http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဘာကို ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ်ဘယ်လောက် လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ အဖြေပေါ်ပါတယ်။

လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေချင်ရင်၊ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်၊ ဝုဏ်သိက္ခာရှိစွာ နေချင်ရင် လွတ်လပ်မှုနဲ့ တရားမျှတမှုကို ကာကွယ်ရမယ်။

အခြေအနေက ကိုယ့်ကို အမြဲတမ်းအဆုံးအဖြတ်ပေးနေတာကို လက်ခံရင် လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို ကိုယ်ကဖန်တီးနိုင်မှ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကိုရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံး စိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေကို အစွမ်းကုန်သုံးပြီးမှ ရနိုင်တယ်။

လွတ်လပ်ခြင်းလမ်း • သရာတော်ဦးဇေတိက (ပဗ္ဗတဝေါဟာရ)

သရာတော်ဦးဇေတိက

(ပဗ္ဗတဝေါဟာရ)

လွတ်လပ်သော စိတ်

http://www.dhammadownload.com

"ကိုကျော်လွင်နဲ့ ယဆွေတို့ ဟာတွေကို"

"ဓမ္မပါရဂူ"

ကိုဒဂုံ+အမ်တီစန်း ပါသာ:စု"

လွတ်လပ်သော စိတ်

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

http://www.dhammadownload.com

ရေတံခွန်စာပေ စာအုပ်အမှတ်(၂၀)

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၂၇၀၀၆၀၅
အုပ်ခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၂၄၆၀၆၀၅
ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၆ မေလ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း ၀၄၂၀၄(မြို့) အမှတ်၆၅(ခ) မြေညီထပ် (ယာ) ဗိုလ်ရာဇွန့်လမ်း ဒဂုံမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့
ပုံနှိပ်သူ	ဒေါ်နန်းခင်နှင်းငွေ သိပ္ပံပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်၈၀ ရတနာလမ်း တောင်ဥက္ကလာပမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့
တန်ဖိုး	၁၂၅၀ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လွတ်လပ်သော ဘာသာတရား ၁–၄၈
၂။ ဗေဒင်ကို ဘုရားလက်မခံ ၄၈–၅၆
၃။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ မယုံသင့်တာကို မယုံတော့ဘူး ၅၇– ၆၁
၄။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးကို လေးစားတယ် ၆၂–၆၅
၅။ လွတ်လပ်သူ၏ တာဝန်ယူတတ်သော စိတ်ထား ၆၅–၆၉
၆။ လွတ်လပ်သူ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း ၆၉–၇၁
၇။ လွတ်လပ်သူ၏ ရွေးချယ်စရာများကို ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်နိုင်စွမ်း ၇၁–၇၂
၈။ လွတ်လပ်မှုလမ်းစ ၇၃–၇၇
၉။ လွတ်လပ်သူ၏ စစ်မှန်သော ဂုဏ်သိက္ခာ ၇၈–၇၈
၁၀။ လွတ်လပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ် တရားမျှတရင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။ ၇၉–၈၆
၁၁။ လွတ်လပ်သူ၏ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပုံဖော်နိုင်သော စိတ်ဓာတ် ၈၆–၈၈
၁၂။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို စံထားတယ် ၈၉–၉၁
၁၃။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင် ၉၁–၉၆
၁၄။ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ် ၉၆–၁၀၅
၁၅။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာဆုံးရှုံးမှုရှိနိုင်တဲ့အခြေအနေကိုရွှန်းစားရင်ဆိုင်နိုင်တယ် ၁၀၅–၁၇၁
၁၆။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ မကြောက်တော့ဘူး ၁၇၂–၁၇၆
၁၇။ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်ရင် ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားပါ ၁၇၇–၁၇၈
၁၈။ လွတ်လပ်စွာ ခွားစမ်းရှာမှေွခွင့် ၁၇၈–၁၈၁
၁၉။ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကျွန်မခံတဲ့သူ ၁၈၁–၁၈၉
၂၀။ ဉာဏ်မသုံးပဲ တုန့်ပြန်လိုက်ရင် လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး ၁၉၀–၁၉၀
၂၁။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှာပဲ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာစိတ် ဖြစ်တယ် ၁၉၁–၁၉၃
၂၂။ အမှန်တရားက သင့်ကို လွတ်လပ်စေမယ် ၁၉၃–၂၀၀
၂၃။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှပဲ ဖန်တီးနိုင်တယ်။ ၂၀၀–၂၀၆
၂၄။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရဲ့ အကြောင်အဖွဲ့ကနေလွတ်သွားတဲ့သူ ၂၀၇–၂၁၂
။ အမှန်ကို သိရမှာ တာဝန်တစ်ခု ၂၁၂–၂၁၇

http://www.dhammadownload.com

၂၆။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့သူဟာဘဝကို တီထွင်ကြံဆပြီးနေသွားတယ်။ ၂၁၇–၂၂၁
၂၇။ အခြေအနေကို ကိုယ်က ဖန်တီးနိုင်မှလွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမယ်။ ၂၂၁–၂၂၂
၂၈။စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနေတဲ့အချိန်မှာပဲရှိတယ် ၂၂၃–၂၂၄
၂၉။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အချိန်မဖြုန်းဘူး ၂၂၄–၂၂၆
၃၀။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်မသုံးရတဲ့ဘဝကို မကျေနပ်ဘူး ၂၂၆–၂၂၇
၃၁။လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့အသိဉာဏ်ဟာ အမြဲတန်းတိုးတက်ပြောင်းလဲနေတယ် ၂၂၇–၂၃၁
၃၂။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှာ အဓိကကျတဲ့ရည်မှန်းချက်ရှိတယ် ၂၃၁–၂၄၃
၃၃။ လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ ဖျော်ရွှင်မှု ၂၄၃–၂၄၆
၃၄။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ တန်အောင်လုပ်ပြီး ယူတယ် ၂၄၇–၂၅၂
၃၅။ လွတ်လပ်တဲ့သူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ ရိုနေဆန်ခေတ်ရှိတယ် ၂၅၂–၂၆၆
၃၆။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းနိုင်တယ် ၂၆၇–၂၇၀
၃၇။ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် မသုံးတဲ့သူဟာလူသားတွေကို သစ္စာဖေါက်တဲ့သူ ၂၇၀–၂၇၃
၃၈။ကောင်းတာတွေအားလုံးကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကမွေးဖွါးပေးလိုက်တယ် ၂၇၃–၂၇၇
၃၉။လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်တယ် ၂၇၈–၂၈၀
၄၀။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ grow up ဖြစ်လာတယ် ၂၈၁–၂၈၂
၄၁။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှာ ရိုးသားမှုနဲ့ သတ္တိရှိတယ် ၂၈၂–၂၈၃
၄၂။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပဲနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး ၂၈၄–၂၈၄
၄၃။ လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစားလုပ်ရင် လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ် ၂၈၅–၂၈၅
၄၄။လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကိုသိတယ် ၂၈၆–၂၈၇
၄၅။လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ လူတိုင်းရဲ့အခွင့်အရေးနဲ့တာဝန် ၂၈၈–၂၉၄
၄၆။ သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ အမှန်တရားကို စူးစမ်းမှု မလုပ်နိုင်ဘူး ၂၉၄–၂၉၈
၄၇။ လွတ်လပ်သူ၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများ ၂၉၉–၃၅၉
၄၈။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုရှိရမယ် ၃၆၀–၃၉၀

http://www.dhammadownload.com

အမှာစာ

မှန်တာကိုပဲ ပြောတာပါ။ စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း ရေးတာပါ။

အားမနာနိုင်တော့ပါဘူး။

လွတ်လပ်မှုကို ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးကနေ စဉ်းစားပါ။

စာတစ်ပိုဒ်ထဲရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ကွက်ပြီး တစ်ဖက်သတ် အဓိပ္ပါယ်မကောက်ပဲ အားလုံးကို ဖတ်ပြီးမှ ခြုံပြီး အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပါ။

စဉ်းစားစရာတွေကို ပေးလိုက်တာပါ။ ပုံသေမှတ်ထားစရာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘာကိုမှ ယုံဖို့ မလိုပါဘူး။ ယုံစေချင်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ စကားလုံး တစ်လုံးထဲနဲ့ အဓိပ္ပါယ် အင်မတန်များလှပါတယ်။ ပြည့်စုံအောင် ပြောနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အခုရေးလိုက်တာတွေဟာ ပြည့်စုံတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဆက်ရေးပါအုံးမယ်။

လွတ်လပ်မှုဟာ လူသားတွေရဲ့ ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားစရာအကောင်းဆုံး အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြောရအခက်ဆုံး အရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ကို ခံစားရတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်အကြောင်းကို ပြောပြပါ လို့ဆိုရင် ပြောချင်ပေမယ့် ပြောတတ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အခု ဘုန်းကြီးက ပြောပြချင်လွန်းလို့ ကြိုးစားပြီး ပြောလိုက်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုအကြောင်း ပြောရခက်သလို ဖတ်ရတာလည်း လွယ်မယ်မထင်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်ကတည်းက လွတ်လပ်မှု ဆိုတဲ့စကားလုံးကို တွေ့ရင် သိပ်သဘောကျပါတယ်။ freedom, libery, independence, ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

စကားလုံးတွေကို အင်မတန် သဘောကျပါတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့သူတွေအကြောင်းကို စာပေထဲမှာရှာဖတ်တယ်။ လွတ်လပ်အောင် ဘယ်လိုနေရမလဲ ဆိုတာကိုလည်း အမြဲ နည်းလမ်းရှာတယ်။ အခု အချိန်အထိ အတတ်နိုင်ဆုံး လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့ နေပုံ ထိုင်ပုံမျိုးနဲ့ နေပါတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေပါတယ်။

အထူးသဖြင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိဖို့ ကြိုးစားတယ်။ စာဖတ်သူကလည်း ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိအောင်ကြိုးစားမှ ဒီစာကိုရေးရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင်မယ်။

တစ်နေရာရာမှာ တစ်ယောက်ယောက်က ဒီစာကိုဖတ်ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် ဝုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးပြီး နေသွားတယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပါပြီး။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ရလို့ စိတ်ဆင်းရဲသွားတဲ့သူလည်း ရှိလိမ့်မယ်လို့ တွေးမိပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဆင်းရဲသွားလို့ ဘုန်းကြီးကို မကျေမနပ် ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ မကျေမနပ် ဖြစ်တယ်ဆိုရင်– ဘုန်းကြီး အဲဒါကို နားလည်ပါတယ် လို့ ကြိုတင်ပြီး ပြောပါရစေ။

လူတွေကို အိပ်ပျော်အောင် ချော့သိပ်တဲ့သီချင်း ဆိုနေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ နိုးအောင်ဆိုတဲ့သီချင်းလည်း ဆိုရဦးမယ်။ အိပ်ရေးပျက်အောင် လုပ်တယ်လို့ မထင်ပါနဲ့။ နိုးစင်စင်လင်းနေပြီး၊ ထပါတော့။

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

http://www.dhammadownload.com

Buddhism Is The Religion of Freedom

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် လွတ်လပ်သော ဘာသာတရား

ဒကာကြီးတို့ ဘုန်းကြီးဆီကို ခဏခဏ လာနေကြတယ်။ ဘုန်းကြီးဆီကို ခဏခဏ လာရင် သက်သာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးက ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သက်သာအောင် မနေဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ သက်သာအောင် လုပ်မပေးဘူး။ ဘုန်းကြီးက ဒကာကြီးတို့ကို စဉ်းစားစရာတွေပဲ ပြောမယ်။ အဆင်သင့်ယူသွားစရာ ဘာမှ မပေးဘူး။

ဘုန်းကြီးဆီကိုလာရင် ဒကာကြီးတို့ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်ခံထားတာတွေကို ပြန်ပြီး စဉ်းစားရလိမ့်မယ်။ ဒကာကြီးတို့ သိပြီးသားတွေကို ဟုတ်ရဲ့လားလို့ ပြန်ပြီး မေးရလိမ့်မယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားရလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ယူရလိမ့်မယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် အမှန်တရားကို ရှာမှ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပီသမယ်နော်။ ကြားရသမျှကို ယုံနေရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မပီသဘူး။ ယုံရတာ လွယ်တယ်။ ကိုယ်တိုင် သိအောင် လုပ်ရတာ မလွယ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးက မလွယ်တာကို ကြိုက်တယ်။ ဒကာကြီးတို့ကော လွယ်တာ ကြိုက်သလား။ မလွယ်တာ ကြိုက်သလား။

http://www.dhammadownload.com

"တပည့်တော်တို့လည်း မလွယ်တာပဲ ကြိုက်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါကြောင့် အရှင်ဘုရားဆီကို မကြာမကြာ လာတာပါ။"

ဘုန်းကြီးက သံသယကြီးတဲ့သူဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ပိုပြီး သံသယကြီးတယ်။ ယုံလွယ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းအရာတစ်ခု အယူအဆတစ်ခုကို အဘက်ဘက်က စဉ်းစားတယ်။ မယုံပဲ နေလို့ရရင် မယုံပဲ နေချင်တယ်။ ဟုတ်မှန်း မသိ မဟုတ်မှန်း မသိပဲနဲ့ သိမ်းကြုံးပြီး ယုံနေရတာကို မလုပ်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ရှင်းထားချင်တယ်။ အခုလည်း စိတ်ကိုရှင်းထားလိုက်တာ တော်တော်တော့ ရှင်းသွားပြီး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်ကတည်းက စိတ်ဝင်စားလာတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဗုဒ္ဓက 'မယုံနဲ့'လို့ ပြောလိုပဲ။ 'ယုံပါ၊ ယုံရမယ်' လို့ ပြောရင် ဘုန်းကြီးက 'လာပြန်ပြီ။ နောက် ဆရာတစ်ယောက်။ ယုံခိုင်းနေပြီ။ ညာတော့မှာပဲ။' လို့ တွေးပြီး လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဝင်စားမှာ မဟုတ်ဘူး။ 'မယုံပါနဲ့'လို့ ပြောလို့ ဘုန်းကြီးက စိတ်ဝင်စားတာ။ 'လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပါ'လို့ ပြောလို့ ဘုန်းကြီးက လက်တွေ့ စမ်းကြည့်တာ။ စာတွေ့လောက်နဲ့ မှန်တယ် မှားတယ် မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ ဆုံးဖြတ်လို့ မရနိုင်ဘူး။ လက်တွေ့စမ်းဖို့ လိုတယ်။

လက်တွေ့စမ်းပြီးမှ ဘုန်းကြီးက ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို *The Religion of Freedom* လို့ ခေါ်လိုက်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ *dogmatism* မဟုတ်ဘူး။ *dogmatism* ဆိုတာ ခိုင်လုံတဲ့ အထောက်အထား မရှိပဲ မှန်တယ်လို့ ယုံရတာကို ခေါ်တယ်။

dogmatism ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ် အဘိဓာန်မှာ ကြည့်တော့ *unfounded positiveness in matters of opinion*

http://www.dhammadownload.com

အဓိပ္ပါယ်က 'အယူအဆဝိုင်းမှာ အထောက်အထားမရှိပဲ မှန်တယ်လို့ ပြောတာ' လို့ တွေ့ရတယ်။ *unfounded* ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အဓိပ္ပာယ် ရှာကြည့်တော့ *without factual or rational foundation* 'မှန်ကန်တိကျသော အချက်အလက် အထောက်အထား ဘုတ်မြစ် မရှိသော သို့မဟုတ် အကြောင်းအကျိုး ခိုင်လုံမှု ဘုတ်မြစ် မရှိသော' လို့ တွေ့ရတယ်။ အခြေအမြစ် မရှိသောလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ အခြေအမြစ်မရှိတဲ့ စကားကို ယုံရမှာလား။

မှန်ကန်တိကျတဲ့ အချက်အလက် အကြောင်းအကျိုး အထောက်အထား မရှိပဲ မှန်တယ်လို့ ပြောတာကို ဘာကြောင့် လက်ခံရမှာလဲ။ လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ အဲသလိုသာ လက်ခံနေရရင် ကိုယ့်ခေါင်းဟာ အမှိုက်ပုံးလို ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

opinion တွေ၊ ထင်မြင်ချက်တွေ၊ အယူအဆတွေကိုပဲ အမှန်တရားလို့ ပြောနေကြတာပါ။ နှစ် နဲ့ နှစ် ပေါင်း လေး ဆိုတာကို ဘယ်သူမှ မငြင်းကြဘူး။ ဘာကြောင့် မငြင်းတာလဲ။ ငြင်းနေဖို့ မလိုလို့ ပေါ့။ ဘာကြောင့် ငြင်းနေဖို့ မလိုတာလဲ။ ထင်မြင်ချက် မဟုတ်လို့။ သဘာဝဖြစ်လို့။ အမှန်တရား ဖြစ်လို့။ လက်တွေ့ သိနိုင်လို့။

အငြင်းအခုံလုပ်နေရတာတွေဟာ ထင်မြင်ချက်တွေပဲ။ အမှန်တရားဟာ ငြင်းနေစရာ မလိုတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

တချို့က ပြောကြတယ်။ အထောက်အထားမရှိပဲ ယုံတာမှ တကယ် ယုံတာ၊ အထောက်အထားခိုင်လုံမှ ယုံတာက တကယ်ယုံတာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ တကယ် ယုံတာမဟုတ်လည်း အထောက်အထားနဲ့ ကိုယ်တွေ့ မရှိပဲ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ယုံတာက အဓိကမဟုတ်ဘူး။ သိတာက အဓိက။

မယုံကြည်ရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောတာတွေကလည်း အများကြီး။

http://www.dhammadownload.com

ယုံရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောတာတွေကလည်း အများကြီး။ အဲဒီတော့ ကြောက်ကြောက်နဲ့ ယုံလိုက်တာပဲ။

သံသယဖြစ်တယ် ဆိုတာ လူသားပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မှ သံသယ မဖြစ်တတ်ဘူး။ သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် စဉ်းစားနိုင်တာလည်း လူသားပဲ။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မှ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် မစဉ်းစားနိုင်ဘူး။

အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် စဉ်းစားနိုင်တဲ့
လူအရည်အချင်းကို ပိတ်ပင်တာ၊ ဖျက်ဆီးတာဟာ
လူအရည်အချင်းအစစ်ကို ဖျက်ဆီးတာ။ ဒါဟာ အရက်စက်ဆုံး၊
အကြီးလေးဆုံး ပြစ်မှုပဲ။ အမှန်တရားကို မသိအောင် ပိတ်ပင်တာ
အကြီးမားဆုံးပြစ်မှုကို လွန်ကြူးတာပဲ။

ဘယ်သူတွေက ဒီပြစ်မှုကို လွန်ကြူးနေကြသလဲ။ လူတွေကို လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်ချင်တဲ့သူတွေ။ လူတွေကို ကြောက်အောင်လုပ်ပြီး ကိုယ်ကျိုး ရှာချင်တဲ့သူတွေ။

စဉ်းစားခွင့် မပေးတာ၊ သံသယဖြစ်ခွင့်
မပေးတာ၊ ကြောက်အောင် လုပ်တာဟာ အသိဉာဏ်ကို
သတ်လိုက်တာပဲ။ လူသားရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းကို
ဖျက်ဆီးလိုက်တာပဲ။ လူသားကို လူသားအဆင့်ကနေ
ကျဆွားစေအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားကတော့ လူသားကို အဆင့် မြှင့်ပေးလိုက်တယ်။ လူသားကို လူသားနဲ့ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အသိအမှတ် ပြုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်ကို ချီးမွမ်းတဲ့ အချက်တစ်ခုက 'အသဒ္ဓေါ' 'မယုံသောသူ' တဲ့။ ဘာဖြစ်လို့ 'မယုံသောသူ'လို့ ချီးမွမ်းတာလဲ။ ယုံနေဖို့ မလိုတော့လို့ပေါ့။ ဘာဖြစ်လို့ ယုံနေဖို့ မလိုတော့တာလဲ။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်တွေ့ သိတဲ့သူ ဖြစ်လို့ပေါ့။ ဘုန်းကြီးလည်း မယုံသောသူပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒကာကြီးတို့ကော ...။

"တပည့်တော်တို့လည်း ကိုယ်တိုင် သိချင်တယ်။ အဲဒါကို မယုံသောသူလို့ ခေါ်ရင် မယုံသောသူပဲ ဖြစ်ချင်ပါတယ် ဘုရား"

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ ယုံတာဟာ အရေးအကြီးဆုံးအချက် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်သိတာက အရေးကြီးတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ အမှန်တရားကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာဖွေဖို့ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ဖို့ အားပေးတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် *Buddhism is The Religion of Freedom* လို့ ခေါ်သင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်လပ်မှုကို ရောက်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးတဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ *The Religion of Freedom* ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ စကတည်းက လွတ်လွတ်လပ်လပ် အမှန်တရားကို ရှာဖို့ အားပေးတယ်။ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုကို အားမပေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက ငါ ဘုရားဟောတာကို ယုံရမယ်။ မယုံရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ မပြောဘူး။

တရားဂုဏ်တော်တွေထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

သန္ဓိဋ္ဌကော၊ ကိုယ်တိုင် သိနိုင်တယ်။

ဖေဖေပသိကော၊ လာကြည့်ပါ၊ စမ်းကြည့်ပါ၊ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်ပါ လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အဓိပ္ပာယ်က... အပြောကို ယုံနေဖို့ မလိုဘူး။ လက်တွေ့ လုပ်ပြီးမှ မှန်ရင် လက်ခံဖို့ ပြောတာ နော်။ သိစေချင်လို့ ပြောတာ၊ ယုံစေချင်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

'ပစ္စတ္တं ဝေဒိတမ္ဗော ဝိညူဟိ။' ဉာဏ်ရှိသူတို့သည် ကိုယ်စီကိုယ်စီ အသီးအသီး မိမိတို့ ဉာဏ်ရှိသလောက် သိနိုင်မယ်။

အဲဒီ ဉာဏ်ရှိသလောက် သိနိုင်မယ် ဆိုတဲ့အချက်က သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဉာဏ်ပြိုရှိလေ ပိုသိလေလို့ ဆိုလိုတယ်။ ဒါကြောင့် ဉာဏ်အဆင့်မြင့်တဲ့သူကို အဆင့်မြင့်တဲ့တရားကို ပြောပြရတာ ပိုလွယ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဝိပဿနာတရားဟာ ဉာဏ်မြင့်လေ သိဖို့လွယ်လေပဲ။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ အထူးခြားဆုံး တရားဟာ ကာလာမသုတ် တရားတော်ပဲ။ ဒကာကြီးတို့ ကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။

"ကြားဖူးပါတယ် ဘုရား။ ကြာပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အရှင်ဘုရား ထပ်ပြီး ပြောပြရင် တပည့်တော်တို့ ပြန်ပြီး သတိရလာမှာပါ ဘုရား။

တပည့်တော်က ကာလာမ သုတ်ကို ဖတ်ပြီး ကြောက်တောင် ကြောက်လာတယ် ဘုရား။ မယုံနဲ့လို့ ပြောတာတွေက ဘာမှ မကျန်တော့လို့။

တပည့်တော်တို့က မိဘတွေပြောပြတာတွေ ဆရာသမားတွေ ပြောပြထားတာတွေကို အမှန်တွေပဲလို့ လက်ခံလာခဲ့ကြတာ။ သူတို့ပြောတာကို မှန်ချင်မှ မှန်မယ်လို့ တွေးရတာ စိတ်ထဲမှာ သူတို့ကို စော်ကားသလိုမျိုး ဖြစ်သွား မလားလို့ တွေးမိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြီးတော့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘာမှ မသိတော့ ဘာကို ယုံရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ယုံစရာ ဘာမှ မကျန်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ယုံစရာ ဘာမှ မကျန်တော့တာကို ကြောက်တယ်။ မှီစရာ တွယ်စရာ မရှိတော့သလို အားကိုးစရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်သွားတယ်။ insecure ဖြစ်တယ်။ ဘာမှ မယုံပဲ နေလို့ဖြစ်ပါ့မလား လို့ မေးမိတယ်။

အရာရာတိုင်းကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ကိစ္စဟာ မနိုင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ် လို့ တွေးမိပါတယ်။ ယုံလိုက်ရတာက သက်သာပါတယ်။ ယုံလောက်တဲ့သူက ပြောတာကို ယုံလိုက်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကာလာမ သုတ်မှာ 'ပုဂ္ဂိုလ်ကို အထင်ကြီးပြီးတော့ သူပြောတာကို မှန်တယ်လို့ မယုံပါနဲ့'လို့ ဆိုထားတော့။ ဘယ်သူ့ကို ယုံရမလဲဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ ပါဘူး။ 'အမှန်တရားကို ရှာတဲ့သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိရဘူး' ဆိုတာကို လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက အတွေးနဲ့လက်ခံတာပါ။

အရှင်ဘုရားကိုတောင် တပည့်တော်တို့က ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ဖြစ်လာပါတယ်။ အရှင်ဘုရားကတော့ မှန်တာပဲ ပြောမှာ လို့ ယုံကြည်လာတယ် ဘုရား။"

အဲဒါ ဘုန်းကြီးအတွက် လက်မခံနိုင်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဘုန်းကြီး ပြောတာကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲပြီး မစဉ်းစားတော့ပဲ လက်ခံရင် ဘုန်းကြီးက အရာရာ တိုင်းမှာ ဆုံးဖြတ်ပေးရမယ့်သူ ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီတာဝန်ကို ဘုန်းကြီး မယူနိုင်ပါဘူး။

"အဲဒါကိုလည်း တပည့်တော် နားလည်ပါတယ်။ အရှင်ဘုရား ကိုယ်တိုင်က ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိတော့– အရှင်ဘုရားကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ သဘောထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံတာကို အရှင်ဘုရား ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ တွေးမိပါတယ် ဘုရား။"

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရတဲ့ တာ၀နှ်ဟာ အင်မတန် ကြီးပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ အဲဒီတာ၀နှ်ကို မယူနိုင်လို့ ကိုယ့်အတွက် အရာရာကို ဆုံးဖြတ်ပေးမဲ့သူ လက်ထဲကို ကိုယ့်ဘ၀ကို အပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒါကြောင့်ပဲ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့တာ။ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့တာကို လက်ခံလိုက်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ရမယ့်တာ၀နှ်ကို မယူရရင် ပြီးရော။ ဒါပေမယ့်

အမှန်တရားကို တကယ် လိုလားရင်၊ လွတ်လပ်မှုကို
တကယ် လိုချင်ရင် အမှားအမှန်ကို ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ရမယ်။
ဒီတာ၀နှ်ကို ရှောင်လွှဲလို့ မရနိုင်ပါဘူး။

"မှန်ပါတယ် ဘုရား။ သဘောပေါက်ပါတယ်။ တပည့်တော်တို့ ကြောက်တာကို ပြောပြတာပါဘုရား။ ကာလာမသုတ်ကို တပည့်တော်တို့ ကြိုက်လည်း ကြိုက်တယ်၊ ကြောက်လည်း ကြောက်ပါတယ်။"

ဟုတ်တယ် ...။ ဒကာကြီးတို့ ...။ ဒီတရားဟာ ကြောက်စရာကောင်းလောက်အောင် လွတ်လပ်မှုကို လမ်းဖွင့်ပေးထားတာ ...နော်။ သတ္တိနည်းတဲ့သူ ဆိုရင် ဒါလောက် လွတ်လပ်တာကို ယူရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကလေးဘ၀က ပြောသမျှကို ယုံလို့ စိတ်မှာ တစ်မျိုး သက်သာမှုရတယ်။ ကြီးလာတော့ ဘာကိုမှ မယုံတော့လို့ ဟာတာတာ ဖြစ်နေတယ်။ ပြောသမျှကို ယုံလို့ စိတ်ဆင်းရဲရတာလည်း ရှိပါတယ်။

ကိုယ့်အတွက် အရာရာတိုင်းကို အမှားအမှန်ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်တဲ့သူ ရှိတယ် လို့ ယုံရတာ false security ရတယ်။ အဲဒီ false security ကို ရဖို့ ပေးလိုက်ရတဲ့ price ဟာ မသေးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်တရားကို ရှာတယ် ဆိုတာကိုက 'ပြောသမျှ မယုံဘူး'လို့ ဆိုရာ ရောက်တယ်။ အဲဒါကြောင့် တော်လှန်ရေးတစ်မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ကာလာမသုတ်ဟာ အမှန်တရားကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှာတဲ့သူတွေ အတွက် လမ်းညွှန်တဲ့တရား။ အားပေးတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီသုတ်ကို ဘုန်းကြီး ပထမအကြိမ် ဖတ်တာ အသက် ၁၆–၁၇ လောက်မှာပဲ။ ဒီတရားကို ဖတ်ပြီးကတည်း တခြား ဘာကိုဖတ်ဖတ် ကာလာမသုတ်နဲ့ မှတ်ကျောက်တင်တော့တာပဲ။ အဲဒီမှာ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ ပထမဆုံး အလေးအနက် ခံစားရတဲ့အချက်က 'မာပမ္မရာယ' ဆိုတဲ့ အချက်ပဲ။

'မာပမ္မရာယ' tradition မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာ ဖြစ်လို့ ဆရာတပည့် အစဉ်အဆက် လက်ခံလာခဲ့လို့ မှန်တယ် လို့ မယူပါနဲ့။

အမှန်တရားတွေဆိုပြီး ပြောနေကြတာ၊ လက်ခံနေကြတာတွေဟာ အစဉ်အလာတွေပဲ ဖြစ်နေတာ များပါတယ်။ အစဉ်အလာတွေကို ဉာဏ်နဲ့ စမ်းစစ်မယ်၊ လက်တွေ့ အထောက်အထားနဲ့ စမ်းစစ်မယ် ဆိုရင် အစဉ်အလာ တော်တော်များများဟာ မှားနေတာ တွေ့ရမယ်။ ဆေးပညာမှာလည်း အစဉ်အလာ အယူအဆတွေ မှားနေတာ တွေ့ရမယ်။ စကြာဝဠာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း အစဉ်အလာ အယူအဆတွေ မှားနေတာ တွေ့ရမယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ထိုအတူပဲ။

'မာပရမ္မရာယ။' အစဉ်အဆက် လက်ခံလာတဲ့ အစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးစံ ဖြစ်လို့ မှန်တယ် လို့ မယူဆပါနဲ့။

အစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးစံတွေဟာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘ, ဘိုးဘွားတွေရဲ့ အစဉ်အလာကို ပယ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ လူများစုဟာ မိဘ အစဉ်အလာကို မမေးပဲ မစစ်ဆေးပဲ လက်ခံလိုက်ကြ

http://www.dhammadownload.com

ပါတယ်။ အဲဒီ အစဉ်အလာကနေ လွတ်ဖို့ဆိုတာ အင်မတန် ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တရားကို တကယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာမယ်ဆိုရင် အစဉ်အလာကို ငဲ့နေလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ အယူအဆတစ်ခုဟာ နှစ်ပေါင်း ထောင်နဲ့ချီပြီး ကြာလေ မှားတာတွေ ပါလာဖို့ မျှားလေပဲ။

'မာပရမ္ဘရာယ။' အစဉ်အဆက် လက်ခံလာတဲ့ အစဉ်အလာ ဓလေ့ထုံးစံ ဖြစ်လို့ မှန်တယ် လို့ မယူဆပါနဲ့။ ဘုန်းကြီးရဲ့ အတွေးအခေါ်တွေဟာ ဒီတစ်ချက်ထဲနဲ့ အမှားကြီး ပြောင်းသွားတယ်။ အစဉ်အလာက အရေးမကြီးဘူး။ အမှန်တရားက အရေးကြီးတယ်။ အစဉ်အလာထက် အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတယ် လို့ စိတ်ထား ပြောင်းသွားတာနဲ့ အစဉ်အလာရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကနေ လွတ်လာတော့တယ်။ အစဉ်အလာတွေကို သံသယ မျက်စိနဲ့ ကြည့်လာတယ်။ အရင်တုန်းက သံသယ ဖြစ်ရတာကို စိတ်မချမ်းသာဘူး။ နောက်တော့ အဲဒီ ကာလာမသုတ်မှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက

'အလံဟိ ဝေါ ကာလာမ ကင်္ခိတုံ အလံဝိစိကိစ္ဆိတုံ။
ကင်္ခါနိယေဝ ပန ဝေါ ဌာနေ ဝိစိကိစ္ဆာ ဥပ္ပန္နာ။'

"Indeed it is proper for you, Kalamas, to be doubtful and uncertain. In a doubtful matter uncertainty has arisen."

'ကာလာမတို့ သင်တို့ဟာ ယုံမှား သံသယ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ သံသယ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စမှာ သင်တို့ သံသယ ဖြစ်ကြတယ်' လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒါကို ဖတ်ရတော့ သံသယ ဖြစ်ရတာဟာ ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်တယ် လို့ လက်ခံလာတယ်။

သံသယ ဖြစ်ထိုက်တဲ့ကိစ္စမှာ သံသယ ဖြစ်တာဟာ ဉာဏ်ရှိလို့ပါ။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ပြောတိုင်း မယုံဘူး။ သံသယ ကြီးတယ်။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

လှည့်စားတာကို သိပ်မခံရဘူး။ ဉာဏ်နည်းတဲ့သူ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ ယုံလွယ်တယ်။ ဒါကြောင့် လှည့်စားတာကို ပိုခံရတယ်။

သံသယ ဖြစ်တတ်တဲ့ သူတွေကြောင့် လောကကြီး တိုးတက်လာတာ။ သို့မဟုတ်ရင် ဘာမှ ပြောင်းလဲမှာ မဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဟုတ်ရဲ့လား...၊ မှန်ရဲ့လား လို့ အမြဲတန်းမေးပြီး စစ်ဆေးနေတဲ့ သူတွေကြောင့် တိုးတက်လာတာ။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် ပိုကောင်းအောင် တီထွင်ကြံဆပြီး လုပ်နေတဲ့သူတွေကြောင့် တိုးတက်လာတာ။ ရှေးတုန်းကအတိုင်း တွေးပြီး လုပ်နေကျအတိုင်း လုပ်တဲ့သူတွေကြောင့် တိုးတက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ ယုံလွယ်တဲ့သူတွေကြောင့် တိုးတက်လာတာ မဟုတ်ဘူး။

ရှေးဟောင်း ဓလေ့ထုံးစံတွေကို ဘာတစ်ခုမှ လက်မခံပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ချင်တာလုပ်မယ်ဆိုရင် ကောင်းပါ့မလား။

မကောင်းဘူးလို့ ထင်ပါတယ် ဘုရား။

အဲဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လို လုပ်ကြမလဲ။ အစဉ်အလာတွေကို မျက်စိမှိတ်ပြီး ယုံတာလည်း မကောင်းဘူး။ အစဉ်အလာတွေ အားလုံးကို သိမ်းကြုံးပြီး ပယ်တာလည်း မကောင်းဘူး။ ဘာလုပ်မလဲ။

"ဉာဏ်နဲ့ စမ်းစစ်ရမယ် ဘုရား။"

ဟုတ်တယ်။ လေးလေးစားစား ဉာဏ်နဲ့စမ်းစစ်ရမယ်။ မာနနဲ့ လုပ်လို့ မရပါဘူး။ ငါက ဘာမှမသိဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ပြောတာကို လက်ခံရမှာပဲ လို့ တွေးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိရာ ရောက်တယ်။ ဘယ်သူ ပြောတာမှ လက်မခံဘူး။ ငါ လုပ်ချင်တာ လုပ်မယ် ဆိုရင်လည်း အတွေ့စွဲ ကြီးရာ ရောက်တယ်။ balance ရှိဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဖက်စွန်းမရောက်ဖို့ လိုတယ်။ 'ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် သုခမိန်' လို့ ဆိုသလိုပဲ။ အချိန်ယူပြီး စမ်းစစ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

လုပ်သွားရမယ်။ နေသွားရမယ်။ ဒီလို နေရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။ ကျေနပ်တယ်။ မလွယ်တာကို လုပ်နေရတာ ပိုကျေနပ်တယ်။ ပုံသေနည်းနဲ့ ပုံသေမှတ်ပြီးနေရတာ လွယ်တယ်။ ချင့်ချိန်ပြီးနေရတာ မလွယ်ဘူး။ လွယ်တာ ကြိုက်သလား မလွယ်တာ ကြိုက်သလား။

"မလွယ်တာပဲ ကြိုက်ပါတယ် ဘုရား။"

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားတဲ့သူဟာ အလွယ်လမ်းကို မလိုက်ဘူး။ အမှန်လမ်းကို လိုက်တယ်။ အမှန်လမ်းဟာ မလွယ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ အမှန်တရားနဲ့ အကြိတ်အနယ် နပန်းလုံးနေရသလိုပဲ။ အမှန်တရားက တကယ်မှန်နေရင် နောက်ဆုံးမှာ အမှန်တရားကပဲ အနိုင်ရပါတယ်။

အမှန်တရားကို ထိုက်ထိုက်တန်တန်
နေရာပေးချင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွယ်လွယ်နဲ့
လက်မခံတာပါ။ လွယ်လွယ်နဲ့လက်ခံရင်
မလေးစားရာ ရောက်တယ်။

ဒီစကားကို ဒကာကြီးတို့ သဘောပေါက်သလား။ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်ခံရင် မလေးစားရာရောက်တယ် လို့ ပြောတာ။

"သဘောပေါက်ပါတယ် ဘုရား။"

ပြောသမျှယုံမှ လေးစားရာရောက်တယ် လို့ ထင်နေကြတယ်။ ပြိုင်ဖက်မရှိလို့ ပထမရတယ် ဆိုတာ တကယ် ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား။

အခုခေတ်မှာ ပြိုင်ဖက်မရှိ ပထမရနေတာတွေ တော်တော်များပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အကြိတ်အနယ် လုပ်ပြီးမှ အနိုင်ရတာဟာ ထိုက်ထိုက်တန်တန် အနိုင်ရတာ ...နော်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက အယူအဆတွေကို လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မခံတာ။ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်ခံလိုက်ရင် သူ့စကားကို သေသေချာချာ မစဉ်းစားဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်သွားမယ်။ သူ့စကားကို သေသေချာချာ မစဉ်းစားရင် သူ့ကို မလေးစားဘူး လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်မယ်။ လေးစားလို့ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မခံတာ။ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားလို့ လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မခံတာ။

ကာလာမသုတ်အကြောင်း နည်းနည်း ဆက်ပြောမယ်။ ကာလာမ သုတ်မှာ အရေးကြီးတာက ကုသိုလ်, အကုသိုလ်ကို ကိုယ်တိုင် သိဖို့။ ဘုရားက

"When you know by yourself: These actions are unwholesome; these actions are blameworthy; these actions are censured by the wise; these actions if completely undertaken lead to harm and pain; then you, Kalamas, should abandon those actions.

When you know by yourself:

'ယဒါ တုမ္ဗေ ကာလာမ အတ္တနာဝ ဇာနေယ္ယာထ'

'ကာလာမတို့... သင်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်သိတာကိုမှ လက်ခံဖို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒီအချက်ဟာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ပဲ။ ဒီကာလာမသုတ်မှာ 'သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...။' ဒီအပိုဒ်ဟာ အဓိက။

ဒီစာပိုဒ်က မြတ်စွာဘုရားဟာ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ့်အခွင့်အရေးကို

http://www.dhammadownload.com

အသိအမှတ်ပြုလိုက်တာကို ပြတာ။ မင်းတို့ ဘာသိလို့လဲ။ ပြောတာကို နားထောင်လို့ မပြောဘူး။ မင်းတို့ ဉာဏ်လောက်နဲ့ မသိနိုင်ဘူးလို့ မပြောဘူး။ 'သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ပြောတယ်။

သင်တို့ဟာ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်လို့လည်း အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ပါတယ်။ 'သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ပြောတာဟာ ကိုယ့်ကို အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူသားလို့ အသိအမှတ် ပြုလိုက်တာ။

ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို အသိအမှတ် ပြုတာကို ခံရတာဟာ အင်မတန် ကျေနပ်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဒီလို ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို အသိအမှတ်ပြုဟာကို ခံရတာလောက် အရသာရှိတာတော့ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဆရာမျိုးကို တပည့်တွေက ချစ်တယ်။ လေးစားတယ်။ အဲဒီလို ဆရာမျိုးနဲ့ နေရရင် အားတက်လာတယ်။ အဲဒါကြောင့် အသိဉာဏ် ပိုထွက်လာတယ်။

'မင်းတို့ ဘာသိလို့လဲ' လို့ ပြောတာလောက် ခံရခက်တာ မရှိတော့ဘူး။ မုန်းတာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ပြောတဲ့ဆရာဟာ ကိုယ့်ကို အသိဉာဏ်တုံးအောင် လုပ်နေတာ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို လုံးလုံး အသိအမှတ်မပြုတာ။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို အသိအမှတ်
မပြုတာဟာ ကိုယ့်ကို လူလို့ သဘောမထားတာပဲ။
အဲဒါဟာ စော်ကားတာပဲ။

ကိုယ့်ကို လူလို့ သဘောမထားတဲ့သူကို ကိုယ်က ဆရာလို့ ဘယ်လို သဘောထားနိုင်တော့မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရားက 'ယဒါ တုမှေ ကာလာမ အတ္တနာဝ ဇာနေယ္ယာထ'

'ကာလာမတို့ သင်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...' လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒီ စကား တစ်ခွန်းနဲ့ပဲ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ အင်မတန် ကြီးမားတယ်ပါလားလို့ မှန်းမိတယ်။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မှီခိုတဲ့စိတ် မရှိဘူး ဆိုတာ ပေါ်လွင်တယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဒီလို စကားမျိုးကို မပြောနိုင်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ 'ငါ ပြောတာကို ယုံပါ' လို့ ပြောမယ်။ မယုံမှာကို စိုးရိမ်နေမယ်။ မြတ်စွာဘုရားမှာ အဲဒီလို စိုးရိမ်စိတ်မရှိဘူး။ ဒါက ပြောနေဖို့ မလိုပါဘူး။ ဘုရားဆိုမှပဲ စိုးရိမ်စိတ် ဘယ်ရှိတော့မလဲ လို့ ပြောမယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ သေသေချာချာ ပေါ်လွင်အောင် ပြောရတာပါ။

ကိုယ်တွေ့မရှိပဲ ဆရာလုပ်တဲ့သူဟာ တပည့်တွေက လက်တွေ့စမ်းမှာကို အားမပေးဘူး။ အားမပေးရဲ့ မကဘူး။ ပိတ်ပင်တားဆီးမယ်။ တပည့်တွေက ကိုယ်တွေ့နဲ့ ပြောလာရင် အဲဒီဆရာမှာ ပြောအားမရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွေ့မရှိပဲ ဆရာလုပ်တဲ့သူဟာ တပည့်တွေကို နှိမ်ထားမယ်။ အဲဒီလို ဆရာမျိုးဆီမှာ ငယ်ငယ်ကတည်းက တပည့်ခံမိရင် မှားပြီး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိအောင် သူက လုပ်တော့မယ်။ သူပြောသမျှ မဝေဖန် မစဉ်းစားပဲ ယုံမှ ကြိုက်မယ်။ တပည့်က သာသွားမှာကို ကြောက်နေမယ်။ တပည့်က ပြိုင်ဖက်ဖြစ်လာမှာကို ကြောက်နေမယ်။

ကိုယ်တွေ့ ရှိတဲ့ ဆရာမှသာ တပည့်တွေကို ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိအောင် အားပေးနိုင်မယ်။

ဆရာတွေဟာ မှားသောအားဖြင့် 'ငါပြောတာကိုယုံပါ။ ငါက တကယ် သိလို့ ပြောတာ။ မင်းတို့က ငါ့ကိုတောင် မယုံဘူးလား။' လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒီလို ပြောနေကြတာ ကြားခဲ့ရတာ မှားလှပြီး။ ခေါင်းဆောင် လုပ်တဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

တော်တော်များများဟာ နောက်လိုက်တွေကို လှည့်စားတယ်။ ယုံလွယ်တဲ့ သူတွေကို လှည့်စားပြီး ကိုယ်ကျိုးရှာတယ်။

'ကာလာမတို့ သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ပြောတာ ဟာ ဘုန်းကြီးတို့ ဒကာကြီးတို့ကိုလည်း ရည်ရွယ်တာလို့ သဘောပေါက်ရမယ်.. နော်။ ဒကာကြီးတို့လည်း 'ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတာကိုပဲ လက်ခံဖို့ ကျင့်သုံးဖို့ အရေးကြီးတယ်။

'သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...'လို့ ဆိုထားလို့ ကိုယ်တိုင် မသိနိုင်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို မယုံတာဟာ အပြစ်မဟုတ်ဘူးလို့ အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

ကိုယ်တိုင် သိနိုင်တာ ဘာရှိသလဲ။ ကိုယ်တွေ့ကြုံရတာပဲ ကိုယ်တိုင် သိနိုင်တယ်။ ကိုယ်တွေ့မကြုံရတာကို ကိုယ်တိုင် မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ လက်တွေ့ လုပ်လို့ မရတာတွေကို ထားလိုက်ပါ။ အချိန်သိပ်မရှိဘူး။ ဘယ်တော့မှ လက်တွေ့လုပ်လို့ မရနိုင်တာတွေကို တွေးပြီး ငြင်းခုံပြီး အချိန်ကုန် မခံနိုင်တော့ဘူး။

'သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ...။' ဆိုတာက ကိုယ်တိုင် မသိနိုင်တာကို လက်ခံဖို့ မလိုဘူး လို့ ဆိုလိုတယ်။ မသိနိုင်တာတွေကို ယုံရမယ် လို့ မဟောခဲ့ဘူး။ မသိပဲနဲ့ ယုံတာကို ကောင်းတယ် အကျိုးရှိတယ် လို့ မဟောခဲ့ဘူး။ ယုံရမယ်။ ယုံတာဟာ အရေးအကြီးဆုံးပဲလို့ မပြောဘူး။ သိတာက အရေးကြီးတယ်။ တခြား ဘယ်ဘာသာတရားမှာမှ ဒီလို ပြောမထားဘူး။

အခုခေတ်မှာတော့ ပြောတဲ့သူကလည်း ကိုယ်တိုင်သိလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ ယုံတဲ့သူကလည်း ကိုယ်တိုင်သိလို့ ယုံတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တိုင်

http://www.dhammadownload.com

သိဖို့ကို မကြိုးစားတော့ပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ပဲ ယုံလိုက်တယ်။ ပြောတဲ့သူက သူ ပြောတာကို မယုံဘူးလို့ဆိုရင် စိတ်ဆိုးတော့မှာ သေချာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်ဆိုးမှာလဲ။ သူကိုယ်တိုင်က သိလို့ ပြောတာမှ မဟုတ်ပဲကိုး။ သိလို့ ပြောတဲ့သူဟာ မယုံရင်လည်း စိတ်မဆိုးဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ စိတ်မဆိုးတာလဲ။ မယုံရင် စမ်းကြည့်ပါ လို့ သူပြောနိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်တွေ့မရှိရင် စမ်းကြည့်ပါ လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်တွေ့မရှိတဲ့သူဟာ ပြောအား မရှိဘူး။ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် မပြောပဲ ကြောက်အောင် လုပ်ပြီး ယုံခိုင်းမယ်။

လှည့်စားချင်တဲ့သူဟာ သူပြောတာကို မယုံမှာကြောက်တယ်။ ကိုယ်ကျိုး ရှာချင်တဲ့သူဟာလည်း ထို့အတူပဲ။ မလှည့်စားချင်တဲ့သူ ကိုယ်ကျိုး မရှာတဲ့ သူဟာ သူပြောတာကို မယုံမှာ မကြောက်ဘူး။ သူက ကိုယ်ကျိုးအတွက် ပြောတာမှ မဟုတ်ပဲ။ မှန်တာ အကျိုးရှိတာကို သိစေချင်လို့ ပြောတာ။ မယုံလည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ သူမှာ ဘာမှ ဆုံးရှုံးမသွားဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ကျိုး မပါရင် ကြောက်စိတ်မရှိဘူး။

နောက်တစ်ချက်က ကိုယ်ယုံတာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သိပ်မသေချာရင် သူမျှားကို ယုံစေချင်တယ်။ သူမျှား မယုံမှာကို ပိုကြောက်တယ်။ ကိုယ်က တကယ် ဟုတ်မှန်းသိရင် သူမျှား မယုံတာကို သိပ်မကျေမနပ် မဖြစ်ဘူး။ ယုံအောင်လည်း အတင်းမပြောဘူး။

ဒီကာလာမသုတ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီးရဲ့စိတ်ဟာ ရှင်းပြီး ပေါ့သွား သလို ခံစားရတယ်။ အားရှိသွားတယ်။ လွတ်လပ်သွားတယ်။ သံသယ ဖြစ်တာဟာ ရိုးသားမှုလို့ မြင်လာတယ်။ ယုံဟန်ဆောင်တာဟာ မရိုးသားမှုလို့ မြင်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရိုးသားမှုမရှိပဲ အမှန်တရားကို မသိနိုင်ဘူး။
အမှန်တရားကို မသိပဲ လွတ်လပ်မှု မရှိနိုင်ဘူး။
ဒါကြောင့် အမှန်တရားကို သိဖို့ တစ်သက်လုံး
လေးလေးစားစား လုပ်မယ်။

တစ်သက်လုံး လုပ်စရာ၊ လုပ်ရကျိုး နပ်တာကို ရပြီး။ မလွယ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မယ်။

တစ်ယောက်ထဲ နေရတဲ့အချိန်တွေဟာ ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိလာတယ်။

အဖြေရှာလို့မရနိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေအတွက် အချိန်ကုန် မခံတော့ဘူး။

ဘယ်သူ့နဲ့မှ အငြင်းအခုံ မလုပ်တော့ဘူး။

ဆက်ကြည့်စို့....

'ယဒါ တုမ္မေ ကာလာမ အတ္တနာဝ ဇာနေယ္ယာထ ဣမေ မေမ္မာ အကုသလာ။'

"When you know by yourself: These actions are unwholesome;

ဒီအပြုအမူတွေဟာ အကုသိုလ်လို့ သင်တို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ....။

ဒီစာပိုဒ်ကို သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဒီကာလာမ သုတ်မှာ ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်ကို သင်တို့ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိတဲ့အခါ ကုသိုလ်ကို လုပ်ပြီး အကုသိုလ်ကို ရှောင်ဖို့ ဟောခဲ့တယ်။ အရေးကြီးဆုံးက အဲဒါပဲ။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ၊ ဒါဟာ ကုသိုလ်၊ ဒါဟာ အကုသိုလ်လို့ ခွဲခြားပြီး သိဖို့လိုတယ်။ သူများပြောတာ ယုံရမယ်လို့ မဆိုခဲ့ဘူး။ ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်ကို ခွဲခြားနိုင်ပြီးတော့ အကုသိုလ်ကို ရှောင်၊ ကုသိုလ်ကို လုပ်။ ဒါ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဘုရားကိုယ်တိုင်က အဲဒါကိုပဲ အလေးထားပြီး ဟောခဲ့တယ်။ ကျွန်တာတွေက အရေးမကြီးဘူး။

ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်နေတာကို သတိနဲ့ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် မြင်ရင် အကုသိုလ်ကို လုပ်ချင်စိတ် သိပ်နည်းသွားတယ်၊ သေသေချာချာ မြင်ရင် အကုသိုလ်ကို မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ အကုသိုလ်ဟာ ပင်ပန်းတယ်။ ဆင်းရဲတယ်။ ရှုံ့စရာကောင်းတယ်။ ကုသိုလ်ဟာ ချမ်းသာတယ်။ သန့်ရှင်းတယ်။ လှတယ်။ လွတ်လပ်တယ်။

စိတ်ကြည်လင် သန့်ရှင်းနေတာကိုပဲ လိုချင်တယ်။ အတွေ့စွဲမရှိပဲ စိတ် ပေါ့ပါးနေတာကိုပဲ လိုချင်တယ်။

ဒီကာလာမသုတ်ကို ဖတ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ်တိုင် သိအောင်လုပ်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ဖတ်မှ အကျိုးများမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဘာမှ ယုံဖို့ မလိုဘူး။ ငါ လုပ်ချင်တာ ဘာမဆို လုပ်မယ် ဆိုတဲ့ အမြင်မှားမှု ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

စိတ်ကောင်းရှိပြီး အမှန်တရားကို တကယ် လိုလားတဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူ အဖို့ ကိုယ်တွေ့ တရားအားထုတ်ရင် သတိ,သမာဓိ ကောင်းလာပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သေသေချာချာ မြင်တဲ့အခါ စိတ်ထဲမှာ အကုသိုလ်ဖြစ်တာကို သိတယ်။ ပူလောင်တယ်။ ပင်ပန်းတယ်။ ညစ်နွမ်းတယ်။ စိတ်အားကုန်တယ်။ အသေးစား အကုသိုလ်ကိုတောင်မှ မတွေးချင်ဘူး။ မနောက် အကုသိုလ် ကိုတောင် ရှောင်ချင်တယ်။ အဲဒီလို လူဟာ 'ငါ ဘာကိုမှ မယုံဘူး။ ငါ လုပ်ချင်တာ အကုန် လုပ်မယ်'လို့ မတွေးဘူး။ သူ့စိတ်ကို သူ တတ်နိုင် သလောက် ဖြူစင်အောင် ထားချင်လာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ မမြင်ပဲ မကောင်းမှုကို

http://www.dhammadownload.com

ရှောင်တဲ့သူဟာ ကာယကံနဲ့ ဝစီကံကိုပဲ ရှောင်နိုင်မယ်။ မနောကံကို မရှောင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနေတဲ့သူဟာ မနောကံကိုပါ ရှောင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်,အကုသိုလ်ကို ကိုယ်တိုင်သိတဲ့အဆင့်ကို ရောက်လာရင် ထင်ရာ မလုပ်တော့ဘူး။

ငယ်ငယ်က ဘုန်းကြီး စဉ်းစားခဲ့တယ်။ ဘာတွေကို ယုံရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်သလဲ။ အမျိုးမျိုး အဖြေပေးကြတာ ဖတ်ဖူးတယ်။ ဒကာကြီးတို့လည်း ဖတ်ဖူးမှာပဲ။ ဘုန်းကြီးကတော့ သဘာဝကျတဲ့ အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို လက်ခံနိုင်ရင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပဲလို့ ကိုယ် သဘောကျသလို ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒကာကြီးတို့လည်း ကိုယ် သဘောကျသလို ဆုံးဖြတ်နိုင်တယ်။

ဘုန်းကြီးက အမြဲတန်း ဒီ ကာလာမသုတ်ကို အခြေခံ စဉ်ညွှန်းထားတယ်။ ဒါကြောင့် လက်တွေ့စမ်းလို့ ရတာကို အရင်ဆုံးလုပ်တယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိအောင်မလုပ်ပဲ မိရိုးဖလာ အယူအဆတွေကို ယုံလိုက်တယ်။ ထင်မြင်ချက်တွေနဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေနဲ့ လုပ်ကြတယ်။

ကုသိုလ်ဆိုတာ သတ်မှတ်ချက် မဟုတ်ဘူး။ အကုသိုလ်ဆိုတာ သတ်မှတ်ချက် မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်က သတ်မှတ်ပေးထားလို့ မရဘူး။ သဘာဝတရားကို ဘယ်သူမှ ထင်သလို သတ်မှတ်လို့ မရဘူး။ ကုသိုလ်ဆိုတာ စိတ်ကို ခေါ်တာ။ စိတ်ဆိုတာ သဘာဝတရားပဲ။ ကောင်းတဲ့စိတ်မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဟာ ကုသိုလ်စိတ်။ မကောင်းတဲ့စိတ် ယုတ်နိမ့်တဲ့စိတ်ဟာ အကုသိုလ်စိတ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကြည့်တတ်ရင် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ သိနိုင်တယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ ထင်မြင်ချက်တွေ မှန်းဆချက်တွေနဲ့ပဲ ဘဝကို

http://www.dhammadownload.com

နေသွားကြတယ်။ မှန်းဆချက်တွေနဲ့နေရတဲ့ဘဝဟာ မရေမရာတဲ့ ဘဝပဲ။ မှန်းဆချက်တွေနဲ့ နေတဲ့သူဟာ အားငယ်နေတယ်။ သူ့စိတ်မှာ သေချာတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ အပြောကောင်းတဲ့သူနောက်ကို ပါသွားတတ်တယ်။ ဘယ်တော့မှ အားငယ်စိတ် ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်သိရင် အားရှိတယ်။ အားငယ်စိတ် ပျောက်တယ်။ အသိဉာဏ်ဟာ အားဆေးပဲ။ အကောင်းဆုံး အားဆေး။ အသိဉာဏ်လောက် စိတ်ကို အားရှိစေတာ သတ္တိ ရှိစေတာ မရှိတော့ဘူး။

ဘာသာရေး ဆိုပြီး လုပ်နေကြတာ တော်တော်များများဟာ အလုပ်ပိုတွေ။ ဘာမှ လုပ်ရကျိုး မနပ်တာတွေ။ လုပ်ရကျိုး မနပ်တာတွေကို လုပ်ရင်း အချိန်တွေကုန်၊ ငွေတွေကုန်။ ဘာရသလဲ။ သူများလှည့်စားတာ ခံရတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်လှည့်စားတယ်။

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားဖို့ ပြောဘုံးမယ်။ ဒီအဆုံးအမက 'မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်' မှာလည်း ပါတယ်။ ဓမ္မပဒ မှာလည်း ပါတယ်။

ဒီအပိုဒ်ကိုလည်း ဘုန်းကြီး သိပ်ကြိုက်တယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ ဟောတာ ဆိုရင် အားလုံး ကြိုက်ပါတယ်။

အတ္တဒီပါ ဝိဟရထ အတ္တသရဏာ အနညသရဏာ။ —ဓမ္မပဒ

"Be an island unto yourselves! Be a refuge unto yourselves! Do not depend upon others.

မိမိကိုယ်ကို ထောက်ရာတည်ရာ ကျွန်းသဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို အားကိုးစရာ အားထားစရာ ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ တစ်ခြားတစ်ပါးသောသူကို ကိုးကွယ်စရာ အားထားစရာ အဖြစ် မလုပ်ပါနဲ့။ တခြားဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးပါနဲ့...။

http://www.dhammadownload.com

သိပ်အားရကျေနပ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘယ်ခေါင်းဆောင်က ဒီလို ပြောတာ ကြားဖူးသလဲ။ 'ငါ့ အမိန့်ကို နာခံ၊ ငါပြောသလို လုပ်။' လို့ ပြောကြတယ်၊ အဲဒါ 'ငါ့ကို အားကိုး' လို့ ပြောတာနဲ့အတူတူပဲ။ 'မင်းတို့ဘာဏ်ကို မင်းတို့ မသုံးနဲ့' လို့ပြောတာနဲ့ အတူတူပဲ။

သူများကို အားကိုးနေရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘာဏ်လည်း မထွက်တော့ဘူး။ အမြဲတန်း ကလေးလို နေရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက လူကြီး ဖြစ်အောင် လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်တာ။ အားလုံးက လမ်းပိတ်ထားကြတယ်။ လူကြီးဖြစ်ခွင့် မပေးဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်တယ်။ လူကြီး ဖြစ်ခွင့် ပေးလိုက်တယ်။ ကလေးဆိုတာ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးတာကို လုပ်ရ တယ်။ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခွင့်မရှိဘူး။ လူကြီးဆိုတာ ကိုယ့်ဘာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရတယ်။ ကိုယ့်ဘာဏ်နဲ့ကိုယ် မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးရင် လူကြီးမဖြစ် သေးဘူး။ ကိုယ့်ဘာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်နိုင်လေလေ လူကြီးဖြစ်လေပဲ။ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ တပည့်တွေကို လူကြီးဖြစ်အောင် အားပေးတာ။ ကလေးလို တစ်သက်လုံးနေအောင် မလုပ်ဘူး။ အဲဒါ တကယ့် မေတ္တာပဲ။ တစ်သက်လုံး ကလေးလိုနေအောင် လုပ်ထားတာ မေတ္တာမဟုတ်ဘူး။

Do not depend upon others.

ဘယ်သူကိုမှ မမှီခိုပါနဲ့ ...တဲ့။ ဘယ်လိုကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် သူများကို မှီခိုနေရရင် ကိုယ်က ကလေးလို နေရမယ်။ ကလေးနေရာမှာ နေရမယ်။ စားဝတ်နေရေးမှာ သူများကို မှီခိုနေရရင်လည်း ကလေးလို နေရမယ်။ ပညာရေးမှာ အသိဘာဏ်ပိုင်းမှာ မှီခိုနေရရင်လည်း ကလေးပဲ။ စိတ်ချမ်းသာမှု အတွက် သူများကို မှီခိုနေရရင်လည်း ကလေးဘဝက မလွတ်သေးဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အစစအရာရာမှာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှ လူကြီးဖြစ်မယ်၊ လွတ်လပ်မယ်။ လူကြီးဖြစ်တယ်ဆိုတာ အသက်အရွယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဘယ်လောက် အားကိုးသလဲ ဆိုတာနဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။

လူတွေဟာ အားကိုးရမယ့်သူကို လိုက်ရှာနေကြတယ်။ ရှာလို့မတွေ့ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးရပါလားလို့ ငြီးငြူကြတယ်။ အားကိုးရမယ့်သူကို တခြားမှာ ရှာနေသေးသ၍ အဲဒီအတိုင်း ငြီးငြူနေရမယ်။

Do not depend upon others.

သူတစ်ပါးကို အားမကိုးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားကိုးပါ လို့ မြတ်စွာဘုရား မှာတဲ့အတိုင်း လုပ်နိုင်ရင် မငြီးငြူရတော့ဘူး။ ငြီးငြူရတဲ့ ဘဝကနေ လွတ်ပြီး။ အားငယ်နေရတဲ့ဘဝက လွတ်ပြီး။ တကယ် လွတ်လပ် ချင်ရင် ဒီအတိုင်းပဲ လုပ်ရမယ်။ တခြားနည်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက ဒီအဆုံးအမကို ကြားရကတည်းက ဒီအတိုင်းလုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ဘယ်လို ကိစ္စမှာ ဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးကို မှီခိုရတာ နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်တယ်။ အထူးသဖြင့် အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပဲ အားကိုးတယ်။ တခြား ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးဘူး။

Do not depend upon others.

သူတစ်ပါးကို အားမကိုးပါနဲ့။

ဒီ အဆုံးအမဟာ လွတ်လပ်မှုကို ပိပိပြင်ပြင် ပေးလိုက်တဲ့ အဆုံးအမပဲ။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုက လူတိုင်းရဲ့ မွေးရာပါ အခွင့်အရေး။ ဒီအခွင့်အရေးကို ဘယ်သူမှ ချုပ်ချယ်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒါ အရှိကို အရှိအတိုင်း လက်ခံတာ၊ အသိအမှတ်ပြုတာ။

ဒီလို လူတိုင်းရဲ့ မွေးရာပါလွတ်လပ်မှုကို အသိအမှတ်ပြုလို့ ဗုဒ္ဓ

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာတရားကို *The Religion of Freedom* လို့ ဘုန်းကြီးက ခေါ်တာ။

တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ရင် ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးရမယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် အားကိုးရမယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု လွတ်မြောက်မှုကို ကိုယ် ရအောင်လုပ်ရမယ်။

ဒါမျိုးပြောတာ မကြားဖူးဘူး။ ဘုရားကလွဲလို့ တခြားသူတွေ ဒီလို မပြောဘူး။ 'ငါ့ကို အားကိုးပါ။ ငါ့ကို ယုံကြည်ပါ။ ငါ့ကို ကိုးကွယ်ပါ။' လို့ပဲ ပြောကြတာ ကြားရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို သူတို့လက်ထဲရောက်အောင်ပဲ ကိုယ့်ကို အယုံသွင်းပြီး ကြိုးကြိုးစားစား လုပ်နေကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲ ပြန်ထည့်ပေးလိုက်တာကို မကြိုက်တဲ့သူ ရှိနိုင်တယ်။ ဘယ်သူတွေလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားမကိုးချင်တဲ့သူတွေ။ အားငယ်တဲ့သူတွေ။ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို သူများ တာဝန်ယူထားတာကို လိုချင်တယ်။ အားလုံး ဆုံးဖြတ်ပေး။ ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာ ပြောပေး။ ဒါကြောင့် ဗေဒင်ဆရာတွေ ထမင်းစား နေရတာပေါ့။

တခြားဆရာတွေက တပည့်တွေကို 'ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးကြ' လို့ ဘာဖြစ်လို့ မပြောတာလဲ။ တပည့်တွေပေါ်မှာ မှီပြီး ဆရာကြီး လုပ်စားချင်လို့ ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်သူ့ပေါ်မှာမှ မှီခိုမှုမရှိဘူး။ မှီခိုမှုမရှိလို့ 'ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးကြ' လို့ ပြောနိုင်တာ။

တနည်းနည်းနဲ့ လူတွေပေါ်မှာ မှီခိုနေတဲ့သူဟာ 'ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးကြ' လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဆရာတွေ တော်တော်များများဟာ တပည့်မွေးစားကြတယ်။ တပည့်ပေါ်မှာ မှီခိုနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကို ဖုံးထားတယ်။ သူမှီခိုနေတာကို

http://www.dhammadownload.com

မပေါ်အောင် 'ငါ့ကို အားကိုးကြ'လို့ ပြောတာ၊ တကယ်တော့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတာ...နော်။ သူက တပည့်တွေကို အားကိုးနေတာ။ ဒါကြောင့် 'ငါ့ကို အားကိုး'လို့ ပြောရင် အဓိပ္ပာယ်ကို ပြောင်းပြန်ကောက်လိုက်။ 'ငါ နင်တို့ကို အားကိုးပါတယ်' လို့ အဓိပ္ပာယ်ကောက်လိုက်။

နောက်တစ်ချက်ကလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဝိုဝိုပြင်ပြင် ဖေါ်ပြတဲ့ အချက်ပဲ။

တုမ္မေဟိ ကိစ္စံ အာတပံ အက္ခာတာရော တထာဂတာ။ —ဓမ္မပဒ

" Things have to be performed by yourselves, the Tathagatas are only showing the way (to emancipation)."

သင်တို့က လုပ်သင့်တာကို အားထုတ်ပြီးလုပ်ရမှာ၊ တထာဂတတို့က (လွတ်မြောက်ရာ) လမ်းကိုပဲ ညွှန်ပြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ လမ်းကို ညွှန်ပြတဲ့သူပဲ ဖြစ်တယ်။ ကယ်တင်ရှင် မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကိုးကွယ်တာကို လိုချင်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကိုးကွယ်ဖို့ အားမပေးဘူး။

အခုခေတ်မှာတော့ ဆင်းတုတော်ကိုတောင် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကိုးကွယ်နေကြတယ်။ ဒီဆင်းတုတော်ကို ကိုးကွယ်ရင် ဘယ်လို အကျိုးမျှားတယ်။ 'ဒီဆင်းတုတော်က တန်ခိုးကြီးတယ်' လို့ ပြောနေကြတာဟာ ဘုရားဟောနဲ့ ဘယ်လောက် ဝေးကွာသွားပြီးလဲ။ 'ဒီဆင်းတုတော်က ဟိုဆင်းတုတော်ထက် တန်ခိုးကြီးတယ်' လို့ ပြောတာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို ဘာမှ မသိတဲ့သူတွေရဲ့ အတွေးအခေါ်ပါ။ idol worship ရုပ်တုကိုးကွယ်မှု ဖြစ်သွားပြီး။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ ရုပ်တုကိုးကွယ်မှုကို အားပေးတဲ့ ဘာသာတရား မဟုတ်ပါဘူး။

ဝက္ကလိမဏ္ဍေ အကြောင်းကြားဖူးသလား။

http://www.dhammadownload.com

ကြားဖူးပါတယ် ဘုရား။

အကျဉ်းချုပ် ပြောမယ်။ ဝက္ကလိမထေရ်ဟာ ဘုရားကို သိပ်ကြည်ညိုတယ်။ ဖူးလို့ အားမရနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားကို မြင်နိုင်လောက်တဲ့ နေရာမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ဖူးနေတတ်တယ်။ အေးချမ်းတဲ့သူကို ဖူးရတာ အေးချမ်းမှာပဲ ...နော်။ 'သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ' ဆိုတဲ့ မင်္ဂလာတရားနဲ့လည်း ညီပါတယ်။ အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဝက္ကလိမထေရ်ကို မိန့်တော်မူတယ်။

'ကိံ တေ ဝက္ကလိ ဣမိနာ ပူတိကာယေန ဒိဋ္ဌေန။'

'ယော ဓမ္မံ ပဿတိ သော မံ ပဿတိ။' --ဓမ္မပဒ

What does it bring to you, Vakkali; by looking at this physical body of filth? He who sees the Dhamma sees me.

မြတ်စွာဘုရားဟာ လွတ်လပ်သူ ဖြစ်တယ်။ ဝက္ကလိမထေရ်ကိုလည်း လွတ်လပ်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် 'ဒီခန္ဓာကိုယ် အပုတ်ကောင်ကို ဖူးနေတာ ဘာအကျိုးရှိသလဲ ဝက္ကလိ၊ တရားကို မြင်တဲ့သူဟာ ငါ ဘုရားကို မြင်တယ်။ တရားကို မမြင်ရင် ဘုရားကို မမြင်ဘူး'လို့ မိန့်တော်မူလိုက်တယ်။ တရားကို မြင်ပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ မျက်နှာတော်ကို ဖူးနေတာကို အားမပေးဘူး။ မျက်နှာတော်ကို ဖူးနေရုံနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကိုတောင် ဖူးနေတာကို အားမပေးဘူး။ ရုပ်ရည်ကို ဦးစားပေးတာကို အားမပေးဘူးလို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။ ဒီရုပ်ရည်က ဘုရား အစစ် မဟုတ်ဘူး။ အမှန်တရားကို သိတော်မူတဲ့ ဉာဏ်တော်က သာ ဘုရား အစစ်။ ရုပ်ရည်က အဲဒီဉာဏ်တော်ရဲ့ မှီရာပါဖြစ်တယ်။ အဲဒီတော့ အခုခေတ် ဆင်းတုတော်တွေကို ကိုးကွယ်တာကို ဘုရား ဘယ်လို မိန့်တော်မူ

http://www.dhammadownload.com

မလဲ။ ဆင်းတုတော်ဆိုတာ symbol ဖြစ်ပါတယ်။ ရည်မှန်းစရာ သင်္ကေတတစ်ခု။ ကိုယ့်မိဘရဲ့ဓာတ်ပုံဟာ မိဘ အစစ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိဘကိုယ်စားကြည့်စရာ ရည်မှန်းစရာပဲ။

He who sees the Dhamma sees me.

တရားကို မြင်တဲ့သူမှ ဘုရားကို မြင်တယ်။

အမှန်တရားကို သိပြီး မြင်ပြီး လွတ်လပ်တဲ့အခါမှာမှ ဘုရားကို ကြည်ညိုတတ်လာတယ်။ ထူးထူးဆန်းဆန်း ပုံတော် ထုထားတဲ့ ဆင်းတုတော်ကို ကြည်ညိုရုံနဲ့ ဘုရားကို ကြည်ညိုတတ်ပြီးလို့ မဆိုနိုင်သေးဘူး ...နော်။

'the Tathagatas are only showing the way.'

ဘုရားဟာ လမ်းကို ညွှန်ပြလိုက်တာပဲ။ ညွှန်ပြတဲ့လက်ညှိုးကို ကြည့်ရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ လက်ညှိုး ဘယ်ကိုညွှန်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီး အဲဒီ လက်ညှိုးညွှန်ရာကို ရောက်အောင်သွားရမယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ လွတ်မြောက်မှုကို
လမ်းညွှန်ပေးတဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

လမ်းသိရင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး သွားမယ့်သူမှသာ ဒီတရားကို သဘောကျမယ်။ ကယ်တင်ရှင်ကို ကိုးကွယ်ချင်တဲ့သူက ဒီတရားကို ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပီသတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတယ်။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် အားကိုးတယ် လို့ ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုမှ ကိုယ် အားမကိုးရင် ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်လိုပြောနိုင်မလဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်သတဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတယ်။ သတ္တိမရှိရင် ကိုယ့် အားကိုယ် မကိုးနိုင်ဘူး။ ကြောက်တတ်တဲ့ သူဟာ အားကိုးစရာကို တခြားမှာ ရှာတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်သတဲ့သူဟာ အားမငယ်တတ်ဘူး။ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အားကိုယ် မကိုးဘူး။

'အက္ခာတာရော တထာဂတာ။'

Tathagatas are only showing the way.

မြတ်စွာဘုရားဟာ လမ်းကိုပဲ ညွှန်ပြတယ်။ တွဲမခေါ်ဘူး။ သူ့တာဝန် မဟုတ်တာကို သူ တာဝန် မယူဘူး။ ကိုယ့်ခြေထောက်နဲ့ကိုယ် လျှောက်ဖို့ ပြောတာ ...နော်။ အဲဒါကိုလည်း ဘုန်းကြီးက သိပ်အံ့သြတယ်။ ပြောတတ်သလို ပြောရရင် မြတ်စွာဘုရားဟာ ရိုးလိုက်တာ လို့ ပြောလိုက်ချင်တယ်။ 'ငါက ကယ်တင်ရှင်ကြီး' လို့ မပြောဘူး...နော်။ 'ငါတို့က လမ်းကို ညွှန်ပြတဲ့သူပဲ' တဲ့။ လိုက်ပို့တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ 'ဒီလမ်းက သွားရတယ်' လို့ ပြောပြလိုက်တာပဲ။ ကိုယ်က သွားချင်ရင် သွားနိုင်တယ်။ မသွားချင်ရင် လည်း နေနိုင်တယ်။ ကိုယ့်သဘောပဲ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာတရားဟာ *The Religion of Freedom* ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ယူခိုင်းတာဟာ ကိုယ့်ကို လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်လို့။ ဘုရားဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုကို ပေးတဲ့သူ ဖြစ်တာ။ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူ ယူမယ်လို့ ပြောရင် ကိုယ့်ဘဝကိုပါ အပိုင်စီးတော့မှာ သေချာတယ်။

သူ့ဟာသူ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကို ကိုယ်က လုပ်ပေးချင်တယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အဓိပ္ပာယ် ကောက်မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

"ကိုယ့်ကို အားကိုးစေချင်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်မယ် ဘုရား။"

သူ့ကို သိပ်ချစ်တယ်လို့ကော အဓိပ္ပါယ် ကောက်မလား။

"အဲဒီလိုလည်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်နိုင်တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။"

အမြဲတန်း ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို သူလုပ်ပေးနေရင် ကိုယ်က မလုပ်တတ်တော့ဘူးပေါ့။ သူမရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဒုက္ခရောက်မယ်။ တကယ်ချစ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကို အားကိုးနေစရာမလိုတော့ပဲ သူ့အားသူ ကိုးနိုင်အောင် လုပ်ပေးမှ တကယ်ချစ်ရာရောက်မယ်။ သူ့အား သူကိုးနိုင်ဖို့ ဆိုရင် သူလုပ်နိုင်တာမှန်သမျှ သူ့ဟာသူ လုပ်မှဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်က လုပ်မပေးရဘူး။ မလုပ်တတ်ရင် လုပ်တတ်သွားအောင် သင်ပေးရုံပဲ။ သင်ပေးတာထက်ပို မလုပ်ရဘူး။ ကိုယ့်ကို အားကိုးနေစရာ မလိုတော့တဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်မှ တကယ်ချစ်ရာရောက်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားက လိုတာထက် ပိုမပေးဘူး။ သင်ပေးရုံပဲ သင်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒါ တကယ်ချစ်လို့ပဲ။ ကိုယ့်ကို *weak* ဖြစ်တဲ့သူ *dependent* ဖြစ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။ ပျော့ညံ့တဲ့သူ၊ မှီခိုနေတဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူး။ *strong* ဖြစ်တဲ့သူ၊ *independent* ဖြစ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ အားကြီးတဲ့သူ မှီခိုမှု မရှိတဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင် အားပေးတယ်။ သင်ပေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ *The Religion of Freedom* ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ

အားယေါ်သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရား မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးသူတို့ရဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးတဲ့သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်နည်းကို ပေးတဲ့ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

'ငါတို့က လမ်းကို ညွှန်ပြတဲ့သူပဲ' တဲ့။

မြတ်စွာဘုရားဟာ အကောင်းအဆိုးကို ခွဲခြားပြီး သဘာဝကျကျ ရှင်းပြတယ်။ လုပ်တာ မလုပ်တာ ကိုယ့်သဘောပဲ။ ကောင်းတာကို ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် လုပ်၊ ကောင်းကျိုးကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစား။ မကောင်းတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ရင် မကောင်းကျိုးကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံရမယ်။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အစား မခံဘူး။ ဒါပေမဲ့ အားငယ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် မယူချင်တဲ့သူကတော့၊ ကောင်းတာကို မလုပ်ပဲ ကောင်းကျိုးကို ခံစားချင်တယ်။ မကောင်းတာကို လုပ်ပြီးရင်လည်း တခြားတစ်ယောက်က ခံတာကို လိုချင်တယ်။ ကိုယ်က မကောင်းတာကို လုပ်၊ သူမျှားက ခံ။ အဲဒါ သဘာဝ ကျသလား။ လုံးဝ သဘာဝ မကျပါဘူး။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သဘာဝမကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို မပေးဘူး... နော်။ *false hopes* တွေကို မပေးဘူး။ မျှော်လင့်ချက်အတုတွေကို မပေး ဘူး။ အဲဒါဟာ ဆရာကောင်းတို့ရဲ့ လက္ခဏာပဲ။

ဆရာဆိုတဲ့သူတွေ ခေါင်းဆောင်ဆိုတဲ့သူတွေဟာ မစားရ ဝခမန်း မျှော်လင့်ချက်တွေပေးပြီး လူတွေကို စည်းရုံးတယ်။

မဖြစ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ပေးလေလေ လိမ်နေပြီးဆိုတာ သေချာလေလေပဲ။ ကိုယ်က မလုပ်ရပဲ သူတို့က ကိုယ်လိုတာကို ပေးမယ် ဆိုရင် လိမ်နေပြီးဆိုတာ သေချာတယ်။

မျှော်လင့်ချက်အတုဆိုတာ ငါးစာနဲ့တူတယ်။ မျှော်လင့်ချက် အတုဆိုတဲ့ ငါးစာကို ဟတ်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားပြီး။ မရနိုင်တာကို

http://www.dhammadownload.com

ရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ နေရင်း အဖိုးတန်တဲ့ လွတ်လပ်မှု အစစ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ မျှော်လင့်ချက်အတုကို မပေးတာကိုက လွတ်လပ်မှုကို ရအောင် လုပ်စေချင်လို့။ လွတ်လပ်မှုကို ဘုရားက မပေးဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရအောင် လုပ်ရမှာ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့လွတ်လပ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး နောက်အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် ရှိသေးတယ်။ အဲဒါက ဥပါလိသူကြွယ် အကြောင်း။

ဥပါလိ ဆိုတာ အင်မတန် ချမ်းသာတဲ့ သူဌေးကြီးပါ။ သူက နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တ ဆိုတဲ့ ဆရာကြီးရဲ့ တပည့်။ အဲဒီခေတ်က ဝါဒ အမျိုးမျိုး ထွန်းကားခဲ့တယ်။ ဝါဒ မတူတဲ့ သူတွေဟာ သူနိုင်ကိုယ်နိုင် ဝါဒပြိုင်ကြတယ်။ ဥပါလိဟာ မြတ်စွာဘုရားကို မေးခွန်းတွေ မေးဖို့ လာတာ။ စကားနိုင်လုဖို့ လာတာ။ ဝါဒပြိုင်ဖို့ လာတာ။ ဆရာကြီး နိဂဏ္ဌနာဋပုတ္တက ဥပါလိကို သေသေချာချာ သင်ပေးလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုဖြေဖြေ မလွတ်နိုင်အောင် မေးနည်းကို သင်ပေးလိုက်တယ်။

တိုတိုနဲ့ လိုရင်း ပြောရရင် ဥပါလိ မေးသမျှ မေးခွန်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက သဘာဝကျကျ ဖြေလိုက်တယ်။ အနိုင်ယူဖို့လာတဲ့ ဥပါလိဟာ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီတော့ သူက မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ 'တပည့်တော်ကို ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူ လို့ အသိအမှတ်ပြုပါဘုရား' တဲ့။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက

"တုမှာဒိသာနံ ဥတမနုဿာနံ အနုဝိစ္စကာရော သာဓု ဟောတိ။"

'သင်ကဲ့သို့ ထင်ရှားသောသူဟာ စဉ်းစဉ်းစားစားလုပ်တာ ကောင်းတယ်။'

အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားက မိန့်တော်မူတော့ ဥပါလိက တပည့်တော်လို

http://www.dhammadownload.com

လူကို တခြားဂိုဏ်းတွေက သူတို့တပည့်အဖြစ်နဲ့ ရရင် ဥပါလိ သူကြွယ်ဟာ ငါတို့တပည့် ဖြစ်လာပြီးလို့ မြို့ထဲမှာ လှည့်ပြီး ကြွေးကြော်မှာ ဘုရား။ အခုတော့ တပည့်တော်က 'တပည့်တော်ကို ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူလို့ မှတ်ပါ' လို့ လျှောက်တာကို မြတ်စွာဘုရားက စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ပါ၊ အလျင်စလို မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ သင်လို ထင်ရှားတဲ့သူဟာ ချင့်ချင့်ချိန်ချိန် လုပ်သင့်တယ် လို့ အမိန့်ရှိလိုက်တော့ တပည့်တော် သိပ်အံ့ဩပါတယ်။ ဒုတိယအကြိမ် လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား တပည့်တော်ကို ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူလို့ အသိအမှတ်ပြုပါ ဘုရား။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'ဥပါလိ သင့်အိမ်ဟာ နိဂဏ္ဌာတို့အတွက် လမ်းလေးခွမှာ တူးထားတဲ့ ရေတွင်းလိုပဲ။ အချိန်မရွေး ဝင်ထွက်ပြီး အလှူခံတဲ့ အိမ်ဖြစ်တယ်။ သင်ဟာ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူ ဖြစ်လာသော်လည်း နိဂဏ္ဌာတို့ကို အရင်အတိုင်း လှူသင့်ပါတယ်' လို့ အမိန့်ရှိပြန်တယ်။

အဲဒီတော့ ဥပါလိက 'တပည့်တော် အံ့ဩပါတယ် ဘုရား' တဲ့။ တပည့်တော် ကြားဖူးတာက မြတ်စွာဘုရားက 'ငါ့ကို လှူတာပဲ မြတ်တယ်။ ငါ့တပည့် သံဃာတွေကို လှူတာပဲ မြတ်တယ်' လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလေ့ရှိတယ် လို့ ကြားခဲ့ပါတယ်။ အခု မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်က နိဂဏ္ဌာတို့ကို လှူသင့်တယ် လို့ ဟောတော့ တပည့်တော် ကြားထားတာနဲ့ တခြားစီ ဖြစ်နေပါပြီး။ နိဂဏ္ဌာတို့ကို လှူဖို့ကိစ္စကို တပည့်တော် သိပါတယ်လို့ လျှောက်လိုက်တယ်။

ပြီးတော့ 'တတိယအကြိမ် လျှောက်ထားပါတယ်ဘုရား တပည့်တော်ကို ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်သူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါဘုရား။ မနက်ဖန်

http://www.dhammadownload.com

အတွက် သံဃာနဲ့တကွ တပည့်တော်အိမ်မှာ ဆွမ်းအလှူခံ ကြွတော်မူပါဘုရား' လို့ လျှောက်တယ်။ ဒါ အကျဉ်းချုံးပြီး ပြောလိုက်တာ ...နော်။

အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို ဆွေးနွေးကြစို့။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ချမ်းသာတဲ့သူတွေ အာဏာရှိတဲ့သူတွေကို တပည့်ဖြစ်လာအောင် ဦးစားပေးပြီး လုပ်လေ့မရှိဘူး။ တရားကို သဘော မပေါက်ပဲနဲ့ တပည့်ခံတာကို အားမပေးဘူး လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။

ဥပါလိက ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်သူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုပါလို့ လျှောက်တာကို 'အလျင်စလို မလုပ်ပါနဲ့၊ စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်တာကောင်းတယ်။' လို့ မိန့်တော်မူတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ တပည့်အရေအတွက် မှားဖို့၊ ဂုဏ်ရှိဖို့ကို ဦးစားမပေးဘူး။ တရားကိုသာ သိပြီး လွတ်လပ်သွားစေချင်တာ။ တပည့်မွေးဖို့ ရည်ရွယ်ချက်မရှိဘူး။ သူများတပည့်ကို ကိုယ့်တပည့်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ မရည်ရွယ်ဘူး။ အဲဒါကို ကြည့်ရင်လည်း မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်နေသလဲဆိုတာ တွေ့ရတယ် ...နော်။

ပြီးတော့ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်သူ ဖြစ်လာသော်လည်း နိဂဏ္ဌတို့ကို ဆက်ပြီးလှူဖို့ မိန့်တော်မူတာဟာလည်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကရုဏာကို ဝိုဝိုပြင်ပြင် တွေ့ရတယ်။ နိဂဏ္ဌတွေမှာ ချို့တဲ့သွားတာကို မဖြစ်စေချင်ဘူး။ ဒီကရုဏာဟာလည်း လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ ကရုဏာပဲ။ ပြည့်ဝနေသူရဲ့ ကရုဏာပဲ။

မပြည့်ဝတဲ့သူဟာ ကရုဏာ မထားနိုင်ဘူး။ မပြည့်ဝတဲ့သူဟာ သူမှာ ဘယ်လောက်ရှိရှိ လိုသေးတယ်လို့ပဲ ထင်နေတယ်။ နည်းသေးတယ်လို့ပဲ ထင်နေတယ်။ သူများ ရမှာကို မလိုလားဘူး။ အခု ကရုဏာမရှိ တစ်ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ကောင်း ဆန်ဆန် လုပ်နေကြတာတွေဟာ ဘာကြောင့်လဲ။ မပြည့်ဝလို့။ ချို့တဲ့နေတဲ့စိတ် ရှိလို့။ ပြည့်စုံတဲ့စိတ် မရှိလို့။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိလို့။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ပြည့်ဝနေတယ်။ ပြည့်စုံနေတယ်။ လွတ်လပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကရုဏာဟာ ပြည့်ဝနေသူ ပြည့်စုံနေသူ လွတ်လပ်နေသူရဲ့ ကရုဏာ ဖြစ်တယ်။

ဆက်ပြောမယ်။ ဒီအပိုဒ်ကို စဉ်းစားရအောင်။

'အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော။ ကောဟိနာထော ပရောသိယာ။
အတ္တနာဝ သုဒန္တေန နာထं လဘတိ ဒုလ္လဘံ။'

Oneself is one's saviour, for what other saviour would there be? With oneself well-controlled, one obtains a saviour difficult to find."

'မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ (တခြား ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ အဘယ်မှာ ရှိအံ့နည်း။) မိမိကိုယ်ကို သာလျှင် ကောင်းစွာ ဆုံးမခြင်းဖြင့် ရနိုင်ခဲသော ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာကို ရ၏။'

'ငါ့ကို ကိုးကွယ်ကြ။ ငါက သင်တို့ကို ကယ်တင်ဖို့ လာတာ'လို့ ပြောကြတာပဲ ကြားရတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ ကိုယ့်မှာ ကိုးကွယ်စရာ အားထားစရာရှိတယ်။ တခြား ကိုးကွယ်စရာ ဘယ်မှာရှိနိုင်မလဲ လို့ မိန့်တော်မူတာဟာလည်း အံ့ခမန်း မိန့်တော်မူချက် ဖြစ်တယ်။

ဒီစကားကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရင် "ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အထင် မသေးနဲ့" လို့ပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်မျိုးလည်း တွေ့နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် အထင်သေးနေရင် 'ငါ့ကိုယ်ကို ငါ အားကိုးလောက်တယ်' လို့ ဘယ်မှာ တွေးနိုင်တော့မလဲ၊ ဘယ်ယုံကြည်နိုင်တော့မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ ဘုရားက ပြောတာ။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားကလည်း ကိုယ့်ကို (ဘုန်းကြီးတို့ကို) ယုံကြည်မှုရှိတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်ပြန်တယ်။ ကိုယ့်ဆရာက ကိုယ့်ကို ယုံကြည်တာ ...နော်။

တပည့်ကို မယုံတဲ့ဆရာဟာ 'ငါပြောတဲ့အတိုင်းလုပ်၊ မင်းက ဘာမှ သိတာ မဟုတ်ဘူး။ မင်းကိုယ်ကိုမင်း အားကိုးလို့ ဘယ်ရမလဲ' လို့ပြောမယ်။ တပည့်ကိုမယုံတဲ့ ဆရာဟာ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားကိုး' လို့ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မပြောနိုင်ဘူး ...နော်။ ဆရာကိုယ်တိုင်က သူ့ကိုယ်ကို သူ မယုံရင်တော့ ပိုဆိုးတော့မယ်။ သူ့ကိုယ်သူ မယုံတဲ့ဆရာဟာ တပည့်ကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ချုပ်ချယ်တယ်။ သူ့ကိုယ်ကို သူ မယုံတဲ့ဆရာဟာ တပည့်က သူ့ကို ယုံတာကို လိုချင်တယ်။ သူ့ကို မယုံတဲ့တပည့်ကို သူ့ရန်သူလို သဘောထားတယ်။ ဒါကြောင့် အားငယ်တတ်တဲ့ဆရာဟာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးသူပဲ။

အားငယ်တတ်တဲ့မိဘတွေဟာလည်း သားသမီးတွေကို တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် ချုပ်ချယ်တယ်။ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့ မိဘတွေ၊ အားမငယ်တတ်တဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် ငယ်ငယ် ကတည်းက လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ အားငယ်တတ် ကြောက်တတ်တဲ့ မိဘ တွေဟာ 'မလုပ်နဲ့၊ နင် မလုပ်တတ်ပဲနဲ့။ နင် လုပ်လို့ မဖြစ်ပါဘူး။' လို့ အမြဲ ပြောနေတတ်တယ်။ သူတို့လက်ကိုင်ထားတဲ့ ဆောင်ပုဒ်က 'ကြောက်တတ်ရင် ရန်ကင်းတယ်' ဆိုတဲ့ ဆောင်ပုဒ်ပဲ။ ကြောက်တတ်ရင် အနိုင်ကျင့်တာ ခံရမယ်။ ကြောက်တတ်ရင် ဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။

စကားလမ်းကြောင်း ပြောင်းသွားပြီး။ ဆက်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

'မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ကောင်းစွာ ဆုံးမခြင်းဖြင့် ရနိုင်ခဲသော ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာကို ရ၏။'

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ် ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဆုံးမရမယ်။ ဆုံးမနည်းကို ဘုရား ပေးထားပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိနေပါ။ အမှန်အတိုင်း သိနေတာဟာ ဆုံးမနေတာပဲ။ (သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အားထုတ်ပါ။) ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား သိလာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားတယ်။ ဒါဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ကိုယ်တွေ့ ဖြစ်သလို တခြားသူတွေလည်း ဒီလိုပဲ ပြောင်းသွားတာ တွေ့ရပါတယ်။

သတိနဲ့နေလို့ စိတ်သန့်ရှင်းလာတဲ့အခါ
လူသားရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို သိလာတယ်၊ တည်ကြည်မှု အစစ်ကို
သိလာတယ်၊ ရိုးသားမှု အစစ်ကို သိလာတယ်၊
လွတ်လပ်မှု အစစ်ကို သိလာတယ်။

ငါဆိုတာပါ မရှိတော့တဲ့ စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ကို တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒီစိတ်ဟာ လမ်းမှန်ကို သွားနေတယ် ဆိုတာ သိလာတယ်။

အမှန်ကို သိတဲ့စိတ်ကို အားကိုးတယ်။ အရှိကို အရှိအတိုင်း သိနေတဲ့ စိတ်ကို အားကိုးတယ်။ လောဘစိတ်ကို အားမကိုးဘူး။ ဒေါသစိတ်ကို အားမကိုးဘူး။ မာနကို အားမကိုးဘူး။ သူတို့ကို ဆရာတင်ရင် မှားမယ်ဆိုတာ သိတယ်။

စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုသိတဲ့ ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို ရလာတဲ့အခါ လူသား

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦး အနေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ရနိုင်တာတွေထဲမှာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဟာ လွတ်လပ်မှု ဆိုတာကို သဘောပေါက်လာတယ်။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတဲ့ အရာတွေဟာ စိတ်ထဲမှာပဲရှိတယ် ဆိုတာလည်း မြင်လာတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်တွေကို သေသေချာချာ မြင်လာတယ်။ အဲဒီအခါ အမြဲတန်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ နေချင်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်အောင် သတိကို ပိုပြီး ကပ်တယ်။

ကိုယ့်စိတ်က လွတ်လပ်လာလေလေ ဘုရားရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ပိုပြီး အာရုံ ပြုလေလေပဲ။ ဘုရားကိုလည်း ကျေးဇူးတင်လေလေပဲ။

တန်ဖိုးထားစရာတွေထဲမှာ လွတ်လပ်မှုဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးပဲ။ လွတ်လပ်မှုအကြောင်း မတွေးတဲ့နေ့ မပြောတဲ့နေ့ မရှိဘူး။ လွတ်လပ်နေရင် လွတ်လပ်နေတယ်လို့ သိတယ်။ မလွတ်လပ်ရင် မလွတ်လပ်ဘူး လို့ သိတယ်။ ဘာကြောင့် မလွတ်လပ်ဘူး ဆိုတာ မြင်တယ်။

လွတ်လပ်မှုကြောင့် ရလာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဟာ တခြားနည်းတွေနဲ့ရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ဘယ်လိုမှ နှိုင်းလို့မရဘူး။

'စေတောဝိမုတ္တိ' စိတ်၏ ကိလေသာမှ လွတ်လပ်ခြင်း။ 'ပညာဝိမုတ္တိ' ပညာ၏ မသိမှု အဝိဇ္ဇာမှ လွတ်လပ်ခြင်း ဆိုတဲ့ စကားတွေကို ငယ်ငယ်တုန်းက ကြားခဲ့တယ်။ အခုမှ အဓိပ္ပာယ်ကို သေသေချာချာ မြင်တယ်။ အတွေးနဲ့ မြင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွေ့ဉာဏ်နဲ့ မြင်တာ။ စာကို တွေးပြီး နားလည်တာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်ကို မြင်ပြီး ခံစားပြီး နားလည်တာ။

ကိလေသာကနေ လွတ်နေတဲ့စိတ်ကို မြင်တယ်။ အဝိဇ္ဇာကနေ လွတ်နေတဲ့စိတ်ကို မြင်တယ်။ 'ငါ'ဆိုတာ မပါတဲ့စိတ်ကို မြင်တယ်။ 'ငါ' ဆိုတာ မပါတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ဟာ ပေါ့ပါးနေတယ်။ ဒါကြောင့် အလေးလံဆုံး အရာဟာ 'ငါ' ပဲလို့ မြင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို သိလာမှ
လူပီသတဲ့စိတ်ကို သိတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်မှာ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ မရှိဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ ကြောက်နေတဲ့ စိတ် မဟုတ်ဘူး။

'မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ ဖြစ်၏။' လို့ ဘုရားဟောတာကို တရားအားထုတ်ပြီး အနတ္တသဘာဝကို သေသေချာချာ မြင်မှပဲ သဘောပေါက်တယ်။ 'မိမိ'ဆိုတာ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ 'မိမိ'ဆိုတာ အတ္တစွဲကင်းနေတဲ့ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ယှဉ်တဲ့ စိတ်ကို ပြောတာ။ 'ငါ'ဆိုတဲ့ အတ္တစွဲဟာ ကိုးကွယ်ရာ ဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်မလဲ။

'ရနိုင်ခဲသော ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာကို ရ၏။'ဆိုတာလည်း အနတ္တကို မြင်တဲ့ဉာဏ်ကို ဆိုလိုတာ။ စိတ်ကို သတိပဋ္ဌာန်တရားနဲ့ ဆုံးမတဲ့အခါ စိတ်မှာ 'ပညာ–ဉာဏ်'ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီ 'ပညာ–ဉာဏ်'ကသာ ရနိုင်ခဲတဲ့ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ ဖြစ်တယ်။

တရားအားထုတ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ 'ပညာ ဉာဏ်'ကသာ
ကိုယ့်ရဲ့အားထားရာ ကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တယ်။

စာသိလောက်ဟာ အားထားရာ အစစ် မဖြစ်ဘူး။ အထောက်အပံ့တော့ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် 'မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ကောင်းစွာ ဆုံးမခြင်းဖြင့်' ဆိုတဲ့ အပိုဒ်ကို သေသေချာချာ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

အခုခေတ် ဒကာဒကာမတွေမှာ ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာတွေ သိပ်မျှားလွန်းနေတယ်။ ဘိုးတော်တွေ မယ်တော်တွေ မရမက ရှာပြီး ကိုးကွယ်နေကြတယ်။ အတုပဲရမယ်။ လောကီကိစ္စတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုးကွယ်ရာကို အပြင်မှာ ရှာကြတာကိုး။ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်လို့မှ မဟုတ်ပဲ။

စီးပွါးဥစ္စာ တိုးတက်ဖို့၊ ရာထူးတိုးဖို့
ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်တဲ့သူဟာ ဘာသာတရား
အစစ်ဟာ ဘာလဲ ဆိုတာကို လုံးလုံး မသိတဲ့သူပဲ။
လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်လို့
ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်တဲ့သူမှသာ
ဘာသာတရားအစစ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာကို သိနိုင်မယ်။

ကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ အစစ်ကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ရနိုင်တယ်။ ဉာဏ်ပညာ ဆိုတာ တရားအားထုတ်ပြီး ရတဲ့ ဉာဏ်၊ တရားအားမထုတ်ပဲ မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီဉာဏ်က ကွဲလို့ တခြားကိုးကွယ်ရာ အားထားရာ မရှိဘူး။ အဲဒီဉာဏ်ကပဲ လွတ်လပ်သွားစေတာ။

ဘုရားရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အာရုံပြုစရာ နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြစို့...။

'ကုလ္လပ္ပမံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မံ ဒေသိဿာမိ နိဿရဏတ္ထာယ နော ဂဟဏတ္ထာယ။'

ဖေါင်ကိုတင်စားပြီး တရားဟောပြမယ် ရဟန်းတို့။ တစ်ဖက်ကမ်းကို

http://www.dhammadownload.com

ကူးမြောက်သွားစေဖို့၊ စွဲလန်းစေဖို့ မဟုတ်ဘူး။

O, monks, I will teach you the parable of the raft. The doctrine (dhamma), comparable to the raft, is for crossing over, not for clinging. You, monks, by understanding the parable of the raft, should even get rid of the doctrine (dhamma), all the more of the wrong doctrine (adhamma).

ဖေါင်နဲ့တူတဲ့ ဒီတရားဟာ တစ်ဖက်ကမ်းကို ကူးသွားဖို့ပဲ။ စွဲလန်းတွယ်တာနေဖို့ မဟုတ်ဘူး။

'နိဿရဏတ္ထာယ နော ဂဟဏတ္ထာယ။'

for crossing over, not for clinging.

'တစ်ဖက်ကမ်းကို ကူးသွားဖို့၊ လွတ်မြောက်စေဖို့၊ စွဲလန်းစေဖို့ မဟုတ်ဘူး။'

ဒီစကားဟာ ကျေးဇူးမျှားလိုက်တာ ...နော်။

တရားကို စွဲလန်းစေဖို့ တရားဟောတာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်မြောက်စေဖို့ တရားကို ဟောတာ။ ဒါကြောင့် တရားကိုတောင် မစွဲလန်းသင့်ဘူး။ လူစိတ်ဟာ အင်မတန် စွဲလန်းတတ်တယ်။ တရားကိုတောင် စွဲလန်းတတ်တယ်။ အဲဒါကို သိလို့ မြတ်စွာဘုရားက သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ဒီတရားကို ဟောတာ။ ကျေးဇူးကြီးလိုက်တာ ...နော်။

တရားဆိုတာ လှေနဲ့တူတယ်။ ဖေါင်နဲ့ တူတယ်။ for crossing over တဖက်ကမ်းကို ကူးသွားဖို့ပဲ။ not for clinging စွဲလန်းစေဖို့ မဟုတ်ဘူး။

'ရဟန်းတို့ တရားဆိုတာ ဖေါင်နဲ့တူတယ်။ ဖေါင်ကို သုံးပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

တဖက်ကမ်းကို ရောက်အောင် သွားရတယ်။ တစ်ဖက်ကမ်းကို ရောက်တဲ့အခါ ဒီဖေါင်ကြီးဟာ ကျေးဇူးကြီးလိုက်တာ ထမ်းသွားမှပဲ လို့ တွေးပြီး ထမ်းပြီးတော့ ယူမသွားနဲ့။ ကမ်းစပ်မှာပဲ ထားခဲ့တော့။ ဓမ္မကိုတောင် ထားခဲ့တော့၊ အဓမ္မ ဆိုရင် ပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ဘူး။'

တရားကိုတောင် မစွဲလမ်းဖို့ မှာတာ...နော်။ လွတ်လပ်မှုမှာ ကမ်းကုန်ရောပဲ။ ဒီလောက် လွတ်လပ်တဲ့ အဆုံးအမမျိုးကို မကြားဖူးဘူး။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာတရားဟာ *The Religion of Freedom* ဖြစ်တယ် လို့ ပြောတာပါ။

လွတ်လပ်သူရဲ့ တရား။

လွတ်လပ်စေချင်သူရဲ့ တရား။

လွတ်လပ်စေသော တရား။

လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးသူတို့ရဲ့ တရား။

အခုခေတ်မှာတော့ ဖေါင်ကိုလှော်ပြီး ဟိုဘက်ကမ်းကို ရောက်အောင် မသွားတော့ပဲ ကျေးဇူးကြီးလှတဲ့ ဖေါင်ကြီးကို ဒီဘက်ကမ်းမှာပဲ ထမ်းထားကြတယ်။ ရေထဲကိုချပြီး ဟိုဖက်ကမ်းရောက်အောင် လှော်သွားလိုက်ပါ။ ဟိုဖက်ကမ်းရောက်ရင် ကမ်းစပ်မှာပဲ ထားခဲ့ပါ။

ဘုန်းကြီးဟာ သိတတ်တဲ့အရွယ်ကတည်းက လွတ်လပ်မှုကို အင်မတန်ကြိုက်တယ်။ သိတတ်တဲ့အရွယ်ကတည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်တယ်။ ဘာသာရေးတွေက ခြိမ်းခြောက်တယ်။ ချုပ်ချယ် လွန်းတယ်။ ဒါကြောင့် ဘာသာရေး ဆိုရင် သိပ်မကြိုက်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလိုတရားတွေကို ဖတ်ရတော့ သိရတော့ 'ဒါ ငါ့အတွက်ပဲ' လို့ သဘောကျ သွားတယ်။ 'ဒါလောက် လွတ်လပ်တဲ့တရားဟာ ငါ့အတွက်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ငါ့စိတ်နဲ့ အံဝင်ခွင်ကျပဲ။ ငါ့ကို တန်ဖိုးထားတဲ့ တရား။ ငါ့လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့ တရား။ ငါ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိအောင် လုပ်မယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ သိအောင် လုပ်လို့ မရရင် အပိုပဲ။ အပိုအလုပ်တွေတော့ လုပ်ဖို့ အချိန်မရှိဘူး။ လူဘဝမှာ လုပ်စရာတွေက များလိုက်တာ။ စိတ်ကူးယဉ် မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ အချိန်ကုန်မခံနိုင်ဘူး။

ကိုင်း...။ ဒကာကြီးတို့ ပျင်းသွားပြီးလား။

"မပျင်းပါဘူး ဘုရား။ တပည့်တော်တို့ စိတ်တွေ အားရလွန်းလို့။ အရှင်ဘုရား ရှင်းပြလိုက်တော့ တပည့်တော်တို့ မတွေးမိတာတွေကို သိရလို့ ဝမ်းသာလိုက်တာ ဘုရား။"

ဝမ်းသာရုံနဲ့ကျေနပ်မလား ဒကာကြီး။

"မကျေနပ်ပါဘူးဘုရား။ တပည့်တော်တို့ တကယ် လွတ်လပ်ချင်ပါတယ်။ တကယ်လွတ်လပ်မှုကိုရအောင် နေ့တိုင်း လုပ်နေပါတယ်။"

ဒကာကြီးတို့ကို တရားနာပြီး ဝမ်းသာရုံလောက်တော့ မယောချင်ဘူး။ တကယ်လုပ်တဲ့ သူကိုပဲ ပြောချင်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ ပြောရုံ ဟောရုံ နာရုံနဲ့ မပြီးဘူး။ တရားနာပြီး သာဓုခေါ်ရုံနဲ့ မပြီးဘူး။

ဆက်ပြောမယ် ...နော်။ *"ပြောပါဘုရား။"*

ရွှေစစ်တယ် မစစ်ဘူးဆိုတာကို မှတ်ကျောက်တင်သလို တရားကို မှတ်ကျောက် တင်ပါတဲ့။

"Just as the quality of gold is determined by heating, cutting and rubbing on the touchstone by a wise one, even so, O, monk; my word has to be accepted after examination and not out of honour to me."

http://www.dhammadownload.com

'ရှေ့ရဲ့အရည်အသွေးကို သိချင်ရင် အပူပေးရတယ်။ ကြိုးရတယ်။ ဖြတ်ရတယ်။ ထုရတယ်။ ရွှေအကြောင်း နားလည်တဲ့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပညာရှင်က မှတ်ကျောက်မှာ ပွတ်ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီလိုပဲ ရဟန်းတို့ ငါဘုရား ဟောတဲ့ တရားကိုလည်း ငါဘုရားကို ကြည်ညိုလို့ ယုံတာမဟုတ်ပဲ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပြီးမှပဲ လက်ခံရမယ်။'

..... my word has to be accepted after examination and not out of honour to me."

'ငါဘုရား ဟောတဲ့ တရားတွေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှ လက်ခံရမယ်။ not out of honour to me. ငါ့ကို ကြည်ညိုလို့ လက်ခံတာ မဖြစ်ရဘူး။'

ဒီလို ပြောတာ ကြားရ ခဲလိုက်တာ ...နော်။ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ စကား။ ကြားရတာနဲ့ကိုပဲ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ မကြားဖူးတာတွေကို ကြားရတယ်။ ဒီလို စကားမျိုးကို ဘယ်လို ဆရာ၊ ဘယ်လို ခေါင်းဆောင် ပြောတာ ကြားဖူးသလဲ။ မျှားသောအားဖြင့် အကျပ်ကိုင်တဲ့စကားတွေပဲ ကြားရတယ်။ ခြိမ်းခြောက်တဲ့ စကားတွေပဲ ကြားရတယ်။

not out of honour to me. ငါ့ကို ကြည်ညိုလို့ လက်ခံတာ မဖြစ်ရဘူး လို့ ပြောနိုင်တဲ့ စိတ်ကို ကြည်ညိုပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရှိခိုးပါတယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်မျိုးကို လိုချင်ပါတယ်။ တပည့်တွေ အတုယူထိုက်တဲ့ ဆရာ ဖြစ်ပါတယ်။

'ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မှ တရားမင်တယ်။' လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာ ဘုရားက အဲဒါကို လက်မခံဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုလို့ မစမ်းစစ်ပဲ ပြောသမျှ ယုံတာကို ဘုရား လက်မခံပါဘူး။ အားမပေးပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရား အဓိက ထားတာ အမှန်တရားပဲ။ အမှန်တရားကို နားလည်သွားတာကိုပဲ နှစ်သက်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ လက်တွေ့ စမ်းပြီးမှ လက်ခံစေချင်တယ်။ စစ်ဆေးပြီးမှ လက်ခံစေချင်တယ်။ ဘုရားဟောဆိုရင် မှန်တာချည်းပဲ၊ ကောင်းတာချည်းပဲ လို့သဘော မထားစေချင်ဘူး။

မိရိုးဖလာ ကိုးကွယ်မှုနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုမှုက အားကြီးလာတဲ့ခေတ်မှာ လက်တွေ့ စမ်းစစ်တဲ့သူ နည်းလာတယ်။

'ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မှ တရားမင်တယ်။' ဆိုပေမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခင်တာက မှားပြီး တရားကိုမင်တာက နည်းနေတယ်။

'cult of personality' လို့ ခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ကိုးကွယ်မှုကို ဘုရားက လက်မခံဘူး။ အားမပေးဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးက အရေးမကြီးဘူး။ အမှန်တရားက အရေးကြီးတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကို ဦးစားမပေးနိုင်ဘူး။ အမှန်တရားကိုပဲ ဦးထိပ်ထားနိုင်မယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘာဖြစ်လို့ ထူးနေတာတုန်း။ ဘာတွေထူးလို့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဖြစ်နေတာတုန်း။

'ငါဘုရား ဟောတဲ့ တရားတွေကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီးမှ လက်ခံရမယ်။ ငါ့ကို ကြည်ညိုလို့ လက်ခံတာ မဖြစ်ရဘူး။' လို့ ပြောနိုင်တာဟာ ဘာကြောင့်လဲ။ တရားတော်ရဲ့မှန်ကန်မှုကို ကိုယ်တိုင်သိတာ်တစ်ကြောင်း ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုမှုကို မလိုလားတာက တစ်ကြောင်း...။

ပုဂ္ဂိုလ်စွဲကြည်ညိုမှုကို လိုချင်နေတယ် ဆိုရင် မလွတ်လပ်သေးလို့ပဲ။ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုမှုကို မလိုချင်တော့ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့သူသာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိတော့ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲဟာ နှစ်ဦး နှစ်ဖက်လုံးကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်တယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုမှုဟာ မလွတ်လပ်သူတို့ရဲ့ လုပ်နည်း။ ကိုးကွယ်နည်း။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တရားကို ကိုယ်တိုင် မသိတဲ့သူဟာ သူ့ကို အများက ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုတာကို လိုချင်တယ်။ အသိဉာဏ်နည်းပြီး အားငယ်စိတ်ကြီးတဲ့ သူဟာလည်း ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ အားကိုးချင်တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးတွေ့သွားရင် တွဲမိသွားပြီး ခွဲလို့ မလွယ်တော့ဘူး။ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး မှီခိုပြီး နေသွားတော့တယ်။

ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဆိုပြီး သူ့ကို ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုတာကို လိုချင်တဲ့သူဟာ သူ့ကို ကြည်ညိုတဲ့သူတွေပေါ်မှာ သူ မှီခိုနေတယ်။ သူဟာ မလွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူ့ကို အများက ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုတာကို မလိုချင်ဘူး။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုလာရင် နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မလွတ်လပ်တော့ဘူးဆိုတာကို သူ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း မြင်တယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒါကို အားမပေးဘူး။

dependent ဖြစ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ freedomကို ဆုံးရှုံးသွားစေတယ်။ သူက ကိုယ့်အပေါ်မှီခို ကိုယ်က သူ့အပေါ်မှီခို အဲသလို ဖြစ်နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးကို အားငယ်တတ်တဲ့သူတွေ ကြိုက်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရေးမျိုးကို co-dependent relationship လို့ခေါ်တယ်။ နှစ်ဖက်လုံးမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရေးမှာ 'ငါအဆင်မပြေရင် အဆင်ပြေအောင် နင်လုပ်ပေးရမယ်' လို့ မျှော်လင့်လာတယ်။

ဆရာတပည့် ဖြစ်နေရင်လည်း တပည့်တွေ အဆင်မပြေရင် ဆရာက လုပ်ပေးရမယ်။ ဆရာအဆင်မပြေရင် တပည့်တွေက လုပ်ပေးရမယ်။ ဆရာ ဂုဏ်ရှိအောင် တပည့်တွေက လုပ်ပေးရမယ်။ ကိုယ့်ဆရာ ဂုဏ်တက်အောင် လုပ်နေကြတာ အများကြီးတွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်ဆရာကို လူအများက ကြည်ညိုအောင် လူချင်အောင် တပည့်တွေက ဘေးမှာ ပြောပေးရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ လွတ်လပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် co-dependent relationship မျိုးကို မြတ်စွာဘုရား မလိုချင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရား

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်တက်အောင် ဘယ်သူမှ လုပ်ပေးဖို့ မလိုဘူး။

မြန်မာပြည်မှာ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲတွေ များလှပါတယ်။ အဲဒါဟာ မလွတ်လပ်သူ အားငယ်သူတို့ရဲ့ လုပ်နည်း။ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဆိုပြီး မကြာမကြာ ပေါ်တယ်။ မကြာခင်မှာပဲ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ဆိုတဲ့သူဟာ လှည့်စားတော့တာပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ ကြည်ညိုမှုဟာ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုကို ဖြစ်စေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ကို သိပ်စွဲသွားရင် သူပြောသမျှယုံတော့တာပဲ။ သူခိုင်းသမျှလုပ်တော့တာပဲ။ မစဉ်းစားတော့ဘူး။ ဂျပန်ပြည်မှာ 'ရှိုကို အိုစာဟာရာ' ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး လူလိမ်ကို ယုံပြီး ပြောသမျှယုံ၊ ခိုင်းသမျှလုပ်လိုက်တာ လူပေါင်းများစွာကို သတ်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားတယ်။ ကြားလိုက်မှာပေါ့။

..... my word has to be accepted after examination

'စမ်းသပ် စစ်ဆေးပြီးမှ လက်ခံရမယ်။'

စမ်းသပ်ခွင့် ရှိတယ်။ စစ်ဆေးခွင့် ရှိတယ်။ ရွှေစစ်တယ် မစစ်ဘူး ဆိုတာ စမ်းသပ်ပြီးမှ ဝယ်သလို အယူအဆတိုင်းကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးရမယ်။ ရွှေစစ်ရင် မှတ်ကျောက်တင် ခံနိုင်ရမယ်။ အမှန်တရားဟာ အစစ်ဆေး ခံနိုင်ရမယ်။

လက်တွေ့စမ်းသပ်ရမယ် ဆိုတဲ့အချက်ကို မြတ်စွာဘုရား အထူးမှာတယ်။ ယုံတာကို ဦးစားမပေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့စမ်းတဲ့သူက နည်းနေတယ်။ ယုံတဲ့သူတွေက များနေတယ်။

လက်တွေ့စမ်းပြီးမှ လက်ခံတဲ့သူတွေ များလာရင်ကောင်းမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လက်တွေ့စမ်းသပ်တဲ့သူ များလာရင် လှည့်စားချင်တဲ့သူတွေ နည်းသွားမယ်။ လူတွေ လှည့်စားခံနေရတာကို မြင်ရတာ ဝမ်းသာစရာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လှည့်စားတာကို မခံဘူး။ မခံ

http://www.dhammadownload.com

ရအောင် နေတယ်။ သူမျှားကိုလည်း လှည့်စားတာ မခံရစေချင်ဘူး။ လွတ်လပ်စေချင်တယ်။ လှည့်စားတာဟာ မေတ္တာကင်းမဲ့တဲ့ လုပ်ရပ်ဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားရဲ့ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ဟာ
လွတ်လပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းကင်ဘုံတို့ နတ်ပြည်တို့
မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုနဲ့ စပြီး
လွတ်လပ်မှုနဲ့ ဆုံးတယ် လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ ရေရဲ့ အရသာဟာ တစ်မျိုးပဲရှိတယ်။ ဘယ်နေရာက ပင်လယ်ရေ ဖြစ်ဖြစ် အရသာတစ်မျိုးထဲပဲ။ ငန်တယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ရဲ့ အရသာဟာလည်း တစ်မျိုးထဲရှိတယ်။ ဘယ်အချိန် ဘယ်အခါ ဘယ်နေရာမှာ ဟောတဲ့တရားဖြစ်ဖြစ် အရသာ တစ်မျိုးထဲပဲရှိတယ်။ အဲဒါ လွတ်မြောက်မှု အရသာပဲ။

လွတ်လပ်မှုကို အမြင့်ဆုံးနေရာမှာထားတာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား တစ်ခုပဲ ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားကိုးဖို့ ဟောတာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားမကိုးနိုင်ရင် လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်သူ့အလိုက္ခ နေရမယ်လို့ မပြောခဲ့ဘူး။ ပုဂ္ဂလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့ အကြိုက်ကို နေရမယ်လို့ မပြောခဲ့ဘူး။

လူသားတွေရဲ့ အမြင့်ဆုံးရည်မှန်းချက်ဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။ ဥာဏ် နုတူန်းမှာ ကောင်းကောင်းစား ကောင်းကောင်းနေရဖို့ မှန်းတယ်။ ဥာဏ် နည်းနည်း မြင့်လာရင် ပညာတတ်ဖို့ မှန်းတယ်။ အသိဥာဏ် အမြင့်ဆုံးကို ရောက်ရင် လွတ်လပ်မှုကို မှန်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ် မြင့်သွားလေလေ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးလေလေပဲ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်ဟာ လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူတွေ အတွက်ပဲ။

Buddhism is The Religion of Freedom.

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

ရက်ကို စောင့်ရင်းနဲ့ နေတဲ့ လူမိုက်ဟာ သူလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို အချိန်မီ မလုပ်လို့ သူလိုချင်တဲ့အကျိုးကို မရတော့ဘူး။ အဲဒါကိုပဲ အကျိုး စီးပွါးက သူ့ကို စွန့်ပစ်သွားပြီးလို့ ပြောတာ။

'အလိုရှိအပ်သော အကျိုးစီးပွါးသည် အလိုရှိသူ၏ နက္ခတ်ပင်တည်း' ဆိုတာက ကိုယ် လိုချင်နေတာက ကောင်းတာဖြစ်ရင် ကိုယ့်နက္ခတ် ကောင်းတယ် လို့ ပြောတာ။ ကောင်းတာ လုပ်ချင်ရင် နက္ခတ် ကောင်း သလားလို့ မေးနေဖို့ မလိုဘူး။ နက္ခတ် အမြဲကောင်းတယ်။ မကောင်းတာ လုပ်ချင်ရင် နေ့တိုင်းဟာ နက္ခတ် မကောင်းတဲ့ နေ့တွေပဲ။ နေ့ကောင်း ရက်ကောင်း ရွေးနေဖို့ မလိုဘူးလို့ ပြောတာ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့ အလုပ်ဟာ ကောင်းတဲ့ အလုပ်လား မကောင်းတဲ့ အလုပ်လား ဆိုတာပဲ စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။

'ကောင်းကင်၌ လှည့်သွားနေသော နက္ခတ်တို့သည် အဘယ်ကို ပြုနိုင်ပါအံ့နည်း' ဆိုတာက အဓိပ္ပါယ် ရှင်းပါတယ်။ နက္ခတ်က ကောင်း တာလည်း လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ မကောင်းတာလည်း မလုပ်နိုင်ဘူး လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒီ ဂါထာအရ ဗေဒင်မေးနေတာဟာ လူမိုက်တွေ ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့ သူတွေ လုပ်တဲ့ အလုပ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ လူမိုက်ဆိုတာ ဉာဏ်ပညာ နည်းတဲ့ သူကို ခေါ်တာ။

ဉာဏ်နည်းလို့ ဗေဒင် မေးတာ။ တကယ်ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ဗေဒင် မမေးဘူး။ အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် စဉ်းစားပြီး လုပ်သင့်တာကို အချိန် ရှေ့မနေပဲ နောက်မရွေးပဲ လုပ်တယ်။

'အဗ္ဗေါ ကိစ္စံ ကာတမ္ဗံ။' ပြုသင့်သော ကောင်းသော အလုပ်ကိစ္စကို

http://www.dhammadownload.com

ဒီနေ့ပင် ပြုလုပ်ရာ၏။'... တဲ့။ 'ပြုသင့်တဲ့ကိစ္စကို နေ့ကောင်း ရက်ကောင်း ရွေးပြီး ပြုရာ၏' လို့ မဟောဘူး။

သဘာဝတရားကို အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် နားလည်ပိုင်တဲ့ ဉာဏ်မရှိလို့ သဘာဝ မကျတာတွေကို ကြောက်ကြတယ်။ ကြောက်လို့ သဘာဝ မကျတာကို အားကိုးပြန်တယ်။ အားငယ်စိတ် ကြီးလို့ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် အားမကိုးနိုင်လို့ အားကိုးစရာကို အပြင်မှာရှာတယ်။ 'အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော။' "မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားကိုးရာ အားထားရာ" ဆိုတာကို အကြိမ် ဘယ်လောက်များများ ကြားရကြားရ တကယ်မယုံနိုင်ဘူး။ တခြားမှာပဲ အားကိုးရာကို ရှာကြတယ်။

စိတ်ပညာရှင်များ သုတေသနလုပ်ပြီး တွေ့ရှိရတဲ့ အချက်တစ်ချက် ရှိတယ်။ လူတွေ အားငယ်လာရင်၊ powerless ဖြစ်လာရင် magic ကို အားကိုးတယ် တဲ့။ အားငယ်လာရင် ဖေဒင် ယတြာ, ဘိုးတော်, မယ်တော်, နတ်, လက်ဖွဲ့, အဆောင်, စတဲ့ ဟာတွေကို အားကိုးတယ်။ ဉာဏ်ပညာ နည်းတာနဲ့ အားငယ်တာနဲ့ဟာလည်း တွဲနေပါတယ်။ တကယ်ဉာဏ်ရှိတာ မှန်ရင် ဒါတွေကို အားမကိုးတော့ဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်လောက်တုန်းက သိပ္ပံပညာ မထွန်းကား သေးဘူး။ လူတွေဟာ သဘာဝတရားကို စိတ်ဝင်စားပေမဲ့ သဘာဝ ကျကျ တိတိကျကျ မလေ့လာနိုင်သေးဘူး။ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် သဘာဝကျအောင် မဖြေနိုင်သေးဘူး။ 'မိုး ဘာဖြစ်လို့ ရွာတာလဲ' လို့မေးရင် သကြားမင်းကလုပ်လို့ ရွာတာ လို့ ဖြေကြတယ်။ သိပ္ပံပညာ မထွန်းကားတဲ့ ခေတ်၊ သဘာဝကျကျ မစဉ်းစားနိုင်တဲ့ ခေတ်က လူတွေရဲ့ဘဝမှာ အကောင်းအဆိုး တစ်ခုခုဖြစ်လာရင် သဘာဝကျတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အဖြေကို မပေးနိုင်တော့ ကြံဖန်ပြီး ဖြေကြတယ်။ ဖန်ဆင်းရှင် ဘုရားသခင်က လုပ်လို့၊ နက္ခတ်မကောင်းလို့၊ ဇာတာမကောင်းလို့ ဆိုတဲ့ အကြံအဖန် အဖြေတွေကို ပေးကြတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဘုရင်တွေဟာ လူတွေရဲ့ဘဝကို စိုးမိုးချင်လို့ စစ်တပ်အင်အားကို သုံးပြီး စိုးမိုးတယ်။ ပုဏ္ဏားတွေဟာ လူတွေရဲ့ဘဝကို စိုးမိုးချင်တော့ သူတို့မှာ စစ်တပ်မရှိဘူး၊ စစ်တပ်မရှိတော့ လူတွေ ကြောက်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ လုပ်မှ ဖြစ်မယ်။ အဲဒီတော့ လူတွေမှာ အဆင်မပြေတာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာရင် ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ် ဆိုတာ သူတို့ သိတယ်။ နက္ခတ်မကောင်းဘူး၊ ယတြာ ချေရမယ် ဆိုပြီး လူတွေရဲ့ဘဝမှာ သူတို့ နေရာရအောင် လုပ်တယ်။

အဆင်မပြေတာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မထူးဆန်းပါဘူး။ သဘာဝ အကြောင်းတရားတွေကြောင့် ဖြစ်တာ ရှိတယ်။ ရာသီဥတု မကောင်းလို့ မိုး မမှန်လို့ အသီးအနှံတွေ အထွက်မကောင်းဘူး။ ရေကာတာ ရေလှောင်ကန်တွေ လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဗေဒင်ဆရာတွေ နတ်ဆရာတွေကတော့ နတ်တင်ပါ၊ ပူဇော်ပါ၊ ပသပါ။ မိုးရွာလိမ့်မယ်။ ဆိုပြီး သဘာဝမကျတဲ့ လုပ်နည်းတွေကို ပြောတယ်။ ဒီလိုနည်းနဲ့ သူတို့ စားဝတ်နေရေးကို ရှာတယ်၊ လူတွေ ဉာဏ်နည်းလေ သူတို့ နေရာရလေပဲ။

ရောဂါဖြစ်ရင် နတ်တွေက ဖမ်းစားထားလို့ ဗလိနတ်စာ ကျွေးရမယ်။ နတ်တင်ရမယ် ဆိုပြီး သဘာဝ မကျတာတွေ လုပ်ခိုင်းတယ်။ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းလို့ ယတြာ ခြေရမယ် ဆိုပြီး ဗေဒင်ဆရာတွေက ခိုင်းတယ်။

အခုခေတ်တော့ ရောဂါတချို့ဟာ ကာကွယ်ဆေး ထိုးထားလိုက်ရင် မဖြစ်တော့ဘူး။ ဆေးသောက်ရင် ဆေးထိုးရင် ပျောက်တာလည်း များပါတယ်။ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေရင်လည်း ထိုအတူပဲ။ ယတြာ ချေဖို့ပဲ

http://www.dhammadownload.com

ပြောတယ်။ သူတို့ ပြောတတ်တာ ဒီတစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ဖြေရှင်းဖို့ သူတို့ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မပြောတာလဲ။ သူတို့က ဉာဏ်ကိုမှ မယုံတာ။

သဘာဝကို နားမလည်တဲ့နေ့ကနေ လုပ်နည်းနဲ့ သဘာဝကို နားလည်လာတဲ့ အခါ လုပ်နည်း မတူတော့ဘူး။ ဒါ ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမယ်လေ။ နားမလည်တဲ့နေ့ကနေ လုပ်ခဲ့တာကို အပြစ်မတင်လိုပါဘူး။ နားလည်လာတဲ့အခါမှာ သဘာဝကျတာကို လုပ်ရမယ်။ နှစ်ပေါင်း သုံးထောင်လောက် ကာလမှာ တိုးတက်လာတာ မနည်းပါဘူး။ ဒါကို တန်ဖိုးထားရမယ်။ သဘာဝမကျတဲ့ လုပ်နည်းတွေကို စွန့်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မစွန့်နိုင်တာလဲ။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် အားမကိုးလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတာကို မဆုံးဖြတ်နိုင်လို့ သူများကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းတယ်။ သူများဆုံးဖြတ်တာကို လက်ခံတယ်။ ဗေဒင်ဆရာက ဆုံးဖြတ်ချက် ချပေးရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မဆုံးဖြတ်ရဲဘူး။

ဗေဒင်ဆရာတွေကလည်း လူတွေရဲ့ဘဝမှာ နေရာ အများကြီး ယူချင်တယ်။ ကလေးမွေးလာရင် သူတို့ကို ပင့်ပြီး ဇာတာ ရေးခိုင်း။ ဇာတာမှ မရေးထားရင် တစ်ခုခုတော့ ဖြစ်တော့မယ်။ ဇာတာ ကောင်းတယ်။ ရာဇဝင်းဆိုရင် မိဘတွေ ပျော်နေပြီး။ ကိုယ့်သားသမီးရဲ့ဘဝကို မွေးခါစ ကတည်းက ဗေဒင်ဆရာတွေလက်ထဲ အပ်ထားလိုက်တယ်။ ရာဇဝင်းဖြစ်ရုံနဲ့ ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဉာဏ်ပညာ ရှိအောင် ကြိုးစားမှု၊ အရည်အချင်း ရှိအောင် ကြိုးစားမှု၊ အလုပ်ကို အများလည်း အကျိုးရှိ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိအောင် လုပ်နိုင်မှ ကြီးပွါးမှာ။ လူလောကမှာ လူတွေရဲ့ လေးစားမှုကို ရဖို့ဟာ မွေးတဲ့ရက်နဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အဲ... နောက်တော့ နာမည် ပေးတော့မယ်ဆိုရင် ဗေဒင်ဆရာကို မေးကြပြန်ပြီး။ ကိုယ့်သားသမီး နာမည်ကိုတောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ကြိုက် ရွေးပြီး မပေးနိုင်ကြဘူး။ သားသမီးရဲ့ နာမည်တောင် ဗေဒင်ဆရာ လက်ထဲ ရောက်သွားပြန်တယ်။

သားသမီး နေမကောင်းဖြစ်ရင် ဗေဒင်ဆရာ မေးရပြန်တယ်။ ကျောင်း ထားတော့မယ် ဆိုရင် မေးရပြန်ပြီး။ သူရသတီ မယ်တော်ကို ကိုးကွယ် ရပြန်ပြီး။ ဒီလိုနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်မယ် ဆိုရင် နေ့နာမ် သင့်ရဲ့လားဆိုတာ မေးရပြန်တယ်။ သတို့သားနဲ့ သတို့သမီး စိတ်ထားချင်း စရိုက်ချင်း ဘက်ညီရဲ့လား ဆိုတာတော့ မစဉ်းစားဘူး။ သဘာဝကျတာကို ဘေးဖယ် ထားပြီး သဘာဝမကျတာကို ရှေ့တန်းတင်တယ်။ သေတာတောင် ဗေဒင်ဆရာ မပါပဲ သုသန်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။

ဗေဒင်ဆရာတွေ ပုဏ္ဏားတွေက လူတွေရဲ့ဘဝကို လွှမ်းမိုးချင်လို့ လုပ်လာခဲ့တဲ့ လုပ်နည်းဟာ အားငယ်တတ်တဲ့သူတွေမျှားတဲ့ ခေတ်မှာ သိပ်ရေပန်းစားနေတယ်။ 'ခေတ်မီသူတိုင်း ဗေဒင် မေးကြသည်။' လို့တောင် ပြောရတော့မယ်။ တကယ်တော့ တော်တော် ခေတ်နောက်ကျတဲ့ သူတွေ ဗေဒင်မေးကြတာ နော်။

လူတွေ အားငယ်နေသေးသ၍၊ ဥာဏ်နည်း နေသေးသ၍၊ ကိုယ့်အား ကိုယ်မကိုး သေးသ၍ ဗေဒင်ဆရာတွေ ထမင်း မငတ်ဘူး။ အဲဒီလို ဆိုတော့ ဗေဒင်ဆရာတွေ ဘယ်တော့မှ ထမင်းမငတ်ဘူး လို့ ပြောသလို ဖြစ်သွားပြီး။ လူတွေက အားငယ်နေကြအုံးမှာပဲ။ ကိုယ့်အသိဥာဏ်ကို ကိုယ် တကယ် မယုံသေးသ၍ အားငယ်နေအုံးမှာပဲ။ အားငယ်နေရတာကို ကြိုက်တဲ့ သူတွေလည်း ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ထားပါ။ ဘာဖြစ်လို့ သူများလက်ထဲမှာ ထားမလဲ။ ဆုံးဖြတ်စရာရှိရင် ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဒါမှ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဆုံးဖြတ်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ကိုယ့်ကိစ္စကိုယ် ဆုံးဖြတ်မှ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ တိုင်ပင်ချင်ရင် သဘာဝကျကျ တွေးတတ် လုပ်တတ်တဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ကတော့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက် မှားရင်လည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူပါ။ ဒါမှ တစ်နေ့တခြား ဆုံးဖြတ်ချက် ပိုမှန်လာ လိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တာကို သူများကို ဆုံးဖြတ်ခိုင်းတာဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်မယူတာပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်မယူတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် ဗေဒင်မေးတဲ့သူ၊ ဗေဒင်ယုံတဲ့သူ၊ ဗေဒင်ဟောတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သူများရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေချင်တဲ့သူဟာ အမြဲတန်း ကလေးဘဝမှာပဲ နေရမယ်။ ဘယ်တော့မှ လူကြီးမဖြစ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ပတ်သက်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ ကိုယ့် ဆုံးဖြတ်ချက်၊ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေနိုင်မှ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်မယ်။ တစ်နေ့တခြား ဉာဏ်ပညာ ပိုပြီး လေးနက်ရင့်ကျက် လာမယ်။ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ
ယူနိုင်တဲ့သူမှာပဲ စစ်မှန်တဲ့ ဘာသာတရားရှိတယ်။

ဘာသာတရားဆိုတာ အားကိုးရာကို ရှာတာလို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒါဟာ အားငယ်တတ်သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရားဖြစ်တယ်။ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ သူရဲ့ မပြည့်စုံမှု ချို့တဲ့မှုကို အကြောင်းခံပြီးတော့ ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်တယ်။ သူလိုချင်တာတွေ ရဖို့ ဘာသာတရားကို ကိုးကွယ်တယ်။ အားမငယ်တတ်တဲ့ သူဟာ မပြည့်စုံမှု ချို့တဲ့မှုကို အကြောင်းမခံဘူး။ လိုချင်တာ ရဖို့ မကိုးကွယ်ဘူး။ လွတ်လပ်ဖို့ နည်းလမ်းကိုပဲ ရှာတယ်။

ချို့တဲ့နေသူရဲ့ ဘာသာတရားဟာ
ပြည့်စုံမှုကို ရည်မှန်းချက်ထားတယ်။ ပြည့်စုံနေသူရဲ့
ဘာသာတရားဟာ လွတ်လပ်မှုကို ရည်မှန်းချက်ထားတယ်။
ဇကြောက်တဲ့သူ၊ ဆိုးရိုမ်တဲ့သူရဲ့ ဘာသာတရားဟာ
လုံခြုံမှုကိုရှာတဲ့ ဘာသာတရား။ မဇကြောက်တဲ့သူ၊ မဆိုးရိုမ်တဲ့သူရဲ့
ဘာသာတရားဟာ လွတ်မြောက်မှုကို ရှာတဲ့ ဘာသာတရား။

အားမငယ်တတ်တဲ့သူ၊ သတ္တိရှိတဲ့သူရဲ့ ဘာသာတရားဟာ အားကိုးစရာကို ရှာတာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို ရှာတာ။ လွတ်လပ်မှုကို ရှာတာမှ ဘာသာတရား အစစ်ဖြစ်တယ်။ "ဝိမုတ္တိ" လို့ ခေါ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရှာမှ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား အစစ်ကို ကိုးကွယ်တာလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ယူနိုင်တဲ့သူမှပဲ လွတ်လပ်မှုကို ရှာနိုင်မယ်၊

http://www.dhammadownload.com

ရလည်း ရနိုင်မယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် မယူနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကြောက်တယ်။ ရှာမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ရမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဗေဒင်ဆိုတာ အားငယ်တတ်သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရား တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဟိန္ဒူဝါဒ ဘာသာတရားဖြစ်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်က အားငယ်တတ်သူ ဖြစ်နေရင်တော့ အားငယ်တတ်သူတို့ရဲ့ ဘာသာတရားကို ကြိုက်မှာပဲ။ ကိုယ်က အားမငယ်တတ်သူ၊ သတ္တိရှိတဲ့သူ ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကို၊ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ကိုယ်ချ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်ယူရတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို ကြိုက်မှာပဲ။

သတ္တိရှိမှ ဘာသာတရားအစစ်ကို ရနိုင်မယ်၊ သိနိုင်မယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ယူနိုင်မှ ဘာသာတရား အစစ်ကို သိနိုင်မယ်။ သတ္တိမရှိတဲ့သူ တာဝန်မယူရဲတဲ့သူမှာ ဘာသာတရားအစစ် မရှိဘူး။ ဘာသာတရား အတုပဲ ရှိတယ်။

အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ ချိုင်းထောက်နဲ့ တူတဲ့ ဘာသာတရားကို ရှာတယ်။ အားမငယ်တတ်တဲ့သူ၊ သတ္တိရှိတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တဲ့သူဟာ အဓောဇပ်နဲ့တူတဲ့ ဘာသာတရားကို ရှာတယ်။

ဘယ်လို ဘာသာတရားကို လိုချင်သလဲ။ ကဲ... ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ ဆုံးဖြတ်ရဲသလား။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ မယုံသင့်တာကို မယုံတော့ဘူး

ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ကို နေရာတိုင်းမှာ သုံးပါ။ ကိစ္စတိုင်း ကိစ္စတိုင်းမှာ ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားပါ။ ကောင်းကောင်း လေ့ကျင့်ပြုစုထားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ နေသွားမှ လောကကြီးမှာ နေရတာ အဆင်ပြေမယ်၊ ကိုယ့်ဘဝ အခြေအနေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်မယ်။

အသိဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ပြုစုမထားတဲ့သူတွေဟာ မကြောက်သင့်တာ တွေကို ကြောက်နေတယ်။ အားမကိုးသင့်တာတွေကို အားကိုးကြတယ်။ ဗေဒင်ကို အားကိုးတယ်။ နတ်ကို အားကိုးတယ်။ ဘိုးတော်တွေ မယ်တော်တွေကို အားကိုးတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို သူများလက်ထဲကို ထည့်လိုက်တယ်။ ဗေဒင်က ကြောက်အောင် ပြောရင် ကြောက်တယ်။ ဗေဒင်ဆရာက ခိုင်းတာကို လုပ်တယ်။

ဂြိုဟ်တွေဟာ ကမ္ဘာမြေကြီးလိုပါပဲ။ နေကို ဗဟိုရှိပြီးတော့ လှည့်သွား နေကြတယ်။ သူတို့က လူတစ်ယောက်ချင်းရဲ့ဘဝကို ဘယ်လိုမှ ကောင်းအောင် ဆိုးအောင် မလုပ်နိုင်ပါဘူး။

နက္ခတ်ဆိုတာက အလင်းနှစ်ပေါင်း သန်းနဲ့ချီပြီး ဝေးပါတယ်။ အဝေးမှာရှိတဲ့ ကြယ်တွေကို ကိုယ့်နေရာကနေ ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ်ဖေါ်ချင်တဲ့ ပုံကို ဖေါ်ပြီး စိတ်ကူးယဉ် အဓိပ္ပါယ်တွေ ကောက်ကြတယ်။ အလင်းနှစ်ပေါင်း သန်းနဲ့ချီပြီးဝေးတဲ့ ကြယ်တစ်လုံးက ဒီကမ္ဘာမှာ ရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ကောင်းအောင် ဆိုးအောင် လုပ်နိုင်သလား။ ဒါကို ယုံတယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်တာတွေ အဓိပ္ပါယ် မရှိတာတွေ အကြောင်း အကျိုး မကိုက်တာတွေ ဘာမဆို ယုံတော့မှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မယုံသင့်တာကို မယုံတဲ့လူရဲ့ဘဝဟာ ရှင်းတယ်။
မကြောက်သင့်တာကို မကြောက်တဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ
ကြည်လင် ပေါ့ပါးတယ်။ မမျှော်လင့်သင့်တာကို မမျှော်လင့်တဲ့
သူဟာ တခြား လုပ်သင့်တာကို လုပ်နိုင်လို့
သူ့ဘဝဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေတယ်။

အကျိုးမရှိတာတွေကို မတွေးတော့ဘူး။ ကြောက်စရာတွေကို မတွေးတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့စိတ်ဟာ အလကားနေရင်း အား မကုန်ဘူး။ အားပြည့်နေတယ်။ တကယ် အကျိုးထိထိရောက်ရောက်ရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ အဲဒီအချက်က အရေးကြီးတယ်။ သူ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်တယ်။

စိတ် မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ မျှားလှပါတယ်။ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတယ်၊ ရာထူးတွေ ကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်မလွတ်လပ်ဘူး။ အဲဒီလို မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်သက်လုံး နေသွားကြရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို သူများ အယူအဆအတိုင်း နေရတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီလိုလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဆိုရင် သူ့လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှုမျိုးလဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် မသုံးနိုင်တဲ့သူ၊ မယုံနိုင်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိသလား။

ဉာဏ်နဲ့ လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ပိုကောင်းတယ်။ (ဉာဏ သမ္မယုတ်) ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ ကုသိုလ်က ပိုပြီးအားကြီးတယ်လို့ ဘုရားဟောပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကတော့ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားမှာ အခြေခံပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့လုပ်ရင် ကံကောင်းမယ်လို့ လက်ခံတယ်။ ဉာဏ်မပါရင် အရာရာ

http://www.dhammadownload.com

တိုင်းဟာ ခက်ခဲတယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ ကိုယ်တွေ့မှာ အခြေခံပြီး ပြောတာပါ။ စိတ်ကူးယဉ်ပြီး ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက လက်ကိုင်ထားတဲ့ မူတစ်ခုရှိတယ်။ (၁) ကိုယ်လည်း အကျိုးမရှိတာ သူများလည်း အကျိုးမရှိတာ မလုပ်ဘူး။ (၂) ကိုယ့်မှာ အကျိုးရှိတယ်၊ သူတစ်ပါးကို မထိခိုက်ဘူးဆိုရင် လုပ်တယ်။ (၃) ကိုယ့်မှာလည်း အကျိုးရှိတယ်။ သူတစ်ပါးလည်း အကျိုးရှိတယ် ဆိုရင်တော့ ပိုပြီးလုပ်တယ်။ (၄) ကိုယ့်မှာ အကျိုးမရှိဘူး။ သူတစ်ပါးမှာ အကျိုးရှိတယ်ဆိုရင် တစ်ခါတလေ လုပ်တယ်။ (၅) ကိုယ့်အတွက်အကျိုး ရှိတယ် သူတစ်ပါးကိုတော့ ထိခိုက်တယ် ဆိုရင် မလုပ်ဘူး။ (၆) ကိုယ့်ကိုလည်း ထိခိုက်တယ်။ သူတစ်ပါးလည်း ထိခိုက်တယ် ဆိုရင်တော့ လုံးဝမလုပ်ဘူး။ (အမှိုက်ပစ်တာ၊ တံတွေးထွေးတာက အစ ဆင်ခြင်ပါတယ်။)

ယုံကြည်ချက်နဲ့ ပတ်သက်တာတော့ ကာလာမသုတ်ထဲကအတိုင်းပဲ ကျင့်သုံးပါတယ်။ ကာလာမသုတ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ပါ။ တိုတိုနဲ့ လိုရင်း ရောက်အောင် ပြောရရင်တော့ ကိုယ်တွေ့ကို ယုံကြည်တယ်။ တစ်ခါမှ မကြုံဘူးတာတော့ မယုံဘူး။ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို ယုံကြည်တယ်။ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲက မြတ်နိုးတယ်။ ကာလာမသုတ်ကို နေ့တိုင်း သတိရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကာလာမသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူနေပုံကို ရည်မှန်းပြီးတော့ ရှိခိုးပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ဒီလက်ရှိဘဝကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေချင်ပါတယ်။ စိတ်ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေချင်ပါတယ်။ ဒီနေ့ နေရတာကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေမယ်။ ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေနိုင်ရင် ကျေနပ်ပါပြီး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီဘဝကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေတာဟာ
နောက်ဘဝအတွက် အကောင်းဆုံး ပြင်ဆင်လိုက်တာပဲ။

ကံ,ဉာဏ်,ဝိရိယ ဆိုပြီး သုံးမျိုးရှိတာမှာ ဘုန်းကြီးကတော့ ဝိရိယကို ပထမနေရာမှာ ထားပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကို တချို့က ပြောကြတယ်။ အရှင်ဘုရားက ဉာဏ်ကောင်းတယ်။ အဲဒီစကားကို ဘုန်းကြီး လက်မခံပါဘူး။ အမှန်တော့ ဘုန်းကြီးက ဝိရိယ ကောင်းတာပါ။ အဲဒီလိုပြောတော့ ဝိရိယ ကောင်းတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဂုဏ်တင်ရာရောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှန်တာကိုပြောတာပဲ။

အထူးသဖြင့် ဘုန်းကြီးက ပညာရှာရာမှာ ပိုပြီး ဝိရိယ ကောင်းပါတယ်။ ဝိရိယကောင်းလို့ ဉာဏ်ကောင်းတာပါ။ ပျင်းနေရင် ရှိတဲ့ဉာဏ်တောင် တုံးသွားမယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ဝိရိယနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ပေါင်းပြီးတော့ အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကံကောင်းလာပါတယ်။

အတိတ်က ကံကို ဘုန်းကြီးမသိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး ဆိုတာကို အချိန်ကုန်ခံပြီး မတွေးပါဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်ကံတော့ ကောင်းတာ အမှန်ပဲ။ ဘာလုပ်လုပ် ဝိရိယနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ လုပ်ပါတယ်။ ဝိရိယ ကောင်းလို့ ဉာဏ်ကောင်းတာ ဝိရိယနဲ့ ဉာဏ်ကောင်းလို့ ကံကောင်းတာ ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက ဝိရိယ, ဉာဏ်, ကံ သုံးမျိုးလုံးကောင်းတယ် လို့ ဆိုရာရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစစ,အရာရာ အဆင်ပြေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ဘုန်းကြီး သူများဆီက ဘာမှ မမျှော်လင့်ဘူး။ မလိုချင်ဘူး။ ဘာမှ အလကား မလိုချင်ဘူး။ အလကားရတဲ့အရာအတွက် ပေးလိုက်ရတဲ့ အဖိုးအခဟာ သိပ်ကြီးလွန်းပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလကားရတာဟာ သိပ် တွက်ခြေမကိုက်ဘူး။ ဘယ်ဟာမှ အလကား မရဘူး လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ငယ်ငယ်ကတည်းက ပြောထားပါတယ်။

ကိုယ်လိုချင်တာကိုရအောင် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်တယ်။ တစ်ခါတလေ သူများအကူအညီကို ယူရရင် နည်းနိုင်သမျှနည်းနည်း ယူပါတယ်။ မလိုပဲနဲ့ အကူအညီ ပေးလာရင်တော့ ငြင်းပါတယ်။ အကူအညီ ပေးတဲ့သူကိုလည်း ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါဘူး။

သူများ အကူအညီကို များများ ယူတဲ့သူဟာ
အရည်အချင်း မထွက်တော့ဘူး။

ဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်တဲ့စိတ်ကို တဖြေးဖြေးမွေးကြည့်ပါ။ ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံး မိသားစုဝင် တစ်ယောက်ကနေ စပါ။ မမျှော်လင့်တဲ့အခါ ဘယ်လို ဆက်ဆံရေးမျိုး ဖြစ်လာသလဲ။ မမျှော်လင့်ဘူး ဆိုပြီး တကယ် နေကြည့်မှ မျှော်လင့်တဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးမြင်ရမယ်။

မျှော်လင့်နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။ တကယ်လွတ်လပ်ချင်တဲ့သူဟာ မမျှော်လင့်မှ ဖြစ်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးကို လေးစားတယ်

သဘာဝတရားကို ကိုယ့်ရဲ့ လမ်းပြအဖြစ် ထားတဲ့သူရဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်မှုကို တခြားလူတွေက လွယ်လွယ်နဲ့ နောက်ဆုတ် သွားအောင် လုပ်လို့ မရဘူး။

သဘာဝကျကျ တွေးခေါ် စဉ်းစားတတ်တဲ့သူကို သဘာဝ မကျတာကို ပြောလို့မရဘူး။ လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝကျကျ တွေးတတ်တဲ့သူဟာ အပြောကောင်းတာကို မလိုက်လျောဘူး။ သူ့ကို ခြောက် ပြောလို့လည်း မရဘူး။ မြှောက် ပြောလို့လည်း မရဘူး။ သူဟာ သဘာဝကျရဲ့လား ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အမြဲမေးတယ်။ အရာရာတိုင်းမှာ သဘာဝကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားတယ်။

ဘာသာရေးမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးမှာ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးမှာ ဖြစ်ဖြစ် သဘာဝကို အခြေခံပြီး စဉ်းစားတာ အဖြေမှန်ရဖို့ သေချာတယ်။

သဘာဝ မကျတာဆိုရင် ဘယ်သူပြောတာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်စာအုပ်မှာ ပါတာဖြစ်ဖြစ် လက်မခံဘူး။

သစ်စေ့ မရှိပဲ သစ်ပင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကိုင်းပျိုးလို့တော့ ရတယ်။ အဲဒါလည်း သစ်စေ့ သဘောပါပဲ။ ဆိုလိုတာက အပင် ဖြစ်စေသတည်းလို့ ပြောလိုက်ရုံနဲ့ အပင်ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သဘာဝ လိုအပ်ချက်တွေ ပြည့်စုံမှ အပင်ဖြစ်မယ်။

အဲဒီလိုပဲ ယတြာချေရုံနဲ့ ဘာမှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီး တစ်သက်လုံး တစ်ခါမှ ယတြာ မချေဖူးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတာတွေ ဖြစ်အောင် ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ခဲ့လို့ ကောင်းတာတွေဟာ အုံ့သြစရာ ကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်လာတယ်။

သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားပြီး သဘာဝ လိုအပ်ချက်အတိုင်း ပြည့်စုံအောင် လုပ်တဲ့ လူမျိုးက ပိုပြီး တိုးတက်တာ အဆင်ပြေတာ အများမျက်မြင်ပဲ။ ကမ္ဘာမှာ အတိုးတက်ဆုံး လူမျိုးဟာ အယူသည်းမှု အနည်းဆုံး လူမျိုးပဲ။ အယူသည်းမှု အများဆုံး လူမျိုးဟာ တိုးတက်မှု နောက်အကျဆုံး လူမျိုးပဲ။

သဘာဝကို လေးစားပါတယ်။ တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ယုံကြည်ပါတယ်။ သဘာဝတရားကို လေ့လာပြီး လက်တွေ့အသုံးပြုလို့ လူလောကကြီး ဒီလောက် တိုးတက်လာတာ။ ဆေးပညာရှင်တွေ သိပ္ပံ ပညာရှင်တွေဟာ ယတြာချေနေတဲ့ လူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ လုပ်နေတဲ့ စမ်းသပ်မှုတွေ အောင်မြင်ဖို့ သဘာဝကျတဲ့ နည်းလမ်းအတိုင်းပဲ လုပ်ကြတယ်။

သဘာဝ မကျတာကို ယုံကြည်မှုဟာ အယူသည်းမှုပဲ။ ဘာသာရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကျန်းမာရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ လူမှုရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် သဘာဝကျရဲ့လား ဆိုတာကို မေးပါ။ သဘာဝကျတာကို လက်ခံပါ။ သဘာဝ မကျတာကို ရဲရဲကြီး ပယ်လိုက်ပါ။ အဲဒါ သတ္တိပဲ။

သဘာဝမကျတဲ့ အယူအဆ တစ်ခုကို ယုံမိရင်
နောက်ထပ်သဘာဝမကျတာတွေကို ယုံဖို့
လမ်းဖွင့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။

ဒါကြောင့် သဘာဝမကျတာကို တစ်ခုမှ မယုံဖို့ အရေးကြီးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ခလေးငယ်တွေကို သဘာဝမကျတာတွေကို မပြောပြသင့်ဘူး။ ပြောရင်လည်း ဒါတွေဟာ သဘာဝမကျဘူး။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာ အထောက်အထားမှ မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် မယုံသင့်ဘူး လို့ပဲ ပြောသင့်တယ်။ ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်မှာ ယုံမိတဲ့အရာကို တစ်သက်လုံး စွဲသွားနိုင်တယ်။ ကြီးမှ ပြင်လို့ မရနိုင်ဘူး။

အမှားတစ်ခုက နေရာယူပြီး လမ်းပိတ်ထားလိုက်ရင်
အမှန်က နေရာ မရတော့ဘူး။

ပေါင်းပင်တွေ ထူလွန်းနေတဲ့နေရာမှာ ပန်းမျိုးစေ့ကို ကျဲရင် ပေါက်လာတဲ့ ပန်းပင်တွေက ပေါင်းပင်တွေ အောက်မှာ ညှပ်ပြီးနေတော့မယ်။ တကယ် သန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အပွင့်ကောင်းကောင်း ပွင့်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လောင်းရိပ်ကို မဖယ်ပဲ၊ ပေါင်းမရှင်းပဲ၊ အပင်စိုက်တဲ့သူဟာ တော်တော် ဉာဏ်နည်းတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒါပေမဲ့ ကလေးတွေရဲ့ဘဝမှာ သူတို့ ငယ်ငယ်လေးထဲက မှားနေတဲ့ အယူအဆတွေကို ခေါင်းထဲ ထည့်ပေးလိုက်တာ ခံလိုက်ရတယ်။ ဆယ်နှစ်လောက် အရွယ်ရောက်ရင် သူတို့ခေါင်းထဲမှာ အမှားတွေ ပြည့်နေပြီး။ အဲဒီ နောက်မှာ မှန်တာကို ပြောပြရင် မှန်တာက နေရာမရနိုင်တော့ဘူး။

ပေါင်းပင်တွေကို နှုတ်ပစ်မှ ဖြစ်မယ်။ အမြစ်တွယ်နေတဲ့ အပင်ကို နှုတ်လိုက်ပေမဲ့ အမြစ်ကျန်နေလို့ အမြစ်ကနေ ပြန်ပေါက်လာတယ်။ အမြစ်ပါ မကျန်အောင် နှုတ်ပစ်မှ ဖြစ်မယ်။

And when you take weeds out of a garden it gives you

http://www.dhammadownload.com

room to grow flowers.

ဥယျာဉ်ထဲက ပေါင်းပင်တွေကို နှုတ်ပစ်လိုက်ရင် ပန်းပင်တွေ စိုက်ဖို့ နေရာရတယ်။ ဒါကြောင့် ပေါင်းနှုတ်ကြပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်သူ၏ တာဝန်ယူတတ်သော စိတ်ထား

လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့စကားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ်တွေ တော်တော်များတယ်။ ပညာရှင်တော်တော်များများ ကိုယ့်အမြင်နဲ့ကိုယ် အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုကြတယ်။ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အဓိပ္ပာယ်အမျိုးမျိုး သဘာဝ အမျိုးမျိုးကို စိတ်ဝင်စားပါတယ်။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင်နေဖို့ ကိုယ်ယူရမယ့် တာဝန်ကို ခေါ်တာ တဲ့။

ဒီစကားအရ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ တာဝန်လို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ် နော်။ ဘယ်လိုတာဝန်လဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေရမယ့်တာဝန်။ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်လည်း ဖြစ်ရမယ်၊ အကောင်းဆုံးလည်း ဖြစ်ရအုံးမယ်။ အဲဒါ နည်းတဲ့တာဝန် မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်လိုဘဝမျိုးကို နေချင်သလဲ ဆိုတာကို သိတဲ့သူ တော်တော် နည်းပါတယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက အပြစ်မရှိတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ လွတ်လွတ် လပ်လပ် လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် အခွင့်အရေးကို ရခဲ့တဲ့သူမှသာ ကြီးလာတဲ့အခါ ကိုယ်ဘယ်လိုဘဝမျိုးကို နေချင်တယ် ဆိုတာ သိနိုင်မယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် ကောင်းတာတွေကို လုပ်ခွင့်မရခဲ့ရင်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဘယ်လို ဘဝမျိုးကို နေချင်တယ်ဆိုတာ မသိနိုင်တော့ဘူး။

ဒီနေ့ တစ်နေ့တာလုံး ငါ ဘာလုပ်မယ် ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားတဲ့အကျင့် မရှိတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဘယ်လိုနေချင်တယ် ဆိုတာကို ဘယ်လိုမှ အဖြေရှာလို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ကြုံရာကိစ္စတွေကို လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ တစ်နေ့ ကုန်သွားမယ်။ အဲဒီ တစ်နေ့ တစ်နေ့တွေ ပေါင်းလိုက်တော့ တစ်ဘဝ ဖြစ်သွားတယ်။

ရာထူး ကြီးကြီး ရတာဟာ ဘဝကို အကောင်းဆုံးနေတာနဲ့ ဘာမှ မဆိုင်ဘူး။ ရာထူးအကြီးဆုံးလူဟာ ဘဝကို အကောင်းဆုံးနေတဲ့သူ မဟုတ်ပါဘူး။

ငယ်ငယ်ကတည်းက ခိုင်းတာပဲ လုပ်ရတဲ့သူဟာ creative thinking တီထွင်ကြံဆပြီး တွေးတဲ့အကျင့်ကို မရတော့ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်ကို အစွမ်းကုန် သုံးရတဲ့ အလုပ်ပါ။ စိတ်ထား မြင့်မြတ်မှုလည်း ရှိမှ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ပါ။ လွယ်လွယ်နဲ့ မရပါဘူး။ စိတ်ထင်ရာလုပ်ရုံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် စိတ်တိုင်းကျ နေတာလို့ မပြောနိုင်ဘူး။ အမှားတွေကို လုပ်မိပြီး ဒုက္ခရောက်၊ ဘဝပျက်ပြီး နောင်တတွေနဲ့ နေရတဲ့ သူတွေ မနည်းပါဘူး။

သူများ ပုံသွင်းပေးသလို ကိုယ့်ဘဝကို နေတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ သူများပုံသွင်းတာကို ခံရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန် မရှိတော့ဘူး ပေါ့။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ကြိုက်သလို ဖန်တီးခွင့်မရှိတော့ဘူး။ အဲသလိုဆိုရင် ဘာ တာဝန်ယူစရာ ရှိတော့သလဲ။ သူများ ပုံသွင်းပေးတာကို လက်ခံရရင် ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လို့မရတော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် လုပ်လို့ မရတော့ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘယ် လုပ်နိုင်တော့မလဲ

http://www.dhammadownload.com

နော်။ လုပ်ပေးသမျှ လက်ခံရရင် အားထုတ်နေစရာ မလိုတော့ဘူး။ လိုက်နာစရာပဲ ရှိတော့မယ်။ သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ် ကိုယ့်အတွက်တော့ အကောင်းဆုံးဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထားရာနေ စေရာသွား ဖြစ်သွားပြီး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ပုံဖော်ဖို့ဆိုတာ တော်ရုံသတ္တိနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကိုကိုယ် တကယ် ယုံကြည်စိတ်ချမှသာ လုပ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်ချ လောက်အောင် လေ့ကျင့်ထားဖို့လိုတယ်။

ဒီမှာ သတိနဲ့နေတာ ပါလာပြီး။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ဟာ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိမှ ဖြစ်မယ်။ အဲဒါ ဖြတ်လမ်း မရှိဘူး။ နေ့စဉ် လုပ်နေရမယ်။ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ စိတ်ထားပိုပြီး ရင့်ကျက်လာအောင် လုပ်နေရမယ်။

maturity စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှု မရှိပဲ၊ အရည်ကို မျှော်မှန်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ်မရှိပဲ၊ လွတ်လပ်မှု freedom မရှိနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်မှု မရှိပဲ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ပုံဖော်လို့ မရဘူး။

maturity စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်မှုဆိုတာ မြင့်မြတ်မှုနဲ့ တွဲနေပါတယ်။ မြင့်မြတ်မှုဆိုတာ သတိနဲ့ အမြဲတန်းနေတဲ့သူမှ ရနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက 'အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ' မမေ့မလျော့တဲ့သတိနဲ့ ပြည့်စုံပါစေ။ 'အမြဲတန်း သတိနဲ့နေ' လို့ 'ဒီဝသေ ဒီဝသေ ဩဝဒိ။'

http://www.dhammadownload.com

နေ့တိုင်း သတိပေးတာ။ ဒီ 'အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ' ဆိုတာကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ၊ လှပတဲ့ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။

ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုကိုရဖို့ 'အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ' ဟာ မလုပ်မဖြစ် အရင်ဆုံး လုပ်ရမယ့် အလုပ် ဖြစ်တယ်။ စာသိလောက်နဲ့ မရဘူး နော်။ ဒီစကားတွေကို ဘုန်းကြီးက အတွေးသက်သက်နဲ့ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးကိယ်တိုင် လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်လို့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်ဥာဏ် မီသလောက် လုပ်ခဲ့တယ်။ အခုလည်း လုပ်နေတယ်။ ကိုယ်တိုင် လုပ်နေလို့ ဘယ်အချက်ဟာ အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို သိပါတယ်။

သတိနဲ့နေတဲ့သူဟာ အရေးမကြီးတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ပဋိပက္ခ မဖြစ်ဘူး။ အနိုင်လည်း မယူဘူး။ အရှုံးလည်း မပေးဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် အဆင့်အတန်း နိမ့်ကျသွားမယ့်ကိစ္စကို မလုပ်ဘူး။ ခွေးရူးကို ရန်မလုပ်ဘူး။ သူများကို အနိုင်ရတာကို လွတ်လပ်တာလို့ မယူဆဘူး။ အနိုင်အရှုံး မရှိတာကို လွတ်လပ်တာလို့ ယူဆတယ်။

သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ၊ အသိဥာဏ်တွေ၊ အရည်အချင်းတွေကို အကောင်းဆုံးနေရာမှာ သုံးတယ်။ အကောင်းဆုံးနေရာဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဥာဏ်ကို မြှင့်တင်တာပဲ။ လူမိုက်ကို လက်ရုံးချင်း ယှဉ်ပြိုင်ပြီး အနိုင်မယူဘူး။ လူမိုက်နဲ့လက်ရုံးရည်ချင်း ယှဉ်ပြိုင်ရင် တန်းတူ ဖြစ်သွားမယ်။ တန်းတူ ရည်တူမှသာ ပြိုင်ဖက်ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို တကယ် နားလည်တဲ့သူဟာ လက်ရုံးရည်ကို မသုံးဘူး။ နှလုံးရည်ကိုပဲ သုံးတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မိမိရရ ကိုင်ထားရတာ တာဝန်ကြီးပါတယ်။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်တယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတာ အတ္တစွဲ ကြီးကြီးနဲ့ လုပ်လို့ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။ အတ္တစွဲကင်းမှ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အတ္တစွဲနဲ့လုပ်ရင် ဘဝပျက်သွားမယ်။ ဒါလောက် ကြီးမားတဲ့ တာဝန်ကို သေးသိမ်တဲ့အတ္တက တာဝန်မယူနိုင်ပါဘူး။

အတ္တစွဲနဲ့ လုပ်သမျှဟာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။
ဉာဏ်မပါဘူး။ ဉာဏ်မပါပဲ လွတ်လပ်မှု မရှိပဲ
ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့
ပုံမမေါ်နိုင်ဘူး။

ဘယ်သူ့အတွေးအခေါ် ဘယ်သူ့အယူအဆကိုမှ အတုံးလိုက်အတစ်လိုက် လက်မခံပဲ– အယူအဆတိုင်းကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ စမ်းစစ်ပြီး အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်ဖို့ ဆိုတာ မလွယ်လှပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မစမ်းစစ်ပဲ လက်ခံရင်လည်း လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ အဲဒါကြောင့် တကယ် လွတ်လပ်မှုကို မြတ်နိုးတဲ့သူဟာ အင်မတန် ကြီးတဲ့ တာဝန်ကို ယူရတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်သူ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်း

လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အုပ်ချုပ်နိုင်တာကို ပြောတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အုပ်ချုပ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

စည်းကမ်းရှိအောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တာကို ပြောတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်လေးစားတာကို ပြောတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ချုပ်ထိန်းနိုင်တာကို ပြောတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အုပ်ချုပ်မလား၊ သူများ အုပ်ချုပ်တာကို ခံမလား။

တာဝန်သိမှုဟာ လွတ်လပ်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ တာဝန် မသိတဲ့သူ၊ တာဝန်မဲ့ လုပ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ မတန်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ချုပ်ချယ်ထားလို့မရပါဘူး။ လူတိုင်းမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ လွတ်လပ်မှုကို အကောင်းဆုံးနေရာမှာ မသုံးကြဘူး။

အချိန်ပိုမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြိုက်တာလုပ်ပါ ဆိုရင် ဘာလုပ်မလဲ။ အပျင်းပြေ ဘော်လုံးပွဲကြည့်မလား။ အရည်အချင်း မြင့်လာအောင် လုပ်ရတဲ့ အလုပ်တစ်ခု လုပ်မလား။ စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် ဖတ်မလား။ အပျင်းပြေ ဖတ်ရတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ် ဖတ်မလား။

ကိုယ် ဘာကို ရွေးချယ်တယ် ဆိုတာပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ် ဘယ်လောက် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ အဖြေပေါ်ပါတယ်။

ရှိနေတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစား လုပ်နေတဲ့သူဟာ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မရနိုင်တော့ဘူး။ ရထားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို စည်းကမ်းရှိရှိ သုံးနိုင်တဲ့ သူမှသာ ပိုပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရလာမယ်။ ကိုယ်နဲ့တန်ရင် ရမယ်။ ရထားတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မသုံးပဲ နေတဲ့သူဟာလည်း ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ ရတဲ့လွတ်လပ်မှုကို အပြည့်အဝ သုံးနေတဲ့သူပဲ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာမယ်။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သုံးနေမှ ရှိနေတယ်။
မသုံးတော့ရင် မရှိတော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်သူ၏ ရွေးချယ်စရာများကို ကိုယ်တိုင်သတ်မှတ်နိုင်စွမ်း

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်ရတာလောက်နဲ့ မပြည့်စုံသေးဘူး၊ မလုံလောက် သေးဘူး။။ ရွေးစရာတွေ အများကြီး ပေးထားတဲ့ အထဲက ကိုယ်ကြိုက်တာကို ရွေးယူခွင့် ရှိတာလောက်နဲ့လည်း မပြည့်စုံသေးဘူး၊ မလုံလောက်သေးဘူး။ အဓိကကျတဲ့၊ အရေးပါတဲ့ အခြေခံကျတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ရွေးစရာတွေ အများကြီးကို အရင်ဆုံး ဖန်တီးဖို့၊ ရွေးစရာတွေကိုပဲ ကိုယ်က ဖန်တီးဖို့၊ ပြီးတော့ အဲဒီ ရွေးစရာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများနဲ့ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းဖို့၊ ပြီးမှ ရွေးဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ရွေးစရာတွေကို သူများက သတ်မှတ်ပေးပြီးမှ၊ အဲဒီ သတ်မှတ်ပေးပြီးသားတွေထဲက ကိုယ်က ရွေးရမယ်ဆိုရင် အဲဒါ လွတ်လပ်မှုအစစ်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်သေးဘူး။

ဘယ်ဟာတွေထဲက ရွေးရမယ် ဆိုတာကို
မသတ်မှတ်ခင် ကတည်းက အဲဒါတွေကို သတ်မှတ်ရာမှာ
ကိုယ်က သတ်မှတ်ခွင့်ရှိမှ လွတ်လပ်တယ်။

ဥပမာနဲ့ ပြောရရင်...။ ခွေးအဖြူနဲ့ ခွေးအနက်ထဲက ကြိုက်ရာ တစ်ကောင်ရွေးပါ ဆိုတာ ကန့်သတ်ချက်ကို ကြိုတင်ပေးထားတဲ့ လွတ်လပ်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ခွေးအဖြူ၊ ခွေးအနက်၊ ခွေးအညို၊ အယ်လ်ဆေးရှင်းခွေး၊ ဒိုဘာမန်ခွေး၊ အင်းခွေးတွေထဲက ကြိုက်ရာ တစ်ကောင်နဲ့... ကြောင်အဖြူ၊ ကြောင်အဝါ၊ ကြောင်အနက်၊ ကြောင်အကြားထဲက ကြိုက်ရာတစ်ကောင်ကို ရွေးမယ်လို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က သတ်မှတ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အရေး ရှိရမယ်။ မရွေးခင်ကတည်းက သတ်မှတ်ချက်ကို လုပ်တုန်းမှာ ကိုယ်က ပြောပိုင်ခွင့် ရှိရမယ်။

အဲဒီခွေးတွေ အားလုံးနဲ့ ကြောင်တွေ အားလုံးကို လိုချင်တယ်။ ရမှဖြစ်မယ်လို့တော့ တောင်းဆိုလို့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒါ ကန့်သတ်ချက် လုံးဝ မရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှု ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်မှုမျိုးကိုတော့ မတောင်းဆိုသင့်ဘူး။

ဒါကြောင့် သားသမီးတွေကို တတ်နိုင်သလောက် သူတို့ စိတ်ကူးနဲ့ သတ်မှတ်ခွင့်ပေးပါ။ ပြီးတော့မှ ရွေးခိုင်းပါ။ သူတို့ရွေးတာကို မပေးနိုင်ရင် သူတို့နဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ သူတို့ တောင်းတိုင်း ပေးရမယ် လို့တော့ မဆိုလိုဘူး။ တောင်းတိုင်း ပေးရင် စည်းကမ်းမရှိတော့ဘူး။ တကယ်တော့ ဘယ်မိဘမှ တောင်းတိုင်း မပေးနိုင်ပါဘူး။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုလမ်းစ

လွတ်လပ်မှုရှိတယ်၊ မရှိဘူး ဆိုတာကို သိလာမှ၊ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုအခြေအနေ ဘယ်လို စိတ်ထားကို ခေါ်သလဲဆိုတာကို သိလာမှ လွတ်လပ်မှု စပြီး။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာကိုခေါ်သလဲ ဘယ်လိုသဘာဝလဲ ဆိုတာကို သိလာမှ လွတ်လပ်မှုလမ်းစကို တွေ့တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို သိလာတာဟာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အစပဲ။ မလွတ်လပ်တာကို သိလာတာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုရဲ့ အစပါပဲ။

လွတ်လပ်မှုအကြောင်းကို သိတတ်တဲ့အရွယ်ကစပြီး ပြောပြသင့်တယ်။ နေ့စဉ် လုပ်နေတဲ့ ကိစ္စတွေမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိမရှိ ဆိုတာကို ကလေးတွေကို ထောက်ပြသင့်တယ်။

လွတ်လပ်မှု အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ စားတာမှာ လွတ်လပ်မှု၊ ဝတ်တာမှာ လွတ်လပ်မှု၊ ပြောတာ ဆိုတာမှာ လွတ်လပ်မှု၊ ဆက်ဆံရေးမှာ လွတ်လပ်မှု၊ ပညာရှာတာမှာ လွတ်လပ်မှု၊ စီးပွါးဥစ္စာရှာတာမှာ လွတ်လပ်မှု၊ အလုပ်လုပ်တာမှာ လွတ်လပ်မှု။ အဲဒီလို လွတ်လပ်မှု အမျိုးမျိုးကို နေ့စဉ် သတိထားပြီးတော့ ပိုပြီးလွတ်လပ်မှုရှိအောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူမှာ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာမယ်။ အရည်အချင်းတွေလည်း ပိုထွက်လာမယ်။ စိတ်ဓာတ်လည်း ပိုမြင့်မားလာမယ်။

ဘက်မလိုက်ပဲ မျှမျှတတ သဘောထားနဲ့ ပြောတာ၊ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာ၊ အမှန်တရားကို မငုံးကွယ်ပဲ ရိုးရိုးသားသားပြောတာဟာ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောတာ။ လှည့်စားချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောတာ။ အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဟန်လုပ်ပြီးပြောတာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပြောတာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောတာ။

ဆက်ဆံရေးမှာ လွတ်လပ်မှုရှိဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ လူဘဝဟာ ဆက်ဆံရေးမှာ အခြေခံပါတယ်။ ဆက်ဆံရေး လုံးဝမရှိရင် ဘဝ မရှိတော့ဘူး။ ဆက်ဆံရေးညံ့ရင် ဘဝ အရည်အသွေးလည်း ညံ့တယ်။ ဆက်ဆံရေး အဆင့်မြင့်ရင် ဘဝလည်း အဆင့်မြင့်တယ်။ ဒါကြောင့် ဆက်ဆံရေး ကောင်းဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရင် ဆက်ဆံရေး ညံ့မယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့သူတွေဟာ သူတို့ကို လေးလေးစားစား မဆက်ဆံဘူးလို့ ခံစားရမယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ တစ်ဖက်သတ် အနိုင်ရနေတဲ့သူဟာ အဖေါ်မဲ့နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အမြဲတန်း အနိုင်ရနေတဲ့သူမှာ မိတ်ဆွေ မရှိဘူး။

အနိုင် ရနေတာဟာ လွတ်လပ်တာ မဟုတ်ဘူး။
အနိုင်အရှုံး မရှိတာဟာ လွတ်လပ်တာ။

ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေ စာသင်တဲ့အခါမှာ စာကို စိတ်ဝင်စားမှု မရှိပဲ သင်နေရရင် လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့စိတ်နဲ့ သင်နေတာ။ စာဖတ်နေတဲ့ အခါမှာ စာကို စိတ်မဝင်စားပဲ တခြားတစ်ခုခုကို (ဗီဒီယို ကြည့်ချင်တာ၊ အဖေါ်နဲ့ ဟိုဟို ဒီဒီ သွားချင်တာ၊ စားချင်တာ။) လုပ်ချင်စိတ်နဲ့ ဖတ်နေရင် စာကိုလည်း ကောင်းကောင်း သဘောပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုလည်း မရှိဘူး။ စိတ်က ထောင်ကျနေသလို ခံစားရမယ်။ စိတ်ထောင်ကျနေတဲ့ သူတွေ မှားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စာကို တကယ် စိတ်ဝင်စားပြီး ဖတ်နေတဲ့သူဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုရှိတယ်။ ပျော်တယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ စာကို ပိုပြီးသဘောပေါက်တယ်။ လုပ်နေတဲ့ကိစ္စကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် စိတ်ဝင်စားပြီး လုပ်နေတာဟာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုရှိတယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို အပြည့်အဝ စိတ်ဝင်းစားပြီး လုပ်တာဟာ အောင်မြင်ရေးမှာ အရေးကြီးဆုံးအချက် ဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်စွာ ဘဝကို နေနည်းမှာလည်း ကိုယ်လုပ်နေတာကို အပြည့်အဝ စိတ်ဝင်စားတာဟာ အရေးအကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်နေတာကို အာရုံစူးစိုက်ပြီး လုပ်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဒီအရည်အချင်းဟာ သိပ်တန်ဖိုးရှိတယ်။

အလုပ်ကို စိတ်မပါပဲ၊ အလုပ်လုပ်ချင်ဟန် ဆောင်နေတဲ့သူဟာ စိတ်ထောင်ကျနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အခုလုပ်နေတာကိုမှ စိတ်မဝင်စားရင် အခုနေနေရတဲ့ အချိန်ဟာ တန်ဖိုးမရှိတဲ့အချိန် ဖြစ်နေမယ်။ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့အချိန် အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့အချိန် Quality time မဖြစ်တော့ဘူး။

အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းကို အရည်အသွေး ပြည့်ဝတဲ့ အချိန် အရည်အသွေး မြင့်မားတဲ့ အချိန် Quality time ဖြစ်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်၊ စိတ်ပါလက်ပါ ကြည့်၊ စိတ်ပါလက်ပါ နားထောင်၊ စိတ်ပါလက်ပါ ပြော။ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်မှ Quality time ဖြစ်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေမှ Quality time ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိပြီး လွတ်လပ်နေအောင်၊ တည်ငြိမ်အေးချမ်းနေအောင် ထားနိုင်ရင် အဲဒီအချိန်ဟာ အရည်အသွေးပြည့်ဝတဲ့အချိန်

http://www.dhammadownload.com

အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့အချိန် Quality time ဖြစ်နေမယ်။

ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ကို
ဘယ်လို စိတ်ထားနဲ့ လုပ်နေသလဲဆိုတာ သိပြီး
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာကို အလေ့အကျင့် ရနေတဲ့သူရဲ့
ဘဝဟာ အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ဘဝ ဖြစ်လာမယ်။

အဲဒီလိုမှ မလုပ်တတ်ရင် အပျော်အပါး ခံစားစရာတွေ များနေပေမဲ့ တကယ်အရည်အသွေးမြင့်တဲ့ ဘဝကို ရမှာမဟုတ်ဘူး။ T.V. များများ ကြည့်တဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ ပိုပြီး အရည်အသွေး မြင့်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ များသောအားဖြင့် Quality time မဖြစ်ပဲ killing time ဖြစ်နေတယ်။ အချိန်မကုန်ကုန်အောင် လွယ်လွယ်နဲ့ လုပ်နည်း ဖြစ်နေတယ်။ အချိန်ကို သုံးနေတာ မဟုတ်ပဲ အချိန်ကို သတ်ပစ်နေတာ။

'ငါ့အချိန်တွေကို အရည်အသွေး မြင့်မားသောအချိန် Quality time ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်။' လို့ စိတ်ကူးမရှိတဲ့သူဟာ Quality life အရည်အသွေးမြင့်မားတဲ့ ဘဝကို ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ရအောင်လုပ်ဖို့ မေ့နေရင် မရတော့ဘူး။

စိတ်ဆိုတာ လျှင်လျှင်မြန်မြန် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘောရှိလို့ လွတ်လပ်တဲ့ အခြေအနေကနေ မလွတ်လပ်တော့တဲ့ အခြေအနေကို ချက်ချင်း ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ပြောင်းသွားတာကို ချက်ချင်း သိနိုင်ရင် လွတ်လပ်တဲ့ အခြေအနေကို ပြန်ရောက်နိုင်တယ်။ မသိရင် မလွတ်လပ်တဲ့ အခြေအနေမှာပဲ နေမယ်။ အလိုအလျောက် လွတ်လပ်သွားတာ မရှိသလောက် ရှားပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သတိရှိတဲ့သူ
ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ အတွက်ပဲ။ သတိမရှိတဲ့သူ ဉာဏ်မရှိတဲ့ သူဟာ
မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝမှာပဲ နေ့ရမယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာရုံနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မရနိုင်ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာပြီးတော့ ကျွန်စိတ်ဖြစ်နေတာ တော်တော်များပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ အရသာကို မသိသေးတဲ့သူတွေကတော့ ကျွန်စိတ်နဲ့ပဲ ပျော်နေကြတယ်။ ကျွန်တွေလည်း သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ပျော်ကြပါတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့အရသာကို သိသွားရင် တခြားနည်းတွေနဲ့ တာရှည် မပျော်နိုင်တော့ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို သိမှ လူသားရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို သိမယ်။

လူသားရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို သိရင် အဲဒီ မြင့်မြတ်မှု မရှိတဲ့၊ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့ အခြေအနေမှာ မနေနိုင်တော့ဘူး။

လွတ်လပ်မှုအကြောင်း နေ့စဉ် စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှသာ ပိုပြီး လွတ်လပ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ လွတ်လပ်မှုအကြောင်း မေ့နေရင် စိတ်က မလွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို ပြန်သွားမှာပဲ။

လွတ်လပ်မှု အစစ်ဆိုတာ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ရင် အပြင်က လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပါယ် မရှိတော့ဘူး။ လွတ်လပ်မှု မရှိတာကို လွတ်လပ်မှု မရှိမှန်း မသိရင် လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဘယ်လိုမှ လုပ်လို့မရဘူး။ ဒါကြောင့် "မမေ့နဲ့။ မမေ့နဲ့။" မလွတ်လပ်တာကို မမေ့နဲ့။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်သူ၏ စစ်မှန်သော ဂုဏ်သိက္ခာ

မလွတ်လပ်တဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့ လွတ်လပ်တဲ့သူ တစ်ယောက် လက်တွဲပြီး၊ ပူပေါင်းပြီး လုပ်တာ မရှိဘူး။ လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ဆိုတာ လွတ်လပ်တဲ့သူနှစ်ယောက် လုပ်တဲ့ အလုပ် ဖြစ်တယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့ သူဟာ ခိုင်းတာကို လုပ်ရတဲ့သူပဲ ဖြစ်တယ်။ ခိုင်းတာကို လုပ်ရတဲ့သူမှာ သူ့စိတ်ကူးနဲ့သူ လုပ်ခွင့် မရှိဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် သုံးတဲ့သူမှသာ တခြား လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ် ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဖက်က ပြောပိုင်ခွင့် ဆွေးနွေး ပိုင်ခွင့် မရှိရင် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင်မလဲ။ အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးပြီးမှ သဘောတူညီမှု ရတဲ့အခါ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်တယ် ဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိတဲ့သူဟာ စစ်မှန်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို မမျှော်မှန်းနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိမှသာ စစ်မှန်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ဘဝကို မှန်းနိုင်တယ်။ လူမျိုးစုဟာ အတုအရောင် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ နေကြတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာတာကို ဂုဏ်သိက္ခာလို့ ပြောကြတယ်။ ရာထူးကြီးတာကို ဂုဏ်သိက္ခာလို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒါတွေဟာ အတုအရောင် ဂုဏ်သိက္ခာတွေပါ။

လွတ်လပ်မှု ရှိုးသားမှုမရှိပဲ

စစ်မှန်တဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာ ဆိုတာ မရှိပါဘူး။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်။ တရားမျှတရင် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။

လွတ်လပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ် ဆိုတာ ဟုတ်သလား။

"ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။"

လွတ်လွတ်လပ်လပ် လွတ်ထားပြီး မွေးတဲ့ခွေးတောင် ပိုပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့ အမူအရာရှိတယ်။ ပိုပြီး ကျန်းမာတယ်။ လျှောင်အိမ်ထဲမှာ လျှောင်ထားပြီး မွေးတဲ့ခွေးဟာ မပျော်ဘူး။ ကျန်းမာရေးလည် မကောင်းဘူး။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကစားခွင့်ရတဲ့ကလေးဟာ ကျန်းမာတယ်။ ပျော်တယ်။ ဉာဏ်လည်း ပိုကောင်းတယ်။ ဘာမှလုပ်ခွင့်မရတဲ့ကလေးဟာ ထိုင်းမှိုင်းနေမယ်။ မပျော်ဘူး။ ကျန်းမာရေးလည်း မကောင်းဘူး။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် စာဖတ်ခွင့်ရတဲ့ လူငယ်တစ်ယောက်ဟာ သူ သိချင်တာတွေကို ရှာဖတ်နေရရင် သိပ်ပျော်တယ်။ ဒီစာ မဖတ်ရဘူး။ ဟိုစာ မဖတ်ရဘူး ဆိုပြီး ချုပ်ချယ်ရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ လူကြီးတွေ မသိအောင် ခိုးဖတ်မယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ကိုယ်တွေ့ပဲ။

ဘုန်းကြီး စာဖတ်တတ်ကတည်းက စာအုပ်တွေကို စာကြည့်တိုက်ကဖားဖတ်တယ်။ ကြီးလာတော့ ဝယ်ဖယ်တယ်။ ဘုန်းကြီး ဖတ်တဲ့ တချို့ စာအုပ်တွေကို ဘုန်းကြီးရဲ့အမေက ယူကြည့်ပြီးတော့ သူ မကြိုက်တာတွေရင် ဆူတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက သူ မသိအောင် ခိုးဖတ်တယ်။ (လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်မရရင် မရ ရတဲ့နည်းနဲ့ ခိုးလုပ်မှာပဲ။)

ဘုန်းကြီးဖတ်တဲ့ စာအုပ်တွေကို ဘုန်းကြီးက ဂုက်ထားရတယ်။ အကယ်၍ ဘုန်းကြီး ဖတ်တဲ့ စာအုပ်တွေထဲက အကြောင်းအရာတွေကို

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီး အမေနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးလို့ရရင် ဘယ်လောက် ပျော်စရာကောင်းမလဲ။ စာဖတ်တာကိုပဲ လျှို့ဝှက်နေရတော့ စိတ်က မလွတ်လပ်ဘူး။ ပင်ပန်းတယ်။ စာရေးတာလည်း ဒီလိုပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရေးရရင် ပျော်စရာ သိပ်ကောင်းမယ်။ ပိုပြီး တိုးတက်မယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် သွားခွင့် လေ့လာခွင့် ရရင်လည်း ပျော်တယ်။ ပညာတိုးတယ်။ ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်း ဘုန်းကြီးတို့မြို့မှာ ဘုန်းကြီး မလျှောက်ဖူးတဲ့လမ်း မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာရုံ ရှိတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဘယ်နေရာမှာ ဘာဆိုင် ရှိတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ အကြောင်း ရှိလာရင် သွားတတ်တယ်။ လုပ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ပျော်တယ်။ အဆင်ပြေတယ်။ လွတ်လပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ပျော်တယ်၊ ပညာ တိုးတယ်၊ အဆင်ပြေ တယ်။ မလွတ်လပ်ရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ မပျော်ဘူး။ ပညာမတိုးဘူး။

မကောင်းတာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် ရှိရမယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ကိစ္စတွေမှာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူးဆိုတာ မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် စမ်းကြည့်တဲ့အနေနဲ့ လုပ်ရမယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ကွန်မြူနစ်စာပေ၊ ဆိုရှယ်လစ်စာပေတွေ တော်တော် ခေတ်စားခဲ့တယ်။ အဲဒီစာတွေလည်း ဘုန်းကြီး ဖတ်ခဲ့တယ်။ ကောင်းတဲ့ အပိုင်းကို ကောင်းတယ်လို့ လက်ခံတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပိုင်းကို မကောင်းဘူးလို့ သိတယ်။ မဖတ်ပဲနဲ့ သူများပြောတာကို တစ်ဆင့်ကြားနဲ့ မကောင်းဘူးလို့ တစ်ဖက်သတ် ဝေဖန်တာ ဥာဏ်နည်းရာ ရောက်တယ်။ သဘောထား ကျဉ်းမြောင်းတယ်။ ဖတ်ကြည့်ပြီးမှ ကောင်းတဲ့အချက်ကို ကောင်းတယ်။ မကောင်းတဲ့အချက်ကို မကောင်းဘူးလို့ ဝေဖန်ရင် မှန်တတဲ့ သဘောထား ရှိတယ်။ ဘက်စုံအမြင်ကိုရမှ အမြင်မှန်ဖို့ နီးစပ်တယ် နော်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖက်သတ် အမြင်ဟာ မှားဖို့ပဲ မျှားပါတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဘုန်းကြီး ဘာသာရေးအမျိုးမျိုးကို လေ့လာတယ်။ မလေ့လာပဲနဲ့ တစ်ဖက်သတ် အမြင်နဲ့ ကိုယ်ယုံကြည်တာပဲ မှန်တယ်။ သူများ ယုံကြည်တာ မှားတယ်လို့ ယူဆရင် အမြင် ကျဉ်းမြောင်းတယ်။ သဘောထား သေးသိမ်တယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာပြီးမှ ဘယ်အချက်က ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်။ ဘယ်အချက်က မကောင်းဘူး၊ မမှန်ဘူး လို့ ချင့်ချိန်နိုင်မယ်။ ဝေဖန်နိုင်မယ်။ ကိုယ်နှစ်သက်တာကို ကိုယ် ရွေးပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံး နိုင်မယ်။

အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ထားနဲ့ သဘောထားကြီးတဲ့ အမြင်ကျယ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ နေရမှ ပျော်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ ပညာတိုးတယ်။

ကိုယ့်ကို သူများက ချုပ်ချယ်တာရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကိုယ် လွတ်လပ်ခွင့်မပေးပဲ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဘောင်ထဲမှာ တစ်ဖက်သတ် အမြင်နဲ့ နေကြတယ်။ အဲဒါ ပျော်စရာ မကောင်းဘူး။ ဒါကြောင့် သူများက ကိုယ့်ကို ချုပ်ချယ်တာကိုလည်း ဘုန်းကြီး မကြိုက်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်းကိုယ် မချုပ်ချယ်ဘူး။

စည်းကမ်း တစ်ခုတော့ ထားတယ်။ အဲဒါက ဘာလဲဆိုတော့ 'ငါ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး' ဆိုတဲ့ စည်းကမ်းပဲ။ ဒီစည်းကမ်း တစ်ခုကိုပဲ လိုက်နာနိုင်မယ်။ ဒီစည်းကမ်းတစ်ခုကို တကယ် လိုက်နာနိုင်ရင် လုံလောက် ရောပေါ့။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖတ်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးခွင့်ရရင် အတွေးအခေါ်ပြုပြီး ထောင့်စေ့လာမယ်။ ပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာမယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ တစ်သက်လုံး ပျော်တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လွတ်

http://www.dhammadownload.com

လပ်လပ် ဖတ်ပါ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးပါ။ သူများက ကိုယ့်ကို ချုပ်ချယ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မချုပ်ချယ်ပါနဲ့။

တကယ် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ ချုပ်ချယ်လို့ မရပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်က တကယ် လွတ်လပ်လာတဲ့အခါ
ကိုယ့်အသိဉာဏ်က တကယ် လွတ်လပ်လာတဲ့အခါ
ဝိုင်ပြီးလေးနက်တဲ့ ဗျော်နည်းနဲ့ ဗျော်တတ်လာမယ်။

ပညာရှာတာမှာ လွတ်လပ်မှုရှိရင် ပိုပြီးတိုးတက်မယ်။ ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ်။ စီးပွါးရှာရာမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိပြီး မျှတမှုလည်း ရှိရင် ပိုတိုးတက်မယ်။ ပိုပြီး အဆင်ပြေမယ်။

တရားမျှတမှု မရှိရင် ဂုဏ်သိက္ခာမရှိဘူး။ လူသဘာဝမှာ ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ ဆိုတဲ့ ရှက်တတ် ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ ရှိပါတယ်။ မွေးရာပါ စိတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီ မွေးရာပါစိတ်ကို ပိုပြီး အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးဖို့တော့ လိုတယ်။ မကောင်းတာ မမှန်တာ မရိုးသားတာကို လုပ်ရမှာ ရှက်တဲ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့စိတ်ကို လေ့ကျင့်ပြုစုပေးရမယ်။

တရားကို သဘောပေါက်တဲ့သူမှာ အဲဒီစိတ်က သိပ်အားကြီးတယ်။ သောတာပန်ဟာ ဟိရိ, ဩတ္တပ္ပ စိတ် အမြဲရှိတယ်။ ဘယ်တော့မှ မကောင်းတာ မမှန်တာ မရိုးသားတာကို မလုပ်ဘူး။ မသိလို့ လုပ်မိရင် အမြန်ဆုံး ဝန်ခံတယ်။ အဲဒီအချက်ကို ကြည့်ရင် စိတ်ဓာတ် အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်တဲ့သူတွေဟာ အရှက်အကြောက် ပိုပြီး ကြီးတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း နိမ့်သေးတဲ့သူ

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဓာတ် အဆင့်အတန်း နိမ့်သေးတဲ့သူဟာ အရက်အကြောက် နည်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

မတရားတာ မမျှတတာကို လုပ်တဲ့သူဟာ သိလျက်နဲ့ လုပ်ကြတာ များပါတယ်။ လောဘအားကြီးလွန်းရင် မတရားတာကို လုပ်တယ်။ လုပ်တဲ့သူက သိသလို ဘေးလူတွေကလည်း သိပါတယ်။ ဒီ လူ့လောကကြီးမှာ 'တရားတယ်–မတရားဘူး' ဆိုတာကို သိဖို့ အလွန်ကြီး မခက်ပါဘူး။ ကလေးတွေတောင် သိသင့်သလောက်တော့ သိပါတယ်။

မတရားတာကို လုပ်တဲ့ သူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ လေးစားမှုလျော့တယ်။ မလွဲသာ မရှောင်သာလို့ လုပ်ရတာပါ လို့ ဆင်ခြေပေးပေမဲ့ စိတ် ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ မတရားတာကို လုပ်လို့ မရပါဘူး။ သူ့စိတ်ကိုသူ လှည့်စားပြီး လုပ်နေရတယ်။ အဲဒါကိုက ဂုဏ်သိက္ခာ ကျနေတာပဲ။ သူ့အမြင်မှာပဲ သူ့ကိုယ်ကိုသူ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိတဲ့သူ အဖြစ် ခံစားနေရပါတယ်။ 'ငါ မတရားတာကို လုပ်နေတယ်' ဆိုတာ သူသိပါတယ်။ 'ငါ မတရားကို လုပ်နေတယ် ဆိုတာ လူတွေ သိတယ်။' 'ငါ့ကို လူတွေ တကယ် မလေးစားဘူး။ လေးစားဟန် ဆောင်နေတယ်။' ဆိုတာကို သူ သိနေပါတယ်။

ဒါကြောင့် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ဒေါနဲ့ မာန်နဲ့ ဟန်နဲ့ ဆက်ဆံတတ်တယ်။ ဒေါသ ပိုကြီးတယ်။ သူ့စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု အေးချမ်းမှု မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် တရားမျှတမှု မရှိတဲ့သူရဲ့စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု အေးချမ်းမှုလည်းမရှိဘူး လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ peace of mind လည်း မရှိဘူး။ inner freedom လည်း မရှိဘူး။ guilt ရှိမယ်။ အပြစ်ရှိတဲ့သူ ဆိုတဲ့ ခံစားမှု ရှိမယ်။ guilt ရှိရင် inner freedom မရှိဘူး။ inner freedom ကို လိုချင်ရင် guilt ဖြစ်မဲ့ကိစ္စတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရမယ်၊

http://www.dhammadownload.com

မတရားတာကို မလုပ်ရဘူး။

မတရားမှန်း မမျှတမှန်း သိလျက်နဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လို ခံစားရသလဲ။ မစဉ်းစားချင်ဘူး။ စိတ်ကို မြန်မြန် အာရုံ ပြောင်းလိုက်ချင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင် တရားပါတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အကြောင်းအမျိုးမျိုးပြပြီး ဖြေရှင်းချက် ပေးချင်တယ်။ ဖြေရှင်းချက် ခဏခဏ ပေးနေရရင် ဘယ်လို အစီပွါယ် ကောက်မလဲ။ မတရားလို့ပဲ။ တကယ် တရားတာကို စေတနာကောင်းနဲ့ လုပ်ခဲ့ရင် ကိုယ့် စိတ်မှာ ဘာဖြေရှင်းချက်မှ ပေးနေစရာ မလိုတော့ဘူး။ စိတ်အေးချမ်းနေမယ်။ ပြန်တွေးမိတိုင်း စိတ်ချမ်းသာနေမယ်။

မတရားတာ မမျှတတာတွေကို လုပ်တဲ့သူတွေ မျှားနေရင် တရားမျှတမှု မရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်နေမယ်။ တရားမျှတမှု မရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်ထယ်လို့ ဘယ်လို ပြောနိုင်မလဲ။

မတရားတာ လုပ်တဲ့သူရှိရင် ခံရတဲ့သူ ရှိတယ်။ ခံရတဲ့သူဟာ လုပ်တဲ့သူကို လေးစားမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဦးကို တစ်ဦး မလေးစားနိုင်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

တရားမျှတမှု မရှိ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေရတဲ့သူဟာ စိတ်အေးချမ်းမှု ဘယ်လိုလုပ် ရနိုင်တော့မလဲ။

လူတချို့ မတရားတာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်ရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ လွတ်လပ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

တရားမျှတမှု၊ လွတ်လပ်မှု နဲ့ လူဂုဏ်သိက္ခာ ... ဒီသုံးပါးဟာ ဆက်စပ်နေပါတယ်။ တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ ဒီ (human values) သုံးပါး

http://www.dhammadownload.com

မရှိရင် အဆင့်မြင့်တဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်း မဖြစ်သေးဘူး။

ဒါပေမဲ့ တရားမျှတတာဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိချင်လို့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ပါဘူး။

တရားမျှတတယ် ဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ ဝတ္တရား ဖြစ်ပါတယ်။ မတရားရင် ဝတ္တရားပျက်ကွက်တယ်။ မတရားတာကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်၊ လူ့ဝတ္တရား ပျက်ကွက်နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။

မတရားတာ မမျှတ်တာကို လက်မခံသင့်ဘူး။ မတရားတာ မမျှတတာကို လက်ခံရင် အားပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ မတရားတာကို မြင်ရ ကြားရရင် "မတရားဘူး။" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အရင် ပြတ်ပြတ်သားသား ပြောပါ။ နောက် ကိုယ့်မိတ်ဆွေ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပါ။

မတရားတာကို တွေ့ရ ကြားရပါလျက် ဘာမှ မပြောပဲနေရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားမှု လျော့သွားမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အလိုတူ အလိုပါ လို့ ခံစားရမယ်။ ဒါကြောင့် မတရားတာကို မြင်ရ ကြားရတဲ့အခါ မသိဟန် ဆောင်မနေပါနဲ့။

လောကမှာ မကောင်းမှုတွေ မရိုးသားမှုတွေ ပိုများလာတာ ဘာကြောင့်လဲ။ မကောင်းတာလုပ်တဲ့သူတွေ များလာလို့ လို့ ဖြေကြလိမ့်မယ်။ အဲဒီ အဖြေဟာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသပဲ မှန်တယ်။

မကောင်းမှုကို လုပ်နေတာ သိလျက်နဲ့ မသိဟန် ဆောင်နေတဲ့ သူတွေ

http://www.dhammadownload.com

မျှားလာလို့ မကောင်းမှု လုပ်တဲ့သူတွေ အဓားအဆီးမရှိ ရဲရဲတင်းတင်း လုပ်နိုင်တာ။ လူအသိုင်းအဝိုင်းက တကယ် လက်မခံရင် ရဲရဲတင်းတင်း လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာမှ မတတ်နိုင်ရင်တောင် ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်း သိပါတယ် ဆိုတာကိုတော့ ပြရမယ်။ မသိဟန်ဆောင်ပြီး မနေရဘူး။

ရိုးသားပြီး သတ္တိရှိတဲ့သူတွေက လူအသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုကောင်းစေချင်လို့ ပြောတာ မျှားလာရင် လူအသိုင်းအဝိုင်း ပိုကောင်းလာမယ်။ ဘယ်သူမှ ဘာမှ မပြောရင် ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိနိုင်တော့ဘူး။

လွတ်လပ်ပြီး တရားမျှတတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းမှာ
နေချင်ရင်၊ စိတ်ချမ်းသာချင်ရင်၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ နေချင်ရင်
လွတ်လပ်မှုနဲ့ တရားမျှတမှုကို ကာကွယ်ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်သူ၏ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပုံဖော်နိုင်သော စိတ်ဓာတ်

အခုခေတ်ဟာ ကိုယ့်ဥာဏ်ကို ကိုယ် အားကိုးပြီးတော့ ကိုယ့် အစွမ်း အစနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပုံဖော်တဲ့သူရဲ့ခေတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးတဲ့သူရဲ့ ခေတ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်ချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကိုစရိုက် ပင်ကို
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝကို ကိုယ် နားလည်ပြီး တန်ဖိုးထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ပင်ကို သဘာဝ ပျောက်မသွားဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

ငါ ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာကိုမှ မသိရင် ငါ့ဘဝကိုငါ ဘယ်လို နေရမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး သိနိုင်တော့မလဲ။ ဒါကြောင့် သူများနောက်ကို လိုက်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ပုံစံနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို မရနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒါဟာ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုပဲ။

သူများဘဝကို ပုံတူကူးပြီး နေတဲ့သူဟာ ဘဝမရှိဘူး။

ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် သူများနဲ့မတူလို့ အခက်အခဲတွေ တော်တော်များခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ပြီး နေရတာကို သိပ်ကျေနပ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနေရမှ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အသက် ဝင်တယ်။

ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ပညာကို ရှာတတ်ရမယ်။ အဲဒီလိုမှ မရှာတတ်သေးရင် ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝဆိုတာ မရှိသေးဘူး။ သူများပြောပြမှ သိရမယ်၊ သူများသင်ပေးမှ တတ်မယ်၊ ဆိုရင် တကယ်သိတာ တကယ် တတ်တာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မှတ်ထားတာပဲ ဖြစ်မယ်။ များများ မှတ်ထားတာ များများ မှတ်မိတာကို တတ်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ်ယုံကြည်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်မေးခွန်းကိုကိုယ် မေးပြီးတော့ ကိုယ့်အဖြေကို ကိုယ် ရှာတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်မခံဘူး။ ဟုတ်တယ် မဟုတ်ဘူး။ မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာကို သေသေချာချာ စမ်းစစ်ဝေဖန်ပြီးမှ လက်ခံသင့်ရင် လက်ခံတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သူမျှားမမေးတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးတဲ့သူမှသာ တကယ် ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် သုံးတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူမျှားမမေးဘူးတဲ့ မေးခွန်းကို မေးဖူးသလား။ မေးခွန်းမရှိပဲ အဖြေတွေချည်း ရထားရင် အဖြေလို့ တကယ် မဆိုနိုင်ဘူး။ မေးခွန်းရှိမှ အဖြေ ရှိတယ်။ ကိုယ်က မေးတဲ့ မေးခွန်းမှသာ ကိုယ့်မေးခွန်း ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် ရှာမှသာ ကိုယ့်အဖြေဖြစ်တယ်။

သူမျှားကို အားကိုးနေလို့ မရတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကြောက်တတ် အားငယ်တတ်ပြီးတော့ ဘာမဆို သူမျှားနောက်က လိုက်ချင်တဲ့သူဟာ ခေတ်နောက်ကျပြီး ကျန်ခဲ့တော့မယ်။

အခုခေတ်လူငယ်တွေဟာ သူမျှားနဲ့ မတူမှာကို သိပ်ကြောက်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သူမျှားဝတ်သလို လိုက်ဝတ်ကြတယ်။ သူမျှား တွေးသလို လိုက်တွေးတယ်။ သူမျှားပြောသလို လိုက်ပြောတယ်။ ကြာတော့ ကိုယ့်ဘဝပါ ပျောက်သွားတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်သုံးပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်တဲ့သူဟာ သူမျှားနဲ့တူတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ဘဝကို ပုံဖော်ရမယ်။ မှန်းတဲ့ အတိုင်း အကုန်လုံး ဖြစ်မယ်လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ဖြစ်နိုင်သလောက် ဖြစ်အောင်တော့ ကြိုးစားရမယ်။ ဒါမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် အားရှိ ပါးရှိ နေနိုင်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံမဖော်တဲ့သူဟာ နေရတာ အားမရှိဘူး။ လွတ်လပ်မှုမ မရှိပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ပုံဖော်နိုင်တာ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အဆင့်အတန်းမြင့်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို စံထားတယ်

"ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ငါ တန်ဖိုးထားဆုံးအရာဟာ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုပဲ ..." လို့ သိတဲ့သူဟာ သူ့ဘဝမှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေကို ဖြေရှင်းတဲ့အခါမှာ အမြဲတန်း အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အခြေခံထားပြီးမှ ဖြေရှင်းတယ်။ ပြဿနာ ခဏ ပြေလည်ဖို့ အမှန်တရားကို သစ္စာမဖေါက်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံးမခံဘူး။

သူဟာ လူအများ လက်ခံထားတဲ့ ထုံးတန်းအစဉ်အလာကို စံမထားဘူး။ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို စံထားတယ်။ သဘာဝတရားရဲ့ အမှန်တရားကိုသာ အလေးထားတယ်။ စာအုပ်ထဲက စကားတွေကိုတော့ သဘာဝကျရင် လက်ခံတယ်။ သဘာဝမကျရင် လက်မခံဘူး။

အဲဒီလိုလူဟာ ထုံးတန်းအစဉ်အလာတွေကို သိပ်လေးလေးနက်နက် ကျင့်သုံးနေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ထုံးတန်းအစဉ်အလာဆိုတာ အပေါ်ယံ ဆန်လွန်းတယ်။ လူမြင်ကောင်းအောင် လူကြားကောင်းအောင် လုပ်တာပဲများတယ်။ လေးနက်တဲ့အနှစ်သာရ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ထုံးတန်းအစဉ်အလာကို ပိုကောင်းလာအောင်တော့ လုပ်ရမယ်။

လူများစုဟာ ထုံးတန်းအစဉ်အလာကို အားပြုပြီး နေကြတယ်။ ခြေထောက်မသန်တဲ့သူဟာ ချိုင်းထောက်ကို အားပြုရသလိုပဲ။ ဒါကြောင့် ချိုင်းထောက် ကောင်းဖို့တော့ လိုတယ်။ ခြေထောက် သန်စွမ်းတဲ့ သူကတော့ ချိုင်းထောက်မလိုပါဘူး။ ထုံးစံဆိုတာ ချိုင်းထောက် တစ်မျိုးပဲ။

ကလေးငယ်တွေ လမ်းလျှောက်တတ်ခါစမှာ walker လို့ခေါ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဘီးပါတဲ့ လမ်းလျှောက်ခုံကို သုံးတယ်။ နောက်တော့ လူကြီးရဲ့လက်ကို ကိုင်ပြီး လမ်းလျှောက်တယ်။ ပြေးနိုင် လွှားနိုင်တဲ့ အရွယ်မှာတော့ walkerကို မလိုတော့ဘူး။ လက်ကို ကိုင်ထားရင် မကြိုက်တော့ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးပဲ ကိုယ့်ခြေထောက်နဲ့ ကိုယ် လျှောက်ရတာပဲ ကြိုက်တယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ အားရတယ်။ ကျေနပ်တယ်။

အဲဒီလိုပဲ စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းတုန်းမှာ အမှားလုပ်သလို လုပ်တယ်။ ထုံးစံအတိုင်း လုပ်တယ်။ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးလာတဲ့အခါ ထုံးစံအတိုင်း မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် သုံးပြီး ကိုယ်က ကောင်းတယ်၊ မှန်တယ်၊ တရားတယ်၊ မှားတတယ်လို့ ယုံကြည်တာကို လုပ်တယ်။ သူ့မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ် ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူဟာ
"ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ ငါ လုပ်ချင်တာ တရားသလား။
မှားတသလား" ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတဲ့သူဟာ... " သူများ ဘာလုပ်သလဲ။ ငါ လုပ်တာ သူများ ကြိုက်ပါ့မလား..." ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး သူများ လုပ်သလို လိုက်လုပ်တယ်။ သူများ ကြိုက်တာကို လုပ်တယ်။ သူ့မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို ပထမဦးစား ပေးနိုင်လောက်အောင် ရင့်ကျက်မှု မရှိသေးဘူး။ သတ္တိမရှိသေးဘူး။

လူများစုဟာ တစ်သက်လုံး "other directed" သူများရဲ့ ထင်မြင်ချက် ဝေဖန်ချက်ကို ဦးစားပေးပြီး ကိုယ့်ဘဝကို နေကြတယ်။ "public opin-

http://www.dhammadownload.com

ion" လူများစုရဲ့ ဝေဖန်မှုကို သိပ်ကြောက်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ လူတွေ အကြောက်ဆုံးဟာလည်း "public opinion" လူများစုရဲ့ ဝေဖန်မှုပဲ။

စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ လွတ်လပ်မှုကို တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူကတော့ "inner directed" ငါ ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် အားလုံးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မလဲ ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားတယ်။ ရဲရဲရင့်ရင့် ဆုံးဖြတ်တယ်။ အများမကြိုက်လဲ မှန်တယ်လို့ ယုံကြည်တာကို လုပ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင်

"Mistakes are the inevitable accompaniment of the greatest gift given to man, — individual freedom of action. Let us be glad of the dignity of our privilege to make mistakes, glad of the wisdom that enables us to recognize them, glad of the power that permits us to turn their light as a glowing illumination along the pathway of our future. Mistakes are the growing pains of wisdom. Without them there would be no individual growth, no progress, no conquest." ~ William Jordan Philosopher & writer (The Power of Purpose, pp. 21-22.)
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ဒီစာပိုဒ်ဟာ တော်တော် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ ဖတ်လိုက်ရတာ တော်တော် စိတ်ကို ပေါ့ပါးသွားစေတယ်။ လွတ်လပ်သွားစေတယ်။ ဘာ့ကြောင့်လဲ။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်တာကို ကြိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မှားသွားတဲ့အခါ စိတ်မှာ အပြစ်ရှိသလို ခံစားရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အဲဒီလို ခံစားရသလဲ။ ငယ်ငယ်ကတည်းက မှားတိုင်း မှားတိုင်း လူကြီးတွေက မှားတာကို ရှက်စရာ ကောင်းတယ်။ မှားတာဟာ ညံ့ဖျင်းတာ၊ မှားတာဟာ ဉာဏ်မရှိတာလို့ ပြောခဲ့ကြလို့ပါ။

ဒီစာပိုဒ်ကို ဖတ်တဲ့အခါမှာ မှားတာဟာ ညံ့ဖျင်းတာ၊ မှားတာဟာ ဉာဏ်မရှိတာ၊ မှားတာဟာ ရှက်စရာ ကောင်းတယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှုကနေ လွတ်လပ်သွားတယ်။ စိတ် ပေါ့ပါးသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တစ်ဝဲလည်လည် အပြစ်တင်နေဖို့ မလိုတော့ဘူး။ တစ်ဝဲလည်လည် အပြစ်တင်နေတာဟာ ဘာမှ ခရီးမရောက်ပဲ ဝက်ဘာထဲမှာ လမ်းရှာမတွေ့ပဲ ထွက်ပေါက်မတွေ့ပဲနဲ့ သွားနေရသလို ဖြစ်နေတယ်။

ဒီစာကပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ့်ကို လမ်းပိတ်မထားဘူး။ ရှေ့ဆက် သွားနိုင်အောင် အားပေးတယ်။ ကိုယ့်ကို စွမ်းအား ရှိအောင် လုပ်ပေးတယ်။

ကဲ... စာတစ်ပိုဒ်စီ စကားတစ်လုံးစီ သေသေချာချာ စဉ်းစားကြစို့။ "Mistakes are the inevitable accompaniment of the greatest gift given to man, — individual freedom of action.

ဒီစာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို စဉ်းစားကြမယ်။ ဒီတစ်ကြောင်းထဲမှာ အဓိပ္ပါယ်တွေ ဘယ်လောက် မှားသလဲဆိုတာ ပေါ်လာအောင် ဖေါ်ကြစို့။

http://www.dhammadownload.com

အမှားတွေဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ပိုင်ခွင့် ဖြစ်တဲ့ အကြီးမားဆုံး လက်ဆောင်နဲ့အတူ ရှောင်လွှဲလို့မရပဲ တစ်ပါထဲ ပါလာတဲ့ အရာဖြစ်တယ်။

ဒီစကား တစ်ခွန်းကို ဆက်ပြီး စဉ်းစားမယ် နော်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ greatest gift အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင် လို့ဆိုတယ်။ freedom of action လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် ဆိုတာ လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အရာတွေထဲမှာ အကောင်းဆုံးအရာလို့ ဆိုလိုတယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ပြီ ဆိုရင်လည်း အမှား လုံးဝမရှိအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ရင် တစ်ခါတလေ မှားမယ်။ မှားရင် အပြစ်တင်ခံရတော့မယ်။ အပြစ်တင်ခံရမှာ ကြောက်လွန်းသွားရင် မလုပ်ရဲတော့ဘူး။

တစ်ခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် မှားသွားမှာလား လို့တွေးတော့တယ်။ အပြစ်တင် မခံရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲလို့ တွေးတယ်။ အပြစ်တင် မခံချင်ရင် ပြောထားတဲ့အတိုင်း အတိအကျ လုပ်ရမယ်။ ဘယ်လို ပြောထားသလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပြီး လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် မလုပ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားပြီး။ ကိုယ့်အရည်အချင်း ရှိသလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် မလုပ်တော့ဘူး။ ခိုင်းတဲ့သူ ကျေနပ်ဖို့ အဓိက၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့က အဓိက မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို လုပ်တာ မှားရင် အရည်အချင်းတွေ မထွက်တော့ပဲ ကြာရင် အစွမ်းအစ တုံးသွားတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ်လုပ်ခွင့် ဆိုတဲ့ အကြီးမားဆုံးလက်ဆောင် ပျောက်ဆုံးသွားပြီး။ ဒီလက်ဆောင် ပျောက်သွားပြီး ဆိုရင် ဘာလုပ်လုပ် ပျော်စရာ မကောင်းတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

Let us be glad of the dignity of our privilege to make mistakes, glad of the wisdom that enables us to recognize them, glad of the power that permits us to turn their light as a glowing illumination along the pathway of our future.

မှားခွင့်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အခွင့်ထူး ရှိတာကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ကြစို့။ မှားသွားတဲ့အခါ မှားသွားတယ်လို့ သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိတဲ့အတွက် ဝမ်းသာကြစို့။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်သိပြီး ရလိုက်တဲ့အသိဉာဏ်က ကိုယ့်အနာဂတ် လမ်းခရီးကို မီးမောင်း ထိုးပေးနိုင်စွမ်းရှိအောင် လုပ်ပေးတာကို ဝမ်းမြောက်ကြပါစို့။

အမှားကြောင့် အသိဉာဏ်ရတယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်က နောက်တစ်ခါ ဒီအမှားမျိုး ထပ်မမှားအောင် သင်ခန်းစာပေးတဲ့အတွက် အနာဂတ်မှာ အမှား နည်းသွားမယ်။ အဲဒါအတွက် ဝမ်းသာစရာပဲ။

ဒီစာကြောင်းရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က တော်တော် အားတက်စရာကောင်းတယ်။ တာဝန်လည်း ပေးလိုက်တာ နော်။ မှားတာက မသိလို့ မှားတာ။ မှားမှန်းသိပြီး ဆိုရင် နောက်ထပ် ဒီအမှားမျိုးကို ဆက်မမှားဖို့ တာဝန်ရှိတယ်။ ဒါမှ ဒီအမှားက ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်လမ်းခရီးကို မီးမောင်း ထိုးပေးသလို ဖြစ်မယ်။ အလင်းရောင်ဟာ သတ္တိကို ဖြစ်စေတယ်။

အမှားကို သိတဲ့သူ၊ အမှားကို ပြင်တဲ့သူဟာ
သတ္တိရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်
ပိုပြီး ယုံကြည်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမှားကို အမှားမှန်းမသိဘူး။ သင်ခန်းစာမယူဘူး။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်မပြင်ဘူး ဆိုရင် ကိုယ့်အနာဂတ် လမ်းခရီးဟာ မိုးမှောင်ကျနေတဲ့ လမ်းခရီးဖြစ်နေမယ်။ ပင်ပန်းဆင်းရဲတဲ့ လမ်းခရီး ဖြစ်နေမယ်။ အားရှိပါးရှိ မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။ ရဲရဲရင့်ရင့် မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး။

တစ်ခါမှ မမှားဖူးတဲ့သူ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် မှားတာကို သိပ်ကြောက်စရာ ရှက်စရာ မလိုပါဘူး။ အမှားကို အမှားမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်ရင်တော့ တော်တော် မိုက်မဲတဲ့သူပဲ။ မှားမယ်လို့ မသိပဲ လုပ်လိုက်လို့ မှားသွားတာဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေ အားလုံးဟာ အမှားတွေကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့တဲ့ သူတွေပဲ။ မှားမှာကြောက်လို့ မလုပ်ရဲတဲ့ သူတွေဟာ အောင်မြင်တဲ့အဆင့်ကို မရောက်လာဘူး။

Mistakes are the growing pains of wisdom. Without them there would be no individual growth, no progress, no conquest.

အမှားတွေဟာ အသိဉာဏ် ကြီးပွါးတိုးတက်မှု ဖြစ်လာဖို့ ခံစားရတဲ့ နာကျင်တဲ့ ဝေဒနာပါ။ အမှားမရှိရင် ကိုယ့်မှာ ကြီးပွားမှု၊ တိုးတက်မှု၊ အောင်မြင်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

တချို့လူတွေဟာ အမှားကို အမှားလို့ မသိချင်ဘူး။ အမှားကို အမှားလို့ လက်မခံချင်ဘူး။ ဝန်မခံချင်ဘူး။ ထောက်ပြရင်လည်း ဒါလောက်တော့ ကိစ္စမရှိပါဘူး ဆိုပြီး စိတ်သက်သာမှုရအောင် ဆင်ခြေပေးတယ်။ ဝေဒနာကို သူတို့မခံစားချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူတို့ ဘယ်တော့မှ လူကြီး ဖြစ်မလာဘူး။

မှားတာဟာ ခံရခက်ပါတယ်။ အမှားဟာ အဆင်မပြေမှုတွေကို ဖြစ်စေတယ်။ ကိုယ့်အမှားကြောင့် ကိုယ်လည်း ဒုက္ခ ရောက်တယ်။ သူတစ်ပါးလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခရောက်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အမှားကိုကိုယ် သိဖို့ ပြင်ဖို့လိုတယ်။ မသိလို့ မှားတာဟာ ရှက်စရာ မဟုတ်ဘူး။ မှားမှန်းသိပြီး မပြင်ချင်တာက ရှက်စရာကောင်းပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်

ဟောဒီမှာ သိပ်ကောင်းတဲ့ ကဗျာလေးတစ်ပုဒ်... ဖတ်ပြအုံးမယ်။ ဖတ်ပြရင်း လူငယ်လေးတွေ နားလည်လွယ်အောင် အဓိပ္ပါယ်ကို ရှင်းပြမယ်။

"Know this, that ev'ry body is free

To choose his life and what he'll be;

ဒီအချက်ကို နားလည်ပါ။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်ဖို့၊ ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်မယ်ဆိုတာကို ရွေးချယ်ဖို့ လွတ်လပ်မှု ရှိပါတယ်။

choose ဆိုတဲ့စကားလုံးကို သေသေချာချာ မှတ်ထားပါ။

I have the freedom to be who I want to be. I am not going to give that freedom away.

ငါဖြစ်ချင်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ငါ့မှာ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကို ငါ ဘယ်တော့မှ မပေးလိုက်ဘူး။

ကိုယ့်ကို သူများပုံသွင်းတာကို လက်ခံတဲ့သူဟာ ဒီလွတ်လပ်မှုကို လက်လွတ် ဆုံးရှုံးခံလိုက်တဲ့သူပဲ။ ဒီလွတ်လပ်မှုမျိုး ရှိတယ်လို့တောင် မတွေးမိကြပါဘူး။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်လို့ ပြောတဲ့သူ သိပ်နည်းပါတယ်။

ကလေးတွေကို မိဘတွေက မေးတတ်တယ်။ သားကြီးလာရင် ဘာလုပ်မလဲ ...လို့ မေးတတ်တယ်။ ဆရာဝန်လုပ်မယ်။ အင်ဂျင်နီယာ လုပ်မယ်...လို့ ဖြေရင် မိဘတွေက သိပ်သဘောကျတတ်တယ်။ ဘာလုပ်မလဲ လို့ မေးတတ်တယ်။ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲ လို့တော့ မေးလေ့ မရှိဘူး။ ဒီမေးခွန်းနှစ်ခုဟာ တူတူပဲလို့ ထင်ချင်ထင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ ဒီမေးခွန်းနှစ်ခုဟာ လုံးဝ မတူပါဘူး။

ဘာဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းက ဘယ်လိုအလုပ်မျိုးကို လုပ်ချင်သလဲ လို့ မေးတာ။ အလုပ်ကို လူနဲ့ထပ်တူ ပြုတတ်တယ်။ ခင်ဗျားဘာလုပ်သလဲလို့ မေးရင်။ ဆရာဝန် လုပ်တယ်။ အင်ဂျင်နီယာ လုပ်တယ်။ ကျောင်းဆရာ လုပ်တယ်။ ကုန်သည် လုပ်တယ်... စသည်ဖြင့် ဖြေကြမယ်။ ခင်ဗျား ဘယ်လို လူလဲ... လို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ ခင်ဗျား ဘယ်လို ဆရာဝန်လဲ လို့ မေးရင်ကော ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ ခင်ဗျား ဘယ်လို ကျောင်းဆရာလဲ... လို့ မေးရင်ကော ဘယ်လို ဖြေမလဲ။ ခင်ဗျား ဘယ်လို မြို့နယ်အရာရှိလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ ဘယ်လို တရားသူကြီးမျိုးလဲ လို့ မေးရင်ကော။ တရားသူကြီးတွေ အမျိုးမျိုးရှိပါတယ် ...နော်။

မေးခွန်းတွေကို စဉ်းစဉ်းစားစား မေးဖို့လိုတယ်။ အဖြေကိုလည်း စဉ်းစဉ်းစားစား ဖြေဖို့လိုတယ်။

ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းအတွက် ဖြေနိုင်တဲ့အဖြေက...၊ ကျွန်တော်က ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့သူ။ ကျွန်တော်က လွတ်လွတ်လပ်လပ်

http://www.dhammadownload.com

နေတဲ့သူ။ ကျွန်တော်က ရိုးရိုးသားသား လုပ်ကိုင်စားသောက်တဲ့သူ။ ကျွန်တော်က ကျောင်းသူကျောင်းသားတွေကို တကယ် ပညာတတ်တွေ ဖြစ်လာအောင် စေတနာအပြည့်နဲ့ သင်ပေးနေတဲ့ သူပါ။ ကျွန်တော်က တရားမျှတမှုကို လိုလားတဲ့ မြန်နယ်အရာရှိပါ။ ကျွန်တော်က တရားဥပဒေကို တကယ် မြတ်နိုးလို့ တရားဥပဒေအတိုင်း ဆုံးဖြတ်တဲ့ တရားသူကြီးပါ။ (တရားတဲ့ ဥပဒေကိုမှ တရားဥပဒေလို့ ခေါ်တာ နော်။) ဆက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

Liberty, taking the word in its concrete sense, consists in the ability to choose. (Simone Weil)

လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သူ့ရဲ့ အရိုးဆုံး အရင်းဆုံး အဓိပ္ပါယ် ကောက်ရရင် ရွေးချယ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ရှိခြင်းလို့ ဆိုရမယ်။

ရွေးချယ်နိုင်စွမ်း တစ်ခုတည်းက လွတ်လပ်မှုရဲ့ ပြည့်စုံတဲ့အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းဟာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အရေးပါဆုံး အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းမှ မရှိရင် တခြား ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။

ငါလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ် ဘယ်နှစ်မျိုးရှိသလဲ။ အဲဒီအလုပ်တွေထဲက ဘယ်ဟာကို ဦးစားပေးပြီး လုပ်မလဲ... ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မဖြေနိုင်ရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ ခိုင်းတာလုပ်မယ် ဆိုတဲ့လူမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိသလား။

Patterning your life around other's opinions is nothing more than slavery.

ကိုယ့်ဘဝကို သူများ အယူအဆအတိုင်း ပုံသွင်းတာဟာ ကျွန်ခံ လိုက်တာထက် ပိုမထူးပါဘူး။ သူများလုပ်လို့ လုပ်တယ်။ သူများကြိုက်လို့ ကြိုက်တယ်။ သူများယုံလို့ ယုံတယ်...ဆိုရင် ကျွန်ဖြစ်ပြီ။

http://www.dhammadownload.com

မရွေးချယ်ရင် မလွတ်လပ်ဘူး။ ကိုယ် ဘယ်လိုနေမယ်။ ဘာလုပ်မယ်။ ဘယ်လိုပညာကို တတ်အောင် လေ့လာမယ်၊ ဂျာမယ် ဆိုတာကို ဘယ်သူက ရွေးချယ်ပေးသလဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်သလား။ သူမျှား ရွေးချယ်ပေးသလား။ မျှားသောအားဖြင့်တော့ သူမျှား ရွေးချယ်ပေးတာကို လက်ခံလိုက်ကြတယ်။ သက်သာတာကိုး။

Everything can be taken from a man but ... the last of the human freedoms - to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way. (Victor Frankle)

လူတစ်ယောက်ဆီက ကျန်တာတွေအားလုံး ယူသွားလို့ရတယ်၊ ဒါပေမဲ့ အခြေအနေတစ်ခုမှာ ကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားမလဲ ဘယ်လို လမ်းကို ရွေးမလဲဆိုတဲ့ နောက်ဆုံးလွတ်လပ်မှုကိုတော့ ဘယ်သူမှ ယူသွားလို့မရဘူး။

ကောင်းတာ လုပ်မလား။ ဆိုးတာ လုပ်မလား ဘယ်လမ်းကိုရွေးမလဲ။

ရိုးသားတာလုပ်မလား။ မရိုးသားတာလုပ်မလား ဘယ်လမ်းရွေးမလဲ။

ရက်စက်မလား ညှာတာမလား။ ခွင့်လွှတ်မလား လက်စားခြေမလား။

အခြေအနေအရ လုပ်လိုက်ရတာပဲ လို့ ပြောတဲ့သူမှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိဘူး။ ခံယူချက် မရှိတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ အခြေအနေက အရာရာတိုင်းကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနေရင် ဘာရွေးချယ်လို့ရမလဲ။

When a man ceases to choose, he ceases to be a man. (Anthony Burgess)

ရွေးချယ်တာကို မလုပ်တော့တဲ့အခါမှာ သူဟာ လူမဟုတ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် လူအဆင့်အတန်းကနေ ကျမသွားချင်ရင် ကိုယ်ဘာကို

http://www.dhammadownload.com

ရွေးချယ်မလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ရွေးချယ်မှ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ ဉာဏ်မပါပဲ ရွေးချယ်တယ် ဆိုတာ တကယ်ရွေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ခေါင်းပန်းလှန်သလို လုပ်တာဟာ ရွေးချယ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ရွေးချယ်မှုတိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အချက်အလက် မှန်ကန်တဲ့အကြောင်းအကျိုးမှာ အခြေခံရမယ်။

"Your life is the sum result of all the choices you make, both consciously and unconsciously. If you can control the process of choosing, you can take control of all aspects of your life. You can find the freedom that comes from being in charge of yourself." ~(Robert F. Bennett)

ကိုယ့်ဘဝဟာ သိလျှက်ဖြစ်စေ မသိပဲဖြစ်စေ ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေ အားလုံးရဲ့ စုပေါင်းရလာဒ်ပဲ။ ရွေးချယ်မှုကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မိမိရရ ကိုင်ထားလို့ရရင် ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်သမျှကို ထိမ်းချုပ်လို့ရပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် စိမ်နိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရပြီး။

ရွေးချယ်မှုဆိုတာကို လုပ်နေကြပါတယ်။ မျှားသောအားဖြင့်တော့ သေသေချာချာ မစဉ်းစားပဲ ရွေးချယ်လိုက်ကြတယ်။ သူမျှားဝတ်သလို ဝတ်မယ်... ဆိုတာလည်း ရွေးချယ်မှုပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို ရွေးချယ်မှုက ဉာဏ်ကို မသုံးရတဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရဖို့ အထောက်အပံ့ မဖြစ်ဘူး။ ငါ ဘယ်လိုလူလဲ၊ ငါနဲ့ တကယ်သင့်တော်တာ ဘာလဲ...။ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးပြီး အဖြေကို ရှာမှ ဉာဏ်ပါတဲ့ ရွေးချယ်မှုဖြစ်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ပုံဖေါ်ဖို့ အထောက်အပံ့ ဖြစ်မယ်။

တကယ်လို့ လူမျှားစုဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရွေးချယ်တယ်ဆိုရင် ဒီစကားကို ပြောဖို့လိုမလား။ မလိုဘူး...နော်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာလဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့်ကို ဆိုတယ်။
ကိုယ်ဓရွေးချယ်ရမယ့် အရာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်
ဖန်တီးခွင့်ကို ဆိုလိုတယ်။

ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းရဲ့ အဖြေကို သူများ နောက်လိုက်ပြီး မဖြေပဲ၊ သူများ ပေးထားတဲ့အဖြေကို အဆင်သင့်မယူပဲ၊ ကောင်းတယ် ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် သိပြီး လုပ်နိုင်မှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု ဖြစ်မယ်။

ကိုယ် ဘာကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ကိုယ်ပဲ လုပ်ယူရမယ် ဖန်တီး ယူရမယ်...နော်။ ဒီနေ့စ်ခုထဲက တစ်ခုကို ရွေးပါ ဆိုတာ တကယ် စစ်မှန်တဲ့ ရွေးချယ်ခွင့်မဟုတ်ဘူး။ ကန့်သတ်ထားတဲ့ ရွေးချယ်ခွင့်ဟာ ရွေးချယ်ခွင့် အတုပဲ ဖြစ်တယ်။

ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းမရှိရင်
ရွေးချယ်တာကို မလုပ်ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ
လူအဆင့်မှာ မရှိတော့ဘူး။

"While we are free to choose, once we have made those choices, we are tied to the consequence of those choices. We are free to take drugs or not. But once we choose to use a

http://www.dhammadownload.com

habit-forming drug, we are bound to the consequences of that choice. Addiction surrenders later freedom to choose."

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ခွင့်ရှိတဲ့အခါမှာ ကိုယ်က တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လိုက်ပြီးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ရွေးချယ်မှုရဲ့နောက်က လိုက်ပါလာမယ့် အကျိုးဆက်တွေက တွဲပြီးပါလာမယ်။ မူးယစ်ဆေးကို သုံးမယ်–မသုံးဘူး ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စွဲစေတတ်တဲ့ မူးယစ်ဆေးကို ကိုယ်က ရွေးချယ်လိုက်ပြီးဆိုရင် အဲဒီ ရွေးချယ်မှုနောက်က ပါလာတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေနဲ့ နှောင်ဖွဲ့မိပြီး။ စွဲနေတာဟာ နောက်ပိုင်း လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်တာပဲ။ စွဲသွားရင် လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။

In nameless ways be good and kind,

But never force the human mind.

နာမယ်တတ်လို့မရတဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကောင်းတာကိုလုပ်ပါ– စာနာပါ– ကျင်နာပါ။ ဒါပေမဲ့ လူစိတ်ဓာတ်ကိုတော့ အတင်းအကျပ် အနိုင်မယူပါနဲ့။ "never force the human mind"

မယုံချင်တာကို အတင်း ယုံခိုင်းတယ်။ မလုပ်ချင်တာကို အတင်း လုပ်ခိုင်းတယ်။ မထောက်ခံချင်တာကို အတင်း ထောက်ခံခိုင်းတယ်။ ကိုယ့် အယူအဆနဲ့ မတူတဲ့သူကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ နှိပ်စက်တယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် အဲသလို လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ အခုခေတ်လည်း လုပ်နေကြတုန်းပဲ။

Freedom and reason make us men;

Take these away, what are we then?

လွတ်လပ်မှုနဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် စဉ်စားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်းက ဒို့ကို လူဖြစ်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ အဲဒါတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် ငါတို့ဟာ ဘာလဲ။

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်စွမ်း ရှိမှလည်း လွတ်လပ်မှုရှိမယ်။ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် မတွေးနိုင်တဲ့သူမှာ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှုမျိုး ရှိမလဲ။ မယုံသင့်တာတွေ သဘာဝ မကျတာတွေကို ယုံနေတဲ့သူတွေဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။

ဒါကြောင့် အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် တွေးခေါ်တတ်တဲ့သူတွေ စဉ်းစားတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တာတွေကို ယုံအောင် လုပ်လိုက်မယ်၊ သဘာဝကျကျ မစဉ်းစားတတ်အောင် လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် သူ့ကို မလွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။ ဒါကြောင့်

ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု မပျောက်ချင်ရင်
သဘာဝ မကျတာ အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တာကို
ဘယ်တော့မှ မယုံဘူးလို့ ပြတ်ပြတ်သားသား ခိုင်ခိုင်မာမာ
သတ္တိရှိရှိ ဆုံးဖြတ်ထားရမယ်။

ကိုယ့်ကို သူများက လှည့်စားလို့ရရင် ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးနေပြီ။ ဘယ်သူတွေက ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကို လှည့်စားနေသလဲ။ ဘာကြောင့် သူတို့က လူတွေကို လှည့်စားဖို့ ဒါလောက် ကြိုးစားနေကြသလဲ။

Mere animals, and just as well

The beasts may think of heav'n or hell.

(လွတ်လပ်မှုနဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် စဉ်စား တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းကို ဖယ်ရှားလိုက်ရင် ငါတို့ဟာ ဘာလဲ။)တိရစ္ဆာန်မျှပဲ။ ကောင်းကင်ဘုံ

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ် ငရဲဘုံကို တွေးကောင်းတွေးမယ့် တိရစ္ဆာန်အရိုင်းပဲ။

May we no more our pow'rs abuse,

But ways of truth and goodness choose."

ငါတို့ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို ငါတို့ အလွဲသုံးစားမလုပ်ကြပါစို့နဲ့၊ အဲဒါလုပ်မယ့်အစား မှန်ကန်တာလုပ်တဲ့လမ်းနဲ့ ကောင်းမွန်တာလုပ်တဲ့ လမ်းကို ရွေးကြပါစို့။

ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိဆိုတာ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝ ကျကျ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပဲ။ ဒါဟာ လူသားရဲ့ အကြီးမားဆုံး စွမ်းရည် ဖြစ်တယ်။ ဒီစွမ်းရည်ကို အလွဲသုံးစား မလုပ်ရဘူး။ ဒီစွမ်းရည်ကို သုံးပြီးတော့ပဲ မှန်တဲ့လမ်း ကောင်းတဲ့လမ်းကို ရွေးရမယ်။ ဒီစွမ်းရည်ကို မသုံးနိုင်ရင် မမှန်တဲ့လမ်းကို ရောက်ဖို့မျှားတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မရွေးနိုင်ရင် သူမျှားက ကိုယ့်အတွက် ရွေးပေးလိမ့်မယ်။

အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် မစဉ်းစားတတ်တဲ့သူတွေက သူမျှားကို ဆရာလုပ်နေကြတာ တော်တော် မျှားပါတယ်။ လူမျှားစုဟာ အဲဒီလိုလူတွေကို ဆရာ တင်ထားကြတယ်။ ဆရာကလည်း အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် မတွေးနိုင်ဘူး။ သူ့တပည့်က ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင်၊ သဘာဝကျအောင် တွေးနိုင်တော့မလဲ။

ဗေဒင်ဆရာတွေ၊ နတ်ကတော်တွေ၊ ဘိုးတော်တွေ၊ မယ်တော်တွေ၊ ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ သူတွေကို ဆရာတင်ထားကြတဲ့ သူတွေဟာ ဘယ်လိုလုပ် အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် တွေးနိုင်မလဲ။ လက်ဖွဲ့တွေ အင်းတွေကို ယုံနေတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုလုပ် အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် တွေးနိုင်မလဲ။ အခက်အခဲတစ်ခု ရှိတဲ့အခါ သဘာဝကျတဲ့အဖြေနဲ့ လုပ်နည်းကို မရှာပဲ၊

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝမကျတဲ့ လုပ်နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းနေရင် အဲဒီအခက်အခဲဟာ ဘယ်လို အဆင်ပြေနိုင်မလဲ။

~ unknown ဒီကဗျာကိုရေးတဲ့သူကို မသိပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဆုံးရှုံးမှုရှိနိုင်တဲ့ အခြေအနေကို စွန့်စား ရင်ဆိုင် နိုင်တယ်

"To laugh is to risk appearing the fool. To weep is to risk being called sentimental. To reach out to another is to risk involvement. To expose feelings is to risk exposing your true self. To place your ideas, your dreams before the crowd is to risk being called naive. To love is to risk not being loved in return. To live is to risk dying. To hope is to risk despair, and to try is to risk failure. But risks must be taken because the greatest hazard in life is to risk nothing. The person who risks nothing does nothing, has nothing, and becomes nothing. He may avoid suffering and sorrow, but he simply cannot learn and feel and change and grow and love and live. Chained by his certitudes, he is a slave, he's forfeited his freedom. Only the person who risks is truly free." ~ (Leo Buscaglia)
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ဒီစာပိုဒ်ဟာ တိုတိုလေးနဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေ အများကြီး ပြည့်နေတယ်။ ဘဝတစ်ခုလုံးအတွက် လိုရင်းကို ပြောပြထားတယ်။ ဖြည်းဖြည်း ဖတ်ပြီး စဉ်းစားလေလေ စဉ်းစားစရာတွေက ထွက်လာလေလေပဲ။ အဓိပ္ပါယ်တွေ ဘယ်လောက် ထွက်လာမယ် ဆိုတာ သိရအောင် စဉ်းစားကြည့်ကြစို့။

ဒီစာပိုဒ်မှာ အရေးကြီးတဲ့စကားတစ်လုံးက risk ဆိုတဲ့စကားလုံးပဲ။ ဒီစကားလုံးက ဒီစာပိုဒ်မှာ အရေးအကြီးဆုံး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ပထမ ဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို စဉ်းစားမယ် ... နော်။

risk ဆိုတဲ့စကားလုံးကို အင်္ဂလိပ်အဘိဓာန်မှာ ကြည့်တော့ *n*.1. the possibility of meeting danger or suffering harm or loss; exposure to this. 2 – *v*. to expose to the chance of injury or loss; to accept the risk of.

အန္တရာယ် သို့မဟုတ် ဒုက္ခ သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုကို ကြုံတွေ့နိုင်တဲ့ အခြေအနေ။ အဲဒီလို အခြေအနေမျိုးကို ကြုံတွေ့နေရတာ။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အခြေအနေ၊ ဆုံးရှုံးမှုကို ကြုံတွေ့ရမယ့် အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်တာ။ အန္တရာယ်ကို တွေ့နိုင်တယ်၊ ဆုံးရှုံးမှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာ သိလျက်နဲ့ အဲဒါကို လက်ခံတာ။

ဒီအဓိပ္ပါယ်ကို သေသေချာချာ မှတ်မိအောင်လုပ်ထားပါ။ ရှေ့ဆက် ပြောမယ့် စကားတွေဟာ ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကိုပဲ အကျယ်ချဲ့ လိုက်တာ။

ဘဝနဲ့ risk နဲ့ တွဲနေတယ်။ ဘဝရှိရင် risk ရှိတယ်။ risk ရှိရင် ဘဝရှိတယ်။ risk မရှိရင် ဘဝမရှိဘူး။ အဲဒါကို ပြောမှာ။

"To laugh is to risk appearing the fool.

ရီ(ရယ်)တာဟာ ကိုယ့်ကို သူများက ပေါ်တယ်လို့ အထင်ခံရမယ့်

http://www.dhammadownload.com

အခြေအနေကို စွန့်စားပြီး ရင်ဆိုင်လိုက်တာ။

ခဏ ခဏ ရိတ်သူကို လူတွေက ပေါ်တောတော လူစားလို့ ထင်တတ်တယ်။ ရိတာတောင် risk ရှိတယ်။ စွန့်စားရတယ် ...နော်။ သေသေချာချာ တွေးကြည့်မှ မှန်လိုက်တာလို့ သဘောပေါက်လာတယ်။ လက်ခံလာတယ်။

ရိတာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စဉ်းစားကြစို့။ သတ္တဝါတွေထဲမှာ ရိတတ်တာ လူပဲ ရှိတယ်။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မှ မရိတတ်ဘူး။ တိရစ္ဆာန်တွေ ဒေါသထွက်တတ်တယ်။ ချစ်တတ်တယ်။ မနာလိုစိတ် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မှ မရိတတ်ဘူး။ ရိတယ်ဆိုတာဟာ တော်တော် အုံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ စိတ်ပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ ရိတာလဲ။

ရိစရာတစ်ခု ပြောပြမယ်။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးအကြောင်း။ အဲဒီ ဘုန်းကြီးက တောရွာတစ်ရွာမှာ ကျောင်းထိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက တောရွာမှာပဲ နေခဲ့တယ်။ သူ့မိတ်ဆွေ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက မြို့မှာနေတယ်။ ခေတ်မီ တိုက်ကျောင်းကြီး ဆောက်ထားတယ်။ ခေတ်ပညာတွေလည်း တတ်တယ်။ တစ်ခါတော့ တောကဘုန်းကြီးကို မြို့ကဘုန်းကြီးက အလည်လာဖို့ ပင့်တယ်။

တောဘုန်းကြီးက 'အင်း... ငါ့မိတ်ဆွေဟာ မြို့မှာ တော်တော် ဘုန်းကြီးနေတယ်။ မတွေ့တာလည်း ကြာပြီ၊ အလည် သွားအုံးမှပဲ' ဆိုပြီး သွားတယ်။ မြို့က သူ့မိတ်ဆွေကျောင်းကို ရောက်တော့ ခရီး အဝေးကြီးက လာရတာ ဖြစ်လို့ လမ်းမှာ ကုဋ္ဌ(အိမ်သာ) တက်ချင်တာ အဆင်မပြေလို့ ကျောင်း ရောက်ရောက်ချင်းပဲ 'ငါ ကုဋ္ဌတက်ချင်တယ်' လို့ ဆိုပြီး ပြောတော့ ကျောင်းဘုန်းကြီးက ကိုရင်တစ်ပါးကို 'ကိုရင် ကုဋ္ဌ လိုက်ပြလိုက်။' ဆိုပြီး ပြောလိုက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မြို့က ခေတ်မီတဲ့ ဘုန်းကြီးကျောင်း ဆိုတော့ ရေလောင်းအိမ်သာ ဖိုလ်ထိုင် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လုပ်ထားတာပေါ့။ ကိုရင်က ကုဋိကို လိုက်ပြ လိုက်တော့ အဲဒီ တောကဘုန်းကြီးက ကုဋိထဲကို မြန်မြန် ဝင်သွားတယ်။ မစောင့်နိုင်တော့ဘူး။ မအောင့်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ချက်ချင်းပဲ ပြန်ထွက်လာပြီးတော့ "မင်းတို့ ကုဋိက တက်တောင် မတက်ရသေးဘူး ပြည့်နေတယ် "တဲ့။

တောကကုဋိ ဆိုတာ အောက်မှာ တွင်းကြီး၊ အပေါ်မှာ အပေါက်ကြီး။ ရေလောင်းကုဋိ ဆိုတာက အောက်မှာ တွင်းကြီး မရှိဘူး။ အပေါ်မှာ အပေါက်ကြီးမရှိဘူး။ အပေါက် ငယ်ငယ်လေးမှာ ရေပြည့်နေတယ်၊ အဲဒါကို မသိတဲ့ တောကဘုန်းကြီးက အိမ်သာမှာ ပြည့်နေလို့ ဆိုပြီး မတက်ပဲ ပြန်ထွက်လာတယ်။

အဲဒါကို ကြားရတုန်းက ဘုန်းကြီးလည်း အားရပါးရ ရိုလိုက်တယ်။ ဘယ်လိုမှ မရိပဲ အောင့်ထားလို့ မရဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ ရိတာလဲ။ ကမောက်ကမ ဖြစ်တတ်တာကို ရိတယ်။ ထင်သလို မဖြစ်တာကို ရိတယ်။ အဓိပ္ပါယ်ကောက် လွဲတာကို ရိတယ်။ အဲဒီလို ရိတော့ ပေါ်တယ်လို့ အထင်ခံရမှာပဲ။ အဲဒီလို ရိရင် လူတွေက မလေးစားတော့မှာ စိုးတယ်။ တချို့ ရိချင်ရက်နဲ့ အောင့်ထား တတ်တယ်။ မရိမပြုံးပဲ ခတ်တည်တည်နေမှ လေးစားစရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။

ဒါကြောင့် ရိတာဟာ ကိုယ့်ကို သူများက ပေါ်တယ်လို့ အထင်ခံရမယ့် အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်လိုက်တာပဲ။ လေးစားမှုလျော့သွားမယ့် အန္တရာယ်ကို ရင်ဆိုင်လိုက်တာပဲ။ တော်တော် မလွယ်ပါလား ...နော်။ ရိတာတောင် အန္တရာယ်ရှိတယ်။ စွန့်စားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခါတော့ ဦးဇင်းလေးတစ်ပါးကို ဆရာတော်တစ်ပါးက မေးခွန်းတစ်ခု မေးတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုန်းကြီးကလည်း ဆရာတော် အနားမှာ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ပြုဖို့ ထိုင်နေတယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီး လုပ်နေကျပဲ။ ဆရာတော်က အဲဒီ ဦးဇင်းလေးကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးတယ်။ အဲဒီ မေးခွန်းကို မေးလိုက်ကတည်းက ဘုန်းကြီးက တွေးမိပြီး။ 'ဖြေရင်တော့ လွဲတော့မှာပဲ'... လို့။ ဦးဇင်းလေးက ဖြေတော့ ထင်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ လွဲတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ပြုံးလိုက်တယ်။ အဲဒီကိစ္စကို ဘုန်းကြီးက ဘာမှ အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်လို့ ချက်ချင်းပဲ မေ့သွားပါတယ်။

နောက်တော့ တခြားဆရာတော် တစ်ပါးနဲ့တွေ့တော့ အဲဒီဆရာတော်က မေးတယ်။ 'ဟို ဦးဇင်းလေးကို ကိုယ်တော် ဘာပြောလိုက်သလဲ' တဲ့။ 'ဘာမှ မပြောလိုက်ပါဘူး ဘုရား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ' လို့ ပြန်မေးတော့ အုပ်ခဲပုံဘေးမှာ အုပ်ခဲကျိုးကို ကိုင်ပြီး ကိုယ်တော် လာရင် အုပ်ခဲနဲ့ ထုဖို့ စောင့်နေတာ တွေ့တယ်။ ဘာလုပ်နေတာလဲ လို့ မေးကြည့်တော့ သူ့ကို လှောင်လို့ အုပ်ခဲနဲ့ ထုမလို့ စောင့်နေတာ တဲ့။

ဒါနဲ့ အဲဒီဆရာတော်ကို သေသေချာချာ ရှင်းပြလိုက်တော့ အဲဒီ ဆရာတော်က တစ်ဆင့် ဦးဇင်းလေးကို ဖြောင်းဖြပေးလို့ သူပြန်သွားတယ်။ တော်သေးတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် အုပ်ခဲကျိုးနဲ့ထုတာကို ခံရတော့မလို့။ ပြုံးတာတောင် သတိထားရတော့မယ် ...နော်။ လှောင်တယ် လို့ အထင်ခံနေရ ဘုံးမယ်။ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ လောကမှာ အန္တရာယ်မရှိတဲ့အရာ အန္တရာယ် မရှိတဲ့ အလုပ်ဟာ တော်တော်ရှားတယ် ပါလား ...နော်။

To weep is to risk being called sentimental.

ရိုတာတင် မကသေးဘူး။ ငိုတာလည်း အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ငိုရင်

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပျော့တယ်၊ ပျော့ညံ့တယ် လို့ အထင်ခံရမယ်။ အလကားနေရင်း ဝမ်းနည်း တတ်တယ် လို့ အထင်ခံရမယ်။ ဒါလည်း အန္တရာယ်မကင်းဘူး။ ငိုတာတောင် စိတ်လွတ်လက်လွတ် ငိုလို့ မဖြစ်ဘူး။ ငိုရမှာ ကြောက်လို့၊ ငိုရမှာ ရှက်လို့၊ မငိုမိအောင် ထိန်းခဲ့ရတာ ဘယ်လောက်မှားပြီးလဲ။

ငိုတာဟာလည်း လူသားတွေပဲ ငိုတတ်တယ်။ ဘယ်တိရစ္ဆာန်မှ မငိုတတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ငိုတာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ ခံစားချက်တစ်မျိုးကို ဖေါ်ပြတာပဲ။ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။ လူကလေးဟာ မွေးလာကတည်းက ငိုတတ်တယ်။ ခွေးလေးတွေ ကြောင်လေးတွေဟာ မငိုတတ်ဘူး။

အရုပ်ကလေး ကျိုးသွားရင် ငိုတယ်။ အရုပ်ကလေးကို ချစ်လို့။ တခြားကလေးတစ်ယောက်ငိုရင် တချို့ကလေးတွေဟာ လိုက်ငိုတတ်တယ်။ သနားလို့ ဖြစ်မယ်။ ရိုက်တာခံရရင် ငိုတယ်။ နာလို့။ ဝမ်းနည်းလို့။ ရှက်ရင်လည်း ငိုတယ်။ ငိုတာဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငိုရင် မိဘတွေကအစ 'မင်ဇုန်၊ တိတ်၊ အလကားနေရင်း မျက်ရည် ထွက်နေတယ်။' ဆိုပြီး ဆူတယ်။ ငိုတာကို အလေးထားစရာလို့ မယူဆဘူး။ ငိုတာတောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ငိုခွင့်မရဘူး။

တစ်ခါတော့ ကလေးတစ်ယောက်က သူ့မိဘတွေ တခြားကို သွားနေလို့ လွမ်းတာနဲ့ ငိုချင်လို့ သူ့အမကြီးကို 'မေမေ့ကို လွမ်းလို့ နဲနဲ ငိုမယ် နော်' လို့ ခွင့်တောင်းတယ်။ သူ့အမကြီးက 'ငို ငို'လို့ ပြောမှ ငိုတယ်။ ဘာမှ မပြောပဲ ငိုရင် အကြောင်းမဲ့သက်သက် ငိုတယ် ဆိုပြီး အဆူခံရမယ်။ ဒါကြောင့် ငိုတာတောင် ဘာကြောင့် ငိုချင်တာဆိုတာကို အကြောင်းပြချက် ခိုင်လုံအောင်ပြောပြီး ခွင့်တောင်းပြီး ငိုရတယ်။ မလွယ်ပါလား။

ဒီကလေးဟာ ငိုချင်တာကို သူ ဘာကြောင့်ငိုချင်တယ် ဆိုတဲ့

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းကို ပြောတာဟာ တော်တော် အသိဉာဏ် အဆင့်မြင့်လို့။ ကလေး တော်တော်များများဟာ ငိုချင်ရင် ငိုလိုက်တယ်။ ဘာကြောင့်ငိုချင်တယ် ဆိုတာကို မပြောဘူး။

ငိုသင့်တဲ့ အခြေအနေမှာ ငိုလိုက်တာဟာ ကောင်းတယ်။ စိတ် ပြေသွားတယ်။ ငိုတာဟာ စိတ်အတွက် လိုအပ်ချက်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးတွေငိုရင် သိပ် အပြစ်မတင်ဘူး။ ယောကျ်ားလေးငိုရင် ပိုဆိုးတယ်။ မိန်းမလျာလေး ယောကျ်ား မဟုတ်သလိုပဲ။ မရက်ဘူးလား ဆိုပြီး ပြောတတ်တယ်။

ငိုသင့်တဲ့ အခြေအနေမှာ မငိုလိုက်ရရင် အဲဒီခံစားချက်ဟာ ဌတ်သွားလို့ စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို နားလည်နိုင်တဲ့ သူဆီကို သွားပြီး အားရပါးရ ငိုပြီး ပြောလိုက်ရရင် စိတ်ပေါ့သွားတယ်။

ယောကျ်ားကြီးတွေကျတော့ ပိုလို့တောင် ငိုခွင့်မရဘူး။ ဒါကြောင့် ယောကျ်ားကြီးတွေဟာ ငိုချင်တာကို အောင့်ထားရတယ်။ တစ်ခါတလေ ငိုချင်တာကို မငိုရလို့ ပေါက်ကွဲတယ်။ ငိုရင် သူများက ပျော့ညံ့တယ်လို့ အထင်ခံရမယ်။ ယောကျ်ားဂုဏ်သိက္ခာ ထိခိုက်တယ်။ ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ပေါက်ကွဲရင်တော့ ကိစ္စမရှိဘူး။ ယောကျ်ားတွေဟာ ဒေါသထွက်ခွင့်ရှိတယ်။ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ ဒေါသ ထွက်ခွင့် သိပ်မရဘူး။ ငိုခွင့်တော့ရတယ်။

ဘုန်းကြီးတွေ ဆိုရင်တော့ ပိုဆိုးပါတယ်။ လုံးဝ ငိုခွင့်မရှိဘူး။ ဘုန်းကြီး ဖြစ်ပြီးတော့ ငိုရသလား။ တရားတွေ ဒါလောက်သိ၁နပြီးတော့ ငိုရသလား။ ဘုန်းကြီးဖြစ်ပြီးတော့ တရားမရှိဘူး။ အဲသလို အမျိုးမျိုး အပြစ်တင်တာ ခံရမယ်။ ဘုန်းကြီးတွေအတွက် ငိုတာဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ အင်မတန်ကျတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘုန်းကြီးလည်း လူသားပဲ။ တရားဆိုတာလည်း စာအုပ်ထဲမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဖတ်ဖူးတာပဲ။ တရားစာတွေ ဖတ်နေတာနဲ့ တရားဟောနေတာနဲ့ပဲ မင်ရင်ရတော့ဘူး လို့ ယူဆမှာလား။

အမျှားသိကြတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုရှိတယ်။ တိုတိုနဲ့လိုရင်းပဲ ပြောမယ်။ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးဟာ သူ့မယ်တော် ဆုံးတော့ အော်... အော်ပြီး ငိုတယ်။ အဲဒီတော့ ဒကာ,ဒကာမတွေက 'အရှင်ဘုရား ...တပည့်တော်တို့ အမေ ဆုံးတုန်းက တရားနဲ့ဖြေပါ ဒကာ,ဒကာမတို့... အားလုံးဟာ မွေးလာရင် သေကြတာပဲ။ ဘုရားတောင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုရသေးတယ်။ "အနိစ္စာဝတ သခါရာ" လို့ ဘုရားဟော ရှိပါတယ်။ မင်ရဲ့ လို့ ပြောခဲ့တယ်။ အခု အရှင်ဘုရား ဘာကြောင့် ငိုတာလဲ၊ အရှင်ဘုရားလည်း တရားနဲ့ ဖြေပါ။' လို့ ပြောတော့ 'အဲဒီတုန်းက သေတာ ဒကာတို့ ဒကာမတို့ အမေလေ၊ အခုသေတာက ဘုန်းကြီးအမေဗျ၊ ဘယ်တူနိုင်မလဲ' လို့ ပြောတယ်တဲ့။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး ငိုရင် လူမသိအောင် ငိုရတယ်။ လူ သိသွားရင် ဖြေရင်းချက် ပေးရလိမ့်မယ်။ လူတွေ လေးစားမှု လျော့သွားမယ်။ ဒါကြောင့် ငိုတာတောင် တော်တော် risk ယူရတယ်။ ကိုယ့်အတွက် ထိခိုက် နစ်နာမှု ရှိနိုင်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုလို စွန့်စားပြီး လုပ်ရတယ်။ အကဲ့ရဲ့ခံရတာ နစ်နာမှု တစ်မျိုးပဲ။ မဟုတ်ဘူးလား။

"ဟုတ်ပါတယ် ဘုရား။"

ဒါကြောင့် ငိုတာဟာ very risky လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

To reach out to another is to risk involvement.

လူတွေကို ဖေါ်ဖေါ်ရွေရွေ ဆက်ဆံရတာလည်း အန္တရာယ်ရှိတယ်။ very risky လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ အန္တရာယ်ရှိတာလဲ။ ပတ်သက်လာတယ်။ သူ့ပြဿနာက ကိုယ့်ပြဿနာ ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်က အားမှန်း

http://www.dhammadownload.com

မအားမှန်း မသိပဲနဲ့ ခဏခဏ သူ့ကိစ္စပဲ အရေးကြီးတယ် ထင်ပြီး ကိုယ့်ကို 'တိုင်ပင်ချင်လို့ပါ၊ အကူအညီပေးပါ၊ အားကိုးပါတယ်။' ဆိုပြီး တောင်းဆိုလာတယ်။ လိုက်လျောလေလေ ပိုတောင်းလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ကြာတော့ မလိုက်လျောနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒါ အန္တရာယ်တစ်မျိုးပဲ။

မလိုက်လျောရင် မိတ်ဆွေကောင်း မပီသဘူးလို့ အပြစ်တင်ခံရတော့မယ်။ ကိုယ်ကလည်း မိတ်ဆွေကောင်း ဖြစ်ချင်တော့ မအားမလပ်တဲ့ ကြားက လိုက်လျောရတယ်။ အစကတော့ အကူအညီ ပေးရတာ ပျော်တယ်။ နောက်တော့ အကူအညီပေးရတာ ကိုယ့်ကို နှိုင်စားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ 'သူ့ဟာသူ လုပ်လိုက်ရင် ရနိုင်ရက်သားနဲ့ ငါ့ကိုပဲ အပူကပ်နေတယ်' ဆိုပြီး ငြိုငြင်လာတယ်။ ကူညီရတာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရတော့ဘူး။

အခုခေတ် ရန်ကုန်မှာနေတဲ့သူတွေဟာ အလုပ် အင်မတန် များကြပါတယ်။ အချိန်က မလောက်နိုင်ဘူး။ အားချိန် နားချိန်တောင် တော်တော်နည်းတယ်။ ဒီကြားထဲက တယ်လီဖုန်းရှင်းကလည်း မကြည့်ရ မနေနိုင်တော့ သူ့အတွက်လည်း အချိန်ပေးလိုက်ရသေးတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ သိပ်ရင်းနှီးမှာကို ကြောက်ကြတယ်။

လူတစ်ယောက် သိတာ ရှိတယ်။ သူက ခွေးတွေ ကြောင်တွေ အများကြီး မွေးထားတယ်။ ခွေးတွေ ကြောင်တွေကို သိပ်ချစ်တယ်။ ဒါနဲ့ သူ့ကို မေးလိုက်တာ။ ဘာဖြစ်လို့ ခွေးတွေကြောင်တွေကို ဒါလောက် ချစ်တာလဲ လို့မေးတော့ 'ခွေးတွေ ကြောင်တွေက ကိုယ့်ကို ပစ်မသွားဘူး။ သူတို့ ကိုယ်ကို ချစ်တာက ရိုးသားမှု တကယ်ရှိတယ်။ ဟန်ဆောင်မှု ကင်းတယ်။ လှိုက်လှဲတယ်။ ကိုယ့်ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်ဘူး။ အနိုင် မကျင့်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အခွင့်အရေး မယူဘူး။ သူတို့ကို ကိုယ်က ချစ်တာလည်း သူတို့ဆီက ဘာမှ မမျှော်လင့်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်တာ။ လူတွေကိုကျတော့ ကိုယ်ကလည်း မမျှော်လင့်ပဲ မနေနိုင်ဘူး။ မျှော်လင့်တယ်။ သူကလည်း မျှော်လင့်တယ်။ မျှော်လင့်တယ် ဆိုတော့ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို မဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ပျက်တယ်။ စိတ်ပျက်ရတာ မျှားလာတော့ စိတ်ကုန်သွားတယ်။ လူတွေက သဘော ကောင်းမှန်းသိရင် အခွင့်အရေး ယူတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေကို ချစ်ရတာ စိတ်ချလက်ချ မချစ်ရဲဘူး။ ခွေးတွေ ကြောင်တွေကိုတော့ စိတ်မချစရာ အကြောင်း မရှိဘူး။' တဲ့။ သူပြောတာကို နားထောင်ရင်း တွေးမိတယ်။ 'အင်း.... ဒါကြောင့် အခုခေတ်မှာ ခွေးလှလှတွေ အိမ်ထဲမှာ မွေးကြတာ မျှားလာတာကိုး။'

တချို့လူတွေနဲ့ ရင်းနှီးရတာ တကယ်ပဲ အန္တရာယ် ရှိပါတယ်။ 'သိသလား၊ ရင်းနှီးသလား' လို့ အမေးအမြန်းခံရရင် 'မသိပါဘူး။ မရင်းနှီး ပါဘူး' လို့ ပြောရတယ်။ တချို့ကို ခင်မင်လို့ ပေါင်းရတာတောင် ပေါ်ပေါ် ထင်ထင် မပေါင်းရဲဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ်က တကယ် ရိုးရိုးသားသား ခင်မင်လို့ ပေါင်းပေမဲ့ ကိုယ့်ကို လုပ်စားလိုက်ကြတာလည်း ကြုံရတာ မျှားလာတော့ 'ငါ့ကို လုပ်စားမယ့်သူလား' ဆိုတာကို သတိထားနေရတယ်။ အဲဒါမျိုး ဘုန်းကြီးတောင် ကြုံဖူးပေါင်း မျှားလှပြီး။ ရိုးသားတဲ့ခင်မင်မှုဟာ ရှားပါးတဲ့ အရာတစ်မျိုး ဖြစ်နေပြီး။

တချို့ဆိုရင် တယ်လီဖုန်း နံပါတ်တောင် လူတွေ သိမှာ ကြောက်လို့ တယ်လီဖုန်းနံပါတ်ကို လူမသိအောင် ထားရတယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ တွေ့ရတဲ့သူ ဆက်ဆံရတဲ့သူ စကားပြောရတဲ့သူက မနည်းဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကိုမှ အချိန် သိပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူ မရှိတော့လည်း အထီးကျန်

http://www.dhammadownload.com

အဖေါ်မဲ့ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒီတော့ စွန့်စွန့်စားစား ဆက်ဆံရတယ်။ အခုခေတ်မှာ ရင်းနှီးမှုဆိုတာတောင် တကယ့် စွန့်စားခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်နေပြီး။

ဘဏ်းကြီးတွေကိုတော့ မြတ်စွားဘုရားက ဒကာ ဒကာမတွေနဲ့ လွန်လွန်ကဲကဲ ရင်းရင်းနှီးနှီး မဆက်ဆံဖို့ သတိပေးခဲ့တယ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ဒကာ, ဒကာမတွေရဲ့ သောက,ကဘဏ်းကြီးဆီကို ကူးမှာကို စိုးလို့။ ပရိယတ်, ပဋိပတ်အလုပ်ကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားမယ့် သံယောဇဉ်ကြီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေကို ရှောင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဏ်းကြီးတွေမှာ ရင်းနှီးချင်ပေမဲ့ သတိထားရတယ်။

To expose feelings is to risk exposing your true self.

ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို ဖေါ်ပြရင် ကိုယ့်အကြောင်းတွေကို အမှန်အတိုင်း သိသွားမယ်။ အဲဒါလည်း အန္တရာယ်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ခံစားချက်တွေကို သိသွားရင် ကိုယ့်အားနည်းချက်ကို သိသွားမယ်။ ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ခံစားနေရတာကို မသိအောင် ဘာမှ မခံစားရသလို မျက်နှာသေနဲ့နေတဲ့ အကျင့် လုပ်ရတော့တယ်။ poker face ဆိုတာမျိုးပေါ့။ အခု poker face နဲ့ နေတဲ့ လူတန်းစားတစ်မျိုး ရှိတယ်။

ဝမ်းသာတာလည်း လူမသိအောင် ထားရတယ်။ စိတ်ဆိုးရင်လည်း လူ မသိအောင် နေရတယ်။ သဘောကျရင်လည်း လူမသိစေရဘူး။

အထူးသဖြင့် ကိုယ့်အထက်လူကြီးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်ခံစားချက် အမှန်ကို မပြပဲ လူကြီး ကြိုက်မယ့် ခံစားချက်ကို ပြရတယ်။ ဝမ်းမသာလည်း ဝမ်းသာဟန် ဆောင်ရတယ်။ ဝမ်းမနည်းလည်း ဝမ်းနည်းဟန် ဆောင်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မကြိုက်လည်း ကြိုက်ဟန် ဆောင်ရတယ်။ သဘောမတူလည်း သဘောတူဟန် ဆောင်ရတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို အမှန်အတိုင်း အရှိအတိုင်း မပြရဘူး။ ကြာတော့ အကျင့်ပါသွားလို့ တချို့လူတွေဟာ ခံစားချက်ကို မပြတတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ဘယ်သူမှ မသိလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ မသိတော့ဘူး။ လူတစ်ယောက်ကို သိတယ် ဆိုတာ သူ့နာမယ်ကို သိရုံနဲ့ သိတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ သူ့ခံစားချက်ကို သိမှ သူ့ကို သိတယ် လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တချို့ ဇနီးမောင်နှံတွေတောင် တစ်ယောက်ရဲ့ခံစားချက်ကို တစ်ယောက် မသိကြဘူး။ ခံစားချက်အမှန်ကို ပြရင် အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး ပြောတာ ခံရပါမှားလို့ မပြဘူး။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို သိသွားရင် ကိုယ့်ပြောကွက်ကို သိသွားပြီး ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူမှာစိုးလို့ မပြောရဲဘူး။ ကိုယ်က လေးလေးနက်နက် ခံစားရတာကို ပြောပြရင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားလိုက်တာ မျိုးကို ခံရတာမှားလို့ မပြတော့ဘူး။ ကျိတ်ပြီး တစ်ယောက်ထဲပဲ ခံစားနေတယ်။ အဲသလိုနဲ့ မိသားစု ကြားထဲမှာ အတူနေရင်း အဖေါ်မဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်နေတော့တယ်။ "Living Together Feeling Lonely" ဆိုတဲ့နာမယ်နဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိတယ်။ အတူနေရင်း အထီးကျန် ဖြစ်နေတယ်။

ခံစားချက်ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ခံစားချက် မရှိသလို နေရင် ဘဝဟာ အသက် မဝင်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဟန်လုပ်မှ အဆင်ပြေတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ နေရတဲ့အခါ ခံစားချက်မရှိသလို နေတာက အသက်သာဆုံး ဘေးအကင်းဆုံး ဖြစ်နေလို့ အဲသလိုပဲ နေလိုက်တော့တယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း ခံစားချက်မရှိသလို နေရင်းက အခု ခံစားချက်ကို ပြရမှာ ကြာလေခက်လေ ဖြစ်လာတယ်။ ဘာမှ မခံစားရသလို နေတာ

http://www.dhammadownload.com

အကျင့်ပါနေပြီး။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းဖြစ်တာနည်းရင်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထုံထုံထိုင်းထိုင်းကြီး ဖြစ်နေရင်တော့ မကောင်းဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနေရင်တော့ ကြည်လင်အေးချမ်းတယ်။ အဲဒီ ခံစားမှုမျိုးက ကျန်းမာရေးကို ပိုကောင်းစေတယ်။ အသက်ရှည်တယ်။ ထုံထုံထိုင်းထိုင်းကြီး ဖြစ်နေတာက ကြာရင် depression ဖြစ်နိုင်တယ်။

To place your ideas, your dreams before the crowd is to risk being called naive.

ကိုယ့်အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ ကိုယ့်စိတ်ကူးယဉ် မျှော်မှန်းချက်တွေ ကိုယ့်အိမ်မက်တွေကို လူအများကို ချပြလိုက်ရတာဟာလည်း အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကို naive ပေါ်တောတော အူတူတူလေးလို့ အထင်ခံရမယ်။ စိတ်ကူးယဉ်သမားလေး။ သူ့ကိုယ်သူ philosopher ကြီးလို့ ထင်နေပြီး။ နည်းနည်းကြောင်နေတယ် လို့ အထင်ခံရမယ်။

အတွေးအခေါ်ဆိုတာ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူငယ်လေးတစ်ယောက် အတွေးအခေါ် ဝါသနာပါတယ် ဆိုရင် အားပေးသင့်ပါတယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရက်ရက်စက်စက် ဝေဖန်တာမျိုး မလုပ်သင့်ပါဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတွေးအခေါ် အယူအဆ မတူရင်လည်း လေးလေးစားစား နားထောင်သင့်တယ်။ ဒါမှ အတွေးအခေါ် တိုးတက်လာမယ်။ အတွေးအခေါ်ဆိုတာ ဆွေးနွေးရမယ့် အဖေါ်ရှိမှ တိုးတက်တယ် ...နော်။ အယူအဆ မတူတဲ့သူတွေ လေးလေးစားစား ဆွေးနွေးမှ တိုးတက်တယ်။ ဆွေးနွေးရမယ့် အဖေါ်မရှိရင် အတွေးအခေါ်မတိုးတက်ဘူး။

ဘုန်းကြီးလည်း ငယ်ငယ်ကတည်းက အတွေးအခေါ် ဝါသနာပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမြဲတန်း သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆွေးနွေးတယ်။ တချို့ သူငယ်ချင်းတွေက အတွေးအခေါ်ကို တန်ဖိုးမထားဘူး။ မဆွေးနွေးချင်ဘူး။ စိတ်မဝင်စားဘူး။ တချို့ကတော့ လျှောင်တယ်။ ပြောင်တယ်။ အဲဒီလို လျှောင်တာကို ကြောက်လို့ တချို့ အတွေးအခေါ်ကို မဆွေးနွေးတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးကတော့ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို ဆက်လုပ်တယ်။ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်တယ်။ တစ်ခါတလေ ကြောက်ပေမဲ့ ရှက်ပေမဲ့လည်း ကိုယ် လုပ်ချင်တာကို ဆက်လုပ်တယ်။ ဘာသာရပ်ပေါင်းစုံကို လေ့လာပြီး ဘာသာရပ်ပေါင်းစုံ ဆွေးနွေးတယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ အခု စာရေးဖြစ်လာတာပေါ့။ မရှက် မကြောက် လုပ်နိုင်မှပဲ အောင်မြင်နိုင်တယ်။

ငယ်ငယ်ကတော့ ကိုယ့်အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေက ကလေး ဆန်တာပေါ့။ ငယ်ပါတယ်ဆိုမှ လူကြီး ဘယ်ဆန်နိုင်မလဲ။ ငယ်တဲ့အရွယ်မှာ ငယ်တဲ့အလျောက် အတွေးအခေါ် ရှိရမယ်။ စိတ်ကူးလည်း ယဉ်ရမယ်။ ကြီးလာတော့လည်း ကြီးတဲ့အလျောက် အတွေးအခေါ် ပိုပြီး လေးနက် ရင့်ကျက်လာမယ်။ ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကို လူတိုင်း လက်ခံဖို့ မလိုပါဘူး။ မကြိုက်တဲ့သူ လက်မခံတဲ့သူ ရှိမှာပဲ။

'ရှုးရင်ရှု မရှုးရင်ထူး' ဆိုတဲ့ဓကားကို ဘုန်းကြီး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါတယ်။ ထူးချွန်လာတဲ့သူ တော်တော်များများဟာ အစမှာ လူတွေက သူတို့ကို နည်းနည်း ရှုးနေတယ်လို့ ထင်တာကို ခံခဲ့ကြရတယ်။ ထူးတဲ့ သူတွေဟာ သာမန်လူတွေနဲ့ မတူတာတော့ အမှန်ပဲ။ သာမန်လူတွေနဲ့ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောပုံဆိုပုံ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေ မတူတော့ သာမန်လူတွေက သူတို့မှ လူကောင်းတွေလို့ ထင်နေကြတော့ သူတို့နဲ့ မတူတဲ့သူကို နည်းနည်း

http://www.dhammadownload.com

odd ဖြစ်တယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ နည်းနည်း ဘေးထွက်နေတယ်။ ဦးနှောက် နည်းနည်း alignment လွဲနေတယ် လို့ယူဆတယ်။

ကိုယ့်အတွေးအခေါ်ကို ပြောရတာ ရေးရတာ အင်မတန် စွန့်စားရတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် အဲဒီလို ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တွေကို ပြောနေလို့ ရေးနေလို့ ဘယ်လောက် စွန့်စားရသလဲဆိုတာ သိပါတယ်။ အတွေးအခေါ်တွေကို ရေးတဲ့သူ သိပ်နည်းပါတယ်။ 'ဒါ ငါ့ အတွေးအခေါ် ဒါ ငါ့ အယူအဆ'လို့ ပြောရမှာ သိပ်မပြောရဲကြဘူး။

အတွေးအခေါ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်
ပြောနိုင် ဆိုနိုင် ဆွေးနွေးနိုင်မှ တိုးတက်လာမယ်။
လွတ်လွတ်လပ်လပ် မဆွေးနွေးရင် အဲဒီ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ
ရေပုပ်အိုင်လို ဖြစ်သွားမယ်။

ရေအသစ် အမြဲတန်း စီးဝင်နေမှ ရေအိုင်ဟာ သန့်ရှင်းကြည်လင်တယ်။ အသစ်စီးဝင်တာ မရှိတော့ရင် ရေပုပ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေကို ရဲရဲရင့်ရင့် ဆွေးနွေးပါ။ ကြောက်ကြောက်နဲ့ပဲ ဆက်လုပ်ပါ။ Feel the fear and do it anyway! Take the risk!

တချို့က 'ဆွေးနွေးပါ၊ ဆွေးနွေးပါ'လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ တကယ် ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်က 'ထောက်ခံပါ၊ ထောက်ခံပါ' လို့ ပြောချင်တာပါ။ တကယ် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ကိုယ့်သဘောထား ကိုယ့်အမြင်ကို ပြောလိုက်ရင် သူတို့ကို မထောက်ခံရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ယူဆပြီး တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဒုက္ခပေးတယ်။ အဲဒီတော့ မဆွေးနွေးရဲတော့ဘူး။ အမြဲတန်း

http://www.dhammadownload.com

ထောက်ခံနေတာဟာ ဆွေးနွေးတာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ကူးယဉ်တတ်တာ လူသဘာဝပါပဲ။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေကို တကယ်ဖြစ်နေသလို စိတ်ထဲမှာ မှန်းပြီး ပုံဖေါ်ကြည့်တာကို စိတ်ကူးယဉ်တာလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ပုံဖေါ်ကြည့်တာ မျှားလာရင် စိတ်က တကယ် ဖြစ်မယ်လို့ ယုံကြည်လာတယ်။ ဖြစ်အောင် လုပ်ချင်စိတ် ပြင်းပျလာတယ်။ မလုပ်ရရင် မနေနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ပြင်းပျတဲ့ဆန္ဒနဲ့ လုပ်မှပဲ အောင်မြင်လာတယ်။

သိပ္ပံပညာရှင် တော်တော်များများဟာ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ စိတ်ကူးယဉ်တယ် ဆိုလို့ တချို့ ယုံမှာ မဟုတ်ဘူး။ အထောက်အထားကို ပြောရရင် Albert Einstein အိုင်းစတိုင်းဟာ စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပါတယ်။ အနုပညာရှင်တွေလည်း စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပါတယ်။ စာရေးဆရာတွေလည်း စိတ်ကူး ယဉ်တတ်ပါတယ်။ စိတ်ကူး မယဉ်တတ်တဲ့ သူဟာ တော်တော် ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ အပေါင်းအသင်း ဖြစ်မယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း စိတ်ကူးယဉ်တတ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးမှာလည်း အိပ်မက်တွေ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပါဘူး။ ကိုယ့် အိပ်မက်တွေကို ပြောလိုက်ရင် မဖြစ်နိုင်တာတွေကို စိတ်ကူးယဉ်နေတယ်လို့ ပြောမယ်။ ဒီဘဝအတွက်တောင် မကဘူး။ နောက်ဘဝအတွက်ပါ စိတ်ကူး ယဉ်တာတွေ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကူးယဉ်တာတွေ အကောင်အထည် ပေါ်လာတာ မျှားပြီး။ စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့လို့ နောက်တော့ အကောင်အထည် ပေါ်လာတာ။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကတော့ ကောင်းတာတွေကို စိတ်ကူးယဉ်ဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကိုယ် စိတ်ကူးယဉ်တာတွေကို ပြောရမှာ ကြောက်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲ။ သူများတွေက 'စိတ်ကူးယဉ်သမားလေး' လို့ ခေါ်မှာ ကြောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်စိတ်ကူးယဉ်တာကို သဘာဝမကျဘူး လက်တွေ့မဆန်ဘူးလို့ အထင်ခံရမှာ ကြောက်တယ်။ အဲဒါ အန္တရာယ်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ လောကကို အကျိုးပြုသွားတဲ့ သူတွေဟာ ကြီးကြီးမားမား ကိစ္စတွေကို စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ကြတဲ့ သူတွေပဲ။

လေယာဉ်ပျံကို တီထွင်စမ်းသပ်တုန်းက Wright ညီနောင်ကို လူတွေက လှောင်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်နေတာ။ ဘုရားသခင်က လူတွေကို ကောင်းကင်မှာ ပျံစေချင်ရင် အစကတည်းက အတောင် တပ်ပေးထားမှာပေါ့။ သံထည်အလေးကြီးဟာ ဘယ်လိုလုပ် ပျံနိုင်မလဲ။ ဘုရားသခင်ကို အံတုနေတာ၊ ဒုက္ခရောက်ကုန်မယ်။ ကြည့်နေ လို့ ပြောကြတယ်။

Maconi က ရေဒီယိုနဲ့ အင်္ဂလန်ကနေ အမေရိကကို အသံလွှင့်ဖို့ စမ်းသပ်တော့လည်း မဖြစ်နိုင်တာကို စိတ်ကူးယဉ်နေတာ။ ဒီလောက် ဝေးတဲ့ နေရာကို အသံလွှင့်လို့ ဘယ်ရောက်နိုင်မလဲလို့ ပြောခဲ့ကြတယ်။ အခု အဲဒါတွေက ဘာမှ မထူးဆန်းတဲ့ကိစ္စတွေ ဖြစ်နေပြီ။

Edison က အသံကို ဓာတ်ပြားထဲမှာ (စတုန်းက အပြားမဟုတ်ဘူး။ လုံးလုံးရှည်ရှည်) အသံသွင်းတော့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး လို့ ပြောကြတယ်။ အခု TV ကနေ အရုပ်ကော အသံပါ လွှင့်တယ်။ အဲဒါလည်း စိတ်ကူးယဉ်သမားတွေက လုပ်လိုက်တာပဲ မဟုတ်လား။ လုပ်လိုက်ကြဘုံး ဟေ့။

မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောခဲ့တာတွေ တော်တော်များများဟာ ဖြစ်နေပြီ။ နောက်ထပ်လည်း ဖြစ်လာဘုံးမှာပဲ။ အဲဒါတွေဟာ စိတ်ကူးယဉ်သမားတွေက လုပ်တာပဲ။ ကောင်းတာတွေအားလုံးဟာ စိတ်ကူးယဉ်သမားတွေရဲ့ တီထွင်မှုတွေပါ။ စိတ်ကူးယဉ်သမားတွေကို ရှုံ့ချတဲ့ တိုင်းပြည်မှာ တီထွင်သူ ပညာရှင် မပေါ်နိုင်တော့ဘူး။

To love is to risk not being loved in return.

http://www.dhammadownload.com

ချစ်တာဟာလည်း စွန့်စားရတဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်မလား မချစ်ဘူးလားဆိုတာ မသေချာပဲနဲ့ ချစ်ရတာ။ မသေချာတာကို လုပ်တာဟာ risk ကို ယူတာပဲ။

ချစ်တယ်ဆိုတာ မသေချာမရေရာဆုံးကိစ္စ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို ချစ်လို့ သူက ကိုယ့်ကို ပြန်ချစ်တယ်ပဲ ဆိုပါတော့။ သူကလည်း ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့သူ ကိုယ်ကလည်း ပြောင်းလဲသွားနေတဲ့သူ။ မနှစ်တုန်းက သူ့ကို ချစ်တယ်၊ ဒီနှစ် ချစ်နေဘုံးမယ်လို့ မပြောနိုင်တော့ဘူး။ တချို့ မချစ်တော့ပေမဲ့ အားကိုးရလို့ ဆက်ပြီး ပေါင်းနေတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အသုံးဝင်လို့ ဆက်ပြီး ပေါင်းနေတယ်။ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆီးပေးနေလို့ ကျေးဇူးတော့ တင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်ချစ်တာတော့ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကျေးဇူးရှိလို့။ အဖေါ်ရလို့။

ကိုယ် အချစ်ဆုံးသူကြောင့်ပဲ စိတ်ဆင်းရဲမှုအများဆုံး ကြုံရတယ်။ ခွေးကလေး ကြောင်ကလေးတွေကို ချစ်ရတာတောင် သူတို့ သေတဲ့အခါ သို့မဟုတ် ပျောက်သွားတဲ့အခါ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။

တစ်ခါတလေ သူတို့ သေသွားရင် ကိုယ်က ပြုစုတာ လိုသွားလို့လားလို့ တွေးပြီး တစ်ဝဲလည်လည် စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေရတယ်။ နောက်ဘယ်တော့မှ မမွေးတော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မရပါဘူး။ မကြာခင် မွေးမိပြန်တယ်။ အခုတော့ ခွေးလေးတွေ ကြောင်လေးတွေက ကိုယ့်ကို သံယောဇဉ်ဖြစ်လာရင် တွယ်တာလာရင် နည်းနည်းကြောက်တယ်။ တစ်နေ့ သူတို့ သေသွားမှာ အဲဒီအခါ စိတ်ဆင်းရဲရဘုံးမယ်။

ချစ်မိတိုင်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ ကိုယ်က ချစ်သည်ဖြစ်စေ သူတို့က ချစ်သည် ဖြစ်စေ နည်းနည်း ကြောက်နေပြီ။ မချစ်ပဲလည်း မနေနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မချစ်ဘူး ဆိုပြီး နေပေမဲ့ မရပါဘူး။ နေ့တိုင်း တွေ့နေရတော့ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ်က မသိလိုက်ပဲနဲ့ ချစ်မိသွားပြီး။ ချစ်တယ်ဆိုတာ လုပ်ယူလို့ မရပါလား။

To love is to risk. ချစ်မိရင် ဖြစ်လာမယ့် ဒုက္ခကို လက်ခံရတော့ မယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ မချစ်တော့ဘူး ဆိုပြီး နေလို့လည်း မရဘူး။ ချစ်တတ်တဲ့ သဘာဝက ချစ်လိုက်ပြီးလေ။ မချစ်နဲ့လို့ ပြောလို့မရဘူး။ မချစ်နဲ့ ...မချစ်နဲ့၊ ချစ်မိရင် စိတ်ဆင်းရဲရမယ် လို့ ပြောနေတဲ့ကြားက သူ့ဟာသူ ချစ်မိနေပြီ။ ချစ်တာလည်း အနတ္တပါလား။ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်နိုင်ပါလား။ ချစ်ပါ ဆိုလို့လည်း မရ။ မချစ်ပါနဲ့ ဆိုလို့လည်း မရ။ သားသမီး သေဆုံးသွားတဲ့ မိဘတွေ ဘယ်လိုမျှား ခံစားရမလဲလို့ တစ်ခါတလေ တွေးမိတယ်။ မှန်းလို့တောင် မရပါဘူး။

ကိုယ့်မေတ္တာကို ပေးချင်တယ်။ သူ့မေတ္တာကိုလည်း လိုချင်တယ်။ ဒါဟာ သတ္တဝါတွေရဲ့ သဘာဝ။ ပေးရတာလည်း ကျေနပ်တယ်။ ရတာလည်း ကျေနပ်တယ်။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်မလဲ။ စွန့်စားရတော့မှာပေါ့။ Take the risk.

To live is to risk dying.

အသက်ရှင်နေတာဟာ တော်တော် အန္တရာယ် များတယ်။ အချိန်မရွေး သေသွားနိုင်တယ်။ လမ်းသွားတိုင်း သတိထားနေရတယ်။ ကားတိုက်မှာ ကြောက်နေရတယ်။ ကားတွေကလည်း အရမ်း မောင်းကြတယ်။

စားတော့လည်း သတိထားနေရတယ်။ မတ္တဲတာ စားမိမှာ ကြောက်နေ ရတယ်။ မတ္တဲတာတွေကလည်း ကြာလေမျှားလေ ဖြစ်လာနေတယ်။ သွေးတိုးနဲ့ မတ္တဲလို့ ရှောင်ရ၊ ဆီးချိုနဲ့မတ္တဲလို့ ရှောင်ရ။ ကိုယ်စားနေတဲ့ ထမင်းတောင် သေစေနိုင်တယ် ဆိုတော့ အင်း... စားရတဲ့ကိစ္စက အန္တရာယ် တော်တော်

http://www.dhammadownload.com

မျှားသား။ စွန့်စွန့်စားစား စားလိုက်ရတယ်။

သေမှာ ကြောက်သလားလို့ မေးရင်။ အရင်တုန်းကလောက်တော့ မကြောက်တော့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုမှ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို သိလာလို့ နေရတာ အဓိပ္ပါယ်ရှိလိုက်တာလို့ ခံစားရတယ်။ အခုအချိန်မှာ သေရမယ်ဆိုရင် နည်းနည်း စောသေးတယ်။ အခုမှ နေတတ်ခါစ ရှိသေးတယ်။ နေပါရစေဦး။ အခုမှ ဘဝကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေတယ်ဆိုတာ ဘာကိုခေါ်သလဲဆိုတာ သိလာပြီး။ အဲဒါလေးတွေတော့ ပြောပြချင်သေးတယ်။ ဒါတွေကို မပြောရ သေးပဲနဲ့တော့ သေလို့ မဖြစ်သေးပါဘူး ...နော်။

ဒါပေမဲ့ ဒါတွေက အကြောင်းပြချက်တွေပါ။ တကယ်တော့ ဘဝကို တွယ်တာတဲ့ စိတ်ဟာ ရဟန္တာဖြစ်မှ ကုန်တာပါ။ 'ဘဝရာဂ သံယောဇဉ်' ဆိုတာ ရဟန္တာဖြစ်မှကုန်တာ။ အဲဒီတော့ ဘဝကို မတွယ်တာပါဘူးလို့ ပြောရင် ကြွားရာရောက်မယ်။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးလို့ ပြောရာရောက်မယ်။

တစ်ခါတလေတော့လည်း ဘဝကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါ ခဏပါပဲ။ တစ်ခါတလေတော့ နေရတာပျော်တယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင် တာတွေ လုပ်နေရရင် ပျော်တယ်။ အခုလို စာရေးနေရတာ ပျော်တယ်။ တရားထိုင်လို့ ကောင်းနေရင် ပျော်တယ်။ တစ်ခါတလေတော့ ဘာလုပ်လုပ် မပျော်တော့ဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တော့ဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေရတာ ပျော်သလားဆိုတော့ အဲဒါက ပိုဆိုးတယ်။ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိ ဖြစ်နေတာ တော်တော် ဆိုးပါတယ်။ ငါတောင် ဒီလို ဖြစ်ရင် သူများတွေ ဘယ်လို နေကြသလဲမသိဘူးလို့ တွေးမိတယ်။ မျှားသောအားဖြင့်တော့ ကောင်းတာတွေ လုပ်ပြီး ပျော်နေပါတယ်။

'ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တန်ဖိုးရှိရှိ နေခဲ့တဲ့သူဟာ သေရမှာ သိပ်

http://www.dhammadownload.com

မကြောက်ဘူး။ 'လို့ ပညာရှိမျှား ပြောကြတာ မှတ်သားရတယ်။ အဲဒါကြောင့် သေရမှာ မကြောက်အောင် အကောင်းဆုံး နေလိုက်မယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးအလုပ်တွေကို မှားမှားလုပ်မယ်။ သေခါနီးမှာ 'ငါ လုပ်နိုင်ရက်နဲ့ အကောင်းဆုံးကို မလုပ်လိုက်ရဘူး' ဆိုတဲ့ နောင်တတော့ မရချင်ဘူး။ အဲဒီ နောင်တမျိုး ရမှာ အကြောက်ဆုံးပဲ။

သေတာက အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှု မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံး အလုပ်တွေကို
မလုပ် လိုက်ရပဲ သေသွားရတာက
အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုပဲ။

သေမှာက သေချာနေတဲ့ ကိစ္စကြီးလေ။ ဘယ်လောက် အသက်ရှည်ရှည် နေရနေရ သေမှာပဲ။ အဲဒီတော့ သေတာက အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှု မဟုတ်သေးဘူး။ လုပ်နိုင်ရက်နဲ့ ကောင်းတာတွေ မလုပ်လိုက်ရတာကမှ အကြီးမားဆုံး ဆုံးရှုံးမှုပဲ။

ဘယ်လိုနေသလဲ။ ဘယ်လို အသိအမြင်နဲ့ နေသလဲ။ ဘယ်လို စိတ်ထားနဲ့ နေသလဲ။ ဘာတွေ သိရသလဲ။ ဘာတွေကို လုပ်သလဲ။ ဘယ်လောက် ပေးနိုင်သလဲ။ ဘာတွေ ပေးနိုင်သလဲ။ အဲဒီ မေးခွန်းတွေက အရေးကြီးတယ်။ ဘယ်တော့သေမှာလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းက အရေးမကြီးပါဘူး။

'အသက်ကို ဥာဏ်စောင့်တယ်။' ဆိုတဲ့ စကားရှိပါတယ်။ အဲဒီ စကားကို ယုံပါတယ်။ ကံ တစ်ခုထဲကို ပုံပြီး မယုံဘူး။ 'ကံကို ယုံ၍ ဆူးပုံ မနင်းနှင့်။' ဆိုတဲ့ စကားကြားဖူးတယ် မဟုတ်လား။

http://www.dhammadownload.com

'ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်နေရင် အသက်ရှည်တယ်။' လို့လည်း စိတ်ပညာရှင်များ သုတေသန ပြုချက်အရ သိရတယ်။ ဘုန်းကြီးက ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေတယ်။ ဒကာ, ဒကာမတွေလည်း ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို စိတ်အားထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်နေပါ။ ဘယ်တော့ သေမလဲဆိုတာကို မေ့ထားလိုက်ပါ။ 'သေမှာပဲ ... သေမှာပဲ...။' ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်ပဲ နေရင် အသက် မထွက်ခင် ဘဝသေနေပြီး၊ အဲဒါ တွက်ခြေမကိုက်ဆုံးပဲ။ တွက်ခြေ အကိုက်ဆုံးက အခု ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတာကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်နေလိုက်။ အဲဒါ တွက်ခြေ အကိုက်ဆုံးပဲ။ လုပ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

အသက်ရှင်နေရတာ စွန့်စားရတဲ့ အလုပ်ပါ။ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်လိုက်ပါ။ ဘာမှမလုပ်ပဲ နေလည်း သေရမဲ့ အတူတူတော့ လုပ်ချင်တာတွေ လုပ်ရင်းပဲ သေမယ်။

To hope is to risk despair, and to try is to risk failure.

မျှော်လင့်ချက်ထားနေရတာ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာလို့ စိတ်ပျက်ရတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ကြိုးစားပြီး လုပ်နေရတာ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် မအောင်မြင်တဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကို ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဟာ... အန္တရာယ်တွေက များလှချည်လား။ ဘာလုပ်လုပ် အန္တရာယ်ရှိ နေတယ်။

ဖြစ်ဖို့ မသေချာတဲ့ကိစ္စ၊ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်နိုင်တဲ့
အလားအလာတော့ နည်းနည်း ရှိတယ်– အဲဒါကို
အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပြီး လုပ်နေတဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အား
ကြီးတဲ့သူ။ ဖြစ်မှာ သေချာတာကိုမှ လုပ်ချင်တဲ့သူဟာ
စိတ်ဓာတ်အင်အား နည်းတဲ့သူ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးတဲ့သူကတော့ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိတယ် ဆိုရင် လုပ်တော့မှာပဲ။ ဖြစ်ဖို့ သေချာသလားလို့ မမေးဘူး။

But risks must be taken because the greatest hazard in life is to risk nothing.

မှန်းသလို ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ထင်သလို ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဆုံးရှုံးမယ်။ ဒုက္ခရောက်မယ်။ အကဲ့ရဲ့ခံရမယ် ဆိုတာတွေကို သိလျက်နဲ့ လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်က ဘာလဲဆိုတော့ အန္တရာယ်ကို ရင်မဆိုင်တာပဲ။

အန္တရာယ်ကို ရင်မဆိုင်တာကမှ
အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်။ အခက်အခဲကို
ရင်မဆိုင်တာက အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်။ သေချာတာကိုမှ
လုပ်ချင်တာ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်။ ဆုံးရှုံးမှုကို
ကြောက်လွန်းတာ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်။

အခုခေတ်မှာ သေချာတာ ဘာရှိသလဲ။ 'ဘာမှ မသေချာဘူး။' ဆိုတာပဲ သေချာတယ်။ သေချာတာမှ လုပ်မယ်ဆိုရင် လက်ပိုက်နေရမယ်။ ရေးသာ ရေးနေရတယ် ဘာမှ မသေချာဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရေးရမှာပဲ။ လက်ပိုက်ပြီး မနေနိုင်ပဲကိုး။

ကျောင်းနေကြတယ်။ ဘာသေချာလို့ ကျောင်းနေတာလဲ။ ဘာမှ မသေချာဘူး။ ဒါပေမဲ့ ပညာတတ်အောင်တော့ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့

.http://www.dhammadownload.com

ပညာရှာနေရမယ်။ ပညာ ရှာတာလည်း စွန့်စားခန်း တစ်မျိုးပဲ။ ဘာတွေမှန်း မသိတာတွေ သင်နေရတယ် တဲ့။ ဘုန်းကြီးက မေးချင်ပါတယ်။ ကိုယ်က သိချင်စိတ် တကယ်ရှိသလား။ ကိုယ်က သိချင်စိတ် တကယ်မရှိရင် ဘယ်လောက် ပြောပြ ပြောပြ စိတ်ထဲကို ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားမှ စိတ်က အဲဒါကို နားလည်တယ်။ မှတ်တယ်။ စိတ်မဝင်စားရင် စိတ်ထဲကို မရောက်နိုင်ဘူး။ မှတ်လည်း မှတ်မထားဘူး။ ဘယ်ကိစ္စဖြစ်ဖြစ် ထိထိရောက်ရောက် နားလည်ချင်တယ် ဆိုရင် စိတ်ဝင်စားမှုရှိရမယ်။ သိချင်စိတ် တကယ်ရှိရင် တစ်နေ့တော့ သိလာမယ်။ အဲဒီတစ်နေ့တော့ ဆိုတာ ဘယ်တော့လဲ။ အဲဒါတော့ မသိဘူး။

မိဘတွေ သားသမီး မွေးနေကြတယ်။ အဲဒါ တော်တော်စွန့်စားရတဲ့ အလုပ်လို့ ထင်ပါတယ်။ မွေးရဲကြတယ် ...နော်။ တော်တော် သတ္တိကောင်းကြ သကိုး။ ဘာသေချာလို့လဲ။ မေးကြည့်လိုက်ချင်တယ်။ ဘယ်လို မျှော်လင့်ချက် တွေနဲ့ မွေးနေကြသလဲ မသိပါဘူး။ မေးကြည့်လိုက်ချင်တယ်။ စေ့စေ့ တွေးကြည့်ရင် အိမ်ထောင်ပြုရဲစရာလည်း မရှိဘူး။ သားသမီးမွေးရဲစရာလည်း မရှိဘူး။ မိဘတွေနဲ့ သားသမီးတွေရဲ့ ကြားမှာ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ပြဿနာတွေဟာ အဖြေရှာဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။ အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာတွေကလည်း အဖြေရှာဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဘာမှမသေချာတာတွေကို အရဲစွန့်ပြီး လုပ်နေကြတယ် ... နော်။ တော်တော် သတ္တိကောင်းကြတယ်။ 'မျက်ကန်း တစ္ဆေမကြောက်။' ဆိုတာလိုမျိုး ဖြစ်နေရော့လား။ သို့သော် ဘာဖြစ်ဖြစ် စွန့်စားရမှာပဲ ...နော်။

The person who risks nothing does nothing, has nothing, and becomes nothing.

ဘာမှ မစွန့်စားတဲ့သူဟာ ဘာမှ မလုပ်ဘူး။ သူမှာ ဘာမှ မရှိဘူး။ သူ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး။

http://www.dhammadownload.com

သက်သာအောင် နေချင်တဲ့သူ အခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်ချင်တဲ့ သူဟာ ဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ သူက လုပ်ချင်ဟန် ဆောင်နေမယ်။ အလုပ်များဟန် ဆောင်နေမယ်။ တကယ် လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အခုခေတ်မှာ အလုပ်လုပ်ချင်ဟန် ဆောင်တဲ့သူတွေ တော်တော်များတယ်။

ဘယ်အလုပ်ဖြစ်ဖြစ် စွန့်စားမှ လုပ်နိုင်တယ်။ အရောင်းအဝယ် အလုပ်လည်း စွန့်စားရတယ်။ ကိုယ်မှန်းထားသလို ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မယ်။ အခုတလောတော့ မဖြစ်တာက များနေပါတယ်။ ဘယ်ဈေးနဲ့ ဝယ်ရမယ် ဆိုတာ မမှန်းနိုင်ဘူး။ စွန့်စွန့်စားစား ဝယ်ရတယ်။ ဘယ်ဈေးနဲ့ ရောင်းရမယ် ဆိုတာလည်း မမှန်းနိုင်ဘူး။ အခုခေတ်ကတော့ လိုလိုမယ်မယ် ဈေးတင်ထားလိုက်ကြတယ်။ မနက်ဖန် ဘယ်ဈေးဖြစ်မယ်ဆိုတာမှ မသိတာ။ ဝယ်တဲ့သူကလည်း စွန့်စွန့်စားစား ဝယ်ရလိုက်တယ်။ မကြာခင် ဈေးက တက်ဘုံးမှာပဲ၊ အဲဒီတော့ မတတ်နိုင်ဘူး။ အခု မဝယ်ရင် နောက်တော့ တက်ဈေးနဲ့ဝယ်ရမှာပဲ ဆိုပြီး ဝယ်လိုက်တော့တယ်။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ လူတွေရဲ့စိတ်မှာ 'တက်ဘုံးမှာပဲ ... တက်ဘုံးမှာပဲ...။' လို့ မျှော်လင့်ထားတော့ သူတက် ကိုယ်တက်နဲ့ တက်ပြီးရင်း တက်ရင်း ဖြစ်နေပြီး။ တည်ငြိမ်တဲ့ အခြေအနေကို ဘယ်တော့ ရောက်မှာလဲ။

လူတွေဟာ နေ့တိုင်း စွန့်စားနေရတယ်။ မသေချာတာတွေကို နေ့တိုင်း ရင်ဆိုင်နေရတယ်။ မသေချာတာကို ရင်မဆိုင်ရဲရင်၊ ရင်မဆိုင်ချင်ရင် ဘာမှ မလုပ်ပဲ နေမှရမယ်။ ဘာမှ မလုပ်ပဲနေရင် သေချာမှာလား။ ဘာသေချာမလဲ။ ဘာမှမလုပ်ပဲနေရင် ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တာတော့ သေချာတယ်။

ကားမောင်းတဲ့သူတွေလည်း စွန့်စွန့်စားစား မောင်းနေရတယ်။ တမင်တကာ ကားတိုက်ခံတဲ့သူတွေ ရှိတယ် လို့ ပြောတာ ကြားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြံ့ဖွေးတဲ့သူက ပြောတာ။ တမင်တကာ ကားတိုက်ခံပြီးတော့ လျော်ကြေး တောင်းတယ် လို့ ပြောတယ်။ ဘုန်းကြီးနဲ့ ကျောင်းနေဖက် ဒကာကြီး တစ်ယောက်...။ သူက ကားမောင်းတာ အင်မတန် သတိထားတဲ့သူ အလျင်စလို မမောင်းဘူး။ သူ ကားကို ခပ်ဖြည်းဖြည်းပဲ မောင်းနေတာ၊ သူ့ကားကို လူတစ်ယောက်က ဝင်တိုက်ပြီးတော့ ကားခေါင်းပေါ်ကို ရောက်ပြီး ဘေးကို ကျသွားအောင် အတိုက်ခံတာတဲ့။ ဘာမှ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒဏ်ရာ မရလိုက်ပါဘူး။ နည်းနည်း ပွန်းပဲ့ သွားရုံ နာသွားရုံပဲ။ အဲဒါကို လျော်ကြေး အများကြီးတောင်းလို့ ပေးလိုက်ရတယ်တဲ့။ ကားတိုက်ခံစားတာ တော်တော် စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ရတဲ့ (risks အင်မတန်များတဲ့) စားဝတ်နေရေးပဲ ... နော်။

ဆေးသောက်တာတောင် စွန့်စွန့်စားစား သောက်ရတော့မယ်။ အခု ဆေးအတုတွေ အင်မတန် များလာနေတယ် လို့ ကြားရတယ်။ ဆေးအတုကို စက်ရုံတည်ပြီးတော့ လုပ်နေကြတယ်လို့ သိရတယ်။

ဆရာဝန် အလုပ်ဟာလည်း စွန့်စားရတာပဲ။ အသက်ကိုလုနေရတဲ့ အလုပ် ...နော်။ နှလုံးရောဂါ ဆိုရင် ပိုပြီး စိုးရိမ်ရတယ်။ နှလုံးရောဂါကု ဆရာဝန်တွေဟာ စိုးရိမ်စိတ် ကြီးကြီးနဲ့ လူနာတွေကို ကုသနေရတယ်။

ဒါကြောင့် The person who risks nothing does nothing.

'ဘာမှ မစွန့်စားတဲ့သူဟာ ဘာမှမလုပ်ဘူး' လို့ ဆိုတာ ...နော်။ နောင်အခါ အသက် ရှူတာတောင် စွန့်စွန့်စားစား ရှူရလိမ့်မယ်။ လေထု ညစ်ညမ်းမှုက တဖြည်းဖြည်း ပိုဆိုးလာနေတယ်။ အသက်ရှူရင် အဆုပ် ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တယ်။ ကဲ... ဒကာကြီးတို့ ဘာတတ်နိုင်သေးလဲ။ အခု ရေသန့်ဘူးတွေ ဝယ်သောက်နေရတယ်။ နောင်အခါ လေသန့်ဘူးတွေ ဝယ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရှုနေရမလား မသိဘူး။ အောက်ဆိုဂျင်ဘူးတွေ အိမ်တိုင်းမှာ ဝယ်ထားရ လိမ့်မယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ မထင်နဲ့ ...နော်။

နောက်တစ်ချက်က The person who risks nothing has nothing.

မစွန့်စားတဲ့သူမှာ ဘာမှ မရှိဘူး ...တဲ့။

အထူးသဖြင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်း အရည်အချင်းပိုင်းမှာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ ပြောရင် ပိုမှန်မယ်။

မိဘတွေ ချမ်းသာလို့ မိဘတွေက ပေးလို့ အိမ်တွေ ကားတွေ ရှိချင်ရှိမယ်။ အဲဒီလို ဒကာကြီးတစ်ယောက် ဘုန်းကြီး သိတာရှိတယ်။ အဲဒီဒကာကြီးက အခု အသက် လေးဆယ့်ငါးလောက်တော့ ရှိမယ်။ ဘွဲ့တစ်ခုတော့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုအထိ ဘာအလုပ်မှ မယ်မယ်ရရ မလုပ်ဘူး။ အိမ်ထောင်ကျ သားသမီးတွေရတော့လည်း မိဘကပဲ အားလုံးကို ကျွေးထားရတယ်။ သူ့သားသမီးတွေကို သူ ဘာပေးမလဲ။ သူ့မှာ ဘာအရည်အချင်းမှ မရှိဘူး။ ဘာ စိတ်ဓာတ်မှ မရှိဘူး။ ဘာအတွေးအခေါ်မှ မရှိဘူး။

ပေးတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်မှာ ရှိမှ ပေးလို့ရတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘာမှမရှိရင် ဘာပေးနိုင်မလဲ။ သားသမီးကို ပစ္စည်း မပေးနိုင်တာ ကိစ္စမရှိဘူး။ စိတ်ဓာတ် အရည်အသွေးမြင့်အောင် အရည်အချင်းမြင့်အောင် လုပ်ပေးနိုင်ရင် သူ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ သူ ကြိုးစားရင် သူ့ဘဝ အဆင်ပြေသွားမယ်။ စိတ်ဓာတ်မှ မပေးနိုင်ရင် ပစ္စည်းပေးလည်း ခဏပဲ အသုံးခံမယ်။ အရည်အချင်းမရှိတဲ့သူ လက်ထဲမှာ ပစ္စည်းဟာ တာရှည်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ 'လူမိုက်နဲ့ငွေ အတူ မနေ။' လို့ ရှေးလူကြီးတွေ ပြောတာ မှတ်သားဖူးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

The person who risks nothing becomes nothing.

ဘာမှ မစွန့်စားတဲ့သူဟာ ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး ...တဲ့။

ဘာမှ မလုပ်ပဲ နေမှတော့ ဘာဖြစ်လာနိုင်တော့မလဲ။ စွန့်စားတဲ့သူမှသာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာမယ်။ ဒီတစ်ခု လုပ်ကြည့်လို့ မအောင်မြင်ရင် နောက်တစ်ခု လုပ်ကြည့်၊ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး ပြောင်းပြီး လုပ်ကြည့်။ တစ်ချိန်မှာ ကိုယ်ကလည်း နိုင်နင်းတာ ကျွမ်းကျင်တာ၊ ခေတ်အခြေအနေနဲ့လည်း ကိုက်တာကို လုပ်နိုင်လာရင် အဆင်ပြေသွားမယ်။ ဘယ်တော့မှ စိတ်ကို မလျော့ပဲ ဆက်ပြီး ကြိုးစားနေတဲ့သူဟာ တစ်နေ့တော့ အောင်မြင်လာပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့သူတွေ အကြောင်းကို လေ့လာကြည့်ပါ။ သူတို့ဟာ မအောင်မြင်မှုတွေကို အကြိမ်ကြိမ် ကြုံပြီးမှ အောင်မြင်မှုကို ရတာ။ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ် ဆိုတာ မစွန့်စားရရင် မနေနိုင်လို့။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်။ သူတို့ဟာ အောင်မြင်ကြီးပွါးနေလို့ အေးအေးဆေးဆေး စားနိုင်နေနိုင်တဲ့အခြေအနေ ရှိပေမဲ့ အဲဒီနေရာမှာ ရပ်မနေဘူး။ နောက်ထပ် စွန့်စွန့်စားစား လုပ်နေတယ်။ တစ်သက်လုံး ထိုင်စားလို့တောင် မကုန်နိုင်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်နေတာလဲ လို့ မေးရင် 'ထိုင်စားနေတာကို မလုပ်တတ်လို့ပါ။' လို့ ဖြေရလိမ့်မယ်။ ထိုင်စားတယ် ဆိုတဲ့ ဘဝကို သူတို့ မလုပ်တတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ မစွန့်စားရရင် မနေနိုင်တဲ့သူတွေ။ ဒါကြောင့် သူတို့ဟာ သူတို့တစ်ဘဝ အတွင်းမှာ သာမန်လူတွေ ဆယ်ဘဝစာလောက် လုပ်လိုက်တယ်။

တစ်ယောက်တည်းက စာပေပညာရှင် စာရေးဆရာကြီး၊ အတွေး အခေါ် ပညာရှင်၊ ဥပဒေ ပညာရှင်ကြီး၊ နိုင်ငံရေးပညာရှင်၊ စီးပွါးရေး ပညာရှင်၊ ရူပဗေဒ သိပ္ပံပညာရှင်၊ သံအမတ်ကြီး ဖြစ်လာတဲ့သူ ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီး သူ့အကြောင်းကို အများကြီးလေ့လာတယ်။ သူ့အတ္တုပ္ပတ္တိ စာဘုပ်အခု ဘုန်းကြီးရဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ ရှိတယ်။ သူ့နာမယ်ကို ပြောနိုင်မလား။ ဘယ်သူ ပြောနိုင်မလဲ။ အမေရိက် နိုင်ငံသား။ အမေရိကန်နိုင်ငံ လွတ်လပ်ရေး ကြေငြာပြီးတော့ ပြင်သစ်နိုင်ငံကို သံအမတ်ကြီး အဖြစ်နဲ့ သွားပြီး တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ရတယ်။ ဂျာမဏီ နိုင်ငံက သူ့ကို ပါရဂူဘွဲ့ Ph.D. နဲ့ ဂုဏ်ပြုတယ်။ သူ့နာမယ် ပြောနိုင်မလား။

"Benjamin Franklin ပါ ဘုရား။"

ဟုတ်တယ်။ သူဟာ လေးတန်းလောက်ပဲ ကျောင်းနေခဲ့ရတယ်။ သူတို့ခေတ်က အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကျောင်းကောင်းကောင်း မရှိဘူး။ စာဖတ်တတ်ရင် ကျောင်းထွက်ပြီး အလုပ် လုပ်ကြရတယ်။ သူဟာ အလုပ်လုပ်ရင်း ပညာရှာတယ်။ ပထမ သတင်းစာတိုက်မှာ စာစီတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်။ သူ့အကြောင်း ပြောနေရင် ပြီးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ လူငယ်တိုင်း သူ့အကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ပြီး အတုယူသင့်တယ်။ သူဟာ အများကြီး လုပ်လို့ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်။ ဘာမှမလုပ်တဲ့သူက ဘာမှ ဖြစ်မလာဘူး။

ဘုန်းကြီးတောင် ကိုယ် မှန်းထားသလောက် မဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားမရဘူး။ ငယ်ငယ်က သိပ္ပံပညာရှင်၊ တိတ္ထင်သူပညာရှင်၊ အတွေးအခေါ် ပညာရှင် သိပ်ဖြစ်ချင်တာ။ ဒါပေမဲ့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဘဝအကြောင်း တရားအကြောင်း အများကြီးသိရလို့ ကျေနပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာလို့ ကျေနပ်ပါတယ်။

He may avoid suffering and sorrow, but he simply cannot learn and feel and change and grow and love and live.

http://www.dhammadownload.com

သူဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲတာ စိတ်ဆင်းရဲတာကို ရှောင်ချင် ရှောင်လို့ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ ဘယ်လိုမှ ဘဝအကြောင်းကို သိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာကိုမှ သိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အခက်အခဲကို ရင်မဆိုင်တဲ့သူဟာ သိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ He simply cannot feel. ဘာကိုမှ ခံစားနိုင်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တစ်ခုခုကို ခံစားတယ် ဆိုတာတောင် သတ္တိရှိမှ ခံစားနိုင်တယ်။

He simply cannot grow. အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ် ကြီးထွားရင့်ကျက်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ He simply cannot love. ချစ်နိုင်တဲ့သူ ချစ်တတ်တဲ့သူ မဖြစ်ဘူး။ ဘဝကို ဘယ်လိုနေရမယ်ဆိုတာကို သူ မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူဟာ ဘဝကို နေတယ်လို့ကော ပြောနိုင်လား။ သူဟာ ဘဝကို လွတ်အောင် ရှောင်နေတာပဲ ဖြစ်တော့မယ်။ ဘဝက သူ့ကို ရှာလို့ မတွေ့အောင် သူ ပုန်းနေတာပဲ ဖြစ်မယ်။

He simply cannot learn.

မစွန့်စားတဲ့သူ၊ ဘာမှ မလုပ်တဲ့သူ၊ ဘာအခက်အခဲကိုမှ ရင်မဆိုင်ရဲတဲ့ သူဟာ ဘာပညာမှ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘာအခက်အခဲကိုမှ ရင်မဆိုင်ရဲတဲ့သူဟာ
ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ
အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ ပညာတတ်တဲ့သူ
အစွမ်းအစရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလူက သူများကို အကြံဉာဏ်ပေးတတ်တယ်။ ဘယ်လို

http://www.dhammadownload.com

အကြောက်ကြောက်လဲဆိုတော့ "မလုပ်နဲ့ မလုပ်နဲ့၊ အဲဒါ လုပ်လို့ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘယ်လို အခက်အခဲတွေ တွေ့လိမ့်မယ်။ အဆင်မပြေ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ရှိတဲ့ငွေလေး ဘဏ်မှာ ထည့်ထားလိုက်။ ဘဏ်တိုးလေးနဲ့ စား။ အေးအေးဆေးဆေး နေ။ ဒီခေတ်မှာ ဘာမှမလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လုပ်သမျှ အဆင်မပြေ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်မရှာပါနဲ့။" အဲဒီလိုလူမျိုးက ပေးတဲ့ အကြောက်ကို ဘယ်လိုလူက ယူမလဲ။ သူလိုလူကပဲ ယူလိမ့်မယ်။

မစွန့်စားရရင် မနေနိုင်တဲ့သူကတော့ ဘဏ်တိုးလေးနဲ့ ထိုင်စားတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ စွန့်စားချင်တဲ့သူဟာ လက္ခန်မှ လခရတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှာမဟုတ်ဘူး။ စွန့်စားချင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုး သုံးနေရမှ ကျေနပ်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးရမှ စွန့်စားတာလို့ ခေါ်တယ်။ ဘာအရည်အချင်းမှ မသုံးရရင် ဘယ်လို စွန့်စားမလဲ။ ပြီးတော့ အရည်အချင်းအသစ်တွေ တိုးနေမှ ကျေနပ်နိုင်မယ်။ ငွေဘယ်လောက်ရရ ဘာအရည်အချင်းမှ မတိုးတက်တဲ့နေရာမှာ မနေနိုင်ဘူး။ ပညာရတဲ့ နေရာကို ပြောင်းမယ်။ ပြောင်းတယ် ဆိုတာကိုက စွန့်စားတာပဲ။ ပြောင်းတယ် ဆိုတာ မသေချာတာကို လုပ်တာ။

ပြောင်းတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြန်မာစကားပုံ တစ်ခုရှိတယ်။ တစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ နှစ်ခုရှိတယ်။ ပြောနိုင်မလား။ ပြောင်းတာကို အားပေးတဲ့စကားပုံ။

"တစ်ရွာ မပြောင်း၊ သူကောင်း မဖြစ်" ပါ ဘုရား။

ဟုတ်တယ်။ စွန့်စားချင်တဲ့သူဟာ "တစ်ရွာ မပြောင်း၊ သူကောင်း မဖြစ်" ဆိုတဲ့ စကားပုံကို လက်ကိုင်ထားတယ်။ မပြောင်းရဲတဲ့သူက လက်ကိုင်ထားတဲ့ စကားပုံတစ်ခု ရှိသေးတယ်။ ပြောနိုင်မလား။

"သေချင်တဲ့ကျား တောပြောင်းတယ်။"

http://www.dhammadownload.com

ဟုတ်တယ်။ ဒကာကြီးက စကားပုံတွေကို တော်တော် လေ့လာထားတယ် ထင်တယ်။

ဘယ်စကားပုံကို လက်ကိုင်ထားမလဲ။ ဘုန်းကြီးကတော့ သေခါမှ သေတော့ ပြောင်းရမှ ကြိုက်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို အမြဲတန်း အသစ်ဖြစ်နေအောင် နေချင်တယ်။ တစ်ခါလာလည်း ဒါပဲ၊ တစ်ခါလာလည်း ဒါပဲ...။ More of the same. ကို မကြိုက်ဘူး။ ပြောင်းခဲ့တာ မှားပြီး။ ပြောင်းတိုင်း ပို ကောင်းသွားတယ်။ ပို လွတ်လပ်သွားတယ်။ ပိုသိလာတယ်။ လုပ်ပြီးသား အလုပ်ကို ပုံစံတူ တပ်ခါ ထပ်ခါ မလုပ်ချင်ဘူး။ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းရမှ ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ပြောပြီးသားကို ထပ်မပြောချင်တော့ဘူး။

ကြားဖူးတာ တစ်ခု ပြောပြမယ်။ တစ်ခါက ဖိုးသူတော် တစ်ပါးရှိတယ်။ ဖိုးသူတော်အကြောင်းတွေက တော်တော်များတယ်။ ဒီဖိုးသူတော်က ဘုရားဂုဏ်တော် ပွါးတယ်။ ပုတီး စိပ်တယ်။ အဲဒီတော့ သူက ပထမ တစ်ခေါက်မှာ ဘုရားဂုဏ်တော်ကို သေသေချာချာ အစအဆုံး ဆိုလိုက်ပြီးတော့ ပုတီးတစ်လုံးကို ချလိုက်တယ်၊ ပထမ တစ်ခါ ဆိုပြီးသွားတဲ့နောက်တော့ သူက ၎င်း... ၎င်း... ၎င်း...၎င်း... ၎င်း... လို့ဆိုတော့တယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက 'ဟဲ့... ဖိုးသူတော် ပုတီးစိပ်တာ ဘယ်လို ဆိုနေတာလဲ' လို့ မေးတော့ 'ပထမတစ်ကြိမ် ဆိုပြီးတာနဲ့ အတူတူပဲ မို့လို့ ၎င်း... ၎င်း... လို့ပဲ ဆိုတာပါ။ အဲဒါ အတူတူပဲ ဘုရား။' တဲ့။ ဒီဘုန်းကြီးကတော့ အဲဒီ ၎င်း..၎င်း...ကို မကြိုက်ဆုံးပဲ။

ကြားဖူးတဲ့ပုံပြင်တစ်ခု ပြောပြအုံးမယ်။ ဒါက ဘုရား ဂေါပက လူကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း။ သူက အရင်က အစိုးရအရာရှိကြီးကြီး လုပ်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ တန်ခိုးကြီး ဘုရားတစ်ဆူမှာ ဂေါပကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ လုပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဂေါပကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ အလုပ်ဆိုတာ အလှူငွေ ထိန်းသိမ်းရတာပေါ့။ အဲဒီတော့ အဲဒီ ဂေါပကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌဟာ ကောင်းကောင်း ထိုင်စားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ဘာမှလုပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။ တိုတိုနဲ့ လိုရင်း ပြောရရင် တစ်နေ့တော့ ဂေါပကအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဆုံးရော။ ဂေါပက အဖွဲ့ဝင်တွေက တော်တော် ဝမ်းသာကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဝမ်းနည်းဟန်တော့ ဆောင်နေကြတယ်။

ဆုံးပြီးတော့ ဘုံဌာနတစ်ခုကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီမှာ အင်မတန် ခန်းနားလှပတဲ့ အိမ်ကြီးအိမ်ကောင်းနဲ့ နေရတယ်။ ကုသိုလ်တွေ အကျိုးပေးလို့ လားပဲ...။ သူ တစ်ခုခု စားချင်တယ်လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ စားချင်တာတွေကို ယူလာတော့တယ်။ တစ်ခုခု သောက်ချင်တယ် လို့ စိတ်ကူးလိုက်တာနဲ့ သောက်စရာတွေ ယူလာတယ်။ အဲဒီတော့ ဂေါပက ဥက္ကဋ္ဌကြီးဟာ စည်းစိမ်ရှိရှိနေရလို့ အင်မတန် ဝမ်းသာနေတယ်။ ဂေါပက ဥက္ကဋ္ဌ လုပ်ခဲ့ရတဲ့ ကုသိုလ်တွေက အကျိုးပေးနေပြီးလို့ တွေးတယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ စားချင်တာ စား၊ သောက်ချင်တာ သောက်နဲ့ ပျော်ပျော်ကြီး နေလိုက်တာ ရက်တွေ တော်တော် ကြာသွားတယ်။ ကြာတော့ ဂေါပက ဥက္ကဋ္ဌကြီးက တစ်ခုခု လုပ်ရရင် ကောင်းမယ် လို့ တွေးလိုက်တယ်။ ဘာမှ မလုပ်ရပဲ နေရတာ နည်းနည်း ပျင်းလာတာပေါ့။ အဲဒီအချိန်မှာ လာနေကျ အလုပ်အကျွေး လုပ်တဲ့လူက ရောက်လာပြီးတော့ 'ဘာ အလိုရှိသလဲ' လို့ မေးတယ်။ 'ဘာမှ အလိုမရှိဘူး။ တစ်ခုခု လုပ်ချင်လို့ပါ။' လို့ ပြောတော့။ 'ဒီမှာ အဲဒါတော့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီကို ရောက်လာတဲ့သူဟာ လိုချင်တာတော့ အကုန်လုံး ရနိုင်ပါတယ်။ ဘာပစ္စည်း ဖြစ်ဖြစ် ရနိုင်တယ်၊ ဘာစားစရာ ဖြစ်ဖြစ် ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာမှ လုပ်ခွင့်မရှိပါဘူး။' လို့ပြောတယ်။ အဲဒီတော့ ဂေါပက ဥက္ကဋ္ဌကြီးဟာ တစ်နေ့တစ်နေ့ စားလိုက် အိပ်လိုက်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

နေရတော့တာ။ တစ်နေ့တခြား ၀၀ လာလိုက်တာ နောက်ဆုံးမှာ ထိုင်ရာကနေ ထလို့တောင် မရတော့ဘူး ...တဲ့။ စားချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လောက်ကောင်းတာတွေ စားရ စားရ အရသာ မတွေ့တော့ဘူး။ ဘယ်လောက်ကောင်းတာတွေ သောက်ရ သောက်ရ အရသာ မတွေ့တော့ဘူး။ အိပ်လို့လည် ကောင်းကောင်း မပျော်တော့ဘူး။ စည်းစိမ်ရှိရှိနေရတဲ့ ဘ၀ကို မပျော်နိုင်တော့ဘူး။

ပင်ပင်ပန်းပန်း လုပ်ရတဲ့သူမှပဲ စားလို့ ကောင်းတယ်။ စားရတာ အရသာတွေ့တယ်။ မြိန်တယ်။ သောက်လို့ ကောင်းတယ်။ အိပ်လို့ ကောင်းတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ရတဲ့သူဟာ ဘာမှ မကောင်းတော့ဘူး။ နတ်ပြည် ဆိုတာ မက်လောက်စရာ ဘာမှ မရှိပါဘူး ...နော်။ ကလေးကြိုက် နေရာပဲ။ လူကြီးကြိုက် မဟုတ်ဘူး။ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူတွေ မနေနိုင်တဲ့ နေရာမျိုးပါ။

လိုတရတဲ့ ဘ၀ဟာ တော်တော် ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။

ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိတဲ့ ဘ၀ဟာ သေနေတာနဲ့
အတူတူပဲ။ အသက်ရှင်နေလျက် ဘ၀သေနေတာ။

ကောင်းကောင်း စားရတာ၊ ကောင်းကောင်း သောက်ရတာ ဘ၀ အဓိပ္ပါယ် မဟုတ်ဘူး။ ဦးနှောက် (စဉ်းစားဉာဏ်)မပါပဲ မွေးလာတဲ့ သူဟာ စားချိန်တန် စားရ အိပ်ချိန်တန် အိပ်ရသလို ဖြစ်နေမယ်။

အသိဉာဏ်ကို သုံးခွင့်မရတဲ့ ဘ၀ဟာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး ဘ၀ပဲ။ အသိဉာဏ် ရှိလေလေ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို မသုံးရရင် မခံနိုင် လေလေပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူ့ဘဝမှာ အရသာအရှိဆုံးမှာ
ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် ကောင်းကောင်း သုံးခွင့်ရတာပဲ။

သဘာဝကျကျ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် စဉ်းစားနိုင်တာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အရသာတစ်မျိုး... နော်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် ခံစားနိုင်ရင် တော်တော် အဆင့်မြင့်တဲ့ဉာဏ် ရှိလို့ပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် ခံစားနိုင်တာ လေးနက်တဲ့အရသာပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုရားဖြစ်တော် မူပြီးခါစမှာ တရားတွေကို ဆင်ခြင်တယ် ဆိုတာကို ဖတ်ရတော့ အဲဒါ ဘယ်လောက်များ အရသာ ရှိလိုက်မလဲ လို့ တွေးမိပါတယ်။

အမှန်တရားကို သိရတဲ့အရသာ၊ အမှန်တရားကို
သိနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ဟာ ဘယ်လောက် ကျေနပ်အားရ
နှစ်သက်စရာ ကောင်းလိုက်မလဲ နော်။

ဥက္ကဋ္ဌကြီး အကြောင်း ဆက်ပြောမယ်။ အဲဒါနဲ့ .... တစ်နေ့တော့ အလုပ်အကျွေး လုပ်တဲ့သူ လာတော့ 'မင်းတို့ နတ်ပြည်ဟာ ဘယ်လိုနတ်ပြည် မျိုးလဲ' လို့ မေးတော့တယ်။ အလုပ်အကျွေး လုပ်တဲ့သူက 'ဒါ နတ်ပြည်လို့ ဥက္ကဋ္ဌကြီးကို ဘယ်သူက ပြောလို့လဲ' တဲ့။ အဲဒီတော့မှ ဥက္ကဋ္ဌကြီးက သဘောပေါက်သွားတယ်။ 'ငါ ဘာမှ မလုပ်ပဲ ထိုင်စားခဲ့တာ၊ အခုတော့ ဘာမှ မလုပ်ပဲ ထိုင်စားရတဲ့ ငရဲပြည်ကို ရောက်လာရတာကိုး...။ ဒုက္ခ .. ဒုက္ခ။' စားလို့လည်း မကောင်းတော့ဘူး။ သောက်လို့လည်း မကောင်းတော့

http://www.dhammadownload.com

ဘူး။ အိပ်လို့လည်း မကောင်းတော့ဘူး။ ဘာမှလည်း လုပ်ခွင့်မရှိတဲ့ ဘဝကို သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။

ဒါနဲ့ ဥက္ကဋ္ဌကြီးက အလုပ်အကျွေးလုပ်တဲ့သူကို မေးတယ်။ 'ဒီ ငရဲပြည်က ဘယ်တော့လောက် လွတ်မလဲ...။' အဲဒီလို မေးတော့ အလုပ်အကျွေး လုပ်တဲ့သူက 'လွတ်ရက် မရှိပါဘူး၊ ဥက္ကဋ္ဌကြီး။' လို့ ပြန်ဖြေတယ်။ အဲဒီတော့မှ ဥက္ကဋ္ဌကြီးက 'မှားခဲ့ပြီး... မှားခဲ့ပြီး...။' လို့ နောင်တကြီးစွာရပြီး ငိုးငြူသည်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သိပ် နောက်ကျသွားပြီး။

He simlpy cannot grow.

မစွန့်စားတဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ စိတ်ထားရင့်ကျက်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အရည်အချင်း မတိုးတက်နိုင်ဘူး။

အရည်အချင်း မတိုးတက်ရင် ဘာတွေ တိုးတက်သလဲ။ အသက်ကြီးလာတာပဲ ရှိမယ် ကျန်တာ ဘာမှ ကြီးမလာဘူး။ grow old ပဲ ဖြစ်လာမယ်။ grow up မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အခြေအနေအသစ်နဲ့ တွေ့တိုင်း နောက်ဆုတ်သွားတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး grow up ဖြစ်နိုင်မလဲ။ ကြီးပွါးမှုဆိုတာ အခြေအနေအသစ်ကို ရင်ဆိုင်မှပဲ ရနိုင်တယ်။ unknown ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေအသစ်ကို ကြောက်တဲ့သူ၊ ရင်မဆိုင်ရဲတဲ့သူ၊ သတ္တိမရှိတဲ့ သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကြီးမားတဲ့သူ အသိဉာဏ် ကြီးမားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

Search for the oppotunity to use your potentials.

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးခွင့်ရမယ့် အခွင့်အလမ်း အခြေအနေကို ရှာဖွေပါ။

အပြင်မှာတင် မဟုတ်ဘူး။ အတွင်းမှာ စိတ်ထဲမှာလည်း ရှာပါ။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို အမြဲ တိုးချဲ့နေပါ။ အဲဒီလိုလုပ်ဖို့ လွတ်လပ်ခွင့် ကိုယ့်မှာ

http://www.dhammadownload.com

အမြဲရှိနေတယ်။ ဘယ်သူကမှ တားလို့မရဘူး။ ဘယ်သူဆီကမှ ခွင့်တောင်းနေစရာ မလိုဘူး။

ဘယ်သူဆီကမှ ခွင့်တောင်းစရာ မလိုတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အပြည့်အဝ ယူပါ။ ဒီအခွင့်အရေးကို ယူနိုင်တဲ့သူဟာ ကျန်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေကိုပါ ရလာမယ်။

အရည်အချင်းဆိုတာ မသုံးရင် မထွက်ဘူး။ ရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတောင် မသုံးပဲထားရင် ပျောက်သွားမယ်။ တိုးတက်နေရင် တိုးတက်၊ မတိုးတက်ရင် ဆုတ်ယုတ်သွားမယ်။ ရပ်တန့်နေတာ မရှိဘူး။

ဒီလောကမှာ လူနှစ်မျိုးရှိတယ်။ သက်သက်သာသာ နေချင်တဲ့သူနဲ့ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေချင်တဲ့သူ။ သက်သက်သာသာ နေချင်တဲ့သူဟာ အသက်ရှင်နေလျက် ဘဝသေနေသူ ဖြစ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ် မတိုးဘူး။ အရည်အချင်း မတိုးဘူး။ မိတ်ဆွေကောင်း မတိုးဘူး။ သူ့မိတ်ဆွေတွေဟာ သူလို သက်သက်သာသာ နေချင်တဲ့သူတွေပဲ။ ဒါကြောင့် တွေ့ကြရင် killing time အချိန်ဖြုန်းဖို့ နည်းလမ်းကို ရှာတယ်။

သက်သက်သာသာနေတာဟာ ဘဝကို သတ်လိုက်တာပဲ။ ဘဝကို ကြောက်တဲ့သူဟာ သက်သက်သာသာ နေချင်တယ်။ လုပ်ဖူးတာကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်။ မလုပ်ဖူးတာကို ကြောက်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ သေခါနီးမှာ 'ငါ့ဘဝကို ငါ မနေရသေးပါလား' လို့ တွေးမိလိမ့်မယ်။ 'ငါ ဘာမှ မလုပ်ခဲ့ရပါလား' လို့ တွေးမိပြီး၊ 'အစက ပြန်စလို့ရရင် အမျိုးစုံ လုပ်လိုက်မယ်' လို့ တွေးမိလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

သက်သက်သာသာ နေတဲ့သူဟာ သူ့အသိဉာဏ်က အရောင် မထွက်ဘူး။ စိတ်အား ထက်သန်မှု မရှိဘူး။ လွယ်တာကိုပဲ လုပ်လို့ သူ အားမထုတ်ဘူး ဆိုတာ သိသာတယ်။ ထုံထိုင်းနေတာ မျှားတယ်။ ပျင်းနေတာ မျှားတယ်။ အပျင်းပြေစရာကိုပဲ ရှာနေတတ်တယ်။ သူဟာ အာရုံစူးစိုက်မှု နည်းတယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့ စကားပြောရင် ကိုယ့်စကားကို သူ ကြားရဲ့လားလို့ သံသယဖြစ်ရတာမျှားတယ်။ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားနဲ့ သူပြောတဲ့စကား အဆက်အစပ်မရှိတာ မျှားတယ်။ စကားချင်း မချိတ်မိဘူး။ ကိုယ့်စကားကို သူ စိတ်မဝင်စားဘူး။ သေသေချာချာ မကြားဘူး။ တစ်ခါတလေ သူ ဘာကို ပြောချင်မှန်း သူ မသိလို့ ရောင်ဝါးဝါး ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ပြောတဲ့အခါမှာလည်း တိတိကျကျ မပြောတတ်ဘူး။

သတိနည်းတဲ့သူ ဉာဏ်နည်းတဲ့သူရဲ့ မျက်လုံးဟာ အသက်မဝင်ဘူး။ မီးအားမပြည့်တဲ့ မီးလုံးလိုပဲ မှိန်နေတယ်။ အမှုအရာတွေကလည်း ထိုင်းမှိုင်းလေးလံတယ်။ သူ့စိတ်ဟာ အတိတ် သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို တွေးနေတတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ သိပ်မရှိဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေတဲ့သူဟာ ဘာကိုမဆို စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ လုပ်တတ်တယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ လုပ်တတ်တယ်။ မီးအားပြည့်တဲ့အခါ မီးလုံးတွေဟာ တောင်ပြောင်နေတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အသိဉာဏ် အားပြည့်နေရင် မျက်လုံးတွေ တောက်ပြောင်နေတယ်။ အသက်ကြီးပေမဲ့ မျက်လုံးကို ကြည့်ရင် အသက်ဝင်နေတယ်။ စိတ်အား ထက်သန်မှုရှိတာကို မြင်ရတယ်။ သူ့မျက်လုံးတွေက သူ မအိုသေးဘူး ဆိုတာကို ပြနေတယ်။ သူ့စိတ်က ဘယ်တော့မှ မအိုဘူး။

ဘာကိုပြောပြော စဉ်းစဉ်းစားစားပြောလို့ သူ့စကားတွေဟာ အသက်

http://www.dhammadownload.com

ဝင်နေတယ်။ သူ့စကားလုံးတွေဟာ သူပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို တိတိကျကျ ဖေါ်ပြတယ်။ စကားပြောတဲ့အခါ ရှင်းလင်း တိကျတယ်။ ဘာပြောချင်နေမှန်း မသိလို့ ရောင်ဝါးဝါး ဖြစ်နေတာ မရှိဘူး။ သူ ဘာကိုပြောချင်တယ် ဆိုတာ သူ သိတယ်။

နားထောင်တဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ကို အပြည့်ပေးပြီး နားထောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပြောတာကို သူ သေသေချာချာ ကြားတယ်။ နားလည်တယ်။ သူ နားလည်တယ် ဆိုတာကို သူ့မျက်လုံးတွေမှာ မြင်ရတယ်။ သူ့မျက်လုံးတွေက ကိုယ်ပြောတာကို တုန့်ပြန်မှု ပေးနေတယ်။ ငါပြောတာကို သူ ကြားရဲ့လားမသိဘူး လို့ တွေးနေစရာမလိုဘူး။ သူ့မျက်လုံးတွေကို ကြည့်ရင် ကိုယ်ပြောတာကို သူကြားတယ်၊ နားလည်တယ်၊ သဘောပေါက်တယ် ဆိုတာ သိသာတယ်။ အကယ်၍ မကြားလိုက်တာရှိရင် နားမလည်တာ ရှိရင် သူက ချက်ချင်းပဲ အခုနက ပြောတာ မကြားလိုက်ဘူး၊ နားမလည်ဘူး။ ပြန်ပြောဦး ဆိုပြီး ကိုယ့်ကို ပြန်ပြောခိုင်းတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် သူနဲ့ စကားပြောရတာ အားရတယ်၊ ကျေနပ်တယ်၊ ပြောရကျိုး နပ်တယ်။

သူတလည့် ကိုယ်တလည့် ပြောတဲ့အခါမှာ ကိုယ်ပြောတဲ့စကားနဲ့ သူ ပြောတဲ့စကားဟာ ချိတ်မိတယ်။ ဆက်စပ်မိတယ်။ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ သူပြောချင်တဲ့အဓိပ္ပါယ် ဆက်မိလို့ စကားရဲ့အဓိပ္ပာယ် ပိုပြီး ပေါ်လာတယ်။ ရှင်းလာတယ်။ ကိုယ်က ပြောရခက်နေလို့ စကားလုံး ရှာမရတဲ့အခါမျိုးမှာ ကိုယ်ပြောချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ စကားလုံးကို သူက ရှာပေးတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့စကားပြောလိုက်ရရင် ကိုယ့်စိတ်မှာ ရှင်းသွားတယ်၊ ပေါ့သွားတယ်၊ ကျေနပ်သွားတယ်။

ဘူ့အသံမှာလည်း အင်အားတစ်မျိုးကို တွေ့ရမယ်။ အသံတိုးတာ ကျယ်တာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ သူ့အသံထဲမှာ သူ့စိတ် အပြည့်ပါနေတယ် ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

သိသာတယ်။ စိတ်မပါပဲ ပြောနေတာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်အပြည့်ပေးပြီး ပြောနေတာ ဆိုတာ သိသာတယ်။ သတိပါတယ်။ အာရုံရှုးစိုက်မှုရှိတယ်၊ အသိဉာဏ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားလုံးတိုင်းဟာ အသက်ဝင်နေတယ်။

အသိဉာဏ် အရောင်ထွက်နေရင် မျက်လုံးတွေ တောက်ပနေတယ်။ အသိဉာဏ်က အသက်ဝင်နေလို့ သူဟာ အသက်ဝင်နေတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေလို့ရတယ် နော်။
အတိတ်မှာ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေလို့မရဘူး။ အနာဂတ်မှာ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေလို့ မရနိုင်ဘူး။

အတိတ်ဟာ ရှိမှ မရှိတော့တာ။ အနာဂတ် ဆိုတာလည်း မရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် အနာဂတ်မှာ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေလို့ မရနိုင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေလို့ရတာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေတဲ့သူဟာ အသက်ဝင်နေတာပေါ့။

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေချင်တဲ့သူဟာ သက်သက်သာသာ မနေချင်ဘူး။ မလုပ်ဖူးတာကို လုပ်ချင်တယ်။ မကြောက်ဘူး။ မတွေးဖူးတာကို တွေးချင်တယ်။

တောင်တက်တဲ့သူတွေဟာ တောင်မြင့်မြင့်ကို တက်နိုင်လေ ပျော်လေပဲ။ အဲဒီလိုပဲ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာလည်း တောင်တက်သလိုပဲ။ မတက်ရဲ လောက်အောင် မြင့်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေရှိတယ်။

ကာလာမသုတ်ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။ ကာလာမသုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို တကယ် သဘောပေါက်ရင် ကြက်သီးထလိမ့်မယ်။ ကာလာမသုတ်ကို ဖတ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ဘာမှ ထူးထူးခြားခြား မခံစားရဘူး ဆိုရင် လွတ်လပ်မှုကို နားမလည်သေးဘူး။ ဘုရားကို နားမလည်သေးဘူး။ ကာလာမသုတ်ကို နားလည်မှ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားကို နားလည်မယ်။

အနတ္တဆိုတာ မတက်ရဲလောက်အောင် မြင့်တယ်။ လူတွေဟာ အတ္တရဲ့ အကာအကွယ်ကိုယူပြီး နေကြတယ်။ အတ္တဆိုတာ သံချပ်ကာအင်္ကျီလိုပဲ။ သံချပ်ကာအင်္ကျီ ဝတ်ထားရမှ အားရှိတယ်။ လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သံချပ်ကာအင်္ကျီကို ချွတ်လိုက်ပါ။ ပခုံးပေါ်ကဟာတွေကို ဖြုတ်လိုက်ပါ။ ပြီးမှ ငါဘယ်သူလဲလို့ မေးလိုက်ပါ။ ငါ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ တွေ့လိမ့်မယ်။ အဲဒါကို သိပ်ကြောက်တယ်။ ကြောက်လို့ သံချပ်ကာအင်္ကျီကို သွားလေရာ ဝတ်သွားတယ်။ သူ့ဘဝဟာ သူ့သံချပ်ကာ အင်္ကျီပဲ။ သူ့မှာ ဘဝအစစ် မရှိဘူး။ သူ့သဘောထားဟာ အစစ်မဟုတ်ဘူး။

သူ့ဘဝဟာ အင်မတန် ကျဉ်းမြောင်း ကျပ်တည်းတယ်။ သံချပ်ကာ အင်္ကျီရဲ့ ဘောင်ထဲမှာပဲ ကျဉ်းကျဉ်း ကျပ်ကျပ် သူ နေရတယ်။ သူ့ဘဝဟာ ပုံသေဘဝ ဖြစ်နေတယ်။ သူဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြီးထွားခွင့်မရှိဘူး။ သူ့မှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ သူဟာ စိတ်ထဲရှိတဲ့အတိုင်း မပြောဘူး။ ရိုးရိုး သားသား မပြောဘူး။ သူ့အတ္တကို အမြဲတန်း ကာကွယ်ပြီးပြောတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ဆက်ဆံရေးဟာ အသက်မဝင်ဘူး။ real မဟုတ်ဘူး။

အနတ္တနဲ့ နေနိုင်တဲ့သူမှသာ တကယ့်ဘဝအစစ်ကို နေတာ။ အတ္တကို ခွါချလိုက်ပြီး...။ အတ္တဆိုတာ အတုအယောင်ပဲ။ အဆောင်အယောင်တွေဟာ အတုအယောင်တွေပဲ။ အတုအယောင်ကို ခွါချလိုက်မှ အစစ်ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ အစစ်နဲ့မနေရဲဘူး။ အတုနဲ့ပဲနေတယ်။

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေတဲ့သူဟာ အစစ်နဲ့နေတယ်။ ရိုးရိုးသားသား

http://www.dhammadownload.com

ပြောတယ်။ သူ့ဆက်ဆံရေးဟာ အစစ်ပဲ။ သူ့သဘောထားဟာ အစစ်ပဲ။ သူ့ဘဝဟာ မကျဉ်းမြောင်းဘူး။ သူဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြီးထွားနိုင်တယ်။ သူ့ကို ကန့်သတ်ပေးထားတဲ့ သံချပ်ကာအက္ကီ မရှိဘူး။

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေချင်တဲ့သူမှာ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ မှားတယ်။ သူ့အရည်အချင်းတွေကို သူ အမြဲသုံးနေတယ်။ သူမှာရှိနေမှန်း သူတောင် မသိတဲ့ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာတာကို သူ အားရတယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး လုပ်နေတယ်။ မသိသေးတာတွေကို သိအောင် လေ့လာနေတယ်။ မလုပ်တတ်တာကို လုပ်တတ်အောင် လေ့လာပြီး လုပ်နေတယ်။ သူ့ဘဝဟာ ရှင်သန်နေတယ်။

ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေချင်တဲ့သူဟာ အနတ္တနဲ့ နေရဲတယ်။ သံချပ်ကာအက္ကီလို အဆောင်အယောင်တွေကို အားမကိုးဘူး။ သူဟာ အစစ်ပဲ။ သူမှာ အဆောင်အယောင်တွေရဲ့ ချုပ်ချယ်မှုမရှိလို့ သူဟာ လွတ်လပ်တယ်။ သံချပ်ကာအက္ကီ ဝတ်ထားတဲ့သူလို ကျဉ်းမြောင်းကျပ်တည်းတဲ့ ပုံသေဖြစ်နေတဲ့ ဘဝမှာ သူမနေဘူး။ သံချပ်ကာအက္ကီ ဝတ်ထားတဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ ပိုးတုံးလုံး ဘဝနဲ့ တူတယ်။ လုံခြုံနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်မဝင်ဘူး။ သံချပ်ကာအက္ကီကို ချွတ်လိုက်တဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ လိပ်ပြာရဲ့ ဘဝနဲ့တူတယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ လှပတယ်။ အသက်ဝင်တယ်။

တစ်ခု ပြောလိုက်ဦးမယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးရဲ့ဘဝသဲက ရတဲ့ အသိပဲ။ ရိုးရိုး အသိပါ။ 'သက်သာအောင်နေချင်ရင် မသက်သာဘူး။' သက်သက်သာသာ နေတဲ့သူတွေရဲ့ဘဝဟာ မသက်သာဘူး ဆိုတာ ဘုန်းကြီး တွေ့နေရတယ်။ သက်သာအောင်နေချင်လို့ ခိုင်းတာလောက်ကို လုပ်ပြီးနေတဲ့သူတွေ ကြာလေ မသက်သာလေ ဖြစ်နေတယ်။ သူ လုပ်ချင်တာကို စွန့်စွန့်စားစား

http://www.dhammadownload.com

ဘာမှ မလုပ်ရဘူး။ သူမှာ ဘယ်လိုအရည်အချင်းတွေရှိတယ်ဆိုတာ သူ ဘယ်တော့မှ သိမှာ မဟုတ်ဘူး။

သက်သက်သာသာနေချင်တဲ့သူဟာ မြေညီလမ်းကို ရွေးတယ်။ အတက် အဆင်း မရှိတဲ့လမ်းကို ရွေးတယ်။ သူဟာ ဘယ်တော့မှ တောင်ထိပ်ကို မရောက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့မြင်ကွင်းဟာ ကျဉ်းတယ်။ လေးဘက်လေးတန် ပိတ်နေတဲ့နေရာမှာ နေရတယ်။ မသန့်တဲ့လေကို ရှူရတယ်။ မြေပြန့်မှာ သူတွေ့ရတဲ့သူတွေဟာ သူလို လွယ်တဲ့လမ်းကို ရွေးတဲ့သူတွေပဲ။ လွတ်လပ်မှုကို ကြောက်တဲ့သူတွေပဲ။ မြေပြန့်မှာ လျှောက်နေတဲ့ လူတွေဟာ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု မြင့်မြတ်မှု နည်းတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် သိပ် မလေးစားဘူး။

စွန့်စားချင်တဲ့သူဟာ တောင်ပေါ်ကို တက်တဲ့လမ်းကို ရွေးတယ်။ တောင်တက်လမ်းဟာ စိတ်ဝင်စားစရာတွေ သိပ်များတယ်။ မြင်ကွင်းတွေဟာ သိပ်လှတယ်။ တောင်တက်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ် တစ်မျိုး ရင့်ကျက် မြင့်မြတ် လာတယ်။ သူလို တောင်တက်နေတဲ့ သူတွေကို သူ လေးစားတယ်။ သူဟာ တစ်နေ့ တောင်ထိပ်ကို ရောက်မယ်။ တောင်ထိပ်မှာ လေကောင်းလေသန့်ကို ရှူရမယ်။ တောင်ထိပ်မှာ မြင်ကွင်းကျယ်ကို မြင်ရမယ်။ ထောင်ထိပ်မှာ အေးချမ်းမှုကို တွေ့မယ်။ လွတ်လပ်မှုကို တွေ့မယ်။ တောင်ထိပ်မှာ သူတွေ့ရတဲ့ မိတ်ဆွေတွေဟာ သူလို စွန့်စားချင်တဲ့သူတွေပဲ။ သူလို လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တဲ့သူတွေပဲ။ ဒါကြောင့် သူဟာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို ရမယ်။

If you want to see me, come to the mountain top.

'ငါ့ကို တွေ့ချင်ရင် တောင်ထိပ်ကို လာခဲ့ပါ။'

Meet me at the mountain top.တောင်ထိပ်မှာ ဆုံကြစို့... ဒေါ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီး မနိုင်မနင်းနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်တွေ အမျှားကြီးရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို မနိုင်မနင်းနဲ့ လုပ်ရင်း နိုင်နင်းလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာမှ ငါ လုပ်နိုင်သားပဲ ဆိုတာကို သိရလို့ တော်တော် ဝမ်းသာတယ်။ ကျေနပ်တယ်။ အဲဒါမျိုး လူတိုင်းကို ခံစားစေချင်တယ်။ အခု ဘုန်ကြီးသက်သာအောင် နေချင်ရင် ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မနေနိုင်ဘူး။ မစွန့်စားရရင် မနေနိုင်ဘူး။ ပိုခက်တာကို လုပ်ချင်တယ်။ ပိုခက်တာ ပိုကောင်းတာကို လုပ်နိုင်ရက်နဲ့ မလုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုမှ အားရတဲ့စိတ် ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

စွန့်စားတဲ့သူ အားထုတ်တဲ့သူရဲ့ ဘဝဟာ ရေရည်မှာ သက်သာပါတယ်။ သေခါနီးမှာလည်း 'ငါ လုပ်ချင်တာတွေကို အမျိုးမျိုး လုပ်ခဲ့ရပြီး...။ အမျှားကြီးလုပ်ခဲ့ရပြီး...။ ငါ့အရည်အချင်းတွေကို အမျှားကြီး ထုတ်ခဲ့ပြီး၊ သုံးခဲ့ပြီး။ ငါ ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာ ငါ ကောင်းကောင်း သိပြီး...။ ငါ့ ဘဝကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ် နေခဲ့ရပြီး။ သေပျော်ပါတယ်' လို့ တွေးမိပြီး ကျေနပ်လိမ့်မယ်။ သေမှာကို မကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ သေမယ်။

Chained by his certitudes, he is a slave, he's forfeited his freedom.

သေချာမှုတွေ ဆိုတဲ့ သံကြိုးနဲ့ ချည်ထားလို့ သူဟာ အတုတ်အနှောင် ခံထားရတဲ့ ကျွန်ပဲ။

သေချာမှုဆိုတဲ့သံကြိုးတွေက သူ့ကို တုတ်နှောင်ထား လိုက်ပြီး။ He is a slave. သူဟာ ကျွန်ပဲ။ သူဟာ သူ့လွတ်လပ်မှုကို သေချာမှုနဲ့ လဲလိုက်ပြီး။ သေချာမှုကိုရဖို့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ လဲလိုက်ပြီး။ လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ပြီး။

http://www.dhammadownload.com

သေချာနေတဲ့ဘဝဟာ သေနေတဲ့ဘဝပဲ။ သေချာနေရင် စဉ်းစားစရာ ဘာမှ မလိုတော့ဘူး။ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အရည်အချင်းကို ပိတ်ထားလိုက်တော့။ ဆုံးဖြတ်စရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ဆွေးနွေးစရာ လေ့လာစရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။

သေချာတဲ့ဘဝဟာ ပိုးတုံးလုံးရဲ့ ဘဝလိုပဲ။ ပိုးတုံးလုံးရဲ့ ဘဝဟာ လုံခြုံတယ်။ သေချာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလွတ်လပ်ဘူး။ လှုပ်ရှားမှု မရှိဘူး။ အသက်မဝင်ဘူး။ လိပ်ပြာရဲ့ဘဝဟာ မလုံခြုံဘူး။ မသေချာဘူး။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်တယ်။ အမြင့်ကို တက်နိုင်တယ်။ အဝေးကို သွားနိုင်တယ်။ ပန်းဝတ်ရည်ကို သောက်နိုင်တယ်။ လှုပ်ရှားနေတယ်။ အသက်ဝင်နေတယ်။

သေချာနေတဲ့ဘဝဟာ ရေခဲနေတဲ့ မြစ်နဲ့တူတယ်။ စီးဆင်းမှု မရှိဘူး။ အသက်မဝင်ဘူး။ ပြောင်းလဲမှုမရှိဘူး။ အမြဲတန်း အရင်အတိုင်းပဲ။ More of the same. တစ်ခါလာလည်း ဒါပဲ....။ တစ်ခါလာလည်း ဒါပဲ...။ အရည်အတွက် မှားလာတာပဲ။ အရည်အချင်း တိုးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ရှင်သန်မှု မရှိဘူး။ ကြီးထွားမှု မရှိဘူး။ ပြောင်းလဲမှု မရှိဘူး။ အမြဲတန်း ဟောင်းနေတယ်။ ရှင်သန်နေတဲ့သူတွေကို ကြည့်လိုက်ပါ။ အမြဲတန်း ပြောင်းလဲနေတယ်။ ပြောင်းလဲနေမှ တိုးတက်နေတယ်။

ကားအသစ်တစ်စီး ဝယ်စီးတာ ပြောင်းလဲမှု မဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်မှု မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ More of the same. ပဲ။ အရည်အတွက် မှားလာတာပဲ။ အရည်အချင်း တိုးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ အိမ်အသစ်တစ်လုံး ဆောက်ပြီးနေတာ ပြောင်းလဲမှု မဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်မှု မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း More of the same. ပဲ။ အရည်အတွက် မှားလာတာပဲ။ အရည်အချင်း တိုးလာတာ မဟုတ်ဘူး။ ရာထူးတိုးသွားတာ ပြောင်းလဲမှု မဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်မှု

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါလည်း More of the same. ပဲ။ အရည်အတွက် မျှားလာတာပဲ။ အရည်အချင်း တိုးလာတာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ပြောင်းလဲနေမှ တိုးတက်နေမှ တကယ် ပြောင်းလဲတာ တိုးတက်တာ လို့ ခေါ်တယ်။ အရည်အချင်းတွေ တိုးတက်နေမှ တိုးတက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်တွေ တိုးတက်နေမှ တိုးတက်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

တချို့လူတွေကို နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက် ကြာမှ ပြန်တွေ့ရတယ်။ သူတို့မှာ အိမ်နဲ့ကားနဲ့။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ထားနဲ့ အသိဉာဏ်က သူတို့ အသက်နှစ်ဆယ်လောက်တုန်းက စိတ်ထား၊ သူတို့ အသက်နှစ်ဆယ် လောက်တုန်းက အသိဉာဏ်ပဲ။ ဘာမှ မတိုးတက်ဘူး။ အသက်တွေသာ ကြီးသွားတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ထား ကြီးမလာဘူး။ အရည်အချင်း မတိုးဘူး။ အရင်တုန်းက အိမ်နဲ့ ကြွားတယ်၊ ကားနဲ့ ကြွားတယ်၊ ရာထူးနဲ့ ကြွားတယ်၊ ဝင်ငွေနဲ့ ကြွားတယ်၊ ရွှေငွေရတနာတွေနဲ့ ကြွားတယ်။ အခုလည်း အိမ်နဲ့ ကြွားတယ်၊ ကားနဲ့ကြွားတယ်၊ ရာထူးနဲ့ကြွားတယ်၊ ဝင်ငွေနဲ့ ကြွားတယ်၊ ရွှေငွေရတနာတွေနဲ့ ကြွားတယ်။ အိမ်အသစ်ကို ပြောင်းနေတယ်။ စိတ်ကတော့ အဟောင်းပါပဲ။ ကားအသစ်ကို ပြောင်းဝိုးတယ်။ စိတ်ကတော့ အဟောင်းပါပဲ။ နည်းနည်းလေးမှ မပြောင်းလဲဘူး။ အဲဒီလိုနဲ့ပဲ တစ်ဘဝ ကုန်သွားမယ်။

သေချာနေတယ် ဆိုတာ မပြောင်းလဲတာကို ဆိုလိုတယ်။ သေချာနေတာ မကောင်းဘူး ဆိုတာက မပြောင်းလဲတာ မကောင်းဘူး၊ မတိုးတက်တာ မကောင်းဘူးလို့ ဆိုလိုတာ။ ပိုကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းလဲသွားနေရမယ်။ ပိုလွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားနေရမယ်။

မရေရာတာကို ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ ဘာမှ ပြောင်းလဲမှု

http://www.dhammadownload.com

မရှိ တိုးတက်မှု မရှိပဲ ပုံသေဖြစ်နေတာကို မကောင်းဘူးလို့ ဆိုလိုတာ ...နော်။ ဒီအချက်ကို အမိပ္ပာယ်ကောက် မမှားဖို့ လိုတယ်။ အရည်အချင်းတွေ တိုးတက် ပြောင်းလဲ သွားနေရမယ်။ စိတ်ထားတွေ တိုးတက်ပြောင်းလဲသွား နေရမယ်။ အသိဉာဏ် တိုးတက်နေရမယ်။ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် တိုးတက် နေရမယ်။

ဥရောပနိုင်ငံ တချို့မှာ gypsy 'ဂျစ်ပစီ' လို့ ခေါ်တဲ့ လူတစ်မျိုး ရှိတယ်။ သူတို့ဟာ နေရာ အတည်တကျ မနေဘူး။ ဒါကြောင့် အလုပ် အကိုင်လည်း အတည်တကျ မရှိဘူး။ သူတို့ဘဝဟာ မရေရာဘူး။ အဲဒါမျိုးကို ကောင်းတယ် လို့ မဆိုလိုဘူး။ သူတို့မှာ တိုးတက်မှု မရှိဘူး။ တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်တာပဲ ရှိတယ်။ အရည်အချင်းတိုးတက်မှု မရှိဘူး။ ပညာမတိုးဘူး။ တချို့ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်တယ်။ သူတို့ ဘဝဟာ အားကျစရာ မဟုတ်ဘူး။ မရေရာမှုတွေ မျှားလွန်းနေတယ်။ အဲဒါမျိုး မသေချာ မရေရာတဲ့ဘဝကို ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုဘူး။ တိုးတက်မှုဘက်ကို ပြောင်းသွားနေတာကို ကောင်းတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲမှု မှန်သမျှမှာ မသေချာမှုဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ unknown မသိတဲ့နယ်မြေကို သွားနေတာ နေရာအသစ်ကို သွားနေတာ အလုပ်အသစ်ကို လုပ်နေတာ။ ဒါကြောင့် သေချာတဲ့ အခြေအနေ မဟုတ်ဘူး။ စမ်းသပ်မှု၊ ရူးစမ်းမှု လုပ်နေရတယ်။ သေချာနေရင် စမ်းသပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ ရူးစမ်းမှု မရှိတော့ဘူး။

သိပ္ပံပညာ စမ်းသပ်မှုဆိုတာတွေဟာ မသိသေးတဲ့ ကိစ္စကို လေ့လာ နေတာ။ ဘာဖြစ်လာမယ် ဆိုတာ မသေချာဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို မသေချာတာ ကို လုပ်ရင်းနဲ့ပဲ အသစ်ဖြစ်တဲ့ အသိဉာဏ် နည်းစံနစ်တွေကို တွေ့လာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

known သိပြီးသား ဆိုတာက သေချာနေတယ်။ unknown မသိသေးတာက မသေချာဘူး။ သိပြီးသားကိုပဲ လုပ်မယ် ဆိုရင် နောက်ထပ် အသိသစ် အမြင်သစ် နည်းသစ် စံနစ်သစ်ကို မရနိုင်တော့ဘူး။ သိပြီးသား လုပ်နည်းအတိုင်း၊ အရင်လုပ်နည်းအတိုင်း လုပ်နေလို့ မတိုးတက်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် experimental attitude စမ်းသပ်ချင်တဲ့ သဘောထား ရှိရမယ်။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲချင်တဲ့ သဘောထားရှိရမယ်။ အရင်အတိုင်းပဲ ကောင်းပါတယ် ဆိုရင် မတိုးတက်တော့ဘူး။

အရင်အတိုင်းပဲ ကောင်းတယ်လို့ သဘောမထားနိုင်တဲ့ သူတွေက စမ်းသပ်မှုတွေကို လုပ်လို့ အသစ်ဖြစ်တဲ့ ဆေးဝါးတွေ ရလာလို့ အသက်ရှည်လာတယ်။ စိုက်နည်းပျိုးနည်း အသစ်တွေကို ရှာတွေ့လို့ စားစရာတွေ ပိုကောင်းလာတယ်။ သွားရေးလာရေး ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။ ဒါကြောင့် သေချာနေတာကိုမှ လုပ်ရင် မတိုးတက်နိုင်ဘူး လို့ ဆိုလိုတာ။ သေချာနေရင် အရင်အတိုင်းပဲ။ ၎င်း...၎င်း...၎င်း...ပဲ။

ဘဝကိုလည်း အဲဒီလိုပဲ သဘောထားရမယ်။ တိုးတက်တဲ့ဘက်ကို စွန့်စွန့်စားစား သွားနေရမယ်။ ပြောင်းလဲနေရမယ်။ unknown ကို မကြောက်ပါနဲ့။ unknown ထဲမှာ တိုးတက်မှု ရှိနေတယ်။

unknown မသိတဲ့နယ်မြေထဲကို သွားရတာ အလေ့အကျင့်ရသွားရင် စိတ်ရဲ့အရည်အသွေး တစ်မျိုးထူးခြားလာတယ်။ unknown မသိတဲ့နယ်မြေထဲမှာ ကိုယ်မသိသေးတဲ့ အလှအပတွေ ရှိနေတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ် မသိသေးတဲ့ အလှအပတွေ ရှိနေတယ်။ ကိုယ် ကြိုတင် မျှော်မှန်း မထားတာတွေကို တွေ့ရတာ ပျော်လာတယ်။ ဝတ္ထုစာအုပ်ဖတ်တဲ့အခါ ရှေ့မှာ ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာ မသိလို့ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားတယ်။ သိနေရင် စိတ်ဝင်စားမှု

http://www.dhammadownload.com

လျှော့သွားမယ်။ အဲဒီလိုပဲ ဘဝမှာလည်း ရှေ့ ဘာဖြစ်မယ်ဆိုတာ မသိလို့ ပိုပြီး စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းပါတယ်။

အဲဒီလို စိတ်မျိုးကို ရလာတဲ့အခါ ဘဝကိုနေရတာ စွန့်စားခန်းတစ်ခု ဖြစ်လာလို့ စိတ်မညစ်တော့ပဲ နေရတာ ပိုပြီး အသက်ဝင်လာတယ်။ အသိဉာဏ်က အမြဲနိုးကြားနေတယ်။ သေချာတာကို လုံးဝ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ ဘာဖြစ်လာ ဖြစ်လာ အဆင်သင့်ပဲ။ Life is a challenge. ဆိုတာကို ကောင်းကောင်း လက်ခံပြီး နေတတ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လာဖြစ်လာ မကြောက်တော့ဘူး။ အခုဘဝတင် မကဘူး။ နောက်ဘဝကိုလည်း မကြောက်တော့ဘူး။ unknown ထဲမှာ at ease ဖြစ်နေတယ်။ မသိတဲ့ နယ်မြေထဲမှာ နေသာထိုင်သာဖြစ်အောင် နေတတ်နေတယ် ဆိုပါတော့။ အပြောင်းအလဲ မရှိရင်တောင် မနေတတ်သလို ဖြစ်လာတယ်။

ပြောင်းလဲနေတဲ့ဘဝဟာ ရေစီးနေတဲ့မြစ်နဲ့တူတယ်။ အမြဲတန်း အသစ်ဖြစ်နေတယ်။ လူသစ် စိတ်သစ် ဖြစ်နေတယ်။ Greek ဂရိ အတွေး အခေါ် ပညာရှင်တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ 'သင်ဟာ မြစ်တစ်ခုထဲကို နှစ်ခါ မဆင်းနိုင်ဘူး' တဲ့။ မြစ်က အမြဲတန်းစီးဆင်းနေလို့ အမြဲတန်း အသစ် ဖြစ်နေတယ်။ နောက်တစ်ခါ အဲဒီမြစ်ထဲကို ဆင်းရင် အရင်မြစ် မဟုတ်တော့ဘူး။ အရင်လူကော ဟုတ်သေးသလား။ အရင်လူလည်း မဟုတ်တော့ဘူး။ လူကလည်း အသက်ဝင်နေတယ်။ ရှင်သန်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လူကလည်း ပြောင်းလဲနေပါတယ်။

ဒါဖြင့်ရင် လူတစ်ယောက်က နောက် လူတစ်ယောက်ကို နှစ်ခါ ပြန်တွေ့နိုင်သလား။ တကယ်တော့ မတွေ့နိုင်ဘူး။ အရင်လူပဲလို့ ထင်ရတဲ့ အပိုင်း ရှိတယ်။ အရင်နာမယ်။ အရင် လိပ်စာ။ အရင် အလုပ်။ ဒါပေမဲ့

http://www.dhammadownload.com

အရင်စိတ်ပဲလား။ အရင်အသိဉာဏ်ပဲလား။ နည်းနည်းမှ မထူးဘူးလား။

ကိုယ်က ပြောင်းလဲသွားနေတယ်။ ကိုယ်နဲ့သိတဲ့သူတွေက ဘာမှ မပြောင်းလဲဘူး ဆိုရင် ကြာရင် တွေ့တိုင်း ပြောနေကျ အကြောင်းတွေပဲ ပြောနေရလို့ ပျင်းစရာကောင်းလာတယ်။ အသိအမြင် အတွေးအခေါ် ဘာမှ မပြောင်းလဲလို့ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်လောက်ကြာမှ ပြန်တွေ့တော့လည်း လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်တုန်းက အတိုင်းပဲ။ ပြောနေကျ စကားတွေပဲ ပြောတယ်။ ကြားနေကျ အကြောင်းတွေပဲ ကြားတယ်။ သူဟာ ဝိတ်မိနေပြီး။ 'Prisoner of The Past' သူဟာ အတိတ်ရဲ့ အကျဉ်းသား။ သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်က စိတ်ထဲမှာ ဝိတ်မိနေပြီး။ အတိတ်ကို Let go. မလုပ်နိုင်ဘူး။ လက်မလွှတ်နိုင်ဘူး။ သူ့စိတ်ဟာ အတိတ်မှာနေတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာနေတယ်။
လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရှိတယ်။ ပြောင်းလဲမှု ဆိုတာ
ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အတိတ်မှာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။
အနာဂတ်မှာလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒီအချက်ဟာ သိမ်မွေ့တယ် ...နော်။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပြောင်းလဲနေတယ်။ နေ့တိုင်း ပြောင်းလဲနေတယ်။

သူကလည်း ပြောင်းလဲနေတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ပြောင်းလဲနေတယ်။ အသိသစ် အမြင်သစ်တွေနဲ့ ရှင်သန်နေတယ်။ အဲဒီလို လူနှစ်ယောက် တွေ့ရင် ဘယ်လို ဆက်ဆံမလဲ။ သူတို့နှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ဘယ်လို ဖြစ်မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို တစ်ယောက် စိတ်ဝင်စားမယ်။ အားရနေမယ်။ ဝမ်းသာနေမယ်။

မိတ်ဆွေဟောင်း ဆိုပေမဲ့ အသိသစ် အမြင်သစ် ဖြစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်း။ အတွေ့အကြုံ အသစ်တွေနဲ့ အရည်အချင်း အသစ်တွေ တိုးတက်နေတဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်း။ လူသစ် စိတ်သစ် ဖြစ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေဟောင်း။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေတွေက တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုပြီး အသိဉာဏ် တိုးအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်မယ်။ အဲဒီလို မိတ်ဆွေတွေဟာ တွေ့ကြတဲ့အခါ ပစ္စည်းအကြောင်း မပြောဘူး။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အကြောင်း မပြောဘူး။ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေ အပေါ်မှာ အခြေခံပြီး တိုးတက်လာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်, စိတ်ထား, အတွေးအခေါ် တွေကို ဆွေးနွေးမယ်။ နောက်တစ်ခါ ပြန်တွေ့ရင် ငါ့ မိတ်ဆွေဟာ ဘာတွေ အသိအမြင် တိုးတက်ပြောင်းလဲ နေပြီးလဲ ဆိုတာကို အဓိက စိတ်ဝင်စားမယ်။ သူတို့ဟာ အတိတ်မှာ ဝိတ်မိ မနေကြဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန် ပြောင်းလဲ နေကြတယ်။

သူတို့ စိတ်ချင်း တကယ် မိတ်ဆွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ တစ်ယောက် စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတာကို တစ်ယောက် စိတ်ဝင်စားတယ်။ ပြောတယ်။ ဆိုတယ်။ ဆွေးနွေးတယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ်ကို တစ်ယောက် တန်ဖိုးထားတယ်။ စိတ်ချင်း တကယ် အဖေါ်ရတယ်။ အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လို "soul mate" လို့ခေါ်တယ်။

မျှားသောအားဖြင့်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း အဖေါ်လုပ်နေကြတယ်။ စိတ်ချင်း အဖေါ်ရတာ သိပ်ရှားတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း ရင်းနှီးနေတာကို တကယ့်ရင်းနှီးမှုလို့ ထင်နေကြတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ချင်း အဖေါ်လုပ်တာက သိပ်လွယ်ပါတယ်။ အခုတွေ့ အခုအဖေါ်ဖြစ်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ချင်းအဖေါ်လုပ်ဖို့က တကယ် သတ္တိရှိမှ ရတယ်။ ဟန်ဆောင်မှု မရှိမှ ရမယ်။ အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံရမယ်။ ပြိုင်ဆိုင်မှု လုံးဝ မရှိရဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနိုင်မယူရဘူး။ အထင်သေးတာ အထင်ကြီးတာ မရှိရဘူး။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်နိုင်ရမယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တစ်ယောက် အတားအဆီး မဖြစ်စေရဘူး။ သူ့ကြောင့် ငါ မလွတ်လပ်တာ၊ ငါ့ကြောင့် သူ မလွတ်လပ်တာ မဖြစ်စေရဘူး။ နှစ်ယောက် စလုံး လွတ်လပ်မှုဘက်ကို သွားနေရမယ်။ ဒါမှ "soul mate" ဖြစ်မယ်။

အဲဒီလို လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မအိုဘူး။ သူတို့ဟာ ရေစီးနေတဲ့မြစ်။ ရေခဲနေတဲ့မြစ် မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ဟာ မပြောင်းလဲမှုထဲမှာ ထောင်ကျ မနေဘူး။ အကျဉ်းသား မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်နေတယ်။ ပြောင်းလဲနေတယ်။ တိုးတက်နေတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကို ကိုယ် ပြောလိုက်ဦးမယ်။ ဘုန်းကြီးဟာ ရေစီးနေတဲ့မြစ်။ ဘုန်းကြီးကို ပြန်တွေ့ရင် အရင်တုန်းက ငါသိတဲ့ ဘုန်းကြီးပဲလို့ တွေးရင်တော့ မှားသွားလိမ့်မယ်။ ဘုန်းကြီးကို နှစ်ခါ ပြန်မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဘုန်းကြီးဟာ သေချာမှုထဲမှာ ထောင်ကျခံပြီး မနေဘူး။ ပြောင်းလဲမှုထဲမှာပဲ နေတယ်။ အမြဲတန်း ကောင်းတဲ့ဘက်ကို ပြောင်းသွားနေတယ်။ အမြဲတန်း ပိုပြီး လွတ်လပ်သွားနေတယ်။

ဘုန်းကြီး နားလည်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ ပြောင်းလဲသွားနေတယ်။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံ တရားအတွေ့အကြုံနဲ့ အသိအမြင် အတွေး အခေါ်တွေ ပြောင်းလဲသွားတိုင်း ဘုန်းကြီးနားလည်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာလည်း ပြောင်းလဲ သွားနေတယ်။ ဘုန်းကြီးနားလည်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာ စာအုပ်ထဲက မြတ်စွာဘုရား မဟုတ်ဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ရင်ထဲက မြတ်စွာဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ရင်ထဲက အသိဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့ မြတ်စွာဘုရား။ ရင်ထဲက အသိဉာဏ် ပြောင်းလဲ တိုးတက်လာတာနဲ့အမျှ ဘုန်းကြီးနားလည်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟာလည်း ပြောင်းလဲသွားတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဘုန်းကြီးနားလည်တဲ့ တရားဟာလည်း ပြောင်းလဲ သွားနေတယ်။ ဘုန်းကြီးနားလည်တဲ့ တရားဟာ စာအုပ်ထဲက တရား မဟုတ် ဘူး။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ရင်ထဲက တရား။

Only the person who risks is truly free.

စွန့်စားတဲ့သူမှပဲ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။

မစွန့်စားတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ ပြောင်းလဲနေတဲ့သူမှပဲ လွတ်လပ် တယ်။ တိတ်ဆိတ်ကြံဆပြီး လုပ်နေတဲ့သူမှပဲ လွတ်လပ်တယ်။ မပြောင်းလဲချင်တဲ့ သူအတွက် လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာအသုံးကျမလဲ။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တဲ့သူအတွက် လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ဘာလုပ်မှာလဲ။ ဘာလုပ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုလဲ။ ဘာကို ဖန်တီးဖို့ လွတ်လပ်မှု ရှိရမှာလဲ။ တစ်ခုခုကို ဖန်တီးတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိရမယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူမှပဲ ဖန်တီးနိုင်တယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ မဖန်တီးနိုင်ဘူး။

ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် သူမျှားကို မတူပဲ လုပ်မှ ဖန်တီးတာ။ အဲဒါဟာ သတ္တိရှိမှ ရတယ်။ စွန့်စားရတယ်။ ကြောက်တတ်တဲ့ သူဟာ မဖန်တီးရဲဘူး။ ကြောက်တတ်ရင် တူတယ်။ မကြောက်တတ်မှ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ လုပ်တယ်။ သူမျှားကို တူတဲ့သူဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ သူ။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ လုပ်တယ်။ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်နေတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ တူဖို့လည်း မကြိုးစား ဘူး။ မတူဖို့လည်း မကြိုးစားဘူး။ မတူဖို့ ကြိုးစားရင်လည်း မလွတ်လပ်တာပဲ

http://www.dhammadownload.com

...နော်။ အဲဒါကိုလည်း နားလည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖန်တီးတာကတော့ ဖန်တီးမှုတွေထဲမှာ အခက်ဆုံး အစွန့်စားရဆုံးပဲ။ အဲဒါ သတ္တိ အများကြီးလိုတယ်။ တစ်လောကလုံးကို ရင်ဆိုင်ရဲမှ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တကယ် ဖန်တီးနိုင်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင် သူများအကြိုက် နေပေးရမယ်။

ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့် ပြုစု ပျိုးထောင်တာ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သုံးတာဟာ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ စွန့်စားမှုဖြစ်တယ်။

များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ကို သူများသုံးလို့ အဆင်ပြေအောင်ပဲ လုပ်ကြတယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို ဘယ်နေရာမှာ သုံးချင်သလဲ အဲဒီနေရာမှာ အသုံး တည့်အောင် နေလိုက်တယ်။ သူများ ကိုယ့်ကို သုံးတာကိုပဲ တော်တော် ဟုတ်လှပြီးလို့ ထင်နေကြတာ။ 'လိုရင် ကျွန်တော့်ကို ခေါ်သုံးပါ... နော်။' လို့တောင် ပြောတာ ကြားဖူးတယ်။

ပညာသင်တာတောင် ကိုယ့်ကို သူများ အသုံးတဲ့အောင် ပညာသင်နေကြတာ။ ကိုယ့်အရည်အချင်းကောင်းတွေကို ကိုယ်သုံးရအောင် ပညာသင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို သူများက အသုံးတည့်အောင် ပညာသင်ရတာကို သဘောကျနေတာ။ တချို့တော့ ပညာသင်တာ ကိုယ့်ကို သူများ အသုံးတည့်တဲ့ အဆင့်ကိုတောင် မရောက်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ ဖြေလိုက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သူများက ကိုယ့်ကို လိုရင်သုံးမယ် မလိုရင် မသုံးဘူး။ အဲဒီလို ဘဝမျိုးမှာ နေမယ်ပေါ့...။ နေပျော်တယ်ပေါ့...။ ရည်မှန်းချက်က အဲသလောက်ပဲ ထားသလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အဲဒီလို ဘဝမျိုးနဲ့ပဲ တန်တယ် လို့ ဆုံးဖြတ်ထားသလား။ အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်ထားရင် အဲဒီလို ဘဝမျိုးမှာပဲ နေရမယ်။

ကိုယ်နဲ့ တန်တယ် ထင်တာကို မှန်းကြတာပဲ။ မှန်းသလောက်ပဲ ရမှာပေါ့။ မှန်းထားတာထက် ပိုမရနိုင်ဘူး။ 'ရင်လောက်တင်မှ ဒူးလောက် ကျ။' လို့ ဆိုတယ်။ ဒူးလောက်မှန်းရင် ဘယ်လောက် ကျမလဲ။ ခြေမျက်စေ့နားလောက်တော့ ရောက်မှာပေါ့ ...နော်။ အဲသလောက်ဆို ကျေနပ်ရောလား။

ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်ထားရင် ဘဝင်မြင့်နေတယ် လို့ ပြောချင်ကြတယ်။ အဲဒီလို ဆိုရင် ရည်မှန်းချက် နိမ့်နိမ့် ထားတဲ့သူဟာ ဘဝင်မမြင့်တဲ့သူ၊ တော်တဲ့သူ ...ပေါ့။ ရည်မှန်းချက် နိမ့်လေ တော်လေပဲလား။ အဲဒီလို ရည်မှန်းချက် နိမ့်တဲ့သူတွေ များနေလို့ ဒီအသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး နိမ့်ကျသွားနေတာ။

ငါဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်သလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ အာရုံပြုပါ။ သိအောင်လုပ်ပါ။ အဲဒါတောင် တော်တော် မလွယ်လှဘူး ...နော်။ လူတော်တော်များများဟာ သူတို့ ဘယ်လိုလူဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာ မသိကြဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို သူများက ဘယ်လိုလူ ဖြစ်စေချင်သလဲဆိုတာကို ကြည့်ပြီး သူများ ဖြစ်စေချင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် နေကြတာ။ သူများ အသုံးတည့်အောင် နေကြတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာ
သိဒေအောင်လုပ်ပြီး ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင်

http://www.dhammadownload.com

အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါ။ အဲဒါ အခက်ဆုံးနဲ့ ကျေနပ်စရာ
အကောင်းဆုံးအလုပ်ပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်
တကယ်ယုံကြည်မှုရှိတဲ့သူပဲ လုပ်နိုင်မယ်။

ဒါ တကယ့် စွန့်စားခန်းပဲ။ စွန့်စားချင်တယ် ဆိုရင် လုပ်လိုက်လေ။ သတ္တိရှိရင် လုပ်လိုက်ပါ။ လွတ်လပ်ချင်ရင် လုပ်လိုက်ပါ။ သတ္တိရှိမှ လွတ်လပ်မယ် ...နော်။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့သူ ဖြစ်လာအောင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လုပ်နိုင်မှ
တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ် ဖြစ်ချင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မလုပ်နိုင်ရင် ဘယ်မှာ လွတ်လပ်တယ် လို့ ဆိုနိုင်မလဲ။ သူများ ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းတာကို ခံနေရရင် ဘယ်လွတ်လပ်တော့မလဲ။

I am truly free. 'ငါ တကယ် လွတ်လပ်တယ်။' လို့ ပြောချင်သလား။ အင်း... အဲဒီလို ပြောချင်တယ် ဆိုရင်ပဲ အာဂလူလို့ ဆိုရမယ်။ 'ငါတကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ပြောနိုင်အောင် မဖြစ်မနေ ကြိုးစားမယ်' ဆိုရင် တော်တော် လေးစားစရာ ကောင်းတယ်။ သူများ မလေးစားတောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားတယ်။

လူများစုဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်လို့ စိတ်တောင် မကူးမိကြဘူး။ ကောင်းကောင်း စားချင်တယ်။ ကောင်းကောင်း ဝတ်ချင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းကောင်းနေချင်တယ်။ အဲဒါလောက်ပဲ။ ဒါတောင် တကယ် ကြိုးကြိုးစားစား မလုပ်ဘူး။

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုရင် လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်ကို ဘယ်သူမှ မခိုင်းရပဲ လုပ်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ကူး ကိုယ့်အတွေးအခေါ်နဲ့ကိုယ် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ပညာရေးကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ ထားပါ။ ကိုယ့်ပညာ ကိုယ်ရှာပါ။ ကိုယ်ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပါ။ အဲဒါတော်တော် စွန့်စားရလိမ့်မယ်။ Take the risk. စွန့်စားလိုက်ပါ။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရဖို့ စွန့်လွှတ်ရမယ်ဆိုရင် ဘာမဆို စွန့်လွှတ်နိုင်ရမယ်။ အဲဒါလည်း တော်ရုံလူ မလုပ်နိုင်ဘူး။ စွန့်လွှတ်ရမှာကို မစွန့်လွှတ်နိုင်လို့ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝမှာ တစ်သက်လုံး နေရတာ။

စွန့်စားတဲ့သူ၊ စွန့်လွှတ်တဲ့သူမှာပဲ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ ရှိတယ်။ မစွန့်စားတဲ့သူ၊ မစွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့သူဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝမှာ နေရတယ်။ အနှောင်အဖွဲ့ခံနေရတယ်။ တချို့က ရွှေလှောင်အိမ်ထဲမှာ နေရရင် ကျေနပ်တယ်။

သီချင်းတစ်ပုဒ် ကြားဖူးတယ်။ ကြာပြီး။ သိပ်မမှတ်မိတော့ဘူး။ "ရွှေလှောင်အိမ်မှာ နေလို့ မရပါ.....။ ချစ်တဲ့ မိုးကောင်းကင်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုရှာ.....။" သိပ်ကောင်းတဲ့ သီချင်းပဲ။ ဘယ်သူရေးသလဲ မသိတော့ဘူး။ ရေးတဲ့သူကို ဂုဏ်ပြုချင်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှု ဆိုတဲ့ စကားလုံးပါတဲ့ သီချင်းကို ဘုန်းကြီး သိပ်ကြိုက်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီလို သီချင်းတွေကို အမြဲဆိုတယ်။ အလွမ်းအဆွေး သီချင်းတွေဟာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျော့ညံ့သွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် မကြိုက်ဘူး။ လွမ်းနေတာ ဆွေးနေတာနဲ့ပဲ အချိန်ကုန်နေတယ်။ ဘာမှ အားကြိုးမာန်တက် မလုပ်ဘူး။ အလွမ်းအဆွေး သီချင်းတွေ သိပ်ကြိုက်တဲ့သူတွေ ဘာမှ ဖြစ်မလာကြဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စာအုပ်တွေဖတ်တဲ့အခါလည်း အလွမ်းအဆွေးတွေကို ဦးစားပေးပြီး ရေးထားတဲ့စာအုပ်ကို မဖတ်ချင်ဘူး။ လွမ်းစရာ ဆွေးစရာဆိုတာ ဘဝမှာ ဖြစ်တတ်တာ သဘာဝပါ။ ဒါကို လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွမ်းနေရတာဟာ ဘဝမှာ ဦးစားပေးပြီး လုပ်ရမဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဆရာကြီးမဟာဆွေ ရေးခဲ့တဲ့ ဝတ္ထုတွေကို အများကြီး ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ယောက်ျားပီသတဲ့ စိတ်ကို မွေးပေးတဲ့ စာမျိုးကို ကြိုက်တယ်။ ကဗျာတွေဖတ်တဲ့အခါလည်း သတ္တိကို အားပေးတဲ့ကဗျာကို ကြိုက်တယ်။ William Earnest Henley ရဲ့ ကမ္ဘာကျော်ကဗျာ ဖြစ်တဲ့ Invictus ဆိုတဲ့ ကဗျာကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ မကြာသေးခင်က အဲဒီကဗျာကို ပြန်ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ဘယ်သူမှ အနိုင်ယူလို့ မရတဲ့ သူကို Invictus လို့ခေါ်တယ်။ ဒီကဗျာကို မြန်မာစာဖတ် ပရိသတ်အတွက် မူရင်းနဲ့တွဲပြီး ဘာသာပြန်ပေးနိုင်ရင် သိပ်ကောင်းမယ်။

I am the master of my faith;

I am the captain of my soul.

"ငါသည် ငါ့ ကံကြမ္မာ၏ အရှင်သခင် ဖြစ်၏။

ငါသည် ငါ့စိတ်ဓာတ်၏ ပဲ့ကိုင်ဖြစ်၏။" ဆိုတဲ့အပိုဒ်နဲ့

My head is bluddy but unbowed.

"ငါ၏ ဦးခေါင်းသည် သွေးချင်းချင်းနီနေ၏။ သို့သော် ညွှတ်ကားမညွှတ်။"

ဆိုတဲ့အပိုဒ်တွေကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ သူ့ဦးခေါင်းက သွေးချင်းချင်း နီနေရတာလဲ။ သူက ဘာဖြစ်လို့ ဦးမညွှတ်တာလဲ။

"ငါသည် ငါ့စိတ်ဓာတ်၏ ပဲ့ကိုင်ဖြစ်၏။" လို့ ပြောချင်ရင်

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကောင်းကောင်း သိမှရမယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို သူများ လွှမ်းမိုးတာကို လက်မခံတဲ့စိတ်ထား။

ဒါ လွတ်လပ်တဲ့သူ အတွက်ပဲ။ သတ္တိရှိတဲ့သူ အတွက်ပဲ။

စာပေအကြောင်းပြောမိရင် ဆုံးမှာမဟုတ်တော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနေမှ ကိုယ့်စိတ်ကို ဘယ် အရာတွေက ဖမ်းစားထားတယ်ဆိုတာ မြင်မယ်။ မြင်မှ လွတ်မယ်။ မမြင်ရင် မလွတ်ဘူး။ စိတ်က လွတ်လပ်လာမှ သတ္တိတွေ အင်အားတွေ ဖြစ်လာမယ်။

စိတ်က လွတ်လပ်လာလေလေ အားရှိလာလေလေ စွန့်စားချင်လေလေပဲ။ အဲဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိလာလေလေ စွန့်စားချင်လေလေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိလာလေလေ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို သုံးချင်လေလေပဲ။ အရည်အချင်းကို မသုံးရရင် ဘယ်လောက် စည်းစိမ်ရှိရှိ နေရနေရ မကျေနပ်နိုင်ဘူး။ စည်းစိမ်ဆိုတာ ဘဝ မဟုတ်ဘူး။ အရည်အချင်းကို သုံးရတာမှ ဘဝ။ အရည်အချင်းတွေ တိုးနေမှ ဘဝ။ အရည်အချင်း မတိုးဘူး၊ အသိဉာဏ်မတိုးဘူး ဆိုရင် ဘဝလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ 'ဘဝ' ဆိုတာရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုက တိုးပွါးမှုလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။

I live my life in my own way.

ငါ့ဘဝကို ငါ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေတယ်။

အဲဒီလိုပဲ နေချင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ နေမယ်။ ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ မနေရင် ဘယ်သူ့နည်း ဘယ်သူ့ဟန်နဲ့ နေရမလဲ။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ပဲ နေတယ်။ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေချင်ရင် စွန့်စားရတယ်။ စွန့်စားတဲ့သူမှပဲ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ စွန့်စွန့်စားစားနေတဲ့သူမ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်တွေက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်နေတယ် ...နော်။ သတိနဲ့ နေတာကနေ စပါ။ အဲဒီက စမှ စလို့ရတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သတိနဲ့ နေပါလို့ အကြိမ်ကြိမ် မှာခဲ့တာ အဲဒါကြောင့်။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ နေနိုင်တဲ့နည်းကို ပေးခဲ့တာ။ ဒါကြောင့် ဒီနည်းကို ပေးခဲ့တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးဟာ သိပ်ကြီးပါတယ်။

"မုတ္တော မောစေယျံ။"

"ကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်၍ သူတစ်ပါးအား လွတ်လပ်စေမည်။"

အဲဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်။ အဲဒါဟာ တကယ် စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူမသာ ထားနိုင်တဲ့ ရည်မှန်းချက်ပဲ။ ဒို့ထက် မြင့်တဲ့ ရည်မှန်းချက် မရှိနိုင်တော့ဘူး။ ဒါ အမြင့်ဆုံး ရည်မှန်းချက်ပဲ။

I do my things in my own way.

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ လုပ်တယ်။

အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့သူ။ ဘယ်သူကိုမှ မတုဘူး။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ကိုယ်ကြိုက်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ငါ ဒို့ထက်ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်သလား ဆိုတာပဲ မေးဖို့လိုတယ်။ လူတွေကြိုက်မှာလား မကြိုက်ဘူးလား ဆိုတာက သိပ်အရေးမကြီးဘူး။ လူတွေက ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး လို့ ဝေဖန်တာဟာ သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အဲဒါ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ပဲ။ သူတို့ အခွင့်အရေးပဲ။ သူတို့ထင်မြင်ချက်ကို လိုက်ပြီး သူတို့က ကောင်းတယ် လို့ ဝေဖန်လာအောင် မလုပ်နိုင်ဘူး။

ငွေရဖို့ကို အဓိက ထားရင် လူတွေကြိုက်ပါ့မလား ဆိုတာကို ပထမ မေးရမယ်။ ငွေရဖို့ကို အဓိက မထားရင် ငါ ကြိုက်ရဲ့လား ဆိုတာကို

http://www.dhammadownload.com

အဓိက မေးရမယ်။ "ငါ လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို ငါ မကြိုက်ရင် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ကြိုက်ကြိုက် ငါ့အတွက် ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ ငါ လုပ်တဲ့ အလုပ်က ငါ ဘယ်လိုလူ ဆိုတာကို ဖေါ်ပြနေတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့ အလုပ်ဟာ ရိုးသားမှုရှိတဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ authentic ဖြစ်ရမယ်။ လှည့်စားတဲ့အလုပ် မဖြစ်ရဘူး။ real ဖြစ်ရမယ်။ အတု မဖြစ်ရဘူး။ ဒါကြောင့် ငါ့အလုပ်ကို ငါ့နည်း ငါ့ဟန်နဲ့ပဲ လုပ်နိုင်မယ်။ ဒီတစ်နည်းပဲ အကောင်းဆုံးနည်း ရှိတယ်။ တစ်ခုတစ်ယောက် ကျေနပ်အောင်၊ အားရအောင် ဆိုပြီး ငါ့ ယုံကြည်ချက် ငါ့ခံယူချက်နဲ့ မကိုက်တာကို မလုပ်နိုင်ဘူး။ အမှန်တရားကလွဲလို့ ငါ့မှာ ကာကွယ်စရာ အာမခံမရှိဘူး။ လူကြိုက်များအောင် လုပ်စရာ အာမခံမရှိဘူး။" အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်ပုံလုပ်နည်းပဲ။

လွတ်လပ်တဲ့သူ သူ့ဘဝကို သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့နေပြီး သူ့အလုပ်ကို သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ လုပ်ပြီး ကျေနပ်နေတဲ့သူကို လူတွေက သိပ် မကြိုက်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ အဲဒီလိုလူကို ဘယ်သူမှ ဘာလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လို လုပ်ရမယ်၊ ဘယ်လိုနေရမယ် လို့ ပြောလို့ မရတော့လို့ပဲ။ လူတွေက သူတို့ ခြယ်လှယ်လို့ ရတဲ့ သူကို ကြိုက်တယ်။ 'ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူးဗျာ။ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိဘူးဗျာ။ ဘယ်လို နေရမှန်း မသိဘူး ဗျာ။' ဆိုတဲ့သူကို လူတွေက သိပ်သဘောကျတယ်။ သိပ်ကြိုက်တယ်။ အဲဒီလို လူကို လူတိုင်း ဆရာလုပ်လို့ ရတယ်။ ဆရာလုပ်ချင်တဲ့သူတွေက သိပ်များတယ်။

'ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပါတယ်။ ဘယ်လိုလုပ်ရမယ် ဆိုတာ သိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝကို ကျွန်တော့် စိတ်ကြိုက် နေပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို ဘယ်သူမှ ဘာမှ ပြောနေစရာ မလိုပါဘူး။' လို့

http://www.dhammadownload.com

ပြောတဲ့သူကို သိပ်မုန်းတယ်။ သိပ်အမြင်ကပ်တယ်။ ကြည့်လို့ မရဘူး။ 'စောင့်ကြွားကြွားနဲ့ ဘဝင်မြင့်နေတဲ့လူ' လို့ ဝေဖန်ကြတယ်။ ခေါင်းထောင်ရင် ခေါင်းကို ထုချင်ကြတယ်။ ခေါင်းငုံ့နေတဲ့ သူကိုမှ ကြိုက်တယ်။ မော်ဖူးစေ ဆိုမှ ခေါင်းမော့ရမယ် ပေါ့။

လွတ်လပ်ပြီး သူ့ဟာသူ လုပ်ချင်တာလုပ်ပြီး ပျော်နေတဲ့သူကို မကြိုက်ဘူး။ ငါ့ဟာငါ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေမယ် ဆိုရင် သိပ်မကြိုက်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်ချင်တဲ့သူဟာ ဒီအချက်ကို သတိထားပါ။

တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် နဖားကြီး ထိုးထားချင်ကြတယ်။ 'နင်က ငါ့အကြိုက်အတိုင်း နေ၊ ငါက နင့်အကြိုက်အတိုင်း နေမယ်။' အဲဒါဆို နင်လည်း လုပ်ချင်တာ လုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ ငါလည်း လုပ်ချင်တာလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ နင် မရှိရင် ငါ နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ငါ မရှိရင် နင် နေလို့ မဖြစ်ဘူး။ အဲဒီလို ဘယ်သူမှ မလွတ်လပ်အောင်နေတဲ့ နေနည်းကို စီစဉ်ထားကြတယ်။ အဲဒီလို သဘောထားမျိုးကို ကြိုက်ကြတယ်။

တကယ်တော့လည်း ဘယ်သူ့အကြိုက်မှ ဘယ်သူ မနေနိုင်ပါဘူး။ သူများအကြိုက် နေတယ်ဆိုတာ ပါးစပ်ပြောပါ။ တစ်ယောက်အကြိုက် တစ်ယောက် မလိုက်နိုင်လို့ ပြဿနာတွေ များ၊ စကားတွေ များ၊ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မကျေမနပ်တွေ ဖြစ်နေကြတာ။ မဖြစ်နိုင်တာ ကြီးကို မျှော်လင့်နေတာ၊ စိတ်ကူးယဉ်နေတာ။ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း ပြောရရင်– ရာခိုင်နှုန်းပြည့် တစ်ယောက် အကြိုက်ကို တစ်ယောက် မလိုက်နိုင်ပါဘူး။ တစ်ခါတလေ နည်းနည်းလောက်တော့ အလိုလိုက်တာ ရှိမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့... စိတ်ဆင်းရဲအောင် တမင်တကာ မလုပ်ဘူး။ တတ်နိုင်တာ ကို တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ပေးမယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှု အများဆုံးရှိအောင် နေမယ်။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အကြိုက်အတိုင်း နေရမယ်လို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ မတောင်းဆိုဘူး။ ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီးကို ကိုယ် သွားနေတာ။ အကြောင်း ရှိလို့ ဒီဘဝမှာ လာပြီး ဆုံမိကြတယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံး စိတ်ထားတွေ အရည်အချင်းတွေ ထွက်ပေါ်လာအောင် တစ်ယောက် အကူအညီပေးမယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မပိုင်ဘူး။ အနိုင် ယူရမယ့် သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူနိုင် ကိုယ်နိုင် လုပ်နေရမယ့်သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ သူ့စိတ်ကူးနဲ့ သူ့ဘဝကိုသူ ကျေနပ်အောင် နေ၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကျေနပ်အောင် နေမယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံမယ်။ မလှည့်စားဘူး။ ဒါဆို တော်လောက်ပါပြီး။ သိပ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းပြီး။

အရေးကြီးတာက အရိုးသားဆုံး ဆက်ဆံဖို့ မလှည့်စားဖို့။ အနိုင်ရဖို့က အရေးမကြီးပါဘူး။ မလိုအပ်ပါဘူး။ အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ဖန်တီးတာကိုက စွန့်စားမှုတစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီလို လုပ်နိုင်ဖို့ ဘယ်လောက် စွန့်စားရမယ်ဆိုတာ လက်တွေ့လုပ်ကြည့်မှ သိမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်လည်း ယုံကြည်မှု ရှိမှ လုပ်နိုင်မယ်။ သူ့ကိုလည်း ယုံကြည်မှု ရှိမှ လုပ်နိုင်မယ်။ ယုံကြည်မှုရှိရင် လွယ်လွယ်လေးပါ။ ခက်နေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မယုံလို့ပါ။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ရှင်းနေပါတယ်။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနိုင်ရမှ ကျေနပ်နေလို့ပါ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ယုံကြည်တယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် အနိုင်မယူချင်ဘူး ဆိုရင် လွယ်လွယ်လေး။ လုပ်နေဖို့တောင် မလိုဘူး။ ဖြစ်သွားပြီး။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေတွေ ဖြစ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ကလျာဏမိတ္တတွေ ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တကယ်တော့ သူ့ဘဝနဲ့သူ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ကိုယ်ပါ။ ဘဝနှစ်ခုကို တစ်ခုဖြစ်အောင် ပေါင်းလို့ မရပါဘူး။ ရတယ်လို့ ယုံရင် လုပ်ကြည့်လိုက်ပါ။ မကြာခင် တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နဖါးကြီး ထိုးလိမ့်မယ်။

If every thing is certain there will be no freedom.

အရာရာတိုင်းဟာ သေချာနေရင် လွတ်လပ်မှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။

ဒီအတိုင်း လုပ်ကို လုပ်ရမယ်။ နောက်တစ်မျိုးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ပြောင်းလို့ မရနိုင်တော့ဘူး ဆိုရင် လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ ရွေးစရာ လမ်းတွေ အများကြီးရှိနေရင် ဘာလုပ်ရမယ်လို့ တိတိကျကျ ပြောလို့မရဘူး။ ဘယ်လို လုပ်ရမယ် ဆိုတာ မသေချာလို့ လွတ်လပ်မှု ရှိနေတာ ...နော်။

ဒီအချက်ကို ရှင်းအောင် ထပ်ပြောနေတာ ဘာကြောင့်လဲ။ လူတွေဟာ သေချာတာကို သိပ်လိုချင်နေတယ်။ အခုခေတ်မှာ မသေချာ မရေရတာတွေက များလွန်းနေတော့ တစ်ခုခု သေချာနေတာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ စိတ် မအေးရတာ စိတ်မချရတာ များလွန်းလို့ စိတ်အေးလက်အေး စိတ်ချလက်ချ နေချင်တယ်။ လူတွေဟာ မသေချာမှုတွေ မရေရာမှုတွေ လှည့်စားမှုတွေ ကြောင့် စိတ်မောနေပြီး။ အဲဒါကို နားလည်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ စိတ်ချလက်ချ စိတ်အေးလက်အေး နေလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကိုယ် မမျှော်မှန်း ထားတာတွေဟာ တစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုး ဖြစ်လာနေတယ်။ အဲဒါကို စိတ်မညစ် ပါနဲ့။ စိတ်ညစ်နေလို့ မထူးပါဘူး။ မသေချာတာကိုပဲ ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံလိုက်ပါ။ အဲဒါ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုဖြစ်တယ်။ အဲဒါ သတ္တိပဲ။ ဉာဏ်ကို ပိုသုံးပါ။ ဝိရိယ ပိုထုတ်ပါ။ ကြိုးစားပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကြောက်တတ်တဲ့သူဟာ သူအမြဲနေနေကျ နေရာမှာပဲနေတယ်။ နေရာအသစ်ကို မသွားချင်ဘူး။ နေရာအသစ်မှာ သူ မသိတာတွေက များတယ်။ အဲဒီ မသိတာတွေကို သူ ကြောက်တယ်။ လုပ်နေကျ အလုပ်ကိုပဲ လုပ်တယ်။ လုပ်နေကျဖြစ်လို့ လုပ်တတ်တယ်။ ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ လို့ မေးစရာမရှိဘူး။ မှားစရာမရှိဘူး။ မှားမှာ မကြောက်ရဘူး။ အဲဒါ စိတ်အေးရတယ်။ သူဟာ known ထဲမှာပဲနေတယ်။ သိပြီးသားထဲမှာ နေတယ်။ သိပြီးသားဟာ သေချာတယ်။ သိပြီးသားဟာ စိတ်ချရတယ်။ စိတ်အေးရတယ်။ စိတ် သက်သာတယ်။ ဘာမှ စဉ်းစားစရာမလိုဘူး။ မေးစရာ မလိုဘူး။ စူးစမ်းစရာ မလိုဘူး။ လေ့လာစရာ မလိုဘူး။ သိပြီးသားဟာ လမ်းဆုံးပဲ။ သိပြီးသားဟာ မေးခွန်းမရှိတော့ဘူး။ အဖြေတွေပဲ ရှိတယ်။ နည်းအသစ်ကို မရှာရတော့ဘူး။ ဘာမှဆုံးဖြတ်စရာ မလိုတော့ဘူး။ ဦးနှောက်ကို အနား ပေးထားလို့ ရတယ်။ ဦးနှောက်ကို အငြိမ်းစား ပေးလိုက်လို့ ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုတော့ မရှိဘူး။

unknown မသိတဲ့ နယ်မြေထဲကို သွားရင် မသေချာတာတွေကို ရင်ဆိုင်ရမယ်။ မလုပ်တတ်တာတွေကို လုပ်ရမယ်။ မေးခွန်းတွေ အများကြီး မေးရမယ်။ စူးစမ်းရမယ်၊ လေ့လာရမယ်။ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ အဲဒါ သိပ်တာဝန်ကြီးတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေဟာ unknown ကို ကြောက်တယ်။ မသိတဲ့ နယ်မြေထဲကို သွားရင် 'ငါ မသိပါလား' ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်။ 'ငါ သိတယ်' ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ နေရတာ စိတ်ချမ်းသာတယ်။ 'ငါ မသိပါလား။' ဆိုတာကို ကြောက်တယ်။ အဲဒီတော့ မသိတဲ့နယ်မြေထဲကို မသွားရဲဘူးပေါ့။ သိတဲ့နယ်မြေမှာပဲ ကျောက်ချပြီး နေလိုက်တယ်။ ကျောက်ချပြီး နေချင်သလား။

http://www.dhammadownload.com

"မနေချင်ပါဘူး ဘုရား။"

ဒါပေမဲ့ တိုးတက်ချင်ရင် unknown မသိတဲ့နယ်မြေထဲကို သွားရမယ်။ အဲဒါမှ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားရမယ်။ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားမှ အရည်ချင်းတွေ ထွက်လာမယ်၊ ပညာတွေ တိုးလာမယ်၊ ခံနိုင်ရည် ပိုရှိလာမယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကြောက်စိတ် နည်းသွားမယ်။ ရဲလာမယ်။ စိတ်ပေါ့ပါးလာမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ယုံကြည်လာမယ်။ လူကြီး ဖြစ်လာမယ်။ လွတ်လပ်မယ်။

known သိတဲ့နေရာမှာပဲ နေရင် လူကြီး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မရင့်ကျက်နိုင်ဘူး။ ကလေးဆန်နေမယ်။ မသိတဲ့နယ်မြေထဲကို မရဲတရဲနဲ့ သွားရင်းနဲ့ ရဲလာတဲ့အခါ လူကြီးဖြစ်လာတယ်။ လူကြီးဖြစ်ချင်ရင် မလုပ်ဖူးတာကို ရှာပြီး လုပ်နေပါ။ လူအသစ်တွေနဲ့ ပေါင်း။ နေရာအသစ်ကို သွား။ အလုပ်အသစ်ကို လုပ်။ နေရာအဟောင်းမှာ လူဟောင်းတွေနဲ့ပဲ ပေါင်းပြီး လုပ်နေကျကိုပဲ လုပ်ရင် စိတ်တော့ သက်သာမယ်။ မတိုးတက်ဘူး။

တကယ်တော့ ဒီခေတ်မှာ နေရာသစ်ကို သွားရတဲ့သူ မျှားပါတယ်။ လူသစ်တွေနဲ့ ပေါင်းရတယ်။ မလုပ်ဖူးတာတွေ လုပ်နေရပါတယ်။ အဲဒီတော့ စောစောကတည်းက ကြိုတင်ပြီး ပြင်ဆင်ထားလိုက်တာ မကောင်းဘူးလား။ သွားခါနီးမှ ကပ်ပြီးပြင်ရင် အဆင်သင့်မဖြစ်ပဲနဲ့ သွားရမယ်။

ငယ်ငယ်ကတည်းက အလုပ် အမျိုးမျိုး လုပ်ပါ။ မလုပ်ဖူးတာကို လုပ်ကြည့်ချင်တာ ကလေးတွေရဲ့ သဘာဝပါ။ လူကြီးတွေက ဝိတ်ပင်တာ မျှားလို့ မလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ ကြာတော့ မလုပ်ရဲတော့ဘူး။

စွန့်စွန့်စားစား လုပ်တဲ့သူတွေအကြောင်းကို ရှာဖတ်ပါ။ စွန့်စားတယ် ဆိုတာ အသက်အန္တရာယ်ရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ် ကောက်ကြတယ်။ အဲဒါ စွန့်စားတယ် ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အကြမ်းစား အဓိပ္ပာယ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မလုပ်ဖူးတာ ဘာကိုမဆို လုပ်တာဟာ စွန့်စားတာပဲ။ မတွေးဖူးတဲ့အတွေးကို တွေးတာလည်း စွန့်စားတာပဲ။ ဘုန်းကြီးက အဲဒီ မတွေးဖူးတဲ့အတွေးကို တွေးတဲ့ စွန့်စားမှုကို သိပ် သဘောကျတယ်။ ဘုန်းကြီးက အတွေးအခေါ် ပိုင်းမှာ စွန့်စားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

Nobody knows what is going to happen.

ဘာဖြစ်မယ် ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မသိပါဘူး။

သိတယ် လို့ ပြောတဲ့သူဟာ လှည့်စားချင်တဲ့သူပဲ။

Everything is a challenge.

အခြေနေတိုင်းဟာ ကိုယ့်ကို စိန်ခေါ်နေတယ်။

သတ္တိရှိတဲ့သူဟာ စိန်ခေါ်နေတဲ့အခြေအနေကို ကြိုက်တယ်။

Everything is a possibility.

အခြေအနေတိုင်းမှာ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်လို့ ကိုယ့်မှာ ရွေးစရာရှိတယ်။

Find your own pathways.

ကိုယ့်လမ်းကို ကိုယ် ရှာပါ။

လမ်းမရှိရင် လမ်းဖေါက်ပါ။ သူမျှား မသွားတဲ့ နေရာကို သွားပါ။

Take the risk! စွန့်စားပါ။

စွန့်စားတဲ့သူမှ အသက်ဝင်နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ရှင်သန်နေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ ကြီးထွားနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ မကြွားတော့ဘူး

မျက်မှန်ကို ဒီနေ့မှ စတပ်တဲ့သူဟာ သူ့နာခေါင်းပေါ်မှာ မျက်မှန်ရှိနေတာကို အချိန်ပြည့် သတိထားမိနေတယ်။ နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။ ခဏခဏ မျက်မှန်ကို ချွတ်ကြည့်တယ်။ တပ်ကြည့်တယ်။ မျက်မှန်ကို မကြာမကြာ အဝတ်နဲ့သုတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်မှန်တပ်တာ ကြာသွားတဲ့အခါ မျက်မှန်တပ်ထားမှန်း မသိတော့ဘူး။ မျက်မှန်ဟာ ကိုယ့်မျက်နှာရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုလို ဖြစ်သွားပြီး။ မျက်မှန်တပ်ထားတယ် ဆိုတာကို မေ့ထားလို့ ရသွားပြီး။

စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူ စေတနာကောင်းတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ကို သူ 'ငါ စိတ်ကောင်း ရှိတယ်၊ ငါ စေတနာ ကောင်းတယ်'လို့ မတွေးတော့ဘူး။ အဲဒီလို တွေးနေသေးတယ် ဆိုရင် စိတ်ကောင်း တကယ် မရှိသေးဘူး။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ လုပ်ယူနေရတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။ စိတ်ကောင်းရှိတာဟာ သူ့ပင်ကို သဘာဝ မဖြစ်သေးဘူး။ တကယ် စိတ်ကောင်း ရှိတဲ့သူ ဖြစ်သွားတဲ့အခါ သူ စိတ်ကောင်း ရှိတာကို သူ မေ့ထားလိုက်ပြီး။ မတွေးတော့ဘူး။ အဲဒီအခါမှာမှ သူဟာ တကယ် စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့သူဟာ ခွင့်လွှတ်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်။ 'ငါ ခွင့်လွှတ်လိုက်တယ်။'လို့ မတွေးဘူး။ 'ငါ ခွင့်လွှတ်တယ်၊ ငါ ခွင့်လွှတ်တယ်'လို့ ခဏခဏ တွေးနေရင် ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ် ပေါက်သလဲ။ ခွင့်မလွှတ်နိုင်သေးဘူး လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။ ခွင့်လွှတ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။ ခွင့်လွှတ်လိုက်မယ်လို့တောင် မတွေးတော့တဲ့အချိန်မှာ တကယ် ခွင့်လွှတ်နိုင်ပြီး။

http://www.dhammadownload.com

ရောင့်ရဲတဲ့သူဟာ ရောင့်ရဲတယ်။ ဒါပေမဲ့ 'ငါက ရတာနဲ့ ရောင့်ရဲတယ်။' လို့ မတွေးဘူး။ ကိုယ် ရောင့်ရဲကြောင်းကို သူများကို မပြောတော့ဘူး။ ငါက ရောင့်ရဲတယ် လို့ မကြာခဏပြောနေရင် တကယ် ရောင့်ရဲတာ မဟုတ်သေးဘူး။ ရောင့်ရဲတယ် ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို လိုချင်နေသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ရောင့်ရဲတဲ့သူလို့ အများ မြင်အောင် သိအောင် လုပ်နေတယ်။ အဲဒီလို ဂုဏ်ကို လိုချင်နေသေးတာကိုက မရောင့်ရဲသေးလို့ပဲ။

အဲဒီလိုပဲ ဥပုသ်စောင့်တယ်။ တရားအားထုတ်တယ်။ အဲဒါကို လူတွေ သိအောင် ပြောနေတယ် ဆိုရင် မလုပ်ခင်ကတည်းက လူသိစေချင်တဲ့ဆန္ဒ ရှိနေတယ်။ အဲဒီလို ဆန္ဒရှိနေရင် စေတနာ မမှန်သေးဘူး။ အတ္တစိတ်က လွှမ်းမိုးထားတုန်းပဲ။ အတ္တစိတ်နဲ့ လုပ်နေတယ်။ ငါက သူများထက် ပိုလုပ်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ မာနစိတ်က လွှမ်းမိုးနေသေးတယ်။

အတ္တစိတ်၊ မာနစိတ်တို့ မရှိတော့ရင် လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိလို့ လုပ်လိုက်တယ်။ အဲဒီအကြောင်းကို မပြောတော့ဘူး။ မေးရင်တောင် လိုတာထက် ပိုမပြောဘူး။ တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပဲ ပြောမယ်။

စားနိုင်တာ ဂုဏ်တစ်ခု မဟုတ်သလို မစားပဲနေနိုင်တာလည်း ဂုဏ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့က စားနိုင်တာကို ကြွားတယ်။ တချို့က မစားပဲနေနိုင်တာကို ကြွားတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးဟာ မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေပဲ။

အပျော်အပါးတွေကို များများခံစားတဲ့သူက သူ ခံစားနိုင်တာကို ကြွားတယ်။ အပျော်အပါးတွေကို မခံစားတဲ့သူက သူ မခံစားတဲ့အကြောင်းကို ကြွားတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့စိတ်ဟာ သဘာဝချင်း တူတူပဲ။ ကြွားတာဟာ မလွတ်လပ်တာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းတာကို လုပ်တဲ့အခါမှာ
လူသိစေချင်တဲ့စိတ် အားကြီးနေရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့
လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကောင်းတဲ့သူဟာ
'ငါကောင်းတယ်' လို့တောင် မတွေးတော့ဘူး။

တရားဟာ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ထပ်တူဖြစ်နေရင် လုပ်နေပေမဲ့ လုပ်နေတယ်လို့ မတွေးတော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ပင်ကို သဘာဝ ဖြစ်သွားပြီး။ အသက်ရှူနေသလို ဖြစ်သွားပြီး။ နှလုံးခုန်နေသလို ဖြစ်သွားပြီး။ တမင်တကာ လုပ်ယူနေရရင် သိနေတယ်။ ပင်ကိုဖြစ်သွားရင် မသိတော့ဘူး။ လုပ်နေရတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။

စာနည်းနည်း တတ်တဲ့သူဟာ သူ့ကို လူတွေက စာတော်တော် တတ်တယ် လို့ ထင်စေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် အကိုးအကားတွေ များများနဲ့ ပြောချင်တယ်။ ရေးချင်တယ်။ စာပေကို တကယ် ချစ်လို့ လေ့လာတဲ့သူဟာ နှစ်တွေကြာလေလေ သူသိတာဟာ နည်းနည်းလေး။ မသိတာက အများကြီး ဆိုတာကို သိလာလို့ သူတတ်ကြောင်းကို မပြချင်တော့ဘူး။ သူ့ကို လူတွေ အထင်မကြီးမှာကို မကြောက်တော့ဘူး။ သူဟာ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ နှစ်မျိုးလုံးကို လွန်မြောက်သွားပြီ။ သူဟာ သူ စာတတ်တာကို မေ့ထားလို့ ရသွားပြီ။ ဒါကြောင့် စကားပြောတဲ့အခါ မလိုအပ်ပဲနဲ့ အကိုးအကားတွေကို မထည့်တော့ဘူး။ ရိုးရိုးပဲ ပြောတယ်။ မေးလာမှ ဖြေတယ်။ မမေးပဲ မဖြေဘူး။ သူ့စိတ်ကို စာက လွှမ်းမိုးမှု မရှိတော့ဘူး။

ငွေများများ မရဖူးတဲ့သူဟာ ပထမအကြိမ် ငွေများများ ရလိုက်ရင် အဲဒီငွေထုတ်ကို ဘယ်နေရာမှာ ထားရမှန်း မသိတော့ဘူး။ မကြာခဏ

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီဌေထုတ်ကို ကိုင်ကြည့်နေတတ်တယ်။ အဲဒီဌေထုတ်ကို စိတ်မချလို့ အိပ်တာတောင် စိတ်မဖြောင့်နိုင်ဘူး။ တစ်ရေးနိုးတောင် သတိရနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဌေကို မျှားမျှား ရှာနိုင်လာတဲ့အခါ ဌေကို မေ့ထားလိုက်တော့တယ်။ ဌေရဖို့ အဓိကမထားတော့ပဲ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်ဖြစ်ဖို့ အဓိကထားပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။

ဌေနဲ့ ကြွားတဲ့သူ အိမ်နဲ့ကြွားတဲ့သူ ကားနဲ့ကြွားတဲ့သူ ပစ္စည်းနဲ့ကြွားတဲ့သူ စိန်တွေရွှေတွေနဲ့ ကြွားတဲ့သူဟာ တကယ် လူချမ်းသာမဟုတ်သေးဘူး။ တကယ် ချမ်းသာတဲ့သူဟာ သူ ချမ်းသာတာကို မေ့ထားလို့ ရသွားပြီး။ ပြည့်စုံနေတဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူဟာ သူပိုင်ဆိုင်တာတွေကို မေ့ထားလိုက်ပြီ။

ထမင်းဝနေတဲ့သူဟာ ထမင်းစားဖို့ အကြောင်းကို မတွေးတော့ဘူး။ ထမင်းစားပြီးပေမဲ့ ထမင်းအကြောင်းကိုပဲ တွေးနေသေးတယ်ဆိုရင် ဘယ်လို ယူဆမလဲ။ သူ့စိတ်က ဆာနေသေးတယ်။ ဒါကြောင့်

ဌေဘယ်လောက်ရှိရှိ ဌေအကြောင်းကိုပဲ တွေးနေရင်
သူ့စိတ်က မွဲနေဆဲလို့။ သူဟာ မလွတ်လပ်သေးဘူး။
ဌေရဲ့ကျွန် ဖြစ်နေသေးတယ်။

တကယ် ရာထူးကြီးကြီးနဲ့ တန်တဲ့သူဟာ ရာထူးအကြောင်းကို မတွေးတော့ဘူး။ သူနဲ့မတန်တဲ့ ရာထူးကို ရထားတဲ့သူဟာ သူ့ရာထူးအကြောင်းကို သူ မေ့လို့မရဘူး။ ဘယ်သူနဲ့ တွေ့တွေ့ သူ့ရာထူးကို တလေးတစား အကြိမ်ကြိမ်ခေါ်ပြီး သူ့ကို စကားပြောနေမှ သူကျေနပ်တယ်။ သူ့ရာထူးကို မခေါ်ပဲ သူ့နာမယ်ကို ခေါ်တဲ့သူကို သူ ရန်ညိုးထားတော့မယ်။ သူ့စိတ်က

http://www.dhammadownload.com

သူရာထူးထက် မြင့်သွားတဲ့အခါမှာတော့ သူ ရာထူးကို မေ့သွားပြီး။ တာဝန်ကျေအောင်တော့ လုပ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီရာထူးကို အဓိက မထားတော့ဘူး။ အဲဒီလိုလူမှ ရာထူးနဲ့ တန်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။ သူ့အလုပ်ကို သူ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်နိုင်ပြီး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုလူက သိပ်ရှားပါတယ်။

ရာထူးကြီးတဲ့သူတွေနဲ့ သိကြောင်း ရင်းနှီးကြောင်း ပြောနေတဲ့သူဟာ ရာထူးကို သိပ်အထင်ကြီးနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်ကိုသူ နည်းနည်း အထင်သေးတဲ့စိတ် ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် သူ့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်အဆင့်အတန်းဆိုတာကို မေ့ထားလို့ ရတဲ့သူ၊ သူ့အဆင့်အတန်းဆိုတာကိုလည်း မေ့ထားလို့ ရတဲ့ သူမှသာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံနိုင်မယ်။

မရှိတာကိုလည်း မေ့ထားနိုင်မှ၊ ရှိတာကိုလည်း မေ့ထားနိုင်မှ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်နိုင်မယ်။

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူ လုပ်နိုင်တာကို
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီကိစ္စနဲ့
ပတ်သက်ပြီး လူသိအောင် မကြွားဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ ရှားလိုက်တာ ... နော်။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်ရင် ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားပါ

မသိတာဟာ မလွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ သိတာဟာ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်နယ်မြေ အသစ်တွေကို ရောက်အောင် သွားရတာ စွန့်စားခန်း တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်တာဟာ စွန့်စားခန်းတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမယ်။ အထူးသဖြင့် အမျှားနဲ့မတူတဲ့ အယူအဆတွေကို ရေးထားတဲ့စာကို ဖတ်ရတာ စွန့်စားခန်း ဖြစ်တယ်။ စွန့်စားရတာ လွတ်လပ်တယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်တာကို ကြိုက်ရင် စာမျှားမျှား ဖတ်ရမယ်။ စာမျှားမျှား ဖတ်တဲ့သူမှာ စဉ်းစားစရာ မျှားမျှားရတယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက်က ပညာရှင်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးနေရသလို ဖြစ်တယ်။ အယူအဆမတူတဲ့ စာတွေကို သေသေချာချာ လေ့လာတဲ့အခါမှာ ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားတတ်လာတယ်။

ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့် ကောင်းတယ်လို့ ဆိုတာလဲ။ မှန်တယ်ဆိုတာ ဘာကြောင့် မှန်တယ်လို့ ဆိုတာလဲ... အဲဒီလို မေးခွန်းတွေကို မေးပြီး ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် သဘာဝကျတဲ့အဖြေကို စဉ်းစားတတ်လာတယ်။ အရင်က ကြားခဲ့တာတွေ ဖတ်ခဲ့တာတွေကို "ဟုတ်ရဲ့လား မှန်ရဲ့လား" လို့ မေးခွန်း ထုတ်လာတယ်။ စစ်ဆေးလာတယ်။ ဝေဖန်လာတယ်။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ သတ္တိတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်ပိုင်း လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်ရင် ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားတတ်ရမယ်။ ထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားချင်ရင် ရှုထောင့်မျိုးစုံကို ဖတ်ပြီး ဝေဖန်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လွတ်လပ်လပ် မေးခွန်းတွေကို မေးပြီး
လွတ်လွတ်လပ်လပ် အဖြေကို ရှာနိုင်မှ
ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

စာမျှားမျှားကျက်ရုံနဲ့ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ မဖြစ်ဘူး။ စာမျှားမျှား ဖတ်ရမယ်။ ဖတ်သမျှကိုလည်း မေးခွန်းထုတ်ရမယ်။ အခုဖတ်နေတာတွေကိုလည်း ဟုတ်ရဲ့လား မှန်ရဲ့လား လို့ မေးခွန်းထုတ်ရမယ်။

အယူအဆ အတွေးအခေါ်ပိုင်းမှာ သူများလည့်စားတာကို မခံရဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လည့်စားတာကို ခံလိုက်ရတာဟာ ရှက်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။ လည့်စားတာကို ခံရတာဟာ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

ခွင့်ပြုချက် တောင်းနေစရာ မလိုတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။

'လွတ်လပ်စွာ တွေးတောခွင့် စဉ်းစားခွင့် ပြုတယ်' ဆိုတဲ့စကားကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လွတ်လပ်စွာ တွေးတောခွင့် ဆိုတာကို ခွင့်ပြုချက်တောင်းဖို့ လိုသလား။ ခွင့်ပြုချက်မပေးပဲ ထားလို့ကော ရသလား။ ကိုယ့်အမြင် ကိုယ့်အယူအဆကို လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးခွင့် ဆိုတာ လူတိုင်းရဲ့ ရပိုင်ခွင့်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဆွေးနွေးခွင့် တောင်းဖို့ လိုသလား။ မလိုပါဘူး။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးခဲ့ကြလို့ သိပ္ပံပညာစတဲ့ ပညာရပ်တွေ တိုးတက်လာတာ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးတာကို မလုပ်လို့ရှိရင် တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။ စဉ်းစားတယ် ဆိုတာလည်း ဆွေးနွေးတာနဲ့ ပေါင်းမှ ထောင့်ဧ့ေအောင် စဉ်းစားလို့ရတယ်။ ဆွေးနွေးတာ မရှိပဲ တစ်ယောက်ထဲ စဉ်းစားပြီး ကိုယ် စဉ်းစားတာကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောပဲ ထားခဲ့ကြရင် လောကကြီးဟာ ဒီအဆင့်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ရောက်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်စဉ်းစားတာနဲ့ သူစဉ်းစားတာကို ညှိနှိုင်းမှ အမှန်ကို ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တစ်ဖက်သတ် စဉ်းစားတာကို မှန်တယ်လို့ အတိအကျ မပြောနိုင်ဘူး။ မှန်ချင်လည်း မှန်မယ်၊ မှားချင်လည်း မှားမယ်။

လွတ်လပ်စွာ စဉ်းစားတာ
လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးတာဟာ တိုးတက်မှုအတွက်
မရှိမဖြစ်တဲ့ လိုအပ်ချက်ဖြစ်တယ်။

ဒီအချက်ကို လက်ခံသလား။ လက်ခံတယ် နော်။

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လွတ်လပ်စွာ လေ့လာတာ

http://www.dhammadownload.com

စူးစမ်းတာ မလုပ်လို့ရှိရင် ဘယ်လောက် စဉ်းစားနိုင်မလဲ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် စာပေတွေ အမျိုးမျိုး အတွေးအခေါ် အယူအဆတွေ အမျိုးမျိုးကို လေ့လာတယ်။ ဘာသာတရားအမျိုးမျိုးကို လေ့လာတယ်။ အမျိုးမျိုး လေ့လာလို့ စဉ်းစားစရာ ပိုရတယ်။ တစ်မျိုးပဲ လေ့လာရင် တစ်ဖက်သတ် အမြင်ပဲ ရမယ်။ တစ်ဖက်သတ်အမြင် ဖြစ်နေရင် အမြင်ကျဉ်းမြောင်းနေမှာ သေချာတယ်။ ရှုထောင့် အမျိုးမျိုး အမြင် အမျိုးမျိုးကို လေ့လာမှ ပိုပြီးမျှတတဲ့ သဘာဝကျတဲ့ အမြင်ကို ရမယ်။

ဒါကြောင့် စဉ်းစားဖို့ဆိုတာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လေ့လာမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ လေ့လာစရာစာအုပ်တွေ အပါအဝင် တခြားနည်းတွေ မှီးစုံ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရနိုင်ရမယ်။ လေ့လာစရာ အခွင့်အရေးတွေ မရှိရင် စဉ်းစားဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။

တချို့ ကိစ္စတွေဟာ လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်မှ သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်စွာ လုပ်ခွင့်ဆိုတာ တိုးတက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ အချက်ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်စွာ လေ့လာခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ တွေးတောခွင့်၊ စဉ်းစားခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးခွင့်၊ လွတ်လပ်စွာ လက်တွေ့လုပ်ခွင့် ဆိုတာ လောကကြီး တိုးတက်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်တဲ့ အချက်တွေဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်တွေထဲက တစ်ချက် လျော့နေရင် မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ မတိုးတက်ရင် ဆုတ်ယုတ်နေမယ်။ ရပ်မနေဘူး။

အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက် မမေ့ရမှာက ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မထိခိုက်စေရဘူး။ ကိုယ်ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ လူတိုင်းရတဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်ရမယ်။ အမှားကို ထိခိုက်ပြီးမှ ကိုယ်ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ မရသင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။ ကိုယ်က အမှား မရတဲ့

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို ရတယ်ဆိုရင် အဲဒီ လွတ်လပ်မှုဟာ အမျှားကို ထိခိုက်ပြီးမှ ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကျွန်မခံတဲ့သူ

ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လေ့လာခွင့် စူးစမ်းခွင့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည် (intellectual rights and powers) ကို လုံးဝ အထိမခံပဲ စောင့်ရှောက်တဲ့သူမှာပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကျွန်မခံတဲ့သူ၊
အမွေခံလာတဲ့ အယူအဆတွေကို ကျေနပ်မနေတဲ့သူ၊
အမှန်တရားဆိုတဲ့အလင်းရောင်ကို ဘက်မလိုက်ပဲ
ရင်ဖွင့် ကြိုဆိုတဲ့သူ၊ မနက်စောစော နေထွက်လာတာကို
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုသလို မှန်ကန်တဲ့ အသိသစ်
အမြင်သစ်တွေကို လှိုက်လှိုက် လဲလဲ ကြိုဆိုတဲ့သူမှာသာ
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ်နားလည်တဲ့ အယူအဆကိုပဲ လက်ခံမယ်။ ကိုယ်နားမလည် နိုင်တာတွေကို နားမလည်ပေမဲ့ လက်ခံရမယ်လို့ ပြောတာကိုတော့ လုံးဝ လက်မခံဘူး။ အယူအဆတစ်ခုကို လက်ခံတာ လက်မခံတာဟာ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အခွင့်အရေးပဲ။ ကိုယ် မချစ်နိုင်တဲ့သူကို ချစ်ရမယ်လို့ အတင်းအကျပ် ခိုင်းလို့ မရသလိုပဲ ကိုယ် မယုံတာကို ယုံရမယ်လို့ အတင်းအကျပ် ခိုင်းလို့ မရပါဘူး။ ချစ်ဟန် ဆောင်နေတာကိုပဲ တကယ်ချစ်တာလို့ ထင်နေကြသလို ယုံဟန် ဆောင်နေတာကို တကယ်ယုံတာလို့ ထင်နေကြတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံတယ်လို့ ထင်နေတာဟာ တကယ် အရေးကြီးမှ မဟုတ်မှန်း ပေါ်တော့တယ်။

သူများနဲ့ မတူတဲ့ အယူအဆကိုလည်း ကိုယ်ကြိုက်ရင် လက်ခံမယ်။ ကိုယ့်အယူအဆကို အများမကြိုက်လည်း ကိုယ့်အယူအဆကိုကိုယ် လက်ခံတာ ကိုယ့်အခွင့်အရေးပဲ။ အဲဒါ ဘယ်သူကမှ ကန့်ကွက်ပိုင်ခွင့် မရှိဘူး။ ဒါဟာ ကိုယ့်ရဲ့ intellectual rights ပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့ (intellectual powers) စဉ်းစားနိုင်၊ တွေးခေါ်နိုင်၊ ဝေဖန်စမ်းစစ်နိုင်၊ စူးစမ်း ရှာဖွေနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကိုလည်း ဘယ်တော့မှ အထိမခံဘူး။ "စဉ်းစားနေစရာ မလိုဘူး။ မင်းက ဘယ်လောက် ဉာဏ်ရှိလို့ လဲ။" ဆိုတဲ့ အပြောမျိုးကို လုံးဝ လက်မခံဘူး။

ကိုယ့်မှာ ရှိသလောက် ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားရမှာ ကိုယ့်အခွင့်အရေးနဲ့ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ။ ဒီအခွင့်အရေးကိုလည်း လက်လွတ် ဆုံးရှုံး မခံနိုင်ဘူး။ ဒီ တာဝန်ကိုလည်း ဘယ်သူကိုမှ မလွှဲနိုင်ဘူး။ ဒီတာဝန်ကို သူများကို လွှဲလိုက်ရင် ကိုယ့်ဘဝကို သူများကို လွှဲလိုက်တာနဲ့ တူတူပဲ။ ဒီတာဝန်ကို သူများကို လွှဲလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုပါ သူများ လက်မှာ အပ်နှံထားလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ယုံခိုင်းတာကို ယုံတာဟာ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကျွန်ခံလိုက်တာပဲ။ မှားသလား မှန်သလားဆိုတာကို မေးခွင့်တောင် မပေးပဲ ယုံခိုင်းတာတွေကို ယုံနေကြလို့ အယူသည်းမှုတွေကို ယုံနေကြလို့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် ဆွေးနွေးတဲ့နည်းနဲ့ ဖြေရှင်းလို့ မရတော့ဘူး။ "ငါတို့အယူအဆပဲ မှန်တယ်။ သူတို့အယူအဆ မှားတယ်။" ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်မျိုး သဘောထားမျိုးကြောင့် ကမ္ဘာကြီးမှာ ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို အဖြေရှာလို့ မရဘူး။ ငါတို့နဲ့ အယူအဆ မတူတဲ့သူဟာ ငါတို့ရန်သူပဲလို့ သဘောထားနေကြလို့ ဆွေးနွေးလို့ မရဘူး။ အဖြေရှာလို့ မရဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ် မရှိတဲ့သူတွေကြောင့် ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းရခက်နေတာပါ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ် ရှိကြရင် အစကတည်းက တော်တော်များများ ပြဿနာတွေဟာ ဖြစ်လာမှာတောင် မဟုတ်ဘူး။

ဘာသာရေး အယူအဆ မတူလို့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ နိုင်ငံရေး အယူအဆ မတူလို့ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ကြတယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ နိုင်ငံရေးတွဲလိုက်ရင် ပိုဆိုးတယ်။ ဘာသာရေးစစ်ပွဲတွေ ဖြစ်တယ်။ နိုင်ငံရေးစစ်ပွဲတွေ ဖြစ်တယ်။ ဘယ်သူ မှန်သလဲ။ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စဉ်းစားရင် ဘယ်သူမှ မမှန်ဘူးဆိုတဲ့ အဖြေပဲ ထွက်တယ်။ အားလုံးဟာ အယူသည်းမှုတွေမှာ အခြေခံပြီး သဘောထား ကွဲလွဲတာပဲ။ အဲဒီ အယူသည်းမှုတွေကိုသာ ဒီ အယူသည်းမှုတွေဟာ မမှန်ဘူး၊ အကျိုးမရှိဘူး ဆိုပြီး မစွဲလန်းတော့ရင် ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်းရတာ လွယ်သွားမယ်။

ရှေးတုန်းက လူတွေဟာ သဘာဝတရားအကြောင်းကို သူတို့ လက်လှမ်းမီသလောက် တွေးခေါ်ပြီး စဉ်းစားပြီး အဖြေရှာခဲ့တယ်။ သူတို့ခေတ်က မသိနိုင်တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ သူတို့စဉ်းစားလို့ ရသလောက်ကို ပြောခဲ့တယ်။ အဲဒီခေတ်က စာပေအရေးအသားလည်း မထွန်းကားသေးလို့

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဆင့်စကား တစ်ဆင့်ကြား နည်းနဲ့ လက်ဆင့်ကမ်း လာကြရတယ်။

ဥပမာ ရှေးတုန်းက ကမ္ဘာကြီးဟာ ပြားတယ်လို့ ယုံကြည်ခဲ့ကြတယ်။ နောက်တော့ ပညာရှင်တချို့က သေသေချာချာ လေ့လာတဲ့အခါမှာ ကမ္ဘာကြီး လုံးမှန်း သိလာတယ်။ လုံးမှန်းသိလာတော့ ကမ္ဘာကြီးပြားတယ်ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ကမ္ဘာကြီးဟာ အမှန်တော့ လုံးနေတယ် ဆိုတာကို သက်သေ အထောက်အထားနဲ့ ပြောတော့ အဲဒီလို ပြောတဲ့သူဟာ အသတ်ခံရတယ်။ ဘယ်သူတွေက သတ်တာလဲ။ အယူသည်းတဲ့သူတွေ၊ အစဉ်အလာကို မျက်စိမှိတ် ယုံတဲ့သူတွေက သတ်တာ။

အစဉ်အလာသမားတွေဟာ မှန်သလား မှားသလား ဆိုတာကို မလေ့လာဘူး။ ငါတို့ အစဉ်အလာဟာ တစ်လုံးမကျန် မှန်တယ်လို့ ယုံကြတယ်။ အစဉ်အလာသမားတွေဟာ အသိသစ် အမြင်သစ်ကို ခွင့်မပြုဘူး။ နောက်တော့ အမှန်တရားကို တာရှည် ဖုံးကွယ်ထားလို့ မရတော့ ကမ္ဘာကြီး လုံးတယ် ဆိုတာကို ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေ လက်ခံလာကြတယ်။ ကမ္ဘာကြီး ပြားတယ် ဆိုတဲ့သူတွေက အဲဒီအချိန်မှာ ဘယ်လို လုပ်ကြသလဲ။ လက်မခံ ချင်လည်း မရတော့လို့ လက်ခံရတော့တယ်။ သူတို့ရဲ့ အမြင် ကျဉ်းမြောင်းမှုကို သူတို့ မသိဟန် ဆောင်နေလိုက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုလည်း အမြင် ကျဉ်းမြောင်း နေတုန်းပဲ။ ဒါက ဥပမာအနေနဲ့ ပြောပြတာပါ။ ဒီလို အမြင် ကျဉ်းမြောင်းတာဟာ ဒီတစ်နေရာထဲ မဟုတ်ပါဘူး။

အယူအဆတစ်ခုကို မှီပြီး အာဏာ သို့မဟုတ် ပစ္စည်း၊ ငွေ ရနေတဲ့ သူဟာ အဲဒီအယူအဆကို လက်မလွှတ်နိုင်ဘူး။ ဘာသာရေး အယူအဆပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံရေး အယူအဆပဲ ဖြစ်ဖြစ် တူတူပဲ။ ဒီအယူအဆကို မှီပြီး ကိုယ်ကျိုးရှိအောင် လုပ်နိုင်ရင် ဒီအယူအဆကို လက်မလွှတ်နိုင်ဘူး။ တကယ်တော့ ကိုယ်ကျိုးကို အဓိကထားတာပါ၊ အမှန်တရားကို အဓိက

http://www.dhammadownload.com

ထားတာ မဟုတ်လို့ပဲ။ အမှန်တရားကိုသာ အဓိက ထားရင် ကိုယ့်အယူအဆနဲ့ မတူတာကို ကြားရရင် သူ့မှန်သလား ကိုယ်မှန်သလား ဆိုတာကို ဘက်မလိုက်ပဲ အချိန်ယူပြီး စုံစမ်းရမယ်။ တစ်ဘက်သတ် ဆုံးဖြတ်ချက် မချရဘူး။

ပညာရေးမှာ အဓိကအချက်က သဘာဝတရားရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေဖို့။ အဲဒါကိုလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာဖွေရမယ်။

ရူပဗေဒ ဆိုတာ ရုပ်ရဲ့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေတာ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာဖွေရမယ်။

ဓါတုဗေဒ ဆိုတာလည်း ရုပ်အကြောင်းကို လေ့လာတာပဲ။ သူက နောက်ရှုထောင့် တစ်မျိုးကနေ ရုပ်ရဲ့ဓာတ်တွေ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပေါင်းပုံ ဓာတ်ပြုပုံကို လေ့လာတာ။ အဲဒါလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် လေ့လာရမယ်။ ရှာဖွေရမယ်။ အဲဒီလို လေ့လာခဲ့လို့ ဓာတ်ပေါင်းပြီး လုပ်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေ အမျိုးမျိုး ဆေးဝါးတွေအမျိုးမျိုး ရလာလို့ ဒကာကြီးတို့ ဘုန်းကြီးတို့ ကျန်းမာတာ အသက်ရှည်တာ။ ဒါဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရုပ်ရဲ့ အမှန်တရားကို လေ့လာစူးစမ်းတဲ့ သူတွေကြောင့် အများခံစားရတဲ့ အကျိုးတွေပဲ။

အကျိုးများတာတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ကြောင့် ရလာတာတွေပဲ။ အစဉ်အလာသမားတွေကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ အစဉ်အလာ သမားတွေဟာ ဘာကိုမှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မလုပ်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ အစဉ် အလာကြီးကို အရောင်တင်တဲ့အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။

ဇီဝဗေဒ ဆိုတာ သက်ရှိတို့ရဲ့ သဘာဝကို အမှန်တရားကို လေ့လာတာ။ အဲဒါလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် လေ့လာရမယ်။ ရှာဖွေရမယ်။ ပြောတဲ့ အတိုင်း မှတ်ထားတာဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှာဖွေတာ မဟုတ်ဘူး။

နက္ခတ်ပညာဆိုတာ ဂြိုဟ်တွေဖြစ်လာပုံကို လေ့လာတာ။ ဂြိုဟ်တွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးအရ ဖြစ်လာတာ။ ဘယ်သူမှ ဖန်ဆင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကြယ်တွေ ဖြစ်လာပုံကို လေ့လာတာ။ ကြယ်တွေရဲ့ သွားလာပုံ လှည့်ပတ်ပုံ ဆွဲငင်အား ဆိုတာတွေကို လေ့လာတာ။ သူတို့ရဲ့အမှန်တရားကို ရှာတာ အဲဒါ ပညာရေး။

ဆေးပညာဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ထားပုံ အလုပ်လုပ်ပုံကို လေ့လာတာ။ ရောဂါတွေရဲ့အကြောင်းကို လေ့လာတာ။ ရောဂါပိုး အကြောင်းကို လေ့လာတာ။ ကျန်းမာအောင်နေနည်း ကျန်းမာအောင် စားနည်းကို လေ့လာတာ။ ရောဂါ ဖြစ်ရတာ သဘာဝအကြောင်းတွေ ရှိလို့ ဖြစ်တာ။ နတ်တွေက လုပ်လို့ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပြုစားတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အရင်တုန်းကတော့ ရောဂါ ဖြစ်ရင် ဗလိနတ်စာ ကျွေးရတယ်။ အခုတော့ ဆရာဝန်ဆီကို သွားရတယ်။ အဓိကကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အမှန်တရားကို လေ့လာတာ။ အမှန်ကို သိလာတော့ အထင်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာတွေ အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပြီးတော့ သဘာဝကျတာကို လုပ်တယ်၊ အဲဒါ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုး။

ဘာသာရေးမှာလည်း အဓိက အချက်က အမှန်တရားနဲ့လွတ်လပ်မှုကို ရှာတာပဲ။ စိတ်ဆင်းရဲမှုရဲ့ အကြောင်းမှန်ကို ရှာတာ။ စိတ်ဆင်းရဲမှု နည်းအောင် နေနည်းကို လေ့လာတာ။ စိတ်ထားကောင်းဖို့ စိတ်ထားသန့်ရှင်းအောင် လုပ်နည်းကို လေ့လာတာ။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ သဘောထားမှန်ဖို့ ဘာသာ တရားကို လေ့လာတာ။ ဒါကြောင့် မျက်ကန်း ယုံကြည်မှု မဖြစ်ရဘူး။ ယုံကြည်မှုက အဓိကလို့ ပြောလာရင် ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို သူ့လက်ထဲကို ရောက်အောင် လုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်ကျိုးကို ရအောင် လုပ်တော့မယ် ဆိုတာ သေချာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ငံရေးမှာလည်း အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ အဓိကဖြစ်တယ်။ ဘယ်လို ဥပဒေမျိုးနဲ့ အုပ်ချုပ်ရင် လူများစု စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေမလဲ ဆိုတာကို လေ့လာတာ။ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိဖို့ အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတာ လွတ်လပ်မှုရှိမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နိုင်အောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြောနိုင်အောင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်အောင် ဘယ်လို အစီအစဉ်နဲ့ လုပ်ရင်ရမလဲ ဆိုတာကို လေ့လာတာ။ တစ်ဦးရဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ နောက်တစ်ဦးရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မဖျက်ဆီးအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ မမျှတမှုတွေ၊ မတရားမှုတွေ၊ မရိုးသားမှုတွေ၊ လိမ်ညာမှုတွေ မရှိအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။ အဲဒါတွေကို လေ့လာတာ နိုင်ငံရေး။

ဒီနေရာမှာလည်း အဓိကအချက်က အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။ လှည့်စားမှုတွေဟာ နိုင်ငံရေးအစစ် မဟုတ်ဘူး။ လှည့်စားတာဟာ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို သူ့လက်ထဲရောက်အောင် လုပ်ပြီး သူ့ကိုယ်ကျိုးကို ရှာဖို့လုပ်တာ။

တစ်ဘက်သတ် သဘောထားကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆုပ်ကိုင်ထားတာဟာ ကိုယ်ကျိုးကို အဓိကထားလို့ပဲ။ အမှန်တရားနဲ့ တရားမျှတမှုကို တကယ်မလိုလားလို့ပဲ။

အမှန်တရားနဲ့ တရားမျှတမှုကို တကယ်လိုလားတဲ့သူဟာ
တစ်ဘက်သတ် သဘောထားကို လက်မခံဘူး။ လက်ကိုင်မထားဘူး။
သဘောထား မတူတာ အမြင်မတူတာကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ဆွေးနွေးပြီး အမျှတဆုံးအဖြေ အကောင်းဆုံးအဖြေကို
မရမချင်း ရှာနေမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သဘောထား မတူတဲ့သူတွေ ရှိနေမှ ပိုပြီးထောင့်စေ့အောင် စဉ်းစားနိုင်မယ်။ ဒါမှ အကောင်းဆုံး အဖြေကို ရမယ်။

အားလုံး တိုးတက်ဖို့ဆိုတာ အားလုံး လက်တွဲပြီး လုပ်မှ ရတယ်။ လက်မတွဲရင် အင်အားတွေကို စုစည်းလို့မရဘူး။ မြင်းလေးကောင် တပ်ထားတဲ့ ရထားဟာ မြင်းတွေက ဆွဲတာ မညီရင် ခရီးမတွင်ဘူး။ ဘယ်ဘက်မြင်း ဘယ်ဘက်ကိုဆွဲပြီး ညာဘက်မြင်းက ညာဘက်ကို ဆွဲနေမယ်။ အလယ်က မြင်းနှစ်ကောင်က မဆွဲပဲနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် ခရီးမရောက်နိုင်ဘူး။ အားလုံးက လွတ်လပ်မှုနဲ့အမှန်တရားကို လိုလားရင် ညီညွတ်မယ်။

အသိအမြင်တွေ တိုးလာတဲ့အခါမှာ အရင်တုန်းက သိထားတာတွေမှာ လွဲနေတာ မပြည့်စုံတာတွေကို မှန်အောင် ပြည့်စုံအောင် ပြင်ရမှာပဲ။ ငါတို့ သိထားတာဟာ နည်းနည်းမှ မလွဲဘူး။ ပြည့်စုံတယ်။ ပြင်ဖို့မလိုဘူး လို့... မျက်စိမှိတ်ပြီး ပြောနေတဲ့သူဟာ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို လူတွေဟာ သူတစ်ပါးကိုလည်း လွတ်လပ်မှုမရှိအောင် လုပ်တယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်အောင်လုပ်တယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားဟာ စိတ်ကို အားရှိစေတယ်၊ သတ္တိ ရှိစေတယ်။ စိတ်မှာ တကယ် အားရှိချင်ရင်၊ သတ္တိရှိချင်ရင် လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ်၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်တဲ့စိတ် ရှိရမယ်။

လူတွေကို ကြည့်တဲ့အခါ၊ လူတွေနဲ့ စကားပြောကြည့်တဲ့အခါ သူတို့မှာ

http://www.dhammadownload.com

အားမရှိဘူးဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ သူတို့စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ သတ္တိရှိတဲ့သူ၊ အားရှိတဲ့သူကို စကားပြောတဲ့အခါ လေ့လာကြည့်ပါ။ သူ့ရင်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားရှိနေတယ်။

လူများစုက လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို တကယ် မြတ်နိုးလာရင် မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတွေ ပျောက်သွားမယ်။ အဲဒါမှ လူလောကကြီးဟာ ပိုပြီးအဆင်ပြေလာမယ်။ ဒါကြောင့် လောကကြီး အဆင်ပြေဖို့ ဆိုတာ လူတွေ ငွေကြေး ချမ်းသာရုံနဲ့ မရဘူး။ လူတွေရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို မြတ်နိုးတဲ့စိတ် ရှိဖို့ လိုတယ်။

လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားဟာ အင်မတန် အရသာ ရှိပါတယ်။ စိတ်ကို ပေါ့ပါးစေတယ်။ ရှင်လန်းစေတယ်။ ဒီအရသာကို လူတွေ မျှားမျှား ခံစားတတ်အောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်ပေးရမယ်။ ဒါကို မိဘတွေက အရင်ဆုံး လုပ်ပေးဖို့လိုတယ်။ နောက်တော့ ကျောင်းဆရာ ဆရာမတွေက လုပ်ပေးဖို့ လိုတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပေးတာဟာ လောကကြီးရဲ့ အကျိုးကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ လုပ်တာပဲ။ ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း အဲဒါကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး လုပ်ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လည်း လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ နေမယ်။ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေကိုလည်း လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ပိုချစ်တတ်အောင် ပိုခံစားတတ်အောင် ပြောနေမယ်... ဆွေးနွေးနေမယ်။ ဒီလို ပြောတော့ ကိုယ် မချစ်တဲ့သူတွေ ကိုတော့ မပြောဘူးလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုတော့ မဆိုလိုပါဘူး။ အားလုံးကို ပြောချင်လို့ ဒီစာကို ရေးနေတာပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ဉာဏ်မသုံးပဲ တုန့်ပြန်လိုက်ရင် လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး

အာရုံရဲ့ စေ့ဆော်မှုနဲ့ စိတ်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုကြားမှာ ကွက်လပ်အချိန်လေး ရှိတယ်။ အဲဒီ ကွက်လပ်အချိန်လေးမှာ ကိုယ့်ရဲ့ တုန့်ပြန်မှုကို ရွေးချယ်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့တုန့်ပြန်မှုမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကြိုးပိုးတိုးတက်မှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု ရှိနေတယ်။

သတိနဲ့ နေတတ်တဲ့သူဟာ အဲဒီ ကွက်လပ်အချိန်လေးကို သိတယ်။ အဲဒီ ကွက်လပ် အချိန်လေးမှာ ဉာဏ်ကို သုံးရတယ်။ ဉာဏ်ကို မသုံးပဲ တုန့်ပြန်လိုက်ရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ အသိဉာဏ်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ တခြား တိုးတက်မှုတွေလည်း မရှိဘူး။ အာရုံက ကိုယ့်စိတ်ကို ကြိုက်သလို လုပ်လို့ ရနေရင် ကိုယ့်မှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိဘူး။

မမြင်ရရင် မနေနိုင်ဘူး။ မကြည့်ရရင် မနေနိုင်ဘူး။ နားမထောင်ရရင် မနေနိုင်ဘူး။ မစားရရင် မနေနိုင်ဘူး မလုပ်ရရင် မနေနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့ သူတွေမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ ကြည့်ချင်တိုင်း ကြည့်ရတာ၊ နားထောင် ချင်တိုင်း နားထောင်ရတာ၊ စားချင်တိုင်း စားရတာ၊ လုပ်ချင်တိုင်း လုပ်ရတာ လွတ်လပ်မှုလို့ ထင်ကြတယ်။

ဉာဏ်နဲ့ အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်ပြီး
ရွေးချယ်ပြီး လုပ်မှ လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ရွေးချယ်တာ မဟုတ်ပဲ အကျင့်ပါနေလို့လုပ်တာ စွဲနေလို့ လုပ်တာတွေဟာ လွတ်လပ်မှု မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူမှာပဲ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာစိတ် ဖြစ်တယ်

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူမှသာ အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘာလဲ၊ မေတ္တာဆိုတာ ဘာလဲ၊ လွတ်လပ်မှုဆိုတာဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းတွေကို မေးနိုင်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်မယူနိုင်တဲ့သူဟာ ထားရာမှာ နေရမယ်။ အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘယ်လိုဟာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးဖို့နဲ့ အပြေကျရာဖို့ သူ မတတ်နိုင်ဘူး။

မွေးခါစကလေးမှာ လူ့အခွင့်အရေးဆိုတာ ရှိပါတယ်။ လူ့ အသိုင်းအဝိုင်းက မွေးခါစကလေးကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ ချစ်တယ်။ ဒါကြောင့် မွေးခါစကလေးအတွက် လိုအပ်တာကို မိဘတွေနဲ့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုလုံးက အတတ်နိုင်ဆုံး ဖြည့်ဆီးပေးကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကလေးဟာ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ မစဉ်းစားနိုင်သေးလို့ အခွင့်အရေး ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုတော့ မမေးနိုင်သေးဘူး။ ရအောင် မလုပ်နိုင်သေးဘူး။

အခွင့်အရေးဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်
တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။
တာဝန်မဲ့ နေတဲ့သူ၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေတဲ့သူဟာ
လွတ်လပ်မှုနဲ့ မတန်တဲ့သူဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်မယူနိုင်တဲ့သူဟာ မေတ္တာဆိုတာကိုလည်း

http://www.dhammadownload.com

သူ နားလည်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မှီခိုတာ၊ တွယ်တာတာ၊ အားကိုးတာ၊ သနားတာကို သူ နားလည်နိုင်မယ်။ မေတ္တာဆိုတာကို သူ နားမလည်နိုင်ဘူး။

မေတ္တာဆိုတာ လွတ်လပ်တဲ့သူ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ သူ့စိတ်မှာ ပြည့်စုံနေတဲ့သူရဲ့ စိတ်မှာ အလိုအလျောက်ဖြစ်လာတာ။ လုပ်ယူရတာ မဟုတ်ဘူး။ မေတ္တာမှာ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိဘူး။ ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိပဲ ချစ်တာဟာ အင်မတန် စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးပြီး လွတ်လပ်နေမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။

မေတ္တာဟာ လွှမ်းမိုးမှု မရှိဘူး။ မချုပ်ချယ်ဘူး။ မလွှမ်းမိုးပဲ ချစ်တယ် ဆိုတာလည်း စိတ်ဓာတ် အင်မတန် ရင့်ကျက်ပြီး ပြည့်စုံနေမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ချို့တဲ့နေရင် သူများဘဝနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ချို့တဲ့မှုကို ဖြည့်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ သူများကို ချုပ်ချယ်တယ်။ သူများဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပြည့်စုံသွားအောင် လုပ်ရမယ့် အသုံးခံပစ္စည်း ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် မပြည့်စုံတဲ့ သူဟာ အရာရာတိုင်းကို သုံးဖို့ပဲ စိတ်ကူးတယ်။ ပြည့်စုံနေတဲ့သူဟာ မြတ်နိုးတယ်။ မြတ်နိုးနိုင်တာဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေတယ်။

မှီခိုနေသူ နှစ်ဦးဟာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး သုံးနေတယ်။ အသုံးတဲ့နေလို့ မခွဲနိုင်တာကို မေတ္တာလို့ အထင်မှားနေကြတယ်။

သနားတာနဲ့ မေတ္တာနဲ့ မတူဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန် မယူနိုင်တဲ့သူဟာ
လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်လို့ မေတ္တာရဲ့ နက်နဲတဲ့သဘာဝကို
သူ မသိနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး မှီခိုနေဖို့ မလိုတော့တဲ့အခါမှာမှ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး တကယ် ချစ်နိုင်မယ်။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တာဝန်မယူနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မမေးနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို ရဖို့လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အမှန်တရားက သင့်ကို လွတ်လပ်စေမယ်

အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရှာဖွေတာနဲ့ အမှန်တရားနဲ့လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တာလောက် အဆင့်မြင့်တာ မြင့်မြတ်တာ မရှိတော့ဘူး။

လူဘဝမှာ အမှန်တရားဟာ အဆင့်အတန်းအမြင့်ဆုံး values တန်ဖိုးထားစရာ ဖြစ်တယ်။ အမှန်တရားနဲ့ ထပ်တူ တန်ဖိုးထားစရာက လွတ်လပ်မှု ဖြစ်တယ်။ ဒီနှစ်ခုဟာ တွဲနေတယ်။ သူတို့နှစ်ခုကို ခွဲလိုက်ရင် ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။ အမြင် မှားသွားနိုင်တယ်။ အမှန်တရား မပါတဲ့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ လွတ်လပ်မှု မပါတဲ့ အမှန်တရားဟာ စိတ်ရှုပ်ထွေးမှု အသိအမြင် မှားမှု အဓိပ္ပာယ်ကောက် မှားမှုတွေကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

Truth shall make you free. အမှန်တရားက သင့်ကို လွတ်လပ်စေမယ် လို့ ရှေးပညာရှိမှား ပြောခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အမှန်တရား နဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တွဲပြီး အဓိပ္ပါယ်ကောက်ရမယ်။ အမှန်တရား မပါတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ လွတ်လပ်မှုအစစ် မဟုတ်ဘူး လို့ သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်။

လိမ်ညာမှုတွေနဲ့ လှည်းစားမှုတွေနဲ့ ရောနှောပြီး လူကြိုက်များအောင်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ပြောနေတဲ့စကားတွေဟာ ငါးစာနဲ့ ငါးကို မြှားသလို လုပ်နေတာပါ။ ငါးစာကိုသာ မြင်ပြီး ငါးမြှားချိတ်ကို မမြင်ရင် မျိုပြီးမှ ထွေးလို့မရတဲ့ဒုက္ခကို ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် လှည့်စားမှုတွေကို သတိထားဖို့လိုတယ်။ သူက မဖြစ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပေးနေရင် ကိုယ်က ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို ပေးလိုက်ရတော့မယ် ဆိုတာ သတိထားပါ။ "ငါ့ကို အားကိုးပါ။ ငါ လုပ်ပေးမယ်။ ငါ အကူန် တာဝန်ယူတယ်။" ဆိုတဲ့ စကားမျိုးကို ဘယ်တော့မှ မယုံပါနဲ့။

အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ
သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အရာဖြစ်လို့ စိတ်ဓာတ် အဆင့်အတန်း
အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်း မြင့်လာမှ မြတ်နိုးတတ်
တန်ဖိုးထားတတ်လာတယ်။

အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတတ်လာပြီး ဆိုရင် မြင့်မြတ်တာကို သိလာပြီး။ level of being မြင့်လာပြီလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

အမှန်တရားကို မချစ်တတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မချစ်တတ်သေးဘူးလို့ပဲ ဆိုရမယ်။

လွတ်လပ်မှုကို မချစ်တတ်သေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ် မချစ်တတ်သေးဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မလွတ်လပ်တဲ့ ဘဝ မလွတ်လပ်တဲ့ အခြေအနေကို ရောက်အောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ရက်စက်ရာ ရောက်ပါတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးလွတ်လပ်တဲ့ သူဖြစ်အောင် သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေမယ်လို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားပြီး ကြိုးစားနေမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ချစ်ရာရောက်မယ်။ မမှန်တာ မရိုးသားတာကို မလုပ်ဘူး ဆိုမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားရာ ချစ်ရာရောက်တယ်။

ငွေရဖို့ကို ကြိုးစားတယ်။ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးမှာကိုတော့ ထည့်မတွက်ဘူးဆိုရင် လွတ်လပ်မှုထက် ငွေကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတယ်လို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ငွေနဲ့ ရောင်းစားလိုက်တာလို့ပဲ အဓိပ္ပါယ်ပေါက်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် (sold out) ငွေနဲ့ ရောင်စားလိုက်တာဟာ ကျွန်ခံ လိုက်တာပဲ။ ကျွန်ဘဝရောက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပို့လိုက်တာပဲ။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ချစ်ရာ ရောက်သလား။

ကိုယ့်သားသမီးတွေ အတွက်လည်း အဲဒီလိုပဲ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ငွေရဖို့ တစ်ခုကို အဓိက ထားပြီး ကိုယ့်သားသမီးတွေရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံးခံလိုက်တာဟာ သားသမီးတွေကို ကျွန်ဘဝရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်တာပဲ။ အဲဒီလို လုပ်တာဟာ ချစ်ရာရောက်သလား။

ငွေရပြီး ဂုဏ်ရှိပြီး လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့ ဘဝကို
မက်မောတာဟာ ဘဝရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောကို
မခံစားတတ်လို့ပါ။

မိဘတွေက ဘဝရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောကို မခံစားတတ်ရင် သားသမီးတွေကို လွတ်လပ်မှုရှိအောင် လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တတ်အောင် နည်းပေးဖို့ အားပေးဖို့ မလွယ်တော့ဘူး ... နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ်ချစ်တဲ့သူဟာ အမှန်တရားနဲ့ သူ့စိတ်နဲ့ အတူတူ ဖြစ်သွားပြီး။ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တာနဲ့ မိမိကိုယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ချစ်တာ ခွဲထားလို့ မရဘူး။

အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မချစ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မချစ်နိုင်ဘူး။

အမှန်တရားပေါ်မှာ သစ္စာရှိတာဟာ
မိမိကိုယ်ပေါ်မှာ သစ္စာရှိတာပဲ။ အမှန်တရားကို
သစ္စာဖောက်တာဟာ မိမိကိုယ်ကို သစ္စာဖေါက်တာပဲ။

အမှန်တရားကို သစ္စာဖေါက်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မချစ်နိုင်တော့ဘူး။

ဒီလိုရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ချစ်တဲ့သူ တော်တော်နည်းတယ် ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ချစ်တယ်လို့ ဆိုပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုနဲ့အမှန်တရားကိုတော့ မချစ်ဘူး။ လွတ်လပ်ဖို့ မကြိုးစားဘူး။ အမှန်တရားကို သိဖို့နဲ့ အမှန်တရားကို ကျင့်သုံးဖို့ မကြိုးစားဘူး။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို ရောင်းစားနေတယ်။

"မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ ကိုးကွယ်ရာ" ဆိုတဲ့စကားကို ဘယ်လို အဓိပ္ပါယ် ကောက်မလဲ။ အမှန်တရားကို မချစ်တတ်ရင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကိုးကွယ်ရာလို့ ဘယ်လိုလုပ် ပြောနိုင်မလဲ။ အမှန်တရားကို ချစ်မှသာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကိုးကွယ်ရာလို့ ဆိုနိုင်မယ်။

အမှန်တရားကို သစ္စာဖေါက်တဲ့သူဟာ မိမိကိုယ်ကိုလည်း သစ္စာဖေါက်လိုက်ပြီး။ သစ္စာဖောက်တဲ့သူကို မကိုးကွယ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သစ္စာဖေါက်လိုက်တဲ့ မိမိဟာ မိမိရဲ့ကိုးကွယ်ရာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ မိမိကိုယ်ကို ကိုးကွယ်ရာ မဖြစ်နိုင်တော့တဲ့သူမှာ ကိုးကွယ်ရာ မရှိတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တယ်။

အမှန်တရားကို တကယ်ချစ်တဲ့သူဟာ မမှန်တာကို လက်မခံတော့ဘူး။

မဟုတ်တာ၊ မမှန်တာ၊ မတရားတာတွေကို လုပ်နေတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ်ချစ်တဲ့သူလို့ ပြောနိုင်မလား။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် တန်ဖိုးမထားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဂုဏ်သိက္ခာကျအောင် လုပ်တာပဲ။

အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ရောင်းမစားတဲ့သူကို တွေ့ရတဲ့အခါ အင်မတန် လေးစားတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုလူနဲ့ ရာသက်ပန် မိတ်ဆွေ ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒီလိုလူကို သွားလေရာမှာ ရှာနေတယ်။ စာထဲပေထဲမှာ အဲဒီလိုလူအကြောင်း ဖတ်ရရင်လည်း ဖတ်လို့ မဝနိုင်ဘူး။ အကြိမ်ကြိမ် ပြန်ဖတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားအကြောင်း ဖတ်ရတော့လည်း အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အဆင့် အမြင့်ဆုံး ရောက်အောင် သိတဲ့သူ ခံစားတဲ့သူအဖြစ်နဲ့ ကြည်ညို–မြတ်နိုး–လေးစား–အားကျတယ်။ ဘုရား ဆင်းတုတော်ကို မြင်ရ ဖူးရတဲ့အခါ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို ကိုယ်စားပြုတဲ့ (symbol) အနေနဲ့ ကြည်ညိုစိတ် ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို သိတဲ့ ဉာဏ်တော်ကို ကိုးကွယ်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အမှန်တရားကို သိနိုင်အောင် နည်းလမ်း ပေးတဲ့ ဘုရားကို ဆရာအဖြစ်နဲ့ ကိုးကွယ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုယ့်အလိုဆန္ဒတွေကို ပြည့်အောင် လုပ်ပေးမယ့်သူလို့ မယူဆဘူး။ ဘုရားဟာ ဘယ်သူ့ အလိုဆန္ဒကိုမှ ပြည့်အောင် လုပ်မပေးဘူး။ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ရာထူးတိုးအောင် စီးပွါးဥစ္စာတိုးအောင် ဘုရားကို ပုံအမှီးမှီး

http://www.dhammadownload.com

ထုလုပ် ကိုးကွယ်နေတာဟာ ဘုရားရဲ့ဂုဏ်ကို မသိလို့ပါ။ ကိုးကွယ်ပုံ မှားနေပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ပညာတတ် ဆိုတဲ့သူတွေ တော်တော်များများ ပါတယ်။

ဆုတောင်းတာတွေ သိပ်များနေတဲ့သူဟာ ဘာသာတရားဆိုတာရဲ့ သဘာဝကို မသိလို့ပါ။

ဆုတောင်းတယ် ဆိုတာ ဘယ်သူ့ဆီက တောင်းတာလဲ။ ဘယ်သူက ပေးမှာလဲ။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ ပေးမယ့်သူ မရှိဘူး။ ကိုယ် လိုချင်တာ ရအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်ယူရမယ်။ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ဆန္ဒကို ကိုယ် အတည်ပြုတာပဲ။ confirm လုပ်တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဦးတည့် ပေးလိုက်တာပဲ။ လေးထဲမှာ မျှားကိုထည့်ပြီး လေးကိုတင် ပစ်မှတ်ကိုချိန်ပြီး လွှတ်လိုက်တာပဲ။ လေးနဲ့မျှားက ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပဲ။ ပစ်မှတ်ကို ချိန်ပြီး ပစ်လွှတ်လိုက်တာက ဆုတောင်းလိုက်တာပဲ။ အလုပ် မပါပဲ ဆုတောင်းနေလို့ အလကားပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တာရဖို့ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးပြီး လုပ်ယူရမယ်။ အရာရာတိုင်းဟာ ကိုယ့်တာဝန်ပဲ။

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် အပြည့်အဝ ယူနိုင်တဲ့သူမှသာ ဘာသာတရားကို နားလည်တဲ့သူဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်က လွှတ်လပ်လာမှ ဘုရားကို ကိုးကွယ်တတ်မယ်။

ဘာမှ မလိုချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကိုးကွယ်တတ်မှ မှန်မှန်ကန်ကန် ကိုးကွယ်တတ်မယ်။ အလိုဆန္ဒတွေ၊ မပြည့်စုံမှုတွေ၊ ချို့တဲ့မှုတွေ၊ အားငယ်မှုတွေနဲ့ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဘုရားကို ကိုယ် လိုတာ ပေးမဲ့သူ အဖြစ်ပဲ ကိုးကွယ်ချင်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ဒါကြောင့် သူကိုးကွယ်မှုဟာ အမှန်တရားကိုသိအောင် သူ့စိတ်ကို လွတ်လပ်အောင် အထောက်အကူ မပေးနိုင်ဘူး။

(ဘုန်းကြီးဆိုမှာ ချဲနံပါတ် လာတောင်းတဲ့သူ ရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးက လွတ်လပ်မှု ရအောင် သတိနဲ့နေနည်း ပေးချင်တယ်။ သူက အဲဒါကို မလိုချင်ဘူး။ ချဲနံပါတ်ပဲ ထပ်တောင်းတယ်။ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးက ဒကာမကြီး လာတဲ့ နေရာ မှားနေပြီးလို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။)

ဘုရားဟာ သူကိုယ်တိုင် လွတ်လပ်သွားရဲ့ မဟုတ်ဘူး... သူလိုပဲ အားလုံးကို လွတ်လပ်သွားစေချင်တယ်။ အဲဒီလို စေတနာ, မေတ္တာနဲ့ နည်းလမ်းတွေ ပေးခဲ့တယ်။ အဲဒါကြောင့်ပဲ ကိုးကွယ် ထိုက်တယ်။

ဘုရားဟာ တပည့်တွေရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ပိတ်ပင်တာမျိုး ဘယ်တုန်းကမှ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ အဲဒါ ခေါင်းဆောင် ပီသတယ်။ ဆရာပီသတယ်။ တပည့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ပိတ်ပင်တဲ့သူဟာ ဆရာ မပီသဘူး။ ဆရာ မဟုတ်ဘူး။ အရှင်ကြီး သခင်ကြီး လုပ်ချင်တဲ့သူပဲ။

မြတ်စွာဘုရားဟာ သူဟောတာကို ယုံရမယ်လို့ မပြောဘူး။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ အကျိုးရှိရင် ဆက်ပြီး ကျင့်သုံးပါလို့ပဲ ပြောတယ်။ အဲဒါ တပည့်ကို လွတ်လပ်မှုအပြည့် ပေးလိုက်တာပဲ။ တပည့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို လေးစားတဲ့ သဘော၊ အပြည့်အဝ အသိအမှတ်ပြုတဲ့ သဘောပဲ။ အဲဒီလို ဆရာမျိုးမှ ကိုးကွယ်ထိုက်တယ်။

တပည့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အသိအမှတ်မပြုတဲ့ဆရာဟာ တပည့်ကို ကျွန်လို သဘောထားတဲ့ သူပဲ။ ဒါကြောင့် သူဟာ ဆရာယောင် ဆောင်နေတဲ့ ကျွန်ပိုင်ရှင်ကြီးပဲ။ ဒီအချက်ကို မသိကြလို့ တပည့်ခံရင်း ကျွန်ဘဝ ရောက်ကုန်ကြတယ်။

http://www.dhammadownload.com

I will never be a slave. ဘယ်တော့မှ ကျွန်ဘဝ အရောက် မခံဘူး။

သူများရဲ့ကျွန်လည်း အဖြစ်မခံဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ လောဘရဲ့ ကျွန်လည်း အဖြစ်မခံဘူး။ မှန်တာကို သိတဲ့သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူမှပဲ ဖန်တီးနိုင်တယ် ။

Only he who is free, creates.

လွတ်လပ်တဲ့သူမှပဲ ဖန်တီးနိုင်တယ်။

free ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ create ဆိုတဲ့စကားလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သိပ်နှစ်သက်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူလည်း ဖြစ်ရမယ်။ မလွတ်လပ်ရင် မဖန်တီးနိုင်ဘူး။

ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ အနုပညာ ပန်းချီ,ပန်းပု၊ သို့မဟုတ် ပစ္စည်း အထူးအဆန်းကို ဖန်တီးတာလည်း ဖန်တီးတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး ဖန်တီးမှုကတော့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးတာပဲ။ ကိုယ့် ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်နေချင်သလို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေတာ၊ ဘယ်သူ နောက်ကိုမှ မလိုက်ပဲ အမှားအမှန်ကို ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့၊ ကိုယ်နေတဲ့ဒေသရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု အနှောင်အဖွဲ့တွေကို လက်မခံပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးတာကို ဆိုလိုတယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

စစ်မှန်တဲ့ ဖန်တီးမှုဟာ အတိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု မရှိဘူး။ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်သွားတဲ့သူသာ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်လို့ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ သူလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အတိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်ဖို့ဆိုတာ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း လုပ်လို့ရတဲ့ ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ အတ္တစွဲကင်းမှ လုပ်လို့ ရတယ်။

"အတ္တစိတ်ဟာ အတိတ်ကို အားကိုးတယ်။ အတိတ်ကို မှီပြီး အတိတ်ကို ခြေကန်ပြီး အားယူတယ်။ ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့်မှာ နေတဲ့စိတ်ဟာ အတိတ်ကနေလွတ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်နေတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်ကို ထားရတာ အဲဒါကြောင့်ပဲ။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာ စိတ်ကို ထားနိုင်မှ အမှန်တရားကို သိနိုင်တယ်။ အမှန်တရားကို သိဖို့ အတိတ်ကနေ လွတ်နေမှ ရတယ်။

အတိတ်မှာနေရင် အတ္တစိတ်နဲ့ နေတာပဲ။ အတိတ်မှာနေတဲ့ အတ္တစိတ် ဟာ ဘယ်နည်းနဲ့မှ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်ဖို့ကို အတ္တစိတ်နဲ့ လုပ်လို့မရဘူး။ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်ချင်ရင် အရင်ဆုံး အတ္တစွဲကနေ လွတ်အောင် လုပ်ပါ။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်က လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို မဖန်တီးနိုင်ဘူး။
လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ကသာ လွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။

အတိတ်ကို မေ့လိုက်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ ပစ်ပယ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။ မေ့လို့လည်း မရဘူး။ ပစ်လို့လည်း မရဘူး။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု ကနေ လွတ်ဖို့တော့ လိုတယ်။ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ မလွတ်သေးရင်

http://www.dhammadownload.com

စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်သေးဘူး။ ဒါဟာ အခက်ဆုံး အလုပ်ပဲ။

အကောင်းဆုံးကို လိုချင်ရင် သက်သက်သာသာတော့ မရနိုင်ဘူး။ ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ယူရလိမ့်မယ်။ ဂုဏ်တွေ ပကာသနတွေ၊ အရင်တုန်းက ဘာတွေ လုပ်ခဲ့တယ် ဆိုတာတွေပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်က ဘယ်လောက် မှီခိုနေသလဲ ဆိုတာ သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ဂုဏ်တွေ ပကာသနတွေပေါ်မှာ မှီခိုနေတာဟာ မလွတ်လပ်တာပဲ။ အရင်တုန်းက ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ် ဆိုတာပေါ်မှာ မှီခိုတာလည်း မလွတ်လပ်တာပဲ။ အဲဒါတွေကနေ လွတ်လပ်သွားတဲ့အခါမှာမှ အသိဉာဏ် ထွက်လာတယ်။ ဖန်တီးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တွေ ထွက်လာတယ်။

အတိတ်ကနေလွတ်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ထားတတ်လာရင် ဘဝဟာ အမြဲ အသစ်ဖြစ်နေမယ်။ ဒီအချက်ကို မမေ့ဖို့လိုတယ်။ အတိတ်က ကြုံခဲ့တာတွေထဲက သင်ခန်းစာယူစရာလောက်ကိုပဲ ယူရမယ်။ ဒီ့ထက်မပိုရဘူး။ အတိတ်ကို တမ်းတ မနေရဘူး။ အတိတ်က အကြောင်းတွေကို ပြောပြီး စိတ်ပြေတာမျိုး မလုပ်ရဘူး။

အတိတ်ဟာ မရှိတော့လို့ သူ့ကို အားကိုးလို့ မရဘူး။ အတိတ်ကို အားမကိုးတော့တာနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ဟာ ပိုပြီး အသက်ဝင်လာတယ်။ တန်ဖိုးပိုရှိလာတယ်။ တွေးတဲ့အတွေးတွေဟာ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။ အသိအမြင်တွေဟာလည်း အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။ ပြောတာတွေဟာ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။ မြင်တာ ကြားတာတွေဟာ အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါမှ ဘဝဟာလည်း အသစ်အသစ် ဖြစ်လာတယ်။

လူသစ်စိတ်သစ် ဖြစ်ချင်ရင် အတိတ်ကို အားမကိုးပါနဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေပါ။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်

http://www.dhammadownload.com

နေတတ်ရင် အနာဂတ်အတွက် ပူပင်သောကတွေဟာ အလိုလို နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်ကိုလည်း မမှီဘူး။ အနာဂတ်အတွက် ပူပင်သောကလည်း မရှိဘူး ဆိုရင် ဘဝဟာ ပေါ့ပါးနေမယ်။ ဘဝ အသစ်ဟာ ပေါ့ပါးတယ်။ ဘဝ အဟောင်းဟာ လေးလံတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကို သိနေတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုတွေ့တဲ့အခါ ကိုယ့်အတိတ်ကို သူတို့စိတ်မှာ နောက်ခံထားပြီး ကိုယ့်ကို ဆက်ဆံကြတယ်။ အဲဒီတော့ အတိတ်ကိုဆက်ဆံတဲ့အစိုးပွားယ် သက်ရောက်တယ်။ ကိုယ်ကလည်း အတိတ်ကို မှီခိုတဲ့သူဆိုရင် အဲဒါကို ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံမယ်။ ကိုယ်က အတိတ်ကို မှီခိုတဲ့သူ မဟုတ်ရင်တော့ အမြဲတန်း ကိုယ့်ရဲ့အတိတ်ကိုပဲ နောက်ခံမှာထားပြီး ကိုယ့်ကို ဆက်ဆံတာကို လက်မခံနိုင်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ ကိုယ့်ကို ကိုယ့်အတိတ်နဲ့ နှောင်ဖွဲ့သလို ဖြစ်နေတယ်။ 'မင်းရဲ့အတိတ်ကို ငါသိတယ်။ ဒါကြောင့် မင်းကို ငါသိတယ်၊ မင်းဟာ မင်းရဲ့အတိတ်ပဲ၊' ဆိုတဲ့ အစိုးပွါယ် သက်ရောက်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို လက်မခံသလို အသိအမှတ် မပြုသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဟောင်းကိုပဲ လက်ခံတယ်။ အသစ်ကို လက်မခံဘူး။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကို သိတဲ့သူ တစ်ယောက်မှ မရှိတဲ့နေရာကို ရောက်သွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကို အတိတ်မှာအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမယ့်သူ မရှိလို့ တစ်မျိုး လွတ်လပ်တဲ့ အရသာကို ခံစားရတယ်။ တွေ့ရတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်ကို အထင်လည်း မကြီးဘူး။ အထင်လည်း မသေးဘူး။ အဲဒီလို အခြေအနေမှာ ကိုယ့်ဘဝကို အသစ်လို နေရတာ ပိုပြီး လွယ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေးအကြီးဆုံး အချက်က ကိုယ့်စိတ်ပဲ။ ကိုယ့်စိတ်က အတိတ်မှာ ပိတ်မိမနေဖို့ပဲ။ ဒီအချက်ဟာ အပြောလွယ်သလောက် အလုပ်ခက်တယ် နော်။ ဒါပေမဲ့ ရသလောက်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ပါ။ ရသမျှအခြေအနေမှာ အတိတ်ရဲ့လွှမ်းမိုးမှု မရှိအောင် နေပါ။

ဒီနေရာမှာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် သတိနဲ့ နေတတ်တဲ့သူဆိုရင် ပိုပြီး လွယ်မယ်။ သတိနဲ့ မနေတတ်တဲ့သူဟာ အတိတ်ကို တွေးနေတာ များမယ်။ အတိတ်က အဆင်မပြေခဲ့တာတွေကို တွေးနေမယ်။ အဲဒီလို မဖြစ်ပဲ ငါမှန်း သလို ဖြစ်ခဲ့ရင်... ဆိုပြီး တွေးနေမယ်။ အဲဒါ အတိတ်ကို ကိုယ် ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်အောင် ပြန်လုပ်သလို ဖြစ်နေတယ်။ အတိတ်ကို ပြင်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်။ အတိတ်ကို ပြင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူတွေ သိပ်များပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ တစ်ခါတလေ ဘုန်းကြီးလည်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်ကို ပြင်ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ ဘယ်လိုမှ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်တဲ့အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ အတိတ်က သင်ခန်းစာ ယူပြီးရင် ပြီးပြီ၊ နောက်ထပ် ဘာမှ လုပ်ဖို့ မလိုတော့ဘူး။

အဟောင်းဟာ သိပြီးသားဖြစ်လို့ secure ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ မေးခွန်းနည်းတယ်။ အသစ်ဟာ insecure ဖြစ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ မေးခွန်းတွေ များတယ်။ စိတ်မချရဘူး။ ဒါကြောင့် လူများစုဟာ စိတ်ချရတဲ့ secure ဖြစ်တဲ့ အဟောင်းထဲမှာ နေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဟောင်းထဲမှာ create လုပ်လို့ မရဘူး။ အသစ်ကို ဖန်တီးလို့မရဘူး။ အဟောင်းကို (copy) ပုံတူကူးလို့ပဲ ရတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ကြိုက်သလို အသစ်ဖန်တီးမယ်ဆိုရင် ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရေး အခက်အခဲ မရှိနိုင်ဘူးလား။ အစမှာတော့ နည်းနည်း အခက်အခဲ ရှိနိုင်တယ်။ အရင်တုန်းက လုပ်သလို မလုပ်လို့။ သူများလုပ်သလို ကိုယ် မလုပ်လို့ ကိုယ့်ကို အထင်လွဲနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အတ္တစွဲနဲ့လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အတ္တစွဲကင်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ရှင်းအောင်နေတဲ့သူ၊ အေးချမ်းတဲ့သူကို ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အပြစ်တင်မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အေးချမ်းနေတယ်။ သူဟာ သူများကိုလည်း အေးချမ်းစေချင်တယ်။ သူများကို လွှမ်းမိုးချင်စိတ် မရှိဘူး။ သူများက ကိုယ့်ဘဝကို လွှမ်းမိုးတာကိုလည်း လက်မခံတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဘယ်သူ့ဆီကမှ ဘာမှ မမျှော်လင့်ဘူး။ မလိုချင်ဘူး။ ဒါကြောင့် သူ့ကို ဘယ်သူမှ လွှမ်းမိုးလို့ မရဘူး။ သူ့ဘဝဟာ ရှင်းနေတယ်။ သူ့ကို အပြစ်ရှာလို့ မလွယ်ဘူး။

အကောင်းဆုံး အမြင့်ဆုံး ဥပမာ ပေးရရင် မြတ်စွာဘုရားပဲ။ မြတ်စွာဘုရားဟာ ဗြဟ္မဏတို့ရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံတွေကို လက်မခံဘူး။ ဇာတ်နိမ့်, ဇာတ်မြင့် ခွဲခြားမှုကို လုံးဝလက်မခံဘူး။ ရဟန်းခံတဲ့ အခါမှာ ဇာတ်မခွဲဘူး။ မင်းမျိုးကို ဦးစားမပေးဘူး။ သက္ကရ ဘာသာစကားကိုလည်း ဦးစားမပေးဘူး။ အရပ်သုံး ပါဠိဘာသာစကားနဲ့ပဲ တရားဟောတော်မူတယ်။ အဲဒါဟာ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်နေလို့ပါပဲ။ ချဲ့တွေးပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ကြာကြာ အာရုံပြုရင် နားလည်ပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ တရားကို တကယ်နားလည်တဲ့သူဟာ အတိတ်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ ကင်းလွတ်တဲ့သူ ဖြစ်လာရမယ်။ နောက်တစ်ချက်က

လူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှု ကဲ့ရဲ့မှုကို မတုန်လှုပ်တဲ့သူဟာ
သူ့ဘဝကိုသူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖန်တီးနိုင်တယ်။

လူတွေ ချီးမွမ်းတာကို ခံချင်ရင် သူတို့ ချီးမွမ်းအောင် သူတို့ အကြိုက်နေရမယ်။ လူတွေ ကဲ့ရဲ့မှာကို ကြောက်ရင် သူတို့ မကဲ့ရဲ့အောင် နေရမယ်။ အဲဒါ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ဉာဏ်ရှိသလောက် ကိုယ့်ဘဝကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် နေရမယ်။ အဲဒါ ကျေနပ်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို မနေပဲ သူများရဲ့ ဝေဖန်မှုအပေါ်မှာ မူတည်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို နေရမယ်ဆိုရင် တစ်ခုခု မလုပ်ခင်မှာ လူတွေ ဘာပြောကြမလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားရတော့မယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားနေရရင် လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ ငါလုပ်တာ မှန်သလား မှားသလား၊ တရားသလား မျှတသလား ဆိုတာကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။ အဲဒီမေးခွန်းက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ public opinion ကို နောက်မှာထားပါ။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖန်တီးချင်ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် သတိရှိရမယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် သူများကို ဒုက္ခပေးပြီး ကိုယ်ကျိုးရှာတဲ့ သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အတ္တစွဲကို လွန်မြောက်ခဲ့ပြီ။ ဒါကြောင့် တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ ဆိုတာ လူတိုင်းထားရမယ့် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်ပါတယ်။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကနေ လွတ်သွားတဲ့သူ

"ကုသလံ အကုသလံ ဖော်။"

ဒီ ပါဠိ စာပိုဒ်ကို သိသလား။ ကြားဖူးသလား။ ဖတ်ဖူးသလား။

ဘယ်သူ သိသလဲ။ ဟိုဒကာကြီး သိတယ်။ ဒကာကြီးက ဗဟုသုတ ကြွယ်တယ်။

"မဟုတ်ပါဘူးဘုရား။ တပည့်တော် ဘကြီးက အဘိဓမ္မာ ဆရာကြီး ဘုန်းကြီး လူထွက်ကြီးပါ။ သူက မကြာမကြာ တပည့်တော်တို့ အိမ်မှာ သူ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စုစုပြုံး တရားဆွေးနွေးပါတယ်။ သူတို့ ပြောတာကို တပည့်တော်က ငယ်ငယ်က အနားမှာ သွားထိုင်ပြီး နားထောင်ပါတယ်။ အဲသလိုနဲ့ တချို့ တရားစကားတွေကို မှတ်မိနေတာပါ။"

ဘာဖြစ်ဖြစ် သိတဲ့သူရှိတယ် ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးက ပြောရတာ အားရှိ သွားတယ်။ ဒီပါဠိရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုကော ဒကာကြီး သိသလား။

မှန်ပါ။ "ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တယ်" လို့ ပြောတာ လို့ တပည့်တော် မှတ်မိပါတယ်။

ဟုတ်တယ်။ ဘယ်သူက ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာလဲ။

"ရဟန္တာ ဖြစ်သွားရင် ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကနေ လွတ်သွားလို့ ရဟန္တာဟာ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်ပါတယ်ဘုရား။"

အဲသလိုဆိုရင် ရဟန္တာဟာ ကောင်းတာတွေကို မလုပ်တော့ဘူးလား။

"လုပ်ပါတယ် ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးကိုတော့ မရတော့ဘူး ဘုရား။ မကောင်းတာကိုတော့ လုံးဝ မလုပ်တော့ပါဘူး။"

http://www.dhammadownload.com

ဟုတ်တယ်။ မကောင်းတာကို မလုပ်တော့ဘူး။ ကောင်းတာကိုတော့ လုပ်သေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျိုးကို မရနိုင်တော့ဘူး။ လိုချင်စိတ်လည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလို ဆိုတော့ ဘယ်လောက် လွတ်လပ်နေမလဲ။ 'ကုသိုလ် အကုသိုလ်' ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကနေ လွတ်သွားပြီး။

ကုသိုလ်ကလည်း အကျိုး မပေးနိုင်တော့ဘူး။ အကုသိုလ်ကလည်း အကျိုး မပေးနိုင်တော့ဘူး။ ကုသိုလ် အကုသိုလ် နှစ်မျိုးလုံးရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကနေ လွတ်သွားပြီး။ အဲဒါ အမြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုပဲ။

ကုသိုလ်ကိုလည်း မစွဲလန်းတော့ဘူး။ အကုသိုလ်ကိုလည်း မစွဲလန်းတော့ဘူး။ ကောင်းတာကိုတော့ လုပ်တယ် ဘာအကျိုးကိုမှ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်သွားပြီး။

ကုသိုလ် အကုသိုလ်တို့ကို စွန့်လွှတ်လိုက်မှ အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရောက်တယ်။ ကုသိုလ်ရဲ့ အကျိုးကိုတောင် မျှော်လင့်တဲ့စိတ် မရှိတော့တဲ့အခါ စိတ်ဟာ လွတ်လပ်သွားပြီ။ ဒီအချက်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရားမှာ အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဖော်ပြတာပဲ။

ကောင်းတာကိုလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့ အကျိုးကိုရမယ် ဆိုတာ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကောင်းတာကို လုပ်တာမှာတောင်မှ ဘာအကျိုးကိုမှ မမျှော်လင့်တော့ရင် တကယ် လွတ်လပ်သွားပြီး။ အဲဒါဟာ အဆုံးစွန်သော စွန့်လွှတ်မှုဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ မျှော်လင့်ချက်နဲ့အသက်ရှင်နေရတယ် လို့ ဆိုပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မှန်ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိမှ လုပ်ချင်တယ်။ ကိုယ် လုပ်ရင် ကိုယ်ရမယ်လို့ မျှော်လင့်ချက် ရှိမှ လုပ်ချင်တယ်။ ဒါဟာ သဘာဝ ကျပါတယ်။

ကောင်းတာ လုပ်လည်း မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်တယ်။ မကောင်းတာ လုပ်တာလည်း မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်တာပဲ။ တစ်ခုခု ကိုယ် လိုချင်တာ ရမယ် လို့ မျှော်လင့်ပြီး လုပ်တာပဲ။

ဘုန်းကြီးတို့လည်း မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ရဟန္တာရဲ့ စိတ်ကို နည်းနည်း သဘောပေါက်လာတော့... ကိုယ်က ရဟန္တာ မဟုတ် ပေမဲ့လည်း တစ်ခါတလေ ရဟန္တာစိတ်နဲ့ သဘောချင်းနီးစပ်တဲ့ စိတ်မျိုးကို ခံစားရတယ်။ ချစ်တာ မုန်းတာ မရှိပဲ ဥပေက္ခာ ဖြစ်နေတာမျိုး၊ တစ်ခါတလေ တရားအားထုတ်ရင်း ကြုံရတယ်။ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မရှိတာ ကြုံရတယ်။ ဘာကိုမှ မကြောက်တာ၊ မစိုးရိမ်တာ၊ လွတ်လပ်ပြီး စိတ်အေးချမ်းနေတာ ကြုံရတယ်။ စိတ်က ငြိမ်နေတယ်။ ငြိမ်အောင် ကြိုးစားနေတာ မဟုတ်ဘူး။ သတိက ကောင်းနေလို့ အလိုလို မကြိုးစားရပဲ ငြိမ်နေတယ်။ ဘာမှ မတွေးမိဘူး။ သိတော့ သိနေတယ်။ ကြည်နေတယ်။

မကောင်းတာကို လုပ်ချင်စိတ် တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်တာမှာတောင်မှ ငါ့အတွက်အကျိုးရှိလို့ လုပ်တာ ဆိုတဲ့စိတ် နည်းသွားပြီးတော့ သူ့အတွက် အကျိုးရှိဖို့ ဆိုတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်တာ မျှားလာတယ်။ ဒါက ဘုန်းကြီးတစ်ပါးတည်း ဒီလို ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီအကြောင်းကို ရင်းနှီးတဲ့ တရားအားထုတ်ဖေါ်တွေ၊ တရားအားထုတ်တဲ့ ဒကာဒကာမတွေနဲ့ စကားစပ်မိလို့ ပြောတော့ တချို့ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကျိုးကို အဓိက ထားပြီး ကုသိုလ်လုပ်တာ နည်းသွားတဲ့ အကြောင်း ပြောကြတယ်။ အပြောသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပဲ ကိုယ်ကျိုး ဆိုတာကို မစဉ်းစား မိတာ မျှားလာတယ်။ လုပ်သင့်တာကို လုပ်လိုက်တယ်။ ကောင်းတာကို

http://www.dhammadownload.com

လုပ်လိုက်တယ်။ ဘာအကျိုးမှ လိုချင်စိတ်မရှိတာ မှားလာတယ်။ အရင်တုန်းက ကုသိုလ်မှားမှားရဖို့ကို သိပ် ဦးစားပေးတယ်။ အခုတော့ လိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ် တတ်နိုင်တာကို လုပ်ပေးဖို့ကို ဦးစားပေးတယ်။

တချို့လူတွေပြောတာ ကြားဖူးတယ်။ 'ကိုယ့်ဖို့ အထုတ်ပါအောင် လုပ်ရမယ်' ဆိုတာ။ ကြားဖူးသလား။

"ကြားဖူးပါတယ် ဘုရား။"

အဲဒီလို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ လုပ်တာ မှားတယ်လို့တော့ မပြောလိုပါဘူး။ ခရီးသွားတဲ့သူဟာ စားစရာရိက္ခာ ယူသွားချင်တာ သဘာဝကျပါတယ်။ နောက်ဘဝမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နေရထိုင်ရမှာ ကြောက်ကြတာကိုး။ ဒါပေမဲ့ တချို့လူတွေမှာ အဲဒီလို စိုးရိမ်စိတ် ကြောက်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ သူတို့ လိုချင်တာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ပဲ။ သူတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဖို့ အထုတ်ပါအောင်ဆိုတဲ့ အတွေးကို မတွေးမိတော့ဘူး။ ကောင်းတာကို လုပ်ရတာ ပျော်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်လိုက်တယ်။ လုပ်ပြီးရင်လည်း စိတ်ချမ်းသာတယ်။ အဲဒါကို 'မုတ္တာစာဂ'။ လွတ်လွတ်ကျွတ်ကျွတ် စွန့်ခြင်း ပေးခြင်း လို့ခေါ်တယ်။ 'မုတ္တာ' ဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးနဲ့ 'ဝိမုတ္တာ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အဓိပ္ပါယ် တူတူပဲ။ လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်။

"ကုသလော ဓမ္မော အကုသလသ ဓမ္မသ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။" ကုသိုလ် တရားသည် အကုသိုလ် တရားအား အာရုံ အဖြစ်ဖြင့် အကျိုးပြု၏။ ကိုယ်က သဘောထားမမှန်ရင် ကုသိုလ်ကို အာရုံပြုပြီး အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ ငါ့ကုသိုလ်ဆိုပြီး စွဲလန်းမှုဖြစ်တယ်။ ငါ့အလှူက သူ့အလှူထက် သာတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးဖြစ်ရင် မာန ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

"တပည့်တော် အခုတလောမှာ အဲဒီလို ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်ပေမဲ့ ငါ အကျိုးရှိဖို့ ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး အတွေးမျိုး မဖြစ်တော့ပဲ လုပ်သင့်တာကို စိတ်အေးအေးနဲ့ လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒါကို တပည့်တော်က အရင်ကလောက် ကုသိုလ်လုပ်ရတာ ဝမ်းမသာတော့တာ လို့ တွေးမိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအကြောင်းကို ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောဖြစ်ပါဘူးဘုရား။"

လူတိုင်းကိုတော့ ပြောလို့ မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို စိတ်ထားမျိုး ဖြစ်လာတာဟာ အတွေ့စွဲ နည်းသွားတာလို့ ဆိုရမယ်။ ငါရမှ ငါပေးမယ် ဆိုတဲ့စိတ် နည်းသွားပြီးတော့ ကောင်းတာ လုပ်သင့်တာကို လုပ်လိုက်ချင်တဲ့ စိတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ရမှာ မရမှာ မစိုးရိမ်တော့ဘူး။ ကုသိုလ်ရတာ နည်းမလား များမလား ဆိုတာကို မစဉ်းစားမိတော့ဘူး။ အဆ တစ်ထောင် အကျိုးပေးတယ်၊ အဆ တစ်သိန်း အကျိုးပေးတယ် ဆိုတာကို မတွေးမိတော့ဘူး။ လိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်ပေးနိုင်တာကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပေးလိုက်တယ်။ လောဘ နည်းသွားတာလည်း ပါမယ် ထင်တယ်။ ကိုယ် ပေးလိုက်လို့ သူ ရတာကို ဝမ်းသာနိုင်တဲ့ မုဒိတာစိတ် ဖြစ်တာ ပိုပြီး အားကောင်းလာတယ် လို့လည်း ဆိုနိုင်တယ်။

အကျိုးကို မမျှော်ပဲ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် များလာတဲ့အခါ ကိုယ့်စိတ်က ပိုပြီး လွတ်လပ်လာတာကို တွေ့ရမယ်။ ပေးတာ၊ လှူတာ တစ်မျိုးတင် မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။

ပြောတာ ဆိုတာ မှာလည်း ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးစေချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ မပြောမိဖို့ သတိထားရမယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပြောသင့်တဲ့စကားကို ပြောလိုက်ဖို့ပဲ။ ကိုယ်ပြောတာကို ယုံသည်ဖြစ်စေ၊ မယုံသည်ဖြစ်စေ အဲဒါ

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်ဘူး။ မှန်တာ အကျိုးရှိတာကို ပြောလိုက်ဖို့ပဲ လိုတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို ရနိုင်သလောက် မွေးယူသင့်တယ် လို့ ဘုန်းကြီးတော့ ယူဆတယ်။ ဒီလို မွေးယူတယ် ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနိုင်မှရမယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လှည့်စားမိနေ အုံးမယ်။

ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ်ကျိုးကို မျှော်လင့်သလား မမျှော်လင့် ဘူးလား ဆိုတာကို တိတိကျကျ သိနိုင်ဖို့ဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကြည့်နိုင်မှရမယ်။ 'ငါက ကိုယ်ကျိုးကို မမျှော်ပါဘူး' ဆိုတဲ့ ဝုဏ်ကို လိုချင်နေရင်တောင် မလွတ်လပ်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အမှန်ကို သိရမှာ တာဝန်တစ်ခု

Where knowledge is a duty, ignorance is a crime.

အမှန်ကို သိရမှာ တာဝန် တစ်ခုလို့ ဆိုရင် မသိတာဟာ တာဝန် မကျေလို့ ပြစ်မှုတစ်ခုကို လွန်ကြူးတာပဲ။

လူသားရဲ့သဘာဝမှာ အမှန်ကို သိရမယ့် သဘာဝ ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားတွေဟာ အမှန်ကို သိဖို့ စွန့်စွန့်စားစား လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ စမ်းသပ်မှုတွေ အမျိုးမျိုးကို လုပ်ခဲ့ကြတယ်။ နေရာဒေသ အနှံ့ကို ရောက်အောင်သွားတယ်။ လကိုတောင် ရောက်ခဲ့ပြီး။ အမှန်ကို သိအောင် လုပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိရုံနဲ့ မကျေနပ်နိုင်ဘူး။ အမှားကို သိအောင်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အစွမ်းကုန် ကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားလည်း အမှန်ကို သိအောင် အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေကို ခံပြီးတော့ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ အမှန်ကို သိရတဲ့အခါ တစ်ကိုယ်တည်း ကျေနပ်မနေပဲ အများသိဖို့ကို တစ်သက်လုံး ကြိုးစားတယ်။ "ဗုဒ္ဓါ ဟောဒေယျံ။" ကိုယ်တိုင် သိ၍ အများကို သိစေမည်။ ကိုယ်က တကယ်သိမှ သူများကို ပြောနိုင်မယ်။ ကိုယ်က မှန်တာကို မသိရင် မပြောနိုင်ဘူး။

မသိတာကိုက မလွတ်လပ်မှုတစ်မျိုးလို့ ခံစားရတယ်။ အမှောင်ထဲမှာ ရောက်နေတယ်။ အမှောင်ထုထဲမှာ ပိတ်မိနေတယ်။ မသိတာ ခံရခက်တယ်။ မသိတာကိုက ဒုက္ခတစ်မျိုးလို့ ခံစားရတယ်။ သိရရင် အဲဒီ ဒုက္ခကနေ လွတ်လပ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးကတော့ အဝိဇ္ဇာဟာ ဒုက္ခရဲ့ အကြောင်းလို့ ဆိုပေမဲ့ အဝိဇ္ဇာကိုပဲ ဒုက္ခလို့ မြင်ပါတယ်။

'ဝိဇ္ဇာ' အမှန်ကို သိခြင်းဟာ အလင်းရောင်နဲ့တူတယ်။ အလင်းရောင်ကိုပဲ ချမ်းသာတစ်မျိုးလို့ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် 'ဝိဇ္ဇာ' အမှန်ကို သိခြင်းဟာ ချမ်းသာတစ်မျိုး လို့ ဆိုချင်တယ်။ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် တစ်သက်လုံး သိဖို့ပဲ လုပ်လာခဲ့တယ်။ သိရတာ ဘယ်လောက် အကျိုးများသလဲ၊ အဆင်ပြေသလဲဆိုတာ ကိုယ်တွေ့ပါပဲ။

ကောလာမညမထေရ် သောတာပတ္တိမဂ်ရတော့ မြတ်စွာဘုရားက 'အညာသိ ကောဏ္ဍညော၊ အညာသိ ကောဏ္ဍညော။' ကောဏ္ဍည သိသွားပြီး ကောဏ္ဍည သိသွားပြီ။ လို့ အဲဒီလို နှစ်ခါဆင့်ပြီး ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ နှစ်ခါဆင့်ပြီး ပြောတာလဲ။

"ဝမ်းသာလို့ပါ ဘုရား။"

ဟုတ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟာ သစ္စာလေးပါးတရားကို ကိုယ်တိုင်

http://www.dhammadownload.com

သိတော်မူတော့ ပြောချင်လို့ ခရီးအဝေးကြီးကို သွားပြီး ပဋ္ဌဝဂ္ဂိလို့ ခေါ်တဲ့ ငါးပါးဘုပ်စု ရဟန်းတော်တွေကို တရားဦး ဟောတော်မူတယ်။ ပထမဦးဆုံး ကောလ္လာည မထေရ်ကြီး သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို သိသွားတော့ မြတ်စွာဘုရား ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ 'အညာသိ ကောလ္လညော၊' 'အညာသိ ကောလ္လညော။' 'ကောလ္လာည သိသွားပြီ' 'ကောလ္လာည သိသွားပြီ။'လို့ အဲဒီလို နှစ်ခါဆင့်ပြီး ပြောတယ်။

အမှန်ကို လူသားတစ်ဦး သိသွားတာဟာ ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။ လူသားမှပဲ အမှန်ကို သိနိုင်တယ်။ အမှန်ကို သိနိုင်တယ် ဆိုတာ အင်မတန် အဆင့်မြင့်တဲ့ အရည်အချင်းဖြစ်ပါတယ်။ အမှားကို အမှန်လို့ ထင်နေကြတာ ဘယ်လောက် မျှားသလဲ။ အမှားကို အမှန်လို့ ထင်ပြီး မလုပ်သင့်တာတွေကို လုပ်နေကြတယ်။ မဖြစ်သင့်ပဲနဲ့ ဒုက္ခတွေ ဖြစ်နေကြတယ်။ သဘာဝ ဒုက္ခ ထက် လူလုပ်တဲ့ဒုက္ခက ပိုကြီးနေပါတယ်။ အမှန်ကို သိသွားရင် မလုပ် သင့်တာကို မလုပ်တော့ရင် ဒုက္ခနည်းသွားမယ်။ စိတ်ရောဂါတွေဟာလည်း အသိအမြင် မှားလို့ သဘောထား မှားလို့ ဖြစ်ရတာ မျှားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်ဖြစ် အမှန်ကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ကျွန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း အမှန်ကို သိအောင် လုပ်ရတယ်။ ကျွန်းမာအောင် နေတတ် စားတတ်ရမယ်။ ဆရာဝန်တွေဟာ အဲဒါ လုပ်တာပဲ။ အဲဒါကို သူတို့ လုပ်ချင်လို့ ဆရာဝန် ဖြစ်အောင် ကျွန်းမာရေးပညာ၊ ဆေးပညာကို သင်တာပဲ။

တရားအားထုတ်တာလည်း အမှန်ကို သိချင်လို့ပဲ။ အမှန်ကို သိပြီး စိတ်ချမ်းသာချင်လို့ စိတ်လွတ်လပ်ချင်လို့။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်ကို မသိပဲ စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ်ကို
မရနိုင်ဘူး။ စိတ်လွတ်လပ်မှု အစစ်ကိုလည်း မရနိုင်ဘူး။
သိနိုင်လျက်နဲ့ သိအောင် မလုပ်ရင် တာဝန်မကျေဘူး။
အပြစ်ရှိနေပါတယ်။

လူတိုင်း သူ သိနိုင်သလောက် အမှန်ကို သိရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေတဲ့ လောကကြီး ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ်သိတာဟာ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ အကျိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ အများလည်း အကျိုးရှိတယ်။ ဘုန်းကြီးသိတာကို ဒကာကြီးတို့ကို ပြောပြတယ်။ ဒကာကြီးတို့ သိတာကို ဘုန်းကြီးကို ပြောပြတယ်။ အသိချင်း ဖလှယ်ရတယ်။ ပျော်စရာကောင်းတယ်။ အကျိုး မှားတယ်။ အရိုးဆုံးဥပမာ ပြောရရင် လမ်းသွားရင်း လမ်းမသိတော့လို့ ဒုက္ခရောက် ပင်ပန်းနေတဲ့သူဟာ မသိလို့ လမ်းမေးရင် အမေးခံရတဲ့ သူက 'မသိဘူးလို့' ပြန်ဖြေရင် လမ်းပျောက်နေတဲ့ သူဟာ ဘယ်လိုခံစားရမလဲ။

မောသွားမယ် ဘုရား။

အားကိုးတကြီးနဲ့ မေးတာ မသိဘူး လို့ ဆိုတော့ အားလျော့သွားမယ်။ နောက်တစ်ယောက်ကို တွေ့လို့ မေးတဲ့အခါ 'သိတယ်' လို့ ပြောရင် ဘယ်လို ခံစားရမလဲ။

ဝမ်းသာသွားမယ် ဘုရား။

သိပ်ပျော်သွားမယ်။ ဟုတ်တယ်။ သိတဲ့သူကို အားကိုးတကြီးနဲ့ လမ်းကို တိတိကျကျ မေးမယ်၊ မှတ်မယ်။ တကယ် သွားမယ့်သူဟာ တကယ် မှတ်မယ်။ ပြောရတဲ့သူကလည်း တကယ် သိချင်တဲ့သူကို ပြောပြရလို့ သေသေ

http://www.dhammadownload.com

ချာချာ တိတိကျကျ ပြောမယ်။ လမ်းကို သိသွားလို့ ဆက်ပြီး သွားတဲ့သူဟာ လိုရာခရီးကိုရောက်လို့ အဆင်ပြေသွားမယ်။ လမ်းကို ပြောပြတဲ့သူကိုလည်း သတိရတိုင်း ကျေးဇူးတင်နေမယ်။ ဒါ ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တွေ့ပဲ။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဖြစ်နေတာတွေကိုလည်း သိအောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလို မနေရဘူး။ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်သလို နေတဲ့သူဟာ အပြစ်ရှိပါတယ်။ မတရားမှုတွေ၊ လှည့်စားမှုတွေကို သိအောင် လုပ်ရမယ်။

တစ်ခါ အလိမ်ခံရရင် လိမ်တဲ့သူ အပြစ်၊ နှစ်ခါ အလိမ်ခံရရင် ခံရတဲ့သူ အပြစ်။

အမှားတွေဟာ အမှားကို အမှားလို့ မသိတဲ့သူ တစ်ယောက်ကနေ တစ်ယောက်ဆီကို လက်ဆင့် ကမ်းပြီး သွားနေတယ်။ အမှားကို အမှားလို့ သိတဲ့သူဆီကို ရောက်တဲ့အခါ အဲဒီ အမှားဟာ ခရီးအဆုံးကို ရောက်သွားတယ်။ ရှေ့ဆက်သွားလို့ မရတော့ဘူး။ အမှားတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ဆီမှာ လမ်းဆုံးရမယ်။ ကိုယ်က အဲဒီ အမှားကို လက်ဆင့် မကမ်းဘူး။

အမှားကို လက်ဆင့် ကမ်းလိုက်တာဟာ ရောဂါတစ်မျိုးကို ကူးစက်အောင် လုပ်လိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။ ရောဂါကူးအောင် လုပ်တာဟာ အပြစ်ရှိသလို၊ အမှားကို လက်ဆင့်ကမ်းတာဟာ အပြစ်ရှိပါတယ်။

မယုံသင့်တာကို ကိုယ်က ယုံနေရင် ကိုယ့်ကို လေးစားတဲ့သူက ကိုယ် ယုံတာကို လိုက်ယုံလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် သံသယကြီးတာဟာ ရောဂါ မကူးအောင် သေသေချာချာ သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာနဲ့ တူပါတယ်။ ဟုတ်ရဲ့လား မှန်ရဲ့လား ဆိုတာကို အကြိမ်ကြိမ် စစ်ဆေးသင့်တယ်။

Ignorance is a crime. အမှန်ကို သိနိုင်လျက်နဲ့ မသိအောင်

http://www.dhammadownload.com

နေတာဟာ တာဝန်မကျေတာ၊ အပြစ်ရှိပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စမှာ မသိတာ ပိုပြီး အပြစ်ရှိပါတယ်။

အရာရာတိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အမှန်နဲ့ အမှား ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

အမှန်ကို သိမှ အဆင်ပြေမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိတဲ့သူဟာ ဘဝကို တီထွင်ကြံဆပြီး နေသွားတယ်။

Freedom of the spirit knows no guarantees.

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သေချာတာကိုမှ လုပ်တဲ့သူမဟုတ်ဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်တယ် ဆိုတာ စမ်းသပ်မှုလုပ်တာကို ခေါ်တယ်။ စမ်းသပ်မှုဆိုတာ အဖြေကို သိပြီးမှ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်လိုအဖြေ ထွက်လာမယ်ဆိုတာကို မသိပဲနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့ အချက်တွေကို အဆင့်ဆင့် လုပ်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အဖြေကို စောင့်ကြည့်တာပဲ။

ယုံပြီးမှ လုပ်တာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ယုံတယ် မယုံဘူး ဆိုတာကို အရေးမထားဘူး။ လက်တွေ့ လုပ်ပြီး အဖြေကို ရှာတာပဲ။ ဒီအချက်က ဘာသာရေးမှာ ပိုပြီး အရေးပါတယ်။ မှားသောအားဖြင့် ယုံတာက အရင်၊ လုပ်တာက နောက် ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကတော့ လုပ်တာက အရင်။ လုပ်လို့ သိလာတဲ့အခါ ဟုတ်တယ်၊ မှန်တယ် ဆိုပြီး ကိုယ် သိတာ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လောက်ကိုပဲ လက်ခံတယ်။ ဆက်လုပ်တယ်။ ဘာသာရေးဟာလည်း စမ်းသပ်မှု တစ်ခုပဲ။ ဒါကြောင့် ဘုရားက "လာကြည့်ပါ၊ စမ်းကြည့်ပါ" လို့ ပြောတာ။ စမ်းကြည့်ရမယ်။

မလုပ်ခင်က သေချာနေရင် ဘယ်လို သဘောထားနဲ့ လုပ်မလဲ။ ရှာဖွေမှု မဟုတ်တော့ဘူး။ ဘယ် ဘာသာရေးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် မလုပ်ခင်က သေချာတယ်လို့ ယုံနေကြတာပဲ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ယုံတာကို ကိုယ် မရမက မှန်ကြောင်း အကြောင်းပြချက်တွေ ရှာတယ်။ အကြောင်း ပြချက်တွေကို မရမက ရှာတာဟာ စမ်းသပ်မှုလုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းပြချက်တွေကို မရမက ရှာတာဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တာ။

ဘာသာရေး မျက်ကန်း ယုံကြည်သူတွေဟာ (evolution) အဆင့်ဆင့် ပြောင်းလဲ တိုးတက်မှုကို မစဉ်းစားရဲဘူး။ သတ္တဝါတွေဟာ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲလာတာ လို့ လက်မခံရဲဘူး။ သဘာဝကျတဲ့ အထောက်အထားတွေ ရှိပါလျက်နဲ့ သဘာဝ ကျတာကို လက်မခံရဲဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ သူ ယုံထားတာနဲ့ မကိုက်လို့ပေါ့။

သဘာဝမကျတာကို ယုံထားတဲ့သူဟာ သူ့ယုံကြည်မှုကို သူ မပြင်ရဲလို့ သဘာဝကို အမှန်ကို လက်မခံဘူး။ ခြေထောက်က ကြီးနေပြီး ဖိနပ်က ငယ်နေရင် ခြေထောက်ကို ဖြတ်ရမယ်လို့ သဘောထားတဲ့ သူပဲ။ ဖိနပ်ကို ကြီးအောင် မလုပ်ဘူး။

ငယ်ငယ်တုန်းက ဆောင်းခဲ့တဲ့ ဦးထုပ်ဟာ ကြီးတဲ့အခါ မတော်တော့ ဘူး။ အဲဒီတော့ တော်တဲ့ ဦးထုပ်ကို ရှာပြီး ဆောင်းရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငယ်ငယ်က ယုံခဲ့တာကိုတော့ ကြီးတဲ့အခါ မရမက ဆက်ပြီး ယုံနေလိုက်တယ်။ မယုံနိုင်လည်း ယုံတယ်လို့ပဲ သဘောထားလိုက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အမှန်တရားဟာ ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။
ဘယ်သူပြောတာဖြစ်ဖြစ် မှန်တာဆိုရင် လက်ခံရမယ်။
မှားတာဆိုရင် ဘယ်သူပြောတာဖြစ်ဖြစ် လက်မခံရဘူး။

ဘာသာရေးသမား တော်တော်များများဟာ အမှန်တရားတွေကို အကုန်လုံး သူတို့ သိထားပြီးပြီးလို့ လူတွေကို ယုံစေချင်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ပြောတာတွေနဲ့ သဘာဝတရားနဲ့ မကိုက်ရင် သဘာဝတရားကို သူတို့ လက်မခံဘူး။ လှည့်ပတ်ပြီးတော့ သူတို့ပြောတာပဲ မှန်တယ်လို့ ပြောတယ်။ အမှန်တရားကို သူတို့ တကယ် မသိချင်ဘူး။ ဒါဟာ မရိုးသားမှု ဖြစ်တယ်။ သူတို့ဟာ (experiment) စမ်းသပ်မှု မလုပ်တော့ဘူး။ သူတို့ အသိဉာဏ်ကို သူတို့ ပိတ်ထားလိုက်ပြီး။ အမှန်တရားကို သဘာဝတရားထဲမှာ မရှာတော့ဘူး။ ယုံကြည်မှုဟာ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု ဖြစ်သွားတာပဲ များပါတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ (experiment) စမ်းသပ်မှုတွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခု လုပ်နေတဲ့ ဘဝပဲ။ ကိုယ့်ဘဝဟာ ပုံသေဘဝ ဖြစ်မသွားဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပြောင်းလဲမှုကို ကြောက်ကြတာ များတယ်။ သေချာတာကို လိုချင်တယ်။ သေချာနေတဲ့ဘဝကို စိတ်ချလက်ချ နေချင်တယ်။ မသေချာရင် စိတ်မအေးဘူး။ စိုးရိမ်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ် သေချာနေတဲ့ ဘဝဟာ ပြောင်းလဲမှု ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ စမ်းသပ်မှု ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။

ငါ့ဘဝဟာ ပလပ်စတစ် ပန်းပင်လို မဖြစ်ရဘူး။ မျိုးစေ့ကနေ ပေါက်လာပြီး ရှင်သန် ကြီးထွားနေတဲ့ ပန်းပင်ဖြစ်ရမယ်။ လှနေရုံမဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်နေရမယ်။ ဖူးပွင့်နေရမယ်။

တချို့လူတွေရဲ့ဘဝဟာ လှနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပလပ်စတစ် ပန်းပင်လိုပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ရှင်သန်မနေဘူး။ ဖူးပွင့်မနေဘူး။ ဒါကြောင့် မွှေးရနံ့ ကင်းမဲ့နေတယ်။

မသေချာတဲ့ သဘောဟာ ဘဝရဲ့ အမှန်တရား တစ်ခုပါ။ လယ်ယာ လုပ်တဲ့သူတွေဟာ မိုးဘယ်နေ့ရွာမယ်လို့ သေသေချာချာ မသိဘူး။ မသိပဲနဲ့ စိုက်သင့်တဲ့အချိန်မှာ စိုက်တယ်။ မိုးရွာမည့်နေ့ကို သေသေချာချာ သိမှ စိုက်မယ် ဆိုရင် စိုက်လို့ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ မွေးလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အသက် ဘယ်လောက်ရှည်ရှည် နေရမယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းနေရမည့် အရွယ်မှာ ကျောင်းနေတော့တာပဲ။

အိမ်ထောင်ရေးလည်း ဒီလိုပဲ။ အခုခေတ်က ပိုလို့တောင် မသေချာ ဘူး။ မသေချာလို့ ဘာမှမစဉ်းစားပဲ လုပ်လိုက်ရမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ စဉ်းစဉ်းစားစား လုပ်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ကြောက်လွန်းနေရင် ဘာမှ လုပ်လို့ မဖြစ်တော့ဘူး။ ကိုယ် ထင်သလို ဖြစ်မလာရင် ဘာလုပ်မလဲ ဆိုတာကိုတော့ ကြိုပြီး တွေးထားပါ။ ကိုယ်ထင်သလို ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ဘယ်လို သဘောထားမလဲ ဆိုတာက ပိုပြီး အရေးကြီးပါတယ်။ သဘောထားကို မှန်အောင်ထားပြီး လုပ်သင့်တာကို ဆက်လုပ်ရမယ်။ လက်လွှတ်ရမည့် ကိစ္စတွေကို (Let go!) လက်လွှတ်နိုင်အောင် စိတ်ကို ပြင်ထားရမယ်။

စိတ်ကို ချောင်ပိတ်မထားပါနဲ့။ တစ်ခုလုပ်လို့ မဖြစ်ရင် ဘာမှလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူးလို့ မပြောပါနဲ့။ ဘာတွေ လုပ်လို့ဖြစ်သလဲ ဆိုတာကို မေးပြီး ဖြစ်နိုင်တာတွေကို မျှားမျှား စဉ်းစားပါ။ ဘယ်လို အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ ဖြစ်တာ ရှိပါတယ်။ သူများတွေ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး ဆိုပြီး ဘာမှ မလုပ်တဲ့အချိန်မှာ လုပ်လို့ ဖြစ်တာကို လုပ်နေတဲ့သူက အောင်မြင်တယ်။ ကြီးပွါးတယ်။

ဥာဏ်ကိုသုံးပြီး ဘဝကိုတိတ်ထွင်နေတဲ့သူဟာ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူးလို့

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်တော့မှ မတွေးဘူး။ ပစ္စည်းတိထွင်တာကိုပဲ လူများစုက တိထွင်မှုလို့ ယူဆတယ်။ ဘဝကို တိထွင်ကြံဆပြီး နေရမယ်လို့ မတွေးမိကြဘူး။

အရေးအကြီးဆုံး တိထွင်မှုက ကိုယ့်ဘဝကို
ကိုယ် တိထွင်တာပဲ။ ဘဝဆိုတာ ပုံသေနေလို့ မရဘူး။
တိထွင်ကြံဆပြီး နေသွားရမယ်။ ပုံသေ နေလိုက်ရင်
ဘဝ ပျောက်သွားမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အခြေအနေကို ကိုယ်က ဖန်တီးနိုင်မှ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို နေဖို့ဆိုရင် 'ငါဘာဖြစ်လို့ ဒီအလုပ်ကို လုပ်နေသလဲ' ဆိုတဲ့မေးခွန်းကို မေးရမယ်။

လူတွေဟာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်နေတယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ များသောအားဖြင့် ဘာမှ သိပ်မစဉ်းစားပဲ ကြုံရာတစ်ခုခုကို လုပ်နေတယ်။ ဒီအလုပ်ထက် ပိုပြီး နှစ်သက်တဲ့ သဘောကျတဲ့ အလုပ်ရှိပါလျက်နဲ့ သတ္တိမရှိလို့ ပိုကောင်းတာကို၊ ပိုအကျိုးများတာကို၊ ပိုပြီးစိတ်ကျေနပ်မှုရတာကို မလုပ်ဘူး။

ဒီအလုပ်ထက် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ပိုပြီးသုံးရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မယ်။ အလုပ်လုပ်ရင်း အရည်အချင်းလည်း တိုးတက်အောင် လုပ်မယ် လို့ ရည်ရွယ်ချက်ရှိဖို့ လိုတယ်။ အရည်အချင်း ဘာမှ မတိုးတက်တဲ့အလုပ်ဟာ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ရေမစီးတဲ့ ရေအိုင်လို ဖြစ်နေတယ်။ stagnant ဖြစ်နေတယ်။ ရေအိုင်ဟာ ရေမစီးရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ရေပုပ်အိုင် ဖြစ်သွားမယ်။ အရည်အချင်း မတိုးတက်တဲ့ အလုပ်ဟာ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းဘူး။ ပျင်းစရာ ကောင်းတယ်။ ပျင်းစရာကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို နှစ်ရှည်လမျှား လုပ်လာရင် ပျင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီလိုပဲ ပိုပြီးလွတ်လပ်မှုရှိတဲ့အလုပ်ကို ရှာပြီး လုပ်ရမှာပျင်းလို့ ရရာအလုပ်ကို လုပ်တယ်။

အလုပ်တစ်ခုထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ တခြားကိစ္စတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ စဉ်းစားပါ။ စားစရာတွေ အမျိုးကြီးရှိနေပါလျက် ကိုယ့်မျက်စိရှေ့မှာ ရှိတာ၊ ကိုယ်နဲ့ အနီးဆုံးမှာရှိတာ လက်လှမ်းမီတာ လွယ်တာကို ယူပြီး စားလိုက်တယ်။ ဒါထက်ပိုပြီး အာဟာရဖြစ်တာ ရှိတယ်။ ချက်ရမယ်၊ ပြုတ်ရမယ် ဆိုရင် ပျင်းတယ်။ ဒါကြောင့် လွယ်တာ စားလိုက်တယ်။ ဆိုင်မှာ ဝယ်စားလိုက်တယ်။

စာဖတ်တယ်ဆိုရင်လည်း ငါ ဘာဖြစ်လို့ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်တာလဲ။ ပိုကောင်းတဲ့စာအုပ်ကို ရှာရမှာ ပျင်းလို့လား။ နီးရာစာအုပ်ကို လွယ်လွယ်နဲ့ ဖတ်တာလား။ အပျင်းပြေရုံ ဖတ်တာလား။ ပညာရဖို့ ဖတ်တာလား။ ကိုယ့်အခက်အခဲတစ်ခုကို မေးခွန်းတစ်ခုကို အဖြေရှာဖို့ စာဖတ်တာလား။ အသိဉာဏ် တိုးတက်ဖို့ အရည်အချင်း တိုးတက်ဖို့ ဖတ်တာလား။ မေးပါ။

အခြေအနေက ကိုယ့်ကို အမြဲတန်း
အဆုံးအဖြတ်ပေးနေတာကို လက်ခံရင်
လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို
ကိုယ်က ဖန်တီးနိုင်မှ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမယ်။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိနေတဲ့အချိန်မှာပဲရှိတယ်

ထာဝရ နိုးကြားမှုဟာ လွတ်လပ်မှုအတွက်ပေးရတဲ့ အဖိုးအခပဲ။

လွတ်လပ်မှု အမြဲတန်း ရှိချင်ရင် နိုးကြားမှု အမြဲတန်း ရှိရမယ်။ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေတဲ့သူဟာ သူ့လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားတာတောင် သူ သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သိတဲ့အချိန်မှာ သိပ်နောက်ကျနေမယ်။

စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ အခု ကိုယ့်စိတ်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာပဲ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ ရှိတယ်။ မေ့သွားတာနဲ့ အတွေးတွေထဲမှာ မျောပါသွားမယ်။

အတ္တစွဲနဲ့ နေတဲ့အချိန်မှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။

ဒီအတ္တစွဲကလည်း သတိမရှိတာနဲ့ ဝင်ပြီး။ ဒါကြောင့် အမြဲတန်း သတိရှိနေဖို့ လိုတယ်။ သတိစွဲမြဲသွားရင် လွတ်လပ်မှုလည်း ပိုပြီး ပိပြင်လာမယ်။ စိတ်ကို ဘယ်အရာကမှ ဖမ်းထားလို့ မရတော့တဲ့အခါမှာ စိတ်က လွတ်လပ်ပြီး ပေါ့ပါး သွားမယ်။ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုက စိတ်ကို ဖမ်းစားထားရင် စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။

မကြာ မကြာ ဘာမှ မတွေးပဲ သိနေတဲ့စိတ်နဲ့ နေနိုင်ရင် အဲဒီလို သိနေတာကိုလည်း သိနိုင်ရင်– သိနေတဲ့အချိန်မှာ လွတ်လပ်နေတယ်ဆိုတာကို ကိုယ်တွေ့ ခံစားရမယ်။ လွတ်လပ်နေတာကို ခံစားရတာ အကောင်းဆုံးကို ခံစားရတာပဲ။ ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားရတာ သိပ်မလေးနက်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို ခံစားရတာ သိပ်လေးနက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုမရှိတာကို လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ မသိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့အခြေအနေမှာပဲ ဆက်နေရမယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိတာကို လွတ်လပ်မှု မရှိဘူးလို့ သိလာရင် လွတ်လပ်လာမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ရှိသလား မရှိဘူးလားဆိုတာကို ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီလို ကြည့်တတ် မြင်တတ်လာရင် ဒီအလုပ်ဟာ အလေးနက်ဆုံးအလုပ်ပဲ ဆိုတာ မြင်လိမ့်မယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို နေရတာ ဘာမှ ကျေနပ်စရာ မရှိဘူး။ ပစ္စည်းကောင်းတွေ ဘယ်လောက် သုံးနိုင် သုံးနိုင်၊ ရာထူး ဘယ်လောက်ကြီးကြီး၊ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာ မဟုတ်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝဟာ စိတ်အေးချမ်းတဲ့ဘဝ မဟုတ်ဘူး။

ပစ္စည်းတွေတော့ အများကြီး ပိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်တော့ မပိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ဘဝကို ရောင်းစားထားလို့ပေါ့။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အချိန်မဖြုန်းဘူး

အချိန်ပို ရှိရင် အချိန်ဖြုန်းတဲ့သူ၊ ပညာမရှာတဲ့သူ၊ ကိုယ့်အရည်အချင်းကို မြင့်အောင် မကြိုးစားတဲ့ သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူပဲ။

အချိန်ပိုဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ။ တကယ်တော့ အချိန်ပိုဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အခကြေးငွေ ရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတဲ့အချိန် မဟုတ်တာကို အချိန်ပိုလို့ ခေါ်တယ်။ ကျောင်းသား ကျောင်းသူဆိုရင် ကျောင်းတက်နေတဲ့ အချိန် မဟုတ်တဲ့ အချိန်ကို အချိန်ပိုလို့ ခေါ်တယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

တကယ်တော့ အချိန်က ပိုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မလုပ်မနေရ လုပ်ရမယ့် အလုပ် မရှိတဲ့အချိန်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လုပ်နိုင်တဲ့အချိန်ကို အချိန်ပိုလို့ ခေါ်နေတာပါ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် သုံးခွင့်ရှိတဲ့အချိန်ကို အချိန်ပိုလို့ ခေါ်နေတာပါ။

အချိန်ပိုကို ဘယ်လို သုံးသလဲ။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး
ဒီလူဟာ ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ပြောနိုင်ပါတယ်။

တိုးတက်ကြီးပွါးတဲ့သူတွေဟာ အဲဒီ အချိန်ပိုလို့ ခေါ်တဲ့ အချိန်ကို ကောင်းကောင်း ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ တတ်တယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် သုံးခွင့်ရှိတဲ့ အချိန်ကို အကောင်းဆုံးနေရာမှာ သုံးတဲ့သူဟာ တစ်နေ့တခြား အရည်အချင်း ပိုရှိလာတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။

အချိန်ကို တန်ဖိုးရှိရှိ သုံးတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားမှု ရှိတယ်။ သူတစ်ပါး လေးစားတာကိုလည်း ခံရတယ်။ အရည်အချင်းရှိတဲ့ သူတွေနဲ့ ချစ်ခင်မှု ရင်းနှီးမှု ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ပိုပြီး တိုးတက်ဖို့ အလား အလာ ရှိတယ်။

အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့သူကို ဘယ်သူမှ မလေးစားဘူး။ လူတွေရဲ့ လေးစားမှုကို မရရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ နေရာကောင်း မရနိုင်ဘူး။ တပည့်က အချိန်ဖြုန်းနေရင် ဆရာက အဲဒီတပည့်ကို ပေးရတဲ့ အချိန်ဟာ ပေးရကျိုး မနပ်ဘူးလို့ တွေးမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီတပည့်ဟာ ဆရာဆီက ရနိုင်သလောက်ပညာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့်

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတပည့်ဟာ တကယ်ထူးချွန်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့ အခါမှာလည်း အချိန် မရွေး၊ နေရာ မရွေး သတိကို ကပ်ထားနိုင်မှ ကြားလပ်သွားတာ မရှိအောင် တရားကို အားထုတ်နိုင်မှ တကယ် အဆင့်မြင့်တဲ့ တရားကို သိနိုင်တယ်။ လုပ်ချင်လုပ်မယ် မလုပ်ချင် မလုပ်ဘူး ဆိုရင်တော့ အဆင့်မြင့်တဲ့တရားကို မသိနိုင်ဘူး။

ဒီခေတ်မှာ အချိန်ဖြုန်းတဲ့သူတွေ ပိုများလာတယ်။ အချိန်ဖြုန်းဖို့ နည်းတွေလည်း ပိုများလာတယ်။ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ လူငယ်တွေ ဘာဖြစ်မလဲ။ အသက်ကြီးလာလေ အသုံး မဝင်လေ ဖြစ်မယ်။ ခိုင်းတာ လုပ်ရတဲ့သူတွေ ဖြစ်မယ်။ ခေါင်းဆောင် မဖြစ်နိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်မသုံးရတဲ့ဘဝကို မကျေနပ်ဘူး

သူတို့ကို ချည်ထားတဲ့ သံကြိုးကို ချစ်နေတဲ့ လူမိုက်တွေကို လွတ်လပ်သွားအောင် လုပ်ပေးဖို့ သိပ်ခက်ပါတယ်။

မလွတ်လပ်တာကို သဘောကျနေတဲ့သူကို လွတ်လပ်အောင်လုပ်ပေးလို့ မရဘူး။ ပြောလို့လည်း ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ တချို့လူတွေဟာ မလွတ်လပ်တာကို ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ခိုင်းတာလုပ်ပြီး ပေးသလောက်ယူရတဲ့ ဘဝကို ကျေနပ်နေတာ။ ကြိုးစားသလောက် အကျိုးခံစားရမဲ့ အလုပ်မျိုးကို မလုပ်ဘူး။ ဉာဏ်ကို ပိုသုံးရမဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး။ အရည်အချင်းကို ပိုထုတ်ရမဲ့အလုပ်ကို
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

မလုပ်ဘူး။ လက်အောက်ခံ ဘဝကို ကျေနပ်နေကြတယ်။

လက်အောက်ခံဆိုတာ ခိုင်းတာ လုပ်ရတယ်။ ခိုင်းတာလုပ်ရင် တာဝန်ကျေပြီး။ ဘာလုပ်ရင် ကောင်းမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ပိုကောင်းမလဲလို့ စဉ်းစားစရာမလိုဘူး။ ခိုင်းတာလုပ်ရင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ မသေချာတဲ့ အခြေအနေ၊ အဖြေရှာရတဲ့ အခြေအနေ မရှိဘူး။ သေချာနေတယ်။ သေချာနေတာဟာ သေနေတာပဲ။

ရှင်သန်နေတဲ့သူမှာ မသေချာတဲ့ သဘောဟာ အမြဲရှိနေတယ်။ မေးခွန်း အမြဲရှိနေတယ်။ အမြဲတန်း အဖြေကို ရှာနေရတယ်။ အဲဒါကို လူတိုင်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ မေးရမှာ ကြောက်တယ်။ မေးရတာ ပင်ပန်းတယ်။ အဖြေရှာရတာ ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်အဖြေ မှားသွားမှာ ကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် သူများအဖြေကို မစဉ်းစားပဲ မစမ်းစစ်ပဲ မျက်စိမှိတ်ပြီး လက်ခံလိုက်တယ်။ ကိုယ့်မေးခွန်းကို ကိုယ်မေးပြီး ကိုယ့်အဖြေကို ကိုယ် မရှာဘူး။ သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကို လွယ်လွယ်နဲ့ လက်ခံလိုက်တယ်။ အဲဒီလို လူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မလာဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ အမြဲတန်း တိုးတက် ပြောင်းလဲနေတယ်

လူ့အသိဉာဏ် ဖူးပွင့်ဝေဆာဖို့၊ အသိဉာဏ်ကွန်ယက်ပြီး ဆန်းသစ် တီထွင်ကြံဆ ဖန်တီးနိုင်ဖို့၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေနိုင်ဖို့ လွတ်လပ်မှုဟာ မရှိမဖြစ်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လိုအပ်ပါတယ်။ တခြားတစ်ယောက်ရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကို ခံနေရရင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြံဆခွင့် မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လုပ်ခွင့်မရဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကြံဆခွင့်ရမှ၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လုပ်ခွင့်ရမှသာ ကိုယ့် ပင်ကို သဘာဝဟာ ဖွံ့ဖြိုးနိုင်တယ်။

မျှားသောအားဖြင့်တော့ လူတွေဟာ ပုံသွင်းတာကို ခံရတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုကလည်း ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကလည်း ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းတယ်။ ကိုယ်နေတဲ့ ကျောင်းကလည်း ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းတယ်။ ကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာတရားကလည်း ပုံသွင်းတယ်။ ပုံသွင်းတာကို မျှားမျှား ခံခဲ့ရတဲ့သူဟာ သူ့ပင်ကို ပျောက်သွားတယ်။ သူမျှားအယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေဟာ 'ငါဟာ သူမျှားအတွေးအခေါ်နဲ့ ငါ့ဘဝကို နေနေတာ'လို့ မသိကြဘူး။

ကိုယ့်အတွေးအခေါ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေမှသာ ကိုယ့်စိတ်ဟာ အသက်ဝင်တယ်။ သူမျှား အတွေးအခေါ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေရရင် လေ့ကျင့်ပေးထားတဲ့အတိုင်း လုပ်တတ်တဲ့ ဆပ်ကပ်ထဲက ဆင်လိုပဲ။ ပုံသေနည်းနဲ့ နေတယ်။ ဒီတီးလုံးကို တီးရင် ဒီလို ကတယ်။ တီးလုံး ပြောင်းသွားရင် ကဘာ ပြောင်းသွားတယ်။ မကြားဖူးတဲ့တီးလုံးကို တီးရင် မကတတ်တော့ဘူး။ လူမျှားစုဟာ ဆပ်ကပ်ထဲက ဆင်တွေလိုပါပဲ။

အသိဉာဏ်ဟာ အမြဲတန်း တိုးတက်ပြောင်းလဲနေရမယ်။ အသိဉာဏ် မတိုးတက်တော့ဘူး။ မပြောင်းလဲတော့ဘူး ဆိုရင် ဘဝ သေသလို ဖြစ်သွားပြီး။ သိပြီးသား အကြောင်းအရာတောင်မှ တစ်မျိုးတိုးတက်လာတဲ့ အသိနဲ့၊ အသိသစ် အမြင်သစ်နဲ့ မြင်မှ အသက်ဝင်တယ်။ သိပြီးသားတွေဟာ

http://www.dhammadownload.com

အဟောင်းတွေလို ဖြစ်သွားလို့ စိတ်ဝင်စားစရာ မကောင်းတော့ဘူး။

အခုခေတ်လူတွေဟာ အသစ်အသစ်ကို အမြဲတန်း လိုက်ရှာပြီး ခံစားနေကြတယ်။ ပစ္စည်းအသစ်၊ ဇာတ်လမ်းအသစ်၊ လူလည်း အသစ်ကို ရှာနေတယ်။ အသစ်ကိုတွေ့လည်း မကြာခင်မှာပဲ အဲဒီအသစ်ဟာ အဟောင်းဖြစ်သွားတော့တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ မကြာခင်မှာ အဟောင်းဖြစ်သွားသလဲ။ ဉာဏ်နဲ့ မမြင်လို့.....။

ဉာဏ်က အမြဲ အသစ်ဖြစ်နေရင် အရာရာတိုင်းဟာ အသစ်ဖြစ်နေမယ်။ ဉာဏ်က အဟောင်းဖြစ်နေရင် အရာရာတိုင်းဟာ အဟောင်းတွေပဲ ဖြစ်နေမယ်။

အကယ်၍ အရာရာတိုင်းဟာ အသက်ဝင်နေ တယ်လို့ ခံစားရရင် ဘယ်ဟာမှ မဟောင်းတော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် အသစ်ကို ရှာဖို့မလိုတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်က ဖတ်ခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေကို အခုပြန်ဖတ်တယ်။ စာအုပ်တော်တော်များများဟာ အသစ်ပြန်ဖြစ်နေတယ်။ အခုသိတဲ့ အသိဉာဏ် အသစ်နဲ့ ပြန်ဖတ်တော့ အသိသစ်နဲ့သိရလို့ စာအုပ်အဟောင်းကို ပြန်ဖတ်နေရတယ်လို့ မခံစားရဘူး။

စာဖတ်တဲ့အခါမှာ မှတ်မိဖို့ထက် ဉာဏ်ကွန်မြူးဖို့ ပိုပြီး အလေးထားတယ်။ ဉာဏ်ကွန်မြူးတိုင်း အသိသစ် အမြင်သစ် ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါဟာ စာဖတ်ရတဲ့ အကောင်းဆုံး အရသာပဲ။ တကယ့်အရသာက ဉာဏ်ကွန်မြူးနိုင်မှ ပေါ်လာတယ်။ ဖတ်တဲ့အတိုင်း မှတ်ထားဖို့ မကြိုးစားဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ဖတ်တော့ မှတ်သင့်တာကို အလိုလို မှတ်မိပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

to have more knowledge ထက် to know more deeply ကို ပိုပြီး တန်ဖိုးထားပါတယ်။ အချက်အလက်တွေကို များများမှတ်မိဖို့ထက် ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲ သိဖို့၊ ပိုပြီးတော့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိဖို့၊ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိဖို့၊ ကွဲကွဲပြားပြား သိဖို့ကို ဦးစားပေးပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်ရင်းနဲ့ ခဏ ရပ်ထားပြီးတော့ ဖတ်လိုက်တာကို ပြန်စဉ်းစားတယ်။ မေးခွန်းတွေ မေးတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြေတယ်။ ဖတ်လိုက်တဲ့အကြောင်းအရာဟာ စိတ်ထဲကို ရောက်ပြီးတော့ အရင်က သိထားတာတွေနဲ့ ဆက်စပ်မိပြီးတော့ ပိပြင်တဲ့ ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ အရင်က သိထားတာဟာ ပိုပြီး ပြည့်စုံလာတယ်။

ဥပမာ၊ အခု ဖတ်နေတဲ့ စာကို စကားလုံးတစ်လုံးစီကို သီးခြားထားရင် အဓိပ္ပါယ် မပေါ်ဘူး။ စကားလုံး ဘာစ်လုံးနဲ့ နောက်စကားလုံးတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ဝါက္ကျ တစ်ခုလုံး စာတစ်ပိုဒ်လုံးကို သဘောပေါက်မှ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်လာသလိုပဲ။ ဆက်စပ်မှုဟာ အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့် ကမ္ဘာကြီးလုံးတယ် လို့ သိရတော့ ဘာသာရေးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး မေးခွန်းတွေ အများကြီး တွေးမိတယ်။ စကြာဝဠာမှာ အထက် အောက် ဆိုတာ မရှိဘူး ဆိုတာ သိရတော့လည်း မေးခွန်းတွေ အများကြီး တွေးမိတယ်။ အရင်က သိထားတာတွေ မှားနေတာတွေကို ပယ်လိုက်ရတယ်။

အမှန်တရားဟာ ဘာသာတရားပဲ။ ဘာသာတရားကို တန်ဖိုးထားရင် အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားရမယ်။

လပေါ်ကို လူသားတွေ ရောက်တဲ့အကြောင်း စာဖတ်ရတယ်။ ရုပ်ရှင်လည်း ကြည့်ရတယ်။ အဲဒီအခါမှာလည်း အရင်က လက်ခံခဲ့တာ တချို့ကို ပယ်လိုက်တယ်။ ဘာသာရေးနဲ့ သိပ္ပံပညာနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး တွေးမိ

http://www.dhammadownload.com

တာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ မှန်တာကို လက်ခံရမှာပဲ။

အခု clone (သက်ရှိကို ပုံတူကူးပြီးမွေးတာ)လုပ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖတ်ရတာတွေကို အခြေခံပြီးတော့ စဉ်းစားမိတာတွေ တော်တော်များတယ်။

ဆိုလိုတာက အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ဖတ်ရတဲ့အခါ ကိုယ် သိထားတဲ့ အကြောင်းအရာတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး ပုံအသစ်ဖေါ်ရမယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝ ထဲကို ရောက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝအမြင် (philosophy of life) လောကအမြင် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ ကိုယ်သိရတာ တကယ် အသက်ဝင်မယ်။ သိုးခြားထားရင် အသက် မဝင်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူမှာ အဓိကကျတဲ့ရည်မှန်းချက်ရှိတယ်

လူတိုင်းမှာ အချက်အချာကျတဲ့ ဦးတည်ချက်ရည်မှန်းချက် (a central purpose) ရှိရမယ်။ တခြား ရည်မှန်းချက်တွေ အားလုံးဟာ အဲဒီ အချက်အချာကျတဲ့ အဓိကဦးတည်ချက်ဆီကို လာပြီး စုစည်းရမယ်။

ရှေးတုန်းက ကရင်ပြည်နယ်၊ ကတိုးလို့ခေါ်တဲ့ ရွာမှာ ဦးနာအောက်လို့ခေါ်တဲ့ သစ်ကုန်သည်ကြီးတစ်ယောက် ရှိခဲ့တယ်။ သူ့အိမ်ကြီးဟာ တိုင်တစ်လုံးထဲနဲ့ ဆောက်ထားတယ်ဆိုလို့ ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်က သွားကြည့်ခဲ့တယ်။ တကယ်တော့ အင်မတန်ကြီးတဲ့ လူသုံးယောက်လောက် ဖက်ရတဲ့တိုင်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အကြီးကြီး တစ်လုံးကို အလည်မှာထားပြီးတော့ တိုင်ငယ်ငယ်တွေကို ဘေးမှာထားပြီးတော့ ထုတ်တွေ ယက်မတွေကို အဲဒီ တိုင်မကြီးဆီကို လာတွဲထားတယ်။ အင်မတန်လှတဲ့ အိမ်ပဲ။ အခု ရှိသေးလားတော့ မသိဘူး။

အဓိကရည်မှန်းချက်ဆိုတာ အဲဒီ တိုင်မကြီးလိုပဲ။ တခြားတိုင်တွေနဲ့ တူတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ရှိပေမဲ့ အဲဒီရည်မှန်းချက်တွေဟာ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆီကို လာပြီးဆက်ရတယ်။ တခြားတိုင်တွေ ဘယ်နေရာမှာ ရှိရမယ်ဆိုတာကို ဗဟိုရ် တိုင်မကြီးက ဆုံးဖြတ်တယ်။ အိမ်ကြီး ဆောက်ပြီး တဲ့အခါ အချိုးကျတဲ့ လှပတဲ့ အိမ်ကြီးဖြစ်လာရမယ်။ အဲဒီလိုပဲ အဓိက ရည်မှန်းချက်တစ်ခုနဲ့ အဖြည့် ရည်မှန်းချက် အများကြီး ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘယ်ကိစ္စကို အရေးအကြီးဆုံးနေရာမှာ ထားမလဲ။ အဲဒါကို အရင် သိအောင် လုပ်ပြီးတော့ အဲဒီကိစ္စအောင်မြင်ဖို့ တခြား အခြံအရံအနေနဲ့ လုပ်ရမယ့် ကိစ္စတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာလည်း သိအောင် လုပ်ထားရမယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက လွတ်လပ်တာကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရအောင်လုပ်မယ်လို့ အဓိကရည်မှန်းချက် ထားခဲ့တယ်။ လွတ်လပ်ချင်ရင် သူတစ်ပါးပေါ် မှီခိုမှု နည်းနိုင်သမျှ နည်းရမယ်။ အဲဒါကြောင့် တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်တယ်။

မသိတာ မတတ်တာဟာ အကြီးမားဆုံး မလွတ်လပ်မှုပဲ။ အဲဒါကြောင့် မသိတာကို သိအောင် လုပ်တယ်၊ မှားမှားသိရအောင် စာမှားမှားဖတ်တယ်။ ဘာသာရပ် ပေါင်းစုံဖတ်တယ်။ သမိုင်းကို အများကြီးဖတ်တယ်။ သမိုင်းကို ဖတ်တော့ ခေတ်အမျိုးမျိုး ရှိခဲ့တာကို သိရတယ်။ အုပ်ချုပ်ပုံအမျိုးမျိုး သိရတယ်။ ဘယ်ဟာ ပိုကောင်းတယ်ဆိုတာ သိရတယ်။ ဘယ်ခေတ်က

http://www.dhammadownload.com

တိုးတက်တယ်၊ ဘာကြောင့် တိုးတက်တယ် ဆိုတာ သိရတယ်။ ညီညွတ်ပြီး လွတ်လပ်တဲ့ခေတ်က ပိုတိုးတက်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်ပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် စမ်းသပ်တီထွင်တဲ့ခေတ်က ပိုတိုးတက်တယ်။ မညီညွတ်ရင် မတိုးတက်ဘူး။ မလွတ်လပ်ရင်လည်း မတိုးတက်ဘူး။ တရားမျှတမှုရှိရင် တိုးတက်တယ်။ ကြိုးစားတဲ့သူဟာ သူကြိုးစားသလောက် အကျိုးခံစားခွင့်ရှိရင် တိုးတက်တယ်။ သူ့ဉာဏ် သူ့ဇွဲလုံ့လနဲ့ လုပ်လို့ ရလာတာကို တစ်စုံတစ်ယောက်က သိမ်းယူခွင့် မရှိတဲ့အခါမှာ ပိုတိုးတက်တယ်။

ဒါကြောင့် ခေတ်အဆက်ဆက် အုပ်ချုပ်ပုံအမျိုးမျိုး တိုးတက်ပြောင်းလဲ လာပုံကို သိအောင် သမိုင်းကို အမြဲဖတ်ရမယ်။ သမိုင်းကို မသိရင် အတွေးအခေါ် မလေးနက်ဘူး။ ခလေးဆန်နေမယ်။

အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေလည်း အများကြီးဖတ်တယ်။ သမိုင်းမှာ ထင်ရှားတဲ့ သူတွေအကြောင်း မဖတ်ဖူးတာ မရှိသလောက်ပဲ။ အောင်မြင်တဲ့ သူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားနဲ့ လုပ်ပုံကိုင်ပုံတွေကို သိရတာ ကိုယ့်ဘဝ အောင်မြင်မှု အတွက် အဓိကအချက်ပဲ။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေအကြောင်း မသိရရင် ရည်မှန်းချက်မြင့်မြင့် ထားမှာမဟုတ်ဘူး။ ထမင်းဝဝစားပြီး ပျော်ပျော်နေရရင် ကျေနပ်နေမှာ။

ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ပညာတတ်လာတဲ့ သူတွေအကြောင်းကို သိပ်စိတ်ဝင်စားတယ်။

ကိုယ့်ပညာကို ကိုယ့်နည်း ကိုယ့်ဟန်နဲ့ ရှာနိုင်မှ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မယ်။

ဘာမှမသိရင် မလွတ်လပ်ဘူး။ သူများ ပြောပြမှ သင်ပေးမှ သိရမယ်

http://www.dhammadownload.com

ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အသိဉာဏ်ဟာ ဘောင်ကျဉ်းနေမယ်။ သူများ ပြောပြ သလောက်ပဲ သိရမယ်။

ငယ်ငယ်က ဘုန်းကြီး ကြားဖူးတဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။

"ဘိုးရာဇာဟာလေ... တကယ်တော့ လယ်သမားလေး ပါဗျ... သူတကယ်လိုက်စားခဲ့တာက ... လုံ့လနဲ့ ပညာကိုရှာ.... ။"

အဲဒီသီချင်းကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ ပညာရှာနေတဲ့သူကို သိပ်လေးစား တယ်။

ဘုန်းကြီး ဘာသာရေးအားလုံး ဖတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘာသာရေး အယူသည်းမှု မရှိဘူး။ ဘာသာရေးတွေဟာ လူကို ကြောက်အောင်လုပ်တာကို သတိထားမိတယ်။ ကြောက်အောင်လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ လူတွေကို ထိမ်းချုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီးက ကြောက်အောင်ပြောတာကို မကြိုက်ဘူး။ ကြောက်နေ တာဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။ ဘာမှန်းမသိပဲနဲ့ ကြောက်နေတာဟာ အသိဉာဏ် မဟုတ်ဘူး။ အသိဉာဏ်ကို လမ်းပိတ်ထားတာ။ ကြောက်အောင်ပြောတဲ့သူကို ဆရာလို့ သဘောမထားဘူး။ နားလည်အောင်ပြောတဲ့သူကိုမှ ဆရာလို့ သဘောထားတယ်။

ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်တော့မှ ကြောက်အောင် မပြောဘူး။ နားလည်အောင် သဘောပေါက်အောင် ပြောတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်က သူ့ကို ထိမ်းမှ သူဟာ လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူလည်း ဖြစ်မယ်။ ကြောက်နေရလို့ ကောင်းတာဟာ တကယ် ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုလည်း မရှိဘူး။ အဲဒီ မလွတ်လပ်တာကို မကြိုက်ဆုံးပဲ။ 'ငါ့ဟာငါ ကောင်းချင်စိတ်ရှိလို့ ကောင်းတာ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကြောက်လို့ မဟုတ်ဘူး။'

http://www.dhammadownload.com

ကြောက်နေလို့ ကောင်းတာကို လုပ်တဲ့သူ၊ ကြောက်နေလို့ မကောင်းတာကို မလုပ်တဲ့သူကို ဘုန်းကြီး သိပ်မယုံဘူး။ မကြောက်ရတော့တဲ့ အခါမှာ သူထင်ရာ လုပ်လိမ့်မယ်။ လူကြီးရှိလို့ အလုပ် ကောင်းကောင်း လုပ်တဲ့သူဟာ လူကြီး မရှိရင် ခိုးမှာပဲ၊ ခိုးမှာပဲ။ အဲဒီလိုပဲ၊ နတ်ပြည် ရောက်ချင်လို့ လှူတဲ့သူဟာ နတ်ပြည် မရှိဘူး လို့ သူ ယူဆတဲ့အခါ လှူမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ကောင်းတာကိုလုပ်ရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မယ်။ မကောင်းတာကို ရှောင်ရင်လည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရှောင်မယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေတဲ့ လူကောင်းသူကောင်းဆိုတာ မရှိဘူး။ တကယ်ကောင်းတဲ့သူဟာ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။ တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဟာလည်း တကယ် ကောင်းတဲ့သူပဲ။ စိတ်လွတ်လပ်မှု တကယ်ရှိတဲ့သူဟာ မကောင်းတာ အကျိုးမရှိတာ မလုပ်ဘူး။ မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်သိရက်နဲ့ လုပ်ချင်နေရင် အဲဒီစိတ်ဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ပဲ။ အဲဒီ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မလိုချင်ဘူး။

ဒါကြောင့် လွတ်လပ်တာနဲ့ ကောင်းတာဟာ တွဲနေတယ်၊ ဆက်နေတယ်၊ ခွဲလို့မရဘူး လို့ နားလည်တယ်။ မလွတ်လပ်တာ မှန်သမျှ မကောင်းဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့သူ မှန်သမျှဟာ ကောင်းတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ (လွတ်လပ်တာလို့ ပြောတိုင်း ဉာဏ်ပညာရှိတာလို့ အဓိပ္ပါယ်ကို ဖြည့်ပြီးယူပါ။) ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးက 'ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ ဉာဏ်ပညာနဲ့သိပြီး လုပ်တဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။' လို့ ရည်မှန်းချက် ထားတယ်။

အရှေ့တိုင်းအတွေးအခေါ် အနောက်တိုင်းအတွေးအခေါ်တွေကိုလည်း ဘုန်းကြီးဖတ်တယ်။ သဘာဝကျကျ တွေးခေါ်တတ်အောင် လေ့လာရတယ်။ စဉ်းစားနေတိုင်း သဘာဝကျကျ စဉ်းစားတယ် လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပညာ သိပ္ပံဘာသာရပ်တွေလည်း ခုံအောင် ဖတ်တယ်။

သိပ္ပံပညာကိုလည်း ဘုန်းကြီး လေးစားပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီး လုံးတယ်လို့ သိရတဲ့နေ့ဟာ ဘုန်းကြီးရဲ့ လောကအမြင်ကို အကြီးအကျယ် ပြောင်းလဲ သွားစေတဲ့ နေ့ပဲ။ မှန်တာဆိုရင် ဘာသာရေးလို့ ဘုန်းကြီး ယူဆတယ်။ Truth is my religion. ဘယ်လို ရှုထောင့်ကနေကြည့်ကြည့် မှန်တယ်ဆိုရင် လက်ခံတယ်။ အမှန်တရားက လွတ်လပ်မှုကို ပေးမယ်။ Truth shall make you free. လို့ ဖတ်ဘူးတယ်။ အမှန်ကို သိနေတဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတယ်။ ဘုန်းကြီး တကယ်လိုချင်တာ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ပဲ။ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုဟာ လွတ်လပ်မှုကို မပေးဘူး။

ကျွန်းမာရေး၊ ခန္ဓာကိုယ် တည်ဆောက်ထားပုံ၊ ခန္ဓာကိုယ် အစိပ်အပိုင်းတွေ အလုပ်လုပ်ပုံ၊ သိပ်သိချင်လို့ ရသလောက် ရှာဖတ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဦးနှောက်အကြောင်းကို သိပ်စိတ်ဝင်စားတယ်။

လွတ်လပ်မှုဟာ စိတ်မှာဖြစ်တယ်။ မလွတ်လပ်မှုဟာလည်း စိတ်မှာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်အကြောင်းကို သိမှဖြစ်မယ်။ စိတ်အကြောင်းကို သိချင်လို့ စိတ်ပညာကို လေ့လာတယ်။ တရားအားထုတ်တာလည်း စိတ်အကြောင်းကို သိချင်လို့ပဲ။ စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်လို့ပဲ။

စိတ်ကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်နေတာ
စိတ်ထဲမှာရှိတယ်။ စိတ်ကို သိရင် စိတ် လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာမယ်။

လွတ်လပ်နေတဲ့စိတ်ဟာ ပေါ့ပါးတယ်။ မလွတ်လပ်တာဟာ လေးတယ်။ ပေါ့ပါးတဲ့စိတ်ဟာ သွက်လက်တယ်။ ထက်မြက်တယ်။ တည်ငြိမ်

http://www.dhammadownload.com

ပေါ့ပါးလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဟာ ရှင်းတယ်။ ထိုးထွင်းပြီး မြင်နိုင်တယ်။ စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ခံစားမိလာတော့ မလွတ်လပ်တာကို ပိုပြီးသိလာတယ်။ မလွတ်လပ်တာကို ခံရ ပိုခက်လာတယ်။

မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ တရားတော်ရဲ့ အဓိက ပန်းတိုင်ဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။ ဘုန်းကြီး အလိုချင်ဆုံးအရာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုပဲ။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့တရားကို လက်တွေ့ အားထုတ်တာ လွတ်လပ်မှု တစ်ခုတည်းကို လိုချင်လို့ တခြား ဘာရည်ရွယ်ချက်မှ မပါဘူး။

လွတ်လပ်မှုဟာ ချမ်းသာအစစ်ပဲ။
လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တာဟာ
အဆင့် အမြင့်ဆုံးကို လိုချင်တာပဲ။

စာမျှားမျှား ဖတ်ချင်တော့ အင်္ဂလိပ်စာဖတ်နိုင်မှ ဖြစ်မယ်လို့ နားလည်လို့ အင်္ဂလိပ်စာကို နေ့တိုင်း ဖတ်တယ်။ အခုလည်း ဖတ်တုန်းပဲ။ စာဖတ်ရင်းနဲ့ စာလုံးတွေရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို မှတ်မိအောင် လုပ်တယ်။

လူမှုဆက်ဆံရေး လွတ်လပ်မှု။ အဲဒါ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ မလွတ်လပ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ဆက်ဆံတယ်။ အနိုင်ယူချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတယ်။ ငါ့ကို အနိုင်ယူချင်တဲ့သူဟာ ငါ့ကို တကယ်ချစ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အနိုင်ယူချင်တာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ပဲ။ အနိုင်ယူချင်တဲ့ စိတ်ဟာ တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ပဲ။ တကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်။

အားလုံးကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံချင်တယ်။ ဘယ်သူကိုမှ

http://www.dhammadownload.com

မလွတ်လပ်အောင် မလုပ်ဘူး။ သူများက ကိုယ့်ကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်ရင်လည်း လက်မခံဘူး။ မရိုးမသား လှည့်စားပြီးဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ဆက်ဆံရေးပဲ။ ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ ဆက်ဆံရေးပဲ။ အနှောင်အဖွဲ့မရှိ ဟန်ဆောင်တာ မရှိတဲ့ ရိုးသားပွင့်လင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးကိုပဲ လိုချင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ် အဓိက လိုချင်တာ
ဘာလဲ ဆိုတာကို တိတိကျကျ သိရင် ဘာလုပ်ရမယ်
ဘယ်လို နေရမယ် ဆိုတာလည်း သိတယ်။

လုပ်သမျှ ကိစ္စတွေဟာ အဲဒီ အဓိက ရည်မှန်းချက်ဆီကိုပဲ ဦးတည်နေတယ်။ ဦးတည်ချက် မရှိရင် ယောင်လည်လည်နဲ့ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ အစီအစဉ် မရှိ အဆက်အစပ် မရှိတာတွေ လုပ်နေရင်း ဘာမှ အကောင်အထည် ပေါ်မလာပဲ တစ်ဘဝ ကုန်သွားမယ်။

A man without a purpose is lost in chaos.

ရည်မှန်းချက် ဦးတည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ ရှုပ်ထွေးမှုထဲမှာ လမ်းပျောက်နေတယ်။

ဘယ်ကို သွားမယ်လို့ အစီအစဉ်မရှိပဲ လမ်းပေါ်မှာ ခြေဦးတဲ့ရာ လျှောက်သွားနေတဲ့သူဟာ ဘယ်ကို ရောက်နေသလဲ။ ဘယ်ကိုရောက်နေတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ ပန်းတိုင်နဲ့ နီးလာပြီးလားလို့ ပြောလို့မရဘူး။ သွားနေတာပဲ ရှိတယ်။ ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဦးတည်ချက်တစ်ခုနဲ့ သွားနေတဲ့ သူမှာပဲ ရောက်တယ် မရောက်ဘူး ဆိုတာ ရှိတယ်။ ဦးတည်ချက်မရှိတဲ့သူမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရောက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘယ်လမ်းကနေ သွားမယ်ဆိုတာ ဦးတည်ချက် ရှိတဲ့သူမှပဲ ရွေးလို့ရတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဦးတည်ချက် မရှိတဲ့သူဟာ ဘယ်လမ်းက သွားသွား မထူးပါဘူး။ ဘယ်ကိုမှ ရောက်မှာမှ မဟုတ်တာ နော်။ ဒါကြောင့်

ဦးတည်ချက် ရှိမှ ရွေးစရာဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။
ရွေးစရာ ရှိမှ လွတ်လပ်မှုလည်း ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် ဦးတည်ချက်
မရှိတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

The man without a purpose is a man who drifts at the mercy of random feelings or unidentified urges and is capable of any evil, because he is totally out of control of his own life.

ဦးတည်ချက်မရှိတဲ့သူဟာ သူ့စိတ်ထဲမှာ ကြုံသလို ပေါ်လာနေတဲ့ ခံစားမှုတွေ နောက်ကို မျောပါသွားတယ်။ ကြုံသလို ပေါ်လာနေတဲ့ ဆန္ဒတွေ နောက်ကို မျောပါသွားတယ်။ သူဟာ ဘယ်လို မကောင်းမှုကိုမဆို လုပ်နိုင်တဲ့ အခြေအနေရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ဘဝကိုသူ စည်းကမ်းရှိအောင် လုံးဝ မလုပ်နိုင်လို့ပဲ။

ဒါကြောင့် လူငယ်တွေ ဘဝဦးတည်ချက် မရှိတာဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အတွက် အင်မတန် အန္တရာယ်များတယ်။ ဒါ လူငယ်တွေကို ဘုန်းကြီးက အပြစ် တင်နေတာ မဟုတ်ဘူး နော်။ လူငယ်တွေ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်တာ များတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ ပြစ်မှုလွန်ကြူးတဲ့သူတွေ များတယ်။ ဒါဟာ အမှန် တရားပဲ။ ဝိုင်းစဉ်းစားရမယ်။ ဝိုင်းလုပ်ရမယ်။ လူငယ်တွေကို အလုပ်

http://www.dhammadownload.com

ရှာပေးရမယ်။ လူငယ်တွေကလည်း ရတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင်းနဲ့ ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်နိုင်အောင် ကိုယ့်အရည်အချင်းကို မြှင့်ရမယ်။

He does not know what his values are.

သူဘာတွေကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ သူ မသိဘူး။

ဘာကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ သိရင် အဲဒါဟာ သူ့ဦးတည်ချက်–ရည်မှန်းချက်ပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ငါ့ဘဝမှာ ငါ သိပ်ဖြစ်ချင်တာ ဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မကြာခဏ မေးရမယ်။ ဘာလိုချင်တယ် ဆိုတာထက် ဘာဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ မေးခွန်းက ပိုအရေးကြီးတယ်။

လိုချင်တာတွေက ပစ္စည်းတွေ ပြင်ပမှာရှိတဲ့အရာတွေ ဖြစ်တာ များတယ်။ ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာက အရည်အချင်းတွေ စိတ်ထားတွေ ဖြစ်တယ်။ အတွင်းမှာ ဖြစ်လာတဲ့ အရာတွေ၊ မွေးယူရတဲ့ အရာတွေ ဖြစ်တယ်။ အရည်အချင်းရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အလုပ်ကို ကောင်းကောင်း လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ကိုယ့်ကြောင့် လူတွေမှာ အကျိုးများရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ကိုယ့်အတွက် နေရာကောင်းကောင်း ရမှာပဲ။

He can enjoy nothing.

ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက် မရှိတဲ့သူဟာ ဘာကိုမှ ကျေကျေနပ်နပ် ခံစားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီနေရာမှာ enjoy ဆိုတာ တယ်လီဗီးရှင်း ထိုင်ကြည့် နေတာမျိုးကို မဆိုလိုဘူး။ ကျေနပ်လိုက်တာ၊ အားရလိုက်တာ၊ လုပ်ရကျိုး နပ်လိုက်တာ ပင်ပန်းခံရကျိုးနပ်လိုက်တာလို့ တွေးမိတိုင်း ပျော်ရတဲ့ ပျော်နည်းမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ အပျင်း ပြေတာလောက်ကို ပျော်တာလို့ မဆိုလိုဘူး။ အမြင့်ကြီးကို ပျံတက်နိုင်တဲ့ ၄က်ကလေးတစ်ကောင်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး၊ သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

နားပြီး အိပ်ငိုက်နေတဲ့ ၄က်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုမျိုး မဟုတ်ဘူး။

He spends his life searching for some value which he will never find.....

ရည်မှန်းချက် မရှိတဲ့သူဟာ သူ လိုချင်တာကို ရှာရင်း သူ့ဘဝ ကုန်သွားမယ် ဘယ်တော့မှ တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါ 'ငါ အခုအချိန်အထိ ဘာမှ မလုပ်ရသေးပါလား။ ငါ့ဘဝ ဘယ်မှာလဲ။ ငါ့ဘဝကို ငါ ရှာလို့မတွေ့ပါလား' လို့တွေးမိရင် ရင်နာစရာ သိပ်ကောင်းမယ်။

ဦးတည်ချက် မရှိသေးတဲ့ လူငယ်တွေ စဉ်းစားပါ...နော်။ ဦးတည်ချက် မရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ မရှိဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိဖို့လည်း မလိုဘူး။ ဘာကိုမှ မရွေးချယ်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ပဲ ထိုင်စားနေတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျင်းနေတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နေတယ်ဆိုတာပဲ ရှိတယ်။

တစ်ခုခုကို ဦးတည်ရည်မှန်းထားပြီးဆိုရင် 'ငါလုပ်သမျှကိစ္စတွေဟာ ငါ့ဦးတည်ချက်ကို ရောက်ဖို့ အထောက်အပံ့ဖြစ်တဲ့ ကိစ္စတွေပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ငါ့ဦးတည်ချက်ကို ဖျက်ဆီးတဲ့ကိစ္စ မဖြစ်စေရဘူး ဆိုတဲ့ အချက်ကို ဘယ်တော့မှ မမေ့ဖို့လိုတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေတဲ့ ကိစ္စနစ်ခုကို တွဲလို့ မရဘူး။ ကျွန်းမာချင်လိုက်တာဆိုပြီး မူးယစ်ဆေးဝါးလုပ်နေလို့ မရဘူး။

အသိဉာဏ်ကို လိုချင်တဲ့သူဟာ သူလုပ်သမျှဟာ အသိဉာဏ်အတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်ရမယ်။ စာဖတ်ရင်လည်း သူသိချင်တာကို သိရဖို့ ဦးတည်ချက်နဲ့ ဖတ်မယ်။ အပျင်းပြေရုံသက်သက်ကတော့ တွက်ခြေ မကိုက်ဘူး။ စကားပြောရင်လည်း အသိဉာဏ်တိုးစေမယ့်သူနဲ့ ဆွေးနွေးမယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားအားထုတ်ရင်လည်း အသိဉာဏ်ရဖို့ တရားအားထုတ်မယ်။ ဗေဒင် ဟောဖို့ တရား အားမထုတ်ဘူး။

စီးပွါးရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုကို တည်ထောင်မယ်ဆိုရင်လည်း စီးပွါးရေးနဲ့ ပတ်သက်တာ ရသမျှ လေ့လာနေမယ်။ စီးပွါးရေးလုပ်နေတဲ့သူနဲ့ တွေ့မယ်၊ ဆွေးနွေးမယ်။

သူဦးတည်ချက်က သူ့ဘဝကို စုစည်းပေးတယ်။ သူ့အင်အားတွေကို စုစည်းပေးတယ်။ သူဦးတည်ချက်က သူ့ကို စည်းကမ်းရှိတဲ့သူဖြစ်အောင် လမ်းတည့်ပေးတယ်။ သူဦးတည်ချက်က သူ့ကို အချိန်ဖြုန်း စရာမရှိအောင် လုပ်စရာတွေကို ရှေ့မှာ တန်းစီထားပေးတယ်။ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိဘူးဆိုတာ သူ့အတွက် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်တဲ့ အခြေအနေပဲ။ သူ အနားယူတယ် ဆိုတာတောင်မှ နားပြီးရင် လုပ်ဖို့ အနားယူတာ။ အားနေလို့ နားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အတွက် ပျော်စရာအကောင်းဆုံးက သူ့စိတ်ကူးတွေကို အကောင်အထည် ဖော်နေရတာပဲ။ စိတ်ကူးမရှိတဲ့သူမှာ အကောင်အထည် ဖော်စရာ မရှိဘူး။

ဖန်တီးမှုဆိုတာ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။ ဖန်တီးနေတဲ့သူဟာ လွတ်လပ် နေတယ်။ သူကြိုက်သလို ဖန်တီးခွင့်ရှိမှ အကောင်းဆုံးကို ဖန်တီးနိုင်တယ်။ ဖန်တီးခွင့်မရရင် သူ့လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးနေတယ်လို့ သူ ခံစားရတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ သူ အသက်ရှူ ကြပ်နေတယ်။ လည်ပင်းကို ညှစ်ထားသလို ခံစား ရတယ်။

In order to be in control of your life, you have to have a purpose — a produtive purpose....

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မိမိရရ ကိုင်ထားဖို့ဆိုရင် အဆင့်မြင့်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက် ရှိမှရမယ်။ အကျိုးရှိတာကို လုပ်ဖို့ ရည်မှန်းချက် ရှိရမယ်။ 'ငါ့ဘဝကိုငါ ပျော်ပျော်နေမယ်' ဆိုတာ ရည်မှန်းချက်လို့ မခေါ်နိုင်ဘူးနော်။ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ produtive purpose ဖြစ်ရမယ်။ အကျိုးရှိတာ အကျိုးပြုတာ တစ်ခုခုကောင်းတာ ဖြစ်လာအောင် လုပ်တာကို ခေါ်တယ်။ လမ်းဘေးမှာထိုင်ပြီး လာတဲ့သူတွေကို ဒုက္ခပေးတာ produtive purpose မဟုတ်ဘူး။

ဘဝဦးတည်ချက်ကို တကယ်သိချင်ရင်
အရင်ဆုံး ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်း သိအောင် လုပ်ပါ။
ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် တကယ်သိလာရင် ကိုယ် ဘာကို
တကယ်ချစ်တယ်ဆိုတာ သိလာမယ်။

ကိုယ်တကယ်ချစ်တာကို လုပ်ရမှ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်မယ်။ တစ်သက်လုံး လုပ်မယ်။ ရှိသမျှ ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းတွေကို အကုန်ထုတ်မယ်။ ဒါမှ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မယ်။ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်မှ အဆင့်မြင့်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်က စိတ်ကူးပေါက်တိုင်း အမိန့်ပေးလိုက်တိုင်း ရနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာစေသတည်း လို့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ပြောလိုက်ရုံနဲ့ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာလည်း သဘာဝတရား ဖြစ်လို့ အကြောင်းပြည့်စုံမှ ဖြစ်တယ်။

မဖြစ်သင့်တဲ့ ဆန္ဒတွေကို မူးမူးမိုက်မိုက် ဖြည့်ဆီးလိုက်ရုံနဲ့၊ စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ထင်ရာ လုပ်လိုက်ရုံနဲ့ ရလိုက်တဲ့ ကျေနပ်မှုဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ
စိတ်ထဲမှာ ဆန္ဒကျင်ဖက် မဖြစ်တဲ့
ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်တယ်။

ငါ ဒီလို မလုပ်သင့်ဘူး လို့ သိနေရက်နဲ့ လုပ်ရင် စိတ်ထဲမှာပဋိပက္ခ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ဆန့်ကျင်နေတယ်။ စိတ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်လို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မထိခိုက်၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာလည်း မထိခိုက်၊ ကိုယ့်အကျိုးလည်း မထိခိုက်၊ သူတစ်ပါးအကျိုးလည်း မထိခိုက်မှသာ စိတ်လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပျော်လို့ရတယ်။ အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့ သူရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်တယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုပြီး လုပ်လိုက်ပြီးမှ သူ့အတွက် အပြစ်ဒဏ်ခံရတာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမယ်ထင်ပြီး လုပ်ပြီးမှ ငါ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မိပြီးဆိုပြီး နောင်တ–ပူပန်မှု ဖြစ်ရတာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ အပြစ်မရှိတဲ့အလုပ် ဖြစ်ရမယ်။ နောင်တ ရစရာမရှိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ရမယ်။

စိတ်ချမ်းသာဖို့ လုပ်ရတဲ့အလုပ်ဟာ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာတွေနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ထိပ်တိုက်– ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်တဲ့ အလုပ် မဖြစ်ရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ကိုယ့်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ့်စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတို့ကို မဖျက်ဆီးရဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ စိတ်ကို လမ်းလွှဲတဲ့အလုပ် မဟုတ်ဘူး။ မေ့ထားချင်တာ တစ်ခုကို မေ့ဖို့ လုပ်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။ မေ့ဖို့ လုပ်တာဟာ အပြုသဘော မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲစရာကို မေ့ဖို့ လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ်ကို မရနိုင်ဘူး။

စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ်ဆိုတာ
ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားနဲ့ အကောင်းဆုံး
အရည်အချင်းတွေကို အစွမ်းကုန် သုံးပြီးမှ
ရနိုင်တယ်။

စိတ်ကိုလှည့်စားပြီး စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တာဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု အစစ် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ တကယ်အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို အကောင်အထည် ဖေါ်ပြီးမှ စိတ်ချမ်းသာမှုအစစ်ကို ရနိုင်တယ်။

မူးအောင်သောက်ပြီး ပျော်တဲ့ ပျော်နည်းဟာ စိတ်ချမ်းသာမှု မဟုတ်ဘူး။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပြီး ပျော်တာမှ တကယ်ပျော်တာ။

ငါ့ရဲ့ ဘဝရပ်တည်မှု စားဝတ်နေရေးအတွက် ငါဟာ ဓါးပြတိုက်ပြီးတော့လည်း မရှာဘူး။ တောင်းရမ်းပြီးတော့လည်း မရှာဘူး။ ငါ့ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းနဲ့ ငါ့ရဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ပဲ ရှာတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် သူများကို ဒုက္ခပေးပြီး ငါ

http://www.dhammadownload.com

မလုပ်ဘူး။ သူများရဲ့ သနားမှုပေါ်မှာ မူတည်ပြီးမှ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းမှုကိုလည်း မလိုချင်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ အစွမ်းအစကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ ဖြစ်ရမယ်။ ထိုက်ထိုက်တန်တန် လုပ်ပြီးမှ ရတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုပဲ ဖြစ်ရမယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက်လို့ ငါမယူဆသလို ငါ့ရဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာလည်း သူတစ်ပါးရဲ့ ဘဝ ဦးတည်ချက် ရည်မှန်းချက်လို့ ငါ မယူဆဘူး။

ငါ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ငါ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်။ သူ့စိတ်ချမ်းသာမှုဟာလည်း သူ့ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်ပဲ။

ငါ့စိတ်မှာ ငါတန်ဖိုးထားတာတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပဋိပက္ခ မဖြစ်ဘူး။ ငါ့ရဲ့ဆန္ဒတွေဟာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ပဋိပက္ခမဖြစ်ဘူး။

အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတတ် လုပ်တတ်တဲ့ သူမှာ အနစ်နာခံရတဲ့သူ အနိုင်ယူတာ ခံရတဲ့သူ မရှိဘူး၊ ငါ့အကျိုးရှိရင် သူ့အကျိုး ထိခိုက်တယ် ဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတတ် လုပ်တတ်တဲ့သူဟာ ထိုက်တန်အောင် မလုပ်ရပဲ ရတာကို မလိုချင်ဘူး။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက်လည်း အမဲကောင်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ စားချင် ဝါးချင်တဲ့ အကြည့်မျိုးနဲ့ မကြည့်ဘူး။ (အားလုံးကို လွတ်လပ်တဲ့ လူသားအဖြစ်နဲ့ပဲ ကြည့်တယ်။)

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ တန်အောင်လုပ်ပြီး ယူတယ်

တန်အောင်အလုပ်မလုပ်ပဲ တစ်စုံတရာကို ရဖို့ ဆုတောင်းတာဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်လွန်းတဲ့ ဆန္ဒပဲ။

ကိုယ်က တန်အောင်မလုပ်ပဲနဲ့ မျှားမျှားလိုချင်ပြီး ဆုတောင်းတာဟာ လောဘ အင်မတန်ကြီးတဲ့ စိတ်ပဲ။

တန်အောင်မလုပ်ပဲ လိုချင်တာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ထား ဖြစ်တယ်။ တစ်ယောက်ဆီက တစ်ခုခုကို တောင်းရရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ တောင်းနေတဲ့ အမူအရာကိုလည်း စိတ်ထဲမှာ မှန်းကြည့်ပါ။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ စိတ်လား။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ အမူအရာလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အဲဒီလိုနေရာမှာထားရင် ကိုယ့်ဘဝ ဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ။ တကယ် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့ဘဝကို ရနိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲ။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိနေတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင် မတောင်းပါနဲ့။

'ယာစံ အပ္ပိယော ဟောတိ။' တောင်းသောသူသည်၊ မချစ်မနှစ်သက်ခြင်းကို ခံရသူ ဖြစ်၏။

ငါလိုချင်တာရဖို့ တန်ရာ တန်ကြေးကို ပေးမယ်
ဆိုတဲ့စိတ်ကို ပိပိပြင်ပြင် ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။
အဲဒီလို ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ စိတ်မှာ သတ္တိတစ်မျိုး ဖြစ်လာမယ်။
စွမ်းအားတစ်မျိုး ဖြစ်လာမယ်။

http://www.dhammadownload.com

အလကား လိုချင်တဲ့စိတ်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မယုံကြည်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ တဲ့တဲ့ပြောရရင် သူတောင်းစားစိတ် ဖြစ်တယ်။ အလကား လိုချင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အဆင့်အတန်း အနိမ့်ဆုံးနေရာကို ချထား လိုက်ပြီး။ (စာမေးပွဲ ခိုးဖြေတာလည်းအတူတူပဲ... နော်။ အင်မတန် အဆင့်အတန်း နိမ့်တဲ့သူတွေ စာမေးပွဲ ခိုးဖြေကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မယုံကြည်တဲ့သူတွေ စာမေးပွဲ ခိုးဖြေကြတယ်။ အဲဒီလို အလကား လိုချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ တစ်သက်လုံး နေသွားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ကျေနပ်မှု ရမလား။ တနည်းအားဖြင့် အလကားလိုချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ကျွန်ဖြစ် သွားတယ်။)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ်လေးစားတဲ့သူ
တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ယုံကြည်တဲ့သူဟာ အလကား မလိုချင်ဘူး။
တန်ရာတန်ကြေး ပေးပြီးမှ လိုချင်တယ်။

အလကားယူရရင် အကြွေးတင်သလို ဖြစ်နေတယ်။ အကြွေး တင်နေတဲ့ သူဟာ ကြွေးရှင်ကို မြင်ရရင် အောက်ကြိုးရတယ်။ အဲဒါ မတန်ဘူး။

လူတွေကို အောက်ကြိုးတတ်တဲ့စိတ်ကို မမွေးပါနဲ့။ 'လူ့အောက်ကြိုးလို့ လူပိမသေဘူး' လို့ ပြောကြတယ်။ လူပိတော့ မသေပါဘူး။ ဂုတ်ကိုတော့ ခွစီးထားတာ ခံရလိမ့်မယ်။

လေးစားပါ အောက်မကြိုးပါနဲ့။ ဘာမှမလိုချင်ပဲနဲ့ လေးစားမှ တကယ် လေးစားတာ။ လိုချင်လို့ လေးစားတာက လေးစားဟန်ဆောင်တာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ်လေးစားတဲ့သူဟာ လိုချင်စိတ်နဲ့ မဆက်ဆံ ဘူး။ တန်ရာတန်ကြေးပေးပြီး ဆက်ဆံတယ်။ သူ ရသင့်တာ သူ့ကို ပေးပြီး

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် ရသင့်တာကို ယူတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို လေးစားတယ်။ သူက ကိုယ့်ကို လေးစားတယ်။ အဲဒါဟာ တရားတယ်။ မျှတတယ်။ လွတ်လပ်တယ်။ အဲဒီလိုလူတွေဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို အကျိုးပြုတယ်။

ခိုင်းပြီး တန်အောင် မပေးတဲ့သူနဲ့
တန်အောင် မလုပ်ပဲ များများ လိုချင်တဲ့ သူတွေဟာ
လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖျက်ဆီးတဲ့သူတွေပဲ။

တန်ရာ တန်ကြေးကို ပေးမယ်ဆိုတဲ့စိတ် ရှိတဲ့သူဟာ လေးစားစရာ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ တန်ရာတန်ကြေးကို ပေးကြစို့။

နှည်းနည်းပေးပြီး များများလိုချင်တဲ့ စိတ်ဟာ တရားမျှတမှုကို တန်ဖိုးမထားတဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မယုံကြည်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်ကြီးပွါးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တရားမျှတမှုကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ တန်အောင်မလုပ်ပဲနဲ့ များများ လိုချင်တဲ့သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

တန်အောင်လုပ်ပြီးမှ ဆုတောင်းပါ။ အမှန်တော့ တကယ် တန်အောင်လုပ်တဲ့သူဟာ ဆုတောင်းနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ သဘာဝတရားဟာ ဆုတောင်းနေတာကို စောင့်မနေပါဘူး။ သူ့သဘာဝ အကြောင်းအကျိုးအတိုင်း လုပ်သင့်တာကို လုပ်ရင် ရသင့်တာကို ရပါတယ်။

ဆုတောင်းတာ သိပ်များနေတဲ့သူဟာ ဆုတောင်းပြည့်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘယ်သူက ပေးမှာလဲ။ ပေးမယ့်သူ မရှိပါဘူး။ ဆုတောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် လမ်းတည့်ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ် ဘာကို

http://www.dhammadownload.com

လိုချင်တယ် ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို တိတိကျကျ ပြောလိုက်တာပဲ။

ငါဟာ နည်းနည်း လုပ်ပြီး မျှားမျှား လိုချင်တဲ့သူလား။ ဒီမေးခွန်းကို လေးလေးနက်နက် မေးပါ။

ထိထိုးတာဟာ နည်းနည်းပေးပြီး မျှားမျှားလိုချင်တဲ့ စိတ်ပဲ။ လူတိုင်း အလုပ်မလုပ်ပဲနဲ့ ထိထိုးနေရင် ကြာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ လူတိုင်း မွဲသွားမှာပဲ။ ထိထိုးတာဟာ productive ဖြစ်တဲ့ အလုပ်မဟုတ်ဘူး။

ကောင်းတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုး ရှိတယ်။ အမှားအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို အကျိုးပြုတယ်။ စာသင်ပေးတာ ဆေးကုပေးတာလည်း လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို အကျိုးပြုတယ်။ ပစ္စည်းတွေကို ဝယ်ချင်တဲ့သူတွေ အဆင်ပြေအောင် (အလေး မခိုးပဲ၊ တောင်းမခိုးပဲ) ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ရောင်းတာ အကျိုးပြုတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ခရီးသည်တွေကို လိုရာခရီးကို အဆင်ပြေပြေ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာစွာ ရောက်အောင်ပို့ပေးတာ အကျိုးပြုတဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ ထိထိုးတာ ဘယ်လို အကျိုးပြုလဲ။ နည်းနည်းပေးပြီး မျှားမျှားလိုချင်တာ အကျိုးပြုတဲ့ စိတ်ထား မဟုတ်ဘူး။ လူငယ်တွေ ဒါကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။

တန်အောင်လုပ်ပြီး ရအောင်ယူမယ် လို့ တကယ်ဆုံးဖြတ်ထားရင် လုပ်လည်း လုပ်ဖြစ်မယ်။ ရလည်း ရမယ်။ ဒီနည်းနဲ့မှ မရရင် တခြား ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်မလဲ။ ဒီ့ထက်ကောင်းတဲ့နည်း ရှိသေးသလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားတဲ့သူအဖို့တော့ ဒီ့ထက်ကောင်းတဲ့နည်း မရှိတော့ ပါဘူး။

"တန်ရာတန်ကြေး မပေးပဲ ဘယ်သောအခါမှာမှ ရအောင် မလုပ်

http://www.dhammadownload.com

ပါဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ ရတာက လွဲလို့ တခြားနည်းနဲ့ရတာကို ဘယ်တော့မှ မလိုချင်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ဘယ်တော့မှ ရောင်းမစားပါဘူး" လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလိုဆုံးဖြတ်လိုက်ရင် အဲဒီစိတ်ဓာတ်က ကိုယ် လိုချင်တာရအောင် ကောင်းတဲ့လုပ်နည်းကို ပေးပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ် လိုချင်တာ ရအောင် ကိုယ့်ကို လုပ်ပေးနိုင်တာ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်နဲ့ ကိုယ့်အရည်အချင်းပါပဲ။ ဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ စိတ်ဓာတ်ပဲ။

ဒီလို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်မှ မရှိရင် တခြားလွတ်လပ်မှုတွေနဲ့ မထိုက်တန်ဘူး။ လွတ်လပ်စွာ မတရား လုပ်ကိုင်ခွင့်ဆိုတာ မရှိသင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုပါ။ လွတ်လပ်စွာ ခိုးခွင့် ဆိုတာ ရှိသင့်သလား။

လွတ်လပ်စွာ ရိုးသားစွာ လုပ်ကိုင်ခွင့်ဆိုတာ လူတိုင်းရသင့်တဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ပါ။ လွတ်လပ်စွာ ရိုးသားစွာ လုပ်ကိုင်ခွင့်မှ မရှိရရင် အဲဒီ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့အသိုင်းအဝိုင်းလို့ ဆိုနိုင်မလား။

တချို့ လူတွေတော့ မရိုးသားတာ လုပ်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုရင်ကော ... အဲဒီ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကောင်းတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းလား။ တချို့လူတွေ မရိုးသားတာ လုပ်ခွင့်ရှိနေရင် ကျန်တဲ့သူတွေကိုပါ မရိုးသားတာကို လုပ်ချင်အောင် နည်းပေးသလို ဖြစ်နေမယ်။ မရိုးသားတဲ့သူတွေ မှားလာရင် တကယ် စိတ်ချမ်းသာမှု ရမလား။

မရိုးသားတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင်လုပ်ချင်တဲ့သူဟာ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှု မျိုးနဲ့ ထိုက်တန်သလဲ။ လွတ်လပ်စွာ မရိုးသားတာ လုပ်ခွင့် ပေးရမှာလား။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်စွာ ရှိုးသားစွာ လုပ်ခွင့်ပေးပါ။ အဲဒီလို ဆိုရင် မရှိုးသားတာ လုပ်တဲ့သူတွေ နည်းသွားလိမ့်မယ်။ လွတ်လပ်စွာ ရှိုးသားစွာ လုပ်ခွင့်မရရင် လူများစုဟာ မရှိုးသားတာကို လုပ်မိလိမ့်မယ်။ မရှိုးသားတာကို ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး ဆိုတဲ့သူဟာ လူနည်းစုလေးပါ။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

မျက်စိမှိတ် ယုံကြည်လာတယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို အဆင်ပြေအောင် ဖန်းတီးနိုင်တယ်လို့ မယုံတော့ဘူး။ အဲဒါ အမှောင်ခေတ်ကို ရောက်နေတာပဲ။

အယူသည်းမှုဟာ အသိဉာဏ် အမှောင် ကျနေတာပဲ။ သဘာဝ မကျတာတွေကို ယုံတာဟာ အသိဉာဏ် အမှောင် ကျနေတာပဲ။ သဘာဝ မကျတာတစ်ခုကို ယုံလိုက်ရင် နောက်ထပ် သဘာဝ မကျတာတွေက တန်းစီပြီး ဝင်လာတော့တယ်။ အသိဉာဏ် တံခါးမှူး မရှိတော့ရင် အသိဉာဏ် အယောင်ဆောင်တွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဝင်လို့ရပြီး။

တကယ်တော့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကလွဲလို့ အားကိုးစရာ မရှိပါဘူး။

'အတ္တာဟိ အတ္တေနော နာထော'

'မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားကိုးရာ အားထားရာ ဖြစ်၏။' လို့ ဘုရား ဟောတာကို တကယ်မယုံကြဘူး။ တခြားမှာ အားကိုးရာတွေကို လိုက်ရှာနေကြတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မယုံတဲ့သူ အားမကိုးတဲ့သူဟာ သတ္တိရှိတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သတ္တိရှိရင် 'ငါ့ ကိုယ်ကိုငါ ယုံတယ်၊ ငါ့ကိုယ်ကို ငါ အားကိုးတယ်။' လို့ ရဲရဲကြီး ပြောလိုက်ပါ။ ဒါမှ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ပြင်ပမှာ အားကိုးစရာကို ရှာနေသေးသ၍၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မယုံသေးသ၍၊ ကိုယ့်အားကိုယ်
မကိုးသေးသ၍ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။

လူတိုင်းရဲ့ဘဝမှာ ရိုနေဆန်ခေတ် ဆိုတာ ရှိရမယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက

http://www.dhammadownload.com

သူများ ပြောပြတာကို မှတ်ထားခဲ့ရတယ်။ စဉ်းစားတတ်တဲ့အရွယ် မဟုတ်သေးလို့ မှားတယ် မှန်တယ် ဆိုတာကို မသိဘူး။ အားလုံးမှန်တယ်လို့ပဲ ယုံကြည်ထားလိုက်တယ်။ နောက် နည်းနည်း အသက်ကြီးလာတော့။ ဆယ်နှစ်လောက် ဆိုရင် တော်တော် စဉ်းစားနိုင်ပါပြီး။ ဟုတ်ရဲ့လားလို့ မေးတတ်လာပြီး။ စာဖတ်ပြီး ဆိုရင်တော့ အတွေးအခေါ် အယူအဆ မတူတာတွေ အမြင် မတူတာတွေ ဖတ်ရပြီး။ အဲဒီတော့ ဘယ်ဟာ မှန်သလဲ လို့ မေးတော့မယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ ကိုယ် လက်ခံထားပြီးသား ဖြစ်နေတဲ့ အယူအဆကိုပဲ မှန်တယ်လို့ ဘက်လိုက်ပြီး ယုံကြည်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ ဘက်မလိုက်တဲ့သူတွေကတော့ ငါ ငယ်ငယ်တုန်းက မှန်တယ်လို့ လက်ခံထားတာတွေဟာ မှားနေတာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ငါ ဘက်မလိုက်ပဲ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားမယ်၊ အထောက်အထား ရှာမယ်၊ အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် သဘာဝကျအောင် ဆင်ခြင်မယ်လို့ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား ဆုံးဖြတ်တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီလူရဲ့ဘဝမှာ ရိုးနေဆန်ခေတ် ရောက်ပြီးလို့ ဆိုရမယ်။

ဘဝရိုးနေဆန်ခေတ်ကာလဟာ ဘယ်လောက်ကြာမလဲ။ အဲဒါတော့ အဲဒီလူ သိချင်နေတဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုနယ် ကျယ်ရင် ကျယ်သလောက် ကြာမယ်။ ဘာသာရေးနယ် ဆိုရင် တော်တော်ကြာမယ်။ ဆုံးဖြတ်ရတာ မလွယ်ဘူး။ အထောက်အထား ရှာရတာ မလွယ်ဘူး။

အကြောင်းအကျိုးကိုက်အောင် သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတဲ့သူဟာ

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းအကျိုး မကိုက်တာ သဘာဝမကျတာကို ကြားရရင်၊ ဖတ်ရရင် သူ့စိတ်ရော သူ့ခန္ဓာကိုယ်ရောဟာ No! မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ မှားနေတယ်။ ငါ လက်မခံဘူး၊ ဆိုပြီး ပြတ်ပြတ်သားသား ငြင်းတယ်။ သဘာဝမကျတာကို ကြားရရင် အော့ချင် အန်ချင်လာတယ်။ သည်းမခံနိုင်ဘူး၊ ဟန်မလုပ်နိုင်ဘူး။

အသိဉာဏ် လမ်းပွင့်နေတဲ့သူဟာ သူသိချင်တာ တစ်ခုရှိရင် အဲဒါကို မသိရမချင်း မနားမနေ အဖြေရှာတယ်။ မေ့ထားလို့မရဘူး။ စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ် ဆိုသလိုပဲ။

ဘုန်းကြီး ဆယ်ကျော်သက် အရွယ်မှာ ဘုန်းကြီးဘဝ ရိုနေဆန်ခေတ်ကို ရောက်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သတ္တိရှိရှိ မေးခွန်းတွေကို မေးတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စာပေအထောက်အထားတွေ ရှာတယ်။ ဘုန်းကြီးလို လွတ်လွတ်လပ်လပ်တွေးတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ နေ့တိုင်းဆွေးနွေးတယ်။ အခြေအတင် debate လုပ်တယ်။ အဲဒီလို အခြေအတင် အကျိတ်အနယ် ဆွေးနွေးရတာဟာ စိတ်ကို အကောင်းဆုံးနည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးတာပဲ။ အလေးမတဲ့သူဟာ ကြွက်သားတွေ ကြီးထွား လာသလို အခြေအတင် အကျိတ်အနယ် ဆွေးနွေးတဲ့သူဟာ စဉ်းစားဉာဏ် ကြွက်သား အားကောင်း လာတယ်။ အဲဒီလို မလေ့ကျင့်ပဲနဲ့ အားကောင်းလာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို ဆွေးနွေးရတာကိုလည်း အပျော်ဆုံး အလုပ်လို့ ခံစားရတယ်။ မဆွေးနွေးပဲ မနေနိုင်ဘူး။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး ဘုန်းကြီးရဲ့ အသိဉာဏ် နိုးကြား လာတယ်။ အသစ်တဖန် မွေးဖွါးလာတယ် လို့ဆိုလိုတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် မစဉ်းစားသေးတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က မမွေးရသေးတဲ့ ကလေးတစ်ယောက် အမေဗိုက်ထဲမှာပဲ ရှိနေသေးသလိုပဲ။ တကယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားလာတဲ့ အခါကျမှ မွေးဖွားလာတယ်လို့ ခံစားရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကလေးတစ်ယောက်မွေးဖွါးလာတဲ့အခါ ကလေးလည်း တော်တော်ပင်ပန်းတယ်။ မိခင်လည်း တော်တော် ပင်ပန်းတယ်။ အဲဒီလိုပဲ အသိဉာဏ်မွေးဖွါးလာတဲ့ အခါမှာ တော်တော်ပင်ပန်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေဗိုက်ထဲမှာပဲ အမြဲနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ဗိုက်ထဲမှာပဲ အမြဲနေရင် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မဖြစ်လာဘူး။ အဲဒီလိုပဲ အသိဉာဏ် မမွေးဖွါးရသေးတဲ့သူမှာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မရှိသေးဘူး။

မမွေးခင်က ကလေးဟာ သူ့နာခေါင်းနဲ့သူ အသက်မရှူနိုင်ဘူး။ ရှူဖို့လည်း မလိုသေးဘူး နော်။ မွေးလာတဲ့အချိန်ကျမှ သူ့နာခေါင်းနဲ့သူ အသက်ရှူရတော့တယ်။ အဲဒီလိုပဲ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မစဉ်းစားသေးရင် ကိုယ့်နာခေါင်းနဲ့ ကိုယ် အသက်မရှူသေးဘူး။ သူများ နာခေါင်းပေါက်နဲ့ အသက်ရှူနေတဲ့သူပဲ။ အဲဒီလိုလူမှာ ကိုယ်ပိုင်ဘဝ မရှိသေးဘူး။

မွေးခါစ ကလေးဟာ အသက်မရှူနိုင်ရင် မွန်းကြပ်ပြီး ပြာနှမ်းလာသလိုပဲ။ အသိဉာဏ်ပွင့်ခါစ လူငယ်တွေဟာ သိချင်တာကို မသိရရင် မွန်းကြပ်တဲ့ ခံစားမှု ဖြစ်တယ်။ သူတို့မှာ မေးခွန်းတွေ အများကြီး ဆက်တိုက်ပေါ်နေတယ်။ လူကြီးတွေကို မေးချင်တယ်။ လူကြီးတွေ သိလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူကြီးတွေက သဘာဝမကျတဲ့ အဖြေတွေကိုပေးရင် လူကြီးတွေကို မယုံတော့ဘူး။ သူတို့ တကယ် မသိတာကို မသိဘူးလို့ ပြောရမှာ သတ္တိမရှိလို့ ကြံဖန်ပြီး အဖြေထုတ်ပေးနေတယ်။ မရိုးသားဘူးလို့ တွေးတတ်တယ်။ ငါ့ဟာငါ အဖြေမှန်ကို ရအောင်ရှာမယ် ဆိုပြီး စာပေတွေထဲမှာ ရှာတယ်။ ရိုးရိုးသားသား ပြောတတ်တဲ့သူကို မေးတယ်။ သူတို့ ရလာတဲ့အဖြေကို သူတို့နဲ့ နီးစပ်တဲ့ လူကြီးတွေကို ပြောပြတတ်တယ်။ အဲဒီအခါမှာ တချို့လူကြီးတွေက သူတို့ (လူကြီးတွေ) လက်ခံထားတာနဲ့ မတူရင် မှားတယ်ဆိုပြီး အပြစ်တင်တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကြောက်တတ် အားငယ်တတ်တဲ့ လူငယ်ဆိုရင်တော့ အပြစ်တင်ခံရမှာ စိတ်ဆိုးမှာ မချစ်တော့မှာ ကြောက်လို့ နောက်ထပ် ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မရှာတော့ဘူး။ အသိဉာဏ်လမ်းကို ပိတ်လိုက်တယ်။ အသိဉာဏ် စွန့်စား ခန်းကြီးကို ရပ်လိုက်တယ်။ အဲဒါ သူ့အတွက် တစ်သက်လုံး အင်မတန် နစ်နာသွားတယ်။ အင်မတန် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ လမ်းကို ဆက် မလျှောက်တော့ဘူး။ အဲဒီလို လူဟာ အပေါ်စား အပျော်အပါးတွေဖက်ကို လှည့်သွားတော့တယ်။ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ မပျော်ရတော့လို့ ပေါ့ပေါ့ တန်တန် အပျင်းပြေစရာတွေနဲ့ပဲ အချိန်ဖြုန်းတော့တယ်။ အဲဒါမျိုး ကျတော့ လူကြီးတွေက မတားကြဘူး။

အဲဒီလို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အပျော်အပါးတွေနဲ့ အချိန်တွေကို ဖြုန်း လာပြီးတော့ နောက် သူ့ဘဝမှာ တကယ် ကြီးမားတဲ့ အခက်အခဲတွေ တွေ့ရတဲ့အခါ သူ့မှာ အဖြေမရှိဘူး။ အ့ဖြေကို ဘယ်မှာ ရှာမလဲ။ ဗေဒင် ဆရာဆီကို သွားမေးမယ်။ သဘာဝကျတဲ့ အဖြေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မစဉ်းစားတတ်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မစဉ်းစားရတဲ့ အဖြေကို လွယ်လွယ်နဲ့ ရှာတော့တယ်။ အမှောင်လမ်းထဲကို မျက်စိမှိတ်ပြီး သွားနေတယ်။

မကြောက်တတ်တဲ့ လူငယ်ဆိုရင်တော့ သူသိတာကို လူကြီးတွေကို မပြောတော့ဘူး။ လျှို့ဝှက် ထားလိုက်တော့တယ်။ ပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ သူသိချင်တာကို ရှာတယ်။ လူကြီးတွေရဲ့ အားပေးမှုကို မရလို့ ခက်ခဲတယ်။ အချိန် ပိုကြာတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နေ့မှာ သူလိုချင်တဲ့အဖြေကို ရပါတယ်။ ရေရှည် ကြိုးစားရင် အဖြေမှန်ကို တစ်နေ့ရမှာ သေချာပါတယ်။

အမှန်တရားကိုရှာရတာ တစ်ခါတလေ အဖေါ်မရှိတဲ့ ခရီးကို သွားရ သလိုပဲ။ အဖေါ်ကို သိပ်ခင်တတ်တဲ့ လူငယ်အရွယ်မှာ ဒီခရီးကို တစ်ယောက်ထဲ သွားဖို့ဆိုတာ မလွယ်လှပါဘူး။ မှားသောအားဖြင့် အဖေါ်ကို ခင်တာနဲ့ပဲ

http://www.dhammadownload.com

တခြားသူငယ်ချင်းတွေ လုပ်တာကို လိုက်လုပ်ရင်း အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်မှုကို မရတော့ဘူး။ အပျော်အပါးနဲ့ပဲ အချိန်တွေ ကုန်သွားတယ်။ တချို့တော့ သူတို့ အချိန်ကို နှစ်ပိုင်း ခွဲထားလိုက်တယ်။ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေတဲ့အချိန်က တစ်ပိုင်း၊ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အသိဉာဏ်ရှာတာက တစ်ပိုင်း အဲဒီလို ပိုင်းလိုက်တယ်။ ဒါလည်း ကောင်းပါတယ်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လူကြီးတွေ ဆရာမိဘတွေက နားလည်ပြီးတော့ အားပေးသင့်တယ်။ အဲဒီလို အားပေးမှုကို ရရင် စိတ်ပင်ပန်းမှု နည်းပြီးတော့ တိုးတက်မှု မြန်မယ်။

လူကြီးတွေရဲ့ သဘောထားက လူငယ်တွေဟာ ဘာမှ မသိဘူး။ ငါတို့ပြောတာတွေကို မှတ်ထားလိုက်ရင် ပြီးတာပဲ။ သူတို့ဉာဏ်နဲ့သူတို့ ရှာနေဖို့ မလိုပါဘူး။ လူကြီးတွေ ရှာပြီးလို့ တွေ့ထားပြီးသားကို အဆင်သင့် ရနေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့ အပင်ပန်းခံပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရှာနေမလဲ။ ကိုယ့်ဟာကို ရှာရင် အဖြေမှားတွေ တွေ့မှာပေါ့၊ လူကြီးတွေ ပြောတာကို လက်ခံရင် ဘယ်တော့မှ မမှားနိုင်ဘူး... လို့ အဲဒီလို လူကြီးတွေ တွေးတတ်တယ်။

ဘုန်းကြီးလည်း လူကြီးဖြစ်လာပြီးဖြစ်လို့ လူကြီးတွေ တွေးပုံကို သိပါတယ်။ နားလည်ပါတယ်၊ ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ လူငယ်တွေ မှားသွား မှာကို စိုးရိမ်လွန်းတယ်။ ဒါကြောင့် ပိတ်ပင် တားဆီးထားချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို ပိတ်ပင်ထားလိုက်လို့ပဲ ပိတ်လို့မရတဲ့ တယ်လီဗီးရှင်းနဲ့ ဗီဒီယို လမ်းပေါက်ကနေ အဖြေမှားတွေကို သူတို့ ရတော့တယ်။

လမ်းမှန်ကို ပိတ်ထားရင် လမ်းမှားကို သွားမှာပဲ၊ ရပ်နေမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါကို နားလည်ပါ။ လူငယ်တွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် အသိဉာဏ်ရှာဖို့ လမ်းဖွင့် ပေးထားပါ။ ရေရှည်မှာ အဲဒါက အကောင်းဆုံး နည်းပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

လူငယ်တွေဟာ မတူတဲ့အတွေးအခေါ်တွေကို ဆန့်ကျင်ဖက် ဖြစ်နေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို သိပ် စိတ်ဝင်စားတယ်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေ အားပြိုင်ပြီးမှ နောက်ဆုံးမှာ အမှန်ကိုရရင် အဲဒီအမှန်က အားကောင်းတဲ့ အမှန်ဖြစ်မယ်။

ဘက်စုံ ရှုထောင့်စုံကနေ စဉ်းစားတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိမှ စိတ်ရှည်မှ အဖြေမှန်ကို ရနိုင်တယ်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်လို့ ရတာကို လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဖက်သတ် အမြင်ကိုပဲ သိရပြီး အဲဒါပဲမှန်တယ်လို့ ယုံကြည်လက်ခံထားရင် အဲဒီယုံကြည်မှုဟာ အားနည်းတယ်။ အကြိမ်ကြိမ် အကြိတ်အနယ် လုပ်ပြီးမှ နောက်ဆုံးမှာ သဘာဝကျတဲ့အဖြေကို ရရင် အဲဒီအဖြေက မှန်ဖို့ မျှားတယ်။

အမှန်တရားကို အဆင့်သင့် မရနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း အဆင်သင့် မရနိုင်ဘူး။ မရမက ရအောင်လုပ်ပြီး ယူမှ ရတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိရတဲ့ အမှန်တရားသာ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တရားဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ ကိုယ် ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုသာ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။

ကိုယ့် ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်းကို အစွမ်းကုန် မသုံးရပဲ ရတာဟာ ကိုယ်ပိုင်မဟုတ်ဘူး။ တာရှည်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။

အဆင်သင့်ပေးတာကို လက်ခံထားရင် ကိုယ့်လက်ထဲကနေ လွယ်လွယ် လေးနဲ့ ပြန်ယူသွားလို့ရတယ်။ ရော့ ပညာရေး၊ ရော့ လွတ်လပ်မှု လို့ ဆိုပြီး ဘယ်သူမှ မပေးနိုင်ဘူး။

မရ၊ ရအောင်ယူထားတဲ့ပညာရေးသာ ပညာရေး အစစ် ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

မရ၊ ရအောင်ယူထားတဲ့ လွတ်လပ်ရေးသာ လွတ်လပ်ရေးအစစ်ဖြစ်တယ်။ အဆင်သင့် ရတာတွေဟာ အတုတွေပဲ။ အောင်လက်မှတ်ကို အဆင်သင့် ရချင် ရမယ်။ ပညာရေးကို အဆင်သင့် မရနိုင်ဘူး။

ရိုနေဆန်ခေတ်မှာ ပထမဦးဆုံးရတာ အသိညာဏ်လွတ်လပ်မှု။ ကျန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို နောက်မှရတာ။ အဲဒီလိုပဲ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းလည်း အသိညာဏ် လွတ်လပ်မှုကို အရင်ရအောင် လုပ်ရမယ်။ ကျန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို နောက်မှရမယ်။ အသိညာဏ် ရှိလာရင် ရှိလာသလောက် လွတ်လပ်မှု ရှိလာမယ်။ တကယ် အသိညာဏ် ရှိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်နေပါတယ်။

ရိုနေဆန်ခေတ်မှာ အတွေးအခေါ် အသစ်တွေ ပေါ်လာရုံမကဘူး။ လက်မှုပညာ စက်မှုပညာ စမ်းသပ်တီထွင်မှု အသစ်တွေလည်း ပေါ်လာတယ်။ အဲဒီလိုပဲ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝရိုနေဆန် ခေတ်မှာလည်း အတွေးအခေါ် အသစ်တွေ တွေးရုံမကဘူး။ လက်မှုပညာ စက်မှုပညာနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ အမျိုးမျိုးကို လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုတွေ လုပ်ရမယ်။

အခုခေတ် လူငယ်တွေမှာ မှားသောအားဖြင့် ကျောင်းသုံးစာအုပ်ထဲက စာလောက်ပဲ သင်ကြတယ်။ လက်မှုပညာ၊ စက်မှု ပညာတွေကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အမျိုးမျိုး လက်တွေ့လုပ်တာ သိပ်မရှိဘူး။ ကျောင်းမှာ မသင်မနေရ ဆိုပြီး ပြဌာန်းပေးထားတာလောက်နဲ့ ပညာရေး လုံလောက်ပြီးလို့ ထင်နေကြတယ်။

ကိုယ့်ပညာရေးကို သူများ ဘောင်ခတ်
ပေးထားတာလောက်နဲ့ ကျေနပ်နိုင်တာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်
လေးစားမှု မရှိတဲ့သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ်ယုံကြည်တယ် လေးစားတယ် ဆိုရင် ဘောင်အပြင်ကို ထွက်မယ်။ ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတာကို ကိုယ့်ဟာကို မရ ရအောင် လေ့လာမယ်။ ဘယ်သူမှ တားထားလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ပညာရေးကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပုံဖော်မယ်။ အခြေခံထုထည် ကောင်းတဲ့ ပညာရေး၊ လောကကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် နားလည်တဲ့ ပညာရေး၊ အရည်အချင်း အမျိုးမျိုး ရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ရည်ရွယ်ချက်ထားတဲ့ ပညာရေးကို ရအောင် ယူမယ်။ ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက ဖတ်ဖူးတယ်။

If you want to have a good education you have to give it to yourself.

ကောင်းတဲ့ပညာရေးကို လိုချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပေးမှပဲရမယ်။

ကျောင်းကပေးတဲ့ ပညာရေးဟာ ပြည့်စုံတဲ့ပညာရေး ဘယ်လိုနည်းမှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ကျောင်းပညာရေးဟာ အလွန် ကျဉ်းမြောင်းတဲ့ ဘောင်ထဲက ပညာရေးပဲ။ ပညာရေး ကျဉ်းမြောင်းရင် ဘဝ ကျဉ်းမြောင်းမယ်။

ဘဝရိုနေဆန်ခေတ်ကို မရောက်သေးတဲ့သူတွေဟာ ဘဝအမှောင်ခေတ် မှာပဲ ရှိနေသေးတယ်။ အမှောင်ခေတ်မှာ ရှိနေတဲ့သူတွေဟာ ပေးတာကိုယူ ခိုင်းတာကို လုပ်တယ်။ ဘဝရိုနေဆန်ခေတ်ကို ရောက်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ပညာကို ကိုယ် ရအောင်ရှာတယ်။ ပေးမှာကို စောင့်မနေဘူး။ မတောင်းဘူး။ ရအောင် လုပ်တယ်။

ကိုယ့်ပညာရေးကို ကိုယ် မန်တီးနိုင်တဲ့သူမှသာ
လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မယ်။ ကိုယ့်ပညာရေးကို သူများ ပုံစံ
ထုတ်ဖေးတာလောက်နဲ့ ကျေနပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို
သူတို့လက်ထဲမှာ အပ်နှံထားလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဘဝကို သူများလက်ထဲမှာ အပ်နှံထားမလား။ အဲဒီလိုဆိုရင် သူများ ခိုင်းတာ လုပ်ရတဲ့သူပဲ ဖြစ်နိုင်မယ်။

များသောအားဖြင့်တော့ သူများ ခိုင်းတာကို လုပ်တတ်အောင် ကျောင်းနေကြတယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်တတ်အောင် ကျောင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်တာကို လုပ်တတ်အောင် ကျောင်းနေမယ်လို့ ရည်ရွယ်ရင် ဘယ်လို ကျောင်းနေမလဲ။ ကျောင်းနေတုန်းမှာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပညာရှာမလဲ။ ဘယ်လောက်များများ သိအောင် လုပ်မလဲ။ ခိုးဖြေမလား။ တကယ် တတ်အောင် ကြိုးစားမလား။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အဲဒီလို မေးခွန်းတွေ မေးကြည့်ပါ။

ကိုယ့်ပညာရေးကို ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်တဲ့သူမသာ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်နိုင်မယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။

ဘဝရိုနေဆန်ခေတ်ဆိုတာ တစ်ဘဝမှာ တစ်ခါ ဖြစ်ပြီးရင် ပြီးသွားတယ်လို့ ဘုန်းကြီး မထင်ဘူး။ ဘုန်းကြီးဘဝမှာ ဘဝရိုနေဆန်ခေတ်ကို နှစ်ခါ ကြုံခဲ့ရတယ်။ နောက်ထပ် မကြုံရတော့ဘူး လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ဘုန်းကြီး ကတော့ ဘဝကို ပုံသေမတွက်ဘူး။ နောက်ထပ် ကြုံနိုင်သေးတယ်လို့ ယူဆတယ်။ ကောင်းတာက ဘဝရိုနေဆန်ကို ကြုံရတိုင်း ပိုပြီး လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဘဝကို နေတတ်လာတယ်။

ပထမအကြိမ် ဘဝရိုနေဆန်ကို ကြုံရတုန်းက ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်က လက်ခံခဲ့တာတွေ အားလုံးကို ပယ်လိုက်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ပညာကို အသစ် ပြန်စခဲ့တယ်။ ကိုယ်သိတာကိုပဲ လက်ခံတယ်။ မသိတာကို ယုံတယ်လည်း မဟုတ်ဘူး၊ မယုံဘူးလည်း မဟုတ်ဘူး။ မသိဘူးဆိုတဲ့ နေရာမှာပဲ ထားတယ်။ ဒါကြောင့် ပုံစံတွေ ဖြည့်တဲ့အခါ <u>ကိုးကွယ်သည်ဘာသာ– မရှိသေးပါ။</u>

http://www.dhammadownload.com

လို့ပဲ ထည့်ခဲ့တယ်။ နောက်တော့ တိုတို ပြောရရင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လေ့လာပြီးနောက်မှာ ဒုတိယ ရိုနေဆန် ဖြစ်လာပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိလာတဲ့အခါမှာမှ
ကိုယ့်ဘဝဆိုတာ တကယ် ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီအချက်ကို အင်မတန် လေးလေးနက်နက် ပြောချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိတာကို မလုပ်ခဲ့ရင် ဒီလို လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့ဘဝဟာ ကိုယ့်ဘဝ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် သိလာတဲ့အခါကျမှ လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ ဆိုတာကို နည်းနည်း သိလာတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် မသိပဲနဲ့ (the liberation of mind) စိတ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မရပဲနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို မရနိုင်ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို သေသေချာချာသိပြီး ခံစားတတ်လာတဲ့ အခါမှာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မနေနိုင်တော့ဘူး။ သူတစ်ပါးရဲ့ အယူအဆ ထင်မြင်ချက် အတွေးအခေါ်တွေကလည်း ကိုယ့်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်တဲ့ လောဘ,ဒေါသ, မာန တို့ကလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို မလွှမ်းမိုးနိုင်ဘူး။ သူတို့ဖြစ်လာတာနဲ့ မလွတ်လပ်တာကို ပြင်းပြင်း ထန်ထန် ခံစားရတယ်။

အဲဒီ မလွတ်လပ်တဲ့ခံစားမှုကို တည့်တည့်ကြည့်လိုက်ရင် အဲဒီ မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ဟာ မြေးမှိန်ပြီး ပျောက်သွားတယ်။ အဲဒီအခါမှာ လွတ်လပ်သွားတယ်။ လွတ်လပ်သွားတဲ့အခါ အဲဒီ လွတ်လပ်နေတာကို ကြည့်ပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ခံစားပြီးတော့ 'လွတ်လပ်မှု ... လွတ်လပ်မှု... 'လို့ သူကို အာရုံပြုနေလိုက်တယ်။ ငါ လွတ်လပ်တယ်လို့ မတွေးဘူး။ ငါ မပါတဲ့ လွတ်လပ်မှု။ ငါနဲ့ မရောတဲ့ လွတ်လပ်မှု။ အဲဒီ ငါမပါတဲ့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ နေတဲ့အချိန်ဟာ အနှစ်သာရ အရှိဆုံး အချိန်ပဲ။ ငါမပါတဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ကို ဘယ်သူကမှ ချုပ်ကိုင်လို့မရဘူး။ ဘယ်လိုအရာကမှ လွှမ်းမိုးလို့မရဘူး။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့ နေနိုင်တဲ့သူတွေ မျှားမျှားရှိတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ လွတ်လပ်တဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိရင် ကိုယ့်ကို သူများတွေက ချုပ်ကိုင်လို့ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု တကယ်ရှိရင် ကိုယ့်ကို ဘယ်သူမှ ချုပ်ကိုင်လို့ မရတော့ဘူး။ လူတွေနဲ့ အဆင်ပြေအောင် နေမယ်။ တတ်နိုင်တာကို လုပ်မယ်။ အကူအညီ ပေးမယ်။ အကူအညီ ယူမယ်။ ဒါပေမဲ့ လွှမ်းမိုးတာကိုတော့ လက်မခံဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိလာတဲ့အခါမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အင်အားတစ်ခုကို တွေ့ရတယ်။ အားငယ်စိတ် ကြောက်စိတ် မရှိတော့ဘူး။ ချီးမွမ်းတာ ကဲ့ရဲ့တာကို မကြောက်တော့ဘူး။ ဆင်းရဲတာ၊ ပင်ပန်းတာကို မကြောက်တော့ဘူး။ ဘာကိုမှ မကြောက်တဲ့စိတ်ကို ရတယ်။ လူဆိုးကိုတော့ ကြောက်ပါတယ်။ မြွေပွေးတော့ ကြောက်ပါတယ်။ မြွေပွေးထက် လူဆိုးကို ပိုကြောက်ပါတယ်။ ကျွန်တာတော့ မကြောက်ဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေလို့ အကျိုးမရှိတာကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ဦးစားမပေးတော့ဘူး။ အကျိုးရှိတာကို ဦးစားပေးတယ်။ လုပ်သင့်တာတွေကို ပိုလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝဟာ ပိုပြီး အဆင်ပြေလာတယ်။ အမှား နည်းသွားတယ်။ အဲဒါကြောင့် အချိန်ကုန် သက်သာတယ်။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ပင်ပန်းတာ သက်သာတယ်။ ငွေကုန်တာ သက်သာတယ်။ သူတစ်ပါးနဲ့ အဆင်မပြေဖြစ်တာ နည်းတယ်။ အဆင်မပြေဖြစ်ရင်လည်း လွန်လွန်ကဲကဲ မှားတာ မရှိဘူး။

အခက်အခဲတွေကို ဉာဏ်ပါပါနဲ့ ဖြေရှင်းတတ်လာတယ်။ အဲဒါကို တော်တော် ကျေနပ်အားရတယ်။ အခက်အခဲ မရှိတာထက် အခက်အခဲကို ဉာဏ်နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှုကို ပိုပြီး အားကောင်းစေတယ်။

မှန်းထားပြီး လုပ်ရင် မှန်းထားသလို ဖြစ်တာ၊ အောင်မြင်တာ မှားလာတယ်။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ သူတစ်ပါးတွေရဲ့ ဆက်ဆံပုံ ပြောင်းလာတယ်။ ပိုပြီး လေးစားတာ ယုံကြည်တာကို ရတယ်။ အကူအညီ လိုအပ်ရင် ပေးတဲ့သူ မှားတယ်။ ဒါပေမဲ့ မလိုပဲနဲ့ ဘယ်တော့မှ မယူဘူး။ ဒါကြောင့် ပေးချင်တဲ့သူက ပိုပြီး စေတနာ ထက်သန်တယ်။

အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ အမြဲတန်း ထွက်တယ်။ အဲဒါတွေဟာ သတိနဲ့နေလို့ ရလာတဲ့ (the liberation of mind) စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှု အသိဉာဏ်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေပဲ။ စိတ်လွတ်လပ်လာလို့ အသိဉာဏ် လွတ်လပ်လာတာ၊ အသိဉာဏ် လွတ်လပ်လာလို့ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ ထွက်တယ်။ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းတွေ ထွက်လို့ လုပ်တာတွေ အဆင်ပြေတယ်။ မြင်တာ သိတာ ပိုပြီးရှင်းတယ် တိကျတယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း မြင်တယ်။ ရိုးရိုးသားသား မြင်တယ်။ ကိုယ်မှားနေရင် ကိုယ့်အမှားကို တိတိကျကျ မြင်တယ်။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ် ပြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ် ပြင်နိုင်တာကိုက လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုးလို့ ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ် မပြင်နိုင်ကြလို့ လူတွေ ဒုက္ခမှားနေကြတာ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေလို့ မစွဲသင့်တာတွေကို မစွဲလန်းဘူး။ စွဲလန်းမှုမှန်သမျှဟာ လွတ်လပ်မှုကို ဆုံးရှုံးသွားစေတယ်။ အဲဒီ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးတာကိုတော့ လုံးဝ အဖြစ်မခံနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တာကို တကယ် ခံစားရပြီးနောက်မှာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မလွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို ဘယ်လိုမှ နေလို့ မရတော့ဘူး။ လုပ်တဲ့အလုပ်တွေကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ လုပ်တယ်။ ကိုယ်လိုချင်တာ တစ်ခုတစ်ခု ရဖို့ကို ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို အထိခံပြီး မလုပ်ဘူး။ (Freedom First)လွတ်လပ်မှုက ပထမ ကျန်တာတွေက ဒုတိယ, တတိယ,....

အဲဒီတော့ လူ့ဘဝ နေရတာ တော်တော် ကျေနပ်စရာကောင်း အားရစရာကောင်းတယ်။ လုပ်သင့်တာတွေ ကောင်းတာတွေကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်ချင်စိတ် ပေါ်နေတတ်တယ်။ အကျိုးမရှိပဲ အချိန်ကုန် မခံနိုင်ဘူး။ တခြားလည်း အကျိုးမျှားတာတွေ ပြောလို့ မကုန်နိုင်ပါဘူး။

နောင်ဘဝမှာ မကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်မယ် လို့ မယုံဘူး။ ကောင်းတဲ့ ဘဝ ရောက်မယ်လို့ပဲ ခိုင်ခိုင်မာမာ ယုံတယ်။ အဲဒီကိစ္စအတွက် ဘာသောကမှ မရှိဘူး။ ဘဝ ရိုနေဆန်ကို ရောက်ရင် ဒီလို ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်မယ်။ တခြားလူတွေလည်း ဒီလို ဖြစ်ကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ဘဝဟာ လွတ်လပ် ပေါ့ပါးနေတယ်။ ရှင်းနေတယ်။ သူ့ဘဝဟာ ရှင်းလိုက်တာ လို့ မကြာခဏ ပြောတယ်။ တခြားလူတွေရဲ့ ဘဝမှာ ရှုပ်ထွေးနေတာကို သူ မြင်ရတယ်။ ဒါကြောင့် အခု လူငယ်တွေအားလုံးကို ပြောချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ စွမ်းအား ကိုယ့်မှာ ရှိပါတယ်။ လက်ရှိအတိုင်း နေသွားဖို့ မလိုပါဘူး။ ဘဝရိုနေဆန်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားကြပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းနိုင်တယ်

လူတွေဟာ သူတို့ ဖတ်ရတာ၊ မြင်ရတာ၊ ကြားရတာတွေကို ဟုတ်ရဲ့လား–မှန်ရဲ့လား ဘာအထောက်အထား ရှိသလဲ၊ ပြောတဲ့သူဟာ ရေးတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုလူလဲ လို့ မေးလေ့မရှိဘူး။ မမေးပဲ မစစ်ဆေးပဲ လက်ခံရင်လည်း လက်ခံလိုက်တယ်။ အရေးမထားပဲ နေရင်လည်း နေလိုက်တယ်၊

ဖတ်ရသမျှကို မှန်ရဲ့လား ဘာအထောက်အထားရှိသလဲ၊ ဘယ်လို စစ်ဆေးရမလဲ၊ ပိုပြီး သေချာအောင် နောက်ထပ် ဘယ်လို လေ့လာရမလဲ လို့ မေးပြီး ဆက်ပြီး လေ့လာစမ်းစစ်ပါ။ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်လို့ ရရင် စမ်းကြည့်ပါ။ ပြီးရင် ကိုယ်သိရတာကို မှားနေရင် မှားနေကြောင်း ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေကို ပြောပါ။ သူတို့ လက်ခံသည်ဖြစ်စေ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ ပြောပါ။ 'ငါ့အယူအဆကို ပြောပြတာ၊ လက်ခံတာ လက်မခံတာ ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ မင်းတို့ သဘောပဲ။' အဲဒီလိုသဘောထားနဲ့ ပြောပါ။ ကိုယ့် အယူအဆကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောတဲ့သူတွေရှိလို့ လောကကြီး တိုးတက်လာတာ။ ဘာမှ မပြောပဲ နေကြရင် ဘာမှ တိုးတက်မှာမဟုတ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် အမှားနဲ့မတူတဲ့ အယူအဆ၊ အမြင်ကို ပိုပြီး ပြောသင့်တယ်။ တူတာတွေပဲ ပြောနေလို့ သိပ်မထူးပါဘူး။

တိုးတက်ချင်ရင် အယူအဆ မတူတဲ့သူတွေနဲ့ ဆွေးနွေးပါ။ ကိုယ် ပြောသမျှကို မှန်တယ်လို့ သဘောတူတဲ့သူနဲ့ပဲ အမြဲ စကားပြောတဲ့သူဟာ တိုးတက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အယူအဆ တူတဲ့သူနဲ့လည်း ပြောပါ။ မတူတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သူနဲ့လည်း ပြောပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မယုံကြည်တဲ့သူဟာ၊ ကိုယ့်အယူအဆကိုကိုယ် အယူသည်းတဲ့သူဟာ၊ ကိုယ်နဲ့ အယူအဆ မတူတဲ့သူနဲ့ ပြောရမှာကို ကြောက်တယ်။ ကိုယ့်အယူအဆကို လက်မခံရင် စိတ်ဆိုးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်။ ရန်လိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့အယူအဆမတူရင် သူပဲ မှားတယ်။ ငါ မမှားဘူး။ ငါ အမြဲတန်း မှန်တယ်။ ငါနဲ့ အယူအဆ မတူတဲ့သူတွေ အားလုံး မှားတယ်လို့ သဘောထားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ယုံကြည်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ် ဝန်ခံရမှာ မကြောက်ဘူး။ မှားနေရင် မှားတယ်လို့ လက်ခံရမှာ ဝန်မလေးဘူး။ အဲဒါဟာ အင်အားကြီးတဲ့စိတ်ရဲ့ လက္ခဏာ ဖြစ်တယ်။ အင်အားမရှိတဲ့စိတ်ဟာ မှားမှာကို သိပ်ကြောက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်မှားနေတာကို သူများသိမှာ သိပ်ကြောက်တယ်။

အမှန်တရားကို လိုလားတဲ့သူဟာ
အယူအဆ မတူတဲ့သူနဲ့ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း
ဆွေးနွေးရမှာကို မကြောက်ဘူး။

အနိုင်ရချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မဆွေးနွေးဘူး။ အမှန်ကို သိချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆွေးနွေးတယ်။

များသောအားဖြင့် ကိုယ့်အယူအဆက သူများအယူအဆနဲ့ မတူရင် ပြောရမှာ ကြောက်တယ်။ ကြောက်ကြောက်နဲ့ပဲ ပြောပါ။ ပြောပါများရင် ကြောက်တာ နည်းမယ်။

လွတ်လပ်စွာ တွေးတောခွင့် လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးပါ။ အများလက်ခံတာကိုပဲ လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့်ရှိတယ်။ အများ

http://www.dhammadownload.com

လက်မခံတာကို လွတ်လပ်စွာ ပြောခွင့်မရှိဘူးဆိုရင် အဲဒီလွတ်လပ်မှုဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ် ရှိသလဲ။ လွတ်လပ်စွာ မဆွေးနွေးရင် အဲဒီ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ရေမစီးတဲ့အိုင်လိုပဲ ကြာရင် ရေပုပ်အိုင် ဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းဟာ အသက် မဝင်တော့ဘူး။

မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ၊ ဖတ်သမျှကို စိစစ်ပါ။ ကြောက်စရာသတင်းတွေ အယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေကို မြင်ရကြားရ ဖတ်ရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ် ကျတတ်တယ်။ အဲဒီသတင်းတွေ အဲဒီအယူအဆ အတွေးအခေါ်တွေဟာ မှန်ချင်မှ မှန်မယ်။ မဖြစ်နိုင်တာတွေ၊ သဘာဝမကျတာတွေ၊ မမှန်တာတွေကို ယုံပြီးတော့ ကြောက်နေတာတွေဟာ အင်မတန်မှားပါတယ်။ ဘာသာတရား တွေကလည်း လူတွေကို ကြောက်အောင် လွန်လွန်ကဲကဲ လုပ်တယ်။ အကြောက်လွန်တာဟာ စိတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ လူတော်တော် များများမှာ religious nuerosis လို့ ခေါ်တဲ့ ဘာသာရေး စိတ်ရောဂါ ရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ်ရောဂါဟာ ဉာဏ်ကိုမသုံးပဲ ယုံလွယ်တဲ့ သူတွေမှာ ဖြစ်တယ်။

လိုရင်း ပြောရရင် ဉာဏ်ဟာ စိတ်ရောဂါ ပျောက်ဆေးဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်ကို ဝိတ်ပင်တာဟာ စိတ်ရောဂါကို ဖြစ်အောင်လုပ်တာပဲ။ ဉာဏ်ကို မသုံးတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းဟာ စိတ်မကျန်းမာတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်တယ်။

ဉာဏ်ကို မသုံးပဲနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မရနိုင်ဘူး။
လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မရပဲနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကို မရနိုင်ဘူး။
ဒါကြောင့် လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရဖို့ ပထမဦးဆုံး လွတ်လပ်တဲ့စိတ်
လွတ်လပ်တဲ့ဉာဏ်ကို ရအောင်လုပ်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်စွာတွေးတော လွတ်လပ်စွာ ဆွေးနွေးမှုလည်း လွတ်လပ်တဲ့ အမြင်ကို ရမယ်။ မျှားမျှား ဖတ်ပါ။ ထောင့်ဧ့ေအောင်စဉ်းစားတဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပါ။ ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုကိုယ် မသုံးတဲ့သူဟာ လူသားတွေကို သစ္စာဖေါက်တဲ့သူ

The man who does not do his own thinking is a slave, and is a traitor to himself and to his fellow-men.—Robert G. Ingersoll

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မစဉ်းစားတဲ့သူဟာ ကျေးကျွန် ဖြစ်နေပါတယ်။ သူဟာ မိမိကိုယ်ကို သစ္စာဖေါက်တဲ့သူ... လူသားတွေကို သစ္စာဖေါက်တဲ့ သူလည်း ဖြစ်တယ်။

Do your own thinking! ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပါ။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မစဉ်းစားရင် ကိုယ့်ဘဝ သူများလက်ထဲကို ရောက်သွားမယ်။ ကိုယ့်ဘဝ သူများလက်ထဲ ရောက်သွားရင် ကျွန်ဖြစ်သွားပြီး။ ရှုပ်သေးရှုပ်လို သူများ ကြိုးဆွဲရာ ကရလိမ့်မယ်။

လူတွေက ရှုပ်သေးရှုပ်လို လူမျိုးကို သဘောကျတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ သူတို့က ကြိုးဆွဲချင်တာကိုး။ သူများကို ကြိုးဆွဲရတာကို သဘောကျတာ ဘာကြောင့်လဲ။ သူများကို ကြိုးဆွဲလို့ရရင် ကိုယ့်အတွက်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အဆင်ပြေအောင် သူတို့ကို အသုံးချလို့ ရလိုပါ။ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကြိုးဆွဲပြီး ကိုယ့်ဘဝ အဆင်ပြေအောင် လုပ်နေကြတာပဲ မျှားပါတယ်။

အဖွဲ့အစည်းတွေကလည်း မင်းတို့ မစဉ်းစားကြနဲ့ ငါတို့ပြောတာကို လက်ခံပါ။ ငါတို့က မှန်တာကို ပြောတာပါ။ ဒါကြောင့် နောက်ထပ်စဉ်းစားစရာ မလိုပါဘူး... လို့ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းမျိုးစုံနဲ့ ပြောနေကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ဉာဏ်ကို ကိုယ် အားမကိုးရဲတဲ့သူတွေက သူတို့ ပြောတာကို ယုံလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် မစဉ်းစားပဲ ယုံတဲ့သူကို အဖွဲ့အစည်း ခေါင်းဆောင်တွေက တပည့်ကောင်းလို့ သတ်မှတ်ပြီးတော့ အဖွဲ့အစည်းထဲမှာ နေရာကောင်းပေးတယ်။ အခွင့်အရေးတွေ ပေးတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်ဘဝ ရောက်သွားတာပဲ။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်က မလွတ်လပ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ လွတ်လပ်တယ်လို့ ပြောနိုင်မလား။ ဘာကို ကြည့်ပြီး ပြောမလဲ။ အသိဉာဏ် ပိုင်းမှာ မလွတ်လပ်ရင် သူများပြောတာကို ယုံမယ်။ သူများ ပြောတာကို ယုံရင် အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကျွန်ဘဝကို ရောက်သွားပြီပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်ဘဝက လွတ်ချင်ရင် အသိဉာဏ်လွတ်လပ်မှုကို အရင် လုပ်ရမယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့ အယူအဆက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနေလို့ ကျွန်ဖြစ်တာက တစ်မျိုး၊ ကိုယ့်လောဘက ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးလို့ ကျွန်ဖြစ်တာက တစ်မျိုး။ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်အောင် ကြည့်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ကျွန်ဘဝရောက်အောင် ပို့ထားတာ။
အဲဒါကို ကိုယ့်သတိနဲ့ ဉာဏ်ကပဲ လွတ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

လူဟာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားနိုင်စွမ်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားနိုင်စွမ်းရှိလို့ လူ့လောကကြီးဟာ တိုးတက်လာတာပါ။ မစဉ်းစားနိုင်တဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် လူတိုင်း ဘဝပေးတာဝန်အရ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားရမယ်။ အဲဒီတာဝန်ကို မယူရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သစ္စာဖေါက်ရာ ရောက်တယ်။ လူ့လောကကြီး တစ်ခုလုံးကိုလည်း သစ္စာဖေါက်ရာရောက်တယ်။ သူများစဉ်းစားပြီးလုပ်ခဲ့တာကို ကိုယ်က အကျိုး ခံစားရတယ်။ ကိုယ်ကလည်း စဉ်းစားပြီးလုပ်မှ ကျေးဇူးတဉ်ပြန်ရာရောက်မယ်။

ကိုယ့်မေးခွန်းကိုကိုယ် မေးပြီးတော့ ကိုယ့်အဖြေကို ကိုယ် ရှာရမယ်။ ခေတ်အဆက်ဆက် သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကိုပဲ အလွတ် ကျက်လာ ကြတယ်။ ဘာသာရေးမှာလည်း သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေ၊ ကျောင်းတွေ မှာလည်း သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေပဲ။ သူများမေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကို ပင်ထီးပင်မပါ မကျန်အောင် ပြန်ရေးနိုင်ရင် တော်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပေးတယ်။

သူများ မေးခွန်းနဲ့ သူများအဖြေကို သိရုံနဲ့ ပညာတတ်လို့ မခေါ်နိုင် သေးဘူး။ ကိုယ့်မေးခွန်းနဲ့ ကိုယ့်အဖြေမှန်ကို သိမှ ပညာတတ် ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်မေးခွန်းနဲ့ ကိုယ့်အဖြေမှန်ကို ရအောင် ရှာခဲ့တဲ့သူတွေကြောင့် လောကကြီး တိုးတက်လာတာ။

မေးခွန်းကောင်းကောင်း မေးနိုင်တဲ့သူကို ဘာဖြစ်လို့ အသိအမှတ် မပြုတာလဲ။ မေးခွန်း မှန်မှ အဖြေ မှန်မယ်။ မေးခွန်းမေးတတ်မှ အဖြေ ရှာတတ်မယ်။ ကိုယ့်မေးခွန်းနဲ့ ကိုယ့်အဖြေဖြစ်မှ ကိုယ့်ဘဝဟာ လွတ်လပ် တယ် လို့ဆိုနိုင်တယ်။

လူငယ်တစ်ယောက်က "ကိုယ့်မေးခွန်းကို ကိုယ်မေးမယ်။ ကိုယ့်

http://www.dhammadownload.com

အဖြေကို ကိုယ်ရှာမယ်။ " လို့ ပြောရင် အဲဒီလူငယ်ကို လူတွေက ဘယ်လို မြင်မလဲ။ ဘဝင်မြင့်နေတယ်။ စိတ်ကြီးဝင်နေတယ်။ မတန်မရာတွေ ပြောနေတယ် လို့ပြောမယ်။ ဖ်ပ်ကွတ် ထားရမယ်လို့ ပြောမယ်။ ဟုတ်လား။ အဲဒါကိုကြည့်ရင် လူ့လောကကြီးဟာ လွယ်လွတ်လပ်လပ် သဘာဝကျကျ စဉ်းစားတာကို အားမပေးဘူး ဆိုတာ ပေါ်လွင်နေတယ်။

အဲဒီလို ဖ်ပ်ကွတ်တာကို ငယ်ငယ်ကတည်းက ခံလာရတဲ့ လူငယ်တွေဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အထိ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သဘာဝကျအောင် အကြောင်းအကျိုး ကိုက်အောင် မစဉ်းစားနိုင်တော့ဘူး။ လမ်းကြောင်းပေးထားတဲ့အတိုင်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ ပုံသွင်းထားတဲ့အတိုင်းပဲ စဉ်းစားတယ်။ စဉ်းစားခိုင်းသလိုပဲ စဉ်းစားတာဟာ တကယ် စဉ်းစားတာ မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကောင်းတာတွေအားလုံးကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်က မွေးဖွါးပေးလိုက်တယ်

Freedom is the mother of all values.

လွတ်လပ်မှုဟာ တန်ဖိုးထားစရာတွေအားလုံးရဲ့ မိခင်ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်မှုဟာ ကောင်းတာတွေအားလုံးရဲ့ အုတ်မြစ်ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်မှသာ လုပ်တဲ့ကိစ္စ မှန်သမျှဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်မယ်။

မလှုမနေရ လို့ ဆိုလို့ လှုလိုက်တာဟာ ဒါန မဖြစ်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

စိတ်နဲ့လျှမ္ပ ဒါန ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတာတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ရတဲ့ အရာတွေပဲ။

ချစ်တယ်ဆိုတာလည်း ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ချစ်မှ ချစ်တယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ အားကိုးရလို့ ချစ်တာပါ ဆိုရင်လည်း တကယ် ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ အားကိုးတာပဲ ဖြစ်မယ်။ ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာအကြောင်းပြစရာမှ မရှိပဲ ချစ်တာမှ တကယ်ချစ်တာ။

မရိုးသားရင် အပြစ်ဒဏ်ပေးတာ ခံရမှာစိုးလို့ ရိုးသားတဲ့သူ၊ ရိုးသားတယ် ဆိုတဲ့ ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ ရိုးသားတဲ့သူ၊ ရိုးသားရင် ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိလို့ ရိုးသားတဲ့သူတွေဟာ တကယ် ရိုးသားတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုးသားမှ ရိုးသားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ရိုးသားတဲ့သူကို လူတွေက ယုံကြည်တယ်။ လေးစားတယ်။ အဲဒါ သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ သူတို့ ယုံကြည်တာ၊ လေးစားတာကို လိုချင်လို့ ရိုးသားနေတာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အရာမှာ
သူများရဲ့ထင်မြင်ချက်တွေ တုန့်ပြန်မှုတွေ
မပါမှ လွတ်လပ်တယ်။

ဘယ်သူမှ မသိလည်း ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာကို လုပ်မှာပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ရိုးသားမှ အဲဒီရိုးသားမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို လွတ်လပ်စေမယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရိုးသားရင် အဲဒီ ရိုးသားမှုဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို လွတ်လပ်စေ မှာ မဟုတ်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက် တစ်ခုခုနဲ့ ရိုးသားရင် ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားမှုက ကိုယ့်စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားမယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘာဖြစ်လို့ ရိုးသားရတာလဲ လို့မေးရင် ရိုးသားချင်လို့ ရိုးသားတာ၊ ရိုးသားတဲ့သူဖြစ်ရတာကို ကြိုက်လို့ ရိုးသားတာ၊ မရိုးသားတဲ့သူ မဖြစ်ချင်လို့ ရိုးသားတာ၊ မရိုးသားတာဟာ မလွတ်လပ်လို့ ရိုးသားတာ လို့ပဲ ပြောစရာ ရှိတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေချင်လို့ ရိုးသားတာဟာ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

ရိုးသားရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို လေးစားမှာဖြစ်လို့ ရိုးသားရပါတယ် ဆိုရင် တကယ် ရိုးသားတာ မဟုတ်သေးဘူး။ လူတွေ လေးစားတာကို လိုချင်တာပဲဖြစ်တယ်။

သေသေချာချာ စဉ်းစားပါ။ ကောင်းတာတွေဟာ လွတ်လပ်မှုမှာ အခြေခံရမယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရိုးသားမှ ရိုးသားတယ်။ ဘာကို လိုချင်လို့မှ မဟုတ်ဘူး။ ရိုးသားချင်လို့ ရိုးသားတယ်။ ရိုးသားတာကို တန်ဖိုးထားလို့ ရိုးသားတယ်။ ဒါပဲ။ ဒီ့ထက်ပိုပြီး အကြောင်းပြစရာ မရှိဘူး။ အဲဒါမှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရိုးသားတာ။ အဲဒါ တကယ် ရိုးသားတာ။

ချစ်တာလည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ချစ်မှ အဲဒီမေတ္တာဟာ ကိုယ့်ကို လွတ်လပ်သွားစေမယ်။

ချစ်ချင်လို့ ချစ်တယ်၊ ဘာ အကြောင်းပြချက်မှ မရှိဘူး။

Freedom is a value. Freedom is basic to our capacity to value.

လွတ်လပ်မှုဟာ တန်ဖိုးထားစရာ အဆင့်မြင့်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတင် မကဘူး တခြားတန်ဖိုးထားစရာတွေဟာလည်း လွတ်လပ်မှုရှိမှ ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်မှုမှာ အခြေခံတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တန်ဖိုးထားနိုင်မှ တန်ဖိုးထားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ (ပြောရခက်နေလို့ ထပ်ပြောတာပါ။)

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်မှသာ စေတနာ မှန်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့

http://www.dhammadownload.com

လူမှု စစ်မှန်တဲ့ စွန့်လွှတ်မှု ဖြစ်တယ်။ နည်းနည်းလူရင် မှားမှား ပြန်ရမယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လူတာဟာ "တွက်ခြေကိုက်တဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု"ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဘာမှ ပြန်မရလည်း ပေးချင်တဲ့စေတနာရှိလို့ ပေးတာမှ လွတ်လွတ် ကျွတ်ကျွတ် ပေးတာ။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ပေးတာ။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ပေးမှ လွတ်လပ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့်

တကယ် လွတ်လပ်ချင်ရင် ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စတွေကို လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်ပါ။ လွတ်လပ်မှုနဲ့စမှ လွတ်လပ်မှု လမ်းဆုံးကို ရောက်မယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စရင် မလွတ်လပ်မှုထဲမှာ တစ်ဝဲလည်လည် ဖြစ်နေမယ်။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဖြစ်ဖို့ လွတ်လပ်မှု ရှိရမယ်။ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်ရဲ့ အစဟာ လွတ်လပ်မှုလို့ ဆိုရမယ်။ အသိဉာဏ် အဆင့်အမြင့်ဆုံးကို ရောက်သွားရင် အလွတ်လပ်ဆုံးလူသား ဖြစ်သွားတယ်။ အသိဉာဏ်ရဲ့ အဆုံး ဟာလည်း လွတ်လပ်မှုပဲ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ဘုရား မဖြစ်ခင်ကတည်းက လွတ်လွတ်လပ်လပ် တရား ရှာခဲ့တယ်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စခဲ့တယ်။ တရားလမ်းဆုံးကို ရောက်တော့ အလွတ်လပ်ဆုံး လူသား ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် အသိဉာဏ်ဟာ လွတ်လပ်မှုကနေ စတယ်။ လွတ်လပ်မှုမှာ ဆုံးတယ်။

အသိဉာဏ်ကို ရှာမယ်ဆိုရင် လွတ်လွတ်လပ်လပ် မေးခွင့်၊ လေ့လာခွင့်၊ စုံစမ်းခွင့် ရှိရမယ်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်ခွင့် ရှိရမယ်။ သံသယဖြစ်ခွင့် ရှိရမယ်။

မယုံရင် အပြစ်ရှိတယ်ဆိုလို့ ယုံလိုက်တာဟာ အသိဉာဏ်ရှိတာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုမှ မရှိပဲ။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မေးခွင့်၊ လေ့လာခွင့် စုံစမ်းခွင့် မရှိရင် တကယ် စစ်မှန်တဲ့ အသိဉာဏ် မရနိုင်ဘူး။ မှတ်ထားချင်တာတွေကို စုပေါင်းပြီး မှတ်ထားတဲ့ မှတ်စုစာအုပ်ကြီးပဲ ဖြစ်နေမယ်။

ရှာဖွေချင်စိတ်၊ ဖေါ်ထုတ်ချင်စိတ်၊ ဖန်တီးချင်စိတ် ရှိမှ ပညာသင်ရတာ လွတ်လပ်မှုရှိမယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိပဲ စာသင်တာဟာ ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို မှတ်စုစာအုပ်လုပ်လိုက်တာပဲ။ ပညာကို ချစ်လို့ ပညာသင်တယ်။ အမှန်ကို သိချင်လို့ ပညာသင်တယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စူးစမ်းချင်လို့ ပညာသင်တယ်။ သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတတ်ဖို့ ပညာသင်တယ် ဆိုမှ ပညာတတ် ဖြစ်မယ်။ သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတတ်တာဟာ ပညာပဲ။ (သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတတ်ဖို့ ပညာသင်တယ်ဆိုတာ ပညာလိုချင်လို့ ပညာသင်တယ် ဆိုတာနဲ့ အတူတူပဲ။)

ဘွဲ့ရချင်လို့ ကျောင်းနေတယ် ဆိုရင် ပညာတတ် မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘွဲ့ရတဲ့သူတော့ ဖြစ်မယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ စာရေးမှ အကောင်းဆုံးစာကို ရေးနိုင်မယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ဆက်ဆံမှ အကောင်းဆုံး ဆက်ဆံရေးဖြစ်မယ်။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ကြည့်မှ အမှန်ကို မြင်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ကိုယ် ဖန်တီးနိုင်တယ်

I create my meaning. I create my values. That is the highest freedom.

ငါ့ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ငါ ဖန်တီးတယ်။ ငါရွေးချယ်တယ်။ ငါ့အတွက် ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ် ဆိုတာကို ငါဖန်တီးတယ်။ ငါ ရွေးချယ်တယ်။ အဲဒါဟာ ငါ့ရဲ့ အမြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။

ဘဝအဓိပ္ပါယ်ဟာ ဘာလဲလို့ မေးကြတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို လူတော်တော်များများ မေးကြတယ်။ အဖြေကိုလည်း အမျိုးမျိုးပေးကြတယ်။ ဘာသာရေး အမျိုးမျိုးမှာ အဖြေအမျိုးမျိုး ပေးတယ်။ သူတို့ပေးတဲ့ အဖြေဟာ အမှန်ဆုံး အဖြေလို့ပဲ ပြောကြတယ်။ ဒီလိုပဲ ပြောကြတာ အကြိမ်ကြိမ် ကြားရတော့ ပြီးမိပါတယ်။ ကိုယ့်အဖြေဟာ တစ်ခုတည်းသော အဖြေမှန်လို့ ပြောကြတာ အံ့သြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းလက်ခံတဲ့ အဖြေတော့ မတွေ့ရသေးဘူး။ ဘယ်တော့မှ တွေ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ငါ့အတွက် ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ငါပဲ ဖန်တီးရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဘဝ အဓိပ္ပါယ်ကို ကိုယ်ဖန်တီးတာဟာ အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။

ငါ့စိတ်ထဲမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်လို့ လှိုက်လှိုက် လှဲလှဲ ခံစားရတာကိုမှ ငါ တကယ် ဘဝပေးပြီး နေလို့ရမယ်။ သူများက အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ် ဆိုပေမဲ့ ငါက အဓိပ္ပါယ်မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရရင် အဲဒီကိစ္စကို ငါ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ဘဝပေးပြီး နေနိုင်မလဲ။

ကိုယ့်ဘဝကို ပေးနိုင်မှ ကိုယ့်ဘဝအဓိပ္ပါယ် ဖြစ်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိသလဲ ဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုလည်း မေးကြတယ်။ အပြေတွေလည်း အမျိုးမျိုးပေး ကြတယ်။ ကြိုက်တာလည်း တွေ့တယ်။ မကြိုက်တာလည်း တွေ့တယ်။

ကိုယ် တကယ် ချစ်တာ မြတ်နိုးတာမှ ကိုယ်တန်ဖိုးထားတာ ဖြစ်မယ်။ သူများက ကိုယ့်ကို ချစ်ခိုင်းလို့ ချစ်ရတာဟာ တကယ်ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ချစ်တယ်ဆိုတာ ခိုင်းလို့ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ တန်ဖိုးထားတယ် ဆိုတာ ရင်ထဲက လာမှ စစ်မှန်တယ်။

ငါ့ဘဝအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ငါတန်ဖိုးထားမှုတွေကို ငါ မန်တီးမှ ငါ့မှာ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ ရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်။

ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူနဲ့မှ အငြင်းမပွါးလိုပါဘူး။ ဒါဟာ ငါ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာပဲ။ ငါမချစ်နိုင်တဲ့သူကို တစ်သက်လုံးချစ်ရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ ပြောခွင့်မရှိဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ငါမချစ်တဲ့ အယူအဆကို တစ်သက်လုံး ကိုးကွယ်ရမယ်လို့ ငါ့ကို ဘယ်သူမှ ပြောခွင့်မရှိဘူး။ ငါ မချစ်တဲ့အလုပ်ကို တစ်သက်လုံး လုပ်ရမယ်လို့ ဘယ်သူမှ ပြောပိုင်ခွင့်မရှိဘူး။ ငါ့ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး ကိစ္စကို ငါ ဆုံးဖြတ်မယ်။ ငါ ရွေးချယ်မယ်။ ငါသေတဲ့အထိ ငါ့ရင်ထဲမှာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး ထွေးပိုက်ပြီး ထားရမယ့်အရာကို ငါက လွဲလို့ ဘယ်သူမှ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။

ငါ့ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ငါ ကိုယ်တိုင် မဖန်တီးနိုင်သေးသ၍ ငါဟာ တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ ငါ့ရင်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှုရှိနေမှ ငါ့မှာ ဘဝရှိတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့မှာ ဘဝရှိဖို့ဆိုရင် ငါ့ဘဝ

http://www.dhammadownload.com

အဓိပ္ပါယ်ကို ငါ ဖန်တီးရမယ်။ ဘဝအဓိပ္ပါယ်ကို ဖန်တီးနိုင်မှ လွတ်လပ်မှုလည်း ရှိမယ်၊ ဘဝလည်းရှိမယ်။

"မချစ်သော်လည်း အောင့်ခါနမ်း၊ မနမ်းသော်လည်း ပင့်သက်ရှူ။" ဆိုသလို လူမျိုးစုဟာ တဆင့်ခံရခဲ့တဲ့ အဓိပ္ပါယ်တွေကို 'အောင့်ခါနမ်း' လိုက်ကြတယ်။ တချို့တော့ 'ပင့်သက်ရှူ' လိုက်တယ်။ ငါ မချစ်တာကိုတော့ 'အောင့်ခါနမ်း' မလုပ်နိုင်ဘူး။ 'ပင့်သက်ရှူ'လည်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ ချစ်ရင် ချစ်တယ်။ မချစ်ရင် မချစ်ဘူး။ ဒီနှစ်ခုပဲ ပြတ်ပြတ်သားသား လုပ်နိုင်မယ်။ မပြတ်သားမှုတွေကြောင့် ဘာကိုမှ ပိပိပြင်ပြင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ပင့်သက်ရှူရတာနဲ့ပဲ မောနေပြီး။ တစ်သက်လုံးပဲ ပင့်သက် ရှူနေရတော့မလား။

No! ဆိုရင်လည်း ရိုးရိုးသားသား ပြတ်ပြတ်သားသား No! လို့ပြောရတာ အမောပြေတယ်။ Yes! ဆိုရင်လည်း ရိုးရိုးသားသား ပြတ်ပြတ်သားသား Yes! လို့ပြောရတာ အမောပြေတယ်။ ရင်ထဲက No! ပြောချင်ပါလျက်နဲ့ ပါးစပ်က Yes! ပြောရရင် ရင်ကြပ်တယ်။ မောတယ်။ ရင်ထဲက Yes! ပြောချင်ပါလျက်နဲ့ ပါးစပ်က No! ပြောရရင် ရင်ကြပ်တယ်။ မောတယ်။

မှန်တာကို မှန်တယ်လို့ ဘယ်သူဆုံးဖြတ်မလဲ။ ငါ ဆုံးဖြတ်မယ်။ ငါက မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်နိုင်သေးသ၍ ငါ့ရင်ထဲမှာ မှန်တယ်လို့ လက်ခံမှာ မဟုတ်ဘူး။ မှန်တာကို မှန်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ဖို့ တာဝန်ကို ငါယူရမယ်။ ဒီတာဝန်ဟာ အကြီးမားဆုံး တာဝန်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီတာဝန်ကို မယူသေးသ၍ ငါ့မှာ ဘဝမရှိသေးဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ grow up ဖြစ်လာတယ်

ပိုကောင်းလာအောင် လုပ်ဖို့ အသက်ရှင်နေရတာ။ သို့မဟုတ်ရင် အသက်ရှင် နေရတာ အလကားပဲ။ အချည်းနှီးပဲ။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုလွတ်လပ်လာဖို့ ကြိုးစားနေရတာ။ သို့မဟုတ်ရင် ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကောင်းကောင်းစား ကောင်းကောင်း အိပ်ရတဲ့ ဝက်တွေလို ဘဝမျိုးဟာ ဘာအဓိပ္ပာယ် ရှိမလဲ။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားနေရတာ၊ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုလွတ်လပ်လာဖို့ ကြိုးစားနေရတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်။

တစ်နေ့ ကုန်သွားပြီး ဘာအသိဉာဏ်မှ တိုးမလာရင် သေဖို့ တစ်ရက် နီးလာတာက လွဲလို့ ဘာမှ မထူးဘူး။ အသက်တစ်ရက် ကြီးလာရင် တစ်ရက် ပိုပြီး အိုလာတာပဲ။ အဲဒါ grow old ဖြစ်လာတာ။ အသိဉာဏ် တိုးလာရင် grow up ဖြစ်လာတာ။

တိရစ္ဆာန်တွေဟာ grow up ဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ grow old ပဲ ဖြစ်လာ တယ်။ လူနဲ့တိရစ္ဆာန်တွေနဲ့ ဘာထူးသလဲ။ လူက grow up ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အသက် ကြီးလာပြီး grow up ဖြစ်မလာရင်၊ အသိဉာဏ် တိုးမလာရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့ ဘာထူးသလဲ။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသက်ကြီး လာတာဟာ ဝမ်းသာစရာလား။ ဝမ်းနည်းစရာလား။ ဘယ်လို ပြောမလဲ။ တချို့လူတွေအတွက်တော့ ဝမ်းနည်း

http://www.dhammadownload.com

စရာဖြစ်မယ်။ တချို့လူတွေအတွက်တော့ ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လိုလူ အတွက် ဝမ်းသာစရာ ဖြစ်မလဲ။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီး လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာရင် ဝမ်းသာစရာဖြစ်မယ်။ အထူးသဖြင့် စိတ်ပိုင်းမှာ လွတ်လပ်လာ ရမယ်။ ရုပ်ပိုင်းမှာတော့ ကိုယ့်အတွက် လိုအပ်တာကို လုပ်ပေးမယ့်သူ ရှိသင့်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ပိုင်းမှာ မှီခိုမှု မရှိဘူး။ လွတ်လပ်နေတယ်။ တွယ်တာမှု ခွဲလန်းမှု မရှိဘူး။ အားငယ်စိတ် ကြောက်စိတ် မရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့သူမှာ ရိုးသားမှုနဲ့ သတ္တိရှိတယ်

လူလည် မလုပ်ချင်ဘူး။ လူတွေကို လှည့်စားပြီး ကိုယ်ကျိုး မရှာချင်ဘူး။ မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်မယ်။ ရိုးရိုးသားသား လုပ်မယ်။ သတ္တိရှိရှိ လုပ်မယ် ဆိုရင် 'ရိုးသားမှုနဲ့သတ္တိ' နှစ်မျိုးလုံး ရှိရမယ်။ ရိုးသားမှုနဲ့သတ္တိဟာ တွဲစပ်နေတယ်။ သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ ရိုးသားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

မရိုးသားတဲ့နည်းနဲ့ ငွေကြေး, ပစ္စည်း စတဲ့ အကျိုးတွေ ရနိုင်တယ်။ လုပ်တတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မလုပ်ဘူး။ အဲဒီလူဟာ ရိုးသားမှု ရှိရဲ့မကဘူး။ သတ္တိလည်း ရှိတယ်။ သူ့စိတ်ထဲက လောဘကို သူ အရင်ဆုံး အနိုင်ရတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစုတွေနဲ့ သဘောထား မတူညီမှုကို သူ ရင်ဆိုင်ရဲတယ်။

မှန်တာကို လုပ်ရဲတာဟာ ရိုးသားမှုနဲ့သတ္တိ
နှစ်မျိုးလုံး ရှိလို့။ ရိုးသားမှုနဲ့သတ္တိ ရှိတဲ့သူမှသာ
လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းထက် မှန်ကန်တဲ့မူ မှန်ကန်တဲ့ခံယူချက်ကို ဦးစားပေးတယ်။ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းက မှားနေရင် အဲဒီအမှားကို ထောက်ပြမယ်။ အမှားကို အမှန်လို့ လှည့်စားပြီး မပြောဘူး။ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ အမှားကို မဖုံးကွယ်ဘူး။ အဖွဲ့အစည်းထက် အမှန်တရားကို ပိုပြီး တန်ဖိုးထားတယ်။

အဖွဲ့အစည်းထက် အမှန်တရားကို
ဦးစားပေးတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

အဖွဲ့အစည်းဆိုတာ ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ နိုင်ငံရေး အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဘယ်လို အဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ဖြစ် အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လုပ်ရပ်နဲ့ခံယူချက်တွေ မှားနေရင် မထောက်ခံဘူး။

သက်သက်သာသာ နေရဖို့ထက် ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ့်ဝတ္တရားကျေဖို့ကို ဦးစားပေးမယ်။

မှန်တာ ကောင်းတာကို လုပ်တဲ့အခါမှာ အခက်အခဲဆိုတာ တွေ့ရမှာပဲ။ အခက်အခဲနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လက်လျော့မသွားဘူး။ ဇွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ဆက်လုပ်မယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ အခက်အခဲရှိရှိ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စဖြစ်ရင် ဆက်လုပ်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပဲနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ မိမိကိုယ်ကိုထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့စိတ်ကနေ မွေးဖွါးလာတဲ့ အရာဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် လူများတစ်များပဲဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မထိန်းသိမ်းနိုင်ပဲနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်ဘူး။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူဟာ သူ့အားနည်းချက်ရဲ့ ကျေးကျွန်ပဲဖြစ်တယ်။ စည်းကမ်း မရှိတာဟာ အားနည်းချက်ပဲ။ စည်းကမ်းရှိတာဟာ အားကောင်းတဲ့ အချက်ပဲ။

အားနည်းတဲ့သူဟာ မလုပ်သင့်မှန်း သိလျက်နဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ မထိန်းနိုင်လို့ လုပ်တယ်။ အဲဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် လူအများရဲ့ ယုံကြည်မှုကို မရတော့ဘူး။ လူတွေရဲ့ယုံကြည်မှုကို မရပဲနဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ အဆင်ပြေပြေ နေလို့ မဖြစ်ဘူး။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူဟာ အများအကျိုးကို မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ သူ့မိသားစုအတွက်တောင် လုပ်သင့်တာကို သူ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် အများကို ဦးဆောင်ပြီး လုပ်ရမယ့်အလုပ်မျိုးကို မလုပ်နိုင်ဘူး။

စည်းကမ်း မရှိတဲ့သူဟာ ခေါင်းဆောင်မလုပ်သင့်ဘူး။ နောက်လိုက်ကောင်းကော ဖြစ်နိုင်မလား။ နောက်လိုက်ကောင်းလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်မလဲ။ ဒရွတ်တိုက်ပြီး ပါနေတဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်။ သူများရဲ့ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးပဲ ဖြစ်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစားလုပ်ရင် လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ်

လွတ်လပ်မှုရှိရုံနဲ့ လွတ်လပ်မှု တည်တန့်မယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်လို ကျင့်သုံးသလဲ ဆိုတာပေါ်
မူတည်ပြီး လွတ်လပ်မှု ဆက်လက်ရှင်သန်မယ်၊ မရှင်သန်ဘူး၊
တည်ဖြဲမယ်၊ မတည်ဖြဲဘူး ဆိုတာကို နောက်ဆုံး
အဆုံးအဖြတ်ပေးပါတယ်။

လွတ်လပ်ပြီး ဆိုပြီးတော့ စိတ်ချလက်ချ ဘယ်တော့မှ နေလို့မရပါဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစားလုပ်ရင် လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေခွင့် လုပ်ခွင့် သွားခွင့် မပေးကြဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်မှာစိုးလို့။ လွတ်လပ်ရင် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ကြတာ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုနဲ့ မတန်တာ။ တကယ်လွတ်လပ်ချင်ရင် စည်းကမ်းရှိရှိနေမှ ဖြစ်မယ်။

စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူတွေ များရင် အားလုံး အဆင်မပြေဖြစ်မယ်။ စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူက စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ လုပ်လိုက်တာဟာ အားလုံးရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ထိခိုက်တယ်။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို သိတယ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲဆိုတာကို သိတာ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာကို မသိတဲ့သူဟာ ကိုယ် ဘာကို တကယ် လုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို မသိဘူး။ ဒါကြောင့် သူများလုပ်တာကို လိုက်လုပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဘယ်သူလဲဆိုတာကို သိတဲ့သူဟာ
သူများလုပ်တာကို လိုက်မလုပ်ဘူး။ သူလုပ်ချင်တာကို လုပ်တယ်။
သူမှာ ကိုယ်ပိုင်အယူအဆ ဆိုတာရှိတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ခံယူချက်
ဆိုတာရှိတယ်။ သူမှာ ရေရှည် ရည်မှန်းချက် ရှိတယ်။
အစီအစဉ် ရှိတယ်။ သူဟာ လမ်းပျောက်နေတဲ့သူ
မဟုတ်ဘူး။ လမ်းမရှိတဲ့နေရာမှာ လမ်းထွင်ပြီး
သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

သူ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ သူသိတယ်။ သူများက သူ့ကို နားယောင်အောင် ပြောလို့မရဘူး။ သူ့ကို လှည့်စားလို့ မရဘူး။ အမှားအမှန် အကောင်းအဆိုးကို သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ဆုံးဖြတ်တယ်။

ကိုယ်က မှန်သလား မှားသလားဆိုတာကို မဆုံးဖြတ်နိုင်ရင် သူများက မှန်တယ်လို့ ဆုံးဖြတ် ပေးတာကို လက်ခံရမယ်။ သူများ ဆုံးဖြတ်ပေးတာကို

http://www.dhammadownload.com

လက်ခံရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် သိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

သူများ ယုံခိုင်းတာကို ယုံတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ သူများ ပြောခိုင်းတာကို ပြောတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

သူ ဘာကို သိချင်တယ်ဆိုတာ သူ သိတယ်။ သူ သိချင်တာကို သိရဖို့ သူ့နည်းသူ့ဟန်နဲ့ ရအောင် လုပ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်ဘာကို သိချင်တယ်ဆိုတာကိုမှ မသိရင် ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိနိုင်မလဲ။ ကိုယ် သိချင်တာကို ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ မလုပ်နိုင်ရင် လွတ်လပ်မှု ရှိမလား။ သူများ ပြောပြမှ သိရမယ်ဆိုရင် သူများလက်ထဲမှာ ကိုယ့်ဘဝကို အပ်ထားလိုက်တာပဲ။

သူ ဘယ်လိုနေချင်တယ်ဆိုတာ သူသိတယ်။ သူ ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာ သူသိတယ်။ သူ ဘာမလုပ်ချင်ဘူး ဆိုတာလည်း သူသိတယ်။ လုပ်ချင်တာလည်း မသိ၊ မလုပ်ချင်တာလည်း မသိတဲ့သူမှာ ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိသလဲ။

ဘာလုပ်ချင်မှန်း မသိတဲ့သူဟာ သူ့ကိုယ်ကိုသူ ဘယ်သူလဲဆိုတာ ဘယ်လိုလုပ် သိမလဲ။ ဘာလုပ်ချင်မှန်း မသိတဲ့သူကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ပါလို့ပြောရင် သူ ဘာလုပ်မလဲ။ ဘာလုပ်ချင်မှန်း မသိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တာကို အကြောက်ဆုံး လူပဲ။

ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့ ယောင်လည်လည် ဖြစ်နေတဲ့သူတွေဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူတွေပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ လူတိုင်းရဲ့အခွင့်အရေးနဲ့တာဝန်

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ လူအခွင့်အရေးလို့ ပြောကြပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုကို စဉ်းစားရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်ရမှာ လူတိုင်းရဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ တာဝန်ဖြစ်တယ်။

ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလို လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ တာဝန်ကို ငါယူတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်အင်အား ငါ့မှာ ရှိတယ်၊ အရည်အချင်း ငါ့မှာ ရှိတယ်၊ သတ္တိ ငါ့မှာ ရှိတယ်၊ စည်းကမ်း ငါ့မှာ ရှိတယ်၊ ဇွဲ ငါ့မှာ ရှိတယ် လို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြောနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒီလို ပြောနိုင်တာကိုက လွတ်လပ်မှုတာဝန်ကို ယူတာပဲ။

ငါ့မှာ အရည်အချင်းရှိဖို့၊ သတ္တိရှိဖို့၊ စည်းကမ်းရှိဖို့၊ ဇွဲရှိဖို့ ငါ တာဝန်ယူတယ် လို့ ပြောနိုင်တဲ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။

အရည်အချင်းရှိတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ငါ့တာဝန်ကို ငါ ယူတယ်လို့ ပြောနိုင်မှ လွတ်လပ်တယ်။

ပညာတတ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ ငါ့တာဝန်ကို ငါ ယူတယ်လို့ ပြောနိုင်မှ လွတ်လပ်တယ်။

သတ္တိရှိတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ငါ့တာဝန်ကို ငါ ယူတယ်လို့ ပြောနိုင်မှ လွတ်လပ်တယ်။

စည်းကမ်းရှိတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ငါ့တာဝန်ကို ငါ ယူတယ်လို့ ပြောနိုင်မှ လွတ်လပ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရှိတဲ့သူဖြစ်ဖို့ ဘုံတာဝန်ကို ငါ ယူတယ်လို့ ပြောနိုင်မှ လွတ်လပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မှ အဟုတ်တကယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ပြောနိုင်မှ
လူဖြစ်ရတာ တန်တဲ့သူဖြစ်မယ်။ ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူလို့
ပြောနိုင်မှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ်လေးစားနိုင်မယ်။
အားရနိုင်မယ်။ ကျေနပ်နိုင်မယ်။

ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ လို့ မပြောနိုင်သေးသ၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မကျေနပ်နိုင်သေးဘူး။ အားမရနိုင်သေးဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ အချင်းချင်း ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ပဲ လူတိုင်းကို ဆက်ဆံချင်တယ်။ အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကိုယ်က အထက်ဆီး ရနေလည်း မကြိုက်ဘူး။ သူက ကိုယ့်ကို အထက်ဆီးကနေ ဆက်ဆံရင်လည်း မကြိုက်ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူချင်း ဆက်ဆံတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးသာ စိတ်ဓာတ်ကို ကျန်းမာရှင်လန်းစေတယ်။ လွတ်လပ်စေတယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့သူနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ် နိမ့်သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော့ ကြားမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ သခင်လုပ်ရတာ ဘာအရသာရှိမလဲ။ ဘာဂုဏ်ရှိမလဲ။ ဘာတိုးတက်မလဲ။ နိမ့်ကျဖို့ပဲ ရှိတယ်။

သူများကို မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံနေရတာနဲ့ပဲ ကိုယ့်စရိုက်တွေ ကြမ်းတမ်းသွားတာ ကိုယ့်ရဲ့ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုဖြစ်ပါတယ်။ မတန်ပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ရဲ့ spiritual development ကို ထိခိုက်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့ သူတစ်ယောက်
ဖြစ်အောင် လုပ်ရမဲ့ တာဝန်ကို မလုပ်တဲ့သူဟာ
လူအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့တာဝန် မကျေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လုပ်တာဟာ လူအသိုင်းအဝိုင်းကို ကိုယ်က ပေးရမဲ့ အရာတစ်ခုကို ပေးလိုက်တာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် မလုပ်ရင် လူအသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မှာ အကြွေးတင်နေတယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူများရဲ့ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်ရင် လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက် တိုးလာတယ်။ အဲဒါဟာ လူအသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ တိုးတက်မှုဖြစ်တယ်။ ဒီတိုးတက်မှုဟာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့ တိုးတက်မှုပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုးဟာ ဘာနဲ့မှ တိုင်းတာလို့ မရဘူး။ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရဘူး။ လူ့လောကကြီးကို တိုးတက်အောင် အဆင့်မြင့်အောင် လုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေပဲ။

မြတ်စွာဘုရားကို တောထဲမှာ ပုဏ္ဏားတစ်ယောက်ကတွေ့တော့ "သင်ဘယ်သူလဲ" လို့ မေးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက "ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ" လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ အဲဒီလို ဖြေတာကို ဖတ်ရတော့ ဘုန်းကြီး ရင်ထဲမှာ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ခံစားရတယ်။ ဒီအဖြေဟာ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ အဖြေ ဖြစ်တယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး ဖတ်လို့တောင် မရတော့လို့ ရပ်ထားရတယ်။ ငါလည်း

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို ပြေချင်လိုက်တာ ဆိုတဲ့ ဆန္ဒ ပြင်းပြင်းပြပြ ဖြစ်လာတယ်။ တစ်နေ့မှာ ငါလည်း "ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ။" လို့ ပြောနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ် ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက် decision ချလိုက်တယ်။ အဲဒီ ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တစ်နေ့မှ မမေ့ဘူး။ နည်းမျိုးစုံနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ကို နေ့တိုင်း ကြိုးစားနေတယ်။

ဒီလို ပြောရတာကို ရှက်ရမှာလား။ ဒီလိုပြောတာဟာ ကြွားရာ ရောက်သလား။ ဒီလို ပြောတာကို မပြောရဲတဲ့စိတ် ဖြစ်ရမှာလား။ ဘာဖြစ်လို့ လဲ။ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ် လို့ ရည်မှန်းတာဟာ မတန်မရာကို မှန်းတာလို့ ဆိုမှာလား။ ဆိုချင်တဲ့သူ ဆိုကြပါစေ။ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်ချင်ပါဘူး လို့ ဆိုတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်လို့ ပြောရမှာ ကြောက်တဲ့သူ ရှက်တဲ့သူကို စကားဆက်ပြောနေဖို့ မလိုတော့ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့သူ အဖြစ်နဲ့ပဲ ကိုယ့်ဘဝကို နေမယ်။ နောက်ဆုံးအချိန်မှာ လွတ်လပ်တဲ့သူ အဖြစ်နဲ့ပဲ ဘဝကို နိဂုံးချုပ်ချင်တယ်။ I live in freedom. I will die in freedom.

မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူများ လွတ်လပ်မှာကို မလိုလားဘူး။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူများကိုလည်း မလွတ်လပ်အောင် လုပ်မှာပဲ။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူကို မနာလိုတဲ့စိတ် ရှိတယ်။ အားကျတဲ့ စိတ်လည်း ရှိတယ်။

ကြားဖူးတာ တစ်ခုရှိတယ်။ ကဏန်းတွေကို တောင်းထဲထည့်ထားရင် အဲဒီတောင်းကို အဖုံး ဖုံးထားစရာ မလိုဘူး... တဲ့။ ကဏန်းတစ်ကောင်က အပေါ်တက်ရင် အောက်က ကဏန်းက အဲဒီအကောင်ကို ဆွဲချတယ်...တဲ့။

လူတွေထဲမှာလည်း အဲဒီလို လူတွေရှိတယ်။ တစ်ယောက်က အပေါ် ရောက်အောင် တက်ရင် အောက်က နောက်တစ်ယောက်က ဆွဲချတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တစ်ယောက်က လွတ်လပ်အောင် လုပ်နေရင် သူ့ကို မလွတ်လပ်အောင်၊ မလုပ်ရဲ့ မကိုင်ရဲအောင် နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ လုပ်တယ်။ သတိထားပါ။ ကိုယ်က လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ကို မွေးပြီး လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို နေရင် ကိုယ့်ကို ဆွဲချမယ့် သူတွေ လာလိမ့်မယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူကို နောက်တွဲချိတ်ချင်တယ်။ ကိုယ်က ခေါင်းတွဲ လုပ်ပြီး သူတို့ကို ဆွဲရတော့မယ်။

ကိုယ်က လွတ်လပ်မှသာ ကိုယ့်သားသမီး၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ၊ ကိုယ့် အသိုင်းအဝိုင်းကို လွတ်လပ်အောင် အားပေးနိုင်မယ်။ ကူညီနိုင်မယ်။ နည်းလမ်း ပေးနိုင်မယ်။ ပေးချင်စိတ်လည်း ရှိမယ်။ မလွတ်လပ်တဲ့သူဟာ သူများကို လွတ်လပ်အောင် ဘယ်လိုကူညီမလဲ။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိတဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်ထားတာ အများကြီး တွေ့ဖူးတယ်။ မှီခိုနေအောင် dependent ဖြစ်နေအောင် လုပ်တယ်။ မိဘတွေက ဘဝကို ပုံသေနည်းနဲ့ နေရင် သားသမီးကိုလည်း ပုံသေနည်းတွေအတိုင်း နေခိုင်းတယ်။ ရှေးခေတ်က ပုံသေနည်းအတိုင်း နေလို့ရတယ်။ အခုခေတ်မှာ ပုံသေနည်းအတိုင်း နေလို့ မရတော့ဘူး။ စွန့်စားရတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ရတယ်။ ကောင်းတာ လုပ်ဖို့ စွန့်စားရမယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်မှ စွန့်စားတယ် လို့ ဆိုနိုင်မယ်။ မလုပ်ဖူးတာကို လုပ်မှ စွန့်စားတယ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်။

မိဘတွေက သူတို့ လွတ်လပ်မှုကို ရောင်းစားထားတော့ သားသမီးတွေကိုလည်း လွတ်လပ်မှုကို ရောင်းစားတဲ့ နေနည်းအတိုင်း နေစေချင်တယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုကို ကိုယ် ရောင်းစားထားမှန်းတော့ မသိကြဘူး။ အဲဒါကိုက ရင်နာစရာ အကောင်းဆုံးအချက်ပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တိုးတက်အောင် လုပ်ခွင့်မရှိပဲ ပုံသေလုပ်ရတဲ့ အလုပ်နဲ့ နေရအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ရောင်းစားထားတာပဲ။

လွတ်လပ်မှုကို တောင်းနေတဲ့သူတွေ မျှားနေတယ်။ ရအောင်လုပ်ယူတဲ့သူ နည်းနေတယ်။ ရအောင် လုပ်ယူတဲ့သူ မျှားမှ တကယ် တည်တန့်ခိုင်မြဲတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရမယ်။ လွတ်လပ်မှုကိုရအောင် မလုပ်တဲ့သူကို လွတ်လပ်မှု ပေးရင်တောင်မှ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အထုပ်ကလေးနဲ့ လာတဲ့ ပစ္စည်းမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ လာတဲ့ စိတ်ရဲဝံ့ဏာတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် လေ့ကျင့် မွေးမြူ ပြုစုထားမှ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့သူပဲ။ လွတ်လပ်မှု အစစ်ကို ပေးလို့ မရဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်ဖို့ တာဝန်ကို ယူထားတဲ့သူဟာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို ကိုယ် အမြဲတန်း မြှင့်တင်နေရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံ၊ စဉ်းစားပုံကို ပိုပြီးသဘာဝကျအောင် တိကျအောင် လေ့ကျင့်နေရမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကို ခိုင်မာအောင် ရင့်ကျက်အောင် လေ့ကျင့်နေရမယ်။ ငါဟာ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ၊ သတ္တိရှိတဲ့သူ၊ 'အမှား အမှန်၊' 'အကောင်း အဆိုး၊' 'တရားတယ်၊ မတရားဘူး၊' ဆိုတာကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့သူ ဆိုတာကို ဖေါ်ပြနိုင်ရမယ်။

ဘာမှမသိ ဘာမှမတတ်ရင် ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိနိုင်မလဲ။

http://www.dhammadownload.com

**ကိုယ့်မှာရှိသမျှ အရည်အချင်းတွေကို
အမြင့်ဆုံးရောက်အောင် ကြိုးစားနေတဲ့သူမှသာ
တာဝန်ကျေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သက်သာအောင် နေတဲ့သူ
လွယ်လွယ်နဲ့ အခွင့်အရေးများများရအောင် လုပ်နေတဲ့သူတွေဟာ
တာဝန်မဲ့တဲ့သူ သစ္စာမဲ့တဲ့သူ။**

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အားမကိုးတဲ့သူ၊ သူများကို မှီပြီး စားချင်တဲ့သူ၊ ပညာမရှာတဲ့သူတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လုပ်ရမဲ့တာဝန် မကျေတဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။

~~~
~~~

http://www.dhammadownload.com

ပတ်ဝန်းကျင်က မိဘတွေ လူကြီးတွေရဲ့ ဆက်ဆံပုံပေါ် မူတည်ပြီးတော့ သူ့ပြောပုံဆိုပုံတွေဟာ ဖြစ်လာတယ်။ မကြာခဏ အော်တာ ငေါက်တာ ရိုက်တာ ခံရရင် အဲဒီလို မခံရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲဆိုတာကို ကလေးဟာ စဉ်းစားရတော့တယ်။ အဲဒီလို စဉ်းစားရင်း လိမ်ပြောရင် အော်တာ ငေါက်တာ ရိုက်တာ မခံရဘူး ဆိုရင် လိမ်ပြောတော့တာပဲ။ လူကြီးတွေက လိမ်ပြောတာ မကြိုက်ဘူး။ လိမ်မပြောရဘူး ဆိုပေမဲ့ မှန်တာ ပြောရင် အရိုက်ခံရလို့ ကြာတော့ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ် လိမ်ပြောတတ်လာတယ်။ လိမ်မပြောတဲ့သူဟာ မရှိသလောက် ရှားတယ်။

အပြစ်မရှိပဲနဲ့ အပြစ်ပေးတာခံရရင် ကလေးဟာ လူကြီးကို မယုံတော့ဘူး။ ငါ့မှာ ဘာအပြစ်မှ မရှိရင် ဘာမကြောက်စရာမလိုဘူး လို့ သူ မယုံတော့ဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာမှအပြစ်မရှိလည်း ကြောက်နေတတ်တယ်။

ဘာမှ အပြစ်မရှိပဲ အပြစ်ရှိတယ်လို့ ခံစားရတဲ့သူတွေ မှားလာရင် လိမ်တဲ့သူတွေ မှားလာမယ်။ အပြစ်ရှိရင်တောင်မှ မှားတဲ့အပြစ်ဒဏ်ကို ခံရရင် ကျေနပ်တယ်။ မမှားတဲ့ အပြစ်ဒဏ်ကို ခံရရင် လူ့အသိုင်းအဝိုင်းပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကြောက်နေတဲ့သူဟာ အမှန်ကို မပြောဘူး။

သတ္တိမရှိရင် သင်ဟာ တကယ်ချစ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အားငယ်နေတဲ့သူဟာ အားကိုးရမဲ့သူကိုပဲ ရှာတယ်။ တကယ်ချစ်တာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်ချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ်ကိုယ် ရပ်တည်နိုင်တဲ့သူ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့ သူနှစ်ယောက်ရဲ့ ဆက်ဆံရေးပဲဖြစ်တယ်။ အထက်အောက် ဆက်ဆံရေးမှာ ချစ်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။

အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ သနားအောင် ပြောမယ်။ အလိုလိုက်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

အကြိုက်ကို ပြောမယ်။ မြှောက်ပြောမယ်။ အမှန်ကို မပြောဘူး။ မှန်တာကို ပြောရင် တစ်ခါတလေ မကြိုက်တာလည်း ပြောရတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ သူအားကိုးနေရတဲ့သူ မကြိုက်တာကို မပြောနိုင်ဘူး။ မကြိုက်တာကိုပြောရင် သူ့ကို မသနားတော့မှာကို သူကြောက်တယ်။

သာယာမှုလိုချင်လို့ သာယာမှုပေးနိုင်မယ့်သူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားချင်တယ်။ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေချင်လို့ စားဝတ်နေရေး အဆင်ပြေအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့်သူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားချင်တယ်။ ဂုဏ်ကို လိုချင်လို့ ဂုဏ်ရှိတဲ့သူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားချင်တယ်။ ကြောက်တတ်လို့ ကိုယ့်ကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်မယ့်သူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို တွဲထားချင်တယ်။ အဲဒါကို ချစ်တာလို့ လှလှပပ အဓိပ္ပါယ်ကောက်လိုက်တယ်။

မကြောက်တတ်တဲ့သူ၊ အားမငယ်တတ်တဲ့သူ၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် ဘယ်သူ့ကိုမှ မှီခိုစရာ မလိုတဲ့သူ၊ သာယာမှုကိုလည်း မမက်မောတဲ့သူ၊ ဘာကိုမှ မကြောက်တတ်တဲ့သူ၊ ဘာဂုဏ်ကိုမှ သူများကို မှီပြီး မလိုချင်တဲ့သူနစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ချစ်တယ် ဆိုရင် ဘာကြောင့် ချစ်တာ ဖြစ်မလဲ။

သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ ယုံကြည်စိတ်ချတတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ သူများကို ယုံတယ် ဆိုတာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူမှသာ လုပ်နိုင်တယ်။ မိသားစု အချင်းချင်းတောင် မယုံကြတာ ရှိတယ်။

သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ အမှန်တရားကို စူးစမ်းမှု မလုပ်နိုင်ဘူး။
အမှန်တရားကို ရှာဖွေစူးစမ်းတယ် ဆိုတာ ဟုတ်ရဲ့လားမှန်ရဲ့လား
ဆိုတဲ့ ဓမ္မေးခွန်းကို ဓမ္မေးနိုင်တဲ့သူမှသာ လုပ်နိုင်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောသမျှ ယုံတဲ့သူဟာ အမှန်ကို စူးစမ်းတဲ့သူ မဟုတ်ဘူး။ လူများစုက မှန်တယ်လို့ ထင်နေကြတာကို ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ 'မှန်ရဲ့လား'လို့ မေးရမှာကို လူတော်တော်များများ ကြောက်ကြတယ်။ လူများစုရဲ့ ယုံကြည်မှုကို မလွန်ဆန်ရဲဘူး။ ဒါပေမဲ့ မှန်တာပြောရရင် လူများစုဟာ မှားနေတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ဆိုပေမဲ့ ဘုရားဟောတာနဲ့ ဆန့်ကျင်နေတာတွေကို ရောထွေးပြီးတော့ ယုံကြည်နေကြတယ်။ ရှေ့တိုင်း စေတီတော် ရင်ပြင်ပေါ်မှာ နတ်ရုပ်ဘယ်နှစ်မျိုး ရှိသလဲ။ အဲဒီ နတ်ရုပ်တွေဟာ လူတွေအတွက် တကယ်တန်း အားကိုးစရာတွေ ဟုတ်သလား။ ရဲရဲကြီး မေးကြည့်စမ်းပါ။

သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ အပြင်မှာ အားကိုးစရာတွေကို လိုက်ရှာနေတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်ကို သူ အားမကိုးဘူး။ သူ့မှာ အားကိုးရလောက်တဲ့ အသိဉာဏ် မရှိဘူးလို့ ထင်နေတယ်။

အားငယ်တတ်တဲ့သူဟာ magic ကို ယုံတယ်။ ဗေဒင်ယုံတယ်။ နတ်ယုံတယ်။ လက်ဖွဲ့တွေကို ယုံတယ်။ သူ မယုံတာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်ကိုတော့ သူ မယုံဘူး။ အဲဒါ တစ်ခုတော့ သူ မယုံနိုင်ဘူး။ ကျန်တာတွေ အားလုံး ယုံတယ်။

ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ် မယုံတဲ့သူဟာ ဘာသတ္တိရှိသလဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်မယုံတဲ့သူမှာ ယုံစရာတွေ သိပ်များတယ်။ တစ်လောကလုံး မဟုတ်တာ ပြောသမျှကို ယုံတယ်။

'ငါကလွဲလို့ ကျန်တဲ့သူတွေ ပြောသမျှ ယုံတယ်။' ငါပြောတာ တွေဟာလည်း သူများ ပြောတာကို တစ်ဆင့် ပြန်ပြောတာတွေပဲ။ ငါ့ဉာဏ်နဲ့ ငါ စမ်းစစ်ဝေဖန်ပြီး လက်ခံတာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ ထိထိုးတယ်။ သတ္တိရှိတဲ့သူဟာ အလုပ် လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တိက ရှေ့ဆောင်ရမယ်။ ကျွန်တာက နောက်က လိုက်ရမယ်။

လူတွေကို အားငယ်တတ်အောင် ကြောက်တတ်အောင် လုပ်လိုက်ရင် အဲဒီ လူတွေဟာ truthful, ဖြောင့်မတ်တဲ့သူ၊ loving, ချစ်တတ်တဲ့သူ၊ trusting, ယုံကြည် စိတ်ချရတဲ့သူ၊ inquire into reality အမှန်တရားကို သိအောင် လေ့လာ စူးစမ်းနိုင်တဲ့သူတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်သူ၏ အတွေးအခေါ် အယူအဆများ

လွတ်လပ်တာကို တကယ် လိုချင်ရင် လွတ်လပ်မှုအကြောင်းကို အမြဲလေ့လာနေရမယ်။ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက်လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကို သတိထားရမယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိရင် ဘာကြောင့် မရှိတာလဲဆိုတာကို မြင်အောင်ကြည့်ရမယ်။ နဲနဲဖြစ်ဖြစ် လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလာအောင် နေ့စဉ် ကြိုးစားနေရမယ်။ လွတ်လပ်မှုကို မေ့ထားလိုက်ရင် လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ်။

လှည့်စားနေတာတွေကို မျက်ခြေမပြတ်ဖို့ လိုတယ်။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာကို ဘာသာရပ်တစ်ခုလို သုတေသန ပြုနေရမယ်။ 'လွတ်လပ်မှု သုတေသန အသင်း' ဆိုတာမျိုး ရှိရင် ကောင်းမယ်။ အဲဒီအသင်းက စာစောင်တွေ ထုတ်နေရမယ်။

ကျောင်းတွေမှာ လွတ်လပ်မှုကို ဆွေးနွေးရင် ကောင်းမယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးမှ ပညာတတ်တွေ ထွက်လာမယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးမှ အကောင်းဆုံး အဖြေကို ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Truth is spiritually revolutionary.

အမှန်တရားဆိုတာ စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်း တော်လှန်ရေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အတ္တဝါဒကို တော်လှန်လိုက်တာ အနတ္တဝါဒ။ တစ်လောကလုံး လက်ခံခဲ့တဲ့ အတ္တဝါဒကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ပြောင်းပြန်လှန်လိုက်တာပဲ။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

တော်ရုံသတ္တိနဲ့ မလုပ်နိုင်တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ လူလောကမှာ အကြီးမားဆုံး အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တော်လှန်ရေးဖြစ်ပါတယ်။ အနတ္တဝါဒကို ဘယ်သူမှ ဖျောက်ဖျက်လို့ မရတော့ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ ကမ္ဘာကြီး ပြားတယ်လို့ တစ်လောကလုံးက ယုံနေတာကို လုံးပါတယ်လို့ ပြောတာဟာ စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်း တော်လှန်ရေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

အစမှာတော့ အမှန်ကို လက်မခံနိုင်တဲ့သူတွေ မှားနေတတ်လို့ အမှန်တရားက ရှုံးနိမ့်သလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရေရည်မှာ အမှန်တရားက အနိုင်ရစေမြဲပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မစဉ်းစားနိုင်တဲ့သူဟာ တောင်ပံ ကျိုးနေတဲ့ ၄က်နဲ့ တူတယ်။ အတောင်ရှိပေမဲ့ မပျံနိုင်ဘူး။

တောင်ပံချိုးထားတာကို ခံရတဲ့သူတွေ မှားတယ်။ တချို့ ငယ်ငယ် ကတည်းက ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားခွင့် ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် လုပ်ခွင့် မရခဲ့လို့ တောင်ပံကျိုးသလို ဖြစ်သွားတယ်။ ကြီးတဲ့အထိ အဲဒီတောင်ပံက ပြန်ကောင်း မလာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် တစ်သက်လုံး တောင်ပံကျိုးနေတဲ့ ၄က်လို ဘဝမှာပဲ နေရတော့တယ်။ ပြောသမျှကို ယုံ၊ ခိုင်းသမျှကို လုပ်၊ ပေးသမျှကို ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ပြောသမျှကို ယုံ၊ ခိုင်းသမျှကို လုပ်၊ ပေးသမျှကို ယူတဲ့သူကို တပည့်မွေးချင်တဲ့သူတွေ မှားတယ်။ 'ဟုတ်ရဲ့လား။ ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ရမှာလဲ။ လုပ်သင့်ရဲ့လား။ ဒီလိုလုပ်တာ တရားရဲ့လား။ မှန်တမှုရှိရဲ့လား။ ဒါလောက်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

နဲ့တော့ မလုပ်နိုင်ဘူး'လို့ ဆိုတဲ့သူကို တပည့်ကောင်းလို့ မယူဆဘူး။ အဲဒီလိုလူဟာ တပည့် မဖြစ်ဘူး။ တပည့် မဖြစ်ရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ အဲဒါကို ဆက်ပြီး စဉ်းစားပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Negative peace is the absence of tension.

အခြေအနေ တင်းမာမှု မရှိတာကို အနှုပ်လက္ခဏာ ငြိမ်းချမ်းမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

Positive peace is the presence of justice.

တရားမျှတမှု ရှိတာကို အပေါင်းလက္ခဏာ ငြိမ်းချမ်းမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။

Without justice there is no freedom.

တရားမျှတမှု မရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

ဒါကြောင့် တရားမျှတမှု ရှိရင် ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း ရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှုလည်း ရှိပါတယ်။ လူတိုင်း တကယ်လိုချင်တာ တရားမျှမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားမျှတမှု ရှိရင် ကျန်တာတွေ ပြည့်စုံလာပါလိမ့်မယ်။ တရားမျှတမှု ရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာကို လူတိုင်း သိဖို့ နားလည်ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားတာ တွေးခေါ်တာ မရှိပဲ ဉာဏ်ပညာ မရှိနိုင်ဘူး။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် စဉ်းစားတတ်ဖို့ ဘာလိုသလဲ။ စာများများ ဖတ်ဖို့လိုတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးဖို့လိုတယ်။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးဖို့လိုတယ် ဆိုတော့... လွတ်လွတ်

http://www.dhammadownload.com

လပ်လပ် ဆွေးနွေးလို့ရတဲ့ စကားပြောဖေါ် ဆွေးနွေးဖေါ် ဆွေးနွေးဖက်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်အယူအဆကို မကြောက်မရွံ့ နောက်မတွန့်ပဲ ရိုးရိုးသားသား ပြောနိုင်ဖို့လိုတယ်။ သူများနဲ့ မတူတဲ့ ဆန့်ကျင်နေတဲ့ ကိုယ့်အယူအဆကို ပြောလို့ ရမှသာ တကယ် စဉ်းစားနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်ကိုရမယ်။ သူများနဲ့ တူတဲ့ အယူအဆတွေကိုသာ ပြောနေရရင် ဘာထူးတော့မလဲ။ သူများနဲ့ တူတာကို ပြောဖို့လောက်ကတော့ သိပ်စဉ်းစားနေစရာ မလိုပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အသိဉာဏ်ကြီးတဲ့သူ စိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးတဲ့ သူတွေဟာ အသိဉာဏ် နည်းတဲ့သူ သဘောထားသေးတဲ့သူ ဘောင်ထဲကနေ တွေးတဲ့သူတွေရဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆန့်ကျင်မှုကို အမြဲတန်းခံခဲ့ရတယ်။

ဉာဏ်ရည်မြင့်တဲ့သူတွေက ဓလေ့ထုံးစံရဲ့ တစ်ဖက်သပ်အမြင်ကို မစဉ်းမစား လက်မခံပဲ ရိုးရိုးသားသား သတ္တိရှိရှိ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် သုံးတာကို ဉာဏ်ရည်နိမ့်တဲ့သူတွေ နားမလည်နိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူများကို ဒုက္ခမပေးပဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်တွေးပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်လို့ရတဲ့ နေရာတွေမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝ အခြေအနေကို ပိုပြီးတိုးတက်အောင် လုပ်ကြတယ်။ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ လူများစုဟာ တိုးတက်လာပါတယ်။

ဒါကြောင့် သူများကို ဒုက္ခမပေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ထင်ထားတာထက် ကိုယ့်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် အများကြီး ပိုရှိနေပါတယ်။ မလွတ်လပ်ဘူးလို့ ထင်နေပြီး မလုပ်ပဲ နေကြတာ များပါတယ်။

ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေထဲမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နေကြတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို လေ့လာပါ။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရဖို့ ဆိုတာ လက်တွေ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ်တွေးပြီး လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်နေကြတဲ့ သူတွေနဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိဖို့ လိုပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို နေသွားကြတဲ့သူတွေ အကြောင်းကိုလည်း ရသလောက် လေ့လာနေဖို့ လိုပါတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို တကယ် မလိုချင်ပဲနဲ့ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ ရအောင် လုပ်ပေးလို့ မရနိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရအောင်လုပ်တဲ့သူမှာပဲ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝ ရှိပါတယ်။

လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေတဲ့သူမှာပဲ
လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ နောက်တစ်မျိုးပြောရရင် လွတ်လပ်မှုကို
ကျင့်သုံးနေတုန်းမှာပဲ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။

လွတ်လပ်တဲ့အတွေးကို တွေးပြီး လွတ်လပ်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်နေတုန်းမှာပဲ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ 'လွတ်လပ်ပြီ' ဆိုပြီး နေလိုက်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ လွတ်လပ်မှုအစစ်ဆိုတာ စာအုပ်ထဲမှာ မရှိဘူး။ စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ကိုယ့်မှာ ရှိသလား မရှိဘူးလား ဆိုတာကို ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိရင် ဘာကြောင့်မရှိတာလဲဆိုတာကို တိတိကျကျ သိအောင်လုပ်ဖို့လိုတယ်။

အခြေအနေတွေပြောင်းသွားရင် ငါ့ဘဝ ပိုပြီး လွတ်လပ်လာမယ်လို့

http://www.dhammadownload.com

တွေးပြီး စောင့်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ လွတ်လပ်တဲ့ဘဝကို ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို မစောင့်ပဲ မရရအောင် လုပ်တဲ့သူမှာပဲ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။

'သူတို့ ပြောင်းသွားရင် ငါ လွတ်လပ်မယ်'လို့တွေးသလား။ အဲဒီလို တွေးသ၍ မလွတ်လပ်နိုင်ဘူး။ အခြေအနေတွေ ဘာပဲပြစ်နေပြစ်နေ ငါ့စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူတို့က ငါ့ကို ပြောကြတယ်...။ ကျွန်တစ်ယောက် အိပ်ပျော်နေတာကို တွေ့ရင် မနှိုးလိုက်ပါနဲ့။ သူ လွတ်လပ်မှုကို အိပ်မက်မက်နေတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်...တဲ့။

ငါက သူတို့ကို ပြောလိုက်တယ်...။ ကျွန်တစ်ယောက် အိပ်ပျော်နေတာကို တွေ့ရင် နှိုးလိုက်ပြီးတော့ လွတ်လပ်မှုအကြောင်း သူ့ကို ရှင်းပြလိုက်ပါ။

အိပ်ပျော်နေကြတဲ့သူတွေပဲ များပါတယ်။ အိပ်ပျော်နေကြတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်သူတွေလဲ။ လွတ်လပ်နေတဲ့ သူတွေလား။ နှိုးလိုက်ရရင် ကောင်းမလား။ အိပ်ပျော်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ခဏ စိတ်ချမ်းသာနေမယ် ထင်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှုအကြောင်းကို အိပ်မက်မက်နေတယ်ဆိုရင် အိပ်မက်ကောင်းလေးလို့ ဆိုရမှာပဲ။ သူနိုးလာတဲ့အခါမှာ ...။ တကယ် စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုကို ရအောင် လုပ်မှာလား။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အိပ်မက်မက်လို့ ကောင်းတဲ့ အရာပါ...၊ လက်တွေ့မှာ ရနိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလို့ တွေးမှာလား။

အိပ်မက်ဆိုတာ နိုးလာပြီးရင် မကြာခင်မှာ မေ့သွားတတ်တဲ့အရာပါ။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီလို မေ့သွားလို့ အိပ်မက်တွေ အကောင်အထည် မပေါ်တာ။ အိပ်မက်ကို မမေ့ရင် အဲဒီအိပ်မက် အကောင်အထည် ပေါ်ဖို့ နေ့တိုင်း ကြိုးစားမယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် တစ်နေ့မှာ အဲဒီအိမ်မက်ဟာ အကောင်အထည် ပေါ်လာမှာ သေချာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုကို သိပ်လိုချင်တယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှုကို သိပ်လိုချင်တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို သိပ်လိုချင်တယ်။ ငါလိုချင်သလို သူများလည်း လိုချင်တာပဲ။ ဒါကြောင့် ငါတတ်နိုင်သလောက် သူများကို စိတ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်အေးချမ်းမှု လွတ်လပ်မှုကို ပေးမယ် လို့ သဘောထားတဲ့သူဟာ သူ ကိုယ်တိုင် တစ်နေ့တခြား ပိုပြီး စိတ်အေးချမ်းတဲ့သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်လာ တယ်။ ဒါဟာ သဘာဝနိယာမပဲ။

သူများကို စိတ်ချမ်းသာအောင်ပြောရင်းနဲ့ ကိုယ်လည်း စိတ်ချမ်းသာ လာတာကို အကြိမ် တော်တော်များများ ကြုံဖူးပါတယ်။

သူများကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း မလွတ်လပ်ဘူး။ သူများကို စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ သူတစ်ပါးကို စိတ်မအေးချမ်းအောင်လုပ်ရင် ကိုယ်လည်း စိတ်အေးချမ်းမှု မရနိုင်ဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝနိယာမ ဖြစ်ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူတွေ မလုပ်သင့်တာကို နည်းနည်းလုပ်အောင် အားပေးတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ လူတွေမှာ အပြစ်ရှိနေရင် အဲဒီလူတွေဟာ နည်းနည်းကြောက်နေ မယ်။ ကြောက်နေတဲ့သူကို 'မင်း မဟုတ်တာ လုပ်ထားတယ်။ ဒါကြောင့် မင်း ငြိမ်ငြိမ်လေးနေ။' လို့ ပြောလို့ရတယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လူတွေကို နိုင်ချင်ရင် အပြစ်ရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေအောင် လုပ်ထားပြီးတော့ *black mail* လုပ်တဲ့နည်းနဲ့ နိုင်လို့ရတယ်။ လူများစုဟာ အပြစ်တစ်ခုခုကို လုပ်ထားတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေရင် အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းဟာ ကြောက်နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်နေမယ်။ ကြောက်နေတဲ့သူဟာ ခေါင်းငုံ့နေတဲ့သူ ဖြစ်နေမယ်။

အပြစ်ရှိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။

ဘာမှ အပြစ်မရှိတဲ့သူကို လူတွေက သိပ်သဘောမကျဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူချင်တဲ့သူတွေက သဘောမကျဘူး။

ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရိုးရိုးသားသား နေရင် လူတွေက ကိုယ့်ကို နည်းနည်း ကြောက်တယ်။ ကြောက်တာကို ကောင်းတယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ လွတ်လပ်နေတဲ့သူ ဘာကိုမှ မတွယ်တာတဲ့သူ ဘာဂုဏ်ကိုမှ မလိုချင်တဲ့သူကို လူတွေက ပေါင်းရခက်တဲ့သူလို့ ယူဆတယ်။

ကိုယ့်အလုပ်ကို ကိုယ် ရိုးရိုးသားသား လုပ်ပါ။ ရိုးရိုးသားသားနေပါ။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အောက်မကြိုးပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အနိုင်မယူပါနဲ့။ အဲဒီလို နေတဲ့သူတွေ မှားလာရင် ပိုပြီးအေးချမ်းတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်အိမ်မှာကိုယ် လွတ်လပ်ပါတယ်။ ကိုယ့်မိသားစုဆက်ဆံရေးကို ကိုယ်ကြိုက်သလို ဖန်တီးလို့ ရပါတယ်။ ကိုယ်က လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်လောက် နားလည်တယ်၊ ဘယ်လောက် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်မိသားစုရဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ အားလုံးရဲ့ ပြောခွင့်ဆိုခွင့်ကို ဘယ်လောက် လေးလေးစားစား အသိအမှတ်ပြုသလဲဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာလို့ရတယ်။ မိသားစုထဲမှာ လွတ်လွတ်
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လပ်လပ် ပြောခွင့်မရှိရင် အဲဒီမိသားစုမှာ မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာ သူ့အသိဉာဏ် သူ့အတွေးအခေါ် တိုးတက်ဖို့ အလားအလာ သိပ်မရှိတော့ဘူး။ မိသားစုထဲမှာ 'ပြောသလို လုပ်' ဆိုတဲ့ မူရှိရင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် တီထွင်ကြံဆပြီး လုပ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တော့ဘူး။

မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေကို ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သူတွေ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်စေချင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ အိမ်မှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကိုယ့်အယူအဆကို ပြောခွင့်မရရင် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပြောရဲ ဆိုရဲတဲ့သူ ဖြစ်လာတော့မလဲ။

လွတ်လပ်မှုဟာ အိမ်ကနေ စရမယ်။ အိမ်မှာ မိသားစု ဆက်ဆံရေးမှာ လွတ်လပ်မှုရှိမှ အပြင်လောကမှာ လွတ်လပ်မှုရှိအောင် ဆက်ဆံတတ်မယ်။ မိဘတွေ လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်လောက် တန်ဖိုးထားသလဲဆိုတာ သား သမီးတွေကို ဘယ်လောက် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆွေးနွေးခွင့် ပြောခွင့် လုပ်ခွင့်ပေးသလဲ ဆိုတာနဲ့တိုင်းတာလို့ရတယ်။

ကိုယ့်အိမ်ဟာ လွတ်လပ်မှု အပြည့်ရတဲ့နေရာ ဖြစ်ရမယ်။ အပြင် လောကမှာ မရနိုင်တဲ့ လွတ်လပ်မှုတွေကို အိမ်မှာရမှ အဲဒီအိမ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့ အိမ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်။ home, sweet home သီရိဂေဟာလို့ ပြောကြတယ်။ home, free home လွတ်လပ်သော ဂေဟာလို့ ခေါ်နိုင်ရင် ပိုကောင်းမယ် ထင်တယ်။ လွတ်လပ်သောအိမ် ဖြစ်မှ ပျော်စရာကောင်းသောအိမ် ဖြစ်မယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ နိုင်ငံဖြစ်ဖို့ ပထမဆုံး လွတ်လပ်တဲ့အိမ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အိမ်မှာ freedom of speech လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့် ရှိရမယ်။ သဘောထား.. အယူအဆတွေ မတူတာကို မကြောက်မရဲ့ ပြောလို့ရတဲ့ နေရာဟာ ကိုယ့်အိမ်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

သားသမီးတွေ အရွယ်ရောက်လာရင် သားသမီးနဲ့ မိဘ အယူအဆ

http://www.dhammadownload.com

မတူတာ အကြိုက် မတူတာ သဘောထား မတိုက်ဆိုင်တာ ဖြစ်လာတယ်။ မိဘနဲ့ သားသမီး ဆက်ဆံရေး အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ပြေလည်အောင် ဆွေးနွေးဖို့လိုတယ်။ မဆွေးနွေးနိုင်ရင် ရေရည်မှာ ဆက်ဆံရေး ပိုပြီး မကောင်းတော့ဘူး။ သားသမီးဟာ မိဘကို အသိမပေးပဲ လျှို့ဝှက်တာတွေ မျှားလာမယ်။ ဘဝကို share မလုပ်တော့ဘူး။ သားသမီး ဘဝနဲ့ မိဘဘဝ မထပ်မိတာတွေ မျှားလာမယ်။ parallel life မျဉ်းပြိုင်ဘဝ ဖြစ်နေမယ်။ တချို့ဇနီးမောင်နှံတွေ ဘဝဟာ parallel life မျဉ်းပြိုင်ဘဝ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလို အိမ်ဟာ လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့အိမ် ဖြစ်လာတယ်။ openness မရှိတော့ဘူး။ ပွင့်လင်းမှု မရှိတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အိမ်မှာ ပွင့်လင်းမှု လွတ်လပ်မှု ရှိအောင် လုပ်နိုင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။

သားသမီးတွေ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှိဖို့ အိမ်ကနေ စပြီး လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Plato: "A house that has a library in it has a soul."

စာကြည့်တိုက်ရှိတဲ့အိမ်မှာ အသက်ဝိညာဏ်ရှိတယ်။
(ဒီနေရာမှာ အသက်ဝိညာဏ်ဆိုတာ အတ္တကို မဆိုလိုဘူး။ အသိညာဏ်ကို တင်စားပြီး ပြောတာ အသိညာဏ်ရှိမှ အသက်ဝင်တယ်။)

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စာဖတ်တဲ့သူ မျှားတဲ့ နိုင်ငံဟာ ပိုပြီးတိုးတက်တယ်လို့ သုတေသနပြုထားတဲ့ စာတမ်းတွေ ဖတ်ရတယ်။ ပြောရဲဆိုရဲတဲ့သူတွေ၊ ဆွေးနွေးရဲတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သူတွေ မျှားဖို့ လိုတယ်။ ပြောရဲဆိုရဲဖို့ဆိုတာ ပညာ ဗဟုသုတ မျှားမှ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ပညာ မတတ်တဲ့သူဟာ မပြောရဲဘူး။ မဆိုရဲဘူး။ ဘာမှ မဝေဖန်တတ် မပြောတတ်တဲ့ သူတွေဟာ သိုးတွေလို လူတွေပဲ။ သိုးတွေလို လူတွေ မျှားနေရင် အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းဟာ မတိုးတက်နိုင်ဘူး။

လူတွေ စာမျှားမျှားဖတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လွတ်လပ်မှု အကြောင်း တရားမျှတမှုအကြောင်းတွေကို မျှားမျှားဖတ်ဖို့ လိုတယ်။ မျှားမျှား ဆွေးနွေးကြဖို့လိုတယ်။

အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ကနေ စ,ပါတယ်။ စိတ်ထဲမှာ အသက်ဝင်နေတဲ့ အရာဟာ မကြာခင်မှာ အကောင်အထည် ပေါ်လာမယ်။ စိတ်ထဲမှာ အသက် မဝင်သေးရင် အကောင်အထည် မပေါ်နိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အရာဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အသက်ဝင်နေရမယ်။ အသက်ဝင်တဲ့ စိတ်ကူးကို စိတ်ကူးနိုင်တဲ့သူတွေသာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်ကြတာကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်ကြတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ လွတ်မြောက်လာတဲ့ သူမှာသာ ပင်ကိုလိုခေါ်နိုင်တဲ့ နေပုံထိုင်ပုံတွေဟာ ဖြစ်လာတယ်။

Social group ဆက်ဆံရေး အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုကနေ မလွန်မြောက် သေးတဲ့သူဟာ ပိပြင်တဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ ရှိတဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ ပိပြင်တဲ့ ပင်ကိုသဘာဝ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ် စဉ်းစားနိုင်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ပြတ်ပြတ်သားသားဆုံးဖြတ်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့ သတ္တိ လိုတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်နိုင်တဲ့ဉာဏ် မရှိသေးတဲ့သူဟာ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ (clone) ပုံတူကူးထားတဲ့သူ အဆင့်မှာပဲ ရှိသေးတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့တဲ့ အဆင့်အတန်းနိမ့်တဲ့ သက်သက်သာသာ နေရတဲ့ ဘဝမျိုးကို အားမပေးဘူး။

ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်းရှိသလောက် အစွမ်းကုန် မကြိုးစားပဲ သက်သာအောင်နေတဲ့သူဟာ ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့တဲ့ဘဝကို နေတာ။ အဲဒီလူရဲ့ ဘဝအဆင့်အတန်းဟာ နိမ့်တယ်။ အိမ်ကြီး အိမ်ကောင်းနဲ့ နေချင်နေမယ်၊ ဒါပေမဲ့ သူ့ဘဝဟာ အဆင့်နိမ့်တဲ့ဘဝပဲ။

ကိုယ်စွမ်း ဉာဏ်စွမ်း ရှိသလောက် ခက်ခဲတဲ့အလုပ်ကို အချိန်ပြည့် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး လုပ်နေတဲ့သူဟာ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။ ရုန်းကန်နေတဲ့ သူကိုပဲ လေးစားတယ်။

အန္တရာယ်ကို နောက်မတွန့်တဲ့သူ၊ အခက်အခဲတွေ့တဲ့အခါ နောက် မဆုတ်တဲ့သူ၊ ပင်ပန်းတာ ဆင်းရဲတာကို မရှောင်တဲ့သူ၊ အဲဒီလို လူက အစွမ်းကုန် ကြိုးစားပြီးမှ ရလာတဲ့အောင်မြင်မှုဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံး အောင်မြင်မှု ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို အောင်မြင်မှုမျိုးဟာ ထမင်းချမ်းယပ်ခတ်ပြီး စားရတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုမျိုးကို လိုချင်တဲ့သူမျိုး မရနိုင်တဲ့ အောင်မြင်မှုဖြစ်တယ်။

အဆင့်မြင့်တဲ့ အလုပ် ကြိုးမြတ်တဲ့ အလုပ်ကို အားကြိုး မာန်တက်လုပ်ဖို့ ဆန္ဒလည်း မရှိ အစွမ်းအစလည်း မရှိ အရည်အချင်းလည်း မရှိတဲ့သူရဲ့ အပူအပင်မရှိ ကြောင့်ကျမှုမရှိတဲ့ အပျင်းထူပြီး သက်သာအောင်နေရတဲ့ဘဝ၊ အေးချမ်းတဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝမျိုးဟာ မမျှော်မှန်းသင့်တဲ့ ဘဝမျိုး ဖြစ်ပါတယ်...။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လောကကြီးဟာ unfree world မလွတ်လပ်တဲ့ လောကကြီး။ လူတိုင်းကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ကျွန်ဖြစ်အောင် လုပ်ထားတဲ့ လောကကြီး။ အဲဒါက ဘာမှ သံသယ ဖြစ်စရာ မရှိလောက်အောင် သေချာတယ်။ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူဟာ အဲဒီလောကကြီးကို ဘယ်လိုလုပ် deal လုပ်မလဲ။ တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ (to become absolutely free) ကိုယ့်ဘဝကို အလွတ်လပ်ဆုံး ဖြစ်အောင် နေရမယ်။ ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးနေတာတွေကနေ လွတ်အောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီလို အလွတ်လပ်ဆုံးဖြစ်အောင် နေလိုက်တာဟာ တော်လှန်ရေးပဲ။

ဂုဏ်ကို မက်နေရင် လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် တကယ် လွတ်လပ်ချင်တဲ့သူဟာ ဘာဂုဏ်ကိုမှ မမက်တဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။ ဂုဏ်မက်ရင် ကျွန်ခံရမယ်။

အတ္တစွဲ မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူက ဘယ်လိုနည်းနဲ့ လွှမ်းမိုးမလဲ။

မာနရဲ့ လှည့်စားမှုကို မခံရတော့တဲ့သူကို ဘယ်သူက ပြိုင်ပွဲဝင်ခိုင်းလို့ ရမလဲ။

မနာလို ဝန်တိုစိတ် မရှိတဲ့သူကို ဘယ်သူက လာကြွားလို့ ရမလဲ။

ပြိုင်ပွဲ မရှိဘူး၊ အလောင်းအစား မရှိဘူး၊ အနိုင်အရှုံး မရှိဘူး၊ ချီးမွမ်းမှု ကဲ့ရဲ့မှုကနေ လွတ်နေတဲ့သူ၊ သူ့ကို ဘယ်လိုလွှမ်းမိုးမလဲ။

သူရဲ့လွတ်လပ်မှုဟာ လောကကြီးကို မှန်ထောင်ပြနေသလိုပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု အပင်ပေါက်ကလေးကို အပင်ကြီးဖြစ်လာအောင် နေ့တိုင်း ပြုစုရမယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ နေ့တိုင်း တစ်ခုခု လုပ်ပါ။

ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား... မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်တာလား ဆိုတာကို မကြာမကြာ သတိထားကြည့်ပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

"အရှင်ဘုရား လွတ်လပ်မှုအကြောင်းကို အမြဲပြောတယ်။ အရှင်ဘုရား ပြောတာ နားထောင်ရတိုင်း တပည့်တော် စိတ်ဆင်းရဲတယ် ဘုရား။"

ဘာဖြစ်လို့လဲ ဒကာကြီး။

"တပည့်တော် လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ် ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ တပည့်တော် ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။"

လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး လို့ သိတာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ လမ်းစပဲ။

လွတ်လပ်မှု လုံးလုံးမရှိဘူး ဆိုတာတော့ ဖြစ်ခဲပါတယ်။ ဒကာကြီးကို ဘယ်သူကမှ အလုံခန်းထဲမှာ ဝိတ်မထားပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကျွန်စိတ်မရှိတဲ့သူကို ကျွန်လို နေရာမှာ တာရည်ထားလို့ မရပါဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့တန်တဲ့နေရာကို ကိုယ့်စိတ်ကပဲ ရောက်အောင် ပို့မှာပါ။ အပြင်လောကမှာ ကိုယ်ရတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုယ့်ရင်ထဲက လွတ်လပ်မှုနဲ့ အချိုးကျပဲ။ ဒါကြောင့် အပြင်လောကမှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရအောင် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှုကို မွေးရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

'ငါ ဒီလိုဘဝက မလွတ်နိုင်တာ ဘာကြောင့်လဲ' လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မေးကြည့်ပါ။ ပြီးတော့ ရိုးရိုးသားသား ဖြေလိုက်ပါ။

ငါ တကယ် လွတ်လပ်တာကို မလိုချင်လို့။

နည်းနည်း အနေချောင်တာကို လိုချင်နေတယ်။ အနေချောင်တာကို လိုချင်ရင် ခဏတော့ ရချင်ရမယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခင်မှာ အနေကျပ်လာမယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ခဲ့ဖူးပေါင်း ဘယ်လောက် များပြီးလဲ။ အနေချောင်ဖို့ကို အရင် မကြိုးစားပါနဲ့။ လွတ်လပ်ဖို့ကို အရင်ကြိုးစားပါ။

အနေချောင်တဲ့ဘဝဟာ ထောင်ခြောက်နဲ့တူတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အဆင့်အတန်းမြင့်တာ မြင့်မြတ်တာ တစ်ခုခုကို ကိုယ်က လေးစားရင် မြတ်နိုးရင် တန်ဖိုးထားရင် ကိုယ်ပါ အဆင့်အတန်း မြင့်လာတယ်။ အဆင့်အတန်း မြင့်တာကို လေးစားနိုင်တယ် တန်ဖိုးထားနိုင်တယ် ဆိုတာကိုက ကိုယ့်စိတ်မှာ အဆင့်အတန်း မြင့်တာကို မြင့်မှန်း သိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရှိတယ် ဆိုတာ ပေါ်လွင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဆင့်အတန်းမြင့်တာနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားရင် ပိုပြီးလွတ်လပ်လာမယ်။

သူများရဲ့လွတ်လပ်မှုကို လေးစားရင် ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုလည်း ပိုပြီး ပိပြင်လာမယ်။ သူများရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးမထားရင် ကိုယ့် လွတ်လပ်မှု လည်း တန်ဖိုးကျသွားတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က လွတ်လပ်မှုကို ပိုပြီး လိုချင်ရင် သူများကို လွတ်လပ်မှု ပိုရှိအောင် အတတ်နိုင်ဆုံး အကူအညီပေးပါ။ သူများရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို လေးလေးစားစား အသိအမှတ်ပြုပါ။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို သူများ ပေးလို့မရဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရအောင် လုပ်ယူမှ ရတယ်။ ပစ္စည်းတွေ သူများက လက်ဆောင်ပေးတယ် ဆိုရင် ကိုယ်ရတယ်။ လွတ်လပ်မှုကိုတော့ ဘယ်သူကမှ လက်ဆောင် မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်သတိ၊ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာ၊ ကိုယ့်လုံ့လဝီရိယနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရေရည် လုပ်ယူမှ ရတယ်။ ကိုယ် အင်မတန်ချစ်တဲ့သူကို ပစ္စည်းကောင်းတွေ လက်ဆောင်ပေးလို့ ရတယ်။ ချစ်လွန်းလို့ လွတ်လပ်မှုကို ပေးချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က သူ့ကို မချုပ်ချယ်ပဲ နေလို့ရတယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ပေးနိုင်တာ အကုန်ပဲ။ သူ့စိတ်မှာ လွတ်လပ်နေဖို့ကတော့ သူ့ဟာသူ သတိနဲ့နေတတ်မှရမယ်။ ဒါကြောင့် ချစ်တယ်ဆိုရင် အတတ်နိုင်ဆုံး လွတ်လပ်ဖို့ အထောက်အကူ ပေးလိုက်ပါ။ သတိနဲ့ နေတတ်အောင် အားပေးကူညီပါ။ ကိုယ့်ကြောင့် သူ့လွတ်လပ်မှု မဆုံးရှုံးအောင် သတိထားပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်ခွင့် ရှိနေတာကို မသုံးပဲနဲ့ လွတ်လပ်စွာ ပြောဆိုခွင့်ကို လိုချင်တာဟာ အဆင့် ကျော်နေပါတယ်။

ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးခေါ်တာကို ဘယ်သူက တားလို့ ရမလဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးတဲ့အတွေးတွေကို ပြောချင်ရင် ဘယ်သူကို ပြောမလဲ။ ပြောလို့ရတဲ့သူ နားလည်မယ့်သူ စိတ်ဝင်စားမယ့်သူ ဆွေးနွေးမယ့်သူတော့ လိုတယ်။

တစ်ယောက်တည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးရတာလည်း သိပ်အရသာ ရှိပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးနိုင်ဖို့ ဆိုတာလည်း လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးရဲတဲ့ သတ္တိတစ်မျိုးတော့ လိုပါတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးတဲ့သူရဲ့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဟာ ပျိုပြီး လွတ်လပ်လာတယ်။ အဲဒါ အရသာတစ်မျိုးပဲ။ အဲဒီ အရသာကို ခံစားလို့ရသွားရင် စိတ်မှာ အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်စေတဲ့ အယူအဆတွေကို လက်မခံတော့ဘူး။

လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေးတဲ့သူတွေ မှားလာရင် ဘာဖြစ်မလဲ။ ကဲ... လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဆက်တွေးလိုက်ပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငယ်ငယ်တုန်းက လွတ်လပ်မှုကို စဉ်းစားတဲ့အခါ စည်းကမ်းကို ထည့်မစဉ်းစားခဲ့ဘူး။ အခု အသက် နည်းနည်းကြီးလာတော့ လွတ်လပ်မှုကို စဉ်းစားတိုင်း စည်းကမ်းကိုပါ တွဲပြီး စဉ်းစားလာတယ်။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စည်းကမ်းရှိမှုကို ခွဲပြီး စဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး။ သူတို့နှစ်ခုဟာ ရှေ့ဒဂီး တစ်ပြားရဲ့ မျက်နှာ နှစ်ဖက်လိုပါပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့စိတ်ဟာ ကဲကောင်းတယ် ကဲဆိုးတယ် ဆိုတဲ့ အတွေးထဲမှာ ပိတ်မိမနေဘူး။ ငါ့ကဲကို ငါ ဖန်တီးတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေကမှ ငါ့စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို သိမ်းယူမသွားနိုင်ဘူး။ ငါ့စိတ်ဟာ လွတ်လပ်နေတယ်။ ပြင်ပအခြေအနေ တစ်မျိုးပြောင်းတိုင်း ကိုယ့်စိတ်တွင်းအခြေအနေ ပြောင်းရင် ကိုယ့်စိတ်ဟာ မခိုင်ဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူးလို့ ဆိုရမယ်။ စိတ်ဓာတ် တကယ်ခိုင်တဲ့သူဟာ ပြင်ပအခြေအနေ ပြောင်းတိုင်း သူ့စိတ်ထား မပြောင်းဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ လွတ်လပ်မှု ဘယ်လောက်ရှိတယ် ဆိုတာကို အဲဒီနည်းနဲ့ တိုင်းတာလို့ရတယ်။ ဒီနည်းအတိုင်း တကယ်တိုင်းရရင်

http://www.dhammadownload.com

လူမျိုးစုဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် မရှိဘူးလို့ပဲ အဖြေရမယ်။ လူမျိုးစုရဲ့စိတ်ဟာ ပြင်ပအခြေအနေပေါ်မှာ အမျိုးဆုံး မှီနေတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Superstition is the assassin of liberty.

အယူသည်းမှုဟာ စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို သတ်လိုက်တဲ့ တရားခံ ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Superstition is the jailer of the mind.

အယူသည်းမှုဟာ စိတ်ရဲ့ထောင်မှူး ဖြစ်တယ်။ အယူသည်းမှုက စိတ်ကို ထောင်ချထားတယ်။ အယူသည်းတဲ့သူရဲ့စိတ်ဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဖြစ်တယ်။ မှန်တယ် မမှန်ဘူးဆိုတာကို သေသေချာချာ မစူးစမ်း–မလေ့လာပဲ ယုံတာဟာ အယူသည်းမှု ဖြစ်တယ်။ အယူသည်းမှုဟာ စိတ်ရဲ့ထောင်ပဲ။ ထောင်ထဲက လူတွေဟာ အပြင်ကို မထွက်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ အယူသည်းတဲ့သူတွေဟာ ကိုယ့်အယူအဆနဲ့မတူတဲ့ အယူအဆတွေကို ရိုးရိုးသားသား မလေ့လာဘူး။ အတွင်းကနေပဲ ကြည့်တယ်။ အပြင်ကို ထွက်ပြီး မကြည့်ဘူး။ ထောင်ထဲက တိုက်ပိတ်ခံထားရတဲ့ လူတွေလိုပဲ သူတို့ဟာ အသိဉာဏ် တိုက်ပိတ် ခံထားရတယ်။ ထောင်ထဲမှာ တိုက်ပိတ် ခံထားရပြီးနေရမှာ ကြောက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသိဉာဏ် တိုက်ပိတ် ခံထားရတာကိုတော့ သိတောင် မသိကြဘူး။ အသိဉာဏ်ကို ထောင်ချထားတဲ့ သူတွေမှာ ဘာလွတ်လပ်မှု ရှိသလဲ။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်စိတ်ကို ကောင်းတဲ့နည်းနဲ့ လမ်းဖွင့်မပေးရင် လူတွေဟာ မရ ရတဲ့နည်းနဲ့ ရအောင် လုပ်လိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါမှာ လုပ်နည်းမှားသွားရင် လူအသိုင်းအဝိုင်းကို ဒုက္ခရောက်စေမယ့် ကိစ္စတွေကို လုပ်မိတတ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Independence is my happiness.

လွတ်လပ်မှုဟာ ငါ့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုပါ။

လွတ်လပ်နေတာဟာ စိတ်ချမ်းသာစရာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ငါတစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့သမျှဟာ ငါ့ဘဝမှာ လွတ်လပ်မှု အများဆုံးရှိဖို့ဆိုတဲ့ ဦးတည်ချက်နဲ့ လုပ်ခဲ့တာပဲ။

အသိဉာဏ်လွတ်လပ်မှုကို အရင်ဆုံး လိုချင်တယ်။ အသိဉာဏ်လွတ်လပ်မှု မရှိရရင် ကျန်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ မတည်တန့်နိုင်ဘူး။ မခိုင်မြဲဘူး။ မလေးနက်ဘူး။

ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဖန်တီးရမှ တကယ် လွတ်လပ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုလည်း ကိုယ့်သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထားနိုင်မှ လွတ်လပ်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို မလွတ်လပ်အောင် လုပ်နေတဲ့ အရာတွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ရှိနေတယ်။ အဲဒါကို မမြင်ရင် စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ရနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တကယ် လွတ်လပ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အားနဲ့ချက်တွေကို ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

အမြဲတန်း မျက်ခြေမပြတ် သတိထား နေရမယ်။ အဲဒီ အားနည်းချက်တွေ ထဲမှာ သက်သာအောင် နေရဖို့ လွတ်လပ်မှုနဲ့ လဲလိုက်ချင်တဲ့ အားနည်း ချက်ဟာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကိစ္စမှန်သမျှကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်ရမယ်။

တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူဟာ အသိဉာဏ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝ ကျအောင် စဉ်းစားနိုင်တဲ့သူ လုပ်နိုင်တဲ့သူပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူဟာ သူ လုပ်တာကို သူ ရဲရဲကြီး တာဝန်ခံနိုင်တယ်။ ထုံးစံအတိုင်း လုပ်တာ၊ ခိုင်းလို့ လုပ်တာလို့ အကြောင်းပြပြီး တာဝန်ကို မရှောင်ဘူး။ ထုံးစံအတိုင်း ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုသလဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်ကို မသုံးပဲ လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပါယ်ပေါက် ပါတယ်။ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်ပြီးတော့ အပြစ်တင်တာ ခံရမှာကြောက်တဲ့ သူဟာ ကိုယ့်လုပ်ရပ် မှားတာကို တာဝန်မယူပဲ ထုံးစံကို လွှဲချတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လုပ်တာကိုင်တာမှာ အကျင့်ပါနေတဲ့အတိုင်းလုပ်တာဟာ မလွတ်လပ်တဲ့ စိတ်ဖြစ်တယ်။ အကျင့်ပါနေတဲ့အတိုင်း လုပ်တဲ့အခါ ဉာဏ်ကို မသုံးတော့ဘူး။ ပိုကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရင်ရမလဲ ဆိုတာကို မစဉ်းစားတော့ဘူး။ စဉ်းစဉ်းစားစား မလုပ်တော့ဘူး။ စက်ရုပ်လုပ်သလို လုပ်တယ်။ အဲဒီတော့ စက်ရုပ်ဖြစ်သွားပြီး။ လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ချစ်တဲ့သူဟာ လုပ်နေကျ အလုပ်ကို လုပ်တာမှာတောင် ပိုကောင်းအောင် လုပ်တယ်။ ပန်းချီဆရာဟာ ဆွဲပြီးသားပုံကို ပုံတူ ပြန်မဆွဲဘူး။ ပုံတူ ပြန်ဆွဲရင် ပန်ချီဆရာမဟုတ်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ပုံနိုပ်စက်က ပုံတူလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ စက်က လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ကို တကယ် ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ မလုပ်ဘူး။(ဒီစာပိုဒ်ကို စဉ်းစားကြည့်။)

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်လွတ်လပ်မှုကို လုံးဝ အထိမခံပဲ ကာကွယ်တဲ့ သူမှာသာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။

အားလုံးကို လေးစားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူ့အယူအဆကိုမှ မဝေဖန်မစမ်းစစ်ပဲ လက်မခံဘူး။ အမှန်တရားကို သိဖို့ စူးစမ်းလေ့လာတဲ့အခါမှာ ဘယ်သူ့ဘက်မှ မလိုက်ဘူး။ 'ဘက်မလိုက်ဝါဒ' ကို ဒီနေရာမှာ တိတိကျကျ ကျင့်သုံးမယ်။ မှန်တယ်ဆိုရင် ဘယ်သူပြောတာဖြစ်ဖြစ် လက်ခံမယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ မရှိဘူး။ ဂိုဏ်းအစွဲ မရှိဘူး။ လူမျိုးအစွဲ မရှိဘူး။ အမှန်တရားကို ဘယ်သူမ မပိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူ့ဂုဏ်သိက္ခာ ဆိုတာတွေဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို အတင်းအကျပ် ခိုင်းလို့ မဟုတ်ပဲ ကိုယ်က ကောင်းမှန်း သိပြီး လုပ်ချင်ဟဲ့ဆန္ဒရှိလို့ ကောင်းတာကို ချစ်လို့ မြတ်နိုးလို့ လုပ်တဲ့သူ မှာသာ ရှိတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုနဲ့ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြန်အလှန်လေးစားမှုဟာ လက်တွဲပြီး တော့ သွားတယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ဆက်ဆံရေးမှာ အပြန်အလှန် လေးစားမှု မရှိရင် အဲဒီဆက်ဆံရေးဟာ လွတ်လပ်မှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေး မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဟာ စောင့်စည်းမှုနဲ့ အခွိုးကျဖြစ်တယ်။ အဲဒီ စောင့်စည်းမှု ဆိုတာလည်း ကြောက်လို့ စောင့်စည်းတာ မဟုတ်ဘူး။ healthy restraint စောင့်စည်းမှုရဲ့တန်ဖိုးကို သိလို့ စောင့်စည်းတာ၊ စောင့်စည်းသင့်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်လို့ စောင့်စည်းတာ။

မစောင့်စည်းသင့်တာကို မစောင့်စည်းဘူး။ စောင့်စည်းသင့်တယ် မစောင့်စည်းသင့်ဘူး ဆိုတာကို အမျှားနဲ့ ညှိပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ ကြိုက်သလို မဆုံးဖြတ်ဘူး။ လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ လူအမျှားနဲ့ နေကြတာဖြစ်လို့ အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံး ကောင်းဖို့ကို ထည့်စဉ်းစားရတယ်။ သူများကို မထိခိုက်တဲ့ကိစ္စမျိုးမှာ ကိုယ်ကြိုက်တာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါလည်း စကားအဖြစ်သာ ပြောရတာပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ထိခိုက်အောင် လုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်မိသားစု ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း ထိခိုက်သွားတာပဲ။ အားလုံးဟာ ဆက်စပ်နေတယ် နော်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အခြေခံကောင်းတဲ့ ပညာရေးနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် ဒီနှစ်ခု ရှိရင် တိုးတက်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူရဲ့ လွတ်လပ်မှုသာ တကယ် ရေရှည်တည်တန့်နိုင်တဲ့ အနှစ်သာရရှိတဲ့ အရေးပါတဲ့ လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်တတ်ရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရမယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လုပ်ရကျွေးနပ်တဲ့ ကိစ္စတွေကို လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ လွတ်လပ်မှုရှိမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့ရဲ့ အယူအဆ တွေးအခေါ် သဘောထား ယုံကြည်ချက်တွေကို ဘယ်အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လက်ထဲကိုမှ မထည့်ဘူး။ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ဖြစ်၊ နိုင်ငံရေးအဖွဲ့အစည်းဖြစ်ဖြစ်၊ အတွေးအခေါ် အယူအဆ ဝိုဏ်းတစ်ခုခုထဲကို ဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ မထည့်ဘူး။ သူများလက်ထဲကို ကိုယ့်ဦးနှောက်ကို အပ်လိုက်တာဟာ အဆင့်အတန်း အကျဆုံးအလုပ်ပဲ။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုရဲ့ အယူအဆကို လက်ခံမှ အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေရထိုင်ရမယ် ဆိုရင် နေပါစေတော့... နေပါစေတော့...။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူများရဲ့ စိတ်ကူးထင်မြင်ချက်တွေက ကိုယ့်စိတ်ကို ကျွန်ဖြစ်အောင် လုပ်တာကို လက်မခံရဘူး။

We must maintain freedom of thought. မသိတာကို ဟုတ်တယ် မှန်တယ်လို့ လက်မခံရဘူး။ မသိရင် မသိဘူးလို့ပဲ ထားလိုက်ရမယ်။ တကယ်သိတာက ဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိတယ်။ မသိပဲနဲ့ မှန်တယ်လို့ လက်ခံထားတာက ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းလောက် ရှိနေပါတယ်။ မသိတာကို မသိဘူးလို့ သတ္တိရှိရှိ လက်ခံလိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ပေါ့ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ရှင်းသွားမယ်။ ပိုပြီး အကျိုးမျှားတာကို သိနိုင်ဖို့ အချိန်တွေ အင်အားတွေ ရလာမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်ပြီးတော့ ပညာမဲ့တာဟာ အန္တရာယ်များတယ်။ ပညာတတ်ပြီးတော့ မလွတ်လပ်တာက အသုံးမဝင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

နဖားကြီး တင်းနေတာကို နည်းနည်းလျော့ပေးလိုက်ရင် နေသာထိုင်သာ ရှိသွားလို့ လွတ်လပ်ပြီး လို့ ထင်ကြတယ်။ နဖားကြီးကို လုံးလုံးဖြတ်လိုက်မှ လွတ်လပ်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အခွင့်အရေးနည်းနည်းရဖို့ လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံးခံတဲ့သူဟာ မကြာခင်မှာ အခွင့်အရေးလည်း ဆုံးရှုံးသွားမယ်၊ လွတ်လပ်မှုလည်း ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဥပဒေက လူတွေကို စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးရမယ်။ တနည်းအားဖြင့်တော့ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်အောင် ကန့်သတ်ချက်တွေ လုပ်ပေးရမယ်။ ဘယ်လို ကန့်သတ်ချက်လဲ။ "လူတွေအားလုံး ကိုယ်နဲ့ တန်းတူရည်တူ လွတ်လပ်ခွင့်ရှိတယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်ဟာ သူတို့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်အောင် မလုပ်ရဘူး။" ဆိုတဲ့ ကန့်သတ်ချက်ပဲ။ အဲဒီ ကန့်သတ်ချက် တစ်ခုကို တကယ် ကျင့်သုံးနိုင်ရင် လုံလောက်ပါပြီ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ငါက လွတ်လပ်ပြီး လူများစုက မလွတ်လပ်ရင် ငါ့လွတ်လပ်မှုဟာ လွတ်လပ်မှုအစစ် မဟုတ်ဘူး။ ခဏ ပေးထားလို့ ရထားတဲ့ လွတ်လပ်မှု အတုပဲ။ အခွင့်အရေးထူး ပေးတာဟာ လွတ်လပ်မှု ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ အခွင့်ထူးကို ရထားတဲ့သူဟာ အသနားခံဘဝကို ရထားတဲ့သူပဲ။ သူဟာ တန်းတူရည်တူ ဆက်ဆံရေးကို မရဘူး။ အခွင့်ထူးကိုရတာဟာ ရဝိုင်ခွင့်ကို ရတာ မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ပြင်ပလွတ်လပ်မှုဟာ စိတ်တွင်းလွတ်လပ်မှုနဲ့ အချိုးကျပဲ ဖြစ်နိုင်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုကို မရ ရအောင် နေ့တိုင်း လုပ်နေတဲ့သူမှာပဲ လွတ်လပ်မှု တကယ်ရှိတယ်။ အဲဒီလိုလူမှာပဲ ဘဝဆိုတာ ရှိတယ်။ ကျန်တဲ့သူတွေက သိုးတွေပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူ့လွတ်လပ်မှုကို ကာကွယ်ပေးတဲ့နည်းနဲ့ပဲ သင့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ကာကွယ်လို့ရမယ်။ ငါ လွတ်လပ်မှ သင်လည်း လွတ်လပ်နိုင်မယ်။

သူများကို ချုပ်ချယ်တဲ့သူဟာ သူကိုယ်တိုင် မလွတ်လပ်နိုင်တော့ဘူး။

သူများ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးနေတာကို ငါနဲ့ မဆိုင်ဘူးလို့ သင် သဘောထားရင် သင့်လွတ်လပ်မှုလည်း မကြာခင် ဆုံးရှုံးသွားမှာ သေချာတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

အခွင့်ထူးရနေတာဟာ လွတ်လပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးနေတာ။ ဒီအချက်ကို သဘောပေါက်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ သူများ မရတဲ့ အခွင့်အရေးကို ကိုယ်က ရနေရင် သိပ် သဘောကျတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အခွင့်ထူးရတဲ့သူဆိုပြီး ဝမ်းသာနေတယ်။ အခွင့်ထူးဆိုတာ ပေးတဲ့သူက ပေးချင်မှ ရတယ်။ မပေးချင်တဲ့အခါ အချိန်မရွေး ဆုံးရှုံး သွားမယ်။ လူတိုင်း တန်းတူရည်တူ အခွင့်အရေးရမှ အဲဒီအခွင့်အရေးဟာ တာရှည် ခိုင်မြဲမယ်။

လူ့အခွင့်အရေးဆိုတာ လူတိုင်း တန်းတူရည်တူ ရရမယ်။ တစ်ယောက် ယောက်က အခွင့်ထူးရနေရင် ကျန်တဲ့သူတွေမှာ နှစ်နာမှုတွေ ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သဲကို လက်နဲ့ တင်းတင်းဆုပ်ကိုင်ရင် လက်ကြားထဲကနေ ထွက်ကျ ကုန်လို့ နည်းနည်းပဲ လက်ထဲမှာ ကျန်မယ်။ လက်နဲ့တင်းတင်း မဆုပ်ပဲ လက်ခုပ်ထဲမှာပဲ ထားရင် လက်ခုပ်ထဲမှာ ဆန့်သလောက် ရှိနေမယ်။ အဲဒီလိုပဲ လူတွေကို ဆက်ဆံတဲ့အခါ တင်းလွန်းရင် လွတ်ထွက်သွားမယ်။ ကိုယ်နဲ့ ဝေးရာကို သွားလိမ့်မယ်။ ဆက်ဆံရေးပျက်သွားမယ်။ လေးလေးစားစား လွတ်လပ်ခွင့်ပေးပြီး ဆက်ဆံပါ။ အဲဒီလို ဆက်ဆံရေးဟာ ရေရှည်မြဲမယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကောင်းတဲ့အစိုးရအဖွဲ့ဟာ လူများစုရဲ့ဘဝမှာ မျှော်လင့်စရာ မျှော်မှန်း စရာတွေ များများရှိအောင် စီစဉ်ပေးတယ်။ စိုးရိမ်စရာ ကြောက်စရာ

http://www.dhammadownload.com

နည်းအောင် လုပ်တယ်။ ကြောက်နေအောင် စိုးရိမ်နေအောင် မလုပ်ဘူး။ ရိုးရိုးသားသား လုပ်တယ်။ မလှည့်စားဘူး။ တရားမျှတမှုရှိတယ်။ မတရားတာကို မလုပ်ဘူး။ မြို့တွေ–ရွာတွေ အေးချမ်းမှုရှိအောင် လုပ်ပေးတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာပြစ်ပြစ် အချိန်မရွေး သွားချင်တဲ့နေရာကို အေးရန် အန္တရာယ်မရှိ သွားနိုင်လာနိုင်အောင် လုပ်ပေးတယ်။ လွတ်လပ်မှုကို ကာကွယ်ပေးတယ်။ လွတ်လပ်မှု မရှိအောင် မလုပ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

'အူမတောင့်မှ သီလစောင့်နိုင်မယ်'...ဆိုတဲ့စကားကို 'သီလစောင့်နိုင်မှ အူမတောင့်မယ်'...လို့ ပြောင်းပြန် လှန်ပြီး တွေးကြည့်ပါ။ ဆိုရိုးစကားတွေကို တစ်ခါတလေ ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး တွေးကြည့်ရင် တစ်မျိုးစိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာကို တွေ့ရတယ်။ လမ်းကြောင်းပေးထားတဲ့အတိုင်း တွေးတတ်တာကို တစ်မျိုးပြောင်းပြီး တွေးတဲ့အကျင့် ရအောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။ မတွေးဖူးတဲ့ အတွေးတွေကို တွေးတတ်လာရင် တွေးရတာ သိပ်ပျော်စရာကောင်းလာမယ်။

ကိုယ့်အတွေးတွေက ကိုယ့်အတွက် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ကစားနည်းတစ်မျိုး ဖြစ်အောင် ဖန်တီးနိုင်ရင် အသိအမြင်တစ်မျိုး ပြောင်းလာမယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေးပုံမတူတဲ့သူတွေ မကြာခဏ စကားပိုင်းဖွဲ့ပြီး အပျော်တမ်း စကားပိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်တာဟာ အတွေးအခေါ် ပိုကောင်းလာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

သူ လုပ်ချင်သလို လုပ်ခွင့်ရတဲ့အခါမှာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အဆိုးဆုံး ဒုက္ခဟာ စတော့တာပဲ။ ခိုင်းမှလုပ်တတ်တဲ့သူကို လုပ်ချင်တာလုပ်ပါလို့ ပြောရင် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့ သူ သိပ်စိတ်ညစ်သွားလိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ စိတ်ညစ်တာကို မခံနိုင်တော့လို့ ခိုင်းတာလုပ်ပါမယ် လို့ တောင်းတောင်းပန်ပန် ပြောလိမ့်မယ်။ ခိုင်းမှ လုပ်တတ်တဲ့သူတွေ မျှားနေလို့ အော် ငေါက်ပြီး ခိုင်းတဲ့သူတွေ အဆင်ပြေနေကြတာ။

မိုးလင်းလာတာနဲ့ ဘာတွေလုပ်မယ်၊ ဒီတစ်ခုပြီးရင် နောက်တစ်ခု ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို စီစဉ်မထားတဲ့သူဟာ သူမျှား ခိုင်းတာကို လုပ်ရတဲ့ ဘဝကို ရောက်ဖို့ သေချာတယ်။ သူမျှားခိုင်းတာကို လုပ်ရတဲ့ ဘဝကနေ လွတ်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ကိုယ်ဘာလုပ်မယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာ မစဉ်းစားထားရင် သူမျှားခိုင်းတာကို လိုလိုချင်ချင် လုပ်ရလိမ့်မယ်။ ဘယ်သူ ဘာခိုင်းမလဲ ဆိုတာကို စောင့်မျှော်နေရလိမ့်မယ်။ ခိုင်းတာကိုပဲ လုပ်တဲ့သူဟာ ပေးသလောက်ပဲ ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တာက အန္တရာယ်ပိုများပြီးတော့ မလွတ်လပ်တာက လုံခြုံမှု ပိုရှိပေမဲ့၊ လွတ်လပ်တာက မလွတ်လပ်တာထက် ပိုကောင်းတယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့ အခြေအနေမှာသာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးဟာ ရှင်သန် ကြီးထွားနိုင်တယ် လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

သူရဲ့ကောင်းဆိုတာ သူ့လွတ်လပ်မှုနဲ့အတူပါလာတဲ့ တာဝန်ကို နားလည်တဲ့သူ သိတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် စည်းကမ်းရှိအောင်လုပ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော လွတ်လပ်မှုပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဝိုကောင်းတဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် မလုပ်နိုင်တဲ့သူမှာ ဘာလွတ်လပ်မှုရှိသလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငွေရဖို့ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ လဲလှယ်ရတာ နည်းလေလေ ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိလေလေ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကြွက်သားလိုပါပဲ။ လေ့ကျင့်ပေးနေမှ သန်စွမ်း နေမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အကြောင်းအကျိုး၊ အကောင်းအဆိုး၊ အမှားအမှန်ကို ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့သူအဖို့ လွတ်လပ်မှုဟာ သိပ်အသုံးမဝင်ပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့လွတ်လပ်မှုရဲ့ အကြီးမားဆုံးရန်သူဟာ ငါပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုမရှိတဲ့ စည်းကမ်းနဲ့ စည်းကမ်းမရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှု... ဒီနှစ်မျိုးလုံးဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဖျက်ဆီးတယ်။

'ဥပဒေမရှိတဲ့ လွတ်လပ်မှု'နဲ့ 'လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့ဥပဒေ' နှစ်မျိုးလုံးဟာ လူ့အသိုင်းအသိုင်းကို ဖျက်ဆီးတယ်။

"What is liberty without wisdom and without virtue?"

ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ဉာဏ်ပညာ မပါတဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာမှတန်ဖိုးမရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

မကူညီချင်နေပါ။ မနှောက်ယှက်ပါနဲ့။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဉာဏ်ပညာ ရှိတဲ့သူ သတ္တိရှိတဲ့သူသာ လွတ်လပ်တယ်။

သတ္တိမရှိတဲ့သူရဲ့ လက်ထဲမှာ လွတ်လပ်မှုကို ပေးထားရင် မကြာခင် အဲဒီလွတ်လပ်မှုဟာ ပျောက်သွားမှာပဲ။ သတ္တိမရှိတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို လက်ထဲမှာ မထားရဲဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အချိန်ပိုမှာ ဘာလုပ်သလဲ။ အဲဒါကပဲ လွတ်လပ်မှုနဲ့ တန်တယ် မတန်ဘူး ဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်ရှိဖို့ လိုအပ်သလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် မလုပ်ပဲနေခွင့်လည်း ရှိရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေမှသာ အကောင်းဆုံး လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ လွယ်လပ်မှု ကိုယ့်မှာရှိမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ပျင်းတဲ့သူမှာ ဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိဘူး။ ဘာမှ မလုပ်ချင်တဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုရှိဖို့ လိုအပ်သလား။ ပျင်းတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်လိုနေရာမှာ ကျင့်သုံးမလဲ။ လွတ်လပ်စွာ ပျင်းခွင့် ဆိုတဲ့နေရာမှာ သုံးမှာလား။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သတ္တိရှိမှ လွတ်လပ်မှုရှိမယ်။ စွန့်စားရမှာ ကြောက်လို့ ခိုင်းတာပဲလုပ်ပြီး အေးအေးပဲ နေချင်တဲ့သူအဖို့ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာအသုံးကျသလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကြောက်နေတာရဲ့ ဟိုဘက်မှာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ရေချိုးသလိုပဲ နေ့တိုင်း လုပ်နေမှရတယ်။
လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ပစ္စည်းတစ်ခု သိမ်းထားသလို အပိုင်သိမ်းထားလို့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

မရဘူး။ ကျင့်သုံးနေမှ ရှိတယ်။ မကျင့်သုံးရင် မရှိတော့ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ တွေး၊ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ပြော၊ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်မှ လွတ်လပ်မှု ရှိနေမယ်။

လွတ်လပ်မှုကို မေ့ထားလိုက်ရင် လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ်။

လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူ လွတ်လပ်မှုကို မကာကွယ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ မတန်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူတွေ စိတ်ထားကောင်းပြီး လွတ်လပ်တဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်လာရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ။ အဲဒီလို အသိုင်းအဝိုင်းမျိုးဖြစ်လာအောင် ငါ ဘာလုပ်ရမလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဟာ အန္တရာယ်များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှု မရှိတာက ပိုပြီး အန္တရာယ် များပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကောင်းကင်မှာ ပျံနိုင်တဲ့ တောင်ပံတွေကို ဖြတ်ပစ်ပြီး လျှောင်အိမ်ထဲမှာ ရနေတဲ့ဘဝနဲ့ လဲလိုက်တာဟာ သနားစရာကောင်းပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အစိုးရဆိုတာ ဥပဒေကိုခေါ်တာ၊ လူကိုခေါ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဥပဒေက လူတွေကို အုပ်ချုပ်တာ။ လူက လူတွေကို အုပ်ချုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဖွဲ့စည်းအုပ်ချုပ်ပုံ အခြေခံဥပဒေဆိုတာ ပြည်သူကရေးတဲ့ ဥပဒေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီဥပဒေက နိုင်ငံတော်ကို အုပ်ချုပ်တာပါ။ အဲဒီဥပဒေ မရှိပဲ အုပ်ချုပ်ရင် အုပ်ချုပ်ရေးမှာ ပြည်သူရဲ့အခန်းကဏ္ဍ ပျောက်သွားပြီး။

လွတ်လပ်မှုဟာ ဥပဒေစာအုပ်ထဲမှာ မရှိဘူး။ နေ့စဉ် တွေးနေတဲ့ အတွေးထဲမှာ ရှိတယ်။ နေ့စဉ် ပြောနေတဲ့ စကားထဲမှာ ရှိတယ်။ နေ့စဉ် လုပ်နေတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ ရှိတယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် တွေး၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပြော၊ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ရင် လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ မတွေးရဲ မပြောရဲ မလုပ်ရဲရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ အရည်အချင်း မထွက်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် စည်းကမ်းရှိအောင် လုပ်တာဟာ အေးချမ်းမှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့ မြင့်တဲ့ အဆင့်အတန်းကို ရောက်အောင် မြှင့်တင်ပေးတယ်။

ဗဟုသုတအဆင့်မှာ ရှိတဲ့ ပညာဟာ စွမ်းအားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်တရားကို သိတဲ့ ပညာက လွတ်လပ်မှုဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့ရဲ့ liberty ဟာ ငါ့ရဲ့ power ပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဥပဒေတွေက မျှားလွန်းနေလို့ လူတိုင်းဟာ အပြစ်တစ်ခုခုကို လွန်ကြူးမိရက်သား ဖြစ်နေတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ပညာရေးဟာ လွတ်လပ်မှုရှေ့တံခါးကို ဖွင့်တဲ့ သော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ပညာရေး အဆင့်မြင့်လေ လွတ်လပ်မှုရဲ့ သဘာဝကို ပိုပြီးတန်ဖိုးထားလေ ပိုပြီး လိုချင်လေပဲ။ ပညာရေး အဆင့်နိမ့်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုကို အရေးကြီးတယ်လို့ မထင်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကြောက်ရွံ့ စိုးရိမ်နေရခြင်းမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဆိုတာ လူသားတိုင်း ရသင့်တဲ့ အခြေခံအကျဆုံး အခွင့်အရေးဖြစ်ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ရှိနေတဲ့လွတ်လပ်မှုတွေကို မသိဘူး။ မရသေးတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်။ မရသေးတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ရရင်လည်း မကြာခင်မှာ မေ့ထား လိုက်မှာပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လိုချင်တာတွေ သိပ်များနေရင် လွတ်လပ်မှု နည်းသွားတယ်။ မှီခိုနေရတာတွေ နည်းမှ စိတ်ရဲ့လွတ်လပ်မှု ပိုရှိမယ်။ ငါမလိုချင်တာတွေ ဘယ်လောက်များသလဲ။ အဲဒါ ငါ့ရဲ့လွတ်လပ်မှု အတိုင်းအတာပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူတွေဟာ လူ့ဘဝမှာ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကို ယူရတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတော်တော်များများဟာ ကိုယ့်အခန်း ကိုယ့်ကဏ္ဍ မဟုတ်တာကို ယူကြ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ဆရာဝန်မဖြစ်သင့်ပဲ ဆရာဝန်လုပ်နေတဲ့သူ၊ ကျောင်းဆရာ မဖြစ်သင့်ပဲ ကျောင်းဆရာလုပ်နေတဲ့သူ၊ စစ်သားမဖြစ်သင့်ပဲ စစ်သားလုပ်နေတဲ့သူ၊ မိဘ မဖြစ်သင့်ပဲ မိဘဖြစ်နေတဲ့သူတွေမျှားကြီးပဲ။ အဲဒီလူတွေဟာ သူ့အတွက်လည်း အဆင်မပြေ သူတစ်ပါးအတွက်လည်း အဆင်မပြေတဲ့ ဘဝကို နေနေကြတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူသားတွေအတွက် သက်သာအောင်နေဖို့ထက် ဥာဏ်ကိုသုံးပြီး ဖန်တီးဖို့က ပိုပြီး အရေးကြီးတဲ့ အဓိကကျတဲ့ ရည်မှန်းချက် ဖြစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေကို လုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေဟာ အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားခဲ့ကြတဲ့ သူတွေပဲ။ သက်သာအောင်နေခဲ့ကြတဲ့သူတွေ မဟုတ်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဆုပေး ဒဏ်ပေး စံနစ်ဆိုတာ မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဥာဏ်မရှိတဲ့ သူတွေအတွက် သုံးရတဲ့စံနစ် ဖြစ်ပါတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ လုပ်သင့်တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ ဆုပေးတာကို လိုချင်လို့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒဏ်ပေးမှာကို ကြောက်လို့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘာသာရေး မှာလည်း ဆုပေး ဒဏ်ပေး စံနစ်ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒါ မလွတ်လပ်တဲ့ သူတွေရဲ့ ဘာသာတရား။ လွတ်လပ်တဲ့သူရဲ့ ဘာသာတရားမှာ ဆုပေးတာ မရှိဘူး။ ဒဏ်ပေးတာ မရှိဘူး။ ဥာဏ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ သုံးပြီး အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံးကို လုပ်တာပဲ ရှိတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ငါလုပ်တဲ့အလုပ်ကြောင့် ငါ ရတဲ့ အကြီးမားဆုံးကျေနပ်မှုဟာ ဘာလဲ။ ဒီအလုပ်ကို ငါ့စိတ်ကူးနဲ့ငါ ဖန်တီးပြီး လုပ်တာ ဆိုတာပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ထမင်းကောင်းကောင်းစားပြီး သေမယ့်နေ့ကို စောင့်နေရတဲ့ ဘဝမျိုးကို မလိုချင်ဘူး။ ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နေချင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် အမြဲတန်း အသစ်ဖြစ်နေအောင် ဖန်တီးရင်း နေသွားမယ်။

ငါ့ဘဝကို ငါ အမြဲတန်း ဖန်တီးနေတာ မဟုတ်ရင် ငါ့မှာ ဘဝ မရှိဘူး။ ငါ့မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

'မုသားမပါ လက်ာမချော'ဆိုတဲ့ စကားကို လက်ကိုင်ထားပြီး ကျင့်သုံးနေတဲ့ လူ့လောကထဲမှာ အမှန်ကို အမှန်အတိုင်း အရှိကို အရှိအတိုင်း တိတိကျကျ ပြောတဲ့သူကို အန္တရာယ်မျှားတဲ့သူလို့ သတ်မှတ်ပြီး ဝိုင်းကျဉ်ထားလိမ့်မယ်။ အမှန်ကို ပြောခဲ့တဲ့သူတွေဟာ အမျိုးမျိုး နှိပ်စက်တာကို ခံခဲ့ရတာ သမိုင်းမှာ အထောက်အထားတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။

ဝိဝိရိရိ လိမ်နိုင် ညာနိုင်တဲ့သူဟာ နေရေးထိုင်ရေး အဆင်ပြေတဲ့သူတော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုတော့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ အမှန်တရားနဲ့ လွတ်လပ်မှုကို မလိုချင်တဲ့သူကတော့ သိပ်ဝမ်းနည်းနေမယ် မထင်ပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ဂုဏ်သိက္ခာကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ စိတ်ထား ဖြူစင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့် စိတ်ကိုကိုယ် သိပြီး ထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့သူမှသာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူများစုဟာ လွတ်လပ်မှုကို မလိုချင်ကြဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ လွတ်လပ်မှုရှိရင် တာဝန်ရှိလာတယ်။ လူများစုဟာ တာဝန်ကိုကြောက်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်ခြင်းနဲ့ ကျွန်ဖြစ်ခြင်းဟာ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေတွေပါပဲ။

စိတ်က ကျွန်စိတ်ဖြစ်နေရင် ဘယ်တော့မှ လွတ်လပ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်ချင်ရင် ကျွန်စိတ်ကို အရင်လွန်မြောက်အောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ တွေးပုံခေါ်ပုံက ကျွန်တွေးပုံခေါ်ပုံ ဖြစ်နေရင် အဲဒီ စိတ်ထားနဲ့တွေးပုံခေါ်ပုံကို မပယ်နိုင်သ၍ ကျွန်ဘဝမှာပဲ နေရဦးမယ်။ တချို့က ကျွန်အကြီးစား ဖြစ်နေတာကို ကျွန်ဘဝက လွတ်မြောက်သွားပြီးလို့ ထင်နေကြတယ်။ တချို့ကတော့ ကျွန်အကြီးစား ဘဝကို ကျေနပ်နေကြတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူတစ်ပါး (တစ်စုံတစ်ယောက်) ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ချုပ်ချယ်လိုက်ရင် သင့်လွတ်လပ်မှုကို သင် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ခံစားလို့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန် အပြည့်အဝ ယူလိုက်တာကို ခေါ်တာ။ ဒါကြောင့် လူမှားစုဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကြောက်ကြတာပေါ့။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့နိုင်ငံမှာ နေချင်ရင် လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူဘူး ဆိုတာကို လက်ခံရမယ်။ တခြားလူတွေနဲ့ သင်နဲ့ တူဖို့ပဲ လွတ်လပ်ခွင့် ရှိတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။

မတူဖို့ လွတ်လပ်ခွင့်ရှိမှ လွတ်လပ်တယ်။ အယူအဆ မတူဘူး။ နေပုံထိုင်ပုံ မတူဘူး။ လုပ်ပုံကိုင်ပုံ မတူဘူး ဆိုမှ လွတ်လပ်တယ်။ ဒီလိုဆိုရင် ဖက်ရှင်လို့ခေါ်တဲ့ ပုံစံတူ ဝတ်ဆင်မှုတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေ လုပ်တဲ့ အလုပ်လား။ မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ လုပ်တဲ့အလုပ်လား။

ငါ့ရဲ့ တွေးပုံခေါ်ပုံဟာ ဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူး။ ငါ့ဘဝကို ငါ့စိတ်ကူးနဲ့ငါ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် နေတယ်။ ဘယ်သူနဲ့မှ တူဖို့ မကြိုးစားဘူး။ မတူဖို့လည်း မကြိုးစားဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စိတ်က တကယ်လွတ်လပ်နေရင် ဘယ်နေရာမှာ ရောက်နေနေ လွတ်လပ်နေမှာပဲ။ ဘယ်လို အခြေအနေမှာ ရောက်နေနေ လွတ်လပ်နေမှာပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်ကို အကျဉ်းချုထားလို့ ရမယ်။ စိတ်ကို အကျဉ်းချုထားလို့ မရဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့ပင်ကိုဟန်အတိုင်း ငါ အသက်ရှူမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

မလွတ်လပ်တာကို မသိရင် လွတ်လပ်တာကို ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင်မလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်တော့မှ အလကားမရဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တကယ်လွတ်လပ်ချင်ရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘယ်တော့မှ မချုပ်ချယ်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် အရင် ကြိုးစားပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ အခွင့်အလမ်းပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လွတ်လပ်တဲ့သူလို့ ယုံကြည်သလား။ ယုံကြည်တယ်ဆိုရင် တစ်နေ့တခြား ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်လိုက်ပါ။ အပြောနဲ့ မရဘူး။ အလုပ်နဲ့ပြပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူတစ်ယောက် မလွတ်လပ်တာကို မြင်ရရင် ကိုယ့်လွတ်လပ်မှုလည်း တစ်စိပ်တစ်ဒေသ လျော့ပါးသွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ သူ့လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားရင် ငါ့လွတ်လပ်မှုကို ထိခိုက်တယ်။ ငါ့လွတ်လပ်မှုလည်း ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ငါ့လွတ်လပ်မှု မဆုံးရှုံးအောင် သူ့လွတ်လပ်မှုကို ငါ အတတ်နိုင်ဆုံး ကာကွယ်ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လက်ရှိ အခြေအနေမှာ နေသားကျသွားပြီး။ အဲဒါဟာ အကြီးမားဆုံး အန္တရာယ်ပဲ။ အကြီးမားဆုံး အတားအဆီးပဲ။ ဒီအတားအဆီးက ကျော်ရ အခက်ဆုံးပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ပြေးလွှားနေတဲ့ ခြေထောက်ကို သံခြေချင်းခတ်လို့ မရဘူး။ အိပ်ပျော်နေတဲ့သူဟာ သံခြေချင်း ခတ်တာကို ခံရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Margaret Sanger: A free race cannot be born of slave mothers.

ကျွန်မိခင်က မွေးလာတဲ့ လူတွေက လွတ်လပ်တဲ့ လူမျိုး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဆိုလိုတာက မိခင်တွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်မှ သားသမီးတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်မယ်။

ဘယ်လိုမိခင်တွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့ မိခင်တွေလဲ။

ပုခက်လွဲသော လက်သည် ကမ္ဘာကို စိုးမိုးဏ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တစ်ယောက်ယောက်ကို သိပ်ချစ်တယ် ဆိုရင် သူ့အတွက် ဘာလုပ်ပေးမလဲ။ ဒီမေးခွန်းကို မေးသင့်သလား။

"မေးသင့်ပါတယ် ဘုရား။"

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒီမေးခွန်းကို မေးကြည့်ဘူးသလား။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

"ဒီလိုတော့ တိတိကျကျ မမေးဖူးပါဘူး ဘုရား။ ဒါပေမဲ့ ချစ်တယ် ဆိုရင် သူ့အတွက်အဆင်ပြေအောင် တတ်နိုင်တာ လုပ်ပေးရမယ် လို့တော့ တွေးမိပါတယ်။"

ဟုတ်ပြီး ဒကာကြီး ပြောတဲ့ အပြေထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့စကားလုံး နှစ်လုံးပါတယ်။ 'အဆင်ပြေအောင်' ဆိုတာရယ် 'တတ်နိုင်တာ' ဆိုတာရယ်။ ဒီနှစ်ချက်ကို စဉ်းစားရအောင်။ 'သူ့အတွက်အဆင်ပြေအောင်' ဆိုတဲ့စကားက အဓိပ္ပါယ် အမျိုးမျိုး ထွက်နိုင်တယ်။ အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး အဓိပ္ပါယ် ကောက်ရမယ်။ ဥပမာ မွေးခါစ ကလေးဆိုရင် သူ့အတွက်အဆင်ပြေအောင် လုပ်ပေးရမှာတွေ ရှိတယ်၊ ဘာတွေလဲ။

ငါ ချစ်တဲ့သူကို လွတ်လပ်စေချင်တယ်။

ငုံ့ဩဇာ ခံနေရတဲ့ အခြေအနေကပါ လွတ်လပ်သွားစေချင်တယ်။

ဒီစိတ်ထားမျိုး ထားနိုင်မှ တကယ်ချစ်ရာရောက်မယ်။ ကိုယ်နိုင်လို့ရတဲ့ သူကို ချစ်ကြတယ်။ အဲဒါ တကယ်ချစ်တာ ဟုတ်ရဲ့လား။ ချစ်တယ် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ပေါ်မှာ မှီခိုနေရအောင် လုပ်ထားတယ်။ ချစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ မှီခိုနေရတာ တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားအောင် လုပ်ရမယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်ကို အားကိုးနေရတာ နည်းအောင်လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်ကို အမြဲတန်း အားကိုးနေရအောင် လုပ်ထားရင် ချစ်ရာ မရောက်ဘူး။ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာ ကိုယ်က အမြဲပြောပြနေရရင် သူ့မှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူး။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်မှ သူ လွတ်လပ်မယ်။ သူ့ဉာဏ်နဲ့သူ ဆုံးဖြတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ပေးမှ ဆုံးဖြတ်နိုင်မှာပေါ့။ ဘာမဆို အလေ့အကျင့် ပေါ်မှာ မူတည်တယ်။

သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင် စီးပွါးရေး လုပ်ငန်းတစ်ခု ရှိလာအောင် အကူအညီပေး

http://www.dhammadownload.com

လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ပေါ်မှာ မှီခိုနေရသူ မဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဉာဏ်ကို သုံးပြီး စာဖတ်တဲ့သူ နားထောင်တဲ့သူမှာ မေးခွန်းအသစ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ စိတ်ကူးအသစ်တွေ ပေါ်လာတယ်။ အမြင်အသစ်တွေ မြင်လာတယ်။ သူတို့ကြားရတဲ့ အကြောင်းအရာတွေက သူတို့ရဲ့ အတွေးကို လှုံ့ဆော်တယ်။ စာဖတ်တာနဲ့ နားထောင်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အခု ဖတ်နေတာပဲ။ ဘာမေးခွန်းတွေ ပေါ်လာသလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သက်သက်သာသာ နေရတဲ့သူ မဖြစ်ချင်ဘူး။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး ပြီးမြောက်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်တဲ့ ပြင်းပျတဲ့ဆန္ဒ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ကောင်းတာကို လုပ်ဖို့ နည်းမှန်လမ်းမှန်ကို သိတဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ အဲဒီဉာဏ်ပညာကိုလည်း ရအောင်လုပ်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဘယ်လောက် ပင်ပန်း ပင်ပန်း မပြီးမချင်း မရပ်မနား လုပ်နိုင်တဲ့ ဝီရိယ ရှိတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဘာမှ ထူးခြားမှုမရှိတဲ့ဘဝ၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်မရှိ၊ ဘာအခက်အခဲမှ ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားစရာမရှိတဲ့ ဘဝကို ကျေနပ်ပြီး ပျော်နေတယ် ဆိုရင် အဲဒါသင့်အလုပ်ပဲ။ သင်ဟာ အမှားစုထဲမှာ ပါ ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

တကယ်လွတ်လပ်တဲ့သူဟာ အားလုံးကို လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်စေချင်တယ်။ ကိုယ်တော့ လွတ်လပ်တာကို လိုချင်တယ်။ သူများ လွတ်လပ်မှာကိုတော့ မလိုလားဘူးဆိုရင် သူ့စိတ်က သူများ လွတ်လပ်ရင် သူ့ကိုယ်ကျိုးထိခိုက်မယ်လို့ တွေးပြီး စိုးရိမ်နေတာ။ အဲဒါ မလွတ်လပ်တာပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ်က သူများဆီက လက်ဖြန့်တောင်းပြီး စားရတဲ့သူ မဖြစ်ချင်သလို သူများက ကိုယ့်ဆီက လက်ဖြန့်တောင်းပြီး စားရတဲ့သူ မဖြစ်စေချင်ဘူး။ တောင်းစားတဲ့သူ မရှိတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်အောင် အားလုံး ကြိုးစားမှ ကောင်းတဲ့လူအသိုင်းအဝိုင်း ဖြစ်မယ်။ တောင်းစားတဲ့သူတွေ များလာလေလေ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ မကောင်းတော့လေလေပဲ။ အဆင့်အတန်း နိမ့်လေလေပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အခုခေတ် လူများစု ဘာဖြစ်နေသလဲ သိသလား။ bored, timid, fearful, fatigued and unmotivated.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စောင့်မနေနဲ့။ အခုလုပ်။ ဒီအချိန်ဟာ အချိန်ကောင်းပဲ။
အဇ္ဇေ၀ ကိစ္စံ ကာတဗ္ဗံ။ လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို ဒီနေ့လုပ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ချမ်းသာမှုအတွက် ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ပိုင်း ကိုယ့်အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် သစ္စာရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်ကို ကိုယ် သစ္စာရှိတယ် ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

မှားတဲ့အယူအဆ မှားတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုဟာ အမြစ်တွယ်သွားရင် လွယ်လွယ်နဲ့ ဖယ်ရှားလို့ မရဘူး။

အမှားတစ်ခုဟာ ကြာသွားရင် လူမျိုးစုက အဲဒါကို အမှန်လို့ ထင်လာတယ်။ အဲဒီအမှားကို ဖယ်ရှားဖို့ သိပ်ခက်တယ်။ ဒါကြောင့် အမှားတစ်ခုကို မှားမှန်း မြန်မြန်သိပြီး ပယ်နိုင်ဖို့ လိုတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့အမှားဖြစ်ဖြစ် တစ်နိုင်ငံလုံးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှားပဲဖြစ်ဖြစ် အမှားကို မြန်မြန်သိပြီး ပယ်ဖို့လိုတယ်။

လူမျိုးတိုင်း လူမျိုးတိုင်း နိုင်ငံတိုင်း နိုင်ငံတိုင်းမှာ အမှားတွေရှိနေပါတယ်။ ငါတို့တော့ မှန်တယ်။ တခြားလူတွေပဲ မှားနေတာလို့ တွေးတတ်ကြတာ မှားတယ်။ ရိုစရာ မကောင်းဘူးလား။ အထူးသဖြင့် နှစ်ပေါင်းထောင်နဲ့ ချီပြီး စွဲလာခဲ့တဲ့ ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အမှားတွေက ပယ်ရတာ ပိုခက်တယ်။ ဘာသာတရားတိုင်းမှာ သဘာဝမကျတဲ့ အယူအဆတွေ ရှိနေပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သစ်ပင်စိုက်တဲ့အခါ မျိုးစေ့ကောင်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါကြောင့် မျိုးစေ့ကောင်းကောင်းကို ရှာတယ်။ မြေကောင်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာ

http://www.dhammadownload.com

သိတယ်။ ဒါကြောင့် မြေကောင်းကို ရှာတယ်။ ရေလောင်းဖို့ လိုတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါကြောင့်ရေကို လုံလုံလောက်လောက် လောင်းတယ်။ မြေသြဇာ လိုတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါကြောင့် မြေသြဇာ မှန်မှန်ထည့်ပေးတယ်။ လောင်းရိပ်ကို ရှင်ပေးဖို့လိုတယ်ဆိုတာ သိတယ်။ ဒါကြောင့် လောင်းရိပ်ကို ရှင်းပေးတယ်။

လူလေးတွေကို သန်စွမ်းအောင် ဘယ်လို ပြုစုမလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့ဘဝကို ငါ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နေတယ်။ ငါ ဘယ်သူ့ကိုမှ လျှောက်လဲချက်ပေးစရာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အစီရင်ခံစရာ မရှိဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ တာဝန် ယူမထားဘူး။ ဘာကိုမှ ကာကွယ်စရာလည်း မရှိဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်တင်စရာ ရှုံ့ချစရာမရှိဘူး။ ငါ့စကားကို လက်ခံအောင် ယုံအောင် မပြောဘူး။ ပြိုင်ပွဲ မရှိဘူး။ အနိုင်အရှုံး မရှိဘူး။ ငါ့မှာ မိတ်ဆွေတွေ ရှိတယ်။ တပည့် မရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ရိုးသားဖို့ ကောင်းတာကို လုပ်ဖို့ လူတိုင်းမှာ တန်းတူ အခွင့်အရေး ရှိပါတယ်။ ဆင်းရဲ–ချမ်းသာ မရွေးဘူး။ ခေတ်ပညာတတ်တာ မတတ်တာ မရွေးဘူး။ အသက်ကြီးတာ ငယ်တာ မရွေးဘူး။ ရာထူးကြီးတာ ငယ်တာ မရွေးဘူး။ ရဟန်းလား လူလား မရွေးဘူး။ ဒီ တန်းတူ အခွင့်အရေးဟာ အရေးအကြီးဆုံး တန်းတူအခွင့်အရေးဖြစ်တယ်။ ဒီ အခွင့်အရေးကို အရင် ကျင့်သုံးလိုက်ရင် ကျန်တဲ့ အခွင့်အရေးတွေ ဖြစ်လာမယ်။

http://www.dhammadownload.com

What matters most is what sort of person you are becoming, what sort of life you are living.

အရေးအကြီးဆုံး အချက်က ကိုယ်ဘယ်လိုလူဖြစ်လာနေသလဲ။ ဘယ်လို ဘဝမျိုးကို နေ နေသလဲ။ အဲဒါ အရေးကြီးဆုံးဖြစ်တယ်။ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူ ဖြစ်နေရမယ်။ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်နေရမယ်။

ငါ့ရင်ထဲက ဂုဏ်သိက္ခာကို ဘယ်သူ ယူသွားလို့ရမလဲ။ ငါ့ရင်ထဲက လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်သူ ယူသွားလို့ရမလဲ။

ငါ့ဘဝအခြေအနေဟာ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်နေ ဖြစ်နေ ငါဟာ အေးချမ်းတဲ့သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ ရိုးသားတဲ့သူ ဖြစ်ရမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သရဖူဆောင်း မရိုးသားသူတွေ အားလုံးထက် ရိုးသားတဲ့ သူ တစ်ယောက်က လူအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ပိုပြီး အဖိုးထိုက်တန်ပါတယ်။

ရိုးရိုးသားသား အရှိကို အရှိအတိုင်း ပြောတဲ့သူက လူအသိုင်းအဝိုင်း အတွက် ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ စကားလုံးလှလှတွေ သုံးပြီး လှည့်စား နေကြတဲ့ သူတွေက ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး လူတွေပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တရားမျှတတဲ့နည်းနဲ့ အပေးအယူလုပ်တဲ့သူတွေဟာ ရေရှည် ခိုင်မြဲတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်ကြတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

equal right ဆိုတာ သဘာဝ တရားပါ။ လူတိုင်းဟာ ညီတူညီမျှ လွတ်လပ်ခွင့် ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်က နောက်လူတစ်ယောက်ကို နှိုင်းထက်စီးနင်း လုပ်ခွင့် မရှိဘူး။ လူအသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ သူ့တာဝန် သူ ကျေအောင် လုပ်၊ ကိုယ့်တာဝန် ကိုယ် ကျေအောင် လုပ်ရမယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်း ရှိသလောက် ကိုယ့်ရည်မှန်းချက် ရှိသလောက် ကိုယ့်ဆန္ဒ ရှိသလောက် ကိုယ်လုပ်တာကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်သလောက် လွတ်လပ်စွာ လုပ်ခွင့်ရှိတယ်။ တခြားလူမှာလည်း အဲဒီလို လွတ်လပ်ခွင့်ရှိတယ် ဆိုတာကို လေးစားမှုရှိဖို့လည်း လိုတယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်က သူများရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို မပိတ်ပင်ရဘူး။ ကိုယ့်လွတ်လပ်ခွင့်ကြောင့် သူများရဲ့ လွတ်လပ်ခွင့် ဆုံးရှုံးရတာမျိုးကို ဘယ်သူမှ လုပ်ခွင့် မရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါ့ကိုယ်ငါ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်အောင် နေရမယ်လို့ ငါ့လွတ်လပ်မှုက ပြောတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်အောင် နေရမယ်လို့ ငါ့လွတ်လပ်မှုက ပြောတယ်။ စည်းကမ်းနဲ့နေရမယ်လို့ ငါ့လွတ်လပ်မှုက ငါ့ကိုပြောတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တကယ် အဆင့်မြင့်တဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ သူများပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို တန်ဖိုးမထားတဲ့သူအတွက် လွတ်လပ်မှုဟာ သိပ်အသုံးမဝင်ပါဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့လူသားတွေ ဖြစ်လာရေးကို ရည်ရွယ်ပြီး စီစဉ်ထားတဲ့ ပညာရေး မဖြစ်လာသေးဘူး။ လူတွေကို ကုန်ထုတ်လုပ်မှုမှာ အသုံးတည့်အောင် ရည်ရွယ်တဲ့ ပညာရေးပဲ ရှိသေးတယ်။ လွတ်လပ်တဲ့လူသားတွေ ဖြစ်လာရေးကို ရည်ရွယ်တဲ့ပညာရေး ဖြစ်မှ တကယ် စစ်မှန်တဲ့ပညာရေး ဖြစ်မယ်။ အဲဒီလို ပညာရေးမျိုး ဘယ်အချိန်မှာ ဖြစ်လာမလဲ။ အဲဒါတော့ မမျှော်မှန်း နိုင်သေးဘူး။ ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ် လုပ်ရင်တော့ရမယ်။ လုပ်ပေးတာကို စောင့်ရင်တော့ စောင့်ရင်းနဲ့ တစ်ဘဝ ကုန်သွားဦးမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ငါက မင့်ကို လေးစားတယ်။ မင်းက ငါ့ကို လေးစားတယ်။ အဲဒါ တရားမျှတမှု ရှိတယ်။ ငါလေးစားတာကို လိုချင်ရင် ငါ့ကိုလည်း လေးစားရမယ်။ အပြန်အလှန်ပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်အသိဉာဏ်က နားလည်နိုင်သလောက်ပဲ ကိုယ့်ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။ ဘာမှမသိတဲ့သူမှာ ဘာသာတရားမှ မရှိဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်ဓာတ် မရှိတဲ့သူဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့်ပေးလိုက်ရင် သူများကိုပဲ တုတယ်။ သူများကိုတုတဲ့သူမှာ လွတ်လပ်မှုရှိသလား။

အခုလူတွေ အဝတ်အစားဝတ်တာကို အကဲခတ်ကြည့်ပါ။ ဘယ်သူတွေကို တုနေကြသလဲ။ အယူအဆ အတွေးအခေါ်ကို အကဲခတ် ကြည့်ပါ။ ဘယ်သူတွေနောက်ကို လိုက်သလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

My own mind is my own shrine.

ငါ့ရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ငါ့ရဲ့ စေတီပဲ။ ငါ့အသိဉာဏ်ကို ငါ အားကိုးတယ်။ ငါ့အသိဉာဏ်ကို ငါ ယုံကြည်တယ်။ ငါ့အသိဉာဏ်က ခိုင်းတာကို ငါ လုပ်တယ်။ ငါ့အသိဉာဏ်က မှားတယ်လို့ သိနေတာကို ဘယ်သူခိုင်းခိုင်း ငါ မလုပ်ဘူး။ ငါ့အသိဉာဏ်ကို ငါ မစော်ကားဘူး။ ငါ့အသိဉာဏ်ကိုမှ ငါ မယုံရရင် ဘယ်သူ့အသိဉာဏ်ကို ယုံရမှာလဲ။ ငါ မှားနိုင်သလို သူလည်း မှားနိုင်တယ်။ ငါ့သဘောနဲ့ ငါ လုပ်လို့ မှားသွားတာကို ငါ တာဝန်ယူတယ်။ ငါ့အမှားကို ငါ ပြင်မယ်။ ငါ့အမှားကို ငါ ပြင်နိုင်တာဟာ ငါ့ရဲ့ လွတ်လပ်မှုပဲ။ ငါ လုပ်တာ မှားသွားရင် ငါ့မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်။ သူတို့ ခိုင်းသလို လုပ်တာပဲဆိုပြီး တာဝန်လွှဲတဲ့ အလုပ်ကို မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ် တာဝန်မယူတာ သတ္တိမရှိတဲ့ သူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုမရှိပဲ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်တာ မရှိနိုင်ဘူး။ မိတ်ဆွေဆိုတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ လွတ်လပ်တဲ့လေကို (လွတ်လပ်တဲ့အခြေအနေကို) ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ ကျဉ်းမြောင်း ကျပ်တည်းတဲ့ နေရာမှာ ခြံလျှောင်ထားတာကို လက်မခံဘူး။

ကိုယ်က ချုပ်ချယ်ထားတာကို ခံနေရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သူဟာ ငါ့မိတ်ဆွေလို့ ပြောချင်ရင် သူနဲ့ငါနဲ့ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မချုပ်ချယ်ဘူး လို့ ပြောနိုင်ရမယ်။

မျှားသောအားဖြင့် ဆက်ဆံရေးတွေမှာ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် အနိုင်ယူထားကြတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒါကို မိတ်ဆွေလို့ ယူဆတယ်။ ချစ်တာလို့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ယူဆတယ်။ မှားနေတယ်။ ကိုယ်က ခြံလျှောင်ထားတာကို ခံနေရတဲ့သူဟာ ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ဘယ်ဖြစ်နိုင်မလဲ။ သံယောဇဉ်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အဆင့်မြင့်တာ၊ ခမ်းနားတာ၊ စိတ်ကို အားရစေတာ၊ ကြီးမြတ်တာတွေဟာ လွတ်လပ်စွာ ကြိုးစားပြီးလုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ ဖန်တီးမှုပဲ ဖြစ်တယ်။ လုပ်ရတဲ့ အခြေအနေဟာလည်း လွတ်လပ်ရမယ်။ လုပ်တဲ့သူရဲ့စိတ်ကလည်း လွတ်လပ်နေရမယ်။ ဒါမှ တကယ် အဆင့်မြင့်တာကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ကိုယ်ရဲ့ အသိဉာဏ် စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှု အရည်အချင်းတွေ တိုးလာအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် လုပ်နိုင်စွမ်းကို ခေါ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်ကို ကိုယ် ပုံဖော်နိုင်စွမ်းကိုခေါ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်သလောက် ကိုယ်လုပ်တာတွေကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်သလောက်ပဲ ကိုယ့်မှာ လွတ်လပ်မှုရှိမယ်။ တာဝန်ယူတာနဲ့ လွတ်လပ်တာဟာ တိုက်ရိုက် အချိုးကျတယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်တာထက် ပိုလွန်ပြီး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မပိုနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူ မှားလေ ကိုယ်လုပ်တာ အမှားအမှန်တွေကို တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူ မှားလေ အားလုံး ကိုယ်စီကိုယ်စီ လွတ်လပ်မှု မှားလေ
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်မယ်။ အားလုံးရဲ့ဘဝဟာလည်း ပိုပြီး ကျေနပ် အားရစရာ ကောင်းမယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုနဲ့ တရားမျှတမှု ဒီနှစ်ခုထဲက တစ်ခုကို ရွေးပါ ဆိုရင် တရားမျှတမှုကို ရွေးမယ်။ တရားမျှတမှု မရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တကယ် မလွတ်လပ်ပဲနဲ့ လွတ်လပ်တယ်လို့ မှားယွင်းစွာယုံကြည်နေတဲ့ သူလောက် မျှော်လင့်ချက်မရှိတဲ့ ကျွန်ဘဝ ရောက်နေတဲ့သူ မရှိတော့ဘူး။ မလွတ်လပ်တာကို မလွတ်လပ်ဘူးလို့ သိတဲ့သူဟာ တစ်ချိန်မှာ လွတ်လပ်လာမယ်။ မလွတ်လပ်ပဲနဲ့ လွတ်လပ်တယ်လို့ ယုံကြည်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်တော့မှ တကယ်စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုကို မရနိုင်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် အဆင့်အတန်းကိုလိုက်ပြီး ဖြစ်လာတယ်။ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားလာလေ အသိဉာဏ်မြင့်မားလာလေ မျှော်လင့်ချက် မြင့်မားလာလေပဲ။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေကို ကြည့်ရင် သူဘယ်လောက်စိတ်ဓာတ် အဆင့်အတန်း မြင့်တယ် ဆိုတာ သိနိုင်တယ်။

သူ ဘာတွေကို ကြောက်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ရင်လည်း သူအသိဉာဏ်ကို မှန်းလို့ရပါတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့အခါမှာမှ ငါဟာလူသားလို့ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုနဲ့ လူသားဟာ ထပ်တူ ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်မရှိရင် လူသားအဆင့်ကို ပြည့်ပြည့်၀၀ မရောက်သေးဘူး။ ငါသည် လွတ်လပ်မှု။ လွတ်လပ်မှုသည် ငါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လူဂုဏ်သိက္ခာဟာ လွတ်လပ်မှုမှာ အခြေခံတယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ လူဂုဏ်သိက္ခာမှာ အခြေခံတယ်။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အပြန်အလှန်ပဲ။ နှစ်ခုလုံးဟာ တွဲပြီးဖြစ်တယ်။ တစ်ခုမရှိရင် နောက်တစ်ခု မရှိနိုင်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စက်ရုပ်လူသား robots တွေနဲ့ လူသားစစ်စစ်နဲ့ ဘာကွာသလဲ။ computer ကွန်ပြူတာနဲ့ လူသားနဲ့ ဘာကွာသလဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

မလုပ်ချင်တာကို အတင်းအကျပ်ခိုင်းလို့ လုပ်ရတဲ့သူဟာ သူ့ကို အနိုင်ကျင့်ပြီး ခိုင်းတဲ့သူကိုလည်း မကျေနပ်ဘူး။ သူ့ရင်ထဲမှာ မုန်းတီးမှု နာကြည်းမှု မကျေနပ်မှု ဖြစ်တယ်။ သူ့ကိုယ်သူလည်း မကျေနပ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ မလုပ်ချင်တာကို မလုပ်ပဲနေဖို့ ငြင်းဆန်နိုင်တဲ့ သတ္တိ သူ့မှာ မရှိလို့။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှုဟာ တရားမျှတမှုရဲ့ အပွင့်အသီးဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ ကြင်နာမှုရဲ့ မွေးရန့်ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်မှုဟာ တိုးတက်မှု မေတ္တာတရား ကြည်လင်ရှင်လန်းမှုတို့ရဲ့ မျိုးစေ့, မြေ, လေ, အလင်းရောင်, နှင်းရည်, မိုးရေ ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

တကယ် အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ချင်းစာတတ်တယ်။ တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

I worship Liberty.

လွတ်လပ်မှုကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ဥာဏ်ရှိတဲ့သူ, စိတ်ကောင်းရှိတဲ့သူဟာ နိုင်ငံတိုင်းက ကောင်းတာနဲ့ မှန်တာကို သူရဲ့ မေတ္တာရင်ခွင်ထဲမှာ ထွေးပိုက်ထားတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Education is the enemy of superstition.

ပညာရေးဟာ အယူသည်းမှုရဲ့ ရန်သူ ဖြစ်တယ်။ အယူသည်းမှုဟာ ပညာရေးကို ရန်သူလို သဘောထားတယ်။ အယူသည်းတဲ့သူတွေဟာ ပညာရေးကို အားမပေးဘူး။ ပညာတတ်ရင် မယုံသင့်တာတွေကို ယုံမှာ

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်တော့ဘူး။ ပညာရေးဟာ အလင်းရောင်၊ အယူသည်းမှုဟာ အမှောင်။ အမှောင်ဟာ အလင်းရောင်ကို ကြောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အလင်းရောင်ကတော့ အမှောင်ကို မကြောက်ဘူး။

ပညာတတ်လို့ခေါ်နေတဲ့သူတွေက မယုံသင့်တာတွေကိုယုံနေတာဟာ တကယ်ပညာတတ် မဟုတ်လို့ပေါ့။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အသိဉာဏ် ကင်းမဲ့တာဟာ အဆိုးဆုံး ကျွန်အဖြစ်ပဲ။ လွတ်လပ်မှုဟာ အသိဉာဏ်ရဲ့ သားကောင်း သမီးကောင်း ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

First, say to yourself what you would be; then do what you have to do.

—Epictetus

ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်သလဲဆိုတာကို အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ပြောပါ။ နောက်မှ လုပ်ရမှာကို လုပ်ပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ရတဲ့ အခြေအနေတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ်က ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရတဲ့ အခြေအနေတွေလည်း ရှိတယ်။ ပြုပြင်လို့ရတဲ့ အခြေအနေတွေကို ရသလောက် အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြီးတော့ ပြုပြင်လို့ မရသေးတာကို စိတ်ဆင်းရဲမခံပဲ နေနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်အေးချမ်းတဲ့
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

သူ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

ဘယ်ကစပြီး ပြုပြင်မလဲ။ အဲဒီအစကို သိဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထားကိုကိုယ် အရင်ဆုံး ပြုပြင်ရမယ်။ "စိတ်ထားကောင်းဖို့ ပထမ။"

ကိုယ့်စိတ်ထားကို မပြုပြင်ပဲ သူများစိတ်ထားကို လိုက်ပြီး ပြုပြင်နေတဲ့ သူတွေ များတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် မပြုပြင်ပဲ သူများကို ပြုပြင်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့သူဟာ ကြာလေ စိတ်ပင်ပန်းလေ ဒေါသကြီးလေ ဖြစ်လာမယ်။ ကောင်းစေချင်လို့ပြောတာ ဆိုပြီး ဒေါသကြီးကြီးနဲ့ ပြောလိမ့်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Reason is a better guide than fear.

အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်က ကြောက်တတ်တဲ့စိတ်ထက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့ လမ်းပြ ဖြစ်ပါတယ်။

ကြောက်အောင်လုပ်ထားရင် လမ်းများကို မသွားဘူးလို့ ထင်ပြီး ကလေးတွေကို နည်းအမျိုးမျိုးနဲ့ ကြောက်အောင် လုပ်ထားကြတယ်။ အမှားအမှန်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြားနိုင်မှ လမ်းမှန်ကို ရွေးပြီး သွားနိုင်မယ်။ လမ်းမမှားစေချင်ရင် ဉာဏ်ရှိအောင် လမ်းဖွင့်ပေးပါ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အားကိုးခြင်းဟာ စစ်မှန်တဲ့လွတ်လပ်မှုကို သွားတဲ့ တစ်ကြောင်းတည်းသော လမ်းစဉ် ဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးပေါ်မှာ မှီခိုမှုမရှိ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားနိုင်တာဟာ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးတဲ့သူရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အဆုံးစွန်ဖြစ်တဲ့ ဆုလာဘ်ပဲ။ အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကလေးတွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရှုံ့ချတာ ဝေဖန်တာဟာ intellectually abuse လုပ်တာပဲ။ ဒုတ်နဲ့ရိုက်မှ နှိပ်စက်တာ မဟုတ်ဘူး။ စကားနဲ့ နှိပ်စက်တာက အသိဉာဏ်ကို ဖျက်ဆီးလိုက်သလို ဖြစ်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အတွေးအမြင်တွေ အယူအဆတွေကို သတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ စီးဆင်းမှုမရှိတဲ့ ရေပုတ်ဘိုင်လို လူအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ဟောင်းနွမ်း ဆွေးမြေနေတဲ့ လူအသိုင်းအဝိုင်းကိုပဲ ရတော့မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကာတွန်းတစ်ခု ဖတ်လိုက်ရတယ်။ အဲဒီ ကာတွန်းမှာ လူတစ်ယောက်က တယ်လီဖုန်း ပြောနေတယ်။ သူပြောနေတာကိုပဲ ကာတွန်းမှာ ဖေါ်ပြထား တယ်။ သူပြောနေတာက "ဟုတ်ကဲ့...။ ဟုတ်ကဲ့... ဟုတ်ကဲ့။ ဟုတ်ကဲ့...။ ဟုတ်ကဲ့... ဟုတ်ကဲ့။" ဟို... တစ်ဖက်ကလူ ကြားချင်တာ အဲဒါပဲလို့ ထင်တယ် ... နော်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

သူများနဲ့မတူအောင် တွေးတတ်တဲ့သူမှာသာ အတွေးအခေါ် လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တရားမျှတမှုဆိုတာ လူတိုင်းရထိုက်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ ငါ တောင်းဆိုတာ တရားမျှတမှုပါပဲ။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

အကိုးအကားတွေ သိပ်မျှားလွန်းနေရင် ကိုယ့်ဉာဏ်ကို ကိုယ်သုံးတာ နည်းသွားတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

လွတ်လပ်မှုဟာ ပြုလုပ်ထားတဲ့အရာမဟုတ်ဘူး။ ပင်ကို သူ့သဘာဝအတိုင်းရှိတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းတရားတို့က ပြုပြင်ပေးလို့ ဖြစ်လာတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ အဆင့်အမြင့်ဆုံးလွတ်လပ်မှုဟာ သခါရတရားတို့ရဲ့ နယ်ကနေ လွတ်နေတယ်။ တခြားအရာ တစ်ခုတစ်ခုကို အခြေခံပြီး ဖြစ်လာတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကို ဘယ်အရာနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်လို့မရဘူး။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘာနဲ့မှ မတူဘူး။

လွတ်လပ်မှုကို ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချလို့မရဘူး။ ကိုယ်ကျိုးဆိုတာကို တွေးလိုက်တာနဲ့ လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။ လွတ်လပ်မှုအစစ်ဟာ ငါနဲ့ ငါ့လွတ်လပ်မှုဆိုပြီး နှစ်ခု ခွဲလို့ မရဘူး။ လွတ်လပ်မှု အစစ်ရှိတဲ့အခါ ငါ မရှိတော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးအရာတွေဟာ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်က ဖန်တီးပေးတာတွေ ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်မရှိရင် ဘယ်ဟာမှ အကောင်းဆုံးမဖြစ်နိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်မရှိရင် ပညာရေးဟာ အကောင်းဆုံး ပညာရေး မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်မရှိရင် မေတ္တာဟာ အကောင်းဆုံး မေတ္တာမဖြစ်နိုင်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်မရှိရင် ဒါနဟာ အကောင်းဆုံးဒါန မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သီလဟာ အကောင်းဆုံးသီလ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

လွတ်လပ်တဲ့ ပညာရေး၊ လွတ်လပ်တဲ့ မေတ္တာ၊ လွတ်လပ်တဲ့ဒါန၊ လွတ်လပ်တဲ့သီလ ဆိုတာကို သိမှ လွတ်လပ်တဲ့ ဘာသာရေးဆိုတာကို သိမယ်။ လူကို လွတ်လပ်မှုရှိဖို့ အထောက်အကူ ပေးနိုင်တဲ့ ပညာရေးဟာ လွတ်လပ်တဲ့ပညာရေး ဖြစ်တယ်။ လူကို အသုံးချလို့ရရုံလောက် ရည်ရွယ်ပြီး သင်တန်းပေးတာ လွတ်လပ်တဲ့ ပညာရေးမဟုတ်ဘူး။ အခုအချိန်မှာတော့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး လွတ်လပ်တဲ့ ပညာရေးကို ရအောင်ယူနိုင်တဲ့သူမှ လွတ်လပ်တဲ့သူဖြစ်နိုင်မယ်။

လောကီ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရာထူးတိုးဖို့ ရည်ရွယ်ပြီး လုပ်နေတဲ့ ဘာသာရေးဟာ ဘာသာရေးအစစ် မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့ ဘာသာရေး မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုကလွဲလို့ တခြားတစ်ခုခုကို လိုချင်လို့ လုပ်တဲ့ ဘာသာရေးဟာ လွတ်လပ်တဲ့ ဘာသာရေး မဟုတ်ဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ လွတ်လပ်မှုကလွဲလို့ တခြား တစ်ခုခုကို လိုချင်လို့ အားထုတ်ရင် လမ်းမှားနေပြီး။ လွတ်လပ်မှုကလွဲလို့ တခြား ဘာကိုမှ မလိုချင်တော့ဘူးဆိုရင် တရားအားထုတ်တာ လမ်းဖြောင့်မယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

စကျင်ကျောက်တွေနဲ့ဆောက်ထားတဲ့ ဖြူဖွေးတောက်ပ လှပတဲ့ အဆောက်အဦကြီး။ တံခါးကြီးတွေကို ရွှေချထားတယ်။ တိုင်ကြီးတွေကို ရွှေချကျောက်စိထားတယ်။ တံခါးပေါင်ကြီးတွေကို ရွှေချကျောက်စိ ထားတယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

တံတိုင်းကြီးတွေကို လှပ–ခန်းနား–ထူထဲ–ခိုင်ခန့်အောင် လုပ်ထားတယ်။ အစောင့်တွေက ပြောင်လက်နေတဲ့ သေနတ်တွေကို ကိုင်ပြီး စောင့်နေကြတယ်။

စားစရာတွေက ဟင်းကောင်းမျိုးစုံ သစ်သီးမျိုးစုံ မုန့်မျိုးစုံရှိတယ်။ သောက်စရာတွေက ဗျော်ရည်မျိုးစုံ ယမကာမျိုးစုံရှိတယ်။ တူရိယာမျိုးစုံနဲ့ တီးမှုတ်ဖျော်ဖြေမယ့်သူတွေ အကမျိုးစုံနဲ့ ကပြဖျော်ဖြေမယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ ခိုင်းသမျှ လုပ်ပေးမယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ မရှိတာ တစ်ခုပဲရှိတယ်။ လွတ်လပ်မှု။ အဲဒီနေရာမှာ နေမှာလား။ မနေဘူး။ အဲဒီနေရာဟာ လှပခန်းနားတဲ့ အဆင့်မြင့် ကြယ်ငါးပွင့် ဟော်တယ်ကြီးနဲ့တူတဲ့ ထောင်ကြီးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီထဲမှာနေတဲ့သူတွေကတော့ ထောင်ကြီးထဲမှာ နေတယ်လို့ မသိကြဘူး။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ပြလို့မရဘူး။ စိတ်ထဲမှာ ခံစားလို့ပဲ ရတယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိတာကို လွတ်လပ်မှု မရှိဘူးလို့ သိဖို့တောင် တော်တော်ခက်ပါတယ်။ လွတ်လပ်မှု မရှိတာကို လွတ်လပ်မှု မရှိဘူးလို့ သိတဲ့သူဟာ ဉာဏ်ရည် တော်တော်မြင့်တဲ့သူပဲ။ လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ခံစားရပြီးဆိုရင် လွတ်လပ်မှုကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်တော့ဘူး။ လွတ်လပ်မှု မရှိရင် ဘဝ မရှိတော့ဘူး လို့တောင် ပြောချင်တယ်။

လွတ်လပ်မှုကို ဘာနဲ့မှ မလဲနိုင်ဘူးလို့ ဆိုနိုင်တဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အား တော်တော်ကြီးတဲ့သူ လှည့်စားလို့ မရတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။

အာရုံတွေ ဂုဏ်ပကာသနတွေက အမျိုးမျိုး လှည့်စား ဖမ်းစားထားတယ်။ အဲဒီအာရုံတွေ ဂုဏ်ပကာသနတွေရဲ့ လှည့်စားမှုထဲမှာ ထောင်ကျနေတဲ့သူတွေဟာ လှပတဲ့ ထောင်ထဲမှာ နေရတာကို ပျော်နေကြတယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

သူကိုယ်ကိုသူ မေ့ထားလို့ရတဲ့ ဆရာတော် တစ်ပါးရှိခဲ့တယ်။ သူကိုယ်ကို သူ မေ့ထားဖို့ကြိုးစားလို့ မေ့လို့ရသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ အစကတည်းက သူ့စိတ်မှာ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းယှဉ်ပြီး ငါက သာတယ် သူက သာတယ်လို့ တွေးလေ့မရှိဘူး။ သူကိုယ်ကိုသူ ဘယ်သူနဲ့မှ နှိုင်းပြီး ပြောလေ့မရှိဘူး။ အသက်အရွယ်မရွေး အဆင့်အတန်းမရွေး ဘွဲ့, ရာထူး, ဂုဏ်, အဆင့်အတန်း မခွဲခြားပဲ အားလုံးကို ဂရုတစိုက် ချစ်ချစ်ခင်ခင် ဆက်ဆံတယ်။

သူတတ်ကြောင်းကို ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။

အထက်ကလည်းမနေဘူး။ အောက်ကလည်း မနေဘူး။ သူ့စိတ်ထဲမှာ အထက်အောက်ဆိုတာ မရှိဘူး။

သူဟာ လူတိုင်းရဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်တယ်။ သူ့စိတ်ထားဟာ အင်မတန် ရိုးသားဖြူစင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူရိုးသားဖြူစင်တယ်လို့ သူ ဘယ်တော့မှ မပြောဘူး။ တွေးတောင် တွေးမိတယ်လို့ မထင်ဘူး။ သူရိုးသားဖြူစင်တယ်လို့ သူ တွေးနေရင် တကယ် ရိုးသားဖြူစင်တာ ဖြစ်နိုင်တော့မလား။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

မျှားမျှားမှတ်မိတဲ့သူကို ဉာဏ်ကောင်းတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ မှတ်ဉာဏ်နဲ့ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ် နိုင်တဲ့ ဉာဏ်နှစ်မျိုးရှိတယ်။ အခုခေတ် စာသင်တာဟာ မှတ်ဉာဏ်ကို ဦးစား ပေးထားတယ်။ အကြောင်းအကျိုး သဘာဝကျအောင် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ကို နောက်မှာထားတယ်။ ဒါကြောင့် စဉ်းစားတွေးခေါ်နိုင်တဲ့သူ နည်းသွားတယ်။ တွေးခေါ် တတ်အောင် ငယ်ငယ်ကတည်းက သင်မှရတယ်။
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

ကြီးမှသင်လို့ မရဘူး။ အားကစား လေ့ကျင့်သလိုပဲ။ စဉ်းစားတွေးခေါ်တတ်တဲ့ သူတွေများမှ လူအသိုင်းအဝိုင်းဟာ တိုးတက်လာမယ်။ မှတ်ထားတာတွေဟာ မေ့သွားမှာပါ။ များများမှတ်ထားရရင် ကြာရင် ပင်ပန်းလာတယ်။ မှတ်စရာတွေက များလွန်းလာရင် တတ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

ကိုယ်ကျင့်တရားဟာ လွတ်လပ်မှုမှာ အခြေခံတယ်။ လွတ်လပ်မှု မရှိရင် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အကြပ်ကိုင်တဲ့နည်းနဲ့ လူတစ်ယောက်ကို တကယ်လူကောင်းသူကောင်း ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ မရဘူး။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို 'မလုပ်မနေရ၊ မလုပ်ရင် အပြစ်ဒဏ်ပေးတာ ခံရမယ်' ဆိုပြီး ကြောက်အောင် ခြိမ်းခြောက် ထားလို့ ပြောသလို လုပ်တဲ့သူဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သူလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ကိုယ် ကောင်းတာကို လုပ်မှ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့သူလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

အကောင်းနဲ့ အဆိုး နှစ်ခုထဲက လွတ်လွတ် လပ်လပ် ကြိုက်တာကို ရွေးနိုင်တဲ့သူက ဆိုးတာကို လုပ်ခွင့် ရှိပါလျက်နဲ့ ကောင်းတာကို လုပ်မှသာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ မကောင်းတာကို လုပ်ချင်စိတ် မရှိလို့ မလုပ်တာကို ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတယ် လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

http://www.dhammadownload.com

လူတော်လူကောင်းဖြစ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုရှိရမယ်

ဒီနေ့ပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာက ဘုန်းကြီးရဲ့ Declaration of Independence လို့ ဆိုပါတော့။ လွတ်လပ်ရေး ကြေညာချက်ပဲ။

ပြောစရာ ဖြစ်လာတဲ့ အကြောင်းက...။ ဒကာကြီးတစ်ယောက် ဘုန်းကြီးဆီကို လာတယ်။ သူက ဘုန်းကြီးကို ဒီစာအုပ် လာလှူတယ်။ ဒီဒကာကြီးက နိုင်ငံခြားတက္ကသိုလ်က ဘွဲ့တွေ ရထားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ မြန်မာပြည်မှာ ရာထူးကြီးကြီး တာဝန် ထမ်းဆောင်ခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ နိုင်ငံခြားမှာလည်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တယ်။ အခုတော့ အငြိမ်းစား ယူလိုက်ပြီး။ သူက စိတ်ထားလည်း ကောင်းတယ်။ အသိဉာဏ်လည်း ရင့်ကျက်တယ်။ ခေါင်းအေးအေး စိတ်အေးအေးနဲ့ ပြောတတ်တယ်၊ လုပ်တတ်တယ်။ သူက ဘုန်းကြီးကို ဒီစာအုပ်ကို လာလှူသွားတယ်။

စာအုပ်နာမယ်က As The Future Catches You

အနာဂတ်က သင့်ကို အမိဖမ်းတဲ့အခါ တဲ့။ သိပ္ပံပညာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တိထွင်မှုတွေကြောင့် လူတွေရဲ့ဘဝ, အလုပ်အကိုင်နဲ့ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတွေ ဘယ်လို ပြောင်းသွားမယ် ဆိုတာကို ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ပါ။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်ပြီးတော့ ဘုန်းကြီး အမျှားကြီး စဉ်းစားတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ နောက်ထပ် နာမယ်တစ်မျိုး ရှိတယ်။

http://www.dhammadownload.com

How genomics and other forces are changing your Life, Work and Health

genomics ဆိုတာ ကြားဖူးမယ်ထင်တယ်။ gene ကို အခြေခံတဲ့ စကားလုံးပဲ။ gene ဆိုတာ မျိုးရိုးဗီဇ။ လူမှာ gene (၂၆၅၈၈) ခန့်ရှိတယ်။ အခု အသီးအနှံတွေကို မျိုးရိုးဗီဇပညာနည်းနဲ့ ပြုပြင်လို့ရတယ် ဆိုတာ ကြားဖူးတယ် နော်။ အင်္ဂလိပ်လို genetically modified crop လို့ ခေါ်တယ်။ သိပ်မချိုတာကို ချိုအောင်လုပ်လို့ ရတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇ နည်းပညာနဲ့ ပြင်ထားတဲ့ ပြောင်းဖူးတွေ ရှိတယ်။ ပိုချိုတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးတွေ ရှိတယ်။ အခွန်ပိုထူတယ်။ တာရှည်ထားလို့ ရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ကင်ဆာရောဂါတချို့ဟာ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်တယ်။ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ gene ပါနေရင် အဲဒီ ကင်ဆာဖြစ်နိုင်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကို ပြင်လို့ရရင် ကင်ဆာ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို နည်းတွေ တွေ့ထားပြီး... နော်။

နောက် clone လုပ်တာ ကြားဖူးတယ်နော်။ သိုးလေးတစ်ကောင်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲက (cell) ကလပ်စည်းကို ယူပြီးတော့ နောက် သိုးတစ်ကောင် ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်။ ထပ်တူ အမ္မာလို သဘောမျိုး ဖြစ်တယ်။ Dolly Sheep ဆိုတာ ကြားဖူးတယ်နော်။

အခုခေတ် သိပ္ပံပညာဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင် အံ့သြစရာ ကောင်းတယ်။ မျိုးရိုးဗီဇပညာဟာ နောင်တစ်ခေတ်မှာ အထွန်းကားဆုံးပညာ ဖြစ်လာမယ်။ အဲဒါ ဘာသာရေးနဲ့ ဘယ်လို မြင်မလဲ၊ ဘယ်လို ယူဆမလဲ။

အဲဒီ ဒကာကြီးက အဲဒါတွေ ဆွေးနွေးချင်လို့ ဘုန်းကြီးဆီကို လာတာ။ သူနဲ့ တော်တော်ကြာကြာ ဆွေးနွေးရပါတယ်။ အသေးစိပ်တော့ အကုန်လုံး

http://www.dhammadownload.com

ပြောဖို့ရာ အချိန်မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူ ပြောတဲ့အထဲမှာ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ သူ့ကို အမျှားဆုံး ပြန်ဆွေးနွေးလိုက်တဲ့ အချက် တစ်ချက်ရှိတယ်။

သူက ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့ လူတွေရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇ gene ကို ပြင်ပေးလို့ရရင် လောဘကင်းတဲ့လူ၊ ဒေါသကင်းတဲ့လူ၊ မောဟကင်းတဲ့လူ၊ မာနကင်းတဲ့လူ၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယကင်းတဲ့လူ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်တဲ့။ genetically modified man မျိုးရိုးဗီဇနည်းပညာနဲ့ ပြုပြင်ထားတဲ့လူသား ဖြစ်နိုင်တယ် တဲ့။ သူက အဲဒီလို ပြောတာ။ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာကိုတော့ တစ်ကဏ္ဍထားပါ။ အခုအချိန်ထိတော့ မဖြစ်သေးဘူး။

အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုရင် ဘယ်လို ယူဆမလဲ။

ဥပမာ ဆိုပါတော့ အခု စိတ်မငြိမ်တဲ့သူကို စိတ်ငြိမ်ဆေး ကျွေးလိုက်ရင် စိတ်ငြိမ်သွားတယ် နော်။ ပြီးတော့ စိတ်ရောဂါရှိလို့ ကြမ်းနေတဲ့လူ၊ ထိန်းလို့မရအောင် ကြမ်းနေတဲ့လူ၊ ထရိုက်ခွဲ ဗျက်ဆီးနေတဲ့လူကို ဆေးတစ်လုံး ထိုးလိုက်မယ် ဆိုရင် သူ ငြိမ်သွားတယ်။ လူဆိုးတစ်ယောက်ကို လူကောင်း ဖြစ်အောင် လုပ်လိုက်တာပေါ့။ ရှေးတုန်းက သိပ်ကြမ်းနေတဲ့လူကို ဦးနှောက် ရှေ့ပိုင်း တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ခွဲစိတ်ပြီး ထုတ်လိုက်တယ်။ lobotomy လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ အဲဒီလူဟာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ အရင်တုန်းက အင်မတန်ကြမ်းတဲ့လူဟာ ကြမ်းတမ်းတဲ့ အမူအရာ လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။

အခုအချိန်ထိ... လူတွေရဲ့ စိတ်နဲ့ ဦးနှောက်ကို ဆေးပြား သောက်တဲ့ နည်း၊ ဆေးထိုးတဲ့နည်း၊ ခွဲစိပ်ကုသတဲ့နည်းနဲ့ ဆရာဝန်တွေက ပြုပြင်ပေးတယ်။ ထိမ်းချုပ်တယ်။ အကယ်၍ gene therapyနဲ့ မျိုးရိုးဗီဇကို ပြုပြင်နည်းကို သူတို့ တစ်နေ့တွေ့လာမယ် ဆိုပါတော့။ ဟောဒီ gene က လောဘဖြစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

gene။ ဟောဒီgeneက ဒေါသဖြစ်တဲ့ gene။ ဟောဒီ geneက မာနဖြစ်တဲ့ gene ။ ဟောဒါက ဣဿာ မစ္ဆရိယ ဖြစ်တဲ့ gene။ အဲဒီလို တွေ့တယ်ဆိုပါတော့။ တွေ့ခဲ့ရင် အဲဒီ gene တွေကို ဖယ်ထုတ်လိုက်မယ်။ အဲဒီ geneတွေ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီလူဟာ လောဘလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒေါသလည်း မရှိတော့ဘူး။ မာနလည်း မရှိတော့ဘူး။ ဣဿာ–မစ္ဆရိယလည်း မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီလိုဆိုရင် စိတ်ဝိ မချမ်းသာဘူးလား။

"ချမ်းသာမယ် ဘုရား။"

ချမ်းသာမယ် ... နော်။

အဲဒါမျိုး ဘုန်းကြီးကို လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင် ဘုန်းကြီးတော့ အဲဒါကို လုံးဝ လက်မခံနိုင်ပါဘူး...။ (ဒကာ/ဒကာမများ ရီကြတယ်။)

ခွဲစိပ်ကုသတဲ့ နည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးတိုက်တဲ့နည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆေးထိုးတဲ့ နည်းနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ မျိုးရိုးဗီဇ geneကို ပြောင်းလဲ ပစ်လိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူများ လုပ်ပေးလိုက်လို့ ဘုန်းကြီးက လောကကင်းတဲ့သူ၊ ဒေါသကင်းတဲ့သူ၊ မာန ကင်းတဲ့သူ၊ ဣဿာ–မစ္ဆရိယ ကင်းတဲ့သူ ဖြစ်သွားရတာမျိုးကိုတော့ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီလို သူများ လုပ်ပေးတာကို လက်ခံလိုက်ရင် ဘုန်းကြီးရဲ့ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

အသိဉာဏ် လေးနက်ရင့်ကျက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်ရဲ့ တည်ငြိမ် အေးချမ်းမှုနဲ့ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ပူလောင်တဲ့စိတ်တွေ ကင်းသွားတာကို လိုချင်တယ်။ အသိဉာဏ် မပါပဲ တခြားတစ်နည်းနည်းနဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်တာ လောဘ, ဒေါသ ကင်းတာကိုတော့ မလိုချင်ဘူး။ အသိဉာဏ် မပါရင် လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး၊ လေးနက်မှု မရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်သဘော ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
လူကောင်း သူကောင်း ဖြစ်ဖောက်ခင် လုပ်ယူမယ်။
ကိုယ့်ဆန္ဒမပါပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်မလုပ်ရပဲ သူများ လုပ်ပေးလို့
လူကောင်း သူကောင်း ဖြစ်တာကို လက်မခံနိုင်ဘူး။
သူများ လုပ်ပေးတာကို လက်ခံလိုက်ရင်
ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးသွားမယ်။

ကိုယ်ဘယ်လိုလူ ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကို ရွေးချယ်ခွင့်ရှိရမယ်။ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပေမဲ့ ကိုယ်က မရွေးတတ်ရင် သူများ ရွေးပေးတာကို လက်ခံရမယ်။ သူများရွေးပေးတာဟာ ကောင်းတယ် ဆိုရင်တောင်မှ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ သူများရေးပေးတဲ့ ဇာတ်ညွှန်းကို ကရတဲ့သူပဲ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ့်ဉာဏ် ကိုယ့်အစွမ်းအစနဲ့ ကိုယ် ကြိုးစားပြီး ပုံဖော်နိုင်ဖို့လည်း လိုသေးတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပုံ မဖော်နိုင်ရင်လည်း လွတ်လပ်မှု မရှိသေးဘူး။

ဘုန်းကြီး ငယ်စဉ်ကတည်းက အခုအချိန်ထိ တန်ဖိုးအထားဆုံး အရာဟာ 'လွတ်လပ်မှု' ဖြစ်တယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကအကြောင်း နည်းနည်း ပြောပြမယ်။

ဘုန်းကြီး နေခဲ့တဲ့ကျောင်းက Saint Patric ကျောင်းလို့ခေါ်တယ်။ ခရစ်ယန် သာသနာပြုကျောင်း။ ခရစ်ယန် ဘုန်းကြီးတွေဟာ တော်တော် ဆိုးတယ်။ ကျိန်တုတ် ကြီးကြီးကို အမြဲတန်း ကိုင်ထားတယ်။ ကျောင်းမှာ ကျောင်းဘုပ်ကြီး ရိုက်တာကို အမျှားဆုံး ခံခဲ့ရတဲ့သူဟာ ဘုန်းကြီးပဲ။ ဘုန်းကြီးကို ကျောင်းဘုပ်ဘုန်းကြီးက ဘယ်လို ပြောသလဲဆိုတော့

http://www.dhammadownload.com

(အင်္ဂလိပ်လို ပြောတာ နော်။ သူက မြန်မာလို မပြောတတ်ဘူး။) You are a marked boy.

marked ဆိုတာ ဘာတုန်း။ (ဒကာတစ်ဦး– *အမှတ်အသား လုပ်ထားတယ်။*) လူဆိုးတံဆိပ် ထုထားတယ်။ (ရိုကြေတယ်။) ဘုန်းကြီးက လူဆိုးဘွဲ့ ရထားတဲ့သူ။

ဘုန်းကြီးမှာ ဆိုးနိုင်တဲ့ စာတ်ခံသဘာဝ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမျှားကို အကြီးအကျယ် ဒုက္ခ ရောက်အောင်တော့ မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်အောင် မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာ ကျအောင်လည်း မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ မတရားတာ မရိုးသားတာ မလုပ်ခဲ့ပါဘူး။ အမှန်တော့ ဘုန်းကြီး ဆိုးတယ် ဆိုတာက အတန်းထဲမှာ ဆော့တာပါ။ ပြီးတော့ ကျောင်း နောက်ကျတယ်၊ ကျောင်းမှန်မှန် မတက်ဘူး။ ကျောင်းပြေးတယ်။ ခွင့်တိုင်စာကို လိမ်ပြီးတော့ ရေးပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် လက်မှတ်ထိုးပြီး တင်တယ်။ အဲဒီလို ဆိုးတာပါ။

ကျောင်းပြေးပြီး စာကြည့်တိုက်မှာ စာသွားဖတ်တယ်။ စာကြည့်တိုက်မှာ ကိုယ် ဖတ်ချင်တဲ့စာအုပ်ကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ဖတ်ရတာကို သိပ်ကြိုက်တယ်။ သုံးတန်းကျောင်းသားအရွယ်ကတည်းက စာကြည့်တိုက်အသင်း ဝင်ပြီးတော့ စာအုပ်တွေကို ငှားဖတ်ခဲ့တယ်။ စာကြည့်တိုက်မှာ စာဖတ်ခဲ့တာဟာ တန်ဖိုးအရှိဆုံး ပညာရေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အမျော်ဆုံး အချိန်တွေလည်း ဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီပညာရေးက အခုအထိ အကျိုးမျှားနေတယ်။ စာကြည့်တိုက်မှာ စာမဖတ်တဲ့သူဟာ ပညာတတ် ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အခုတော့ ဘုန်းကြီးမှာ ကိုယ်ပိုင်စာကြည့်တိုက် ရှိတယ်။ အိမ်တိုင်းမှာ စာအုပ်စင် ရှိသင့်တယ်။ စာအုပ်ဘီဒို ရှိသင့်တယ်။ စာအုပ်မရှိတဲ့အိမ်ဟာ အမှောင်ခေတ်မှာ ရောက်နေတဲ့ အိမ်ပဲ။ တယ်လီဗီးရှင်း ရှိပြီးတော့ စာအုပ်ဘီဒို မရှိတာ မျှားတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီး ဆိုလိုတာက ဘာလဲဆိုတော့ လူထဲက လူတစ်ယောက်ဖြစ်လို့ ဘုန်းကြီးမှာ ဆိုးနိုင်တဲ့ သဘာဝ ရှိပါတယ်။ မကောင်းတာတွေကို လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကလည်း ရှိတယ် နော်။ သို့သော်... ကောင်းချင်တဲ့ စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ကောင်းတာကိုလုပ်ချင်တဲ့ သဘာဝကလည်း ရှိနေတယ်။ သိချင်တယ်။ တတ်ချင်တယ်။ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ချင်တယ်။ တစ်ခါတလေ ဘုန်းကြီး ဆိုးတယ် ဆိုတာက လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် မပေးတာကို ဘုန်းကြီးက လုပ်လို့။ အမှန်တော့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ချင်လို့ လုပ်တာပါ၊ ဆိုးချင်လို့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းမှာ အဲဒီ လွတ်လပ်ခွင့်ကို မပေးပဲကိုး။ မပေးတဲ့ လွတ်လပ်ခွင့်ကို ဘုန်းကြီးက မရမက ယူလိုက်တော့ လူဆိုး ဖြစ်သွားရောပေါ့။ ချုပ်ချယ်တာကို မခံလို့ လူဆိုးလို့ နာမယ်တတ်တာကို ခံရတာပါ။

ကလေးတစ်ယောက်ဟာ သိချင်စိတ် လုပ်ချင်စိတ်တွေ အင်မတန်မှားပါတယ်။ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ထဲမှာ ပါတာလောက်နဲ့ သူ့ရဲ့သိချင်စိတ်ကို မဖြည့်ဆီး ပေးနိုင်ပါဘူး။ သိဖို့လိုတာတွေဟာ အင်မတန်မှားပါတယ်။ အရေးအကြီးဆုံး အကြောင်းအရာတွေကို ကျောင်းမှာ သင်မပေးပါဘူး။ သိချင်လို့ မေးခွန်း မေးရင် မကြိုက်တာ မှားပါတယ်။ ပြောတဲ့အတိုင်း မှတ်ထားပြီး မေးခွန်းကို သင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြေမှ ကျေနပ်ကြတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် ဖြေရင် မကြိုက်ကြဘူး။

ဘုန်းကြီးက ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ ကိုယ် လုပ်ရမှ ကြိုက်တယ်။ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း ပုံသေမှတ်ပြီး လုပ်ရတာကို မကြိုက်ဘူး။ ဒီလို လုပ်လို့ ပြောရင်၊ ဟိုလိုကော လုပ်ရင် မရဘူးလား။ လုပ်ကြည့်မယ် ဆိုပြီး လုပ်ကြည့်တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းကြီးစာပေဖတ်တဲ့အခါမှာ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေကို အများကြီး ဖတ်တယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေအကြောင်း အတွေးအခေါ်ပညာရှင်တွေအကြောင်း များများ ဖတ်တယ်။ တီထွင်သူတွေအကြောင်း ဖတ်တယ်။ Thomas Eddison အကြောင်းကို သိပ်သဘောကျတယ်။ အောင်မြင်တဲ့သူတွေ အကြောင်းကို များများဖတ်တော့မှ အားတက်ပြီး မှန်းရဲ လုပ်ရဲလာတယ်။

လူတွေအကြောင်းနဲ့ ဘဝမှာ အများဆုံး အသုံးဝင်တဲ့ လေးနက်တဲ့ အသိတွေကို စာကြည့်တိုက်မှာ စာဖတ်ရာကနေ ရခဲ့ပါတယ်။

ကောင်းတဲ့သူတွေအကြောင်းကို ဖတ်ရရင် သိပ်အားရတယ်။ အားကျတယ်၊ လေးစားတယ်။ ငါ သူတို့လို ကောင်းတဲ့လူဖြစ်ရရင် ကောင်းမှာပဲ။ မကောင်းတဲ့သူတွေ အကြောင်းလည်း ဖတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဟစ်တလာ အကြောင်း။ စတာလင် အကြောင်း။ အာဏာရှင်တွေအကြောင်း ဖတ်ပါတယ်။ အာဏာရှင်တွေက သူတို့ကိုယ်ကို သူတို့ လွတ်လပ်တယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ အမှန်တော့ သူတို့မှာ လွတ်လပ်မှု မရှိပါဘူး။ စိတ်မှာလွတ်လပ်မှု တကယ်ရှိရင် အာဏာရှင် မလုပ်ဘူး။ အာဏာရှင် မဖြစ်ချင်တော့ဘူး။

ဘာသာတရားတွေ အမျိုးမျိုးအကြောင်း ဖတ်ရင်းနဲ့ ဘုရားအကြောင်း တရားအကြောင်း သံဃာတော်တွေအကြောင်း ဖတ်ရတော့ 'အော်... သူတို့ စိတ်ဟာ လွတ်လပ်လိုက်တာ၊ အေးချမ်းလိုက်တာ၊ မြင့်မြတ်လိုက်တာ... ဆိုပြီး အားကျပြန်ရော၊ သူတို့လို ဖြစ်ချင်ပြန်ရော။

ဒါပေမဲ့ ဘုန်းကြီး ဖြစ်ချင်တာက တခြားတစ်ယောက်ယောက်က ဘုန်းကြီးကို ကြောက်အောင် ခြိမ်းခြောက်ပြီးတော့... 'မင်း ဒါကို မလုပ်ရင်တော့ မင်းကို ဒီလို အပြစ်ဒဏ်ပေးမယ်' လို့ ပြောတာမျိုးကို မကြိုက်ဘူး။ သူများကို ကြောက်လို့ မကောင်းမှုကို ရှောင်ရတာကို မကြိုက်ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

မကောင်းတာကို မကောင်းဘူးလို့ သိပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က မကောင်းတာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ မလုပ်ချင်လို့ ထိန်းသိမ်းတယ်။ စောင့်စည်းတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းပြီး နေရတာကို ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ လွတ်လပ်တယ်။

စိတ်က နှစ်ခု ဖြစ်နေတာ နော်။ တစ်ခုက မကောင်းတာကို လုပ်ချင်တယ်။ နောက်တစ်ခုက မကောင်းတာကို မလုပ်ချင်ဘူး။ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်နှစ်ခု ဖြစ်နေတော့ ဘုန်းကြီးက ကောင်းတာကို လုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ အားပေးတယ်။ ကောင်းတာလုပ်ချင်တဲ့ စိတ်ကို အားကိုးရတာ... နော်။

ကောင်းတာတွေ လုပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ဘယ်သူကို အားကိုးသလဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်နေတဲ့ စိတ်ရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ်ကို အားကိုးတာ။ သူ အားကောင်းလာဖို့အတွက် ကောင်းတဲ့စာပေတွေ ဖတ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ တရားစာပေတွေ အတွေးအခေါ်စာပေတွေ ဖတ်ပြီးတော့ ကောင်းတဲ့စိတ် ပိုပြီးတော့အားရှိအောင် ကောင်းတဲ့စိတ်ကို ပိုပြီးတော့ အစာကျွေးတယ် ဆိုပါတော့။ ပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်နေတဲ့သူတွေနဲ့ ရင်းနှီးအောင် ပေါင်းတယ်။

အဲဒီလို လုပ်ရင်းကနေ ကောင်းတဲ့စိတ်က တဖြည်းဖြည်း အားကြီးလာပြီးတော့ မကောင်းတဲ့ စိတ်ကို သူက နိုင်သွားတယ်။ ဆိုးချင်စိတ်ကို ကောင်းချင်စိတ်က အနိုင်ရသွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုကော... ရာနှုန်းပြည့် ကောင်းသွားပြီးလားဆိုတော့... မကောင်းသေးပါဘူး။ သို့သော်... ကောင်းတဲ့ စိတ်ကိုတော့ မွေးနေတုန်းပဲ အားပေးနေတုန်းပဲ လေ့ကျင့်နေတုန်းပဲ။

"Carrot and Stick" ဆုပေး ဒဏ်ပေး စံနစ်ကို မကြိုက်ဘူး။ သူများကို ကြောက်လို့ ကောင်းအောင်နေပေးလိုက်တယ်။ ကြောက်လို့

http://www.dhammadownload.com

နေပေးတာလည်း လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးတယ်။ သို့မဟုတ်လို့ရှိရင် ဟောဒီလို ကောင်းတာလေးကို လုပ်လို့ရှိရင်... မင်းကို ဟောဒါတွေ ပေးမယ်။ ပိုက်ဆံ ပေးမယ်၊ ပစ္စည်းပေးမယ်။ လိုချင်တာတွေ ပေးမယ်။ ရာထူးပေးမယ်။ ဘာပဲပေးမယ် ဆိုဆိုပေါ့ နော်။ ဒီလို ကောင်းတာကို လုပ်ရင် ဟောဒါပေးမယ် ဆိုတော့ သဘောက ဘာလဲဆိုတော့...။ လောဘနဲ့မျှားတာပေါ့ နော်။

ပထမ တစ်နည်းက ကြောက်အောင် ခြိမ်းခြောက်တာ။ ကြောက်အောင် ခြိမ်းခြောက်ပြီးတော့ ကောင်းအောင် နေခိုင်းတာ။ နောက်တစ်နည်းက လိုချင်တာကို ပေးမယ်ဆိုပြီးတော့ လောဘနဲ့မျှားပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ခိုင်းတယ်။ အဲဒီလို ကောင်းတာကို လုပ်ခိုင်းတဲ့အခါမှာ၊ ဆုကိုလိုချင်လို့ ကောင်းတာကို လုပ်ရင်တောင်မှ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ဆုံးရှုံးတယ်လို့ ဘုန်းကြီးက ယူဆတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ် ကောင်းတာကို လုပ်ချင်လို့ လုပ်လိုက်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ခုခု လိုချင်လို့ ကောင်းတာကို လုပ်ရတယ်။ သူများဆီက တစ်ခုခုရမှာကို မျှော်လင့်လို့ ကောင်းတာကို လုပ်တာ။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဆုပေး ဒဏ်ပေး စံနစ်ကို မကြိုက်ဘူး။ ဘုန်းကြီးကြိုက်တာက ...

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတဲ့သဘာဝနဲ့ ဆိုးတဲ့သဘာဝကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်သတိနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ ကောင်းတာကို တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် မြတ်နိုးတဲ့စိတ် လေးစားတဲ့စိတ် ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်းတာကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကိုယ့်လွှဲလပိရိယနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရတာ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါ လွတ်လပ်မှုပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့... ကောင်းတာ လုပ်သည် ဖြစ်စေ...၊ မကောင်းတာ မလုပ်ပဲနေသည် ဖြစ်စေ ဘုန်းကြီးက လွတ်လပ်မှုကိုတော့ အဆုံးရှုံး မခံနိုင်ဘူး။

လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ လူဂုဏ်သိက္ခာ ဆိုတာတွေဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို အတင်းအကျပ် ခိုင်းလို့ မဟုတ်ပဲ။ ကိုယ်က ကောင်းမှန်း သိပြီး လုပ်ချင်တဲ့ဆန္ဒရှိလို့ ကောင်းတာကို ချစ်လို့ မြတ်နိုးလို့ လုပ်တဲ့သူမှာသာ ရှိတယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်းတာကို လုပ်တာဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

တစ်ဆုပ်ကျဲရင် တစ်လှည်းဝင်တယ် ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ လှူတာကို စေတနာကောင်းတယ် လို့ မယူဆဘူး။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မကောင်းမှုကို ရှောင်တာဟာ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တဲ့ကိစ္စဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ လုပ်မှ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတယ်။

ထင်ရာဆိုင်းတဲ့ လွတ်လပ်မှုမျိုးတော့ ဘုန်းကြီး မလိုချင်ဘူး။ သူများကို ဒုက္ခပေးတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို ဘုန်းကြီးက လွတ်လပ်မှုလို့ မယူဆဘူး။ အဲဒီလို စည်းကမ်းမရှိတဲ့သူ၊ လွတ်လပ်မှုကို အလွဲသုံးစား လုပ်တဲ့သူကိုလည်း လူ အသိုင်းအဝိုင်းက ဘာလုပ်မလဲ။ လုံခြုံတဲ့နေရာမှာ ထည့်ပြီး သူ့ကို ပိတ်ထား လိုက်ရမှာပဲ။ သူများကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့သူဟာ လူကြားထဲမှာ နေလို့ မဖြစ်ဘူး။

ဘုန်းကြီးက လူတွေကြားထဲမှာလည်း လူတွေနဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးရိုးသားသား ပြောဆိုဆက်ဆံပြီးတော့

http://www.dhammadownload.com

ပျော်ပျော်ရွင်ရွင် နေချင်သေးတယ်။ အဲဒါလည်း လွတ်လပ်မှု တစ်ခုလို့ ခံစားရတယ်။

အဲဒီတော့ ကြောက်လို့ ကောင်းရတာ တကယ်ကောင်းတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီ ကြောက်လို့ ဆိုတဲ့အထဲမှာ ငရဲကြောက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားကြောက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ နော်။ ဘုန်းကြီးတို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ဘုရားကို ကြောက်ဖို့ မလိုဘူး...။ ဘုရားဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဘွားခ့ဂရွမ မပေးဘူး။ ဘာအပြစ်ဒဏ်မှ မပေးဘူး။ ဒါကောင်းတယ်၊ ဒါဆိုးတယ်၊ ဒါ မှားတယ်၊ ဒါ မှန်တယ်၊ ဒီလိုလုပ်ရင် ချမ်းသာမယ်၊ ဒီလိုလုပ်ရင် ဆင်းရဲမယ်၊ ကိုင်းကြိုက်တာကို ရွေးတော့...။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သဘောထားနဲ့ အဆုံးအမပဲ။ ကိုယ်ကြိုက်တာရွေး ဆိုတဲ့ လွတ်လပ်မှုကို အပြည့်ပေးထားတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်သားသမီးကို တကယ်လိမ္မာတဲ့သားသမီး ဖြစ်စေချင်တယ် ဆိုရင်... ကြောက်အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ အကြောင်းနဲ့အကျိုးတွေးခေါ်စဉ်းစားတတ်အောင် နားလည်အောင် ရှင်းပြပါ။ ဒါ ကောင်းတယ်၊ ဒါမကောင်းဘူး။ ဒါအကျိုးရှိတယ်။ ဒါ အကျိုးမရှိဘူး။ ဒီလိုလုပ်ရင် စိတ်ချမ်းသာမယ်။ အားလုံးအတွက် အဆင်ပြေမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင်တော့ စိတ်ဆင်းရဲမယ်။ အားလုံးအတွက် အဆင်မပြေ ဖြစ်သွားမယ်။ ဘယ်ဟာကို ရွေးချယ်ချင်သလဲ...။ ဘာလုပ်ချင်သလဲ...။ ရွေးချယ်လိုက်ပါ။ သူ့ကို ရွေးချယ်ခွင့် ပေးလိုက်ပါ။ ရွေးချယ်ခွင့်ပေးလိုက်တာ လွတ်လပ်မှု ပေးလိုက်တာပဲ။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာဘာလဲ။ လွတ်လပ်မှုဆိုတာ ရွေးချယ်ခွင့်ကို ဆိုတယ်။ ကိုယ်ရွေးချယ်ရမယ့် အရာတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးခွင့်ကို ဆိုလိုတယ်။ ရွေးချယ်ခွင့် မရှိတော့ဘူး။ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိပေမဲ့ မရွေးချယ်တော့ဘူး ဆိုရင် လူဟာ လူ မဟုတ်တော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းမရှိရင်၊
ရွေးချယ်တာကို မလုပ်ရင် လူတစ်ယောက်ဟာ
လူအဆင့်မှာ မရှိတော့ဘူး။

လွတ်လပ်မှုဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သူ့ရဲ့ အရိုးဆုံး အရှင်းဆုံး အဓိပ္ပါယ် ကောက်ရရင် ရွေးချယ်နိုင်တဲ့စွမ်းရည် ရှိခြင်းလို့ ဆိုရမယ်။ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်း တစ်ခုတည်းက လွတ်လပ်မှုရဲ့ပြည့်စုံတဲ့ အဓိပ္ပာယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းဟာ လွတ်လပ်မှုရဲ့ အရေးပါဆုံး အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ရွေးချယ်နိုင်စွမ်းမှ မရှိရင် တခြားဘာလွတ်လပ်မှုမှ မရှိတော့ဘူး။ ရွေးချယ်တာကို မလုပ်တော့တဲ့အခါမှာ သူဟာ လူမဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် လူအဆင့်အတန်းကနေ ကျမသွားချင်ရင် ကိုယ် ဘာကို ရွေးချယ်မလဲဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားရမယ်။

ဉာဏ်နဲ့ရွေးချယ်မှု လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။
ဉာဏ်မပါပဲ ရွေးချယ်တယ်ဆိုတာ တကယ်ရွေးတာမဟုတ်ဘူး။
ခေါင်းပန်း လှန်သလို လုပ်တာဟာ ရွေးချယ်တာ မဟုတ်ဘူး။
ရွေးချယ်မှုတိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့အချက်အလက် မှန်ကန်တဲ့
အကြောင်းအကျိုးမှာ အခြေခံရမယ်။

ဘုန်းကြီး ယူဆတာကတော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ ရှင်းပြလို့ရှိရင်... လူတော်တော်များများဟာ ကောင်းမှာပါ။ ငယ်ငယ် ကတည်းက အကြောင်းနဲ့ အကျိုးနဲ့ မရှင်းပြပဲနဲ့ သဘောမကျတာ တွေ့တိုင်း

http://www.dhammadownload.com

တုတ်တစ်ချောင်း ကိုင်ပြီး ရိုက်နေမယ်ဆိုရင်– ကြောက်လို့သာသူ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေချင်နေမယ်။ တစ်နေ့ ကြောက်ရမယ့်သူ မရှိတော့တဲ့ အခါ သို့မဟုတ် ကြောက်ရမယ့်သူနဲ့ ဝေးသွားတဲ့အခါ သူထင်ရာ လုပ်မှာပဲ။

ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီးတို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဆရာသမားတွေ မိဘတွေ ဆုံးမခဲ့တယ်။ သွန်သင်ခဲ့တယ်။ ရိုက်ခဲ့တယ်။ သူတို့ကို ကြောက်လို့လည်း တစ်ခါတလေ သူတို့အကြိုက် နေပေးခဲ့တယ် နော်။ အခု လူကြီးတွေ ဖြစ်နေကြပြီး။ ဘယ်သူက လာဆုံးမမှာလဲ။ ဆုံးမမယ့်သူ မရှိတော့ဘူး...။ အသက်ကြီးသွားလေလေ ဆုံးမမယ့်သူ နည်းလေလေ ဖြစ်သွားပြီး ...နော်။ အဲဒီလိုပဲ ရာထူးကြီးသွားလေလေ ကိုယ့်အမှားကို ထောက်ပြမယ့်သူ နည်းလေ ဖြစ်သွားရော။ အဲဒီအခါမှာ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ဆုံးမမှပဲ ရမယ်။

ရေရည်မှာ တကယ်ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆုံးမမှပဲ ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မယ်။ သူများဆုံးမလို့ ရေရည်ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သိပ်မလွယ်လှပါဘူး နော်။

လူတွေရဲ့ ဗီဇကို လိုသလို ပြင်လို့ရတဲ့နည်းကို အကယ်၍ ဟစ်တလာလို လူက ရသွားရင် ဘယ့်နဲ့နေမလဲ။ ဟစ်တလာဟာ ဒီနည်းကို သုံးပြီး လူတွေကို သူခိုင်းသလို လုပ်အောင် ပြင်တော့မယ်။ ဒါကြောင့် အာဏာရှိတဲ့သူ လက်ထဲကို ဒီနည်း ရောက်သွားရင် သူ့ကိုယ်ကျိုးအတွက်ပဲ သုံးလိမ့်မယ်။ အားလုံး ဒုက္ခရောက်သွားမယ်။ ဟစ်တလာလိုလူ လက်ထဲကို ဒီလိုနည်း ရောက်သွားရင် လူတွေရဲ့လွတ်လပ်မှုအားလုံး ဆုံးရှုံးသွားမယ်။ လူတွေကို သူထင်သလို ချယ်လှယ်တော့မယ်။

ဒါ့ကြောင့် လူကို လေးစားလို့ရှိရင် ထင်သလို မချယ်လှယ်ပါနဲ့။ control မလုပ်ပါနဲ့။ manipulate မလုပ်ပါနဲ့။ အတင်းအကျပ် မလုပ်ခိုင်း

http://www.dhammadownload.com

ပါနဲ့။ အကျိုးနဲ့ အကြောင်းနဲ့ ပြောပြပြီး အသိဉာဏ်ကိုသာ မြှင့်ပေးသွားပါ။ အသိဉာဏ် တကယ် မြင့်သွားတဲ့အခါမှာ သူဟာသူ ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

လူတော်လူကောင်းဖြစ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုရှိရမယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိရင် တကယ်တော်တဲ့ လူတော်လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တကယ်ကောင်းတဲ့ လူကောင်းလည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဟိုမရောက် ဒီမရောက် လူတော်နဲ့ ဟိုမရောက် ဒီမရောက် လူကောင်းပဲ ဖြစ်မယ်။ တော်သလိုလို ကောင်းသလိုလို လူပဲ ဖြစ်မယ်။ အကောင်းဆုံး မဖြစ်နိုင်ဘူး။

တကယ်တော်တဲ့သူ တကယ်ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့
အကောင်းဆုံးနည်းက ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် တိုက်ရိုက်ကြည့်ပြီး
သိနေတဲ့နည်းပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး ကိုယ် တကယ်ချစ်တာကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ရရင် အရည်အချင်းတွေ အကုန်ထွက်လာမယ်။ အဲဒါမှ တကယ် တော်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေလို့ အရည်အချင်းတွေ မထွက်တာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် မသိလို့ ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်မှန်းမသိလို့ သူများလုပ်တာကို ရောရောင်ပြီး လိုက်လုပ်နေလို့ အရည်အချင်းနဲ့မကိုက်တာတွေကို လုပ်နေလို့ မအောင်မြင်တာ။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကြည့်တတ်သွားလို့ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ လောဘကို ကြည့်ပြီး စိတ်ထားပြောင်းလဲသွားတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ လောဘရှိပေမဲ့လည်း မတရားတာကို မလုပ်ဘူး။ ပစ္စည်းတစ်ခုကို ဝယ်တယ်... ဒီပစ္စည်းကို

http://www.dhammadownload.com

ပြန်ရောင်းမယ်။ ငါ အသင့်အတင့် အမြတ်ရရင် ရောင်းလိုက်မယ်။ မတရား အမြတ်ကြီးကြီး တင်ပြီးတော့ မရောင်းဘူး။ ပစ္စည်းအတုကို အစစ်ပါလို့ ပြောပြီး မရောင်းဘူး။

အရောင်းအဝယ် လုပ်နေတဲ့ တပည့်တွေရှိတယ်။ တချို့ ဘုန်းကြီးကို လာပြောတယ်။ တပည့်တော် အခု ရောင်းတဲ့အခါမှာ ရိုးရိုးသားသား ပြောပြီး တော့ ရောင်းပါတယ်တဲ့။ အမြတ်လည်း အများကြီးမယူဘူး။ တပည့်တော် ဆီမှာ ပစ္စည်းလာဝယ်တဲ့သူကို ဒီပစ္စည်းအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း ပြောလိုက် တယ်။ ဈေးနှုန်းကိုလည်း အနည်းဆုံး ဖြစ်အောင် လျှော့ပြောတယ် တဲ့။ ဝယ်ရင်လည်း ဝယ်၊ မဝယ်ရင်လည်း ကိစ္စမရှိဘူး။ စိတ်မဆိုးဘူး တဲ့။

သူ့ဆီကနေ ပစ္စည်းဝယ်သွားတဲ့သူဟာ အလိမ်မခံလိုက်ရဘူး။ သူ ကြိုက်တာကို သူ ရွေးဝယ်တာပဲ။ ဈေးပေါတာ ဝယ်ချင်လည်း ဝယ်၊ ဈေးကြီးတာ ဝယ်ချင်လည်း ဝယ်၊ ဒါ သူ့သဘောပဲ။ အခု သူ့ဆီက ပစ္စည်းတွေ ဝယ်သွားတဲ့သူတွေဟာ နောက်တစ်ခါ သူ့ဆီကို ပြန်ပြန်လာဝယ်ကြတယ်တဲ့။ တချို့ သူ့ကို တွေ့တဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်တဲ့အကြောင်း ပြောတယ် တဲ့။

ပစ္စည်း ရောင်းတဲ့သူကို ဝယ်တဲ့သူက ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲ.... အမှန်အတိုင်း ပြောပြီးတော့ အချိုသာဆုံးဈေးနဲ့ ရောင်းပေး လိုက်လို့...။ အဲဒီလို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောတော့ တပည့်တော် ဝမ်းသာ လိုက်တာ ဘုရား.... တဲ့။ အဲဒါကို ပြောရင်းနဲ့ သူက မျက်ရည်တွေ ကျနေတယ်။

အခု ဈေးရောင်းရတာ သိပ်အရသာရှိတာပဲ တဲ့။ အရင်တုန်းကတော့ ဈေး တင်ချင်တယ်။ ပစ္စည်း မကောင်းတာကို အကောင်းလို့ ပြောပြီးတော့ ရောင်းလိုက်ချင်တယ်။ ဝယ်သွားရင် ခဏတော့ ပျော်သွားပြီး။ ဝယ်သွားတဲ့

http://www.dhammadownload.com

သူဟာ မကောင်းတာကြီးကို တစ်နေ့မှာ မကောင်းဘူးလို့ သူ သိသွားရင် ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဘယ်လို သဘောထားမလဲ။ ငါ့ကို လိမ်ရောင်းလိုက်တယ် ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုမှ လေးစားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ယုံကြည်တဲ့ သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အခုတော့ သူ တရားအားထုတ်တယ်။ သူ့စိတ်ကို သုကြည့်တယ်။ ကြည့်တဲ့အခါမှာ လောဘကို သူမြင်တယ်။ လောဘ မရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလောဘကို သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းသိန်းပြီးတော့ 'ငါသာ ဝယ်တဲ့သူ ဖြစ်ရင် ဘယ့်နဲ့နေမလဲ။ ငါ့ကို ပစ္စည်းကို အမှန်အတိုင်း ပြောပြီးတော့ အနည်းဆုံးစျေးနဲ့ ရောင်းပေးလိုက်ရင် ငါ သိပ်ဝမ်းသာမှာပဲ၊ သိပ် ကျေးဇူး တင်မှာပဲ' ဆိုတဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

လူတွေဟာ ပစ္စည်းတစ်ခု ဝယ်ရတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ပူနေပြီး၊ အတုလား အစစ်လား မသိဘူး။ ဈေးနှုန်းတွေကလည်း မပြောတတ်ဘူး။ ပါးစပ်က ထွက်သမျှ ဈေး ဖြစ်နေတာကိုး။ ဘယ်ပစ္စည်း ဘယ်ဈေးဆိုတာ ဘယ်သူမှ အတိအကျ မသိတော့ဘူး။ ဝယ်တာ မှားသွားမှာကို စိုးရိမ်တဲ့စိတ် ကြောက်တဲ့စိတ် ရှိနေတယ်။ အခုခေတ်လူတွေမှာ အဲဒီလို တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် မယုံရတဲ့ အတွက်ကြောင့် စိုးရိမ်စိတ် ကြောက်စိတ်ဟာ အင်မတန် ကြီးတယ်။ သိပ်စိတ်ပင်ပန်းရတယ်။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့၊ ဘာအလုပ်ပဲ လုပ်လုပ်၊ ဘာပဲ ရောင်းရောင်း၊ ဘာပဲ ဝယ်ဝယ်၊ အလိမ်ခံရတော့မှာလား ဆိုပြီးတော့ တွေးပြီး ကြောက်နေတယ်။

အခု အဲဒီတပည့်က အမှန်အတိုင်း ပြောပြီး ရောင်းတော့ ဝယ်သွားတဲ့ သူတွေက ခဏခဏ ပြန်လာဝယ်တယ်။ တွေ့တဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်တယ်လို့ ပြောတယ်တဲ့။ အခု တပည့်တော် ဈေးရောင်းတဲ့အခါမှာ အရသာအတွေ့ခံရတဲ့ကိ

http://www.dhammadownload.com

တပည့်တော်ဆီက ပစ္စည်းကို ဝယ်သွားတဲ့သူ ပျော်သွားတာကို အရသာ အတွေ့ဆုံးပဲ... တဲ့။

သူ့စိတ်ကို ဆေးဝါးနဲ့ဖြစ်ဖြစ် တခြားတစ်နည်းနည်းနဲ့ ဖြစ်ဖြစ် ပြင်ပေးလိုက်လို့ ပြောင်းသွားတာနဲ့ သူ့စိတ်ကိုသူ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ သူ့အသိနဲ့သူ သူ့စေတနာနဲ့သူ သူ့သတိနဲ့သူ သူ့ဝိရိယနဲ့သူ ထိန်းသိမ်းပြီးမှ မှုမှုတတ ကောင်းတာကို လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာ သူဟာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး နော်။ လွတ်လပ်မှုကော ဘယ့်နဲ့နေသလဲ။ လွတ်လပ်မှု ပိုရှိတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

လိမ်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ အမှန်အတိုင်းပြောတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ မရိုးသားတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှု မရှိဘူး။ ရိုးသားတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။ သူဟာ ပိုပြီးတော့ စိတ်ထားကောင်းတဲ့သူ ပိုပြီးတော့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ ပိုပြီးတော့ မြင့်မြတ်တဲ့သူ ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူ ပိုပြီးတော့ လူတွေရဲ့ ချစ်ခင်မှု လေးစားမှုကို ရတဲ့သူ ဖြစ်သွားပြီး။

သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ကြည့်တဲ့နည်းက ကိုယ်ကောင်းဖို့ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူတဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။ ပြင်ပ ပယောဂ တစ်ခုခုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ပြောင်းလဲလိုက်လို့ ရရင်တောင်မှ ဘုန်းကြီးတော့ လက်မခံဘူး။ ဘယ်လောက် ကောင်းအောင် ပြင်လို့ရရ လက်မခံဘူး။ ပြင်ပ ပယောဂ ပါတယ် ဆိုရင်တောင်မှ... ဥပမာ ကောင်းတဲ့စာပေ တစ်ခုခုကို ဖတ်ရတာ၊ ဒါ ပြင်ပ ပယောဂ ဆိုပါတော့... ဒါတောင်မှ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သုံးသပ်ဆုံးမယ်။ ယုံချင်မှ ယုံမယ်။ လက်ခံချင်မှ လက်ခံမယ်။ လုပ်ချင်မှ လုပ်မယ်။ မလုပ်ချင် မလုပ်ဘူးပေါ့။ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ပြောပြလို့ ဟောပြလို့ သွန်သင်ပေးလို့ ဆုံးမပေးလို့ ဆိုရင်လည်း ဒါလည်း ပြင်ပ

http://www.dhammadownload.com

ပယောဂပဲ။ အဲဒါကိုလည်း လေးလေးစားစား နားထောင်မယ် မှတ်သားမယ်။ စဉ်းစားမယ်။ လုပ်ချင်ရင် လုပ်မယ်။ မလုပ်ချင်ရင်တော့ မလုပ်ဘူး။ အဲဒါ လွတ်လပ်မှုပဲ။

လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ရင် အဲဒါ ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်၊ လုပ်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါမှာ လုံ့လဝိရိယ ပါလာပြီး။ ကိုယ့်ရဲ့ လုံ့လဝိရိယပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တာဝန်ယူထားတဲ့သဘောဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို

ကိုယ် ကောင်းဖို့ကို ကိုယ့်ရဲ့သတိ ဝိရိယ ဉာဏ်ပညာနဲ့
ဆန္ဒနဲ့ ဇွဲနဲ့ ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်ရမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်
တကယ် ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းတဲ့သူလို့ လက်ခံနိုင်မယ်။
လွတ်လပ်တဲ့သူ ဂုဏ်သိက္ခာရှိတဲ့သူ လို့ လက်ခံနိုင်မယ်။

အခုခေတ်မှာ test tube baby ဆိုတာ သိပ်ရိုးနေပြီ။ လုပ်လို့ လွယ်တယ်။ အဲဒီ test tube ထဲမှာ သူ့ကို အဖေရဲ့ sperm နဲ့ အမေရဲ့ ovum နဲ့ test tube ထဲမှာပဲ ပေါင်းလိုက်မယ်။ ပေါင်းလိုက်ပြီးတော့ ပေါင်းစပ်မိတဲ့အခါမှာ ထုတ်ချင်တဲ့ gene တွေကို ထုတ်လိုက်မယ်။ မွေးလာတဲ့ ကလေးဟာ လုံးဝ လောဘလည်း မရှိဘူး၊ ဒေါသလည်း မရှိဘူး၊ မာနလည်း မရှိဘူး၊ မနာလို ဝန်တိုစိတ်လည်း မရှိဘူး၊ အဲဒီလို genetically modified လုပ်ထားတဲ့ ကလေးဟာ လူဆိုးလား၊ လူကောင်းလား။ မဖြေနိုင်ဘူး။ ဖြေရခက်နေတယ်။ ဆိုးတယ်လို့တော့ ပြောလို့မရဘူး နော်။

မရပါဘူး ဘုရား။

သူ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒုက္ခမပေးဘူး။ အေးအေးလေး အရုပ်ကလေး

http://www.dhammadownload.com

တစ်ခုလို ထိုင်နေမယ်။ သူ့ကို တခြားကလေးတွေက ဘာလုပ်လုပ် ပြန်မလုပ်ဘူး။ သူ့ကစားစရာတွေကို ယူသွားလည်း ဘာမှ မပြောဘူး။ မငိုဘူး၊ မပူဆာဘူး။ စားဆိုရင် စားမယ်၊ သွားဆိုရင် သွားမယ်၊ လာဆိုရင် လာမယ်။ ထိုင်ဆိုရင် ထိုင်မယ်။ လူဆိုးလားဆိုတော့ လူဆိုး မဟုတ်ဘူး... နော်။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဟုတ်သလား။

မဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်ဘူး။ (ပရိသတ်များ ပြေးကြတယ်။)

အဲဒီလို သားလေးတစ်ယောက် လိုချင်သလား။

မလိုချင်ပါဘူး ဘုရား။

ဘုန်းကြီး ကြိုက်တာက ငါ့မှာ ဆိုးနိုင်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။ ငါဟာ လူဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တယ်။ ငါ့မှာ ကောင်းနိုင်တဲ့စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ငါဟာ လူကောင်းတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို နှစ်ခုစလုံး ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုတာကို ငါ သိတယ်။ ငါဟာ လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လို့ ကောင်းဖို့ကို ကြိုးစားနေတယ်။ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်လာရမယ်။ အဲဒါကို တစ်နေ့မှ မပြတ်အောင် ကြိုးစားမယ်။ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်လုံ့လဝိရိယနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးစားပြီးတော့ လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာရတာကိုပဲ ကြိုက်တယ်။ အဲဒါဟာ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်။

လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ လွတ်လပ်မှုရှိပြီးမှ ဖြစ်တဲ့ လူကောင်းတစ်ယောက်ပဲ ဖြစ်ချင်တယ်။ လွတ်လပ်မှုမရှိပဲနဲ့ မွေးလာကထဲတည်းက သူများ ပြင်ပေးထားလို့ အရပ်ကလေးတစ်ခုလို လာဆို လာတယ်။ သွားဆို သွားတယ်။ ထိုင်ဆို ထိုင်တယ်။ စားဆို စားတယ်။ အိပ်ဆို အိပ်တယ်။ ခိုင်းတာ အကုန်လုပ်ပြီးတော့ ဘာမှ မကောင်းတာ မလုပ်တဲ့၊ ဘာမှလည်း

http://www.dhammadownload.com

လွတ်လပ်မှု မရှိတဲ့ လူသားတစ်ယောက်တော့ မဖြစ်ချင်ဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ကို ဘုရားပေးတဲ့နည်းက လွတ်လပ်မှု အပြည့် ပေးထားတဲ့ နည်း ဖြစ်တယ်။ ဥပမာ ... ကာလာမသုတ် ဆိုပါတော့... ဆယ်ချက်ရှိတယ်။ အကုန်လုံးတော့ မပြောတော့ပါဘူး။

"မာ ပရမ္မရာယ" မိရိုးဖလာမှိုလို့ မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့၊ မှားတယ်လို့လည်း မယူဆနဲ့။ 'မာ ဝိဌက သမ္မဒါဒေန' စာပေ ကျမ်းဂန် ထဲမှာပါလို့၊ ဝိဌကထဲမှာပါလို့ မှန်တယ်လို့ မယူဆနဲ့။ ဘယ် သိပ္ပံကျမ်းဂန်ကြီးထဲမှာ ပါနေလို့ မှန်တယ်လို့လည်း မယူဆနဲ့ မှားတယ်လို့လည်း မယူဆနဲ့။

မှန်တယ် မှားတယ် ဆိုတာ စာအုပ်ထဲကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်လို့ ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ဆရာသမားက ပြောလိုက်လို့ မှန်တယ် မှားတယ်လို့ မယူဆနဲ့။ ကိုယ့်ဆရာသမားက ဒါမှားတယ်လို့ ပြောလည်း သူပြောလို့ မှားတယ်လို့ မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။ ကိုယ့်ဆရာသမားက ဒါ မှန်တယ်လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်လိုက်နဲ့။ အဲဒါ ပါဠိလို ဘယ်လို ဟောထားသလဲဆိုတော့ "မာ သမဏော နော ဂရူတိ။" 'ဂရု' ဆိုတာ ဆရာ၊ သမဏောဆိုတာ ရဟန်း။ ဒီရဟန်းဟာ ငါတို့ရဲ့ ဆရာပဲ။ ဒါကြောင့် သူက မှန်တယ် ဆိုတာကို ငါတို့က အမှန်အဖြစ်နဲ့ လက်ခံမယ်။ သူက မှားတယ် ဆိုတာကို ငါတို့က မှားတယ်လို့ လက်ခံမယ် လို့ အဲဒီလို မယူဆပါနဲ့။ လွတ်လပ်မှု အပြည့်ပေးတာ... နော်။

ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ ကျင့်သုံး ကြည့်ပါ။ ရေရှည်မှာ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ အများလည်း အကျိုး ရှိတယ်ဆိုရင် ဆက်ပြီး ကျင့်သုံးပါ။

ကိုယ်ကောင်းဖို့ကို ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းက လာရမှာ၊ ကောင်းတာတစ်ခုကို လုပ်ဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့အတွင်းက အကြောင်းတရားနဲ့ လုပ်ရမယ်။ ကိုယ်က

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းမှန်းသိလို့ လုပ်တာဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါကို ဘုန်းကြီး သိပ်ကြိုက်တယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားတော်ကို ဘုန်းကြီး ဘာဖြစ်လို့ နှစ်သက်သလဲ ဆိုတော့ အဲဒါကြောင့်ပဲ။ လွတ်လပ်မှုအပြည့် ပေးထားတယ် နော်။ ဒါတင်မကသေးဘူး တာဝန်လည်း အပြည့် ယူရတယ်။

အခုန ကလေး ဥပမာကိုပဲ ပြန်ကောက် ကြပါဦး... မွေးလာ ကတည်းက genetically modified လုပ်ထားလို့ လောဘလည်း မဖြစ်၊ ဒေါသလည်း မဖြစ်တော့တဲ့ ကလေး ၊မာနတို့ ဘာတို့လည်း မဖြစ်တော့တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ဘာကို တာဝန်ယူထားသလဲ။ ဘာတာဝန်မှ မရှိဘူး။ ဘာတာဝန်မှ ယူမထားဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့မှာ ဒကာ ဒကာမတို့မှာ ကောင်းတာကိုလည်း လုပ်နိုင်တဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ လုပ်လည်း လုပ်ပါတယ် နော်။ မကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တဲ့ သဘာဝလည်း ရှိပါတယ်...။ အဲဒါကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ် ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေလည်း မကောင်းတာ လုပ်မိပါတယ် ... နော်။ ကောင်းတာကို ကောင်းမှန်းသိပြီးတော့ မကောင်းတာကို မကောင်းမှန်းသိပြီးတော့ ငါ ကောင်းတာကို ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်မယ်လို့ ဆိုပြီးတော့ ကြိုးစားနေတာဟာ တာဝန်ယူထားတာ။ အဲဒီလို တာဝန်ယူထားပြီးတော့ ကြိုးစားနေတဲ့သူ ဖြစ်ချင်တယ်။ ဘာတာဝန်မှ ယူစရာ မလိုတော့တဲ့ အရုပ်ကလေးတစ်ရုပ်လို ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်တော့ မဖြစ်ချင်ဘူး။

လွတ်လပ်မှုကိုလည်း လိုချင်တယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကိုလည်း ကိုယ် ယူချင်တယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူများကို မပေးချင်ဘူး။ ငါကောင်းဖို့ဟာ သူများတာဝန် မဟုတ်ဘူး။ ငါကောင်းဖို့ဟာ ငါ့ တာဝန်ပဲ။ မကောင်းတာ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့ စောင့်စည်းဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သတိနဲ့ သိနေပါ။ သတိရဲ့သဘာဝကိုက ကောင်းတဲ့ သဘာဝ။ အင်မတန် အစွမ်းထက်တဲ့ သဘာဝ ဖြစ်တယ်။ သတိနဲ့ကြည့်နေလို့ ရှိရင် တဖြေးဖြေး သတိ အားကောင်းလာတာနဲ့အမျှ မကောင်းတာကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်က အားနည်းသွားပြီးတော့ ကောင်းတာကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်က အားကြီးသွားတယ်။ အဲဒါ ဘုန်းကြီးက... ယုံလို့မဟုတ်ဘူး... လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပြီးတော့ သိသွားတယ်။ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပြီးတော့ သိတဲ့အချိန်မှာ လက်ခံလိုက်ပြီ ...နော်။

ယုံတာနဲ့ သိတာနဲ့ ဘယ်ဟာ အဆင့်အတန်းမြင့်သလဲ။

"သိတာ အဆင့်အတန်းမြင့်ပါတယ် ဘုရား။"

သိတာက အဆင့်အတန်းမြင့်ပါတယ်။ ဘာမှမသိပဲနဲ့၊ ဘာမှ မလုပ်ကြည့်ပဲနဲ့၊ ကိုယ်တွေ့ ဘာမှ မကြုံရပဲနဲ့၊ ပြောသမျှယုံလိုက်တာက ကောင်းတာ မှန်တာ ဆိုရင်တော့ ယုံတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကောင်းဆုံး မဟုတ်သေးဘူး။ လွတ်လပ်မှုလည်း တကယ် မရှိသေးဘူး။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဆင်ခြင် စဉ်းစား သုံးသပ်ပြီးတော့၊ လက်တွေ့ စမ်းကြည့်ပြီးမှ ကောင်းတာကို လုပ်တဲ့သူမှသာ လွတ်လပ်မှု ရှိတယ်။ သူက တကယ်သိတဲ့သူ ဖြစ်သွားတယ် ...နော်။ တကယ် သိသွားတဲ့သူဟာ လွတ်လပ်သွားတာပဲ။

အဆင့်အမြင့်ဆုံး လွတ်လပ်မှုကို
အသိဉာဏ်နဲ့မှပဲ ရနိုင်တယ်။ တခြားနည်းနဲ့ မရနိုင်ပါဘူး။

ကိုယ့်လောဘကို ကိုယ် သိပြီးတော့ ထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ။ ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ထိန်းနိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ယူထားတဲ့သူလည်း ဖြစ်တယ်။ အဲဒါမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ်လည်း လေးစားနိုင်မယ် နော်။

သူများက လုပ်ပေးမှ ကိုယ်က လူကောင်း သူကောင်း တစ်ယောက်ဖြစ်ရမယ် ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် အားကိုးလို့လည်း မရတော့ဘူး၊ လေးစားလို့လည်း မရတော့ဘူး။ ငါ ကောင်းဖို့ဟာ သူ့ပေါ်မှာ မူတည်နေတယ်။ ငါ့ပေါ်မှာ မူမတည်ဘူး။ အဲဒါကိုတော့ လက်မခံနိုင်ဘူး။

ငါဟာ လူဆိုးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါလျက်နဲ့ ကောင်းတဲ့ ဓာတ်သဘာဝ၊ ကောင်းတဲ့ဓာတ်ခံ၊ ကောင်းတဲ့ စိတ်ထားလေးတွေကို ငါ့စိတ်ထဲမှာ မြင်နေရတယ်။ အဲဒီ ကောင်းတဲ့ ငါ့စိတ်ထားကို ငါ ချစ်တယ်။ မြတ်နိုးတယ်။ တန်ဖိုးထားတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ပိုကောင်းအောင် ငါ ကြိုးစားနေတယ် ဆိုမှသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တကယ်လေးစားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

သူများလုပ်ပေးလိုက်လို့ ကောင်းတဲ့သူဖြစ်သွားရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဘုန်းကြီး အထက်တန်းကျောင်းသားဘဝတုန်းက ဥပမာတစ်ခု ပြောပြမယ် ...နော်။ တကယ့် အဖြစ်မှန်ကို ပြောမှာပါ...။ ဒီပရိသတ်ထဲမှာလည်း ဒါမျိုး ကြုံတွေ့နေရတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိမှာပါ။

အဲ... ဘုန်းကြီးအမေက စာမေးပွဲ နီးပြီးဆိုရင် သူက ဗေဒင်ဆရာ တစ်ဦးဦးဆီ သွားပြီး....။ ဘုန်းကြီးတို့ငယ်ငယ်က ဘုန်းကြီးတို့မြို့မှာ ရှေ့ကျောင်းဘုန်းကြီးဆိုတာ တော်တော်နာမယ်ကြီးတယ်။ လက်ဖွဲ့တွေ အဆောင်တွေ ပေးတယ်။ ယတြာ ချေတာတွေ လုပ်ခိုင်းတယ်။ အဲဒီလို

http://www.dhammadownload.com

တခြားဆရာတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလို ဆရာတွေဆီ သွားပြီး လက်ဖွဲ့တွေ အဆောင်တွေ ယူလာတယ်။ ယူလာပြီးတော့ ဘုန်းကြီးကို လည်ပင်းမှာ ဆွဲခိုင်းတယ်။ ဘာလုပ်ဖို့ ဆွဲရမှာတုန်း ဆိုတော့ .. ဒါဆွဲထားရင် စာမေးပွဲ အောင်မယ်... တဲ့။ ဘုန်းကြီး တော်တော့်ကို စိတ်ဆိုးတာ၊ သည်းမခံနိုင် လောက်အောင် စိတ်ဆိုးတာ။ ကောင်းပြီး... အဲဒါကို လည်ပင်းမှာ ဆွဲထား မယ်... ဒီနေ့ကစပြီး စာမကျက်တော့ဘူး။ လက်ဖွဲ့ဆွဲထားရင် အောင်မှာပဲ...။ စာကျက်နေဖို့ ဘာလိုတော့လဲ... ကြိုးစားနေဖို့ ဘာလိုသေးလဲ။ မလိုတော့ ဘူး... နော်။ အဲဒီလိုကျတော့လဲ ဘုန်းကြီးအမေက မကြိုက်ပြန်ဘူး။ အဲဒီလိုတော့ လုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး။ စာတော့ ကျက်မှဖြစ်မယ်... တဲ့။

ဒီလက်ဖွဲ့ကို ဆွဲထားပြီး စာမေးပွဲအောင်သွားရင် ကိုယ်ကြိုးစားလို့ ကိုယ်ဉာဏ်ရှိလို့ အောင်တာ မဖြစ်တော့ဘူး။ လက်ဖွဲ့ရဲ့အစွမ်းကြောင့် အောင်တာ ဖြစ်တော့မယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကျတယ်။

ဘုန်းကြီးက အမေနဲ့ စကားသိပ်မမျှားချင်ဘူး။ အမေနဲ့ မကြာခဏ စကားမျှားရတာ မကောင်းဘူး။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်သလဲ ဆိုတော့။ အိမ်သာထဲ သွားပြီးတော့ အဲဒီလက်ဖွဲ့ကို ချွတ်ပြီးတော့ အိမ်သာထဲ ပစ်ချ လိုက်တယ်။ နောက် တော်တော်ကြာတော့ သူက ကြည့်ပြီးတော့ မင်း လက်ဖွဲ့ ဘယ်ရောက်သွားပြီးလဲလို့ မေးတယ်...။ အိမ်သာထဲ ချလိုက်ပြီး လို့ ပြောတော့...။ အကြီးအကျယ် ဒေါသဖြစ်တော့တာပဲ။

စာမေးပွဲမှာ ဘုန်းကြီး တစ်သက်လုံး တစ်ခါမှ တစ်လုံးမှ ခိုးမဖြေခဲ့ဘူး။ ငါ့အရည်အချင်းနဲ့ ငါ ရသင့်သလောက်ရရင် တော်ပြီး။ ခိုးဖြေလို့ အောင်လာရင် ငါ့ကိုယ်ကို ငါ လေးစားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ငါ့ဉာဏ်ကို ငါ လေးစားတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ ရသင့်သလောက်ရ၊ ကျရင်လည်း

http://www.dhammadownload.com

ကျသွားပါစေ ကိစ္စမရှိဘူး။ အဲဒီလို စိတ်နဲ့နေတာ... နော်။

သေသေချာချာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် လေးစားနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့၊ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့၊ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ မလေးစားနိုင်တော့ရင် စိတ်ဓာတ် အင်အား ဘယ်မှာ ရှိနိုင်မလဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်မှ မလေးစားနိုင်တော့ရင် လူဖြစ်ရတာ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မလဲ။

အခုခေတ် စားမေးပွဲ ခိုးဖြေကြတာ တော်တော် များတယ်လို့ ကြားရတယ်။ အဲဒီလို လုပ်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် လေးစားတဲ့သူ ဖြစ်နိုင်မလား။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ တာဝန်ယူထားတဲ့သူကော ဖြစ်နိုင်မလား။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ငါကောင်းဖို့ သူများ လုပ်ပေးတာကို ငါ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ငါကောင်းဖို့ကို ငါ့ဟာငါ လုပ်ရမယ်။ ငါတော်ဖို့ ငါတတ်ဖို့ ငါ့မှာ တာဝန်အပြည့် ရှိတယ်။ အကူအညီတော့ လိုအပ်ရင် ယူမယ်။ မလိုအပ်ရင် မယူဘူး။ မသိရင် မေးရတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ် ကြိုးစားရမှာ ဘယ်သူလဲ။ တကယ် ကြိုးစားရမှာ ငါပဲ။

အဲ... ဒီတစ်ခွန်းတည်းကိုပဲ လှည့်ပြီး ပြောနေတာ နော်။ ဒီတစ်ခွန်း သဘောပေါက်ရင် လုံလောက်ပြီ။

တစ်ချို့ မွေးလာကတည်းက နားမကြားဘူး။ ဒါကြောင့် စကားလည်း မပြောတတ်ဘူး။ အဲဒီကလေးဟာ လိမ်တတ်သလား။ စကားမှ မပြောတတ်တာ စကားနဲ့ ဘယ်လိုလုပ် လိမ်မလဲ။ အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီကလေးဟာ 'မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ' ဆိုပြီး သိက္ခာပုဒ်ကို လုံခြုံအောင် ထိန်းနေတာလား။

မဟုတ်ပါဘူး ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သူ ရွေးချယ်ပြီးတော့ လုပ်တဲ့ကိစ္စမဟုတ်ဘူး။ ငါ လိမ်မပြောဘူးလို့ သူ ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်သဘော ကိုယ့်ဆန္ဒနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကောင်းမှုကို ရှောင်ကျဉ်တဲ့သူ ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကြောက်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။ စကားကုန် ပြောရမယ်ဆိုရင် ငရဲကြောက်လို့လည်း မဟုတ်ဘူး။

မကောင်းတာဟာ အောက်တန်း ကျတယ်။ အဆင့်အတန်း နိမ့်တယ်။ မကောင်းတာကို လုပ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အောက်တန်းကျအောင် လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒါဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ရက်စက်တာပဲ။ မကောင်းတာကို လုပ်မိလို့ ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် မလေးစားနိုင်တော့ဘူး။ မကောင်းတာ လုပ်မိရင် ဝုံးရတယ်။ ဝုံးရတာ တော်တော် ခဲကွဲကြီးပါတယ်။ ဟန်လုပ်ရတာ တော်တော် ခဲကွဲကြီးပါတယ်။ ဘာမှ ဝုံးစရာမရှိ၊ ဘာမှ ဟန်လုပ်စရာ မရှိပဲနဲ့ ရိုးရိုးသားသား နေရတာဟာ တကယ်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ အဲဒါ စိတ်အချမ်းသာဆုံးပဲ၊ အလွတ်လပ်ဆုံးပဲ။ အဲဒါကြောင့် မလုပ်သင့်ဘူးလို့ ကိုယ့်အသိဉာဏ်က သိနေတာကို မလုပ်ဘူး။ စိတ်ချမ်းသာချင်လို့၊ စိတ်လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်လို့ မလုပ်သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ် ကောင်းအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ လုပ်ယူမယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိပြီး မကောင်းမှုရဲ့ သဘာဝကို ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ်သိပြီး ပြင်မယ်။ ကောင်းတာနဲ့ မကောင်းတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နားလည်ပြီး ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးမယ်။ အဓိကအချက်က လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက်အနေနဲ့ လွတ်လွတ်လပ်လပ် ကောင်းချင်တယ်။

တရားအားထုတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိအောင်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်တာ။ ကောင်းတဲ့စိတ်ကိုလည်း အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ မကောင်းတဲ့စိတ်ကိုလည်း အမှန်အတိုင်း သိတယ်။ ကောင်းတဲ့စိတ်ဟာလည်း သဘာဝ၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်ဟာလည်း သဘာဝပဲ။ သဘာဝကို သဘာဝပဲ လို့ သိတာ အနတ္တကို သိတာ။ အနတ္တကို သိတော့ အတ္တစွဲနည်းသွားတယ်။ အတ္တစိတ် အားနည်းသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်ကောင်းတွေက အလိုလို ထွက်လာတယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ မျှားမျှား ဖြစ်လာဖို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရှေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်ယူပြီးတော့ ကြိုးစားပြီးတော့ လုပ်တဲ့သူပဲ ဖြစ်ချင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန် မယူရပဲနဲ့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က မကြိုးစားရပဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုလည်း မပါပဲနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်ပညာလည်း မပါပဲနဲ့ သူများက အလကားပေးတာဆိုရင် ဘာတစ်ခုမှ မလိုချင်ဘူး။ စာမေးပွဲမှာ အမှတ်တိုးပေးတာ မလိုချင်သလို ပစ္စည်းဥစ္စာလည်း မလိုချင်ဘူး နော်။

အလကားလာပေးလို့ ရရင်တောင် အလကားရတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေရာမှာ အလကားရရင် နောက် တစ်နေရာမှာ ဆုံးရှုံးသွားပြီး။ ဘာတွေ ဆုံးရှုံးသွားသလဲ ဆိုတာကို အမြဲတန်း သတိထားပြီးတော့ ကြည့်ပါတယ်။ သတိထား ကြည့်တော့လည်း တွေ့ပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဉာဏ်ပညာ ကိုယ့်ရဲ့လုံ့လဝီရိယ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ယူမှု မပါပဲနဲ့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ လွယ်လွယ်ကူကူ သက်သက်သာသာနဲ့ ... တစ်ခုခု ရခဲ့ရင် အဲဒီဟာကို ရလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် နောက်တစ်ခုတော့ ဆုံရှုံးသွားတာ သေချာတယ်။ အဲဒီ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ နောက်တစ်ခုဆိုတာက ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးရှိတယ်။ စိတ်ထားတို့၊ အရည်အချင်းတို့၊ ရိုးသားမှု၊ ကြိုးစားမှုတို့ ဆုံးရှုံးသွားပြီး၊ အဲဒါတွေ မရှိတော့ဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တချို့လူတွေ မကြိုးစားရပဲနဲ့ အမျှားကြီး ရနေတာရှိတယ် ...နော်။ အဲဒီလူတွေဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကြီးတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဘဝင်မြင့်တဲ့ သူတော့ ဖြစ်မယ်။ ဘဝင်မြင့်တယ်ဆိုတာ စိတ်ဓာတ် အင်အားနည်းတဲ့ လက္ခဏာပဲ။ ကိုယ်က လွယ်လွယ်နဲ့ရရင် သူမျှားကို မရစေချင်ဘူး။ ကိုယ်က ကြိုးစားပြီး လုပ်လို့ရရင် သူမျှားကိုလည်း ကြိုးစားစေချင်တယ်။ ရစေချင်တယ်။

ဘုန်းကြီးယင်ယင်တုန်းက သီချင်းလေးတစ်ပုဒ် သိပ်ကြိုက်တာရှိတယ်။ ဘုန်းကြီး သီချင်းဝါသနာ ပါတယ်။ ဂီတဝါသနာ ပါတယ်။ ဂီတဟာ လူတွေအတွက် အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ လူ့စိတ်ထားကို အမျှားကြီး ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီသီချင်း တစ်ပိုင်းတစ်စ မှတ်မိတယ်။ အစ အဆုံးတော့ ဘုန်းကြီး မဆိုပြနိုင်ပါဘူး နော်။

"အောင်မြင့်ချင်း တူတူ ဘယ်သူ မြတ်သည်လဲ" ဆိုတတ်ရင် ဆိုပြစမ်းပါ။ "ကိုယ့်မှာတော့ ဓနအင်အား မရှိပါမို့ ကြမ်းလှပါတယ်။ ဘဝခရီးလမ်း။" အဲဒီ စကားတွေပါတယ် နော်။ လူတစ်ယောက်ဟာ မိဘ မချမ်းသာဘူး၊ အင်မတန် ကြိုးစားပြီးတော့ ပညာကို သင်ခဲ့တယ်၊ အလုပ်တွေကို လုပ်ခဲ့ရတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အောင်မြင်မှုကို ရလာတယ်။ ဟို... တချို့လူတွေကတော့ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရတယ်။ အဲဒီတော့ အောင်မြင်ချင်း တူတူ ဘယ်သူ မြတ်သလဲ။

ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားပြီး ရမှ သိပ်ကျေနပ်တယ်။ သိပ်အားရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်တယ်။ နောက်တစ်ခါ ဒီလို အခက်အခဲမျိုး ကြုံရရင်လည်း ငါမကြောက်ဘူး။ ငါ တစ်ခုကို အောင်မြင်ခဲ့ပြီး။ နောက် တစ်ခုကို အောင်မြင်အုံးမှာပဲ။ မကြောက်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးလာတယ်။ နောက်သီချင်းတစ်ပုဒ် ရှိသေးတယ်။ သီချင်း အကြောင်းပြောမိတာနဲ့ သီချင်းတွေဆက်တော့မယ် ထင်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ပြောပါ ဘုရား။

အဲဒီသီချင်းက "လုလင်ငယ်သွေး" ဆိုတဲ့ သီချင်း။

"မည်သူမဆို ကူညီသည် ဖြစ်စေ၊ မည်သူမဆို မကူညီသည်ဖြစ်စေ။ ကိုယ်ထူကိုယ်ထ ကိုယ့်ဘဝအခြေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးမှ ကိုယ်သာ သခင် ဖြစ်မလေ။ ....။ ပန်းတိုင်ကိုအရောက် လှမ်းနိုင်ဖို့လေ လုလင်ငယ်သွေး အားမာန် မွေးရမလေ။" ဘုန်းကြီးငယ်ငယ်တုန်းက အဲဒီသီချင်းကို ဆိုဆိုပြီးတော့ အားမာန်တွေ မွေးခဲ့တာ။

လူငယ်တွေကို ဘုန်းကြီး အထူးသဖြင့် ပြောချင်ပါတယ်။ ဖြတ်လမ်းကို ဘယ်တော့မှ မလိုက်ပါနဲ့။ သူများဆီက အကူအညီကို တကယ်ယူသင့်တဲ့ အခါမှာ အနည်းဆုံးယူပါ။ မယူမဖြစ်တဲ့ အကူအညီလောက်ကိုပဲ ယူပါ။ လူဆိုတာ အကူအညီ မယူပဲတော့ နေလို့မဖြစ်ပါဘူး ...နော်။ အကူအညီ ယူရတဲ့အခါမှာ မယူမဖြစ်တဲ့ အချိန်ကျမှ အနည်းဆုံး အကူအညီကိုပဲ ယူပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် အမှားဆုံး အားကိုးပါ။ အဲဒါမှသာ ရေရည်မှာ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်နဲ့ လုပ်သွားလို့ရှိရင် အသက်ကြီးလေ ပိုပြီးတော့ အရည်အချင်းတွေ အသိဉာဏ်တွေ စိတ်ထားတွေ မြင့်လေ ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကိုကိုယ် ယုံကြည်တဲ့သူ အားကိုးတဲ့သူ လေးစားတဲ့သူ တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ချစ်တဲ့သူ စိတ်ထားမြင့်တဲ့သူ အသိဉာဏ်မြင့်တဲ့သူ ဖြစ်မှာ။ လွယ်တာကိုမှ လုပ်ချင်တဲ့ သူဟာ ရေရည်မှာ အခက်အခဲ ပိုများတယ်။

လွယ်တာကို လုပ်ချင်တဲ့သူအတွက်
ခက်တာတွေဟာ ကြာလေများလေ ဖြစ်လာမယ်။
ခက်တာကိုမှ လုပ်ချင်တဲ့သူအတွက် ခက်တာတွေက
ကြာလေနည်းလေ ဖြစ်သွားမှာပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူရတာ ခက်ပါတယ် နော်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် တကယ် ယူတဲ့သူဟာ ကြာလေလေ သူ့ဘဝဟာ အဆင်ပြေလေလေပဲ။ တာဝန်ကို ပိုပြီးတော့ ယူနိုင်လေလေ ဖြစ်သွားတယ်။ ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်မယူပဲနဲ့ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူများလက်ထဲ ထည့်လိုက်ရင် ကိုယ့်ဘဝပါ သူများလက်ထဲ ရောက်သွားမယ်။ ဘဝပျောက်သွားမယ်။ ကိုယ့်လွတ်လပ်မှု ပျောက်သွားမယ်။ ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း ကြာလေ ခက်လေ ဖြစ်လာမယ်။ ဘယ်ကိစ္စမှာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ယူရမယ့်တာဝန်ကို ကိုယ် ယူပါ။ သူတစ်ပါးလက်ထဲကို ဘယ်တော့မှ မထည့်ပါနဲ့။ ပင်ပန်းမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ပင်ပန်းမှာ ကြောက်နေတာကိုက ပင်ပန်းနေတာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် တကယ် ယုံကြည်နိုင်တဲ့သူ၊ လေးစားနိုင်တဲ့သူ၊ အားကိုးနိုင်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတဲ့သူ ဖြစ်ဖို့– ကောင်းတာတွေကို ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဇွဲ လုံ့လ ဝိရိယနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိုးစားပြီးတော့ အားထုတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေများများဖြစ်လာအောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

"ပေးတဲ့ဆုနဲ့ ပြည့်ပါရစေ ဘုရား။"

ပေးတဲ့ဆုက လုပ်ယူရမှာလေ။