

● သင့်ဘဝမှာ အဓိကအကျဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံး၊ အချက်အခြာအကျဆုံး လိုအပ်ချက် တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့၊ ကိုယ်မှာ အရည်အချင်းတွေအများကြီးရှိတဲ့ အထဲက အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့။

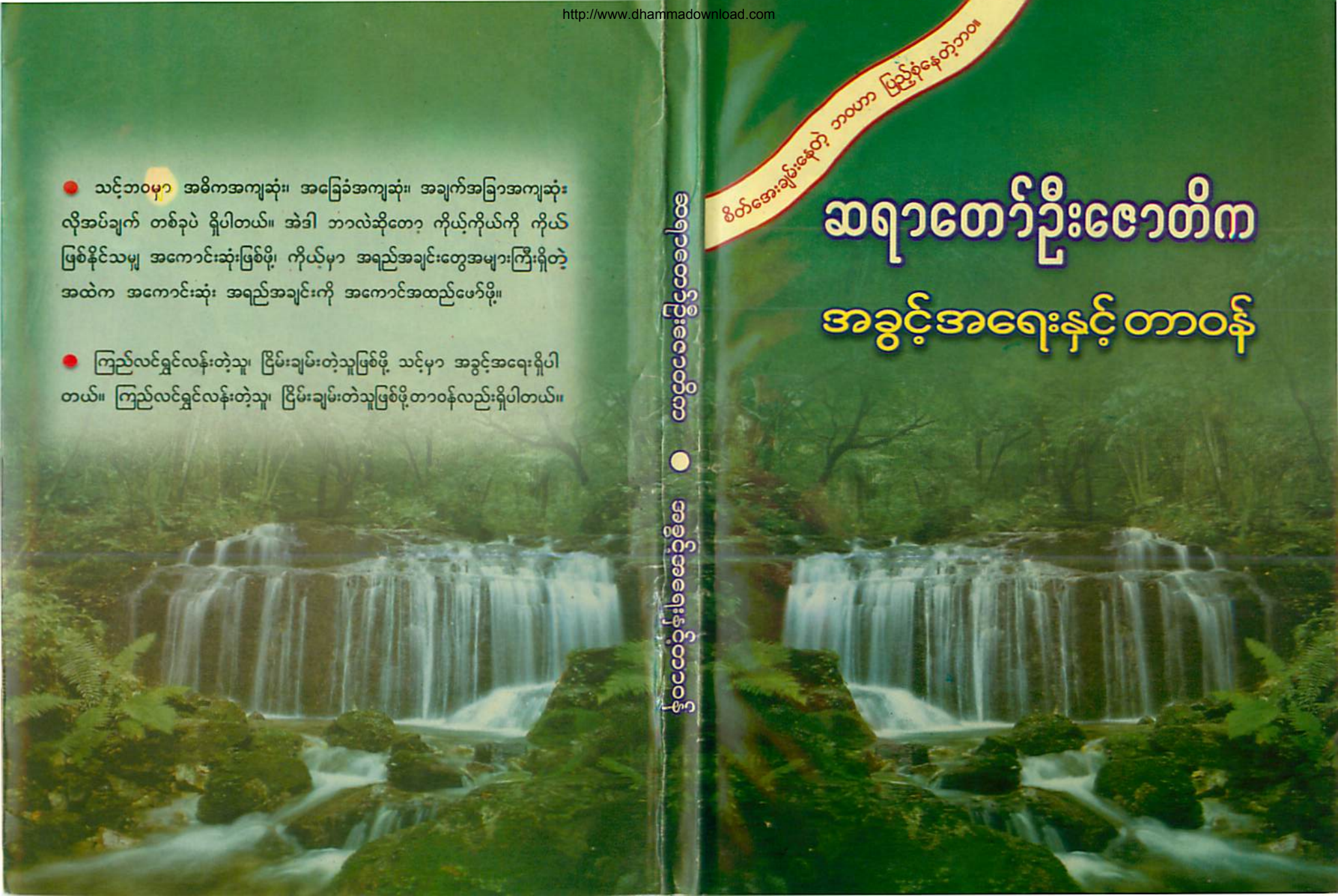
● ကြည်လင်ရွှင်လန်းတဲ့သူ၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ သင့်မှာ အခွင့်အရေးရှိပါ တယ်။ ကြည်လင်ရွှင်လန်းတဲ့သူ၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့တာဝန်လည်းရှိပါတယ်။

စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့ ဘဝဟာ ပြည့်စုံနေတဲ့ဘဝ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

အခွင့်အရေးနှင့် တာဝန်

ဆရာတော်ဦးဇောတိက ဘဝဟာ ပြည့်စုံနေတဲ့ဘဝ။



ကျွေးမွေးရေး၊ ဆေးဝါး၊ အာဟာရ

မညီစီရ

၅၊ ကျွေးမွေးရေး၊ ဆေးဝါး၊ အာဟာရ၊ ဆေးဝါး၊ ဆေးဝါး

သီလဝါရီ၊ နိဝိဇ္ဇာ၊ အနာဂါတိ၊ နိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ နိဗ္ဗာန်

အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

သဘောထားမှန်ပါစေ

ပေးပို့စာများ

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ် အမှတ် (၁၆)

စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၂၄၀/၂၀၀၂(၅)
မျက်နှာပုံးခွင့်ပြုချက် အမှတ်	၂၆၃/၂၀၀၂(၅)
ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၂ခု၊ ဇွန်
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်း	အဓိပတိ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း
	ရေတံခွန်စာပေ
	(ယာယီ-၅၃၂)
	အမှတ် ၆၅(ခ)
	ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း
	ဒဂုံမြို့နယ်
ပုံနှိပ်သူ	သိပ္ပံပုံနှိပ်တိုက်
	အမှတ် ၂၄၊ ရှင်စောပုလမ်း
	အလုံ၊ ရန်ကုန်မြို့
တန်ဖိုး	၃၀၀ ကျပ်
စာအုပ်ချုပ်	ကိုမောင်မောင်အုန်း

အမှာစာ

လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးလည်း ရှိပါတယ်၊
တာဝန်လည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့မွေးရာပါ အခွင့်အရေးဖြစ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာကို
ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ တာဝန်လည်းယူသင့်ပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်မှာ-မျှတတဲ့သဘောထားရှိတယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင်
ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် အများအကျိုးကိုလည်းထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်
တယ်။

ဒီလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူတွေများရင် လောကကြီး ဘယ်လောက် သာယာ
ပွဲပြီးနေမလဲနော်။

ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကိုပဲလုပ်လုပ် သဘောထားမှန်ဖို့ သိပ်အရေးကြီး
ပါတယ်။ သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လုပ်ရင် အကောင်းဆုံးအကျိုးရလဒ်ကိုရသလို
အမြင့်ဆုံး စိတ်ကျေနပ်မှုကိုလည်း ရပါတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံး မှန်ကန်တဲ့သဘောထား၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့
လွတ်လပ်တဲ့ဘဝတွေကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးမြတ်

မာတိကာ

ဘာအခက်အခဲမှ မရှိရင် ဘာရင့်ကျက်မှုမှ မရှိနိုင်	၃
အားရစရာကောင်းတဲ့ နေ့ထူးနေ့မြတ်ကြီး	၅
ပြဿနာကို ပြေရှင်းပြီးတိုင်း ပိုပြီးတော့ လူကြီးဖြစ်လာဖို့။	၇
အခက်အခဲမရှိတဲ့ဘဝဟာ မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးမရှိတဲ့ဘဝ	၉
အခက်အခဲဟာ တိုးတက်ဖို့ရာ အကြောင်း	၁၀
ဘဝထဲ ရောက်လာအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုရင်	၁၂
သံပေါ်မှာ စာရေးလိုက်သလိုတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။	၁၃
အကြောင်းရင်းက ငါ့အတွင်းမှာ	၁၅
အကောင်းဆုံးစိတ်ထား အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်နိုင်အောင်	၁၇
‘သင်ဆဲတာကို ငါဘုရားက မယူဘူး’ တဲ့	၁၉
ကိုယ်တိုင်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေတယ်။	၂၂
တင်းနေတာတွေ လျော့သွားတဲ့အခါ	၂၃
ကိုယ့်စိတ်က ဘုရားခန်းလေးလို	၃၀
ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားက အရေးကြီးဆုံး	၃၂
ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာဖို့က အဓိက။	၃၄
ငါ မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု	၃၅
ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာ ပင်ကို သဘောပါ။	၃၇
ကောင်းတာကို များများထွေးရင် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာ များမှာပဲ။	၄၀
ဆံပင်ထဲမှာ အသိုက် လာမလုပ်အောင်တော့	၄၁
ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။	၄၄
ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ရုံနဲ့	၄၆
ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်ပြီး နောက်မှာ	၄၈
ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင်	၅၂
ပြဿနာကို မကြောက်တော့ဘူး။	၅၄
စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူဟာ သဘောထားကြီးတယ်။	၅၇
ဖြစ်ခွင့် ပြုလိုက်ပြီလား	၅၉
အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် လုပ်တတ်ရင်တော့ ရှိပါတယ်	၆၁
ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ သုခဘုံကြီးပါ	၆၄
လုပ်စရာရှိလို့ ဘဝတစ်ခု ရလာတာ။	၆၆

ကိုယ်ပေးခွန်းကို ကိုယ်ပေးပြီး ကိုယ်အဖြေကို ကိုယ်ရှာ	၇၀
ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ အမှန်ကို မြင်	၇၁
အမှန်ကိုသိတဲ့ လူတိုင်းမှာ အမှန်ကိုပြောရမယ်တာဝန် ရှိတယ်။	၇၃
ဘာမှ ပကိုးကျယ်ပဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မနေကြတာလဲ။	၇၅
ပညာရှင်ဆိုတာ မင်း ဘယ်လောက်သိလို့လဲလို့ ဘယ်တော့မှမပြောဘူး ။	၇၆
အမြင်ချင်း ပလှယ်လိုက်တဲ့ အခါကျမှ	၇၈
အမှန်တရားကို သိဖို့ရာမှာ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီး	၈၀
Freedom of choice ရှိရမယ်။	၈၂
ဝေဖန် ပိုင်းခြား စိစစ်တဲ့ ဝါဒ	၈၅
“ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”လို့ ရွတ်တယ်။ ပြီးပြီ။	၈၇
မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဘောထား	၈၉
သဏ္ဌာယဒိဋ္ဌိ ကင်းဖို့ ဦးတည်တာ	၉၂
လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး လုပ်သွားပါ။	၉၄

ဆရာတော်ဦးဇောတိက၏ ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

၁။ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း

၂။ အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေ

၃။ မေတ္တာတရား

၄။ သတိဆိုတဲ့နေအိမ်

၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမြင့်မားစေရန်

၆။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းစေဖို့

၇။ သိက္ခာရှိရှိနေမယ်

၈။ တစ်စုံတစ်ရာတွေမယ်

၉။ Snow in the Summer

၁၀။ လေးစားပါတယ်

၁၁။ သတိနဲ့ပြောပါ

၁၂။ ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ

၁၃။ သဘောထားကြီးပါတယ်

၁၄။ သိစရာ တွေးစရာ

၁၅။ ကိုယ်နှုန်းသော်လည်း စိတ်မပန်းပါ။

၁၆။ အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

အခွင့်အရေးနှင့်တာဝန်

တချို့ ဒကာ၊ဒကာမတွေ ဘုန်းကြီးရဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးဆီကို စာရေးကြတယ်။ (၁၅)နှစ်လောက်ကနေ အသက် (၈၀)ကျော် ထိ ပါပါတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီး အသိအမြင်တွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့အကြောင်း၊ သဘောထားတွေ မှန်ကန်လာတဲ့အကြောင်း၊ စိတ်ချမ်းသာလာတဲ့အကြောင်း တရားအားထုတ်ဖြစ်တဲ့အကြောင်း ရေးကြတယ်။ အဲဒီလို ဖတ်ရတော့ ဘုန်းကြီး ဝမ်းသာတယ်။ ကျေနပ်တယ်။ ပြောရကျိုး နပ်လိုက်တာလို့ တွေးမိတယ်။

အခုလည်း ဘုန်းကြီး တတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောမယ်။ တစ်ခါတလေ ပြောရမည့် အကြောင်းအရာက ပြောရခက်တော့ နားလည်ပါ မလားလို့ တွေးမိတယ်။ အခု ဘုန်းကြီးဆီရေးတဲ့ စာတွေကို ဖတ်ရတော့ နားလည်တဲ့လူတွေ တော်တော်များတာ တွေ့ရပါတယ်။ တန်ဖိုးထားတဲ့လူတွေ တော်တော်များတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ပိုပြီးတော့ ရှင်းလင်းအောင်၊ နားလည် လွယ် အောင်၊ သဘောပေါက်လွယ်အောင် အရွယ်သုံးပါးလုံးအတွက် ပြောချင်တယ်။ အသက် ၆၀ကျော်၊ (၇၀) (၈၀) ဒကာကြီးတွေ ဒကာမကြီးတွေကိုလည်း ပြောချင်တယ်။ (၄၀-၅၀) ပတ်ဝန်းကျင် ဒကာ၊ ဒကာမတွေကိုလည်းပဲ

ပြောချင်ပါတယ်။ ဒီအောက်ငယ်တဲ့အရွယ်တွေ၊ (၁၀)နှစ်(၁၅)နှစ် အရွယ် လောက်ကနေ စပြီးတော့၊ သူတို့ကိုလည်း ပြောချင်တယ်။ အရွယ်သုံးပါးလုံး အတွက် ပြောပြချင်ပါတယ်။

အသက်(၈၀)ကျော် (ကျောင်းအုပ်အငြိမ်းစား) ဒကာကြီး တစ်ယောက် ဆီက စတင်စောင့် ရောက်လာတယ်။ သူက “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” စာအုပ်ကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆီက ခဏ ငှားပြီးတော့ ပတ်တာတဲ့။ ကြိုက်လွန်းလို့ စာအုပ်ကို ဝယ်လို့မရတာနဲ့ တစ်အုပ်လုံးကို လက်ရေးနဲ့ ကူးယူလိုက်ပါတယ်တဲ့။

တရားတိပ်ခွေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ အဲဒီလိုပဲ ကြားရတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီတရားတိပ်ခွေတွေက အနောက်နိုင်ငံတွေ ထိအောင် တော်တော်လေး ပျံ့နှံ့သွားတယ်။

မကြာသေးခင်က ကြားရတာက ထောင်ပိုင်ခေါ်မလား။ ထောင်မှူး ခေါ်မလား မသိဘူး။ ဒကာကြီး တစ်ယောက်က၊ အဲဒီ တရားတိပ်ခွေတွေကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆီကနေ ရလို့ သူနာရတယ်။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် သဘောကျတာနဲ့ ထောင်ထဲမှာပဲ ညနေဘက်မှာ အသံချဲ့စက်ကြီးနဲ့ အဲဒီ တရားတိပ်ခွေတွေကို ဖွင့်ပေးတယ် တဲ့။ ဖွင့်ပေးတာ ကြာတော့ ထောင်ကျနေတဲ့ အကျဉ်းသားတွေလည်းပဲ စိတ်ဝင်စားလာတယ် တဲ့။

တချို့ မတော်တဆ တစ်ခုခု မသင့်တော်တာ လုပ်မိလို့ ထောင်ကျ သွားတာပါ။ ဒါ ဘယ်သူမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်နော်။ ထောင်ထဲ ရောက်နေတဲ့လူတွေ ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီလူတွေဟာ လူဆိုးလူမိုက်ကြီးတွေ၊ ငါတော့ သူတို့လို ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူးလို့ ဒီလိုတွေလို့ မရဘူးနော်။ ဘုန်းကြီး လေ့လာဖူးတယ်၊ လုံးဝရည်ရွယ်ချက်မရှိဘဲနဲ့ လုပ်မိတဲ့ကိစ္စကြောင့် အပြစ်ဒဏ် ပေးခံရတာမျိုးတွေ ရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် ထောင်ကျနေတဲ့လူတွေအားလုံးဟာ လူယုတ်မာကြီး တွေလို့ ယူဆလို့ မရဘူးနော်။ အဲဒီထဲမှာ အင်မတန် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့လူတွေ လည်း ပါနေမှာပါ။

နောက်တော့ သူက တိတ်ခွေတွေ များများရအောင် စုဆောင်းပြီးတော့၊
 နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ညနေဘက်မှာ ထောင်ထဲမှာ အဲဒီတရားတိပ်ခွေတွေကို
 ဖွင့်ပေးတယ်တဲ့။ အကျဉ်းသားတွေက တရားနာရင်းနဲ့ တရားထိုင်ကြတယ်။

အဲဒီလို နေ့တိုင်း တရားနာတော့ အကျဉ်းသားအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး။
 အကျဉ်းသားတွေနဲ့ သူတို့ကို အုပ်ချုပ်ရတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးကအစ
 အရင်ကလောက် မပြေလည်တာ၊ ပြဿနာဖြစ်တာတို့ မရှိတော့ဘူး။ နဲသွား
 တယ်တဲ့။

ဘာအခက်အခဲမှ မရှိရင် ဘာရင့်ကျက်မှုမှ မရှိနိုင်

လူတိုင်းမှာ စိတ်ကောင်းရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဆိုးတဲ့စိတ်လည်း
 ဖြစ်ပါတယ်နော်။ သို့သော် စိတ်ကောင်းလေးကတော့ လူတိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။
 အဲဒါလေးကိုတော့ မေ့မထားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ကောင်း
 ရှိတယ်ဆိုတာ မေ့မထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အားလုံး သဘောထားကြီးကြီးနဲ့
 စိတ်ထားကောင်းကောင်းနဲ့ ဆက်ဆံရင် အခက်အခဲတွေ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေ
 သွားမယ်၊ ပိုပြီးတော့ ပြေလည်သွားမယ်နော်။

အခက်အခဲတွေ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေသွားမယ်ဆိုတဲ့ စကားကိုပဲ
 တစ်ခါ ပြန်စဉ်းစားကြည့်ရင် အခက်အခဲတွေက ရှိနေလို့ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်လည်း
 ပါနေပြီ။

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေမရှိရင် ကောင်းမလားလို့ မေးရင်ကော-
 အမှတ်တမဲ့ တွေးကြည့်ရင်တော့ ဘဝမှာ ဘာမှအခက်အခဲမရှိရင် သိပ်ကောင်း
 မှာပဲလို့ တွေးကြမှာပဲ။ တချို့ဆိုရင်လည်းပဲ ဆုတောင်းတဲ့အထဲမှာ ထည့်လေ့
 ရှိတယ်၊ ‘လို့တရတဲ့ ဘဝမျိုး ဖြစ်ရပါလို့ဏ်။’ အဲသလိုဘဝမျိုး ဖြစ်နေတာ
 ဘယ်နှစ်ယောက်လောက်များ ရှိမလဲ။ မရှိပါဘူးနော်။

အခက်အခဲဆိုတာ ဘဝရဲ့ သဘာဝပါပဲ။ ရှိနေမှာပဲ။

ဘုန်းကြီးလည်း ခပ်ငယ်ငယ်တုန်းက အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်မတတ်နိုင်တော့တဲ့ အဆင့်မျိုးကို ရောက်ဖူးပါတယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ တောင့်တမိတယ် - အခက်အခဲမရှိတဲ့ ဘဝမျိုး နေရမယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။

သို့သော်လည်းပဲ တပြည်းပြည်း လူ့ဘဝရဲ့ သဘာဝကို ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်လာတဲ့အခါမှာ တပြည်းပြည်း အခက်အခဲရဲ့ သဘာဝကိုလည်း ပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်လာတဲ့အခါမှာ အခက်အခဲ မရှိတာ မကောင်းပါဘူး။ တွေ့ကြုံလာရတဲ့ အခက်အခဲကို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အရည်အချင်း ရှိဖို့ပဲ လိုပါတယ်လို့ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာတွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို နက်နက်နဲနဲ နားလည် ချင်တယ်။ အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းနည်းတွေကိုလည်း နားလည်ချင်တယ်။ အဲသလို နားလည်ချင်တဲ့ စိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြလာလို့ ဘဝအကြောင်း၊ လူတွေ တွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေအကြောင်းကို စိတ်ပါလက်ပါ လေ့လာတယ်။ အခုလည်း လေ့လာနေတုန်းပါပဲ။

ကိုယ့်အခက်အခဲတွေကို နားလည်ရုံ မဟုတ်တော့ပဲ လူတွေအားလုံးရဲ့ အခက်အခဲတွေကိုပါ နားလည်နိုင်အောင် လေ့လာတယ်။ အခုတော့ အခက်အခဲ တွေကို နားလည်နိုင်တာကိုပဲ ကျေနပ်လာတယ်။ အခက်အခဲတွေကို သဘာဝ ကျကျ ဖြေရှင်းနိုင်တာကို ကျေနပ်တယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့ ဘဝအခက်အခဲ တွေကို နားလည်ပေးရတာကို အရေးပါတဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်လို့ မြင်လာတယ်။

အထူးသဖြင့် လူငယ်တွေရဲ့ ဘဝအခက်အခဲတွေကို ပိုပြီး လေ့လာနေ ပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေး အခက်အခဲတွေကို ပိုပြီးစိတ်ဝင်စားပါတယ်။

ဘာအခက်အခဲမှမရှိတဲ့ဘဝကို နေရတဲ့လူဟာ၊ ဘာရင့်ကျက်မှုမှ မရှိနိုင်ဘူး။

အားရစရာကောင်းတဲ့ နေ့ထူးနေ့မြတ်ကြီး

There was a time when I thought it was a nuisance to be confronted with a problem.

တစ်ချိန်တုန်းက အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေနဲ့ တွေ့ကြုံနေရတာဟာ သိပ်စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာပဲ၊ သိပ်ခက်ခဲတာပဲ၊ မကျေနပ်စရာကြီး ပါလို့၊ ဒီလို တွေးခဲ့ဖူးပါတယ်။

တွေးခဲ့ဖူးတယ်ဆိုတဲ့ စကားကို ပြန်စဉ်းစားလိုက်ရင် အခု အဲဒီလို မတွေးတော့ဘူးဆိုတာ ပါနေပြီနော်။

ပြဿနာကို နားမလည်နိုင်ရင် မဖြေရှင်းနိုင်ရင် ပြဿနာကို ပိုကြောက် တယ်။ ပြဿနာကို နားလည်လာရင် ပြဿနာကို မကြောက်တော့ဘူး။ ပြဿနာတွေကို တစ်ချိုးတစ်ခု ဖြေရှင်းရတာဟာ လူ့ဘဝမှာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် လုပ်ရမယ့်ကိစ္စလို့ နားလည်လာတယ်။

I tried to get rid of it.

ပြဿနာကို မြန်မြန် ပျောက်ပစ်ချင်တယ်။ ရှောင်ချင်တယ်။

I tried to get somebody else to solve it for me.

တစ်ခြားတစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ့်အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းပေးစေချင်တယ်။

ကိုယ့်အခက်အခဲကို ကိုယ် မဖြေရှင်းချင်ဘူး။ သူများ လာဖြေရှင်းပေး စေချင်တယ်။ မိဘ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ ဆရာသမားတွေ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်။ သိပ်ငယ်တဲ့ကလေးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အခက်အခဲကို မိဘက ဖြေရှင်းပေးဖို့ မျှော်လင့်တာ သဘာဝကျပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကြီးတစ်ယောက် အနေနဲ့ ကိုယ့်အခက်အခဲကို တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ဖြေရှင်းပေးတာကို မျှော်လင့်နေတာ သဘာဝ မကျဘူး။

But that time was long ago.

အဲဒီလို ကိုယ့်ပြဿနာကို သူများကို ဖြေရှင်းပေးစေချင်တယ်ဆိုတဲ့
တောင့်တမှုမျိုး ဖြစ်ခဲ့တာဟာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ ကျန်ခဲ့ပြီ။ ပြီးခဲ့ပြီ။

ကိုယ့်ပြဿနာကို ကိုယ်တိုင် မဖြေရှင်းဘဲနဲ့ ရှောင်ချင်တာဟာ ဟိုး
ရှေးရှေးတုန်းကပါ။ အများကြီး ကြာခဲ့ပြီ။

It was a great day in my life when I discovered the wonderful
purpose of problems.

ဘဝမှာ ဒီပြဿနာတွေ အခက်အခဲတွေရဲ့ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့
အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရားတွေကို သဘောပေါက်လာတဲ့အခါမှာ
အဲဒီ သဘောပေါက်လာတဲ့နေ့ဟာ ကိုယ့်အတွက် အင်မတန် ဝမ်းသာစရာ
အားရစရာကောင်းတဲ့ နေ့ထူးနေ့မြတ်ကြီးပဲ ဆိုတာကို ခံစားရတယ်။

အခက်အခဲတွေကို နားလည်ပြီး ဖြေရှင်းလို့ အရည်အချင်း တိုးလာတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးလာတာကို ခံစားရတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည်မှု ပိုတိုးလာအောင်ပဲ လုပ်ချင်နေတယ်။ ဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက်
အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တယ်။ မရှောင်ချင်တော့ဘူး။
အခက်အခဲ မရှိတာ ကြာရင် မနေတတ်တော့ဘူး ဆိုပါတော့။

ဘာမှအခက်အခဲမရှိရင် လုပ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ ဉာဏ်လည်း
မထုတ်ရတော့ဘူး။ စိရိယလည်း မထုတ်ရတော့ဘူး။ သည်းခံရတယ် ဆိုတာ
လည်း မရှိတော့ဘူး။ သဘောထားကြီးရတယ် ဆိုတာလည်း မရှိတော့ဘူး။

သို့သော် အခက်အခဲတွေ များလွန်းအားကြီးပြီးတော့ မနိုင်မနင်း
ဖြစ်သွားရင်လည်း မကောင်းပြန်ဘူး။ တချို့ဒုက္ခတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်တော့လို့
ရှူးသွားတာတောင် ရှိတယ်။ အဲဒီလောက်ကြီး အခက်အခဲ ကြီးမားလွန်းရင်လည်း
မကောင်းပြန်ဘူး။ ကိုယ် နိုင်သလောက်ကလေးကတော့ အခက်အခဲရှိမှ
ကောင်းတယ်။ ရုန်းကန်နေရမှ ကောင်းတယ်။

Yes, they have a wonderful purpose.

အခက်အခဲတွေမှာ အင်မတန် အံ့သြစရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား ရှိပါတယ်။ အခက်အခဲတွေဟာ အကျိုးရှိပါတယ်။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးတိုင်း ပိုပြီးတော့ လူကြီးဖြစ်လာဖို့။

Some people wish for a life of no problems.

တချို့လူတွေက အခက်အခဲမရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကို တောင့်တတယ်။

ဆုတောင်းကြတယ်- အခက်အခဲမရှိတဲ့ ဘဝမျိုး ရပါလိုက်တယ်။ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်ရှိတယ်၊ တရားဝါသနာပါတယ်။ သူက ဘုန်းကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ၊ သူ့ဆုတောင်းလေးကို ပြောပြတယ်၊ “တပည့်တော်တော့ ဆုတောင်းတယ်ဘုရား။ ဖြစ်လေရာဘဝမှာ လူဆိုးတွေ၊ လူမိုက်တွေ၊ လူယုတ်မာ တွေနဲ့ မတွေ့ရပါလိုက်လို့ ဆုတောင်းပါတယ်” တဲ့။

ဆုတောင်းလေးက ကောင်းပါတယ်။ မကောင်းဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ တကယ့်လက်တွေ့မျက်မှောက် ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေကို ကြည့်ပါ။ လူဆိုး၊ လူမိုက်၊ လူယုတ်မာတွေနဲ့ လုံးလုံးကြီး ကင်းလို့ ရသလား။ မရနိုင် ပါဘူး။ သဘာဝကျတာကို စဉ်းစားပါ။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ဘယ်လို ပြန်ပြောလိုက်လဲဆိုတော့ “ဒကာမကြီး ဆုတောင်းက ပြည့်နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြည့်နိုင်ဖို့ အလားအလာတော့ အလွန်အလွန် နဲပါတယ်” လို့။

မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ အဲဒီဆုတောင်း မပြည့်ခဲ့ပါဘူးနော်။ မြတ်စွာ ဘုရားကို အပြစ်တင်တဲ့လူတွေ၊ ကဲ့ရဲ့တဲ့လူတွေ စွပ်စွဲတဲ့သူတွေ၊ အသက် အန္တရာယ်တောင် ဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေ၊ ရှိခဲ့တာပါပဲ။ ဘုရားတောင် မပြည့်တဲ့ဆုကို ဘယ်သူက တောင်းလို့ ပြည့်သွားမယ်ထင်တုန်း။ မပြည့်နိုင် ဘူးနော်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ဘယ်လိုပြန်ပြောရလဲဆိုတော့ “ဒကာမကြီး ဆုတောင်းလေးကို ပြင်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ တော်တော်ကောင်းမယ်။ အဲဒီ လူဆိုးတွေ လူမိုက်တွေ လူယုတ်မာတွေ(သူ ပြောသလိုပဲ)နဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ သူတို့ ဆိုးသလို မိုက်သလို ယုတ်မာသလို ကိုယ်က လိုက်မလုပ်မိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သူတို့နဲ့ တွေ့ရတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အတွက်လည်း အန္တရာယ် မရှိအောင် နေတတ် ထိုင်တတ်ဖို့နဲ့ သဘောထားကြီးဖို့၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့၊ အဲဒီလို ဉာဏ်ပညာမျိုး ရင့်ကျက်မှုမျိုး ရပါလိမ့်လို့ တောင်းရင်တော့ ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်။”

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူမှ ရတယ်နော်။ သူတို့ မရှိရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးလို့မဖြစ်ဘူး။ သူတို့ကတော့ ရှိနေမှာပဲ။ သူတို့မရှိတဲ့နေရာ သွားနေမယ်ဆိုတော့လည်း ဘယ်နေရာမှာ သွားနေရမှာလဲ။ အဲဒီနေရာမျိုး ဘယ်မှာရှိလဲ။ မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ဓာတ်ကိုပဲ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးအောင်၊ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရပါလိမ့်လို့ တောင်းမယ်ဆိုရင်တော့ ပိုကောင်းမှာပဲ။

ဒီဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီလို အခက်အခဲမရှိတဲ့ ဘဝမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မတောင့်တပါဘူး။ ‘အခက်အခဲတွေကို များများရင်ဆိုင်ပြီးတော့ သတိကြီးကြီး၊ ဉာဏ်ကြီးကြီး၊ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့သူ၊ ကျော်လွှားနိုင်တဲ့ သူပဲ ဖြစ်ရပါလိမ့်။’

But I would never wish such a life for any of you. What I wish for is the great inner strength to solve your problems meaningfully and grow.

အခက်အခဲမရှိတဲ့ဘဝ သက်သက်သာသာနေရတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရပါစေလို့ ဘယ်သူ့အတွက်မှ ဆုမတောင်းဘူး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ကြုံလာတဲ့ အခက်အခဲ တွေကို စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးကြီး၊ ဉာဏ်အင်အားကြီးကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီးတော့

ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဖြေရှင်းလိုက်ပြီးတိုင်း ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ၊ သဘောထားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ လူကြီးဖြစ်လာဖို့ အဲဒီလို ဆုမျိုးပဲ တောင်းချင်ပါတယ်။

ကိုယ့်တစ်ဦးတည်း အဆင်ပြေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေသွားအောင် ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးဖို့ လိုသေးတယ်နော်။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပြီးတိုင်း ဖြေရှင်းပြီးတိုင်း ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ သဘောထားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့၊ လူကြီးဖြစ်လာဖို့။

ပြဿနာဟာ လူတစ်ယောက်ကို ပိုပြီးတော့ လူကြီးဖြစ်အောင် စမ်းပေးတဲ့ စာမေးပွဲနဲ့ တူပါတယ်။

Problems are learning and growing experiences.

ပြဿနာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ ဆိုတာဟာ ပညာရရှိနဲ့ အသိဉာဏ်ကြီးဖို့ရာ အတွေ့အကြုံတွေပါပဲ။

အဲဒီအတွေ့အကြုံမျိုး မရှိရင်၊ အဲဒီပညာ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီအသိဉာဏ် စိတ်ဓာတ်မျိုး မရနိုင်ဘူး။ ရင့်ကျက်မှု မရနိုင်ဘူး။

အခက်အခဲမရှိတဲ့ဘဝဟာ မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အရေးမရှိတဲ့ဘဝ

The life without problems would be a barren existence without the opportunity for spiritual growth.

ဘာအခက်အခဲမှမရှိ ဘာပြဿနာမှမရှိတဲ့ ဘဝဟာ ဘာနဲ့တူမလဲ ဆိုတော့ သစ်ပင်တောတောင်မရှိတဲ့ လွင်တီးခေါင်ကြီးနဲ့ တူတယ်။ အခက်အခဲမရှိတဲ့ဘဝဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှု ဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အရေးမရှိတဲ့ ဘဝပဲ။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင် တော်တော် ပျင်းစရာ ကောင်းနေမှာပဲနော်။ ဒါကြောင့် ဒကာကြီးတစ်ယောက်က မေးတယ်။

Why is there so much dukka? ဒုက္ခတွေ ဘာလို့ ဒီလောက်တောင် များတာလဲတဲ့။ အဲဒါကို နောက်တစ်ယောက်က ဘယ်လို ပြန်ဖြေလဲဆိုတော့၊ (အဲဒီအဖြေက ဘုန်းကြီးအဖြေ မဟုတ်ဘူးနော်၊ တခြားတစ်ယောက်က ဖြေတာ။) To thicken the plot. ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက် ပိုပြီးတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းသွားအောင်၊ အလှည့်အကွေ့တွေ များလာအောင် ဒုက္ခဆိုတာ ဖြစ်ပေးရတာ တဲ့။ ဒါ သူ ဖြေတတ်သလို ဖြေလိုက်တာနော်။ ဒါပေမဲ့ ဒီထဲမှာလည်း စဉ်းစားစရာ ပါပါတယ်။ ဘာမှ အခက်အခဲမရှိတဲ့ ဘဝဟာ ဘာမှ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းဘူး။

အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ ဆိုတာဟာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်လာဖို့၊ ပိုပြီးတော့ စိတ်နေသဘောထား မြင့်မြတ်လာဖို့အတွက် အတွေ့အကြုံ အခွင့်အရေး ဖြစ်ပါတယ်။

အခက်အခဲဟာ တိုးတက်ဖို့ရာ အကြောင်း

Life is a series of test,

ဘဝဆိုတာဟာ စာမေးပွဲအဆင့်ဆင့်ပဲ။

နေ့တိုင်း စာမေးပွဲ အစစ်ခံနေရတာနော်။ ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်းဆိုတဲ့ တရားလေးကို ဘုန်းကြီးဟောခဲ့တာ။ ဘဝဆိုတာ ကျောင်းပါ။ နေ့တိုင်း သင်ခန်းစာတွေ ရနေတယ်။ နေ့တိုင်း စာမေးပွဲတွေ စစ်နေတယ်။

but if you pass your test, you look back upon them as good experiences.

စာမေးပွဲ အောင်သွားလို့ရှိရင်တော့ အဲဒီအခက်အခဲတွေကို အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေကို အင်မတန် ကောင်းတယ်၊ အင်မတန် အကျိုးများတယ်လို့ ပြန်မြင်ရတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်မေးကြည့်ပါ။ အခက်အခဲ တစ်ခုခုကို တကယ် အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလိုက်လို့ အခက်အခဲ ပြေလည်သွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ပိုပြီးတော့ လူကြီးဆန်တဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုးကို ခံစားရတယ်နော်။ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်သွားတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ရတယ်။ ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်သွားတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို ရတယ်။

Concealed in every new situation we face there is spiritual lesson to be learned and a spiritual blessing for us if we learn that lesson.

အတွေ့အကြုံတိုင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မြင့်မြတ်တဲ့ သင်ခန်းစာရှိတယ်။ အဲဒီသင်ခန်းစာကို ကိုယ်က ရလိုက်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် အဲဒါဟာ မင်္ဂလာတစ်ခု ပါပဲ။

blessingဆိုတဲ့ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးကို မင်္ဂလာလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တယ်။ ဒါဖြင့် မင်္ဂလာဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်ကကော ဘာလဲလို့မေးရင် ဘယ်နှယ် ဖြေမလဲ။ မင်္ဂလာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရိုးရိုးပြောရရင်တော့ ‘အောင်မြင်ဖို့ ကြိုးပွားဖို့ ပြည့်စုံဖို့ တိုးတက်ဖို့ရာ အကြောင်း’တဲ့။

အဲဒီတော့ အခက်အခဲတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်လိုက်တိုင်း ရင်ဆိုင်လိုက်တိုင်း၊ အတွေ့အကြုံတစ်ခုထဲက မြင့်မြတ်တဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခုကို ရလိုက်တိုင်း ရလိုက်တိုင်း ကိုယ့်အတွက် အဲဒါ တိုးတက်ဖို့၊ ကြိုးပွားဖို့၊ ပြည့်စုံဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့ရာအတွက် အကြောင်းတစ်ခု တိုးလာပြီ။ ကိုယ်ဟာ ပိုပြီးတော့ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ပြီ။

It is good to be tested.

အစမ်းခံရတာ အစမ်းခံရတာ အင်မတန်ကောင်းပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ပတ်လောက်ကပဲ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က လာပြောတယ်။ (သူ့ဘဝမှာ ဒုက္ခတွေ တော်တော်များတယ် ထင်ပါတယ်။) ‘အရှင်ဘုရား

ဘဝဆိုတာ အစမ်းခံရတာများ ဖြစ်နေရော့လား'တဲ့။ မှန်ပါတယ်။ အစမ်း ခံနေရတာပါပဲ။

It is good to be tested. We grow and learn through passing test.

စာမေးပွဲတွေကို အစမ်းခံပြီးတော့ အောင်မြင်သွားတဲ့အခါမှာ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ကြီးတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။ ကြီးပွားတဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။ အသိဉာဏ်ကော၊ စိတ်ဓာတ်ကော ကြီးပွားလာတယ်။

I looked upon all my tests as good experiences.

အစမ်း ခံခဲ့ရတာတွေဟာ အားလုံး ကောင်းပါတယ်လို့ပဲ မြင်လာတယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း ငယ်ငယ်လေးကတည်းက လောကဓံတွေ အများကြီး ကြုံခဲ့ရတာပဲ။ အခုပြန်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြည့်တဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ တော်တော် အကျိုးများပါတယ်။ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

ဘဝထဲ ရောက်လာအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုရင်

We cannot expect to go through life without being confronted with pain.

ဒုက္ခနဲ့ မကြုံရဘဲနဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု မကြုံရဘဲနဲ့ ဘဝခရီးကို ဖြတ်သန်း သွားလို့ မရပါဘူး။

Through our meditative practice we can learn to experience pain without hurt.

တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ရင့်ကျက်မှု ရလာမယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ရင့်ကျက်လာမယ်ဆိုရင် ဒုက္ခနဲ့ ကြုံရပေမဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု သိပ်မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒီမှာ painဆိုတာနဲ့ hurt ဆိုတာ စကားလုံးနှစ်လုံး ပါတယ်နော်။

pain ဆိုတာက ပြင်ပဒုက္ခလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပါ။ hurt ဆိုတာက စိတ်ဆင်းရဲမှုလို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ပါ။

ဘုရားဟောထားတာလည်း တစ်ခုရှိတယ်။ နုကုလပိတာကို ဟောတာ။
“အာတုရ ကာယဿ မေ သတော၊ စိတ္တံ အနာတုရံ ဘဝိဿတိ။”
“ကိုယ်မှာပင် နာကျင်သော်လည်းပဲ စိတ်မှာ မနာကျင်အောင် နေမယ်။” လို့ ကျင့်ပါတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ် ဆင်းရဲမှုတွေလည်း ရှိမယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း တခြားကိစ္စတွေ အဆင်မပြေတာတွေလည်းပဲ ရှိမှာပဲနော်။ အဲဒီလို အဆင်မပြေမှု ရှိသော်လည်းပဲ စိတ်မှာ လွန်လွန်ကဲကဲ ပင်ပန်းမှု ဆင်းရဲမှု မဖြစ်အောင် နေတတ်ရင် ရတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒါက တရားအားထုတ်မှု ဖြစ်မှာ။ ဒါကြောင့် Through our meditative practice...လို့ ပြောတာနော်။ တရားအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ ကြုံရသော်လည်းပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကြီးကြီးမားမား မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်အောင်နေလို့ ရတယ်။

This is not so difficult.

ဒါ သိပ်မခက်ပါဘူး။

အဲသလို ပြောတော့၊ ဟုတ်ပါ့မလားလို့ မေးလိမ့်မယ်နော်။ တရားကို သဘာဝကျကျ နေ့စဉ် ဘဝထဲမှာ ရောက်လာအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် သိပ်မကြာပါဘူး။ နေတတ်လာပါတယ်။

သဲပေါ်မှာ စာရေးလိုက်သလိုတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

တပည့်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ တချို့ဆိုရင် (၁၀)နှစ်လောက်ရှိပြီ တရားအားထုတ်လာတာ။ အခု တော်တော်ကို နေတတ်နေပြီ။

ဥပမာဆိုပါတော့- ပြီးခဲ့တဲ့လက တပည့်လေးတစ်ယောက်က ပြော

တယ်။ (သူ အလုပ်တွေ အများကြီး လုပ်ပါတယ်။ ခုခေတ်က တော်တော် ကြိုးစားရပါတယ်။ စားဝတ်နေရေးတစ်ခု ပြေလည်ဖို့ ဆိုတာက တော်တော်ကို အလုပ် လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒီတော့ အခက်အခဲတွေက ကြုံရတယ်။ ဆက်ဆံရေး တွေကလည်း တော်တော်လေး အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိတယ်။) တစ်နေ့ မနက်ပိုင်းမှာ သူ နဲနဲ စိတ်ဆင်းရဲစရာ ကြုံလိုက်တယ်။ စိတ်ဆိုးမိတယ်။ ညနေဘက်ကျတော့ သူ အဲဒါကို ပြန်စဉ်းစားတယ်။ မနက်က ငါ စိတ်ဆိုး မိတယ်၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို၊ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့ကိုလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ သူ မသိတော့ဘူး။ မေ့သွားတယ်။

အဲဒီတော့ သူက အေးအေးဆေးဆေး ထိုင်ပြီးတော့ မနက်ကဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေကို တစ်ခုချင်း ပြန်စဉ်းစားတယ်။ ဘယ်ကို သွားတယ်၊ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့တယ်၊ ဘာပြောတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ပြန်ဖော်တဲ့အခါကျတော့ ပေါ်လာ တယ်။ သူ ဒီလိုပြန်ဖော်တာ ရည်ရွယ်ချက်က ဘာလဲဆိုတော့ အဲဒီ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စထဲက သင်ခန်းစာ လိုချင်လို့။ သူက အခက်အခဲထဲက သင်ခန်းစာကို အမြဲတမ်းယူလေ့ရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

သင်ခန်းစာ လိုချင်လို့ အဲဒီကိစ္စကို ပြန်စဉ်းစားပြီးတော့ ဖော်ကြည့်တယ်။ ဖော်ကြည့်တော့ အော်- သူက ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောလိုက်တယ်။ ငါ့ကို နဲနဲ တင်စီးပြီး ပြောသွားတယ်။ အနိုင်ကျင့်ပြီးတော့ ပြောသွားတယ်။

ပြောတဲ့သူက ကြီးတဲ့လူ ဖြစ်နေတော့ ရွယ်တူချင်းပြောသလို ပြန်ပြောလို့ မဖြစ်ဘူး။ မဖြစ်တော့ တော်တော်ပဲ ခံရခက်သွားတယ် ဆိုပါတော့။

သူ သေသေချာချာ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တော့ သူ့ဘက်ကလည်း မာန နဲနဲရှိနေတယ်ဆိုတာကို သူ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်မာနက နာသွားတာနော်။ ဘယ်သူ နာတာတုန်း။ မာနက နာသွားတာနော်။ ငါ့ကို သူက ဒီလိုပြောရသလား။ ဒီမာနလေးကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ မာနလေးကို မြင်ရတယ်။ သတိနဲ့ကြည့်တော့ တဖြည်းဖြည်း ပြေသွားရောနော်။

အမှန်တော့ နာသွားတာဟာ ကိလေသာက နာသွားတာ။ တခြားနာစရာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး။ နာစရာ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိဘူးနော်။ ဒီတပည့်လေးဟာ အဲဒီ ပြောနေတုန်းမှာ နားထောင်နေတုန်းမှာ စိတ်ဆိုးနေတုန်းမှာတောင်မှ သူက သတိလေး ရှိနေတယ်တဲ့။ သတိလေး ရှိတော့ တေးထားတဲ့သဘောမျိုး မရှိဘူး။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် နေနိုင်တယ်။

ဘုရားဟောထဲမှာ ဥပမာလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ တချို့လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ကျောက်ပြားပေါ်မှာ သံချောင်းနဲ့ ခြစ်ထားတဲ့ စာလိုပဲ။ အထပ်ထပ်အခါခါ ခြစ်ပြီးတော့ ရေးထားတာ။ ကျောက်ထက်မှာထွင်းထားတဲ့ စာလိုပဲ။ ကျောက်မှာ စာထွင်းထားရင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံမလဲ။ အင်မတန် ကြာမှာနော်။ နှစ်ပေါင်း ထောင်နဲ့ချီပြီးတော့တောင်မှ ကြာချင် ကြာမယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ စိတ်ဟာ သံပေါ်မှာ စာရေးသလိုပဲ။ သံပေါ်မှာ အရပ် ရေးသလိုပဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံမှာလဲ။ ခဏပဲ။ တော်ကြာ လေတိုက် လိုက်ရင် သဲတွေက လွင့်ပါသွားမယ်။ ဖုံးသွားမယ်။

အဲ...တချို့လူတွေရဲ့ စိတ်ကတော့ ရေပေါ်မှာ စာရေးသလိုပဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံမလဲ။ ရေလို့ကို မရဘူး။ အရာကို မထင်တာနော်။ အဲဒီလောက်အထိ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အင်မတန် ကောင်းတာပေါ့။ သို့သော် ဖြစ်ဖို့တော့ တော်တော်မလွယ်ပါဘူး။ သို့သော် ဒုတိယတန်းစား လောက်ကတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သံပေါ်မှာ စာရေးလိုက်သလို၊ ဒီလောက်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အကြောင်းရင်းက ငါ့အတွင်းမှာ

လောကဓံတရားတစ်ခုနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါ (လူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို တင်စီးပြီး ပြောသွားတယ်၊ အနိုင်ကျင့်ပြီး ပြောသွားတယ်၊ ဒါလည်း လောကဓံတရား တစ်ခုပဲ။) စိတ်ထဲမှာ စိတ်ဆင်းရဲသွားတယ်။ အဲဒီလူကို

စိတ်ဆိုးသွားတယ်၊ မုန်းသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပါ သတိရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒီသင်ခန်းစာထဲက ဒီအတွေ့အကြုံထဲကလည်း အသိဉာဏ်ကို ထုတ်ယူရမယ်။

အဲဒီလို အသိဉာဏ်ကို ထုတ်ယူတဲ့အခါမှာ သူ ဘာမှားသလဲဆိုတာကို နောက်မှ စဉ်းစားပါ။ သူ ဘာမှားသလဲဆိုတာ သိဖို့ လိုပါတယ်။ မလိုဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ သို့သော် ပထမ အရေးကြီးဆုံးက ငါ ဘာမှားသွားသလဲဆိုတာ သိဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်က ဘယ်လိုသဘောထားမျိုး ရှိနေသလဲ။ ဘာကြောင့် ငါ စိတ်ဆင်းရဲ သွားရတာလဲ။ ငါ စိတ်ဆင်းရဲသွားရတဲ့ အကြောင်းရင်းဟာ ငါ့အတွင်းမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒါကို အရင်ဆုံး မြင်အောင် ကြည့်ရမယ်။ အဲသလို ကြည့်တာဟာ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများဆုံးပဲ။

နောက်မှ သူ့ဘက်က ဘာမှားသွားလဲဆိုတာ ကြည့်ပါ။ သူ့သဘောထား ဘယ်လိုရှိသလဲ။ ပြန်ကြည့်ပါ။ သူ့ကိုလည်းပဲ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအနေနဲ့ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ မှတ်ပြီးတော့ မကြည့်ဘဲနဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအစုအဝေးအဖြစ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုကိလေသာမျိုးဖြစ်နေလို့ သူ ဒီစကားကို ပြောတာလဲ။ အဲဒီ သူ့စိတ်ထဲဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကို မြင်အောင် ကြည့်ပါနော်။

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ကိလေသာကိုလည်း မြင်အောင်ကြည့်ရတယ်။ မာနကို ကြည့်ရတယ်နော်။ သူ့ဘက်ကလည်းပဲ တင်စီးချင်တဲ့သဘော အနိုင်ကျင့်ချင်တဲ့သဘော ဖြစ်နေတဲ့ ကိလေသာသဘောကို မြင်အောင် ပြန်ကြည့်ရတယ်။ ဒီကိလေသာကြောင့် ဒီစိတ်ကြောင့် သူ ဒီလိုပြောလိုက်တာ။

နောက်ပြီးတော့ သူ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တော့ သူ့မှာရော မထိခိုက်ဘူးလား။ ထိခိုက်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်က သူ့ကို နောက်တစ်ခါမှာ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဖို့ကို နဲ့နဲ့ ဝန်လေးသွားတယ်။ သူ့ကို ရှောင်ချင်လာတယ်။ သူ့မှာ မိတ်ဆွေကောင်း လျော့သွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီတပည့်ကို သတိပေးပါတယ်။

‘အဲဒီလူနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ပြေလည်အောင် ကြိုးစားပါ။’ အချိန်တော့ ကြာချင် ကြာမယ်နော်။

လူတစ်ယောက်နဲ့ မပြေမလည် ဖြစ်လိုက်တိုင်း ဖြစ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်လောကကြီးက နဲ့နဲ့ကျဉ်းသွားတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်ဘဝထဲကနေ ထုတ်ပယ်လိုက်တိုင်း ထုတ်ပယ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်လောကဟာ ကျဉ်းသွားတယ်။ အဲဒီလို ထုတ်ပယ်ရတာတွေ များလာလို့ရှိရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကြာလေ ကျဉ်းလေ၊ ကြာလေ ကျဉ်းလေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဆင်မပြေမှုဆိုတာ ဖြစ်ရိုးထုံးစံပါ။ မိဘနဲ့သားသမီးတောင် ဖြစ်သေးတာပဲ။ တစ်မိန်းနဲ့ဆိုတာ ပြောဖွယ်ရာ မရှိ တော့ဘူး။ အဆင်မပြေမှု ဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့လည်း ဒီအထဲက သင်ခန်းစာကို ယူပြီးတော့ သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ပြန်ပြီးတော့ ပြေလည်အောင် ဆက်ဆံပါ။

This is not too difficult and when we have learnt to experience pain without hurt we have gained something in the art of living.

အဲဒီလို လောကဓံတရားနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကြီးကြီးမားမား မဖြစ်အောင် နေတတ်သွားပြီးဆိုရင် ဘဝမှာ နေနည်း အတတ်ပညာကို နဲ့နဲ့တော့ တတ်သွားပြီ။

အကောင်းဆုံးစိတ်ထား အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်နိုင်အောင်

We are at ease when we are doing easy things.

လွယ်ကူတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နေရတဲ့အခါမှာ စိတ်က သက်သက်သာသာနဲ့ လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါဘာထူးဆန်းသလဲ။ ဘာမှ မထူးဆန်းဘူးနော်။ ဟာ...ဒီလူဟာ တယ်တော်လိုက်တာ။ လွယ်တဲ့အလုပ်ကလေးကို သူ လွယ်လွယ်ကူကူ စိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ လုပ်သွားသကဲ့သို့ ပြောစရာအကြောင်း မရှိဘူး။

But we are also at ease when we are doing difficult things.

ဒါပေမဲ့ ခက်ခဲတာကို လုပ်ရတုန်းမှာလည်း စိတ်သက်သက်သာသာနဲ့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းအောင်နေတဲ့အလေ့အကျင့် များများ ရလာလို့ရှိရင် ခက်ခဲခဲကိစ္စတွေကို လုပ်နေရတဲ့အခါမှာလည်းပဲ စိတ်ကို အထိုက်အလျောက်တော့ ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားလို့ရတယ်နော်။

အဲသလို ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့အခါမှာ စိတ်ကို အေးအေးချမ်းချမ်းလေး ထားပြီးတော့ သက်သက်သာသာလေးနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပင်ပန်းမှု၊ ဆင်းရဲမှု မဖြစ်အောင် နေပြီးတော့ လုပ်သွားနိုင်ရင် ပိုကောင်းပါ တယ်။

And because we are at ease we do them so much the better.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သတိရှိနေမယ်၊ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ကို လုပ်တဲ့အခါမှာ ပိုပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ချင်တယ်၊ ပင်ပန်းတာလည်း သက်သာချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်းအောင် လေ့ကျင့်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေတုန်းမှာ တခြား စိတ်ပင်ပန်း၊ စရာတွေကို မတွေးပဲ အလုပ်ကို အာရုံစိုက်ပြီး လုပ်တဲ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ရင် အလုပ်လည်း ပိုကောင်းပြီးတော့ စိတ်ပင်ပန်းမှုလည်း သက်သာတဲ့အတွက် တော်တော် တွက်ခြေကိုက်တယ် နော်။

ကိုယ့်စိတ်က ပင်ပန်းနေမယ်ဆိုရင် ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရတဲ့အခါ စိတ် ပိုပင်ပန်းသွားလို့ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်စားမှု နဲ့မယ်။ မလုပ်မဖြစ်လို့ လုပ်ရတာ၊ မပျော်ဘူး။ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မလုပ်ချင်ဘူး။ သက်သာအောင် လုပ်မယ်။ အဲသလိုဆိုရင် ကိုယ့်အလုပ်ဟာ အကောင်းဆုံး

မဖြစ်တော့ဘူး။

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို ပေါ်ပြနေတာ ဖြစ်ရမယ်။ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်နိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း စိတ်ချမ်းသာနေမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို အကောင်းဆုံးစိတ်ထား အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းနဲ့ လုပ်နိုင်အောင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင် အေးချမ်းအောင် စိတ်ချမ်းသာနေအောင် သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့အကျင့်ကို အချိန်မရွေး နေရာမရွေး လုပ်သင့်တယ်။ ရေရှည်မှာ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က ကိုယ့်ဘဝကို အဆုံးအဖြတ် ပေးပါတယ်။

ကိုယ်က အေးအေးဆေးဆေး စိတ်ကိုထားပြီးတော့ ပြောနိုင် ဆိုနိုင် လုပ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အလုပ်မှာတွေ့ရတဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာလည်း ပိုပြီး အဆင်ပြေ ချောမွေ့မယ်။ ဆက်ဆံရေး အဆင်ပြေရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အလုပ်လုပ်လို့ ပင်ပန်းတာထက် ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေလို့ စိတ်ပင်ပန်း တာက ပိုဆိုးပါတယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်မှာတွေ့ရတဲ့ ဆက်ဆံရေးကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဦးစားပေးဖို့ လိုတယ်။ ဆက်ဆံရေးကောင်းရင် အလုပ်လုပ်ရတာ ပိုပျော်တယ်။

‘သင်ဆဲတာကို ငါဘုရားက မယူဘူး’ တဲ့

ဟိုတလောက တပည့်လေးတစ်ယောက်က လာပြောတယ်။ သူက ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ မြို့ထဲရောက်တဲ့အခါမှာ လမ်းတစ်နေရာမှာ ကွေ့လိုက်တော့ နောက်ကားတစ်စီးနဲ့ တိုက်မလို့ဖြစ်တယ်။ သူကပဲ နဲ့နဲ့ မှားသွားတာလို့ ပြောတယ်။

ဒီတပည့်လေးက မနက်ကတည်းက အိမ်မှာ တရားထိုင်ခဲ့လို့ စိတ်က

ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ နေတယ်။ အဲဒီငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို သူက အလုပ်ကိုသွားတဲ့ အချိန်ထိအောင် နဲ့နဲ့လေး ထိန်းပြီးတော့ ယူသွားတယ်တဲ့။ သတိလေးကပ်ပြီးတော့ ကားမောင်းသွားတယ်။ ကားတွေ အင်မတန် ရှုပ်တဲ့လမ်းဆိုတော့ တစ်ချက်မှ အမှားမခံဘူး။

သူ ကွေ့တာ မှားသွားတော့ ဟိုတစ်ဖက်က ကားမောင်းတဲ့လူက ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ကားကို ဖွင့်ပြီးတော့ ဆင်းလာပြီးတော့ အဲဒီ တပည့်လေးကို ဆဲတယ်။ တော်တော်ကို နင့်နင့်သီးသီး စကားလုံးကြီးကြီးနဲ့ ဆဲတယ်။ အဲဒီတပည့်က မနက်က တရားထိုင်ပြီးတော့ လာတာ။ စိတ်က အေးချမ်းနေတယ်။ ကားမောင်းနေတုန်းမှာလည်း သူ့စိတ်က အေးအေးပဲ။ ဟိုတစ်ဖက်လူက ကားကို ရပ်လိုက်ပြီးတော့ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ဆင်းလာတာလည်း သူ မြင်တာပဲ။ အဲဒီအချိန်မှာလည်း သူ့စိတ်ကိုသူ အေးအေးပဲထားတယ်။ အဲဒီလူက ဆဲတာကို သူ နားထောင်နေတုန်းမှာလည်းပဲ သတိလေးနဲ့ နားထောင်နေတယ်။

တစ်ဖက်လူက ဆဲရင်း၊ ဆဲရင်း၊ ဆဲရင်းနဲ့ ကြာတော့ ဘာဖြစ်မလဲ။ ရပ်သွားတာပဲ။ သူ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆဲမှာလဲ နော်။ ဆဲလို့ပြီးတော့ ဟိုလူက ကားပေါ်တက်ပြီးတော့ မောင်းထွက်သွားတယ်။

ဟိုလူ မောင်းထွက်သွားတော့ သူ့ဘေးမှာပါတဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းက သူ့ကို မေးတယ်။ သူက မင်းကို ဒီလောက်ကြီး ဆဲနေတာ မင်း ဘာမှ ပြန်မပြောဘူးလားတဲ့။ အဲဒီတော့ သူက ‘ငါလည်း နဲ့နဲ့တော့ မှားသွားတယ်ကွာ၊ သူ ဆဲတာက တော်တော်ကြီး လွန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ကိုငါ ပြန်ဆဲနေလို့ကော ဘာထူးမှာလဲ’တဲ့။ အဲသလို ပြောပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး ကားမောင်းပြီးတော့ ရုံးကို သွားလိုက်တယ်တဲ့။

ဒီတပည့်လေးက အသက်ငယ်ငယ်လေး။ စိတ်က အင်မတန်ထက်တယ်။ အလုပ် ကြီးကြီး လုပ်တယ်။ အလုပ်က ပင်ပန်းပါတယ်။ အလုပ်ပင်ပန်းတော့ သူ့စိတ်ကိုသူ တော်တော် ထိန်းရတယ်။ ပင်ပန်းရင် စိတ်တိုတတ်တာကိုး။

အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်လာတဲ့အလေ့အကျင့်လေး နဲ့နဲများလာတဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို သွားလေရာပါအောင် သူ လေ့ကျင့်တယ်။ နှစ်ကြာလာတဲ့ အခါကျတော့ ရလာပါတယ်။ တစ်ရက်နှစ်ရက် နဲ့တော့ မရဘူးနော်။ နှစ်ကြာလာရင် ရလာတယ်။ ရလာတော့ သူပြောတယ်၊ အရင်စိတ်မျိုးနဲ့သာဆိုရင် သူဆဲကိုယ်ဆဲ ဆဲကြမ္မာ၊ ဒါတင်မကဘူး။ ရိုက်ချင် ရိုက်ကြလိမ့်မယ်။ အမှုတွေ ဘာတွေ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ အခုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကလေးကိုယ် သိပြီးတော့ အေးအေးပဲ နေလိုက်တယ်။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက်ပဲ။ သဲပေါ်မှာရေတဲ့ စာလောက်တော့ ဖြစ်တော့မှာနော်။

ဒီအကြောင်းအရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးက ဘုရားဟောထဲက အကြောင်းအရာလေး နောက်တစ်ခုကို သွားသတိရတယ်။ ဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကို လာပြီးဆဲတဲ့ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်အကြောင်း ကြားဘူးတယ်နော်။ ဒီအကြောင်းအရာကို သိတဲ့သူ အင်မတန်များပါတယ်။

ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က ဘုရားကို လာပြီး ဆဲတယ်။ အကြာကြီး ဆဲနေလည်း မြတ်စွာဘုရားက ဘာမှ ပြန်မပြောဘူး။ ကြာတော့ ပုဏ္ဏားကြီး လည်း သူ့ဟာသူ ရပ်သွားရတာပဲ။ ရပ်သွားပြီးတော့ သူ ဒီလောက်ကြီး ဆဲနေတာ ဘာဖြစ်လို့ ဘာမှ ပြန်မပြောတာလဲလို့ ဘုရားကို မေးတယ်။

ဘုရားက-သင့်ကို ဥပမာလေးနဲ့ ပြောမယ်တဲ့။ သင်က လက်ဆောင် ပစ္စည်းတစ်ခု ပေးချင်လို့ ယူလာတယ်။ ယူလာပြီးတော့ ရှေ့ ဒီပစ္စည်းလေးကို ယူပါလို့ ပေးတယ်။ ပေးတဲ့အခါမှာ မယူချင်ပါဘူးလို့ ငြင်းလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီပစ္စည်းဟာ ဘယ်သူ့လက်ထဲမှာ ရှိနေမလဲတဲ့။ ပုဏ္ဏားကြီးက၊ ကိုယ့်လက်ထဲ မှာပဲ ရှိနေမှာပေါ့တဲ့။ အဲဒီလိုပဲ သင်ဆဲတာကို ငါဘုရားက မယူဘူးတဲ့။

ဒီအကြောင်းအရာကို ဘုန်းကြီး စာပေထဲမှာ ပတ်ရတော့ ရုတ်တရက် အဓိပ္ပာယ် မပေါက်ဘူး။ နောက် တဖြေးဖြေး အဓိပ္ပာယ်ပေါက်လာတော့ အင်မတန် အံ့သြသွားတယ်။ အံ့သြပြီးတော့ ဘုရားကိုလည်း ပိုပြီးတော့

ကြည်ညိုလာတယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် မှတ်သားထိုက်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရနိုင်သလောက် ကျင့်သုံးဖို့လိုတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဘုန်းကြီးလည်း ဒေါသ အင်မတန်ကြီးပါတယ်။ သူသေရင်လည်း သေပါစေ၊ ကိုယ်သေရင်လည်း သေပါစေတော့ လို့တောင်မှ တွေးပူးပါတယ်။ သို့သော် အဲလောက်ထိအောင် မဖြစ်ခဲ့လို့ တော်တော် ကံကောင်းသွားပါတယ်။

ကိုယ်တိုင်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေတယ်။

ဘုရားဟောတာလေး တစ်ခုခုကို ဒီလို ကြားရတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးရဲ့ စိတ်က အဲဒါကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မှတ်ထားတတ်တယ်။ ပြီးရင် အဲဒါကို တတ်နိုင် သလောက် ကြိုးစားပြီးတော့ ကျင့်တော့တာပဲ။

ကိုယ်က ယူလိုက်လို့ ကိုယ်ခံရတာနော်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု တစ်ခုခု ကြုံလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘက်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (complicity in what happens to us) ပါနေတယ် ဆိုတာကို သဘောပေါက်စို့ လိုတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ ထပ်ခါတလဲလဲ ကြုံရပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ သူ့ဟာသူ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းပြီ။ ဘာ စဉ်းစားဖို့ ကောင်းလဲဆိုတော့ ‘ငါ့မှာ ဒုက္ခတွေ ဒီလောက်များအောင် ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဘယ်လောက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပြီးတော့ (complicity) လုပ်ပေးနေသလဲ’

အနောက်နိုင်ငံ psychological မှာလည်းပဲ ဒီအကြောင်းအရာကို ဆွေးနွေးထားတာ ဖတ်ဖူးတယ်။ တချို့လူတွေဟာ ကြုံနေကျ ဒုက္ခတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ သူ့ဘဝမှာ ကြုံရတယ်။ ဒီဒုက္ခမျိုးပဲ သူ ထပ်ခါထပ်ခါ ကြုံနေရ တာပဲ။ အဲသလိုလူတွေကို စိတ်ပညာရှင်ကြီးတွေက သေသေချာချာ လေ့လာ

ပြီးတော့ သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ အဲဒီလူ ကိုယ်တိုင်က အဲဒီဒုက္ခမျိုး ကြုံရအောင် သူကိုယ်တိုင် ဝင်လုပ်ပေးနေတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို ဆိုရင် (complicity in what happens to him) လို့ ပြောတယ်။

ဒုက္ခဖြစ်လာဖို့ မိမိကိုယ်တိုင်က ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နေတယ်။ ဒီစကား ကိုလည်း လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ သဘောပေါက်သွား ရင်တော့ အင်မတန် ကောင်းပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး အရင်တုန်းကလည်း ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု ကိုယ်ဆင်းရဲမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ဖို့၊ အဆင်မပြေ ဖြစ်ဖို့၊ မအောင်မြင်ဖို့၊ မကြီးပွားဖို့ လုပ်နေတဲ့ အကြောင်းတရားဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့ မိမိကိုယ်တိုင် အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒုက္ခရောက်အောင် မတိုးတက်အောင် မကြိုးပိုးအောင် လုပ်နေတာတွေကို မြင်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ရပ်တန့်လိုက်မယ် ဆိုရင်၊ ဗယ်ရှားလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ လမ်းချော သွားလိမ့်မယ်။

တင်းနေတာတွေ လျော့သွားတဲ့အခါ

With a little practice the post meditative calms becomes longer and longer until its becomes parts of our ordinary life.

နဲနဲလေး အလေ့အကျင့် လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် တရားအားထုတ်လို့ စိတ် ငြိမ်သက်နေတာ ငြိမ်းချမ်းနေတာက ချက်ချင်းပျောက်မသွားဘူး။ တရားထိုင် နေတုန်းမှာ ငြိမ်းချမ်း တည်ငြိမ်ရုံ မဟုတ်ဘူး။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာလည်း အထိုက်အလျောက် ငြိမ်းချမ်းနေမယ်။ အဲဒါ ကိုယ့်ပင်ကိုယ်လို ဖြစ်သွားမယ်။ သာမန်အချိန်တွေမှာလည်း သတိလေး နဲနဲရှိနေပြီးတော့ စိတ်အေးချမ်းနေမယ်။

တရား အားထုတ်တဲ့အခါမှာ ငြိမ်သက်လာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ ဒါ သိပ်ပြီးတော့ အခက်ကြီးမဟုတ်ဘူး နော်။ ဘုန်းကြီးက အခက်ကြီး မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောလို့ တချို့ကတော့ လက်ခံချင်မှ လက်ခံမှာ။ သို့သော် ဘုန်းကြီးက အတွေးသက်သက်နဲ့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ တပည့်တွေ အများကြီး ရှိတယ်။ သူတို့ကို ဘုန်းကြီး သေသေချာချာ ရှင်းပြတယ်။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်လည်း ကြိုးစားတယ်။ ဘဝထဲရောက်တဲ့အထိအောင် ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ၊ မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်၊ နိုးတဲ့အချိန်ကနေ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ အချိန်အထိ ရသလောက် တတ်နိုင်သလောက် သတိကပ်ပြီးတော့နေတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်တာ အားကောင်းလာတဲ့အခါမှာ သူတို့ အဲလို ဖြစ်လာတာ တွေ့ရတယ်။ စိတ်က တရားထိုင်တုန်းမှာ လုံးလုံးကို ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ ကျန်တဲ့အချိန်မှာလည်း နဲနဲ အေးချမ်းနေတယ်။

ဟိုတလောကပဲ ဘုန်းကြီး တရားလေးတစ်ပုဒ် သွင်းထားတာရှိတယ်။ အဲဒီတရားလေးကို ဘုန်းကြီးက ငြိမ်းချမ်းခြင်းလို့ နာမည်ပေးထားတာ။ နာမည်လေး ကြားရတာနဲ့ကို စိတ်က တော်တော် ငြိမ်းချမ်းပါတယ်။

အဲဒီ Guided Meditation (ငြိမ်းချမ်းခြင်း)ကို ဘုန်းကြီးက ဩစတြေးလျမှာ ပထမ စမ်းသပ်ကြည့်တာပါ။ သူတို့ဆီက လူတွေဟာ အလုပ် အင်မတန် များပါတယ်။ စိတ် အင်မတန် ရှုပ်ထွေးတယ်။ စိတ် တည်ငြိမ်မှု အင်မတန် နဲ့တယ်။ အဲလိုလူတွေက တရားထိုင်ဖို့ လာကြတဲ့အခါမှာ တစ်နာရီထိုင်ပေမယ့် ငါးမိနစ်လောက်တောင်မှ စိတ်တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှု မရဘူး။ မရပေမဲ့လည်း သူတို့ ဇွဲတော့ ကောင်းပါတယ်။ မလျော့ပါဘူး။

သူတို့ကို ဘုန်းကြီးက ဘယ်လိုလုပ်ရလဲ ဆိုတော့၊ သူတို့ ထိုင်နေတုန်းမှာ ဘုန်းကြီးက ရှေ့ကနေ တစ်ခွန်း ပြောပေးတယ်။ အဲဒီပြောတာကို သူတို့ လိုက်လုပ်တယ်။ ပြီးရင် နောက်တစ်ခွန်း ပြောပေးတယ်။ ပြောတာကို လိုက်လုပ်တယ်။ နောက်တစ်ခွန်း ပြောပေးတယ်။ ပြောတာကို လိုက်လုပ်တယ်။

အဲသလို တစ်ခွန်းပြောလိုက် လိုက်လုပ်လိုက်၊ တစ်ခွန်းပြောလိုက် လိုက်လုပ်လိုက် လုပ်တဲ့နည်းကို Guided Meditation လို့ ခေါ်တယ်။

သူတို့ကို အားထုတ်ဖို့ပေးတဲ့နည်းကတော့ အင်မတန် ရိုးပါတယ်။ ဒီထက်ရိုးတဲ့နည်းကတော့ ရှိမယ်တောင် မထင်ဘူး။ အခြေခံတာကတော့ အာနာပါနုမှာပဲ အခြေခံတယ်။ အသက်ရှူတာလေးကို သိနေတယ်။ ပြီးရင် တစ်ကိုယ်လုံး ခေါင်းကနေ ခြေထောက်အထိ တင်းနေတာ၊ တောင့်နေတာ stress ဖြစ်နေတာ၊ အဲဒါကို သိပြီးတော့ အသာလေး လျော့ခိုင်းတာ။ အမှန်တော့ သိရင် သူ့အလိုလို လျော့လျော့သွားတာပါပဲ။ တင်းနေတာ သိတယ်။ သိတဲ့အတွက်ကြောင့် တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားတယ်။ လျော့သွားတာကို သိတယ်။ နောက်ဆုံး လုံးလုံးကြီး လျော့သွားတဲ့အထိအောင် သိနေတယ်။

ဥပမာ- နဖူးကို ဒီလို ရှုံ့ထားမယ်ဆိုပါတော့။ ကြာကြာနေရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ မခံသာဘူးနော်။ ဒုက္ခဝေဒနာ ဖြစ်လာတယ်။ ဘုန်းကြီးဆိုရင် ဘုန်းကြီးရဲ့နဖူးကို ဘယ်တော့မှ တင်းထားတဲ့အလေ့အကျင့် မရှိဘူး။ အမြဲတမ်း နဖူးက လျော့ပြီးတော့ ပြေနေတယ်။ ဒါကြောင့် နဖူးမှာ လိုင်း မရှိဘူး။ အရေးအကြောင်း ဘာမှ မထင်ဘူး။ မျက်လုံးကို ဘယ်တော့မှ ကျုံ့ထားတဲ့အကျင့် မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မျက်လုံးထောင့်မှာ ဘာလိုင်းမှမရှိဘူး။

တင်းပြီးတော့ နေတာဟာ ဒုက္ခဝေဒနာပဲနော်။ အဲဒီ တင်းနေတဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာကို သိပြီးတော့ အသာလေး လွှတ်လိုက်တယ်။ လျော့သွားတယ်။ နဖူးဟာ ပြေသွားတယ်။ ရှုံ့နေတာတစ်ခုဟာ ပြန်စန့်ပြီး ထွက်သွားသလို ဖြစ်သွားတယ်နော်။ နဖူးမှာ တင်းနေတာ ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားတယ်။ တဖြည်းဖြည်း လျော့သွားတဲ့ အခါ ဘာဝေဒနာ ဖြစ်သွားမလဲ။ ဥပေက္ခာဝေဒနာ ဖြစ်သွားမယ်နော်။ ဒုက္ခကနေ လျော့လျော့ပြီးတော့ ဒုက္ခမရှိတဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာဖြစ်သွားတယ်။

သုခကလည်းပဲ လျှော့လျှော့လျှော့လျှော့သွားရင် နောက်ဆုံး ဘယ်ရောက်မလဲ။ ဥပေက္ခာပဲ ရောက်တာပါပဲနော်။ ဥပေက္ခာပဲ လမ်းဆုံးတာပဲ။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ သုခဝေဒနာလည်း အထိုက်အလျောက် ရှိပါတယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာလည်းပဲ အထိုက်အလျောက် ရှိနေတယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာလည်းပဲ ရှိနေပါတယ်။ အမှန်တော့ ဝေဒနာသုံးမျိုးလုံးဟာ ခန္ဓာကိုယ် အနှံ့အပြားမှာ ရှိနေတယ်။ တချို့နေရာမှာ သုခ ဖြစ်နေတယ်။ တချို့နေရာမှာ ဒုက္ခ ဖြစ်နေတယ်။ တချို့နေရာမှာ ဥပေက္ခာ ဖြစ်နေတယ်။

မှားသောအားဖြင့်တော့ ဒုက္ခဝေဒနာကို ပိုပြီးတော့ သတိထားမိကြတယ်။ ဒီလိုတင်းနေတယ် ဆိုတာကလည်းပဲ ဒုက္ခဝေဒနာ တစ်ခုပဲ။ အဲဒါကို သိပြီးတော့ လျှော့တယ်။ မျက်လုံး တင်းနေတယ်။ အဲဒါကို သိတယ်။ သိပြီးတော့ လျှော့နေတယ်။ ပါးတွေမှာ တင်းတာ သိတယ်။ သိပြီးတော့ အသာလေး လျှော့လိုက်တယ်။ နှုတ်ခမ်းမှာ တင်းနေတာတွေ သိတယ်။ သိရင် အသာလေး သူ့ဟာသူ လျှော့သွားတာပဲ။ လျှာ တင်းနေတယ်။ အာခေါင်မှာ တင်းနေတယ်။ လည်ချောင်းကြီး တင်းနေတယ်။ ရင်ထဲမှာ တင်းနေတယ်။ သိပြီးတော့ အသာလေး လျှော့တယ်။

အဲသလိုပဲ လက်မောင်းတို့၊ ကုပ်တို့၊ ကျောတို့၊ ခါးတို့၊ ပေါင်တို့၊ ခြေထောက်တို့ အကုန်လုံးပေါ့။ အကုန်လုံးမှာ တင်းနေတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကို သိပြီးတော့ အသာလေး လွှတ်ချလိုက်ရင် သူ့ဟာသူ လျှော့လျှော့လျှော့ပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ ဥပေက္ခာဖြစ်သွားတာပဲ။

ဥပေက္ခာဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ဥပေက္ခာကိုသိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ သုခက စိတ်ကို သောမနဿ ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ သုခဝေဒနာဟာ စိတ်ထဲမှာ သောမနဿဝေဒနာကို ဖြစ်စေတယ်နော်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာဟာ မှားသောအားဖြင့် စိတ်ထဲမှာ ဒေါမနဿ၊ မနှစ်သက်မှု၊ မကျေနပ်မှု ဖြစ်စေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာဟာ မသိလို့ရင်

မောဟ ဖြစ်သွားတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာဟာ မသိရင် မောဟဖြစ်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းချမ်းတဲ့သဘောတော့ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဥပေက္ခာကို မသိရင် ဒုက္ခနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ဥပေက္ခာကို သိရင် သုခနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ဝေဒနာသုံးပါးကို နှစ်ပါးထဲဖြစ်အောင် လုပ်ပါဆိုရင် သုခနဲ့ဒုက္ခ နှစ်ခုပဲ လုပ်လို့ရတယ်။

ဥပေက္ခာက အခြေအနေကိုလိုက်ပြီးတော့ သုခဘက်ကိုလည်း ပါတတ်တယ်။ ဒုက္ခဘက်ကိုလည်း ပါတတ်တယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာကို များများသိအောင် လုပ်လို့ရရင် စိတ်က ပိုပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ တရား ကြာကြာ ထိုင်နိုင်တယ်။ ဥပေက္ခာဝေဒနာထဲမှာ စိတ်အများကြီး ရောက်နေတဲ့အခါမှာ ဒုက္ခက စိတ်ထဲကို ဝင်မလာဘူး။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက အဲဒီ “ငြိမ်းချမ်းခြင်း” ဆိုတဲ့ tape ထဲမှာ ပေးထားတဲ့ Guided Meditation နည်းအတိုင်း တရားထိုင်ခိုင်းကြည့်တဲ့ အခါကျတော့ တစ်နာရီကျော်ကျော် တစ်နာရီခွဲလောက် ထိုင်တာတောင်မှ ပင်ပန်းခြင်း မရှိဘူး။ ညောင်းညာခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း မဖြစ်ဘူး။ အင်မတန် ပေါ့ပါးနေတာ။ တချို့ဆို ခန္ဓာကိုယ် ပျောက်သလိုတောင် ဖြစ်သွားတယ်။

အရင်တုန်းက နာရီဝက်တောင် မထိုင်နိုင်တဲ့လူတွေဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးတဲ့အခါမှာ တစ်နာရီကျော်ကျော် တစ်နာရီခွဲအထိ လုံးဝ မလှုပ် မရှားဘဲနဲ့၊ ဒုက္ခလည်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားရဘဲနဲ့၊ စိတ်ကော ခန္ဓာ ကိုယ်ကော သက်သက်သာသာနဲ့ တရားထိုင်နိုင်တာ တွေ့ရတယ်။ တချို့ဆိုရင် သုံးနာရီ ဆက်တိုက် ထိုင်သွားတဲ့သူ ရှိတယ်။

ဟိုမှာ တရားထိုင်တဲ့အခါ တစ်နာရီ ထိုင်၊ တစ်နာရီ လျှောက်၊ လုပ်ပေးတာကိုး။ တစ်နာရီ ထိုင်တယ်။ လျှောက်တဲ့အချိန်မှာလည်း သူက ဆက်ထိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ထိုင်တဲ့ချိန်မှာလည်း ဆက်ထိုင်သွားလို့က်တယ်။ သုံးနာရီဆက်တိုက် ထိုင်တဲ့လူ ရှိတယ်။

သမာဓိလည်း တော်တော်ကောင်းလာတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ဘယ်လောက် ထိအောင် သမာဓိ ကောင်းလာလဲဆိုရင် စိတ်ကော ခန္ဓာကိုယ်ကော လုံးဝ ငြိမ်းချမ်းပြီးတော့ ငြိမ်နေပြီးတော့ ထလိုတောင် မရတော့ဘူး။ ထလိုမရတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ခေါင်းလောင်း တီးလိုက်လို့ ထချိန်တန်ပြီဆိုရင် သူက ခေါင်းလောင်းသံ ကြားတယ်၊ သိတယ်၊ ပျောက်သွားပြီ။ ဘာအတွေးမှ မရှိတော့ဘူး။ ထမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေးကို ကြည့်လိုက်တယ်။ သိလိုက်တယ်။ ပျောက်သွားပြီးတော့ ဘာအတွေးမှ မရှိပြန်ဘူး။ ဆက်ပြီးတော့ပဲ ထိုင်နေတာပဲ။

အဲဒါဟာ လူတိုင်းတော့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဖြစ်တဲ့လူ ၅ယောက်လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူများစုကတော့ စိတ်ရောကိုယ်ရော အင်မတန်ငြိမ်းချမ်း ပါတယ်ဆိုတာ ပြောကြတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်သွားတဲ့လူထဲက တစ်ယောက်က အခု ဘုန်းကြီး ပြောတဲ့ စာလေးကို ရေးတဲ့သူပဲ။

Even when writing this piece of letter to you, upekkha arises without much effort.

ဒီစာကို ရေးနေတုန်းမှာလည်း အားမစိုက်ရဘဲနဲ့ ဥပေက္ခာဖြစ်တယ်။

အမှန်တော့ ဥပေက္ခာဆိုတာ သိပ်အားမစိုက်မှဘဲ ဖြစ်တာ။ သိပ်အားစိုက် လွန်းအားကြီးရင် ဥပေက္ခာ မဖြစ်တော့ဘူးနော်။ ဥပေက္ခာ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ ဝေဒနာအနေနဲ့ ဥပေက္ခာလည်း ရှိတယ်။ သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်တာနော်။ စိတ်ထဲမှာကျတော့ သောမနဿ ဝေဒနာ၊ ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာ။ ဒါလည်း ဝေဒနာသဘောပဲ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်တဲ့ ဥပေက္ခာဝေဒနာကိုလည်း သိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီလိုသိပြီးတော့ နေသွား ရင်းကနေ စိတ်က တဖြည်းဖြည်း ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အချိန်မှာ အတွေးတစ်ခုခုပေါ်ရင် အဲဒီအတွေးဟာ သိပ်ထင်ရှားတယ်။

အရင်တုန်းက စိတ်ကို ကြည့်လို့မရဘူး။ မမြင်ရဘူးဆိုတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတချို့ဟာ အဲဒီဥပေက္ခာ ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်တော်တော် ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့ အခါမှာ အတွေးတစ်ခုခု ပေါ်လာလို့ရှိရင် အဲဒီအတွေးဟာ သိပ်ထင်ရှားလွန်း အားကြီးတယ်တဲ့။ ထချင်တယ်ဆိုရင် ထချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကြီးကို တစ်ခါတည်းကို ပီပီပြင်ပြင် ရှင်းရှင်းကြီး မြင်လိုက်ရတာ၊ ခံစားလိုက်ရတာပဲတဲ့။

အဲဒီတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဥပေက္ခာဖြစ်သွားပြီ။ စိတ်မှာလည်း ဥပေက္ခာ ဖြစ်သွားပြီ။ သိပြီးတော့နေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ညီမျှနေတယ်။ ဟိုဘက် မရောက်ဘူး။ ဒီဘက်လည်း မရောက်ဘူး။ ဝိရိယ ပိုတယ်လည်း မရှိဘူး။ ဝိရိယ လိုတယ်လည်း မရှိဘူး။ ဝိရိယ ညီမျှနေတယ်။ အဲဒီလို ဝိရိယ ညီမျှနေတာ ကိုလည်းပဲ ဥပေက္ခာလို့ပဲ ခေါ်တယ်။

Balance လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။ Neutral feeling ကိုလည်းပဲ ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်တယ်နော်။ အဲဒီ balance ဖြစ်နေတဲ့စိတ် ညီမျှနေတဲ့စိတ် ကိုလည်းပဲ ဥပေက္ခာလို့ပဲ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဥပေက္ခာဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ငါ တရားအားထုတ်နေရတယ်လို့တောင် မထင်တော့ဘူး။ သူ့အလိုလိုပဲ တရားအားထုတ်တာ ဖြစ်သွားနေတာ။

ဟိုမှာ ဘုန်းကြီး သုံးလကျော်ကျော် လေးလလောက် သူတို့ကို ဒီလို အချိန်မှန်မှန် အမြဲတမ်း သူတို့နဲ့အတူတူ တရားထိုင်ပြီးတော့ သူတို့ကို ပြောပြ၊ သင်ပေး။ သူတို့ မေးတာ ပြန်ဖြေ၊ ဆွေးနွေး။ အဲဒီလို လုပ်လာတဲ့ အခါမှာ သုံးလကျော်ကျော် လေးလလောက်အတွင်းမှာ လူတော်တော်များများ ဟာ တရားထိုင်တဲ့အခါ ဥပေက္ခာ ဖြစ်လာတယ်။

No more sukha or dukkha. We understand upekkha. ဆိုပြီးတော့ အဲဒီစာထဲမှာ တစ်ပိုဒ်ရေးထားတာ ပါသေးတယ်။ သုခလည်း မရှိဘူး။ ဒုက္ခလည်း မရှိဘူး။ ဥပေက္ခာ ဆိုတာကို နားလည်လာပါပြီ။

အဲဒီလို တရားထိုင်တုန်းမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ် ဥပေက္ခာစိတ် ဖြစ်ပြီးတော့ နေနိုင်သလောက် နေပြီးတော့ ထတဲ့အခါမှာလည်းပဲ ဒီစိတ်ကို ထိန်းပြီးတော့ ယူသွားဖို့ လိုတယ်နော်။ အပျက် မခံလိုက်ဖို့ ထိန်းပြီးတော့ ယူသွားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ သွားရင် ရတယ်။ တချို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ကြည့်တဲ့အခါ ကြာတော့ ရလာပါတယ်တဲ့။

ကိုယ့်စိတ်က ဘုရားခန်းလေးလို

တပည့်လေးတစ်ယောက်၊ မကြာသေးခင်ကပဲ၊ နှစ်ပတ်လောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ သူလည်း အဲဒီလိုပဲ တရားထိုင်တော့ စိတ်ကော ခန္ဓာကိုယ်ကော လုံးလုံး ဥပေက္ခာဖြစ်ပြီးတော့ အင်မတန် ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ သူက ပြောတယ်၊ အရင်တုန်းကဆိုရင် တရား တစ်နာရီထိုင်ပေမယ့် ငါးမိနစ် လောက်တောင် ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ ကြုံခဲ့ပါတယ်တဲ့။ သုံးလေးရက်လောက်မှာမှ တစ်ခါလောက် ကြုံရတယ်။ မကြုံရလည်း တရားအားထုတ်တာကို အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာဆိုတော့ ဖြစ်အောင်တော့ ထိုင်တယ်။ အပျက်တော့ မခံဘူး။

ဒါပေမဲ့ အခုနောက်ပိုင်း အလေ့အကျင့်များလာတဲ့ အခါကျတော့ တရားထိုင်တိုင်း တရားထိုင်တိုင်း စိတ်က အေးချမ်းသွားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ပါ အေးလာတယ်။ ပဿဒ္ဓိသဘောမျိုး။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အေးလာတယ်။ စိတ်မှာလည်း အေးလာတယ်။

အလုပ်ကိစ္စတစ်ခုရှိလို့ တပည့်လေးတစ်ယောက်က လာခေါ်တော့ ထသွားတဲ့အခါမှာလည်း သူ့စိတ်ထဲမှာ အေးချမ်းနေတယ်။ အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ထသွားတာပဲ။ ထသွားပြီးတော့ စိတ်က အဲဒီလို အေးချမ်းနေတော့ သူက လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အရာရာတိုင်းက အသစ်လို ဖြစ်နေတယ်တဲ့။ အဲဒီစကားလေးကို ဘုန်းကြီးကတော့ အင်မတန်ကြိုက်တယ်နော်။ ဒါ ကိုယ်တိုင် ကြုံဖူးတဲ့လူဆိုရင် ကောင်းကောင်း နားလည်တယ်။

လူတွေဟာ စိတ်ထဲမှာ ပြည့်ကျပ်နေတာပဲ။ အဟောင်းအမြင်းတွေ ချဉ်းတော့ သိမ်းထားတဲ့ ကုန်လှောင်ရုံကြီးလို ဖြစ်နေတယ်။ လူတွေရဲ့စိတ်ဟာ ဘာမှ အသုံးမဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအဟောင်းတွေကို ချပ်ပြီးတော့ ပြည့်ကျပ်အောင် သိမ်းထားတဲ့ ကုန်လှောင်ရုံကြီးနဲ့ တူနေတယ်။

ဒီလို တရားထိုင်ပြီး လုံးလုံး စိတ်ရှင်းသွားတော့ စိတ်မှာ ကြည်လင် အေးချမ်း၊ ငြိမ်းချမ်းပြီး အင်မတန် သန့်ရှင်းသွားတာ။ ကိုယ့်စိတ်က ဘုရား ခန်းလေးလို ဖြစ်သွားတယ်။ ပစ္စည်းအပိုဆိုလို့ ဘာမှ ဒီအထဲမှာ မရှိတော့ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ကလေးပဲ ရှိတယ်။

အဲဒီလိုစိတ် ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စိတ်က အဟောင်းတွေ ဘာမှ မရှိသလို ဖြစ်သွားတယ်။ ခုန ပစ္စည်းအဟောင်းတွေ သိမ်းထားတဲ့ ကုန်လှောင် ရုံကြီးထဲက ရှိသမျှပစ္စည်းတွေ အကုန်လုံးကို ထုတ်ပစ်လိုက်ရသလိုပဲ ရှင်းပြီးတော့ သန့်သွားတာကိုး။ စိတ်က အသစ် ဖြစ်သွားတော့ လောကကြီးကို ကြည့်တဲ့အခါမှာ အရာရာတိုင်းဟာ အသစ်လို့ပဲ ခံစားရတာပေါ့။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ လူတစ်ယောက်က နောက်လူတစ်ယောက်ကို ကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီလူကိုလည်း အဟောင်းကြီးလို့ မြင်ရတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်စဉ်းစားရင်လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်လည်း အဟောင်းကြီး ဖြစ်နေမှာပဲ။

တရားအားထုတ်လို့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားရင်တော့ ဘာကြည့်ကြည့် အားလုံးဟာ အသစ်ပဲ။ Everything looks fresh and new. လန်းဆန်း နေတယ်။ အသစ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲသလိုစိတ်နဲ့ နေ့တိုင်း နေသွားနိုင်ရင် ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်မလဲ။

နောက်တစ်ခု သူပြောတာ ရှိသေးတယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ လှနေတယ် တဲ့။ ဒါလည်း တော်တော်သိမ်မွေ့တယ်။ ကြုံဖူးမှ နားလည်မယ် ထင်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားက အရေးကြီးဆုံး

We bring the feeling of calm and ease which we experience during our practice into all aspects of our life.

အဲဒီ တရားအားထုတ်တုန်းက ရထားတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှ ကြုံရသမျှ အခြေအနေတွေ ကိစ္စတွေဆီကို ယူလာတယ်။ တရားထိုင်တဲ့နေရာမှာ မထားခဲ့ဘူး။

တရားထိုင်တုန်းမှာ ငြိမ်သက်ပြီးတော့ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်နေတာပဲ။ ရင်ထဲမှာ တင်းမနေဘူး၊ ကျပ်မနေဘူး။ ငြိမ်းချမ်းနေတာ။ အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းနေတာကို တစ်နေ့လုံး သွားလေရာ ပါအောင်ယူဖို့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ စားတာသောက်တာမှာလည်း ပါရမယ်။ ပြောတာ ဆိုတာမှာလည်း ပါနေရမယ်။

All aspects of our lifeဆိုတာလေးကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှကိစ္စ၊ ဖြစ်သမျှအတွေ့အကြုံ အားလုံးထဲကို ဒီစိတ်ကို ယူလာတယ်။

We have the feeling of it as we walk down the street.

လမ်းပေါ်မှာ လမ်းလျှောက်သွားတုန်းမှာလည်းပဲ စိတ်ကလေး ငြိမ်းငြိမ်း ချမ်းချမ်းနဲ့ လျှောက်သွားတယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းမှာ တွေ့ရ ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ကားတို့ ဘာတို့ ရှောင်ရတာတို့ ရှိချင်လည်း ရှိမယ်၊ အဲလိုအခါမှာတော့ တစ်ခါတလေ စိတ်က နဲ့နဲ့လေး Balance (ညီမျှမှု) မရှိတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်နော်။ အဲဒါကို သိပြီးတော့ ချက်ချင်း ပြန်ထိန်းထားလိုက်ရင် ရတယ်။

The ease of our mind. It is reflected in the way we walk.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေရင် အဲဒီငြိမ်းချမ်းမှုဟာ လမ်းလျှောက်တဲ့ ဟန်အမူအရာထဲမှာ ပါနေတယ်၊ ထင်ဟတ်နေတယ်။

If someone remains in a state of mind that is calm tranquil and peaceful external surrounding or conditions can cause them only limited disturbance.

တရားထိုင်တုန်းမှာရတဲ့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ ဥပေက္ခာ စိတ်ကလေးတွေကို ထိန်းထားလို့ ရမယ်ဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေဟာ မိမိရဲ့စိတ်ကို နဲ့နဲ့လောက်ပဲ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေမယ်။

ပုထုဇဉ်ပင် ဖြစ်သော်လည်းပဲ တရားသတိလေး တော်တော်လေး ခွဲမြဲလာပြီဆိုရင် တွေ့ရကြုံရတဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စရာလေးတွေဟာ စိတ်ကို နဲ့နဲ့လောက်ပဲ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေတယ်။ အကြီးအကျယ်ကြီး အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေနိုင်ဘူး။ ချက်ခြင်း ပျောက်သွားတာပဲ။ ပြီးရင် တကယ့်ကို မေ့မေ့ပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားတာ။ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် ဖြစ်သွားတာ။

But it is extremely difficult for someone whose mental state is restless to become peaceful or joyful even when they are surrounded by the best facilities and the best of friends.

ကိုယ့်အိမ်မှာ ပစ္စည်း ပစ္စယတွေ အကုန်လုံးပြည့်စုံနေတယ်၊ ကိုယ့်နား မှာလည်း မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေ အများကြီးရှိနေတယ်ပဲ ထားဦး၊ ကိုယ့်စိတ် ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ အဲဒီအဆင်ပြေနေတာနဲ့ ပတ်သက် ပြီးတော့ တကယ့် စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။

ဆိုလိုတာက ပြင်ပကိစ္စတွေ အဆင်ပြေရုံနဲ့ စိတ်ကြည်လင်မှု၊ အေးချမ်းမှု မရနိုင်ဘူး။

This indicates that our mental attitude is a critical factor in determining our experience of joy and happiness and thus also our good health.

ဒါဟာ ဘာကိုဆိုလိုလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ စိတ်ကြည်လင်မှု၊
 ရှင်လန်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိဖို့နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာမှုအတွက်
 ဘယ်ဟာက အရေးကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်သလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်အခြေအနေ
 ကိုယ့်စိတ်နေသဘောထားက အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။

ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်လာဖို့က အဓိက။

ဟောဒီစာပိုဒ်ကလေးကိုတော့ ဘုန်းကြီးက postcard လေးလို
 လုပ်ပြီးတော့ ပေးချင်သေးတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်ကိုတော့ စီစဉ်ခိုင်းလိုက်
 ဦးမယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့။

You have one and only one central need in your life to
 become the best that you can to realize the best of your potential.

သင့်ဘဝမှာ အဓိကအကျဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံး၊ အချက်အခြာအကျဆုံး
 လိုအပ်ချက် တစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ အဲဒါဘာတုန်းဆိုတော့ to become the best
 that you can တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး
 ဖြစ်လာဖို့ to realize the best of your potential. ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းတွေ
 အများကြီးရှိတဲ့ထဲက အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို အကောင်အထည်
 ဖော်ဖို့။ အဲဒါဟာ သင့်ဘဝမှာ တစ်ခုတည်းသော အချက်အချာအကျဆုံး
 အဓိကအကျဆုံး လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒါကိုလုပ်နိုင်ပြီဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် သိပ်ကျေနပ်မှာပဲ။ ရှိသမျှ
 ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ တစ်ခုမှမကျန်အောင် ဆုံးရှုံးသွားပါစေဦး။ ကိစ္စမရှိဘူး။
 ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်နော်။

It is safe calm and peaceful deep inside.

ဟိုး အတွင်းထဲမှာ၊ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း ဟိုး အတွင်းထဲမှာ safe
 အန္တရာယ် ကင်းနေတယ်။ calm ငြိမ်သက်နေတယ်။ peaceful

ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

စိတ်ရဲ့အပေါ်ယံမှာ လှုပ်ရှားနေတယ်။ အတွင်းကို ရောက်အောင် သွားပါ။ အတွင်းမှာ ငြိမ်သက်နေတယ်။ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။

ဒီအပေါ်ယံစိတ်က 'ငါ' ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို 'ငါ' လို့ ထင်နေတာ ဒီအပေါ်ယံ စိတ်ကလေးပဲ။ ဒီအပေါ်ယံစိတ်ကပဲ အမျိုးမျိုးမြင်၊ အမျိုးမျိုးကြားရတဲ့အခါမှာ လှုပ်ရှားတယ် နော်။ လုံးဝတည်ငြိမ်မှု မရှိဘူး။ သိပ်ယောက်ယက်ခတ်တယ်။

အဲဒါကို တရားထိုင်လိုက်တဲ့အခါမှာ နဲ့နဲလေး စိတ်တည်ငြိမ်သွားပြီဆိုရင် စိတ်က နဲ့နဲ အတွင်းကို ပြန်ဝင်သွားသလိုပဲ။ ပြင်ပက မြင်ရတာ ကြားရတာ တွေကို ပြန်မတုံ့ပြန်တော့ဘူး။ သိရုံလေးပဲ သိပြီးတော့ နေလိုက်တယ်။ မြင်ကာမျှ၊ ကြားကာမျှ၊ သိကာမျှ နေလိုက်တာနော်။ အဲဒီထက် ပိုပြီးတော့ အတွင်းကျသွားရင် ပိုပြီးတော့ ငြိမ်သက်တယ်။ အဲဒီထက် ပိုပြီးတော့ အတွင်းကျသွားရင် ပိုပြီးတော့ ငြိမ်သက်တယ်။

ငါ မပိုင်ဆိုင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု

တရားထိုင်တဲ့အခါမှာ မျက်နှာမှာ တင်းနေတာကို သိတယ်၊ လျှော့လိုက်တယ်။ မျက်လုံးတွေ တင်းနေတယ်၊ လျှော့လိုက်တယ်။ ပါးတွေ ညောင်းနေတယ်၊ သိတယ်၊ အဲဒါကို အသာလေး လျှော့။ တစ်ကိုယ်လုံး ရှိသမျှ လျှော့ချလိုက်တော့ တစ်ကိုယ်လုံး ဥပေက္ခာ ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ အဲဒီဥပေက္ခာကို သိနေတယ်။ အဲဒီဥပေက္ခာကို သိနေတဲ့စိတ်ကလည်း ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်နေတယ်။

ဥပေက္ခာဝေဒနာကို သိတဲ့စိတ်မှာ ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်နေတယ်။ အစမှာတော့ နဲ့နဲပါးပါး သဘောကျတဲ့စိတ်တော့ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မှာနော်။ ဒါပေမဲ့ ကြာလာတဲ့အခါမှာ အဲဒီစိတ်ကလည်းပဲ ဥပေက္ခာပဲ ဖြစ်ပြီးတော့ အဲဒီ ဥပေက္ခာဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကိုပါ တစ်ခါပြန်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ ဥပေက္ခာ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ

သိနေတယ်။ အဲဒီစိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်။ အဲဒီ ငြိမ်းချမ်းတာကိုလည်း သိနေတယ်။ စိတ်ထဲမှာ တည်ငြိမ်နေတယ်။ အဲဒီ တည်ငြိမ်တာကိုလည်း သိနေတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အေးနေရင် အေးနေတာလေးကိုလည်း သိနေတယ်။

ရင်ထဲမှာရော စိတ်ထဲမှာရော လျော့လျော့လေး။ သက်သက်သာသာလေး ရှိနေတယ်။ တင်းတာ၊ ကျပ်တာ ဘာမှမရှိဘူး။ အဲဒါကိုလည်း သိနေတယ်။ အဲသလို သိပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်သွားရမယ်နော်။

ပထမ စလိုက်တာတော့ ကာယာနုပဿနာ။ ပြီးတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ ပြီးတော့ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ပြီးတော့ စိတ်ရဲ့ အတွင်းအခြေအနေဖြစ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုတို့၊ အေးချမ်းမှုတို့ကျတော့ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွားပြီ။

သမာဓိကိုသိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။ ပီတိကိုသိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တာပဲ။ ပဿဒ္ဓိကိုသိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တာပဲ။ ဥပေက္ခာကိုသိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တာပဲ။

အဲဒီလို စိတ်ထဲမှာ အားလုံး ဥပေက္ခာဖြစ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့အခါမှာ ပထမတော့ ငါငြိမ်းချမ်းတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ငါ ပါနေတယ်နော်။ ဒီလိုနဲ့ ဆက်ပြီးတော့ အားထုတ်သွား။ အားထုတ်သွား။ အားထုတ်သွား။ ကြာလာတဲ့ အခါမှာ ငါမပါတော့ဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာပဲ ရှိတော့တယ်။

ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ အနတ္တ ဖြစ်သွားပြီနော်။ ငါရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု မဟုတ်ဘူး။ ငါပိုင်ဆိုင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု မဟုတ်ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတာ သဘာဝတရား တစ်ခုဆိုတဲ့ သဘောမျိုး ဖြစ်သွားတာနော်။ အဲဒီလိုအခါမှာ အနတ္တကို ကောင်းကောင်း ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ရတယ်။ အဲဒီတော့ ငြိမ်းချမ်းမှုရဲ့ အနတ္တကို သိရတယ်။ အနတ္တလက္ခဏာကို သိရတယ်။

ဒီငြိမ်းချမ်းမှုဟာလည်းပဲ အမြဲတမ်းတော့ မရှိဘူး။ သူလည်း ပျက်ချင်တဲ့ အခါ ပျက်သွားတာကိုး။ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာတောင်မှ တဆက်ထဲလို့ ပြောလို့ မရဘူး။ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုပဲ။ သို့သော် ငြိမ်းချမ်းမှုရဲ့သဘောက အင်မတန်

သိမ်မွေ့လွန်းလို့ လက်ဖျစ်တစ်တွက်အတွင်းမှာ အများကြီး ဖြစ်တာ ပျက်တာကို ရှုနိုင်ဖို့ သိပ်ခက်သွားတယ်။ အင်မတန်ဉာဏ်ကြီးရင်တော့ ရမယ်။ သို့သော် များသောအားဖြင့်တော့ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ ဓမ္မနုပဿနာ ဖြစ်တာ များတယ်။ ဓမ္မနုပဿနာအဆင့်မှာ အနတ္တကို ပိုသိတယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စရိုက်၊ ဝါသနာ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဉာဏ်အနုအရင့်ကို လိုက်ပြီး တော့ လက္ခဏာရေး(၃)ပါးထဲက တစ်ခုခုက ပိုထင်ရှားတတ်တယ်။ ကျန်တာ (၂)ခုလည်းပဲ အထိုက်အလျောက်တော့ ထင်ရှားပါတယ်။ သို့သော် သူ့အားထုတ်တဲ့အဆင့်၊ သူ့ရဲ့စရိုက်ပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ တစ်ခုခုတော့ အားသန်တာရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးကတော့ အနတ္တ အားသန်တယ်။ များသောအားဖြင့် စိတ်က အနတ္တကိုအာရုံပြုပြီးတော့ နေတာများပါတယ်။ သို့သော် အနိစ္စကိုလည်း တစ်ခါတရံ အာရုံပြုတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။ ဒုက္ခကိုလည်း အာရုံပြုတဲ့အခါ ရှိပါတယ်။

အဲသလို အားထုတ်သွားပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့ အနတ္တသဘောကို သိပြီးတော့ နေရင်းကလည်းပဲ နောက်ဆုံးမှာ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တယ်။ အနတ္တကို သိပြီးမှ မဂ်ရတာရှိတယ်။ အနိစ္စကို သိပြီးမှ မဂ်ရတာလည်းရှိတယ်။ ဒုက္ခကို သိပြီးမှ မဂ်ရတာလည်းရှိတယ်။

အဲဒီလက္ခဏာရေး(၃)ပါးမှာ၊ နောက်ဆုံး ဘယ်ဉာဏ်နဲ့ လောကုတ္တရာ မဂ်ကို ရတယ်ဆိုတာအပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကိုတောင်မှ (၃)မျိုး ခွဲပြီးတော့ ခေါ်ထားတာ။ အမှန်တော့ နိဗ္ဗာန်က တစ်ခုတည်းပါပဲ။

ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာ ပင်ကို သဘောပါ။

အတွင်းထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သဘောက ရှိနေတယ်။ ဒါကို သိစေချင်တယ် နော်။ ငါ့ရဲ့စိတ် ဟိုးအတွင်းထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိနေတယ်။

အပြင်စိတ်က ပြင်ပလောကနဲ့ ဆက်ဆံပြီးတော့ အမြဲတမ်း ယောက်ယက် ခတ်နေတယ်။ ဒါ အပေါ်ယံ အလွှာလေးပါ။

Let go of who you are and what you are.

ငါဘယ်သူဘဲ၊ ငါဘယ်ဝါဘဲ၊ ငါ့ရာထူးကဘာ၊ အဲဒါတွေကို လွှတ်လိုက်ပါ။

These are all on the outside.

အဲဒါတွေ အားလုံးဟာ အပေါ်ယံလေးမှာပဲ ရှိပါတယ်။ အတွင်းထဲမှာ မရှိပါဘူး။

တရားထိုင်လို့ ဟိုးအတွင်းထဲကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ ငါ တရားထိုင် နေတယ် ဆိုတာတောင် မရှိတော့ဘူး။ ငါ တရားအားထုတ်နေတယ် ဆိုတာ တောင် မရှိတော့ဘူး။ တရားကိုသိတဲ့ဉာဏ်က သူ့ဟာသူပဲ ဖြစ်သွားနေတာ။ ငါက လုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ခန္ဓာမှာ ထားပါ။ ပထမတော့ ကာယာနုပဿနာ၊ ရုပ်ပေါ်မှာ ထားတယ်နော်။ အသက်ရှူနေတာမှာ စိတ်ကိုထားတယ်။ ရုပ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို သိနေတယ်။ တိုးနေတာကို သိနေတယ်။ ပူတာအေးတာကို သိနေတယ်။ ကာယာနုပဿနာပဲနော်။ လက်တွေ ခြေတွေ လှုပ်ရှားတာကို သိနေတာလည်း ကာယာနုပဿနာပဲ။ တခြား အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့ လှုပ်ရှားမှု တွေလည်း ဖြစ်နေတာပဲ။ ဒါကို သိနေရင်လည်းပဲ ကာယာနုပဿနာ ဖြစ်နေ တာပဲ။ သတိကောင်းလာတဲ့အခါ မျက်တောင်ခတ်တာ၊ မျက်လုံးက ဟိုဟိုဒီဒီ ကြည့်တဲ့အခါ ရွေ့တာ လှုပ်တာကိုပါ သိတယ်။ လျှာလှုပ်တာ တံတွေးမျှတာ တွေကိုလည်း သတိထားမိလာတယ်။ ကာယာနုပဿနာ ဝိပဿနာဖြစ်နေတယ်။

ဒီလိုနဲ့ပဲ တဖြည်းဖြည်း စိတ်ကိုပါ ပိုပြီးတော့ သိလာတယ်။ စိတ္တာ နုပဿနာဖြစ်တယ်။

ပိုပြီးတော့ အားထုတ်သွားရင်း စိတ်ရဲ့အတွင်းအခြေအနေကို သိလာ တယ်။ စိတ်တစ်ခုထဲမှာ အတွင်းအခြေအနေတွေက အများကြီး ရှိတာပဲ။

စေတသိက်တွေလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီစေတသိက်ကို ရှုနိုင်ရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။ သမာဓိဆိုတာလည်း စေတသိက်၊ ပီတိဆိုတာလည်း စေတသိက်၊ ပဿဒ္ဓိဆိုတာလည်း စေတသိက်၊ ဥပေက္ခာဆိုတာလည်း စေတသိက်၊ ပညာ ဆိုတာလည်း စေတသိက်ပဲနော်။

အနိစ္စကို သိနေတဲ့ဉာဏ် ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီဉာဏ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် ရတယ်။ ဒါဟာ အနိစ္စဉာဏ်ဆိုတာ ပြန်ရှုလို့ရတယ်။ ဉာဏ်ကို ပြန်ရှုတာပါ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တစ်ခါ ဝိပဿနာ ပြန်ရှုတာပဲ။ ဒီဉာဏ်ကလည်းပဲ အနတ္တပဲနော်။

အဲဒီလို ဉာဏ်ကို ပြန်ရှုတာ ဓမ္မာနုပဿနာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သိရင်း ရှုရင်း တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ဟိုး စိတ်ရဲ့ အတွင်းအခြေအနေကို အသေးစိတ်သိတဲ့အဆင့် ရောက်သွားတဲ့ထိအောင် လေ့ကျင့်သွားရမှာနော်။

Go deeper and feel calm. Simply calm.

ငြိမ်းချမ်းတယ်ဆိုတာ သိပ် simple ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ပင်ကို သဘောပါပဲ။ လူတွေ ဘာဖြစ်လို့ မငြိမ်းချမ်းဘူးလဲလို့ မေးရင် အရိုးဆုံးအဖြေက ဘယ်လို ဖြေရမလဲ သိလား။ မငြိမ်းချမ်းတာတွေကို တွေးနေလို့ မငြိမ်းချမ်းတာပါ။ ငါးမိနစ်လောက် မငြိမ်းချမ်းတာတွေကို မတွေးဘဲနဲ့ နေကြည့်ပါ။ သူ့အလိုလို ငြိမ်းချမ်းသွားမှာပဲ။

Your mind is still and free.

ဟိုးအတွင်းထဲ ရောက်သွားပြီဆိုရင် စိတ်က ငြိမ်ပြီးတော့ လွတ်လပ်သွား တယ်။ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကိလေသာ မရှိဘူး၊ ဘာအနှောင့်အယှက် မရှိဘူး၊ လွတ်လပ်နေပါတယ်။ ကိလေသာက မငြိမ်သက်တာ၊ ကိလေသာက မငြိမ်းချမ်းတာ။

ကောင်းတာကို များများတွေးရင် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာ များမှာပဲ။

We all need to understand the power of thought.

အတွေးတွေရဲ့အခွမ်းသတ္တိကို သိဖို့ အင်မတန်လိုပါတယ်။ မကောင်းတာတွေ တွေးနေရင် မကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကောင်းတာကို များများတွေးရင် ကောင်းတာတွေ ဖြစ်တာ များမှာပဲ။

Your thoughts can build you up or destroy you.

သင့်အတွေးတွေက သင့်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်၊ သင့်ကို ပျက်စီးသွားအောင်လည်း လုပ်လို့ရတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် အားတက်နေအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင် စိတ်ဓာတ်ကျနေအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။

They have an enormous effect on your body and your life.

အတွေးတွေက ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာလည်းပဲ အကျိုးသက်ရောက်မှု အများကြီးရှိသလို ကိုယ့်ဘဝအပေါ်မှာလည်းပဲ အများကြီး အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနေတယ်။

But most of us find it very hard to hold a positive thought for more than a few second. Yet a negative thought can stay with us for days on end.

လူတော်တော်များများဟာ ကောင်းတဲ့အတွေးလေးတစ်ခုကို စိတ်ထဲမှာ စက္ကန့်အနဲငယ်လေးရအောင်တောင်မှ ထိန်းထားဖို့ တော်တော်ခက်တယ်။ မကောင်းတဲ့အတွေးကျတော့ ရက်ပေါင်းများစွာတောင် တွေးနေနိုင်တယ်။

No wonder most people are not as happy as they could be.

လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ စိတ်ကြည်လင်၍လန်းမှု ရသင့်သလောက် မရတာ ဘာမှမထူးဆန်းပါဘူး။

လူတွေကတော့ ထင်တာပေါ့။ အဆင်မပြေမှုတွေ များနေလို့ စိတ်ဆင်းရဲတာပါလို့။ အဲဒီအဆင်မပြေမှုက ဘယ်အချိန်ကျမှ အကုန်လုံး ပျောက်သွားမှာလဲ။ ဘဝရှိသေးသရွေ့ကတော့ ဘယ်တော့မှ အကုန်လုံး ပျောက်မသွားနိုင်ဘူး။ အနဲနဲအများတော့ ရှိဦးမှာပဲ။

ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီးတော့ တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကြည်လင်အောင် သန့်ရှင်းအောင် အေးချမ်းအောင် မြင့်မြတ်အောင် ထားတတ်လာပြီး စိတ်က ကောင်းတာ လုပ်ဖို့ပဲ အတွေ့မျှားလာတဲ့အခါမှာ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေ၊ ပြဿနာတွေဟာ တဖြေးဖြေးနဲ့သွားတယ်။

တပည့်လေးတစ်ယောက်ဆို ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ (သူ တရားအားထုတ်ပြီးတော့ နေလာတာ ၁၀နှစ်လောက်တော့ ရှိပြီးထင်ပါတယ်။) ခုလို တရားအားထုတ်ပြီးနေလာတာ ကြာတော့တဲ့၊ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ နဲ့လာတော့၊ ကိုယ့်ဘဝကိုတောင် သိပ်ပြီးတော့ serious မဖြစ်သလို ခံစားနေရတယ်။ ပေါ့ပေါ့ကြီး ဟာဟာကြီးလို ဖြစ်သွားတယ်တဲ့။ ပြဿနာရှိလည်း သူက ခေါင်းအေးအေးနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းတာပဲ။ ရတာလည်း ရှိတယ်။ မရတာလည်း ရှိတာပဲ။ မရလည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ နောက်ထပ်လုပ်စရာ ရှိတာတွေ လုပ်တယ်။

ဆံပင်ထဲမှာ အသိုက် လာမလုပ်အောင်တော့

Hope is more than the sunny view that everything will turn out all right.

မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ အရာရာတိုင်းဟာ သူ့အလိုလို ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ ဒီလို မြင်တာမျိုးကို ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

Hope is more than the sunny view.

သူ့ဟာသူ အကောင်းတွေ ဖြစ်လာတော့မှာပဲလို့ ဒီလို မျှော်လင့်တာမျိုး

မဆိုလိုဘူး။ ဒီထက်ပိုတယ်။

It is believing you have both the will and the way to accomplish your goals whatever they may be.

ကိုယ်ထားတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်လာဖို့ရာ ကိုယ့်မှာ ဆန္ဒလည်း ပြင်းပြမှုရှိတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတာလည်း သိတဲ့စိတ် ရှိတယ်။ သိတဲ့ အသိဉာဏ် ရှိတယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် အဓိပတိလေးပါး ရှိနေတယ်။ ဆန္ဒဓိပတိ၊ စိတ္တာဓိပတိ၊ ဝီရိယာဓိပတိ၊ ဝိမသာဓိပတိ၊ အဲဒီ အဓိပတိလေးပါး ရှိနေတဲ့သူဟာ မျှော်လင့်ချက် ရှိနေတဲ့သူပဲ။

ဖြစ်လာတဲ့ ပြဿနာတွေအားလုံးကို သတိကြီးကြီး ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ဖြေရှင်းမယ်။ ငါ့ဘဝမှာ ငါရည်မှန်းထားတဲ့ ရည်မှန်းချက် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ငါ့မှာ ဆန္ဒပြင်းပြမှုလည်း ရှိတယ်။ ဝီရိယလည်း ရှိတယ်။ စိတ်လည်းရှိတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကိုလည်း ငါသိတယ်ဆိုတဲ့ အဲဒီလေးပါးနဲ့ ညီညွတ်လို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ မျှော်လင့်ချက်ရှိတဲ့သူပဲ။ သူ့အလိုလို ဖြစ်လာလိမ့် မယ်လို့ မျှော်လင့်နေတာဟာ Hope လို့ မခေါ်ဘူး။

Disasters upon disasters personal and private.

Disaster ဆိုတာ ပျက်စီးမှုတွေ။ မုန်တိုင်းတွေ ကျတယ်။ မြေတွေ ပြိုတယ်။ လူတွေအများကြီး ဒုက္ခရောက်တယ်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလည်း အဲဒီအထဲမှာ ပါတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မှာလည်းပဲ တစ်ခါတလေ ဒုက္ခရောက် တာတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ ပြဿနာတွေ ဆိုတာ ပေါ်လာတတ်တာပဲနော်။

Racial and world wide. လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်းမှာပဲ အခက်အခဲတွေ ရှိနေတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးပဲ အခက်အခဲတွေ ရှိနေတာပဲ။ We know it all. အားလုံး သိပါတယ်။ အဲသလို အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ၊ ပျက်စီးမှုတွေ အမျိုးမျိုး ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။

No shutting ourselves off.

ဒါတွေအားလုံးကို မျက်စိပိတ်၊ နားပိတ်ပြီးတော့ နေလို့မရပါဘူး။ ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ မပြောနဲ့ ဘုန်းကြီးတောင်မှ ဖြစ်သမျှ သတင်းတွေကို ကြားနေတာပဲ။ သိနေတာပါပဲ။ နိုင်ငံခြားသွားတဲ့အခါ ဟိုမှာလည်းပဲ အမျိုးမျိုး မြင်ရ၊ အမျိုးမျိုး ကြားရတယ်။

သတင်းဆိုးတွေ အများကြီး ကြားရတယ်နော်။ ဒကာကြီးတို့ ပိုသိမှာပါ။ တိဗီတို့ ရေဒီယိုတို့ အမြဲ နားထောင်တဲ့လူဆိုရင် သတင်းဖွင့်လိုက်တာနဲ့ အများဆုံး ဘာပါတတ်လဲ အဆိုးတွေပါပဲ။ No news is good news. တဲ့။

တချို့ကိစ္စတွေမှာကျတော့ သိအောင်ကို လုပ်ရတော့တာပဲ။ သိချင်လို့ကို တမင်တကာကို လုပ်ယူရတာ။ ဒါမှ ဒီပြဿနာကို ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ နားလည်အောင်ကြိုးစားမလဲ။ ဘယ်လိုဖြေရှင်းရမလဲဆိုတာ နည်းလမ်းရှာလို့ ရမှာပေါ့။

We feel for those who suffer.

ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေအတွက် ကရုဏာဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ကိုယ်က မျှပြီးတော့ စိတ်ထဲမှာ ခံစားရပါတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေ အခက်အခဲရှိတဲ့အခါ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခါမှာ ဘုန်းကြီးဆီ လာပြောကြတယ်။ ကြားရတယ်။ ဒီတော့ အများကြီး ကရုဏာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာ ဘယ်လောက် အခက်အခဲများသလဲဆိုတာ ဘုန်းကြီး သိပါတယ်။

We do what we can to help.

ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ် တတ်နိုင်တဲ့အကူအညီတော့ ပေးပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ပေးနိုင်တာကတော့ အသိဉာဏ်ပဲ။

But the ease within us, allow us to feel their suffering without disturbance to our self.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းနေလို့ရှိရင် သူတို့အတွက် ကိုယ်ချင်းစာ ပေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာတော့ အကြီးအကျယ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်မသွားဘူး။

ဒါလေးတစ်ခု သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ကရုဏာဟာ သဘောထား မမှန်ရင် ဘာဖြစ်သွားတတ်လဲ။ ဒေါမနဿ ဖြစ်သွားတယ်။ ကရုဏာတော့ ထားတတ်ဖို့လိုတယ်။ ဒေါမနဿ မဖြစ်ဖို့တော့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

တစ်ယောက်ယောက် ဒုက္ခရောက်တယ်ကြားရင် ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘယ်ဝါကြောင့် ဆိုပြီးတော့ ဟို-တခြားလူကို ဒေါသ ဖြစ်တယ်။ အပြစ် တင်တယ်။ မုန်းတယ်။ အဲဒီလိုမဖြစ်ဖို့ အင်မတန် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။

You cannot stop birds flying overhead.

သင့်ခေါင်းပေါ်က ငှက်တွေ ဖြတ်ပြီးတော့ ပျံမသွားအောင် သင်တားလို့ မရပါဘူး။

But you can stop them from nesting in your hair.

ဒါပေမဲ့ သင့်ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်ထဲမှာ အသိုက် လာမလုပ်အောင်တော့ တားမယ်ဆိုရင် ရပါတယ်။

ဒီကဗျာလေးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ချဲ့တွေးပါ။ ဘုန်းကြီးတော့ အကျယ်ချဲ့ မပြောတော့ဘူး။ အရသာပျက်သွားမှာ စိုးလို့။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်ဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။

It is your right and your responsibility to be a happy peaceful person.

ကြည်လင်ရှင်လန်းတဲ့သူ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ သင့်မှာ အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။ ကြည်လင်ရှင်လန်းတဲ့သူ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ တာဝန်လည်း ရှိပါတယ်။

ဒီစကားဟာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကိုယ်က မကြည့်လင်တဲ့သူ၊ မရွှင်လန်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိတဲ့သူဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဒုက္ခပေးတယ်။

ယုတ်စွာအဆုံး ဆိုပါတော့ ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာ ကိုယ်က တစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲပြီးတော့ မျက်နှာကြီးသုန်မှုန်ပြီးတော့ မပျော်မရွှင်ဘူး။ မပြောချင်၊ မဆိုချင်၊ မစားချင်၊ မသောက်ချင် ဖြစ်နေတယ်ဆို မိသားစု ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ စိတ်ဆင်းရဲရတာပဲနော်။ အနေလည်း ကျပ်သွားတယ်။ အထူးသဖြင့် အဲဒီလူက အမေ၊ အဖေစသည်ဖြင့် အိမ်မှာ လူကြီးထဲက ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် သူ့အောက်က လူတွေက ဘယ်လိုနေရမှန်းကို မသိတော့ဘူး။ နေစရာ နေရာကို မရှိတော့ဘူး။

အလုပ်ဌာနမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ့်အထက်လူကြီးက မျက်နှာကြီး သုန်သုန်မှုန်မှုန်နဲ့ မကျေမနပ်တဲ့ အမူအရာကြီး ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် အောက်က တပည့်တွေက ဘယ်လိုနေရမှန်းကို မသိတော့ဘူး။ သူ မကျေနပ်တိုင်း တွေ့သမျှလူကို အော်တော့မယ်၊ ငေါက်တော့မယ်။ အိမ်မှာဆိုလည်း ဒီလိုပဲ အဖေအမေက သူတို့မကျေနပ်တိုင်း အိမ်မှာရှိတဲ့ မိသားစုအားလုံးကို အော်တော့မယ်။ ငေါက်တော့မယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောပြတာပါနော်။

Intensionally or unintentionally, consiously or unconsciously you will make other people around you unhappy, if you are not happy and peacefull.

ကိုယ့်မှာ ကြည်လင်မှု၊ ရွှင်လန်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိလို့ရှိရင် ရည်ရွယ်သည် ဖြစ်စေ မရည်ရွယ်သည်ဖြစ်စေ၊ သိပြီးတော့ဖြစ်စေ မသိဘဲနဲ့ဖြစ်စေ၊ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်မိတတ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ် မချမ်းသာမှုကို သူများအပေါ်မှာ သွားပြီးတော့ ပုံပြီးတော့ သွန်သိုလိုက်တာ။ အဲဒါတော့ သိပ်မတရားဘူးလို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါဟာ

တာဝန်မဲ့တဲ့သဘော ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ် မချမ်းသာရင် ဟန်လုပ်ပြီးတော့ နေရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ ကိုယ့်စိတ် မချမ်းသာတာကို ကိုယ် သိရမှာ။ ပြီးရင် ကိုယ့်အနားက မိသားစု ကိုလည်းပဲ ပြောသင့်သလောက် ပြောရမယ်။ ငါ ဒီနေ့ အဆင်မပြေတာလေး တစ်ခု ကြုံခဲ့တယ်။ ငါ တော်တော် စိတ်မချမ်းသာဘူး၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်။ ပြောပါ။ မပြောရဘူးလို့ မဆိုလိုဘူးနော်။

ဒါပေမဲ့ အလကားနေရင်း သူတို့ကို အော်တာ ငေါက်တာတော့ မလုပ်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရတဲ့နည်းနဲ့ တရားအားထုတ်တဲ့နည်းနဲ့ဖြစ်စေ၊ မိတ်ဆွေကောင်းနဲ့ သွားပြီးတော့ ပြောဆိုတိုင်ပင်ပြီးတော့ ဖြေရှင်းတဲ့နည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ပြဿနာကို ကိုယ် ပြေလည်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ် ယူရမှာ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ရုံနဲ့

You owe it to your self

ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူ ဖြစ်ဖို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးရမည့်အရာ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကို ကြည်လင်ရှင်လန်းတဲ့သူ ငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဖြစ်အောင် သူများ လာလုပ် မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်ရမှာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပေးရမှာ။ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပေးမလဲဆိုတော့ စိတ်အေးချမ်းမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ရှာပါ။ လေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရင် ရပါတယ်။ ဒါ လူ့သဘာဝပါ။

You owe it to yourself and to all those people you care about and who are close to you.

ကိုယ့်ကိုကိုယ်တင် ပေးရမည့်အရာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့ ခင်တဲ့သူတွေ ကိုယ့်အနားမှာရှိတဲ့သူတွေကိုလည်းပဲ ပေးရမည့်အရာ ဖြစ်တယ်။

ပေးရမယ်ဆိုတာ သူတို့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးရမယ်လို့

ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်တာကိုက သူတို့ကို ပေးသင့်တာ ပေးပြီးသား ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ တော်တော် အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် အရင်တုန်းကလည်း ဒကာကြီးတို့ကို ပြောဖူးတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ချမ်းသာအောင် နေလိုက်ရုံနဲ့ လောကကြီးကို အမှားကြီး အကျိုးပြုလိုက်ပါပြီ။

ပစ္စည်းဥစ္စာ မပေးနိုင်တာ အရေးမကြီးဘူး။ မတတ်နိုင်ရင် နေပါစေ။ တချို့မိဘတွေ အသက်ကြီးသွားတဲ့အခါ သားသမီးတွေကို ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ မပေးနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီအခါမှာ သူတို့ အားငယ်တယ်။ ငါတို့သားသမီးတွေကို ငါတို့ မပေးနိုင်တော့ပါလားဆိုပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်တယ်။ အဲသလို စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီးတော့ တချို့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်၊ အားငယ်တယ်။

ငါ လူရာမဝင်တော့ဘူး။ ငါ မရှာနိုင်တော့ဘူး။ ငါ အသုံးမကျတော့ဘူး။ အဲသလို စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီးတော့ မိသားစုကို တတွတ်တွတ်နဲ့ အမျိုးမျိုး ပြောနေတယ်။ အပြစ်တင်တယ်။ မိသားစုကတော့ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲသွားပြီ။

အဲဒီလို မပြောဘဲနဲ့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားလေး အားထုတ်ပြီးတော့ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းအောင် နေလိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မိသားစုကို စိတ်ချမ်းသာမှု ပေးလိုက်ပြီ။ အဲဒါက ပိုက်ဆံနဲ့တိုင်းတာပြီး တန်ဖိုးဖြတ်လို့ တောင်မှ မရနိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတယ်ဆိုတာဟာ လူ့သဘာဝတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ခဏ ခဏ ဘုန်းကြီး ပြောလေ့ရှိတယ်။ Meditation is human nature. တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာဟာ လူ့သဘာဝပါ။ လူ့သဘာဝဖြစ်လို့ လူတွေက ဒါကို ဖြစ်အောင်ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်နေကြတာပါ။ လုပ်လို့လည်း အောင်မြင်သွားတာ။ လူ့သဘာဝဖြစ်လို့ ဘုရားမပွင့်ခင်ကတည်းက တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရှိတာပဲ။

ဒါတင်မကသေးဘူး။ Meditation is human need. တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာဟာ လူရဲ့လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါတယ်။ မရှိရင် မဖြစ်ဘူး။

အခု အစားအစာတစ်ခုခုကို မစားဘဲနေရင် ကြာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အာဟာရ ချို့တဲ့တဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာတယ်နော်။ ထို့အတူပဲ ဘုန်းကြီးကတော့ တိုက်ရိုက် တည့်တည့်ကြီးကို ပြောချင်တာ တရားအားမထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်မှာ ချို့တဲ့မှု ရှိပါတယ်။ တခြား ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံနေ ပြည့်စုံနေ တရားအားမထုတ်ရင် သူမှာ ချို့တဲ့မှုရှိနေတယ်။

အာဟာရပြည့်အောင် မစားရတာ ကြာရင် အာဟာရ ချို့တဲ့ပြီးတော့ ခန္ဓာကိုယ် မကျန်းမမာ ဖြစ်သွားမယ်နော်။ အားနဲ့သွားမယ်။ ထို့အတူပဲ တရားအားမထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်မကျန်းမာနိုင်ဘူး။ သူပျော်ချင်တဲ့အခါ အရူးလိုပျော်ချင်ပျော်မယ်။ စိတ်ညစ်တဲ့အခါ အရူးတစ်ယောက်လို့ပဲ သူ့စိတ်ညစ်မှာပဲ။ healthy မဖြစ်ဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ကျန်းမာတယ်။ သူ့စိတ်ဟာ healthy ဖြစ်တယ်။

ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်ပြီး နောက်မှာ

When you are relaxed, when you feel peaceful and calm, you see your experiences in your daily life differently.

သင့်စိတ်ထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်တယ်၊ တင်းနေတာ ကျပ်နေတာ မရှိဘူး၊ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ငြိမ်သက်နေတယ်၊ အဲသလိုဖြစ်လို့ရှိရင် သင်ဟာ သင့်ဘဝမှာ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို မြင်ပုံ မတူတော့ဘူး။

လောဘ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ လောကကြီးကိုမြင်ပုံက တစ်မျိုး၊ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ လောကကြီးကိုမြင်ပုံက နောက်တစ်မျိုး၊ မာန ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လောကကြီးကို မြင်ပုံက တစ်မျိုးဖြစ်သွားဦးမှာနော်။ ထို့အတူပဲ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လောကကြီးကို မြင်ပုံက နောက်တစ်မျိုး ဖြစ်သွားမှာ။

Depression ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာရော၊ လောကကြီးကိုမြင်ပုံက တော်တော် ဆိုးသွားတယ်။ မြင်သမျှ ကြားသမျှ တစ်ခုမှ အကောင်း မရှိတော့ဘူး။ depressionအကြောင်းကို ဘုန်းကြီး အများကြီး စဉ်းစားပါတယ်။ အများကြီး လေ့လာပါတယ်။ ပြောမလို့ စိတ်ကူးထားပေမဲ့ လောလောဆယ်တော့ မပြောဖြစ်သေးဘူး။ ပြောမှ ဖြစ်တော့မယ်လို့လည်း တွေးမိပါတယ်။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့လူဟာ depression မရှိဘူးဆိုတော့ ငြိမ်းချမ်း နေတဲ့အခါမှာ လောကကြီးကိုမြင်ပုံက တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာတွေ ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ လောကကြီးကိုမြင်ပုံ တစ်မျိုးပြောင်းသွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ လောကကြီးကို မြင်ပုံဟာ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ တစ်သမတ်ထဲ မနေဘူး။ ဒါကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက စိတ်ဓာတ် တော်တော်ကျဖူးတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့လောက်အောင် စိတ်ဓာတ်ကျဘူးတယ်။ အဲဒီတုန်းက ဘယ်လို နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းရမလဲ ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အမျိုးမျိုး နည်းလမ်း ၅၀ပါတယ်။ စိတ်အားတက်အောင် စာပေတွေဖတ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်တင်ရေး စာအုပ်တွေ ဖတ်တယ်။ ပြီးတော့ တရားလည်း နဲ့နဲ့ပါးပါး အဲဒီတုန်းက စပြီးတော့ အားထုတ်ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒါ အင်မတန် ကံကောင်းသွားတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။

ပြီးတော့ အနောက်နိုင်ငံက ရေးတဲ့ depression နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စာပေတွေလည်း ဖတ်ကြည့်တယ်။ ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ လွန်ခဲ့တဲ့ အနှစ် ၂၀ကျော်၊ ၃၀နီးပါး လောက်တုန်းက ရေးတဲ့ စိတ်ပညာကျမ်းတွေထဲမှာ အသက် (၁၀)နှစ်ကျော်လောက်ဆိုရင် တချို့လူတွေ depression ဖြစ်လာ တယ်တဲ့။ ဒီအချိန်မှာ နဲ့နဲ့ စဉ်းစားတတ်တဲ့အရွယ် ဖြစ်လာပြီ။ ဘဝရှေ့ရေးကို နဲ့နဲ့တွေးလာပြီ။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်ချင်ပြီး။ ဒီအရွယ်မှာ မိဘနဲ့

အဆင်မပြေ နဲ့ ဖြစ်လာပြီ။ ထုံးစံပဲနော်။ ဒါ- ဘယ်သူမဆို ဖြစ်တာပဲ။
ယောက်ျားလေးဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းကလေးဖြစ်ဖြစ် (၁၃)နှစ်၊ (၁၄)နှစ်၊ (၁၅)နှစ်၊
(၁၆)နှစ်ဆိုရင် မိဘနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေတော့ဘူး။ မိဘက သူတို့ကို
ကလေးလို သဘောထားချင်သေးတယ်။ သူတို့က ကလေးလို သဘောထားတာကို
မကြိုက်တော့ဘူး။ သူတို့အရွယ်က ကလေးလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ လူကြီးလည်း
မဟုတ်သေးဘူး။ တော်တော် သဘောထားရ ခက်နေတယ်။

ဒီအရွယ်မှာ ဘဝရှေ့ရေးကိုလည်း နဲ့နဲ့မျှော်မှန်းတယ်။ စိတ်ကူးလည်း
ယဉ်တယ်။ စိတ်ကူးယဉ်သလို ဖြစ်မှာလည်း မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးမိပြန်ရင်လည်း
စိတ်တော်တော် ညစ်သွားတယ်။ စိတ်ဓာတ် ကျသွားတယ်။ ဒီကြားထဲက
မိဘနဲ့အဆင်မပြေလို့ မိဘက အော်မယ်၊ ငေါက်မယ်ဆိုရင် ပိုပြီးစိတ်ညစ်
သွားမယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း အဲဒီအရွယ်လောက်တုန်းက မိဘနဲ့ အဆင်မပြေ
ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အများကြီး စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့တယ်။ depression ဖြစ်ခဲ့တယ်။
ဖြစ်ခဲ့လို့ စာအုပ်တွေဖတ်တယ်။ တရားလည်း အားထုတ်တယ်။ တရားအားထုတ်
လို့ စိတ်ဓာတ်ကျတာ နဲ့တော့ သက်သာသွားတယ်။ သိပ်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး
ဘာမှ ဖြစ်မသွားဘူး။ ငါ ကြိုးစားမယ်။ တစ်နေ့ကျရင် ငါ ဘဝဟာ အဆင်
ပြေရမယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကို မရမကကို မွေးယူရတာ။ အဲဒီစိတ်ကို မွေးပြီးတော့
ကြိုးစားလာတော့လည်း တစ်နေ့တော့ ကိုယ် မှန်းထားတာ ဖြစ်တာပါပဲနော်။
ကြိုးစားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို လက်မလွှတ်လိုက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အဲဒီတုန်းက စာပေထဲ ဖတ်ကြည့်တော့ အဲဒီ (၁၀)နှစ်ကျော်ကျော်၊
(၁၄-၅)နှစ် အရွယ်လောက်မှာ စပြီးတော့ depression ဖြစ်တတ်တယ်လို့
တွေ့ရတယ်။ တဖြည်းဖြည်း နောက်ရေးတဲ့စာတွေ ဖတ်ကြည့်တော့ ကျောင်းနေ
ခါစ အရွယ်မှာကတည်းက တချို့ depression ဖြစ်တယ်လို့ တွေ့ရတယ်။

ကျောင်းနေခါစဆိုတာ (၅)နှစ်လောက် ဆိုပါတော့။ အဲဒီအရွယ်

လောက်ကတည်းက depression ဖြစ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုံး။ မိဘနဲ့ ကင်းကွာတာ တစ်ခုလည်း ပါပါတယ်။ ခုခေတ်ကလေးတွေက မွေးကာစ လောက်ကတည်းက တချို့က ကလေးထိန်းဌာနကို ပို့လိုက်တယ်။ မိဘနဲ့ ကင်းကွာတယ်။ ရှေးခေတ်က ကလေးတွေဆိုတာ မိဘရင်ခွင်ထဲမှာ တော်တော် ကြာကြာ နေရပါတယ်။ ခုခေတ်ကလေးတွေက မိဘရင်ခွင်ထဲမှာ နေရတဲ့ အချိန်က အင်မတန် နည်းပါးတယ်။ ဒါလည်း အကြောင်းတစ်ခု ပါတယ်နော်။

နောက်တစ်ချက်၊ အခုခေတ်ကလေးတွေက (၅)နှစ် (၆)နှစ်လောက် အရွယ်ကတည်းက သူ့အဝတ်အစားက ဘယ်လောက် တန်တယ်။ ငါ့အဝတ် အစားက ဘယ်လောက်တန်တယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ် တုန်းက အဲဒါကို မသိဘူး။ ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက မုန့်ဖိုး ဆိုတာ မရှိဘူး။ မုန့် မဝယ်စားတတ်ဘူး။ အခု ခေတ်ကလေးတွေက (၃)နှစ်လောက် အရွယ်ကတည်းက ပိုက်ဆံ ဆိုတာကို သိနေပြီ။

အဲဒီ လွန်ခဲ့တဲ့ (၁၀)နှစ်လောက်ကတော့ ကျောင်းနေခါစအရွယ်၊ (၅)နှစ်လောက်မှာကတည်းက depression ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာကို စာပေ ထဲမှာ တွေ့ရတယ်။ အခု ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်ကမှ England မှာလုပ်တဲ့ research တစ်ခုကို ဖတ်ကြည့်တော့ ယုံတောင် မယုံနိုင်ဘူး။ (၂)နှစ်ခွဲ)ကလေး depression ဖြစ်ပါတယ်။ လုံးဝ ယုံနိုင်စရာ မရှိတော့ဘူးနော်။

ဘာဖြစ်လို့ (၂)နှစ်ခွဲ)ကလေး depression ဖြစ်သလဲ။ အကြောင်း တစ်ခုကတော့ မိဘမေတ္တာကို အပြည့်အဝ မရဘူး။ ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ရင်းနှီးမှုမရှိဘူး။ မိဘကိုလည်း မယုံဘူး။ မိဘကလည်း အော်ချင်အော်၊ ငေါက်ချင် ငေါက်မယ်၊ ပစ်ချင် ပစ်ထားမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာလည်းပဲ ကြောက်စရာကောင်းနေတယ်။ မယုံရဘူး။ စိတ်မချရဘူး။

ရှေးတုန်းက community life ဆိုတာရှိတယ်။ အိမ်နီးနားချင်းဆိုတာ ဆွေမျိုးရင်းချာလို နေလို့ရတယ်။ အခုခေတ်က အိမ်နီးချင်း၊ ဆွေမျိုးရင်းချာလို

မနေကြတော့ဘူးနော်။ မိဘတွေကလည်း အခက်အခဲတွေများ။ အလုပ်တွေ ပင်ပန်းတာလည်း ပါမှာပေါ့၊ သားသမီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ စိတ်မရှည်ဘူး။ မပြုနိုင်ဘူး။

depression ဆိုတာကို ဘုန်းကြီး အခုအချိန်ထိ သေသေချာချာ လေ့လာနေတယ်။ စဉ်းစားနေတယ်။ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လို သက်သာအောင် လုပ်ရမယ် ဆိုတာ၊ နည်းလမ်းကိုလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ လုပ်ခဲ့တာမို့လို့ နဲ့တော့သိပါတယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို “စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းစေဖို့” စာအုပ်မှာ အကျယ် ရေးပြီးပါပြီ။

သို့သော် အခုပြောသလို စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းသွားပြီဆိုရင် depression ပျောက်သွားရော။ စောစောတုန်းက ပြောသလိုပဲ၊ အဲဒီငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတဲ့ Guided Meditation လေးကို လူတော်တော်များများ (ရာနဲ့ချီပြီးတော့) ဘုန်းကြီး လုပ်ခိုင်းကြည့်တယ်။ စမ်းကြည့်တယ်။ စမ်းကြည့်တဲ့အခါမှာ စိတ် တစ်မိနစ်လောက်ကလေးဖြစ်ဖြစ် ငြိမ်းချမ်းရင် depression သက်သာ သွားတယ်။ ဘယ်လောက်အံ့သြဖို့ ကောင်းလဲ နော်။

တချို့တပည့်လေးတွေက ဘယ်လိုပြောလဲဆိုတော့ ‘အဲဒီငြိမ်းချမ်းတဲ့ အချိန်လေးက တစ်မိနစ်တောင် ရှိမယ်မထင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ လုံးဝငြိမ်းချမ်းသွားတာပဲ။ အဲဒီငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေး ဖြစ်ပြီး နောက်မှာ စိတ်ပျက်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့စိတ်က မရှိတော့ဘူး။’ ဘယ်လောက် အံ့သြဖို့ ကောင်းသလဲနော်။

ရေများ ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင်

တကယ် လုပ်မယ်ဆို မခက်ဘူး။ သာမန်အဆင့်လောက် ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ တကယ်ပဲ မခက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဆင့်ဟာ မဂ်ဗိုလ်နိဗ္ဗာန် မဟုတ်သေးဘူး နော်။ ဒါကို နားလည်စေချင်သေးတယ်။ ဒါဟာ အခြေခံ အောက်ဆုံးအဆင့်

လောက် ရှိတယ်။ အဲဒီ အောက်ဆုံးအဆင့်လောက်ဖြစ်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုတော့ ရဖို့ရာ ဘာမှ မခက်ဘူး။ ရက်ပိုင်းလောက်အတွင်းမှာတောင်မှ လေ့ကျင့်မယ် ဆိုရင် ရပါတယ်။

အဲသလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကလေးကို ငါးမိနစ်လောက် ဆယ်မိနစ်လောက် ရမယ်ဆိုရင် ဘာမှ depression မရှိတော့ဘူး။ တစ်နေ့တာ လုပ်စရာရှိတာကို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်သွားတာပဲ။ ဖြစ်ရင်လည်း ဝမ်းသာတာပဲ။ မဖြစ်လည်း စိတ်ထားတတ်လို့ စိတ်ဓာတ် မကျဘူး။ နောက်တစ်ခု လုပ်စရာရှိတာကို ဆက်လုပ်သွားတာပဲ။ တစ်နေရာမှာ ချောင်ပိတ်ပြီးတော့ မနေဘူး။ စိတ် အေးချမ်းနေရင် ကောင်းတဲ့အတွေးတွေ၊ ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေ အများကြီး ထွက်လာတယ်။

တစ်နေ့မှာ မနက် (၅) မိနစ်လောက်၊ ညနေမှာ (၅)မိနစ်လောက် စိတ်ကလေး လုံးဝငြိမ်းချမ်းသွားတာမျိုး ရနိုင်ရင် အဲဒီလူဟာ တစ်သက်လုံး ဘယ်တော့မှ depression မဖြစ်ဘူး။ ဒါတင်မကဘူး၊ တခြား စိတ်ရောဂါ တော်တော်များများလည်း ပျောက်သွားတယ်။

ခုခေတ်လူတွေမှာ anxiety neurosis လို့ခေါ်တဲ့ရောဂါ တော်တော် များများ ရှိလာတယ်။ အနောက်နိုင်ငံက စိတ်ပညာရှင်ကြီး တော်တော်များများ၊ သူတို့ ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီတရားအားထုတ်တာကို ဝါသနာပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ဘုန်းကြီးနဲ့ သိတယ်။ Clinical Psychologist တချို့ဆိုရင်၊ ဘုန်းကြီးရဲ့တပည့် ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကိုလည်း ဘုန်းကြီးကတော့ ကိုယ့်ဆရာလိုပဲ သဘောထားပါတယ်။ သူတို့ဆီကလည်း ပညာတွေ တော်တော်များများ ရခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီ Clinical Psychologist တွေနဲ့ ဆွေးနွေးရတဲ့အခါမှာ၊ သူတို့က ဒီခေတ်ကို "Age of Anxiety" "သောကခေတ်" တဲ့။ နာမည်တပ်တာကိုက တော်တော် စဉ်းစားဖို့ ကောင်းတယ်။ Age ဆိုတာ၊ ဒီနေရာမှာ အသက်

အရွယ်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ခေတ်ကာလကို ပြောတာ။ ဒီခေတ်
ကာလဟာ သောကခေတ်ကာလ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ဦးက ဘယ်လို ပြောပြန်လဲဆိုတော့ ဒီခေတ်ကာလဟာ
Age of Loneliness တဲ့။ အထီးကျန်ဖြစ်တဲ့ ခေတ်ကာလ။ လူတွေသာ
များနေပါတယ်။ အဖော်မရှိပါဘူး။ အပေါ်ယံ ပေါင်းလို့ရတဲ့သူတွေ ကြာလေ
များလေပဲ။ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းလို့ရတဲ့သူ ကြာလေ ရှားလေပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုတောင် နားမလည်နိုင်တော့ဘူး။ တခြားလူကို နားလည်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်
ခက်သွားပြီ။

ဒီတရားအားထုတ်လို့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ အတွင်းကျကျ
ကြည့်တတ်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း နားလည်လာပြီ။
ကောင်းတာလည်း သိတယ်။ ဆိုးတာလည်း သိတယ်။ ကောင်းတာကို
ပိုပြီးတော့ကောင်းအောင် အားပေးသွားတာပေါ့။ ဆိုးတာကိုလည်းပဲ သိပြီးတော့
အသာလေး ထိန်းထားတယ်။ ချက်ချင်း မပယ်နိုင်သေးဘူးနော်။ ကိစ္စမရှိဘူး။
သိနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အသာလေး ထိန်းထားလို့ရတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့
ကောင်းတဲ့ဘက်က ကြာလေ ကောင်းလေ ကြာလေ ကောင်းလေ ဖြစ်လာတော့
အလိုလိုပဲ အကောင်းက အဆိုးကို နိုင်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ ရေများ
ရေနိုင်၊ မီးများ မီးနိုင်ပဲနော်။

ပြဿနာကို မကြောက်တော့ဘူး။

အဲသလို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သေသေချာချာ
သိလာတဲ့သူဟာ သူများစိတ်ကိုလည်း တော်တော်နီးနီးစပ်စပ် အကဲခတ်လို့
ရတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လည်း ဒီလိုပဲ။ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေကို အကဲခတ်ပြီးတော့
တစ်ခါတလေ ပြောသင့်တဲ့စကားတွေကို ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ တချို့က
ပြောတယ်၊ အရှင်ဘုရားက တပည့်တော်တို့ကို တည့်တည့် ပြောနေသလိုပဲတဲ့။

စိတ်ရဲ့သဘာဝကို သိရင် ပြောရတာ မခက်ပါဘူး။ သိပ်အထူးအဆန်းကြီး မဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ ဒီလိုအရည်အချင်းမျိုး ရှိတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တကယ် နက်နက်နဲနဲ သိလာပြီးရင် အဲဒီ သိတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ဖြစ်တဲ့ တည်ငြိမ်မှု အေးချမ်းမှုလေးနဲ့ တခြားလူတွေကို ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သူတို့စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုများနေမလဲ ဆိုတာကို ပိုသိလာတယ်။ အများကို ပိုပြီးတော့ ချစ်တတ်တယ်။ ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ အချိန်ကျတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီးတော့ လေးစားတဲ့သူ ချစ်တတ်တဲ့သူ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိရင်ပဲ Loneliness အပေါ်မရှိသလို ခံစားရတာ တော်တော်သက်သာသွားတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိရင် သောကလည်း တော်တော်သက်သာသွားတယ်။ လုပ်စရာရှိတာကို နည်းလမ်းရှာပြီးတော့ လုပ်သွားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလည်း ရှိလာတယ်။ ငါကြိုးစားပြီးလုပ်ရင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ။ အဲသလို ယုံကြည်မှု လည်း ရှိလာတယ်နော်။

ဒါကြောင့် တရားအားထုတ်ပြီးတော့ စိတ်ကို သိပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်မကျဘူး၊ သောကမများဘူး။ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါတို့၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အသက်ရှူ မဝတာတို့၊ မောတာတို့၊ နှလုံးရောဂါလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်တာတို့ဟာလည်း ပျောက်သွားတယ်။

ဟိုတလောကပဲ ဒကာမကြီးတစ်ယောက်က နှလုံးရောဂါလိုလို ဘာလိုလို ဖြစ်နေလို့ ဆရာဝန် ခဏခဏ ပြတယ်။ ဆရာဝန်တွေက E.C.G. တွေ ရိုက်ကြည့်တယ်။ အမျိုးမျိုး စမ်းကြည့်တယ်။ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကျပ်နေတယ်။ ရင်ဘတ်ထဲမှာ အောင့်တယ်။ အသက်ရှူလို့ မဝဘူး။ အဲသလိုဖြစ်နေတော့ သူ့ကိုလည်း ဒီလိုပဲ တရားမှန်မှန်ထိုင်ဖို့ သင်ပေးတယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး၊ စိတ်ကော ခန္ဓာကိုယ်ကော လျှော့တာကို လုပ်ခိုင်းတယ်။ စိတ်ထဲမှာလည်း ဥပေက္ခာဖြစ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း ဥပေက္ခာ လုံးဝဖြစ်သွားအောင် ကြိုးစားပြီး လုပ်ခိုင်းကြည့်တော့ သူ တော်တော်ကို ကြိုးစားပါတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်တာမဟုတ်ဘူး။ အာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ သူ့မှာ တကယ့် ပြဿနာကြီးက ရှိနေတယ်။

တကယ်ကြိုးစားကြည့်တော့ တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီသူ့ရင်ထဲမှာ ကျပ်နေတဲ့ဝေဒနာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာ ပျောက်သွားတယ်။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်နေတာနော်။

စိတ်ကြောင့် အစာမကြေတာ ရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် အိပ်မပျော်တာ ရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် ခေါင်းမူးတာ ရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် ဇက်ကြောတက်တာ ရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် အဆစ်အမြစ်ကိုက်ရောဂါ ဖြစ်တာရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် ယားယံတာ ရှိတယ်။ အရေပြားမှာဖြစ်တတ်တဲ့ ရောဂါတွေ ဖြစ်တာလည်း ရှိတာပဲ။

စိတ်အေးချမ်းသွားရင်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ရောဂါတွေ အကုန်လုံးဟာ ပျောက်သွားတာပဲ။ တစ်ခုချင်း ပျောက်အောင် လုပ်နေစရာ မလိုဘူး။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားတာနဲ့ အားလုံး အလိုလိုပဲ ပျောက်သွားတယ်။

စိတ်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ရောဂါတွေဖြစ်တာ ရှိတယ်။ စိတ်ကြောင့် စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်ရောဂါလည်း အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒါကို တရားအားထုတ်ပြီးတော့ အောက်ဆုံးအဆင့် ငြိမ်းချမ်းမှုကို နေ့စဉ် ရအောင် လုပ်နိုင်ရင်ကိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ စိတ်ရောဂါတွေဟာ ပျောက်သွားမှာပါ။

အဲဒါတွေ ပျောက်သွားရင် လူဟာ နေရထိုင်ရတာ တော်တော်ပေါ့သွားတာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အားပိုရှိလာတယ်။ အလုပ်ကို ပိုလုပ်နိုင်တယ်။ ပြဿနာတွေကို ပိုပြီးတော့ ရင်ဆိုင်နိုင်တယ်။ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။ ပြဿနာကို မကြောက်တော့ဘူး။

လူဟာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပြဿနာတွေ များလာပြီးတော့ စိတ်ဓာတ် ကျလာလို့ရင် လူလူချင်း ရင်ဆိုင်ရမှာလည်း ကြောက်လာတယ်။ ပြဿနာဆိုရင် အသေးအမွှားကအစ ကြောက်လာတယ်။ အဲဒါကို အသေးစိတ် အထောက် အထားလေးတွေ ပြောရရင် တော်တော် ရှည်သွားလိမ့်မယ်။ တချို့လူတွေဟာ အိမ်ထဲကနေ အိမ်ပြင်ထွက်ပြီးတော့ လမ်းထောင့်က ဈေးဆိုင်မှာ စားစရာလေး တစ်ခု သွားဝယ်ဖို့တောင်မှ ကြောက်တယ်။ မထွက်ရဲဘူး။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူဟာ သဘောထားကြီးတယ်။

You see your experiences in your daily life differently, you think differently.

စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့သူဟာ စဉ်းစားပုံ တွေးခေါ်ပုံ အရင်ကနဲ့ မတူ တော့ဘူး။ တန်ဖိုးထားတာတွေ မတူတော့ဘူး။ အရင်တုန်းက ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ အပျော်အပါး၊ ကျော်ကြားမှု၊ ဂုဏ်ပကာသနကို သိပ်မက်တဲ့လူဟာ စိတ် တကယ် ငြိမ်းချမ်းသွားတဲ့အခါမှာ အဲဒါတွေဟာ သိပ် ကလေးဆန်တယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အပေါ်ယံပဲ ဆိုတာကိုလည်း သိတယ်။ ဂုဏ် ပကာသနဆိုတွေဟာ ဘေးကလူတွေရဲ့ အထင်ကြီးမှုသက်သက်ကို ရဖို့ လုပ်တာပဲ။ ကိုယ့်ကို သူများ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ သူ့စိတ်ထဲမှာဖြစ်လိုက်တဲ့ အတွေးလေးတစ်ခုပါ။ ဘာမှ လေးနက်မှု မရှိဘူး။

စိတ်ငြိမ်းချမ်းသွားရင် ဘာဖြစ်လဲဆိုတော့ You have less personal bias. ကိုယ့်ဘက်ကို ဆွဲပြီးတော့ယူတာ နဲ့သွားတယ်။ အယူအဆ မတူတာ ရှိလာပြီဆိုရင် မှုမဲ့တတ် ကြည့်တတ်လာတယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကော သူ့ဘက်ကော ထောင့်စေ့အောင်ကြည့်ဖို့ သဘောထားကြီးကြီး ထားတတ်လာတယ်။ ကိုယ် လိုသလို တစ်ဖက်သတ် အဓိပ္ပာယ်မကောက်ဘူး။ တကိုယ်ကောင်းမဆန်ဘူး။ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်မယူဘူး။

ကိုယ့်မိသားစုထဲမှာပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြန်စဉ်းစားကြည့် ငါပြောတာက တခြား။ သူ့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာက တခြား ဖြစ်နေပါပြီ ဆိုတာမျိုးကို လူ ဘယ်လောက်များများ ခံစားဖူးသလဲ။ ကိုယ့်အလုပ်ဌာနမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ငါလုပ်တာ ငါပြောတာကတခြား။ ငါ့အထက်လူကြီးက အဓိပ္ပာယ်ကောက်တာက တခြား ဖြစ်နေတယ်။ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေက အဓိပ္ပာယ် ကောက်တာက တခြား ဖြစ်နေတယ်လို့ တွေးမိတာ ဘယ်လောက်များသလဲ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အထင်လွဲတယ်၊ အထင်မှားတယ် ဆိုတာမျိုးဟာ တော်တော် အဖြစ်များပါတယ်။ ဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။

လူဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကပဲကိုယ် မြင်တတ်ပါတယ်။ သူ့ဘက်ကနေ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် သူ့မြင်သလိုတော့ မမြင်နိုင်ဘူး။ အဲဒါ မမြင်နိုင်ဘူး။ သူများစိတ်ကို အတိအကျ သိနိုင်တဲ့ဉာဏ်မှ မရသေးတာကိုး။ သူများစိတ်ကို သိတဲ့ဉာဏ်ကို မရသေးရင် ကိုယ့်ဘက်ကပဲ ကိုယ်မြင်တာပဲ။

အဖေကလည်း အဖေ့ဘက်ကပဲ အဖေမြင်တယ်။ အမေကလည်း အမေ့ဘက်ကပဲ မြင်တယ်။ သားသမီးတွေကလည်းပဲ သူတို့နေရာကနေ သူတို့ မြင်တာပဲ။ အထက်က အရာရှိကလည်း သူနေရာကပဲ သူမြင်တာပဲ။ အဲဒီတော့ လူတိုင်းမှာ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ ကိုယ်စွဲပြီးတော့ မြင်တဲ့အမြင်ဟာ အနည်းနဲ့အများ ရှိတယ်။ သို့သော် တရားအားထုတ်လာတဲ့အခါမှာ အဲဒါ နည်းသွားပြီ။

တစ်ဖက်သတ် လိုသလို ဆွဲယူတဲ့အမြင်မျိုး အများကြီး နဲသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့်...သဘောထား မှတလာတယ်။ မှတတဲ့အမြင် ဖြစ်လာတယ်။ သဘောထားကြီးလာတယ်။ စိတ်ငြိမ်းချမ်းတဲ့လူဟာ သဘောထားကြီးတယ်။

ဖြစ်ခွင့် ပြုလိုက်ပြီလား

You don't react automatically.

တစ်ခုခု ကြုံကြိုက်လာရင် ချက်ချင်းပြန်ပြီးတော့ မတုံ့ပြန်ဘူး။

စောစောတုန်းကပြောတဲ့ တပည့်လေးလို့ပဲ သူ့ကို သူများက လာဆဲတယ်။ သူ ပြန်မဆဲဘူး။ သူ အေးအေးဆေးဆေး သတိလေးနဲ့ နားထောင်နေတယ်။
automatically react မလုပ်ဘူး။

စက်ကလေးတစ်ခု ရှိတယ်ဆိုပါတော့။ computer လို့ပဲ ဆိုပါတော့။ သူ့ခလုတ်ကို တစ်ချက်နှိပ်တာနဲ့ ချက်ချင်း သူ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်လိုက်တယ်။ အဲသလိုဆိုရင် ဒီ computer မှာ ရွေးချယ်တဲ့သဘော ရှိသလား။ ရွေးချယ်မှု မရှိတော့ဘူး။ Choice ဆိုတာ မရှိတော့ဘူးနော်။ ခလုတ်တစ်ခု နှိပ်တာနဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။ လုပ်သင့် မလုပ်သင့် သူ မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။ လုပ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်နော်။

လူတွေဟာလည်း ဒီလိုပဲ။ မြင်တာနဲ့ တစ်ခုခု react လုပ်လိုက်တယ်။ ကြားတာနဲ့ တစ်ခုခု လုပ်လိုက်တယ်။ ချက်ချင်း ဖြစ်သွားတာ။ အချိန် မဆိုင်းဘူး။ အဲသလို လုပ်တဲ့သူဟာ သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလား ဆိုတာကို ချင့်ချိန် စဉ်းစားတတ်တဲ့ဉာဏ် အဲဒီအချိန်မှာ မဖြစ်လိုက်ဘူး။ နောက်မှ သူ နောင်တ ရချင်ရမယ်နော်။ ဒါကြောင့် ချက်ချင်း တုန့်ပြန် တတ်တဲ့သူဟာ ချင့်ချိန် စဉ်းစားတတ်တဲ့ဉာဏ် မရှိဘူး။ လွတ်လပ်မှုလည်း သူ့မှာ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်တတ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ခေါ်မလား။ မလွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ခေါ်မလား။ အကယ်၍သာ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း စိတ်က အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်နေမယ်ဆိုရင်တော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။

မြင်တဲ့အခါမှာ သိနေတယ်၊ ကြားတဲ့အခါမှာ သိနေတယ်၊ စိတ်က အလိုအလျောက် မတုံ့ပြန်ဘူး။ ပြီးမှ လုပ်သင့်တာတွေကို အေးအေးဆေးဆေး လုပ်သွားတယ်၊ ပြောသင့်တာကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောသွားတယ်ဆိုရင် သူ့မှာ သတိရှိတယ်၊ ဉာဏ်ရှိတယ်၊ ချင့်ချိန်နိုင်တယ်၊ သူ့မှာ လွတ်လပ်မှု ရှိနေတယ်။ အဲဒါကို ကိုယ်တိုင်ခံစားလို့တောင် ရတယ်နော်။ သတိရှိနေတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိနေတဲ့သူဟာ စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှု ရှိနေတယ်။

You are wiser.

စိတ်ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့သူဟာ ပိုပြီးတော့ ဉာဏ်ပညာကြီးတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့သူဟာ ကိလေသာ လွှမ်းမိုးနေတဲ့အတွက်ကြောင့် အမှား မှားတယ်။ အမှား မှားတဲ့သူဟာ ပညာရှိလို့ မပြောနိုင်ဘူး။

You are patient.

သတိရှိနေလို့ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့သူဟာ စိတ်ရှည်တယ်။ စိတ်မတိုဘူး။ တိုမိရင်လည်း ခဏလေးပဲ။ စက္ကန့်ပိုင်းလေးနဲ့ ပြေသွားတာပဲ။ တာရှည် မခံဘူး။ စိတ်တိုတာကို သိနေရင် သိပ်မကြာခင် စိတ်တိုတာ ပြေသွားတယ်။

You don't let things disturb you too much.

အခြေအနေတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို လွန်လွန်ကျွံကျွံကြီး နှောင့်ယှက်ခွင့် မပြုဘူး။

ဒီနေရာမှာ things ဆိုတာက မြင်ကြားရတဲ့ အခြေအနေ အတွေ့အကြုံ အားလုံးကို ပြောတာနော်။ You don't let ဆိုတာက၊ ခွင့်မပြုဘူး။ disturb you ဆိုတာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တာကို။ too much ဆိုတာ လွန်လွန် ကဲကဲ။ ဒီ too much လို့ပြောတဲ့ စကားလေးဟာ ချင့်ချိန်ချိန်ချိန် ထည့်ထား တဲ့ စကားနော်။ လွန်လွန်ကျွံကျွံကြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခွင့် မပြုဘူး။ နဲ့နဲပါးပါးလောက်တော့ ဖြစ်မှာပါ။ ဒီလောက်ကတော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။

you don't let ဆိုတဲ့ စကားကို စဉ်းစားပါ။ သတိရှိတဲ့လူ၊ ဉာဏ်ရှိ

တဲ့လူ၊ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့လူဟာ မြင်ရ တွေ့ရ ကြားရတဲ့ အတွေ့အကြုံ တွေက မိမိရဲ့စိတ်ကို လွန်လွန်ကဲကဲ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားအောင် ခွင့်မပြုဘူးဆိုတော့၊ ကျန်တဲ့လူတွေက ခွင့်ပြုနေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ဖြစ်မသွား ဘူးလား။

ခွင့်ပြုနေတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ် ပါသွားပြီနော်။ ဒါကြောင့် သတိမရှိရင် စိတ်မငြိမ်းချမ်းရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မြင်သမျှ ကြားသမျှ ကိစ္စတွေ ကိုယ့်ကို လာပြီးတော့ အနှောင့်အယှက် ပေးနိုင်အောင် ခွင့်ပြုထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မောဟဖြစ်နေရင် ကိလေသာအားလုံးကို ဖြစ်ခွင့် ပြုထားတယ်။

သတိရှိနေရင် ဉာဏ်ရှိနေရင် သင့်မှာ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရှိနေရင် ကိလေသာကို ဖြစ်ခွင့်မပြုဘူး။ လွတ်သွားတဲ့အခိုက်မှာ ဝင်လာမယ်။ သိလိုက်တဲ့အချိန်မှာ သူ့ကို ဖယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သတိပေးပါ။ ငါ ဖြစ်ခွင့် ပြုလိုက်ပြီ။

အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် လုပ်တတ်ရင်တော့ ရှိပါတယ်

Our strength may falter.

ခန္ဓာကိုယ်တွေက တဖြည်းဖြည်း အားယုတ်လျော့သွားတယ်။ အသက် ကြီးလာရင် ဒီလိုပဲ ဖြစ်မှာပဲနော်။ ဟိုဒကာကြီးဆိုရင် အသက် (၂၅)နှစ် လောက်တုန်းကနဲ့ တူသေးလား။ အခု အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။ (၇၇)နှစ် ပါဘုရား။ (၂၅)နှစ်လောက်တုန်းကနဲ့ မတူဘူးနော်။ ခန္ဓာကိုယ် အင်အားတွေက တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်ယုတ်သွားတယ်။ အိုခြင်းဆိုတာ တားလို့ မရပါဘူး။

Memory may fail.

သတိတွေ မေ့လာပြီ။

သတိတွေကော ဘယ်နှယ့်နေလဲ။ နဲ့မေ့လာပြီနော်။ ဒကာကြီး တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ 'တပည့်တော် သားတွေ သမီးတွေ မြေးတွေ နာမည်တောင် မမှတ်မိတော့ဘူး။ သတိတွေက မေ့ကုန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် တရားအားထုတ်ဖို့တော့ မမေ့ဘူး'တဲ့။ တရားတွေတော့ အကုန်လုံးလောက် မှတ်မိတယ်တဲ့။ တော်သေးတာနော်။

But for those who have it feel whole until the day they die.

သို့သော် တရားသတိရှိနေတဲ့လူအဖို့၊ တရားကြောင့်ရတဲ့ အသိဉာဏ်၊ တရားကြောင့်ဖြစ်လာတဲ့ ရလာတဲ့ အေးချမ်းမှုနဲ့ သက်သောင့် သက်သာလေး ဖြစ်ပြီးတော့ စိတ်ကလေး အေးချမ်းနေတာလေး ရှိနေတဲ့သူအဖို့ သေတဲ့နေ့အထိ ပြည့်စုံနေတယ်။ ချို့တဲ့မနေဘူး။

နေ့တိုင်း အလေ့အကျင့်လုပ်ထားရင် သတိခိုင်မြဲပြီး အကျင့်ဖြစ်သွား တယ်။ အကျင့်ဖြစ်သွားရင် Habit is second nature. ဆိုသလိုပဲ၊ ဒါ သူ့သဘာဝ ဖြစ်သွားတယ်။ သတိလေးနဲ့ နေတတ်လို့ အေးအေးဆေးဆေးပဲ နေသွားတယ်။

အဘိုးကြီးတစ်ယောက်၊ ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် သိပ်အေးချမ်း တာပဲ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်ဘူး။ ဘယ်တော့မှ မငြီးငြူဘူး။ သူနဲ့ စကားပြောရတာ အင်မတန် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ သူ့ကို လူချစ်လူခင် သိပ်ပေါတယ်။ ပြုစုချင်တဲ့လူ အင်မတန်များတယ်။ ပေးချင် ကျွေးချင်တဲ့လူ အင်မတန် များတယ်။ အကယ်၍ သူက တငြီးငြီး တငြူငြူလုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူမှ သူ့အနားကပ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။ အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်ရင် နောက်ဆုံး သူသေတဲ့နေ့အထိ သူ့ဘဝဟာ ပြည့်စုံနေတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ နေသခိုက်မှာလည်းပဲ၊ ရနိုင်သလောက် စိတ်ရဲ့ကြည်လင်မှု၊ ရှင်လန်းမှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရင်

ရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အမြဲတမ်း နေသွားမယ်ဆိုရင် အသက်ဘယ်လောက် နေရ နေရ၊ အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည်၊ သေတဲ့အချိန်မှာလည်းပဲ သတိလေးနဲ့ပဲ သိပြီးတော့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ သေလိုက်လို့ ရပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းနေတဲ့ဘဝဟာ ပြည့်စုံနေတဲ့ဘဝ ဖြစ်တယ်။

အဲသလိုပဲ နေချင်တယ်။ အဲသလိုပဲ သေချင်ပါတယ်။ မအေးချမ်းတဲ့ စိတ်နဲ့ နေတာ မကောင်းဘူး။ မအေးချမ်းတဲ့ဘဝဟာ မပြည့်စုံတဲ့ဘဝပဲ ဖြစ်တယ်။ ကြောက်ပြီးတော့ လန့်ပြီးတော့ အားငယ်ပြီးတော့ သေရတာ မကောင်းပါဘူး။ အရှုံးနဲ့ သေရတဲ့သဘော ဖြစ်သွားတယ်နော်။

သေခြင်းတရားကို ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး။ တစ်နေ့ သေသွား မှာပါ။ အခု တွေ့နေ၊ ကြုံနေရတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ တွေ့ရတုန်း ကြုံရတုန်းမှာတော့ တစ်ခါတလေ တော်တော် ခံရခက်ပါတယ်။ ဒေါမနဿ ဖြစ်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှန်းပြီးတော့ တွေးကြည့်၊ ငါ သေသွားပြီ။ ဟိုးဘက်ဘဝတောင် ရောက်သွားပြီ ဆိုပါတော့။ ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေက ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိသလဲ။

အဓိပ္ပာယ်ရှိအောင် လုပ်တတ်ရင်တော့ ရှိပါတယ်နော်။ အဓိပ္ပာယ် ရှိအောင် မလုပ်တတ်ရင်တော့ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာခဲ့ ချမ်းသာခဲ့၊ သိပ်အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး။ ကိုယ်ရခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ကိုယ့်အတွက်ကော၊ အများအတွက်ကော အကျိုးများအောင် သုံးခဲ့တယ် ဆိုရင်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်နော်။

တခြားလည်း ဒီလိုပဲ။ ရာထူးတွေ ဘာတွေ ရခဲ့တယ် ဆိုတာလည်းပဲ ပြန်စဉ်းစားကြည့်။ သေပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘာထူးလဲ။ ဘာမှ မထူးဘူးနော်။ သို့သော် ကိုယ်ရခဲ့တဲ့ရာထူးကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ အများအကျိုးရှိမည့် လုပ်ငန်းတွေ အများကြီးကို လုပ်ပေးခဲ့တယ်ဆိုရင်တော့ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် ရှိပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ သုခဘုံကြီးပါ

ဒီနေ့တော့ ပြောဖို့အချိန် ဒီလောက်ပဲရတယ်။ ဘုန်းကြီး မှန်းထားတာထက် အချိန်နဲ့နဲ့တောင် ပိုသွားပြီ။ သို့သော် ပြောချင်တာတွေက ကျန်နေသေးတယ်။ အမြဲတမ်း ဒီလိုပါပဲ။ ပြောချင်တာကတော့ အမြဲတမ်း ကျန်နေပါသေးတယ်။ နောက်တစ်ခေါက် ကြုံတဲ့အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး ပြောမယ်။

ပြောချင်တာလေးတွေ စိတ်ကူးထားတာလေးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ပြောဖို့ရာ အကြောင်းအရာကို ဘယ်နှစ်မျိုးလောက် ရှိမလဲဆိုပြီး၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှတ်ထားကြည့်တာ (၁၂)မျိုးလောက် ရှိတယ်။ အကုန်လုံး ပြောနိုင်ဖို့ တော်တော် စိစဉ်ရမှာပါ။ စိစဉ်ရတယ်ဆိုတာက ကျန်းမာရေးလည်း ထည့်စဉ်းစားရသေးတယ်။ ပြီးခဲ့တဲ့တစ်ပတ်က တော်တော် နေမကောင်း ဖြစ်လိုက်တယ်။ နှာစေးချောင်းဆိုးတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ချောင်းဆိုးတာက တော်တော်ကို လွန်ကဲတာ။ ဒီနေ့ ဒီမှာလာပြီးတော့ တရားဟောဖို့တောင်မှ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားလို့ တွေးတာ။ တော်ပါသေးတယ်၊ အချိန်မီလေး သက်သာသွားလို့။

တခြားလည်းပဲ ထည့်စဉ်းစားရတဲ့ကိစ္စတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တရားပွဲတစ်ပွဲ ဟောဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တော်တော် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အင်မတန် အကြောင်းညီညွတ်မှ ဖြစ်တာပါ။ ဒီနေ့ အကြောင်းညီညွတ်သွားလို့ ပြောခွင့်ရသွားတာ။ စိတ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်သွားတယ်။

ဘုန်းကြီးစိတ်ထဲမှာ ပြောချင်တာတစ်ခုခုရှိရင် သူ့ကို စိတ်ထဲမှာ မွေးထားရသလိုပဲ။ မွေးထားလို့ရှိရင် သူက တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီး ကြီးကြီး လာတယ်။ ကြာရင် သူအထဲမှာ နေလို့မရတော့ဘူး။ ထုတ်ပြောမှ ရတော့တာ။

အဲဒီတော့ ပြောချင်တာလေးရှိရင် တော်တော် ကြိုးစားပြီးတော့ ပြောရပါတယ်။ ဟောဖို့နေရာလည်း အဆင်ပြေဖို့ ကျန်းမာရေးလည်း

အဆင်ပြေဖို့ တော်တော်ခက်ခဲပါတယ်။ အဆင်ပြေတဲ့အခါလည်း ရှိတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့အခါလည်း ရှိပါတယ်။ အခုလို အဆင်ပြေပြေလေး စိတ်ထဲ ရှိတာကို အေးအေးဆေးဆေး ပြောခွင့်ရသွားတာ စိတ်ထဲက အများကြီး ထုတ်လိုက်ရလို့ ရင်ထဲမှာ ပေါ့သွားတယ်။ တော်တော် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားတယ်။ မပြောရမချင်း စိတ်ထဲမှာ နေ့တိုင်း ဟောနေတော့တာပဲ။

အခု ပြောပြီးသွားပြီ။ ဟောပြီးသွားပြီ။ ဒါကို နောက်ထပ်စိတ်ထဲမှာ မဟောတော့ဘူး။ နောက်တစ်ခု ပြောချင်တာကို စဉ်းစားဖို့ စိတ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ အချိန်ရသွားတယ်။

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံးရဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ပါလို့ ပြောဖြစ် တာနော်။ ဒါကြောင့် အားလုံးရဲ့ ကျေးဇူးလို့ ပြောချင်ပါတယ်။ အားလုံးကို ဘုန်းကြီးက ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်းပဲ၊ ပညာရှိတစ်ဦးက ပြောထားတာလေးတစ်ခု သွားသတိရပြန်တယ်။ Gratefulness is heaven itself. “ကျေးဇူးတင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ သုခဘုံကြီးပါ” တဲ့။ ကျေးဇူးတင်တတ် တဲ့စိတ်က သုခဘုံကြီးနဲ့ တူနေတယ်။ အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးကို ရှုပြီးတော့ တင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။

အမှန်တော့ တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး၊ တိုက်ရိုက် ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်ပြီးတော့ ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးကျေးဇူး တစ်ဦးမှာဆိုတာ ရှိနေပါတယ်။ ရှိနေတာကို မြင်အောင် ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။

တချို့ကျေးဇူးတွေက အင်မတန်သိမ်မွေ့လို့ တော်တော်နဲ့ မမြင်နိုင်ဘူး။ အင်မတန် သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ကြည့်မှ မြင်နိုင်တယ်။ ကြည့်တတ်ရင် ရန်သူတောင်မှ ကျေးဇူးရှိတယ်။ သူ့ကြောင့် ကိုယ့်မှာ အများကြီး ရင့်ကျက်လာတယ်။ တိုးတက်လာတယ်။ ခံနိုင်ရည် ပိုရှိလာ တယ်နော်။

အခက်အခဲတွေ ခုက္ခတွေဟာ၊ ကိုယ့်ကို ရင့်ကျက်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ ကိုယ့်ကိုအပြစ်တင်တဲ့၊ ဝေဖန်တဲ့လူကအစ အမှန်တော့ ကျေးဇူးရှင် ပါပဲ။ အကူအညီပေးတဲ့သူဆိုရင်တော့ အထူးပြောဖွယ် မရှိဘူး။ အင်မတန် ကျေးဇူးကြီးပါတယ်။

လုပ်စရာရှိလို့ ဘဝတစ်ခု ရလာတာ။

တစ်နေ့ကို မနက်တစ်ချိန်၊ ညနေတစ်ချိန်၊ အနည်းဆုံး ငြိမ်းငြိမ်း ချမ်းချမ်းလေး နေတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်ပါတယ်။ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သိပ်မခက်ပါဘူး။ ကြိုးစားကြည့်ပြီးတော့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံကိုလည်းပဲ ပြန်ပြောစေချင်တယ်။

ဘုန်းကြီးက လူမှုရေး၊ ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ဘာသာရေးတို့ကို ဆက်စပ်ပြီးတော့ ပြည့်ပြည့်စုံစုံမြင်တဲ့ အမြင်မျိုးကို နှစ်သက်တယ်။ ဒါကြောင့် လောကီရေးနဲ့ တရားရေးကို တွဲပြီးတော့ပြောတာ။

ဒီဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ပေးနိုင်တာ ဒါပဲရှိတယ်။ ဒါပဲ ပေးချင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီး တစ်သက်လုံး ပညာပဲ ရှာခဲ့တယ်။ တခြား ဘာမှ မလုပ်ခဲ့ဖြစ်ဘူး။ လုပ်ဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ခဲ့ဖူးနော်။

ဒီဘဝ၊ ဒီတိုင်းပြည်မှာ လူ့ဘဝ ရလာတာဟာ အတော် ကံထူးတာပဲ။ အကြောင်းလည်း ရှိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ လုပ်စရာရှိလို့ ဘဝတစ်ခု ရလာတာ။ အဲဒီ လုပ်စရာအလုပ်ကို အများဆုံး လုပ်ချင်ပါတယ်။ လုပ်နိုင်သမျှ အများဆုံးလုပ်ပြီးမှ ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ သေချင်တယ်။ လုပ်ချင်သလောက် မလုပ်လိုက်ရပဲနဲ့ သေသွားရမှာဆိုရင် သိပ်အဓိပ္ပာယ် မရှိဘူး။ သိပ်ကျေနပ်မှု ရမှာမဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကျန်းကျန်းမာမာ အသက်ရှည်ရှည် နေပြီးတော့ အများကြီး လုပ်ချင်ပါသေးတယ်။ အများကြီး ပြောချင်သေးတယ်။ ပြောစရာတွေလည်းပဲ

အများကြီး ရှိသေးတယ်။

To know and not to do is not yet to know.

သိပြီးတော့ မလုပ်လို့ရှိရင် မသိသေးလို့ပဲ။ သိတော့ သိပါတယ်။
တပည့်တော်တို့ မလုပ်ဖြစ်တာပါဆိုတော့၊ အဲဒီစကားက တော်တော် ယုံရ
ခက်ပါတယ်။

နဲ့နဲ့သိ၊ နဲ့နဲ့ လုပ်ပါ၊ များများသိ၊ များများ လုပ်ပါ။ အသိအမြင်
လေးနက်မှန်ကန်ပြီးတော့ မိမိဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေနိုင်သူများ ဖြစ်ကြပါစေ။
မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးအကျိုးတို့ကို ထိထိရောက်ရောက် ဆောင်ရွက်နိုင်သူများ
ဖြစ်ကြပါစေ။

တော်လောက်ပါပြီနော်။ ဘုန်ကြီးဆီ စာရေးကြပါအုံး။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။

သဘောထားမှန်ပါစေ

လူဟာ မေးခွန်းတွေ မေးတတ်တယ်။ ပြီးရင် အဖြေ ရှာတတ်တယ်။
ငါဟာ လူဆိုတာကို ပြဖို့ အမျိုးမျိုး ကြိုးစားတယ်။ လူဟာ စားဝတ်နေရေး
ပြည့်စုံသွားရုံနဲ့ ကျေနပ်တဲ့သတ္တဝါ မဟုတ်ဘူး။ လူဟာ အသိဉာဏ်ကို
လိုလားတဲ့သတ္တဝါ ဖြစ်တယ်။

ဒါ ဘာလဲ၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ၊ ဒီလိုမေးခွန်း မေးတတ်တယ်။
လူဟာ လက်ရှိအခြေအနေကို ကျေနပ်တဲ့သဘော မရှိဘူး။ ပိုကောင်းအောင်
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာကို သိချင်တယ်။ ပိုကောင်းအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့
လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း လူ့လောကကြီး ဒါလောက် တိုးတက်လာတာပဲ။

လူဟာ အသက်ရှင်ရုံမျှ ရှင်နေရတာကို ကျေနပ်တဲ့သဘော မရှိဘူး။
လူအတွက်က အသက်ရှင်ဖို့က အရေးအကြီးဆုံးလို့ ပြောလိုတော့ ရပေမယ့်
စားဝတ်နေရေး နဲ့အဆင်ပြေတာနဲ့ နောက်တစ်ဆင့် တက်တဲ့အခါမှာ သူ
ဘာကို အလေးထားသလဲဆိုတာ သူ သိချင်တယ်။ သူ့ဘဝဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ်
ရှိသလဲဆိုတာ သိချင်တယ်။ တိရစ္ဆာန်နဲ့လူနဲ့ အဲဒါ ကွာသွားတာ။

ကိုယ့်မေးခွန်းကို ကိုယ်မေးပြီး ကိုယ့်အဖြေကို ကိုယ်ရှာ

ပညာရပ်တွေ ဘာတွေ ဘာမှ မထွန်းကားခင်ကတည်းက လူဟာ သူတတ်နိုင်သလောက်တော့ ဒါဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲဆိုတာကို စဉ်းစားတယ်။ တချို့က နေကို နတ်ပဲ၊ တချို့က နေကိုပဲ ဘုရားလို့ ယူဆတာလည်းရှိတယ်။ တချို့ဘာသာရေးထဲမှာ နေကို ဘုရားထင်ပြီး ကိုးကွယ်တယ်။ နေမရှိရင် ဘာမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် နေဟာ ဘုရားပဲ။ နေရှိလို့ အရာရာတိုင်းဟာ ဖြစ်နေတာ။

ရယ်စရာကောင်းတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခု ကြားဖူးတာ ရှိတယ်။ အဘိုးနဲ့မြေး (၂) ယောက်ရှိတယ်။ မြေးက အမေးအမြန်း သိပ်ထူတယ်။ ပြီးတော့ အတွေးအခေါ်လည်း နဲ့နဲ့ ဝါသနာပါတော့ သိပ်မေးတယ်။

အဘိုးကတော့ ရှေးအဘိုးကြီးဆိုတော့ ဘာမှ သိပ်မသိဘူး။ ရိုးရိုး အေးအေးကြီး။ ဒီမြေးအဘိုးကလည်း အတူတူနေကြတယ်။ ဒီမြေးက ခဏခဏ မေးတယ်။ ‘အဘိုး ဟိုသစ်ပင်ဟာ ဘာလို့ပေါက်သလဲ။’ ‘အဲဒါ နေရှိလို့ပေါက်တာ။’ တော်ကြာကျရင်လည်း ‘အဘိုး မိုး ဘာလို့ ရွာသလဲ။’ ‘အဲဒါ နေကြောင့် မိုးရွာတာ။’ ‘ဟိုပန်းက ဘာလို့ပွင့်တာလဲ။’ ‘အဲဒါ နေကြောင့် ပန်းက ပွင့်လာတာပါ။’ အဘိုးက ဒီတစ်ခွန်းပဲ ဖြေတတ်တာ။

ကြာတော့ သူ့မြေးက ပြောတော့တာပဲ၊ အဘိုးကလည်း ဘာမေးမေး နေကြောင့်ချည်းပဲ ပြောနေတာပဲတဲ့။ ‘မဟုတ်ဘူးလား၊ မင်း စဉ်းစားကြည့် လေကွာ၊ နေသာမရှိရင် အကုန်လုံး အေးပြီး ခဲပြီးတော့ အကုန်သေသွားမယ်။ ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး။ အဲဒီတော့ နေရှိလို့ ဒါတွေအကုန်လုံး ဖြစ်နေတာပေါ့။’

အကြမ်းဖျင်းပြောလိုက်ရင်တော့ ဟုတ်ပါတယ်။ သို့သော် အကြောင်း ပြချက်က မပြည့်စုံဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့လေ၊ အဖြေမှန် ရတာ မရတာက တစ်ကလွှာထား၊ မေးခွန်းကို မေးတတ်တယ်။ မေးခွန်းမေးတာ အရေးကြီးတယ်။

မေးခွန်းမှန်ရင် တစ်နေ့မှာ အဖြေမှန်ရမယ်။

ကလေးလေးတစ်ယောက်၊ စကားတတ်တာနဲ့ စပြီးတော့ သူ မေးပြီး အဲဒါက ဘာလဲ၊ ဒါက ဘာကြောင့်လုပ်ရတာတုန်း။ ဒီလိုမေးတာ လူသဘာဝပဲ။ အဲဒါ သူ့ရဲ့ပညာရေးပဲ။ မေးခွန်းမေးတာ ပညာရေးရဲ့ အဓိကကျတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ မေးခွန်းမမေးရင် ပညာတတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်မေးခွန်းကို ကိုယ်မေးပြီး ကိုယ့်အဖြေကို ကိုယ်ရှာမှ ပညာတတ်ဖြစ်မယ်။ သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကို မှတ်ထားရုံနဲ့ ပညာတတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

လူဟာ သိချင် တတ်ချင်စိတ် ရှိတယ်။ လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ်ရှိတယ်။ ဒါဟာ မွေးရာပါပဲ။ အဲဒီ သိချင် တတ်ချင်စိတ်နဲ့ လုပ်ချင် ကိုင်ချင်စိတ်ကို ပျောက်မသွားအောင် ထိန်းသိမ်း သွန်သင်ပေးဖို့ပဲ လိုတယ်။

ဒီကလေး သိချင်တာကိုပဲ ပြောပြမယ်။ သူ လုပ်ချင်တာကို လုပ်လို့ ဖြစ်အောင် အထောက်အကူပေးမယ် ဆိုရင်ကိုပဲ အဲဒီကလေးဟာ ပညာတတ် ဖြစ်သွားမှာပဲ။ အဲဒီလို သူ သိချင်တာကို မဖြေဘဲနဲ့ သူလုပ်ချင်တာကို လုပ်ခွင့်မပေးဘဲနဲ့ လူကြီးတွေက အတင်းအကြပ် ခိုင်းလာရင်၊ ကြာရင် သိချင် လုပ်ချင်စိတ်တွေ ငုပ်သွားမယ်နော်။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်မှ အမှန်ကို မြင်

သိချင်စိတ် လုပ်ချင်စိတ်ဟာ ပင်ကိုယ်သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ စမ်းသပ်ချင် တဲ့စိတ်၊ စူးစမ်းချင်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ Exploreလုပ်ချင်တယ်။ Experiment လုပ်ချင်တယ်။ ဒီစိတ်ကို အပြုမခံနဲ့။ ဒီလို သိချင်တဲ့စိတ် စူးစမ်းချင်တဲ့စိတ်က သိပ္ပံပညာမှာလည်းပဲ အခြေခံအကျဆုံး စိတ်ထားဖြစ်သလို ဘာသာတရားမှာ လည်း အခြေခံအကျဆုံး စိတ်ထားဖြစ်တယ်။ ဒီနှစ်ခုက အတူတူပဲ။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေက ရုပ်ရဲ့ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုး အမှန်ကို ရှာတယ်။ ဘာသာတရားက ဘဝအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ဘဝသံသရာရဲ့ အကြောင်းမှန်

အကျိုးမှန်ကို ရှာတယ်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ အချက်အလက်တော့ မတူပေမည် သဘောထား တူတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေက များသောအားဖြင့်တော့ ရုပ်ရဲ့ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုး အမှန်ကို ရှာတယ်။ မှားနေတာကို သူတို့ လက်မခံဘူး။ ဒါကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် မှားခဲ့တဲ့ အယူအဆတွေကို Theory တွေကို သူတို့ ပြင်နေတာပဲ။ အမြဲတမ်း ပြင်နေတာနော်။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဘယ်လောက် သိလို့တုန်းလို့ ဒီလို မေးမယ် ဆိုရင်တော့ သူတို့ အရာရာတိုင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တကယ် မသိဘူး။ သို့သော် အရာရာတိုင်းကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တကယ်မသိလို့ သူတို့ လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေက တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့တော့ ပြောလို့ မရဘူးနော်။ ဒီသိပ္ပံပညာရှင် ကြီးများရဲ့ အသိအမြင်ကြောင့် မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ အတော်များများဟာ ရှင်းသွားပြီ။ မဟုတ်တာတွေကို အဟုတ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့တာတွေ တော်တော် များများဟာ ပျောက်သွားပြီ။ တနည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ အမှန် ဘက်ကို တဖြည်းဖြည်း နီးကပ်လာပြီ။

အရိုးဆုံး ပြောကြစို့၊ အရင်တုန်းက ကမ္ဘာကြီးက အလယ်ဗဟိုမှာ ကျန်တဲ့ နေတွေ၊ လတွေ၊ ကြယ်တွေ၊ နက္ခတ်တာရာတွေက ကမ္ဘာကြီးကိုပဲ လှည့်သွားနေတာလို့ ဒီလိုယူဆတာ။ နောက်တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နေက အလယ် ဗဟိုမှာဆိုတာ သူတို့ စူးစမ်းပြီး တွက်ချက်လို့ ရလာတယ်နော်။

မျက်စိနဲ့ ကြည့်ရင်တော့ မနက်ကျရင် နေကြီး အရှေ့က ထွက်လာတာပဲ၊ ညနေကျ အနောက်မှာ ဝင်သွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ တကယ့် အချက်အလက် များများကို စုစည်းပြီးတော့ သေသေချာချာ ချင့်ချိန်ကြည့်တဲ့အခါ၊ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အခါ ကျတော့မှ သိလာတယ်။ နေက ဗဟိုမှာရှိပြီး ကမ္ဘာကြီးက လှည့်နေတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့လူကမှ အမှန်ကို မြင်ရတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက သူဝင်ရိုးမှာ

သူ လည်နေတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့နံညဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်ခြမ်းမှာ ‘နေ’ ဖြစ်နေတဲ့အခါ နောက်တစ်ခြမ်းမှာ ‘ည’ ဖြစ်နေတယ်။ အရင်တုန်းက ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြားတယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြတယ်။ အခု လုံးမှန်း သိရတယ်။ ဒါကိုက မှားနေတဲ့ အမြင်တစ်ခုကနေ မှန်တဲ့အမြင်တစ်ခုကို ရောက်လာတာ၊ ဒါ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး။

အမှန်ကိုသိတဲ့ လူတိုင်းမှာ အမှန်ကိုပြောရမယ့် တာဝန် ရှိတယ်။

ဘယ်လို အမှန်တရားဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူကပြောပြော ဘာအကြောင်း အရာနဲ့ ပတ်သက်တာပြောပြော အမှန်တရားမှန်သမျှဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ လောကကြီးမှာ အမှားတစ်ခုကို အမှားလို့ သိပြီး အသိအမြင် အမှန်ကို တွေ့ပြီးတော့ ပြောင်းလဲသွားတာဟာ လူသား တစ်ရပ်လုံးရဲ့ တိုးတက်မှုပဲ။

လောကကြီးမှာ- လူတစ်ယောက် (ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်) မဟုတ်တာကို အဟုတ်လို့ ထင်နေတာ၊ အမှားကို အမှန်လို့ သူ ယုံကြည်နေတာဟာ လောကကြီးတစ်ခုလုံးအတွက် ထိခိုက်တယ် နစ်နာတယ်။ ဒါကြောင့် မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်းတော့ ရှင်းသွားရမှာပဲ။ အမှန်ကို သိတဲ့ လူတိုင်းမှာ အမှန်ကို ပြောရမယ့်တာဝန် ရှိတယ်။

သို့သော် အမှန်ကို ပြောတဲ့အခါမှာ အနိုင် အထက်၊ အတင်း အကျပ် ကြီးတော့ မလုပ်ရဘူး။ နားလည်အောင် သင်ပေးရမယ်၊ ရှင်းပြရမယ်၊ သဘောပေါက်အောင် ပြောပြရမယ်။

အဲသလိုပဲ အရင်တုန်းက ရောဂါတွေ ဘာတွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် များသောအားဖြင့်တော့ ပြုစားတာတို့၊ စုန်းတွေ ပူးလို့တို့၊ နတ်တွေက လုပ်တာတို့၊ ဒီလို ပြောကြတာနော်။ ပလိပ်ရောဂါတို့၊ ဝမ်းရောဂါတို့ ဖြစ်တုန်းက အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တာတွေ အများကြီး လုပ်ကြတယ်။

အခု တဖြည်းဖြည်း သဘောပေါက်လာတယ်။ ပလိပ်ရောဂါ ဖြစ်တာဟာ ကြွက်မှာ မှီခိုနေတဲ့ ပိုးတစ်မျိုးကြောင့်ဖြစ်တာ ဆိုပြီး သိလာတော့ အခု ကာကွယ်ဆေးတွေနဲ့ ကာကွယ်လို့ ရတယ်။ ရောဂါဖြစ်တာဟာ အဲဒီ Bacteriaတို့၊ Virusတို့ အစရှိတဲ့ ရောဂါပိုးတွေကြောင့်၊ ဒါဟာ အကြောင်းရင်း ဖြစ်တယ်။

ဒီလို သိလိုက်ခြင်းအားဖြင့် အသိအမြင် မှန်သွားတယ်။ အရင်တုံးက မှားနေတဲ့ အသိအမြင်တစ်ခုဟာ ပျောက်သွားတယ်။ အမှန်ဘက်ကို ရောက်တိုင်း ရောက်တိုင်း လူဟာ ဒီအသိဉာဏ်ကြောင့် လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ရတယ်။ ဒုက္ခလည်း သက်သာသွားတယ်။

ပြဿနာတစ်ခု ကြုံနေတဲ့အခါမှာ အကြောင်းမဟုတ်တာကို အကြောင်းလို့ ယုံနေခြင်းအားဖြင့် ဖြေရှင်းနည်း မမှန်တဲ့အတွက်ကြောင့် သက်သာမှု မရ နိုင်ဘူး။ ဖြေရှင်းနည်း မှားနေလို့ အခက်အခဲတွေ ပိုများလာတာကို သဘော မပေါက်ဘဲ အရင်လုပ်နည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်နေရင် အရင်အဖြေပဲ ရမယ်၊ ဒုက္ခပဲ ထပ်တိုးလာမယ်။

ပလိပ်ရောဂါဟာ နတ်ဖမ်းစားလို့ ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ခုလို ကာကွယ်ဆေးလဲ ထိုးမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ တခြား လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ သန့်ရှင်းရေးတို့ ဘာတို့လဲ လုပ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ မလုပ်ရင် ဒီရောဂါ ကူးစက်မှုကို ကာကွယ်လို့ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဘယ်လိုနည်းနဲ့ဖြစ်ဖြစ် ရိုးရိုးသားသား အမှန်တရားကို ရှာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ လေးစားရမယ်။ အမှန်ကို မတွေ့သေး ပေမယ့်လည်း လေးစားရမယ်။ (Result) ရလာဒ်က အဓိက မဟုတ်ဘူး။ သဘောထားက အဓိက ဖြစ်နေတယ်နော်။ သဘောထားမှန်နေရင် အဖြေမှန်ကို တစ်နေ့ တွေ့မယ်။

ဘာမှ မကိုးကွယ်ပဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မနေကြတာလဲ။

ဘာသာရေးဘက်က ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်းပဲ တော်တော် အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း လူ့သမိုင်းတို့၊ နိုင်ငံသမိုင်းတို့၊ ယဉ်ကျေးမှု သမိုင်းတို့ History, Anthropology, Culture အကြောင်းတွေကို အများကြီး ဝါသနာပါတယ်။ အမြဲတမ်း ဖတ်တယ်။ အဲဒီလို ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ တွေ့ရတာ တစ်ခုက- ဘယ်လို လူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်လောက် ဝေးလံခေါင်တဲ့ နေရာ၊ ချောင်ကျတဲ့နေရာမှာပဲ နေနေ၊ ဘာသာတရားတစ်ခုခု ရှိနေတယ်။ အဲဒီဘာသာတရားဟာ မှားချင် မှားမယ်နော်။ မှားတာတွေတော့ တော်တော် များပါတယ်။ မှားပင် မှားသော်လည်းပဲ ဘာသာတရားတစ်ခု ရှိနေတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ... ဘာမှ မကိုးကွယ်ပဲနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မနေကြတာလဲ။

လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ မသိမသာ သူတို့ဟာသူတို့ သိနေ၊ ခံစားနေရတာ တစ်ခုခုတော့ ရှိတယ်။ အဲဒါ ဘာလဲဆိုတော့ ‘ဘဝဆိုတာ နက်နဲတယ်။’ သေသွားရင် အားလုံးပြီးသွားပြီးလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဘဝတွေ အများကြီး ဖြစ်တယ်။ လူဝင်စားဆိုတာကို နိုင်ငံတော်တော်များများမှာ လက်ခံကြတယ်။

ဒီဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ကိစ္စတွေဟာ ဖြစ်ပြီးရင် ပျောက်သွားတာပဲ။ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး ဆိုတာကို လက်မခံဘူး။ လူ့ဘဝမှာ ကောင်းကောင်းစား ကောင်းကောင်းနေရရင် လုံလောက်ပြီးလို့ လက်မခံနိုင်ဘူး။ လိုသေးတယ်ဆိုတာ သူတို့ ရိပ်မိတယ်။

ပြီးတော့ လူသားတွေ အားလုံးဟာလည်းပဲ တနည်းနည်းနဲ့ အကြောင်း အကျိုး ဆက်စပ်နေတယ် ဆိုတာကိုလည်း သူတို့ ရိပ်မိတယ်။ အရင်ကလည်း တွေ့ခဲ့ကြတယ်။ ဆွေမျိုးတော်ခဲ့ကြတယ်လို့ လက်ခံကြတာ တော်တော်များတယ်။ ဒါဟာ မတော်တဆ လက်ခံတဲ့ အယူအဆ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ တွေ့ကြုံရတဲ့ အတွေ့အကြုံပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အယူအဆ ဖြစ်တယ်။ ဒီအယူ အဆကို အခြေခံပြီးတော့ ဘာသာတရားဆိုတာကို သူတို့ ဖန်တီးလာတာပဲ။

တချို့ကတော့ ဘာသာတရားဆိုတာ အကြောက်ကို အခြေခံတယ်လို့ ယူဆတယ်။ နဲ့နဲ့ပါးပါးတော့ အဲဒီလို တွေးစရာဖြစ်တာ တွေ့ရတယ်။ မိုးကြိုး ပစ်တယ်ဆိုရင် ကြောက်တာနဲ့ပဲ “ဘုရား ကယ်ပါ” လို့ လုပ်ချင်လုပ်မယ်။ ဒါ ဘုရားသခင်က စိတ်ဆိုးလို့ လုပ်တာ။ ဘုရားသခင်ကို တို့ ချောလိုက်ရင် သူ ကျေနပ်သွားရင် တို့ကို မိုးကြိုးမပစ်တော့ဘူး။ ဒီလိုထင်တာ။ (တချို့ကလည်း သိကြားမင်းက လုပ်တာလို့ ယုံနေတုန်းပဲ။)

ဒါပေမဲ့ ‘ဘာသာတရားဟာ ကြောက်စိတ်မှာ အခြေခံတယ်’ ဆိုတာကို ပြည့်စုံတဲ့အကြောင်းလို့ ဒီဘုန်းကြီးက မယူဆဘူး။ သိချင်တဲ့စိတ်မှာ အမှားကြီး အခြေခံတယ်။ သိချင်တဲ့စိတ်ကို အခြေခံပြီးတော့ ဘာသာတရား ဖြစ်လာတာ။ အသိဉာဏ်မှန်သမျှဟာ သိချင်စိတ်မှာ အခြေခံတယ်။

လူ့ဘဝထက် ပိုပြီးတော့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဘဝမျိုး ရှိမယ်လို့ ဒီလိုမှန်းဆပြီးတော့လည်းဘဲ ဘာသာတရားတွေကို သူတို့ ယူဆကြတာ၊ တွေးခေါ်ကြတာလည်း ရှိတယ်။ ဘယ်ဘာသာတရားဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အချက် ကလေးတွေ ရှိတယ်။ လူတွေရဲ့လိုအပ်ချက်ကို တစ်နည်းအားဖြင့် ဖြည့်ဆည်း ပေးတယ်။ လူတွေရဲ့ဘဝ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ပြောပုံဆိုပုံကို စည်းကမ်းလေး ရှိလာ အောင် လုပ်ပေးတယ်။ တနည်းအားဖြင့် ဘဝကို structure ရှိအောင် လုပ်ပေးတယ်။

ပညာရှင်ဆိုတာ မင်းက ဘယ်လောက်သိလို့လဲလို့ ဘယ်တော့မှမပြောဘူး။

ဘာသာတရားဟာလည်း အမှန်တရားကို ရှာနေတာပဲ။ သိပ္ပံပညာရှင် ကလည်း(သိပ္ပံပညာရှင် မှန်ရင်) ပညာရှင်မှန်ရင် သူဟာ အမှန်ကိုပဲ ရှာနေ တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်ဟာ အမှားတွေကို အမှန်လို့ လိမ်ပြောရင် တစ်နေ့တော့ ပေါ်သွားမှာပဲ။ မပေါ်ဘဲ မနေဘူး။ ပေါ်သွားရင် သူ့ကို သိပ္ပံ ပညာရှင် အသိုင်းအဝိုင်းက လုံးဝပယ်လိုက်မယ်။ နောက်ထပ် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ

ဘာမှ ပြောပိုင်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ မဟုတ်တာ မမှန်တာကို ပြောတဲ့သူဟာ သိပ္ပံပညာရှင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ လေးစားမှု မခံရတော့ဘူး။ သူ့အတွက် နေရာမရှိတော့ဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ သဘောထားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးတာ ငယ်တာ ပဓာနမဟုတ်ဘူး။ သူပြောတဲ့စကား မှန်သလား ဆိုတာ ပဓာနပဲ။ ဥပမာ Albert Einstein ပဲဆိုပါတော့။ Albert Einstein ဟာ ပညာရှင်တွေ လေးစားတာကို ခံရတဲ့ ပညာရှင်ကြီးဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တက္ကသိုလ် ကျောင်းတက်နေတဲ့ သိပ္ပံကျောင်းသားတစ်ယောက်က တစ်ခုခုပြောရင် Einstein က သေသေချာချာ နားထောင်တယ်။ လေးလေး စားစား နားထောင်တယ်။ မင်းက ဘယ်လောက်သိလို့လဲလို့ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ ဒါဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ သဘောထားနော်။

အိမ်မှာဆိုလည်း ကြည့်နော်။ ကလေးတွေ၊ သားတွေ၊ သမီးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ လူကြီးတွေက ပြောချင်တာ ပြောတယ်။ ကလေးတွေက ပြောလာရင် လူကြီးတွေက မလေးစားဘူး။ ‘ငါတို့ပြောတာ နားထောင်၊ တော်ပြီ။ ဘာမှ ပြန်မပြောနဲ့။ မင်းတို့က ဘယ်လောက်သိလို့လဲ။’ အဲဒီလို သဘောထားတွေက မှားနေတယ်။ အဲဒါ ဘာသာရေးနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်လည်း မှားသလို သိပ္ပံနဲ့ကြည့်လည်း မှားတယ်။ ဒါဟာ မတိုးတက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်နေတယ်။ အမှန်တရားကို ပိတ်ပင်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်နေတယ်။

အမှန်တရားဟာ တစ်ဦးတစ်ယောက် မူပိုင် မဟုတ်ဘူး။ အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုရဲ့ မူပိုင် မဟုတ်ဘူး။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးတွေဆိုရင် ငယ်တဲ့လူက ပြောလည်း လက်ခံတယ်။ ကိုယ့်အယူအဆကို ကိုယ်က တင်ပြလိုက်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အယူအဆ မတူရင် သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးကို ကြည့်ပြီး အဖြေမှန်ကို ရှာတယ်။ ပုဂ္ဂလိကကို လိုက်ပြီး အမှားအမှန်ကို မဆုံးဖြတ်ဘူး။ ကိုယ့်အယူအဆ

လွဲနေတာကို နောက်တစ်ယောက်က ထောက်ပြတဲ့အခါ အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်။

ကိုယ့်အယူအဆ လွဲတာကို ထောက်ပြတာကိုပဲ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်။ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံတယ်။ စိတ်မဆိုးဘူး။ ရှက်လည်း မရှက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ ရှက်မသွားတာလဲ။ စိတ်လည်း မဆိုးဘူး။ ရှက်လည်း မရှက်ဘူး။ မရှက်လို့ သူ့အယူအဆကို သူ ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားသလား ဆိုတော့၊ ဒီလိုလည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ ဘာဖြစ်လို့ မရှက်လဲဆိုတော့ အစကတည်းက ငါသိတာသာလျှင် အမှန်၊ ငါပြောတာပဲ အမှန်၊ သူများပြောတာတွေက မမှန်ဘူးလို့ သူ ယူဆမထားဘူး။

အမှန်ကို သိအောင် ငါတတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားမယ်။ ငါ သိသလောက်ကို ပြောမယ်။ နောက်လူတွေက ငါ့ထက်ပိုသိရင် ငါ့အမှားကို မြင်လိမ့်မယ်။ ပြင်လိမ့်မယ်။ ဒီလိုသဘောထား ရှိနေတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရိုးရိုးသားသား ကိုယ့်အယူအဆကို ပြောတယ်။ လိမ်မပြောဘူး။ လိမ်ပြော တာကမှ ရှက်စရာကောင်းတယ်။

အမှန်ကို သိရအောင် ငါတတ်နိုင်သလောက် ကြိုးစားမယ်။ သိသလောက် ကို ပြောမယ်။ နောက်လူတွေက ငါ့ထက်ပိုသိရင် ငါ့အမှားကို မြင်လိမ့်မယ်၊ ပြင်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် သဘောထားကြီးနေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့် နော်။

အမြင်ချင်း ဖလှယ်လိုက်တဲ့ အခါကျမှ

ကမ္ဘာမှာ နိုင်ငံတွေ အများကြီးရှိတယ်။ လူမျိုးတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အဲဒီနိုင်ငံပေါင်းစုံက ပညာရှင်တွေဟာ တစ်ခါတလေ တစ်နေရာမှာ စုပြီးတော့ သူတို့ conference လုပ်လေ့ ရှိတယ်။ ဆွေးနွေးပွဲ လုပ်လေ့ရှိတယ်။ ဂျပန် ကလည်း လာတယ်။ တရုတ်ပြည်ကလည်း လာတယ်။ ရုရှားပြည်ကလည်း

လာတယ်။ ဂျာမနီတို့၊ အင်္ဂလန်တို့၊ ပြင်သစ်တို့၊ အမေရိကား၊ အိန္ဒိယကလည်း လာတယ်။ အဲဒီလို တစ်နေရာမှာ စုမိကြတယ်။

စကားလည်းမတူဘူး။ လူမျိုးလည်းမတူဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဦးကို တစ်ဦး အပြန်အလှန် တကယ် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ရိုးရိုးသားသား လေးစားတယ်။ ဘာလူမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာ-ဘာသာတရားပဲ ကိုးကွယ်ကိုးကွယ် ဘယ်လိုစကားပဲ ပြောပြော အဲဒါ အရေးမကြီးဘူး။ အဲဒီဘာသာစကား။ လူမျိုးနဲ့ ဘာသာတရား မတူမှုကြောင့် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်ဝမ်းကွဲတဲ့သဘော မရှိဘူး။

တစ်ဦးပြောတာကို တစ်ဦးက အေးအေးဆေးဆေး နားထောင်တယ်။ လေးလေးစားစား နားထောင်တယ်။ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခင်တယ်တဲ့။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ငါသိတာ အမှန်၊ မင်းသိတာ အမှားလို့ သူတို့ တစ်ယောက်မှ အဲဒီလို မပြောဘူး။ ငါသိတာလည်း တင်ပြမယ်၊ မင်းသိတာလည်း တင်ပြ၊ တို့ချင်း ဆွေးနွေးမယ်၊ တဖြည်းဖြည်း တို့ အမြင်ချင်း ဖလှယ်လိုက်တဲ့ အခါကျမှ ပိုပြီးတော့မှန်တဲ့ အမြင်ဘက်ကို နီးသွားမယ်။

ဒါကြောင့် သိပ္ပံ Theoryတစ်ခုခု ပေါ်လာတာကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ဦးတစ်ယောက်ထဲက အစကနေ အဆုံးအထိ လုပ်သွားတာ ရှားတယ်။ တစ်ယောက်က တစ်နေရာက စလိုက်၊ နောက်တစ်ယောက်က နောက်တစ်နေရာ က စပြီး လာပြီး တွဲလိုက်တာပဲ။ နောက်တစ်ယောက်က နောက်တစ်ခုကနေ လုပ်ရင်းနဲ့ လာတဲ့မိတာပဲ။ ဒီလိုနဲ့ တဖြည်းဖြည်း ရုပ်လုံးက ပေါ်လာတယ်။

အဲဒီတော့ ပညာရှင် ပီသတဲ့သူမှာ လူမျိုးခွဲခြားတဲ့စိတ် မရှိဘူး။ လူမျိုးကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒီသိပ္ပံပညာရှင်က ဘယ်လူမျိုး၊ ဟိုသိပ္ပံပညာရှင်က ဘယ်လူမျိုး၊ ဒါကြောင့် သူက ပိုတော်တယ်၊ သူကတော့ ညံ့တယ်လို့ ဒီလို မပြောဘူး။ အထက် အောက် ဆက်ဆံရေး မရှိဘူး။ အင်မတန် သဘောထား ကြီးတာ တွေ့ရတယ်။

အမှန်တရားကို သိဖို့ရာမှာ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီး

အခု လောကမှာ ဒုက္ခရောက်နေကြတာတွေဟာ အဲသလို သဘောထား၊ မကြီးကြလို့ပဲ။ ငါသာလျှင် သိ၊ ငါသာလျှင် တတ်၊ ငါလုပ်တာပဲ မှန်တယ်၊ ဘယ်သူမှ ဝင်မပြောနဲ့၊ ပြောဖို့ မလိုဘူး။ မင်းတို့ ဘယ်လောက် သိလို့တုံး။ မင်းတို့ ဘယ်လောက်တတ်လို့တုံး။ ဒီလို သဘောထားတွေကြောင့် ဒီလောက် ဒုက္ခဖြစ်တာ။ အဲဒီလို သဘောထားဟာ မှားပြီးရင်း မှားအုံးမည့် သဘောထား ဖြစ်တယ်။

ဘာသာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စစ် ဖြစ်နေတာတွေ ရှိတယ်နော်။ ဘာဖြစ် လို့တုံးဆိုတော့ ငါတို့ မှန်တယ်။ ကျန်တဲ့လူတွေ မှားတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ငါတို့ ဘာသာတရား ကောင်းတယ်၊ ကျန်တဲ့ ဘာသာတရားတွေ မမှန်ဘူး။ မကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် ကျန်တဲ့ဘာသာဝင်တွေကို မျိုးဖြတ်လိုက်ကြ။ သူတို့မရှိရင် ကောင်းမယ်။ အဲဒီလို သဘောထားကြောင့် လောကကြီး ပျက်စီးတာနော်။ အမှန်တရားကို မူပိုင်လုပ်ထားတယ်။

အမှန်ကို တကယ်လိုလားတဲ့သူဟာ သဘောထား အင်မတန် ကြီးရမယ်။ အုပ်စုကို စွဲတဲ့စိတ်၊ ဂိုဏ်းကို စွဲတဲ့စိတ်၊ ဝါဒကို စွဲတဲ့စိတ် မရှိရဘူး။ ဘယ်ဝါဒ ဘယ်အုပ်စုပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒါကို သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ မှမျှတတ ထားရတယ်။

စဉ်းစား စေချင်တာနော်။ ဒီဘုန်းကြီးက ဘာပြောချင်လဲ ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးပြောတာတွေ အကုန်လုံးကိုမှတ်ထား။ ပြောတဲ့အတိုင်း လိုက်လုပ်လို့ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ စဉ်းစားပါ။ အများကြီး စဉ်းစားပါ။ အချိန် အများကြီးယူပါ။

အမှန်တရားတစ်ခုကို သိဖို့ အသေးအမွှားလေးဖြစ်ဖြစ် သိဖို့ဟာ တော်တော် အချိန်ယူရတယ်။ တော်တော် ကြိုးစားရတယ်။ သို့သော်

သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ လုပ်လို့ အမှန်တရားတစ်ခု၊ အသေးအမွှားလေးဖြစ်ဖြစ် သိလိုက်ပြီဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လမ်းပွင့်သွားတယ်။

အမှန်တရားကို သိဖို့ရာမှာ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးဟာ ဘာလဲ ဆိုတော့ သဘောထား မှားနေတာပဲ။ အဲဒါ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးပဲ။ ဒီအတားအဆီးကို မပြင်နိုင်ဘဲနဲ့ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် အမှန်တရားကို မသိနိုင်ဘူး။

ဝိပဿနာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ သဘောထားမှားနေရင် ဘယ်လောက် ကြိုးစားကြိုးစား အပေါ်ယံလောက်ပဲ။ သိသလိုလို သိသလိုလိုနဲ့ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ကုန်သွားတယ်။ တကယ်မသိဘူး။ သဘောထား တကယ်မှန်လို့ရှိရင် နဲ့နဲ့လေး သိတာကနေစပြီး လမ်းက ပွင့်သွားတယ်။ ရှေ့ရှေ့၅၅၅ပဲ။

ဥပမာ-ရေကာတာကြီးတစ်ခုမှာ အပေါက်ကလေးတစ်ပေါက် ဖောက် ပေးလိုက်ရင် ရေတွေ ထွက်ရင်းထွက်ရင်းနဲ့ အပေါက်ကြီးက ကျယ်သွားတယ်။ အဲသလို ဖြစ်သွားတတ်တယ်နော်။ ဒါကြောင့် ဒီသဘောထားမှန်ဖို့ အရေးကို အဓိကဦးစားပေးပြီးတော့ စဉ်းစားစေချင်တယ်။

သိပ္ပံပညာရှင်ကြီးများရဲ့ သဘောထားကို ကြည့်ရင် အဲသလို တွေ့ရတယ်။ သိပ်သဘောထားကြီးတယ်။ ပြည့်စုံတဲ့အမြင်ကိုရဖို့ အလေးထားတယ်။ တစ်ဖက်သတ်အမြင်နဲ့ မရှိဘူး။ စွဲမိစွဲရာကို အသေစွဲမထားဘူး။ ကိုယ့်အယူ အဆကို သူများလက်ခံဖို့က အဓိကမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အယူအဆ မှန်ဖို့က အဓိက ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အယူအဆ မှားနေရင် မြန်မြန်ပြင်တာက ကိုယ့်အတွက် ကော အများအတွက်ပါ သိပ်အကျိုးများတယ်။

အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အမှားကို ပြင်ဖို့ ဝန်မလေး ဘူး။ သူများ အယူအဆ မှန်နေရင် တန်ဖိုးထားတယ်။ လက်ခံတယ်။ သူများ အယူအဆ မှားနေရင်လည်း စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှင်းပြတယ်။ ဒေါသကြီးကြီး မာနကြီးကြီးနဲ့ အနိုင်မယူဘူး။ ကိုယ်လည်း မှားတဲ့အခါရှိတယ် ဆိုတာကို

မမေ့ဘူး။ ကိုယ်က မှန်နေတာကို သူများက လက်မခံချင်ရင်လည်း ဒေါသ ဖြစ်နေစရာ မလိုပါဘူးနော်။ သဘောထားကြီးကြီး ထားရမယ်။

Freedom of choice ရှိရမယ်။

ဘာသာတရားတွေ ယှဉ်ပြီးတော့ လေ့လာကြည့်ရင်လည်းပဲ တွေ့ရမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ သဘောထားအကြီးဆုံး ဖြစ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီးလည်းပဲ ဘာသာတရား အများကြီးကို ယှဉ်ပြီးတော့ လေ့လာတယ်။ ခရစ်ယာန်ဘာသာ၊ ဟိန္ဒူဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ တခြားဘာသာတွေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာလည်းပဲ အယူအဆ နဲ့နဲ့ ကွဲတာလေးတွေ ရှိတယ်။ ဒါတွေလည်း အကုန်လုံး လေ့လာပါတယ်။ လေ့လာပြီးမှ၊ အချိန် အများကြီး ယူပြီးမှ၊ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်တယ်။ စမ်းကြည့်ပြီးမှ လက်တွေ့လည်း လုပ်လို့ဖြစ်တဲ့၊ သဘောထားလည်းမှန်တဲ့ ဘာသာတရားကို ရွေးယူလိုက်တာပါ။

တစ်ခုခုကို လက်ခံတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အချက် အလက်တွေမှာ မူတည်ပြီးတော့ လက်ခံသလဲ၊ တန်ဖိုးထားသလဲ။ ဘယ်လို အချက်အလက်တွေကို အခြေခံပြီးတော့ စဉ်းစားသလဲ။ ဘာသာတရားတွေ အများကြီးထဲက ကိုယ်က ဘာသာတရားတစ်ခုကို ကိုးကွယ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။

ဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို သွားပြီး ပစ္စည်းဝယ်မယ် ဆိုပါတော့။ ပစ္စည်းအမျိုးမျိုး ကြည့်လိုက်ဦးမယ်။ ပြီးတော့ ဈေးနှုန်းအမျိုးမျိုးကိုလည်း ထည့်စဉ်းစား လိုက်ဦးမယ်။ ပြီးမှ ပစ္စည်းလည်းကောင်း၊ ဈေးနှုန်းလည်း သင့်တော်တဲ့ဟာကို ရွေးယူလိုက်တာပဲနော်။ အဲဒီတော့ ရွေးချယ်ဖို့ဆိုတာ တစ်ခုထက်မက ရှိရ မယ်။ ပြီးတော့ အားလုံးကို သိရမယ်။ ဘာမှမသိရင် ရွေးလို့မရဘူး။

တစ်ခုထဲ ရှိတယ်၊ အဲဒါကိုပဲ ယူပါဆိုရင်၊ သူ့မှာ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိ ဘူး။ အများကြီးကို ကြည့်ပြီးမှ ချင့်ချိန်ကြည့်တယ်။ ဒါက ဘယ်လို၊ ဟိုဟာက ဘယ်လို၊ စမ်းကြည့်တယ်။ အားလုံးကို စမ်းကြည့်ပြီးမှ ဒါက

သဘာဝကျတယ်၊ လက်တွေ့ကျတယ်၊ သဘောထား အင်မတန်ကြီးတယ်၊ လွတ်လပ်မှု အများကြီးရှိတယ်။ အဲသလို သိပြီးမှ ကိုယ်နှစ်သက်တာကို ရွေးချယ်လိုက်တယ်။

အဲဒါကြောင့် (value) တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခု ဖြစ်လာဖို့အရေးမှာ အရေးကြီးတဲ့ ပထမအချက်က ဘာလဲဆိုတော့ ရွေးချယ်ခွင့် ရှိရမယ်။ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိရင် စစ်မှန်တဲ့ တန်ဖိုးထားမှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။ Freedom of choice ရှိရမယ်။

ဒါကို ကိုယ်က ရွေးချယ်လိုက်ပြီ၊ တန်ဖိုးထားပြီဆိုရင် သူ့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရမယ်။ တန်ဖိုးထားပါတယ်ဆိုပြီးတော့ လက်တွေ့မကျင့်သုံးရင် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။ ကျင့်သုံးနေမှ တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ပြောလို့ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုအယူဝါဒကိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကို ငါနှစ်သက်တယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ဆိုတာကို အထောက်အထားက ဘာလဲဆိုတော့ အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာလုပ်နေသလဲ ဆိုတာကို ကြည့်ရမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ ကြည့်ရင် ကာလာမသုတ်ဆိုတာ အများ ကြားဖူး ကြတယ်နော်။

မိရိုးဖလာမို့လို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့။ ကြားပါများလို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့။ တဆင့်ပြောတဲ့ စကားတွေ၊ လူပြော သူပြော များတဲ့ တဆင့်စကားကို မယုံနဲ့။ စာအုပ်နဲ့ ကျမ်းဂန်နဲ့ ကိုက်ညီလို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့တဲ့။

ပိဋကတ် ဆိုတာက ဘယ်လိုကျမ်းဂန်ကိုမဆို ပိဋကတ်လို့ ခေါ်လို့ရတယ်။ ခရစ်ယာန်မှာလည်းပဲ ခရစ်ယာန်ကျမ်းဂန်ရှိတယ်။ ဟိန္ဒူမှာလည်းပဲ ဟိန္ဒူ ကျမ်းဂန်ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာလည်းပဲ ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းဂန်ရှိတယ်။ သူကလည်း သူ့ကျမ်းဂန်နဲ့ကိုက်လို့ မှန်တယ်လို့ ပြောနေတယ်။ ကိုယ်ကလည်း

ကိုယ့်ကျမ်းဂန်နဲ့ ကိုက်လို့ရှိရင် မှန်တယ်။ ကိုယ့်ကျမ်းဂန်စာနဲ့ မကိုက်ရင်တော့ မမှန်ဘူးလို့ ပြောတယ်။ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်ဖို့အရေးမှာ ကျမ်းစာက နောက်ဆုံး အဆုံးအဖြတ်ပေးရမည့် Final authority ဖြစ်နေတယ်နော်။ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီလို လက်မခံဘူး။ စဉ်းစားကြည့်။

နောက်တဆင့် တက်သွားလို့ရှိရင်တော့ ကိုယ်အထင်ကြီးတဲ့သူ ပြောတဲ့ စကားကို မှန်တယ်လို့ မယူဆရဘူး။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ပညာတတ်ကြီး။ ဘွဲ့တွေ အများကြီး ရတယ်။ စာမေးပွဲတွေ အများကြီး အောင်ထားတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ပညာတတ်တွေ အများကြီးက ဆည်းကပ်ကြတယ်။ ကိုးကွယ်ကြတယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ရှင်ဘုရင်တွေ ကိုးကွယ်တဲ့ မင်းတွေ ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာဖြစ်တယ်။ ဟို ရှေ့ခေတ်က ဆိုရင်ပေါ့။ အခုခေတ်ဆိုလည်း ဒီလိုပဲ။ ရာထူးကြီးတဲ့ လူကြီးတွေ ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တဲ့ ဆရာသမား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် သူပြောတာကိုတော့ တို့က သိပ်ပြီး သံသယဖြစ်နေဖို့ မလိုတော့ပါဘူးလို့ ဒီလို မယူဆသင့်ဘူး။

ဒီရဟန်းက ငါတို့ရဲ့ဆရာပါ။ ကိုယ့်ဆရာစကားကိုတော့ ကိုယ် နားထောင်ရမယ်၊ ပယ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ ဒီလို ယူဆတတ်တယ်နော်။ အဲဒါဆိုလည်း မှားသွားမယ်။ အဲသလို အကြောင်းပြချက်ကြောင့်လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့။ ဆရာသမား၊ မိဘစကားကို ပယ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူးနော်။ လူငယ်လေးတွေလည်း အဲဒါကို စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ပယ်ရမယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ ချင့်ချိန်ဖို့ လိုတယ်။ လုပ်ကြည့်ပါ။ စမ်းကြည့်ပါ။ အကျိုးရှိရင် ဆက်လုပ်။ အကျိုးမရှိရင် မလုပ်နဲ့။

ဝေဖန် ပိုင်းခြား စိစစ်တဲ့ ဝါဒ

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက သိပ်လက်တွေ့ဆန်တာနော်။ မိမိစိတ်မှာ လောဘ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ချမ်းသာဖို့လား၊ ဆင်းရဲဖို့လား၊ အကျဉ်းလေး ဘုရားက မေးခွန်း မေးထားတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ်က အကျယ်ချဲ့ပြီး စဉ်းစားကြည့်တယ်။

တချို့လူတွေ မတရားတာတွေ အများကြီးလုပ်နေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ မတရား လောဘကြီးလို့။ မတရားလောဘ သိပ်အားကြီးသွားလို့ရှိရင် မှားသွားနိုင်တယ်။

ဒေါသ အားကြီးရင်လည်း ဒုက္ခရောက်မယ်နော်။ ကိုယ်လည်း ဒုက္ခ ရောက်မယ်။ သူများလည်း ဒုက္ခရောက်မယ်။ အဲဒါကို သူများကို မေးနေဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲ ကိုယ် ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လောဘဖြစ်နေတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ထဲကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိလာလိမ့်မယ်။ လောဘ အားကြီးရင် မချမ်းသာဘူး။ ဒေါသ အားကြီးရင် မချမ်းသာဘူး။ သိပ်ပင်ပန်းတယ်၊ သိပ်ဆင်းရဲတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့တရားကို အခုခေတ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်နေ ကြတယ်။ ဒီဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတဲ့ စကားလုံးကိုက ပေါ်ပေါက်လာတာ သိပ်မကြာ သေးဘူး။ တခြားတခြား ဘာသာတရားတွေကို ဘာသာလို့ခေါ်တဲ့ ခေတ်မှာမှ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်တာ။

ဘုန်းကြီးကတော့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဝါဒီဆိုတဲ့ အသုံးအနှုံးကို ပိုကြိုက်တယ်။ အကြောင်းအကျိုး မှန်တာကို လက်ခံတယ်။ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ မစွဲဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိဘူး။ ဂိုဏ်းစွဲ မရှိဘူး။ ဘုန်းကြီးကို တချို့က ဘယ်ဂိုဏ်းဝင်လဲလို့ မေးကြတယ်။ အဲဒီလို မေးခွန်းကို ဘုန်းကြီး မဖြေချင်ဘူး။

အာသောကမင်းကြီး လက်ထက်မှာ ရဟန်း အတုနဲ့အစစ်ခွဲဖို့ သူတို့ စိစဉ်တဲ့အခါမှာ ရဟန်းတွေကို မေးတယ်၊ သင့်ဆရာရဲ့အယူဝါဒဟာ ဘယ်လို အယူဝါဒလဲ။ သင့်ဆရာရဲ့အယူဝါဒဆိုတာ ဘုရားရဲ့အယူဝါဒကို မေးတာနော်။

ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားရဲ့ တရားကို ဘယ်လောက်သိသလဲဆိုတာ စမ်းတာ။ စမ်းတော့၊ သင့်ဆရာရဲ့အယူဝါဒဟာ ဘယ်လိုအယူဝါဒလဲလို့ မေးတော့ ရဟန်းအတူတွေကတော့ အမျိုးမျိုး ဖြေကြတာပေါ့လေ။

ရဟန်းအစစ်၊ ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဩဝါဒကို တကယ်သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ဘယ်လို ဖြေလဲဆိုတော့ ငါတို့ဆရာရဲ့ဝါဒဟာ “ဝိဘန္ဓဝါဒ” ဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ ဗုဒ္ဓဝါဒလို့ မပြောဘူးနော်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုခွဲပြီးတော့ ဝါဒတစ်ခု တည်ထောင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဝိဘန္ဓဝါဒဆိုတာ ဝေဖန် ပိုင်းခြား စိစစ်တဲ့ ဝါဒ။ အတုံးလိုက် အခဲလိုက် ယူတဲ့ဝါဒ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအကျိုး သေသေချာချာ ခွဲခြား စိစစ်တဲ့ ဝါဒဖြစ်တယ်။

အဲဒါလေးတွေကအစ အမှတ်တမဲ့ မနေသင့်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို တကယ်လေးလေးစားစား တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် ဒီစကားလုံးလေး သုံးတာက အစ စဉ်းစားသင့်တယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မဟုတ်ဘူးနော်။

ဘုရားဟောတဲ့တရားဟာ သက်သက် စိတ်ကူးနဲ့ဖန်တီးထားတဲ့ အယူဝါဒ တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝတရားပဲ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်တွေကို တကယ် သဘောပေါက်ချင်ရင် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်ရင် ရတယ်။ တရားဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ ဘယ်လိုပါလဲ။

“သန္တိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော ”

အင်မတန် အဓိပ္ပာယ် ရှင်းတယ် နော်။

ကိုယ်တိုင် သိမှာ။ ဒီဘဝမှာ အားထုတ်လို့ နောက်ဘဝကျမှ သိမယ် လို့၊ မဟုတ်ဘူး။ ဒီဘဝမှာ နဲ့နဲ့အားထုတ်ရင် နဲ့နဲ့သိတယ်။ အကျိုးပေးတာ ခုပေးမှာ။ ဘယ်သူမဆို စမ်းကြည့်နိုင်တယ်။ ဘယ်ဘာသာဝင် ဖြစ်မှရယ်လို့ မရှိဘူး။

ဘုရားလက်ထက်က တချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘုရားကို ဘုရားမှန်းတောင်မှ သူတို့ သေသေချာချာ မသိသေးဘူး။ အင်မတန် ကြည်ညိုစရာကောင်းတဲ့၊

အိန္ဒြေသိက္ခာရှိတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးလို့ပဲ မြင်တဲ့အဆင့်မှာ ရှိတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာကိုပဲ တရားနာတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းအကျိုးကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ရှင်းပြလိုက်တော့ တရားကို သဘောပေါက်တဲ့ အချိန်ကျမှပဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားပဲ ဖြစ်ရမယ်လို့ စိတ်ထဲက သူ့ဟာသူ အလိုလို သိလာတယ်။

တရားနာတယ်ဆိုတာ သဘာဝအကြောင်းအကျိုးကို သိအောင် နာတာ။ တရားကိုသိတယ်ဆိုတာ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးကို သိတာ။ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ကွက်ကို သိရုံနဲ့ တရားကိုသိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

“ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”လို့ ရွတ်တယ်။ ပြီးပြီ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ဦးစားပေးတဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။ အသိအမြင်၊ အသိဉာဏ်ကိုပဲ ဦးစားပေးတဲ့တရားဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားမပေးဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုးကွယ်တာဟာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနဲ့သုံးပြီး ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ Cult of Personality လို့ ခေါ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးတယ်။ သူပြောသမျှ ယုံတယ်။ သူခိုင်းသမျှကိုလည်းပဲ တခါထဲ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကြလို့ ဒုက္ခ တော်တော်များများ ရောက်သွားကြတာတွေ ခုခေတ်မှာ အထောက်အထား တော်တော်များများ ရှိတယ်။

ဟိုတလောက လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်ကျော်ကျောက်လောက်က British Guyana မှာ Reveren Jim Jones ဆိုတဲ့လူဟာ။ လူ(၉၀၀) ကျော်လောက်ကို သတ်ပစ်တာ။ အဆိပ်သောက်ခိုင်းပြီး သတ်လိုက်တာ။ ကန်ထဲမှာ အဆိပ်နဲ့ ရောပြီး ဖျော်ရည် ဖျော်ပြီးတော့ သောက်ခိုင်းတာ။

သူက ဂိုဏ်းတစ်ခုကို ထောင်လိုက်ပြီးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဦးစားပေးတဲ့ သဘောထားမျိုးကို သွင်းလိုက်တယ်။ ငါပြောသမျှ အကုန်လုပ်။ ငါက

သေဆိုသေ။ သူ့နောက်လိုက်တဲ့ လူတွေက သူသွင်းတဲ့စိတ်
သူက ကဲ...အားလုံး ဒီအဆိပ်တွေ သောက်လိုက်တော့လို့ ခိုင်း
သောက်ကြတော့ လူ ၉၀၀ကျော် သေသွားတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့ (၂)နှစ်လောက်က အမေရိကားမှာ Texas ပြည်နယ်၊ Waco
မြို့မှာ၊ သူ့နာမည် David။ သူ့ဂိုဏ်းကိုလည်းပဲ Davidian လို့ ခေါ်တယ်။
အဲဒီမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ အုပ်စုဝင်လာတဲ့လူတွေကို သူက ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ အယူအဆတွေ
သွင်းတယ်။ သူ့စကားကို မမှိတ်မသုန် နာခံရတယ်။ ကိုယ်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ
အကုန်လုံး သူ့ကို ပေးရတယ်။ ခိုင်းတာ အကုန်လုံး လုပ်ရတယ်။ တချို့ကိစ္စ
တွေက ကြားရတာ ယုံတောင် ယုံနိုင်စရာ မရှိဘူး။ ရက်ရက်စက်စက်ပဲ။
နောက်ဆုံး သူတို့အဆောက်အအုံကြီး မီးလောင်ပြီးတော့ လူ တော်တော်များများ
သေသွားတယ်။ ရာကျော်တယ်။

မကြာသေးခင်က ဂျပန်ပြည်မှာ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းတစ်ခု။ သူတို့က
ဗုဒ္ဓဘာသာ အမည်ခံတယ်။ မြေအောက်ရထားမှာ Sarin အဆိပ်ငွေ့တွေ
လွှတ်လိုက်တယ် နော်။ ဒီဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်နာမည် ဘာတဲ့တုန်း။

Shoko Osahara ပါဘုရား။

အေး...ဘုန်းကြီးကလည်း ဖြန်းကနဲဆို နာမယ်ကို သတိ မရဘူး။

အဲဒီဂိုဏ်းခေါင်းဆောင် ခိုင်းတာ အကုန်လုံး လုပ်ရတော့တာပဲ။
သူတို့ဂိုဏ်းထဲ ဝင်ပြီးရင်လည်း ပြန်ထွက်လို့ မရတော့ဘူး။ ထွက်ရင်
သူတို့က လိုက်သတ်ပစ်တယ်။ ဒါတွေ ကြည့်တော့၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားလဲ
ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးလို့၊ အသိဉာဏ်ကို ဦးစားမပေးဘူး။
လွတ်လပ်မှုကို ဦးစားမပေးဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုက်သလို စမ်းသပ်ခွင့်
ရှိတယ် ဆိုတာကို ဦးစားမပေးဘူး နော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ ဝင်ချင်ဝင် ထွက်ချင်ထွက် ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ
တရားထဲမှာ ဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ရာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အခမ်းအနား

အိန္ဒြေသိက္ခာရှိတဲ့ ရဟန်းတစ်ပါးလို့ပဲ မြင်တဲ့အဆင့်မှာ ရှိတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာကိုပဲ တရားနာတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းအကျိုးကို တဖြည်းဖြည်း တဖြည်းဖြည်း ရှင်းပြလိုက်တော့ တရားကို သဘောပေါက်တဲ့ အချိန်ကျမှပဲ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားပဲ ဖြစ်ရမယ်လို့ စိတ်ထဲက သူ့ဟာသူ အလိုလို သိလာတယ်။

တရားနာတယ်ဆိုတာ သဘာဝအကြောင်းအကျိုးကို သိအောင် နာတာ။ တရားကိုသိတယ်ဆိုတာ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးကို သိတာ။ ဇာတ်လမ်း၊ ဇာတ်ကွက်ကို သိရုံနဲ့ တရားကိုသိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

“ဗုဒ္ဓ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ”လို့ ရွတ်တယ်။ ပြီးပြီ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ ပုဂ္ဂိုလ်ဦးစားပေးတဲ့တရား မဟုတ်ဘူး။ အသိအမြင်၊ အသိဉာဏ်ကိုပဲ ဦးစားပေးတဲ့တရားဖြစ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားမပေးဘူး။

ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုးကွယ်တာဟာ အင်္ဂလိပ်စကားလုံးနဲ့သုံးပြီး ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ Cult of Personality လို့ ခေါ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးတယ်။ သူပြောသမျှ ယုံတယ်။ သူခိုင်းသမျှကိုလည်းပဲ တခါထဲ မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်ကြလို့ ဒုက္ခ တော်တော်များများ ရောက်သွားကြတာတွေ ခုခေတ်မှာ အထောက်အထား တော်တော်များများ ရှိတယ်။

ဟိုတလောက လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၅ နှစ်ကျော်ကျောက်လောက်က British Guyana မှာ Reveren Jim Jones ဆိုတဲ့လူဟာ။ လူ(၉၀၀) ကျော်လောက်ကို သတ်ပစ်တာ။ အဆိပ်သောက်ခိုင်းပြီး သတ်လိုက်တာ။ ကန်ထဲမှာ အဆိပ်နဲ့ ရောပြီး ဖျော်ရည် ဖျော်ပြီးတော့ သောက်ခိုင်းတာ။

သူက ဂိုဏ်းတစ်ခုကို ထောင်လိုက်ပြီးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုဦးစားပေးတဲ့ သဘောထားမျိုးကို သွင်းလိုက်တယ်။ ငါပြောသမျှ အကုန်လုပ်။ ငါက

သေဆိုသေ။ သူ့နောက်လိုက်တဲ့ လူတွေက သူသွင်းတဲ့စိတ်ဓာတ် ဝင်နေတော့ သူက ကဲ...အားလုံး ဒီအဆိပ်တွေ သောက်လိုက်တော့လို့ ခိုင်းတာ။ အဲဒါ သောက်ကြတော့ လူ့ဥဝဂ်ကျော် သေသွားတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့(၂)နှစ်လောက်က အမေရိကားမှာ Texas ပြည်နယ်၊ Waco မြို့မှာ၊ သူ့နာမည် David။ သူ့ဂိုဏ်းကိုလည်းပဲ Davidian လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီမှာလည်း ဒီလိုပဲ။ အုပ်စုဝင်လာတဲ့လူတွေကို သူက ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ အယူအဆတွေ သွင်းတယ်။ သူ့စကားကို မမှိတ်မသုန် နာခံရတယ်။ ကိုယ့်ရှိတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အကုန်လုံး သူ့ကို ပေးရတယ်။ ခိုင်းတာ အကုန်လုံး လုပ်ရတယ်။ တချို့ကိစ္စ တွေက ကြားရတာ ယုံတောင် ယုံနိုင်စရာ မရှိဘူး။ ရက်ရက်စက်စက်ပဲ။ နောက်ဆုံး သူတို့အဆောက်အအုံကြီး မီးလောင်ပြီးတော့ လူ တော်တော်များများ သေသွားတယ်။ ရာကျော်တယ်။

မကြာသေးခင်က ဂျပန်ပြည်မှာ ဘာသာရေး ဂိုဏ်းတစ်ခု။ သူတို့က ဗုဒ္ဓဘာသာ အမည်ခံတယ်။ မြေအောက်ရထားမှာ Sarin အဆိပ်ငွေ့တွေ လွှတ်လိုက်တယ် နော်။ ဒီဂိုဏ်းခေါင်းဆောင်နာမည် ဘာတဲ့တုန်း။

Shoko Osahara ပါဘုရား။

အေး...ဘုန်းကြီးကလည်း ပြုန်းကန်ဆို နာမယ်ကို သတိ မရဘူး။

အဲဒီဂိုဏ်းခေါင်းဆောင် ခိုင်းတာ အကုန်လုံး လုပ်ရတော့တာပဲ။ သူတို့ဂိုဏ်းထဲ ဝင်ပြီးရင်လည်း ပြန်ထွက်လို့ မရတော့ဘူး။ ထွက်ရင် သူတို့က လိုက်သတ်ပစ်တယ်။ ဒါတွေ ကြည့်တော့၊ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်သွားလဲ ဆိုတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးလို့။ အသိဉာဏ်ကို ဦးစားမပေးဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို ဦးစားမပေးဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုက်သလို စမ်းသပ်ခွင့် ရှိတယ် ဆိုတာကို ဦးစားမပေးဘူး နော်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ ဝင်ချင်ဝင် ထွက်ချင်ထွက် ရတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားထဲမှာ ဘာသာဝင်တစ်ဦး ဖြစ်လာဖို့ရာ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အခမ်းအနား

မှတ်ပါတဲ့။ အဲသလိုပြောတော့ မြတ်စွာဘုရားက ‘ဥပါလိ သင့်အိမ်ဟာ နိဂဏ္ဌတို့အတွက် လမ်းလေးခွဆုံမှာ တူးထားတဲ့ ရေတွင်းလို့ပဲ အချိန်မရွေး ဝင်ထွက်ပြီးတော့ အလိုရှိရာကို အလွှဲခံရတဲ့အိမ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သင်ဟာ ရတနာသုံးပါးကိုပင် ဆည်းကပ်သော်လည်း အရင်တုန်းကလိုပဲ နိဂဏ္ဌတို့ကို ဆက်လက်ပြီးတော့ လှူဒါန်း ထောက်ပံ့သင့်တယ်။’

ဒါလည်း စဉ်းစားကြည့်နော်။ တို့ကို ကိုးကွယ်ရင် ဟိုကို မလှူရဘူးလို့ မပြောဘူးနော်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်သွားရင် တခြားဘာသာဝင်တွေကို သွားမလှူနဲ့၊ အဲဒါ ငရဲကြီးတယ်လို့ မပြောဘူး။ စဉ်းစားကြည့်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဘောထားက ဘယ်လောက် လွတ်လပ်ပြီးတော့ မြင့်မြတ်ပြီးတော့ ကြီးကျယ်နေလဲ ဆိုတာ။ ဘာအနှောင့်အယှက်မှ မရှိဘူး။

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူတော့ ဥပါလိက ထပ်ပြီးတော့ လျှောက်တယ်။ တပည့်တော် တခြားမှာ တစ်ဆင့်ကြားခဲ့တာက မြတ်စွာဘုရားက “ငါ့ကို လှူတာပဲ မြတ်တယ်။ ငါ့တပည့် ရဟန်းသံဃာကို လှူတာပဲ မြတ်တယ်။” လို့ ကြားခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ အခု မြတ်စွာဘုရားရဲ့ နှုတ်တော်က ကိုယ်တိုင်မိန့်တော်မူတာကို ကြားရတော့ တစ်ဆင့်ကြားခဲ့တာနဲ့ တခြားစီ ဖြစ်နေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ပိုပြီး ကြည်ညိုပါတယ် ဘုရား။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို လှူဖို့ တန်းဖို့ အရေးကိုတော့ တပည့်တော် သင့်တော်သလို ကြည့်လုပ်ပါမယ်တဲ့။ သူ ဆက်ပြီးတော့ နိဂဏ္ဌတို့ကို လှူပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရင်လိုတော့ ဆရာအနေနဲ့ မကိုးကွယ်တော့ဘူး။

ပြီးတော့ တရားကို လှေလို မေါင်လို သဘောထားဖို့။ လှေနဲ့ မေါင်နဲ့ လှော်ခတ်ပြီး တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်သွားတဲ့အခါမှာ လှေကို မေါင်ကို ကျေးဇူးကြီးတယ်ဆိုပြီး ကျောမှာပိုးပြီး ယူသွားဖို့ မလိုဘူး။ ကမ်းမှာပဲ ထားခဲ့ရမယ်လို့ ညီတော်အာနန္ဒာကို မိန့်တော်မူခဲ့တဲ့တရားဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အင်မတန် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ထားကို မေါ်ပြတယ်။ တရားကိုတောင် မစွဲလမ်းဖို့

သတိပေးခဲ့တယ်။ အစွဲအလမ်း ကင်းဖို့ကို ဘယ်လောက် အလေးထားသလဲ ဆိုတာ သိပ်ပေါ်လွင်ပါတယ်။ တရားကို တန်ဖိုးမထားဖို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ တန်ဖိုးထားတာနဲ့ စွဲလမ်းတာ မတူဘူး။ တရားကို တန်ဖိုးထားလို့ပဲ မစွဲလမ်းတာ။

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားစရာက မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာ ပါတာ။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြတော့မယ်ဆိုတော့ ညီတော်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရား မရှိတော့တဲ့အခါ ဘယ်သူ့ကို အားကိုးပြီး နေရမလဲလို့ လျှောက်တော့ “ငါဘုရား၊ တရားနဲ့ ဝိနည်းတော်တို့ကို ဟောထားပြီး။ ငါမရှိတော့တဲ့အခါမှာ တရားနဲ့ဝိနည်းဟာ သင်တို့ရဲ့ဆရာပဲ။ အဲဒီတရားနဲ့ ဝိနည်းကိုပဲ ဆရာအဖြစ်နဲ့ ထားပြီး နေတော့။” လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘုရားရဲ့ ကိုယ်စား နေရာမှာ မထားခဲ့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကို အားမပေးခဲ့ဘူး။

သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းဖို့ ဦးတည်တာ

အမှန်တရားကို သိဖို့ဆိုတာမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို အတင်းအကျပ် စေခိုင်းလို့ မရနိုင်ဘူး။ တကယ့် အမှန်တရားကို သိချင်ရင် ဆရာအဖြစ်နဲ့ ပြောတဲ့သူကလည်းပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောမှရတယ်။ တပည့်ကလည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲမထားတဲ့စိတ်၊ အမှန်ကိုသာ သိလိုတဲ့စိတ်နဲ့ နားထောင်ရမယ်။

အယူအဆ၊ ဂိုဏ်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစား မပေးရဘူးနော်။ အယူအဆ၊ ဂိုဏ်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဦးစားပေးလိုက်ရင် ချုပ်ချယ်မှု ပါသွားပြီ။ ချို့ယွင်းချက်တွေ အမှားတွေ အပြင် မခံနိုင်တော့ဘူး။ အမှားကို မပြင်နိုင်ရင် မှားမယ်။ ဒုက္ခ ရောက်သွားမယ်။ အဲဒါတွေ သဘောပေါက်စေချင်လို့ ဒီအကြောင်းကို ခဏခဏ ဒကာ ဒကာမတွေကို ပြောတာ။

အခု မြန်မာပြည်မှာဆိုလည်းပဲ အယူအဆ နဲ့နဲပါးပါး ကွာကြတာတွေ

ရှိတယ် နော်။ တရားအားထုတ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နည်းအမျိုးမျိုး၊ နာမည်လည်း အမျိုးမျိုး တပ်ထားတာတွေ ရှိတယ်။ နာမည်တပ်တာကတော့ တပ်ပါပြီ။ ထားတော့။ ဒါပေမဲ့ နာမည်နောက်ကို မျက်စိမှိတ်ပြီးတော့ မလိုက်ပါနဲ့။ လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်လို့ အကျိုးရှိရင် ဆက်လုပ်ပါ။

နာမည်တွေ တပ်လိုက်ပြီးတော့ တို့က ဒီအုပ်စု၊ သူတို့ကတော့ ဟိုဘက်အုပ်စု၊ ဒါကြောင့် သူတို့နဲ့ ငါတို့ မတူဘူး။ မတူယုံတင် မကဘူး။ တို့က ပိုကောင်းတယ်၊ သူတို့က သိပ်မကောင်းဘူး။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ငါ သူတပါးဆိုတဲ့သဘော ပါလာပြီနော်။

တို့အုပ်စု၊ သူတို့အုပ်စု၊ ဘယ်သူက ပိုကောင်းတယ် ဆိုပြီးတော့ ပြိုင်ကြတယ်။ အလှူအတန်းမှာတောင် ပြိုင်ကြတယ်။ အဆောက်အဦးတွေနဲ့ ပြိုင်တယ်။ လူအင်အားနဲ့လည်း အမျိုးမျိုး ပြိုင်ကြတယ်နော်။ ပြိုင်လို့ စိတ်ဝမ်းကွဲမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ မာနတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အတ္တတွေ ဖြစ်လာတယ်။

ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်မှာ အဓိကက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းဖို့၊ ဥပါဒါန် အစွဲအလန်း ကင်းဖို့၊ ဒါကို ဦးတည်တာနော်။ သတိမထားမိရင် ဘာဖြစ်လာသလဲဆိုတော့ သက္ကာယ ပိုအားကြီးလာတယ်။

တရားအားထုတ်တယ် ဆိုတာက ငါ-သူတပါး-ယောက်ျား-မိန်းမ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိဘူးဆိုတာကို သိဖို့နော်။ ငါ သူတပါးမှ မရှိရင် ငါ့အုပ်စု ဆိုတာကော...မရှိနိုင်ဘူး။ ငါ့ဆရာဆိုတာကော... မရှိနိုင်ဘူး။ ဒါလည်း သတ်မှတ်ချက်ပဲ။ ဆရာတွေကို မလေးစားရဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဆရာတွေအားလုံးကို သူတို့ရဲ့ အကျင့်သိက္ခာ၊ သူတို့ရဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ကြည့်ပြီးတော့ လေးစားသင့်တယ်။

ဘယ်ဆရာတော်ဖြစ်ဖြစ် အကျင့်သိက္ခာ၊ ဉာဏ်ပညာကို လေးစားပါ တယ်။ ငါ့ဆရာဆိုတဲ့ အစွဲအလန်း မရှိဖို့တော့ အရေးကြီးတယ်။ ငါတို့ဝါဒ၊

ငါတို့နည်း ဆိုပြီး အစွဲအလန်း မရှိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ဘုရားလက်ထက် ကတည်းက ဘုရားကိုယ်တိုင်က နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တယ်။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဒီနည်းနဲ့ကိုက်သွားရင် သူ့ဟာသူ တရားကို သိသွားတာပဲ။ နောက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက နောက်တစ်နည်းနဲ့ ကိုက်သွားရင် သူ့ဟာသူ တရားကို သိသွားတာပဲ။

အဲဒီတော့ ကိုယ်နဲ့ကိုက်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် အားထုတ်ဖို့ပဲ။ အဲဒီလို မဟုတ်ပဲနဲ့ ဂိုဏ်းတို့ ဘာတို့ အုပ်စုတို့ ဖွဲ့လာပြီဆိုရင် အဲဒါကိုက စိတ်ဝမ်း ကွဲဖို့ရာ၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ အဲဒါကိုက သက္ကာယဒိဋ္ဌိ အားကြီးဖို့ရာ အကြောင်း ဖြစ်လာတယ်။

ဒီလိုသဘောထားတွေကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီးမှ သဘောထား မှန်မှန်နဲ့ တရားကို လေ့လာပြီးမှ အားထုတ်မယ်ဆိုရင် ဉာဏ်အမြင် ပိုရှင်း သွားတယ်။ အသိအမြင် တိုးတက်မှုလည်း ပိုပြီးတော့ မြန်လိမ့်မယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး လုပ်သွားပါ

အင်မတန် သဘောထားမှန်ဖို့ အရေးကြီးတယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီသဘောထားမျိုးဟာ ဒီတရားအားထုတ်တဲ့ နေရာမှာမှ ထားရမည့် သဘောထား မဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီသဘောထားဟာ နေရာတိုင်းမှာ ထားရမယ်။

ကိုယ့်ဘဝတစ်ခုလုံး လုပ်သမျှ ကိုင်သမျှ ကိစ္စအားလုံးမှာ ဒီသဘောထားပဲ ထားရမှာနော်။ ဥပမာဆိုပါတော့ ယောက်ျားက မြင့်မြတ်တယ်၊ မိန်းမတွေက ယုတ်နိမ့်တယ်လို့ ယူဆကြတာ ကြားရတယ်။ ဒီဘုန်းကြီးတော့ အဲသလို မယူဆဘူး။ အကျင့်ကောင်းတဲ့လူက မြင့်မြတ်တယ်။ အကျင့်မကောင်းတဲ့သူက ယုတ်ညံ့တာပါပဲ။ ယောက်ျားဖြစ်တိုင်း မြတ်တယ်လို့ မယူဆဘူး။ အကျင့်နဲ့ပဲ ခွဲရတာပဲနော်။

အဲဒီလိုပဲ၊ တခြားကိစ္စမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲနော်။ ကြီးတာ ငယ်တာ

ပဓာနမဟုတ်ဘူး။ ငယ်ပေမဲ့လည်း သူပြောတဲ့စကား မှန်ရင် လက်ခံရမယ်။ လူကြီးတွေအနေနဲ့လည်းပဲ မှားတတ်တယ်ဆိုတာကို သိပြီး သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ ပြောဖို့လိုတယ်။ ငယ်တဲ့သူက ထောက်ပြရင်လည်းပဲ လေးလေးစားစား ထောက်ပြရင်တော့၊ အေး-မင်းပြောတာ မှန်ပါတယ်လို့ ဝန်ခံနိုင်တဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့ နူးညံ့မှု ရှိရမယ်။ သတ္တိရှိရမယ်။ ဒါတွေဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

လူလူချင်း အားလုံးကို လေးလေးစားစား ဆက်ဆံရမယ်။ ခွဲခြားမှု ဘာမှ မရှိသင့်ဘူး။ ငါက လူကြီးမို့လို့ ငါ့စကား နားထောင်၊ မှားရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး၊ ပြန်မပြောနဲ့။ အဲဒီ သဘောထားမျိုးက အမှန်ကို မသိနိုင်အောင် တားဆီးတဲ့ သဘောထား ဖြစ်တယ်။

ဘာသာရေးမှာလည်းပဲ သဘောထားမှန်ဖို့ လိုသလို လူမှုရေးမှာလည်း သဘောထားမှန်ဖို့ လိုတယ်။ ပညာရေးမှာလည်း သဘောထားမှန်ဖို့ လိုတယ်။ မှန်ကန်တဲ့ သဘောထားဟာ တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ နှစ်ခု သုံးခု မရှိဘူး။ အဲသလို သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် စိတ်က သိပ်လွတ်လပ်နေတာပဲနော်။

ရန်ကုန်မှာ ဘုန်းကြီး ဒကာတွေ၊ ဒကာမတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အကယ်၍ အုပ်စုတစ်စု ဖွဲ့ချင်ရင် ခဲယဉ်းမလား။ ဘာမှ မခဲယဉ်းဘူးနော်။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး ဘယ်တော့မှ အဲဒါကို မလုပ်ဘူး။ တစ်ဦးချင်း တစ်ဦးချင်း ဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အမှန်တရားကို ရှာနေတဲ့သူပဲ။

ဘယ်သူ ပြောတာကိုဖြစ်ဖြစ် နားထောင်ပါ။ ကိုယ့်ညဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ချင့်ချိန်ပါ။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ။ စမ်းကြည့်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး လုပ်သွားပါ။ အားလုံးကို အင်မတန် လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေစေချင်တယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်ကလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေချင်တယ်။

ကြုံတဲ့အခါတော့ ပြောသင့်တာလေးတွေ စိတ်ကူးထဲ ပေါ်လာတာ လေးတွေတော့ ပြောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုပြောတာတွေကိုလည်းပဲ ပြောတဲ့ အတိုင်း တသွေမတိမ်း မှတ်သားပြီးတော့ လိုက်နာပါလို့ မဆိုလိုဘူး။

ပြောတဲ့အတိုင်းပဲ မှတ်သားပြီး လိုက်နာမယ်ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်
သုံးသပ်မှု မပါတော့ဘူး။ အဲဒါဆို တကယ်သိမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်တဲ့သူဟာ ပြောမယ့်သူမရှိရင် မလုပ်တတ်ဘူး။
ပြောမယ့်သူမရှိရင် မလုပ်တတ်တဲ့သူဟာ မတိုးတက်ဘူး။ မပြောရင် လုပ်ဖို့
မလိုဘူးလို့လည်း တွေးတတ်တယ်။ ဒါ အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ ပြောလိုက်တာနော်။

ဘယ်ကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် သဘောထားမှန်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

သို့/

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း- ခင်ဗျား ကျွန်တော် ဆရာတော် ဦးဇောတိက
ရေးသားထုတ်ဝေသော စာအုပ်များနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုလိုပါတယ်။

ဆရာတော် ရေးသားတဲ့ စာအုပ်များဟာ ဘဝအတွက် တကယ် လက်တွေ့
ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့နေရတဲ့သဘာဝတရား၊ လူမှုရေးနဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေကို
တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
ဖြစ်ပေါ်စေမယ့် အကြောင်းအရာတွေကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းပြီး ရှောင်သင့်ဆောင်သင့်တဲ့
သတိထားရမယ့် အချက်အလက်တွေကို ကြိုတင်ပြုပြင်နိုင်စေပါတယ်။ ၁၉၉၉၊ ဧပြီလမှာ
ထုတ်ဝေတဲ့ “စိတ်နှလုံးရှင်လန်းစေမို့” စာအုပ်ကလည်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရင်ဆိုင်
ကြုံတွေ့ပြုလုပ်နေကြရင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကြောင်းအရာတွေအတွက် စိတ်ကျခြင်း၊
စိတ်တက်ခြင်းတွေကို ဖြစ်သင့်တာထက်မဖြစ်အောင် စိတ်ကို ထိန်းချုပ် နိုင်အောင်
ရေးသားညွှန်ပြထားတဲ့အတွက် တန်ဖိုးမပြတ်နိုင်တဲ့ စာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်အကြံပြုလိုတာက ဆရာတော်ရေးသား ထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်တွေမှာ
ဆရာတော် စတင်ထုတ်ဝေခဲ့ဖူးသော စာအုပ် အမည်များ၊ ထုတ်ဝေသည့်အချိန်ကာလ
တို့ကို ထည့်သွင်းပေးစေလိုပါတယ်။ ဒီလိုပါ - လူတစ်ယောက်ဟာ ဆရာတော်ရဲ့
စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖတ်ဖူးမယ်၊ နောက်မဖတ်ဖြစ်တော့ပြန်ဘူး၊ အဲဒီကြားထဲမှာတင်
ဆရာတော်ရေးသားတဲ့စာအုပ်တွေ ထပ်ထွက်တာလည်းရှိမယ်။ နောက်ကြုံတော့ တစ်ခါ
ပြန်ဖတ်မယ်။ သူဟာ စာအုပ်တွေနဲ့ အဆက် ပြတ်သွားတော့ ဆရာတော် ထုတ်ဝေတဲ့
စာအုပ်တွေ ဘယ်နှစ်အုပ်ရှိပြီးဆိုတာလည်းမသိ၊ ဘယ်စာအုပ်တွေ ထုတ်ဝေထားပြီး
ဆိုတာလည်းမသိ ဖြစ်မှာပါ။ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မဖတ်ဖြစ်ပဲ လွတ်သွားတဲ့
သူတွေလည်း ရှိကြမှာပါ။ အဲဒီလူတွေလည်း သူတို့ မဖတ်ဖူးသေးတဲ့စာအုပ်ကို သိရှိပြီး
ပြန်လည် ရှာဖွေ ဖတ်ရှုနိုင်မှာပါ။ ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်တွေကို အမြဲဖတ်ရှုနေတဲ့
လူတွေကလည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် မသိလိုက်တဲ့စာအုပ်တွေကို စာအုပ်မှာပါတဲ့
စာအုပ်စာရင်းကို ကြည့်ပြီး ငါ့မှာဖြင့် ဒီစာအုပ် မရှိသေးဘူး၊ မဖတ်ရသေးဘူး ဆိုပြီး
ရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဆရာတော်ရေးသားထုတ်ဝေတဲ့ စာအုပ်တွေမှာ ယခင် ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော စာအုပ်အမည်များနှင့် အချိန်ကာလ ထည့်သွင်းပေးပါရန် လေးစားစွာ အကြံပြုပါတယ်။

လေးစားစွာဖြင့်
မောင်ကျော်လှိုင်
ဗိုလ်တစ်ထောင်မြို့နယ်(ရန်ကုန်)

(မောင်ကျော်လှိုင် အကြံပြုတဲ့အတိုင်း စာအုပ်တွေမှာ စာအုပ်စာရင်းကို ထည့်ပေးထားပါပြီ။)



ဆရာတော်ဦးဇောတိက - ဘုရား

တပည့်တော်ရိုသေလေးစားစွာ စာရေးလျှောက်ထားပါသည်ဘုရား- ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ဖို့အရမ်းကြီး ဆန္ဒပြင်းပြနေချိန်မှာ တပည့်တော်ရဲ့ ညီမတစ်ယောက် ရန်ကုန်က ဝယ်လာတဲ့ “သတိဆိုတဲ့နေအိမ်” ကို ဖတ်ခွင့် ကြံခဲ့ရပါတယ် ဘုရား။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ခွင့်ရတဲ့အတွက် တပည့်တော်မှာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရနိုင်တဲ့ အသိတရားတွေရခဲ့ပါသည်ဘုရား။

ဆရာတော်ရဲ့ “သတိဆိုတဲ့နေအိမ်” ကို ဖတ်လိုက်ရမှဘဲ အချိန်ပြည့်ထားနိုင်တဲ့ “သတိ” တရား တန်ဖိုးကို နားလည်သဘောပေါက်ခဲ့ရပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ဟာ တပည့်တော်အတွက် အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးတရားတွေရရှိခဲ့ပါပြီ ဘုရား။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် အိမ်မှာနေရင်းနဲ့ “လှုပ်ရှားမှုတိုင်း ခံစားမှုတိုင်းကို သတိတရားလေး အမြဲထားနိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်ကြိုးစားနေမိပါသည်ဘုရား။ လူ့ဘဝကြီးမှာ အဆင်ပြေမှု စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုရင် ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာမဟုတ်ပါ။ အဆင်မပြေတဲ့ကြားထဲကဘဲ စိတ်ကို ချမ်းသာအောင် နေနိုင်ရပါမယ်ဆိုတဲ့ စာလေးကို ဖတ်ရတာ တပည့်တော်တို့အတွက် အင်မတန်မှ သန့်နိုးစာ ရရှိပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်ဟာ ယခင်ကတော့ တပည့်တော်ရဲ့ အဆင်မပြေတဲ့ ဘဝနေမှုကြီးကို တွေးပြီး အမြဲစိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရပါတယ် ဘုရား။ ယူ ဆရာတော် ရေးတဲ့ စာအုပ်တွေကို ဖတ်ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး မကျေနပ်တဲ့စိတ်တွေ မဝင်ရောက် နိုင်အောင် “သတိလေးနဲ့ အမြဲစောင့်ကြည့်တတ်တဲ့ အကျင့်လေး အတော်ရလာခဲ့လို့ စိတ်တွေ

အတော်အသင့် ချမ်းသာခဲ့ရလို့ ဆရာတော်ကို ကျေးဇူးတင်လှပါသည် ဘုရား။
“အရှင်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ” နဲ့ “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” ကိုလည်း ရှာလို့တပည့်တော်
ဖတ်ပါအုံးမည်ဘုရား။

မဆွေဆွေ

ပခုက္ကူ

(စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်လာတယ်ဆိုလို့ ဆရာတော် ဝမ်းသာပါတယ်။)

ဘုန်းဘုန်းဘုရား

တပည့်တော် ရှိသေတ္တာစာရေးအပ်ပါသည်။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ “လမ်းပျောက်ရာမှ
လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်လာသူ” စာအုပ်ကို တပည့်တော်ရဲ့ အသိတစ်ယောက်မှ
လက်ဆောင်ပေး၍ ဖတ်ရှုရပါသည်။ ဘုန်းဘုန်း၏စာအုပ်က လူငယ်များ၊ ဘာသာရေး
အခြေခံ မရှိသောသူများအတွက် အထူးသင့်လျော်သောစာအုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးကို
နားလည်လွယ်အောင် ပါဠိများများမပါပဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရေးသားထားသောကြောင့်
ပိုပြီးနားလည်လွယ်ပါသည်။ စာအုပ်ထဲမှာ မိဘများက သားသမီးများအပေါ်ဘယ်လို
ပြုမူဆက်ဆံရမည့်အကြောင်း ဘုန်းဘုန်းက ဥပမာများနဲ့ ရှင်းလင်း ရေးသားထားတာကို
ဖတ်လိုက်ရပါတယ်။

ဘုန်းဘုန်းရဲ့တရားမှာ အခုတပည့်တော်တို့ အိမ်မှာဖြစ်ပျက်နေပုံများနှင့်
တထပ်တည်း ကျနေသောကြောင့် ပိုပြီးဘုန်းဘုန်းရဲ့စာအုပ်ကို နားလည်
သဘောပေါက်မိပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ မိသားစုဟာ မြန်မာပြည်က ထွက်ခွါလာတာ
ဆယ်နှစ်ရှိပါပြီ။ တပည့်တော်ရဲ့ မိဘများကတော့ ထွက်ခဲ့တာ ဆယ့်သုံးနှစ်ရှိခဲ့ပါပြီ။
တပည့်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာရှိစဉ်က မိဘများက အဝေးမှာ အလုပ်လုပ်တဲ့အတွက်
အဘိုးအဖွီး၊ အဒေါ်ဦးလေးများနှင့်ပဲ ကြီးပြင်းခဲ့ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်က ထွက်ခဲ့
ပြန်တော့လည်း မိဘများက အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ဆိုတော့ ကလေးများကို အနီးကပ်
မကြည့်ရှုနိုင်ပါဘူး။ အထူးသဖြင့် သူများနိုင်ငံမှာဆိုတော့ ပိုပြီးကြိုးစားရတော့
တပည့်တော်တို့ မိဘများက သားသမီးများကို ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ပြဖို့
အချိန်မရကြပါဘူး။ တပည့်တော်ကတော့ အဖွီးရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်
အသက်ဆယ့်သုံးနှစ်အရွယ်က တရားတစ်လနီးပါး အားထုတ်ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

တပည့်တော်ရဲ့ညီမ အငယ်ဆုံးကတော့ မြန်မာပြည်မှ ထွက်လာခဲ့စဉ်က အသက် ငါးနှစ်ပဲ ရှိသေးတာကြောင့် ဘာသာရေးအခြေခံ မရှိခဲ့ပါဘူး။ နိုင်ငံခြားတွင် ပြောဆိုမည့် သူကလည်း မရှိ၊ တပည့်တော်တို့ New Zealand တွင် မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်း လည်း မရှိသောကြောင့် ညီမလေးဟာ ပြောဆိုဆုံးမလို့ မရပဲ လူကြီးများလည်း ဒီအတွက်ကြောင့် တော်တော်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရပါသည်။

တပည့်တော်ရဲ့မိဘများဟာ ကလေးများကို ချစ်သော်လည်းပဲ ချစ်တဲ့အကြောင်း ဘယ်သောအခါမှ မပြောခဲ့ပါ။ အထူးသဖြင့် တပည့်တော်တို့ဖခင်က အဖေဆိုတာ မျက်နှာတည်တည် တင်းတင်းနဲ့ နေမှ ကလေးတွေက ကြောက်တာ၊ လူကြီးပြောတာကို တသွေမတိမ်း နားထောင်ရမယ် ဆိုပြီး ခံယူချက် ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘနဲ့ သားသမီးကြားမှာ တဖြည်းဖြည်း စိမ်းကားလာပြီး၊ မိဘကချစ်သော်လည်း ကလေးများက သူတို့ကို ချစ်တယ်လို့မထင်ပဲ အမြဲအပြစ်မြင်နေတယ်လို့ပဲ ထင်နေပါတယ်။ တပည့်တော် ကတော့ အသက်ကြီးပြီမို့ နားလည်သော်လည်း ကျန်တဲ့ညီမများက ငယ်သေးသော ကြောင့် မိဘကို နားမလည်ပါ။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ ပါသလို မိဘများက ကိုယ့်သားသမီးကို ချစ်တဲ့အကြောင်း၊ အချိန်တတ်နိုင်သမျှပေးပြီး သားသမီးများနဲ့ စကားပြောဆိုပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး နေခဲ့တာမျိုးတွေမရှိခဲ့တာကြောင့် ယခုအချိန်မှာ အိမ်သား အားလုံး စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဒုက္ခခံနေကြရပါသည်ဘုရား။

တပည့်တော် မိဘများကို အပြစ်ပြောခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းဘုန်း ရေးသားသလို သားသမီးကို အမြဲဟိန်းဟောက်နေပြီး လိုတာကို လုပ်ခိုင်းမယ့်အစား သားသမီးနှင့်ချစ်ချစ်ခင်ခင်နေပြီး ကလေးများကို နားလည်အောင်ရှင်းပြဆုံးမပြီး နေတာက ပိုပြီး ထိရောက်မည်ဟု တပည့်တော် ထင်မိပါသည်။ ညီမလေးဟာ မိဘများရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကို မရရှိတဲ့အတွက် အခုလို ဆုံးမ၍မရတာဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းဘုန်း၏ စာအုပ်ကို ဖတ်ရတာ တပည့်တော်တို့ မိသားစုအတွက် ရေးသားထားသလိုပါပဲဘုရား။ တပည့်တော် ဘုန်းဘုန်း စာအုပ်ထဲမှာ ပါတဲ့အတိုင်း လူတိုင်းကို တတ်နိုင်သမျှ မေတ္တာထားနိုင်ရန်လည်း ကြိုးစားနေပါတယ်။ စာအုပ်ထဲမှ ဘုန်းဘုန်းရဲ့တရားများဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိပါတယ်ဘုရား။ ဒါကြောင့် တပည့်တော်ဟာ တပါးသူများဆီကဘာမှ မျှော်လင့်ချက်မထားပဲ ကိုယ်ကပဲ တတ်နိုင်သမျှ မေတ္တာထားနိုင် အောင် ကြိုးစားနေပါတယ်ဘုရား။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ တရားများကို နားထောင်ပြီး New

Zealand ကဒကာဒကာမများက ဘုန်းဘုန်း အပေါ် အထူးပဲ ကြည်ညိုကြပါသည်။ ဘုန်းဘုန်း၏စာအုပ်ကို English လိုပြန်နိုင်ပါက ပိုပြီး ထိရောက်မည်ဟုထင်ပါသည်။ အချို့သူများ မြန်မာလို မဖတ်တတ်သောကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်း New Zealand ကို ကြွနိုင်ခဲ့လျှင်တော့ အတိုင်းထက် အလွန်ပါပဲဘုရား။

တပည့်တော်အနေဖြင့် ယခုအချိန်က ဆရာတော်များထံစာရေးခြင်းဟာ ပထမဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အမှားပါရှိခဲ့လျှင် ဘုန်းဘုန်းကို ရိုသေစွာရှိခိုးပြီး တောင်းပန်ပါသည်ဘုရား။ ဘုန်းဘုန်း၏ မေတ္တာပို့သမှုကိုလည်း တပည့်တော်တို့ ခံယူလိုပါသည်ဘုရား။

ဘုန်းဘုန်းအားကြည်ညိုလေးစားစွာဖြင့်

ဒကာမကြီးရဲ့စာကို ဖတ်ရတာ စိတ်မကောင်းလည်းဖြစ်ရတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ စာကြောင့် အသိအမြင်တိုးတယ်ဆိုတာသိရလို့ ဝမ်းလည်းသာပါတယ်။

(ကိုယ်ရေးကိုယ်တာများ ပါသဖြင့် ဤစာရေးသူ၏ အမည်ကို မဖော်ပြလိုက်ပါ။)

၁၅.၂.၉၉

သို့/

ဘုန်းဘုန်းဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေလေးစားစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော်သည် တက္ကသိုလ် ပထမနှစ် တက်ရောက်နေသူဖြစ်ပါတယ်။ အသက်(၂၀) ရှိပါပြီဘုရား။ ဘုန်းဘုန်း၏ တရားခွေများနှင့် စာအုပ်များကို လေ့လာ ဖတ်ရှုရသဖြင့် အကျိုး များစွာ ဖြစ်ထွန်းရပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော် စာဖတ်ဝါသနာ ပါပါတယ်ဘုရား။ အရင်တုန်း ကတော့ ဝတ္ထု/ကာတွန်း/အခြားသောစာအုပ်များနှင့်သာ အချိန်ကုန်ခဲ့ပါတယ်။ ယခုနောက်ပိုင်း အသိတစ်ယောက်မှ ဘုန်းဘုန်း၏ တရားခွေကို ငှားသဖြင့် နားထောင်ပြီး ချိန်မှစ၍ အခြားသောအချိန်များကုန်ခဲ့ပုံကို နှမောမိပါတယ်ဘုရား။ ယခုဆိုလျှင် ဘုန်းဘုန်း၏စာအုပ်များနှင့် တရားခွေများကို အချိန်ရသရွေ့ ဖတ်ပါတယ်ဘုရား။ တပည့်တော် အရင်က စိတ်ဆိုးလျှင် အခြားတစ်ယောက်ကို ပြန်ပြောမိပါတယ်။ ယခုအခါ စိတ်ဆိုးလျှင် ဘုန်းဘုန်း ဟောခဲ့တာလေးကို ပြန်ပြီး သတိရမိသဖြင့် စိတ်ကို ထိန်းသိမ်း နိုင်တတ်ပါပြီ။ တရားကိုလည်း အချိန်အားရင် အားသလို ဆင်ခြင်နေထိုင်တတ်နေပါပြီ

ဘုရား။ ဘုန်းဘုန်း တပည့်တော်တို့ လူငယ်တွေအတွက် အကျိုးပျိုးစေမယ့် နည်းလမ်း
ကောင်းများ ပေးပါအုံးလို့ တပည့်တော် လျှောက်တင်ပါတယ်ဘုရား။ လူငယ်များအတွက်
အကျိုးရှိစေမယ့် စာအုပ်များလည်း ချီးမြှင့်ပေးပါအုံး ဘုရား။

ရိုသေလေးစားစွာဖြင့်

ရွှေစင်

ဥက္ကလာပမြို့ ရန်ကုန်

(လူငယ်များအတွက် အမြဲစဉ်စားနေပါတယ်၊ ရေးနေပါတယ်။)

၁၁.၅၉၉.

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားထံ။

တပည့်တော်မနုန်း ရိုသေဂရုဖြင့် ရှိခိုးဦးတင် လျှောက်ထားအပ်ပါသည်
အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်သည် ရှမ်းပြည်နယ် နန့်ဆန်ဇာတိ၊ ပလောင်လူမျိုးဖြစ်ပြီး
မန္တလေးတွင် နေထိုင်ပါသည် ဘုရား။ ရန်ကုန်ရှိ ညီမဖြစ်သူအိမ်တွင်လည်း နေလေ
ရှိပါသည် ဘုရား။ ဆရာတော်ဘုရား၏ တိတ်ခွေများကို နာယူပြီးသည့်နောက်ပိုင်း။
တပည့်တော် တရားအားထုတ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည် ဘုရား။ ယခင်က အားထုတ်ပူးသော်လည်း
ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် မရှိခဲ့ပါ။ ၁၉၉၈ ခု ဧပြီလ သင်္ကြန်တွင်းမှစပြီး တရားအားထုတ်
ခဲ့သည်မှာ တစ်နှစ်တာ တိုတောင်းသောကာလအတွင်း တရားအားထုတ်ခြင်းဖြင့်
တပည့်တော်၏ဘဝကို တန်ဖိုးရှိစွာ ကုန်လွန်စေခဲ့ပါသည်ဘုရား။ တရားစစ် တရားမှန်ကို
တွေ့လာရသည့်နောက်ပိုင်း တပည့်တော် အတွေးအခေါ်၊ စိတ်ဓာတ်၊ နေပုံ ထိုင်ပုံ
အားလုံး တစ်ဆစ်ချိုး ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါသည် ဘုရား။ ငယ်စဉ်မှစ၍ ခိုအောင်းခဲ့သော
မကောင်းသောစိတ်ဓာတ်၊ မကောင်းသော အမူအကျင့်များကို တရားဘာဝနာမှရသော
အတွေးအမြင်များက ပြောင်းလဲပေးခဲ့ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော် နေရသမျှ
ဘဝလေးမှာ တရားထူးတရားမြတ်ကို ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထား
ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်ဘဝ မြင့်မားလာစေရန် အဓိကတွန်းအားပေးသည်မှာ
ဆရာတော်ဘုရားဟောကြားသော တိတ်ခွေများ ဖြစ်ပါသည် အရှင်ဘုရား။ ယခုလည်း
သမာဓိအားကျသွားလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ကိလေသာများလာသည်ကို မိမိစိတ်က
သိပြီး ဆရာတော်ဘုရား၏ တိတ်ခွေများ နာယူခြင်း၊ စာအုပ်ပြန်မတ်ခြင်းများ ပိုလုပ်ပြီး

တရားများများ ကြာကြာပြန်ထိုင်ကာ စိတ်ဓာတ်အားကို ပြန်ဖြင့်တင်ယူပါသည်ဘုရား။ အထူးသဖြင့် ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားသော တရားခွေများသည် လူတွေ့၏စိတ်ကို နူးညံ့ပျော့ပြောင်းစေပြီး ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါသည်ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရား ဟောကြားသော အခွေများထဲမှ ‘ဝိပဿနာအခြေခံတရား’၊ ‘သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း’၊ ‘ဒေါသကိလေသာ’၊ ‘ဝေဒနာနုပဿနာ’၊ ‘မေတ္တာတရား’၊ ‘ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်’ ခွေများကို ဝယ်ယူ၍ တပည့်တော်နှင့် နီးစပ်သော ဆွေမျိုးသားချင်း၊ မိတ်ဆွေများကို ဓမ္မဒါန ပြုခဲ့သည်မှာ အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်ဘုရား။ လူတော်တော်များများကို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်အောင် ဆွဲဆောင်နိုင်ခဲ့ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်ရေးသားသောစာတွင် မှားယွင်းမှုများ ရှိခဲ့သော် ဆရာတော်ဘုရား၏ အချိန်အားထဲခိုက်၍ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခဲ့သော် သီးခံ ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဘုရား။

ဒေါ်နန်း

ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဆရာတော် - ထံသို့

ရိုသေစွာဖြင့် စာရေးလျှောက်ထားပါသည်။ တပည့်တော်သည် ဆရာတော်၏ စာများကို ဖတ်ရှုရင်း ဆရာတော်ကို ရင်းနှီးခင်မင်လျက် ရှိပါသည်။

ဆရာတော်၏ တရားခွေများကို မတွေ့ဖူးသေးပါ။ ဟောပြောချက်များကို စာအုပ်အဖြစ်ထုတ်ဝေတာ တွေ့ရ၍ အထူးဝမ်းသာမိပါသည်။

စာအုပ်စီစဉ်သူများ၊ ထုတ်ဝေသူများ၊ ကြိုပမ်းကြသူများကို အထူး ကျေးဇူးတင်မိပါသည်။ စာအုပ်ထွက်တာ သိသိချင်း ဝယ်မည်ဆိုတော့ စာအုပ်က မရှိတော့ပါ။

တပည့်တော်တို့ စစ်ကိုင်းမြို့မှာ စာအုပ်ဆိုင်က နှစ်ဆိုင်ပဲရှိပါသည်။ ဆိုင်ပေါ်တင်တာ သိပ်မကြာမီ စာအုပ်ကုန်သွားသည်ဟု သိရပါသည်။ ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများကအစ ဖတ်ကြသည်ဟု စာအုပ်ဆိုင်ကပြောပြ၍ ကျေနပ်ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်မိပါသည်။ ဆရာတော်စာအုပ်ကို သူများဆီက ဌားဖတ်ရ၍ အမြန် ဖတ်ရပါသည်။

ကိုယ်ပိုင်စာအုပ်ဖြစ်မှ သုံးလေးခေါက် ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်မည်ဟု ဆုံးဖြတ်ထားပါသည်။ ဆရာတော်၏စာအုပ်များကို ဖတ်၍ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြမည်ဆိုလျှင်

တပည့်တော်တို့၏ မြန်မာနိုင်ငံသည် တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး ခေတ်မီ တိုးတက်တဲ့ နိုင်ငံ ဖြစ်မှာ သေချာပါသည်။

ဆရာတော်၏စာအုပ်တွင် ပစ်ပယ်စရာ စကားလုံး တစ်လုံးမှ ရှာမတွေ့ပါ။ တပည့်တော် အကြိုက်ဆုံး တရားကတော့ “သတိဆိုတဲ့နေ့အိမ်” ဖြစ်ပါသည်။ တပည့်တော်၏ စရိုက်နှင့်လည်း အကိုက်ညီဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

“ဗုဒ္ဓ၏ရင်ခွင်မှာ” ဆိုတဲ့အမည်ကို တပည့်တော် တော်တော် သဘောကျ မိပါသည်။ ဆရာတော် ပြောသလို ကြည်နူးစရာကောင်းပါသည်။

ဆရာတော် ကျန်းမာချမ်းသာပါစေ

ရိုသေစွာဖြင့်

အရှင်နရသေဋ္ဌ

မဟာသုဗောဓာရုံတိုက်၊ စစ်ကိုင်းမြို့

✽✽✽

၂၇.၇.၉၈.

ဆရာတော် ဘုရား

တပည့်တော် ရိုသေစွာ ရှိခိုးလိုက်ပါတယ်။ တပည့်တော်ဟာ ---မြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံမှာ လက်ရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေတဲ့ လက်ထောက်ဆရာဝန် ရိုရိုနိုင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်လေးအုပ်လုံး ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ တပည့်တော်မှာ ဘယ်လို အကျိုးများရတယ်ဆိုတာ လျှောက်ထားလိုပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော် အသက်၃၀ရှိပါပြီ။ ဇာတိက ကျောက်ပန်းတောင်းကပါ။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်က တပည့်တော်ရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့ လတ်ထပ်ခဲ့ပါတယ်။ သူက တပ်က အရာရှိပါ။ ရိုးသား အေးဆေးပါတယ်။ တပည့်တော်ကိုလည်း အတော် အလိုလိုက်ပါတယ်။

တပည့်တော်ဟာ မိဘအလိုလိုက်တာခံရတဲ့ အငယ်ဆုံးမို့လို့ အတော်လေး ဆိုးပါတယ်။ သူ့အပေါ်မှာ တစ်ဖက်စောင်းနင်းနိုင်တာ တော်တော်များပါတယ်။ သူက တပည့်တော်ကို သစ္စာရှိရှိချစ်ရုံကလွဲလို့ အချိန် ၄၄ ပစ္စည်း၊ ဘာတစ်ခုမှ လုံလောက်အောင် မပေးနိုင်ပါဘူး။ တပည့်တော်တို့နှစ်ယောက် တွေ့တဲ့အခါ တပည့်တော်ရဲ့ ဆေးခန်းကရတဲ့ ၄၄နဲ့ပဲ သုံးရပါတယ်။ ဒီအတွက် တပည့်တော် မကြာခဏပဲ အားမလို အားမရ ဖြစ်ရပါတယ်။ ရှင်းရှင်းပြောရရင် ချစ်လို့သာ ယူထားတာ အထင်မကြီးဘူးပေါ့ ဘုရား။

သူ့ကို လေးစားရမှန်းလဲ မသိခဲ့ပါဘူး။

တပည့်တော်ကို အိမ်ကလူတွေ အလိုလိုက်သလို သူ့ကိုလည်း ဘာမဆို တပည့်တော် အလိုကျ နေစေပါတယ်။ တပည့်တော်ဖြစ်ချင်တာကိုပဲ လုပ်ပေးရပါတယ်။ အရင်က အလိုမကျတာတွေနဲ့လည်း ခဏခဏ စကားနာ ထိုးခဲ့ပါတယ်။ နောင်တစ်ခုခု ဖြစ်လာရင်လဲ ပြတ်စဲကွာရှင်းဖို့ မလိုအပ်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲအောင် ကြုံပြောပါတယ်။ ကြာတော့ တပည့်တော်ရဲ့ခင်ပွန်းဟာ သူ့ကိုယ်သူ အားငယ်ပြီးတော့ သိမ်ငယ်ပြီးတော့ လာပါတယ်။ တပည့်တော်ကိုလည်း မပြတ်နိုင်ပါဘူး။ တပည့်တော်ရဲ့ အတ္တကြီးမှု ငွေတွေ ပစ္စည်းတွေကို တန်ဖိုးထားမှုကြောင့်ပဲ သူတော်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေပါပြီ။

ခုတော့ ဆရာတော်ရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် တပည့်တော်ရဲ့ အတ္တတွေ တော်တော် များများ ပျောက်သွားပြီ။ အားလုံးကို မေတ္တာထားတတ်လာပါပြီ ဘုရား။ ဘယ်သူပေါ်မှာ မဆို ရိုးရိုးသားသား လေးလေးစားစား သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့ ဆက်ဆံဖို့လည်း သိလာပါပြီ။ ဘာကိုမှ မမျှော်ကိုးတဲ့မေတ္တာဟာ ဘယ်လောက် အေးချမ်းတယ်ဆိုတာလည်း သိပါပြီ။ တပည့်တော်ရဲ့ ခင်ပွန်းအပေါ်မှာလည်း မေတ္တာ တကယ်ထားနိုင်တဲ့အခါ အရင်ကလို အလိုမကျလို့ စိတ်ဆင်းရဲခဲ့ရတာတွေ မရှိတော့ပါဘူး။ အပေါ်ယံ ကြည့်ရင်တော့ တရားတော်နဲ့ လင်မယားကိစ္စဟာ တခြားစီလို့ ထင်ရပါတယ်။ တပည့်တော် အတွက်တော့ အခုမှပဲ မေတ္တာစစ်နဲ့ ချစ်တတ်လာတာပါ။

နောက်တစ်ခုက တပည့်တော် ငယ်ငယ်က ခြေထောက် ကျိုးခဲ့တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က တစ်ခြမ်းစောင်းနေပါတယ်။ ယခုဆရာတော်၏ စာအုပ်များ မဖတ်ရမီ တစ်လခန့် အိပ်ယာမှာ တစ်လလောက် (Bed Rest) အနားယူရပါတယ်။ ကျောရိုး တစ်လျှောက်လုံး ကိုက်ခဲပြီး ခြေလက်လေးဘက်လုံး ကောင်းစွာ အလုပ်မလုပ်နိုင်ပါ။ အာရုံကျောတွေညပ်ပြီး နာကျင်နေပါတယ်။ (Bed Rest) အိပ်ယာမှာ အနားယူ သော်လည်း သက်သာရုံပဲ ရှိပါတယ်။ အလုပ် မလုပ်နိုင်ပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို ၂၄ နာရီလုံးလုံး သိနိုင်သလောက်ကလေး ကြိုးစားပြီး အားထုတ်တဲ့အခါ တပည့်တော် တစ်သက်မှာ တစ်ခါမှမရဖူးတဲ့ အေးချမ်းမှုတွေရပြီး ရောဂါလည်း ပိုသက်သာ လာပါတယ်။ ယခု အလုပ်ပြန် ဝင်နိုင်ပါပြီ။ အလုပ် လုပ်ရင်း သတိကလေးထားပြီးတော့ နားပါတယ်။ ရှင်းရှင်းမပျောက်ပေမဲ့ တော်တော်ပြန်လုပ်နိုင်ပါပြီ။

အလုပ်ပေါ်မှာလည်း အမြင်တစ်မျိုးပြောင်းပြီး ပျော်လာပါတယ်။ အချိန်တိုင်းဟာ

တန်ဖိုး ရှိလာပါတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း ဖြစ်ရပ်တိုင်းဟာလည်း အဓိပ္ပါယ် ရှိလာပါတယ်။ တပည့်တော် ပျော်လွန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်ကြွရောဂါ ရသလားလို့တောင်ထင်မိပါတယ်။ အရင်ကတော့ Depression ဝင်ပြီးတော့ အားလုံးဟာ အကျည်းတန်နေခဲ့တာပါ ဘုရား။ ပစ္စည်းအစွဲ ငွေအစွဲတွေလည်း တော်တော်ကြီးခဲ့တာ။

တရားတော်ရဲ့ ကျေးဇူးကတော့ ရေပြေလို့ ကုန်ခိုင်မွယ်ရာ မရှိပါ။ ဒီတရားတွေ သိအောင် ဟောပြောထုတ်ဝေတဲ့ ဆရာတော်ရဲ့ကျေးဇူးကိုလည်း တပည့်တော် ဘယ်တော့မှ ဆပ်လို့ ကျေမယ် မထင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း သိစေလိုတဲ့အတွက် စာရေးသား လျှောက်ထားပါတယ် ဘုရား။

ရိုသေစွာဖြင့်

Dr.ရီရို

20th August 1999.

သို့/

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

တပည့်တော်မ ရိုသေစွာ စာရေးလျှောက်ထားအပ်ပါတယ်။ တပည့်တော်မသည် အသက် ၃၃ နှစ်၊ အလယ်တန်းပြ ဆရာမ ဒေါ်ရည်ရည် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ‘ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း’ ကို 1998 ခု February လစပြီး ဖတ်ရပါတယ်။ တပည့်တော်မဟာ ပြင်ဦးလွင်မြို့ (---) စာပေမှာ စာအုပ် ဝယ်နေကျ ဖြစ်ပါတယ်။ တပည့်တော်မ၏ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးမွေးနေ့အတွက် စာအုပ် သွားဝယ်ပါတယ်။ တခြား တရားစာအုပ် တစ်အုပ် ဝယ်မလို့ပါ။ အဲဒီစာအုပ်ကို မေးတော့ ဆိုင်ပိုင်ရှင် ဦးအောင်က ပြောပါတယ်။ ဆရာတော် ဦးဇောတိက စာအုပ်ကို ဝယ်ပါတဲ့။ တပည့်တော်မဟာ မွေးနေ့အကြောင်း ပါတဲ့စာအုပ်ကို ဝယ်ပြီး မွေးနေ့လက်ဆောင် ပေးရမှာမို့ အဲဒါဘဲ ဝယ်ပါရစေလို့ ပြောပါတယ်။ ဆိုင်ပိုင်ရှင်က ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ‘ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း’ အဖုံးကစာကို ဖတ်ပါ။ ကြိုက်မှသာဝယ်ပါ။ လို့ ပြောလို့ တပည့်တော်မ ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ချက်ချင်းဘဲ ဝယ်မိပါတယ်။ အရင် ဝယ်မယ်လို့ စိတ်ကူးခဲ့တဲ့ စာအုပ်ကို မဝယ်ဖြစ်ပါ။ (တပည့်တော်မ စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို တစ်ပြိုင်နက် မဝယ်နိုင်ပါ။)

လက်ဆောင်မပေးခင် တပည့်တော်မ ဖတ်ပါတယ်။ တစ်သက်လုံး ဖတ်ခဲ့သမျှ

စာအုပ်မှာ 'ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း'ဟာ အထိရောက်ဆုံးပါ။ တပည့်တော်မဟာ နတ်၊နဂါ။
ဗေဒင်နဲ့ ဘုရားဟော မဟုတ်တာတွေကို ယုံကြည်မှုလုံးဝမရှိတဲ့ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာ
တစ်ဦးပါ။ မိလိန္ဒပစ္စာပတ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို မိရိုးဖလာဘဝ မဟုတ်တော့ဘဲ ကိုယ်တိုင်
နှစ်သက် လက်ခံခဲ့ခြင်း(အသက် ၂၄ နှစ်) ဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်မဘဝမှာ အများဆုံးဝယ်မိတဲ့စာအုပ်ဟာ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့
စာအုပ်တွေပါ။ တစ်မျိုးကို ၃ , ၄ အုပ် ဝယ်ပြီးပါပြီ။

တပည့်တော်မကို မွေးနေ့၊ အလှူ၊ အိမ်တက် ဖိတ်တိုင်း ဆရာတော်ဘုရားရဲ့
စာအုပ်ကိုဘဲ လက်ဆောင် ပြန်ပေးပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာအုပ်တွေလည်း အများကြီး
ဝယ်ဖြစ်ပါတယ်။ တပည့်တော်မတို့ သူငယ်ချင်းတွေ ဆုံမိတိုင်း ဆရာတော်ဘုရားရဲ့
စာအုပ်အကြောင်းကို အမြဲ ဆွေးနွေးပါတယ်။ နေ့တိုင်း ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ တရားတွေ
မပြောမိတဲ့နေ့ မရှိပါဘူး။ တပည့်တော်မတို့ ခြင်းတောင်းတွေထဲမှာ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့
စာအုပ်တစ်အုပ် တစ်ယောက်တစ်မျိုး ထည့်ထားပါတယ်။ ပြဿနာနဲ့ကြုံတိုင်း ချက်ချင်း
ဆရာတော်ရဲ့စာအုပ်ကို ဖွင့်ဖတ်ရပါတယ်။ တချို့စာကြောင်းတွေဆိုရင် ကိုယ့်ကို ပြောနေ
သလားတောင် အောင်မေးရပါတယ်။ အခုဆို ဆရာတော်ဘုရားရဲ့စာအုပ်ကို တပည့်တော်မ
တို့ အဖွဲ့မှာ မပတ်တဲ့သူ မရှိသလောက်ပါဘဲ ဘုရား။

တပည့်တော်မတို့တစ်တွေရဲ့ဘဝမှာ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို
မနာခဲ့ရဘူး ဆိုရင် တော်တော်ဆိုးတဲ့ဘဝကို ရနိုင်ပါတယ် ဘုရား။ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့
တရားတော်နဲ့ တပည့်တော်မတို့ရဲ့ စိတ်ကို ပြုပြင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ပြုပြင်နေဆဲပါ။ စိတ်ရဲ့
ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို တပည့်တော်မ နားလည်လာတဲ့အခါ အေးချမ်းခြင်းကို ရလာပါတယ်။

တပည့်တော်မတို့ နေ့တိုင်း ဆရာတော်ဘုရားကို မေတ္တာပို့သလျက်ပါ။
ဦးဇောတိကဆိုတဲ့ ဆရာတော်မှ မကယ်ရင် တပည့်တော်မတို့ဘဝ ဘယ်သောင်ဘယ်ကမ်း
ဆိုက်မယ် မသိနိုင်ပါဘူးဘုရား။ တပည့်တော်မရဲ့အမေဟာ စာမဖတ်နိုင်ပါ ဘုရား။
တိပ်ခွေဘဲ နာခိုင်းရပါတယ်။ တပည့်တော်မရဲ့ အကို၊ အမတွေလည်း သိပ်စိတ်ပျက်စရာ
ကောင်းတဲ့ ကိစ္စနဲ့ကြုံတဲ့အခါမှာ တပည့်တော်ဆီကနေ ဦးဇောတိကစာအုပ် ခဏလောက်ပါ
ဆိုပြီး ငှားကြပါတယ်။ တပည့်တော်မ အရမ်းဝမ်းသာပါတယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိကစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးနောက် အသက်ရှင်ခြင်းဟာ ပိုအဓိပ္ပါယ်
ရှိလာပါတယ် လို့ အများက ပြောကြပါတယ်။

ဆရာတော် အသက်ရှည်ပါစေ။ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို ဆက်လက် ထမ်းဆောင်
နိုင်ပါစေ။ တပည့်တော်မတို့လည်း ဆရာတော်ဘုရားနဲ့ တရားဆွေးနွေးခွင့် ရ ရပါစေ
ဘုရား။

ရိုသေစွာနဲ့

ဒေါ်ရည်ရည်ရွှေ၊ ပြင်ဦးလွင်မြို့

ရက်စွဲ...၂၃.၂.၉၉.

ဆရာတော်ဘုရား -

တပည့်တော် ရိုသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်သည် မကွေးတိုင်း- သရက်မြို့က ကျောင်းဆရာ ပင်စင်စား
ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်ငယ်ငယ်ကစ၍ ဘာသာတရားကို အလေးထားခဲ့သူ မဟုတ်ပါ။
ဗုဒ္ဓဘာသာသည် တပည့်တော်တို့၏ မိရိုးဖလာဘာသာဖြစ်ပါသည်။ တပည့်တော်၏ ဘိုးဘွား
မိဘများသည် ဘာသာရေးကို အထူးရိုသေလေးစားကြသူများဖြစ်ကြပါသည်။ မြန်မာလူမျိုး
များလည်းဖြစ်ကြပါသည်။ တပည့်တော်ကျမှ ဘာသာရေးကို ယုံကြည်လေးစားမှု
နည်းခဲ့သူဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပါသည်ဘုရား။ ဗုဒ္ဓဘာသာ အဖြစ်တော့ ခံယူထားပါသည်။
သို့သော် ဘာသာရေးကို ယဉ်ကျေးမှုသဘောလောက်သာ ထားခဲ့ပါသည်။ တပည့်တော်
ငယ်စဉ် ကျောင်းသာအမှတ်စဉ် အလုပ်လုပ် အိမ်ထောင် ကျသည်အထိ လက်ဝဲစာပေများ
ကို အဖတ်များခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုကို အလေးမထားခဲ့ခြင်း
ဖြစ်သည်ဟု ဆိုရမည် ထင်ပါသည်။ ထိုစဉ်က မိမိကိုယ်မိမိ မကြေညာသော်လည်း
ဘာသာမရှိဟုပင် ထင်မှတ်ထားပါသည်ဘုရား။ မိရိုးဖလာသဘောကြောင့် လိုက်လျော
ညီထွေ သဘောလောက်သာ သဘောထား နေထိုင်ခဲ့ပါသည်။ အလွန်ခင်မင်သော
အပေါင်းအသင်းများကိုတော့ မိမိတွင် ဘာသာရေးသည် ပြဿနာမဟုတ်ကြောင်း
အယူအဆတစ်ရပ်ဖြစ်သည့်အတွက် ဘာသာတိုင်းကို လေးစားကြောင်း ပြောမိခဲ့ပါသည်
ဘုရား။ ၎င်းပြင် - ဘုန်းကြီးများ၊ ဟောသော မည်သည့်တရားပွဲမှ သေသေချာချာ
မနာယူခဲ့ပါ။ ဘာလျှင် ဘာတရားဟောမယ်ဆိုတာ ငါသိပါတယ်ကွာဟုပင် တရားနာ
ခေါ်သူများကိုပင် ပြောပြခဲ့ဖူးပါသည်။ တရားစာအုပ်များကိုလည်း မဖတ် မလေ့လာခဲ့ပါ။

ဖတ်သော်လည်း နားမလည်သည့် ပါဠိတွေက များနေပါသည်။ တပည့်တော်က သည်လောက်အဆင့် မရှိပါ။ ငယ်ငယ်က ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ရှင်ပြုတာကလွဲ၍ မနေခဲ့ဖူးပါ။ နားမလည်တော့ လေ့လာရန် ပျင်းသည်လည်း ပါပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော်သည် ကျောင်းဆရာလုပ်သော်လည်း ဒေါသကြီးစိတ်တိုတတ်ပါသည်။ မိမိပေါ် ကြောသည်ဟု ထင်ပါက အထက်လှဖြစ်ဖြစ် အောက်ကလှဖြစ်ဖြစ် သီးမခံတတ်ပါ။ တစ်နည်းနည်းနှင့် တုံ့ပြန်တတ်ပါသည်။ မိမိအပေါ် ကောင်းသည်ထင်လျှင် နှစ်ဆ ပိုကောင်းတတ်ပါသည်။ မကောင်းထင်လျှင်တော့ လုံးဝ ဂရုစိုက်တတ်သူ မဟုတ်ပါ။

အကြောက်တရားလည်းနည်းပြီး ပြဿနာတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ရမည်ကိုလည်း ဝန်မလေးတတ်ပါ။ လူတစ်ဖက်သားကို ခင်တတ်ပါသည်။ ယုံကြည်လွယ်တတ်ပါသည်။ စီးပွားရေးအဆင်မပြေတော့ စားရေး သောက်ရေး နေရေးထိုင်ရေး များပြီး ပူတွေးတတ် ပါသည်။ ကြုံတွေးပြီး ကြုံပူတတ်ပါသည်။ ပြဿနာတစ်ခုကို မဖြစ်ခင်က ကြုံတွေးပြီး စိုးရိမ်တတ်ပါသည်။ အိမ်သူအိမ်သားများအပေါ်တွင်လည်း မိမိလုပ်သည့် စည်းကမ်း ချိုးဖောက်ပါက အလွန်ဒေါသကြီး စိတ်ဆိုးပြီး ပြောဆို ကြိမ်းမောင်းတတ်ပါသည် ဘုရား။

ဤအကြောင်းတွေ ရေးပြနေရခြင်းမှာ တပည့်တော်၏ မူလစိတ်ရင်းအတိုင်းကို ဆရာတော် သိစေချင်လို့ပါ ဘုရား။ တစ်နေ့တွင် တပည့်တော်၏ဆရာ ပဉ္စကုဏ္ဍိန္ဒြိယ ပညာရေးမှူး (အငြိမ်းစား) ဆရာကြီး ဦးမြင့်အောင် တပည့်တော်အိမ်သို့ ရောက်လာ ပါသည်။ သူ့လက်ထဲကစာအုပ်လေးကို တပည့်တော်အားပေးပြီး အမြန်ဖတ်ပြီး ပြန်ပေးရန်လည်း ပြောပါသည်။ ကြည့်လိုက်သောအခါ ပျဉ်းမနားမြို့ မဟာမြိုင်တောရ ဆရာတော် “ဦးဇောတိက” ၏ “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” စာအုပ်ကလေးဖြစ်ပါသည်။

ဖတ်ကြည့်လိုက်သောအခါ ဆရာတော်၏ အမှာစာတွင် “ဆရာတော် လူမှုရေး ပညာရေး စီးပွားရေး ဘာသာရေးတို့ကို ဆက်စပ်၍ ပြည့်စုံစွာမြင်သော အမြင်မျိုးကိုသာ နှစ်သက်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟောကြားရာ၌ ဆက်စပ်မှုရှိသောအမြင်ကို ဟောကြားလေ့ရှိ သည်” ဆိုသည့်စာပိုဒ်ကလေးကို တွေ့လိုက်ရကတည်းက တပည့်တော် တော်တော် သဘောကျမိပါသည်။ တစ်ဆက်တည်း စာအုပ်ကိုဖတ်လိုက်ရာ လက်က မချနိုင်လောက် အောင် ဖြစ်သဖြင့် တစ်ထိုင်တည်း အပြီးဖတ်ပြီး ဆရာကြီးအား သွားပေးလိုက်ပါသည်။ သို့သော်လည်း တပည့်တော်တို့မြို့မှာက ယင်းဆရာတော်၏ စာအုပ်များ ဝယ်မရသဖြင့်

တပည့်တော်၏ သားကြီးရှိရာ ကြိမ်းမြို့သို့ မှာရပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်လည်း ဆရာတော်၏ ဒီ “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” စာအုပ်ကို ပထမဆုံး ဖတ်ဖူးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှင်း၍ နားလည် လည်ပါသည်။ တပည့်တော်တို့ နားလည်နိုင်သော အသုံးအနှုန်းများ သုံးထားသဖြင့် အင်္ဂလိပ်မဖတ်တတ်သော်လည်း သဘောပေါက် နားလည်လွယ်ပါသည်။ တပည့်တော် စဖတ်ရသည်မှာ ၁၉၉၈ ခု ဇွန်လလောက်က ဖြစ်ပါသည်။ သားကြီးထံမှ “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” စာအုပ်နှင့် “အရှင်ထံမှာရှင်းအောင်နေ” စာအုပ် (၂) အုပ် ဝယ်ပို့လိုက်သဖြင့် ဆက်ဖတ်ရ ပြန်ပါသည်။

တပည့်တော် ဆရာတော်၏ ဟောကြားချက်စာအုပ်များ လိုချင်လွန်းသဖြင့် ဟိုမှာ ဒီမှာ မှာရာ ကျော်စွာဓာတ်မြေဩဇာစက်ရုံနေ (ယူ မန္တလေးမြို့ ရေနံဓာတုဗေဒ ပစ္စည်း သယ်/ပို့ရုံးမှ တတိယသားကလည်း ဆရာတော်၏ “သတိဆိုတဲ့နေ့အိမ်” “မေတ္တာတရား” စာအုပ်များဝယ်ပို့လိုက်၍ တဝကြီး ဖတ်ရှု လေ့လာရပါသည်။ တိတ်ခွေတရားကိုတော့ တစ်ခါမှ မနာကြားရဖူးသေးပါဘုရား။ တပည့်တော်တို့ဒေသက ဆက်သွယ်မှုလည်း နည်းပါသည်။

ယင်းဆရာတော်၏ တရားစာအုပ်များဖတ်ပြီး ဆရာတော်၏ အဆုံးအမများကြောင့် တပည့်တော်၏ ဒေါသ မေဝဟ မာန်မာနများ ချုပ်တည်းလာနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ဖက်သား အပေါ်မှာလည်း ကြည်လင်သော စိတ်ထားဖြင့် ခွင့်လွှတ်လာနိုင်ပါသည်။ ဆရာတော် အဆုံးအမလို တစ်ခုခု စိတ်ထဲမှာ မကျေနပ်သည်ကိစ္စတွေ ပေါ်တိုင်း မိမိကိုယ်သာ ပြန်ကြည့်ပြီး တရားနှင့် ဖြေလာနိုင်ပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်၏ ယွင်က ဆတ်ဆတ်ထိမခံသည့်စိတ်တွေမှာလည်း လုံးဝနည်းပါး ပျောက်ကွယ်ပြီး အားလုံးကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ပါသည်။ အကုန်လျှောက်ရရင် ဆရာတော် ဘုရား၏ အဆုံးအမတွေကြောင့် တပည့်တော် လုံးဝ ပြောင်းလဲခဲ့ရပါသည်။ တရားကို လည်း ညနေ ထွင်းစားပြီး (၇)နာရီမှ (၈)နာရီထိ နေ့စဉ်ပုံမှန် ရှုမှတ်နေပါသည်။ ဆရာတော်၏အဆုံးအမ “နည်းနည်းသိ နည်းနည်းလုပ်၊ များများသိ များများလုပ်” ဆိုသလို များများသိအောင် ဆက်လက်လေ့လာပြီး များများလုပ်နိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစားနေပါသည် ဘုရား။

ဆရာတော်၏ အဆုံးအမကြောင့် တပည့်တော်တွင်မဟုတ် တပည့်တော်၏

တတိယသားပါ လိမ္မာနေပါပြီဘုရား။ တပည့်တော်၏ တတိယသားမှာ အလွန်ခိုက်သည်ဟု မဆိုနိုင်သော်လည်း အပေါင်းအသင်းများနှင့် ပျော်ပါးခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စား လိုခြင်း၊ မိဘကို ပြန်မကြည့်ခြင်း၊ အိမ်ကို မခင်တွယ်ဘဲ လျှောက်လည်ခြင်းများ ဖြစ်ပါသည်။

ယူဆရာတော်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ပြီးကတည်းက လုံးဝ ပြောင်းလဲသွား ပါသည်။ အိမ်ကို လစဉ် မှန်မှန် ပြန်လာပါသည်။ မိဘကို လစဉ် ငွေထောက်ပံ့ပါသည်။ အရက်ကို လုံးဝမသောက်တော့ပါ။ အိမ်ပြန်လာလျှင်လည်း မိဘရေချိုးရန် အဆင်သင့် ရေများခပ်ပေးခြင်း၊ ထမင်း ဟင်း ကုချက်ပေးခြင်းများ ပြုပါသည် ဘုရား။ ဆရာတော်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ပြီး တပည့်တော်၏စိတ်များ ပြောင်းလဲပုံ၊ တပည့်တော်၏သား ပြောင်းလဲ လိမ္မာပုံများကို ဆောင်းပါးရေးပြီး မြတ်မင်္ဂလာစာဆောင်တွင် ထည့်ပါသည် ပါ မပါတော့ မပြောနိုင်ပါ။

ဆရာတော်၏ စာအုပ်များကို ဖတ်ပြီး ဆရာတော်ကို အထူးကြည်ညိုလေးစား မိပါသည်။ လူကိုယ်တိုင် ဖူးတွေ့လိုပါသေးသည်။ နောက်ကြိုကြိုက်ပါက ပျဉ်းမနား ဆရာတော်ထံကို လာမည်ဟု စိတ်ကူးထားပါသည် ဘုရား။ ဆရာတော်၏စာအုပ်များကို ရှာကြ၍ ဖတ်ရပါဦးမည်။

တပည့်တော် ဖတ်ရသမျှစာအုပ်များကိုလည်း မိမိအိမ်သားများကို ဖတ်ပြခြင်း အပေါင်းအသင်းများကို ငှားရမ်းဖတ်ရှုစေခြင်းများဖြင့် ဓမ္မဒါန ပြုရပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်ကို တပည့်ရင်းဟု မှတ်ယူတော်မူပါ ဆရာတော်ဘုရား။

ဆရာတော် ကျန်းမာ ချမ်းသာ၍ သက်တော် (၁၂၀)ကျော်ရှည်ပါစေ။

တပည့်

ဘသီ

လိပ်စာ

ဦးဘသီ(ကျောင်းဆရာ အငြိမ်းစား)

ကျောင်းကြီးလမ်း

ပြည်တော်အေးရပ်ကွက်

သရက်မြို့၊ မကွေးတိုင်း။

ရက်စွဲ ၆.၃.၉၉.

သို့/

ကျေးဇူးကြီးလှစွာသော ဆရာတော် ဦးဇောတိကဘုရား...

တပည့်တော် ရိုသေလေးစားစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါသည်။ ဆရာတော်အား တစ်ခါမှ မဗူးတွေ့ဖူးသော်လည်း ဆရာတော်၏ တရားတိတ်ခွေ တရားစာအုပ်များကို မှတ်သား နာယူရင်း ဆရာတော်၏ တပည့်တစ်ဦးအဖြစ်ခံယူခဲ့သည်မှာ (၂)နှစ် ကျော်ခဲ့ပါပြီ ဘုရား။ ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတရားကြောင့် ပြောင်းလဲခဲ့ရသော ဘဝအတွေ့အကြုံများကို လျှောက်ထားတင်ပြခွင့်ပြုပါ ဘုရား။ တပည့်တော်သည် လက်ရှိ တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပါသည်။ တပည့်တော်တွင် ပခင်မရှိတော့ပါ။ အသက်(၇၀)ကျော်မိခင်အိုကြီးသာ ရှိပါသည်။ တပည့်တော်၏ မိခင်ကြီးအား တပည့်တော်သိရှိဆဲဖြစ်သည့် သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်စေချင်ပါသည်။ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့၏ ဖြစ်မှုပျက်မှုတို့ကို ကိုယ်တိုင်ခံစား၍ အေးငြိမ်း ချမ်းသာမှုတို့ကို လက်တွေ့သိမြင်ပြီး ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေစေချင်ပါသည်။ တပည့်တော် အားပေးတိုက်တွန်း ပြောပြသော်လည်း လက်မခံပါ။ ဘုရားနှင့်နတ်ဆိုလျှင် နတ်ကိုးကွယ်မှုကိုသာ ဦးစားပေး ဆောင်ရွက်သည့်မိခင်ကြီးကို တပည့်တော် ဉာဏ် မီသမျှ ပြောပြသော်လည်း မိဘထက် သားတစ်လကြီးတယ်ဟူ၍ ရွတ်ချ စကားများဖြင့် တပည့်တော်၏ စေတနာကို လက်မခံပါ။

“ဗုဒ္ဓဘာသာတရားသည် ကယ်တင်ရှင် ဖန်ဆင်းရှင်ကိုးကွယ်တဲ့ တရား မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကိုးကွယ်တဲ့ တရားမဟုတ်ဘူး။ တရားကိုသိမှ ဘုရားကိုသိမယ်၊ တရားကိုမြင်မှ ဘုရားကိုမြင်မယ်။” လို့ဆရာတော်ဟောခဲ့တာကို လက်ခံနားလည် သဘောပေါက်ခဲ့သလို မိခင်ကြီးကိုလည်း သိစေချင်ပါသည်။

ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတရားကြောင့် ဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ လွတ်ရာအမှန် ကိုးကွယ်ရာ အစစ်အမှန် လုပ်သင့်သည့် အမှန်တရားတို့ကို တပည့်တော် သိခွင့်ရခဲ့ပါပြီ ဘုရား။

တပည့်တော်သည် ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို သက်ဝင်ယုံကြည်ပြီး ရတာနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ရာအစစ်အဖြစ် မှတ်ယူ ယုံကြည် ကိုးကွယ်ခဲ့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်စစ်စစ် ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။ ထိုမှတဆင့် အကြောင်းတရားကြောင့် အကျိုးတရား ဖြစ်တည်လာပုံ၊ အကျိုးတရားကြောင့် ဒုက္ခ ဆင်းရဲခြင်း ခံစားရပုံ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲမှ ရုန်းထွက်ခြင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ အားထုတ်ခြင်းတို့ကို လေ့လာကြိုးစားအားထုတ်နိုင်သည်အထိ ဆရာတော်၏

ကျေးဇူးပြုခဲ့ပါသည် ဘုရား။ မိခင်ကြီးနှင့် မောင်နှမများကိုလည်း ထိုအသိမျိုး ရစေချင်ပါသည်။ မိသားစုထဲတွင်အငယ်ဆုံးဖြစ်သည့် တပည့်တော်၏အကြံပြုချက်များ တိုက်တွန်းအားပေးမှုများသည် လွဲမှားနေသည့် ကိုးကွယ် ပူဇော်မှုများ ကြားတွင် အရာမရောက်ဖြစ်နေရသည့်အတွက် စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပါသည်။

တပည့်တော်သည် ယခင်က စိတ်တိုလွယ်သောသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါသည်။ ထမင်းဆာသည်ကိုပင် စိတ်ဆိုးတတ်သူဖြစ်၍ တစ်ခါတရံ ဒေါသဖြစ်တတ် ဖြစ်သည်မှာ မထူးဆန်းပါ။ ဒေါသအလျောက် ရိုက်နှက်တတ်သည်အထိဖြစ်၍ မိဘများ စိတ်မချရသည့်အထိ ဖြစ်လာပါသည်။ လူဆိုးစာရင်း သတ်မှတ်ခံခဲ့ရပါသည် ဘုရား။ တရားအားထုတ်သည့်အလုပ်ကို လုပ်မိသည့် အချိန်မှစ၍ ယနေ့အထိ ပြောင်းလဲခြင်းများစွာဖြင့် ပြောင်းလဲခဲ့သည်ကို မိမိဘာသာရော ပတ်ဝန်းကျင်ကပါ သတိပြုမိခဲ့ကြပါသည်။ တရားမကောင်းကျိုးကို တပည့်တော် ခံစားသိရှိခွင့်ရသလို မိခင်ကြီးနှင့် မောင်နှမများ တစ်နေ့ သိရှိနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းရုံမှတစ်ပါး တပည့်တော် မတတ်နိုင်ပါ။

တရားအားထုတ်ခြင်းအလေ့အကျင့်ကြောင့် ယခုဆိုလျှင် ဒေါသစိတ်ကလေးကို မြင်အောင်ကြည့်ခွင့်ရခဲ့ပါပြီ အရှင်ဘုရား။ ဒေါသဖြစ်လာလျှင် ဖြစ်စဉ်ကိုမတွေးဘဲ ဒေါသစိတ်ကလေးကို သိလိုက်သောအခါ ဖြစ်လာသည့်ဒေါသ ပြေလျော့သွားသည်။ ဒေါသစိတ်ကြောင့်ဖြစ်လာသော ခံစားမှုကို သေချာစွာကြည့်လျှင် ဒေါသသည် ပျောက်သွားပါသည် ဘုရား။

အလုပ်ခွင်မှာသော်၎င်း၊ အိမ်မှာသော်၎င်း၊ စိတ်ဆိုးစရာများနှင့် ကြုံလာလျှင် သတိနှင့်ယှဉ်၍ နေတတ်လာသဖြင့် စိတ်မဆိုးတော့ပါ။ ဒေါသ အပြစ်နဲ့သွားပါသည်။ တရား၏ အကျိုးကျေးဇူး များလှပါသည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် တပည့်တော် မွေးရာပါ အဆုပ်သည် သာမန်လူများနှင့် တန်းတူမကောင်း၍ မကြာခဏ နာမကျန်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ ယခု စာရေးနေချိန်တွင် တပည့်တော်သည် အဆစ်များကို၍ ရောင်ရမ်းနေသော ဝေဒနာကို (လေးဘက်နာဟု အများက ပြောပါသည်။) ခံစားနေရပါသည်။ တစ်ခါတရံ လက်ဆစ်၊ ခြေဆစ်ကလေးများမှ မခံနိုင်အောင် ကိုက်ပါသည်။ ယခင်ဖြစ်ခဲ့သော ငှက်များရောဂါအခံနှင့် အဆစ်ကိုက်ရောင်ခြင်းဝေဒနာတို့ ပေါင်း၍ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင် ခံစားရသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်ခဲ့သော အကျိုးကြောင့် ဝေဒနာကို တရားတစ်ခုအဖြစ် နှလုံးသွင်းတတ်

ခဲ့ပါသည် ဘုရား။

ကိုက်သည့်ဝေဒနာပေါ်တိုင်း ဝေဒနာကို ငါစွဲမပါအောင် ကြိုးစားရှုမှတ်ပါသည်။ အမည်မတပ်ပဲ သတိနှင့် မြင်အောင်ကြည့်ပါသည်။ ကိုက်ခဲ့သည့်ဝေဒနာသည် အမြဲမရှိ ဖြစ်လိုက် ပျောက်သွားလိုက် ရှိနေသည်ကို မြင်ခွင့်ရပါသည် ဘုရား။ တစ်ခါတရံ သတိလွတ်၍ နာမကျန်းမှုအပေါ် စိတ်ရောက်သွားတိုင်း လူနာပါစေ-စိတ်မနာပါစေနှင့် ဟူသော ဘုရားအဆုံးအမနှင့် သတိကပ်ရပြန်ပါသည်။

ဝေဒနာခံစားရတိုင်း ဆရာတော်၏ အဆုံးအမ မေးခွန်းတစ်ခုကို အမြဲ သတိ ရပါသည်။ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပျောက်လို့မရတဲ့ဝေဒနာ တစ်ခုခုဖြစ်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ကြည့်မှာလဲ...။ မြင်အောင်ကြည့်၍ သိအောင်ကြိုးစားရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်ချက် ချမိပါသည်။

နာရေတော်တော်များများကို တပည့်တော် ရောက်ဖူးပါသည်။ တရားအားထုတ်မှ သေခါနီး ပြင်းထန်တဲ့ဝေဒနာတွေကို ရင်ဆိုင်နိုင်မှသာ အေးအေးငြိမ်းငြိမ်း သေရလိမ့် မယ်...။ ဒီတရားတွေကို နှလုံးမသွင်းမိရင် တရားအားမထုတ်မိရင် ငါလဲ ဒီလိုပဲ မချီမဆန်သေရမှာကို ကြောက်မိပါတယ်။ တရားအားမထုတ်ပဲနဲ့တော့ မသေချင်သေးဘူး။ မသေခင်အချိန်ထိ တရားကို စွဲစွဲမြဲမြဲအားထုတ်မယ် ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ တရားတွေကို သိနိုင်အောင် သိနေတဲ့ အကျင့်ကို လုပ်ထားရမယ်။

ဒါကတော့ မသေခင်မှာ အကောင်းဆုံးနေနည်းဖြစ်ပြီး သေတဲ့အခါမှာ အကောင်းဆုံး သေနည်း ဖြစ်ရမယ်လို့ယုံကြည်ရင်း ဆရာတော်ကို ဦးချကန်တော့ လိုက်ပါရစေ။ ဆရာတော် ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း စိတ်၏ချမ်းသာခြင်းနှင့်ပြည့်စုံ၍ ဝိပဿနာ တရားများအားထုတ်နိုင်ပါစေ။ တပည့်များကိုလည်း ဆထက်တပို တရားများ ဟောပြော ပြသနိုင်ပါစေ။ ဆရာတော်အား ပူးတွေ့ချင်ပေမဲ့ ပူးတွေ့ခွင့်မရသေးပါ ဘုရား။ စာထဲမှာ အမှားအယွင်းများ မဝိသမှုများ ပါရှိပါလျှင် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။

လေးစားစွာဖြင့်

မောင်ရဲထွဋ်၊ ရွှေညောင်မြို့။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော်သည်အသက်(၂၆) နှစ်ရှိပါပြီ။ ရှမ်းလူမျိုးဖြစ်ပါတယ်ဘုရား။

တပည့်တော်ရဲ့စာဟာ အနည်းငယ်ရှည်မှာမို့လို့ မေတ္တာရှေ့ထားပြီး သည်းခံဖတ်ပေးပါလို့ အရင်ဆုံး ရိုသေစွာလျှောက်ထားအပ်ပါတယ် အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်ဟာ အလွန် ဆိုးခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ပညာအရည်အချင်းကတော့ တက္ကသိုလ် ပထမနှစ်ထိသာ သင်ကြားခဲ့ပါတယ် ဘုရား။ အရင်က တပည့်တော်ဟာ ဆံပင်အရှည်ထား။ ဂျင်းဘောင်းဘီ ကို ဖြတ်၊ ဆိုင်ကယ်စီး၊ အရက်သောက်ပြီး လမ်းသရဲဆန်ဆန် နေလာခဲ့တာပါ။ Heavy Rock ဂီတတွေ နားထောင်ပြီး ဘယ်သူမှ ဂရုမစိုက်ပဲ ဆိုးပေပေ နေခဲ့ပါတယ်။ သစ်လုပ်ငန်း၊ ကျောက်လုပ်ငန်း၊ ဆိုင်ကယ်ဝယ်ရောင်း လုပ်ငန်း လုပ်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တော်ရဲ့အိမ်ကတော့ လဘက်စို/ခြောက်ပွဲရုံ လုပ်ငန်း လုပ်ပါတယ်။ အခြားလုပ်ငန်း များလည်း တပည့်တော်ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ် လုပ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ရသမျှပိုက်ဆံလည်း ဘဝကို ခပ်ပေါ့ပေါ့ထားပြီး အရက်သောက် အပျော်အပါးနဲ့ အချိန်ကုန်ခဲ့ပါတယ်ဘုရား။ 1997 ဟာ တပည့်တော် ဆိုင်ကယ်အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းကနေ အမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ထောင်ခြောက်လ ကျခဲ့ပါတယ်။ ထောင်ထဲမှာ သူ့ခိုးမြေ လူသတ် လူယက်စတဲ့ အမှုပေါင်းစုံနဲ့ လူမျိုးပေါင်းစုံ ပေါင်းခဲ့ရပါတယ်။ ပတ်ပတ်လည် ဘုတ်တံတိုင်းခတ်ထားတဲ့အထဲမှာ အစစအရာရာ ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ နေခဲ့ရပါတယ်ဘုရား။ ထောင်က လွတ်လာတဲ့အခါ တပည့်တော် အရင်လို သွက်သွက်လက်လက်မရှိတော့ပဲ ငေးငေးငိုင်ငိုင် ဖြစ်နေပါတယ်။ အားလုံးကို တွေဝေနေပါတယ်။ အဲဒါနဲ့တပည့်တော်ရဲ့အိမ်ကို စိတ်ပြေလက်ပျောက် ပျော်သလောက် ရဟန်းဝတ်ဖို့ ပြောပြီး စစ်ကိုင်းတောင် (---)ကျောင်းမှာ ရဟန်း ခံခဲ့ပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ သက်တော်ကြီးပါပြီ။ တပည့်တော်နဲ့မှ ရဟန်း (၄)ပါးထဲရှိပါတယ်။ စဝတ်ကတည်းက (၁)လထိ တပည့်တော် ကျောင်းကိစ္စတွေ ကူလုပ်ပေးရင်း ဘာမှအားမထုတ်ပဲ အေးအေးဆေးဆေးပဲ နေလာခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့အရှင်ဘုရားရဲ့ “ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မြင့်မားစေရန်၊ သတိဖြင့်နေထိုင်ခြင်း” ဆိုတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ရပါတယ်။ ပထမအကြိမ် တစ်ခါဖတ်ပြီးနောက် ဒုတိယ တတိယ ထပ်ဖတ်ပါတယ်။ အဲဒီကစပြီး တပည့်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရှုက်ပြီး တရားစသိုင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်ကြည့်လိုက်တော့ အတော် ငြိမ်းချမ်းတာ တွေ့ရတော့ ပျော်သွားပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ “မေတ္တာတရား” “ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း” “သတိဆိုတဲ့နေအိမ်” “အရှုပ်ထဲမှာရှင်းအောင်နေ” စတဲ့ စာအုပ်တွေ ထပ်အုပ်ပြီးတစ်အုပ် ထပ်ခါထပ်ခါ ဖတ်ပါတယ်။ တပည့်တော်ကို အရှင်ဘုရားက တည်တည်ဆုံးမနေတဲ့အတိုင်းပါပဲ။

တပည့်တော် သိတင်းသုံးတဲ့ ကျောင်းကလည်း၊ ရွာနဲ့ အလွမ်းဝေးပြီး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေတော့ တအားကောင်း ပါတယ်။ တရားထိုင်ရတာ စိတ်ပါလာတော့ ဝိပဿနာစာအုပ်တွေ ဖတ်လာပါတယ်။

မဟာစည်ဆရာတော်၊ မိုးကုတ်ဆရာတော်၊ လယ်တီဆရာတော်၊ ရွန်းလွန်းဆရာတော်၊ မင်းကွန်းဆရာတော်၊ သဲအင်းကျ၊ ကသပ်ပိုင်၊ ဦးသောဘိတ၊ ဉာဏစာဂီစတဲ့ စရာတော်တွေရဲ့ ဝိပဿနာ အားထုပ်ပုံ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့လာပြီး အားထုတ်ပါတယ်။ တပည့်တော်နေတဲ့ကျောင်းကဆရာတော်က စာအုပ် တအား ဖတ်ခဲ့တော့ ဝိပဿနာစာအုပ်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ တစ်ရက်ထက် တစ်ရက်လည်း အချိန်တိုးပြီး ထိုင်လာပါတယ်။ တရားထိုင်တဲ့အချိန်လေးတင်မကပဲ တခြား ရေခပ်၊ ဆွမ်းခံ၊ တပျက်လှည်း စတဲ့ ထသွားရပ်လျောင်း အချိန်တွေကို သတိနဲ့ကပ်ပြီး ကြိုးစားမှတ်လာပါတယ်။ တရားထိုင်သက်ရလာတော့ တပည့်တော်ရဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ အရင်နဲ့လုံးဝ မတူတော့ပဲ ပြောင်းလဲတည်ငြိမ်လာတာကို သတိထားမိပါတယ်။ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ကိုလည်း လွှတ်မထားပဲ အချိန်တိုင်း သတိလေးကပ်ပြီး သိနေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ကလေး ဖြစ်လာရင်တောင် သိနေလိုက်တော့ သူဟာသူ ပျောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တခြား ပျော်စရာ ဝမ်းနည်းစရာ စိတ်ဆိုစရာ ကြုံလာရင်တောင် စိတ္တာနုပဿနာ မှတ်ပြီးနေတော့ ဝမ်းနည်းစရာပူဆွေးစရာ ဘာမှ ဆက်မဖြစ်တော့ပါဘူး။ အမြဲတမ်း တည်ငြိမ်ပြီး အေးချမ်းနေပါတယ်။

အခုဆိုရင် တပည့်တော်တရားထိုင်လာတာ (၄)လကျော်လာပါပြီ။ ဘာသာရေးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ တခြားစာအုပ်တွေလည်း လေ့လာနေပါတယ်။ ကျက်သင့်တာတွေလည်း သတိထားပြီးကျက်နေပါတယ်။ အရာရာတိုင်းကို လေးလေးစားစားနဲ့ သတိနဲ့ နေတတ်နေပါပြီ။ တပည့်တော်ရဲ့ ဒကာမကြီးတွေကိုလည်း တရားဟောနိုင်တာ တွေ့ရတော့ သူတို့က အလွန်ပဲ အံ့သြပြီး ချီးကျူးနေပါတယ်။ သူတို့ကို ဥပုတ်စောင့်ပုံ၊ ပုတီးစိတ်ပုံတွေကို လေးလေးစားစားနဲ့လုပ်တတ်အောင် တပည့်တော်က သင်ပေးပါတယ်။ အရင်ကလည်း သူတို့ ဥပုတ်စောင့် ပုတီးစိတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းမကျဘူး။

တပည့်တော်ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေလည်း တပည့်တော်ဆီလာဖူးကြတော့ တပည့်တော်ရဲ့ အမူအရာကြည့်ရုံနဲ့ အံ့အားသင့်နေကြပါတယ်။ အရင်က အလွန် ဆိုးခဲ့တာကိုး။ အခုတော့ အိမ်ကပွဲရုံမှာ အလုပ်မခိုင်လို့ တပည့်တော်ကို လူ ဘယ်တော့ထွက်မလဲလို့

မေးကြပါတယ်။ တပည့်တော် မထွက်ချင်တော့ပါဘူး။ လူတွေနဲ့လည်း စကား မပြောချင်တော့ဘူး။ ကိုယ်ရထားတဲ့ တရားလေး ပျက်သွားမှာကို စိုးရိမ်နေမိတယ်။ လူ့ဘဝရောက်ရင် ဒီလိုငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း အားမထုတ်နိုင်တော့မှာ တွေးပြီး မထွက်ချင်တော့တာပါ။ အချိန်တန်ရင်တော့လည်း သူ့ဟာသူ အဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်လို့ ပြောပြီး ပြန်လွှတ်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရားဟာ တပည့်တော်ကို အမှောင်ထဲက အလင်းရောင်ထဲ ရောက်အောင် မီးမောင်းထိုးပြလိုက်တဲ့ လက်ဦးဆရာပါ။ စာအုပ်ထဲက အရှင်ဘုရား ပုံတော်ကိုကြည့်ပြီး တည်ကြည်တဲ့ မျက်နှာတော်နဲ့ အေးချမ်းတည်ငြိမ်နေတဲ့ မျက်လုံးတွေ ကိုကြည့်ပြီး တပည့်တော်နေ့တိုင်း ကန်တော့ အမျှဝေပါတယ်။ အပြင်မှာတွေ့ပြီး ပူးချင်မိတ်လည်း ပေါ်လာပါတယ်။ အရှင်ဘုရားက တပည့်တော်ရဲ့ ကျေးဇူးရှင်ပါ။ တပည့်တော်ကရဟန်းဆိုတော့ ကက်ဆက်မရှိလို့ အရှင်ဘုရားခွဲ မနာပူးတော့ အသံ မကြားပူးပါဘူး။ တည်ငြိမ်အေးချမ်းပြီး အလွန်လေးနက်တဲ့တရားတွေဟောနေတဲ့ အသံကို တပည့်တော်အပြင်မှာ ပူးတွေ နာကြားရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တပည့်တော် တွေးမိပါတယ်။ တပည့်တော် မသေခင်တော့ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို တစ်ခါလောက် ပူးချင်ပါတယ်။ မသေခင်ဆိုလို့ တပည့်တော်မှာ ဘာရောဂါမှ မရှိပါဘူး။ အသက်လည်း ငယ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင်္ခါရသဘောအရ တပည့်တော်ထက် ငယ်တဲ့သူတွေတောင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ သေဆုံးကုန်ပါပြီ။ တပည့်တော်လည်း တစ်နေ့သွားရမှာပါ။ အရှင်ဘုရားကို ဘယ်အချိန်ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်လိုပူးရင်ရတယ်ဆိုတာလေးသာ အရှင်ဘုရား လက်ရေးနဲ့ တပည့်တော်အား မေတ္တာထားပြီး စာရေးပေးဖို့ ရိုသေစွာ မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

အခုတော့ တပည့်တော် စိတ္တာနုပဿနာ တရားပွားများအားထုတ်လျက်ပါပဲဘုရား။ အခုလိုဆရာတော်ဘုရားအား လျှောက်ထားရာမှာ တပည့်တော်စာတွင် အမှားများ ပါလျှင်လည်း သည်းခံခွင့်လွှတ်တော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ရိုသေမြတ်နိုးလက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့လျက်
ဦး(---)

(နာမယ့်နှင့်လိပ်စာကို မဖော်ပြတော့ပါ)

ဒီစာမှာ အမ်းအမ်းဆိုတာ မြန်မာပြည်မှာ (၈)တန်းအောင်ပြီး အမေရိကန် နိုင်ငံမှာ ကျောင်းသွားနေတဲ့ လူငယ်လေးဖြစ်တယ်။ ဒီစာရေးတုန်းမှာ အသက် (၁၅) နှစ်လောက် ရှိမယ်။ မိုင်းရီဆိုတာ သူ့အဒေါ်ဖြစ်ပါတယ်။ ရန်ကုန်မှာ နေတယ်။ အမ်းအမ်းက သူ့အဒေါ်ဆီကို ရေးလိုက်တဲ့စာကို ပေါ်ပြလိုက်ပါတယ်။

21.4.97.

မိုင်းရီ

အမ်းအမ်း သတိရစွာ စာရေးလိုက်ပါတယ်။ ဒီကို ပြန်ရောက်ရောက်ချင်း ကတည်းက စာရေးမလို့ပဲ။ ကျောင်းစာနဲ့ မအားတာတစ်ကြောင်း။ တရားခွေ မိုင်းရီ မှာတဲ့အတိုင်း Notes ထုတ်တာ မပြီးသေးတာတစ်ကြောင်းကြောင့် မရေးဖြစ်တာပါ။ ခွေတွေက အရမ်းကောင်းတာပဲ။ အမ်းအမ်းအတွက် အကောင်းဆုံးအမွေ ပေးလိုက် သလို့ပဲ။ မိုင်းရီကို ကျေးဇူးအရမ်းတင်တယ်။

တရားသဘောကို အခြေခံကျကျ သိလိုက်ရတော့မှ အေးချမ်းတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတွေကို ရတော့တယ်။ အပြည့်အဝ မအေးချမ်းသေးပေမဲ့ တော်တော်လေး တော့ အေးချမ်းလာပါပြီ။ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာနတွေ အစွန်းဆုံး မကုန်စင်သေးပေမဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုမှာ ဒေါသဖြစ်လာရရင် ဖြစ်လိုက်ပြီးဆိုတာ သိလိုက်တာနဲ့ အဲဒီဒေါသတွေ ပျောက်သွားတယ်။ တော်တော့ကို ထူးဆန်း။ အံ့သြစရာကောင်းတယ်။

တရားခွေတွေကနေ တရားထိုင်နည်း၊ စိတ်နေစိတ်ထား သန့်ရှင်းစင်ကြယ်နည်း၊ အစအဆုံး ပြောမကုန်အောင်ပါပဲ။ အမ်းအမ်းအတွက် အဖိုးထိုက်တန်ဆုံးအရာကို ရလိုက် သလို့ပဲ။ နောက်ဆုံး ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရား ဟောလိုက်တဲ့ အတိုင်းရော၊ ဦးဖောတိက အမြဲဟောလေ့ရှိတဲ့ ‘သတိ’ ကပ်ကပ်ပြီး အမြဲနေပါဆိုတာ အမ်းအမ်းအတွက် တန်ဖိုး အရှိဆုံးပဲ။ အရင်တုန်းကလို တစ်နေ့ကုန်စိတ်တွေ လေလွင့်ပြီး ဘေးကလူ ပြောတဲ့စကား တောင် မကြားနိုင်တဲ့အဖြစ်မျိုးတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ သတိလက်လွတ်နေလို့ မဖြစ်သင့်တာတွေလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။ အခု အမ်းအမ်း တတ်နိုင်သမျှ အချိန်ရှိသမျှ ဘာလုပ်လုပ်၊ ဘယ်သွားသွား။ အခုစာရေးနေတာကအစ သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး ကြိုးစားနေ နေတယ်။ ရှိသမျှအချိန် အကုန် သတိကပ်မနေနိုင် သေးပေမဲ့ ငါ သတိလက်လွတ် နေပါလားလို့ ပြန်ပြန်သတိရတိုင်း ‘သတိ’ ပြန်ပြန် ဝင်လာတယ်။ အခုမှ အရင်က

သတိလက်လွတ်နေခဲ့တဲ့ အချိန်တွေကို ပြန်နှမြောမိတယ်။

အခု အမ်းအမ်း အပန်းဖြေစရာတွေမပါဘဲနဲ့ မပျင်းအောင်နေနိုင်တဲ့နည်းကို ရသွားပြီ။ T.V. ကြည့်ပြီး သိချင်နားထောင်တဲ့အချိန်တွေ တော်တော်နည်းသွားပြီ။ တစ်နေကုန် ဘယ်လောက်ပဲ ပင်ပန်းပင်ပန်း ညအိပ်ရာဝင်ဆို အမြဲ အနည်းဆုံး မိနစ် 20 လောက် တရားထိုင်ရတယ်။ အဲဒီအချိန်ဆို အမြဲလိုကို စိတ်ထဲက အလိုလို လုပ်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါလည်း စိတ်ကို တစ်မျိုး လေလွင့်ခြင်းကနေ အနားပေးရာ ရောက်တယ်။ အဲလိုမှ မထိုင်လိုက်ရရင် နောက်တစ်နေ့မှာ စိတ်က အင်အား သိပ်မရှိ တော့ဘူး။ ပြောရ တော်တော် ခက်တယ်ဗျ။

မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် ထိုင်ပြီးတော့ ခြေထောက်တွေ ကျင်နေတာကို ဖြည်းဖြည်း ပြောင်းပြီး လှဲအိပ်လိုက်ရတာ တော်တော် အရသာရှိတယ်။ စိတ်ကတခြားမရောက်တော့ စအေးချမ်းမှုကို ရတာပဲ။ ပြီးမှ ကျင်နေတာ ထုံနေတာလေးကို တဖြည်းဖြည်း ဖုတ်ယူရင်း ဘယ်အချိန် အိပ်ပျော်သွားမှန်းကို မသိလိုက်ရဘူး။ တစ်နေ့တာရဲ့ အအေးချမ်းဆုံး အပျော်ရွှင်ဆုံး အချိန်ဟာ အဲဒီအချိန်ပဲ။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ စိတ်လေလွင့်မှု တော်တော် နည်းသွားပြီ။ အဲလိုဖြစ်လာအောင် မနဲကို ကြိုးစားခဲ့ရတယ်။ သိပ်တော့မကြာသေးပါဘူး။ တစ်လခွဲလောက်ပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒီတုန်းက နာရီဝက်ထိုင်ရင် 25 မိနစ်ကျော်က စိတ်ကို အတင်း ပြန်ဆွဲနေရတယ်။ အခုက ကြားရက်တွေဆို မိနစ် 20, 25 လောက်ပဲ အမြဲထိုင်ဖြစ်တယ်။ ညဘက် အိမ်စာများတဲ့ ရက်များ။ အိပ်ငိုက်မှ အိပ်ရာဝင်ဖြစ်တဲ့ ရက်တွေနဲ့ဆိုတော့ အချိန် သိပ်မရဘူး။ ညအိပ်ခါနီးမှာ တရားမှတ်ရင် ထူးဆန်းတာက မနက်ဗိုလင်လင်းချင်း လူက 'သတိ' ရှိနေတယ်။ စောင့်ဖယ်ပြီး ကုတင်ပေါ်ကဆင်းတာက အစ အကုန်သိနေတယ်။ စနေ/တနင်္ဂနွေ တွေမှာတော့ အားရင် အားသလို တစ်နာရီ တစ်နာရီ ထိုင်ဖြစ်တယ်။ ဒီမှာက တစ်ခုကောင်းတာက ရန်ကုန်မြို့ထဲမှာလို ဆူညံမှုမရှိဘူး။ နေ့ရော ညရော တိတ်ဆိတ်တော့ တရားရှုရတာ ပိုသမာဓိကောင်းတယ်။ အခုနောက်ပိုင်း စိတ်ညစ်မှု ဒေါသထွက်မှုတွေ တော်တော်နည်းသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ့်စိတ်က လွတ်လပ်နေတော့ စိတ်ညစ်စရာတွေ ဝင်မလာနိုင်လို့နဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ အခုနောက်ပိုင်း မားမားရောက်လာပြီး သိပ်စိတ်ညစ်လာရင်တော့ အမြန် အိမ်ပြန်ပြီး တရားခွေဖွင့်ရင်း တရားထိုင်ရတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာ တစ်ခုချင်း ပြန်ကြည့်ရတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ သိသိချင်းပဲ အဲဒီစိတ်က

တိကနုပြတ်ကျပြီး ပျောက်သွားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါတွေ စိတ်ပညာနဲ့ ဆိုင်မလာတော့မသိဘူး။ သိပ်ကို အေးချမ်းစေတဲ့ နည်းလမ်းတွေပဲ။

ပါးပါးတို့ မားမားတို့ရဲ့ အပူအပင်များမှုကို ဒီလိုနည်းနဲ့ ဖြေစေချင်တယ်ဗျာ။ ခက်တာက ပြောရတာ နားမဝတာပဲ။ မားမားက ပိုဆိုးတယ်။ တရားခွေတွေကို အမ်းအမ်း နားထောင်ပြီးကတည်းက ချူးချူးကိုပုန်းဆက်ခေါ်ပြီး ပေးမလို့ပဲ။ အမ်းအမ်း ပုန်းနုပါတ်ဟာမတွေ့သေးတာနဲ့ အခုထိကြာနေတယ်။ တစ်ခွေကို သုံးခေါက်လောက်တော့ နာပြီးပါပြီ။ ဦးဖောတိက ဟောတာတွေ အကုန်လုံးလို မှတ်သား လိုက်နာစရာတွေကြီးပဲ။ တချို့နေရာတွေမှာ အမ်းအမ်း မေးခွန်းတွေဖြစ်မိတယ်။ အဲလိုမျိုး တရားမှတ်နည်း အသေအချာရှင်းပြ သင်ပေးမယ့် ရိပ်သာတစ်ခုမှာ နောက်တစ်ခေါက် မြန်မာပြည် ပြန်လာရင် တစ်လလုံးလုံးလောက်ကို ကြိုးကြိုးစားစား မိမိစီးစီး ဝင်ချင်တယ်။ ဒီဆရာတော်က အင်္ဂလိပ်လို ညှပ်ညှပ်ပြီးဟောတာတွေများလို့ ကျကျတို့ နားလည်ရဲ့လား မသိဘူး။

သူဟောတဲ့ စင်္ကြံလျှောက်နည်းကို အမ်းအမ်း တရားထိုင်ရတာထက် ပိုသဘော ကျတယ်။ ‘ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ ချတယ်’ ရုံတင်မဟုတ်ပဲ အဲလို လှမ်းဖို့ ပြင်တိုင်း ပြင်တိုင်းမှာ လှုပ်ရှားသွားတဲ့ ကြွက်သားအနေအထားတွေကို အကုန်မှတ်ရတာ ပိုကောင်း တယ်။ နောက် ‘ကြွ လှမ်း ချ’ ဆိုပြီး စကားလုံး ပညတ်တွေနဲ့ မှတ်ရတာထက် စကားလုံးရှာမနေပဲ ဖြစ်ပေါ်သမျှ အကုန်မှတ်ရတာ ပိုကောင်းတယ် နော်။ ဒီတရားတွေကို ဘယ်လောက်တောင် တွယ်မိသလဲဆို ဒီလိုတရားအသိဉာဏ်မရှိတဲ့ မိန်းမ ဆိုရင်တောင် မယူဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်မိတယ်။ ‘ချစ်တတ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်’ မှာ အဲဒီအကြောင်းတွေကို ရှင်ရှင်းလင်းလင်း ဟောထားတယ်။ ‘တရားမရှိပဲ dependent ဖြစ်တဲ့ မိန်းမက ကိုယ်စိတ်ညစ်နေရင် သူလဲ လိုက်စိတ်ညစ်ပြီး ဘာမှမလုပ်တတ်ဘူး တဲ့၊ တရားရှိတဲ့စိတ် dependent မဖြစ်တဲ့သူကျတော့ သူ့ကိုယ်တိုင် စိတ်အေးချမ်းမှု ရှိတော့ ကိုယ်ပူတာမြင်ရင် လိုက်မပူပဲ အေးချမ်းစွာပဲ ဖျောင်းဖြူပေးပြီး ဘာလုပ်သင့်တယ် ဆိုတာကို ပြောပြနိုင်မယ်’ တဲ့ အမ်းအမ်းတော့ အဲလိုပဲ ဖြစ်စေချင်တယ်။

မိုင်းရီ လုပ်ခိုင်းတဲ့ တရားခွေတွေကို မှတ်ချက်ရေးရတာအရမ်းကောင်းတာပဲ။ အရေးကြီးတဲ့အချက်တွေကို ချရေးရင်း ခေါင်းထဲကို တစ်ခါတည်း စွဲသွားတယ်။ အမ်းအမ်း Notes စာရွက်တွေကော ဖတ်တတ်ရဲ့လားမသိဘူး။

မိုင်းရီစာကို သတိရစောင့်မျှော်လျက်

အမ်းအမ်း၊

Eric အောင်မျိုးစော်

826 S 4th Street

Apt 38

Alhambra U. S. A.

ရက်စွဲ ၁၅.၄.၉၈.

ဘော်စဲဒိုစခန်း။

ဘုန်းဘုန်း - ဘုရား

တပည့်တော် လေးမြတ်ကြည်ညိုစွာနဲ့ စာရေးလျှောက်ထားအပ် ပါသည်။
တပည့်တော်မှာ ဘုန်းဘုန်း၏ ဟောကြားချက်များကို နားရပြီးကတည်းက စိတ်ရွှင်လမ်း
ဝမ်းမြောက်ရပါသည်။ တပည့်တော်ဟာ ရှေ့တန်းတစ်နေရာတွင် တာဝန် ထမ်းဆောင်
နေရသော အရာရှိတစ်ဦးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်း၏ တရားခွေများကို နားချင်
နေသည်မှာ ကြာပါပြီ၊ ယခုမှ တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်စုံပါသည်။ ဘုန်းဘုန်းဟာ
တပည့်တော်ရဲ့ mentor ဆိုလည်း မမှားဘူးပေါ့ဘုရား။ တပည့်တော်မှာ စိတ်ညစ်စရာ
အခက်အခဲ သောကများနှင့် ကြုံလာလျှင် ဘုန်းဘုန်းရဲ့ ဟောကြားမိန့်မှာချက်များအတိုင်း
စိတ်ကို သန့်ရှင်းအောင် ဝင်လေထွက်လေကလေး မိန့်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပြီး
လုပ်လိုက်ပါသည်။ လုပ်စမို့တော့ စိတ်က မတည်ငြိမ်ပါ၊ ဒါပေမဲ့ လုပ်လိုက်ခွင့် ရတာကိုဘဲ
ဘုန်းဘုန်းကို ကျေးဇူးဆပ်လိုက်တာလို့ မြင်ပါသည်။

ယခု ဘုန်းဘုန်းတရားခွေများ စာအုပ်များ ဖတ်ရ နားရ ကြားရတော့
တပည့်တော်မှာ လွန်စွာပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။ သူများလည်း နားစေပါသည်။

တပည့်တော်ကတော့ အင်္ဂလိပ်လို နားကြားရတာကိုပင် အင်္ဂလိပ်စာပေ လိုက်စား
သူမို့ ပို၍ ကျေနပ်အားရမိပါသည်။ “ လမ်းပျောက်ရာမှ လမ်းမှန်ပေါ် ရောက်လာသူ ”
ဆိုတဲ့ တရားခွေနားထောင်ပြီးကတည်းက မြန်မာ Video ခွေ ပြန်ရိုက်ရရင် ကောင်းမှာဘဲ
လို့တောင် စိတ်ထဲ ယနေ့ထိ ထင်နေပါသည်။

ဘုန်းဘုန်း တပည့်တော်ကို တပည့်သားတစ်ယောက်ကဲ့သို့ သဘောထား

ဆုံးမပါရန် စာရေးအပ်ပါသည်။ တပည့်တော် အသက် ၄၅နှစ် ကျော်ပါပြီ။ တိုင်းပြည် တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရင် နှစ်သက်သော အင်္ဂလိပ်စာပေများ ဖတ်ရှုပြီး တရားသဘော တွေ လက်တွေ့ကျင့်သုံးရသေးသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားမလို အားမရ ဖြစ်မိ ပါသည်။ သို့သော်လည်း 'တရားအားထုတ်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရာရောက်တယ်' ဟု ဘုန်းဘုန်း ဟောကြားလိုက်သည်မှာ တန်ဖိုးအနု ထိုက်တန်ပါသည်။ တပည့်တော် ဝေးရပ် တစ်နေရာက နေ့/ည မရွေး မေတ္တာပို့ပါသည်။

ဘုန်းဘုန်း သက်ရာကျော်၍ပြီး သာသနာ့အကျိုး ထမ်းသယ်ပို့နိုင်ပါစေ။

တပည့်

ဒုတိယ ဗိုလ်မှူးကြီး ကျော်ကျော်

ပဲခူး။

(အခု လုပ်နိုင်သလောက်ကို နေ့တိုင်းလုပ်နေပါ။ နောက်တော့ ပိုလုပ်နိုင် လာလိမ့်မယ်။)

27March 1998

ဆရာတော် ဘုရား-

တပည့်တော် ရှိသေ့စွာဖြင့်စာရေးလိုက်ပါသည်ဘုရား-

တပည့်တော်သည် ဆရာတော်တရားရွှေများကိုလွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ခန့်ကစပြီး နာဖူးပါသည်။ အလွန်နှစ်ချိုက် သဘောကျ ကြည်ညိုပါသည်။ အရွှေများကို မန္တလေးမှ ဆရာတော် တရားပရိသတ် မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံမှ ရပါသည်။ အဆိုပါမိတ်ဆွေကတော့ သူ့အိမ်မှာ ဆရာတော်တရားရွှေများကို (Tape library) သဖွယ် သိမှီရဆောင်းထားပါသည်။ ဆရာတော်တရားရွှေများကို စာအုပ်အဖြစ်ပြောင်းထားတဲ့ စာအုပ်များကိုလည်း ဖတ်ရပါ သည်ဘုရား။ တရားရွှေနာပြီး စာအုပ်ဖတ်ရတော့ ပိုပြီး စွဲမြဲပါသည်ဘုရား။ ဆရာတော် တရားရွှေများနှင့် စာအုပ်များကို တပည့်တော်အဖိုးသင်္ချာ အလွန် နှစ်ခြိုက်ကြည်ညိုစွာ နာဖူး ဖတ်ရှုပါသည်ဘုရား။

တပည့်တော်တို့ ဒေသမှာ ဆရာတော် တရားပရိသတ် မနဲလှပါ။ တချို့ ပရိသတ်များသည် မြန်မာ-ဗုဒ္ဓဘာသာများ မဟုတ်ကြပါ။ ကရင်-ခရစ်ယန် ဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြပါသည်။ အဆိုပါကရင်-ခရစ်ယန် ဘာသာဝင် တရားပရိသတ်ကို

ကြည့်ပြီး သုံးသပ်မိသည်မှာ ဆရာတော် တရားများသည် (Universal) ဖြစ်တယ်လို့ ထင်မြင်မိပါသည်။ လူမျိုးဘာသာမရွေး အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် လူသားအားလုံးအတွက် အကျိုးပြုသည်ဟု ယုံကြည်ပါသည် ဘုရား။

ဆရာတော် ရွှင်လန်းချစ်မြေ့ပါစေ

ရိုသေစွာဖြင့်

ဒေါက်တာအောင်ထွန်း ဒေါ်နုနုဝေ

လားရှိုးမြို့။

၁၈.၁၁.၉၇.

သို့/

ဦးဇောတိက၊ မဟာမြိုင်တောရ(ပျဉ်းမနား)

ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိတ်တွေများကို နာကြားရခြင်းကြောင့် တပည့်တော်များ အတွက် အကျိုးများလှကြောင်းလျှောက်ထားပါရစေဘုရား။ အထူးသဖြင့် တပည့်တော် အတွက် အထိမိဆုံးနှင့်အကျိုးအရှိဆုံး တိတ်ခွေကတော့ “လမ်ပျောက်တဲ့လူ” တိတ်ခွေ ပါဘဲ ဘုရား။ အဲဒီတိတ်ခွေနားကြားပြီးတာနဲ့ နောက်တစ်နေ့မှာဘဲ ရက်မရွေ့နိုင်တော့ဘဲ တပည့်တော် တရားထိုင်တော့တာပါဘဲ ဘုရား။

တရားထိုင်တာ(၃)လလောက် ရှိလာတော့ တပည့်တော် စိတ်ထဲမှာ ဩော် ဆရာတော်ရဲ့ဒီတိတ်ခွေ နာကြားရတာ နောက်ကျလိုက်တာလို့ ပြင်းပြစွာ ခံစားမိကြောင်းပါ ဘုရား။

ရိုသေစွာဖြင့်

တပည့်

သန်းကြွယ်

ကုန်းလမ်းပို့ဆောင်ရေး

မိတ္ထီလာ။

27 April 1998

သို့/

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

ဆရာတော်ထံ တပည့်တော် ရှိသေတ္တာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်သည် ဆရာတော်ရေးသားသော “အရှုပ်ထဲမှာရှင်အောင်နေ” တရားတော်ကို ဖတ်ရှုရာတွင် ပီတိသုံးမျိုးကို ခံစားရမိ၍ ဝမ်းမြောက်စွာဖြင့် စာရေး လျှောက်ထားအပ်ပါသည်။

ပထမအကြိမ် ဖတ်ရာတွင် စိတ်ကျေနပ်မှုရ၍ ခေါင်းတစ်ခုလုံး ဆံပင်များ ထောင်လာကာ ကျက်သီးများတလာရပါသည်။

ဒုတိယအကြိမ် ဖတ်ရာတွင် တရားတော်နှင့် တပည့်တော်၏စိတ်ခံစားရမှုတို့ ကိုက်ညီရသောကြောင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ရပါသည်။

တတိယအကြိမ် ဖတ်ရာတွင် စိတ်ထဲတွင် လက်ရှိခံစားနေရသော စိတ်သောက ဝေဒနာများ၊ စိတ်တင်းကျပ်ရှုပ်ထွေး၍ ပိတ်နေသောစိတ်များ ပွင့်လင်းလာကာ အသိဉာဏ် များ တိုးပွားလာရပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကိုလည်း ပေါက်ရောက် အောင်မြင် သည်အထိ ကျိုးစားအားထုတ်မည်ဟူသော အင်အားများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

တပည့်တော်သည်ယခင်က သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်ကို အားထုတ်ခဲ့ဖူးပါသည်။ ယခုမှသာ သဘောပေါက်နားလည်ရပါသည် ဆရာတော်၏ ကျေးဇူးတော်ကို အလေး အမြတ် ထားသည်ကိုလည်း ဆရာတော်အား လျှောက်ထား သိစေအပ်ပါသည် ဘုရား။

ရှိသေလေးမြတ်စွာဖြင့်

နန်းခင်ထွေး

(ယူတတ်တဲ့သူက ယူနိုင်လို့ရတာပါ)

၁.၁၂.၉၉

သို့/

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း။

လေးစားစွာဖြင့် စာရေးလိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ကျွန်တော် အရင်မိတ်ဆက် ပါရစေ။ ကျွန်တော်ဟာ ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း တရုတ်နယ်စပ်မြို့ နမ့်ခန်းမြို့က

ဦးစိုင်းဆမ် ဖြစ်ပါတယ်။ အသက်ကတော့ ၄၈ နှစ်ပါ။

ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားစာအုပ် “သတိဆိုတဲ့နေ့အိမ်” စာအုပ်ကို မမျှော်လင့်ဘဲ ကျွန်တော့်ဇနီးရဲ့အစ်ကိုမိန်းမ ဖတ်ဖို့ပေးလာတယ်။ ကျွန်တော်က တရားစာအုပ်ကောင်းကောင်းကို ရှာဖတ်နေတာသိတော့ ပေးဖတ်တယ်။ ကျွန်တော် စဖတ်ကြည့်တော့ ဝမ်းသာပီတိဖြစ်လွန်းလို့ မျက်ရည်တောင် ကျမိပါတယ်။ ကျွန်တော် သိချင်တဲ့ ဘုရားဟောတရားအနှစ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ရှင်းရှင်းလေး စကားပြေနဲ့ ဟောကြား ရေးထားတာကြောင့် စိတ်ထဲမှာ စွဲကျန်ရစ်ခဲ့ပါတယ်။

လူသားတိုင်း မလွန်ဆန်နိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမည့် တရားအနှစ်ပါလားလို့ နှလုံးသွင်းမိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော့်အမျိုးဓမ္မမိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို ပေးဖတ်ကြည့်တယ်။ သူတို့မိသားစု အားလုံး သဘောကျလွန်းလို့ မန္တလေးကို ၁၃ အုပ် မှာပြီး ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ပြုတယ်။ “သတိဆိုတဲ့နေ့အိမ်” တရားစာရပြီးနောက် ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်းနဲ့ဆက်သွယ်ချင်တဲ့စိတ်တွေ တပွားပွားပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုဆက်သွယ်ရမယ် မသိဘူးဖြစ်နေတယ်။ ကျွန်တော့် ဇနီးညီမ မန္တလေးကပြန်လာတော့ အကိုဖတ်ဖို့ဆိုပြီး စာအုပ်ပေးလာတယ်။ ကြည့်လိုက်တော့ ကျွန်တော်လိုလားတောင့်တနေတဲ့ ဆရာတော် ဦးဇောတိကရဲ့ တရားစာအုပ် “အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ” နဲ့ “မေတ္တာတရား” စာအုပ် ဖြစ်နေတယ်။ ဝမ်းသာလိုက်သည်ဖြစ်ခြင်း။ ကျွန်တော့်ကို မန္တလေးလက်ဆောင် ရွှေငွေ ကျောက်သံပတ္တမြား ပေးတာထက် တရားစာအုပ် တရားခွေပေးတာ ပိုပြီး နှစ်သက်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်းက စာရေး ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း ပါလာတော့ ကျွန်တော့်ဆန္ဒပြည့်သွားတာပေါ့။ ဆရာတော်ရဲ့တရားခွေ ရနိုင်မည့်နေရာ... ဆရာတော်တရားစခမ်း ဖွင့်ပါသလား။ ဖွင့်ရင် ဘယ်မှာဖွင့်တယ်။ ဘယ်ပုံဘယ်နည်း ဖွင့်တယ်။ စည်းကမ်းချက်ကော ဘယ်လို သတ်မှတ်ထားပါသလဲ ဆိုတာ ကျေးဇူးပြုပြီး ပြန်ကြားစေလိုပါတယ်။ ကျွန်တော် မိုးကုတ် ဝိပဿနာတရားစခန်း ဝင်ဖူးပါတယ်။ ဆယ်ရက်စခန်းပေါ့။ ဆက်ဆက် အကြောင်းပြန်ပေးပါလို့ ထပ်ဆင့် မေတ္တာရပ်ခံအပ်ပါတယ်။

ကြိုတင်ကျေးဇူးတင်လျက်

ဦးစိုင်းဆမ်

✽✽✽

၂၂.၂.၉၉.

အရှင်ဘုရား

တပည့်တော်မ ရှိသောစွာလျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။ အရှင်ဘုရား ရေးသားတဲ့ တရားစာအုပ်တွေ ဖတ်ပြီး တပည့်တော်မရဲ့ ညစ်နွမ်းနေတဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ ထိန်းပြီး ဘဝအချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ တတ်နိုင်သလောက် အားထုတ်ပါတယ် ဘုရား။ အရင်ကလည်း တပည့်တော် ရိပ်သာတွေ ခဏခဏ ဝင်ပါတယ်ဘုရား။ အခုတော့ အလုပ် လုပ်လိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တပည့်တော်ရဲ့ဘဝကို လုံးဝ အားမရ တော့ဘဲ ကိုယ်စိတ်နဲ့ကိုယ် မကျေနပ်နပ်မှုတွေဖြစ်နေရတယ်။ အရှင်ဘုရားရဲ့ စာတွေဖတ်ပြီး ‘လုပ်တတ်ရင်အချိန်တိုင်းဟာ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်’ ဖြစ်အောင် အမြဲသတိနဲ့နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါတယ် ဘုရား။ လခစား လုပ်နေရတဲ့အချိန်မှာ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်တွေကို ကိုယ်စိတ်နဲ့ကိုယ် မလုပ်နိုင်ဘဲ ထိန်းချုပ်မှုအောက်မှာ နေရသလို ခံစားနေရပါတယ် ဘုရား။ တစ်ခါတလေ ရိပ်သာမှာနေရတဲ့အချိန်တွေကို တမ်းတပြီး ဝမ်းနည်းမျက်ရည်ကျခဲ့ရပါတယ် ဘုရား။ အဲဒီအချိန်မှာ ဝမ်းနည်းတဲ့စိတ်ကို အမှတ်နဲ့မှတ်ပြီး အရှင်ဘုရားရေးသားတဲ့ စာအုပ်နဲ့ တပည့်တော်စိတ်ကို ဖြေတတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါတယ် ဘုရား။ အခုအချိန်မှာ တပည့်တော်ရဲ့ ဘဝက သူတစ်ပါးအတွက်နဲ့ နေနေရတုန်းပါ ဘုရား။

တစ်ခါတလေ လောကီကိစ္စ ဟန်ဆောင်ထားတဲ့မျက်နှာပုံးတွေကို ကြည့်ပြီး တပည့်တော်မ စိတ်ဆင်းရဲစွာခံစားရပါတယ် ဘုရား။ ဒါကြောင့် အားတဲ့အချိန်တိုင်း လောကီတဏှာနောက်ကို မလိုက်ဖြစ်အောင် ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေနဲ့ ထိန်းသိမ်းပြီး အကုသိုလ် မဖြစ်အောင်နေရပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်မအလုပ်က Tutor ဆိုတော့ လူအများစုနဲ့ ဆက်ဆံရတော့ တော်တော် သည်းခံနိုင်အောင်ကြိုးစားပါတယ်။ ကျောင်းပိတ်ထားတဲ့အချိန်တွေမှာ ကိုယ်တတ်နိုင်သမျှ ကုသိုလ်တရားတွေလုပ်ပါတယ်။ ဒီအလုပ်ကို လုပ်လွန်းလို့ အထက်လူကြီးတွေက တရားကို နောက်မှလုပ် ကိုယ်စာကို အရင်လုပ်လို့ ပြောယူရပါတယ်။ တပည့်တော်မတော့ တွေးပြီး သနားမိပါတယ်ဘုရား။ ဒီစာတွေနဲ့နေခဲ့တာ အရှင်ဘုရား ပြောသလို ၁၅-၁၆ နှစ်လောက်တော့ရှိနေပြီ ဆိုတော့ အဲဒီအတွက်နဲ့ တပည့်တော် ဘဝမှာ စိတ်အေးချမ်းမှုကို လုံးဝ မခံစားခဲ့ရပါဘူး။ ဒေါမနဿတွေဘဲ များခဲ့ရတယ်။ တရားတော်ရဲ့ ကျေးဇူးကမှ တကယ် အေးချမ်းခဲ့ရတာပါ ဘုရား။

တရားရဲ့ကျေးဇူးနဲ့ ကိုယ်က ဝိရိယ၊ ဇွဲနဲ့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အထိုက်အလျောက်တော့ ဖြစ်သွားမယ်လို့ အချိန်ထိ ယုံကြည်ပါတယ် ဘုရား။ တစ်ခါတလေ တရားစာပေတွေ ဖတ်ရင်းနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ချက်ချင်း တရားထထိုင်ချင်စိတ်တွေ ပေါက်လာပါတယ်။ အရှင် ဘုရားရေးတဲ့ ‘အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ’ ဆိုတဲ့စာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး တပည့်တော် တတ်နိုင်သလောက် အမှတ်ရအောင် အကျင့်လုပ်ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ကျောင်းသွားတဲ့အခါ စက်ဘီးစီးရင်းနဲ့လဲ စီးတယ်၊ နင်းတယ် ဆိုပြီး အမှတ်ကိုယူပြီး သွားပါတယ်။ တပည့်တော် တို့ ကျောင်းနဲ့ နေရတဲ့အဆောင်နဲ့ ၂ မိုင်ခွဲလောက်ဝေးပေမဲ့ တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ မောပန်းမှုဆိုတာ လုံးဝမဖြစ်ခဲ့ပါဘူး ဘုရား။

တစ်ရက်ကျတော့ တခြားဆရာမတွေနဲ့ပြပြီး သွားတော့ ဘာမှ အမှတ်မရဘဲ စကားပြောကြ ရီမောကြနဲ့ ကျောင်းရောက်ရော ပင်ပန်းပြီး မောနေပါတယ်။ ဘုရား။ ကျောင်းက မြို့နဲ့ဝေးတော့ အဖော်နဲ့သွားကြတာ၊ တပည့်တော်မတော့ တတ်နိုင်သမျှ တစ်ယောက်တည်း သွားတော့မယ်လို့ စိတ်ကူးပေါက်သွားတယ် ဘုရား။ အရှင်ဘုရားရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တွေကို ဖတ်ရင်းနဲ့ တပည့်တော် လောကီကိစ္စတွေကို တရားနဲ့ နေတတ်အောင် ရေးသားပေးနေတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားအား တပည့်တော် မတွေ့ဖူးပေမဲ့ စိတ်ကရည်မှန်း ကန်တော့လိုက်ပါတယ် ဘုရား။ တရားအားထုတ်ဖို့ အမတွေ့လာရင် မသိသေးတဲ့ တရားကို နားထောင်ပြီး ပီတိဖြစ်ရတာ ည ၁၁-၁၂ နာရီထိုးလို့တောင် လုံးဝ အိပ်ချင်စိတ် မရှိတာ တကယ်အံ့ဩမိတယ် ဘုရား။ ဆရာမဆောင်ဆိုတော့ ဒီလို တရားပြောတဲ့သူဆိုတာ၊ တရားကို စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဆိုတာ (၁၀၀) မှာ (၁) ယောက် မရှိတာ တပည့်တော် ကိုယ်တွေ့ပါ ဘုရား။ လောကီ တဏှာက လွမ်းမိုးထားတဲ့ခေတ်မှာ လူတွေဖြစ်နေကြတာ သိပ်ပြီး အံ့ဩမိတယ်။ တပည့်တော်တော့ အရှင်ဘုရားတို့လို တရားပြတဲ့ ဆရာတော်တွေရဲ့ အနီးမှာဘဲ အေးချမ်းစွာ နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရအုံးမယ် ဘုရား။ ဟိုတုန်းကဆို တပည့်တော် စိုးရိမ်သောကနဲ့ ကြောက်စိတ်တွေတအားကြီးတာ အခုတော့ တစစနဲ့ ပြောင်းလဲနေပါပြီ ဘုရား။

အရှင်ဘုရားအား အနန္တရှိခိုးခြင်းများစွာဖြင့်

ဒေါ်(---)

ဆရာတော်ဦးဇောတိက....

တပည့်တော်မ ရိုသေစွာ ဦးညွတ်ရှိခိုး လိုက်ပါသည်။ တပည့်တော်မ၏အမည်မှာ ‘ဝင်းပပကြည်’ ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ အသက်မှာ(၁၇)နှစ် ရှိပါပြီဘုရား။ အရှင်ဘုရား၏ တရားစာအုပ်များကို နေ့ညမပြတ် ဖတ်ရှုဆင်ခြင်နေပါသည်။ အရှင်ဘုရား၏ စာအုပ်များကို တပည့်တော်မ ဝယ်ယူဖတ်ရှုသည်မှာ ၁၉၉၈ ဩဂုတ်၊ စက်တင်ဘာများမှာ ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ တပည့်တော်မသည် (၁၀) တန်း၊ အထက်တန်းစာမေးပွဲကို ဖြေဆို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။ တပည့်တော်မ၏(၁၀) တန်းစာသင်နှစ်မှာ ၁၉၉၇ ခု ဩဂုတ်လမှ ၁၉၉၈ ခု ဖေဖော်ဝါရီလအထိ ဖြစ်ပါသည်။ တပည့်တော်မ၏ (၁၀) တန်း စာမေးပွဲအောင်စာရင်း အမှတ်ပေါင်းဟာ အမှတ်(၅၀၀)တွင် (၄၁၀) ရရှိပါသည်။ ဂုဏ်ထူး (၄) ဘာသာ ထွက်ရှိခဲ့ပါသည်။ သို့ရာတွင် တပည့်တော်မ ကျေနပ်အားရခြင်း မရှိခဲ့ပါ ဘုရား။ တပည့်တော်မ ဆယ်တန်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်၊ စိတ်သောကရောက်မှု ဒဏ်များကို ပြင်ပြင်းထန်ထန် ခံစားခဲ့ရပါသည်။ ထိုစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို မည်သို့ ဖယ်ရှားရမည်ကို တပည့်တော်မ မသိခဲ့ပါ ဘုရား။ အရှင်ဘုရား၏ ‘အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ’ တရားစာအုပ်တွင် ရေးထားသကဲ့သို့ မိမိစိတ်ကို (relax)ပြန်လုပ်လို့ မရတဲ့ ဒကာမကြီး တစ်ယောက်လို ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်ဘုရား၏စာအုပ်ကိုလည်း တပည့်တော်မ ဖတ်ရသည်မှာ အလွန်နောက်ကျခဲ့ပါသည်။ စာမေးပွဲပြီး အောင်စာရင်းထွက်ပြီးမှ ဖတ်ရသည့်အတွက် ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရပါသည် ဘုရား။

တပည့်တော်မ စာများကို ဖတ်ရှုကျက်မှတ်ခဲ့စဉ်က ဒီ(၁၀)တန်းမှာ အမှတ် များများ ရပါမလား။ ဂုဏ်ထူးတွေ ထွက်ပါမလား ဆိုပြီး စိုးရိမ်မှုများနှင့် ကျက်မှတ်ခဲ့ရသည့်အတွက် စာများသည် တပည့်တော်မမှတ်ဉာဏ်ထဲ၌တွင် စွဲမြဲခြင်းမရှိသလို ဟိုလူကို မကျေနပ်၊ ဒီလူကိုမကျေနပ် ဖြစ်ခဲ့ပါသည် ဘုရား။ အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်းခဲ့ရပါသည် ဘုရား။ တရားလည်းမထိုင်၊ သတိလည်း မရှိသည့်အတွက် ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ပြီးရင်လည်း ခေါင်းထဲမှာ သိမ်းထားခဲ့ပါသည် ဘုရား။ ထို့အတွက် နောက်တစ်ခုမှာ အာရုံအပြည့်စိုက်၍ မရခဲ့ပါဘုရား။ ထို့ကြောင့် အလုပ်တိုင်းမှာ အဆင်မပြေဖြစ်ခဲ့ပါသည် ဘုရား။

ယခု စာရေးနေတဲ့အချိန်တွင် တပည့်တော်မသည် ထို(၁၀) တန်း အချိန်အခါနှင့် မတူတော့ပါ ဘုရား။ ဤသည်မှာ အရှင်ဘုရား၏ တရားစာအုပ်များအတိုင်း လိုက်နာ

နေထိုင်နေ၍သာ ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ အရှင်ဘုရားသည် တပည့်တော်မ၏ ကျေးဇူးရှင်ပင် ဖြစ်ပါသည် ဘုရား။ အရှင်ဘုရား၏ “သတိဆိုတဲ့ နေအိမ်” တရားစာအုပ်တွင် ရေးထားသည့် ကိလေသာကင်းစင်သောအချိန်တွင် ဘုရားကို အာရုံပြုကြည့်ပါ ဆိုသည့် အတိုင်း တပည့်တော်မ ပြုလုပ်ကြည့်သောအခါ အင်မတန် အေးချမ်းမှု ဖြစ်ရပါသည် ဘုရား။ အချိန်ရလျှင်ရသလို အာနာပါနကို အားထုတ်သည့်အတွက် ငြိမ်းချမ်းလာပါပြီ ဘုရား။

တစ်ချိန်က တပည့်တော်မ ရင်ညွန့်မှ မကြာခဏ အောင်ပါသည် ဘုရား။ အရှင်ဘုရား တရားစာအုပ်တွင်ရေးထားသည်အတိုင်း ခန္ဓာမှာဖြစ်ပျက်နေတာကို ရှုမှတ် ကြည့်သောအခါ တပည့်တော်မ၏ရင်ညွန့်မှ မအောင်တတ်တော့ပါ ဘုရား။ ဓမ္မကို ဘဝထဲသို့ဝင်နိုင်အောင် တပည့်တော်မ ကြိုးစားကြည့်ဆဲပါ ဘုရား။ ငယ်စဉ်အခါ ကတည်းက မရှိမဖြစ်တဲ့ (Peace of mind) ကို ရခဲ့ရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲဟု ခဏခဏ တွေးမိပါသည် ဘုရား။ ‘သတိနှင့်နေပါ’ ဟု ဟောထားသည့်အတိုင်း သတိနှင့် နေပါသည်။ တစ်ခါတရံ သတိလက်လွတ်ဖြစ်မိပါသည်။

အရှင်ဘုရား ဟောထားသည့်အတိုင်း အရှင်ဘုရားရဲ့ တချို့သော ဒကာ၊ ဒကာမကြီးများသည် (၂) နှစ်ခန့် ကြိုးစားရသည့်အတွက်ကြောင့် တပည့်တော်မသည် (၂၀) လကျော်ကျော်ခန့်သာ ရှိသေးသည့်အတွက် စိတ်အားငယ်ခြင်းမရှိပါ ဘုရား။ တပည့်တော်မသည် မိခင်အားဌာနာ၍ တရားမဝင်ဖြစ်သော်လည်း အရှင်ဘုရား၏စာအုပ် များကို နေ့စဉ်ဖတ်ရှုသည့်အတွက် နေ့စဉ် တရားရနေပါပြီ ဘုရား။ တပည့်တော်မ စာထဲတွင် အမှားများပါခဲ့လျှင် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ ဘုရား။

ဝင်းပပကြည်
မော်လမြိုင်မြို့

၅.၈.၉၈.

သို့/

ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း(ရေတံခွန်စာပေ)

စာရေးကြံရွယ်နေတာရကာပါပြီ။ ခုမှ ရေးဖြစ်အောင်ရေးလိုက်ပါတယ်။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက(မဟာမြိုင်တောရ) ရဲ့ တရားကို စာအုပ်အဖြစ် ပြုစုရာမှာ

ဆရာတော်အပေါ် ကြည်ညိုမှု၊ တရားအပေါ် တန်ဖိုးထားမှု၊ အများအပေါ် စေတနာထားမှုတွေဟာ စာအုပ်ရဲ့ အသွင်အပြင်မှာ ပေါ်လွင်လှပါတယ်။

(အထီးကျန်) (မထားအပ်သော မာန်မာန) (လူပီသတဲ့လူ) (လူသဘာဝ) (အပျော်ဆုံးလူ) (အဓိပ္ပါယ်ရှိသောဘဝ) တရားတိတ်ခွေတွေ လက်ဝယ်ရရှိပြီး ဓမ္မမိတ်ဆွေတွေကို အခမဲ့ ငှားပေးနေပါတယ်။ ကျေးဇူးကြီးမားသူတွေကိုတော့ (ဆိုနီ) တိတ်ခွေနဲ့ကျူးပြီး လက်ဆောင်ပေးပါတယ်။ အသံတော်ဟာ ကြားနာလို့ အားမရအောင် အေးချမ်းပြီး စေတနာလှိုင်းတွေ ပြန့်လွှင့် ရိုက်ခတ်နေပါတယ်။

ဒီကြိုးစားမှုကြောင့် နေ့စဉ် တစ်နာရီ စုပေါင်း တရားထိုင်နေကျ အမှတ်(၃) ရိပ်သာမှာ လူငယ်တော်တော်များများ တရားထိုင်လာကြပါတယ်။ အချိန်မမှန်တဲ့ လူကြီးတွေလည်း ပိုပြီး ဂရုစိုက်တရား ထိုင်လာတာတွေ့ရလို့ ဝမ်းသာရပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်လျက်

ဦးကျော်ဟိုး

မွန်ပြည်နယ်။

25.1.1999.

သို့/

ဆရာတော် ဦးစောတိက

ဆရာတော်ထံရှိသေတ္တာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည်ဘုရား။ တပည့်တော် ဦးအောင် ဇနီးဒေါ်မေဝင်းက ဆရာတော်ထံတရားတိတ်ခွေကို မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်မှ ဓမ္မလက်ဆောင် ရပြီး နာကြားပြီးကတည်းက ဆရာတော် တရားတိတ်ခွေများအား ဓမ္မလက်ဆောင်အဖြစ် မိတ်ဆွေနှင့် ဆွေမျိုးများအား လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ဟာ ဆရာတော်ရဲ့ တရားတိတ်ခွေများ နာဖူးကတည်းက ဖူးတွေ့ချင်ပါတယ်။ အချိန်အခါမကျသေး၍ ယခုဤစာဖြင့် ဆရာတော်ထံ ရေးခွင့်ရတာ လွန်ဝမ်းမြောက်မိပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ ဘဝအား အရည်အသွေး မြင့်မားစေပြီး အသိဉာဏ်နှင့်စိတ်ဓာတ် ပို၍မြင့်မားစေရန် ဟောကြားပေးတဲ့ ဆရာတော်အား အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော မေတ္တာစေတနာကို ဝမ်းမြောက်စွာ ခံစားရပါတယ်။ စစ်မှန်အေးချမ်းသော တရားတော်အစစ်အမှန်အား ဟောကြားပေးသော ဆရာတော်အား ကျေးဇူးတင်စွာဖြင့် တပည့်တော်တို့ မိသားစုရဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ

ကုသိုလ်များအား ဆရာတော်အား အမျှပေးဝေပါ၍ ဆရာတော် သာဓုခေါ်တော်မူပါ
ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ပူးတွဲနိုင်သောအခါ တရားတော်မှရရှိသော ရလဒ်များ
ခံစားချက်များကို ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက သက်တော်ရာကျော်ရှည်ပြီး တရားထူး တရားမြတ်များ
ထပ်ဆင့်ဘောင်မြင်ပါစေ။

ဦးဘောင် ဒေါ်မေဝင်း
ရန်ကုန်။

Date. 15.9.98.

ဘုရားတပည့်တော်ရှိသေစွာ လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။ ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဆရာတော် ဦးဇောတိက ဆရာတော်ဘုရား သက်တော်ဝါတော်ရာကျော်ရှည်၍ ဤကဲ့သို့
စာအုပ်မျိုးတွေလည်း ရာကျော်ရေးသားထုတ်ဝေနိုင်ပါစေလို့ ဘုရားတပည့်တော်
ဆုမွန်ကောင်းတောင်လိုက်ပါတယ် ဘုရား။ ဘုရားတပည့်တော်ကတော့ ရောဝတီတိုင်း
သာပေါင်မြို့နယ်မှဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။ ယခု တာမွေမြို့နယ်မှာ နေထိုင်တာ တစ်နှစ်ကျော်
ပါပြီ။ ထပ်တော်အသက် ၂၄နှစ် တနင်္ဂနွေသား အောင်ဇော်ဦး ဖြစ်ပါတယ်။
တပည့်တော်ငယ်စဉ်ကတည်းကစာပေ အလွန်ဝါသနာပါပါတယ် ဘုရား။ အထူးသဖြင့်
အတွေးအခေါ်စာပေ တရားစာပေကို ဖတ်ပါတယ်။

ဆရာတော်ရေးတဲ့စာအုပ်ကို အသိတစ်ယောက်အိမ်မှာတွေ့လို့ ခဏ ငှားဖတ်
လိုက်ပါတယ်။ စာအုပ်အမည်လေးကတော့ 'အရှုပ်ထဲမှာ ရှင်းအောင်နေ' ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီတစ်အုပ်ပဲဖတ်ဖူးပါသေးတယ်။ အခုလောလောဆယ်တော့ အခွေ နားမထောင်ဖူးသေးပါ
ဘုရား။ အဲဒီစာအုပ်လေးကိုဖတ်လိုက်ရတော့ ဘုရားတပည့်တော်တို့အတွက် များစွာ
အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါတယ်။ ဗဟုသုတလည်းဖြစ်၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးပြီး စိတ်နှလုံးလည်း
ငြိမ်းချမ်းမှုရလို့ များစွာ ပီတိ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ စာအုပ်ကို ဖတ်ရတဲ့
နေ့ဟာ 10.9.98. နေ့ဖြစ်ပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော်ဟာ အရင်တုန်းကဆိုရင် အသိနဲ့သတိ ဆိုတာ သိပေမဲ့လို့ အလေး
မထားမိခဲ့ဘူး။ တပည့်တော်မိဘတွေက ပြောတယ်။ 'ဟဲ့...ကောင်လေးတွေ နင်တို့
အသက်ရှင်နေသ၍ နင်တို့ခန္ဓာဟာ အန္တရာယ်ကောင်ကြီး တဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ နင်တို့

အသိရှိရှိ သတိရှိရှိလေးနဲ့ နေကြ။’ တဲ့ ပြီးတော့ ‘နင်တို့ခေတ်ကျရင် ခေတ်ကျပ်ကြီး’ တဲ့ တပည့်တော်တို့ မိဘတွေက ပြောတယ်။ အဲဒီလို ပြောတာလည်း တပည့်တော်တို့က အဲဒီတုန်းက ငယ်လည်းငယ်သေးတော့ အနည်းငယ်သိပေမဲ့လို့ အလေးမထားမိပါဘူး ဘုရား။ ဆရာတော်ရေးတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်လိုက်မိတော့မှဘဲ အသိနဲ့သတိဟာ ပိုပြီး လေးနက်ပြီး တန်ဖိုးရှိမှန်း ကိုယ့်ခန္ဓာနဲ့ တစ်ထပ်တည်း ရှိရမှန်း အခုမှဘဲ သိရပါတယ်။ ဆရာတော်ရေးတဲ့ စာအုပ်ဟာ တပည့်တော်တို့ကို မိဘတစ်ယောက်လို အသွားအလာ အနေအထိုင် အပြောအဆို တတ်အောင်၊ တရားအားထုတ်ဖို့ အချိန်ရအောင် ယူပုံလေး တွေကို ဘုရားတပည့်တော်တို့ ခေါင်းထဲ စွဲပြီး မေ့လို့မရအောင် ရိုက်ထည့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ များစွာ အသိပညာရပါတယ် ဘုရား။ ကျေးဇူးကြီးမား လှသော ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ စာအုပ်နဲ့တရားခွေများကို ရှာကြပြီး ဖတ်ပါမယ်လို့ ရိုသေစွာလျှောက်ထားပါတယ် ဘုရား။

ဆရာတော်ဘုရားပေးတဲ့ ဥပမာတွေက တပည့်တော်တို့ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခြေ အနေနဲ့ ကိုက်ညီပြီး ခေတ်အခါနဲ့လည်း ကိုက်ညီပါတယ် ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ စာဖတ်သူတွေ အားလုံးအတွက် အကျိုးများလှကြောင်း ရိုသေစွာ လျှောက်ထားပါတယ် ဘုရား။ လိုအင်ဆန္ဒအားလုံး တစ်လုံးတစ်ဝတည်းပြည့်စုံပါစေလို့ ဆုမွန်ကောင်း တောင်းရင်း

ဘုရားတပည့်တော်

မောင်အောင်ဇော်ဦး

တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။



ဆရာတော်ဘုရား

တပည့်တော်လက်လှမ်းမီသမျှ နေရာတိုင်းမှာ ဆရာတော်ရဲ့ စာအုပ်များကို တွေ့နေရတဲ့အတွက် မပြတ်တမ်း ဖတ်ရှုရပါတယ်။ လောက ဓမ္မ နှစ်ဌာနလုံး လွှမ်းမိုးပြီး အကြံပြုချက် အားပေးတိုက်တွန်းချက်များ ရရှိနေပါတယ်။

ဆရာတော် ကျန်းမာပါစေ လို့ မေတ္တာပို့ပါတယ် ဘုရား။

တပည့်တော်

ဦးအောင်ခန့်