

စိတ်ကူးချိုချိုအနုပညာ

ဘာကြောင့်များ

စိုးရိမ်သောက ဟွားနေရသလဲ

WHY WORRY!

K.Sri Dhammananda

ကောင်းသာ-မြန်မာပြန်

စိုးရိမ်သောကနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများ မရှိဘဲ သင့်ဘဝကို
ဝုဒ္ဓဓမ္မ၏ သင်ကြားမှုများဖြင့် ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရှင်သန်နိုင်ရန်
လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များ



၁၉၆၇ ခုနှစ်မှ စတင် ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေပြီး ဘာသာပေါင်းစုံဖြင့်
ယခုတိုင် အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်နှိပ်နေရဆဲစာအုပ်။

ngyoe.com

kyooe.com

ဘာကြောင့်များ စိုးရိမ်သောက ဟွားနေရသလဲ

စိုးရိမ်သောကနှင့် စိတ်ပိစီးမှုများမရှိဘဲ သင့်ဘဝကို
ပုဒ္မတ္တသင်ကြားမှုများဖြင့် ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရှင်သန်နိုင်ရန်
လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များ



KGT0039
2,000.00 KS

ဘာကြောင့်များစိုးရိမ်သောကပွားနေရသလဲ၊ ကောင်းသာ

အပြင်အဆင်အမိအကပ်အခို၊ စာမျက်နှာ ၂၁၀+ မျက်နှာ၊ ၁၂ • စင်တီ x ၁၈ • ၅စင်တီ

ထုတ်ဝေသူ - ဦးစန်းဦး၊ စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ(၀၀၅၃၈)၊ ၈၅၊ ၁၆၄လမ်း၊ တာမွေ၊ ရန်ကင်း။

ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊ ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

၂၀၁၆ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊

ရောင်းစျေး ၂၀၀၀ ကျပ်

email: skccph@gmail.com ; P.O.Box: 705

www.facebook.com/SKCCmyanmarbook

www.skccmyanmarbook.com

စိတ်ကူးချိုချိုစာအုပ်



ဘာကြောင့်များ
စိုးရိမ်သောကပ္ပားနေရသလဲ

WHY WORRY!
K.Sri Dhammananda

ကောင်းသာ

မြန်မာပြန်

မေမေအကြံ၊ ၂၀၀၆

mgyc.com

mgyc.com

မာတိကာ

- စာရေးသူရဲ့အကြောင်း	က
- စာရေးသူရဲ့ ကျေးဇူးတင်လွှာ	ဂ
- အမှာစာ	ဃ
- စကားချီး	ဇ

အပိုင်း ၁

စိုးရိမ်သောကနဲ့ သူရဲ့ အရင်းအမြစ်များ

အခန်း(၁)	အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်သောက	၁
	စိုးရိမ်သောကရဲ့အကြောင်းရင်း	၂
	အကြောက်တရားနဲ့ အယူသီးခြင်း	၄
	စိုးရိမ်သောကက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘာလုပ်သလဲ	၆
အခန်း(၂)	ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခများ	၁၂
	ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း	၁၄

ရဲစွမ်းသတ္တိနဲ့ နားလည်နိုင်မှုတို့ တိုးပွားလာခြင်း ၁၇
ပြဿနာများကို ယင်းတို့ရဲ့ကျန်တဲ့ဘက်စုံ
အမြင်ထဲသွတ်သွင်းခြင်း ၂၁

- အခန်း(၃) ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဒုက္ခခံရတာလဲ ၂၄
- ဘဝရဲ့သဘောသဘာဝ ၂၆
- ဘဝရဲ့အချက်အလက်တွေကို နားလည်ခြင်း ၂၇
- ပျော်ရွှင်မှုတွေတိုတောင်းပါပေ ၃၀
- ဘဝရဲ့ရုပ်ပုံကားချပ် ၃၁
- ကျွန်ုပ်တို့ဆန္ဒအပေါ် ကျေနပ်နိုင်ပါ့မလား ၃၅
- မွေ့လျော်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ခြင်းမဟုတ်ပါ ၃၆
- သင့်ကိုယ်သင်ဖြေသိမ့်ပါ ၃၈

- အခန်း(၄) စိတ်ပိုင်းအစော်ကားခံရမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ၄၃
- ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးထဲက ဘဝ ၄၅
- ဘဝဆိုတာတိုက်ပွဲ တစ်ခုလို့ ၄၈
- စိတ်ကျန်းမာရေးဆီ ဦးတည်လျက် ၅၀

အပိုင်း (၂)

ယခုစိုးရိမ်ပူပန်နေမှုကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ

- အခန်း(၅) ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ခြင်း ၅၃
- ချမ်းသာသူအမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးနာမည်ပျက်ရပုံ ၅၄
- ဒေါသရဲ့အန္တရာယ် ၅၆

	ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ခြင်း	၅၇
	ခြင်္သေ့ကို စိန်ခေါ်တဲ့ ဝက်ဝံရိုင်း	၆၀
	သီချင်းဆိုနေတဲ့မိန်းကလေးကို တရားရှုမှတ်တဲ့ ဘုန်းကြီး	၆၀
အခန်း(၆)	တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှုရဲ့အန္တရာယ် မေတ္တာနဲ့သနားကရုဏာတို့ကို စိုက်ပျိုးဖို့လိုအပ်ခြင်း	၆၂ ၆၄
အခန်း(၇)	မနာလိုခြင်းကို ဘယ်လိုကျော်လွှားမလဲ မနာလိုမှုရဲ့ အကြောင်းရင်း စိတ်ကိုသတိရှိရှိ သိရှိခြင်း မနာလိုမှုနဲ့ပတ်သက်သမျှ	၆၇ ၆၈ ၇၀ ၇၀
အခန်း(၈)	ရန်သူများ၊ ဝေဖန်ရေးများနဲ့ပတ်သက်၍ စိတ်ရဲ့ကြေးမုံပြင် အခြားသူများရဲ့ အမှားကိုရှာခြင်း ဝေဖန်ခံရတဲ့အခါ ဘာလုပ်ရမလဲ ဝေဖန်ရေးကို မကြောက်ပါနဲ့	၇၃ ၇၅ ၇၆ ၇၇ ၇၉
အခန်း(၉)	လုပ်ရပ်အမှုအရာများအပေါ်ထိန်းချုပ်မှုရယူခြင်း စာနာစဉ်းစားပေးခြင်းနဲ့ ကြင်နာမှုကရုဏာ အားလုံးကို အရေးတယူ စာနာသနားကူညီပါ	၈၄ ၈၇ ၈၈

အခန်း(၁၀)	ကလေးသူငယ်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့	
	ပျော်မွေ့ဖွယ်နဲ့ ဖိအားများ	၉၀
	မိဘများအပေါ်ဖိအားများ	၉၁
	အစွမ်းအစများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း	၉၃
	ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှ မိဘများ	၁၀၂

အခန်း(၁၁)	သေရမှာကို ကြောက်လန့်နေခြင်း	၁၀၄
	သေခြင်းနဲ့ဆက်နွယ်ချက်တွေရောက်လာခြင်း	၁၀၆
	မွေးခြင်းနဲ့ သေခြင်းတို့က ဘာတွေလဲ	၁၀၇
	ငြိမ်းချမ်းစွာ သေဆုံးရခြင်း	၁၀၈
	သေခြင်းကို ရှောင်လွှဲလို့မရနိုင်	၁၁၀

အခန်း(၁၂)	အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်လို့	
	ဘာကြောင့်စိုးရိမ်သောက ဖြစ်နေလဲ။	၁၁၁
	အနာဂတ်နဲ့ ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်တို့	
	စိုးရိမ်စရာ မလိုပါ	၁၁၄
	သင့်မှာလည်း အနာဂတ်မရှိပါ	
	အနာဂတ်နဲ့ပတ်သက်လို့	
	စိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကြခြင်း	၁၁၄
	တစ်ဦးတစ်ယောက်ရဲ့	
	အနာဂတ်ကိုပြောင်းလဲစေခြင်း	၁၁၅

အပိုင်း (၃)

ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ ဟင်းအမယ်များ

အခန်း(၁၃)	ပျော်ရွှင်မှုအစစ်အမှန်ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ	၁၁၈
	ပျော်ရွှင်မှုကိုရှာပုံတော်	၁၁၉
	ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ဟင်းချက်နည်းတစ်ခု	၁၂၁
	ပျော်ရွှင်မှုဟူသည်ဘယ်မှာလဲ	၁၂၅

အခန်း(၁၄)	ရုန်းကန်မှုနဲ့ ပဋိပက္ခတွေကြားမှာ	
	စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှာတွေ့ခြင်း	၁၂၈
	မငြိမ်သက်နိုင်တဲ့ ကမ္ဘာ ပဋိပက္ခ	၁၂၉
	စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို တည်ဆောက်ခြင်း	၁၃၀
	ကမ္ဘာအနှံ့မွေ့လျော်မှုများမှ အခြားတစ်ဖက်သို့	၁၃၁

အခန်း(၁၅)	ကိုယ့်ကျင့်စာရိတ္တတရား၊ ဘဝရဲ့တန်ဖိုး၊	
	သိက္ခာနဲ့ မြင့်မြတ်မှု	၁၃၄
	ကောင်းမြတ်တဲ့ လူတွေဘယ်ဆီမှာလဲ	၁၃၅
	ဆော့ခရေးတီး နဲ့ သူ့ရဲ့ဆရာနဲ့တွေ့သောအခါ	၁၃၆
	စာရိတ္တကြီးကြပ်မှုနဲ့လူငယ်	၁၃၈
	ကောင်းတာဖြစ်ဖို့လား၊ ကောင်းတာလုပ်ဖို့လား	၁၃၉
	ဘာသာရေးအားဖြင့် တစ်ဦးဦးရဲ့	
	စရိုက်ကိုပြောင်းလဲခြင်း	၁၄၀

အခန်း(၁၆)	သင့်ကံတရားနဲ့ခရီးပန်းတိုင်ကို သင်ပဲလုပ်တာပါ	၁၄၂
	ကြယ်တာရာ နက္ခတ်များကို အပြစ်မတင်ပါနဲ့	၁၄၃
	သင့်ခရီးပန်းတိုင်က သင့်လက်ထဲမှာပါ	၁၄၄

အပိုင်း (လေး)

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့အောင်မြင်တဲ့ ဘဝအတွက် နည်းစနစ်များ

အခန်း(၁၇) အခြားသူများကောင်းကျိုးအတွက် အနစ်နာခံမှု ၁၄၇
 သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးကို သနားကြင်နာခြင်း ၁၅၀
 ကြင်နာထောက်ထားသဘောထားကြီးမှုစိတ်ဓာတ် ၁၅၂
 အောင်နိုင်သူအစစ် ၁၅၃
 လူ့တန်ဖိုးများ ၁၅၅

အခန်း(၁၈) နူးညံ့သိမ်မွေ့သောစကား ၁၅၆
 မှားယွင်းသောစကား ၁၅၈
 တင်းမာတဲ့အခြေအနေများမှာ ပညာပါပါပြုမှုခြင်း
 အတွေးတွေကို စိတ်အတွင်းမှာ သွတ်သွင်းပါ ၁၆၃
 ကျွမ်းကျင်တဲ့စကားကို ထွန်ယက်ပျိုးထောင်ခြင်း ၁၆၄

အခန်း(၁၉) မေတ္တာကရုဏာတို့ရဲ့ တန်ဖိုး ၁၆၇
 ဒေါသရန်ငြိုးနဲ့လက်စားချေဖို့ သစ္စာပြုသူမိန်းမ ၁၆၇
 မေတ္တာနဲ့ ကရုဏာတို့ကို ထွန်ယက်ပျိုးထောင်ခြင်း ၁၆၉
 မိဘနဲ့ သားသမီးတို့ အချင်းချင်းမေတ္တာထားသင့်ပုံ ၁၇၀
 အိမ်နီးချင်းတို့အပေါ် မေတ္တာထားလော့ ၁၇၁

အခန်း(၂၀) သည်းခံခွင့်လွှင့်ခြင်းနဲ့ ရောင့်ရဲမှု ၁၇၂
 ခန္တိသည်းခံခြင်းတရား ၁၇၃
 သည်းခံခြင်းရဲ့ တန်ဖိုးစွမ်းအား ၁၇၅

အခန်း(၂၁) အချစ်စိတ်ကြောင့် ပူလောင်ပြင်းပြမှု ၁၇၈
ခွဲခွာပြတ်တောက်ခြင်း ၁၈၀

အခန်း(၂၂) ပျော်ရွှင်ရတဲ့ အိမ်ထောင်သည်ဘဝ ၁၈၃
အောင်မြင်တဲ့အိမ်ထောင်ရေးဘဝတည်ဆောက်ခြင်း ၁၈၄
အိမ်ထောင်ရေးထဲ လိင်ကိစ္စ ၁၈၅
ကောင်းမြတ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေးရှိစေရန် ၁၈၅

အခန်း (၂၃) သင့်ရဲ့ အလှတရား ၁၈၇

အခန်း (၂၄) ဥစ္စာဓနတွေ အစုလိုက် အပုံလိုက် ၁၉၀
ရောင့်ရဲတင်းတိမ်မှု ၁၉၁
ငွေကြေးကိုသာ တန်းလန်းဆွဲခိုနေခြင်း ၁၉၁
ညီမျှခြင်းအမှား ၁၉၃
ဥစ္စာဓနကို မှန်ကန်စွာ သုံးစွဲခြင်း ၁၉၆

အခန်း (၂၅) အခြားသူများနဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင်နေထိုင်ခြင်း ၁၉၆
အမူအရာများနဲ့ ဓလေ့ထုံးစံများ ၁၉၆
အခြားသူများကို ခြားနားနိုင်ခွင့်ပြုထားခြင်း ၁၉၈
စစ်ကို အဘယ်သို့ရပ်တန့်ရမလဲ ၁၉၉
သည်းခံနိုင်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း ၂၀၀

အခန်း (၂၆) ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပြောင်းလဲနိုင်တယ် ၂၀၃
မြင့်မြတ်မှုများထွန်ယက်ပျိုးထောင်ပေး ၂၀၄
စိတ်ပါပါ နားထောင်ပညာပါပါပြုမှု ၂၀၅

အခန်း (၂၇) လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာတရား	၂၀၈
စာရိတ္တအရှက်နဲ့ စာရိတ္တအကြောက်	၂၀၈
လူသားရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ အမျိုးမျိုး	၂၀၉



စာရေးသူရဲ့အကြောင်း

VEN DR.KSRIDHAMMANANDA ဘုန်းတော်ကြီး
ဒေါက်တာကော၊ သီရိဓမ္မနန္ဒ

ဤစာအုပ်ရေးသူ ဒေါက်တာကော၊ သီရိဓမ္မနန္ဒမှာ ထင်ရှားသော ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းပြုဆရာဖြစ်လျက် ပြီးခဲ့သည့် ၅၁ နှစ်ကြာကာလ အတွင်း ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်း ၅၀ ကျော်ရေးသားခဲ့ပြီး ဘာသာရေးနဲ့ ဘဝ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံအပေါ် စာတမ်းစာအုပ်ငယ်လေးများစွာလည်း ရေးခဲ့ ပါတယ်။ သူ့စာများကို ကမ္ဘာတဝန်း ဘာသာပေါင်းစုံပြန်ဆိုခဲ့ကြတယ်။ သူ့စာများကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမက အခြားဘာသာများရဲ့ နောက် လိုက်များကပါ အသိအမှတ်ပြုလက်ခံကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ဘက်စုံ ရှုမြင်ကွင်းဖြင့် သူရေးခဲ့ပေမယ့် အခြား ဘာသာများ ကြိုက်နှစ် သက်အောင် ရေးနိုင်မှုမှာ နာမည်ကောင်း ထွက်ခဲ့ပါတယ်။

ယခုထူးခြားတဲ့ " Why Worry" စာအုပ်မှာ ၁၉၆၇ခုနှစ် က မလေးရှားမှာ စတင်ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ၁၄ ကြိမ်တိုင်တိုင် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့ရတယ်။ ကမ္ဘာတစ်လွှား လူသန်း

ပေါင်းများစွာတို့ရဲ့ အာရုံဝင်စားရာ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ရှင်းလင်း
တဲ့ သူ့ရဲ့အရေးအသားများဖြင့် စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်သောက၊ သွေး
ပျက်ခြင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကသိကအောက်နှောင့်ယှက်နေမှုများကို
ကျော်လွှားဖို့ ထင်ရှားတဲ့ ချဉ်းကပ်ချက်များ စာဖတ်သူများထံပေးအပ်
နိုင်ခဲ့ပါတယ်။



စာရေးသူရဲ့ ကျေးဇူးတင်လွှာ

ကျွန်ုပ်ရိုးသားစွာဖြင့် အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း ပြောရမည်မှာ သြစတြေးလျ အရှင်အက်စ်၊ ဓမ္မိကပဲဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ကိုတည်းဖြတ်ရာမှာ လက်ထောက်စာတည်းလုပ်ခဲ့သည့်အတွက်နှင့် ယခုစာအုပ်လက်ရှိအနေအထားရောက်အောင် အသုံးဝင်သော အကြံဉာဏ်များဖြင့် ကူညီခဲ့သည့်အတွက်ပါ “ဝိဂျာယ၊ သမရ ဝိကရာမ “နှင့်” ဝိသာခချိခစူဆောမင်း” တို့ကိုပါ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။



အမှာစာ

အလကားစားရတဲ့နေ့လယ်စာရယ်လို့မရှိပါ။ အရာရာကိုတော့ တစ်နည်းနည်းနဲ့ တစ်ချိန်မဟုတ် တစ်ချိန်ပေးဆပ်ရတာချည်းပါပဲ။ ခေတ်သစ်လူ့အဖွဲ့အစည်းကြီးက ကျွန်တို့ကိုမရေမတွက်နိုင်တဲ့ အကျိုး တရားတွေပေးပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကနေ မနာမကျင်ရတဲ့ သွားဆရာ ဝန်အထိ၊ အဆီချနို့ကနေ ကောစမက်တစ်ခွဲစိတ်ခြင်းအထိပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အကျဘက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဂနာမငြိမ်ဆုံးနဲ့ ကျေနပ်မှုမရဆုံးသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွေလည်းလုပ်ပေးခဲ့တယ်။ မိဒီယာတွေက ကမ္ဘာကြီး ကို ပိုသိရအောင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ခွင့်ပြုခဲ့ရာမှာ အခြေအနေတွေကို ကျွန်ုပ် တို့ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွေ့အကြုံနှင့် ဩဇာတွေနဲ့ လိုက်လို့မမိအောင် စိုးရိမ် သောက ပူပင်ကြောင့်ကြမှုတွေဖြစ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စက်ရုံ တွေက အသုံးဝင်တဲ့ ထုတ်ကုန်တွေ ရာနဲ့ထောင်နဲ့ချီပြီးထုတ်ပေးပါရဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပတ်ဝန်းကျင်ထဲကို ဖြည့်စွက်လိုက်တဲ့ ညစ်ညမ်းမှုများစွာ ကျွန်တော်တို့ခံစားရလို့ ဒုက္ခရောက်နေကြရတယ်။ ဆရာဝန်တွေက

ကြာရှည်စွာ ခံစားနေရတဲ့ စိုးရိမ်သောကနဲ့ တင်းကျပ်မှုတို့ကလည်း ကျွန်တော်တို့ကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနဲ့ ပူပင်သောကရောက်ရင် ဖျားနာစေတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒီစိုးရိမ်သောကရဲ့ သက်တမ်းနဲ့အမျှပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ဘဝတာဝန်လျှောက်လုံး စရိုက်ဖော်ခြင်း ခံနေရတယ်လို့ လူမှုရေးဗေဒပညာရှင်တွေပြောကြတာ အံ့ဩစရာမဟုတ်တော့ဘူး။ အထွေထွေတိမ်းညွတ်ချက်နဲ့ အလျင်အမြန်တောင်းဆိုချက်တို့နဲ့အညီ ပြဿနာတွေ ခပ်လွယ်လွယ်ဖြေရှင်းတဲ့အနေနဲ့ ဆေးဝါးတွေ၊ မူးယစ်ဆေးတွေဘက်ပဲ တုံ့ပြန်လှည့်လာကြတယ်။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ်အုပ်ချုပ်တဲ့ အရက်သောက်ခြင်းကနေ စိတ္တဇကုဆရာဝန်တွေ ညွှန်တဲ့ စိတ်ငြိမ်ဆေးအထိရှိတယ်။ စိုးရိမ်သောကတွေ ယာယီသာ ပျောက်သွားရတဲ့ ဒီလက္ခဏာ နှစ်ရပ်စလုံးမှာ ထိတွေ့လို့မရနိုင်တဲ့ ပြဿနာတွေ ခိုကပ်နေတယ်။ တချို့လူတွေက ဒီမူးယစ်ဆေးဝါးပေါ် မှီခိုလာတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒီကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းတဲ့ ဒီအခြေအနေကို လှည့်ပြောင်းနိုင်ချေတော့ရှိနေတာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ရေးသူ အရှင်ကေ၊ သီရိဓမ္မနန္ဒဟာ ပြဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ လူတွေနဲ့ စကားပြောဆိုနားထောင်ပေးတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ နှစ်ပေါင်းများစွာရခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေ့အကြုံသုံးပြီး ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတွေ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း သိမြင်ခဲ့တဲ့ သူရဲ့ ဗဟုသုတတွေနဲ့အတူ ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့ရာမှာ စိုးရိမ်သောကနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပုံမှန် နည်းလမ်းတွေက ခွဲထွက်တဲ့ နည်းလမ်းတွေပေးခဲ့တယ်။ ဂန္ဓဝင် ဗုဒ္ဓဘာသာ ချဉ်းကပ်မှုတွေ ထိန်းသိမ်းရင်း အရှင်ဓမ္မနန္ဒဟာ ယုံရလောက်စရာ သတိပြုချက် အချို့ကိုမပေးဘဲ ကျွန်တော်တို့သဘောထားတွေသာ ပြောင်းဖို့တောင်းဆိုတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ပြန်ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ အခြေအနေကို ခြားနားတဲ့ ဘက်စုံအမြင်နဲ့ ကြည့်ဖို့

ပြောတယ်။ စိုးရိမ်သောကရဲ့အပြစ်တွေ ထိရောက်အောင် ဘာလုပ်ရမယ် ဆိုတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေပေးတယ်။ အရှင်ဓမ္မနန္ဒဟာ သူ့ရဲ့ကျော်ကြားတဲ့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အပြုံးဟာသဉာဏ် ကျောက်မျက်ရတနာတွေနဲ့ သူ့ လက်တွေ့ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ထဲမှာ တန်ဆာဆင်ထားတယ်။ အရှင် ဆရာတော်ရဲ့လိုက်နာဖွယ်အကောင်းဆုံး သတင်းလွှာကတော့ ကျွန်တော် တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိုးရိမ်သောက ကင်းလွတ်ပြီး ပျော်ရွှင်နေတဲ့ တစ်ဦး ချင်းအနေနဲ့ ထွန်းပြောင်လာဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ ပန်းတိုင်က ကျွန်တော်လက်လှမ်းမီနိုင်တဲ့အတွင်းမှာရှိနေလို့ ကျွန်တော်တို့ စွမ်းဆောင် ရည်သာ ထုတ်ပြုရမှာပါ။

"Why Worry" ဟာ ၃၅ နှစ်လောက်က ပထမအကြိမ် ထုတ်ခဲ့ပြီး ထပ်ခါတလဲလဲ ရိုက်ခဲ့ရလျက် ဘာသာပေါင်း ၁၄ မျိုးပြန်ဆို ခဲ့ရတယ်။ စာရေးသူဟာ ကမ္ဘာ့တစ်ဝန်းက ချီးကျူးအသိအမှတ်ပြုစာ တွေထောင်နဲ့ချီရခဲ့တယ်။ စာဖတ်သူများစွာက သူတို့ "Why Worry" စာအုပ်ဖတ်လိုက်ရတာကြောင့်၊ သူတို့ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေမိတော့ မယ့်ဘေးက လက်တွေ့ကယ်တင်နိုင်ခဲ့တယ်လို့ စာရေးပြောကြတယ်။ များစွာက ဒီစာအုပ်လေးဟာ သူတို့ရဲ့ အကြံပေးအရာရှိသဖွယ် သူငယ် ချင်း မိတ်ဆွေတွေကိုပါ လမ်းညွှန်ပေးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ လိုအပ်ချက် အရ ဒီစာအုပ်ဟာ တိုးတက်ချဲ့ထွင်ဖြည့်စွက်လာရပြီး ယခုလက်ရှိ ချဲ့ထွင်ပြီး မူသစ်ဖြစ်လာရပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အရှင်ဓမ္မနန္ဒဟာ လူထု တရားဟော ပွဲလုပ်ငန်းစဉ်တွေများလှတဲ့ ကြားကအချိန်ယူပြီး၊ ဒီချဲ့ထွင် ပြီး စာအုပ်ကိုခေတ်နဲ့အမိပြင်ဆင်ရေး အကြံပေးခဲ့တယ်။ ပိုအသေးစိတ် ကျတဲ့ အကြံဉာဏ်တွေအပြင်၊ ပုံပြင်သစ်တွေနဲ့ ဥပမာ ဥပမေယျတွေ ပါဝင်ပြီး၊ ဘာသာစကားအသုံးအနှုန်းလည်း လိင် ၂ ခုကြား ကြားနေ ကျခဲ့တယ်။ သို့ပေမယ့် မစိုးရိမ်ပါလေနဲ့။ အလားဟူ အကြံဉာဏ်နဲ့

ကောင်းမြတ်တဲ့ တိုင်ပင်နှိုးနှောပေးမှုကရှိနေဆဲပါပဲ။

ဘုန်းတော်ကြီး ဆရာတော်အက်၊ ဓမ္မိက

သြစတြေးလျ

၁၉ ရက်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ် ။

စကားချီး

လူသားတွေ မွေးလာတယ်၊ နာတယ်၊ သေကြေတယ်။ ဒါဟာ “အနာတို့ဖရန်” ရဲ့ အလိုအရ လူသားအခြေအနေကနေ ပညာရှိကဝိ အဖြစ် ဘယ်လိုပေါင်းစည်းဖြည့်ဆည်းလာပုံ အကြောင်းပဲဖြစ်တယ်။ အခြားတစ်ဖက်က လွတ်လပ်တွေ့ခေါ်ရှင်အချို့ ပြောသလိုပဲ။ လူသား ဆိုတာ သဘာဝကျကျ တရွေ့ရွေ့တိုးတက်ပြောင်းလဲရေးဖြစ်စဉ်တစ်ခုနဲ့ အနုမြူမှုန်တွေ မတော်တဆ စီစဉ်ထားမှုကြောင့်သာဖြစ်လာရတဲ့ စက်ယန္တရား အငယ်စားလေးသာဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုက်ပွဲထဲက မလွတ်မြောက်နိုင်တဲ့ ခွင်ဖြစ်တယ်။ ဒါက လွဲလို့တခြားဘာအဓိပ္ပာယ်မရှိ။ ဘာရည်စူးချက်မှမရှိ။ သေခြင်းစရဏဆိုတာ စတုဒြပ်စင်တွေရဲ့ အရည်ပျော်ကြခြင်းတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဘာမှမကျန်ရစ်ဘူး”

အထက်ပါဖော်ပြချက်နှစ်ရပ်စလုံးက ဝေဖန်ဆန်းစစ်သူတွေ၊ ရုပ်ဝါဒသမားတွေ၊ ကြီးမြတ်တဲ့တွေ့ခေါ်ရှင်တွေ၊ ဒဿနဆရာတွေနဲ့ ဘာသာရေးဆရာတွေ ကြားမှာသိကြပြီးသားဖြစ်တယ်။ သူတို့က ဘဝ

အကြောင်းဘဝရည်ရွယ်ချက်၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရှာတွေ့ဖို့ ကြိုးစားကြရာ မှာ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခဝေဒနာတွေနဲ့ ပတ်သက်တာတွေပဲဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ အလိုအရ အပြိုင်အဆိုင်အရာအားလုံးရဲ့ စရိုက်လက္ခဏာ တွေမှာ ဆွေးမြေ့ခြင်း၊ ပျောက်ကွယ်သွားခြင်းတို့က ဘယ်တော့မှ မဆုံး နိုင်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်နေတယ်။ အပြိုင်ပါဝင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း အားလုံး က မဆုံးနိုင် မရပ်စဲနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပဋိပက္ခတရား (ဒုက္ခ)တို့ရဲ့ အကြောင်းရပ်ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ ထာဝရတည်နေတယ်လို့ထင် ရတဲ့ ဝိညာဉ်အပေါ် ယုံကြည်သက်ဝင်နေတဲ့ ဒုက္ခသည် လူသားအားလုံး ရဲ့ ခံနေရတဲ့ ကိစ္စတွေပါပဲ။ ဒီယုံကြည်ချက်က ဘယ်တော့မှ ကျေနပ် အားမရနိုင်တဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ်ဆန္ဒဆီမြင့်တက်သွားတာမို့ ဒီလို နဲ့ အကြောက်တရား၊စိုးရိမ်သောကတွေကို ဦးတည်သွားပါတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့ဆုံးမဩဝါဒတွေမှာ ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တအခြေခံ တစ်ရပ် ပြင်ဆင်ပေးရာမှာဖြစ်တည်မှုထဲ၊ မသေချာမှုနဲ့ဒုက္ခဝေဒနာတွေ ရှိ နေဦးမှာပဲလို့ သူကြေညာစဉ်မှာ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့၊ မကျွမ်းကျင်တဲ့ လုပ်ရပ်နှစ်ခုကြား ကွဲပြားချက်တွေသူ့လေ့လာရင်း၊ ပကတိအာရုံနဲ့ တဒင်္ဂအာရုံနှစ်ခုစလုံးမှာ လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်နိုင်ဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်သေးတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒီလူသားတွေအတွက် ပထမဆုံးက “အမြင်မှန်ရေးဆိုတဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိ”ပါပဲ။ ယင်းရဲ့ဆိုလိုချက်က သူတို့ ဖြစ် တည်မှုရဲ့ ကျေနပ်စရာမရှိတဲ့ သဘာဝနဲ့ အာရုံတွေမှာ မွေ့လျော်တတ် မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုထားရမှာဖြစ်ပြီး သူတို့ဘဝကို မသေချာမရေ ရာမှုနဲ့ ကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းခြင်းတို့ အဆုံးသတ်စေပြီး ကျနမှန်ကန် တဲ့ အမှုအရာတွေနဲ့ လမ်းညွှန်နေသွားဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

"Why Worry" ရဲ့ ပထမဦးဆုံးအကြိမ် ပုံနှိပ်တာက ၁၉၆၇ ခုနှစ် (အုပ်ရေ ၁၀၀၀၀ ရောင်းရ)က ဖြစ်ပြီး ဒီကတည်းကတောင်း

ဆိုတာတွေများလာတာနဲ့ ထပ်ခါ တလဲလဲ ရိုက်ခဲ့ရကာ အုပ်ရေ ၅၀၀၀ စီနဲ့ ၁၀ ကြိမ်တောင်ရှိခဲ့တယ်။ ကမ္ဘာအနှံ့က ချီးကျူးကြောင်း ကျေးဇူးတင်ကြောင်း စာတွေသွန်ကျလာတာ၊ အမေရိကန်၊ ဗြိတိန်၊ ဂျာမနီ၊ တောင်အာဖရိကနဲ့ အာရှနိုင်ငံတွေပါ ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ရလို့ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြကြတဲ့ လူတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ သာမကဘဲ ဟိန္ဒူ၊ ဗုဒ္ဓ၊ ဓရစ်ယာန်တွေ၊ လွတ်လပ်မှုတွေခေါ်သူ အချို့လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ ဟန်ရေးပြခြင်းမရှိ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းရေးထားတဲ့ ဒီစာအုပ်ရဲ့ အဓိက ရည်စူးချက်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ ရှုထောင့်က သာမကဘဲ တခြားဘာသာဝင်တွေနဲ့ တွေးခေါ်ရှင်ကြီးတွေရဲ့ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်တဲ့ ရှုထောင့်တွေက အချက်အလက်တွေကိုပါ ဖွင့်ပြဖို့ပါပဲ။ မူလက ဒီစာအုပ်ရေးရတာဟာ လူသားတွေရဲ့ ခေတ်သစ်မြို့ပြ ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ ဇေဝဇဝါ ဖြစ်ရမှုတို့ကိုရင်ဆိုင်ရာမှာ လမ်းညွှန်ပေးဖို့လိုအပ်တာကြောင့် လူသားတွေကို ဖြေသိမ့်မှုနဲ့ သက်သာရာ သက်သာကြောင်းပေးဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ရလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေတော့မယ့် အခြေအနေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်နိုင်ခဲ့တဲ့အကြောင်း အခြားလူတွေကလည်း ဒီစာအုပ်က စာမျက်နှာနည်းနည်းစီ ညစဉ်ညတိုင်းဖတ်ခဲ့ရလို့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ပြဿနာတွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလက်တွေ့ကျကျဖြေရှင်းရေးမှာ သူတို့စိတ်တွေ သေချာပေါက်တည်ငြိမ်သွားစေတယ်လို့ဆိုကြတယ်။

"Why Worry" စာအုပ်ထွက်လာပြီးကတည်းက အရာကိစ္စများစွာ နေရာတိုင်းမှာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ စာရေးသူဟာ သူ့ဆီရေးတဲ့ စာတွေဖတ်ရပြီး ဘဝခရီးလမ်းတစ်လျှောက် ဒုက္ခရောက်ခဲ့သူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ရတာတွေရဲ့ ရလဒ်အဖြစ်နဲ့ လူ့ပြဿနာတွေနဲ့ စပ်လျဉ်းတဲ့

ထိုးထွင်းအမြင်သစ်တွေရခဲ့ပါတယ်။ ဒီကာလမှာ ဒီစာအုပ်မူသစ်ကို ရိုက်နှိပ်ဖို့ရာ အခွင့်အလမ်းအသင့်ဆုံးပဲလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ဒီချဲ့ထွင်ထားတဲ့မူသစ်က သက်တမ်းအိုမင်းလှပြီဖြစ်တဲ့ ပြဿနာ၊ အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ခေတ်ကာလတွေနဲ့သက်ဆိုင်နေတဲ့ ပြဿနာ တွေကို ဖော်ကျူးဖို့ လမ်းရှာထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယင်းရဲ့ ပင်မ အာရုံစိုက် မှုကတော့ ပြောင်းလဲမသွားပါဘူး။ အဲဒီအာရုံစိုက်မှုကတော့ တစ်ဦး တစ်ယောက်ဟာ မှန်ကန်တဲ့ နားလည်မှုရှိထားရင်၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ် ပူပန်မှုမရှိဘဲ ဘယ်လိုနေသွားလို့ရကြောင်း ပြသဖို့ပါပဲ။ ယင်းက ပြဿနာ တွေကို လက်တွေ့ကျကျ လူသားဆန်တဲ့ ရှုထောင့်တွေကနေ ဆွေးနွေးဖို့ ကြိုးပမ်းပါတယ်။ အပြီးသတ်အနေနဲ့ ဆိုရိုးစကားများစွာ နောက်ဆက် တွဲများ၊ နာမည်ကျော်အကိုးအကား စကားတွေ၊ ပုံတိုပတ်စတွေ ထည့် သွင်းထားခြင်းကတော့ ပညာရှိတဲ့ ယောက်ျားမိန်းမတွေအနေနဲ့ လူ့ အခြေအနေကို ကာလအာကာသတွေ ဖြတ်သန်းပြီး ဘယ်လိုရှုမြင်သုံး သပ်ရတယ်ဆိုတာ ပြသဖို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

ဖွင့်ထားတဲ့ စိတ်နဲ့ဖတ်တဲ့ မည်သူမဆို လတ်ဆတ်သစ်လွင်တဲ့ အာရုံဝင်စားလှုံ့ဆော်ချက်တွေနဲ့ အတူမျှော်လင့်ချက်တွေပါ ဒီစာအုပ်က ပေးစွမ်းနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ် ...။

အရှင်ဒေါက်တာကေ၊ သီရိဓမ္မနန္ဒ
ကွာလာလမ်ပူရ်၊ မလေးရှား
၁၉ ရက်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၀၃ ခုနှစ်။



mgyc.com

mgyc.com

အပိုင်း ၁

စိုးရိမ်သောကနဲ့ သူ့ရဲ့ အရင်းအမြစ်များ

အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်သောက
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပြဿနာများ
ဘာကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဒုက္ခခံနေရတာလဲ
စိတ်ပိုင်းစော်ကားခံရမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး

အခန်း ၁

အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်သောက

“လူ့ဘဝမှာနေထိုင်ဖို့အတွက် အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်သောကတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ တန်ရာတန်ကြေးပေးရဖို့ရှိတယ်။ စိုးရိမ်သောကအောက် ကျွန်ုပ်တို့ကျရောက်ရခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ ပြဿနာတွေရဲ့ အုတ်မြစ်ဖြစ်စေပြီး ဒုက္ခဝေဒနာတွေအားလုံးရဲ့ အရင်းအမြစ်လည်းဖြစ်စေတယ်”

အကြောက်တရားနဲ့ စိုးရိမ်သောကတို့ဟာ လူ့ဘဝရဲ့ပါဆယ်နဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေဖြစ်ပုံရတယ်။ ဒီညစ်ညမ်းတဲ့ ကမ္ဘာကြီးက ရုန်းမထွက်နိုင်ဘဲ နစ်မွန်းနေရတဲ့ သူဟာကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေကလည်း လွတ်မြောက်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

လူတွေက ဘာကြောင့်စိုးရိမ်နေကြသလဲ။ ဘာကိုစိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေကြသလဲ။ သူတို့ရဲ့ စိုးရိမ်သောကတွေဟာ ဇောက်ချမှုတွေ၊ တာဝန်ယူမှုတွေကြောင့် ဖြစ်လာရပြီး ဒီအရာတွေက ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဥပမာ သိမ်ငယ်မှုခံစားချက်တွေ အားကောင်းနေတာမျိုးပေါ့။ အခြားသူနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယှဉ်ကြည့်ပြီး “ငါလုပ်တာ

သိပ်မကောင်းလို့ဖြစ်နိုင်တယ်။ (သို့) “ဒီထိပ်တိုက်တွေ့မှုမှာ ငါလုပ်တာ ပါးနပ်သင့်သလောက် မပါးနပ်လို့ပဲဖြစ်မှာပါ” လို့ တွေးမိတာမျိုးပဲ။ သူတို့ဟာ တခြားသူတွေရှေ့မှာ သဘာဝကျကျပြုမူနေထိုင်ဖို့ကြောက် နေတတ်ကြတယ်။ “သူတို့ရှေ့ ငါမျက်နှာမပြဝံ့ဘူး။ ငါဒီလိုပြရင် ငါက သိမ်ငယ်ရလို့ ယုံကြည်ချက်ပျောက်သွားနိုင်ရဲ့လို့ တွေးမိတတ်တယ်။ ဒီလိုကြောင့် သူတို့ဟာ ကိုယ့်ပင်ကိုသဘာဝအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တခြား လူတွေရဲ့ အလိုကျအတိုင်း လိုက်ဆက်ဆံနေရတော့တာပါပဲ။ သူတို့ရဲ့ အတွင်းနဲ့အပြင်အတ္တတွေအကြား ပွတ်တိုက်မှုကို ဖန်တီးမိပြီး ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေလိုက်လာပါတော့တယ်။

လူတွေဟာ အရာရာတိုင်းမှာပဲ၊ နေရာတိုင်းလိုလို စိုးရိမ်သော ကတွေဖြစ်နေတယ်။

သူတို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းသွင်ပြင်ပေါ်မှာ ကြောင့်ကြမှုတွေများပါ။ ယောက်ျားတွေဆို ကတုံးပြောင် ထိပ်ပြောင်မှကြောက်ရ၊ မိန်းမတွေဆို ပါးရေတွန့်မှာစိုးရနဲ့၊ ပိန်လွန်းနေလား၊ ဝလွန်းနေလား၊ မည်းလွန်း နေလား၊ ဖြူလွန်းနေလား၊ ရှည်လွန်းနေလား၊ ပုလွန်းနေလားနဲ့ စုံလို့ ပါပဲ။

သူတို့က ဝေဖန်ခံရမှာလည်းကြောက်၊ သူတို့ထက် အထက် တန်းကျသူတွေရဲ့ ချေဖျက်မှာ တိုက်ခိုက်ခံရမှာလည်း ကြောက်နေတတ် ကြ ပြန်ရော။ သူတို့အကြံအစည် စိတ်ကူးအယူအဆတွေ လူဘုံအလယ် မချပြရဲကြဘူး။ တခြား တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒီစိတ်ကူးမျိုး အယူအဆ မျိုး ချပြရဲလို့ နာမည်ကောင်းများထွက်သွားခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန် ဒေါသဖြစ်လို့မဆုံးတော့ဘူးပေါ့။

သူတို့မိသားစုနဲ့ပတ်သက်လို့လည်း ပူပင်ကြောင့်ကြသေး တယ်။ “ငါဟာ ဖခင်ကောင်း၊ မိခင်ကောင်း၊ သားသမီးကောင်းမဖြစ်

ရပါကလား” လို့ သောကရောက်တတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဇနီးမယား လှလှငယ်ငယ်လေး တစ်ပါးယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့ အပြင်ထွက် သွားရင်ပဲ ပူစပ်ပူလောင်ဖြစ်ရရော။ ဇနီးမယားတွေကလည်း အလား တူပဲ ကိုယ့်ရဲ့ယောက်ျား တခြားမိန်းကလေးတွေနဲ့ ပလဲနံ့ပသင့်တာ တွေ့ပြန်ရင် အူတိုတတ်ကြတယ်။ အိမ်ထောင်မကျသေးသူက အိမ် ထောင်ပြုရမယ့်အရေးတွေပူ၊ အိမ်ထောင်ကျပြီးသူက သား သမီးမရ နိုင်လို့ တွေးပူ၊ သား သမီးများပြန်တော့ ဘယ်လိုပျိုးထောင်ရပါ့မလား တွေးပူနေရတယ်။ “ငါ့မိန်းမ၊ ငါ့ယောက်ျား၊ ငါ့ကိုမချစ်တော့ဘဲ ငြီး ငွေ့လို့စွန့်ပစ်သွားရင် ခက်ရချည့်ရဲ့” လို့ စိုးရိမ်သောကရောက်ရတာ အိမ်ထောင်သည်တိုင်း ကြုံတွေ့နေကျ ဓမ္မတာပါပဲ။ တချို့ မိဘများဟာ သား သမီးလုံခြုံရေးအပေါ် မလိုအပ်ဘဲ အစိုးရိမ်ကြီးလွန်းနေတယ်။ အိမ်လုံခြုံရေး၊ ကျန်းမာရေးတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

သူတို့ရဲ့ အလုပ်ခွင်တွေမှာ တာဝန်ပိုင်းလုပ်ဆောင်ရမှုရဲ့ ပြဿနာတွေ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ရတဲ့ အခက်အခဲတွေနဲ့တိုးရပြန်တယ်။ ရာထူးတက်မလား၊ ကျမလား ပူရ၊ တာဝန်တွေငါ့အပေါ်ချည်းပဲ စုပုံကျ နေမှာလား။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တွေက မနာလိုဖြစ်ကြရင် ခက်ရချီရဲ့ စသဖြင့် ပူစရာတွေကများပါ။

စိုးရိမ်သောကရဲ့ အကြောင်းရင်း

အန္တရာယ်အပေးဆုံးနဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့မညီတဲ့ စိတ်အခြေအနေ တစ်ခုက ကြာရှည်လေးမြင့်စွာ ဖြစ်နေတဲ့ စိုးရိမ်သောကပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဖြေကတော့တစ်ခုပဲရှိတယ်။ “ငါ့ကို” “ငါ့ဟာ ...” လို့ တွေးတဲ့ အယူ အဆကြောင့် စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေရတာပါ။ ဒါကို ဗုဒ္ဓဘာသာအလို အရ အတ္တကို တံလှုပ်ထင်ခြင်းဖြစ်တယ်။

ဖြစ်တည်မှုရဲ့ သဘာဝကို ပထမ စဉ်းစားကာစက လူဆိုတာ ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်လို့ သူတို့ ထင်ကြတယ်။ နှစ်ခုစလုံး ထာဝရမြဲတယ်၊ စစ်မှန်တယ်လို့ လူတွေ ထင်ကြပြန်ရော၊ ဒီကနေ “ငါ” ဆိုတဲ့ အတ္တ ထာဝရ အယူအဆအမှား ကြီး အထိမြင့်တက်လာပါတယ်။ “ငါ” ကနေ “ငါ့ကို” “ငါ့ဟာ” အယူ အဆအထိမြင့်တက်လာမှုကြောင့် အငမ်းမရမှု၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန္ဒ လှည့်စားမှု ဂုဏ်သိက္ခာ အနှစ်မလာအတွေးတွေအထိ မြင့်တက်ဦးလှည့် လာတယ်။ ဒီအတ္တအယူအဆဟာ ပြဿနာတွေအားလုံးရဲ့ ပင်မ အရင်း အမြစ် ဖြစ်နေတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ပဋိပက္ခကနေ နိုင်ငံတွေကြား စစ်မက် ဖြစ်ပွားခြင်းအထိ ပြန့်နှံ့သွားရတာ ဒီ “အတ္တ” ကြောင့်ပါပဲ။

ကျေနပ်ရမယ့် ထာဝရရုပ်ခန္ဓာကြီးရှိရမယ်လို့သိမှား အမှတ် မှားခြင်းဟာ ဒီအတ္တစိတ်မြင့်တက်လာခြင်းနဲ့ အတူတကွလာတာပါပဲ။ ရုပ်ခန္ဓာရဲ့ အငမ်းမရတပ်မက်မှုကို ကျေနပ်စေဖို့အထိ အစွန်းကိုဦးတည် သွားတော့တယ်။ ဆန္ဒတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ အပြည့်အဝကျေနပ်မှု မရမှာကို ကြောက်လန့်နေခြင်းက လူတစ်ယောက်ကို စိုးရိမ်သောက တွေ့နဲ့ ကြောင့်ကြပူပန်မှုတွေပဲ ဖြစ်စေပါတယ်။

စိုးရိမ်သောကဟူသည် အဆိုးမြင်စိတ် အခြေအနေကလွဲလို့ တခြားဘာမှမဟုတ်ပါ။ အရာတစ်ခုကို ကပ်ငြိချည်နှောင်မှုအားကောင်း လေလေ ယင်းကို ဆုံးရှုံးရမှာ ကြောက်ရွံ့စိတ်ကြီးလေလေပါပဲ။

အလားတူစွာပဲ မလိုလားတာ တစ်ခုခုလာချိတ်ဆက်မှာ ရရှိ လာမှာကိုကြောက်နေတတ်ပြန်ရော၊ ဒီနှစ်မျိုးစလုံးက စိုးရိမ်သောက တွေပဲ ပွားစေတယ်။

ဘဝရဲ့ တကယ့် ဒိဋ္ဌသဘာဝနဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေကို အသိ အမှတ်ပြုဖို့ စိတ်ကိုလှေ့ကျင့်ထားသူ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအတွက် ဒီဒုက္ခဝေဒနာ

တွေ ကျော်လွှားနိုင်ပါတယ်။

မသေချာတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ သေချာတဲ့အရာကတော့ အရာ မှန်သမျှအားလုံး အဆုံးသတ်နိဂုံးချုပ်ရတာပါပဲ။ ပြောင်းလဲခြင်း “အနိစ္စ” တရားသည်သာ အမှန်တရားဖြစ်တယ်။ ကိုယ်သာ အနိစ္စတရားအရ သေသွားလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီး က သွားမြဲအတိုင်း သွားနေမှာပဲ။ ဒီတိုင်းဆို စိုးရိမ်သောကတွေ သိပ်များနေလို့ ဘာအသုံးကျမှာလဲ။ စိတ်ကူးနဲ့ကြောက်နေရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရုံပဲ ရှိ မှာပေါ့။ နောက်ဆုံးကိုယ် ဘဝသက်တမ်းမကုန်မီ စောစောစခန်းသိမ်း နေရမယ်။ ကိုယ့်ချစ်သူရဲ့ ငြင်းပယ်ခြင်းခံရလို့ အသည်းကွဲဒဏ်ကို ကုသရမယ့်အစား ဆွေးတမြည်မြည်ဖြစ်ရင်း အဓိပ္ပာယ်မဲ့အချိန်ကုန် နေရတယ်။ တချို့ဆို ဒီပြာလောင်ခတ်မှုကို အကြမ်းနည်းနဲ့ထွက်ပေါက် ရှာတတ်သေးတယ်။

အကြောက်တရားနဲ့ အယူသီးခြင်း

စိုးရိမ်သောကဖြစ်ရတဲ့ လူတွေရဲ့ စာရင်းက ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ် သလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေကလည်း စိုးရိမ်သောကတစ်ခု တည်းမကပါဘူး။ အကြောက်တရားကလည်း စိုးရိမ်သောကရဲ့ အမြွှာပူး အဖြစ်ရှိနေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ အဇ္ဈတ္တအမှောင်ထောင့်တွေထဲက ချောင်း မြောင်းနေတတ်တဲ့ စိုးရိမ်သောကနဲ့ အကြောက်တရားတွေက လူသား ဖြစ်တည်မှုကို စရိုက်ဖော်နေကြတယ်။ မလုံခြုံမှုကနေ မြင့်တက်လာတဲ့ အကြောက်တရားက ရန်သူကိုကြောက်တာ၊ ငတ်မွတ်ခြင်းကို ကြောက် တာ၊ ဖျားနာခြင်းကို ကြောက်တာ၊ ဥစ္စာတွေ၊ ရာထူးတွေ ဆုံးရှုံးရမှာကို ကြောက်တာ၊ ဇရာနဲ့သေခြင်းတရားကိုကြောက်တာနဲ့ နောက်တမလွန် ဘဝဘာဖြစ်မယ်မှန်းမသိတာကို တွေးကြောက်တာကောင်းပါတယ်။

အရာရာ မှားယွင်းစွာဖြစ်ရလို့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရတာအပြင် အရာရာ အဆင်ပြေချောမွတ်နေပါရက်နဲ့ စိုးရိမ်သောကပ္ပားနေတတ် သေးတယ်။ လူတချို့က သတင်းမရှိခြင်းကပဲ သတင်းကောင်းဖြစ်တယ် လို့ သဘောထားပေမယ့်၊ အဲဒီလိုသတင်းမရှိပြန်ရင် သူတို့စိုးရိမ်နေ တတ်ပြန်တယ်။ အဲဒီလို ရှာမတွေ့တဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်မှုတွေ၊ မလျော်မကန် ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့သာ သူတို့ဘဝတွေပြည့်နှက်နေရတယ်။ ဒီလိုဖြစ် ကြရတဲ့ အခြေက လွတ်ကင်းတာဆိုလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်း နေအောင် ပြည့်ဝနေအောင်ထားနိုင်တဲ့သူတွေပဲရှိတယ်။

နောက်ကြောက်ရွံ့မှု အမျိုးအစားတစ်ခုက သဘာဝရဲ့မသိရ တဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ အင်အားစုတွေကို ကြောက်နေတတ်တာဖြစ် တယ်။ သားရဲကောင်တွေ၊ လူရိုင်းတွေရဲ့ ရန်ကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရေး လေ့ကျင့်ကြိုးစားနေရတာနဲ့ပဲ နှစ်ပေါင်းထောင်ချီနေပါ ပြီ။ ဒီလိုသဘာဝရဲ့ အင်အားစုတွေ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းသဘောတွေ နားလည်အောင် ကြိုးစားလာခဲ့ရတဲ့ သဘာဝရဲ့ ကျေးကျွန်ဘဝကာလ တာရှည်ခဲ့ရတဲ့အတွင်းမှာ အယူသီးခြင်းရဲ့ မျိုးစေ့တွေလည်း စိုက်ပျိုးခဲ့ ပြီး ဖြစ်နေတယ်။ ဒီအယူသီးမှုတွေက မသိနားမလည်မှုနဲ့ ကြောက်ရွံ့မှု တွေကနေ ခိုင်မာစွာ ဖြတ်သန်းလာတာ မျိုးဆက်အဆက်ဆက်က ယခု ထိအောင်ပါပဲ။

စိတ္တဗေဒပညာရှင် “ဂျန်ဘရော့ဒတ်ဝင်ဆန်”က “အကြောက် တရားကမှ လေ့လာမသင်ကြားခဲ့ရတဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှု တုံ့ပြန်ချက်တွေ သုံးချက်ထဲက တစ်ခုသာဖြစ်တယ်။ ကျန်တာတွေ ချစ်မေတ္တာနဲ့ဒေါသ စိတ်တို့ပါပဲ လို့ဆိုခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်က မွေးကင်းစ ကလေးငယ်ကထောက်ပံ့မှု ရုတ်ခြည်းပျောက်ဆုံး ရပ်တန့်သွားတဲ့အပေါ် တအားအော်သံပေးခြင်းက ကြောက်လန့်တာဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။

မွေးကင်းစကလေးတောင်မှ ချစ်မေတ္တာ သေချာစေမှု သူ့မှာ ရရမယ်လို့ ယုံကြည်နေတာဖြစ်တယ်။

သာမန်တောကောင် တိရစ္ဆာန်ငယ်လေးတွေနဲ့ သားရဲကောင် ကြီးကြား ခြားနားချက်က ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ဖန်တီးသလိုပဲ၊ သားရဲ ကောင်ကြီးတွေမှာလည်း သဘာဝရဲ့ အင်အားစုတွေဖြစ်တဲ့ မိုး၊လေ၊မိုး ကြိုးမုန်တိုင်း၊ငလျင်၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲခြင်းစတဲ့ ကပ်ဘေးတွေနဲ့ ရင် ဆိုင်ရတဲ့အခါ ဒီအန္တရာယ်တွေက ကာကွယ်ဖို့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေနဲ့ နပန်းလုံးရတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသဘာဝနဲ့ ဘက်ပြိုင်ရတဲ့ နောက်ပိုင်း လူသားဟာ အားကောင်းတဲ့ မဟာမိတ်အဖြစ် ကိုယ်ရဲ့ပင်ကိုစွမ်းရည် ဖြစ်တဲ့ ပရိယာယ်ဉာဏ်ကို သုံးလာပါတယ်။ ရှေးပဝေသဏီ လူသားက တော့ ရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းတွေကိုပဲ ဖြေသိမ့်ရာ ရိုးရာဓလေ့အဖြစ်သုံးခဲ့ တယ်။ ကောင်းမြတ်တဲ့ အင်အားစုတွေက မြောက်ပင့်ပူဇော်ရမယ့် “ဘုရား”တွေဖြစ်လာပြီး၊ မရင်းနှီး မကျွမ်းဝင်တဲ့ အင်အားစုတွေက မကောင်းဆိုးဝါးသရဲသဘက်တွေ အဖြစ်နဲ့ ရှောင်ရှားရဖို့ဖြစ်လာတယ်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်းက အယူသီးမှု ယုံကြည်ခြင်းတွေကနေ စတင် လာတာလည်းဖြစ်နေတယ်။ “ဖန်ဆင်းရှင်ကြီး”ရဲ့ မပျော်မွေ့မှုကို သတိ ပြုမိတဲ့ နောက်တော်ပါးတွေက ပြည့်ဝအောင်အရာရာကိုလုပ်ပေးမယ့် ဘုရားသခင် အယူအဆကို မှီခိုလာကြတဲ့ ဘာသာရေးတွေဖြစ်လာပါ တယ်။ ဘာသာရေးအချို့ရဲ့ အခြေခံတွေက မသိရတာတွေမွေးရာပါ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေကို အခြေစိုက်တဲ့ ရှိခိုးခြင်းတွေပဲဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဘာသာရေးတွေက ဖန်တီးတဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက စိတ်ကိုထောင်ချထား ကတည်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းရဲ့ အဆိုးဆုံးပုံစံတွေဖြစ်နေတယ်။ မသိ နားမလည်မှု မြူခိုးတွေ အံ့မှိုင်းခြင်းအောက်ကနေ အယူသီးခြင်းက စိုက်ပျိုးပေါင်းသင်ပေးလိုသာ အကြောက်တရားတွေ သီးပွင့်လာရတာပါပဲ။

ပြဿနာတွေ ထာဝရမဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲ လူတွေ ဟာ ကိုယ်နဲ့ကိုယ့်ချစ်သူတို့ လုံခြုံရေးအတွက် တမ်းတရမ်းရော်နေရ တယ်။ ပြဿနာတစ်ခုဖြေရှင်းလို့ပြီးပြန်တော့ နောက်ပြဿနာတစ်ခု ပေါ်လာပြန်တယ်။ ကမ်းစပ်သဲပြင်မှာ သဲရဲတိုက်ဆောက်နေတဲ့ကလေး တစ်ယောက် လှိုင်းလာပုတ်မှာကို ကြောက်နေရသလိုပေါ့။

မသိနားမလည်မှုတွေကို ကြောက်နေတာက ခပ်စောစော ဘာသာရေးထဲမြင့်တက်လာပြီး၊ စကြဝဠာကို ရှင်းပြဖို့ရာ အရာရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ သဘာဝလွန် 'ဘုရားသခင်'မှ သာ တတ်နိုင်လို့ အယူ သီးလာတော့တယ်။ နောက်ပိုင်းသိပ္ပံက၊ သဘာဝလျှို့ဝှက်ချက်တွေတတ် နိုင်သလောက်ဖော်ထုတ်ပြီး ခေတ်သစ်လူသားတွေဖြစ်လာစေတဲ့တိုင် အောင် အတိတ်က အယူသီးချက်တွေ အမွေခံအဖြစ် ကျန်နေရစ်သေး တယ်။ ဒီလိုအယူသီးမှုတွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ်နှောင် ဖွဲ့ခံရမှုက ကျွန်တော် တို့ မလွတ်မြောက်နိုင်ကြသေးဘူး။ အယူသီးချက်တွေစိတ်ကို ကျွန်ပြု လို့ အားနည်းနေဆဲပဲ။ ပညာမဲ့တွေမှမဟုတ်၊ ပညာတတ်တွေရဲ့ကြားမှာ လည်းဒီကြောက်ရွံ့မှု၊ အယူသီးမှုတွေကြောင့် စိတ္တဆန်ဆန်အကြောက် ရောဂါဆန်းတွေ အဖြစ်များလာပါတယ်။ အမှောင်ကိုကြောက်တာ၊ ပိတ်ထားတဲ့နေရာတွေကို ကြောက်တာ ဖွင့်ထားတဲ့ လဟာပြင်တွေကို ကြောက်တာ၊ အမြင့်ကိုကြောက်တာ၊ တိရစ္ဆာန်တွေကိုကြောက်တာ၊ သရဲကိုကြောက်တာ၊ သူခိုးကိုကြောက်တာ၊ ရန်သူကိုကြောက်တာ အပြင် မမြင်ရတဲ့ နောက်ကွယ်က တစ်ယောက်ယောက် ချောင်းပြီးသတ်လေ မလားလို့ ကြောက်တာတွေနဲ့ အကြောက်ရောဂါတွေ စုံလှပါတယ်။

အယူသီးမှုကို ယုံတဲ့သူတွေအတွက် ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားခဲ့တဲ့ စကား ရှိတယ်။ "အကြောက်တရားတွေ မြင့်တက်လာတဲ့နေရာတိုင်းမှာ ဒီမြင့် တက်လာမှုက လူမိုက်တွေမှာသာဖြစ်ပြီး ပညာရှိသူတွေဆီမှာ မဖြစ်ပါ။"

စိုးရိမ်သောကတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကိုဘာလုပ်သလဲ။

“ဒေါက်တာအလက်ဇီကာရဲ”က “မနာလိုမှု၊ အမုန်းနဲ့အကြောက်တို့က အလေ့အကျင့်ဖြစ်လာတဲ့အခါ၊ အဲဒီလူတွေမှာ ရောဂါတွေကပ်ရောက်နိုင်စွမ်းပေါ်လာတော့တယ်” လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆေးပညာသိပ္ပံက ဆီးချို၊ သွေးတိုးပန်းနာရင်ကျပ်၊ အစာအိမ်နဲ့အရေပြားရောဂါတွေ တဖြည်းဖြည်းတိုးပွားလာခြင်းတို့ဟာ စိုးရိမ်သောကနဲ့ ဗျာပါဒတို့ကြောင့်ပဲ လို့ဆိုပါတယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ်မျှော်လင့်တာတွေပဲ တွေးနေခြင်းဟာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေက ကစဉ့်ကရဲဖြစ်စေတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်တွေက စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေနဲ့စိတ်ဖိစီးမှု တွေကြောင့် လူတွေငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ မကြာခဏ သေဆုံးကြတာကို ဘယ်လိုလုပ်ရမှန်းမသိဘူး။

ရုပ်ကျွန်းမာရေး၊ စိတ်ကျွန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းလာမှုတို့က စိုးရိမ်သောကကြောင့်ပဲလို့ ခြေရာခံမိတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေများလှပြီ။ စိုးရိမ်သောကကြောင့် သွေးတွေဟာ မခြောက်ခန်းသင့်ဘဲ အလျင်အမြန်ခြောက်ခန်းကုန်ရတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေက ပြဿနာကို မဖြေရှင်းပေးနိုင်ရုံသာမက ယင်းတို့ကို ပိုဆိုးဝါးသွားစေပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ရုပ်ပိုင်းစိတ်ပိုင်းတွေပါ ပျက်စီးခြင်းဘက် လှည့်သွားစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် လူတစ်ယောက်ဟာ အမြဲထာဝရ စိုးရိမ်သောကတွေပွားနေရင် နေအိမ်တွင်း အရိပ်အာဝါသအောက်မှာ ကျွန်းမာရေးနဲ့ မညီရုံသာမက ရုံးခန်းထဲနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲမှာပါ အဆင်မပြေနိုင်တော့ပါဘူး။

စိုးရိမ်သောကအပြင် ကြောက်ရွံ့ခြင်းကပါ ထိခိုက်နိုင်စွမ်းရှိပြီး ထာဝရအမြဲတမ်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းက လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ကို အမြဲတမ်းတင်းကျပ်နေစေပြီး လွမ်းမောကြေကွဲဖွယ် အခြေအနေကိုပို့တယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက ဘဝကိုအဆက်မပြတ်လိုက်စားနေပြီး စိတ်ကိုလည်း အဆင့်နိမ့်ကျစေပါတယ်။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းက အနာဂတ်ကို မှောင်မိုက်

ဖုံးစေတဲ့ အဆိုးမြင်အင်အားစုလည်းဖြစ်နေတယ်။

အကြောက်တရားက မျှော်လင့်မထားတဲ့ အကျပ်ရိုက်မှုတွေနဲ့ ကြုံရတဲ့ ဖြစ်ရပ်တွေမှာ ပြင်ဆင်မှုမရှိဘဲ ပြာလောင်ခတ်သွေးပျက် တဲ့ဘက်ပဲ လှည့်သွားစေပြန်တယ်။ ကြောက်ရွံ့မှု တစ်စုံတစ်ရာပမာဏ ကို ပုံမှန်ကျတယ်လို့ စဉ်းစားနိုင်တဲ့ အခိုက်မှာ တကယ်လို့ ယင်းကို မစစ်ဆေးဘဲ တိုးပွားခွင့်များပေးမိရင် ဒီကြောက်ရွံ့ခြင်းက ကြိမ်ဖန်များ စွာ သိပ်သည်းပြင်းပြလာလို့ သွေးပျက်ခမန်းဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သွေး ပျက်လာခြင်းက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းကိုသာမဟုတ်ဘဲ ဆေးပတ် ဝန်းကျင်က လူတွေကိုပါ ကပ်ဘေးဆိုးကျိုးစုံ ရလဒ်ပေါ်စေပါတယ်။ စိတ်ဘယ်လို အလုပ်လုပ်ကြောင်း လေ့လာနိုင်မှ ယင်းကပ်ဆိုးမှုကို လက်မတင်ကလေးကာကွယ်သွားနိုင်မှာပါ။

“ကျွန်တော့် ဇနီးသည်သေဆုံးရမှုအပေါ် ကျွန်တော်မထိခိုက်ပါ”

ဒီစကားကို တရုတ်တွေးခေါ်ရှင် ဆရာကြီး “ချောင်ဇူးက သူ့ မိန်းမသေဆုံးစဉ်ကပြောခဲ့တယ်။ ဇနီးသည်ကွယ်လွန်သွားစဉ်က တဲအပြင် ဘက်မှာ ဘင်တီးပြီးသီချင်းဆိုနေတယ်။ ဒါကိုမြင်လိုက်တဲ့ သူငယ်ချင်း က တုန်လှုပ်သွားပြီး ဘာလို့မထိခိုက် မခံစားရပါသလဲလို့ မေးတယ်။ “ချောင်ဇူး”က ဒီလိုပြန်ပြောခဲ့တယ်။

“တကယ်ပဲ သူမဟာ အခုတော့ အသက်ရှင်မှုလုပ်ငန်းဝေဒနာ တွေက လွတ်မြောက်သွားတဲ့ သူမရဲ့ ကံကြမ္မာကို ကျွန်တော် လက်ခံ လိုက်ပါပြီ။ သူမက နောက်ထပ်အသွင်ပြောင်းလဲခြင်း တစ်ခုဆီသွားနှင့် ပြီဖြစ်တယ်။



အခန်း ၂
ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဒုက္ခများ

“ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို နည်းလမ်းနှစ်ခုနဲ့ ကိုင်တွယ် နိုင်တယ်။ ဒါကိုပြောင်းလဲဖို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခုကို လုပ်နိုင်သလို ဒါကိုရင်ဆိုင်တွေ့ပစ်နိုင်ပါတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ တစ်ခုခု လုပ်နိုင်လာတဲ့အခါ ဘာကြောင့် စိုးရိမ်သောကရောက် စိတ်ပျက်လက် ပျက်ဖြစ်နေစရာလိုသလဲ။ ပြောင်းပစ်လိုက်ရုံပေါ့။ တကယ်လို့ ဘာမှ မလုပ်နိုင်လို့ရှိရင်လည်း ဘာကြောင့်စိုးရိမ်သောကရောက်၊ စိတ်ပျက် လက်ပျက်ဖြစ်နေရဦးမှာလဲ။ အရာကိစ္စတွေက ဒေါသဖြစ်၊သောကဖြစ် လို့ ပိုကောင်းလာတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ဖို့ စိတ်ကို အားပိုကောင်းလာအောင် ကြိုးစားကြပါ”

သန္တိဒေဝ

ဘဝဆိုတာ ပြဿနာတွေ အဆက်မပြတ်ကြုံနေရတဲ့ ခရီးစဉ် ကြီးပါပဲ။ ဒီကမ္ဘာကြီးထဲ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံးပြဿနာ တွေ၊ ဒုက္ခတွေက ကျွန်တော်တို့ အတွေ့အကြုံတွေရဲ့ ပါဆယ်ထုပ်တွေပဲ

ဖြစ်နေပါတယ်။ အခြေအနေတချို့မှာ ကျော်ကြားမယ်။ ချီးကျူးခံရမယ်၊ ပျော်ရွှင်ရမှာ မှန်ပေမယ့် မျက်နှာသာမပေးခံရတဲ့ အခြေအနေတွေမှာ တော့ ပျောက်ဆုံးရခြင်း၊ ကံဆိုးရခြင်း၊ ပြစ်တင်ခံရခြင်း၊ ဒုက္ခရောက် ရခြင်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတတ်ပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ နာရီချိန်သီးလွဲသလို ပါပဲ။ လိုလားစရာကောင်းတဲ့အခြေအနေနဲ့ မလိုလားဖွယ် အခြေအနေ တို့ တစ်ဖက်စီ လွဲနေကြလို့ မလိုလားဖွယ်တွေ ရှောင်ဖို့ သဲကြီး မဲကြီး ဖြစ်နေရတယ်။

လောကရဲ့ အခြေအနေကို နားလည်အောင် ကြိုးစားရမယ့် အစား ခြတောင်ပို့ကိုတောင်ကြီးတည်ဆောက်နေသလိုမျိုး၊ ကိုယ့်ဒုက္ခ တွေ ပုံကြီးချဲ့နေမိကြတယ်။ ကိုယ့်ချစ်ရသူတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးရတာ နဲ့ပဲ။ နောက်ထပ်ပျော်ရွှင်ခွင့်မရှိနိုင်တော့သလို ဆွေးတမြေမြေဖြစ်နေရ တယ်။ ကိုယ့်အပေါ်တစ်ယောက်ယောက်က မလျော်မကန် ကျူးကျော် နှောင့်ယှက်လာရင်လည်း ဒါမျိုးတစ်ခါဖူးမျှ မခံရဘူးသလိုဖြစ်နေသေး တယ်။ ဒီလိုထိခိုက်ခံစားရတာတွေကို စိတ်ထဲသယ်ဆောင်ရင်း မလို အပ်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ဝေဒနာတွေကိုပဲ ဆက်ခါ ဆက်ခါမွှေးထားတယ်။ ဘာမှပိုကောင်းမလာမယ့် အတွေးတွေဆက်မွှေးနေရအောင်၊ ဒီအခြေ အနေတွေက တစ်နေ့နေ့မှာ အနိစ္စတရားကြောင့် ဆုံးခန်းတိုင်ရမှာပဲ ဆိုတာ နားလည်ထားသင့်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတို့ကြုံတွေ့နေရတဲ့ မလိုလားဖွယ် မျက်နှာသာမရတဲ့ အခြေအနေဟာ ကျော်လွန်သွားရမှာပဲ ဖြစ်သလို ကျေနပ်ဖွယ် အခြေအနေတွေကလည်း ကြုံတွေ့ခိုက် ကြာ ကြာမခံဘဲ၊ မကျေနပ်ဖွယ် အခြေအနေတွေဘက်ဆီပြောင်းသွားဖို့ လမ်းရှာနေဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာတွေ၊ ဒုက္ခတွေကနေလွတ်အောင် ရုန်းထွက်ဖို့ရာ နည်းလမ်းတစ်ခုတော့ရှိသေးတာပဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့

သိနားလည်ထားသင့်ပါတယ်။ ဘယ်အရာမှ အမြဲထာဝရကြေကွဲခြင်း ထဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့စွာ ပစ်ချမထားပါဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ခွင့်မပြု ထားသမျှကာလပတ်လုံးပေါ့။ ဘယ်အရာမှ အကြောင်းရင်း ကင်းမဲ့စွာ ဖြစ်ပျက်လာတာမရှိဘူး။ ဒါကို နားလည်ထားရင် ဝေဒနာတွေတိုင်းရဲ့ တစ်ခုစီမှာ အကြောင်းရင်းစေ့မြစ်တွေရှာတွေ့နိုင်ပြီး ပြဿနာတွေ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေကို အဆုံးသတ်နိုင်ပါတယ်။

ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ခြင်း

“ပျော်ရွှင်မှုဟူသည် သင်ပိုင်ဆိုင်ထားသောအရာမဟုတ်၊ သင် ရအောင်လုပ်ရမယ့်အရာသာဖြစ်သည်”

ပြဿနာနဲ့တွေ့ရရင် သင်နှလုံးမပျက်သင့်၊ သူတို့ကိုကျော် လွှားဖို့ ပညာရှိရှိလုပ်ရမယ် ကမ္ဘာနဲ့ချီတဲ့ ဦးနှောက်ရှိသူကသာ ပြဿနာ တွေက အပြည့်အဝ လွတ်မြောက်နိုင်တယ်။ ပညာရှိသူနဲ့မရှိသူ ကြားက ကွာခြားချက်က ပြဿနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ များတာနဲ့ သိပ်မဆိုင်လှဘဲ ပြဿနာတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပုံ အမူအရာတွေနဲ့သာ ဆိုင်နေပါတယ်။

“ဆော့ကရေးတီး” ရဲ့ ဇနီးဟာ သွေးဆူလွန်း ပူညံ့ပူညံ့နိုင် လွန်းတဲ့နေရာမှာ နာမည်ကြီးတယ်။ တစ်နေ့သူမပြောချင်ရာတွေ ပြော လို့အပြီးမှာ “ဆော့ကရေးတီး” က သူမအခုပြောခဲ့တာတွေနဲ့ အရင်က ပြောခဲ့တာ ယှဉ်ပြပြီး ရှေ့နောက်မညီတာထောက်ပြလိုက်တယ်။ အဲဒီ တော့မှ သူမရဲ့ ပြောပုံစတိုင်းက အဲဒီနေ့မှာ မှန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ပညာ ရှိတစ်ယောက်က အမှားကိုအပြစ်ဖို့မယ့်အစား ဟာသဆန်ဆန်နဲ့တုံ့ပြန် လိုက်တာပါပဲ။

“ပန်ဒစ်နေရူး” ကလည်း တစ်ခါက ခုလိုပြောဖူးတယ်။

“ကျွန်တော်တို့ဟာ ပြဿနာတွေ ရင်ဆိုင်ပြီး ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားကြတယ်။ အဲဒီရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတဲ့နေရာမှာ စိတ်ဝိညာဉ်နောက်ခံနဲ့သာဆိုတယ်။ ဝိညာဉ်ဝါဒရဲ့ အမည်ထဲကပဲ ဒီပြဿနာတွေက ပြေးထွက်လို့ မရဖြစ်နေရတယ်”

“အယ်လာဝေးကော့စ်” "Ella Wilcax" ရဲ့ အောက်ပါ ကဗျာရေးခဲ့တယ်။

“ဘဝကတေးချင်းတစ်ပုဒ်ကို ချောမောပြေပြစ်စွာ စီးဆင်းလာတော့၊
ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖို့ရာ သိပ်လွယ်တာပေါ့။
အရာရာမှားယွင်းဖြစ်ပျက်လာတဲ့အခါ
ပြုံးနိုင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့
ထိုလူက ထိုက်တန်ပါလေစ။
ဒုက္ခသင့်နှလုံးသားကို စမ်းသပ်ဖို့အတွက်
နှစ်များကြာလာတဲ့အခါ
ပြုံးပြဖို့ရာ ထိုက်တန်လာ၊
ကမ္ဘာကြီးက ချီးမြှင့်တဲ့ အပြုံးမျိုးက
မျက်ရည်တွေကြားထွန်းတောက်နေတဲ့ အပြုံးပါပဲ ...”

ကဗျာစာဆိုကြီး “ဒေါက်တာရာဘင်ဒြာနတ်တဂိုး”ကလည်း ကဗျာတစ်ပုဒ်ရေးခဲ့တယ်။

“အန္တရာယ်တွေကနေ အကာအကွယ်ရရေး၊ ကျွန်ုပ်ဆုမတောင်းပါရစေနဲ့”
သူတို့ကို အကြောက်အရွံ့ မရှိရင်ဆိုင်ပစ်ဖို့ပဲလေ။
ငါ့ဝေဒနာတွေ ငြိမ်ဝပ်နေဖို့အတွက် မတောင်းပန်ပါရစေနဲ့၊
ငါ့နှလုံးသားကသာ ထိုအရာကို အောင်နိုင်ဖို့ပဲလေ။

ကယ်တင်ခံရဖို့အတွက် စိုးရိမ်မှုအကြောက်တရားတွေနဲ့
 အငမ်းမရ မဖြစ်ပါရစေနဲ့
 ငါ့လွတ်မြောက်ရေး အောင်နိုင်ရန် သည်းခံခြင်းနဲ့ မျှော်လင့်
 နေဖို့ပဲလေ”

ဆုံးရှုံးပျက်စီးရခြင်းတွေ တုံ့ပြန်ဖို့ နည်းလမ်းနှစ်ရပ်ရှိတယ်။
 တစ်ခုက ဒါကိုပဲ မွေးမြူသွားဖို့ရွေးချယ်တာဖြစ်တယ်။ နောက်နည်း
 တစ်နည်းကတော့ ဒီပျက်စီးဆုံးရှုံးရတာကို ထိမထင်တဲ့ သဘောပခုံး
 တွန့်ပြလိုက်ရုံပါပဲ။ “သွားရှာပြီ။ ဒါလောက် ဆုံးရှုံးရတာပဲ လုံလောက်
 အောင် ဆိုးလှပြီ။ ဒီဆုံးရှုံးရတာကို စိတ်ညစ်မနေသင့်ဘူး” လို့ တရား
 နဲ့ ဖြေတတ်ရမယ်။ အနာဂတ်မှာ ဒါမျိုးထပ်မဖြစ်အောင် ရှောင်ဖို့ ဆုံးရှုံး
 ရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှာပြီး ယင်းကို ရိုက်ချိုးပစ်ဖို့ပဲရှိတယ်။ ကံ
 မကောင်းတာတွေဖြစ်လာပြီး ကျွန်တော်တို့ ထိန်းချုပ်နိုင်တာရဲ့ ကျော်
 လွန်ရင်တော့ ဘဝရဲ့သဘာဝကို နားလည်နိုင်မှုတွေကို အထောက်အကူ
 ယူပြီး ဒီအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ပစ်ဖို့ သတ္တိတွေ မွေးရမယ်။

တခြားစကားနဲ့ ပြောရရင် ဒီပြဿနာမျိုး ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ
 အဆိုးမြင်အခြေအနေထဲနေဖို့ထက်၊ အကောင်းမြင်စိတ်ခွင်ကိုသာမှီ
 ငြမ်းပြုနေရမယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အဆိုးမြင်စိတ်ခွင်တွေနဲ့ စိတ်ညစ်စိတ်
 ပျက်မှုတွေသာ မြင့်တက်နေရင်တော့ ကိုယ်ရှာဖွေရွေးချယ်မှုနဲ့ကိုယ်ပဲ
 ပေါ့။

ဗုဒ္ဓရဲ့အလိုအရ “စိတ်က အခြေအနေအားလုံးရဲ့ ရှေ့တော်
 ပြေးဖြစ်သည်။ စိတ်သာ အကြီးအမှူး ဒီအခြေအနေအားလုံး စိတ်က
 လုပ်ခြင်းသာဖြစ်သည်” တဲ့။ ဗုဒ္ဓက ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းကို ကိုယ့်
 ဟာ ကိုယ်ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမယ်ဆိုတာပြခဲ့တယ်။ ဒါနဲ့တစ်ချိန်တည်း

မှာ ပျော်ရွှင်မှုရအောင်လည်း လုပ်နိုင်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုပျော်အောင် မပျော်အောင် ဘယ်သူကမှ မလုပ်နိုင်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာလုပ်နေကြ တာဖြစ်ပါတယ်။ 'ဘယ်သူမပြု မိမိမှု' ဆိုတဲ့ မြန်မာစကားပုံအတိုင်းပဲ ပေါ့။

ရဲစွမ်းသတ္တိနဲ့ နားလည်နိုင်မှုတို့ တိုးပွားလာခြင်း

အဆိုးမြင် အင်အားလုံးကို ဗုဒ္ဓရဲ့ဩဝါဒ သင်ကြားမှုနဲ့ မှန်ကန်တဲ့ နည်းနဲ့တရားရှုမှတ်ခြင်း (သို့) စိတ်ယဉ်ကျေးမှုဖြင့် အမြစ်က ဆွဲနှုတ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ဆို မလေ့ကျင့်ထားတဲ့ စိတ်ကသာလျှင် ပြဿနာတွေ၊ ဖျားနာမှုတွေရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကြောင့်ပါပဲ။ စိတ်ကထိန်းချုပ်ဖို့ ခက်လှဦး၊ တရားလွန်နူးညံ့သိမ်မွေ့ လွန်းလှတဲ့အတွက် သူ့သဘောနဲ့ ဝေပိုင်လွင့်မျောနေတတ်တယ်။ အုပ်ထိန်းလမ်းညွှန်မှုရှိတဲ့ စိတ်ကသာ ပျော်ရွှင်မှုဆီ ဦးဆောင်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ သူတို့ရဲ့စိုးရိမ်သောကအတွက် အခြား တစ်ယောက် ယောက်ကို အပြစ်ဖို့ရေးအတွက် ရှာကြံတရားခံရှာတတ်ကြတယ်။ ဖြေရှင်းချက်ရှာမရတိုင်း အဲဒီဓားစာခံရှာရေးဆီပဲ ရောက်သွားတတ်တယ်။ အာရှရဲ့ မိသားစုများစွာမှာ ဒါမျိုးဥပမာတွေ အတွေ့များပါတယ်။ ဆိုပါစို့၊ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ငိုနေရင် မအေလုပ်သူက မဆီမဆိုင် တခြား တစ်ယောက်ယောက်ကို ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင်သွားရိုက်ပြတတ်တယ်။ ကလေးငိုရတာ အဲဒီလူမှာ တာဝန်ရှိလို့ရိုက်ရတဲ့သဘောပေါ့။ ကလေးက ကျေနပ်သွားပြီး စပြုံးလာတတ်တယ်။ ဒီလိုကလေး အငိုတိတ်အောင် လုပ်တဲ့နည်းက အဆိုးမြင် သင်ပေးတဲ့နည်းပါပဲ။

တစ်ယောက်ရဲ့ဆုံးရှုံးမှုကို ဝန်ခံဖို့ အမြဲတမ်းခက်ခဲနေတဲ့အတွက် မဆီမဆိုင် တခြားတစ်ယောက်ကို အပြစ်ဖို့ပြီး ဓားစာခံ လက်ညှိုးထိုး

ဖို့က သိပ်လွယ်လာတယ်။ ဒါ မှားယွင်းတဲ့သဘောထားကို မှီငြမ်းပြုနေ တာပါ။

ဗုဒ္ဓက မိန့်ကြားခဲ့တယ် “သင့်ရဲ့အဆိုးဝါးဆုံးရန်သူကတောင် သင့်ကို သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင် မထိန်းသိမ်းမစောင့်ရှောက်ထားတဲ့ စိတ်လောက် များများ မထိခိုက်စေနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်ကြိမ်ပဲ ဆရာလုပ်နိုင်ပြီ ဆိုရင်တော့ သင့်ကိုဘယ်သူမှ သင့်အဖေအမေနဲ့ဆွေမျိုးတွေတောင် မကူ ညီနိုင်ပါဘူး”

ကျွန်တော်တို့ အကြောက်တရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ယင်းရဲ့ မူလ အမှန်တရားကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့ သတ္တိ လိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘာကိုကြောက်တာလဲဆိုတာ ဆွဲဆောင် ပြီး ဒီကြောက်ခြင်းကိုပဲ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်လိုက်တဲ့အခါ သူတို့ ပျောက် ကွယ်သွားပါတယ်။ ဒါကိုကျော်လွှားဖို့ တိုက်ပွဲတစ်ဝက်နိုင်လိုက်တာ ပါပဲ။

အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ အပြုံးကိုထိန်းထားဖို့ အင်အားနဲ့ သတ္တိတွေ ကျွန်တော်တို့မှာရှိပါသလား။ ဒါက ခက်ခဲလှတာ မဟုတ်ပါဘူး။ စကားတစ်ခွန်းကို အမြဲသတိရဖို့ကောင်းတယ်။ “ငါ့မှာ ဖိနပ်မရှိတာကို ညည်းလို့မဆုံးဘူး။ နောက်ဆုံးခြေထောက်မရှိတဲ့ လူကို တွေ့တော့မှ ညည်းတာရပ်သွားတော့တယ်” ဒါကို စဉ်းစားကြည့်ရင်း ကိုယ့်အခြေအနေထက် ပိုဆိုးတဲ့လူတွေရှိပါသေးလားလို့ နားလည်ရ မယ်။ ကိုယ့်ပြဿနာတွေကိုလည်း မွေးမြူစောင့်ရှောက်နေတာထက် သူတစ်ပါးအကြောင်းတွေးတော စဉ်းစားနေခြင်းက ပျော်ရွှင်ဖို့နည်း တစ်နည်းဖြစ်တယ်။ တခြားသူတွေ ပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အလုပ်များ နေရတဲ့သူမှာ ကိုယ်ကိုယ်ပိုင် တစ်ကိုယ်ကောင်းလိုအပ်ချက်တွေ စဉ်းစား ဖို့ အချိန်မရှိပါဘူး။

ဗြိတိန်ခန္ဓာဗေဒဆရာတစ်ယောက်က ကျောင်းသားတစ်ယောက်ကိုမေးဖူးတယ်။ “ကြောက်ရွံ့ခြင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကုသချက်ကဘာလဲ” တဲ့ သူ့အဖြေက “တစ်စုံတစ်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခုကြိုးစားလုပ်ခြင်းပါပဲ” တဲ့။ ကျောင်းသားလေးက အံ့အားသင့်သွားလို့ ထပ်ရှင်းပြဖို့ပြောတော့ ဆရာက ခုလိုရှင်းပြတယ်။ “မင်းမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ အတွေးနှစ်ခုစလုံး သင့်ခေါင်းထဲ တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်တည်းမှာ နေရာမယူနိုင်ဘူး။ အတွေးတစ်စုံက ကျန်တစ်စုံကို အမြဲမောင်းထုတ်နေရတယ်။ သင့်ခေါင်းထဲ စိတ်ထဲမှာ တခြားတစ်ယောက်ကို ကူညီဖို့တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်တဲ့ ဆန္ဒတွေပဲ နေရာယူသိမ်းပိုက်ထားမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ သင့်ထံ ကျောက်ချမဆိုက်ကပ်နိုင်တော့ဘူး။”

စိတ်ကိုထိန်းချုပ်ဖို့အရေးပါတဲ့ ခြေလှမ်းက ခန္ဓာကိုယ်နဲ့စကားပြောခြင်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းပါပဲ။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ အထိတွေ့ ခန္ဓာဆိုတဲ့ အာရုံငါးပါးရှိတယ်။ မျက်စိကအတွေးကို ဖန်တီးတဲ့ အမြင်ဓာတ်၊ အလားတူပဲ၊ နှာခေါင်းကလည်း အတွေးတွေ ဖန်တီးတဲ့ ဂန္ဓာရုံ အနံ့အာရုံဓာတ်ဖြစ်ကြတယ်။ ဒီအာရုံငါးပါး သတင်းအချက်တွေယူပြီး သင့်စိတ်မှာ ကျေနပ်စရာ မကျေနပ်စရာ ကြားနေတဲ့ အံ့ရာတွေရယ်လို့ ခွဲခြားပစ်တယ်။ ဒီအခြေအနေအရ တုံ့ပြန်ချက်တွေ အတိုင်း မလိုက်ဖို့ လူအနည်းငယ်ကပဲ သူတို့စိတ်ကို လေ့ကျင့်နိုင်ကြတယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုအမူနဲ့ စကားတွေပိုကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်ဖို့ အလို့ငှာ ဒီအာရုံတွေပေါ်လိုက်ပြီး တွေးတဲ့အတွေးတွေကို စောင့်ကြည့်ဖို့ လေ့ကျင့်ရမယ်။ အတွေးတွေကို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတဲ့အတွေးနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီတဲ့အတွေးတွေရယ်လို့ အတန်း

အစားခွဲခြားနိုင်တယ်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတဲ့အတွေးမျိုးက အကောင်း
မြင်စရိုက်လက္ခဏာ မှန်ကန်တဲ့လုပ်ရပ်နဲ့သဘောထားတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုး
တက်စေတယ်။ ဒီအတွေးတွေက လူသားတစ်ရပ်လုံးရဲ့အကျိုးကိုလည်း
ဖြစ်စေပါတယ်။

တဒဂ်ပြီး တဒဂ် မြင့်တက်လာနေတဲ့အတွေးတွေရဲ့ သဘာဝကို
စောင့်ကြည့်လေ့လာနေရမယ်။ မကျန်းမာစေတဲ့ အတွေးမှန်သမျှ ပယ်
ရှားပြီး ကောင်းမွန်ကျန်းမာစေမယ့် အတွေးမျိုးသာ ဆင့်ပွားတွေးနေ
တတ်တဲ့အတွေး သတိရှိမှု စိတ်ယဉ်ကျေးမှုမျိုးကို မှန်မှန်အား ထုတ်နေ
ရမယ်။ အာရုံငါးပါးတွေပေါ် အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်နေမယ့်အစား ကိုယ့်
စိတ်ကိုသာ ထိန်းချုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ကြိုးစားသင်ယူနေရမယ်။

စိတ်ကိုသန့်စင်အောင်လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို
စည်းကမ်းချခြင်းတို့က ပျော်ရွှင်မှုတွေယူဆောင်ပေးတယ်။ လူတိုင်း
ပျော်ချင်ကြတယ်။ ပျော်ခြင်းက လူတိုင်းရဲ့ မွေးရာပါ အခွင့်အရေးပါပဲ။
ပျော်ရွှင်မှုရအောင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ဗုဒ္ဓမိန့်ကြားတော်မူခဲ့တဲ့ စိတ်သန့်
စင် မိမိဘာသာလုပ်ရမယ့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို လေ့ကျင့်သင့်ကြတယ်။

- ၁။ မြင့်တက်လာနေတဲ့ မကျန်းမာစေတဲ့အတွေးတွေဖယ်ရှားရေး
- ၂။ မကျန်းမာစေတဲ့ အတွေးတွေမြင့်တက်လာနေခိုက်မှာပဲ၊
လျော့ချသွားရေး
- ၃။ ကျန်းမာစေမည့်အတွေးတွေပဲ၊ နေ့စဉ်လေ့ကျင့်တိုင်းမှာ အထက်
ပါ မကောင်းတဲ့အတွေးတွေနေရာမှာ အစားထိုးမွေးမြူပြုစု
သွားရေး
- ၄။ မြင့်တက်မလာသေးတဲ့ ကျန်းမာစေမယ့်အတွေးတွေ ထွန်ယက်
စိုက်ပျိုးရေး။ ဒီလမ်းညွှန်ချက် ၄ ရပ်ကို နေ့စဉ်ဘဝထဲ လွယ်ကူ
စွာလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ စလုပ်ဖို့ နောက်ကျတယ်မရှိဘူး။

အကောင်းဆုံးစလုပ်ရမယ့်အချိန်ကတော့ ယခုလောလော ဆယ်ပါပဲ။

ပြဿနာများကို ယင်းတို့ရဲ့ကျနတဲ့ ဘက်စုံအမြင်ထဲ သွတ်သွင်းခြင်း ကျွန်တော်တို့ဟာ စိုးရိမ်ဖွယ် ပြဿနာတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ယင်းရဲ့ အလေးချိန်နဲ့ ပမာဏကို ကြည့်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်တတ်တယ်။ မိုးကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ကြယ်တာ ရာတွေတွေ့ရတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေစကြဝဠာကြီးကိုယ်က ဒီကောင် ကင်ပြင်ကြယ်နက္ခတ်တွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်နေရတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ကမ္ဘာကြီးဟာ အာကာသဟင်းလင်းပြင်ထဲမှာ မြူမှုန်လောက်ပဲရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကမ္ဘာက လူသားတွေတစ် ယောက်မကျန်ပျောက်ကွယ်သွားဦးတော့ ဒီကော့စမစ်ဆိုတဲ့ စကြဝဠာ အနန္တမှာ ဘယ်လောက်အရေးပါနိုင်လို့လဲ။ ဒီတော့ လူသားတစ်ရပ်လုံး တောင် အရေးမပါနိုင်ရင် တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ဒုက္ခတရားတွေက မြူမှုန်လောက်တောင် မရှိအောင် သေးငယ်လိမ့်မယ် ဆိုတာ မှန်းဆသိဖို့ကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြဿနာတွေ ဒီဘက်စုံအမြင်ထဲ နားလည် အောင် သွတ်သွင်းကြည့်တဲ့အခါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးထဲက ပထမအဆင့် သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ (ကောင်းသောအမြင်)ကို စတင်ရေးရေး သိမြင်လာလိမ့်မယ်။ တန်ဖိုးတွေ အဓိပ္ပာယ်ကို ချိန်ဆတတ်လာလိမ့်မယ်။ ဘဝထဲ ဘယ်ကိစ္စက အရေးပါတယ် မပါဘူးဆိုတာ ဝင်လိုက်ထွက်လိုက်ဖြစ်နေတဲ့ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ ဒုက္ခတွေကလည်း တကယ်တမ်းမှာတော့ ဘာမှအရေးမပါကြောင်း သိလာမယ်။

ဒုက္ခတွေက တစ်ခဏအတွင်း လွန်မြောက်သွားနိုင်တယ်။

ဒီကနေ့ သင့်မျက်ရည်ပေါက်ကြီးငယ်ကျရသမျှဟာ မနက်ဖြန်မှာ မေ့
 ပျောက်လို့သွားနိုင်တယ်။ ဘဝထဲ သင်သွားနေသမျှ ညဘက်နိုးနေစဉ်
 စိတ်စွမ်းအားတွေ အများကြီး သင်သုံးဖြုန်းမိလို့ နေ့ဘက်တုန်းက စိတ်
 ညစ်စရာတစ်ခု တွေးမိနေမယ်။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဆန့်ကျင်မိတာ
 ပြန်နောင်တရမိတဲ့ စိတ်တွေတန့်နဲ့နဲ့ ခံစားနေမိမယ်။ ဒီလိုစိတ်မချမ်း
 သာဖွယ်ရာ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တခံစားချက် အသွယ်သွယ်ထဲ နစ်မျောနေမယ့်
 အစား တခြားသူတစ်ဦး စဉ်းစားခြင်းဖြင့် ဒီစိတ်မချမ်းသာဖွယ်ရာတွေ
 ရပ်တန့်ပစ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒုက္ခတွေ ဘယ်လိုပဲ ဖိစီးနှိပ်စက်နေပါစေ ကျွန်တော်
 တို့ဒဏ်ရာတွေကို အချိန်က ကုစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေ ပထမဆုံး စကြို
 ရခိုက်မှာလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုစတွေ့တွေ့ချင်း ကာကွယ်
 နိုင်ဖို့က စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းသွားနိုင်မှရမယ်။ ယနေ့လူငယ်
 တွေက ကမ္ဘာကြီးရဲ့ပြဿနာတွေအားလုံး သူတို့ဖြေရှင်းနိုင်တယ် ထင်ကြ
 တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကိုတော့ ကူညီ
 မဖြေနိုင်ပါဘူး။

“ကျွန်တော် ၁၈ နှစ်သားတုန်းက အဖေကို မိုက်မဲလှတယ်
 ထင်ခဲ့တယ်။ ၂၈ နှစ်ရောက်လာတော့မှ ဒီအဘိုးကြီးဘာတွေများ ကြို
 ခဲ့ရပါလိမ့်လို့ တအံ့တဩဖြစ်ရတယ်” လူငယ်တစ်ယောက်က သူ့အဖေ
 ရဲ့ ရင့်ကျက်မှုကိုသာမက သူ့ကိုယ်တိုင် ရင့်ကျက်လာပုံကိုပါပြတဲ့
 စကားတစ်ခွန်းပါပဲ။

နှစ်ပေါင်းများစွာက ဘုရင်တစ်ပါးဟာ ရွှေပန်းတိမ်ဆရာကို
 ရွှေတုံးတစ်တုံးအပ်နှံပြီး သူ့စိုးရိမ်သောကတွေနဲ့ ဒုက္ခတွေ ဖယ်ရှားပေး
 မယ့် လက်စွပ်တစ်ကွင်း လုပ်ပေးဖို့ အမိန့်ပေးတယ်။ တစ်နှစ်ကြာတော့
 ပန်းတိမ်ဆရာက ရွှေပြားတစ်ချပ်ပဲ ဘုရင့်ဆီဆက်သသတဲ့။ ဘုရင်က

လက်စွပ်မရတဲ့အတွက် ဒေါသထွက်ပြီး “ဖမ်းစေ” လို့ အမိန့်ချတယ်။
 မင်းချင်းတွေရောက်လာလို့ ဆွဲမခေါ်မိ ရွှေပန်းတိမ်ဆရာက အရှင်
 မင်းကြီး ရွှေပြားမှာ စာတန်းရေးထိုးထားပါတယ်။ ဖတ်ကြည့်တော်မူပါ
 ဘုရား” လို့ လျှောက်တော့ ဘုရင်လည်း ဖတ်ကြည့်တယ်။ “ဒါတွေ
 ကျော်လွန်သွားမှာပါ” တဲ့။ စိုးရိမ်သောက၊ ဒုက္ခတွေဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဝါး
 ပါစေ ကျော်လွှားလွန်မြောက်ပျောက်ဆုံးသွားရမှာပါ။ ဒီဝေဒနာတွေက
 ပျော်ရွှင်မှုကိုပဲ အမြဲထာဝရမဟုတ် အနိစ္စတရားအတိုင်းပါပဲ။



အခန်း ၃

ဘာကြောင့် ကျွန်တော်တို့ ဒုက္ခခံရတာလဲ

“ဒုက္ခ၏အကြောင်းရင်းမှာ စိတ်ပိုင်းချိန်သားမကိုက်မှုစွမ်းအင်နှင့် အခြေခံများ၏ ပွတ်တိုက်မှုတစ်ကိုယ်ကောင်းဆန္ဒမှ လွဲ၍ ဘာမှ မဟုတ်ပါ”

ဗုဒ္ဓ

လူ့ဝေဒနာတွေ၊ ဒုက္ခ သုက္ခ၊ ပရိဝေဒနတွေကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားလောက် သက်ဆိုင်ပတ်သက်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့ဖူးသူရှိမည်မဟုတ်ပါ။ သူ့ဘဝကို လေ့လာခြင်းဖြင့် ဒုက္ခနဲ့သံသရာလည်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းရင်းများကို ခြေရာခံနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

သိဒ္ဓတ္ထ ဘုရားလောင်းဟာ မင်းသားဘဝက ခမ်းနားလှပ လုံခြုံသော ရွှေနန်းတော်ကြီးအလယ် သက်သက်သာသာ စည်းစိမ်အပြည့်ခံနေရပြီး တေးဂီတအစုံ။ ကချေသည် အဖုံဖုံ ရံရွှေတော် ငယ်ကျွန်တော်တွေဗရပွနဲ့ လိုတရဘဝထဲ အလိုမပြည့်တာမရှိ စိတ်ညစ်တာ နားမလည်တဲ့ ဘဝနဲ့ပျော်မဆုံးရှိခဲ့တယ်။ ယသော်ဓရာဒေဝီနဲ့ စုလျားရစ်ပတ်လက်ထပ်ပြီးတော့ ကာမနွံထဲကျခဲ့တယ်။

ရာဟုလာဆိုတဲ့ သားတော်လေးရပြီးနောက် တစ်နေ့မှာ ဥယျာဉ်တော်အတွက် နိမိတ်ကြီးလေးပါး (သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း) ကို မြင်တော့ လန့်ဖျပ်တုန်လှုပ်တော့တယ်။ သာမန်လူတွေမျက်စိထဲ ဒီလေးမျိုးက တွေ့နေကျမဆန်းပေမယ့် ခမည်းတော် သုဒေါဓနမင်းကြီး ရဲ့ သူ့ကို ဒီလေးမျိုး မမြင်ဖူး၊ မတွေ့ဖူးအောင် တမင် ပိတ်ပင်ထားမှုက အိမ်ထောင်သည်ဖြစ်တဲ့ထိအောင်ပါပဲ။

ပထမ နိမိတ် ၃ မျိုးမြင်လိုက်စဉ်မှာပဲ လူဟာ တစ်နေ့ အိုမင်း လာရမယ်၊ ဖျားနာရောဂါ ဘယ်တစ်ခုခုတော့ မလွဲမသွေဆင်းရဲ ချမ်းသာ မရွေးခံစားရမယ်။ ဒီလိုနဲ့နောက်ဆုံးတစ်နေ့ လူမှန်ရင်သေရမှာပဲဆိုတာ သိသွားတဲ့ သိဒ္ဓတ္ထဟာ ဘဝမှာ ဘာမှမမြဲပါလား၊ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း သိမြင်ထိတ်လန့်သွားပါတယ်။

စတုတ္ထနိမိတ်တွေပြီးနောက် တစ်ည သူနောက်မှီပြီး သူပိုင် ဆိုင်တဲ့ မင်းစည်းစိမ်ရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောကိုဆင်ခြင်ရင်း၊ စကြဝဠာရဲ့ ဖြစ်တည်မှုပြဿနာတွေအတွက် အဖြေရှာကြည့်တယ်။ နန်းတော်က ထွက်ခွာတောထွက်လာပြီး လောကရဲ့ သစ္စာရှာပုံတော်ခရီးမှာ ၆ နှစ် ကြာအောင် ဘယ်မှာ နားရမယ်မသိဖြစ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီ ၆ နှစ်အကြာ ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ လူဖြစ်တည်မှုအစ၊ ကပ်ငြိခြင်း (ဖဿ) တဏှာ၊ သမုဒယက စကြောင်းနဲ့တကွ ခန္ဓာကိုယ်ကို တရားလွန်နှိပ် စက်ရာရောက်တဲ့ ကျင့်စဉ်နဲ့ အာရုံတွေ နောက် တပည့်ခံ အလိုက်သင့် မျောကျင့်တဲ့ကျင့်စဉ်၊ အစွန်းနှစ်ဖက်က သီးခြားလွတ်ထွက်တဲ့ အလယ် အလတ်လမ်းစဉ် (မဇ္ဈိမပဋိပဋ္ဌာ)ကို ရှာတွေ့သွားပါတယ်။ ယခင်က အကောင်းဆုံးဆရာကြီးတွေထံ တပည့်ခံ တရားရှာခဲ့ပါရဲ့၊ သူရှာနေတဲ့ တရားကို မပြနိုင်ခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ်အားထုတ်မှုနဲ့ လောကသစ္စာ တရားရှာဖွေတော့တယ်။ အလယ်အလတ်လမ်းစဉ်မှာ လုံ့လဝီရိယဇွဲနဲ့

မဆုတ်မနစ်တဲ့ ပိုင်းဖြတ်ချက်တွေနဲ့ ကျင့်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဟာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးလမ်းစဉ်နဲ့ ခရီးဆုံးထိရောက်ခဲ့တယ်။ သူ့လမ်းစဉ်တစ်လျှောက် ဒုက္ခတရားတွေ အပြည့်အဝချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။ ထာဝရအတ္တနဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အာရုံကို ဖန်တီးရင်း ဆန္ဒတွေမြင့်တက်လာစေတဲ့ 'ငါ'ဆိုတာနဲ့တောင့်ခံနေရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်အားထုတ်မှုနဲ့ သာ ဒုက္ခတွေကို ချေဖျက်နိုင်တယ်။

ဘဝရဲ့သဘော သဘာဝ

ဒိဋ္ဌအမှန်တရားကို သိမြင်ရင်း ဗုဒ္ဓက ဒုက္ခကို ဒုက္ခအဖြစ် သုခကို သုခအဖြစ်တွေ့ခဲ့တယ်။ လူများစွာက ဘဝရဲ့ တကယ့်အချက်အလက်တွေနဲ့ရင်ဆိုင်ရတာ မကြိုက်ကြဘူး။ စိတ်ကူးနေ့လယ်အိပ်မက်တွေနဲ့ လုံခြုံနေပါတယ်ဆိုတဲ့ အာရုံအမှားထဲမှာပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဝဲလည်နေကြတယ်။

လူသားရဲ့ တကယ့်အဖြစ်ကို စစ်ဆေးကြည့်ရင်း မကျေနပ်မှုတွေနဲ့ပဲ တောက်လျှောက်မှတ်ထားခံနေရတာ ရှင်းလှတယ်။ လူဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ဖြစ် သက်ရှိသတ္တဝါတိုင်းဟာ စကြဝဠာတစ်ခုလုံးမှာ ဖြစ်တည်မှုအတွက် မဆုံးနိုင်တဲ့ တိုက်ပွဲဆင်ရင်း ရုန်းကန်နေကြရတယ်။ အဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကကြီးထဲ တဒင်္ဂလေးတောင် ငြိမ်ငြိမ်ရပ်မနေတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီကမ္ဘာကြီးထဲ အမြဲထာဝရ ခြေချနိုင်ပြီလို့ထင်တာ သွေးရူးသွေးတမ်းနိုင်လှတဲ့ တွယ်ငြိမ်းပါပဲ။ တိုတောင်းလှတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု တဒင်္ဂဟာ အဆုံးတော့ ဇရာ၊ ဗျာဓိနဲ့ မရဏနဲ့ပဲ စခန်းသိမ်းရတော့တယ်။

ဂျာမန် ကဗျာဆရာ၊ ပြဇာတ်ဆရာနဲ့ တွေးခေါ်ရှင်ကြီးဖြစ်သူ "ဂိုသေး" က ပြောဖူးတယ်။ သူ့ဘဝတာတစ်လျှောက်လုံး အမှန်တကယ်

ပျော်ရွှင်ခဲ့တဲ့ အခိုက်အတန့်မှန်သမျှ ပေါင်းကြည့်ရင် နှစ်ပတ်စာလောက် ကြာမယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ထဲက အကောင်းဆုံး လူတောင် ဒုက္ခက မလွတ်နိုင်ပါဘူး။ ကုသိုလ်ကံကောင်းလို့ ဘဝရဲ့ ပုံမှန် ကသိကအောက် ဖြစ်မှုတွေကရှောင်နိုင်တယ်ဆိုဦး သေခြင်းတရားကလွတ်အောင် မရုန်းနိုင်ကြပါဘူး။

ဧရာတို့ မရဏတို့ဆိုတဲ့ ဘဝရဲ့ တကယ့်လက်တွေ့သဘောနဲ့ အမှန်တရားတို့ကို ရင်ဆိုင်ဖို့ ငြင်းပယ်ခြင်းရဲ့ အန္တရာယ်ဟာ လူကို ပိုပြီးတောင် ဒုက္ခရောက်စေတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာကျောင်းတော်သား “ဖရန်စစ်စတိုရီ”ဟာ အရိုးကင်ဆာကြောင့် သေလုမျောပါးဖြစ်လာတယ်။ သူ့ရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ရောက်လာမှန်းလည်းသိရော ဆရာဝန်ပေးနေတဲ့ ဆေးတွေ ဆက်စားဖို့ ငြင်းပယ်လိုက်တော့တယ်။ “ငါတို့ဗုဒ္ဓဘာသာတွေဟာ ဒုက္ခတွေ လွတ်မြောက်ချင်တဲ့အကြောင်း၊ ဒုက္ခတရားတွေ နားလည်ဖို့ ရေးခဲ့ ပြောခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် သဘာဝရဲ့ တကယ့်အချက်အလက်တွေကို နားလည်ဖို့ အခွင့်ကြုံခိုက်မှာ ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခတွေ ရှင်းပါရစေဦး” လို့ဆိုခဲ့တယ်။ ဘဝလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် မကျေနပ်ချက်တွေက အရိပ်သဖွယ် ကျုပ်တို့နောက် တကောက်ကောက်လိုက်နေတယ်။ ဒီဒုက္ခဝေဒနာတွေ အဆုံးသတ်ချင်ရင်တော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တဆန်မှုတွေ ချေဖျက်ပစ်ရပါလိမ့်မယ်။

ဘဝရဲ့ အချက်အလက်တွေကို နားလည်ခြင်း

ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒတွေ မလေ့လာခဲ့ရတဲ့ လူသားတွေဟာ ဒုက္ခတွေဖန်တီးလာခဲ့တဲ့ ဖြစ်တည်မှု အဓိပ္ပာယ်ကိုကောင်းကောင်း နားမလည်နိုင်ခဲ့ကြဘူး။ ဒီကမ္ဘာပေါ်က လူသူ တိရစ္ဆာန် သတ္တဝါတွေ မှန်သမျှ ကိုယ်တိုင်သားကောင်လိုက်သူဖြစ်ရင်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ်

ကိုယ်တိုင် သားကောင်ဘဝကျရောက်နေတတ်တယ်။ သတ္တဝါမှန်သမျှ အမဲလိုက်သူ မုဆိုးလည်းဟုတ်၊ အမဲလည်းဟုတ်နေတတ်တယ်။ ဒါကို “အစာကွင်းဆက်” လို့ ကျွန်တော်တို့ခေါ်ကြတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက် တစ်ကောင်ကောင်ဟာ အခြားသက်ရှိအချင်းချင်းရဲ့ သားကောင်ဘဝ ကျရမှာ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကြတဲ့အတွက် ရှင်သန်ရပ်တည်ရေး အတွက် ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဆင်နေရတယ်။ ဒီတိုက်ပွဲဟာ မဆုံးနိုင်တဲ့ ထာဝရတိုက်ပွဲဖြစ်နေတာမို့ ဒုက္ခတွေ၊ သေရမှာကြောက်တာတွေနဲ့ ဘဝရဲ့ မသေချာ မရေရာမှုတွေကို ဖန်တီးနေတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝဟာ အလှည့်အပြောင်းရောက်လာတာ သူမင်းသား ဘဝကတည်းကပါ။ တစ်နေ့ ဖားတစ်ကောင် ပုရွတ်ဆိတ်တွေမျှလိုက် တာတွေ့တယ်။ အဲဒီဖားကို မြွေက မျိုချလိုက်တယ်။ ခဏနေတော့ ကောင်းကင်ထက်က စွန်ရဲတစ်ကောင် ထိုးဆင်းလာပြီး အဲဒီမြွေကို သုတ်ချီသွားပါလေရော။ မင်းသားဟာ ဒီဖြစ်ရပ်ကို သုံးသပ်တဲ့အခါ ဖြစ်တည်မှုက ဝမ်းနည်းစရာပါလား၊ သက်ရှိတွေက ကိုယ့်အချင်းချင်း သက်ရှိတွေ လက်ထဲက လွတ်အောင်ရုန်းနေရပါလားလို့ တရားကျမိ လာတယ်။ ဗုဒ္ဓက ကြေညာခဲ့တယ်။ “ဖျားနာနေတဲ့ မြင်ကွင်းကို ကြည့် နေရသူအတွက် ဗြဟ္မာကြီးတွေက သူဖန်ဆင်းတယ်ဆိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ ရဲ့ အခွင့်အရေးတွေကို ဘယ်လိုများ ချမှတ်ခဲ့ပါလိမ့်။ သူ့စွမ်းအားက ကျယ်ပြန့်လွန်းပြီး ကန့်သတ်မဲ့မြေတော့ သူ့လက်က ကောင်းချီးပေးဖို့ ဘာကြောင့် လက်တွန့်နေရတာလဲ။ သူ့ရဲ့သတ္တဝါတွေဟာ ဒုက္ခရောက် ဖို့အတွက်ပဲ ဘာကြောင့်ရှုတ်ချခံနေရတာလဲ။ အားလုံးကိုပျော်ရွှင်အောင် သူဘာလို့မထားနိုင်ရတာလဲ။ မသိနားလည်တဲ့ နလပိန်းတုံးတွေကို သူက ဘာကြောင့် လိမ်ညာလှည့်ဖျားရတာလဲ။ သင်တို့ရဲ့ ဗြဟ္မဏက တော့ အမှားအယွင်းနဲ့ ကာကွယ်ထားတဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ဖန်ဆင်းသူ

မတရားဆုံးသူတစ်ယောက်လို့ ကျွန်ုပ်တွက်ရတော့မယ်”

ဗုဒ္ဓဟာ မတည်ငြိမ်တဲ့အရာတွေပေါ်မှာ တည်ငြိမ်သယောင် ဟန်လုပ်ပေးတတ်တဲ့လူမဟုတ်ဘူး။ သူ့ကို အနိဋ္ဌာရုံဝါဒီလို့ခေါ်ကြတာ ကိုလူတချို့ကနားမလည်ကြဘူး။ ကမ္ဘာရဲ့မတည်ငြိမ်တဲ့အသွင် လက္ခဏာ ထဲ လူတွေမိုက်မဲစွာ တည်ငြိမ်မှုရှာနေခြင်းထက် ပိုကောင်းတဲ့ အနန္တ တရားတစ်ခုသူကပေးအပ်ပါတယ်။ သူပေးတဲ့နည်းက ထာဝရငြိမ်းချမ်း လုံခြုံရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲဖြစ်ပေတော့တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အလိုအရ ကမ္ဘာလောကရဲ့အခြေအနေတွေက ကျေနပ်ဖွယ်လည်းမကောင်း၊ ထာဝရလည်း မမြဲပါ။ ကမ္ဘာနဲ့ချီတဲ့ဘဝ တွေ တပ်နဲ့ချီလာတာကို နားလည်နိုင်မှုကင်းမဲ့တာကြောင့် လူသားဝါဒ ဟာ လက်ရှိမကျေနပ်မှုတွေ ကြားထဲမှာပဲ ပိတ်မိနေပါတယ်။ သဘာဝ အပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ လုံးဝ နားမလည်နိုင်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ မသိနားမလည်မှုကြားထဲကပဲ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကိုတော့မမုတ်ဘဲ၊ အစိုးရတို့၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းတို့နဲ့ အခြားလူတစ်ယောက်ယောက်အပေါ် သာ အပြစ်ဖို့မိတတ်ကြတယ်။ ယဉ်ကျေးပြီးသားလူတွေ (ကိုယ့်စိတ် ကို လေ့ကျင့်ထားသူ)ကသာ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တစိတ်နဲ့ မသိနားမလည်မှုကို အပြစ်ဖို့သင့်မှန်းသိကြတယ်။ အမှန်တရားကို နားမလည်အောင် ပိတ် ဆို့တားဆီးထားတာတွေကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တစိတ်၊ အမှန်း တရားတွေ ဂုဏ်ပကာသနစိတ်တွေနဲ့မသိနားမလည်မှုတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အမှန်တရားကို ကျွန်တော်တို့ မနှစ်သက်ကြတာက အမှန် တရားက ခါးသီးစွာ မသက်မသာဖြစ်ရ၊ ကျေနပ်ဖွယ်လည်း မကောင်းလို့ ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အငမ်းမရဖြစ်မှုတွေကိုလည်း သူက မထောက် ခံဘူးလေ။ အမှန်တရားကို ကျွန်တော်တို့လက်သင့်ခံသည်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံသည်ဖြစ်စေ စကြဝဠာလောကရဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်းတွေကိုတော့

ပြောင်းလဲမပစ်နိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ်နဲ့ ကျွန်တော်
တို့ရဲ့ မှားယွင်းဇောက်ချလုပ်မိတဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ ဝေဖန်
နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံးအပြီးသတ် ခွဲခြမ်းသုံးသပ်ပြီးရင်တော့
ညှင်းပွင့်ချပ်ကို ညှင်းပွင့်ချပ်လို့ပဲခေါ်တာက ပိုကောင်းပါတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုတွေက တိုတောင်းပါပေ

ပြင်သစ်ဒဿနတွေးခေါ်ရှင် “ဟင်နရီဘာ့ဂ်စန်” က “ဖြစ်
တည်မှုက ပြောင်းလဲဖို့ပဲ၊ ပြောင်းလဲခြင်းက ရင့်ကျက်ဖို့ပဲ။ ရင့်ကျက်ခြင်း
ကလည်း မိမိကိုယ်ကို မဆုံးနိုင်အောင်ဆက်လက် ဖန်တီးသွားဖို့ပဲဖြစ်
ပါတယ်” လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝပေါ်မှာ ပျော်ရွှင်ဖို့ မျှော်လင့်
ချက်တွေနဲ့တော့ ပေါ့ပါးတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ မရှာသင့်ဘူး။

ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝရှိသူဟာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရပ်ရတဲ့ အချိန်
တာလမ်းမြောင်ကို ကြိုက်ချင်ကြိုက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲ့ဒီလိုမဖြစ်ဘူး။
အချိန်ကအရာရာကို မရပ်မနားပြောင်းလဲပစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့်ပါပဲ။

“ဘဝကမသေချာပါ။ သေခြင်းမရဏကသာ သေချာပါတယ်”
လို့ ဗုဒ္ဓက ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ထာဝရမမြဲတဲ့ အနိစ္စတရား စည်းမျဉ်း
တွေက မလွဲမရှောင်သာ မွေးဖွားလာရသူတိုင်းအပေါ် ကောက်ကျစ်တဲ့
လက်တွေ့နဲ့အောက်ပါသဘောတရားတွေကိုချထားဘောင်ခတ်ခဲ့တယ်။

- * လူငယ်တွေအားလုံး အဆုံးမှာ ဇရာအိုချည်းဖြစ်ကြ
ရမယ်။
- * ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်း မှန်သမျှအားလုံး ဖျားနာ
ရောဂါရကြမှာ မလွဲ။
- * အလှတရားအားလုံး အရပ်ဆိုးအကျည်းတန်ကြတယ်။
- * ဘဝအားလုံး မရဏတရားတွေပဲ။

ဒီဖြစ်စဉ်တွေကို ဘယ်အရာကမှ မရပ်တန့်နိုင်ပါ။ နေ့ပြီးရင် ညရောက်လာသလိုပဲ၊ မွေးဖွားခြင်းနောက်ကို သေခြင်းကလိုက်ပါလာ တယ်။ ငယ်ငယ် ကြီးကြီး ဆင်းရဲ ချမ်းသာမရွေး ဒီဖြစ်စဉ်ပြောင်းလဲ ခြင်းက အတူတူပဲ။

ဘဝကို အကောင်းမြင်စိတ်ထားနဲ့ အနီးကပ်ကြည့်တဲ့အခါ အချိတ်အဆက်တွေကြားမှာ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ရွေ့လျားခြင်းတွေ ဘယ်လို အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မြင်နိုင်တယ်။ အတက်နဲ့ အကျကြား၊ အောင်မြင်ခြင်းနဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းကြား ဂုဏ်တက်ခြင်းနဲ့ အထင် သေးခံရခြင်းကြား၊ ဘယ်လိုမှောက်ချီ လှန်ချီဖြစ်နေတယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်တို့သတိပြုမိနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းမြင် စိတ်နှလုံးက ပျော်ရွှင် မှုနဲ့ဝမ်းနည်းမှုတွေ နှစ်ထောင်းအားရမှုနဲ့ စိတ်ပျက်မှုတွေ၊ မျှော်လင့်ခြင်း နဲ့ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမယ်ဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်း လင်းမြင်စေတယ်။

ဘဝရဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တရားလွန်မွေ့လျော်မှုတောင်မှ မကျေနပ် အားမရမှုရဲ့ အခြေခံဖြစ်နေတယ်။ ဖြစ်တည်မှုရဲ့ အမှန်တကယ်သဘာဝ ကို နားလည်ဖို့ရာ ကျွန်တော်တို့ရှာနေတယ်ဆိုရင် ကြိုက်သည်ဖြစ်စေ၊ မကြိုက်သည်ဖြစ်စေ ဒီအချက်အလက်ကို သင်အသိအမှတ်ပြုရလိမ့် မယ်။ ပထမမှာ ကျေနပ်စရာမကောင်းတာဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ဒါကိုသယ် ဆောင်ရမှာ စိတ်မပါလို့ ဒီရုန်းကန်မှုကို ကျွန်တော်တို့ စွန့်လွှတ်လိုက် မယ်ဆိုရင် အမှန်တရားရှာဖွေရေးမှာ သိပ်ခရီးတွင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

မာယာခေါ်တဲ့တံလျှပ်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ မျက်စိကန်းရ တော့မယ်။

ဆောင်းနှောင်းနှောဦးရဲ့ အလှတရားထဲမှာတောင် ကုမရနိုင်တဲ့
ရောဂါတွေကြောင့် များစွာဝေဒနာတွေ ခံစားလို့သေကြရတာတွေ နေ
ရတယ်။ စိတ်ပျက်အားငယ်ရမှုတွေ၊ ပြာလောင်ခတ်မှုတွေ၊ ဝမ်းနည်းမှု
နဲ့ ဒုက္ခတွေကို ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးစုံနဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေ ကြုံနေရတယ်။
ပျော်စရာ ဇာတ်သိမ်းတောင် ကြေကွဲဖွယ် နိဒါန်းနဲ့စတင်ခဲ့ကြောင်း
သာကေဖြစ်နိုင်သလို မသိမသာ အားနည်းချက်လေးက လူတစ်ယောက်
လုံးရဲ့ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတောင် ပျက်စီးစေနိုင်သေးတာတွေ နေရတယ်။

ဒါကြောင့် မသေချာမှုတွေက အရာရာတိုင်းမှာ သေချာနေ
တယ်။ ဒါကိုနားလည်ထားမှ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဒုက္ခရောက် နှလုံးသားကို
ဖြေသိမ့်နိုင်လိမ့်မယ်။

“ကမ္ဘာကြီးတွေပေါ် ကမ္ဘာကြီးတွေက အမြဲလိုမ့်လိုနေ၊
ဖန်ဆင်းခြင်းကနေ ပျက်သုဉ်းဆွေးမြေ့ခြင်းထိအောင်၊
မြစ်တစ်စီးပေါ်က ရေပွက်ကလေးများပမာ၊
တဖျပ်ဖျပ် တလက်လက်ပေါက်ကွဲလို့ မွေးဖွားသွားလေပေါ့”
ရှယ်လီ

တိဘက်ဗုဒ္ဓဘာသာ ယောဂီနဲ့ ကဗျာစာဆို “မိလာရီပျံ”ရဲ့
အောက်ပါ ရိုးရှင်းတဲ့ လူ့ဘဝသရုပ်ဖော်ကဗျာရှည်လေးကတော့ ဒီလို
ပါပဲ။

“လူငယ်ဘဝက ငွေပန်းပွင့်အလား
ရုတ်တရက် မွေးမှန်လိုသွား၊
ဧရာအိုက လယ်ကွင်းတစ်လျှောက်
မီးတောက်ပျံ့နဲ့ သွားသလိုရုတ်ခြည်း၊ သင့်ခြေဖဝါးအောက်ရောက်
ဗုဒ္ဓက တစ်ခါက ဟောကြား မွေးဖွားခြင်းနဲ့သေခြင်းတို့ဟာ

နေထွက်နဲ့ နေဝင်ဆည်းဆာပမာ
 အခုဝင်လာလိုက်၊ အခုထွက်သွားလိုက်နဲ့လေ။
 ဖျားနာခြင်းကလည်း၊ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်လို
 တစ်ချက်လွဲအပစ်နဲ့ ဒဏ်ရာရသွား
 ကျန်းမာရေးနဲ့ အင်အားတွေ၊ သင်သိမှာလည်းမဟုတ်
 အချိန်မီရုံပဲ သင့်ကို စွန့်ခွာကျန်ရစ်စေ
 သေခြင်းက ဆီခန်းတဲ့ မီးအိမ်လို
 (နောက်ဆုံးမီးတောက်လက်ပြီးနောက်)
 ဒီကမ္ဘာကြီးက ထာဝရမဟုတ်
 ငါအာမခံတယ်၊ မပြောင်းလဲနိုင်တာ ဘာမှမရှိ၊
 ကြမ္မာဆိုးကလည်း ရေတံခွန်တစ်ခုလို
 အပေါ်ကို ပြန်စီးတက်သွားတော့ ငါတစ်ခါမှမမြင်ဖူး။
 အကုသိုလ်လူတစ်ယောက်ဟာလည်း အဆိပ်ပင်အလားပါပဲ။
 သင်သူပေါ်မှီလိုက်ရင် ဒဏ်ရာဖြစ်သွားပါပေါ့။
 စာရိတ္တဆောင်ကျော်တဲ့ သူတွေက အေးခဲလိုက်တဲ့ မြေပဲဆံလို
 အဆီတွေဖျက်လို့ အရာရာကို ပျက်သုဉ်းစေ၊
 ဓမ္မလေ့ကျင့်သူတွေက လယ်ကွင်းထဲ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးကြသူ
 လယ်သမားတွေနဲ့တူ

ကမ္မနိယာမက သံသရာဘီးဝန်းပမာ
 ယင်းကို ချိုးဖျက်သူတိုင်း ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှုကြီးကို ခံစားရလိမ့်
 သံသရာက အဆိပ်ဆူးတစ်ချောင်းလိုပဲ
 အသားထဲစိုက်ဝင်ရင်ပဲ၊ တကယ်လို့ ဆွဲနှုတ်လိုက်ရင်
 အဆိပ်တွေ တိုးပွားပြန့်နှံ့သွားလေပေါ့။

သေမင်းလာတာက နေအဝင် သစ်တစ်ပင်ရဲ့ အရိပ်ပမာ
ယင်းက ခပ်မြန်မြန်ပြေးသွား၊ ဘယ်အရာမှ မရပ်တန့်နိုင်။
အချိန်တန်ရင်တော့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဓမ္မမှလွဲလို့
ဘယ်အရာများကရော ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မလဲ။

ဓမ္မက အောင်ပွဲရဲ့ အရေးပါချက်တွေ ဆိုက်ရောက်ရာနေရာ
ဖြစ်ပေမယ့်

ယင်းကို အာရုံဝင်တဲ့သူတွေက ရှားလှချေရဲ့။
လူအမြောက်အမြား ဒီကြမ္မာဆိုးမွေးလာတဲ့အတွင်းမှာ
သံသရာရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်ထဲ လိမ်ယှက်ငြိတွယ်နေ၊
သူတို့က အမြတ်ရဖို့ ဆိုးခိုးလုယက်သောင်းကျန်းကြ၊
သင်ကျန်းမာအားကောင်းနေတဲ့အခါ
အဖျားအနာတွေရောက်လာမယ်လို့ သင်ဘယ်တော့မှမထင်
ဒါပေမဲ့ မိုးကြီး လျှပ်စီးတစ်ချက်လက်သလို
ရုတ်တရက် ယင်းက အင်နဲ့အားနဲ့ကျဆင်းလာပါပကော။

ကမ္ဘာကအရာတွေ ပါဝင်လာတဲ့အခါ
မရဏချဉ်းကပ်လာမယ်လို့ သင်ဘယ်တော့မှမထင်၊
ယင်းက မြန်မြန်ရောက်လာတာက မိုးကြိုးလို
သင့်ခေါင်းတစ်ခုလုံး ကြေမွသွား
ဖျားနာခြင်း၊ ရောနဲ့ မရဏ
အချင်းချင်း ဘယ်တော့မှမတွေ့ဆုံ လက်နဲ့ပါးစပ်ကဲ့သို့
ကြေကွဲဖွယ်တွေ သင်မကြောက်၊ အတိတ်က တွေ့ကြုံခဲ့ပြီး
ကြမ္မာဆိုးသာ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်လာရင် ဝေဒနာတွေများစွာ
သင်ခံစားရမှာ အသေအချာ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆန္ဒအပေါ် ကျေနပ်နိုင်ပါ့မလား

လူသားမျိုးနွယ်ရဲ့ရန်သူဟာ အငမ်းမရဖြစ်နေတဲ့ တစ်ကိုယ်ကောင်း အတ္တစိတ်ပါပဲ။ ဒီစိတ်ကနေ မကောင်းဆိုးဝါးတွေရောက်လာစဉ် လူတွေဟာ ပျော်မွေ့မှု၊ ဥစ္စာဓန၊ ပိုင်ဆိုင်မှုအဝဝတို့ကို အငမ်းမရရှာနေကြတယ်။ ပျော်မွေ့မှုတွေက မကောင်းဝါး မိစ္ဆာတွေမို့ ရှောင်သင့်တယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။ အာရုံခံသတ္တဝါတွေအနေနဲ့ အာရုံတွေက သဘာဝပဲမို့ သက်ရှိဘဝဖြစ်တည်မှုအတွက် လိုအပ်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှိသူတွေအတွက် ပျော်မွေ့ခြင်းကို အငမ်းမရဖြစ်နေမှုမှာ ကျွန်မခံသင့်ပါဘူး။ အခြားလူတွေထိခိုက်စေမယ့် ကိုယ့်ဆန္ဒလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းနေစဉ် ယာယီပျော်ရွှင်မှုတချို့ရချင်ရမယ်။ အာရုံတွေကို ကျေနပ်စေမှုကသာ ပျော်ရွှင်မှု အရင်းအမြစ်ဖြစ်ကြောင်း၊ ပျော်ရွှင်မှုမှာ အမြင့်ဆုံး ပုံသဏ္ဍာန်ဖြစ်ကြောင်း တွေးတောမိတဲ့ အဖြစ်မရောက်သင့်ဘူး။ ဘဝကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းခြင်းထဲမှာ ဒီလိုအတွေးမျိုးတွေနဲ့ အစားထိုးနေရင် သက်တန်းနောက်လိုက်နေတဲ့ ကလေးသူငယ်လိုပဲ ဖြစ်နေမယ်။

ပျော်စေမယ့်အရာတွေများ ရလာရင် ဒီအရာတွေရဲ့ ပမာဏတွေ တိုးလာဖို့ ကြိုးစားချင်မယ်။ မပျော်စေမယ့် စိတ်ပျက်ညစ်ညူးစေမယ့် အရာတွေ တွေ့လာရင်တော့ ရှောင်ရှားချင်လာမယ်။ ဖယ်ရှားချင်လာမယ်။ ဒီလို လိုချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ၊ ရှောင်ရှားချင်မှုအင်အားတွေ ထိန်းချုပ်ရာမှာ မနိုင်မနင်းဖြစ်လာပြန်ရင် စိတ်ညစ်ရမှုတစ်မျိုးပြီး တစ်မျိုးတိုးလာပေဦးမယ်။

ဆာလောင်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ မြင့်တက်လာစဉ်မှာ မသက်မသာ ကသိကအောက်ဖြစ်မှုတွေ တိုးလာတယ်။ ဒီစိတ်မသက်သာမှုတွေ နေရာမှာ တစ်ခုခု အစားထိုးခံစားချင်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆန္ဒ

တွေက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မသက်သာမှုကြောင့်ဟာနေတာကို ဖြည့်ဖို့စဉ်းစား
တယ်။ လိုချင်တာကို မရရင် ဟာနေတာကို ဖြည့်လိုတဲ့ ခံစားချက်က
ကိုက်ခဲလာပြန်ပါရော။ ဆန္ဒပြည့်ဝဆာလောင်တာလည်း ဗိုက်ပြည့်အောင်
စားလိုက်ပါပြီတဲ့။ ဒီပြည့်ဝကျေနပ်မှုက အချိန်တာ တစ်ခုကျော်လာတော့
အနိစ္စသဘောကိစ္စချောပြီး နောက်ဆန္ဒသစ်တစ်ခုပေါ်လာ ပြန်ပါတော့
တယ်။ ကျေနပ်ပြီးတဲ့ စိတ်နဲ့နောက်ဆန္ဒသစ်တို့က တစ်ခုနောက် တစ်ခု
လိုက်နေတာက မဆုံးနိုင်တော့ဘူး။ ပင်လယ်လှိုင်းလုံးလို ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ
ပဲ။

တချို့က ဘဝပြည့်စုံရေးအတွက် ပိုင်ဆိုင်မှုပစ္စည်းပစ္စယတွေ
အမျိုးမျိုးဝေဆာနေအောင် စုဆောင်းကြတယ်။ ဒါတွေပြည့်စုံမှ ဘဝက
ပြီးပြည့်စုံမယ်လို့ ထင်တတ်ကြတာက ပုထုစဉ်ဘဝ နလပိန်းတုံးပီသတဲ့
အတွေးတွေပါပဲ။ သူတို့ရှာနေတာမရရင် စိတ်ပျက်စိတ်ညစ်ကြတယ်။
ရပြီး ပြန်တော့ နောက်တစ်ခုလိုချင်တာပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ ရပြီးတာ
အပေါ်မှာ ကျေနပ်မှုဟာ ကြာလေ လျော့လာလေဖြစ်ပြီးနောက် မျှော်
ကိုးချက်တွေပေါ်လာပြန်ပါတယ်။ “ဘေးခြံထဲက မြက်ခင်းက ငါတို့
ခြံက မြက်ထက် ပိုစိမ်းနေသလိုပဲနော်” ဆိုတာမျိုးဖြစ်လာတယ်။ ဒီလို
တွေးတဲ့သူများဟာ ဘယ်တော့မှ ပျော်နိုင်မှာ မဟုတ်သလို ကျေနပ်
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်းလည်းရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ပိုရလေလေ ဆန္ဒတွေ
က ဆင့်ပွားတိုးသထက် တိုးလာလေလေပါပဲ။

မွေ့လျော်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ခြင်းမဟုတ်ပါ

လူများစွာက ငွေကြေးပြည့်စုံမှ သူတို့ပြဿနာတွေ ဖြေရှင်း
နိုင်မယ်လို့ အယူမှားကြတယ်။ ငွေကြေးချည်းပဲ အသေအလဲလိုက်ရှာ
နေရင်းက ဒီငွေကြေးမုံကြီးက ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အရင်းအမြစ်မဟုတ်ဘဲ

စိုးရိမ်သောကတွေရဲ့ အရင်းအမြစ်သာဖြစ်လာနေတော့တယ်။

ခေတ်သစ်ဘဝမှာ ငွေက သက်သောင့်သက်သာ ဘဝမျိုး ဦးတည်နိုင်တယ်ဆိုစေဦးတော့ ကာယကံရှင်တစ်ဦးရဲ့ ပြဿနာတွေ အမြဲတမ်း မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။ ရှင်းနိုင်ဦးတော့ နောက်ထပ်ပြဿနာအသစ်တွေကပေါ်လာပြန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေကို ကျနတဲ့ဘက်စုံအမြင်နဲ့ ကြည့်ဖို့လိုလာပါတော့တယ်။ အရာကိစ္စတွေရဲ့ တန်ဖိုးအမှန်ကို နားလည်ရင်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အငမ်းမရတပ်မက်မှုတွေ အာရုံလိုက်စားတာတွေ လျော့သွားမယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ရောင့်ရဲမှု ရိုးရှင်းမှုတွေကနေ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။

တပ်မက်မှု အမှန်းတရားတွေ ကျေနပ်အောင်လုပ်ဖို့ လူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်အပေါ်နဲ့ တခြားလူတွေအပေါ်မှာပါ ပြဿနာတွေ ဖန်တီးမိကြတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့် နိုင်ငံတွေက စစ်ပွဲတွေဖြစ်နေကြရတာပဲ။ တစ်ဖက်သားကို စစ်နိုင်ပြီး တစ်ပါးနိုင်ငံက မြေတွေသိမ်းပိုက်နိုင်မယ်မျှော်လင့်ကြတယ်။ သူတို့ဟာ အန္တရာယ်တွေ၊ ကြေကွဲစရာတွေ အများကြီး ခံစားရတာတောင် အမှန်တရားဆီ နီးထလို အမြင်မှန်မရနိုင်ကြသေးဘူး။ သူတို့ဟာ ဆူးတွေပေါများတဲ့ ချုံနွယ်ပင်တွေ ဝါးစားရတာကိုမှ တပ်မက်နေကြတဲ့ ကုလားအုပ်တွေနဲ့တူနေတယ်။ ဆူးတွေပါဝါးမိလို့ ပါးစပ်မှာသွေးတွေ အလိမ်းလိမ်းနဲ့ပေါ့။ ဘယ်လောက်သွေးထွက်ထွက် ဆူးပင်တွေ မဝါးဘဲ မနေနိုင်ကြဘူး။

ဗုဒ္ဓက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြေကွဲဖွယ်အားလုံးမြင့်တက်လာရခြင်းက မှားယွင်းတဲ့အရာကိစ္စမျိုးတွေ လိုချင်လို့ပဲဖြစ်တယ်လို့ ဟောကြားခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေက မွေ့လျော်ဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်ကောင်း အတ္တစိတ်တွေကြောင့် ဖြစ်လာရတယ်။ ကိုယ့်မှာမရှိသေးတာကို လိုချင်တပ်မက်လာရာမှာ ဆန္ဒရမ္မက်အပြင် မနာလိုဝန်တို့

မူတွေ အမုန်းတရားနဲ့ အငြိုးအတေးတွေပါ ရောထွေးရှုပ်ယှက်ခတ်လာ ပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ဖြစ်တည်ရေးအတွက် ပေးဆပ်ရတဲ့ တန်ဖိုးတွေ ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေက အငမ်းမရတပ်မက်မှုတွေက သယ်ဆောင် လာတာဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်က လုပ်ရပ်တွေမှာ အခြား ပြင်ပ အခန်းကဏ္ဍ ပယောဂတွေနဲ့ တွဲဖက်လိုက်တဲ့အခါ ဒီနေ့ ကျွန်တော် တို့တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အကောင်းအဆိုး အခြေအနေတွေကိုဖြစ်စေပါ တယ်။

သင့်ကိုယ်သင် ဖြေသိမ့်ပါ

ဘဝရဲ့ ဦးတည်ချက်တွေဆီရောက်ဖို့ သင်ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် တော့ အောက်ပါနည်းလမ်း (၄) သွယ်ရှိပါတယ်။

- ၁။ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းအဆင့် - ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းနဲ့ ရုပ်ပိုင်း ဓနဥစ္စာ။
- ၂။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုအဆင့် - အကြိုက်နဲ့မကြိုက်တဲ့ခံစား ချက်တွေနဲ့ ကျေနပ်ဖွယ်၊ မကျေနပ်ဖွယ် ခံစားချက်များ။
- ၃။ အသိပညာအဆင့် - လေ့လာခြင်းနဲ့ ကျိုးကြောင်း ဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၄။ စိတ်ပိုင်းအဆင့် - စာနာထောက်ထား နား လည်မှုထားခြင်း၊ တရားမျှတ ဖြူစင်မှု၊ မျှမျှတတဆက်ဆံ ဆောင်ရွက်ခြင်း။

နောက်ဆုံး စတုတ္ထနည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်ရခြင်းကို ဘယ်တော့မှ မဖန်တီးတဲ့ အားထားစရာ လက်တွေ့ဒိဋ္ဌ ကျတဲ့နည်းပဲဖြစ်တယ်။

ကမ္ဘာသဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ လူသားဟာ ထိခိုက်မှုနဲ့ဝမ်း နည်းမှုတွေ ခံစားရတယ်။ လူငယ်ဘဝက ပျော်မွေ့မှုနဲ့ ပြည့်နှက်နေလို့ ဘဝအကြောင်း မသိမိမှာ အသက်တွေကြီးလာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း များလာတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ မွေ့လျော်မှုတွေနဲ့ မကိုက်ညီတော့ တဲ့ ကိရိယာဖြစ်လာပြီး နှလုံးသားကတော့ တပ်မက်မှုတွေထဲမှာ ငယ်ရွယ်နုပျိုတုန်းပါပဲ။ သူတို့သက်တမ်းနဲ့အမျှ တပ်မက်မှုတွေတိုးပွား လာနေတဲ့ လူသားဟာကြီးလာလေလေ တပ်မက်မှုတွေက ပိုအား ကောင်းလာလေလေပါပဲ။

တပ်မက်မှုတွေ ထိန်းချုပ်ဖို့ကျဆုံးရခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ မာန်မာနကြောင့်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ မာနအပေါ်မှာယွင်းတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ မကောင်းမှု အကုသိုလ်အမှုတွေ ပြုမိကြတယ်။ ကျန်းမာနေတုန်း အောင်မြင်နေတုန်းမှာ မာန်မာနတွေ တက်ကြတယ်။

နွားချေးပုံထဲက နောက်ချေးပိုးရဲ့မာန

တစ်ခါက နွားချေးပုံကြီးထဲမှာ နောက်ချေးပိုးတစ်ကောင်နေ သတဲ့။ သူကြိုက်သလိုနေရင်း သူငယ်ချင်းတွေခေါ်ပြီး မြို့တစ်မြို့ တည်ဆောက်ကြသတဲ့။ သူတို့မြို့ကြီးကို ခမ်းနားတင့်တယ်ပါပေလို့ မာန်တက်လာကြတယ်။ ဒါနဲ့ သူတို့ထဲက ပထမဆုံး နောက်ချေးပိုးကို ဘုရင်အဖြစ်ရွေးချယ်တင်မြှောက်ကြတယ်။ ဘုရင်ရဲ့ နန်းတက်ပွဲ သဘင် ကျင်းပနေခိုက် ဆင်ကြီးတစ်ကောင် နွားချေးပုံကို ခြေထောက်

ပေမှာစိုးလို့ ကျော်နင်းသွားသတဲ့။ နောက်ချေးပိုးက “အမယ် ရာရာစစ ငါတို့ဘုရင်မင်းမြတ်ခေါင်းပေါ်က ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ကျော်လွှားသွားရ လေသလား။ ချက်ချင်းတောင်းပန်၊ မတောင်းပန်ရင် ပြစ်ဒဏ်ပေး မယ်” လို့ အော်ငေါက်ကြိမ်းလိုက်တယ်။ ဆင်ကြီးက အောက်ငုံကြည့် ပြီး “ဪ ကျက်သရေရှိလှတဲ့ ဘုရင်ကြီးပါလားနော်” လို့ ငေါ့တော့ တော့ ပြောပြီး နွားချေးပုံတစ်ခုလုံး ပယ်ပယ်နယ်နယ် နင်းချေပစ်လိုက် တာ နောက်ချေးပိုးတွေ တစ်တိုင်းတစ်ပြည်လုံး သူတို့တွေရဲ့ မာန်မာန နဲ့အတူ ကြေမွပျက်စီးကုန်ပါတော့သတဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရေးပါတဲ့သူတွေလို့ ထင်နေသမျှ အမှန် တကယ်အရေးပါတဲ့ လက်တွေ့လောကကြီးရဲ့ မျက်မှောက်မှာ ကြေမွ ပျက်စီးကြရရိုးအမှန်ပါပဲ။

ဘုရားလောင်း သိဒ္ဓတ္ထဟာ နိမိတ်ကြီးလေးပါးကိုမြင်တဲ့ အခိုက်မှာ မာန်မာနသုံးမျိုးကို ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့တယ်။ သူအိုကိုမြင်လိုက် တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ငယ်ရွယ်နုပျိုမှု အပေါ်မာန်တက်နေတာ ပျောက်သွား တယ်။ သူနာကိုမြင်တော့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကျန်းမာလှချည်ရဲ့ ဆိုတဲ့ မာန်မာနတွေ ကင်းစင်သွားပါတယ်။ သူသေကိုတွေ့လိုက်တဲ့ တစ်ခဏမှာပဲ ဘဝကို ဖက်တွယ်နေတဲ့ မာန်မာနတွေကုန်ခန်းသွား တော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့စိတ်အတွင်းမှာ ဒီမာနသုံးမျိုးကို ဖယ်ရှား နိုင်ရင် ဒီအခြေအနေမျိုး ရင်ဆိုင်တွေ့တဲ့အခါ တုန်လှုပ်ပြီး စိတ်ဖိစီး တာတွေဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။

စိတ်ရဲ့သဘာဝကိုသိဖို့ ပထမခြေလှမ်းက စိတ်ရဲ့တိုးတက်ပုံ ကို နည်းစနစ်ကျကျ ထိန်းချုပ်သွားရေး (သို့မဟုတ်) တရားရှုမှတ်ခြင်း ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုစိတ်ပိုင်းယဉ်ကျေးမှုက လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ထွန်းလင်းပြမယ့် ထိုးထွင်းသိမြင်ခြင်းကိုရစေတယ်။ မီးတုတ်လိုပဲ၊

တရားထိုင်ခြင်းက ဘဝလမ်းကြောင်းကို ထွန်းလင်းပြတယ်။ လူတစ်ယောက်ကို အဆိုးကနေ အကောင်းကို၊ အမှားကနေ အမှန်ကိုခွဲခြားပေးတယ်။ မှန်ကန်တဲ့လမ်းကိုလည်းရောက်စေတယ်။ ဒါကြောင့် တရားထိုင်ခြင်းက စိတ်ကိုဖြူစင် သန့်ရှင်းစေပြီး မှားယွင်းတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ကင်းစင်စေဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တရားထိုင်တာကို အတွေ့အကြုံရင့်ပြီးသား ဆရာကြီးတစ်ပါးပါးရဲ့ သေချာစွာ စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်မှုအောက်မှာ လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တရားထိုင်စဉ်၊ ကိုယ်ရောက်နေတဲ့ အဆင့်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသပ်တတ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

တစ်ခါက ဘုန်းကြီးတစ်ပါးဟာ တရားရှုမှတ်ရင်း တစ်စုံတစ်ရာသော အဆင့် (ဈာန်)ကို ရသွားတယ်။ တခြားသူတွေ မမြင်နိုင်တဲ့ ပုံရိပ်တွေကို မြင်ရတဲ့ ဒိဗ္ဗစက္ခုဈာန်ကိုရသွားတယ်။ ဒီတော့ သူ့ကိုယ်သူ ကိစ္စပြီးပြီ ရဟန္တာဖြစ်ပြီထင်သွားတယ်။

အဲဒီဘုန်းကြီးမှာ တပည့်တစ်ယောက်ရှိတယ်။ တပည့်က တရားထိုင်တဲ့အခါ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားပါတယ်။ သူက ဉာဏ်နဲ့ဆင်ခြင်ကြည့်တော့၊ သူ့ဆရာဘုန်းကြီးဈာန်ရတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ကျန်ရစ်ခဲ့ကြောင်း သိရတဲ့အတွက် ဘယ်လိုသိအောင် လုပ်ရပါ့မလား စဉ်းစားတယ်။

တစ်နေ့ တပည့်က ဆရာထံလာပြီး ရဟန်းကိစ္စပြီးပြီလားလို့ တောက်ကြည့်လိုက်တယ်။ ဆရာက “ဟာ ... ပြီးပြီလေ၊ ငါ့သက်သေပြမယ်။ မင်းစိတ်ထဲရှိတာ ဘာမဆို ဖန်ဆင်းပြနိုင်တယ်” လို့ ပြောတော့ တပည့်က “ဆင်တစ်ကောင်ဖန်ဆင်းပြပါ” လို့ပြောတယ်။ သူတို့ရှေ့မှာ ဆင်ကြီးတစ်ကောင်ပေါ်လာတော့ တပည့်က “အဲဒီဆင်ကြီး ဆရာဆီရန်မူခိုင်းလိုက်ပါ” လို့ ခိုင်းတယ်။ ဆရာလည်းပြောတဲ့အတိုင်း ဖန်ဆင်းလိုက်တာ ဆင်လည်းပြေးလာရော ဆရာဘုန်းကြီးလည်း လန့်ဖျပ်ပြီး

ထိုင်ရာက ထပြေးလာသတဲ့။

တပည့်က “နေပါဦး ဆရာက ရဟန္တာဖြစ်ပြီဆို။ ဘာလို့ ကြောက်ရတာလဲ” လို့ ချက်ကောင်းထောက်လိုက်တယ်။ ဒါနဲ့ ဆရာ လည်း အမြင်မှန်ရသွားသတဲ့။

စိတ်ကျင့်စဉ်က ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်ကျင့်ရတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်ဖြစ် ပြီး ကြာရှည်စွာအချိန်ယူကျင့်မှ ခရီးပေါက်ပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ မရှိမဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတရားပဲဆိုတာကို ငြင်း ပယ်တဲ့ စိတ်အနေမရင့်ကျက်သေးသူရှိသလိုပဲ၊ စိတ်အနေရင့်ကျက်ပြီး သူကတော့ အမှန်တရားလောကသစ္စာကို သိမြင်ပါလိမ့်မယ်။



အခန်း ၄

စိတ်ပိုင်း အစော်ကားခံရမှုနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး

“ကောင်းတာလုပ်ဖို့က ခက်နိုင်တယ်။ ကိုယ်တိုင်ကောင်းဖို့က ပိုခက်သေးတယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းမွန်တဲ့ စိတ် သဘောထားတစ်ရပ် ထိန်းသိမ်းဖို့နဲ့ စွပ်စွဲနေတဲ့၊ ဝေဖန်နေတဲ့၊ တားမြစ်ပိတ်ပင်နေတဲ့ မျက်နှာတွေအောက်မှာ တခြားသူတွေ ကို ဝန်ဆောင်ပေးဖို့တွေကတော့ အားလုံးအနက် အခက်ခဲ ဆုံးပါပဲ”

ယနေ့လက်ရှိ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ အသက်ရှင်နေရတဲ့ အခြေအနေ တွေရဲ့ လေးပင်မှုအောက်ထဲ လူတွေသိပ်သိပ်သည်းသည်းကျရောက်နေ ကြတယ်။ သူတို့ဟာ သနားစရာအဆင့်နဲ့ လျှော့ချခံရပြီး သေလောက် တဲ့ ရောဂါတွေနဲ့ အချိန်မတိုင်မီ အသေစောကုန်ကြရတယ်။ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တင်းကျပ်မှုတွေများလွန်းတာကြောင့် သူတို့မှာ ဖြေလျှော့ နားနေရေး အတတ်ပညာကို မေ့လျော့နေပြီး စိတ်ငြိမ်ဆေးမသုံးဘဲနဲ့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်နိုင်ကြတော့။ ဒီဆန်းကြယ်တဲ့ အပြုအမူ

တွေထင်ရှားလာတာကို၊ လင်ကွာ မယားကွာ အမှုတွေများလာတာ ကလေးသူငယ်တွေ ဂရုမစိုက် ပစ်ပယ်စွန့်ပစ်တာတွေများလာတာ အရွယ်မရောက်သေးဘဲ လေလွင့်ပျက်စီးကြရတာတွေများလာတာနဲ့ ထင်ရှားသိသာလှပါပြီ။

“လူ”ဆိုတာ သက္ကဋ္ဌဘာသာစကား “မန” (မနုဿ)က လာ တာဖြစ်တယ်။ အဓိပ္ပာယ်က “စိတ်”ပါပဲ။ လူသားဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ခုတည်းနဲ့လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ၊ စိတ်နဲ့လုပ်တာလည်းဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ပါတပ်ဆင်လိုက်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပဲ၊ လူဟာ စဉ်းစားနိုင်ဆင်ခြင် နိုင်လာတာပါ။ ဒီစိတ်ကြောင့်ပဲ၊ လူ့တန်ဖိုးတွေ အသိအမှတ်ပြုတာတွေ တန်ဖိုးအထားခံရတာတွေ တစ်ပါတည်းလိုက်ပါလာတာဖြစ်တယ်။ အိန္ဒိယဒဿနဆရာကြီး “ခရစ္စနာမူရ်ထိ” က “အခြားသူရဲ့ အယူအဆ တွေပဲ အမြဲချေးငှားနေတဲ့လူဟာ ဒုတိယတန်းစား လူသားမျိုးပဲဖြစ် တယ်” လို့ဆိုခဲ့တယ်။

ကျွန်တော်တို့ ဒီကမ္ဘာထဲကောင်းတာလုပ်ဖို့အတွက် မွေးလာ ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ငြီးငွေ့ဖွယ်ဘဝနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ဖြစ်လာဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းမြတ်မှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာမှာ ပိုမြင့်မြင့်ဆီ တက်ဖို့ အမြဲစဉ်းစားနေတာဖြစ်တယ်။

စကြဝဠာရဲ့ သတ္တဝါအနန္တထဲမှာ လူသားဟာ ပြည့်ဝတဲ့ ဖြစ် တည်မှုရဲ့ တောင်ထိပ်ဆီအထိ အမြင့်ဆုံးရောက်အောင်တက်လာကြရ တာပါ။ ကျွန်တော်တို့က တောင်ထိပ်ရောက်လုနီးပါပြီ။ ခြေလှမ်းတစ် လှမ်း နှစ်လှမ်းလောက်ပဲ လိုတာပါ နောက်ဆုံးခြေလှမ်းကို လှမ်းမတက် နိုင်တဲ့တိုင်အောင် ဒီဘဝမှာ ထိပ်ဆုံးမရောက်ခဲ့ရင်တောင် ဘဝရဲ့ ပိုနိမ့် ကျတဲ့ “ပုံစံမျိုးပြန်မကျနိုင်ဘဲ လက်ရှိပစ္စက္ခဘဝလမ်းကြောင်းမှာ စိတ်ချ လက်ချလှည့်လည်နေနိုင်ပါပြီ။

နောက်ဆုံးခြေလှမ်းက ခက်ခဲပေမယ့် ပိုင်းဖြတ်ချက်ခိုင်မာရင် တော့ နောက်ပြန်မဆုတ်နိုင်တော့တဲ့ အဆင့်ထိ ကျွန်တော်တို့စိတ်ချ လုံခြုံစွာရောက်နိုင်ပါသေးတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လောလောဆယ် အလျင်လိုဆုံးလုပ်ငန်း တာဝန်ကတော့ လက်ရှိရောက်နေတဲ့ဖြစ်တည်မှု ပြင်ညီအောက်ကို စိတ် ချလက်ချ ပြန်မကျအောင်လုပ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတော့တယ်။

ခေတ်သစ်ကမ္ဘာကြီးထဲက ဘဝ

ရာစုနှစ်တစ်စိတ်လောက်အတွင်း လူတွေရဲ့ နေထိုင်မှုဘဝပုံစံ တွေ ပြောင်းလာခဲ့ပြီ။ ဥစ္စာဓနတွေ ပိုင်ဆိုင်မှုအဝဝတွေ တိုးဖို့စုဆောင်း ရတာတွေနဲ့ ရုန်းကန်လာရပြီး နောက်ရာစုနှစ်တစ်စိတ်လောက်မှာ ဘဝ အကြောင်းဘာမှ မသိလိုက်ရပဲ သေသွားရမယ့်ဆားနဲ့တွေ့နေရပါတယ်။ ဘဝ ရှင်သန်ရေးအတွက် ရုန်းကန်နေရစဉ် ပြင်ပအသွင်အပြင်တွေ ထိန်းသိမ်းနေရလို့ မိမိရဲ့ အဇ္ဈတ္တအတွင်း တိုးတက်ရာ တိုးတက် ကြောင်းအတွက်လျစ်လျူရှုနေမိကြတယ်။ ဥစ္စာဓန၊ ဩဇာအာဏာနေရာ ရာထူးတွေအတွက် အံ့ကြိတ် လက်သီးဆုပ်၊ ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစား နေရစဉ် ဒီဘဝရဲ့ ဆုလာဘ်တွေများရရင် သူတို့အောင်မြင်မှာပဲလို့ထင်မိ ကြတယ်။ စာရေးဆရာတစ်ယောက်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတွေကို ဘယ်လိုသုံး ဖြန့်လားခဲ့ကြောင်း ခုလို ရေးထားခဲ့တယ်။

“ကျုပ်တို့ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ရင်း အိပ်မက်မက်နေကြ၊
တစ်ယောက်စီတိုင်းမှာ လုပ်ငန်းအစီအစဉ်လေးတွေရှိနေ
တစ်ခါတစ်ရံ ကျုပ်တို့ရယ်မော
တစ်ခါတစ်ရံ ကျုပ်တို့ငိုမိကြ။
ဒီလိုနဲ့ နေ့ရက်တွေ ကျော်လွန်ကုန်ဆုံး”

အောက်ပါတေးသီချင်းတစ်ပုဒ်ကလည်း ဒီသဘောကို ဖော်
ကျူးနေတယ်။

“ဆယ့်ခြောက်နာရီလောက် လုပ်ကိုင်လို့လည်း

ဘာများပြန်ရလာလို့လဲ။

တစ်နေ့ကျတော့ ပို၍ အိုမင်းလာ

ကြွေးတွေနဲ့သာ နက်ရှိုင်းစွာ

ပုခက်တွင်းကနေ သင်္ချိုင်းအထိ ခေတ်သစ်ကမ္ဘာထဲ လုပ်ရပ်
တွေ တစ်ခုပြီး တစ်ခုထပ်ဆင့်လို့ အကြီးမားဆုံး ကြေကွဲခြင်းနဲ့ ဆုံးရ
တယ်။ မဆုံးနိုင်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာတွေရဲ့
ပြင်းထန်တဲ့ ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကိုပဲ ခံရတယ်။ တစ်နေ့မှာ ၅ မိနစ်တာ
ကလေးတောင် ဖြေလျှော့မနားရဘူး။

ယနေ့စူပါဆော့နစ်ဆိုတဲ့ အသံထက်မြန်တဲ့ လေယာဉ်တွေနဲ့
ကျွန်တော်တို့သွားနေရတယ်။ မြေပြင်ထက်မှာဆိုရင်လည်း ကျည်ဆန်
အလျင်နဲ့ပြေးနေတဲ့ဘူး လက်ရထားတွေစီးနေရတယ်။ ရေပြင်မှာလည်း
ဟိုမားခရပ်ခေါ်ရေ ရုပ်ယာဉ်တွေနဲ့ ပြေးနေရတယ်။ လူသားတွေရဲ့
ဒီလုပ်ရပ်တွေရဲ့ စက်ဝန်းတွေလမ်းကြောင်းက အချိန်ကုန်ရမှုတွေ ပိုတို
သွားစေဖို့ပါပဲ။ ပိုကြီးမားတဲ့ တောင်းဆိုချက်တွေက တွန်းပေးနေတဲ့
အတွက် ကျွန်တော်တို့ခေတ်သစ်ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက ကမ္ဘာ့ရှုထိုး
ပျာယိပျာယာနိုင်လှတဲ့ ဂနာမငြိမ်ဘဝဖြစ်နေရတာပါပဲ။ တစ်နေ့ကုန်
ကြွက်တွေလို ပြေးလွှားနေရပြီး အိပ်ရာထဲထိုးအိပ်ရလျက်၊ အိပ်ရေးမဝမီ
နာရီနှိုးစက်က လှန်နှိုးလိုက်လို့ နောက်တစ်နေ့အတွက် စက်ရုပ်လို
လုပ်ရပြန်တယ်။

မလေးရိုးရာစကားပုံတစ်ခုက လူ့ဘဝက “ကိုယ့်အမြီးနောက်
ကို ပတ်ချာလှည့်ပြီး လိုက်နေတဲ့ ခွေးလိုပဲ” လို့ တင်စားခဲ့တယ်။

ခေတ်သစ်လူသားက ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ရော စိတ်ကိုပါ နှိပ်စက်စော်ကား
နေတာကာလကြာခဲ့ပါပြီ။ ရှေးနစ်ပေါင်းများစွာက ဒီလိုနည်းလမ်းနဲ့နေဖို့
ဒီဇိုင်းဆင်ခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ငြိမ်သက်နေမှုတို့ ချိန်ခွင်
လျှာညီဖို့ လိုတယ်။

ခေတ်သစ်ဘဝရဲ့ အမြဲအလုပ်များနေတဲ့ ကသောကမျောပုံစံ
က စက်ယန္တရားကြီးတွေ တိုင်းတိုင်းလည်နေသလိုပါပဲ။ အာရုံကြောတွေ
မနားမနေ လှုပ်ရှားနေရလို့ ကိုယ်၊ စိတ်စွမ်းအားတွေ နှစ်ဖက်လုံးပါ
အားအင်ချည့်နဲ့လို့ လာရပါပြီ။ အယူအဆတွေ သဘောတရားတွေ၊
ရှုမြင်သုံးသပ်ချက်တွေက ရောယှက်ရှုပ်ထွေး အမျိုးအစားတွေစုံလာရာ
မှာ စိတ်ဝင်စားမှုတွေက မိုက်မဲလာပါတယ်။ ထုထည်ကြီးလွန်းတဲ့
မီဒီယာ၊ သတင်းစာ၊ ရုပ်ရှင်၊ တီဗွီတွေက ကြီးကြီးမားမား ဩဇာလွှမ်းမိုး
နေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံ၊ ဆန္ဒတွေ၊ ဘဝနေမှုပုံစံတွေကိုပါ
ပုံဖော်နေကြတယ်။ လူသားရဲ့ လိင်ကိစ္စတွေမှာ မီဒီယာရဲ့ အညီအ
ဟောက် ညစ်ညမ်းမှု ဩဇာတွေသက်ရောက်နေလို့ မရိုးမသား လိုအပ်
ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းဖို့ရှာကြံလာတယ်။ ဂီတ၊ အကနဲ့ဖျော်ဖြေမှုပုံစံ
တွေမှာ ယခင်က ငြိမ်ညောင်းသာယာမှုတွေ တင့်တယ်လှပယဉ်ကျေး
နူးညံ့ခဲ့သော်လည်း ယခုခေတ်သစ်မှာ ပေါက်ကွဲသံစဉ် ဟစ်ဟော့ဂီတ
(ကသော မျောပါး ဂနာမငြိမ်မှုဂီတ) လိင်နှိုးဆွတဲ့ အဖော်အချွတ်
ကကွက်တွေ မူးယစ်ဆေးဝါးနဲ့ ယှဉ်တွဲပျံ့နှံ့လာပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေ
သဘာဝနဲ့ ပိုမိုနီးစပ်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ အလွယ်ကူဆုံး
လမ်းဖြစ်တဲ့ အာရုံငါးပါး နောက်လိုက်စား မွေ့လျော်တဲ့ ဘဝရောက်
လာပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ တိုက်ပွဲတစ်ခုလိုပါပဲ

ကမ္ဘာကြီးကိုယ်က စစ်မြေပြင်လိုပါပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ ရန်ပွဲတွေ အကြမ်းဖက်မှုတွေ သွေးချောင်းစီးမှုတွေက အနှံ့အပြားပါပဲ။ ဖြစ်တည်ရတာကိုက အဆက်မပြတ် ရုန်းကန်တိုက်ပွဲဝင်နေရတာပဲဖြစ်တယ်။ မော်လီကျူးက မော်လီကျူးကို၊ အနုမြူက အနုမြူကို၊ အီလက်ထရွန်းက အီလက်ထရွန်းကို၊ လူယောက်ျားက လူယောက်ျားအချင်းချင်း၊ မိန်းမတွေက မိန်းမတွေအချင်းချင်းကို၊ လူကတိရစ္ဆာန်၊ တိရစ္ဆာန်က လူကို၊ လူက ဝိညာဉ်၊ ဝိညာဉ်ကလူကို၊ လူက သဘာဝကို၊ သဘာဝတရားက လူကိုအဆက်မပြတ် တိုက်ပွဲဆင်နေရတယ်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာတောင် အဆက်မပြတ် အဇ္ဈတ္တတိုက်ပွဲတွေ ဆင်နေရတယ်။

ရုပ်ပိုင်းလောကထက် ပိုဆိုးတာက စိတ်ပိုင်းလောကမှာ တိုက်ပွဲပေါင်း မြောက်မြားစွာတိုက်ရတဲ့ စစ်မြေပြင်ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဖြစ်ရပ်တိုင်းက စိတ်ရဲ့ချိန်ခွင်လျှာညီမှု နှောင့်ယှက်နေပါတယ်။ မိဘတွေဟာ သားလေးတစ်ယောက်မွေးလာလို့ တရားလွန်ပျော်မယ်ကြံကာ ရှိသေးတယ်။ ဒီသားလေး ရုတ်တရက် နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လို့ ပူပင်သောကရောက်ရသေးတယ်။ စိတ်ဟာပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း အစွန်းနှစ်ဖက်ကြားမှာ လူးလာတုန့်ခေါက်ဖြစ်နေရတာကတော့ ဘဝရဲ့ သဘော သဘာဝအစစ်အမှန်ကိုမှန် သိနားလည်အောင် စိတ်ကို မလေ့ကျင့်ထားရလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအကြောင်းကြောင့်လည်း ရိုးရိုးပုထုဇဉ်လူသာမန်တွေဟာ ဒုက္ခ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မသေချာမှုတွေသာ အမြဲတမ်းတွေ့ကြုံနေရပြီး ကျေနပ်အားရမှု စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကတော့ အနည်းငယ်မျှသာ ခံစားကြရတာဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ တရားထိုင်ပါများရင် လူတစ်ယောက်ဟာ အရာကိစ္စတွေရဲ့ သူ့နဂိုသဘာဝအတိုင်း

မြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး သားဖြစ်လာပြီး ကမ္ဘာလောကရဲ့ ဆွဲချမှု တွေအောက် ရှေ့ဆက်မကျရောက်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်အဖြစ် ကမ္ဘာကြီးရဲ့ မပြည့်မဝမှုနဲ့ ဒုက္ခတရားတွေက လွတ်မြောက်တဲ့ လူသား တွေဖြစ်လာမှာပါ။

ဘဝဟာ ထာဝရမဆုံးနိုင်တဲ့ တိုက်ပွဲဆင်နေရာမှာ အတွင်းနဲ့ အပြင်ဘက် မျက်နှာစာများအားဖြင့် တိုက်ခိုက်ရပါတယ်။ အပြင်ဘက် မျက်နှာစာက အသိဉာဏ်နဲ့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရေးကိုလုပ်တယ်။ ဒီပထမ မျက်နှာစာမှာ အားအင်ကုန်ခန်းသွားရင် ဒုတိယမျက်နှာစာ အဇ္ဈတ္တ အတွင်းအားဖြင့် အတွေးတွေ ခံစားချက်တွေနဲ့ အသစ်တစ်ဖန်တိုက်ခိုက် ရပြန်တယ်။ ဒုတိယမျက်နှာစာမှာ ဆုံးရှုံးသွားပြန်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ဒဏ်ရာ တွေ ခဏတစ်ဖြုတ်သက်သာအောင်၊ သူနာပြုစုရင်း ယာယီနားရတယ်။ နောက်တစ်ရက်မှာ ပြန်တိုက်ရပြန်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော် တို့ လုံးဝကွဲကြေသွားရပြီဆိုရင်တော့ ဒေါသတွေ၊ သွေးရူးသွေးတမ်း ဖြစ်ရမှုတွေ၊ အတော်ကြာကြာ ခံစားလာရပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိန်းချုပ် မှုမှာ ထိခိုက်လာရတယ်။

ထိန်းချုပ်မှုမရှိတဲ့ စိတ်ဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ လောဘ ကျော်ကြားချင်မှု၊ ပိုင်ဆိုင်ခြင်းတွေရလိုမှုတို့ ကြီးစိုးလွမ်းမိုးတတ်တယ်။ ဒီတိမ်းညွတ်ချက်တွေကို မစစ်ဆေးဘဲ လက်ခံထားလိုက်ရင် စိတ်က သရဲသဘက်ရဲ့ အလုပ်ရုံဖြစ်သွားပြီး၊ လူသားစင်စစ်က တွေ့သမျှ လူတွေဖျက်ဆီး သတ်ဖြတ်မယ့် သားရဲကောင် မိစ္ဆာဘဝပြောင်းသွား မယ်။

ဘဝထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ လိုချင်တာတွေ သိပ်များလာပြီး အောင်မြင်မှုက အရာရာဘာမဆိုလုပ်နိုင်တဲ့ အကောင်းလုပ်ရပ်လို့ ယုံ ကြည်လာတယ်။ ဒါက ရုပ်ဝတ္ထုအရ မဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဒီကနေ

မကျေနပ်မှု၊ ပျာလောင်ခတ်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှုနဲ့ မလုံခြုံစိတ်မချရမှုတွေ အဓိကဖြစ်ပေါ်လာစေတော့တယ်။

ဒီစိုးရိမ်သောကတွေ၊ စိတ်ဖိစီးမှုတွေက စိတ်အနှောင့်အယှက် တွေများစွာနဲ့ စိတ်နာမကျန်းမှုသာဖြစ်စေပါတယ်။ ဒီလို စိတ္တဇတွေကို စုပေါင်းပြီး “စိတ်လှုပ်ရှားမှု လူသတ်သမားများ” လို့ သမုတ်ထားတယ်။ ဒီလိုစိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မနာလိုမှု၊ မလုံခြုံမှုတို့ဆိုတဲ့ မကောင်း မြင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ သက်ဆိုင်သူကိုသာမက သူ့ဘေးပတ်ဝန်း ကျင်က လူတွေကိုပါ ဒုက္ခတွေ့စေနိုင်ပါတော့တယ်။ နျူရိုးဆစ်စတဲ့ စိတ်ရောဂါသည်တွေကို စိတ်ကုသသူတွေက ရောဂါသည်ရဲ့ စိတ်သ ဘောထားအမှားတွေကို သူ့ဟာသူမြင်လာအောင်လုပ်တဲ့နည်းတွေနဲ့ ကုကြတယ်။ ဗုဒ္ဓကတော့ “ကိုယ်ထူကိုယ်ထ” နည်းနဲ့ အမြင်မှန်ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် သိမြင်လာအောင် အားထုတ်သွားဖို့ ဟောကြားတော်မူခဲ့ ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆီသို့

ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းမှာ အစစ်ဆေးမရှိ ထန်ပြင်းလာတဲ့ အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့ အင်အားစုတွေနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို စီမံ အုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့အထိ လျှော့ချရမယ်။ ဒီလိုလုပ်ရာမှာ ရုပ်ပိုင်းနဲ့စိတ်ပိုင်း နှစ်ခုစလုံး ဖြေလျှော့နားနေခြင်းကို ဇိမ်ခံဖို့မဟုတ်ဘဲ လိုအပ်ချက်အရ သာ လုပ်ရမှာဖြစ်ပြီး မလိုအပ်တဲ့ လုပ်ရပ်မျိုးကို လျှော့ချဖြတ်တောက် ပစ်သင့်တယ်။ မနက်စောစော အိပ်ရာကထတာနဲ့ ကောင်းကောင်း ဝတ်စား၊ မိသားစုနဲ့ စကားပြောပြီး အသုံးကျတဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်တဲ့ စာဖတ်တာ၊ တရားရှုမှတ်တာ၊ ဖြေလျှော့နားနေတာမျိုးကို တစ်ကိုယ် တော် သီးသန့်အချိန်ယူလုပ်သင့်တယ်။

ဘဝရေစီးကြောင်းကို ဆန်တက်ဖို့မစွမ်းနိုင်တာတွေပေါ်မှီပြီး လူသားတွေအားလုံး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြရတယ်။ သမုဒ္ဒရာအလယ် ရွက်လှေလေးတစ်စီးနဲ့ လေအလာကို ဆန့်ကျင်အန်တု၊ လေအဆန် ရွက်တိုက်ပြီး မသွားနိုင်ကြပါဘူး။ လေလာရာဘက်ကိုသာ အလိုက်သင့် မျောလိုက်ပြီးသွားကြရတာပါ။ ဘဝရေစီးကြောင်းကတော့ အမြဲပဲ လားရာ တစ်ဖက်တည်းစီးနေတာပါ။ ရွက်တိုက်သမားရဲ့ အလိုကျစီးတဲ့ လမ်းကြောင်းဘယ်တော့မှ ပြောင်းမှာမဟုတ်ဘူး။ နေမင်းက သူသွား နေကျလမ်းကြောင်းမပြောင်းသလို၊ ဘဝရေစီးကြောင်းကလည်း အလား တူပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ဘဝရေစီးကို ကျွန်တော် တို့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အပြည့်အဝ သဟဇာတဖြစ်ရေးဆီလမ်းရှာ မှီငြမ်း ပြုသွားကြရမှာပါ။ ဗုဒ္ဓရှင်းလင်းစွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ စကြဝဠာ ဥပဒေသ၊ ဓမ္မတရားက ဘဝရေစီးကြောင်းနဲ့ မူလဘူတတို့ ဆက်စပ်ပုံတွေရှင်းပြ ခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားအရ

လူသားတိုင်းရဲ့ တာဝန်က စိတ်ကို မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သုံးဖို့ ပါပဲ။ လူ့စိတ်ကို တရားမျှတငြိမ်းချမ်းတဲ့ ကမ္ဘာလောကတစ်ခုထဲ ရှေးရှု တဲ့အထိ လမ်းသွင်းပေးသင့်တာပါ။ စိတ်ကိုဖြစ်လိုရာဖြစ်လို့ခွင့်ပေး အလိုလိုက်ထားရင်တော့ စိတ်ဟာ စည်းကမ်းပျက်၊ ရွံ့စောင်းလို့၊ စာရိတ္တ ခြစားပေလိမ့်မယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဒုက္ခတွေ အများစုက ဒီရွံ့စောင်း စာရိတ္တ ခြစားနေတဲ့ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိသမျှ အခြားသူတွေကို ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ “ဝဲဩဃထံ ပိမိနေတဲ့သူဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ ဒီဝဲဩဃ ထဲက လွတ်မြောက်အောင် မလုပ်နိုင်ဘူး” ဆိုတဲ့တရားအတိုင်းပါပဲ။