ဘူး။

အဲသလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာလည်းပဲ မသန့်မရှင်း မသပ်မရပ် နေတဲ့လူဟာ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားနိုင်ပါ့မလား။

Self-respect ရှိဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိဖို့ ဆိုတာ နေပုံထိုင်ပုံကလည်း သပ်ရပ်မှ ဖြစ်မယ်၊ သန့်ရှင်းမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင် ရေမှန်မှန် ချိုးရမယ်။ မျက်နှာသစ် သွားတိုက်ရမယ်။ ဆံပင် ဆိုလည်း ရှည်တာ တိုတာ အရေးမကြီးဘူး။ သပ်သပ်ရပ်ရပ်၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း ရှိအောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။ အင်္ကျီ အဝတ်အစား ဆိုလည်း အဖိုးတန်တာ မတန်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ တချို့ဆို အင်္ကျီလေးတွေကို သေသေချာချာ ဖာထေးပြီးတော့ ကျကျနန လျှော်ဖွတ် မီးပူတိုက်ပြီးဝတ်တာ ကြည့်လို့ ကောင်းလိုက်တာ။ မြင်လိုက်တာနဲ့ကို လေးစားသွားတယ်။ အသစ် ဝတ်ထားတာထက် ပိုလေးစားသွား တယ်။ အဟောင်းကို သူ ဒီလောက် သပ်ရပ်အောင် လုပ်ပြီး

ဝတ်သေးတယ်။ ဒါကြောင့်ကို သပ်ရပ်အောင်လုပ်တတ်တဲ့ သူ့
စိတ်ထားကို လေးစားသွားတာ။

တချို့လူတွေ နေကြတဲ့အိမ်လေးတွေဟာ သိပ်
ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ကြီး မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တော်တော်ကို
သန့်ရှင်းတယ်။ ပေါက်တဲ့နေရာတွေကို သပ်သပ်ရပ်ရပ် ပြုပြင်
ဖာထားထားတယ်။ အဲသလို မြင်ရရင်လည်း ဒီအိမ်မှာ
နေတဲ့သူတွေကို လေးစားတယ်။ တချို့အိမ်လေး ရိုးရိုးလေး၊
အိမ်ဝိုင်းထဲမှာ သစ်ပင်လေးတွေ စနစ်တကျ စိုက်ထားတယ်။
အမှိုက်တွေ ရှုပ်မနေဘူး။ သေသေချာချာ ရှင်းထားတယ်။
တတ်နိုင်သလောက် ရွက်လှပင်တွေ၊ ပန်းပင်တွေ၊ ပိန်းပင်တွေ
စိုက်ထားတယ်။ ရသမျှအချိန်လေးမှာ လုပ်နိုင်သလောက်
သန့်ရှင်းအောင်၊ သပ်ရပ်အောင်၊ လှပအောင် လုပ်ထားတယ်။
သူတို့အိမ်ဝိုင်းထဲ ဝင်လိုက်တာနဲ့ စိတ်ကြည်လင်တယ်။ အိမ်ရှင်တွေ
ကိုလည်း လေးစားသွားတယ်။

သန့်ရှင်းဖို့၊ သပ်ရပ်ဖို့ဆိုတာ ငွေကုန် ကြေးကျ အများကြီး
ခံမှ လုပ်လို့ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ ဝီရိယလေး နည်းနည်း
ရှိရင်ကို ရပါတယ်။ ဆန္ဒရှိရင်၊ ဝီရိယရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း
သန့်ရှင်းအောင်၊ သပ်ရပ်အောင် နေလို့ရတယ်။ ကိုယ်နေတဲ့နေရာ၊
ကိုယ်နေတဲ့ အိမ်ဝိုင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုလည်း သန့်ရှင်းအောင်
သပ်ရပ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိမယ်။

ကိုယ့်အိမ်ရှေ့က လမ်း ဆိုပါတော့။ ဒီလမ်းကို ငါ မပိုင်
ဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် ငါနဲ့ ဆိုင်တယ်။ ငါ့အိမ်ရှေ့က လမ်းပဲ။
ရွံ့ဗွက်ကြီးတွေ မရှိအောင်၊ အမှိုက်တွေ မရှိအောင် လုပ်ထားမယ်။
ချိုင့်တွေကို မြေတွေ၊ ခဲတွေ၊ သဲတွေ ဖို့ထားမယ်ဆိုရင် ဒီအိမ်ရှေ့က

ဖြတ်လျှောက်သွားတဲ့ လူကအစ အိမ်ရှင်ကို လေးစားတဲ့စိတ်
ဖြစ်မှာနော်။

လူတိုင်း ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် တကယ်လုပ်ရင်
အားလုံး အဆင်ပြေနိုင်တယ်။ အများကြီး စိတ်ချမ်းသာမယ်။

လောကကို အကျိုးပြုတဲ့သူ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားအောင် နေရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်
ကလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားအောင် နေရမယ်။ ဘယ်သူ ဘယ်လို
ထင်ထင် ဂရုစိုက်ဘူးဆိုပြီးတော့ နေချင်သလိုနေလို့ မရဘူး။
အများနဲ့ နေကြရတဲ့လောကကြီးမှာ ကိုယ့် အတွက်ကော၊
အများအတွက်ပါ အမြဲတမ်း တွဲပြီးတော့ စဉ်းစားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း
လေးစားတဲ့သူ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုကိုလည်း ထိုက်ထိုက်
တန်တန် ခံရတဲ့သူဟာ လောကကို အကျိုးပြုတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားမှုရှိအောင်၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်း
အဝိုင်းကလည်း ကိုယ့်ကို လေးစားလာအောင် လူတိုင်း ကြိုးစားပြီး
နေရင် ဒီလောကကြီးဟာ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ လောကကြီးဖြစ်မယ်။

နားလည်စေချင်တာက ဘဝမှာ ဒီလို အခြေခံကျတဲ့
အချက် ကလေးတွေက အရေးအကြီးဆုံး ဆိုတာပဲ။ အိမ်ရဲ့
အုတ်မြစ်လိုပဲ။ သူမရှိရင် ကျန်တာ ဘာမှလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး။
ဘယ်လောက်ပဲ ပညာတတ်နေ တတ်နေ၊ စိတ်ထား မကောင်းဘူး၊
အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ် မသန့်ရှင်းဘူး၊ နေထိုင်တဲ့
ပတ်ဝန်းကျင်လည်း မသန့်ရှင်းဘူး ဆိုရင် လူ့အဖိုးတန်လို့
ပြောလို့ မရဘူး။

တချို့ ပညာ သိပ်မတတ်ပါဘူး။ ဘာဘွဲ့မှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထား ကောင်းတယ်။ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းတယ်။ နေတာ၊ ထိုင်တာ သပ်ရပ်တယ်။ သန့်ရှင်းတယ်။ အဲဒီလို လူကို လေးစားပါတယ်။

လုံ့လဝီရိယရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်တကယ် တတ်နိုင်တာကို လုပ်ရင်း ပိုကောင်းအောင် လုပ်သွားရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို “ငါ လူပျင်း” လို့တွေးမိရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလို့မှ မဟုတ်တော့ဘူး။

မရတော့ဘူးနော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကရော “ဒီလူဟာ လူပျင်းပါကွာ” လို့ ပြောလိုက်တဲ့အခါ၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုး တွေးတယ် ဆိုရင်ပဲ လေးစားမှု မရှိတော့လို့ တွေးတာပဲ။ ပျင်းတာဟာ လောကကြီးကို ဖျက်ဆီးတဲ့အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်မှာ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားတွေ ရှိတယ်။ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ ရှိတယ်။ အသိဉာဏ်အင်အားတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ အင်အားတွေကို ကောင်းတဲ့နေရာမှာ အပြည့်အဝ သုံးနေရမယ်။ သုံးနေရင် ထွက်နေမယ်။ မသုံးဘဲထားရင် ကြာရင် မထွက်တော့ဘူး။ လုပ်နိုင်သလောက် အစွမ်းကုန်လုပ်မှ တကယ်ကျေနပ်မှု ရမယ်။ လုပ်နိုင်သလောက် မလုပ်ဘဲ လျော့လုပ်ရင် ကြာရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ လျော့သွားမယ်။

ကောင်းတယ်။ လုပ်သင့်တယ်။ အကျိုးရှိတယ်လို့ သိထားရင် လုပ်နေမှ ဖြစ်မယ်။ ကောင်းတယ်။ အကျိုးရှိတယ်။ လုပ်သင့်တယ်လို့ သိလျက်နဲ့ မလုပ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု နည်းသွားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သိပ်မလေးစားဘူး။

လုပ်သင့်တာတွေကို သိကြပါတယ်။ သိသလောက်ကို ဖြစ်အောင်လုပ်မယ် ဆိုရင်ပဲ တော်တော် တိုးတက်မှာပါ။ သိသလောက်ကိုတောင် တကယ်မလုပ်ကြဘူး။ သက်သာအောင် နေကြတယ်။ အခု သက်သာအောင်နေရင် ရေရှည်မှာ မသက်သာ ဘူး။ အပျော်အပါးကို ဦးစားပေးပြီးတော့ ရေရှည်မှာ အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်ကို မလုပ်တဲ့သူဟာ ရေရှည်မှာ မပျော်နိုင်တော့ဘူး။ ပူပင်သောက များမယ်။

သိတော့ သိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မလုပ်တာလဲ။ အဲဒါ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ အရေးမကြီးဘူး ထင်လို့လား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိအောင် နေဖို့ဆိုတာ အရေးအကြီးဆုံး အလုပ် ဖြစ်တယ်။

ရေရှည် အားကိုးစရာ

လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကိုယ်သူမှ လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး ဆိုရင် သူ့မှာ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု တိုးတိုးလာအောင် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး လုပ်သင့်တာတွေကို ရှာလုပ်ရမယ်။

Treat yourself with ever increasing respect.

ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဘွဲ့ထူး၊ ရာထူး ဘယ်လောက်ရှိရှိ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

သေခါနီးမှာ နောင်တ ပူပန်မှုတွေဖြစ်ပြီး သေရရင် မကောင်းဘူး။ လုပ်နိုင်လျက်နဲ့ မလုပ်ခဲ့လေခြင်း။ ပြင်နိုင်လျက်နဲ့

မပြင်ခဲ့လေခြင်း။ ခွင့်လွှတ်နိုင်လျက်နဲ့ ခွင့်မလွှတ်ခဲ့လေခြင်းဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်ရရင် မကောင်းဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ လူအထင်ကြီးမှုတွေထက် အများကြီး မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရနိုင်လျက်နဲ့ ရအောင်မလုပ်ရင် အားလုံးကို ထားခဲ့ပြီး သေရတော့မယ့်အချိန်မှာ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာကို ကျေနပ်နိုင်မလဲ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင်နေဖို့ လိုတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာဖို့၊ ကျော်ကြားဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့သူ။ သူတစ်ပါးရဲ့ ထိုက်ထိုက်တန်တန် လေးစားတာကို ခံရတဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားတာက အားလုံးအတွက် ပိုအကျိုးများတယ်။

အခုခေတ်က အပေါ့စားပျော်ဖြေမှုတွေ (cheap thrills) အင်မတန်များတော့ လူတော်တော်များဟာ အပေါ့ယံ အပျော်အပါး ဘက်ကိုပဲ စိတ်က ရောက်နေတတ်တယ်။ ခဏလောက် ကိုယ့် ပြဿနာတွေကို မေ့ထားဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ character နဲ့ personality အားကောင်းဖို့၊ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် မြင့်မြတ်မှုနဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ကောင်းဖို့၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ငုပ်နေတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ဘက်ကို စိတ်ဝင်စားမှု နဲ့နေတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ ကိုယ့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားမှု၊ ကိုယ့် အရည်အချင်းတွေ အဆင့်မြင့်မားမှုကသာ ကိုယ့်အတွက် တကယ်ရေရှည် အားကိုးစရာ ကျေနပ်စရာ ဖြစ်တယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အပေးအယူ

အရေးကြီးတဲ့ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကောင်းတဲ့ စာပေတွေ ဖတ်ရမယ်။ ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေးနက်တဲ့ကိစ္စတွေ ဆွေးနွေးရမယ်။ စဉ်းစားရမယ်။ အတတ်ပညာ အသိပညာအမျိုးမျိုး လေ့လာရမယ်။ လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဒါတွေ လုပ်ရင်းနဲ့ ပျော်နေရင် တခြားအပျော်အပါးတွေကို အချိန်ကုန်ခံပြီး လုပ်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ပျော်လည်းပျော်ရ၊ ပညာလည်းတိုး၊ အတွေ့အကြုံ အရည်အချင်း တွေလည်းတိုး မိတ်ဆွေကောင်းတွေလည်း တိုးတာတွေ လုပ်တာ အကျိုး များတယ်။ ငွေလည်းရတယ်ဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

အသိဉာဏ်မတိုး၊ အရည်အချင်းမတိုးဘဲ ခဏ အပျင်းပြေ ရုံလောက်နဲ့ အချိန်တွေ အများကြီး အကုန်ခံလိုက်ရင် အချိန်ဖြုန်းရာ ရောက်မယ်။ အပျော်အပါးဆိုတာ လူတိုင်း ခံစားချင်ပါတယ်။ အကန့်အသတ်နဲ့ ခံစားဖို့ သင့်တယ်။ လုံးဝ မခံစားရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုရှိတဲ့သူဟာ ရေရှည်မှာ အကျိုး များမယ့် ကိစ္စတွေကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်ရမယ်။ အမြော်အမြင် ရှိတဲ့သူဟာ သူများရဲ့လေးစားမှုကိုလည်း ခံရတယ်။ ဒါကြောင့် ခဏလောက် ပျော်ရမည့်ကိစ္စ၊ အပျင်းပြေမည့်ကိစ္စမျိုးကို ဦးစား မပေးဘဲ အောင်နိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူတစ်ယောက်ဟာ အပျော်အပါးနဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့နေမယ်ဆိုရင် နေနိုင်ပါလျက်နဲ့ အပျော်အပါးအတွက် အချိန်ကို လျော့ပြီးတော့ ရေရှည်မှာ ပိုပြီး အကျိုးများမယ့်အလုပ်တွေ၊ အတွေ့အကြုံရမယ့် အလုပ်တွေကို ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်နေတာကို မြင်ရရင် မြင်ရတဲ့သူရဲ့စိတ်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်မလဲ။

သူ့ကို လေးစားမှုရှိမယ်။

ဟုတ်တယ်။ ဒီလူဟာ အချိန်မဖြုန်းတဲ့သူ။ ဒီလူဟာ သူ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြဲတန်း မြှင့်သွားနေတဲ့သူ။ သူဟာ ကောင်းတာတွေကို ပိုပိုပြီး လုပ်သွားနေတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး အသိ အမြင်တွေ တိုးနေတယ်။ အဲဒီလို အချိန်မဖြုန်းဘဲနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေတာကို မြင်ရတဲ့သူကအစ လေးစားမှု ရှိတယ်။ ချစ်ခင်မှုလည်း ရှိတယ်။ ယုံကြည်မှုလည်း ရှိတယ်။ အားကိုးမှုလည်း ရှိတယ်။

“ငါဟာ ငါ့ အရည်အချင်းတွေကို အမြဲတန်း မြှင့်သွား နေတဲ့သူ။ ငါဟာ ကောင်းတာတွေကို ပိုပိုပြီး လုပ်သွားနေတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး အသိအမြင်တွေ တိုးနေတယ်။ ငါဟာ အချိန်မဖြုန်းဘဲနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နေ တယ်”လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် မြင်နိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ ဖြစ်မှာ သေချာတယ်။

ပျင်းတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ အားမကိုးဘူး။ အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ မယုံဘူး။

အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းတယ်။ စိတ်ထား ကောင်းတယ်။ မပျင်းမရီ လုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေတယ်ဆိုရင်၊ မြင်ရတဲ့ သူတွေကအစ သူ့ကို လေးစားမယ်၊ ယုံကြည်မယ်၊ အားကိုးမယ်။ အဲဒီလူနဲ့ လက်တွဲပြီး အလုပ်လုပ်ချင်တဲ့သူ ပေါ့မယ်။ ဒီလို လူဟာ မိတ်ဆွေကောင်း မရှားဘူး။ အလုပ် မရှားဘူး။ သူ့ကို လူအများက ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်မယ်။ ဆီးကြိုမယ်။ welcome လုပ်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို မယုံကြည်တော့ဘူး။ မလေးစား တော့ဘူး။ အားမကိုးတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကို ဟာဝန် မပေးတော့ဘူး။ အလုပ် မပေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာ လုပ်စရာ တဖြည်းဖြည်း

နည်းသွားမယ်။ ကိုယ့်လောကဟာ တဖြည်းဖြည်း ကျဉ်းမြောင်း သွားမယ်။

ယုံကြည်အားကိုးရလောက်တဲ့သူမှာ အလုပ်မရှားဘူး။ ကိုယ် လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က လိုချင်နေလို့ ကိုယ့်မှာ လုပ်စရာ ရှိနေတာ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာမှလုပ်စရာရှိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ်နဲ့ အပေးအယူ ရှိနေတယ်။ များများ ပေးနိုင်ရင် များများ ပြန်ရတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်က လူအများကို ထိထိရောက်ရောက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်လေလေ လူတွေက ပိုပြီး လိုချင်လေလေပဲ။ လူတွေအတွက် ပိုပြီးတော့ အကျိုးများတဲ့၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်နိုင်လေလေ၊ ကိုယ်ကလည်း လူ့အဖိုးတန် ဖြစ်လေလေပဲ။

လူ့အဖိုးတန်ဖြစ်ချင်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။

အဖိုးတန် ပစ္စည်းတွေ ဝယ်ထားရုံနဲ့၊ အဖိုးတန် ပစ္စည်းတွေ သုံးနေရုံနဲ့ လူ့အဖိုးတန် မဖြစ်ဘူး။ လူ့အဖိုးတန် ဖြစ်ချင်ရင် လူတွေကို ကောင်းကျိုးပြုတဲ့အလုပ်ကို များများ လုပ်မှပဲ ရတယ်။

အဖိုးတန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ထားလည်း ကောင်းမှ၊ ရိုးသားမှုလည်း ရှိမှ၊ ဝီရိယလည်း ရှိမှ၊ အသိဉာဏ်လည်း ရှိမှ၊ အရည်အချင်းလည်း ရှိမှ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားမှုရှိမှ၊ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လေးစားမှုကိုလည်း ရမှ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ကို ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းက မလေးစားဘူး၊ အသိအမှတ် မပြုဘူး၊ နေရာမပေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် နေရာ မရှိတော့ဘူး။ ကိုယ့်အတွက် နေရာ မရှိတော့ရင် ကိုယ့်အတွက် လုပ်စရာလည်း မရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လူ့ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာ နေချင်တယ် ဆိုရင် အခြေခံက ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့လူဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။ လူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရင် ဒီ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ အဆင်ပြေမယ်။

ချုပ်တည်းနိုင်တဲ့ အရည်အချင်း

Restraint ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဗမာလို ဘာသာပြန်ရင် ချုပ်ထိန်းမှု၊ စောင့်စည်းမှု၊ ချုပ်တည်းမှု၊ အရပ်သုံးစကားနဲ့ ပြောရင် အောင့်အီးနိုင်မှုလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ပါဠိလိုတော့ သံဝရလို့ ခေါ်တယ်။ သီလဟာ သံဝရပဲ၊ စောင့်စည်းမှုပဲ။ သတိဟာလည်း သံဝရပဲ။ သီလ သံဝရ၊ သတိ သံဝရ နှစ်မျိုးလုံးရှိမှ ရမယ်နော်။

သတိလက်လွတ် ဖြစ်နေရင် မှားမယ်။ ဒါကြောင့် စောင့်စည်းမှု အားကောင်းဖို့ဆိုရင် သတိ အားကောင်းမှ ဖြစ်မယ်။ သတိအားနည်းရင် စောင့်စည်းပါမယ်လို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ထိန်းပေမဲ့လည်းပဲ မရဘူး။ သတိလွတ်တဲ့အခါမှာ မှားသွားတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက သတိနဲ့ နေဖို့ကို ဒီလောက် ဦးစားပေးတာနော်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား အကျင့်သီလ၊ အသိဉာဏ်၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် စသည်ဖြင့် အားလုံး အဆင့်မြင့်မားလာဖို့ အရေးမှာ အခြေခံ အကျဆုံး အချက်ဟာ သတိပဲ။

ဒီ restraint ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ တွဲဖက်စကားလုံးဟာ discipline ဆိုတဲ့စကားလုံး။ disciplineဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အင်မတန် ကျယ်တယ်။ စနစ်တကျ လုပ်တာလည်း

discipline ပဲ။ အချိန်မှန်မှန် လုပ်တာလည်း discipline ပဲ။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် လုပ်တာလည်း discipline ပဲ။ လုပ်ရမယ့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရမည့် အချိန်မှာ နေ့စဉ် အချိန်မှန်မှန်လုပ်တဲ့ သူဟာ discipline ရှိတဲ့သူ၊ စနစ်ရှိတဲ့သူ၊ စည်းကမ်းရှိတဲ့သူ၊ တိကျတဲ့သူ၊ သေချာတဲ့သူပဲ။ လုပ်ချင်တဲ့အခါ လုပ်မယ်။ မလုပ်ချင်တဲ့အခါ မလုပ်ဘူးဆိုရင် စည်းကမ်းမရှိဘူး။ စနစ်မရှိဘူး။ discipline မရှိဘူး။

နေ့စဉ် လုပ်သင့်တာတွေကို အချိန်ဇယား ဆွဲထားပြီးတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်မှာ လုပ်ဖြစ်သွားအောင် အလေ့အကျင့် လုပ်ထားသင့်တယ်။ ဒါမှ လုပ်ဖြစ်မယ်။ အလေ့အကျင့် ဖြစ်သွားရင် လုပ်နေကျအချိန်မှာ စိတ်က အဆင်သင့် ဖြစ်နေတယ်။ လုပ်ရမလား၊ မလုပ်ရဘူးလား၊ အခု လုပ်မလား၊ နောက်မှ လုပ်မလား ဆိုတာမျိုး တွေးနေရတာ မရှိတော့လို့ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကုန်တာ သက်သာမယ်။ အချိန်ကုန်တာ သက်သာမယ်။

လုပ်စရာတွေ များတဲ့သူဆိုရင် အချိန်ဇယားရှိဖို့ ပိုတောင် အရေးကြီးတယ်။ စီစဉ်ထားတဲ့အတိုင်း လုပ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ တစ်ခါတလေ နည်းနည်းလောက် ပြောင်းရတာ၊ ညှိရတာ ရှိမယ်။

တရားအားထုတ်တာလည်း discipline တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ စွဲစွဲမြဲမြဲ အချိန်မှန်မှန် စနစ်တကျ လုပ်ရမယ်။ Meditation is a discipline. လို့ ပြောလို့ရတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး ကိုယ့်စိတ်ကို စည်းကမ်းရှိအောင် (discipline ရှိအောင်) သတိနဲ့ သိပြီးနေတာ စောင့်စည်းမှု (restraint) ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ထားတွေ၊ အသိဉာဏ်တွေ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးတွေပါ တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်လာချင်ရင် တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်စိတ်ကို သိပြီးနေပါ။

စိတ်မှာ စည်းကမ်းရှိနေရင် အတွေး အမျိုးမျိုးတွေကို သတိ လက်လွှတ် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ မတွေးဘူး။ တွေးမိရင်တောင် သိပြီး နေလိုက်ရင် တာမရည်တော့ဘူး။ သိနေလိုက်တာနဲ့ သူ့ကို ထိန်းလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ ပြီးရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းတဲ့ သဘောထား၊ ကောင်းတဲ့ အတွေးဘက်ကို ပြောင်းလို့ ရတယ်။ စိတ်ကို ရှင်းနေအောင်၊ သန့်ရှင်းနေအောင်၊ အေးချမ်း နေအောင်ထားလို့ ရတယ်။

“ငါတန်ဖိုး အထားဆုံးအရာဟာ ငါ့စိတ်ပဲ၊ ငါ့စိတ်ကို ယုတ်နိမ့်သွားစေမယ့် အတွေးတွေ၊ သဘောထားတွေကို အမြစ် တွယ်ခွင့် မပေးဘူး။ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေ သဘောထား တွေကို သိ သိပြီး ပယ်မယ်” လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး အလေ့အကျင့်လုပ်ရင် တစ်နေ့တခြား စိတ်ထား မြင့်မားတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ဒီတစ်ခုကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး အရည် အသွေး တိုးတက်လာမယ်။ ဘဝရဲ့ အရည်အသွေးဟာ စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် စည်းကမ်းရှိရှိ

စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေတဲ့စိတ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင် စိတ်မှာစည်းကမ်း ရှိရမယ်။ မတွေးသင့်တာ တွေကို မတွေးဖို့၊ တွေးသင့်တာတွေကို တွေးဖို့နဲ့ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိဖို့ လိုတယ်။

စောင့်စည်းမှု (restraint) လည်းရှိမယ်။ စည်းကမ်း စနစ်ရှိမှု (discipline) လည်းရှိမယ်ဆိုရင် ကိုယ့် ဘဝအခြေ အနေဟာ တစ်နေ့တခြား တိုးတက်မှာ အမှန်ပဲ။ လက်ရှိ အခြေ အနေမှာ ကိုယ့်ပညာရေး အဆင့်အတန်း၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ အဆင့်အတန်း သိပ်မရှိပေမဲ့လည်း တဖြည်းဖြည်း တိုးတက်သွားမှာပဲ။

သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားတာကို လိုချင်သလားလို့မေးရင် လိုချင်ပါတယ်လို့ပဲ ဖြေမှာနော်။ သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်အောင် အရင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီက စမှ ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားနိုင်ပဲနဲ့ သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားတာကို လိုချင် နေတယ်ဆိုရင် သူများက ကိုယ့်ကို လေးစားတယ်ပဲထားအုံး ကိုယ့်စိတ်ထဲက အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်မလား။ လက်မခံနိုင်ဘူးနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မလေးစားတဲ့သူဟာ သူများ ကိုယ့်ကို လေးစားတာကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်မခံနိုင်ဘူး။ ကြိုက်တော့ ကြိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ မရထိုက်တာကို ရနေလို့ သူ့ အတွင်းစိတ်မှာ ပဋိပက္ခ ရှိနေမယ်။ ရထိုက်တာကို ရတဲ့သူရဲ့ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုနဲ့ ကျေနပ်မှုကို သူ မရနိုင်ဘူး။ ရထိုက်တာကို ရတဲ့သူဟာ တည်ငြိမ်အေးချမ်းမှု ရှိတယ်၊ ကျေနပ်မှု ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် fulfillment လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရတာ၊ ကျေနပ်တာ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အားရတာ၊ ကျေနပ်တာ ဆိုတာမျိုးဟာ သူများပေးလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြစ်အောင် လုပ်ယူရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ရိုးရိုးသားသား ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံနိုင်မှ ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရမှ၊ ကျေနပ်မှ၊ fulfilled လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ပြည့်စုံ နေတယ်၊ ကျေနပ် နေတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ၊ ရာထူးတွေ အဆင့်မြင့်ရုံနဲ့ (ful-filled) ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရတာ၊ ကျေနပ်တာကို မခံစားနိုင်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အားသွန်ပြီး လုပ်နေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရတာ၊ ကျေနပ်တာကို ခံစားနိုင်မယ်။ ကိုယ့် ဘဝကို တကယ် ကျေနပ်ချင်ရင် စိတ်ထား ကောင်းတဲ့သူ၊ စောင့်စည်းမှု ရှိတဲ့သူ၊ အကျိုးရှိတာတွေ လုပ်နေတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

အပျော်အပါးတွေကို ကန့်သတ်ထားရမယ်။ T.V ကြည့်တာ Video ကြည့်တာ၊ သီချင်း နားထောင်တာတွေကို ကန့်သတ် ထားရမယ်။ ထို့အတူပဲ စားတာ၊ သောက်တာလည်း အကန့်အသတ် ရှိရမယ်။ စားချင်တိုင်း မစားသင့်ဘူး။ သောက်ချင်တိုင်း မသောက်သင့်ဘူး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်အောင်၊ လိုတာထက် မပိုအောင်၊ ချင့်ချိန်ပြီး စားသောက်သင့်တယ်။ အရသာရှိပေမယ့်လည်း ကျန်းမာရေးအတွက် မသင့်တော်တဲ့ နိုင်ငံခြားကလာတဲ့ စားစရာတွေ မစားသင့်ဘူး။ စက်ရုံထွက် အစားအစာတွေကြောင့် လူတွေ အဆိပ်အတောက် ဖြစ်ကြတာ၊ ရောဂါဖြစ်ကြတာကို မကြာခဏ ကြားရတယ်။ ဖတ်ရတယ်။

ကန့်သတ်တာ၊ စည်းကမ်းထားတာဟာ ခုက္ခ နည်းအောင်၊ ရေရှည်မှာ အကျိုးများအောင် လုပ်တာနော်။ ဒါကြောင့် ဝတ်တာလည်း ကန့်သတ်ထားရမယ်။ နေတာထိုင်တာလည်း ကန့်သတ်ထားရမယ်။

ထို့အတူ ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ ရေးတာလည်း စည်းကမ်း ရှိရမယ်။ restraint ရှိရမယ်။ ပြောချင်တိုင်း မပြော သင့်ဘူး။ ရေးချင်တိုင်း မရေးသင့်ဘူး။ မှန်တိုင်းလည်း

မပြောသင့်ဘူး။ အချိန်အခါ အခြေအနေကို သေသေချာချာ သုံးသပ်ရမယ်။ အကျိုးရှိ မရှိကို သုံးသပ်ရမယ်။ မေတ္တာ ကရဏာနဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ပြောရမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကို ဦးစားမပေးဘဲ အကျိုးရှိမယ့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဦးစားပေးပြီး ပြောရမယ်။

ပြောတာ၊ ဆိုတာ၊ ရေးတာမှာ စည်းကမ်းမဲ့နေရင်လည်း လေးစားထိုက်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ပြောတော့မယ်၊ ဆိုတော့မယ်၊ ရေးတော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုစေတနာနဲ့ ပြောမှာလဲ၊ ဘယ်လိုအကျိုးကို ရည်မှန်းပြီး ပြောမှာလဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲ ပါနေသလားဆိုတာကို သတိထားပြီး ကြည့်သင့်တယ်။ ဒီလို ဆင်ခြင်ပြီး ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ပြောမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လေးစားနိုင်မယ်။ သူတပါးရဲ့ လေးစားမှုကိုလည်း ရမယ်။ ရေရှည်မှာ အားလုံးအတွက် အကျိုးရှိမယ်။

အရင့်ကျက်ဆုံးလူဟာ အခြိုးခြံဆုံးလူ

အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ သုံးနိုင်မှ၊ အဖိုးတန် အဝတ်အထည် တွေဝတ်နိုင်မှ လူ့အဖိုးတန်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်သုံးတဲ့ ပစ္စည်းနဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်သင့်ဘူး။

တကယ် အသိဉာဏ်လေးနက်တဲ့သူဟာ သူများထက် အဆပေါင်းများစွာ သာအောင် ကြွားကြွားဝါဝါ မဝတ်ဘူး။ မနေဘူး။ စိတ်ထား ရင့်ကျက်လေလေ၊ အနေအထိုင် အစား အသောက် ရိုးလေလေ ဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။ အရင့်ကျက်ဆုံး လူဟာ အခြိုးခြံဆုံးလူ ဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်မှာ ရှိပင် ရှိသော်လည်း ခြိုးခြံရမယ်။ မရှိလို့ ခြိုးခြံတာမဟုတ်ဘူး။ ဖြုန်းနေတဲ့ လူ၊ ကြွားနေတဲ့ လူကို မြင်ရတဲ့အခါ သူ့စိတ်ကို မြင်နေရင် ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ တကယ် လေးစားနိုင်မလား။ မရင့်ကျက်တဲ့သူကတော့ အားကျ မယ်။ အထင်ကြီးမယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူကတော့ အထင်မကြီးဘူး။

ဖြုန်းနိုင်တဲ့သူတွေ ဖြုန်းနေကြတာကို အတုယူ မှားပြီးတော့ လိုက်တုရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်း ပျက်စီးမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းစေချင်ရင် စည်းကမ်းရှိရှိ နေပြရမယ်။ ခြိုးခြံခြံ နေပြရမယ်။ ကိုယ်က good example ဖြစ်အောင် နေတာကိုက လောကအကျိုးကို ဆောင်တာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ပေါများနေရင် အများအတွက် အကျိုးရှိမည့် နေရာမှာ သုံးတာ ကောင်းတယ်။

လူအများ လေးစားတာကို ခံရတဲ့သူတွေကို ကြည့်ရင် သူတို့ဟာ အတတ်နိုင်ဆုံး အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်ကြတယ်။ အဲသလို စေတနာမှန်မှန်နဲ့ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တဲ့သူတွေ များလာရင် ဒီအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ပိုပြီးတော့ ကောင်းလာမယ်။ ပျော်စရာ ပိုကောင်းလာမယ်။ အေးချမ်းမယ်။ ဆင်းရဲချမ်းသာ မရွေး စိတ်ချမ်းသာမှု ရလာမယ်။

သိပ် တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့လူဟာ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု (self-respect) မရှိဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း သူ့ကို တကယ် လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူး။

တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့လူဟာ တကယ် စိတ်ချမ်းသာတဲ့ သူ ဖြစ်နိုင်မလား။

တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့သူဟာ ဣဿာမစ္ဆရိယ အားကြီး တယ်။ ကိုယ့်မှာရှိတာကို မျှပြီး ခွဲဝေပြီး မသုံးနိုင်ဘူး။ သူများရဲ့

ကြီးပွားမှု တိုးတက်မှုကို လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဝမ်းမသာနိုင်ဘူး။ မလွဲသာလို့ ပေးရရင် စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ မပေးနိုင်ဘူး။ ပေးလိုက်ပြီးမှ နှမြောနေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် လူအများနဲ့ ဆက်ဆံရာမှာ ကိုယ့်ဘက်က ပေးရမှာကို စိုးရိမ်နေတတ်တယ်။ ငွေကြေး ပေးရမှာ၊ ပစ္စည်း ပေးရမှာ၊ အချိန် ပေးရမှာ၊ ပြုစု ပေးရမှာ၊ လုပ်ပေးရမှာ တွန့်ဆုတ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်း ရှားတယ်။ သူ တစ်ခုခု ပေးပြီးရင် ဘာပြန်ရမလဲလို့ တွေးနေတတ်တယ်။ ပြန်မရရင် စိတ်ဆိုးတတ် တယ်။ သူ့စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။ အပေးအယူ အရှုံးအမြတ်ကိုပဲ တွေးနေတတ်တယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဆက်ဆံတာ များတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှု တကယ်မရဘူး။

ဒါကြောင့် စိတ်ချမ်းသာတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်ကို မြင်နိုင်ဖို့နဲ့ ထိန်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အထူးသဖြင့် သူများ ဒုက္ခရောက်မှ ကိုယ့်မှာ အကျိုးရှိမယ့် အလုပ်မျိုးကို မလုပ်မိဖို့ သတိထားရမယ်။

ငဲ့ညှာတဲ့စိတ်ဟာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်

ကိုယ့်ကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ထိခိုက်မှု မဖြစ်အောင်လည်း သတိထားရမယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် တစ်ဖက်သားမှာ ထိခိုက်သွားမှာလား ဆိုတာလေးကို ငဲ့ညှာတဲ့စိတ်နဲ့ စဉ်းစား တတ်တဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်သူ လေးစားမှု ပိုရှိမှာပဲ။ အဲသလို ငဲ့ညှာ တတ်တယ်လို့ ပတ်ဝန်းကျင်က သိရင်လည်း သူ့ကို လေးစားမှာပဲ။

လေထုညစ်ညမ်းမှု မဖြစ်အောင်၊ ရေညစ်ညမ်းမှု မဖြစ်အောင် အမှိုက် မီးရှို့တာ၊ အမှိုက် ပစ်တာကအစ ဆင်ခြင်သင့်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ညစ်ညမ်းမှုဟာ လူတိုင်းကို ထိခိုက်စေတယ်။

နေ့စဉ် စောင့်စည်းရတာ ထိန်းသိမ်းရတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲသလို စည်းနဲ့ ကမ်းနဲ့ နေရတာ၊ စောင့်စည်းရတာ၊ ထိန်းသိမ်းရတာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေတယ်။

သူတစ်ပါးကို ကိုယ်ချင်းစာလိုက်တာဟာ သူ့ကို ပေးလိုက်တာပဲ။ ခရီးသွားရင်းနဲ့ အသက်ကြီးတဲ့သူ၊ ကျန်းမာရေး မကောင်းတဲ့သူကို ကိုယ်ချင်းစာပြီး ကိုယ့်နေရာကို ပေးလိုက်တာဟာလည်း ဒါန တစ်မျိုးပဲနော်။ ဒီလို ဒါနမျိုးကို များများ လုပ်သင့်တယ်။ အဲသလို ပေးလိုက်ရလို့ ကိုယ့်မှာ ပိုပင်ပန်းမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု ပိုရှိလာတယ်။ ကျေနပ်တယ်။

ထို့အတူပဲ လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်သွားနေတုန်း ပစ္စည်း လေးလေးပင်ပင် သယ်လာတဲ့သူ တစ်ယောက်ကို တွေ့ရင် သူ့ကို လမ်းကောင်းတာလေး ပေးလိုက်တယ်။ သူ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် လွယ်လွယ်ကူကူ သွားနိုင်ပါစေလို့။ အဖိုးအို၊ အဖွားအို ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီး၊ ကလေးသူငယ် စသည့် သူတွေ ကိုလည်း သူတို့ သက်သက်သာသာ သွားနိုင်အောင် လမ်းပေး လိုက်တာမျိုးဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်တဲ့စိတ်ရှိလို့ ပေးနိုင်တာ။

ကိုယ်က လမ်းပေးလိုက်လို့ လမ်းကောင်းကောင်းလေးကို သူ သွားခွင့် ရသွားတယ်။ အဲဒီလူက သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်ထားကောင်း တဲ့သူဆိုရင် အော်... ဟိုလူဟာ ငါ့ကို လမ်းလေး ပေးလိုက် တာပါလား ဆိုပြီးတော့ လက်ခံပြီးတော့ ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်လိုက်တယ်။ အသိအမှတ် ပြုလိုက်တယ် ဆိုရင်လည်း သူ့ဘက်က ပြန်ပေးလိုက်တဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ်က ပေးတယ်၊ သူက ပြန်ပေးတယ်။

အဲသလိုပဲ ကားမောင်းသွားရင်း ဆိုပါတော့၊ သူလည်း မြန်မြန် ရောက်ချင်တာပဲ။ ကိုယ်လည်း မြန်မြန် ရောက်ချင်တာပဲ။

သူလည်း သူ့ကိစ္စ အရေးကြီးတယ် ထင်တယ်။ ကိုယ်လည်း ကိုယ်ကိစ္စအရေးကြီးတယ် ထင်တာပဲ။ အဲဒီတော့ အဲသလို အခြေအနေမှာ တစ်ဖက်လူကို ကိုယ်က လမ်းနည်းနည်း ဖယ်ပေး လိုက်တယ်။ တစ်ဖက်က ကားက ဘတ်စ်ကား ဖြစ်နေတယ် ဆိုပါတော့၊ ဘတ်စ် ကားဆိုတာ လူအများကြီးနဲ့ သွားနေတဲ့ကား ဖြစ်တယ်။ သူ့တို့ခမျာ အိမ်ကနေ ရုံးရောက်ဖို့ ရုံးကနေ အိမ်ရောက်ဖို့ တစ်နာရီနဲ့ မရောက်ဖူး။ တစ်နာရီခွဲ၊ နှစ်နာရီ ကြာအောင် စီးရတယ်လို့ ကြားရတယ်။ ဒီလို ဘတ်စ်ကားတွေကို လမ်းဖယ် ပေးသင့်တယ်။ ဦးစား ပေးသင့်တယ်။ သူတို့ သွားပါစေ။ သူတို့က အများစု။ ကိုယ်က ကိုယ့်ကားနဲ့ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ် ရှာပြီးတော့ သွားလို့ရတယ်။ ကိုယ်က ၁၅ မိနစ်နဲ့ ရောက် မယ့်ခရီးကို သူတို့ တစ်နာရီလောက် သွားရတယ်။ ဒါကြောင့် ညာတာရမယ်။

ထို့အတူပဲ စက်ဘီးနဲ့ သွားတဲ့လူ၊ ဆိုက်ကားနဲ့ သွားတဲ့လူ၊ လမ်းလျှောက် သွားတဲ့လူ...။ သူတို့ခမျာ လိုရာခရီးရောက်ဖို့ ကိုယ်ပင်ပန်းပြီး အချိန်တွေ အများကြီး ကုန်ပြီးတော့ စိတ်လည်း ပင်ပန်းတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ်က ငဲ့ညှာဖို့ ကောင်းတယ်။

သူလည်း ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့ သွားတဲ့သူ၊ ကိုယ်လည်း ကိုယ်ပိုင်ကားနဲ့ သွားတဲ့သူဆိုရင်လည်း ကိုယ်က သူ့ကို “ကျော်သွား ပါစေ” ဆိုပြီးတော့ အသာလေး လမ်းဖယ်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖယ်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်ထားကို ကိုယ်ပြန် ကြည့်ရင် ကိုယ့်စိတ်ထားကို ကိုယ် ကျေနပ်နေတာပဲ။ ဒါလည်း ဒါန တစ်မျိုးလို့ သဘောထားစေချင်တယ်။ အလှူ တစ်မျိုးပဲ။ ပေးခြင်း တစ်မျိုးပဲ။

ဒီလို ပေးလိုက်ရတာဟာ အရှုံးပေးလိုက်ရတာလား။ အရှုံး ပေးလိုက်ရတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အနိုင် ယူလိုက်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီနေရာမှာ အနိုင် အရှုံးကို စဉ်းစားဖို့ မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ အမြတ်တော့ ရလိုက်တယ်။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားကို ရလိုက်တယ်။ ကိုယ်က ပေးလိုက်ရတဲ့အတွက် တကယ်တော့ ကိုယ် မြတ်သွားတာ၊ မြတ်တဲ့ စိတ်ထားလေး ရသွားတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မြင့်ပေးလိုက်တာပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ထားကို မြင့်ပေး လိုက်တာပေါ့။

ပေးနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ အင်အားကြီးတဲ့စိတ်

သူများကို အကူအညီ ပေးလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့် ကိုယ်ကို လေးစားမှု တိုးလာတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရတယ်။ ဒါဟာ တော်တော် အဆင့်မြင့်တဲ့ ကျေနပ်မှု ဖြစ်တယ်။

သူများကို ဒုက္ခရောက်အောင်လုပ်ပြီး သူများ ဒုက္ခရောက်လို့ ကျေနပ်မှုရတယ်ဆိုတာမျိုးက တော်တော် အဆင့်နိမ့်တဲ့ ကျေနပ်မှု ဖြစ်တယ်။ ဒီလို လူကို ပတ်ဝန်းကျင်က လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူး။

လူ့လောကကြီးကို ပိုပြီး ကောင်းလာစေချင်ရင် ဒီလို အခြေခံလေးတွေကို အလေးထားပြီး လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့် စိတ်ထားကို အဆင့်မြင့်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်တာဟာ လောကကြီးရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

ကားမောင်းရင်း ဖြစ်တတ်တာကိုပဲ ဥပမာပေးပြီးတော့ စဉ်းစားကြအုံးစို့။ ကိုယ်က ကားမောင်းပြီးတော့ သွားနေတယ်။ နောက်က ကားတစ်စီးကလည်း မောင်းလာပြီးတော့ ကျော်တက်

ချင်နေတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်က လမ်းမပေးဘဲ ပိတ် မောင်းရင်လည်း ရတယ်။ (လမ်းကျဉ်းတဲ့ နေရာဆိုပါတော့)။ ဖယ်ပေးမယ်ဆိုရင်လည်း ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်က စိတ်ထားကောင်းကောင်းလေးနဲ့ ကိုယ့်ကားကို လမ်းဘေး ဘက်ကို ချပေးလိုက်တယ်။ နောက်က ကားက ကျော်တက်သွားတယ်။ ကိုယ်က လမ်းပေးလိုက်လို့ သူ သွားရတာ။ ကိုယ်က ခွင့်ပြုလိုက်လို့ သူ ရသွားတာနော်။ ဘယ်သူက power ကြီးသလဲ။ ခွင့်ပြု လိုက်တဲ့သူက power ကြီးတယ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးတယ်။

စဉ်းစားစရာ နော် ။ ကိုယ်က လမ်းမပေးဘဲ ပိတ်မောင်း ထားလို့ သူ ကျော်တက်လို့ မရတာကို power လို့ ခံစားရတာနဲ့ ကိုယ်က လမ်းပေးလိုက်လို့ သူ ကျော်တက်သွားလို့ ရသွားတာကို power လို့ ခံစားရတာ နှစ်မျိုးမှာ၊ ကိုယ်က ခွင့်ပြုပေးလိုက်လို့ သူ ရသွားတာကို power လို့ ခံစားရတာက အကျိုးပြုတဲ့ power ဖြစ်တယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စိတ်ချမ်းသာမှုရတဲ့ power ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က ခွင့်ပြုနိုင်ပါလျက်နဲ့ ခွင့်မပြုလို့ သူ မရတာကို power လို့ ခံစားရတာက အကျိုးမပြုတဲ့ power ဖြစ်တယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးမရှိဘူး။ စိတ်မချမ်းသာဘူး။ အဆင်မပြေဘူး။

လူတွေရဲ့စိတ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်အားကြီးတဲ့သူဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို လိုချင်ကြတယ်။ အဲဒါကို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ ရအောင် လုပ်သင့်တယ်။ ဓေးတဲ့သူက အင်အားကြီးတဲ့သူ ဆိုတာကို နားလည်သင့်တယ်။

ပေးနိုင်တဲ့ စိတ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ မပေး နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ မအေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ တွန့်တိုတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ ပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အင်အား
ကြီးတဲ့သူဟာ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အင်အားကြီးတဲ့
သူဟာ ဒီလို အသေးအမွှား (လမ်းပိတ်မောင်းတဲ့) နည်းမျိုးနဲ့
အနိုင်မယူဘူး။ အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ အနိုင်အရှုံးကို မစဉ်းစားဘူး။
မသင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလားဆိုတာပဲ စဉ်းစားတယ်။
အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး စဉ်းစားတယ်။
ဆုံးဖြတ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မပါ၊ ဘက်လိုက်တာ မပါဘဲ လက်ရှိ
အခြေအနေမှာ အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အကျိုးအရှိဆုံးကို
ရွေးပြီး လုပ်တယ်။ အသိဉာဏ်က ရွေးချယ်တယ်။ ဆုံးဖြတ်တယ်။
အတ္တစွဲက ရွေးချယ်တာ ဆုံးဖြတ်တာ မဟုတ်ဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကြောင့် တစ်ကိုယ်ကောင်း
ဆန်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ ဘက်လိုက်တဲ့ စိတ်နဲ့၊ မသင့်တော်မှန်း သိရက်နဲ့
မသင့်တော်တာကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို
မရနိုင်ဘူး။ နောက်ဆုံး လိုရင်းကို ပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
တစ်နေ့တခြား ပိုပြီး လေးစားလာအောင် နည်းမျိုးစုံနဲ့ လုပ်သင့်
တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံ၊
ဆိုပုံ၊ စည်းကမ်း၊ သပ်ရပ်မှု၊ သန့်ရှင်းမှု၊ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တာ
မှန်သမျှ အားလုံးကို ပိုပြီး ကောင်းအောင် လုပ်သင့်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးကောင်းအောင် လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်
ကိုယ်ကို လေးစားတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အကျိုးကိုရော အများအကျိုး
ကိုပါ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့သူ၊ လောကကြီးကို အလှဆင်နိုင်တဲ့
သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

ဘဝတန်ဖိုး

ဒကာကြီးတို့ ပြောတာတွေကို ကြားရတာ ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ တရားတိပ်ခွေတွေ နားထောင်ပြီးတော့၊ စာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ တရားအားထုတ် နေကြတယ်လို့ သိရတာ အင်မတန် ဝမ်းသာဖို့ ကောင်းပါတယ်။ တချို့လူတွေဟာ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်းကို မသိလို့ အားမထုတ်ဖြစ်ကြဘူး။ တစ်စွန်း တစ်စ ကြားရလို့ အားထုတ် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်ပဲ အင်မတန် ဝမ်းသာစရာ ကောင်းတယ်။ အားထုတ်ဖူးတဲ့ လူတွေက အားမထုတ် ဖူးသေးတဲ့ လူတွေကို တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ အကူအညီပေးတာလည်း အင်မတန် ဝမ်းသာစရာ ကောင်းတယ်။

အချိန်မရတဲ့သူတွေအတွက်

တချို့လူတွေဟာ အချိန်မရှိလို့ တရားကို အားမထုတ်နိုင်ဘူး လို့ ပြောကြတယ်။ ဟုတ်တာတော့လည်း တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ အခုခေတ်က အလုပ် အလွန်များကြတဲ့ခေတ်ကိုး။ လူတွေဟာ မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်အထိ အပြေးအလွှားသွားနေကြတာကို မျက်မြင် ဖြစ်နေတော့ တစ်ခါတလေ ကြည့်ပြီးတော့ တော်တော်ပဲ သနားပါတယ်။ ရှေးခေတ်ကနဲ့ မတူတော့ဘူး။ ရှေးခေတ်က အေးအေးဆေးဆေး နေနိုင်ကြတယ်။ အခုခေတ်က ဘယ်သူမှ အေးအေးဆေးဆေး မနေနိုင်ကြဘူး။ ဒါကြောင့် အလုပ်တွေများလို့ မိုးလင်းက မိုးချုပ် အပြေးအလွှား သွားနေကြတာကို မြင်ရတာနဲ့ပဲ ဒီလူတွေဟာ ကြာလေ စိတ်ပင်ပန်းလေ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းလေ ဖြစ်တော့မှာပဲလို့ မှန်းလို့ရတယ်။

အဲဒီလို စိတ်ပင်ပန်းစရာ၊ ကိုယ်ပင်ပန်းစရာ များနေခြင်းကြောင့်ကိုပဲ တရားအားထုတ်မှ ဖြစ်တော့မှာ။ တရားနဲ့ အားထုတ်တယ်ဆိုရင်ပဲ နဲ့တော့ စိတ်ပင်ပန်းမှု၊ ကိုယ်ပင်ပန်းမှု သက်သာသွားမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ဒကာကြီးတွေ၊ ဒကာမကြီး တွေကို တရားအားထုတ်ဖြစ်သလားလို့ မေးကြည့်တော့ “အလုပ် များလွန်းလို့ ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန် မရဘူး”တဲ့။ အဲသလို အချိန်မရဘူး ဆိုတဲ့လူတွေကို မှတ်သား စရာလေး၊ နည်းယူစရာလေးတစ်ခု ပြောပြချင်တယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်ပတ်လောက်တုန်းက ဒကာကြီးတစ်ယောက် အိမ်ကိုကြွတော့ အဲဒီဒကာကြီးက စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ် ပြတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်ကို တည်းဖြတ်တာက တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်

ဘုရားကြီး။ ဒကာတစ်ယောက်က ရေးတဲ့စာအုပ်ကို ဆရာတော်ကြီးကို တည်းဖြတ်ပေးဖို့ လျှောက်ထားတာ။

အများ သိကြတဲ့ အတိုင်းပဲ။ ဆရာတော်ကြီးမှာ သာသနာ့တာဝန်တွေ အလွန်များတယ်။ အားလပ်တဲ့ အချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် နိဒါန်းထဲမှာ ဘယ်လို ရေးထားသလဲဆိုရင် “တချို့ ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းဝါးကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေဟာ အလုပ်အလွန်များတဲ့ကြားက မရမက အချိန် လုပြီးတော့ ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းဝါးကြတာကို အတုယူ အားကျ ပြီးတော့” တဲ့။ သေသေချာချာ စဉ်းစားနော်။

ဆရာတော်ကြီးက ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းဝါးကြတဲ့ လူတွေကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အပြစ်တင်စကား ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ အဲဒီလို အချိန်ရအောင် ယူပြီးတော့ ဆေးလိပ်သောက်၊ ကွမ်းဝါးကြတာကို အတုယူ အားကျပြီးတော့ သာသနာ့ တာဝန်တွေ အများကြီး ထမ်းဆောင်နေရတဲ့ ကြားက ရသမျှအချိန်လေးကို လုပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ကို တည်းဖြတ် ပေးလိုက်ပါတယ်တဲ့။

နိဒါန်းကတော့ အရှည်ကြီးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအပိုဒ်ကလေးကို ဒကာကြီးတစ်ယောက်က ဖတ်ပြတာကို ကြားရတော့ ဆရာတော်ကြီးကို ပိုပြီး ကြည်ညိုသွားတယ်။ ဒီလောက် တာဝန်တွေများတဲ့ ကြားထဲက ဒကာတစ်ယောက်က သူရေးတဲ့စာအုပ်ကို တည်းဖြတ်ပေးပါ ဆိုတာကို အလုပ်များလို့ မတတ်နိုင်တော့ဘူးဆိုပြီး မငြင်းလိုက်ဘူး။ အင်မတန် အလုပ်များတဲ့ကြားက ခရီးသွားနေရင်း ရသမျှ ဆယ်မိနစ်၊ ဆယ့်ငါးမိနစ် အချိန်ကလေး တွေကို အသုံးပြုပြီးတော့ ဒီလောက်ထူတဲ့ စာအုပ်ကြီးကို သေသေချာချာ

စေ့စေ့စပ်စပ် တည်းဖြတ်ပေးလိုက်တယ်။ ဆေးလိပ် တစ်ခါ သောက်ရင် ထားပါတော့၊ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်။ အဲဒီ ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် အချိန်ဟာ တကယ် တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်မယ်ဆိုရင် အများကြီး အကျိုးများတယ်။ ခရီးရောက်တယ်။ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးမချတတ်ရင် ဒီငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ဟာ မသုံးလိုက်ရပဲ ကုန်သွားတယ်။

အချိန်မရှိဘူးဆိုပြီး တရားအားမထုတ်ဖြစ်ကြတဲ့ လူတွေကို ဖြစ်တဲ့နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်ဖြစ်အောင် ကြံတိုင်းကြံတိုင်း တိုက်တွန်းရပါတယ်။ နဲ့နဲ့လုပ်ရင် နဲ့နဲ့အကျိုးရှိတာတော့ အမှန်ပဲ။

အချိန်ရွှေတတ်သူ

တချို့ကတော့ စိတ်ကူးထဲမှာ ရည်မှန်းချက် အင်မတန် ကြီးတယ်။ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါကျရင် ငါတော့ အားလုံးကို ထားခဲ့ပြီးတော့ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် တစ်နေရာရာကို သွားပြီး တရားအားထုတ်မယ်လို့ မှန်းကြတယ်။ အဲသလို လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် တစ်နေရာရာမှာ သွားပြီးတော့ လနဲ့ချိပြီး၊ နှစ်နဲ့ချိပြီး တရား အားထုတ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အင်မတန် စောင်းပါတယ်။ သို့သော် အနာဂတ်အတွက် အဲသလို မျှော်မှန်းချက် ကြီးကြီးထား တာဟာ တကယ်ဖြစ်မယ်လို့ သေချာပေါက် ပြောနိုင်သလား။ မပြောနိုင်ဘူးနော်။

ဘယ်နေ့၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘာကြောင့် သေမယ်ဆို တာတောင် မသိနိုင်ဘူး နော်။ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကလည်း

ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ မပြောနိုင်ဘူး။ နောက်ငါးနှစ်ကြာမှ၊ ဆယ်နှစ် ကြာမှ၊ ပင်စင်ယူပြီးမှ၊ ဒီလို တွက်ကြတယ်နော်။ တော်တော် ဈေးများက ပင်စင်ယူပြီးရင်ဘာမှမလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ကျန်းမာရေးက မကောင်းတော့ဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရသလောက်ကို နဲ့နဲ့ဖြစ်ဖြစ် လုပ်တဲ့လူဟာ အနာဂတ်မှာ အခြေအနေ ပေးလာလို့ရှိရင် ပိုပြီး လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရသမျှအချိန် ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ်ကအစ တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံး မချနိုင်ရင် သူ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်မှန်းထားပေမယ့် အဲဒီ အနာဂတ်ဆိုတာကို ရောက်လာတဲ့ အခါမှာ သူ့မှာ အကြောင်း ပြစရာတွေ အများကြီးနဲ့ မအားဘူးလို့ပဲ ပြောဦးမှာပဲ။ အဲဒီ အချက်ကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားစေချင်တယ်။

“လူဟာ အလုပ်ကို အချိန်ရွှေဆိုင်းတတ်တဲ့ သတ္တဝါ”ပါ။

တစ်ခုခု လုပ်စရာရှိရင် ‘နောက်မှပေါ့၊ နောက်မှပေါ့’ ဆိုပြီး အချိန်ကို အင်မတန် ရွှေတတ်တယ်။ အဲဒီ အချိန်ရွှေတတ်တဲ့ အကျင့်ကို အခုကစပြီး ချက်ချင်း ပယ်ဖျောက်လိုက်ပါ။ တရား အားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် အခု အားထုတ်ပါ။ ရသလောက်ပေါ့။ ဒါလောက်လေးနဲ့ ဘာခရီးရောက်မှာလဲလို့ ပြောကြတယ်။ **အရေးကြီးတာက စ၊မိဖို့။ စ၊မိပြီးရင် နဲ့နဲ့ဖြစ်ဖြစ် မှန်မှန်လုပ်ဖို့။ ပြီးတော့ အခြေအနေအရ ပိုပိုပြီး လုပ်သွားဖို့ပါ။**

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားသင့်တာက အလုပ်သိပ်များ တာကို time stress လို့ခေါ်တယ်။ အလုပ်များလွန်းလို့ အချိန် မရှိဘူး။ အချိန်ကို အင်မတန် လုနေရတယ်နော်။ အဲဒါကို time

stress လို့ ခေါ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ခေါ်ရသလဲဆိုရင် အချိန်ကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတာကိုး။ တချို့လူတွေမှာတော့ လုပ်စရာ မရှိလို့ မိုးလင်းက မိုးချုပ်အထိ ထိုင်နေရတဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ အကြောင်းကြောင်း ကြောင့်ပေါ့လေ။ သူတို့မှာ စားဝတ်နေရေး ပြည့်စုံတယ်။ ဘယ်မှ အပြင်လည်း သွားစရာမရှိ၊ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်အိမ်မှာပဲ ကိုယ် နေရတယ်။

တချို့ အသက် နဲ့နဲ့ကြီးသွားလို့ သားတွေ၊ သမီးတွေက ထောက်ပံ့ ပေးထားတယ်။ အိမ်မှာ တစ်နေ့လုံး ထိုင်နေရတယ်။ တချို့ အဲသလို ဒကာကြီးတွေက ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုရင် တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန်တွေကို ဘယ်လို ကုန်ရမှန်းတောင် မသိဘူးတဲ့။ မနက်လင်းလာရင် စိတ်ညစ်လာပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုရင် တစ်နေ့တာကို စ၊ရပြန်ပြီတဲ့။ အချိန်တွေက မကုန်နိုင်ဘူး။ လုပ်စရာလည်း မရှိဘူး။ မနက်လင်းလာရင် သားတွေ သမီးတွေက အလုပ်သွားကြပြီ။ အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ကျန်နေရစ်တယ်။ အပြင်လည်း မသွားရဲ၊ မသွားတတ်၊ အိမ်တံခါးကြီး ပိတ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း နေရတယ်။

ညနေစောင်း ရောက်လာရင်တော့ နဲ့နဲ့ပျော်လာတယ်။ အပြင်သွားတဲ့ သား သမီးတွေ ပြန်လာတော့ မယ်။ ကျောင်းသွားတဲ့ မြေးလေးတွေ ပြန်လာတော့မယ်။ သူတို့ကို အဖော် လုပ်ရတာကိုး။ သူတို့ အပြင်သွားကြတော့ အိမ်မှာ အဖော်မရှိဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ပျင်းနေတာ။ အဲဒါကိုလည်း time stress လို့ ခေါ်တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့မှာ အချိန်တွေပိုနေပြီး ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာနဲ့ဘဲ စိတ်ပင်ပန်း နေရလို့။

အပိုလုပ်လို့ အလုပ်ပိုတာ

အဲဒါ နှစ်ခုစလုံးအတွက် သက်သာဖို့နည်းလမ်းက သတိနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့နေ့ ခြင်းဖြစ်တယ်။ အချိန် မရလောက်အောင် အလုပ်များတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မသိဘဲနဲ့ အပိုတွေ လုပ်နေကြတာတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ အပိုအလုပ်လို့ မထင်ဘူး။ အလုပ်ပိုတွေ အများကြီး လုပ်တယ်။ စကားပိုတွေ အများကြီး ပြောတယ်။ တကယ် အရေးမကြီးတာတွေ၊ အပျင်းပြေစာတွေလည်း ဖတ်နေတယ်။ စားစရာ သောက်စရာလည်း ဒီလိုပဲ အပိုတွေ စားကြတယ်။ အလုပ်ပိုကြောင့် အချိန်တွေ အများကြီး ကုန်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုကလည်း အလုပ်များလို့ စိတ်ရှုပ်တာနဲ့ တစ်ခါ တလေ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဘဲ အချိန်တွေ ကြာတတ်တယ်။ တစ်ခုခုကို ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်ဘူး၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ တစ်ခါ တလေ ကျတော့လည်း လုပ်စရာကတော့ ခုချက်ချင်း လုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ အချိန် ခဏစောင့်ရတယ်။ နာရီဝက်၊ တစ်နာရီ စသည်ဖြင့် ကြာချင်လည်း ကြာမယ်။ ဒီကြားထဲမှာ စိတ်က မအားဘူး။ လူကတော့ အားနေတယ်။ အဲဒီ လုပ်စရာကို ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားနေတယ်။ သူ့ဟာသူတော့ အဲဒီလို စဉ်းစားနေတာကို သူ အလုပ်လုပ်နေတယ် ထင်တာ။ ဒီအချိန်မှာ သူ မအားဘူး ထင်နေတာပဲ။ “ငါ မအားဘူး။ ငါ လုပ်စရာကို ထိုင် စဉ်းစားနေတယ်။” ဒီလိုဖြစ်နေတာနော်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ စိတ်ကို ထားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် များလာရင် အဲဒီလူဟာ အပိုကိစ္စတွေကို လျော့တတ်လာတယ်။ အပိုစကားပြောတာတွေ၊ အပိုခရီးသွားတာတွေ၊ အကျိုးမရှိဘဲနဲ့ ထိုင်တွေးပြီး ပူနေတာတွေလည်း လျော့သွားတယ်။ စိတ်က ပိုရှင်း လာတဲ့အတွက် တစ်ခုခုကို လုပ်စရာရှိလို့ စဉ်းစားရမယ်ဆိုရင် သူ သိပ် အချိန်ကြာကြာ စဉ်းစားမနေရဘူး။ ချီတုံချီတုံဖြစ်ပြီး အချိန် မကုန်သွားဘူး။ သတိရှိလို့ သမာဓိလည်း ကောင်းလာတဲ့အခါ၊ စိတ်လည်း ကြည်လင်အေးချမ်းလာတဲ့အခါမှာ လုပ်စရာကိစ္စတစ်ခုခုရှိလို့ အေးအေးဆေးဆေး အာရုံပြုလိုက်ရင် ဘယ်ကိစ္စ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ကောင်းမလဲဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ လျင်လျင်မြန်မြန် အဖြေထွက်လာတယ်။ အဲဒါကိုက အချိန်ကုန် တော်တော် သက်သာသွားတာ။ အဲဒါကိုပဲ အခြေခံလေးထားပြီး ဆက်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားကြည့်စေချင်တယ်။ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

အလုပ်လုပ်စရာ မရှိလို့ တစ်နေ့တစ်နေ့ အချိန် ဘယ်လို ကုန်ရမှန်း မသိသူကလည်း အချိန်တွေကလည်း ကုန်ခဲလိုက်တာ၊ ကုန်ခဲလိုက်တာနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းနေတယ်။ အဲဒါတွေ မတွေးဘဲနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့ပဲ တရားထိုင်နေမယ်။ သို့မဟုတ် စကြို လျှောက်ပြီး တရားမှတ်နေမယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်တစ်ခုခုကို လုပ်နေမယ်။ လုပ်နေရင်းလည်း သတိကပ်ပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်တွေ ဘယ်လို ကုန်လို့ ကုန်သွားမှန်း မသိလိုက်ဘူး နော်။ စိတ်ကလေး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးသွားတယ်။

အဲဒီလို သူတရားလေး သူ မှတ်ပြီး နေလိုက်တဲ့အတွက် သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ မြေးတွေ အပြင်သွားလို့၊ ကျောင်းသွားလို့၊

အလုပ်သွားကြလို့ အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ကျန်ခဲ့တဲ့ လူကြီး မိဘတွေမှာ အဖော်မဲ့လို့ အားငယ်နေတဲ့စိတ်လည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်လည်း ဖြစ်မနေတော့ဘူး။ သူ အဲဒါတွေ တွေးမိဖို့ အချိန်မရတော့ဘူး။

အလုပ်မရှိတဲ့လူဟာ အားအားရှိရင် ထိုင်ပြီးတော့ တွေးနေတာပဲ။ အဲဒီ အတွေးဟာ တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။ လူတွေဟာ အတွေး များလွန်းလို့ စိတ်ဓာတ် energy ၊ စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ အများကြီး ကုန်ဆုံးသွားတာနော်။ အတွေးအတောထဲမှာ ငေးမောပြီးတော့ မနေပဲနဲ့ ဖြစ်နိုင်သလောက်၊ ရနိုင်သလောက် ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့မှာ သတိကပ်ပြီး နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ပင်ပန်းမှု မရှိတော့ဘူး။ စိတ် ကြည်ကြည်လင်လင် အေးအေးချမ်းချမ်းနဲ့ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားမယ်။

ကိုယ့်ဘဝအခြေအနေ ဘယ်လိုပဲ ရှိနေနေ၊ အလုပ် များလွန်းလို့ အချိန်မလောက်လို့ ပင်ပန်းတဲ့သူပဲဖြစ်စေ၊ လုပ်စရာ မရှိလို့ တစ်နေ့ တစ်နေ့ အချိန်တွေကို ဘယ်လို ကုန်ရမှန်း မသိတဲ့သူပဲ ဖြစ်စေ၊ ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့နေဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ အဲသလို ကြိုးစားလိုက်ရင် ဒီ အခက်အခဲ နှစ်ခုလုံးဟာ တော်တော် အဆင်ပြေသွားတာ တွေ့လိမ့်မယ်။

အဖော်ရှိမှ နေလို့ရမှာလား

အခုခေတ်လူတွေဟာ အဖော်ကို တော်တော်လေး ခင်မင်ကြတယ်။ အဖော်ကိုရှာပြီး နေကြတယ်။ ရှေးခေတ်ကလည်း အဖော်

ရှာကြတာပဲ။ သို့သော် အခုခေတ်ကြည့်ရတာ အဖော် ပိုများသလို တွေ့ရတယ်။

အဖော်ဆိုတာ ဘာတွေလဲ။ မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရတာတွေဟာ အဖော်ပဲ။ နားနဲ့ နားထောင်စရာဟာလည်း အဖော်ပဲ။ နှာခေါင်းက အနံ့ရတာလည်း အဖော်။ စားနေရတာတွေဟာလည်း တစ်နည်း အားဖြင့် အဖော်ပဲ။ စိတ်အတွက် ဖျော်ဖြေဖို့ရာ လုပ်ပေးနေရတာပဲ။ သက်ရှိ လူတွေကလည်း အဖော်။ သက်မဲ့ပစ္စည်းတွေကလည်း အဖော်ပဲ။

တချို့ပြောကြတာ ကြားဖူးတယ်။ အားနေရင် စာအုပ်လေးပဲ အဖော်လုပ်ပြီးနေရတာပါတဲ့။ တချို့ကတော့ အားနေရင် တရား တိတ်ခွေ နားထောင်ပြီးတော့ ဒါလေး အဖော် လုပ်ပြီးနေတယ်။ တရားစာပေဖတ်ပြီး အဖော်လုပ်နေတယ်။ တချို့ဆိုရင် တယ်လီ ဗီးရှင်းကြည့်ပြီး အဖော်လုပ်ပြီး နေကြတာ။

အဲဒီအချက်ကို ပိုပြီးတော့ ပြောချင်တာ၊ သဘောပေါက် စေချင်တာ။ ခုတစ်ခေါက် ရန်ကုန်လာတော့ အရင်တစ်ခေါက် လာတုန်းက မမြင်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုကို တွေ့ရတယ်။ (အဲဒါကို ဒီဘုန်းကြီးက အပျင်းပြေပြောတယ် မထင်စေချင်ဘူး။ သေသေ ချာချာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး ပြောတာ။ နားထောင်တဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း နားထောင်ကောင်းအောင်၊ ကုသိုလ် ရရုံလောက် မဟုတ်ပဲနဲ့ ငါတို့ဘဝထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာကို သတိကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ မြင်ပြီး သတိထား သင့်တဲ့ဟာကို သတိထားမိအောင် ပြောပြချင်တာ။)

အခုတစ်ခေါက် ရန်ကုန်လာတော့ ဘာတွေ့သလဲဆိုရင် ဂြိုဟ်တုကနေ အသံဖမ်းလို့ရတဲ့ dish antenna ကို တွေ့ရတယ်။

တချို့ တပည့်လေးတွေအိမ်မှာ အဲဒါရောက်နေတော့ လူကြီးတွေက ဘာပြောသလဲဆိုရင် ကလေးတွေက ပူဆာလို့ပါတဲ့။ အဲဒါကြီး ရောက်နေတော့ လိုင်းအတော်များများကို ၂၄ နာရီစလုံး ဖမ်းနိုင်တော့ အိမ်မှာရှိတဲ့ ကလေး တော်တော်များများဟာ အဲဒီရှေ့မှာပဲ ထိုင် နေကြတော့တာ နော်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ကို ငါးနာရီ၊ ခြောက်နာရီ အဲသလို အချိန်ကုန်တာ။ ကလေးတွေကိုသာ အကြောင်းပြတာနော်၊ လူကြီးတွေလည်း အဲဒီရှေ့ မထိုင်ဘူးလားဆိုတော့ ထိုင်ကြတာပါပဲ။

တရားအားထုတ်ဖို့တော့ အချိန်မရဘူး ပြောကြတယ်နော်၊ တယ်လီဗီးရှင်းရှေ့မှာ နှစ်နာရီ၊ သုံးနာရီ၊ လေးနာရီ၊ တစ်ညနေ လုံးကုန်၊ တစ်နေ့ကုန် ထိုင်ကြတာပဲ။ အင်မတန် အဖိုးတန်တဲ့ အချိန်တွေကို (cheap thrills) အပေါစား ဖျော်ဖြေမှုတွေနဲ့ ဖြုန်းလိုက်တာပဲ။

အချိန်ဟာ ဘဝပဲ

ဘဝဆိုတာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဘဝဆိုတာ အချိန်။ အချိန်မှ မရှိရင် ဘဝ မရှိဘူးနော်။ အရာရာတိုင်းအတွက် ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပေးနေရတာ။ စာအုပ်ကလေးတစ်အုပ်ကို ထိုင်ပြီးတော့ ဖတ်လိုက်တာ တစ်နာရီကြာတယ်ဆိုရင် အဲဒီ စာအုပ်လေး ဖတ်ဖို့ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နာရီ ပေးလိုက်ရတာပဲ။ နေ့တစ်ဝက် ကြာတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ နေ့တစ်ဝက် ပေးလိုက်ရတာပဲ။ တစ်နေ့ကုန် ထိုင်ဖတ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝ တစ်နေ့ကုန် ပေးလိုက်ရတာပဲ။ တစ်နေ့တာ ကိုယ့်ဘဝကို ပေးလိုက်ရတာပဲ။

ဘဝကို ဘာနဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်မလဲ။ ဘာနဲ့မှ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူးနော်။ ဒီအချိန်တွေကို တန်ဖိုးရှိရှိ အသုံးချမယ်ဆိုရင် အလွန် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်ကို ရနိုင်တာပဲ။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး။ အဲသလို တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေကို ဖြုန်းတဲ့လူတွေဟာ၊ ဒီလို ပြင်ပအဖော်နဲ့ နေတဲ့လူတွေဟာ ကြာတဲ့အခါမှာ သူ အဖော်လုပ်နေတဲ့ အာရုံတွေ မရှိတဲ့အခါ မနေတတ် မထိုင်တတ်တော့ဘူး။ သူ့စိတ်ကို ပြင်ပက (stimulant) လှုံ့ဆော်ပေးနေတဲ့ အာရုံတစ်ခုခု ရှိနေမှ နေသာထိုင်သာ ရှိတယ်။ အဲဒီအာရုံမရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်သွားတာနဲ့ တပြိုင်နက် မနေတတ်မထိုင်တတ် ဖြစ်သွားတော့တာပဲ။

ပြင်ပ အာရုံပေါ်မှာ မှီခိုမှုများလေလေ အဲဒီလူဟာ အဲဒီ အဖော်အာရုံ မရှိတဲ့အခါမှာ မနေတတ် မထိုင်တတ် ဖြစ်လေလေပဲ။ အဲဒီလို မှီခိုမှု ဖြစ်တဲ့လူဟာ မလွတ်လပ်တော့ဘူးလို့ ပြောရမှာပဲ။ **အာရုံတွေ များများပေါ်မှာ မှီခိုလေ ဒီလူရဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိလေပဲ။** ဒီ အာရုံတွေကို နေ့စဉ် ကြည့်ရှု၊ နားထောင်နေတော့ မသိမသာ ဒီ အာရုံတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ အသိဉာဏ်၊ အတွေးအခေါ်တွေကို လွှမ်းမိုးတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

ဘဝကို အနှစ်မဲ့စေသောအရာ

ကလေးတွေဟာ ဗွီဒီယိုတွေ၊ တယ်လီဗီးရှင်းတွေကို အချိန် များများကြည့်ရင် အဲဒီထဲက အပြောအဆို၊ အပြုအမူ၊ အယူအဆ၊ သဘောထားတွေက မသိမသာ စိမ့်စိမ့်ပြီး သူတို့ရဲ့

ခေါင်းထဲကို ရောက်တော့တာ၊ သူတို့ရဲ့ ရင်ထဲကို ရောက်တော့တာ။ ဒီထဲမှာ လုပ်နေတာတွေဟာ ကောင်းတယ်လို့ ယူဆတော့မယ်။ ဒီထဲမှာ ပြုနေတာတွေကို ကောင်းတယ်လို့ ထင်တော့မယ်။ အဲဒီထဲမှာလို နေနိုင် ထိုင်နိုင်မှလည်း ကိုယ့်ဘဝဟာ အဆင့်အတန်း မြင့်တယ်၊ တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ယူဆတော့မယ်။ အဲဒီထဲကအတိုင်း မနေနိုင်ရင် ငါတို့ဘဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ တွေးတော့မှာပဲ။ သူ့ရဲ့ (values) တန်ဖိုးထားမှုတွေဟာ ပြောင်းသွားတယ်။

တယ်လီဗီးရှင်းမှာ ပြနေတဲ့ programme တွေ၊ အစီအစဉ် တွေမှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမူအရာတွေ လုပ်ပြတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် လည်း တခြား လူကြိုက်များတဲ့ အပျော်အပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဇာတ်လမ်းတွေကို လုပ်ပြတယ်။ လူတွေရဲ့ လောဘကို ငါးမျှား ချိတ်နဲ့ ဆွဲပြီး ချိတ်ယူတာ။ လောဘရှိတဲ့လူကို လောဘအာရုံနဲ့ မျှားတော့တာ။ မိမိမှာ လောဘက ရှိနေတော့ လောဘရှိတဲ့လူဟာ လောဘအာရုံနောက် ပါသွားတော့တာပဲ။

ပထမတော့ ခဏပါ၊ အပျင်းပြေပါ။ ကြာတော့ စွဲကို စွဲသွားတော့တာပဲ။ အဲသလိုဖြစ်သွားရင် ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်သွားပြီ။ အင်မတန် နှမြောစရာ ကောင်းတယ် နော်။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ စဉ်းစားစေချင် တယ်။ ဒါက အစပဲ ရှိသေးတာ။ ဒီရှေ့လျှောက် ပိုဆိုးလာတော့မှာ။

ပြင်ပကို အဲသလို များများမှီခိုပြီး အာရုံပြုပြီး နေတဲ့လူဟာ အတွင်းကို အာရုံပြုမိဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားပြီ။ ပြင်ပမှာ တွေ့မြင်ရတဲ့ အာရုံတွေက ထူးထူးဆန်းဆန်းတွေ၊ အပြောင်း အလဲတွေလည်း အများကြီး လုပ်ပြနေတာ။

အတွင်းကိုပြန်ပြီး အာရုံပြုဖြစ်ရင်၊ ဥပမာ တရားအားထုတ်တဲ့လူ ဆိုပါတော့။ အာနာပါန အားထုတ်တယ် ဆိုပါတော့။ တင်ပျဉ်ခွေ ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား သက်သာတဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ထိုင်လိုက်ပြီးတော့ မျက်လွှာလေးချပြီး အသက်ရှူတာလေးကို သတိကပ်ပြီးနေမယ်။ ဝင်လာတဲ့လေကို အစကနေ အဆုံးအထိ သိနေမယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေကို အစကနေ အဆုံးအထိ သိနေမယ်။ ဝင်လာတဲ့လေက တိုးထိပြီး ပွတ်ပြီး ဝင်လာတယ်။ အဲဒီလို တိုးထိပြီး ပွတ်ပြီး ဝင်လာတာကို သိနေတယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေကလည်း တိုးတယ်၊ ထိတယ်၊ ပွတ်ပြီး သွားတယ်။ အင်မတန် နူးညံ့တယ်။ အဲဒီ အင်မတန် နူးညံ့တာလေးကို သိလာအောင် အင်မတန်အာရုံစိုက်ပေးမှ ရတာ။

ဝင်လာတဲ့လေက နဲနဲလေး အေးတယ်။ ထွက်သွားတဲ့လေက နဲနဲလေး နွေးတယ်။ အဲဒီခြားနားမှုဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့တယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံဆိုတော့ တော်တော်ကို သတိလေးကပ်နိုင်မှ ဝင်လာတဲ့လေရဲ့ နှာသီးဝမှာ အေးတဲ့သဘော ထွက်သွားတဲ့လေရဲ့ နွေးတဲ့သဘောကို သိနိုင်တယ်။ ဒီလို တရားအားထုတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်အား တော်တော် စိုက်ယူရတယ်နော်။ (တော်တော်ကို active ဖြစ်မှ ရတာ။) တော်တော်ကို စိတ်ကို စုစည်းပြီး တစ်နေရာမှာ အားစိုက်ပြီး ထားရတာနော်။ ဒီလို တရားအားထုတ်တဲ့ သဘာဝနဲ့ အပျင်းပြေ ပျော်ဖြေမှုဖြစ်တဲ့ တယ်လီဗီးရှင်းတွေ၊ ဗွီဒီယိုတွေကို ကြည့်တဲ့ သဘာဝ၊ သဘာဝချင်း မတူဘူး။

ဟိုက လုပ်ပြတာကို ကိုယ်က အသာလေးထိုင်ပြီး မျက်လုံး လေး ဖွင့်ထားရုံပဲ။ (passiveဖြစ်နေတယ်နော်။) သူက လုပ်ပြနေတာ။ ကိုယ်က သိပ်အာရုံစိုက်ဖို့ မလိုဘူး။ သူက

ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း လုပ်ပြတာဆိုတော့ အာရုံက စိတ်ထဲကို အလိုလို ဝင်လာတာပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့ အာရုံကသိမ်မွေ့တယ်။ အဲဒီ ပြင်ပ အပျော်အပါးအာရုံတွေက ကြမ်းတမ်းတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့အာရုံကို စိတ်က ယူဖို့ရာ လွယ်တယ်။ သိမ်မွေ့တဲ့အာရုံကို ယူဖို့ကျတော့ ခက်ခဲတယ်။ အသာလေး နောက်မှီတာလေးနဲ့ ထိုင်ပြီးတော့ အပျင်းပြေ ရှေ့က လုပ်ပြတာကို ကြည့်နေတော့ အဲဒီအကျင့်က ပါသွားတဲ့အတွက် နဲနဲအားစိုက်ပြီးတော့ လုံ့လ ပီရိယ ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ သဘာဝချင်းက သိပ်ကွာတာကိုး။

အဲဒီလို လူဟာ တရားသွားထိုင်လိုက်ရင် ခဏလေးတောင် စိတ်က တရားအာရုံမှာ မနေဘူး။ အာရုံကို ရှာလို့ မရတော့ဘူး။ အင်မတန် သံဝေဂကြီးကြီးနဲ့ သဒ္ဓါတရားကောင်းကောင်းနဲ့ လုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ရနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် လုပ်ဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းသွားတယ်။ အဲဒါပြောတာ၊ ဟိုဘက်ကိုပါသွားရင် ဒီဘက်က တော်တော် ခဲယဉ်းသွားပြီ။

အသိဉာဏ်ကိုပါ တုံးစေတယ်

အနောက်နိုင်ငံမှာ လူတွေဟာ တယ်လီဗီးရှင်းကို တစ်နေ့ ဘယ်လောက်ကြည့်သလဲဆိုရင် (researchလုပ်ကြည့်တော့) ပျမ်းမျှခြင်း တစ်နေ့ကို ခြောက်နာရီကြည့်တယ်။ သေသေချာချာ စဉ်းစား ကြည့်စမ်းပါ။ တစ်နေ့ကို (၂၄)နာရီမှာ (၆)နာရီဆိုတော့ လေးပုံတစ်ပုံကို ပေးလိုက်ရပြီ။

လေးနက်တဲ့ စာပေတွေ၊ ဘာတွေ ဖတ်ဖို့ရာ အချိန် သိပ်မရတော့ဘူး။ မိသားစုနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားနေရတယ်၊ သူ့သဘောက ဘယ်လို ရှိတယ်၊ ကိုယ့် သဘောထားက ဘယ်လိုရှိတယ်၊ အသိအမြင်ချင်း ဖလှယ်ဖို့ရာလည်း အချိန်မရတော့ဘူး။ တချို့ဆိုရင် စားတာ သောက်တာတောင် အဲဒီ တယ်လီဗီးရှင်းရှေ့မှာပဲ ထိုင်စားကြတယ်။ (TV dinner လို့ခေါ်တယ်) ကာမဂုဏ်အာရုံကို ဘယ်လောက် တောင် လိုချင်သလဲဆိုရင် မျက်စိကလည်း ကြည့်နေတယ်။ နားကလည်း နားထောင်နေတယ်။ အာရုံက မျက်စိရော၊ နားရော နှစ်ခုစလုံး ရနေပြီနော်။ ဒီထဲမှာ လက်ထဲမှာ စားစရာကို ကိုင်ထားပြီး စားကြတယ်။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာ အများကြီး ခံစားကြတယ်။ ဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို အဲသလို အင်မတန် စွဲသွားတတ်တယ်။

အဲသလို ပြင်ပကို မှီခိုမှု များခြင်းကြောင့် အတွင်းမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ အင်မတန်နက်နဲတဲ့ မိမိခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မိမိစိတ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့၊ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ရဖို့ရာ လမ်းပိုတ်သွားပြီ။ အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ်တွေကအစ အားလုံးဟာ အပေါ်ယံလေး လျှပ်ပြီး သွားနေပြီ။ အဲသလိုဟာတွေက တခြားနိုင်ငံတွေမှာ တော်တော်ပဲ ဖြစ်နေပြီ။

အဲသလို ဖြစ်လို့ အခုခေတ်မှာ လူငယ်တွေဟာ တော်တော် များများ ပျက်စီးကြတယ်။ လောကဓံတရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ သူတို့မှာ ခံနိုင်ရည် မရှိကြတော့ဘူး။ ဘဝကို ခပ်ပျော်ပျော်နဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့ နေချင်တာ။ ခပ်ပျော်ပျော်နဲ့ ခပ်ပေါ့ပေါ့နေချင်တော့ သူတို့မှာ လေးနက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်

ဖြစ်ပေါ် မလာတော့ဘူး။ တကယ့် တကယ် စိတ်ဆင်းရဲစရာနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ခံနိုင်ရည် မရှိဘူး။ ခံနိုင်ရည်မရှိတော့ ဖြတ်လမ်း နည်းနဲ့ အဖြေရှာချင်ကြတယ်။

ဘာလုပ်ကြသလဲဆိုရင် အရက်သောက်တယ်၊ မူးယစ် ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲကြတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲလာရင် အဲဒီ နည်းလမ်း တွေနဲ့ အဖြေရှာကြတယ်။ ဘဝဟာ ပိုပြီး နစ်မြန်းသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ပြင်ပအဖော်ကို မရှာပဲနဲ့ မိမိရဲ့ အတွင်းစိတ်မှာပဲ အားကိုးလောက်တဲ့ ခိုင်မာရင့်ကျက်တဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် ရအောင် ကြိုးစားထားမှ တော်ကာကျမယ်။

သိတဲ့လူတွေက ကြိုးစားထားပြီး မသိသေးတဲ့ လူတွေကို အားပေးဖို့၊ နည်းပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ခုနဲ့ ပြောသလိုပဲ တချို့လူ တွေဟာ အားပေးမယ့်သူ၊ နည်းပေးမယ့်သူ၊ တိုက်တွန်းမယ့်သူ မရှိသေးလို့သာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာနဲ့ မလုပ်ဖြစ်ကြသေးဘူး။

တချို့ကျတော့လည်းပဲ ဒါက ပထမအရွယ်မှာ မလုပ်ရဘူး။ ပထမအရွယ်မှာ ပညာရှာ၊ ဒုတိယအရွယ်မှာ ဥစ္စာရှာ၊ တတိယ အရွယ်ကျမှပဲ တရားရှာရမှာပေါ့။ “ငယ်ငယ် ရွယ်ရွယ်နဲ့ တရား အားထုတ်တာ မကောင်းဘူး။” ဒီလိုပြောတဲ့ လူတွေ တစ်ယောက် မကဘူး အများကြီးပဲ ကြားဖူးတယ်။ “ငယ်ငယ်လေး ရှိသေးတယ်၊ ဘာလို့ တရားတွေ သွားအားထုတ် နေတာတုံး၊ တရားတွေ အားထုတ်ရင် တော်ကြာ လောကကြီးကို ငြီးငွေ့သွားပြီး စီးပွားရေး၊ ကြီးပွားရေးတွေပါ ထိခိုက် ပျက်စီးကုန်လိမ့်မယ်။” အဲသလို ပြောကြတယ်နော်။ ကြားရတာ တော်တော် စိတ် မချမ်းသာစရာ ကောင်းတာပဲ။

သူတို့ မသိလို့ ပြောကြတာ နော်။ အဲသလို ပြောကြတဲ့ လူတွေရဲ့ စကားကို တကယ်နားယောင်တဲ့ လူတွေလည်း ရှိတာပဲ။ ဘယ်လောက် ရှိသလဲဆိုတာတော့ မပြောတတ်ဘူး။ ရှိတာ တော့သိတယ်။ တချို့ကဆိုရင် ဘယ်လိုတောင် ပြောသလဲဆိုရင် “တရားအားမထုတ်နဲ့ ရူးတတ်တယ်တဲ့” အဲသလိုလည်း ပြောတဲ့ လူတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တရားအားထုတ်တာဟာ မကောင်းဘူးတဲ့၊ တရားအားထုတ်ရင် သူက အပျက်ကို ကြည့်ရတာ။ လောကကြီးမှာ ကြီးပွားဖို့ဆိုတာက အဖြစ်ကို ကြည့်ရတယ်။ အပျက်ကို ကြည့်ရင် လောကမှာ မကြီးပွားတော့ဘူး။ အပျက်ကို အာရုံပြုရင် စိတ်ဓာတ်တွေ ကျကုန်မယ်တဲ့။ Depressed ဖြစ်သွား လိမ့်မယ်တဲ့။ အဲသလို အတွေးနဲ့၊ အထင်နဲ့ ပြောကြတယ်နော်။ (တရားကို နံနံသိထားတဲ့သူဟာ တကယ်လုပ်သင့်တာကို အားသွန် ပြီးလုပ်တယ်။ စိတ်ဓာတ် မကျဘူး။ မပျင်းဘူး။)

အဲသလို ပြောကြတဲ့စကားတွေကို ကြားရတဲ့ လူတချို့ ကတော့ ယုံမှာပဲ။ ယုံရင် အကြီးအကျယ် နစ်နာသွားပြီ။ အဲသလို ပြောတဲ့လူတွေဟာ ဓမ္မန္တ ရာယ် ဖြစ်နေပြီ။ အင်မတန် အန္တ ရာယ် ကြီးတဲ့ စကားပါ။

ဒီလိုစကားမျိုးကို မပြောမိဖို့ အတော် သတိထားရမယ်။ ပြောတဲ့သူရှိရင်လည်း သူ့ကို စိတ်မဆိုးဘဲနဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ပြန်ပြီး ရှင်းပြရမယ်။ “အဲသလိုမဟုတ်ဘူး၊ တရားအားထုတ်ရင် စိတ်ကြည်လင်လာတယ်၊ အေးချမ်းလာတယ်၊ အသိဉာဏ်တွေ သန့်ရှင်းလာတယ်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်ဖြစ်ဘူး။”

အမှားအယွင်း အင်မတန် နဲသွားတယ်ဆိုရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာ လာတယ်။ လူတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှုဖြစ်ရတာဟာ အမှားအယွင်း ကြောင့်ပါ။ ကိုယ့်အမှားရဲ့ဒဏ်ချက်ကို ကိုယ်ပြန် ခံရတာပဲ။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်အင်မတန် ကြည်လင် လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်စကားက ပြောသင့်တယ်၊ ဘယ်စကားကတော့ မပြောသင့်ဘူး။ ဘယ်ကိစ္စက လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ကိစ္စက မလုပ်သင့်ဘူး။ ဒါတင်မကဘူး။ ဘယ်အဝတ်အစားက ဝတ်သင့် တယ်၊ ဘယ်အဝတ်အစားက မဝတ်သင့်ဘူး သိလာတယ်။ ဘယ်အစားက စားသင့်တယ်၊ ဘယ်အစားမျိုးကတော့ မစား သင့်ဘူး။ ဒါတွေကိုပါ သိလာတာနော်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့်တတ်လာတဲ့လူဆိုရင် စိတ်ထဲ မှာပေါ်နေတဲ့ အတွေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီအတွေး ကတော့ လောဘပဲ၊ ဒီအတွေးကတော့ ဒေါသပဲ၊ ဒီအတွေးကတော့ မာနပဲ၊ ဒါကတော့ ဣဿာမစ္ဆရိယပဲလို့ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိလာတယ်။

သူတို့ကို မြင်လာရင် သူတို့ရဲ့လွမ်းမိုးမှုနောက်ကို ပါ မသွားဘူး။ ပါ မသွားတာကိုက လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုးပဲ။

လောဘနဲ့ဆုံးဖြတ်ပြီး မလုပ်ဘူး။ လောဘရဲ့ဆွဲအား၊ လောဘရဲ့ လှည့်စားမှုနဲ့ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ ဒေါသရဲ့တွန်းအား၊ ဒေါသရဲ့ဖျက်ဆီးချင်တဲ့သဘော နောက်လိုက်ပြီး ဖျက်ဆီး တာကို မလုပ်ဖြစ်ဘူး။ မာနရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ငါမှငါဆိုပြီး သူ တစ်ပါးကို မထိမဲ့မြင် ပြောတာတို့၊ နှိမ်တာတို့ မလုပ်တော့ဘူး။ ဣဿာမစ္ဆရိယကြောင့် မနာလိုလို့ သူတစ်ပါး ကြီးပွားတာကို တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်စေ ပျက်စီးအောင် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ မလုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် စိတ်ချမ်းသာမှု ရတယ်။

သူ အဲသလို နေလိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့် ကြာလာရင် ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေဟာ သူ့ကို သိလာတယ်။ ဒီလူဟာ

တော်တော် အေးအေးချမ်းချမ်း၊ စည်းကမ်းရှိရှိ နေတဲ့လူ၊ အေးအေးချမ်းချမ်း လုပ်တတ်တဲ့လူ၊ မဟုတ်တာ မမှန်တာ မလုပ်ဘူး၊ စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်တဲ့လူ ဆိုပြီးတော့ သူ့အပေါ်မှာ ပိုပြီးချစ်ခင်လာတယ်။ ကြည်ညိုလာတယ်။ လေးစားလာတယ်။ အားကိုးလာတယ်။ အဲဒီတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ ကြည်ညိုမှု၊ လေးစားမှု၊ အားကိုးမှုကို ရလာတယ်ဆိုရင်ပဲ ဘယ်လောက်အကျိုးများပြီလဲ။

ဝန်းကျင်ကျေးဇူး

လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုရှိဖို့လိုတယ်နော်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကလည်း ကိုယ့်အပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုရှိအောင် နေသင့်တယ်။ အဲသလို နေနိုင်တဲ့လူဟာ စိတ်လည်း ပိုပြီး ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထင်ရာလုပ်ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်အပေါ် လေးစားမှု မရှိတဲ့အခါမှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်ပြီး ရန်လိုတဲ့စိတ်၊ ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲသလိုစိတ် ဖြစ်တဲ့လူဟာ အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ကျေနပ်မှု ရနိုင်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အကျိုးစီးပွားကို အထိုက်အလျောက် လုပ်နိုင်မှု ရနိုင်တယ်။

လူဟာ တစ်ကိုယ်တည်းနေတဲ့ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး။ လူဟာ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေလာတဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ နေခဲ့ လို့လည်း လူ့ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဘာသာတရား

ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ တခြားလည်း အတတ်ပညာအမျိုးမျိုးဆိုတာ စုပေါင်းပြီး နေလိုသာ ဖြစ်လာရတယ်။ တစ်ယောက်တည်း ကွဲပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် ဒီအတတ်ပညာဆိုတာတွေဟာ ဖြစ်မလာဘူး။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ ဘာသာတရားဆိုတာ ဖြစ်မလာဘူး။

ဒါကြောင့် မိမိနေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ သူတို့က ကိုယ့်အတွက် တမင်တကာ ကြောင့်ကြစိုက်ပြီး လုပ်မပေးနိုင်တောင်မှ သူတို့ ရှိနေခြင်းကြောင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်မျိုးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ လေးနက်မှု ရှိတယ်။ တစ်မျိုး တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဒါကို ကျေးဇူးဆပ်တဲ့အနေနဲ့ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါလို့ ပုဂ္ဂိုလ်အားဖြင့် မရည်ရွယ်ဘဲ တတ်နိုင်သမျှ အများအကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်သင့်တယ်။

အများအကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နိုင်တာကိုက ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ပိုပြီး အားရှိစေတယ်။ ငါဟာ ကိုယ့်အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်တယ်။ အများအကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ကိုလည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးကိုယ် လုပ်နိုင်တာဟာလည်း အားရှိတာပါပဲ။ အများအကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကိုလည်း လုပ်နိုင်တာလည်း အားရှိတာပဲ။ အဲသလို လုပ်နိုင်တဲ့လူဟာ စိတ်ထဲမှာ စွမ်းအားသတ္တိ ရှိလာတယ်။

တရားအားထုတ်ရင် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေလည်း တက်လာ တယ်။ တပည့်တစ်ယောက်က သူ ရေးတဲ့ စာထဲမှာ ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုရင် 'When I'm mindful, I'm confident.' သတိရှိနေတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်တဲ့။

အခု အဲဒီတပည့်လေးဟာ သူ့အိမ်နီးနားချင်း လေးငါး ခြောက်ယောက်လောက်ကို စုပြီး သူက တရားအားထုတ်တဲ့နည်းကို ပေး တယ်။ သူဟာ တရားပြဆရာ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ကိုယ်သူ ကမ္မဋ္ဌာနစရိယအဖြစ်နဲ့ နာမည်ဂုဏ်ဖော်ပြီး လုပ်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ သူဟာသူ တရားအားထုတ်ပြီး နေတယ်။ စပ်မိတဲ့အခါ သူ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ တရားအကြောင်း ဆွေးနွေးပြောဆိုပြီး နေတယ်။ အဲသလို ဆွေးနွေးရင်းနဲ့ပဲ စိတ်ဝင် စားတဲ့ မိတ်ဆွေတချို့က စုပြီးတော့ တရားအားထုတ် ချင်ကြတယ်။ သူတို့မှာ ရိပ်သာတစ်ခုခုကို သွားဖို့ဆိုတာလည်း သိပ်အဆင် မပြေပဲကိုး။

ဒါကြောင့် သူ့ကိုပဲ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အတူတူ တရားလာအားထုတ်ဖို့နဲ့ သိသလောက်၊ မှတ်သလောက် ပြောပြဖို့ တောင်းဆိုတာနဲ့ လေးငါးခြောက်ယောက်လောက် ဘေးကအိမ် တစ်အိမ်မှာ စုပြီး တရားထိုင်ကြတယ်တဲ့။ အဲသလို စာလေး ဖတ်ရတော့လည်း ဝမ်းသာလိုက်တာ၊ သဘောကျလိုက်တာနော်။

လူတွေမှာ အားငယ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်ဆိုတာ လူတိုင်းမှာ အနဲနဲအများ ရှိတယ်နော်။ စိုးရိမ်သောကဆိုတာလည်း လူတိုင်း မှာ အနဲနဲအများရှိတယ်။ အဲဒီ အားငယ်တာ၊ ကြောက်တာ၊ စိုးရိမ်တာတွေကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ငြိမ်းချမ်းအောင် မလုပ်လို့ရှိရင် လူရဲ့စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေကို ကုန်ဆုံးသွားစေတယ်။ အဲဒီလူဟာ အမြဲတမ်းလိုလိုပဲ စိတ်ကြည်လင်မှု မရှိဘူး။ တစ်ခုခု ခက်ခဲနက်နဲ တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရတော့မယ်ဆိုရင်ပဲ သူ့မှာ အားစိုက်ဖို့ရာ အင်အားက မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ အဲဒီအားငယ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ် တွေကို သက်သာဖို့ဆိုတာလည်းပဲ ဒီတရားအားထုတ်မှ ရနိုင်မယ်။

သုံးရင်းနဲ့ ပြန်ဖြည့်

ယုတ်စွအဆုံး ဒီအသက်ရှူတာလေးမှာ စိတ်ကို ကပ်ထားလို့ ခဏလေး ငြိမ်သွားတယ်ဆိုရင်ပဲ စိတ်ကလေးက အေးချမ်း လာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အားပြန် ပြည့်လာ တယ်။ အဲဒီလို အားထုတ်တာကို အနောက်နိုင်ငံသားတစ်ဦးက recharging လို့ သုံးထားတာ တွေ့ဖူးတယ်။ ဒီ recharging ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဘယ်လိုနေရာမှာ ကြားဖူးသလဲ။ batteryကို အားပြန်ဖြည့်တဲ့အခါမှာ ကြားဖူးတယ်နော်။

အဲဒီ အမေရိကန်တစ်ယောက်က သူက တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ်တာကိုး။ အားထုတ်တော့၊ သူ တရားထိုင်ပြီး တိုင်းပဲ သူ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စိတ်ဓာတ်မှာ အင်အားတွေ ပြန်ပြည့်လာတယ် တဲ့။ battery ကို အားပြန်ဖြည့်လိုက်သလိုပဲ နော်။ အဲဒီတော့ တစ်နေ့လုံး အလုပ်တွေများ၊ သောကများနေတဲ့လူဟာ batteryက သူ့ရဲ့ စွမ်းအားတွေဟာ ထုတ်သုံးလိုက်သလိုပဲ လျော့သွားတယ်တဲ့။ သူ့ကို ပြန်ဖြည့်ဖို့ လိုတယ်။

မကြာမကြာ တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ တစ်နာရီမှာ တစ်ခါ ဖြစ်စေ၊ နှစ်နာရီမှာ တစ်ခါလောက်ဖြစ်စေ ဆိုပါတော့၊ ခဏလေး ဖြစ်ဖြစ် တရားကိုပြန်ပြီး နှလုံးသွင်းနိုင်မယ်ဆိုရင် လျော့သွားတဲ့ အင်အားဟာ နဲနဲတော့ ပြန်ပြည့်လာတာပဲ။ မကြာမကြာ ဖြည့်တဲ့ အကျင့်ရှိရင် တစ်နေ့တာ ကုန်သွားပေမယ့် အားကုန်သွားတဲ့သဘော မဖြစ်ဘူး။ သုံးရင်းနဲ့ ပြန်ဖြည့်နေတာကိုးနော်။

တပည့်လေးတစ်ယောက်ကို အဲသလို ပြောပြတဲ့အခါမှာ သူကလည်း အချိန်ရရင် ရသလောက် သတိရတိုင်း ရတိုင်း

သတိလေးကပ်ပြီး နေတာကိုး။ တစ်နေ့တာ ကုန်သွားတဲ့အခါမှာ အရင်လောက် မပင်ပန်းဘူးတဲ့။ စိတ်ကြည်လင်လာတယ်။ အားပြည့် လာတယ်။ အရင်လောက် စိတ်တိုတာတို့ ဘာတို့ မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ယိုဖိတ်မှုကို တားဆီးပိတ်ပင်သလို ဖြစ်သွား တယ်။

စိတ် ခဏခဏတိုရင် အား အင်မတန် ကုန်တယ်နော်။ ပြင်းထန်တဲ့ ခံစားမှု၊ ဒေါသဖြစ်ဖြစ်၊ သောကပုံဖြစ်ဖြစ်၊ စိုးရိမ် တာပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဟော်မုန်းတွေ ထွက်လာတယ်။ အဲဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ထွက်လာတဲ့ ဟော်မုန်းဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ energy အင်အားတွေကို သုံးပစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ နားလည်အောင် ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ အသံထဲမှာ သိုလှောင်ထားတဲ့ (glucose) ဂလူးကိုစ့်တွေကို ထုတ်သုံးတာပဲ။ အဲဒီ glucose တွေနဲ့ ဟော်မုန်း ပေါင်းစပ် ပြီးတော့ (energy) အား ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒီလို energy တွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိနေတဲ့ တခြား တခြားဓာတ်တွေ လည်းပဲ လောင်ကျွမ်းမှုထဲမှာ ပါသွားတာပဲ။ protein တို့၊ vitamin တို့၊ mineral တို့လည်း ပါသွားတာပဲ။

အမြဲတမ်းလိုလို စိုးရိမ်သောက ဖြစ်နေတဲ့လူ၊ မကြာမကြာ စိတ်တိုတတ်တဲ့လူဆိုရင် အမြဲတမ်းလိုလို အားက ကုန်နေတာပဲ။ နောက်တစ်ခုကလည်းပဲ အဲသလို သောကများတဲ့သူဟာ ခန္ဓာကိုယ် ခံနိုင်ရည် စွမ်းအားလည်း လျော့သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ရောဂါ ဖြစ်တဲ့ဒဏ်ကို မခံနိုင်တော့ဘူး။ မောပန်းဒဏ် မခံနိုင်တော့ဘူး။ ရောဂါ ထူပြောတယ်။

အဲသလို တရားကို တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ နေရင်း ထိုင်ရင်း၊ သွားရင်း လာရင်း၊ စားရင်း သောက်ရင်း၊ တစ်ခဏလေး

ဖြစ်ဖြစ် ပြန်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းပြီး နေတဲ့လူဆိုရင် အဲဒီအချိန် လေးဟာ ငြိမ်းချမ်းသွားတာပဲ။ ငြိမ်းချမ်းသွားရင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထွက်နေတဲ့ ပင်ပန်းစေတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ်တွေလည်း လျော့ပါး သွားလိမ့်မယ်တဲ့။

Peace of mind, no matter how momentary, is of great value.

စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ ဘယ်လောက်ပဲ တိုတောင်းပါစေ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ (ခဏလေး စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားတယ် ဆိုရင်ပဲ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်။)

အခုခေတ်လူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာရှိနေတဲ့ ဟော်မုန်းဓာတ် ပမာဏကို (သူတို့ အမေရိကန်မှာ) သွေးတွေဖောက်ပြီး ဓာတ်ခွဲ စမ်းသပ်တဲ့အခါမှာ လူတော်တော်များများမှာ ရှိသင့်တာထက် ပိုပြီးတော့ ရှိနေတာကို တွေ့ရတယ်တဲ့။ ခေတ်ကိုက သူတို့စကားနဲ့ အင်္ဂလိပ်လို ပြောရရင် Age of Anxiety လို့ ခေါ်ရမယ့်ခေတ် ဖြစ်နေပြီ နော်။ ဒီစကားလုံးဟာ အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ သုံးနေကြ ပါပဲ။ “သောကများတဲ့ ခေတ်”တဲ့။ ဘာမှန်းမသိ၊ စိတ်မအေး၊ စိတ်ပူနေရတဲ့ခေတ် တဲ့။

ဘာအတွက် ပူနေမှန်းလည်း တစ်ခါတလေ မပြောနိုင်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုရင် မထင်တာတွေက အများကြီး ဖြစ်ခဲ့ပြီကိုး။ ကိုယ် မထင်တာတွေ၊ အပြောင်းအလဲတွေဟာ အများကြီးဖြစ်ခဲ့ပြီ။ နောက်ထပ်ရော မထင်တာတွေ ဘာတွေဖြစ်ဦးမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှ မမှန်းနိုင်ဘူး။ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အနာဂတ်ကို နဲ့နဲ့လေးမှ ကြိုတင်မှန်းဆပြီးတော့ မပြောနိုင်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်မှုက အင်မတန် များတယ်။ ဒါကြောင့် တချို့လူတွေဟာ မထူးပါဘူးလေဆိုပြီး

ဇာတ်မျှောပြီး နေကြတာ။ ဖြစ်သလိုနေတော့မယ် ဆိုပြီးတော့ မေ့မေ့လျော့လျော့ပဲ နေတော့တာ။ အဲဒါကောင်းသလားဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဘဝနဲ့ဘာဝနာ တွဲမိဖို့

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ဇာတ်မျှောပြီး မနေပဲနဲ့ ဒီသောကတွေ သက်သာအောင်ဆိုပြီးတော့ အချိန်ရရင် ရသလောက် သတိလေးကပ်ပြီး နေဖို့ရာ မကြာခဏ ပြောပြခဲ့တယ်။ ဘဝနဲ့ဘာဝနာ တွဲမိဖို့ လိုတယ်လို့။ ဘဝတခြား ဘာဝနာတခြား မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့။

ဘုရားဟောခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို သေသေချာချာ စေ့စေ့ စပ်စပ် ဖတ်ရှုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ စေတနာ၊ မေတ္တာ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် မနက်နိုးလာတဲ့ အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ပျော်သွားတဲ့ အချိန်အထိ သတိလက်လွတ် မနေဖို့ အထပ်ထပ်အခါခါ မှာတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်နော်။

အကျဉ်းဆုံးအားဖြင့် ဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတော်ကို ကြည့်ရင် “အပ္ပမာဒေန၊ သမ္မာဒေထ” ဆိုတဲ့ ဩဝါဒကို တွေ့ရတယ်နော်။ အကျယ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာနသုတ် တစ်သုတ်လုံးပဲ။ ရပ်နေတုန်း၊ သွားနေတုန်း၊ အိပ်နေတုန်း သတိကပ်ပြီးတော့ နေပါတဲ့။ သွားတုန်း၊ ရပ်တုန်း၊ စားတုန်းခဏမှာ ဖြစ်နေတာ တစ်ခုခုကို သိပြီးနေပါတဲ့။ စကားပြောတုန်း၊ ဆိတ်ဆိတ်နေတုန်း မှာလည်း သိပြီး နေပါတဲ့။ ဒီလောက်တင် မကဘူးနော်။

ဘယ်လောက်တောင် စေ့စပ်သလဲဆိုရင် အပေါ့ အလေး သွားတုန်း တောင်မှ သတိလက်လွတ် မနေဘဲနဲ့ သတိလေးနဲ့ နေပါတဲ့။

အပေါ့ အလေး သွားတဲ့အချိန် ငါးမိနစ်ကြာတယ် ဆိုပါတော့ နော်။ အဲဒီ ငါးမိနစ်ကြာတဲ့အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ သုံးလိုက်ရင် ကိုယ်ရလိုက်တဲ့အချိန်လို့ ဆိုရမယ်နော်။ တန်ဖိုးရှိရှိ မသုံးလိုက်ရင် အလကား ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အချိန်ပဲ။ ပျောက်သွားတဲ့ အချိန်ပဲ။

သတိနဲ့နေလိုက်တဲ့ အချိန်ဟာ ကိုယ်ရလိုက်တဲ့ အချိန်။ သတိနဲ့ မနေလိုက်တဲ့အချိန်ဟာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ အချိန်။ မရလိုက်တဲ့ အချိန်ပဲ။ ဒါကြောင့် ရွှေကျင်သလိုပဲ။ အတုံးလိုက် အခဲလိုက် မရတောင်မှ တစ်မှုန့်ပဲရရ၊ နှစ်မှုန့်ပဲရရ ရသလောက်ကို စုပြီးတော့ ယူမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ထားမှ။ ရွှေကျင်တဲ့လူတွေဟာ ရွှေကျင်ဖို့ သွားတဲ့အခါမှာ ရွှေတွေကို အတုံးလိုက်၊ အခဲလိုက် မရနိုင်ပါဘူး။ သဲတွေ နုံးတွေကို အထပ်ထပ်ဆေးပြီးမှ တစ်နေကုန် လုပ်ကာမှ တစ်ပဲသားလောက်ပဲ ရတာ။ ဒါပေမဲ့ အဖိုးတန်လွန်းလို့ လုပ်တာပဲ။ တစ်နေ့လုံးပဲ။

အဲသလိုပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ပြီးနေတာကို တန်ဖိုးရှိမှန်း နားလည်တဲ့လူဟာ တစ်ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် သတိလေး ကပ်ပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ နေမှာပဲ။ ဥပမာ ဆိုပါတော့ တစ်ကြိမ် အသက်ရှူတာ ဘယ်လောက်ကြာမယ် ထင်သလဲ။ သုံးစက္ကန့်၊ လေးစက္ကန့်လောက် ကြာမယ်နော်။ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရှူမယ်ဆိုရင် လေးစက္ကန့်လောက်ကြာမယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးတော့ ရှည်ရှည်ကြီးဆွဲပြီးတော့ ရှူမယ်ဆိုရင်တော့ ငါးစက္ကန့်၊ ခြောက် စက္ကန့်လောက် ကြာနိုင်တယ်နော်။ ဘယ်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပျမ်းမျှ

ခြင်းကြည့်ရင် လေးစက္ကန့်လောက် ကြာမယ်။ တစ်ကြိမ် လေးဖြစ်ဖြစ် သတိလေးကပ်ပြီးတော့ အဲဒီလို အသက်ရှူလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ဝင်တာ အစ၊ကနေအဆုံး၊ ထွက်တာ အစ၊ကနေအဆုံး သတိ မလွတ်ပဲ အပြတ်အတောက်မရှိပဲနဲ့ သိနေလိုက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ လေးစက္ကန့်လောက်အချိန်ဟာ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အချိန်ပဲ။

ဒီအချိန်မှာ ဘာအတွေးမှ ဝင်မလာတဲ့အတွက်ကြောင့် လောဘလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဒေါသလည်း မဖြစ်ဘူး။ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူး။ မာနလည်း မဖြစ်ဘူး။ ဣဿာမစ္ဆရိယလည်း မဖြစ်ဘူး။ အင်မတန် တိုတောင်းတဲ့အချိန်မို့လို့ သိပ်ပြီးတော့ အကျိုးမများ ပါဘူးလို့တော့ တချို့က ပြောချင် ပြောကြလိမ့်မယ်နော်။ ဒီလိုကနေ တဖြည်းဖြည်း အလေ့အကျင့် လုပ်ကြည့်ပါ။

ဒီလို အသက်ရှူတာလေးကို ငါးကြိမ်လောက် တစ်ဆက် တည်းရအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ကလေး ငြိမ်းအေးပြီး နေမယ်နော်။ အစ၊မှာတော့ လုပ်စ၊မရှိရင် ဒီမှာ စိတ်ကို ထားရတာကိုက မလွယ်ဘူး။ စိတ်က ဟိုပြေးဒီပြေး သိပ်ပြေးချင်တယ်နော်။ မရမက အတင်း ဖမ်းရသလိုပဲ။ သို့သော် အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါမှာ ထားလိုက်ရင် ထားတဲ့နေရာမှာ အလိုက်သင့်လေးပဲ သူ့ဟာသူ နေတာပဲ။ အဲဒီအဆင့်-ရောက်အောင် လုပ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နဲတယ် မထင်ပါနဲ့

တစ်မိနစ်ဆိုရင် အသက်ရှူတဲ့အကြိမ်ဟာ ဆယ့်ငါးကြိမ် လောက်ရှိမယ်။ အဲဒီ ဆယ့်ငါးကြိမ်လောက်ကိုပဲ သတိကို သေသေ

ချာချာ ကပ်ပြီး မပြတ်အောင် တစ်စပ်တည်း သတိကို ကပ်နေမယ် ဆိုရင် တော်တော် ရနေပြီ။ တော်တော် အကျိုးများနေပြီလို့ ဆိုရ မှာနော်။ သေသေချာချာ အာရုံစိုက်ပြီး ဆက်စပ်နေအောင် လုပ်ကြည့်။ တစ်မိနစ်လောက် ရနိုင်တယ်ဆိုရင်ပဲ စိတ်ကလေး တစ်မျိုး တည်ငြိမ်အေးဆေးပြီး တစ်မျိုး ချမ်းသာမယ်။

အလေ့အကျင့် များများရလာတဲ့သူဆိုရင် စိတ်သောက ဖြစ်စရာတစ်ခုခု စဉ်းစားမိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် 'အော် စိတ်သောက ဖြစ်စရာ စဉ်းစားမိပြီကိုး'လို့ သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် သိပြီး ချက်ချင်းပဲ အာနာပါနဲ့ စိတ်ကို ပြန်ထားလိုက်ရင် ချက်ချင်း စိတ်ကလေးက ငြိမ်ပြီး ကျလာတယ်။ အကယ်၍များ ငါးမိနစ် လောက် တစ်စပ်တည်း ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက် အကျိုးများမလဲ။ စဉ်းစားကြည့်နော်။ ဒါကြောင့် နဲတယ် မထင်ပါနဲ့။ ရသလောက် ယူကြည့်ပါ။

ဒီဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်ပဲ တရားအားထုတ်စက ဆယ်မိနစ်နဲ့ စတာပါ။ တစ်ခါတလေ အဲဒီဆယ်မိနစ်အတွင်းမှာပဲ အဆင်ပြေတဲ့ အခါကျရင် အင်မတန် ငြိမ်းချမ်းတာကို တွေ့ရတယ်။ ဒီငြိမ်းချမ်း တာလောက်ဟာ တရားထူးလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ငြိမ်းချမ်း တယ်ဆိုတာဟာ သမာဓိလေး နဲ့နဲ့ ရလာလို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့် ခဏလောက် ရပ်နေတာ။

အဲဒီ ခဏလေးရပ်နေတာကို ခံစားဖူးတာကိုပဲ။ အော် - စိတ်ထဲမှာ လိုချင်တဲ့စိတ်ဖြစ်စေ၊ မကျေနပ်တဲ့စိတ်ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ် ပူပန်တာဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးနဲ့ ပြိုင်လိုတဲ့စိတ်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါး ကြီးပွားချမ်းသာတာကို မနာလိုတဲ့စိတ်ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် ငါ ဟိုကိစ္စ လုပ်ခဲ့မိတာ မှားလေခြင်း၊ ငါ ဟိုကိစ္စ မလုပ်ခဲ့မိတာ

မှားလေခြင်း စသည်ဖြင့် ပြီးခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကို ပြန်တွေးပြီးတော့ ကုက္ကုစ္စ ဖြစ်နေတာမျိုး ဖြစ်စေ၊ အဲဒီလိုဟာမျိုးတွေ ခဏလေး ငြိမ်းတယ်ဆိုရင်ပဲ အများကြီး သက်သာနေပြီလို့ သဘောပေါက် လိုက်တယ်။

သူတို့ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန် ပူလောင်တယ်ဆိုတာ ကိုလည်း သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ အဲဒါကိုမှ သဘောမပေါက် တဲ့လူဟာ အမြဲတမ်းလိုပဲ အဲဒီလို ကိလေသာ တစ်ခုခုနဲ့ နေကြ တာပဲ။ သတိမှ မရှိရင်တော့ ဒါတွေဟာ တစ်လှည့်စီ နေကြမှာပဲ။ သတိမရှိတဲ့အချိန်မှာ လောဘဖြစ်ချင် ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ခုခုကို လိုချင်နေတယ်။ မြင်ချင်တယ်၊ ကြားချင်တယ်၊ စားချင်တယ်၊ ထိချင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်းပဲ ကိုယ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေကို ပြန် တွေးပြီး စိတ်ကူးယဉ်ပြီးတော့ အင်း ဘယ်အချိန် ကျရင်တော့ဖြင့် ဘယ်လိုဖြစ်တော့မှာပဲ အဲသလိုဖြစ်ရင်တော့ ဟန်ကျတော့မှာ၊ ဘယ်လိုပျော်ရမှာ၊ ဘယ်လိုခံစားရမှာ ဆိုပြီးတော့ စိတ်ကူးယဉ် အတွေးထဲမှာ မျောပြီးတော့ နေတာပဲ။

သို့မဟုတ်ရင်လည်း ဘယ်သူကတော့ ငါ့ထက် သာသွားပြီ၊ ငါ့ကို ကျောသွားပြီ။ သူတို့နဲ့ ငါနဲ့က အရင်တုန်းကတော့ ဘွဲ့ရ တုန်းကလည်း အတူတူ၊ အလုပ်ဝင်တုန်းကလည်း အတူတူ ခုတော့ သူတို့က ဘယ်လို ကြီးပွားသွားလို့ပါလား။ ငါ့မှာတော့ အောက်ကျ နောက်ကျ ဖြစ်နေပြီ။ ငါကိုယ်က အသုံးမကျတာပါ။ ငါဟာ တော်တော် အရည်အချင်းနဲ့တဲ့လူပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ် ပျက်ပြီ၊ စိတ်ဓာတ်ကျပြီ။ အဲဒီလို အတွေးတွေ ကြာကြာ တွေး လေလေ၊ များများတွေးလေလေ စိတ်ဓာတ်က ကျကျလာလေလေ ဖြစ်လာတယ်နော်။

ကြံပူးရင် ကြိုးစားတော့မှာ

ဒီလို သတိနဲ့မနေရင် အမြဲဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာတွေရဲ့ ဒဏ်ချက်ကို ခံရမှာပဲ။ အဲသလို နေကြမှာလား။ ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် သက်သာရင်ကော မကောင်းဘူးလား။ အဲသလို ခဏလေးဖြစ်ဖြစ် သက်သာတာကို တွေ့ဖူးတဲ့သူဟာ အဲဒါလေးကို တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါမျိုးလေး ကြာကြာနေရရင် ကောင်းမှာပဲဆိုပြီး ပိုပြီးတော့ ကြိုးစားမယ်။ အချိန်ရရင် ရသလောက် ကြိုးစားတော့မှာပဲနော်။

ငါးမိနစ်၊ ဆယ်မိနစ် အားထုတ်ရုံနဲ့ တရားထူး ရမှာလား ဆိုတော့ အဲသလောက်တော့ လွယ်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဘုရားဟောထဲမှာ ရှိတယ်။ ပျင်းပျင်းရိရိ၊ ပေါ့ပေါ့တန်တန် နေတဲ့လူအတွက် လောကုတ္တရာကိုးပါးကို ရဖို့ ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူးတဲ့။ အားထုတ်တဲ့၊ လုံ့လဝီရိယရှိတဲ့ သူသာ လျှင် လောကုတ္တရာကိုးပါး တရားကို ရဖို့ဆိုတာ စွမ်းနိုင်တယ်၊ တတ်နိုင်တယ်တဲ့။

သို့သော် ဘာဖြစ်ဖြစ် ခရီး မိုင်တစ်ထောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သွားရင်တော့ ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ စ၊ရတာပဲ။ ဒီတစ်လှမ်းကိုမှ မလှမ်းရသေးဘူးဆိုရင် ဒီခရီး မိုင်တစ်ထောင်ကို ရောက်ဖို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တစ်လှမ်း လှမ်းတယ်။ နောက် တစ်လှမ်း လှမ်းတယ်။ ဒီလိုပဲ သွားရတာပဲ။

အဲသလို ဆယ်မိနစ်လောက်ကနေ စပြီး တရားအားထုတ် နေတဲ့လူဟာ အခု တရားအားထုတ်တာ နှစ်နှစ်လောက် ကြာလာ တဲ့အခါ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ၊ တစ်ခါတလေ အချိန်ပေးနိုင်တဲ့ အခါမှာ သုံးနာရီ လောက်တောင် အေးအေးဆေးဆေး အားထုတ်

နိုင်တဲ့လူတွေ ဖြစ်လာတယ် နော်။ အစတုန်းကတော့ ဆယ်မိနစ်နဲ့ စတာပဲ။

တရားထိုင်ခါစမှာ တရားထိုင်ရင် ညောင်းမှာ၊ ကျင်မှာ၊ ထုံမှာ၊ ကိုက်မှာ သိပ်ကြောက်ကြတာပဲ။ တစ်နာရီတော့ မထိုင် နိုင်ဘူးတဲ့။ တစ်နာရီ မထိုင်နိုင်ရင်လည်း ဆယ်မိနစ်တော့ ထိုင်ပါလို့ ထိုင်ခိုင်းလိုက်တော့ ဆယ်မိနစ်ကတော့ တတ်နိုင်ပါတယ်။ တော်တော်ကြာ အဲဒီထဲမှာ သမာဓိလေးက နဲ့နဲ့ ရလာတော့ တရားဟာ သူ့ဟာသူ ဆွဲခေါ်သွားသလိုပဲနော်။ ထိုင်ရတာ ကောင်း လာပြီး ဆက်ထိုင်သွားတာပဲ။ တချို့ ဆယ့်ငါးမိနစ်၊ မိနစ်နှစ်ဆယ်။ အဲ မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်ကြာလာရင် ညောင်းလာပြီ၊ တော်ချင်နေပြီ။ ဒီလိုပဲ အလေ့အကျင့်များများ လုပ်သွားတော့ သမာဓိ ပိုကောင်း လာပြီး နာရီဝက်လောက်ကတော့ ဘယ်လိုမှ မပင်ပန်းဘူး။ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စိတ် ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ပဲ ထိုင်လိုက်တာပဲ။

တစ်ခါလောက် နာရီဝက်လောက် ပြည့်အောင် ထိုင်လိုက်ပြီ ဆိုရင်၊ ငါ နာရီဝက် ထိုင်နိုင်သကိုး ဆိုပြီး ဝမ်းသာလာတယ်။ အားတက်လာတယ်။ ပိုလုပ်နိုင်လေလေ ပိုပြီးတော့ အားတက် လေလေပဲ။ ဒီလိုကနေ ဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်သွားလို့ရှိရင် ၄၅ မိနစ်၊ တစ်နာရီ ဖြစ်လာတာပဲ။

ထိုင်တဲ့အခါမှာ အသက်သာဆုံး အနေအထားကို ရွေးပြီး ထိုင်ဖို့ လိုတယ်။ တမင်တကာ ပင်ပန်းအောင် ဆင်းရဲအောင် မထိုင်သင့်ဘူး။ တချို့ ခါးနာတတ်တဲ့သူ၊ ဒူးနာတတ်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ တပည့်တော်က ခါးနာတယ်၊ ဒူးနာတယ်တဲ့။ ခါးနာသည် ဖြစ်စေ၊ ဒူးနာသည်ဖြစ်စေ တစ်နည်းနည်းနဲ့တော့ ထိုင်နေ ကြရတာပါပဲ။

ဘုရားဟောထဲမှာ အိမ်သာထဲမှာ ထိုင်နေရင်းတောင်မှ တရားကို အားထုတ်ဖို့ မှာထားတာ ရှိတယ်နော်။ အဲဒီလို နေရာမှာတောင်မှ တရားကို အားထုတ်လို့ ဖြစ်သေးရင်၊ ရနိုင် သေးရင် တခြားနေရာမှာရော ထိုင်ချင်သလိုထိုင်ပြီး တရား အားထုတ်လို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလား။ အဲဒါ သဘောပေါက်ဖို့ အရေး ကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် ထိုင်တဲ့ပုံစံကို သိပ်ပြီး ကြောင့်ကျ မနေ ကြပါနဲ့။ သက်သာသလို ထိုင်ပါ။ သို့သော် သက်သာလွန်းပြီး အိပ်ငိုက်သွားမှာကိုတော့ သတိထားဖို့ လိုတယ်။

ထိုင်တဲ့အခါမှာ ခေါင်းကို ခပ်ဖြောင့်ဖြောင့်လေး ထားပါ။ ခေါင်းတော့ မမိုနဲ့။ ခေါင်းမိုရင် ပိုပြီး အိပ်ချင်တယ်။ ခေါင်းကို တည့်တည့်လေးထားပြီး တရားအားထုတ်ပါ။

နေရာမရွေး အချိန်မရွေး

တကယ့်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေလို့ ခဏလောက်တော့ နားမှ ဖြစ်မယ်၊ အိပ်မှ ဖြစ်မယ်ဆိုရင်လည်း အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်ရင်းနဲ့ပဲ တရားအားထုတ်နေပေါ့။ ကိုယ့်နဂို ရည်ရွယ်ချက်ကိုက အိပ်တော့မယ်လို့ ရည်ရွယ်တာကိုး။

အိပ်မပျော်ခင်လေး တရားကို သုံး လေးမိနစ်လောက် ရှုမှတ်ဖို့ အချိန်ရသွားတယ်နော်။ အဲသလို နေရာမရွေး၊ အချိန် မရွေးမှာ ရသလောက် တရားကို အားထုတ်ပါ။ အရင်တစ်ခါ တုန်းက သတိပေးခဲ့တာ ရှိပါတယ်။ ကားမောင်းရင်းတောင် တရားကို အားထုတ်ဖို့။ ရန်ကုန်မြို့မှာ ကားတွေ အများကြီး တွေ့နေရတယ်။ လူတွေကလည်း ကားနဲ့ပဲ အချိန်အတော်များများ

သွားနေကြရတယ်။ အဲသလို သွားနေတုန်းမှာ အချိန်ကို အလကား ကုန်စေမယ့်အစား သတိလေးနဲ့ နေဖို့ ပြောချင်တာ။

ရုံးမှာ အမှုထမ်းတဲ့လူတွေ ကိုယ့်ရုံးမှာ ထိုင်နေရတဲ့ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်မှာပဲ ခဏလေးဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်မိနစ်၊ နှစ်မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် နားပြီးတော့ တရားကို ရှုမှတ်ပါ။ ရုံးပေါ်မှာပဲ တစ်ခါတလေ ဟိုနားဒီနား သွားရတာ ရှိတယ်နော်။ အဲသလို သွားလာရတဲ့အခါ ခြေလှမ်း ဆယ်လှမ်း ဆယ်ငါးလှမ်းဖြစ်ဖြစ် သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး သိနေလို့ ရတယ်နော်။ အဲသလို လှမ်းတဲ့အခါ ခြေလှမ်းကို ကြွလိုက်တယ်၊ တွန်းလိုက်တယ်၊ ချလိုက်တယ်။ သုံးချက်လောက် သိရင်ကိုပဲ တော်တော် အကျိုးများနေပြီ။ သုံးချက်မရနိုင်ရင်လည်း နှစ်ချက်လောက်သိလည်း မဆိုးပါဘူးနော်။ ကြွလိုက်တယ်၊ ချလိုက်တယ်။ အဲသလို လှမ်းလိုက်ရတဲ့အခါ ခြေထောက်က အားယူလိုက်တဲ့အတွက် တင်းမှု၊ လျော့မှုတွေ အများကြီး ဖြစ်နေ တယ်။ အဲဒီ တင်းမှု လျော့မှုကို အာရုံပြုလိုက်တဲ့အခါ တင်းလာ တယ်၊ လျော့သွားတယ်။ သိနေတယ်။ မာတာ၊ ပျော့တာ၊ ပူတာ၊ အေးတာ ဖြစ်စေ တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်ပြီးနေပါ။

အဲသလို သွားရင်းလာရင်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် သတိလေးကပ် လိုက်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အတွေးအရှိန်ကြီးဟာ နဲနဲတော့ တန့်သွားတယ်နော်။

အတွေးမှာလည်း အရှိန်အဟုန်ဆိုတာ ရှိတယ်။ ရုပ် သဘောနဲ့ ခပ်ဆင်ဆင်ပါပဲ။ အရှိန်ရနေတဲ့အခါ သူ့အရှိန်နဲ့သူ သွားတယ်နော်။ အဲဒီတော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာရှိနေတဲ့ အာရုံတစ်ခုခုကို သတိကပ်လိုက်ခြင်းဖြင့် အဲဒီအရှိန်ကြီးဟာ နဲနဲတော့ တန့်သွား

တယ်။ အဲဒီတော့ အတွေးထဲမှာ အမြဲတမ်း နစ်မျောနေတဲ့ အလေ့ အကျင့် နဲသွားလိမ့်မယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ပင်ပန်းမှု ဖြစ်အောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲစရာကောင်းတဲ့ အတွေးတွေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ သွားရင်းလာရင်းနဲ့ အဲဒီလို သတိကို ကပ်နိုင် သလောက်ကပ်ရင် အတွေးတွေ ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အတွေးတွေ ဝင်ခွင့် နဲသွားလိမ့်မယ်နော်။ သူတို့မဝင်ရင် စိတ်က အလိုလို ကြည်လင်သွားလိမ့်မယ်။

တကယ့်အဖော်

လူတွေဟာ အဖော်ကို အများကြီးရှာတယ်လို့ ခုနက ပြောခဲ့တယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီး နေနိုင်တဲ့လူဟာ ပြင်ပအဖော်ကို ရှာဖို့ မလိုတော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ဖြစ်နေတဲ့လူဟာ အဲဒါလေးကို သိပြီးတော့ အဖော်လုပ်ပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။

ပြင်ပအဖော်ဆိုတာဟာ ကိုယ်နဲ့ အတူတူ အမြဲတမ်း မပါ နိုင်ဘူး။ အပေါ်ယံ အဖော်ပဲ ဖြစ်မယ်။ ခဏ အဖော်ပဲ ဖြစ်မယ်။ တကယ့် တကယ် ဒုက္ခနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အခက်အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့ အခါမှာ အဲဒီ ပြင်ပအဖော်က ကိုယ့်ကို ဘာမှ ထိထိရောက်ရောက် အကူအညီ မပေးနိုင်ဘူး။ နဲနဲပါးပါးတော့ ပေးနိုင်မှာပေါ့။

မိတ်ဆွေတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေက ကိုယ် ဒုက္ခရောက်တဲ့ အခါမှာ သူတို့ တတ်နိုင်သလောက်တော့ အကူ

အညီ ပေးမယ်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာကို ပျောက်သွားအောင်တော့ သူတို့ ဘာမှ မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး။ ပိုက်ဆံ ပေးချင်ပေးမယ်။ နေမကောင်းတဲ့အခါ ဆေးဝါးပေးမယ်။ စားစရာ သောက်စရာပေးမယ်။ မိသားစုဆိုလည်း နှိပ်ပေးမယ်။ တစ်ခုခုပေါ့။ သက်သာအောင် လုပ်ပေးမယ်။ ဒါလောက်ပဲ သူတို့ တတ်နိုင်တယ်။ တကယ် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ခံစားနေရတာကိုတော့ ဘယ်သူမှ ကူပြီးတော့ မျှပြီးတော့ အဖော်အဖြစ် မခံစားပေးနိုင်ဘူး။

အဆိုးဆုံး အခြေအနေကို ပြောရမယ်ဆိုရင် သေခါနီးအချိန် ရောက်ပြီ ဆိုပါတော့။ ပါးစပ်ကလည်း ဘာမှ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ မျက်စိကလည်း ကြည့်လို့ ကောင်းကောင်း မမြင်ရတော့ဘူး။ မှုန်ဝါးလာပြီ။ နားကလည်း ကောင်းကောင်း မကြားရတော့ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ် ထိတွေ့မှုကလည်းပဲ ကောင်းကောင်း မသိတော့ဘူး။ ထုံကုန်ပြီဆိုပါတော့။ စိတ်ကတော့ သိနေသေးတယ်။ ဘေးက ကြည့်နေတဲ့ သူတွေကတော့ မျောနေပြီလို့ ထင်မှာပဲနော်။ တကယ်တော့ မျောချင်မှ မျောတာ။

လူတစ်ယောက် သူ့ ကိုယ်တွေ့ကို ပြောပြတာကတော့၊ သူ့ကို ဘေးကလူတွေက မျောသွားပြီလို့ ပြောနေ ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောနေတဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီပြောသံကို သူ ကြားနေရ တယ်တဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ နားက မချုပ်သေးဘူး။ တကယ်သေတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး။ မျက်စိကတော့ မဖွင့်နိုင်ဘူး။ ပါးစပ်ကလည်း ပြန်မပြောနိုင်ဘူး။ တခြားလည်းပဲ အမူအရာနဲ့ သူ ဘာမှလုပ်မပြ နိုင်တော့ဘူး။ တစ်ကိုယ်လုံးက ငြိမ်ပြီးတော့ နေတာကိုး။ နား ကတော့ ကြားနေသေးတယ်တဲ့။ ကာယပသာဒ အရင်ချုပ်တယ်။

ပြီးတော့ မျက်စိ ချုပ်တယ်။ နှာခေါင်း ချုပ်တယ်။ လျှာထဲမှာဖြစ်တဲ့ အရသာတွေကို မသိတော့ဘူး။ ချုပ်သွားပြီ။ ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေက သူ့ကို မျောနေပြီလို့ ပြောပေမယ့် သူကတော့ သိနေ သေးတယ်တဲ့။ သူ မမျောပါဘူးတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ တစ်ခုခုတော့ ပြန်ပြောချင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ပြောလို့ မရဘူးတဲ့။

အဲဒီတော့ အားငယ်တတ် ကြောက်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ဒီလို အချိန်မှာ သူ့စိတ်ထဲ ဘယ်လိုနေမလဲ။ တော်တော်ကို အားငယ်နေ လိမ့်မယ်။ တော်တော်ကို ကြောက်နေလိမ့်မယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိသူ တရားကိုအားထုတ်ပြီး နေတဲ့သူဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာ စိတ္တာနုပဿနာ အားထုတ်ပြီး နေလို့ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်လေး ကိုယ်သိပြီး နေလို့ရတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို သိပြီး နေလို့ရတယ်။ အကယ်၍ လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူးဆိုရင်လည်း အဲဒီလှုပ်ရှားမှု မရှိတာကိုဘဲ သိပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။ အဖော် မလိုတော့ဘူးနော်။

နောက်ဆုံးအချိန်မှာ အဖော် မရှိပါဘူး။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် သိနေကျလူဆိုရင်တော့ အဲဒီ သိနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဘာဝနာလေးက ကိုယ်ရဲ့ တကယ့်အဖော် ဖြစ်လိမ့်မယ်နော်။ တကယ်တော့ ဘဝသံသရာခရီးကို တစ်ကိုယ်တည်း သွားနေ ရတာပါ။ အဖော် မရှိပါဘူး။ ခဏ ဆုံမိကြတာပါ။ ဒီဘဝမှာ ခဏလာဆုံပြီးတော့ ပြီးရင် လမ်းခွဲပြီး ကိုယ့်ခရီးကိုယ် ဆက်သွား ကြရဦးမှာပါ။ သံသရာ တစ်လျှောက်လုံး လိုက်ပြီး အဖော် လုပ်ပေးမဲ့သူ မရှိပါဘူး။

အဖော်ကောင်းကို လိုချင်ရင်

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိမှပဲ သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်အောင် မနစ်နာအောင် သတိနဲ့ထိန်းသိမ်းပြီး နေလို့ရမှာနော်။ သာမန် အားဖြင့် ကိုယ့် စိတ်ကို မသိကြတော့ ကိုယ့်မှာလည်း စိတ်ထဲမှာ စိတ်ညစ်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာ၊ သောကဖြစ်စရာတွေက များနေတော့ ချစ်တယ်လို့ ဆိုသော်လည်း ကိုယ့်အနားမှာ ရှိနေတဲ့သူတွေကို လွှတ်ခနဲ လွှတ်ခနဲ ပြောမိတယ်။ ပြောမိတော့ တစ်ဖက်က စိတ်ဆင်းရဲရပြီ။ သူက ပြောလိုက် ကိုယ်က ပြောလိုက်နဲ့ စိတ် ဆင်းရဲစရာတွေက နေ့တိုင်းလိုလိုပဲ တွေ့ရတာပဲ။

အဲဒီလို တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်နေတဲ့လူချင်းပဲ အဖော်လုပ်ပြီး နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်တောင်မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားနိုင်သေးဘူးဆိုရင် သူတစ်ပါးကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကိုလည်း သေသေချာချာ နားလည် သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

သူ့ကို ငါ သိပ်ချစ်တယ်၊ သူ့ကို ငါ သိပ်သနားတယ်၊ သူ့ကို ငါ စိတ်ချမ်းသာအောင် ထားချင်တယ်လို့ ဘယ်လိုပင် ပြောသော်လည်းပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မှ စိတ်ချမ်းသာအောင် မနေနိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ် မကြည်တဲ့အခါမှာ အပြစ်ရှာပြီး ပြောတော့တာပဲနော်။ ကိုယ့်မှာ အားငယ်နေတယ်၊ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒါလေးကို ကာကွယ်တဲ့အနေနဲ့ သူတစ်ပါးကို အပြစ်ဖို့ချင်တယ်။ သေသေ ချာချာ ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် အနီးမှာနေတဲ့လူတွေကို အဲဒါမျိုး ပြောမိတာ အများဆုံးပဲ။

အားငယ်စိတ်၊ ကြောက်စိတ်၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့စိတ်နဲ့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး ထိခိုက်အောင်၊ နစ်နာအောင် ပြောနေ ဆိုနေ

ကြတာပဲ။ ငါ့ကို အထင်မကြီးဘူး၊ ငါ့ကို မလေးစားဘူး၊ အဲဒီလို အတွေးတွေက ဖြစ်နေတာ နော်။ မိသားစု အချင်းချင်းတောင် သူတို့က ငါ့ကို ဘယ်လိုထင်နေတယ် စသဖြင့် တွေးတတ်တယ်။ အားရှိတဲ့လူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မနိုင်ချင်ဘူး။ သူ အနိုင်အရှုံးကို မလိုချင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အားငယ်နေပြီဆိုရင်တော့ နိုင်ရမယ့်လူ ရှာတော့ တာပဲ။

ကိုယ့်အားငယ်စိတ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် “အော် ငါ့စိတ်ထဲမှာ နဲနဲ အားငယ်နေတာကိုး” လို့ သိနေရင်ကိုပဲ ဒီစိတ်ကလေးဟာ နဲနဲ သက်သာသွားတယ်။ သိနေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို မခံရတော့ဘူး။ မခံရတော့ သူတစ်ပါးကို အနိုင်ယူဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး။ အဲဒီ အားငယ်စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ မြင်လာတဲ့အခါမှာ ဒီအားငယ်စိတ်ဟာ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ သူများ ကိုယ့်ထက် ဘယ်လောက် သာနေနေ ကိစ္စမရှိဘူး။ သူတို့က ငါ့ထက် သာသွားလို့ဆိုပြီး အားမငယ်ဘူး။

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အပြစ်မရှာပဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ချမ်းသာအောင် ထားတတ်တဲ့ လူနှစ်ယောက် ဆက်ဆံရင် ဘယ်လောက် ကောင်းမလဲ၊ ဒါကြောင့် အဲသလိုမှ မဖြစ်သေးဘူး ဆိုရင်တော့ လက်ရှိ ရှိနေတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု မရနိုင်သေးဘူး။ နဲနဲတော့ အဖော်ရတာပေါ့။ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်မနေဘူး။ ကိုယ့်အတွက် စားဝတ်နေရေး အတွက် အထောက်အပံ့ပေးမယ်၊ တစ်ကယ့် အဖော်ကောင်းတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ့် အဖော်ကောင်းကို လိုချင်ရင် ပထမဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖော်ကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပြီး နေနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အဖော်မရှာသူ

ခုနစ်က အစမှာ ပြောခဲ့သလို တယ်လီဗီးရှင်း အမြဲကြည့်တယ်။ ဗွီဒီယို အမြဲကြည့်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ဖျော်ဖြေစရာတစ်ခုခုကို နားထောင်နေတယ်။ အပျင်းပြေ ကာတွန်းစာအုပ် စသဖြင့် အပျော်ဖတ်တဲ့ စာပေတွေကို ဖတ်နေတယ်။ ပြင်ပအဖော်နဲ့ အမြဲနေတဲ့သူဟာ အတွင်းကိုပြန်ကြည့်ဖို့ရာ အခွင့်အရေး မရတော့ဘူး။

တရားစာအုပ် နဲ့နဲပါးပါး ဖတ်တာတော့ ကောင်းတယ်နော်။ သဒ္ဒါတရား တက်လာတယ်။ ဉာဏ် အသိအမြင် ရှင်းလာတယ်။ တရားကက်ဆက်ခွေ နားထောင်လည်း ကောင်းတယ်နော်။ ပိုပြီးတော့ အသိအမြင် ရှင်းလာတယ်။ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်လာတယ်။ ပိုပြီးတော့ အားထုတ်ချင်လာတယ်။ ဒါတောင်မှ အမြဲတမ်းဆိုရင်တော့ မကောင်းပြန်ဘူး။ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ စိုက်ပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ နေဖို့ရာသာ လိုရင်းပဲ။ အဲဒီ လိုရင်းကို မြန်မြန်ရောက်ဖို့ လိုတာ။

ပြင်ပအဖော်ကို များများရှာတဲ့သူဟာ တစ်ယောက်တည်းနေရမှာကို မနေတတ်ဘူး။ မနေနိုင်တော့ဘူး။ တစ်ယောက်တည်း မနေနိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အဇ္ဈတ္တမှာ ဖြစ်တာကို၊ ဂရုစိုက်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တာကို ကြည့်ဖို့ အခွင့်အရေး နဲ့သွားတယ်နော်။ သူ့မှာ အင်မတန်မှ နစ်နာ ဆုံးရှုံးသွားပြီနော်။ အဲဒီတော့ “တစ်ယောက်တည်းနေ” ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အရင်တစ်ခေါက် ရန်ကုန်မြို့ကို ရောက်တုန်းက ပြောခဲ့တဲ့စကားလေးကို နဲ့နဲ ထပ်ဖြည့်ပြီးတော့ ပြောချင်တယ်။

အခုလို လူတွေ အင်မတန်များတဲ့ ရန်ကုန်မြို့မှာ နေသော်လည်းကောင်း ကိုယ့်တရားသတိလေးနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာတစ်ခုခု ကာယ နှုပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝေဒနာ နှုပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ္တာ နှုပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဓမ္မာ နှုပဿနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးထဲက တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြုပြီး နေလို့ရှိရင် တစ်ကိုယ်တည်းနေတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုရင် သူဟာ အပြင်မှာ အဖော် မရှာဘူး။ အနားမှာလူတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ အရေးမကြီးဘူး။ **ကိုယ့်တရားလေးကို ကိုယ် အာရုံပြုပြီးတော့ နေတဲ့သူဟာ တစ်ကိုယ်တည်း နေတာပဲ။**

တစ်ကိုယ်တည်းနေတာမို့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သူက ပြစ်ပယ်တာလား၊ တန်ဖိုးမထားတာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းရှိလို့ စကားပြောရရင်တော့ သူဟာ ရင်းရင်းနှီးနှီး လေးလေးစားစား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောမှာပဲ။ သို့သော် အကြောင်း မရှိတဲ့အခါ ကျရင်တော့ တစ်ကိုယ်တည်း မနေတတ်တဲ့ လူတွေလို အဖော် မရှာဘူး။

အခု တချို့ တောထဲမှာနေတဲ့ ရဟန်းတွေရှိတယ်။ တစ်ပါး တည်းနေတယ်။ ဝေးဝေးလံလံကြီးမှာ၊ မြို့ရွာနဲ့ တော်တော် ဝေးတယ်။ တစ်ပါးတည်းပင်နေသော်လည်း သူ့မှာ အားငယ်စိတ် မရှိဘူး။ ကြောက်စိတ် မရှိဘူး။ ငါ့မှာ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာကိုး၊ ငါ့မှာ အဖော် မရှိပါလား၊ အဖော်လေး တစ်ယောက် လောက်ရရင် ကောင်းမှပဲလို့ မမျှော်ဘူး။ သူက အဖော်မရှာချင်လို့ကို တောထဲမှာ တစ်ကိုယ်တည်း သွားနေတာနော်။

သို့သော် တောထဲမှာပင် နေသော်လည်းကောင်း ကိုယ် ဖြစ်ခဲ့တာတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ တခြားကိစ္စတွေကို

တွေးနေမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ အဖော်နဲ့နေတာပဲ ဖြစ်သွား ပြန်တာ။ တောထဲမှာ တစ်ကိုယ်တည်း နေသော်လည်း ပြီးခဲ့ တာတွေ တွေးနေမယ်၊ မဖြစ်သေးတာတွေ တွေးနေမယ်ဆိုရင် အဖော်နဲ့ နေတာပဲ။ အဲသလို အဖော်နဲ့ နေတဲ့သူဟာ တရားထူးရဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

တောထဲမှာ တစ်ကိုယ်တည်း တရားအားထုတ်ပြီး အဖော် မရှိဘဲ နေတဲ့အခါမှာ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနဲ့ ပြောရရင် alone (တစ်ကိုယ်တည်း) လို့ပြောရမယ်။ တခြား လူတစ်ယောက်မှ အနားမှာ မရှိဘူး။ သူ့မှာ တခြားမျှော်ငြေစရာ အာရုံမရှိဘူး။ အဲဒါကို I am alone. လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ငါဟာ တစ်ကိုယ်တည်း ပဲတဲ့။ But I'm not lonely. ဒါပေမဲ့ ငါ အဖော်မဲ့လို့ အားငယ်နေ တာတော့ မဟုတ်ဘူး။

lonely ဆိုတာ အဖော်မဲ့လို့ အားငယ်သွားတာကိုပြောတာ။ alone ဆိုတာ သူ့ဟာသူ အဖော်မရှာပဲနဲ့ တစ်ကိုယ်တည်း နေတာကို ပြောတာ။ အားငယ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။

I am alone, but I'm not lonely. အဲသလို နေတတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။ ငါ တစ်ကိုယ်တည်း နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငါ့မှာ အဖော်လိုချင်တဲ့စိတ် မရှိဘူး။ အဖော် မရှာဘူး။ အဖော်မရှိလို့ အားငယ်တဲ့စိတ်လည်း မရှိဘူး။ အဲသလို နေနိုင်ရင် မြို့ထဲမှာပဲ နေနေ၊ တောထဲမှာပဲနေနေ ကောင်းပါတယ်။ အဲသလို ရင့်ရင့် ကျက်ကျက်၊ ခိုင်ခိုင် မာမာ တစ်ကိုယ်တည်း နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

သတိနဲ့လွတ်လပ်မှု

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပိုသိလာလေ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သောကတွေကို ပိုပြီးတော့ ခံနိုင်ရည်ရှိလေ၊ ခုခံနိုင်လေပဲ။ ဒါတွေက ပြောပြီးသားမို့ ထပ်တော့ မပြောတော့ဘူး။ ဒီထဲမှာ ကျောင်းဆရာ ဒကာကြီးတွေလည်း ပါနေတော့ အကျဉ်းချုပ် မှတ်သားဖို့ရာ လေးတွေ ပြောပြချင်တယ်။

Mindfulness and freedom go together.

သတိရှိတာနဲ့ လွတ်လပ်တာဟာ အတူတူတဲပြီး ဖြစ် တယ်တဲ့။

သတိ မရှိတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ မရှိဘူး။ ဒါကတော့ အောက်ဆုံးအဆင့် လွတ်လပ်မှုကို ပြောတာပါ။ ဟို အထက်ဆုံး အဆင့် လွတ်လပ်မှု ဆိုတာကတော့ အရဟတ္တမဂ် ရမှ ဖြစ်တာကိုး နော်။

As the person gains more mindfullness his range of choice, his freedom, propotionally increases. တဲ့။

လူတစ်ယောက်ဟာ သတိပိုပြီး အားကောင်းလာရင် သူ့ရဲ့ ရွေးချယ်နိုင်မှု၊ သူ့ရဲ့လွတ်လပ်မှုဟာလည်း အချိုးကျ တိုးလာတယ်။

သတိ ပိုပြီး ကောင်းလာလို့ရှိရင် ဘယ်ဟာ လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မလုပ်သင့်ဘူး။ ဘယ်ဟာ လုပ်ရင် ပိုကောင်းမယ် ဆိုတာကို မြင်ပြီးတော့ တကယ့် အကောင်းဆုံးကို ရွေးပြီးတော့ လုပ်လာနိုင်တယ်။ သတိရှိတဲ့သူဟာဉာဏ်ရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် အများကြီးကို ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီအထဲက အကောင်းဆုံးကို ရွေး

၇၈

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ပြီးတော့ လုပ်တယ်။ အကောင်းဆုံးကို ရွေးပြီး လုပ်နိုင်တာဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

Freedom always implies social responsibility. တဲ့။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာထဲမှာ အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် တာဝန်သိမှု ဆိုတာ ပါဝင်နေတယ်။

သတိရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူဟာ တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အကျိုးလည်း ရှိအောင်၊ အများအကျိုးလည်း ရှိအောင် စဉ်းစားပြီး လုပ်တယ်။ ကိုယ်လည်း မထိခိုက်အောင်၊ သူတစ်ပါး လည်း မထိခိုက်အောင် သေသေချာချာ စဉ်းစားစား စား ချင့်ချင် ချိန်ချိန် လုပ်တယ်။ အဲသလို စဉ်းစားစား စား ချင့်ချင်ချိန်ချိန် လုပ်တယ်ဆိုကတည်းက သူဟာ တာဝန်သိတဲ့သူ ဖြစ်နေပြီ။ responsible ဖြစ်တဲ့ သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်နော်။

သတိမရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်မရှိတဲ့လူဟာ တစ်ခုခု လုပ်ရင် စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်တတ်တယ်။ အဲသလို စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်တတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် သူတစ်ပါးအကျိုး ထိခိုက်သွားနိုင် တယ်။ ကိုယ့်အကျိုးလည်း ပြန်ထိခိုက်သွားနိုင်တယ် နော်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကြောင့် ကိုယ့်မှာပဲ ပြန်ပြီး ထိခိုက်သွားတာတွေ ရှိတယ် နော်။ သတိရှိလို့ လွတ်လပ်မှုရှိသူဟာ တာဝန်ရှိလည်း သိတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ ထိန်းသိမ်းတယ်။

ပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ပြောစရာတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးအနေနဲ့ကတော့ လှေကားပဲ ပေးနိုင်တယ်။ မ၊ပြီးတော့ အပေါ်ကို တင်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်တိုင် အားထုတ် ရမှာနော်။ လူတစ်ယောက် တရားအားထုတ်တယ်လို့ ကြားရတဲ့

ဘဝတန်ဘိုး

၇၉

သတင်းဟာ တခြား ဘာသတင်းကြားရတာနဲ့မှ မတူဘူး။ အဲဒါ မျိုးပဲ ကြားချင်တာ။ “အော် သူ ဒုက္ခနဲ့အောင် နေတတ်ပြီ၊ သူများကိုလည်း သူ ဒုက္ခ မပေးတော့ဘူး”ဆိုပြီး ဝမ်းသာတယ်။

လောကီဘက်ကလည်း တိုးတက်စေချင်တယ်။ လောကုတ္တရာဘက်ကလည်း တိုးတက်စေချင်ပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေက ကြိုးစားတော့ ဟောရကျိုး ပြောရကျိုး နပ်တယ်။ အင်မတန် ကျေနပ်ပါတယ်။

ဘဝကို တန်ဘိုးရှိရှိ နေနိုင်ကြပါစေ။

*

အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

၈၁

အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

ဘုန်းကြီးက ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို တစ်ခုခုပြောတဲ့အခါမှာ ဝတ္တရားအရပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက “တရားဟောပါဘုရား” ဆိုလို့ ဝတ္တရားရှိလို့ ဟောလိုက်ရတယ်ဆိုတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ လောကဓံ တရားတွေ၊ ဒုက္ခတွေအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံခံစားရပြီးတော့၊ ဒီလို အခက် အခဲတွေကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင်ရသလဲ၊ ဘယ်လို ကျော်လွှားရသလဲ ဆိုတာတွေကို ကြံဖူးထားတာ၊ မှတ်သားထားတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ် ပြီးတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို စဉ်းစားစရာဖြစ်အောင်၊ နည်းယူစရာ ဖြစ်အောင် ပြောပြတာပါ။

ဟောပြောထားတာတွေကို မှတ်သားပြီး လုပ်ကြည့်လို့ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ လောကဓံတရားတွေ၊ ဒုက္ခတွေ နဲ့လေးပဲဖြစ်ဖြစ်

၈၂

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

သက်သာရာရပါစေဆိုတဲ့ စေတနာ၊ မေတ္တာနဲ့ ပြောတာပါ...။ ပြောတာတွေကို ပုံသေမှတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ စဉ်းစားပြီးတော့ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ဖို့ ပြောတာပါ။

ဒီဘုန်းကြီးက ဘဝထဲမှာ တရားရှာတဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဒီ သဘာဝ တရားထဲမှာပဲ အမှန်တရားဆိုတာ ရှိတာကိုး။ ဘယ်လို ပညာရပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ ပညာရပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ တကယ် ရှာဖွေ လေ့လာချင်တယ်ဆိုရင် သဘာဝထဲမှာ ပြန်ရှာရမှာပဲ။ ဥပမာဆိုပါတော့ သိပ္ပံပညာတွေဖြစ်တဲ့ ရူပဗေဒ၊ ဓာတုဗေဒ၊ ရုက္ခဗေဒ၊ ဇီဝဗေဒ၊ သတ္တဗေဒတို့ကို တကယ်တတ်ချင်၊ သိချင်ရင် သဘာဝလောကကို ကြည့်ရတယ်။ ကြည့်တတ်တဲ့ လူတွေက ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့ မြင်ထားတာတွေကို စာအုပ်ထဲမှာပြန်ပြီးတော့ ရေးပေးထားတဲ့ မှတ်တမ်းတွေရှိတယ်။ ကိုယ်က အဲဒီမှတ်တမ်းတွေ ဖတ်ပြီးတော့ အဲဒီမှာတင် လမ်းဆုံးလို့ မဖြစ်ဘူး။ သဘာဝလောကကို တစ်ခါ ပြန်ကြည့်ရတယ်။

လူ့လောကမှာ ရှေးကတည်းက ပညာရှင်အမျိုးမျိုးက သဘာဝ လောကကြီးကို ကြည့်ပြီးတော့ သူတို့သိတာကို တဆင့် တဆင့် လက်ဆင့်ကမ်းသွားတာနော်...။ အဲဒီလို လက်ဆင့်ကမ်း သွားတဲ့အတွက်ကြောင့် လောကကြီးဟာ တိုးတက်လာတာ။ တစ်ဦးသိတာကို နောက်တစ်ဦးကို မျှပေးလို့ လူ့လောကကြီး ဒီလို တိုးတက်လာတာ။ နောက်တစ်ဦးကလည်း မျှပေးတဲ့အတိုင်း ရပ်မနေဘူး။ နောက်ထပ် ပိုသိအောင် ကြိုးစားတယ်။ ကြိုးစား ပြီးတော့ နောက်တစ်ခါ သူ့နောက်ကလာတဲ့ ငယ်တဲ့သူတွေကို ပညာပေးခဲ့ပြန်တယ်။

တရားနဲ့ပတ်သက်တာလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘဝထဲမှာ တရားတွေ ရှိတယ်။ ခန္ဓာထဲမှာ တရားတွေ ရှိတယ်။ တရားနဲ့

အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

၈၃

ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မှတ်တမ်းတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီ မှတ်တမ်း တွေကို ဖတ်ရှု လေ့လာရတယ်။ မှတ်သားရတယ်။ စဉ်းစားရတယ်။ ပြီးရင် သဘာဝကို ပြန်ကြည့်ရတယ်။ သတိရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့ လူဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ရှေးပညာရှိ သူတော်ကောင်းများ ဟောခဲ့တဲ့ တရားစကားလုံး တစ်လုံး လောက်ကိုပဲ သေသေချာချာ အာရုံပြုမယ်။ နှလုံးသွင်းမယ်ဆိုရင် ဘဝကို အင်မတန် အကျိုးပြုတာ တွေ့ရတယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူအတွက် တရားစကားလေးတစ်လုံးဟာ မဆုံးနိုင်လောက်အောင် ကျယ်ပြန့် နက်နဲ သွားပါတယ်။

ဒီဘုန်းကြီးကလည်း ဘုရားဟောတဲ့ “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေသ” ဆိုတဲ့စကားကို စဉ်းစားနေတာ၊ လေ့လာနေတာ၊ အားထုတ်နေတာ နှစ်တော်တော်ကြာပြီ။ အခုထိ ပြည့်စုံပြီလို့ မထင်သေးဘူး။ ကြာတော့လည်း တဖြည်းဖြည်း ပိုသိလာတာတော့ အမှန်ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြည့်စုံတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကလည်း တရားအားထုတ်တဲ့သူတွေ ဆိုတော့ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေ့တိုင်း ကြုံတိုင်း ပြောနေကျ ဖြစ်နေပါပြီ။ တရားကို အမြဲတမ်း အားထုတ်နေရမှာ နော်။ ဒီအလုပ်က ပြီးသွားတယ်လို့ မရှိဘူး။ နေ့တိုင်း အားထုတ် နေရမှာ။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့ လောကဓံတရားတွေ အကုန်လုံးကို တရားသတိနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ နေထိုင်သွားရမှာနော်...။

အနားမှာ လူတွေအများကြီး ရှိပေမဲ့

ဒီနေ့တော့ လောကဓံတရားရှစ်ပါးထဲက “ယသော အယသော” ဆိုတဲ့ လောကဓံကို ပြောမှာပါ။ လောကဓံဆိုတာ

အကောင်းလည်း လောကဓံပဲ။ အဆိုးလည်း လောကဓံပဲ။ များသောအားဖြင့် အဆိုးကိုပဲ လောကဓံလို့ ပြောကြတာများတယ်။ အကောင်းနဲ့ ကြုံနေရတဲ့အခါကျတော့ ငါ့မှာ လောကဓံနဲ့ တွေ့ကြုံနေရပါတယ်လို့ မပြောကြဘူး။ အကောင်းကို လောကဓံလို့ မထင်ဘူး။ သို့သော် ဘဝမှာ တွေ့နေကြုံနေ ရတာက အဆိုးတွေ တော်တော်များပါတယ်။ အဲဒါကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ နေတတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအဆိုးတွေရဲ့ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက်တွေကို ခံရတာ သက်သာမယ်။

အခြွေအရံများခြင်း၊ အခြွေအရံနည်းခြင်းဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အရင်ကလည်း ပြောဖူးပါတယ်။ နောင်တစ်ခေတ်မှာ လူတွေ တွေ့ကြုံရမဲ့ ဒုက္ခတွေထဲမှာ (အခုလည်း ကြုံနေရပါပြီ) အကြီးဆုံး ဒုက္ခက ဘာဖြစ်မလဲဆိုတော့ အပေါင်းအဖော် မရှိခြင်းပဲ။ လူတွေက လောကကြီးထဲမှာ ကြာလေများလေ ဖြစ်လာနေတာ။ လူဦးရေ များလာသလောက် လူတွေဟာ အဖော်မဲ့အထီးကျန် ပိုဖြစ်လာတယ်။ အပျော်အပါးတွေလည်း အခုခေတ်မှာ ပိုများလာတယ်။ အပျော်အပါး များသလောက် အဖော်လည်း ပိုပြီးမဲ့လာတယ်။

အနောက်နိုင်ငံမှာတော့ ဒီလို အခက်အခဲ တွေ့ရတာ တော်တော်လေးကြာနေပါပြီ။ အနောက်နိုင်ငံက ပညာရှင် တချို့ကလည်း ဒီအခက်အခဲ ဒီဒုက္ခတွေကို ဘယ်လို ဖြေရှင်းမလဲ ဆိုတာ သူတို့ဟာ သူတို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာကြပါတယ်။ အထိုက်အလျောက်တော့ သူတို့ ပြောပြတဲ့ နည်းလမ်းတွေဟာ ကောင်းပါတယ်။ သို့သော် ပြည့်စုံတယ်လို့တော့ မရှိဘူး။ ဘယ်တော့မှ မပြည့်စုံဘူး။ မပြည့်စုံ သော်လည်းပဲ သူတို့ဆီက ကောင်းတဲ့နည်းတွေကိုတော့ ယူရမှာပဲ နော်။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ် ရှိတယ်။ စာအုပ်နာမည်က "My crowd loneliness" တဲ့။ အဓိပ္ပာယ်က "လူတွေအများကြီး ကြားထဲမှာ နေရပြီးမှ အထီးကျန် ဖြစ်နေတဲ့ ငါ့ဘဝ" လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ အင်မတန် စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ လူမရှိလို့၊ ကိုယ့်အနားမှာ ဘယ်သူမှမရှိလို့ အထီးကျန်ဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အနားမှာ လူတွေအများကြီး ရှိနေပေမဲ့လည်း ကိုယ်ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း အထီးကျန်အဖော်မဲ့ ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အနောက်နိုင်ငံက ပညာရှင်များ ပြောတာကိုလည်း ထည့်စဉ်းစား စေချင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့လည်း ဒါကို ဘယ်လို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းမလဲဆိုတာကို စဉ်းစားစေချင်တယ်။ လက်တွေ့ လည်း လုပ်ကြည့်စေချင်တယ်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် လူတွေအများကြီး ရှိနေပေမဲ့ အဖော်မဲ့သလို ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုမျိုး ကြုံဖူးကြမှာပါ။ အနဲနဲအများ အဖော်မဲ့သလို အထီးကျန်ဖြစ်နေသလိုမျိုးဟာ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ အလုပ်သိပ်များတယ်။ အဲဒီတော့ ဘယ်တော့မဆို ခပ်သုတ်သုတ် ခပ်မြန်မြန် သွားတယ်။ ပြောတယ်။ လုပ်တယ်။ သူ့မှာ သူ့အနားကို ရောက်လာတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို အေးအေးဆေးဆေး အာရုံပြုဖို့၊ အဲဒီလူ ပြောတာကို အေးအေး ဆေးဆေး စဉ်းစားဖို့၊ အဲဒီလူကို ကိုယ့်စိတ်ထဲက ဘာပြောချင် တယ်ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီးတော့ ပြန်ပြောဖို့ရာ အချိန်မရှိဘူး။

အခုခေတ်က အလုပ်အင်မတန်များတဲ့ခေတ်၊ အပျော်အပါး အင်မတန်များတဲ့ခေတ်ဖြစ်တော့ လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ အချိန် တွေဟာလျော့လျော့သွားနေတယ်။ အနောက်နိုင်ငံမှာဆိုရင် မိဘနဲ့

သားသမီး စကားပြောချိန်က တစ်နေ့မှာ မိနစ်(၂၀)လောက်ပဲ ရှိတယ်တဲ့။ လူလူချင်း ထိတွေ့မှု (human contact) တဖြေးဖြေး နဲသွားနေတယ်။

နားလည်နိုင်မှ အဖော်

အဖော်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးကို ခေါ်မလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို သိတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ချင်းစာ နိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို နားလည်တဲ့သူ (နားလည်တယ် ဆိုရာမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းရော၊ အဆိုးရော၊ အားနည်းချက်တွေ အကုန်လုံးကို နားလည်တာကို ဆိုလိုတယ်။) ကိုယ့်ကိုအလကားနေရင်း အပြစ် မတင်တဲ့သူ၊ မဝေဖန် မရှုံ့ချတဲ့သူ၊ အပြစ်မရှာတဲ့သူကို ကိုယ့် အဖော်လို့ ခေါ်တယ်။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ အပြစ်မရှိ အပြစ်ရှာ တတ် တယ်။ အပြစ်သေးသေးလေးကိုပဲကြီးချဲ့တတ်တယ်။ အဖော်ကောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်းဟာ အဲဒီလိုမလုပ်တတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ချို့ယွင်း ချက်ကို စေတနာ မေတ္တာနဲ့ မထောက်ပြဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ကိုယ့်မှာ အမှားတွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ ရှိရင်တောင်မှ အဲဒါကို ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ “ငါသာ သူ့နေရာမှာ နေရရင် ဘယ်နှယ်များနေမလဲ” လို့ ကိုယ်ချင်းစာ တတ်တယ်။ ပြီးမှအဲဒီချို့ယွင်းချက်ကို မေတ္တာ၊ စေတနာ အပြည့်နဲ့ ပြောပြတယ်။ ကိုယ့်စကားကို သေသေချာချာ နားထောင်တယ်၊ ဆုံးအောင် နားထောင်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း မှန်မှန်ကန်ကန် ကောက်တယ်။ ဒီအချက်တွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါနော်။

အဖော်ဖြစ်ဖို့ရာ လိုအပ်တဲ့အင်္ဂါရပ်တွေက တော်တော် များပါတယ်။ ကိုယ့်အနားမှာ ထိုင်နေရုံနဲ့ အဖော်လို့ ပြောလို့မရ ပါဘူး။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ ကိုယ်ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတိုင်း နားလည်မှသာ သူ့နဲ့ကိုယ်နဲ့ အဖော်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်က စကားတစ်ခုခု ပြောတယ်။ အဲဒါကို သူက သူ့ဟာသူ လိုသလို အဓိပ္ပာယ်ကောက်တယ်။ ကိုယ်က အဲဒါ ငါပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူးလို့ ပြန်ရှင်းပြရင်တောင်မှ သူက လက်မခံ ဘူး။ သူ ကောက်ချင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲ ကောက်တယ်။ အဲဒါမျိုး လုပ်တတ်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ လူနစ်ယောက်ဟာ အဖော် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

နားလည်တယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စဟာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သို့သော် သူ့အောက် တစ်ဆင့်နိမ့်ပြီးတော့ ပြောရ မယ်ဆိုရင် နားလည်ချင်စိတ်ရှိတယ်၊ နားလည်ဖို့ ကြိုးစားတယ် ဆိုရင်ကဲ့ပဲ အင်မတန် တော်လှပါပြီ။ အဲဒီလောက်ရှိပြီဆိုရင်ကဲ့ပဲ ဒီလူနစ်ယောက်က အဖော်ဖြစ်လို့ ရပြီ။ အများစုကတော့ တစ်အိမ်တည်းမှာ အတူတူပင် နေသော်လည်း တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အဓိပ္ပာယ်ကောက်တွေ လှဲနေတယ်။ စကားကို ဆုံးအောင် နားမထောင်ဘူး၊ ကိုယ်ချင်းမစာဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ထိပြီးတော့ ထိုင်နေပေမဲ့လည်း စိတ်ချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မသိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ သူလည်း ငါ့မသိ၊ ငါ့လည်း သူမသိ၊ ဒီလိုမသိတဲ့ လူနစ်ယောက်က အဖော် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ “ငါ့ကို သိမှ ငါနဲ့ အဖော်ဖြစ်မယ်၊ ငါ ဘယ်လို ခံစားနေရတယ် ဆိုတာကိုပါသိမှ ငါနဲ့ အဖော်ဖြစ်မယ်” ။

ဥပမာ- Maths သင်္ချာပညာရှင်တစ်ယောက်နဲ့ Physics ရူပဗေဒပညာရှင် တစ်ယောက်ရှိတယ် ဆိုပါတော့။ သူတို့

၈၈

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

နှစ်ယောက်က ဘာသာရပ်ချင်း ဆက်စပ်မှုတော့ နဲ့နဲ့ရှိနေတော့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ဒီဘာသာရပ်နဲ့ ပတ်သက်တာတွေ ပြောကြမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့နှစ်ယောက် အဖော် မဖြစ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အဲဒါက ပြင်ပအကြောင်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝ၊ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ တကယ် ပြည့်ပြည့်ဝဝ ဆက်စပ်မှု မရှိသေးဘူး။ သို့သော်လည်း သူတို့နှစ်ယောက်က ပညာရှင် အချင်းချင်း ပညာကို တန်ဖိုးထားတဲ့ ဆက်ဆံရေးတော့ ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲသလောက်နဲ့ ဆက်ဆံရေး မလုံလောက်ဘူး။ သူ့မှာ ဝမ်းနည်းတဲ့ အခါလည်း ရှိမယ်၊ စိုးရိမ်တဲ့ အခါလည်း ရှိမယ်၊ အားငယ်တဲ့ အခါလည်း ရှိမယ်၊ ကျေနပ်ဝမ်းသာနေတဲ့ အခါလည်း ရှိမယ်။ အဲဒါတွေ အားလုံးကို မျှဝေပြောပြနိုင်မှသာ မိတ်ဆွေကောင်း၊ အဖော်ကောင်းလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

ဘယ်သူဖြစ်ဖြစ် တစ်ခါတလေ ဝမ်းနံ့တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ ဟန်လုပ်ပြီး ဖုံးဖိနေတတ်တယ်။ လူတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ပျော်နေတဲ့ အမူအရာမျိုး လုပ်ပြတယ်။ “ငါ ဝမ်းနံ့တာ လူမသိ စေရဘူး၊ လူသိသွားရင် ငါ့ကို ပျော့ညံ့တဲ့လူလို့ ထင်မယ်”။ အဲဒီတော့ ဟန်လုပ်ပြီး နေပြတယ်။ ဟန်လုပ်ပြီးတော့ နေရတာ သိပ်ပြီးတော့ lonely ဖြစ်တယ်။ အဖော်မဲ့တယ်။ **ဟန်လုပ်ပြီး ဆက်ဆံနေမှ ဖြစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အပေါ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။**

တချို့ ကိုယ်လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေထဲမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ပြန်ပြီးတော့ ရှက်ရတဲ့ ကိစ္စမျိုး ရှိချင် ရှိမယ်။ မအောင်မြင်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စမျိုးလည်း ရှိချင် ရှိမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှက်တာ၊ ကြောက်တာ၊ အားငယ်တာ၊ စိုးရိမ်တာ၊ ဝမ်းနည်းတာတွေကို မသိတဲ့လူ၊ နားမလည်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ချင်းမစာနိုင်တဲ့သူနဲ့ အဖော်

718

အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း

၈၉

မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အထူးသဖြင့် တစ်အိမ်တည်း အတူတူ နေတဲ့သူဆိုရင် ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ လူအများနဲ့လည်း တကယ်ခင်ခင်မင်မင် ရင်းရင်းနှီးနှီး မဆက်ဆံတတ်ဘူး။ လူတွေနဲ့ ကင်းကွာပြီး တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတယ်။ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတာ ကိုလည်း နဲ့နဲ့ ခံရတာ ခက်နေတယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးမိရင်၊ ပြန်စဉ်းစားမိရင် ခံရခက်နေတယ်။ ဒါမျိုး လူ တော်တော်များများ ခံစားဖူးမှာပါ။

ငြိမ်းချမ်းမှပဲ ချစ်တတ်လာတယ်

ဒီဘုန်းကြီးနဲ့သိတဲ့ လူတစ်ယောက်အကြောင်း အရင် တုန်းက နဲ့နဲ့ပြောဖူးတယ်။ အခု ထပ်ပြောချင်တယ်။ သူ့ကို အမေရိကမှာ တွေ့ခဲ့တာပါ။ သူ ဘုန်းကြီးကျောင်းကိုလာတော့ သူ့ကို “ဘာဖြစ်လို့ ကျောင်းကို လာတာလဲ”လို့ မေးကြည့်တော့ “အိပ်မပျော်လို့ပါ” တဲ့။ “ကျောင်းကိုလာရင် ဘုန်းကြီးတွေက အိပ်ပျော်တဲ့နည်းများ ပေးမလားလို့ပါ”တဲ့။

အိပ်မပျော်တဲ့သူဟာ စိတ် မငြိမ်းချမ်းလို့ပါ။ စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်တတ်လို့ရှိရင် အိပ်ပျော်ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ သောကတွေ သိပ်များနေတယ်။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု သိပ်များနေတယ်။ စိုးရိမ်မှု၊ ပူပန်မှုတွေ များနေတယ်။ အတွေးတွေကို ရပ်လို့မရဘူးဆိုရင် အိပ်ချင်နေပေမဲ့လည်း အိပ်လို့မပျော်ဘူး။

သူ့အမူအရာ၊ အပြောအဆိုကို ကြည့်ရတာ နဲ့နဲ့ကြမ်းတမ်း တဲ့ အမူအရာမျိုးရှိနေတာ တွေ့ရတယ်။ မကျေနပ်မှုတွေ တော်တော်

များနေတာ တွေ့ရတယ်။ ပြီးတော့ နဲ့နဲ့ ထိုင်းမှိုင်းတဲ့ အမူအရာ လည်းရှိတယ်။ နောက်မှ သိရတာက အဲဒီဒကာမကြီးဟာ မူးယစ် ဆေးဝါးလည်း စွဲနေတယ်။ အိပ်ဆေးလည်း စွဲနေတယ်။

သူ့ကို ပထမဦးဆုံး စိတ်နှူးညှံသွားအောင် ဆိုပြီးတော့ မေတ္တာပွားနည်း သင်ပေးလိုက်တယ်။ နောက်တစ်နေ့ကျတော့ “အဆင်ပြေရဲ့လား” လို့ မေးကြည့်တော့ “မေတ္တာပွားလို့မရဘူး” တဲ့။ ဒါနဲ့ သူ့ကို “မေတ္တာပွားတာ ဘာခက်လို့တုံး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စပြီး မေတ္တာပွားဖို့ပဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချမ်းသာစေချင်တယ် မဟုတ်လား” လို့ဆိုတော့ သူ ဘာမှ မပြောဘူး။ တိတ် နေတယ်။ နောက်တော့ ဆက်မေးကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ “ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် မတွေးချင်ဘူး၊ မေ့ထားချင်တယ်” တဲ့။ “တစ်ယောက်တည်း နေလို့ မရဘူး။ တစ်ယောက်တည်း နေလိုက်ရင် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ် တွေးမိပြီး စိတ်ပျက်တယ်” တဲ့။

“ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်ဘူးလား” လို့ဆိုတော့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်ဘူး” တဲ့။ ဒါနဲ့ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ မေးကြည့်တယ်။ “မိဘတို့၊ ဆရာသမားတို့ကိုရော မချစ်ဘူးလား” ဆိုတော့ “အဖေက ငယ်ငယ်တည်းက ကွဲသွားတယ်” တဲ့။ “အဖေက အရက်စွဲနေတယ်၊ အလုပ် ကောင်းကောင်းမလုပ်ဘူး၊ မိသားစုကိုလည်း ကောင်းကောင်း မထောက်ပံ့ဘူး” တဲ့။ နောက်တော့ အသည်းကျွမ်းတဲ့ရောဂါနဲ့ ဆုံးသွားတယ်။ အမေကတော့ အဖေနဲ့ကွဲသွားတဲ့နောက်ပိုင်းမှာ အလုပ်လုပ် ရတဲ့အတွက်ကြောင့် သူတို့ မောင်နှမတစ်တွေကို ဂရုမစိုက်နိုင်ဘူး တဲ့။ ပြီးတော့ အမေဟာ ဂရုစိုက်မယ်ဆိုရင် စိုက်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ တစ်ခါတလေ သူ့ဟာသူ ပျော်သလို၊ သက်သာ သလိုပဲ နေတယ် တဲ့။ အဲဒီတော့ သူ့ဟာ အဖေမေတ္တာလည်း မရဘူး။ အမေမေတ္တာလည်း မရဘူး။

“အမေ့ကို ချစ်သလား” ဆိုတော့ “အမေ့အသံတောင် မကြား ချင်ဘူးတဲ့”။ အဲဒီလောက်ထိအောင် ဆိုးတယ်နော်။ “အမေက တယ်လီဖုန်းဆက်ရင် တယ်လီဖုန်းကောက်ပြီး နားထောင်လိုက်တဲ့ အခါမှာ အမေ့အသံဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပြန်ချ လိုက်တာပဲ၊ ဆက်မပြောတော့ဘူး” တဲ့။

“ဆရာသမားတွေထဲမှာရော” ဆိုတော့ “ဆရာသမားတွေ ထဲမှာလည်း ချစ်တဲ့သူမရှိဘူး” တဲ့။ “သူငယ်ချင်း မိတ်ဆွေတွေ ထဲမှာရော” ဆိုတော့ “ဒါလည်းပဲ တွေ့လို့ကြုံလို့သာ ဆက်ဆံ နေရတာပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တကယ်ချစ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး” တဲ့။ ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးလည်း တော်တော် စိတ်ညစ်သွားတယ်။ ဘယ်လိုမှ ပြောလို့ မရတော့ဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ “ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောမယ်နော်၊ လူဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးလို့ ဘုရားဟော လည်းရှိတယ်၊ ကြားလည်း ကြားဖူးတယ်၊ စာတွေ ပေတွေထဲ မှာလည်း ဖတ်ဖူးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ဒီလိုပဲ ခံစားရတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလောက် သတ္တဝါတွေများတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ တစ်ယောက်ကိုမှ မချစ်ဘူးဆိုတာတော့ ဒီတစ်ခါ ကြားဖူးတာ ပထမဦးဆုံးပါပဲ။ အပြစ်တင်တယ်လို့တော့ မထင်ပါနဲ့။ တကယ် အံ့သြလို့ပါ” လို့ပြောတော့ သူလည်း စိတ်မကောင်း ဖြစ်သွား တယ်။

သူ့ဟာသူ အကြာကြီးစဉ်းစားပြီးတော့ “ချစ်တာ တစ်ဦးတော့ ရှိတယ်” တဲ့။ “ဘယ်သူတုံးဆိုတော့ “သူငယ်ချင်းရဲ့ ခွေးလေး” တဲ့။ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခွေးလည်း မဟုတ်ဘူး။ “ဒီခွေးလေးနဲ့ ကစားရရင် ပျော်တယ်” တဲ့။ အဲဒီတော့ တစ်လောကလုံးမှာ (ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း မချစ်ဘူး၊ တခြား ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း

မချစ်ဘူး) ချစ်စရာဆိုလို့ ခွေးလေး တစ်ကောင်ပဲရှိတဲ့ သူ့ရဲ့ အထီးကျန်အဖော်မဲ့ ခံစားမှု "Lonliness"ကို မှန်းဆပြီး ကြည့် စမ်းပါ။ ဘယ်လောက် သနားစရာ ကောင်းလဲလို့။

ဒါပေမဲ့ ဒီဒကာမကြီးဟာ တရားကို တော်တော်လေး ကြိုးစား အားထုတ်ပါတယ်။ ငါးလ၊ ခြောက်လလောက် ကြိုးစား အားထုတ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ အရက်တွေ၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ၊ အိပ်ဆေးတွေ အကုန်ပြတ်သွားတယ်။ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အိပ်ပျော် လာတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှု ရှိလာတယ်။ ဒီလို ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ သူ့အမေအကြောင်း ပြန်တွေးတဲ့အခါ အမေကို သနားလာတယ်။ အမေဟာ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ ယောက်ျားနဲ့ ကွဲသွားတယ်။ တစ်ယောက်တည်း ဒီကလေးတွေနဲ့ ဘဝကို ရုန်းကန်ရတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း သူ့ပျော်သလို၊ စိတ်ချမ်းသာသလို နေမှာပေါ့။ အမေ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုများ ခံစားရမလဲဆိုတာ တွေးပြီးတော့ နဲ့နဲ့ ကိုယ်ချင်းစာပြီးတော့ သနားသွားတယ် တဲ့။ အဲဒီနောက်မှာ အမေက တယ်လီဖုန်း ဆက်ရင် အေးအေးဆေးဆေး စကားပြန်ပြောတယ်။ နောက်တော့ အတွေ့ခံတယ်။

အမေကြီးခမျာ အသက်ကြီးတော့ သမီးကို ပိုချစ်လာတယ် ထင်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ သူ့ဒုက္ခနဲ့သူ ဆိုတော့ သူ့သား သမီးတွေကို သိပ်ဂရုမစိုက်နိုင်ခဲ့ဘူး။ ကြီးလာတော့ ဒီသမီးကို ပိုချစ်လာတယ်။ သမီးကို အားကိုးလာတယ်။ သမီးနဲ့တွေ့ချင်တယ်။ သမီးနဲ့နေချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သမီးက လုံးဝ လက်မခံခဲ့ဘူး။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပြောသလဲဆိုတော့ “အမေလာခဲ့ရင်- တဲ့၊ Bay Bridge တံတား ပေါ်ကနေ ခုန်ချပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

သတ်သေလိုက်မယ်” တဲ့။ အဲဒီလောက်ထိအောင် သူ့ရဲ့ နာကြည်း နေတဲ့ ခံစားချက်က ပြင်းထန်တယ်နော်။ အခုတော့ အဲဒီအမေကို သနားလာတယ်။ အမေနဲ့ အတွေ့ခံတယ်။ တရားအားထုတ်လို့ နဲ့နဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုရှိလာတဲ့ အခါကျတော့ သနားတတ်လာတယ်။ ချစ်တတ်လာတယ်။ ကိုယ်ချင်း စာတတ်လာတယ်။ ဒီလို ချစ်တတ် ကိုယ်ချင်းစာတတ် လာတာနဲ့ကိုပဲ အဖော်မဲ့နေတဲ့ခံစားမှု "Lonliness" က တော်တော် သက်သာလာတယ်။

(ဒီအချက်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ချစ်တတ် ကိုယ်ချင်းစာတတ်တဲ့သူဟာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ခံစားမှု ဖြစ်တာ နဲ့တယ်။)

အနောက်နိုင်ငံမှာ အဲဒီလို ဖြစ်နေပြီနော်။ မြန်မာပြည်မှာ လည်း နဲ့နဲ့ ဖြစ်လာနေတာကို တွေ့နေရပါပြီ။ ဒီကိစ္စကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားပဲ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ နော်။ တချို့ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင်မှ မချစ်ဘူး။ ကိုယ့်အကြောင်းကို မေ့ထားချင်တဲ့ သူတွေ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းတဲ့သူတွေရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတာ စဉ်းစားပါ။

ဟန်လုပ်ရရင် အဖော်မဖြစ်တော့ဘူး

များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မုန်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ့် ဘဝကို ကိုယ် မကျေနပ်တာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မသင့်တော်တာတွေ၊ မှားနေတာတွေ လုပ်ထားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကျေနပ်မှု ပိုပြီးတော့ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာလည်း ကိုယ်ဟာ သူ့အတွက် အဖော်ကောင်း မဖြစ်ဘူး။ မိတ်ဆွေ မဖြစ်ဘူး။

“ငါ့ကိုယ် ငါ မချစ်နိုင်ရင် ငါဟာ သူ့အပေါ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။”

တချို့လူတွေက သူတစ်ပါးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောဆိုတတ်ဘူး။ မဆက်ဆံတတ်ဘူး။ မယုံကြည်ဘူး။ စိတ်မချဘူး။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့လူတချို့ ရန်ကုန်မှာရှိတယ်။ သူတို့ဘဝကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်တယ်။ ဥပမာ- ကလေး တစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့မိဘက ဝန်ထမ်းတွေဆိုတော့ ဟိုပြောင်းဒီပြောင်းပြောင်းရတယ်။ သူကတော့ ဆွေမျိုးတွေနဲ့ပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့တာများတယ်။ အတူနေတဲ့ အဒေါ် တစ်ယောက်ကလည်း သားသမီးတစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ အဲဒီတော့ သူ့မှာ အဖော် မရှိဘူး။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမကလည်း နဲ့တယ်။ တစ်ယောက်တည်း နေရတာများတယ်။ သူ့အဒေါ်ကလည်း ဘယ်သူ့ကိုမှ အကောင်း မမြင်တတ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မယုံဘူး။

သူများအကြောင်း ပြောလိုက်ရင် အမြဲတမ်း မကောင်းကြောင်းပဲ ပြောလေ့ရှိတယ်တဲ့။ အဲဒီကလေးကလည်း ဘယ်သူ့ကို ဖြစ်ဖြစ် အပြစ် သိပ်မြင်တတ်တယ်။ အကောင်း ပြောလေ့မရှိဘူး။ ကြီးလာတဲ့ အရွယ်ထိအောင် ဘယ်သူနဲ့မှ မရင်းနှီးဘူး။ အခု အသက် အတော်ကြီးနေပြီ။ မိဘနဲ့လည်း မရင်းနှီးဘူး။ သူငယ်ချင်းလည်း တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။ ဒီလို သဘောထားတွေ ကူးစက်တတ်တာ ကြည့်နော်။ **သူတစ်ပါးကို ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောဆိုတတ်ဘူး။ မဆက်ဆံတတ်ဘူး။ မယုံကြည်ဘူး။ စိတ်မချဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မှာအပေါ် မရှိတော့ဘူး။**

အဲဒီတော့ ကလေးတွေကိုငယ်ငယ်လေးတည်းက ချစ်တတ်အောင်၊ ခင်တတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။ ကလေးရွယ်တုအချင်းချင်း ကစားရမယ်။ ကစားစရာတွေ မျှပြီးတော့ ကစားရမယ်။ စားစရာ

ရှိရင် မျှပြီးတော့ စားရမယ်။ တစ်ခါတလေလည်း ကလေးဆိုတာ ရန်ဖြစ်မှာပဲ။ ရန်ဖြစ်ရင် ဖြစ်ပါစေ ကိစ္စမရှိဘူး။ လူကြီးက တည့်အောင် ဆွေးနွေး ပေးရမယ်။ ညှိပေးရမယ်။ တချို့ လူကြီးတွေက “ဟိုဘက်ခြံက ကလေးနဲ့ မကစားနဲ့၊ အဲဒီကလေးက ဆိုးတယ်၊ မိုက်တယ်၊ မကောင်းဘူး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အိမ်မှာ တစ်ယောက်တည်း ကစား” လို့ ပြောလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါ မကောင်းဘူး။ ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့ လူတွေကို မပေါင်းတတ်တော့ဘူး။ လူတွေကို မယုံကြည်တော့ဘူး။ လူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကို သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တော့ဘူး။

လူတွေကို မယုံကြည်တဲ့သူ၊ လူတွေကို သည်းမခံနိုင်တဲ့သူ ခွင့်မလွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာလည်း အပေါ်မဲ့တတ်တယ်။

ဒီကလေးဟာ ဘယ်လောက်ထိ ဖြစ်သလဲဆိုတော့ အဖေ အမေကိုလည်း အကောင်းမမြင်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အကောင်း မမြင်တော့ဘူး။ နေ့ရှိသရွေ့ လူတွေကို မကျေနပ်တဲ့ အကြောင်းတွေချည်း ပြောနေတာပဲ။ အဲဒီတော့ သူ့အနား ဘယ်သူ နေချင်ပါ့မလဲ။ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ခံစားမှုက မလွဲမသွေ ဖြစ်တော့မှာပဲနော်။

တခြား သိတဲ့အထဲမှာလည်း လူသုံးယောက်ရှိတယ်။ တစ်အိမ် တည်း အတူနေကြတယ်။ တစ်ယောက်ကွယ်ရာမှာ ကျန် နှစ်ယောက်က မကောင်းကြောင်း ပြောတယ်။ ဒီလိုပဲ တစ်ယောက်ကွယ်ရင် တစ်ယောက် အတင်းပြောကြတယ်။ သူတို့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ နင့်ကို ငါခင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုး ပြောချင်တာ။ နင့်ကိုခင်ပါတယ်ဆိုတာ ပြောဖို့အရေးကို နောက်

တစ်ယောက်ကို မုန်းတယ်ဆိုတာ ပြောရတော့တာ။ ဒါမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ အဲသလို လှည့်ပြီးတော့ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့တွေ့၊ နောက်တစ်ယောက် အကြောင်း မကောင်းပြောတယ်။ အဲဒီလူသုံးယောက်က တစ်အိမ် တည်းမှာ အတူနေတယ်။ ဘယ်လိုနေကြမယ် ထင်တုန်း၊ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် လုံးဝ မခင်ဘူး၊ သူတို့ကြည့်ရတာ သိပ်အဖော်မဲ့တာပဲ။

သူများအကြောင်း မကောင်း ပြောတတ်တဲ့ သူဟာလည်း အပေါ်မဲ့တယ်။ သူတစ်ပါးအကြောင်း မကောင်း ပြောတဲ့သူဟာ ပြောမိတဲ့ အတွက်ကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ရတဲ့ အခါမှာ ရိုးရိုးသားသား လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ ဆက်ဆံနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဟန်လုပ်ရပြီ။ **ဟန်လုပ်ရရင် အဖော်မဖြစ် တော့ဘူး။** လှိုက်လဲ့မှု မရှိတော့ဘူး။ ကျေနပ်မှု မရှိဘူး။

အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင်နေရာမှာ နေရတဲ့ သူတွေ ဆိုရင်လည်း ကိုယ်က အောက်လက်ငယ်သားတွေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး မပြောချင်ဘူး။ ပြောရင် ရင်းနှီးမှုကို အခွင့်ကောင်းယူပြီးတော့ မရှိသေးမှာ၊ မလေးစားမှာ ကြောက်တယ်။ ဒါဟာ ရာထူးကြီးတဲ့ လူတွေမှာ အများကြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီအချက်ကလည်း အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ဖို့ရာအကြောင်း တစ်ခုပဲ။

မိဘနေရာ၊ အကြီးအကဲနေရာ ရောက်နေတဲ့သူတွေဟာ အမိနဲ့နဲ့ ဩဇာနဲ့ ပြောချင် ဆိုချင်တတ်တယ်။ တစ်ဖက်လူက ပြန်ပြောတာကို လက်မခံတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ မိသားစု တစ်ခုရှိတယ်။ အဖေရဲ့ ပင်ကိုစရိုက်က တည်တည်ကြီး ကြီး နေတတ်တယ်။ စကား အင်မတန်နဲ့တယ်။ သားသမီးတွေနဲ့လည်း သိပ် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောလေ့ဆိုလေ့ မရှိဘူး။ သားသမီး

(၅)ယောက် ရှိတယ်။ ကလေးတွေ စိတ်ထဲမှာ အဖေနဲ့ ရင်းနှီး ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်းနှီးလို့ မရဘူး။

တစ်နေ့တော့ အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုရှိလို့ ပုံစံ စာရွက်တစ်ခုမှာ အားလုံးစုပြီး ဖြည့်နေရတယ်။ ပုံစံစာရွက် ဖြည့်နေတုန်းမှာ တစ်နေရာမှာ မှားသွားတယ်။ မှားသွားလို့ သူ့သမီးက အဲဒါကို ဖျက်တယ်။ ဖျက်တော့ စက္ကူက ပေါက်သွားတယ်။ သူ့အဖေက အကြီးအကျယ် ဒေါသထွက်ပြီးတော့ အော်တော့ ဆူတော့တာပဲ။ ကလေးတွေက အဖေနဲ့ နဂိုတည်းက သိပ်ရင်းရင်းနှီးနှီး မရှိတော့ အကုန်လုံး ထပြေးကုန်ရော။ အမေလုပ်တဲ့သူကလည်း ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ ကလေးတွေနောက်ကို လိုက်သွားတယ်။ ကလေးတွေနဲ့ တွေ့တော့ ကလေးတွေက “ထစ်ခနဲဆို ဒီလောက်ကြီး ဒေါသကြီး နေရင် ဒီအဖေနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဘယ်လိုလုပ် ပြောလို့ရတော့မလဲ”တဲ့။ **(ဒေါသကြီးတဲ့သူလည်း အပေါ်မဲ့ နေတတ်တယ်။)**

အမေက သူ့ခင်ပွန်းရှိတဲ့ဘက် ပြန်လာတော့ သူ့ခင်ပွန်းက သူ့စားပွဲမှာ ဒီအတိုင်းကြီးထိုင်လို့၊ စာရွက်ကြီးကလည်း အဲဒီနေရာ မှာပဲရှိတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ သူ့ခင်ပွန်းကို ကြည့်ပြီးတော့ “ငါ့ယောက်ျားဟာ တော်တော် lonely ဖြစ်တာ ပါလား”လို့ သဘောပေါက်လိုက်တယ်-တဲ့။ မိသားစု သုံးစွဲဖို့ ပိုက်ဆံတော့ ပေးတယ်။ နေမကောင်းရင် ဆရာဝန်ဆီ ပို့ပေးတယ်။ တစ်ခါတလေ ဟိုဟိုဒီဒီ လိုက်ပို့ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘာတွေ ခံစားနေရတယ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ ပြောလေ့မရှိဘူး။ ဘာတွေ လုပ်နေတယ်ဆိုတာလည်း ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ အလုပ်ကိစ္စ အဆင်မပြေလို့ သောကတွေ များနေပေမဲ့လည်း မပြောဘူး။ တစ်ယောက်တည်း ကြိတ်ပြီးတော့ ခံတယ်။ သူ့မှာ lonely ဖြစ်ရပြီပေါ့။

အထီးကျန်ဖြစ်ဖို့ အကြောင်း

တချို့လူတွေမှာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ရတာ ဘာကြောင့် လဲဆိုတော့ သူတို့ ကိုယ်တိုင်က သူတစ်ပါးကို ပစ်ပယ်လေ့ ရှိတယ်။ သူတစ်ပါးကို နားလည်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ သည်းမခံဘူး။

တချို့ဆိုရင် ထစ်ခနဲ တစ်ခုခုအဆင်မပြေရင် အဲဒီလူကို အဆက်အသွယ် ဖြတ်လိုက်ပြီ။ မဆက်ဆံတော့ဘူး။ တပည့်လေး တစ်ယောက်ဆိုရင် သူနဲ့ ကျောင်းနေဖက် သူငယ်ချင်းတွေကို တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက် အဆက်အသွယ် ဖြတ်တယ်။ တချို့ ကိစ္စတွေမှာ ဘာလို့ အဆက်အသွယ် ဖြတ်တာလဲဆိုတော့ “အဲဒီ သူငယ်ချင်းက အလုပ်တွေဘာတွေနဲ့ အဆင်ပြေပြီး ကြီးပွားနေတယ်၊ ငါကတော့ အဆင်မပြေဘူး၊ မကြီးပွားဘူး၊ ဒါကြောင့် သူနဲ့ မဆက်ဆံတော့ဘူး” ဆိုပြီး ဖြတ်လိုက်တာ။ စိတ်ထဲမှာ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင် စိတ်ကလေးက ရှိနေတယ်။ ဒီလို နှိုင်းယှဉ်တဲ့ အခါမှာ သူများက ကိုယ့်ထက်သာသွားရင် မနာလိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ပြီ။ မနာလို စိတ် ဖြစ်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူကို လေးလေးစားစား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလို့ မရတော့ဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် Lonely ဖြစ်ရပြီ။ ဂုဏ်တု ဂုဏ်ပြိုင်စိတ်ကြောင့်၊ မနာလိုတဲ့စိတ်ကြောင့် အဖော်မဲ့သွားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိမ်ငယ်တဲ့ခံစားမှု ရှိတဲ့လူကလည်း အများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ အောက်ကျသလို ခံစားရတဲ့ အတွက်ကြောင့် လူတွေကို ရှောင်ချင်လာတယ်။ မဆက်ဆံ ချင်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးတဲ့လူကလည်း အဖော်မဲ့တဲ့ ခံစားမှုမျိုး ဖြစ်တော့မယ်။

တရားကို ရေရှည် စွဲစွဲမြဲမြဲ အားထုတ်ထားတဲ့လူဆိုရင် အဲဒါမျိုးတွေ မဖြစ်ဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊

လေးနက်မှု ရှိနေတယ်။ အဲဒီလို ကြည်လင်အေးချမ်းနေတာကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ ဒါဟာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး ဆိုတာလည်း သိတယ်။ လောကီဂုဏ် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်များများ ဒီကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုနဲ့ ဘယ်လိုမှ မလဲနိုင်ဘူး။ နှိုင်းယှဉ်လို့ မရဘူးဆိုတာ သိတယ်။ တရား အားထုတ်လို့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်မှာ လေးနက်မှု၊ စင်ကြယ်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု ရှိနေတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ အင်မတန် ကျေနပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူများနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ အားငယ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ် မဖြစ်ဘူး။

သိမ်ငယ်စိတ် ပျောက်ဖို့ရာ တရားနည်းနဲ့မှ ရတယ်။ တခြားနည်းနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဂုဏ်နဲ့ လုပ်လို့ကတော့ ခဏပဲ ရမယ်။ ရရင်တောင် တကယ်အေးချမ်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတရားနဲ့ လုပ်သွားမှသာ တစ်နေ့ အသက်ကြီးသွားလို့ ပစ္စည်း ဥစ္စာတို့၊ ရာထူး အာဏာတို့ မရှိတော့ရင်တောင်မှ သူ့မှာ အေးချမ်းမှု ရှိနေတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိဘူး။ ငါ သိမ်ငယ် နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမရှိဘူး။

ဒီထက်ပိုပြီး စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် တရားကို တကယ် သဘောပေါက်လာတဲ့သူဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပါးသွားတယ်။ တကယ် သောတာပတ္တိမဂ် ရတယ်ဆိုရင်တော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ လုံးဝကင်းတယ်။ ဒီအဆင့် မရောက်ခင် ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျက်နေတဲ့အချိန်မှာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အင်မတန် ပါးတယ်။ အတ္တစွဲ နဲ့တယ်။ အဲဒီတော့ ငါက သူ့ထက် သာတယ်၊ သူက ငါထက် သာတယ်၊ သူက ဘယ်လို၊ ငါက ဘယ်လို ဆိုတာမျိုး တွေးမိတာ နဲ့တယ်။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဆိုတာ ငါ၊ သူတစ်ပါး ဆိုတာကြီးကို ခိုင်ခိုင်မာမာ

ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြီး စွဲယူထားတဲ့သဘော ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အားကြီးလေလေ loneliness အားကြီးလေလေပဲ။ အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်ဖို့ရာ အရင်းခံအကြောင်းဟာ အတ္တစွဲပါပဲ။

နောက်တစ်ခု ပြောရရင်တော့ မာနပါပဲ။ **မာန သိပ်ကြီး သွားရင် အဖော်မဲ့သွားတယ်။** နေရာတကာ ဂုဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပြောနေ ဆိုနေမယ်ဆိုရင် တခြားလူတွေက တဖြည်းဖြည်း ရှောင်ကြဉ်လာတာပဲ။ ကိုယ့်မှာ ဂုဏ် အဆင့်အတန်း ရှိတဲ့လူဟာ တခြားလူနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ “ငါက နှင့်ထက် သာတယ်နော်၊ အဲဒါ နှင့်မမှမထားနဲ့” ဆိုတာလေးကို တည့်တည့်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်တဲ့ နည်းနဲ့ ဖြစ်စေ ပြောပြနေတာပဲ။ ကိုယ့်အကြောင်းလေး ကိုယ် ကြွားလိုက်မယ်၊ သား အကြောင်းလေး ကြွားမယ်၊ သမီး အကြောင်းလေး ကြွားမယ်၊ ခင်ပွန်း အကြောင်းလည်း ကြွားမယ်။ အဲဒီလို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါမှာ အမြဲတမ်း ကြွားတဲ့စကားမျိုး ပြောနေရင်လည်းပဲ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း လူကို တန်ဖိုးထားပြီး ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးက မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မဖြစ်ရင်တော့ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုဟာ ဖြစ်လာပြန်တယ် နော်။

ငါက အောက်ကျနောက်ကျ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားချက် ကြောင့် အဖော်မဲ့သလို ခံစားရသလို၊ ငါက အထက်တန်းစားပါ ဆိုတဲ့ စိတ်ဝင်နေရင်လည်း အဖော်မဲ့ဦးမှာပါပဲ။ ဒီနှစ်ခုစလုံး မကောင်းပါဘူး။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်မှာ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ မပြေလည်မှုတွေဆိုတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ တချို့ အိမ်ထောင်ရေးမှာ အဆင်မပြေမှု ရှိချင်ရှိမယ်။ သားရေး သမီးရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး

ပြဿနာတွေ ရှိချင်ရှိမယ်။ အဲဒါတွေကို လူ မသိစေချင်ဘူး၊ ဖုံးထားတယ်။ လူအများအမြင်မှာ အားလုံး အဆင်ပြေနေတယ် ထင်အောင် နေပြတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရင်လည်း အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်ရတော့မှာပါပဲ။ **လူမသိအောင် ဖုံးရတာတွေ များရင်လည်း အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်တယ်။**

တချို့ကလေးတွေဆိုရင် စာမေးပွဲမှာ ကိုယ်က အမှတ်နဲ့ နေတယ်ဆိုရင် အမှတ်ကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းကို ရှောင်တော့တာပဲ။ ကိုယ့်မှာ သူများနဲ့မတူတဲ့ အမူအကျင့်တစ်ခုခု ရှိနေရင်လည်း ဒီအမူအကျင့်ကို လူမသိအောင် ထားချင်တယ်။ လူကြားထဲသွားရင် အဲဒါပေါ်သွားမှာ စိုးတာနဲ့ မသွားတော့ဘူး။ တချို့ ရောဂါ တစ်ခုခုရှိရင်လည်း အဲဒီရောဂါ ရှိကြောင်း လူမသိစေချင်လို့ လူတွေကို ရှောင်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ကိုယ်လက်အင်္ဂါ တစ်ခုခု ချို့တဲ့နေတာကြောင့် လူကြားထဲ မသွားချင်ဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း နေချင်တယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း အဖော်မဲ့ သွားတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှု ဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်တာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာ တစ်ခုခု ချို့ယွင်းချက် ရှိနေရင် အဲဒါကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ပဲ လူတွေနဲ့ မရင်းနှီးတော့ ဘူး။ ကင်းကွာ သွားတယ်။ တကယ်လို့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ခံစားမှု ဖြစ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေသေ ချာချာ ပြန်သုံးသပ်ပါ။ ငါ့မှာ ဒီလိုခံစားချက် ရှိတယ်ဆိုတာ သိဖို့က ပထမအရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့် ချို့ယွင်းချက်၊ အားနည်းချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကို မခင်ချင်တဲ့လူ ရှိနေရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူးပေါ့။ သို့သော် ခင်ချင်

တဲ့သူ ရှိနေတာကိုတော့ ကိုယ်က အဆက်အသွယ် မဖြစ်သင့်ဘူး။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အခက်အခဲ ဒုက္ခတွေကို တကယ် မိတ်ဆွေ ကောင်းပီသတဲ့လူတွေကို ပြောပြသင့်တယ်။ မိဘဖြစ်စေ၊ ဆရာ သမား ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းဖြစ်စေ သူတို့ကို ပြောပြသင့်တယ်။ ပြောပြလိုက်ရရင် သက်သာသွားတယ်။

ကိုယ်က သူတို့ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး သွားပေါင်းရင် သူတို့က ကိုယ့်ကို မလေးမစားနဲ့ ပစ်ပယ်လိုက်မှာ ကြောက်တယ်။ ဘယ်လို အကြောင်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့၊ လူတွေမှာ ကိုယ့်ကို ပစ်ပယ် လိုက်မှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ရှိတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ်က ပစ်ပယ်တာ ခံရမှာ အကြောက်လွန် ပြီးတော့ လူတွေကို ရင်းရင်းနှီးနှီး မပေါင်းပဲ ရှောင်လွန်းရင်လည်း အဖော်မဲ့သွားတယ် နော်။ ကိုယ့်မှာ မိတ်ဆွေကောင်းကတော့ ရှိနေဦးမှာပါ။ သူတို့ကို တန်ဖိုးထားပါ။ ပြောပါ။

မဖြစ်နိုင်တာတွေ မျှော်လင့်မိမယ်ဆိုရင်တော့

နောက်တစ်ချက်ကလည်း သူတို့က ကိုယ့်အပေါ် မျှော်လင့် ထားတာတွေ၊ အထင်ကြီးထားတာတွေ ရှိချင်ရှိတတ်တယ်။ ကိုယ်က သူတို့ မျှော်လင့်သလောက်၊ အထင်ကြီးသလောက် မလုပ်နိုင်၊ မတတ်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့်လည်း lonely ဖြစ်တတ်တယ်။

မိဘက သားသမီးအပေါ်မှာ သိပ်မျှော်လင့်ချက် ကြီးလွန်း ရင်လည်းပဲ အဲဒီသားသမီးက မိဘကိုကြောက်တယ်။ တချို့ ကလေးဆိုရင် သူတို့အပေါ်မှာ ဒါလောက် အများကြီး မမျှော်လင့် ပါနဲ့တဲ့။ မျှော်လင့်သလောက် လုပ်နိုင်ရင်တော့ တော်ပါသေးတယ်။

အကယ်၍များ မလုပ်ပေးနိုင်လို့ရှိရင် ဒါကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ မိဘက အထင်သေးသွားမှာ သိပ်ကြောက်တယ်။ ကိုယ့် ကလေး တွေကို ဒီလိုခံစားချက်မျိုး ရှိသလားလို့ မေးကြည့်ပါ။ ရှိလို့ရှိရင် သူတို့ကို ပြောပြပါ “ကောင်းစေချင်လို့၊ ကြီးပွားစေချင်လို့၊ တိုးတက်စေချင်လို့ အားပေးတာ၊ တိုက်တွန်းတာပါ။ ဒီအတိုင်း မဖြစ်လည်းဘဲ ချစ်ဦးမှာပါ” ဆိုတာလေးကို ပြောပါ။

မေတ္တာဆိုတာ unconditional ဖြစ်မှ၊ ဘာကြောင့်ချစ် တာလို့ အကြောင်းပြချက် မရှိမှ။ မေတ္တာမှာ conditionတစ်ခုခု ပါလာပြီ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဲဒါ မေတ္တာအစစ် မဟုတ် တော့ဘူး။ အဲဒီလို condition ပါနေတဲ့မေတ္တာကို ရနေတဲ့သူဟာ သူ့မှာ insecure ဖြစ်တယ်။ စိတ်မချဘူး။ စိတ်မအေးဘူး။ “သူ့မျှော်လင့်သလို ပေးနိုင်တဲ့အချိန်မှာတော့ သူက ငါ့ကို ချစ်ဦး မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့ သူ မျှော်လင့်တာကို ငါ မပေးနိုင်တော့ရင် ငါ့ကို ပစ်သွားမှာပါ”။ အဲဒီလို စိတ်မအေးတာကြီး ရှိနေတဲ့အတွက် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တွေ့နေရတုန်းမှာတောင်မှ တကယ် လိုက်လံမှု၊ ရင်းနှီးမှု၊ ချစ်ခင်မှု မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးမှာ ဘာတွေ မျှော်လင့်နေသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ မဖြစ်သင့်၊ မဖြစ်ထိုက်တာ မဖြစ်နိုင်တာကို မျှော်လင့်နေမယ်ဆိုရင်တော့ အဲဒါဟာ တစ်နေ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကင်းကွာသွားဖို့ရာ အကြောင်းပဲ။

တချို့ မိဘတွေဟာ ကလေးတွေ ကစားတတ်ခါစ ငယ်ငယ် လေး ကတည်းက ရန်တိုက်ပေးတယ်။ “ဟိုကလေးနဲ့ မပေါင်းနဲ့၊ အဲဒီကလေးက ဆိုးတယ်၊ မိုက်တယ်၊ အရပ်တွေယူပြီး ချိုးပစ်တယ်” စသည်ဖြင့်ပြောပြီးတော့ မပေါင်းခိုင်းဘူး။ တစ်ယောက်

4

တည်းနေခိုင်းတယ်။ သွားစရာလာစရာရှိရင်လည်း တစ်ယောက်တည်း ပို့တယ်။ တခြားကလေးတွေ အိမ်ကို အလည်သွားခွင့် မပြုဘူး။ ကိုယ့်အိမ်ကို တခြားကလေးတွေ အလည်လာတာကိုလည်း လက်မခံဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ ကြီးပြင်းလာရတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ အခုတော့ တော်တော်ကြီးပြီ။ တက္ကသိုလ်တောင် ရောက်နေပြီ။ သူ့မှာ လုံးဝအဖော်မရှိဘူး။ သူငယ်ချင်းမရှိဘူး။ သူငယ်ချင်းထားရင်တောင်မှ အချင်းချင်း ပြိုင်နိုင်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလို ကလေးတွေဟာ အပေါင်းအသင်း ညံ့သွားတဲ့ အတွက်ကြောင့် ကြီးလာတဲ့အခါမှာ တခြားလူတွေက သူတို့ အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် သွားကြလာကြတာကို ကြည့်ပြီးတော့ “ငါ့မှာတော့ အပေါင်းအသင်း မရှိဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတယ်” ဆိုပြီး ညှိုးငယ်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတယ်။

လက်တွေ့မှာ လူလူချင်း တကယ် မေတ္တာ ကရုဏာ အပြည့်နဲ့၊ ရင်းနှီးမှု အပြည့်နဲ့ ဆက်ဆံလို့မရလို့ရှိရင် တချို့လူတွေဟာ စိတ်ကူးထဲမှာ အဖော်ရှာတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကူးယဉ် အဖော်နဲ့ တစ်ယောက်တည်း စကားပြောနေတတ်တယ်။ တချို့ဆိုရင် တန်ခိုးရှင်ကြီးတစ်ယောက်က သူ့ကို ကာကွယ်နေတယ်၊ စောင့်ရှောက်နေတယ်ဆိုပြီး ခံစားရတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့မှာ အားငယ်စိတ်ရှိတယ်။ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်နေတယ်။ သူ့ကို ကြင်ကြင်နာနာနဲ့ စောင့်ရှောက် ကူညီတာကို လိုချင်တယ်။ လက်တွေ့မှာ မရတော့ စိတ်ကူးနဲ့ ဖန်တီးထားလိုက်တယ်။ ကြာရင် အဲဒါ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သွားတယ်။

တချို့ ကျတော့လည်း တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတော့ တစ်ခါတလေ စာအုပ်နဲ့ အဖော်လုပ်ပြီးနေတယ်။ တစ်ခါတလေ

TV, Video နဲ့ အဖော်လုပ်ပြီးနေတယ်။ တချို့ကျတော့ ခွေးလေးတွေ၊ ကြောင်လေးတွေနဲ့ အဖော်လုပ်ပြီး နေတဲ့လူလည်း ရှိပါတယ်။ သနားဖို့ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။

လူတွေအကြောင်း များများသိသင့်တယ်

ဒါကြောင့် ငယ်ငယ်လေးတည်းက လူတွေအကြောင်း သိအောင် လေ့လာသင့်တယ်။ ကြီးလာတဲ့အထိလည်း လေ့လာနေရဦးမှာပါ။ ပြီးသွားတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူဟာ အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲနေတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ အမြဲပြောင်းနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်ပတ်သက်နေတဲ့ လူတွေ အားလုံးလည်း ပြောင်းလဲနေကြတယ်။ အဲဒါကို နားလည်ဖို့လိုတယ်။ သူကလည်း အရင်လူ မဟုတ်တော့ဘူး။ ငါလည်း အရင်လူ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူရော ငါရောဟာ ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အသိအမြင် အတွေးအခေါ်တွေ၊ သဘောထားတွေ၊ အကြံကြံတွေ ပြောင်းလဲသွားနေတယ်။ အဲဒီတော့ ငါ့ကိုလည်း သူက နားလည်ဖို့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမှာ ဖြစ်သလို၊ သူ့ကိုလည်း ငါက နားလည်ဖို့ အမြဲတမ်း ကြိုးစားနေရမယ်။

လူတစ်ယောက်က နောက်လူတစ်ယောက်ကို သိပြီ၊ နားလည်ပြီ၊ နောက်ထပ်နားလည်အောင် ကြိုးစားဖို့ မလိုတော့ဘူး ဆိုတာမျိုးဟာ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး။ ဘဝတစ်သက်တာလုံး လူအကြောင်းကို နားလည်ဖို့ အမြဲကြိုးစားနေရမယ်။

မိဘတွေ ဆရာသမားတွေဟာ ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်လေးတည်းက လူအကြောင်းသိဖို့ သင်ပေးရမယ်။ လူတွေ မကောင်းကြောင်း၊ မယုံကြည်ရကြောင်း သင်ပေးဖို့ ပြောတာ

မဟုတ်ဘူးနော်။ လူတွေကို နားလည်ဖို့၊ ရိုးရိုးသားသား လှိုက်လှိုက် လှဲလှဲ ဆက်ဆံတတ်ဖို့၊ အပေါင်းအသင်း ရွေးချယ်တတ်ဖို့၊ ရန်ဖြစ်စရာ ရှိလို့ ရန်ဖြစ်ရမယ် ဆိုရင်တောင် သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ရန်ဖြစ်တတ်ဖို့ သင်ပေးသင့်တယ်။ ဒါ မသင်လို့ မဖြစ်ဘူး။

အခုခေတ်မှာ ကလေးငယ်တွေကို ကျောင်းထားတယ်။ ကျောင်းစာတွေကို အများကြီး ကျက်ခိုင်းတယ်။ မိုးလင်းကတည်းက ကျူရှင်သွားတာကို တွေ့ရတယ်။ တချို့ ညနေ (၆-၇) နာရီကျမှ ကျူရှင်ကနေ ပြန်လာတာတွေ့ရတယ်။ တစ်နေ့ကုန် စာအုပ်ထဲက စာပဲ ကျက်တယ်။ ဒီကြားထဲမှာ အချိန်လေး နည်းနည်းအားရင် TV ကြည့်တယ်၊ Video ကြည့်တယ်။ လူလူချင်း တကယ် နားလည်အောင် မကြိုးစားတော့ဘူး။

လူလောကမှာနေပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လူဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အရေးကြီးဆုံးက လူအကြောင်း နားလည်ဖို့ပါ။ တခြားပညာ မတတ်တာက ကိစ္စမရှိဘူး။ လူအကြောင်း မသိရင် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိမယ်။ လူတွေအကြောင်းလည်း သိမယ် ဆိုရင် လူတွေကြားထဲမှာ အသာလေး နေသွားလို့ရတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ ပဋိပက္ခမဖြစ်ဘဲ နေသွားလို့ ရတယ်ဆိုတာက ကင်းကွာပြီးနေတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ခင်ခင်မင်မင်၊ ရိုးရိုး သားသား၊ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး နေသွားလို့ ရတယ်။ ပဋိပက္ခ ရှိရင်တောင်မှ ကိုယ့် ဂုဏ်သိက္ခာ၊ သူ့ ဂုဏ်သိက္ခာ မထိခိုက်စေဘဲနဲ့ ပြေရှင်းပြီး နေသွားလို့ရတယ်။

လူဆိုတာ အကောင်းအဆိုး ရောနေတာပါပဲ။ သူလည်းပဲ အကောင်းအဆိုး ရောနေတယ်။ ကိုယ်လည်းပဲ အကောင်းအဆိုး ရောနေတယ်။ ဒီ နှစ်ခုလုံးကို သိပြီး ဆက်ဆံတတ်ဖို့လိုတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ရေရှည် အားထုတ်လို့ရှိရင် ရိုးရိုး သားသား ကိုယ့်စိတ်ထဲကို ကြည့်လို့ရတယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာ **ကိုယ့်စိတ်ထားကိုက တစ်ခါတလေ ကောင်းတယ်၊ တစ်ခါတလေ မကောင်းဘူး။** လူ တစ်ယောက်ကို တစ်ခါတလေ ယုံတယ်၊ တစ်ခါတလေ မယုံသလို ဖြစ်တယ်။ ကြာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို “ငါ့ကိုက မယုံသင်္ကာဖြစ်တဲ့စိတ် ရှိသကဲ့” လို့ မြင်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို နားလည်ရမယ်။ တစ်ခုခု မယုံသင်္ကာ ဖြစ်စရာ ရှိလာပြီဆိုရင် တကယ်ပဲ မယုံစရာအကြောင်း ခိုင်လုံ ရဲ့လားဆိုတာကို ရှာဖွေရမယ်။ လူတိုင်းကို ယုံလို့တော့ မရတာ အမှန်ပါပဲ။ သို့သော် ယုံသင့်၊ မယုံသင့်ဆိုတာကိုတော့ ချင့်ချိန်ရမှာပဲ။ တစ်ဖက်သတ်ကြီး ဘာမှ မစုံစမ်းဘဲနဲ့တော့ မစွပ်စွဲသင့်ဘူး။ မယုံဘူးဆိုရင်လည်း မယုံနိုင်လောက်အောင် အကြောင်း ခိုင်လုံ ရဲ့လားဆိုတာ သေသေချာချာ ဆန်းစစ်ရမယ်။

တချို့ အိမ်ထောင်ဘက်ချင်းလည်း အဲဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်။ ဥပမာ- ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့ဒကာမကြီးက သူ့ကို မယုံဘူး။ အပြင်သွားပြီဆိုရင် စိတ်မချဘူး။ အမြဲတမ်း မေးတယ်၊ စစ်တယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်သူနဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး သွားနေလဲ၊ ပြောနေလဲ ဆိုတာကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လိုက်ပြီးတော့ စုံစမ်းတယ်။ ကြာတော့ ဒကာကြီးက စိတ်ညစ်လာတယ်။ အိမ်မှာ မနေချင် တော့ဘူး။ တခြား တစ်နေရာကို သွားချင်တယ်။ အဲဒီတော့ မယုံဘူး ဆိုရင်လည်း တိတိကျကျသိမှ ပြောဆို ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ **တိတိကျကျ မသိဘဲနဲ့ အပြစ်မရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မယုံသင်္ကာ ကြာကြာဖြစ်နေလို့ရှိရင် မယုံသင်္ကာဖြစ်တာကို ခံရတဲ့လူက ကြာတော့ မခံနိုင်ဘူး။** မခံနိုင်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကို ပစ်သွားမှာပဲ။ အဲဒါမျိုး ဖြစ်တာတွေ အများကြီး တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် အများကြီး ကြိုးစားသင့်တယ်။ ပြီးမှ သူတစ်ပါး အကြောင်းသိအောင် ကြိုးစားသင့်တယ် နော်။ **သူများအကြောင်းကို သိချင်ရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိအောင် လုပ်ရတယ်။** ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေချာ သိအောင် လုပ်ပါ။ ဘာတွေ တွေးနေသလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားနေ ရသလဲဆိုတာတွေ သိအောင် လုပ်ပါ။ **ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်တောင် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သိဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါး အကြောင်းလည်း ရာခိုင်နှုန်းပြည့် မသိနိုင်ဘူး။** မသိဘဲနဲ့တော့ တစ်ဖက်သတ်ကြီး မထင်ထားပါနဲ့။ မစွပ်စွဲပါနဲ့။ မသိသေးရင် အကောင်းဆုံးကတော့ အကောင်းကိုပဲ တွေးထားလိုက်ပါ။ ဘာမှ မသိဘဲကိုး။ အဲဒီတော့ သူ့ကို အကောင်းလို့ပဲ ယူဆလိုက်ပါ။

စိတ်ဓာတ်မကျအောင် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားမှ

တချို့လူတွေက လူကြားထဲသွားတဲ့အခါမှာ စကား မပြော တတ်ဘူး။ စကား မပြောတတ်တော့ တစ်ခုခု ပြောလိုက်ရင် မဆီ လျော်တာတွေ ပါသွားမလား။ သူများ မကြိုက်တာတွေ ပါသွား မလားဆိုတာ သိပ်စိုးရိမ်တယ်။ သိပ်ကြောက်တယ်။ ကြောက်တော့ လူကြားထဲရောက်ရင် ဘာမှ မပြောဘဲ နေလေ့ရှိတယ်။ သို့မဟုတ် ရင်လည်း တတ်နိုင်သလောက် လူကြားထဲ မသွားဘူး၊ ရှောင်တယ်။ အဲဒီလို နေရင်လည်း အပေါင်းအဖော် နဲ့တတ်တယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် နဲ့နဲ့ depression ဖြစ်နေ တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အင်မတန် အောင်မြင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အခု အသက်ကြီး လာတော့ အရင်လောက် မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်တော့ဘူး။

သူနဲ့ သက်တူရွယ်တူ တချို့ကျတော့ လုပ်နိုင်သေးတယ်။ အဲဒါ ကြောင့်ပဲ သူ့စိတ်ထဲမှာ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင် သေးတဲ့စိတ်တွေ ဝင်လာပြီးတော့ အိမ်ထဲမှာပဲ နေတယ်။ ဘယ်မှမသွားဘူး။ သာရေး နာရေးကိုလည်း မသွားဘူး။ အိမ်ထဲမှာပဲ နေပြီးတော့ တစ်နေကုန် မကျေနပ်စရာတွေဘဲ တွေးနေ တတ်တယ်။

သူက အဲဒီလို စိတ်ညစ်စရာပဲ အမြဲတမ်းတွေးပြီးတော့ အပြစ်ချည်းပဲ ရှာပြီး ပြောနေတော့ အိမ်သူအိမ်သားတွေက စိတ်ညစ်လာတယ်။ တချို့ သားသမီးတွေဆိုရင် အိမ်မှာ မနေ တော့ဘူး။ မတတ်နိုင်တော့ဘူးတဲ့။ နေ့ရှိသရွေ့ “ငါ့ကို ဂရုမစိုက် ကြဘူး၊ ငါ့ကို မလေးစားတော့ဘူး။ ငါ အရင်တုန်းက လုပ်နိုင် ကိုင်နိုင်တုန်းကတော့ လေးစားတယ်။ အခုတော့ ငါ မလုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်တော့ ငါ့ကို မလေးစားတော့ဘူး” ဆိုတာတွေပဲ ကြားနေ ရတယ်တဲ့။ တချို့လူတွေက အဲဒီလို အကြောင်းကြောင့်ကိုပဲ အပေါင်းအဖော် နဲ့သွားတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဆိုရင်တော့ depression မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆိုရင် အရင်တုန်းက depression ခဏခဏ ဖြစ်တယ်။ သောကလည်း အင်မတန် များတဲ့အတွက်ကြောင့် အစာအိမ်ရောဂါတို့ ဘာတို့လည်း ဖြစ်တယ်။ တစ်ချိန်မှာတော့ သူ operation လုပ်ရမယ့် (ခွဲစိပ်ကုသရမယ့်) အခြေအနေ ရောက်နေပြီ။ ဒါကိုလည်း သူ အင်မတန် ကြောက် တယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ သူနဲ့တွေ့တော့ သူ့ကို တရား အားထုတ်ပါလို့ တိုက်တွန်းလိုက်တယ်။ သူကလည်း ကြိုးစားတယ်။

မနက်စောစော အိမ်ကနေ မနီးမဝေးက စေတီမှာသွားပြီး ဘုရားရှိခိုးတယ်။ ပြီးရင် (၁၀) မိနစ်လောက် တရားထိုင်တယ်။

ပြီးရင် လမ်းလျှောက်ပြီး အိမ်ပြန်လာတယ်။ အဲဒါလေးကို မှန်မှန် လုပ်တာနဲ့ကိုပဲ တစ်နေ့တာလုံး သူ့စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင် နေတယ်တဲ့။ ခဏတစ်ဖြုတ်တော့ မကြည်လင်တာတွေ ဖြစ်တာ ပေါ့။ သို့သော် တာမရှည်ဘူး-တဲ့။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ညအိပ် ခါနီးမှာလည်း တရားကို ရှုမှတ်တယ်။ ကားမောင်းရင်းနဲ့လည်း တရားရှုမှတ်တယ်။ အဲသလို ရှုမှတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် များလာတော့ အခုတော့ အစာအိမ်ရောဂါလည်း သက်သာတယ်။ depression လည်း အရင်လောက် မဖြစ်တော့ဘူးတဲ့။

depression ဘယ်လောက် ဖြစ်တယ်၊ ဘယ် အတိုင်း အတာ အထိဖြစ်တယ် ဆိုတာကတော့ ကိုယ် တရားအားထုတ်တဲ့ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုအပေါ်မှာ မူတည် တာပါပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ဓာတ်ကျတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ တစ်နေ့မဟုတ် တစ်နေ့ ကြုံရတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအတွက် ကြုံကြုံတင်တင် အမြော်အမြင်ကြီးကြီးနဲ့ အခုကတည်းက တရားကို ကြိုးစားမှ (နေ့တိုင်းကြိုးစားမှ) ဖြစ်မယ်။ အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့လည်း ကြိုးစားနေမှ၊ စကားပြောရင်း သွားရင်း လာရင်းနဲ့လည်း သတိ ကပ်ပြီးတော့ သိပြီးနေမှ-နော်။

အရေးကြီးဆုံး မိသားစုဆက်ဆံရေး

မိသားစုဆက်ဆံရေးဟာ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်ဆိုတာ ပြောချင်ပါသေးတယ်။ ဒီဘုန်းကြီး ဖတ်ဖူးတဲ့ စာအုပ် တစ်အုပ် ရှိတယ်။ စာအုပ်နာမည်က Sanity, Madness and Family တဲ့။ ရေးတဲ့သူက Dr. R.D. Laing ။ Sanity ဆိုတာ အသိဉာဏ်နဲ့

စိတ်ဓာတ် ကျန်းမာနေတာ၊ ဖောက်ပြန်မှု မရှိတာ၊ ပုံမှန်ဖြစ်နေတာ ကို ပြောတာ။ Madness ဆိုတာ ရူးတာ၊ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်တာကို ခေါ်တယ်။ Family ဆိုတာ မိသားစု။

မိသားစုဆက်ဆံရေးပေါ် မူတည်ပြီး အဖက်ဖက်က ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ ကလေးတွေ ဖြစ်နိုင်သလို၊ အဆိုးဆုံး ရူးတဲ့အထိလည်း ဖြစ်နိုင် တယ်။ ဒီလို ဖြစ်နေတာတွေ လက်တွေ့ဘဝမှာ ရှိပါတယ်။

အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကလေးတစ်ယောက်အကြောင်းပါတယ်။ သူ့မိဘတွေက ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းတွေ လုပ်တယ်။ မနက်မိုးလင်းက မိုးချုပ်ထိ ကုမ္ပဏီကိစ္စတွေနဲ့ပဲ အလုပ်များနေတယ်။ ဒီ တစ်ဦးတည်း သမီးလေးကို ချစ်တော့ချစ်တယ်။ လိုချင်တာမှန်သမျှ မရတာ မရှိစေရဘူး။ မုန့်ဖိုးပိုက်ဆံ အများကြီး ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကလေးဟာ မိဘတွေကို မကျေနပ်ဘူး။ ခဏခဏ စိတ်ကောက် တယ်။ စကားမပြောဘူး။ တစ်ယောက်တည်း အခန်းထဲမှာ တံခါးပိတ်ပြီး နေတယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ပေါက်ကွဲတတ်တယ်။ ဒါနဲ့ အဲဒီကလေးကို Dr. Laing ဆီ ခေါ်သွားတယ်။ သူက အဲဒီ ကလေးနဲ့ သေသေချာချာ စကားပြောတယ်။ ဆွေးနွေးတယ်။ ကလေးရဲ့အမေနဲ့လည်း စကားပြောတယ်။

Dr. Laing က ကလေးအမေကို မေးတယ်။ “ကလေး ပြောတာကို သေသေချာချာ နားထောင်ရဲ့လား၊ ကလေးရဲ့ ဆန္ဒ တွေကို သိရဲ့လား” ဆိုတော့ “သူဖြစ်ချင်တာ အကုန် ဖြည့်ဆည်း ပေးနေတာပဲ၊ ဘာမှ အကန့်အသတ် မရှိပါဘူး”တဲ့။ အဲဒီတော့ ကလေးက ဘယ်လို ပြန်ပြောသလဲဆိုတော့ “ပစ္စည်းနဲ့ပတ်သက် လို့ကတော့ ဘာပြောပြော ပြောလိုရတယ်၊ စိတ်ထဲက ခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်တာကို ပြောရင်တော့ ဘယ်တော့မှ ဆုံးအောင် နားမ

ထောင်ဘူး၊ တော်ပြီ၊ တော်ပြီ၊ သိပါတယ်ဆိုတာမျိုးနဲ့ပဲ စကားကို လျှော့ချတယ်” တဲ့။

ဒီအချက်ကို ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဖြည့်ပြီးခံစားကြည့်ပါ။ လူဟာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ပြည့်စုံရုံနဲ့ ကျေနပ်မှု မရသေးဘူး။ လူလူချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ ကိုယ့်ကို လူတစ်ယောက်လို လေးစားတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်တာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာကို လိုချင်တယ်။ မိသားစု ဆက်ဆံရေးမှာ ဒါကို မရဘူးဆိုရင်တော့ ဒီကလေးဟာ ကြီးလာတဲ့ အထိ(personality)ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ချို့တဲ့တဲ့သူ ဖြစ်နေမယ်။

မိသားစုမှာ လူကြီးတွေအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးကလည်း အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ မိသားစုတစ်စုအကြောင်း နဲ့နဲ့လေး ပြောပြဦးမယ်။ သူတို့အိမ်ကိုပင့်လို့ ရောက်ဖူးတယ်။ သူတို့အိမ်ကို ဘုန်းဘုန်းရောက်သွားတော့ သူ့အဖေက ဝမ်းနဲ့တဲ့ အမူအရာကြီးနဲ့ ပြောတယ်။ “အရှင်ဘုရား သူငယ်ချင်းကို ဆုံးမပါအုံး ဘုရား” တဲ့။ အဲဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက “ဒကာကြီးသမီးက ဘာလုပ်လို့တဲ့” ဆိုတော့ “သူတို့က တပည့်တော်ကို စကားမပြောကြဘူး၊ သူတို့က တပည့် တော်ကို လူရာမသွင်းကြဘူး၊ တပည့်တော်က သူတို့ကို ငယ်ငယ် လေးကတည်းက ဘွဲ့ရတဲ့အထိ ပညာသင်ပေးခဲ့တာ” တဲ့။

ဒါနဲ့ အဲဒီသူငယ်ချင်းနဲ့ တွေ့တော့ မေးကြည့်တော့ “တပည့်တော်တို့မှာ အလုပ် အလွန်များတယ်ဘုရား။ မနက် ၅- နာရီဆို ထရပြီ။ အိပ်ချင်မူးတူးနဲ့ ထပြီး စားဖို့သောက်ဖို့ မြန်မြန် ချက်ရတယ်။ ချက်ပြီးရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် မြန်မြန်စားပြီးတော့ အဖေအတွက် စားဖို့ဆိုပြီးတော့ ပြင်ဆင်ပြီး ထားခဲ့ရတယ်။

ထားပြီးရင် ကလေးတွေကို ကျူရှင်သွားပို့ရတယ်။ ပြီးရင် အလုပ်ကို သွားရတယ်။

အလုပ်ကလည်း ကုမ္ပဏီလုပ်ငန်းဆိုတော့ မနက် ၆- နာရီ တည်းက တယ်လီဖုန်းလာပြီ။ အိမ်မှာကတည်းက တယ်လီဖုန်းနဲ့ အလုပ် လုပ်ရတာ၊ ခရီးကလည်း အများကြီး သွားရတယ်။ အဲဒီတော့ သိပ်ပင်ပန်းတယ်” တဲ့။ “ညနေ အိမ်ပြန်တဲ့ အခါကျတော့ လမ်းမှာတွေ့တဲ့ဆိုင်ကနေ ကိုယ်လိုတဲ့ အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းတွေ စားစရာတွေ ဝယ်ပြီးတော့ ပြန်လာရတယ်။ အိမ်ရောက်ရင် ကမန်းကတန်း ရေမိုးချိုးပြီးတော့ စားဖို့သောက်ဖို့ ချက်ပြုတ်ရတယ်။ ပြီးရင် တော်တော် မောနေပြီ။ အိပ်ချင်နေပြီ” - တဲ့။

အဲဒီအချိန်မှာ အဖေက “ငါ ဘယ်လိုဖြစ်နေတယ်၊ နင်တို့က ငါ့ကို ပစ်ထားတယ်၊ ငါ့ကို ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ နေ့တိုင်း ပြောတယ် ဘုရား” တဲ့။ အဲဒါကို တပည့်တော်တို့က ကြားလည်း မကြားချင် တော့ဘူး။ ဘယ်လို ပြန်ပြောရမှန်းလည်း မသိတော့ဘူး။ အဖေအတွက် လိုတာတော့ အကုန်လုပ်ပေးထားတယ် - တဲ့။ နောက်ထပ် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတော့ဘူး တဲ့။ အဲဒီတော့ “အဖေ အိပ်တော့ အိပ်တော့၊ သမီးတို့လည်း သွားအိပ်တော့မယ် ဆိုပြီး အိပ်လိုက် တာပဲ” တဲ့။

အဲဒီ ဒကာကြီးက ပြောသေးတယ်။ “တပည့်တော် မြေးတွေက သူတို့ သူငယ်ချင်းတွေ အိမ်ကို အလည်လာတဲ့အခါ တပည့်တော်က သူတို့စကားပိုင်းထဲ ဝင်ပြောတာ သူတို့က မကြိုက်ဘူး တဲ့။” အဖိုးက ကိုယ့်ဟာကိုယ် အခန်းထဲ သွားနေပါ။ ဟိုမှာ တယ်လီဗီးရှင်း သွားကြည့်ဆိုပြီး အခန်းထဲ ပို့လိုက်တယ်။

သူတို့က တပည့်တော် ဝင်ပြောတာကို မကြိုက်ဘူး”တဲ့။ အဲဒီတော့ ဒီအဖိုးဟာ သမီးနဲ့လည်း စကား ကောင်းကောင်း မပြောရဘူး၊ မြေးတွေကလည်း သိပ်ပြီး အရောတဝင် မလုပ်ဘူး။ သူ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေတယ်။ အဖော်မဲ့နေတယ်။

ဒီကိစ္စက လူကြီးတွေ အပြစ်ချည်းပဲလို့လည်း မပြောလိုဘူး။ ကလေးတွေအပြစ်လို့လည်း မပြောလိုဘူး။ ဘယ်သူ့အပြစ်လို့ မပြောလိုဘူး။ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် ညှိယူဖို့ လိုတယ်။ အဓိကအချက်က အဖိုးဖြစ်တဲ့သူကိုယ်တိုင်က တရား အားထုတ်နေမယ်။ သားသမီးတွေ ပြုစုတာကို အေးအေးဆေးဆေး ခံယူပြီးတော့ “အော်- ငါ့သားသမီးတွေ အလုပ်တွေ တော်တော် ပင်ပန်းကြတယ်။ သူတို့ကို အိမ်ကနေ ထိုင်ပြီးတော့ မေတ္တာပို့မယ်။ ငါ ငယ်ငယ်တုန်းက သူတို့ကို ပညာသင်ပေးခဲ့တယ်။ ကျွေးခဲ့တယ်၊ မွေးခဲ့တယ်။

အခု ငါ့ကို သူတို့က တစ်လှည့်ပြန် ပြုစုနေတယ်။ ဒီလို ပြုစုတာကိုပဲ ကျေကျေနပ်နပ် ကြည်ကြည်ဖြူဖြူလေး ခံယူပြီးတော့ အလုပ်သွားနေတဲ့ သားတွေ၊ သမီးတွေ၊ မြေးတွေကို မေတ္တာ ပို့ပေးနေတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာလည်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ထိုင်ရက်ဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်ရက်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းလျှောက်ရင်းပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရသလောက်ကလေး သတိပဋ္ဌာန်ပွားပြီးတော့ နေလိုက် တယ်။ ဒါဆိုရင် သူစိတ်က အထိုက်အလျောက် ကြည်လင်အေးချမ်း နေမယ်နော်။ ညနေရောက်လို့ သားသမီးတွေ ပြန်လာရင် “ငါ့သမီးကြီး ပြန်လာပြီ”ဆိုတာလေးကို ဝမ်းသာအားရ လှိုက်လှိုက် လှဲလှဲ တစ်ခွန်း ပြောလိုက်ပါ။ ပြန်လာတဲ့သမီးက အိမ်ရောက်တာနဲ့ အဖေက ဝမ်းသာအားရ နှုတ်ဆက်တာကို မြင်ရကြားရတာနဲ့ပဲ ကျေနပ်သွားမယ်။

ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အလုပ်က ပင်ပန်းပြီး ပြန်လာတာနဲ့ အိမ်ရောက်ရင် အဖေက ဆူဆူပူပူ လုပ်ရင် ဒီအဖေကို ရှောင်တော့ မှာပဲ။ မျက်နှာမကြည်တဲ့ လူအနားကို မလာချင်ကြဘူး၊ ဒါ ထုံးစံပဲ။ အဘိုး၊ အဘွား၊ အဖေ၊ အမေက ကြည်ကြည်လင်လင်လေး နေပြီး သားသမီးတွေ ချက်ပြုတ်ပေးတာ အားရပါးရ စားလိုက်မယ်။ “ငါ့သမီးလေး ချက်ပေးတာ ကောင်းတယ်ကွဲ့”။ ပြီးရင် “သမီး ဒီနေ့ အလုပ်ပင်ပန်းသလား”၊ “သား ဒီနေ့ အလုပ် ဘယ်နှယ်တုံး၊ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ပင်ပန်းသလား” မေးဖော် ရမယ်ဆိုရင် တော်တော်ကောင်းမှာနော်။

ကိုယ်က သူများဆီက မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုကို လိုချင်နေရင် ကိုယ်က အရင်ဦးအောင် ပေးလိုက် ရတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် သားသမီးတွေက အဖေအမေအနားနေရတာ စိတ်ချမ်းသာလိုက်တာဆိုပြီး အနားလာထိုင်ပြီး “အဖေ ဒီနေ့ ဘယ်နှယ်နေလဲ၊ နေကောင်းရဲ့လား၊ စားလိုကောင်းရဲ့လား၊ မနက်ဖြန် ဘာစားချင်တုံး၊ ဘယ်နေ့ ဘုရားသွားရအောင် နော်” စသည်ဖြင့် ပြောခွင့်ဆိုခွင့် ရမှာ။ အခုတော့ တွေ့တိုင်း “နင်တို့က ငါ့ကို ပစ်ထားတယ်။ နင်တို့က ကျေးဇူးမသိတတ်ဘူး။ နင်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ငါက ဘယ်လို ပြုစုခဲ့ရတာ။ အခု ငါကြီးတော့ ငါ့ကို မပြုစုဘူး” အဲဒီလို ပြောပါများတော့ သားသမီးတွေက ကြာတော့ မတတ်နိုင်တော့ပါဘူးတဲ့။ သားသမီးတွေ ဘက်ကလည်း မိဘတွေရဲ့ ခံစားချက်အပေါ် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထား စေချင်ဘူး။ အင်မတန် ကျေးဇူးကြီးတဲ့ မိဘတွေပါ နော်။

အဲဒီတော့ ဘယ်သူ့အပြစ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က တာဝန်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်ကြမယ်ဆိုရင်၊

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် သတိပဋ္ဌာန်လေး ပွားပြီးတော့ နေလိုက်ကြမယ်ဆိုရင် ရင်းနှီးမှု ပိုရှိလာမယ်။ ဒါဆိုရင် သက်သာသွားမယ်။ စိတ်လည်း ချမ်းသာမယ်။

ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ

အရင်တစ်ခါဟောခဲ့တဲ့ တရားထဲမှာပါတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဆိုတာကို ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး သဘောပေါက်စေချင်တယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ နေရင် ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကို အများဆုံး စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တာဟာ သူများ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ပါ။ ကိုယ့်အတွေးပါ။ ကိုယ့်သဘောထား မှားနေလို့၊ ကိုယ့်အတွေး အခေါ်တွေ မှားနေလို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်နားမလည်လို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တည်ငြိမ်အောင်၊ အေးချမ်းအောင် မထားတတ်လို့ အဲဒီစိတ်က အတွေးတွေ အမျိုးမျိုး တွေးပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်နှိပ်စက်နေတာပါ။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့။ ငါ မကောင်းဘူး၊ ငါ ဆိုးတယ်၊ ငါ အသုံးမကျဘူး၊ အဲဒီလိုတော့ မတွေးပါနဲ့။ ငါ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စရှိတယ်။ ငါ တတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စရှိတယ်။ ငါ ဆိုးတဲ့အပိုင်းရှိသလို ငါ ကောင်းတဲ့အပိုင်းလည်း ရှိတယ်ဆိုတာ လက်ခံပြီး ထားပါ။ ကောင်းတာတွေကို တစ်နေ့တခြား ပိုပိုပြီးတော့ လုပ်သွားပါ။

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီးတော့ နေသွားမယ် ဆိုရင် အလိုအလျောက်ပဲ ကောင်းတဲ့ဘက်က တိုးတက်လာတယ်။

ဆိုးတဲ့ဘက်က လျော့သွားတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ထိထိမိမိ အားထုတ်တယ်ဆိုရင် ယုတ်စွအဆုံး ဆေးလိပ် ပြတ်သွားတယ်။ အရက် ပြတ်သွားတယ်။ အပျော်အပါး နဲ့နဲ့ နဲ့သွားတယ်။ TV, Video ကြည့်တဲ့အချိန် နဲ့သွားတယ်။

လူအတော်များများဟာ ဒုက္ခတွေ့အများကြီး ကြုံရတာ ဘာလို့တုံးဆိုတော့ မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေတယ်။ လုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဒုက္ခတွေ့များနေတာ။ သတိပဋ္ဌာန် တရား အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ အသိအမြင်တစ်မျိုး လေးနက် ရင့်ကျက်လာတဲ့ အတွက်ကြောင့် ရွေးချယ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား ကြီးလာ တယ်။

နိုင်ငံခြားမှာနေတဲ့ တပည့်တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာ internet ကို လွယ်လွယ်ကူကူ သုံးလို့ရတယ်။ ကြိုက်တဲ့ information, ကြိုက်တဲ့ entertainment ကို ခလုတ် ကလေး သုံးလေးခု နှိပ်လိုက်ရုံနဲ့ ချက်ချင်းရတယ်။ အရင် တရားအားမထုတ် ခင်တုန်းက internet ခေါ်ပြီး ပေါ်လာသမျှကို စိတ်ဝင်စားနေတာ မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။ ပိုက်ဆံလည်း အများကြီး ကုန်တယ်။ အချိန်လည်း အများကြီး ကုန်တယ်။ အခုတော့ တရားကို ကြိုးစားပြီး အားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ မြင်ရသမျှ၊ ကြားရသမျှအပေါ်ကို ဉာဏ်လေးနဲ့ သုံးသပ်အကဲခတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ တန်ဖိုးမရှိဘူး။ အကျိုးမရှိဘူး။ အပျင်းပြေရုံ သက်သက်၊ အပျော်သက်သက် ဖြစ်နေရင် ချက်ချင်း ပိတ်ပစ် လိုက်တယ်”တဲ့။

အဲသလို မလုပ်သင့်တာတွေကို မလုပ်ဘဲနဲ့ လုပ်သင့်တာ တွေကို ပိုပြီးလုပ်လာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊

ချစ်ခင်မှု တိုးလာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးလာတယ်။ အကျိုးမရှိတာတွေ လုပ်နေတဲ့သူမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ အနှစ်သာရပြည့်ပြည့် နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် တရားအားထုတ်ပါ။ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပါ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားလာမယ်။ ချစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မသေးတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ကျေနပ်ပြီး ကြည်လင်ချင်လန်းတဲ့သူ ဖြစ်နေမယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ တရားအားထုတ်လာပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ အနားမှာ ဘယ်သူမှမရှိပေမဲ့ အဖော်မဲ့လို့ အားငယ်နေတဲ့သဘောမျိုး မဖြစ်ဘူး။ အဖော်ကို အပြင်မှာမရှာတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေနပ်နေတဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ့်အဖော် ဖြစ်နေတယ်။ သတိဟာ ကိုယ့်အဖော် ဖြစ်နေတယ်။ ငါ့မှာ အဖော်မရှိပါလားဆိုပြီးတော့ အားမငယ်ဘူး၊ မကြောက်ဘူး။

သတိပဋ္ဌာန်အဖော်

သတိပဋ္ဌာန်အဖော်ကို အဖော်ကောင်း ဖြစ်လာအောင် သေသေချာချာ ကြိုးစားရမယ်။ တကယ်တော့ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ ဘယ်သူ အဖော်ဖြစ်နိုင်မလဲ။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ သတိပဋ္ဌာန် အဖော်နဲ့ပဲ လက်တွဲပြီးတော့ ဘဝသံသရာခရီးကို သွားရမှာပဲ။

ဒီဘုန်းကြီးလည်း အရင်တစ်ခါ အကြီးအကျယ် နေမကောင်း ဖြစ်လိုက်တယ်။ တစ်သက်လုံး ပြင်းပြင်းထန်ထန် နေမကောင်း ဖြစ်တာ ဒီတစ်ခါပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် အားနဲ့ သွားလဲဆိုရင် မျက်စိဖွင့်လို့ မရတော့ဘူး။ စကားတစ်ခွန်း ပြောဖို့ကို တော်တော် ပင်ပန်းတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး ရောင်နေတယ်။ အသက်ရှူလို့ မဝဘူး။ အကျိတ်တွေလည်း ရောင်နေတာ လည်ပင်းကြီးကို ဖုထွက်နေတယ်။ ခေါင်း အင်မတန် ကိုက်တယ်။ ပျို့ချင် အန်ချင်တယ်။ လုံးဝ မထနိုင်တော့ဘူး။ အိပ်ရာမှာ အိပ်နေရတယ်။ အသားအဆီ မရှိတော့ဘူး။ အရိုးတွေနဲ့ အရေပဲ ကျန်တယ်။ ရေကို ဇွန်းနဲ့ ထည့်ပေးရတယ်။ သွေးအား အလွန်နည်းသွားတယ်။ ဘယ်လောက်ထိအောင် ပင်ပန်းလဲဆိုရင် ဟိုဘက်၊ သည်ဘက် စောင်းချင်တာတောင် မပြောနိုင်ဘူး။ အဲဒီ အချိန်မှာ ဘယ်သူ့ကို အဖော်လုပ်မလဲ။ အနားမှာ ထိုင်နေတဲ့ လူတွေ၊ ပြုစုပေးတဲ့လူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် ခံစားနေရတာကို သူတို့ မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီအခါ တရားကိုပဲ သေသေချာချာ ထိထိမိမိ ဖြစ်အောင် ရှုမှတ်ရတာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ် နာနေတာလည်း သိတယ်။ စိတ်ကလည်း နာလိုက်တာလို့ ပြောနေတာ သိတယ်။ သတိလေးနဲ့ အဲဒီ သဘောတွေကို မြင်အောင် ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ အတွေးတွေ တိတ်သွားတဲ့အခါ စိတ်မှာ ဒေါမနဿ မရှိတော့ဘူး။ ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဥပေက္ခာဆိုတာ ဝမ်းသာ၊ ဝမ်းနံ့မရှိဘူး။ ဟိုလို ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ တောင့်တမှုလည်း မရှိဘူး။ စိတ်က လုံးဝ ညီမျှနေတယ်။ ငြိမ်နေတယ်။ အားလုံးကို လက်ခံထားတဲ့ အခြေအနေမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ သူဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့

ဖြစ်တာ၊ လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ထားတယ်။ ပျောက်သင့်တဲ့ အချိန်မှာ ပျောက်လိမ့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို လျှော့ချထားပြီး သိရုံ ကလေးပဲ သိနေတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ “ကိုယ်မှာပင် နာသော်လည်း၊ စိတ်မှာ မနာအောင်နေ” ဆိုတာ ကောင်းကောင်း နားလည်သွား တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး ကြိုကြိုတင်တင် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်နဲ့မကွာ အမြဲတမ်းပါတဲ့ မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပြုစု ပျိုးထောင်ထားပါ။ အဓိကအနေနဲ့ အထပ်ထပ် အခါခါ ပြောချင်တာ ဒါပါပဲ။

ဘယ်အသက်အရွယ် ရောက်နေနေ လုပ်ပါ။ အခုက စ၊ လုပ်ပါ။ ဘယ်သောအခါမှ နောက်မကျပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဖော်လုပ်ပါ။ ဒီစကားကြားရင်တော့ ထူးဆန်းနေမယ် ထင်ပါ တယ်။ လူတွေထင်တာက အဖော်ဆိုတာ နောက်တစ်ယောက်ရှိမှ လို့ ထင်ကြတာ။ နောက်လူတစ်ယောက် မဟုတ်ရင်တောင်မှ Radio, TV, Video စသည်ဖြင့် ပစ္စည်းကို အဖော်လုပ်ကြတယ်။ တယ်လီဖုန်းကို အဖော်လုပ်ကြတယ်။ နိုင်ငံခြားမှာဆိုရင် အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်လွန်းလို့၊ အားငယ်လွန်းလို့၊ ပျင်းလို့ တယ်လီဖုန်း တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆက်ကြတဲ့လူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့နိုင်ငံမှာ အားငယ်တဲ့သူတွေ ဖုန်းဆက်လို့ရတဲ့ဌာန ရှိတယ်။

ကိုယ်က အားငယ်နေလို့၊ ကြောက်နေလို့ ဖုန်းဆက်ရင် တောင်မှ တစ်ဖက်က အချိန်ပေးပြီး နားမထောင်နိုင်ကြဘူး။ အလုပ်တွေက အင်မတန်များကြတယ်။ အဲဒီတော့ TV, Video တွေနဲ့ အဖော် လုပ်ကြပြန်တယ်။ တစ်ခါတလေ TV ရှေ့မှာ

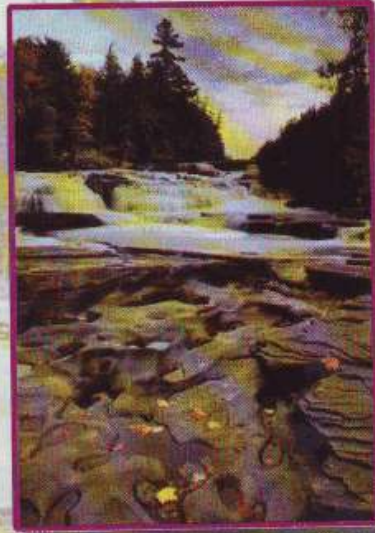
ထိုင်နေပေမဲ့ ဘာပြနေမှန်း မသိတော့ဘူး။ စိတ်က တွေးချင်ရာတွေး၊ ငေးချင်ရာငေးနေတော့တာပဲ။

ဇနီးခင်ပွန်းနှစ်ယောက် တစ်အိမ်ထဲမှာ အတူနေကြတယ်။ မိန်းမက TV ကြည့်ရင်းနဲ့ သူ့အိပ်ခန်းထဲမှာ ထိုင်လျက်ကြီး သေနေ တာကို ယောက်ျားက (၃)ရက်ကြာမှ သိတယ်တဲ့။ အဲဒီလောက် ထိအောင် ကင်းကွာသွားကြတာ ရှိတယ်နော်။ ဘယ်လောက် အဖော်မဲ့အထီးကျန် ဖြစ်လိုက်မလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။

ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ငါဟာ ငါနဲ့အတူတူ ရှိနေအောင် ကြိုးစားပါ။ ငါနဲ့ ငါပဲ အဖော်ရနေအောင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို အဖော်ကောင်းဖြစ်အောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့ ကြည်လင် ရွှင်လန်းပြီး မေတ္တာစိတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုပဲ အဖော်ဖြစ်ပြီး နေတတ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကိုယ်နဲ့မကွာ အမြဲတမ်းပါတဲ့ အဖော်ကောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ **မိတ်ဆွေကောင်း လိုချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကပဲ မိတ်ဆွေကောင်း၊ အဖော်ကောင်း ပီသအောင် နေလိုက်ပါ။**

သတိဆိုတဲ့ အဖော်ကောင်းနဲ့ အမြဲတမ်းအဖော်လုပ်ပြီး နေနိုင်ကြပါစေ။

*



- ❑ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဘယ်လောက်ရှိရှိ၊ ဘွဲ့ထူး၊ ရာထူး ဘယ်လောက်ရှိရှိ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှုမရှိတဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။
- ❑ အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ ပေးနိုင်တဲ့သူဖြစ်တယ်၊ အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ
စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။
အင်အားကြီးတဲ့သူဟာ အနိုင်အရှုံးကို မစဉ်းစားဘူး၊ သင့်တော်သလား။
မသင့်တော်ဘူးလားဆိုတာပဲ စဉ်းစားတယ်။
- ❑ ကိုယ်ကသူများဆီက မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ ကြင်နာမှု၊ ဂရုစိုက်မှုကို
လိုချင်နေရင် ကိုယ်က အရင်ဦးအောင် ပေးလိုက်ရတယ်။