



အချစ်ဖြစ်ပွားစေရန် မေတ္တာရည်ရွယ်ချက်ဖြင့်

ထက်တန်းစွာ

HOW TO LOVE

By Thich Nhat Hanh

How to စီရိုရှာ လွန်ကြွက်များရှေ့မှ အစားဆုံးစာအုပ်၊ အကြွင်းမဲ့စာအုပ်အတွက် ဝင်ပညာရှိတစ်ဦးက ပေးထားတဲ့ အကြံပြုချက်တွေ၊ အလေ့အကျင့်တွေနဲ့ အတွေ့အမခက်တာတွေ ပါဝင်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်။

သစ်နှစ်မရှိမီက အသုံးအနှောင်ဆုံ လူပိုင်းစာအုပ်တွေထဲမှာ တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ချစ်ခြင် မေတ္တာကို

- (၁) ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်မေတ္တာကို သဘာဝိဗု အခြားသူကို ချစ်မေးနိုင်မယ်။
- (၂) ချစ်ခြင်မေတ္တာ ဆိုတာ နားလည်မှုပါ။ (၃) နားလည်မှုဟာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ (ကရုဏာ) ကို ဖြစ်စေတယ်။
- (၄) လေ့လေးနက်နက် နားထောင်ပေးခြင်းနဲ့ ချစ်မေတ္တာပါတဲ့ စကားတွေဟာ ချစ်ခြင်မေတ္တာကို ပြသနိုင်တဲ့ သောချက်နည်းနာတွေပါ ဆိုတဲ့ ပဓာနကျစာအုပ်လဲ လေးချက်အဖြစ် သွယ်တင်ပြခဲ့ပါတယ်။

(Penguin Random House)



ချစ်ခြင်မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တွေးစရာ၊ သတိပြုစရာ၊ ဆင်ခြင်စရာအလေ့အကျင့် စပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြုမူနေကြတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ လုပ်ဆောင်နေကြရတဲ့ ဆက်ဆံရာတွေ၊ ခဏ နေကြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းလေ့ကျင့်သင့်လဲ ဆိုတာအထိ ရိုးရှင်းဖြေပြစ်တဲ့ အရေးအသားနဲ့ ရေရှည်ပေးထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြထားတဲ့ ချစ်ခြင်မေတ္တာက ချစ်သူသမီးရည်းစားကြားက ချစ်ခြင်မေတ္တာတင်မကဘဲ မိဘနဲ့သားသမီးကြား၊ ညီအစ်ကိုမောင်နှမကြား၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေကြား၊ မြေးအဆွားကြား၊ လူသားတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားက ချစ်ခြင်မေတ္တာတွေအတွက်ပါ ရည်ရွယ်စွာပါပါတယ်။

(ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာမှ)



စာရိပ်ဖြိုင်အမှတ်စဉ် (၃၇)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



ထက်ဘုန်းရှိန်

အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ Citamin
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၄၀၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(ဝဥပဒေ-စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅) ပထမထမ်း၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနှင့် အမှော်ရထားလမ်းကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (ဝ၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
- ဖြန့်ချိရေး ♦ ကိုလတ်စာပေ
အမှတ် ၂၀၊ ၃၁ လမ်းအထက်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုန်း: ၀၉ ၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၈၈၅၀၂၀၆၈၊ ၀၉ ၂၆၅၀၂၀၆၈

ထက်ဘုန်းရှိန်
 အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ / ထက်ဘုန်းရှိန်။ ရန်ကုန်
 စာရိပ်ဖြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၃။
 စာမျက်နှာ - ၁၁၂၊ ၁၃. ၂၀ စင်တီ x ၁၈. ၂၀ စင်တီ
 (၃၇) အချစ်မြစ်ပြင်က မေတ္တာရေကြည်လေးတွေ

မာတိကာ

◆ ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ	၈
◆ စာအုပ်အကြောင်း	၉
◆ စာရေးသူအကြောင်း	၁၀
အချစ်ရေး မေတ္တာရေး မှတ်စုလေးများ	
၁။ နှလုံးသားမြစ်တစ်စင်း	၁၂
၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အစာကျွေးမွေးခြင်း	၁၃
၃။ နားလည်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၁၄
၄။ အချစ်စစ်မေတ္တာမှန်ကို သတိပြုမိခြင်း	၁၅
၅။ လေးစားရိုသေပေးခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၁၆
၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ဈေးကြီးတယ်	၁၇
၇။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ဇီဝအခြေခံထားတဲ့ အရာတစ်ခုပါ	၁၈
၈။ အာရုံပြောင်းခြင်းတွေ	၁၉
၉။ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အခြေခံသဘောတရား လေးခု	၂၀
၁၀။ မေတ္တာဆိုတာ	၂၁
၁၁။ ကရုဏာဆိုတာ	၂၂
၁၂။ မုဒိတာဆိုတာ	၂၃
၁၃။ ဥပေက္ခာဆိုတာ	၂၄
၁၄။ လေးစားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှု	၂၅

မာတိကာ

၁၅။ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံအတိုင်း နှစ်သက်စရာဖြစ်အောင် နေလိုက်ပါ	၂၆
၁၆။ သင်က ပန်းကလေးတစ်ပွင့်ပါ	၂၇
၁၇။ ပန်းကလေးတစ်ပွင့်ကို ရေလောင်းပေးပါ	၂၈
၁၈။ ပွေ့ဖက်ခြင်း	၂၉
၁၉။ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ	၃၁
၂၀။ ယုံကြည်သက်ဝင်မှု အလေ့အကျင့်	၃၂
၂၁။ ရင်းနှီးမှုသုံးမျိုး	၃၃
၂၂။ အချည်းနှီးသော လိင်မှုကိစ္စ	၃၄
၂၃။ “ဟင့်အင်း” လို့ ပြောမယ်	၃၅
၂၄။ အမြစ်ခိုင်ခိုင်သုံးချောင်း	၃၆
၂၅။ တူညီတဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို မျှဝေခြင်း	၃၇
၂၆။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း	၃၈
၂၇။ အသက်ထရှုပြီး အငြင်းအခုံကို ရှောင်ရှားလိုက်ပါ	၃၉
၂၈။ စိတ်ရှည်ရှည်လေးထားပြီး နားထောင်ပေးပါ	၄၀
၂၉။ အရှုပ်ထဲက ရုန်းထွက်ခြင်း	၄၁
၃၀။ လက်တွဲဖော်အစစ်အမှန်	၄၂
၃၁။ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ကုစားခြင်းပါ	၄၃
၃၂။ ပျော်ရွှင်မှုဖြင့် စိတ်အာဟာရဖြည့်တင်းပါ	၄၄
၃၃။ ဂရုပြုအာရုံစိုက်ခြင်း	၄၅

မာတိကာ

၃၄။ ကုစားသူ သို့မဟုတ် ချစ်ရသူ	၄၆
၃၅။ သတိရှိရှိ ချစ်ပါ	၄၇
၃၆။ တန်းတူညီမျှ သဘောထားခြင်း	၄၈
၃၇။ အကူအညီတောင်းခံခြင်း	၄၉
၃၈။ အကူအညီဖြစ်စေမဲ့ စာသုံးကြောင်း	၅၀
၃၉။ သေချာလား	၅၁
၄၀။ မာန	၅၂
၄၁။ နားလည်မှုကို ထပ်တွေ့ခြင်း	၅၃
၄၂။ ရေ အသည်းအသန် ငတ်ခြင်း	၅၄
၄၃။ အဖုံးရှာနေတဲ့ အိုးကလေးတစ်လုံး	၅၅
၄၄။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ကတိမပေးမိခင်	၅၆
၄၅။ အဝေးကနေ စေ့စပ်ညှိနှိုင်းခြင်း	၅၇
၄၆။ မိသားစုဘဝအစ	၅၈
၄၇။ မေတ္တာထားခြင်း အလေ့အကျင့်	၅၉
၄၈။ နက်နက် တူးပါ	၆၀
၄၉။ အမှားတွေ လုပ်မိတာ	၆၂
၅၀။ စေတနာနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး	၆၃
၅၁။ အိမ်ကို ရှာဖွေခြင်း	၆၄
၅၂။ တံခါးကို ဖွင့်လိုက်ပါ	၆၅
၅၃။ သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ ရင်းနှီးမှု	၆၇

မာတိကာ

၅၄။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းအင်ကို စိန်ခေါ်ခြင်း	၆၇
၅၅။ ပြင်းပြတဲ့ စိတ်ဆန္ဒတစ်ခု	၆၈
၅၆။ အချစ်ကို ရှင်သန်စေဖို့ လိုအပ်တဲ့အရာ	၆၉
၅၇။ စားသုံးနိုင်တဲ့ အစားအစားနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အာဟာရဖြည့်တင်းပါ	၇၀
၅၈။ အာရုံခံနိုင်တဲ့ အစားအစား	၇၁
၅၉။ အနက်ရှိုင်းဆုံး စိတ်ဆန္ဒကို အာဟာရဖြည့်တင်းပေးခြင်း	၇၂
၆၀။ အသိသတိကို အာဟာရဖြည့်တင်းပေးခြင်း	၇၃
၆၁။ တိုင်းဆမရနိုင်တဲ့ စိတ်တွေ	၇၄
၆၂။ ကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ အလှတရား	၇၅
၆၃။ အထီးကျန်မှုနဲ့ လိင်မှုကိစ္စ	၇၆
၆၄။ စုံတွဲတစ်တွဲဆီက လေးနက်တဲ့ နားထောင်ခြင်း	၇၇
၆၅။ ပြီးပြည့်စုံစေခြင်း	၇၈
၆၆။ အလိုအလျောက် ပျော်ရွှင်မှု	၇၉
၆၇။ တရားထိုင်ခြင်း	၈၀
၆၈။ ပျော်ရွှင်မှု ပေးကမ်းခြင်း အနုပညာ	၈၁
၆၉။ လက်ဆောင်အမှန်	၈၂
၇၀။ ပန်းပွင့်ကလေးကို ရေဖြန်းပေးခြင်း	၈၃
၇၁။ အတ္တဆိုတာ မရှိ	၈၄
၇၂။ ပေးကမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ	၈၅

မာတိကာ

၇၃။ အကြီးကျယ်ဆုံး လက်ဆောင်	၈၆
၇၄။ အလင်းရောင်ကို လင်းလက်တောက်ပစေခြင်း	၈၇
၇၅။ သဘောထားအယူအဆများကို လက်လွှတ်ခြင်း	၈၈
၇၆။ သူတော်စင် ဆိုတာ မရှိ	၈၉
၇၇။ ခင်မင်ရင်းနှီးမှု	၉၀
၇၈။ တူညီတဲ့ ဦးတည်ရာကို ကြည့်ရှုခြင်း	၉၁
၇၉။ ကြာရှည်ခံတဲ့ ကတိကဝတ်တစ်ခု	၉၂
၈၀။ ပျော်ရွှင်မှုဖန်တီးခြင်း အနုပညာ	၉၃
၈၁။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ ကလေးငယ်	၉၄
၈၂။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို သင်ယူခြင်း	၉၅
၈၃။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၉၆
၈၄။ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးကို စစ်ဆေးကြည့်ဖို့ မေးခွန်း ၂၀	၉၇

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အာဟာရဖြည့်ပေးဖို့ အလေ့အကျင့်တွေ

၈၅။ မန္တန်ခြောက်ခု	၁၀၀
၈၆။ မေတ္တာဖြင့် တရားမှတ်ခြင်း	၁၀၄
၈၇။ ကြင်နာသနားစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပေးခြင်း	၁၀၆
၈၈။ ရွေးချယ်ပြီး ရေလောင်းပေးခြင်း	၁၀၇
၈၉။ ပွေ့ဖက်တရားထိုင်ခြင်း	၁၀၈
၉၀။ သတိငါးဖြာ	၁၁၀

ဘာသာပြန်သူ၏ အမှာစာ

ချစ်ခြင်း၊ စစ်မှန်ခြင်း၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း ဆိုတဲ့ ဒီသုံးခုအကြောင်းကို လိုက်ရှာဖတ်ရင်းနဲ့ ဆရာတော် သစ်နတ်ဟန်ရဲ့ **How to Love** ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးကို ကျွန်တော် တွေ့မိပါတယ်။ ဆရာတော်က **Mindfulness Essentials** ဆိုတဲ့ Series မှာ ဒီတစ်အုပ်ကို သုံးအုပ်မြောက်အဖြစ် ရေးသားပြီး ဒီဇင်ဘာလ ၁ ရက်၊ ၂၀၁၄ မှာ ထုတ်ဝေခဲ့ပါတယ်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တွေးစရာ၊ သတိပြုစရာ၊ ဆင်ခြင်စရာလေးတွေက စပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြုမူနေကြတဲ့ အပြုအမူတွေ၊ လုပ်ဆောင်နေကြရတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေ၊ ခံစားနေကြတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဘယ်လိုထိန်းကျောင်းလေ့ကျင့်သင့်လဲဆိုတာအထိ ရိုးရှင်းပြေပြစ်တဲ့ အရေးအသားနဲ့ ဝေမျှပေးထားပါတယ်။ ဒဿနဆိုင်ရာနဲ့ ဘာသာရေးနီးနွယ်တဲ့ အတွေးအမြင်တွေဟာ လေးတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေမဲ့ အသင်အပြုကောင်းတဲ့ ဆရာတစ်ယောက်က စာသင်သားတွေကို ပြန်ပြီး ပြောပြရှင်းပြနေတဲ့ပုံစံနဲ့ ဆရာတော် သစ်နတ်ဟန်က ရေးသားထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာ တင်ပြထားတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ချစ်သူသမီးရည်းစားကြားက ချစ်ခြင်းမေတ္တာတင်မကဘဲ မိဘနဲ့ သားသမီးကြား၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမကြား၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေကြား၊ မြေးအဘွားကြား၊ လူသားတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးကြားက ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေအတွက်ပါ ရည်ရွယ်ထားပါတယ်။

စစ်မှန်တဲ့ အချစ်မြစ်ပြင်မှာ ငြိမ်းအေးတဲ့ မေတ္တာရေကြည်ကလေးတွေက တသွင်သွင် စီးဆင်းနေလျက်ပါ။

ထက်ဘုန်းရှိန်
ည (၁၀:၅၃) နာရီ
၂၀. ၄. ၂၀၂၃

စာအုပ်အကြောင်း

“စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ကျွန်တော်တို့ကို လှပမှု၊ လန်းဆန်းမှု၊ ခိုင်ခံ့မှု၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေကို ပေးစွမ်းပါတယ်”

ဘယ်လိုချစ်ရမလဲဆိုတာ သဘောထားကွဲလွဲစရာ မေးခွန်းပါ။ ဒီ မေးခွန်းရဲ့အဖြေကို သစ်နတ်ဟန်က သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာရပ်တွေဖြစ်တဲ့ ကြည်လင်ပြတ်သားမှု၊ အကြင်နာမေတ္တာနဲ့ ဟာသဉာဏ်တွေနဲ့အတူ ယူလာ ပေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာတွေကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင်းနှီးမှုတွေ၊ ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ချစ်ရေးချစ်ရာအတွေးအမြင်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နှလုံးကို ဖွင့်ဟပြီး လောကကို ဘယ်လို ထွေးပွေ့ပေးရမလဲ ဆိုတဲ့အကြောင်း သစ်နတ်ဟန်က ကျွန်တော်တို့ကို ပြသပေးထားပါတယ်။



စာရေးသူအကြောင်း

သစ်နတ်ဟန်က ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာ၊ ကဗျာဆရာ၊ ဒဿန ပညာရှင်နှင့် ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါး ဖြစ်ပါတယ်။ သူ တည်ထောင်ခဲ့ တဲ့ ပြင်သစ်နိုင်ငံက ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှာ အများဆုံး နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ နယူးယော့ခ်တိုင်းမ် (New York Times) ရဲ့ အရောင်းရဆုံးတစ်အုပ် ဖြစ်တဲ့ 'ဒေါသစိတ်' (Anger), ဂန္ထဝင်လက်ရာတစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ 'သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာနိသင်' (The Miracle of Mindfulness) နဲ့ အခြားစာအုပ်များစွာကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ သစ်နတ်ဟန်ဟာ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ လူထု အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေနဲ့ ငြိမ်းချမ်း ရေးဖော်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ တရားစခန်းတွေကို ဦးစီးဦးဆောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့ပါ တယ်။ ၁၉၆၇ ခုနှစ်မှာ ငြိမ်းချမ်းရေးနိဘယ်ဆုအတွက် အဆိုပြုခြင်းခံခဲ့ရပါတယ်။



အချစ်ရေးရာ မေတ္တာရေးရာ မှတ်စုလေးတွေ

နှလုံးသားမြစ်တစ်စင်း

ရေတစ်ခွက်ထဲကို ဆားလက်တစ်ဆုပ်စာ ထည့်လိုက်ရင် အဲဒီရေကို သောက်သုံးဖို့ ခက်သွားပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ ဆားလက်တစ်ဆုပ်ကို မြစ်ထဲ ထည့်လိုက် ရင်တော့ ဘာမှ ထူးခြားမသွားဘဲ လူတွေအနေနဲ့ ရေနဲ့ ချက်ပြုတ်လို့၊ ဆေး ကြောလို့၊ ရေကို သောက်သုံးလို့ ရနေပါသေးတယ်။ မြစ်ပြင်ဟာ အလွန်အလွန် ကြီးမားပြီး လက်ခံနိုင်ခြင်း၊ ထွေးပွေ့နိုင်ခြင်း၊ အသွင်ပြောင်းလဲနိုင်ခြင်းဆိုတဲ့ စွမ်းရည်တွေ ရှိနေပါတယ်။

စိတ်နှလုံးသားတွေ သေးသိမ်နေတဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နားလည် ပေးနိုင်မှုနဲ့ သနားကြင်နာမှုတို့ဟာ အကန့်အသတ် ရှိနေပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ဟာ တန့်နဲ့ခံစားနေကြရပါတယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ ချို့ယွင်းချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ လက်မခံနိုင်တာ ဒါမှမဟုတ် သည်းမခံနိုင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်ကြ တဲ့အပြင် သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့စိတ်ကြိုက် ပြောင်းလဲလိုက်ကြဖို့လဲ တောင်းဆို ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နှလုံးသားတွေ ကျယ်ပြန့်လာပြီဆိုရင်တော့ ဒီလိုအရာတွေက ကျွန်တော်တို့စိတ်ကို ဒုက္ခပေးနိုင်ကြတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့မှာ နားလည်ပေးနိုင်မှုနဲ့ စာနာမှုတွေ အများကြီး ရှိလာ ကြပြီး အခြားသူတွေကိုလဲ ထွေးပွေ့ထားနိုင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ အခြားသူတွေကို သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးတွေအတိုင်းပဲ လက်ခံပြီးတဲ့နောက် သူတို့လည်း သူတို့စိတ်ကြိုက်ပုံစံပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အရေး ရှိလာကြပါတယ်။ ဒီတော့ အရေးကြီးတဲ့ မေးစရာမေးခွန်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်နှလုံးကို ဖွံ့ထွား လာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ ဆိုတာပါပဲ။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အစာကျွေးမွေးခြင်း

ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ချစ်မေတ္တာတွေ ပြည့်ဝဖွံ့ဖြိုးဖို့ အာဟာရကျွေးတဲ့ အနုပညာကို သင်ယူနိုင်ကြပါတယ်။ အရာရာ တိုင်းဟာ အသက်ရှင်သန်နိုင်ဖို့ အစာလိုအပ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတောင်မှ အစာ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြည့်ဝဖွံ့ဖြိုးအောင် ဘယ်လိုပြုစုပျိုးထောင်ရမလဲဆိုတာကို မသိရင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ညှိုးနွမ်း သွားပါမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပျော်ရွှင်မှုကို အစာကျွေးမွေးပြီး အထောက်အပံ့ ပေးတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ချစ်တတ်တဲ့၊ မေတ္တာထားတတ်တဲ့စွမ်းရည်ကို အာဟာရ ဖြည့်တင်းပေးနေကြတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းဆိုတဲ့ အနုပညာကို သင်ယူနေတာပဲ ဖြစ်ပါ တယ်။



နားလည်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ ဝေဒနာကို နားလည်ပေးနိုင်တာဟာ သင့်အနေနဲ့ အဲဒီလူကို ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးသော လက်ဆောင်ဖြစ်ပါတယ်။ နားလည်မှုဆိုတာ အချစ်ရဲ့ အခြားသော အမည်နာမတစ်ခုပါ။ နားလည်မပေးနိုင်ရင် ချစ်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်တာ သေချာတာပေါ့။



အချစ်စစ်မေတ္တာမှန်ကို သတိပြုမိခြင်း

အချစ်စစ်မေတ္တာမှန်က ကျွန်တော်တို့ကို လှပမှု၊ လတ်ဆတ်မှု၊ ခိုင်ခံ့မှု၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ်။ အချစ်စစ်မေတ္တာမှန်မှာ ကျွန်တော်တို့ကို ရှင်သန်စေတဲ့ နက်နဲတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခု ပါဝင်နေပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တွေ့ပြုဆုံပေမဲ့ ဒီလိုပျော်ရွှင်မှုမျိုးကိုမှ မခံစားရရင် ဒါဟာ အချစ်စစ် မေတ္တာမှန်လို့ ပြောဖို့ခက်သွားပါပြီ။



လေးစားရိုသေပေးခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

ဧည့်သည်ကို လေးစားသလို သင့်ရဲ့ လက်တွဲဖော်ကို လေးစားတဲ့ အစဉ်အလာတစ်ခု အာရှမှာ ရှိပါတယ်။ သင် ချစ်ရသူနဲ့ အချိန်အကြာကြီး ရှိနေခဲ့ပြီဆိုရင်တောင် ဒီလိုလေးစားရိုသေတဲ့ အပြုအမူ ရှိရမယ်ဆိုတာ အခုထိ မှန်နေတုန်းပါပဲ။ လက်တွဲဖော်က သင့်ရဲ့ လေးစားမှုနဲ့ အမြဲတမ်း အပြည့်အဝ ထိုက်တန်ပါတယ်။ လေးစားရိုသေပေးတာက ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့သဘောသဘာဝ ပဲဖြစ်ပါတယ်။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ဈေးကြီးတယ်

စပြီးချစ်ပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာက သင်နဲ့ အခြားသူတစ်ဦး တည်းအတွက်ပဲ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုရင်တော့ မကြာခင်မှာပဲ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ကြီးထွားကျယ်ပြန့်လာပြီး ကျွန်တော်တို့အားလုံး အတူတကွ ပါဝင်လာနိုင်တဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ချစ်ခြင်း မေတ္တာတွေ ဆက်ပြီးမကြီးထွားတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ သေဆုံး ဖို့ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ ဒါဟာ သစ်ပင်နဲ့ တူပါတယ်။ သစ်ပင်တစ်ပင် ကြီးထွား မှု ရပ်တန့်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီသစ်ပင်ဟာ သေဆုံးဖို့ နီးလာတော့တာပါပဲ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဘယ်လို အစာကျွေးမွေးရမလဲဆိုတာနဲ့ ဆက်လက်ကြီးထွား အောင် ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မလဲ ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ လေ့လာသင်ယူ ရမှာပေါ့။



ချစ်ခြင်းမေတ္တာက ဇီဝအခြေခံထားတဲ့ အရာတစ်ခုပါ

ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ အသက်ရှူနိုင်တဲ့ သက်ရှိအရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကြီးထွားအောင် တခြားရည်ရွယ်ချက်နဲ့ တွန်းအားပေးစရာ မလိုပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တင်းမာမှုကင်းကင်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နေလိုက်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်အတွင်းပိုင်းဟာ အလိုလိုတောင့်တင်းခိုင်မာလာပြီး စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို ကုစားလာနိုင်တာ တွေ့ရမှာပါ။



အာရုံပြောင်းခြင်းတွေ

ကျွန်တော်တို့ဟာ အခြားသူတွေကို မကြာခဏဆိုသလို တိတ်တခိုး ချစ်မိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါဟာ အခြားသူတွေကို အမှန်တကယ် ချစ်မြတ်နိုးပြီး နားလည်ပေးနိုင်တာကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ နာကျင်ခံစားနေရတာတွေကနေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အာရုံပြောင်းလိုက်နိုင်ဖို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့သာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်မြတ်နိုးတတ်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် စစ်မှန်တဲ့ ကရုဏာစိတ် ရှိဖို့ ကြိုးစားမယ်ဆိုရင် အခြားသူတစ်ဦးကိုလဲ အမှန်တကယ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးပေးပြီး နားလည်ပေးနိုင် ကြမှာပါ။



စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အခြေခံသဘောတရား လေးခု

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ချစ်ခင်ခြင်း၊ သနားကြင်နာခြင်း၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ တန်းတူညီမျှသဘောထားခြင်းတို့နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ သက္ကတဘာသာမှာတော့ မေတ္တရီ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာနဲ့ ဥပေက္ခာလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ ဒီသဘောတရားလေးခု ပါဝင်နေမယ် ဆိုရင် အဲဒီချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ကုစားလာနိုင်မယ်၊ အသွင်ပြောင်းလဲသွားမယ်၊ ပြီးရင် သန့်စင်မြင့်မြတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သဘောတရားပါ ရရှိလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက အခြေအနေတိုင်းကို ကုစားပေးနိုင်ပြီး ကျွန်တော်တို့ ဘဝအတွက် လေးနက်တဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။



မေတ္တာဆိုတာ

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ ပထမအခြေခံသဘောတရားကတော့ မေတ္တာတရားပါ။ မေတ္တာရဲ့ အနှစ်သာရဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ အခြားလူတစ်ယောက်အတွက် နေရောင်ခြည်တန်းက လေး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်မှုကို မရမချင်း သင်ဟာ အခြား လူတွေကို ပျော်ရွှင်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တတ်အောင် သင်ယူဖို့ အိမ်ကလေးတစ်လုံး ဆောက်လိုက်ပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင်အာဟာရဓာတ်အတွက် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင် စရာ အခိုက်အတန့်တွေကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကို သုံးပြီး သတိပဋ္ဌာန် လေ့ကျင့်နည်းကို လေ့လာပါ။ ဒါဆိုရင် အခြားလူအတွက် ဆောင်ကြဉ်းပေးစရာ တစ်ခုခု သင့်မှာ ရှိလာပါလိမ့်မယ်။



ကရုဏာဆိုတာ

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ ဒုတိယအခြေခံသဘောတရားကတော့ ကရုဏာတရားပါ။ ကရုဏာဆိုတာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ အခြားလူတွေရဲ့ ဒုက္ခကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်တစ်မျိုးပါ။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို နားလည်နိုင်ရင် သူ့ဒုက္ခကိုလဲ နားလည်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို နားလည်ခြင်းဟာ ကရုဏာတရားကို ဖြစ်စေတယ်၊ သက်သာရာ ရစေပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို အသွင်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီဆိုရင်တော့ နက်နဲစွာ ရှုမြင်ခြင်းနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တို့ကို အသုံးပြုပြီး အခြားလူရဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခပါ အသွင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။



မုဒိတာဆိုတာ

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ တတိယအခြေခံသဘောတရားကတော့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုကို ပေးစွမ်းနိုင်ခြင်း (မုဒိတာတရား)ပါ။ သင်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်လိုဖန်တီးရမလဲ ဆိုတာ သိလာတဲ့အခါ အဲဒီလို သိလာခြင်းက သင့်ကို စိတ်အာဟာရဖြစ်စေပြီး အခြားလူကိုလဲ စိတ်အာဟာရဖြစ်စေပါတယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် မုဒိတာဖြစ်နေခြင်းဟာ လတ်ဆတ်တဲ့လေထုလို ဒါမှမဟုတ် နွေဦးပန်းကလေးတွေလို ဒါမှမဟုတ် တောက်ပတဲ့ အပြာရောင်ကောင်းကင်လို လက်ဆောင်ကောင်းတစ်ခုပဲပေါ့။



ဥပေက္ခာဆိုတာ

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ စတုတ္ထအခြေခံသဘောတရားကတော့ တန်းတူညီမျှ သဘောထားခြင်း (ဥပေက္ခာတရား) ပါ။ အားလုံးပါဝင်နိုင်ခြင်း ဒါမှမဟုတ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်းလို့လဲ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။ နက်ရှိုင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာဆိုရင် သင်နဲ့အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ကြားမှာ နယ်သတ် မျဉ်းဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ သင်က သူ၊ သူက သင်ပါပဲ။ သင့်ဒုက္ခက သူ့ဒုက္ခ ပါပဲ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် နာကျင်မှုဝေဒနာကို ကိုယ်တိုင်နားလည်ထားတာက သင် ချစ်ရသူကို နာကျင်ခံစားရ ပိုပြီး သက်သာစေပါတယ်။ ဥပေက္ခာတရားမှာ နာကျင်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတို့ဟာ သီးခြားကိစ္စတွေ မဟုတ်ကြတော့ပါဘူး။ သင် နာကျင်နေရရင် သင် ချစ်ရသူလဲ နာကျင်နေရလိမ့်မယ်။ သင် ပျော်ရွှင်ရင် သင် ချစ်ရသူလဲ ပျော်ရွှင်နေပါလိမ့်မယ်။



လေးစားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှု

စစ်မှန်တဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့ အစဉ်အလာ အခြေခံသဘောတရား လေးမျိုးဖြစ်တဲ့ ချစ်ခင်ခြင်း၊ သနားကြင်နာခြင်း၊ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊ တန်းတူညီမျှ သဘောထားခြင်းတို့နဲ့အတူ လေးစားမှုနဲ့ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ နောက်ထပ် အခြေခံသဘောတရားနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ ဒီနှစ်မျိုးကို ရှေ့က သဘောတရားလေးမျိုးမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ လေးစားမှုနဲ့ ယုံကြည်မှုက ရှေ့က အခြေခံသဘောတရားလေးမျိုးကို ဖော်ပြဖို့ရာ မာတိကာလိုပဲပေါ့။ လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိတဲ့အခါ သူ့ကို ယုံကြည်ပေးနိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ယုံကြည်မှုမရှိတဲ့ ချစ်ခြင်းဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ မစစ်သေးပါဘူး။ ဒါအမှန်ပါပဲ။ အရင်ဆုံးအနေနဲ့ သင့်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုနဲ့ ယုံစားမှု ရှိရပါမယ်။ သင့်မှာ ကောင်းမွန်ပြီး သနားကြင်နာတတ်တဲ့ သဘာဝ ရှိတယ်လို့ ယုံကြည်လိုက်ပါ။ သင်က စကြဝဠာရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ သင့်ကို ကြယ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတယ်။ သင် ချစ်ရတဲ့သူကို ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ သူ့ကိုလဲ ကြယ်တွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပြီး သူ့စိတ်အတွင်းမှာ ထာဝရတရားကို သယ်ဆောင်ထားကြောင်း သင် တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းနဲ့ ကြည့်မြင်လိုက် မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ လေးစားမှုကို သဘာဝအလျောက် ခံစားမိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရော တစ်ဖက်လူအပေါ်ကိုပါ လေးစားမှုမရှိ၊ ယုံကြည်မှုမရှိရင် စစ်မှန်တဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ဖြစ်လာနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။



သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံစံအတိုင်း နှစ်သက်စရာဖြစ်အောင် နေလိုက်ပါ

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို သင် လက်ခံနိုင်ရင် သင့်ကိုယ်ပိုင်အိမ်ကလေးအဖြစ် မြင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင်ဟာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ အနားယူလို့ ရတယ်၊ အခြေချနေထိုင်လို့ ရတယ်၊ အပန်းဖြေလို့ ရတယ်၊ ပြီးရင် ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သက်သောင့်သက်သာလဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။ သင်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို လက်မခံနိုင်ရင် သင့်ကိုယ်တိုင်ဟာ သင့်ရဲ့ခွဲလွှဲရာ အိမ်ကလေးမှာ နေထိုင်လို့ မရပါဘူး။ သင်ဟာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံတတ်ရပါမယ်။ ဒါက အလွန်အလွန် အရေးကြီးတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်စိတ်ထဲမှာ အိမ်ကလေးတစ်လုံး ဆောက်နိုင်ဖို့ လေ့ကျင့်လာလေလေ သင်ဟာ ပိုပြီးနှစ်သက်စရာ ကောင်းလာလေလေ ဖြစ်မှာပါပဲ။



သင်က ပန်းကလေးတစ်ပွင့်ပါ

ကလေးတိုင်းဟာ လူ့လောကဥယျာဉ်ထဲက ပန်းကလေးတစ်ပွင့်လို့ ပါပဲ။ ပန်းတစ်ပွင့်ချင်းစီမှာ ကွဲပြားမှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က မသိနားမလည်သေးတဲ့ ကလေးဘဝမှာတောင် လူ့အဖွဲ့အစည်းက ကျွန်တော်တို့ကို သတင်းစကားတွေ အများကြီး ပြောပြနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မှားနေပြီဆိုတဲ့ အကြောင်း ပြောနေတဲ့ သတင်းစကားတွေ၊ အဲဒီလိုမှားနေတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့က မှန်ကန်တဲ့ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ဝယ်လိုက်မယ်၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို လုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့မှာ စစ်မှန်တဲ့ လက်တွဲဖော်တစ်ယောက်ယောက် ရှိနေမယ်ဆိုရင် အဲဒီအရာ၊ အဲဒီလူက ကျွန်တော်တို့ မှားနေတဲ့အရာကို ပြင်ပေးမဲ့အကြောင်းတွေ စတဲ့ သတင်းစကားတွေပါ။ ကျွန်တော်တို့ အသက်အရွယ်ကြီးပြင်းလာရင် ကိုယ့်ထက်ငယ်တဲ့လူတွေကို ဒီလိုလေး သတိပေး ပေးနိုင်ပါတယ်။ သတိပေးစရာလေးကတော့ သူတို့ဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ပုံစံလေးအတိုင်းနဲ့တင် လှပနေပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ အခြားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ မလိုအပ်ကြောင်းပေါ့။



ပန်းကလေးတစ်ပွင့်ကို ရေလောင်းပေးပါ

ပြင်သစ်မှာရှိတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ လေ့ကျင့်ရေးစင်တာမှာ ဟောပြောချက် တစ်ခု တစ်နေ့က ပို့ချပေးခဲ့ပါတယ်။ တက်ရောက်သူနှစ်ဦးကတော့ ဘော့ဒက်စ် မြို့က ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးပါ။ သူတို့က ကျွန်တော့်ရဲ့စင်တာကို ရံဖန်ရံခါ လာရောက်လည်ပတ်တတ်ကြသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးဖြစ်သူက ပရိသတ်ရှေ့မှာ ထိုင်နေပြီး ဟောပြောချက်အစအဆုံး တင်တည်း ငိုနေခဲ့ တယ်။ ဟောပြောပြီးတဲ့အခါ သူ့ခင်ပွန်းဆီ ကျွန်တော် သွားပြီး “ချစ်သူငယ်ချင်း ကြီး၊ မင်းရဲ့ပန်းပွင့်က ရေဓာတ် လိုနေတယ်” လို့ ပြောလိုက်တယ်။ ခင်ပွန်း ဖြစ်သူက ချက်ချင်း သဘောပေါက်နားလည်သွားခဲ့တယ်။ နေ့လယ်စာစားပြီးတဲ့ နောက်မှာ ကျေးလက်ဒေသကို ဖြတ်ပြီး အိမ်ကို ကားမောင်းပြန်ခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီအပြန်ခရီး တစ်နာရီခွဲလောက်အတွင်းမှာ ခင်ပွန်းဖြစ်သူဟာ ဇနီးနဲ့ပတ် သက်ပြီး သူ တန်ဖိုးထားရတဲ့ အရာတွေအားလုံးကို ပြောပြပေးခဲ့တယ်။ အိမ်ပြန် ရောက်တော့ သားသမီးတွေက အဖေနဲ့အမေတို့ သိပ်ကို ပျော်ရွှင်နေကြတာ တွေ့ရတော့ အံ့ဩသွားကြတယ်။ ပြောင်းလဲသွားတာက သိပ်မြန်တာပေါ့။



ပွေ့ပွက်ခြင်း

၁၉၆၆ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော့်ကို မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က အတ်တလန်တာ လေဆိပ်ဆီ ခေါ်သွားခဲ့တယ်။ နှုတ်ဆက်စကားပြောရင်းနဲ့ “ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးကို ပွေ့ဖက်လို့ရမလား၊ အဆင်ရော ပြေရဲ့လား” လို့ မေးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တိုင်းပြည်မှာ ကျွန်တော်တို့တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒီလိုပုံစံမျိုးနဲ့ ဖော်ပြလေ့ မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ “ငါက ဇင်ဆရာတစ်ယောက်ပါ။ ဒီလို လုပ်ရင်လဲ ငါ့အတွက် ဘာပြဿနာမှ မဖြစ်ပါဘူး” လို့ ပြောခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်က “ဘာလို့ မဖက်လို့မရမှာလဲ” လို့ ပြောလိုက်တော့ သူက ကျွန်တော့်ကို ပွေ့ဖက်ထားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ပုံစံက အတော်လေးကို ခပ်တောင့်တောင့်ကြီး ဖြစ်နေခဲ့တာ။ လေယာဉ်စီးနေတုန်းမှာ အနောက်တိုင်းက မိတ်ဆွေတွေနဲ့ အလုပ်တွဲ လုပ်ချင်ရင် အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှုကို လေ့လာရမယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပွေ့ဖက်ပြီး တရားထိုင်တဲ့နည်းကို ကျွန်တော် တီထွင်ခဲ့တယ်။ ပွေ့ဖက်ရင်းနဲ့ တရားထိုင်တာဟာ အရှေ့တိုင်းနဲ့ အနောက်တိုင်း ပေါင်းစပ်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်အရ သင် ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့လူကို အမှန်တကယ် ပွေ့ဖက်ပေးရပါမယ်။ သင် အဲဒီနေရာမှာ ရှိနေတယ်ဆိုတာ သေချာဖို့ သူ့ကျောပြင်ကို ပွတ်သပ်ပေးသင့်တယ်။ ဟန်ပြုသက်သက်မဟုတ်ဘဲ သူ့ကို သင့်လက်မောင်းတွေထဲမှာ နှစ်နှစ်ကာကာ ပွေ့ဖက်ပေးရပါမယ်။ သတိကပ်ပြီး အသက်ရှူရင်း သူ့ကို သင့်ခန္ဓာ၊ သင့်စိတ်ဝိညာဉ်၊ သင့်နှလုံးသားတစ်ခုလုံးနဲ့ ပွေ့ဖက်ပေးထားရပါမယ်။ ပွေ့ဖက်ရင်း တရားထိုင်တာဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

“အသက်ရှူသွင်းလိုက်တယ်၊ ချစ်ရတဲ့သူဟာ ငါ့ရင်ခွင်ထဲမှာ ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတာ ငါ သိတယ်။ အသက်ရှူ ထုတ်လိုက်တယ်၊ သူက ငါ့အတွက် သိပ်ကို တန်ဖိုးရှိတယ်” ။ အဲဒီလို အသက်ပြင်းပြင်းရှူပြီး ကိုယ် ချစ်ရတဲ့သူကို