



mglobe.com

SIMPLE BOOK

ဈေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလေတဲ့အခါ

လင်းသစ်

မြန်မာပြန်သည်။

အခက်တွေ့ချိန်
စိတ်ထားနည်း
-
ငြိမ်းသော
အနှစ်သာရများ



When Things Don't Go Your Way

HAEMIN SUNIM

THE INTERNATIONAL BESTSELLER

mglobe.com



စာကယ်လို့ အခက်အခဲကြုံရတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေဟာ
 ကြီးပြင်းရင့်ကျက်ဖို့နဲ့ ဗီဇကုန်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိစေဖို့
 အခွင့်အရေးတွေ ဖြစ်နေပေမယ့်ဆိုရင်ရော၊
 စာကယ်လို့ အဲဒီအခက်အခဲတွေက အမှား ကြီးမြတ်တဲ့ အရာတွေဆီ ဆွားဖို့
 နှင်းမြိတ်စရာ ကျောက်တုံးတွေ ဖြစ်နေခဲ့ပေမယ့်ဆိုရင်ရော၊

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ခေတ်သစ်လူနေမှုအဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို
 ရင်တုဒွအာသာ စာရေးပြုဆရာတော် ဟေးမင်း ဆူနင်က
 ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ထားကို မြန်လည်မြဲမြံပေးဖို့နဲ့ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
 သန်မာအားကောင်းအောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့် ရိုးရှင်းပြီး
 စွမ်းအင်ပြည့်စုံတဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေကို ဖျာထေးပါတယ်။

စာဖတ်သူဟာ အကျပ်အတည်းထဲမှာ ကျရောက်နေတာပဲဖြစ်ဖြစ်
 စိတ်အတွေးအကြံ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးကို ရှာကြံနေတာပဲဖြစ်ဖြစ်
 ဆရာတော် ဟေးမင်း ဆူနင်ရဲ့ ဆုံးမဝကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက်
 အလိုအပ်ဆုံးအချိန်မှာ သတ္တိနဲ့ နှစ်သိမ့်မှုကို ရှာတွေ့အောင်
 ကူညီအောင်ပေးနိုင်မယ့် ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



လင်းသစ်

တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ

- ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် ♦ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ♦ ပိုင်နိုင်အောင်
- အတွင်းဒီဇိုင်း ♦ ခိုင်ငံထွန်း
- ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ ♦ ၅၀၀
- စာအုပ်တန်ဖိုး ♦ ၇၅၀၀ ကျပ်
- ထုတ်ဝေသူ ♦ ဦးပြည့်အာကာ(၀၃၀၉၄-စာရိပ်မြိုင်စာပေ)
အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊ ပန်းဆိုးတန်းလမ်းမကြီး၊
ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။
- ပုံနှိပ်သူ ♦ ဒေါ်မျိုးမျိုးသန်း(မျိုးမျိုး ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း) (၀၁၅၃၃)
အမှတ် ၁၁၊ ၅၆ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး ♦ စာရိပ်မြိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၂၅၃/၂၅၅)၊ ပထမထပ်၊
ပန်းဆိုးတန်း လမ်းမကြီး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းနဲ့ အနော်ရထာကြား၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်။ ဖုန်း ၀၉ ၇၆၂၂၂၆၀၂၀

လင်းသစ်
တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ / လင်းသစ်။ ရန်ကုန်
စာရိပ်မြိုင်စာပေ။ ၂၀၂၄။
စာမျက်နှာ - ၂၀၀၊ ၁၃.၉၇ စင်တီ x ၂၀.၃၂ စင်တီ
(၈၃) တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ

မာတိကာ

- ◆ တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ ၅
- ◆ ပိတ်ဆက်နိဒါန်း ၇
- ◆ အခန်း (၁)
 - ကိစ္စရပ်တွေက သင်မျှော်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ
 - * အားလုံး အဆင်ပြေမနေပါနဲ့ ၁၂
 - * ဘာကြောင့် မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေရသလဲ။ ၂၆
 - * စကြဝဠာကြီးအကြောင်း သင် ဘယ်လို ခံစားမိသလဲ။ ၄၁
- ◆ အခန်း (၂)
 - နုလုံးသားက ကိုက်ခဲနာကျင်နေတဲ့အခါ...
 - * ညင်သာစွာ ငြင်းဆိုလိုက်ပါ။ ၄၈
 - * နွေဦးရာသီ စွန့်ခွာပြီ။ ၆၂
 - * မနာလိုမှု ဝေဒနာ ၇၆
- ◆ အခန်း (၃)
 - ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး ပျော်စရာတွေ ခမ်းခြောက်သွားတဲ့အခါ...
 - * သေးငယ်ပေမယ့် သေချာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ၈၂
 - * ကိုယ်အကြိုက်ဆုံး ကိုယ့်နေရာ ၉၅
 - * အနားမရတဲ့ စိတ်ထဲမှာ ငြိမ်းအေးမှုကို ဖွေရှာခြင်း ၁၀၅

မာတိကာ

- ◆ အခန်း (၄)
 - အထီးကျန်ခြင်းက အလည်ရောက်လာတဲ့အခါ...
 - * ဘာကြောင့် အထီးကျန်ရတာလဲ။ ၁၁၂
 - * အတူတကွ တစ်ကိုယ်တည်းဖြစ်ခြင်း၏ ခေတ်သစ် ၁၂၅
 - * အထီးကျန်ခြင်းကို အရှိအတိုင်း မြင်ကြည့်ခြင်း ၁၃၆

- ◆ အခန်း (၅)
 - မရေရာမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ
 - * ငါ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောရဲတဲ့ သတ္တိ ၁၄၂
 - * ရင်ထဲက ငါ နှစ်ယောက် ၁၅၄
 - * သင့်ရင်ထဲက နာကျင်မှုကို အရင်နားထောင်ပါ။ ၁၆၇

- ◆ အခန်း (၆)
 - ဉာဏ်အလင်းပွင့်မှု မရနိုင်သေးသော ကာလဝယ်
 - * သဟဇာတဖြစ်စွာ နေထိုင်နည်းများ ၁၇၂
 - * စစ်မှန်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေခြင်း ၁၈၄
 - * ခေါင်းလုံးကလေးရဲ့ မဟာခရီးစဉ် ပုံပြင် ၁၈၅

mgyoe.com

တွေးထင်ထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ

ဟေးမင်း ဆူနင်က ကိုရိုးယားလူမျိုး ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာတရားပြဆရာ ဖြစ်သလို ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ်နှစ်အုပ်ဖြစ်တဲ့ အရှိန်လျှော့လိုက်မှ တွေ့နိုင်မယ့်အရာတွေ နဲ့ မပြည့်စုံတဲ့အရာတွေအပေါ် မေတ္တာထားနည်း စာအုပ် တွေကို ရေးသားခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာရေးဆရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်တွေ က ကမ္ဘာတလွှားမှာ အုပ်ရေ ၆ သန်းကျော် ရောင်းခဲ့ပြီး ဘာသာစကား သုံးဆယ့်ရှစ် မျိုးကျော်အထိ ပြန်ဆိုခြင်း ခံထားရပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ တောင်ကိုရိုးယားမှာ မွေးဖွား ခဲ့ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံကို ရှပ်ရှင်အတတ်ပညာ သင်ယူဖို့ ရောက်လာခဲ့တဲ့ စာရေးသူ ဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဆွဲတင်နိုင်ဖို့ စိတ်ဝိညာဉ်ကျင့်စဉ်တွေကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဟားဗတ်၊ ယူစီဘာကလေးနဲ့ ပရင့်စတန်တို့ကနေ ကျောင်းပြီးခဲ့တဲ့ သူဟာ တောင်ကိုရိုးယားရဲ့ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွေရဲ့ အဆုံး အမကို ရခဲ့သလို မက်ဆာချူးစပ်နယ် အမ်းဟတ်စ်က ဟမ့်ရှိုင်းယားကောလိပ်ရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကိုလည်း ခုနစ်နှစ်လောက် ခံယူခဲ့ပါတယ်။ သူ့စာအုပ်တွေက တရား ထိုင်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်တွေအဖြစ် နာမည်ကျော်ရုံသာမကဘဲ ခေတ်သစ် လူမှုဘဝရဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားရာမှာလည်း လမ်းညွှန်အဖြစ် နာမည်ကြီး ပါတယ်။ ဆိုးလ်မြို့မှာနေသူ ဆူနင်ဟာ ခရီးသွားပြီး သင်ကြားမှုတွေ မလုပ်တော့ဘဲ သူတည်ထောင်ထားတဲ့ ဒါးမား အလင်းပွင့် ဇင်ဘာသာ သင်တန်းကျောင်း မှာပဲ

သီတင်းသုံးနေထိုင်ရင်း တရားထိုင်နည်းတွေ သင်ကြားပြသပေးတာ၊ ဆွေးနွေး
အကြံပေးတာ စတဲ့လုပ်ငန်းတွေကို လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။



မိတ်ဆက်နိဒါန်း

တောရွာကလေးတစ်ခုမှာ အထီးကျန်ဆန်နေတဲ့ သက်လတ်ပိုင်း အမျိုးသား တစ်ယောက်ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း နေပါသတဲ့။ တစ်နေ့တော့ သူ့ဟာ တံခါးခေါက်သံ ကြားလိုက်ရပြီး တံခါးဝမှာ အံ့ဩလောက်စရာ လက်ဝတ်ရတနာတွေနဲ့ နတ်သမီးတမျှ လှပတဲ့ဝတ်စုံကို ဝတ်ဆင်ထားပြီး ကျက်သရေမင်္ဂလာအပေါင်း ပြည့်စုံတဲ့ အမျိုးသမီး တစ်ဦး ရပ်နေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ သူမရဲ့အလှအပနဲ့ မွှေးပျံ့တဲ့သင်းရနံ့ တွေကြောင့် မှင်တက်အံ့အားသင့်နေမိတဲ့ အဲဒီအမျိုးသားဟာ ခဏအကြာမှာ သတိဝင်လာပြီး သူမ ဘယ်သူဘယ်ဝါဖြစ်ကြောင်း မေးလိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးက “ကျွန်မက ကံကောင်းခြင်းနတ်သမီးပါ။ ရှင့်အတွက် ကြွယ်ဝခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း နဲ့ မေတ္တာတရားတွေ ကျရောက်လာစေဖို့ ရောက်လာပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်” လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

သူမရဲ့ စကားကြောင့် အပျော်လွန်သွားတဲ့ အနီပုဂ္ဂိုလ်က သူမကို အလျင် အမြန်ပဲ အိမ်ထဲ ဖိတ်ခေါ်ပြီး သူမကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ စားသောက်ဖို့ ပြင်ဆင် ပေးလိုက်ပါတယ်။

သိပ်မကြာခင်မှာပဲ အိမ်ရှင်အမျိုးသားဟာ နောက်ထပ်တံခါးခေါက်သံကို ကြားရပြန်ပါတယ်။ သွားဖွင့်ကြည့်တော့ အဝတ်အစား စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်၊ အနံ့ အသက် ဆိုးရွားလှတဲ့ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို တံခါးဝမှာ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

သူက အမျိုးသမီးကို ဘာကြောင့် ရောက်လာရသလဲလို့ မေးလိုက်တော့ သူမက “ကျွန်မက ကံဆိုးမိုးမှောင်ကျမှု နတ်သမီး ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်း၊ ကျရှုံးခြင်းနဲ့ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းတွေ ရှင့်ဘဝထဲကို သယ်ဆောင်လာပေးဖို့ ရောက်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်” လို့ ဖြေပါသတဲ့။

သူမရဲ့စကားကြောင့် ကြောက်ရွံ့သွားတဲ့အိမ်ရှင်က သူ့ရှေ့ကနေ ချက်ချင်း ထွက်သွားဖို့ အဲဒီအမျိုးသမီးကို မောင်းထုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအခါမှာ သူမက ဒီလို ပြောပါသတဲ့။

“ကျွန်မရဲ့ အမြွှာအစ်မ သွားတဲ့နေရာတိုင်း ကျွန်မက လိုက်တာပဲ။ တကယ်လို့ ရှင်က ကျွန်မအစ်မကို ပေးနေမယ်ဆိုရင် ကျွန်မကိုလည်း အိမ်ထဲကို ဖိတ်ခေါ်မှရမယ်”

အိမ်ရှင်အမျိုးသားက ကံကောင်းခြင်းနတ်သမီးကို သူမ ပြောတာ အမှန်ပဲ လားလို့ မေးတဲ့အခါ နတ်သမီးက ခေါင်းညိတ်ပြပြီး “ကျွန်မတို့က တတွဲတည်းပါ။ သူမပါဘဲ ကျွန်မတစ်ယောက်တည်းကိုပဲ ရှင်လက်ခံလို့ မရပါဘူး” လို့ ပြန်ပြော ပါတယ်။

ဒီပုံပြင်လေးဟာ ကံကောင်းခြင်းက မမြင်နိုင်တဲ့ စိတ်ပျက်ရမှုတွေ၊ အခက် အခဲတွေကိုလည်း တစ်ပါတည်း သယ်ဆောင်လာတတ်ကြောင်း ပြောပြနေတဲ့ နိဗ္ဗာန်သုတ္တန်ထဲက ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ပုံဖော်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘဝမှာ ကောင်းမွန်တဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကိုချည်း လိုချင် တပ်မက်ကြပေမယ့် အခက်အခဲတွေ့ရတဲ့ အချိန်တွေကိုလည်း ရှောင်လွှဲချင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ စိန်ခေါ်မှုတွေဟာ ရည်ရွယ်ချက်မရှိ၊ ဗလာနတ္ထိတော့ မဟုတ် ပါဘူး။ သူတို့က မိမိကိုယ်ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိဖို့၊ အဲဒီကမှတဆင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်လာစေဖို့အတွက် တန်ဖိုးရှိလွန်းတဲ့ အခွင့်အရေး တွေအဖြစ် အသုံးတော်ခံတတ်ပါတယ်။ ရင့်ကျက်ကြီးပြင်းမှု အတိုင်းအတာက ကျွန်တော်တို့ရင်ဆိုင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေရဲ့ အပြင်းအပျော့အပေါ် မူတည်လေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ နာကျင်မှုတွေကတဆင့် စိတ်ရှည် ဖို့၊ သတ္တိရှိဖို့၊ ချစ်တတ်ဖို့၊ သစ္စာရှိဖို့ သင်ယူရလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။



ဒီစာအုပ်ကလေးက ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်ကိုယ်ရေဖြတ်သန်းမှုခရီးစဉ်တလျှောက် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ ရုန်းကန်ရမှု၊ စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးတွေကတဆင့် ဇင်ဘာသာ တရားပြ

ဆရာတစ်ဦးအဖြစ်ရော၊ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ပါ ဘဝကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထား တတ်စေခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ် အခြေခံပြီး ရေးသားထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပါဝင်တဲ့ အခန်းခြောက်ခန်းရဲ့ တစ်ခန်းစီတိုင်းမှာ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုတွေ တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့ အချိန်တွေအကြောင်း ရေးသားထားပြီး ကျွန်တော့်ဇာတ်လမ်းတွေနဲ့ အကြံဉာဏ်တွေပါဝင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အက်ဆေးသုံးပုဒ်ဆီ ပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီအက်ဆေးတွေနဲ့အတူတူ ကျွန်တော့်ကို “ဪ” လို့ ရေရွတ်မိစေတဲ့ အခိုက် အတန့်တွေ၊ အရှိုက်ထိသွားစေတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ပြန်တွေးမိစေလောက်တဲ့ အထိ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ ခပ်တိုတိုလင်္ကာပုဒ်ကလေးတွေလည်း တွေ့ရမှာပါ။ ဒီစာအုပ်ကလေးက စာဖတ်သူဘဝမှာ အခက်တွေ့လာချိန်တိုင်း နှစ်သိမ့်မှု၊ မျှော်လင့် ချက်နဲ့ အားပေးမှုတွေ ပေးနိုင်ပါစေလို့ စာရေးသူကျွန်တော်က ဆုတောင်းပေး လိုက်ပါတယ်။ စာဖတ်သူရဲ့ ဘဝခရီးစဉ်ဟာလည်း ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အကြင်နာတွေနဲ့ ကောင်းချီးပေးခြင်းခံရပြီး အလင်းပွင့်မှုသေးသေးလေးတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့ အခိုက် အတန့်လေးတွေလည်း ကြုံတွေ့ရပါစေသော် . . . ။



အခန်း | ၁



ကိစ္စရပ်တွေက သင်မျှော်မှန်းထားတဲ့အတိုင်း ဖြစ်မလာတဲ့အခါ

အားလုံး အဆင်ပြေမနေပါနဲ့

စာဖတ်သူ... သင်က ခံစားရခက်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေနဲ့ ငြိမ်ငြိမ် ထိုင်နေနိုင်ရဲ့လား။ အဲဒီအရာတွေကနေ အမြန် လွတ်ကင်းအောင် လုပ်မယ့်အစား သူတို့ကို သင်နဲ့အတူ ဆက်ရှိနေခွင့်ပေးပြီး သင့်ရဲ့ စိတ်အာရုံကို စေစားနေတာကို ထိုင်ကြည့်နေမလို့လား။

ဒါဟာ တတ်အားသရွေ့ သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ ခံစားချက်ကို ရှောင်ရှားချင်တတ်တဲ့ မွေးရာပါဗီဇနဲ့ ဖြောင့်ဖြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်မိနစ်တန်သည်၊ နှစ်မိနစ်တန်သည် အချိန်ပေးပြီး သင့်ဗီဇကိုဆန့်ကျင်ဘက်ပြုလို့ အဲဒီခက်ခဲလှတဲ့ ခံစားချက်တွေကို သင့်စိတ်ထဲ နေရာပေးကြည့်ဖို့ ကျွန်တော်က တိုက်တွန်းအားပေးချင်ပါတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ တကယ်လို့ သင်က စိတ်ပျက်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ နာကျင်ခံစားရမှု စတဲ့ ခံစားချက်တွေကို သင့်စိတ်ထဲ ခဏလောက် တွဲလဲခိုခွင့် ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ ဆိုတာ တွေးကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒီခံစားချက်တွေ ရှိနေရတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်နေမယ့်အစား၊ အဲဒီအာရုံတွေကို လွဲဖယ်ပစ်ဖို့ တီဗွီဇာတ်လမ်းတွဲတစ်ခုခု ကြည့်နေမယ်၊ အင်တာနက် သုံးနေမယ့်အစား၊ ကြိုတင်သုံးသပ်ချက်တွေ၊ ဆန့်ကျင် ခြင်းတွေ ရှိမနေဘဲ အဲဒီအရာတွေကို ထိပ်တိုက် မျက်နှာချင်းဆိုင်လိုက်ပြီး ဆိုးရွား လှတဲ့ ခံစားချက်ကို လေ့လာကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင်ကော။

အချိန်အကြာကြီးအထိ ကျွန်တော့်အတွက် အခက်ခဲဆုံးဖြစ်ခဲ့တဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကတော့ ပစ်ပယ်ခံရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ်ပါပဲ။ ချိန်းထားတဲ့အချိန်နားကပ်မှ ညစာအတူစားမယ့် အစီအစဉ်ကို အဖျက်ခံလိုက်ရတဲ့ ညနေခင်းတိုင်း၊ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဆီ မက်ဆေ့ချ်ပို့ထားပြီး သူတို့ဆီကနေ နှစ်ဆယ့်လေး နာရီကျော်တဲ့အထိ စာမလာ၊ သတင်းမကြားတဲ့အခါတိုင်း သူတို့က ကျွန်တော့်ကို ပစ်ပယ်ထားကြပါလားဆိုတဲ့ အကြောက်တရားက လွမ်းခြုံလာတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲ စစ်တလင်းထဲမှာ တစ်ယောက်တည်း ခုခံဖို့ကျန်နေရစ်ခဲ့သလိုမျိုး အထီးကျန်ဆန်ခြင်း၊ ပူပန်သောကရောက်ခြင်းဆိုတဲ့ ဝေဒနာကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ မကြာခဏ ဆိုသလို လူတွေက ကျွန်တော့်ကို စကားလေးတစ်ခွန်းတောင် ပါးတာမျိုးမရှိဘဲ ထားရစ်ပြီး ထွက်သွားကြပြီဆိုတဲ့ အဆိုးဆုံး အခြေအနေကိုလည်း တွေးထင်မိတတ်ပါတယ်။ အခြေအနေတွေဆိုးလာတဲ့အခါ ကျွန်တော်က တမင်သက်သက် ရှောင်နေကြတာပါလား ဆိုတဲ့ အမှောင်ထုကို ခံစားလာမိပြီး သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်ကို ဝါးမြိုသွားတော့မလား အထင်ရောက်မိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မျိုးမှာ ကျွန်တော်က အဲဒီ စိတ်မသက်မသာဖြစ်ရတဲ့ခံစားချက်ကို ရှောင်လွှဲနိုင်စေဖို့ နည်းလမ်းတွေရှာကြံရင်း လုံခြုံမှုနဲ့ ဆက်နွယ်မှုကို အသည်းအသန် လိုက်ရှာနေမိတတ်ပါတယ်။

ဒီအကြောင်းတွေ ပြန်ပြောပြရတာ ကျွန်တော့်ကို နည်းနည်းတော့ ပျော့ညံ့တယ်လို့ အထင်ရောက်စေမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဟာ သက်လက်ပိုင်းအရွယ် ယောက်ျားတစ်ယောက်ဖြစ်နေပြီး ဇင်ဘာသာ တရားပြုဆရာတစ်ဦးလည်း ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အတိတ်က စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ ဆရာအများစုလိုပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခရီးစဉ်ကလည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသိပ်ဆန်တဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒဏ်ရာအနာတရတွေနဲ့ပဲ စတင်ခဲ့ရတာပါ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ တရားထိုင်တဲ့ ထိုင်ဖုံပေါ်မှာ ထိုင်ပြီးတာတောင်မှ၊ ကျွန်တော့်မှာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ဂရုတစိုက် ချစ်ခင်နေတဲ့၊ ကျွန်တော့်အပေါ်လည်း အင်မတန် ဂရုစိုက်ပေးတတ်တဲ့ မိဘတွေရှိနေတာတောင်မှ၊ ဘာကြောင့်များ ဒီလို ပစ်ပယ်သွားမှာကိုကြောက်တဲ့ စိတ်က ရှိနေဆဲပဲလဲဆိုတာ လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ဖြစ်နေဆဲပါပဲ။ ကျွန်တော့်စာအုပ်တွေ ပေါက်သွားပြီး တောင်ကိုရီးယားမှာ လူသိများလာတဲ့အချိန် ရောက်တဲ့အထိလည်း ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြောက်တရားက ကံဆိုးစွာနဲ့ ပိုကြီးလာပါသေးတယ်။ တစ်နေ့နေ့ ကျွန်တော် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်လိုက်တဲ့ ကိစ္စတစ်ခုခုကြောင့် လူတွေက

ကျွန်တော့်ကို ကျောခိုင်းပြီး ထာဝရပစ်ပယ်သွားမှာ ကျွန်တော် ကြောက်နေခဲ့ပါတယ်။
 နောက်တော့ အံ့ဩစရာကောင်းစွာပဲ အဲဒီအဖြစ်ဟာ အမှန်တကယ်
 ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။

၂၀၂၀ ပြည့်နှစ် ဆောင်းတွင်းကာလမှာ ကျွန်တော်က ကိုရီးယားတီဗွီ
 ရုပ်သံ အစီအစဉ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်ဖို့အတွက် သဘောတူလိုက်ပါတယ်။ လူသိများ
 ထင်ရှားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝအကြောင်း မှတ်တမ်းသဘောမျိုး ရိုက်ပြတဲ့
 အစီအစဉ်ပါ။ ထုံးစံအတိုင်း ကျွန်တော့်ရဲ့တစ်နေ့တာကို အသက်အရွယ် ကြီးရင့်
 နေပြီဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်မိဘများနဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ ငါးနှစ်အထိ အတူတူနေခဲ့တဲ့ အိမ်မှာပဲ
 မနက်ခင်း တရားထိုင်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြုခြင်းတွေနဲ့ စဖွင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်စာမူခ
 ရတဲ့ငွေတွေနဲ့ ကျွန်တော့်မိဘများအတွက် နေဖို့အိမ်ကို ဝယ်ပေးထားတာဖြစ်ပြီး
 ကျွန်တော့်စာမူ မူပိုင်ခွင့်ကို ကျွန်တော့်ရဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဂိုဏ်းကို အပြီးတိုင် လွှဲပြောင်း
 ပေးအပ်ထားတာပါ။ မည်သို့ဆိုစေ... အဲဒီအစီအစဉ် လွှင့်လိုက်တဲ့အခါ
 ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးရဲ့ ဘဝကို အမှန်တကယ် နားမလည်တဲ့ ကိုရီးယားက
 လူတစ်စုက ကျွန်တော့်ကို ထုံးတမ်းစဉ်လာ စံအတိုင်း ပိုင်ဆိုင်သမျှ စွန့်လွှတ်ခြင်း
 ကျင့်စဉ်ကို မလိုက်လို့ ဝေဖန်ကြပါတယ်။ ကိုရီးယားမှာ ဘုန်းတော်ကြီးတွေဟာ
 ပင်စင်လစာမရှိသလို၊ အတည်တကျ နေစရာအိမ် မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ ဘုန်းကြီး
 အတော်များများက ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ကျောင်းရပါတယ်။

ဒီအိမ်က အင်မတန် ခမ်းနားကြောင်း၊ ကျွန်တော့်မှာ ဖာရာရိကားတစ်စီး
 ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြောင်း စသဖြင့် ကောလာဟလတွေကိုလည်း တချို့လူတွေက
 အွန်လိုင်းမှာ ဖြန့်ကြပါတယ်။ ဒါ သိပ်ကို စိတ်ပျက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ ဘာလို့လဲ
 ဆိုတော့ ကျွန်တော့်အိမ်က ဘယ်လိုကြည့်ကြည့် မည်ကာမတ္တလေးသာဖြစ်ပြီး
 ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘယ်တုန်းကမှ ကိုရီးယားနိုင်ငံရဲ့ ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်
 ကို မရခဲ့ဖူးတဲ့သူ တစ်ယောက်ပါ။ အဲဒါတွေအပြင် ကိုရီးယားနိုင်ငံမှာ နာမည်ကြီး
 စာရေးဆရာတစ်ဦးလည်းဖြစ်၊ ဝါလည်းကြီးတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးကလည်း
 ကျွန်တော့်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အနှစ်သာရကို နားမလည်ဘဲ ကပ်ပါးကောင်သာသာ
 ဖျော်ဖြေရေးသမားတစ်ယောက်အဖြစ် ဖေ့စ်ဘွတ်ခ်ပို့စ်တွေ တသိတတန်းတင်ပြီး
 ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာပဲ ကိုရီးယားရဲ့ အဓိက
 သတင်းချန်နယ်တွေအားလုံးမှာ သူ့ရဲ့ပို့စ်တွေက ထိပ်တန်းသတင်းဖြစ်လာပြီး
 လူတွေက ကျွန်တော့်ကို သူနဲ့ လူထုရှေ့မှောက်မှာ အပြိုင်စကားရည်လုပြီး ပိုမိုထိရှ

mgyoe.com

လွယ်တဲ့ကိစ္စတွေကို ပြောဆိုငြင်းခုံနဲ့စေချင်လာခဲ့ကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘက်က ဘာမှ မတုံ့ပြန်တဲ့အခါ မရေမတွက်နိုင်တဲ့လူတွေ အွန်လိုင်းမှာ ထွက်ပေါ်လာခဲ့ပြီး အဲဒီ ဝါစဉ်ကြီးတဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးရဲ့ လမ်းစဉ်အတိုင်းလိုက်ပြီး ကျွန်တော့်ကို ပုတ်ခတ် ဖော်ကားလာကြပါတယ်။

ဟိုးအရင်အချိန် ဘဝကြီးက ကျွန်တော့်ကို သံပုရာသီးပေါင်းများစွာ ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီတစ်ခေါက်မှာတော့ ကျွန်တော့်ကို သံပုရာရည်ဖျော်ဖို့ တောင်မှ မနိုင်တော့အောင် သံပုရာသီးတွေ တပုံတပင် ပေးလိုက်တော့တာပါပဲ။ ကျွန်တော် အင်မတန် သွေးပျက်သွားတယ်။ ထိတ်လန့်သွားတယ်။ နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လည်း နာကျင်ခံစားရပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အဆိုးဝါးဆုံး အိပ်မက်ဆိုး စတင်လာ ပါပြီ။ ဂိုဏ်းတူ အစ်ကိုတော်ရဲ့ သစ္စာဖောက်မှုကို ခံစားရသလို အရင်က ကျွန်တော် ရေးတဲ့စာတွေကို သဘောကျခဲ့ပါတယ်ဆိုတဲ့ လူတွေရဲ့လျစ်လျူရှုမှု၊ ပစ်ပယ်မှုကို ခံစားလာရပါပြီ။ ဟာသအဖြစ် ပြောရရင်တော့ အသည်းကွဲကျောင်းတော်ကို တည်ထောင်ထားတဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ဘာသာ အရေးပေါ်ကုသဖို့ ဖြစ်လာ ရပါပြီ။



စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းကျင့်စဉ်တွေနဲ့ စိမ်းနေတုန်းက ကျွန်တော်က ဒီလမ်းစဉ် ဟာ ကျင့်ကြံသူအပေါင်းကို ဒေါသ၊ မောဟ၊ လောဘ၊ နှောင်ဖွဲ့မှုတွေကို ပယ် သတ်နိုင်ပြီး ပြီးပြည့်စုံတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လမ်းစဉ်တစ်ခုလို့သာ ရိုးသားစွာ ထင်မှတ် ထားခဲ့မိတာပါ။ ရလဒ်အနေနဲ့တော့ ကျွန်တော်ဟာ သွန်သင်ချက်တွေကို လက်ခံရရှိ လေဟန်ဆောင်ပြီး အဲဒီစိတ်ခံစားချက်တွေကို မသိစိတ်ထဲ အတင်းဖိနှိပ်ထားခဲ့ဖူး ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ကျင့်စဉ်က ခရီးပေါက် တိုးတက်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ ပိုမိုနက်မှောင်ပြီး အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အရာတွေအပါအဝင် မိမိကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံကို လက်ခံလိုက်နိုင်ဖို့ ပိုမိုရင့်ကျက်တဲ့လမ်းကို တွေ့လာခဲ့ရပါပြီ။ စိတ်ဝိညာဉ်အလင်းရမှုက စိတ်ခံစားမှု ပြဿနာတွေ၊ မဖြေရှင်းရသေးတဲ့ စိတ် ဒဏ်ရာတွေကို လျစ်လျူရှုထားလိုက်ရင် ရပြီလို့ အထင်မှားခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီ ပြဿနာတွေ၊ ဒဏ်ရာတွေက စိတ်ဝိညာဉ်ကျင့်စဉ် သင်ခန်းစာတွေကို သင်ယူရာမှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ နိုးကြားမှုကို မရောက်ခင်ကာလအထိ အရေးကြီးတဲ့နေရာမှာ ရှိနေကြောင်း သိလာခဲ့ရပါတယ်။

ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုဝင်တွေက အဲဒီလို အမှောင်

မိုက်ဆုံးနေရက်တွေထဲ ဘယ်လိုရှင်သန် နေထိုင်ခဲ့သလဲလို့ ကျွန်တော့်ကို မေးခဲ့ကြပါတယ်။ ပထမတော့ ကျွန်တော်က ထင်ထားတာထက် ပိုပြီး နေလို့ကောင်းပါတယ်လို့ အဖြေပေးခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒါက မမှန်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်အတွင်းစိတ်မှာ ထုံထိုင်းနေပြီး ဘဝမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် လမ်းပျောက်သလို ခံစားနေခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်တွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်လေ့ကျင့်မှုအတွက် အမှန်တကယ် စစ်ဆေးမှုတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နေကောင်းပါတယ်လို့ အတင်းဖိအားပေးနေမယ့်အစား အဆင်ပြေမနေဘူးဆိုတာကို ခံစားမိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုပေးလိုက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတော့တယ်။ ဒီလို ခက်ခဲတဲ့ခံစားချက်တွေကို တန်ဖိုးထားဖို့နဲ့ ဒီအခိုက်အတန့်ကို အရှိအတိုင်းမြင်နိုင်စေဖို့ ကိုယ့်ဘာသာ တောင်းဆိုမိပါတယ်။ အဲဒီမှာ အမှန်တကယ်ရှိတဲ့အရာကို ပြောင်းလဲပစ်ဖို့၊ ထွက်ပြေးဖို့ကြိုးစားမယ့်အစား အရှိအတိုင်းခံစားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခွင့်ပြုလိုက်မိပါတယ်။

မဖြေရှင်းရသေးတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေအတွက် နေရာပေးလိုက်တဲ့အခါ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကနေ ဒေါသတွေက စွမ်းအင်တွေလို ဖြာထွက်နေမှန်း သတိထားမိလာပါတယ်။ အဲဒါက ပြင်းထန်တဲ့ မီးတောက်နဲ့ အလားသဏ္ဍာန် တူပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်နဲ့ လည်ပင်းနားတဝိုက်မှာ ရှိနေတာပါ။ ကျွန်တော်က ကိုယ့်အခန်းထဲမှာ အော်တယ်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲမှာ ချရေးတယ်၊ အက ကုထုံးယူတာ၊ တောင်တက်တာ၊ ယုံကြည်စိတ်ချရတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စကားစမြည်ပြောတာ စသဖြင့် ဖော်ထုတ်ပါတယ်။ တစ်လ၊ နှစ်လလောက် ကျွန်တော့်ဒေါသကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ပြီးတဲ့နောက် ဟိုးအတွင်းဘက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းမှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝမ်းနည်းမှုကိုခံစားမိဖို့၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုက သေဆုံးသွားသလို ဂါရဝပြုလိုက်ဖို့ ကိုယ့်ဘာသာ ခွင့်ပြုလိုက်မိပြန်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရင်ထဲမှာ ပုလင်းသွပ်ထားသလို ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ အားလုံး မျက်ရည်တွေအဖြစ် သွန်ထုတ်ပစ်လိုက်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ဒေါသ၊ အထီးကျန်ဆန်မှုနဲ့ မျက်ရည်တွေကို အချိန်ယူ ဆန်းစစ်ဖောက်ထုတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော့်စိတ်ခံစားချက်တွေ အမြစ်တွယ်ရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ တွေ့ရှိခဲ့ရပါပြီ။ အဲဒါကတော့ အကြောက်တရားပါ။

နေ့စဉ်မှတ်တမ်းထဲမှာ ကျွန်တော်က အကြောက်တရားကို “ငါ ဘာတွေများ ကြောက်နေတာလဲ” လို့ မေးကြည့်မိပါတယ်။ ပထမတော့ အဲဒါက ဒီလို

ပြန်ဖြေပါတယ်။

“ငါ့အပေါ် မှီခိုနေကြသူတွေကို မထောက်ပံ့နိုင်တော့မှာ ငါ ကြောက်တယ်။ အသက်ကြီးလှပြီဖြစ်တဲ့ ငါ့မိဘတွေ၊ ငါ့ရဲ့ ခေါင်းကိုင်သား၊ ငါ့လက်ထောက်၊ ငါ့ဝန်ထမ်းတွေနဲ့ သူတို့မိသားစုတွေကိုပေါ့”

နောက်တော့ အမှန်တကယ် ဘာကို ကြောက်နေသလဲလို့ ကျွန်တော်က ထပ်မေးကြည့်မိပြန်တယ်။ တခဏလောက် တိတ်ဆိတ်သွားပြီးတဲ့နောက် စာရေးနေရင်း ကလေးဘဝတုန်းက အမှတ်တရတစ်ခုကို ကျွန်တော် ဖျတ်ခနဲ သတိရလာခဲ့ပါတယ်။

ကလေးဘဝတုန်းက လေဟာပြင်ဈေးထဲမှာ လူချင်းကွဲသွားပြီးတဲ့နောက် မေမေ့ကို ကျွန်တော် အသည်းအသန် လိုက်ရှာခဲ့ဖူးပါတယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော့်ကို အကြောက်တရားက လွှမ်းခြုံထားပြီး ကြောက်လိုက်သမှ သေတော့မလိုပါပဲ။ ကျွန်တော် မျက်ရည်လည်ရွဲဖြစ်နေတော့ တချို့လူကြီးတွေက ကျွန်တော့်အနားရောက်လာပြီး မေးကြပါတယ်။

“သားလေး... မင်းအမေရော။ လူကွဲသွားတာလား”

နောက်တော့ သူစိမ်းအဒေါ်ကြီးတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်လက်ကို ဆွဲပြီး မေမေ့ကို လိုက်ရှာပေးမယ်လို့ ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရွံ့တွံ့တွံ့နဲ့ သူမနဲ့အတူ လိုက်သွားပါတယ်။ သူမအိမ်ကိုရောက်တော့ ကျွန်တော် တွေ့လိုက်ရတာက မေမေ မဟုတ်ဘဲ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ယောက်ျားကြီးတစ်ယောက်ပါ။ တစ်ခုခုတော့ အကြီးအကျယ် မှားနေပြီဆိုတာ ခံစားမိပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်ဟာ ဖွင့်ထားတဲ့ တံခါးပေါက်ကနေ လစ်ပြေးပြီး ဈေးဘက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံးမြန်မြန် ပြန်ပြေးလာခဲ့မိပါတော့တယ်။ ခဏလောက် ဈေးထဲမှာ သွေးရူးသွေးတန်း တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေပြီးတဲ့နောက် အဆုံးမှာတော့ ကျွန်တော့်ကို လိုက်ရှာနေတဲ့ မေမေနဲ့ ပြန်ဆုံဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာတော့ အပစ်ပယ်ခံရမှာကြောက်တဲ့ အကြောက်တရားဟာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ နားလည်သွားပါပြီ။ ဒါဟာ ကလေးဘဝကတည်းက ကျွန်တော် ဖိနှိပ်ထားမိတဲ့ စိတ်ဒဏ်ရာကနေ အခြေတည် ပေါက်ဖွားလာတာပါ။ အချိန် အကြာကြီးကြာတဲ့အထိ ကျွန်တော်ဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ လုံခြုံမှုတွေကနေ ကင်းကွာနေပြီး ကြောက်ရွံ့နေတဲ့ ကိုယ်တွင်းကကလေးငယ်ကို လျစ်လျူရှုထားခဲ့မိပါတယ်။ ကျွန်တော်ခံစားနေရတဲ့ အမှောင်တိုက်က မိခင်မပါဘဲ အဲဒီကောင်ကလေး

ရောက်နေတဲ့ ကြောက်စရာ လောကကြီးပါပဲ။ ဘာကြောင့် ကျွန်တော်က ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံး အိပ်မက်ဆိုးထဲကို ကျရောက်ခဲ့ရသလဲဆိုတာ ကျွန်တော် မြင်နိုင်ခဲ့ပါပြီ။ ဒါဟာ အဲဒီကလေးငယ်နဲ့ ပြန်တွေ့ဖို့၊ လမ်းကြောင်းကို ပြန်ထွင်ဖို့ (အဲဒီအခိုက်အတန့်အထိ) အသိစိတ်က သေချာသိဖို့ သိပ်ကို ကြောက်ရွံ့နေမိတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ခရီးစဉ် အစိတ်အပိုင်းတွေပါပဲ။ ကျွန်တော်က သက်ပြင်းတစ်ချက်ရှိုက်ပြီး အဲဒီကလေးငယ်ကို ပြောလိုက်ပါတယ်။

“ငါ မင်းကို တွေ့နေပြီ။ ငါက မင်းနဲ့အတူ အမြဲဒီမှာ ရှိနေခဲ့တာပါပဲ။ မင်းကို ဘယ်တုန်းကမှ မပစ်ပယ်ခဲ့ပါဘူး။ မင်းကို အရှိုအတိုင်းလေးပဲ လက်ခံတယ်။ ငါ့နှလုံးသားတစ်ခုလုံးနဲ့ ချစ်ပါတယ်”



ကိစ္စရပ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေမှာ မျှော်လင့်ထားသလို ဖြစ်မလာတာတွေလည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ရလဒ်တွေနဲ့ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်ထဲမှာ လက်ခံရခက်ခဲလှတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ခံစားရတတ်တယ်။ တကယ်လို့ လတ်တလော စာဖတ်သူမှာ အဲဒီလို ခံစားနေရတယ်ဆိုရင် . . . အဲဒီခံစားချက်က ဘယ်လောက်ကြောက်စရာကောင်းကောင်း၊ ကိုယ့်အပေါ် ဘယ်လောက်အထိ လွှမ်းခြုံထားပါစေ သင်ဟာ ဒီမုန်တိုင်းကို အံ့တုဖြတ်ကျော်နိုင်ကြောင်း ကျွန်တော်က ပြောချင်ပါတယ်။ အခုအချိန် သင်ခံစားရတာထက် သင်ဟာ ပိုပြီး သန်မာပါတယ်။ ယုံကြည်ထားတာထက်ပိုပြီး အသိဉာဏ်ရှိပါတယ်။

မုန်တိုင်းဆဲသွားတဲ့အချိန် . . . ဒါတွေအားလုံးက ကျိန်းသေပေါက် ပြီးဆုံးသွားမှာပါ . . . အဲဒီအချိန်ကျရင် သင့်ကိုယ်သင် ချက်ချင်းပြန်ထဖို့ လိုအပ်တယ်။ အရင်က ကိုယ်ရှိခဲ့ဖူးတဲ့နေရာကို ချက်ချင်းပြန်သွားရမယ်လို့ မတွေးထားပါနဲ့ဦး။ လက်ရှိခံစားချက်တွေ အနည်ထိုင်သွားအောင် အချိန်လေးနည်းနည်းလောက် ပေးလိုက်ပါဦး။ သင့်စိတ်ခံစားချက်တွေအတွက် အချိန်နဲ့နေရာ ပေးလိုက်ရင် အဲဒီအရာတွေကို အလွယ်တကူ စိစစ်ပိုင်းခြားသွားနိုင်မှာဖြစ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့မေးခွန်းတွေဖြစ်တဲ့ “ငါ အခု ဘာတွေ ခံစားနေရတာလဲ” ၊ “ငါ့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်က ငါ့ကို ဘာပြောဖို့ ကြိုးစားနေတာလဲ” နဲ့ “အဲဒီအတွေ့အကြုံကနေ ငါဘာတွေ သင်ယူမိသလဲ” ဆိုတာတွေကို မေးကြည့်မိသွားပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဒီမေးခွန်းတွေကို ဝေဖန်ဖို့ထက် စူးစမ်းလိုစိတ်နဲ့ မေးကြည့်တဲ့အခါ ကိုယ့်အကြောင်းကို ပိုပြီး နက်ရှိုင်းစွာ မြင်လာရနိုင်ပါတယ်။

ဒီဖြစ်စဉ်က ကျွန်တော်တို့ကို သွေးပျက်ချောက်ချားမှုမဖြစ်စေဘဲ စိတ်
အလိုလိုက်ပြီး အလောတကြီး တုံ့ပြန်မိစေမယ့်အစား ဉာဏ်ပညာရှိရှိ တုံ့ပြန်မိစေ
တတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်အပေါ် တုန့်နှေးစေတဲ့အရာအပေါ် တုံ့ပြန်
တဲ့ပုံပေါ်လိုက်ပြီး ကိုယ်ဘယ်သူလဲဆိုတာ စစ်မှန်စွာ ပြန်လည်သတ်မှတ်နိုင်စေပါ
တယ်။ ကြီးမြတ်တဲ့အောင်မြင်မှုပုံပြင်တွေ၊ ဇာတ်လမ်းတွေဆိုတာ တွေးထား၊ ကြံစည်
ထားတဲ့အတိုင်း အရာရာ အဆင်ပြေပြီး ချောချောမွေ့မွေ့ ဖြစ်နေတာမျိုး မဟုတ်ဘူး
ဆိုတာ သတိရပါ။ အခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားပြီးမှ ကျန်းမူတွေကနေ ပြန်လည်
ရုန်းထခဲ့ရတာတွေချည်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ့်ဘဝအကြောင်း ကိုယ်တိုင်ရေးနေတဲ့ စာအုပ်ကို
လက်စမသတ်ရသေးပါဘူး။ အဓိပ္ပာယ်အရှိဆုံး ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို နောင်တ
ကင်းဝေးစွာ ရေးလိုက်ကြပါစို့လား။

ဘဝမှာ အကြီးမြတ်ဆုံး ဂုဏ်သိက္ခာက
ဘယ်တော့မှ လဲမကျခြင်း
ဆိုတာမှာ မတည်ပါဘူး။
လဲကျချိန်တိုင်း ပြန်ထနိုင်တယ်
ဆိုတာပေါ်မှာသာ တည်ပါတယ်။
- နဲလ်ဆင် မင်ဒဲလား -



နာကျင်မှုကို ကြိုဆိုပါ။
သင့်ကို အမှန်မြင်စေမှာ...
ရှုံးနိမ့်မှုကို တန်ဖိုးထားပါ။
ကြီးရင့်မှုအတွက် ထောက်ကူမှာ...
စိတ်တွင်းပဋိပက္ခများကို ချစ်တတ်ပါ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာတွေ့စေမှာ...။



နာကျင်မှုက ဘဝပေးသင်ခန်းစာတွေကို သင်ပေးတယ်။
သာယာပျော်ရွှင်ခြင်းကတော့ သင်မပေးနိုင်ပါ။



အခုအချိန်မှာ မင်းတစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ပြီး လမ်းပျောက်နေမှန်း
ကိုယ် သိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မင်းရဲ့ အမှောင်မှိုက်ဆုံး အချိန်တွေမှာတောင်
အလင်းပေးဖို့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဆိုတာ ရှိပါတယ်။
ကိုယ် မင်းကို ဘယ်တော့မှ လက်မလျော့ဘူး။



မှောင်မှိုက်ခြင်းကြောင့် ကြယ်တွေ ထွန်းလင်းရာ
မင်းဘဝရဲ့ အမှောင်မှိုက်ဆုံး အချိန်မှာသာ
မိတ်ဆွေစစ်၊ မိတ်ဆွေမှန်ကို မင်းတွေ့ရမှာ...။



မှောင်မှိုက်နေတဲ့ ဇာတ်ရုံထဲကို ရောက်သွားချိန်
ကျင့်သားရဖို့ မျက်စိကို ခဏတစ်ဖြုတ် အချိန်ပေးရတတ်ပါတယ်။
အလားတူစွာပဲ ဘဝက မင်းကို ထိုးနှက်လိုက်ချိန်မှာ
မင်းရဲ့စိတ်ခံစားမှုကို အချိန်ယူစိစစ်လို့
ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်းကို သေချာမြင်ရဖို့ ခဏတော့ စောင့်ရတတ်ပါတယ်။



သေချာနားလည်ရင် ငြိမ်းချမ်းသွားပါတယ်။



စိတ်ခံစားချက်တွေကို စိစစ်တယ်ဆိုတာ
 လူတစ်ယောက်ရဲ့ ခံစားချက်တွေကို တည်ရှိနေကြောင်း
 အသိအမှတ်ပြုပြီး အကြောင်းရင်းခံကို နားလည်ပေးရင်း
 အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
 ရလဒ်အနေနဲ့ အနီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အဲဒီခံစားချက်တွေက
 မသိစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ထားတာ ခံနေရမယ့်အစား အဲဒီအရာတွေကို
 ကျင့်သားရသွားစေမယ့် ကျန်းမာတဲ့ နည်းလမ်းကို ရှာတွေ့သွားပါလိမ့်မယ်။



အလွယ်တကူ အရုံးမပေးလိုက်ပါနဲ့။
 သူများတွေ ပြောကြတာက သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ခံစားမှုနဲ့ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့
 အတွေ့အကြုံပေါ်မှာ အခြေတည်ပြီး ပြောနေကြတာပါ။
 ဒါဟာ မင်းရဲ့ရည်မှန်းချက် အစစ်အမှန်မှ မဟုတ်ဘဲ။



သူများကို ဝေဖန်တယ်ဆိုရင် မင်းက သူတို့ကို
 အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။
 မင်းကိုယ်မင်း အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်လိုက်တာ။
 - ဒေါက်တာ ခွိန်း ဇဗလျူ ခိုင်ယာ -



သူများရဲ့ ပြဿနာကို ပြောရတာ အကျင့်ပါနေတယ်ဆိုရင်
 မင်းကိုယ်တိုင်က အဲဒီ တုန်ခါမှု ကြိမ်နှုန်းထဲမှာ ပိတ်မိနေပြီး
 အဲဒီပြဿနာတွေကို မင်းရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝထဲ ဆွဲခေါ်လာမိတတ်ပါတယ်။



တချို့က မင်းရဲ့ ပျော့ကွက်ကို သတ္တိရှိတာလို့ မြင်တဲ့အချိန်
 တချို့ကတော့ အလွန်အကျွံ ခံစားချက် ပြင်းထန်တာလို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။
 တချို့က မင်းရဲ့ခေါင်းမာမှုကို ကောင်းတယ်လို့ မြင်တဲ့အချိန်
 တချို့ကတော့ တကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ နှိပ်ကွပ်ချင်တယ်လို့ ထင်ကြလိမ့်မယ်။
 တချို့က မင်းရဲ့ ခြေဟန်လက်ဟန်များတဲ့ ဗီဇကို စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတယ်လို့
 မြင်တဲ့အချိန် တချို့ကတော့ အဲဒါကို စိတ်ရှုပ်စရာ၊ အမူပိုတာလို့
 ထင်ကြလိမ့်မယ်။ လူတိုင်းစိတ်ကျေနပ်အောင် ကြိုးစားနေရတာ
 အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ထားလိုက်ပါ။



ဝေဖန်တိုက်ခိုက်မှုကနေ လွတ်ကင်းစေမယ့်
 တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းကတော့
 ဘာမှ မလုပ်၊ မပြော၊ ဘာမှ မဖြစ်လာတာပါပဲ။
 - အဲလ်ဘတ် ဟူးဘတ်ခ် -



မကြိုက်၊ မနှစ်သက်ခြင်းကို လက်ခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
 အကြောင်းက မင်းဘာပဲလုပ်လုပ် အမြဲလိုလို တစ်စုံတစ်ယောက်ကတော့
 မင်းနဲ့ တစ်သဘောတည်း မရှိတာမျိုး ရှိနေတတ်လို့ပါပဲ။
 ဒါကြောင့် ဝေဖန်ခံရမှာ၊ ငြင်းပယ်ခံရမှာကို စိတ်ပူနေမယ့်အစား
 ကိုယ့်ရဲ့ တန်ဖိုးထားမှု၊ လိုအပ်ချက်တွေအပေါ် မူတည်ပြီး ရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်ပါ။
 ပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို အမြဲစစ်မှန်စွာ နေထိုင်ပါ။



တခြားသူတွေဆီက အသိအမှတ်ပြုမှုကို မတောင်းခံပါနဲ့။
 အဲဒီအစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေခြင်း ခရီးစဉ်ကို စတင်ပါ။

ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကသာ ကိုယ့်ရဲ့အသိအမှတ်ပြုသူ ဖြစ်ပါစေ။
ကိုယ့်ရဲ့ အောင်မြင်မှုနဲ့ အားသာချက်တွေကို ဖော်ထုတ်လို့၊
ကြင်နာတတ်မှု၊ တီထွင်ဖန်တီးနိုင်မှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုရင်း
ကိုယ့်ရဲ့ အမှန်တကယ် တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို
နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။
မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုဟာ တခြားသူတွေရဲ့
အထင်အမြင်ပေါ်မှာ မမှီတည်ပါဘူး။



ကျွန်တော်က ကိုယ့်ဘာသာ သဘောကျတယ်။
ဒီ ပျော့စိပျော့ညှံ၊ ဂရုစိုက်ရတဲ့ အတွင်းထဲက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပေါ့။
သူများတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို
ပိုလိုတောင် လိုလားတောင့်တ ပါသေးတယ်။
သူတို့တွေ မေတ္တာရပါစေ၊ အကာအကွယ်ရပါစေလို့
ဆုတောင်းပေးပါတယ်။



မိမိကိုယ်ကို ကျိန်းသေပေါက် ရွံရှာစက်ဆုပ်လာစေမယ့်နည်းလမ်း -
ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် လိုအပ်ဆန္ဒနဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို လျစ်လျူရှုရင်း
သူတစ်ပါးဆီက အသိအမှတ်ပြုမှုကို ရဖို့အတွက်
ကိုယ်မဟုတ်တဲ့ တစ်စုံတစ်ယောက်အဖြစ် ဟန်ဆောင်ခြင်း။



တကယ်လို့ သင့်ဆီမှာ ပူပန်တတ်တဲ့ တွယ်ငြိမှုပုံစံ ရှိနေတယ်၊
နောက်ပြီး ကိုယ့်လိုအပ်ဆန္ဒကို တခြားသူတွေရဲ့ လိုအပ်တွေထက်
ရှေ့တန်းတင်တတ်တယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့ ကောင်းရာကောင်းကျိုးအတွက်

သင့်လိုအပ်ကို စိတ်ထဲကနေသာ တွေးမနေဘဲ
သူတစ်ပါးနဲ့ ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေး ပြောဆိုပါ။



လူတစ်ယောက် အလင်းပွင့်သွားတယ်ဆိုတာ
အလင်းရောင်ကို ပုံဖော်စဉ်းစားမိလို့ မဟုတ်ဘဲ
အမှောင်ထုကို သတိမူမိအောင် လုပ်နိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။
- ကားလ်ယွန်း -



သူတစ်ပါးဆီမှာ
သင် မကြာခဏ မြင်နေတဲ့ အားနည်းချက်တွေက
တကယ်တော့ သင့်ရဲ့ စိတ်အတွင်းက ပဋိပက္ခတွေနဲ့
မလိုချင်တဲ့ စရိုက်လက္ခဏာတွေ ဖြစ်ကြပြီ။
သင့်ရဲ့ မသိစိတ် အရိပ်ထဲမှာ ပုန်းခိုတည်ရှိနေတာပါ။
အဲဒါတွေကို အလင်းရောင်ထဲ ခေါ်ဆောင်လာပြီး
သင့်ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် လက်မခံသေးသရွေ့တော့
အဲဒီစိတ်ညစ်စရာ လူတွေက
သင့်ဘဝထဲက ပျောက်ကွယ်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။



မင်း ကိုယ့်ကို ချစ်နိုင်ပါ့မလား။ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်တည်မှု တစ်ခုလုံးကိုပေါ့။
မင်းကို ရယ်မောပျော်ရွှင်စေတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းလေးကိုပဲ မဟုတ်ဘဲ
ကိုယ်မျှဝေဖို့ ကြောက်မိနေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုရောပေါ့။



တကယ်လို့ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုရဲ့ အန္တိမရည်မှန်းချက်က
 အနှိုင်းမဲ့ ငြိမ်းချမ်းခြင်းသာဆို အဲဒီလမ်းကြောင်းက
 မိမိကိုယ်ကို တိုးတက်ရေး မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို လက်ခံရေးပါပဲ။



ကိစ္စရပ်တွေကို သူ့အတိုင်းလေးပဲ လက်ခံလိုက်ရင် တွန်းလှန်ခုခံမှုတွေ
 လျော့နည်းသွားပြီး ငြိမ်းချမ်းခြင်းတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုသာဆိုရင်
 သီးခြားကွဲထွက်နေတဲ့ ငါ ဆိုတာ မရှိတော့ဘဲ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားရမှာပါ။
 ငြိမ်းချမ်းရေးမှာ ငါ ဆိုတာ ဘယ်တုန်းကမှ မလိုအပ်ခဲ့ပါဘူး။
 ငြိမ်းချမ်းမှုမှာ ငါ ဆိုတာ ပျောက်ဆုံးနေပါတယ်။



အတွင်းဘက်မှာ တည်ငြိမ်သလို အပြင်ဘက်မှာလည်း အေးဆေးပါ။
 ပြတ်တောက်ခြင်းမရှိတဲ့ တည်ငြိမ်မှုက စကြာဝဠာထဲ ပျံ့နှံ့သွားမှာပါ။



ဉာဏ်အလင်းပွင့်မှုက လောကကြီးနဲ့ အနက်ရှိုင်းဆုံး ဆက်နွယ်မှုပါ။
 အဲဒါနဲ့ ကင်းလွတ်တဲ့ သတ္တဝါရယ်လို့ မရှိပါ။



တိတ်ဆိတ်တတ်ဖို့ သင်ယူလိုက်ချိန်ကစပြီး အရာရာဟာ
 ကိုယ်နဲ့ ပိုနီးစပ်လာတယ်။
 - ရိန်နာ မာရီယာ ရိုင်လ်ကင်ခ် -



ဘာကြောင့် မပျော်မရွှင် ဖြစ်နေရသလဲ။

အဖြေက ရှင်းရှင်းလေးပါ။ မပျော်ရွှင်ဘူးဆိုတာ အဲဒီအရာနဲ့ တွဲနေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာမတွေ့လို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိစ္စရပ်တွေကို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အဲဒီအခိုက်အတန့်နဲ့ မတူကွဲပြားနေစေချင်ကြပါတယ်။ ဥပမာ တကယ်လို့ ကျွန်တော် တို့ဟာ စွဲဆောင်မှုရှိတဲ့၊ လှပတဲ့အရာတစ်ခုခုကို မြင်တွေ့လိုက်ချိန်မှာ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ အငြိမ်မနေနိုင်တော့ပါဘူး။ အဲဒီအစား စိတ်က အရာဝတ္ထု အသစ်အဆန်းဆီကို ချဉ်းကပ်သွားတယ်။ အဲဒီအရာနဲ့ နီးနီးလေးမှာ နေချင်တယ်။ နောက်ပြီး ထိတွေ့ကိုင်တွယ်ကြည့်ချင်တဲ့ဆန္ဒတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဖြစ်နိုင်မယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အဲဒီအရာကို လုံးဝဥသည့် ရယူပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်။ စိတ်ထဲ ရှိသလို အသုံးချပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်က ဒီလိုစိတ်ထားကို ရယူလိုစိတ် လို့ ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်က တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် ရယူလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီအရာကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိန်းချုပ်မှုအောက် မရောက် မချင်း အလိုဆန္ဒမပြည့်ဘူးလို့ ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီလို မပြည့်စုံမှုကို သိနေ၊ ခံစား နေမိရင် စိတ်အစဉ်က အငြိမ်မနေနိုင်သလို၊ ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုလည်း မရနိုင်တော့ ပါဘူး။

ပြောင်းပြန်ဆိုရရင် တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ စိတ်သဘောထားချင်း မတိုက်ဆိုင်တဲ့၊ သာယာညှင်းပျောင်းမှု မရှိတဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကို တွေ့လိုက်ရရင်

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်အစဉ်က တတ်နိုင်သမျှ အဲဒီအရာနဲ့ဝေးရာကို ထွက်ပြေးပြီး ထိတွေ့မှု မရှိရအောင် ရှောင်ပုန်းနေချင်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ မဖြစ်မနေ ထိတွေ့ရမယ်ဆိုရင်လည်း အဲဒီအချိန်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး တိုတောင်းချင်တတ်ပါတယ်။ ရယူလိုစိတ်နဲ့ မတူတာက ဒီလို စိတ်အခြေအနေကို ခုခံလိုစိတ် လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အချိန်ပိုကြာကြာ ခုခံလေလေ အဲဒီအခြေအနေက ပိုပြီး သည်းမခံ နိုင်စရာ ဖြစ်လာလေလေပါပဲ။ တဖြည်းဖြည်းချင်း ပူပန်သောက များလာပြီး အဲဒီ အရာနဲ့ဝေးရာကို ထွက်မသွားနိုင်တဲ့အတွက် ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ခေတ်သစ် စိတ်ပညာရှင်တွေက ဒီလို ခုခံလိုစိတ်ကို စိတ်ဖိစီးမှု လို့ ခေါ်ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးနေပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းလိုလို တစ်စုံတစ်ခုကို ဆန့်ကျင် နေမိတော့တာပါပဲ။ လူတစ်ယောက်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခု သို့မဟုတ် အခြေအနေ တစ်ရပ်ရပ်ကိုပေါ့။

ကိုယ့်ကို စုတ်ပြတ်သတ်သွားအောင် လုပ်မယ့်အရာတွေကို မဆန့်ကျင် သင့်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား သင့်ကို စိတ်မပျော်မရွှင်ဖြစ်စေတဲ့၊ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရစေတဲ့အရာက အဲဒီလူ၊ အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ရပ် မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကိုပဲ ရိုးရိုးလေး ထောက်ပြချင်တာပါ။ တကယ်လို့ လူတစ် ယောက်က သူ့မွေးရာပါဗီဇကြောင့် မနှစ်မြို့စရာကောင်းနေမယ်ဆိုရင် . . . ဥပမာ ပြောတာနော် . . . အဲဒီလူကို သင်ကိုယ်တိုင်ကသာမကဘဲ လူတိုင်းက သဘောကျ စရာ မကောင်းဘူးလို့ မှတ်ယူကြပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုပဲပြောပြော လူတစ်ယောက် ရဲ့ မနှစ်မြို့စရာကောင်းတဲ့အတိုင်းအတာဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အတော် လေး ကွာခြားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အဲဒီလူက အတော်လေး ဆိုးတယ်လို့ ထင်ပေမယ့် ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်း စိတ်ထဲမှာတော့ ချစ်စရာကောင်းတယ်လို့ ထင်ချင်ထင်နေတတ်တာမျိုးပေါ့။

နောက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ မကြာခဏ မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း မှန်က ဘာများဖြစ်မလဲ။ ကျွန်တော့်အမြင်အရ တကယ့်တရားခံအစစ်အမှန် ကတော့ အဆက်မပြတ် ထွက်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုအပေါ်ထားတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာကို ဆွဲကိုင်ဖမ်း ဆုတ်ထားမယ်၊ ရှိနှင့်ပြီးသားအရာကို တွန်းဖယ်ရှောင်ပြေးမယ် စတဲ့အသိစိတ်မှာ လွန်းထိုးနေပြီး ရုန်းကန်အလုပ်ရှုပ်နေတတ်တာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက လတ် တလော အခြေအနေကို သိမ်မွေ့စွာ၊ ဒါမှမဟုတ် သိသိသာသာ စိတ်မကျေနပ်မှုနဲ့

ပြဿနာရှိမှုမျိုးအဖြစ် မြင်လိုက်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်တစ်ခုဟာ တင်းကျပ်သွားလေ့ရှိပြီး ပျော့ပျောင်းတဲ့ပွင့်လင်းမှု၊ လက်ခံမှုနဲ့ မိမိကိုယ်ကို သတိရှိမှုတွေ ပျောက်ဆုံးကုန်တတ်ပါတယ်။ တကယ်လို့ အဲဒီစိတ်ဟာ အတွင်းဘက်လှည့်ပြီး ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေရဲ့ဝေးရာကို လှည့်ထွက်ခဲ့ဖို့ အလေ့အကျင့်ကို သတိမမူမိဘူး ဆိုရင်တော့ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၊ အကြောင်းအရာတစ်ခုကနေ နောက်တစ်ခုဆီ အမြဲ မပြတ် ခုန်ကူးနေမှာဖြစ်ပြီး အတွင်းစိတ်ထဲ သက်သောင့်သက်သာမရှိမှုကို ပြင်ပ အရာတွေအပေါ် အပြစ်တင်နေမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်မျိုးက လူတစ်ယောက်၊ အရာဝတ္ထုတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုကို သူ့အကြိုက်လိုက်ပြီး ပြောင်းလဲပေးဖို့ တောင်းဆိုတတ်သလို ဒီစိတ်အတိုင်းသာဆို သူလိုချင်တဲ့ အပြောင်းအလဲဟာ မှန်ကန်ပြီးအဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ဖို့သာမကပဲ မှန်ကန်တဲ့ လုပ်ဆောင်မှုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနေရာမှာ သတိထားဖို့က ကျွန်တော်ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မပျော်ရွှင်မှု အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အပြစ်တင်သင့်တယ်ဆိုပြီး လူတွေရဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကို ဝေဖန်နေတာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာက စိတ်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ ဘေးပတ်လည်က ကမ္ဘာကြီးမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာ ခံစားမိစေဖို့ ဘာသာပြန်ပေးတဲ့ ကြားခံပစ္စည်းသက်သက်ဖြစ်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ အတွေ့အကြုံ အကြမ်းထည်က ကောင်း၏၊ ဆိုး၏ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သူ့အတိုင်းလေးပဲ ရှိနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်တွေက အဲဒါကို ခပ်မြန်မြန် ဝေဖန်မယ်၊ ပြီးရင် ကောင်း၏၊ ဆိုး၏ ဘာသာပြန်ပစ်လိုက်တာပါ။ ဒါဟာ အံ့ဩစရာတော့လည်း မရှိပါဘူး။ အတွေ့အကြုံအကြမ်းထည် တစ်ခုတည်းကိုတောင် လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဘာသာပြန်ပုံချင်း မတူညီတတ်ပါဘူး။ အတိတ်က အတွေ့အကြုံပေါ် မူတည်ပြီး လူတစ်ယောက်ချင်းစီရဲ့ အခြေအနေကလည်း တူမှ မတူညီခဲ့ပဲလေ။



တကယ်လို့ ဒါကသာ အဓိက ပြဿနာဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို အဆက်မပြတ် ရယူနေ၊ ငြင်းဆန်နေတာမျိုး လုပ်နေမယ့်အစား ငြိမ်းချမ်းပြီး ပြည့်ဝနေအောင် ဘယ်လိုများ လုပ်ရပါ့မလဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကို ထိန်းညှိပြီး ခေါင်းအေးအေးထား၊ လက်ခံတတ်လာအောင် ကျင့်ရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း၊ ကျင့်စဉ်များ ရှိနေမလား။

စိတ်အစဉ်လွင့်ပါးနေတာကို ထိန်းချုပ်နိုင်စေမယ့် အကောင်းဆုံး ကျင့်စဉ်ကတော့ ကျေးဇူးတရားပါပဲ။ ကျေးဇူးတရားကို ခံစားမိရင် ကျွန်တော်တို့မှာ ဘာမရှိဘူး၊ ဘာကို ရသင့်တယ်ဆိုတာတွေ မတွေးမိတော့ပါဘူး။ ဒီကျင့်စဉ်က တစ်စုံတစ်ခုအပေါ် စိတ်ရဲ့လိုချင်တပ်မက်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ပေးပါတယ်။ တချိန်တည်းမှာပဲ ကျေးဇူးတရားတွေနဲ့ ပြည့်ဝနေတဲ့စိတ်တစ်ခုဟာ တံခါးပွင့်ပြီး လက်ခံနိုင်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် လက်ရှိပစ္စည်းမှာ ရှိနေတဲ့အရာကို သဘောမကျလို့ ခုခံတွန်းလှန်တာမျိုးတွေ ပပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်မှာ ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာကို သဘောကျပြီး၊ ပစ္စည်းမှာ လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ရရှိပြီးသားအရာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်နိုင်လာပြီဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ဝေဖန်လိုတဲ့အတွေးတွေ၊ အပြစ်တင်လိုစိတ်တွေ၊ ငြင်းချင်ခုန်ချင်တဲ့စိတ်တွေ ပြည့်နှက်နေတဲ့ ခုခံတဲ့စိတ်လို မဟုတ်ဘဲ ပိုမိုအေးချမ်းငြိမ်သက်လာပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့နှလုံးသားဟာ ကျေးဇူးတရားတွေနဲ့ ပြည့်နေတဲ့အခါ အဲဒီလို အပျက်သဘော အတွေးတွေအတွက် နေရာမရှိတော့ပါဘူး။

ကျေးဇူးတရားကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကံကြမ္မာက မျက်နှာသာပေးလို့ ရရှိလာတဲ့အရာတွေဖြစ်တဲ့ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်၊ အဝတ်အစား၊ ရာသီဥတု ကောင်းမွန်မှု စတာတွေကို အသိအမှတ်ပြုတတ်ဖို့ လိုရုံသာမကဘဲ ကျွန်တော်တို့ဘဝကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်သွားနိုင်အောင် တခြားသူတွေဆီက ထောက်ပံ့ပေးအပ်လာတဲ့အရာတွေကိုပါ အသိအမှတ်ပြုတတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဥပမာ - ကျွန်တော်တို့ဟာ မိဘတွေရဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်ထောက်ပံ့မှု၊ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူရဲ့ ပေါက်ကရဟာသတွေ၊ လက်တွဲဖော်ရဲ့ နွေးထွေးလှတဲ့ပွေ့ဖက်မှု စတာတွေကို ကျေးဇူးတင်သင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ငြင်းပယ်ခံရမှုတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတောင် လက်မလျှော့ခဲ့တာ၊ အသည်းကွဲပြီး တဲ့နောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်တည်မတ်နိုင်ခဲ့တာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ ကျေးဇူးတရားကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်တဲ့ အကျင့်ကို ပိုလေ့ကျင့်လေလေ၊ ကိုယ့်မှာရှိပြီးသား အရာတွေကို ပိုမို တန်ဖိုးထား၊ ကျေးဇူးတင်တတ်လာလေလေ ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ကျေးဇူးတရားကို အောက်မေ့ဆင်ခြင်ဖို့အတွက် တစ်နေ့ကို ကျေးဇူးတင်စရာအရာ သုံးခု သို့မဟုတ် ငါးခုကို ရှာပါ။ ပြီးရင် သင့်ကိုယ်သင်၊ သို့မဟုတ် ကျေးဇူးတင်စရာ အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေပေးမယ့် ကျေးဇူးတင်ဖော် သူငယ်ချင်း

တစ်ယောက်ယောက်ဆီ မက်ဆွေချိပို့လိုက်ပါ။ နောက်ထပ်နည်းလမ်းတစ်ခုကတော့ ကျောက်စရစ်ခဲလှလှလေးတစ်ခုကို ကောက်ယူလာပြီး ကိုယ့်အိမ်ရဲ့ မြင်သာတဲ့ နေရာမှာ တင်ထားလိုက်ပါ။ ဖြတ်သွားဖြတ်လာလုပ်တဲ့အချိန် အဲဒီကျောက်ခဲကလေး ကို မြင်တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ အဲဒီအချိန် ကျေးဇူးတင်မိတဲ့ အကြောင်းအရာတစ်ခုခုကို ရှာပါ။ ကျေးဇူးတရားကို ခံစားမိတဲ့ အချိန်တိုင်း ဓာတ်ပုံတစ်ပုံရိုက်ပြီး မိသားစုဝင် တွေ၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေနဲ့ မျှဝေလို့လည်း ရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် သင့်ကို စားသောက်ဆိုင်မှာ၊ စူပါမားကက်မှာ၊ ကော်ဖီဆိုင်မှာ၊ ဓာတ်ဆီဆိုင်မှာ၊ သို့မဟုတ် ဘတ်စကားပေါ်မှာ၊ ရထားပေါ်မှာ တနည်းနည်းနဲ့ ကူညီခဲ့ဖူးတဲ့သူတွေကို “ကျေးဇူး တင်ပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို ရင်ထဲကဖြစ်စေ၊ နှုတ်က အသံထွက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ထုတ်ပြောတတ်တဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ထားလို့လည်း ရပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အစိုးမရ လှည့်လည်နေတာကို တန်ပြန်နိုင်တဲ့ နောက်ထပ် နည်း လမ်းတစ်ခုကတော့ မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို နှလုံးသားနဲ့ရင်းပြီး ကြိုဆို လိုက်တာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချမ်းသာသူခကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ လက်ရှိအခြေအနေက ပဓာနမကျဘဲ အဲဒီအခြေအနေအပေါ် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကသာ အရေးပါတာမို့ ခုခံချင်တဲ့စိတ်ကို ကြိုဆိုချင်တဲ့စိတ်ထားအဖြစ် သတိရှိရှိ ပြောင်းလဲပစ်လိုက်နိုင်ရင် ခံစားရတဲ့ဝေဒနာ သက်သာပါလိမ့်မယ်။ ခက်ခဲ တဲ့အခြေအနေတွေက ရှိမနေသင့်တဲ့၊ ထုံးတမ်းစဉ်လာကို ဆန့်ကျင်နေတဲ့အရာ တွေလို့ တွေးမယ့်အစား ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ ပုံမှန်အခြေအနေတွေမှာ ပါဝင်နေတဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် သွပ်သွင်းလိုက်နိုင်ပါတယ်။ အခက်တွေ့ရမယ့် အခြေအနေတွေ ဘယ်တော့မှဖြစ်မလာပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းနေမယ့်အစား အဲဒီ အရာတွေကို တွေ့ကြုံခံစားဖို့တင်မက ကြိုဆိုလက်ခံဖို့လည်း သင့်ပါတယ်။ ဒါမှသာ ဖြစ်လာခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့က အံ့အားသင့်နေတာ၊ စိတ်ပျက်နေတာမျိုး မရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းက အဲဒါတွေဟာ ဘာလဲဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘဝ တွေထဲ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် အမြဲရှိနေတာမှန်း သိနေပြီး ဖြစ်လို့ပါပဲ။

တကယ်လက်တွေ့မှာတော့ မနက်ခင်း အိပ်ရာထပြီး မျက်နှာသစ်၊ သွား တိုက် လုပ်တဲ့အချိန်မှာ တစ်မိနစ်လောက်အချိန်ယူပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို “အခက်အခဲတွေ လာစမ်းပါ။ မင်းတို့ကိုငါ ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး လက်ခံပါမယ်” လို့ အကြိမ်ရေ အနည်းငယ်လောက် ပြောကြည့်လိုက်ပါ။ သက်သောင့်သက်သာ မရှိနိုင်တဲ့ အခြေ အနေတစ်ခုအကြောင်း ကိုယ့်စိတ်ကို အစောပိုင်းကတည်းက ပြင်ဆင်ထားလိုက်တာ၊

လက်ခံမယ့် ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ထုတ်လိုက်တာတွေဟာ တကယ်တမ်း အခက်ကြုံလာရချိန်မှာ ကိုယ့်ကို အဆင်သင့် ဖြစ်နေစေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သေချာတာကတော့ အဲဒီအခြေအနေဟာ အသက်အန္တရာယ်ရှိလောက်တဲ့ အရာမျိုးဆိုရင်တော့ အဲဒါနဲ့ဝေးရာကို အမြန်ဆုံး လစ်ထွက်ခဲ့လိုက်တော့ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ တကယ်လို့ အဲဒီအခြေအနေဟာ အသက်အန္တရာယ် မစိုးရိမ်ရဘူး၊ ရှောင်လွှဲလို့လည်း မရနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ရှောင်လွှဲချင်၊ ခုခံချင်တဲ့စိတ်ကို သတိနဲ့ယှဉ်ပြီး “အခက်အခဲတွေ လာစမ်းပါ။ မင်းတို့ကို ငါ ကျေကျေနပ်နပ်ကြီး လက်ခံပါမယ်” စိတ်အားတင်းတဲ့စကားကို အဖန်ဖန်ရွတ်လို့ ကြိုဆိုစိတ်ကို မွေးပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအခြေအနေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ “သုံး - နှစ် - တစ်” လို့ နောက်ပြန်ရေတွက်ပြီး တွေဝေ နှောင့်နှေးခြင်း မရှိဘဲ တည့်တည့်သာ ချီတက်သွားပါတော့။

ကျွန်တော်တို့ဟာ မပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီးလည်း လက်ခံကြိုဆိုရဲတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုး ရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စကြာဝဠာကြီးက မပျော်ရွှင်ရတဲ့ အတွေ့အကြုံရဲ့ နာကျင်ခြင်းကနေ ကျွန်တော်တို့ကို ကြီးပြင်းရင့်ကျက်လာစေချင်တဲ့ အကြောင်း ကိုယ့်ဘာသာ သတိပေးဖို့ပေါ့။ အခြေအနေတွေအားလုံးက သက်သောင့်သက်သာ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးရှိနေရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ပိုမိုရင့်ကျက်တဲ့ “ကိုယ်” အဖြစ် ဘယ်မှာ ကြီးပြင်းရင့်သန်နိုင်ပါတော့မလဲ။ သက်သောင့်သက်သာရှိမှု နယ်ပယ်ထဲက ဖယ်ခွာပြီး သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့၊ ရင်းနှီးမှုမရှိတဲ့ နယ်ပယ်ထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာဖွေပြီး ဉာဏ်ပညာအရာမှာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ချဲ့ထွင်နိုင်ဖို့ ရှာကြံရပါမယ်။ ဆယ့်သုံးရာစု ပါရှားကဗျာဆရာ စာဆိုတော် ရူမီရဲ့ အဆိုအရ “ဒဏ်ရာဆိုတာက မင်းကိုယ်ထဲ အလင်းရောင် ထွင်းဖောက်ဝင်နိုင်တဲ့နေရာ” ပါတဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကနေ ရှောင်ပြေးနေမယ့်အစား အဲဒီအရာတွေကို သေချာလေ့လာပြီး ပုန်းခိုနေတဲ့ ကျေးဇူးတရား၊ လက်ခံမှုနဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေကို ဖွေရှာသင့်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ “လူသားဖြစ်မှု” ဆိုတဲ့အရာမှာ မျက်နှာနှစ်ဖက် ရှိပါတယ်။
 လူသားဆိုတဲ့ မျက်နှာဖက်က ဘဝရဲ့ ရှုပ်ယှက်ခတ်မှုတွေ၊
 စိတ်ခံစားမှု အတက်အကျတွေနဲ့
 ပွေလီနေတဲ့ အတွေးတွေ ပြည့်နှက်နေပါတယ်။
 ဖြစ်မှု ဆိုတဲ့အခြမ်းကတော့ ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိစွာ ပစ္စုပ္ပန်ကို မျက်မှောက်ပြုလို့၊

အချိန်ရဲ့ အကန့်အသတ်တွေကို ကျော်လွန်ပြီး
 စိတ်ရဲ့အေးချမ်းမှုနဲ့ လောကကို ရှုမြင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။
 ဆန်းကြယ်တာ တစ်ခုက ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ
 တစ်ကိုယ်တည်းမှာ အတူတကွ ရှိနေတာပါပဲ။



တကယ်လို့များ ပျော်ရွှင်မှုဆီ သွားရာလမ်းက
 ဘဝအထွေထွေရဲ့ ရှုပ်ထွေးမှုကို ဖြေရှင်းပေးတာ မဟုတ်ဘဲ
 အဲဒီ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကြား အပန်းဖြေအနားယူပြီး
 အဲဒီထဲက ရှင်သန်မှုနဲ့ အလှတရားတို့ကြား
 ရွှင်မြူးနေမယ် ဆိုရင်ကော။



ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ခရီးဆုံးရမယ့် ဘူတာ မဟုတ်ဘူး။
 ခရီးသွားဟန် တစ်မျိုး။
 - မာဂရက် လီ ရမ်းဘက် -



သင့်ပတ်ဝန်းကျင် ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း
 သင့်စိတ်ထဲမှာ တစ်စုံတစ်ခုကို လိုချင်တောင့်တနေမယ်ဆိုရင်
 သင်ဟာ ဘယ်တော့မှ ပျော်ရွှင်ရမှာ မဟုတ်။
 အကြောင်းက ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ
 သင့်ရဲ့စိတ်က မငြိမ်မသက်ဖြစ်နေတာတွေ ရပ်တန့်ပြီး ရှိနေတဲ့အရာကို
 တန်ဖိုးထား လက်ခံနိုင်မှု ဖြစ်တာကြောင့်ပါပဲ။



ကိုရီးယား ဗုဒ္ဓဘာသာ ဆိုရိုးတစ်ခုအရ
ကျွန်တော်တို့ဟာ
ဒီလို အကြံပေးလမ်းညွှန်ခြင်း ခံရပါတယ်။
“လာချင်တဲ့သူကို မလာပါနဲ့လို့ မတားပါနဲ့၊
ထွက်သွားချင်သူကိုလည်း ဘယ်တော့မှ ဆွဲမထားပါနဲ့”
လက်ခံခြင်းဆိုတဲ့စိတ်ထားကို မွေးမြူလိုက်တာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ
မလိုလားအပ်တဲ့ နှလုံးသားကိုက်ခဲမှုနဲ့ အလဟဿဖြစ်ရတဲ့
အားထုတ်ကြိုးပမ်းရမှုတွေကို ရှောင်ရှားနိုင်ပြီး အဲဒီအရာတွေအစား
ဘဝရဲ့ သဘာဝကျကျ စီးဆင်းမှုထဲမှာ
ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရှာတွေ့နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ရုန်းကန်နေရချိန်မှာ ဒီအခြေအနေ ကိုယ်တိုင်ကမဟုတ်ဘဲ
သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက ခုခံလိုစိတ်ကသာ နာကျင်ခြင်းဝေဒနာကို
ဖြစ်ပေါ်စေမှန်း နှလုံးသွင်းပါ။
ဖြစ်နေတဲ့ အခြေအနေတွေက တကယ်တမ်းတော့
ကိုယ့်ရဲ့ ရွေးချယ်မှုကြောင့်သာ ဖြစ်တယ်လို့ တွေးလိုက်ရင်
ဒီခုခံလိုစိတ်ကို သက်သာသွားစေပါလိမ့်မယ်။
ဒါဟာ ကြီးပြင်းရင့်သန်ဖို့ သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့
အစီအစဉ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည်ပါ။
ပြီးရင် ဘာတွေဆက်ဖြစ်မလဲ စောင့်ကြည့်ပါ။



လူတွေက သူတို့ကိုယ်သူတို့ အရှိအတိုင်း လက်ခံလိုက်တာဟာ
ပိုကောင်းမွန်တဲ့ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်လာစေတာပါပဲ။
အဲဒီအချိန် မတိုင်ခင်အထိကတော့
သူတို့ဟာ အကျိုးအကြောင်းတွေကို ခုခံကာကွယ်ချင်ပြီး

သူတို့ မပြောင်းလဲနိုင်ဘူးဆိုတဲ့အကြောင်းကို
သက်သေပြချင်တတ်ကြပါတယ်။



အဖဘုရားသခင်... တပည့်တော်ကို
ကိုယ်မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံနိုင်မယ့် ဣန္ဒြေရမှု၊
ကိုယ်ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာတွေကို ပြောင်းလဲရဲတဲ့ သတ္တိ၊
ခြားနားချက်ကို သိနိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာကို ပေးသနားတော်မူပါ။
- ရိန်းဟိုး နီးဘားရ် -



လက်ခံလိုက်တယ်ဆိုတာ မကောင်းတဲ့ အမှုအကျင့်အတွက်
ဆင်ခြေရှာတာ မဟုတ်သလို ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အရာတွေကို အဆင်ပြေပါတယ်လို့
လုပ်ယူတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီအစား အတိတ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်ချင်တဲ့
စိတ်ကူးကို စွန့်လွှတ်လိုက်တာ၊ နှလုံးသားထဲ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပြီး
လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘယ်အရာက အမှန်တကယ် အရေးကြီးသလဲဆိုတာအပေါ်မှာ
အာရုံစိုက်နိုင်တာကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။



လွှတ်ချလိုက်တယ်ဆိုတာ ရှင်းပစ်လိုက်ဖို့ ပြောချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။
လွှတ်ချလိုက်တယ်ဆိုတာ ထားလိုက်တော့ လို့ ဆိုလိုချင်တာပါ။
မေတ္တာထားပြီး ထားခဲ့လိုက်ရင် ကိစ္စတွေက သူ့အလိုလို
ပြီးမြောက်သွားပါလိမ့်မယ်။
- ဂျက် ကွန်းဖီးလ် -



တစ်စုံတစ်ခုအနောက်ကို ပြေးလိုက်နေသရွေ့
ငါဟာ မပြည့်ဝဘဲ ချည်နှောင်ခြင်း ခံထားရပါတယ်။
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်းလောက် လွတ်လပ်တာ၊ ငြိမ်းချမ်းတာမျိုး မရှိပါဘူး။



ဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေက သူတို့မှာရှိတဲ့အရာနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲတတ်အောင်
ကျင့်ကြံကြတယ်။ အဲဒါက သူတို့ကို လိုချင်တပ်မက်မှုတွေ၊
ဖိအားတွေနဲ့ ယိမ်းယိုင်သွားအောင် မစွမ်းဆောင်နိုင်ကြသလို
သူတို့ အမှန်တကယ် လိုလားတောင့်တတဲ့ အရာကိုပဲ လိုက်ပါဖို့
စွဲဆောင်နိုင်ကြတယ်။



ကိုယ့်ဘာသာယုံကြည်မှုရှိလေ စွဲဆောင်မှု ပိုရှိလေ။
တွယ်ငြိမှုကင်းလေ သူများက ကိုယ့်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်လေ။



ကျောင်းသားဟောင်းတွေ ပြန်ဆုံတဲ့ပွဲမှာ
တစ်ချိန်က အရူးအမူး စွဲလန်းခဲ့ရဖူးသူတစ်ယောက်နဲ့ ပြန်ဆုံတဲ့အခါ
သူဟာလည်း သာမန်ပါပဲလို့ သိလိုက်ရတယ်။ အဲဒီတုန်းက
ဘာကြောင့်များ သူ့ကို ဘယ်သူနဲ့မှ မတူဘူးလို့ တမ်းတမ်းစွဲ
ဖြစ်ခဲ့ရတာပါလိမ့်လို့ ပြန်တွေးမိပါတယ်။ နောက်မှ သိလိုက်ရတာက
အဲဒါဟာ သူ့ရဲ့ အတုမရှိတဲ့ အရည်အသွေးတွေကြောင့် မဟုတ်ဘဲ
ကိုယ့်ရဲ့ စွဲလန်းမှုနဲ့ အားကောင်းလွန်းတဲ့ တွယ်ငြိမှုက
သူ့ကို မတူကွဲပြားတဲ့တစ်ဦးတည်းသောသူ ဖြစ်သွားစေတဲ့ အချက်ပါပဲ။



ဘဝရဲ့ အခက်ခဲဆုံး အချိန်တွေကို ဆုံးရှုံးမှု၊ နာဖျားမှု၊ အသည်းကွဲခြင်းနဲ့
 မသေချာ၊ မရေရာမှုတွေနဲ့ သညာပြုထားတယ်ဆိုတာ မှတ်ထားပါ။
 အဲဒီအရာတွေ သိပ်မကြာခင်မှာဘဲ အပြီးသတ်မသွားစေချင်ဘူးလား။
 ကဲ... အခု အချိန်ခဏလောက်ယူပြီး သင် ဘယ်လောက်အထိ
 ခရီးပေါက်လာပြီးပြီလဲနဲ့ ဒီငြိမ်းချမ်းလှတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးကို
 ကျေးဇူးတင်ကြည့်ပါဦး။



သင့်ကို လန်းဆန်းတက်ကြွတဲ့ အဝတ်အစားသစ်တွေ မပေးခင်
 စကြဝဠာကြီးက ပထမဆုံးအနေနဲ့ သင့်ရဲ့ အဝတ်ဘီရိုကို ရှင်းပစ်မှာပါ။
 တကယ်လို့ သင်က အခက်အခဲကြီးတွေ တွေ့ကြုံခဲ့ရတယ်ဆိုရင်
 သင့်ဘဝရဲ့ နောက်ထပ် အဆင့်တစ်ခုကို မြင်လာပါလိမ့်မယ်။



ဝေဒနာ ခံစားရမှုက အသန်မာဆုံး စိတ်ဝိညာဉ်တွေကို မွေးဖွားပေးတယ်။
 အမာရွတ်တွေ ဗရပွနဲ့ အကြမ်းအခံနိုင်ဆုံး လူသားတွေပေါ့။
 - အက်ဒ်ဝင် ဟပ်ဘဲလ် ချက်ပလင် -



မျက်စိတစ်မှိတ်အတွင်းမှာတင် ကျွန်တော်တို့ ပိုင်ဆိုင်သမျှ အရာရာဟာ
 ဘဝထဲကနေ ဆောင်ယူသွားခြင်း ခံရနိုင်တယ်ဆိုတာကို
 သဘောပေါက်လာတဲ့ အချိန်တစ်ချိန် ရှိပါတယ်။
 ကျေးဇူးတရားကို အောက်မေ့ပြီး
 ဘယ်အရာကိုမှ တရားသေ စွဲကိုင်မထားပါနဲ့။



လက်ခံရရှိထားတဲ့ ကောင်းချီးတွေအားလုံးကို မှတ်ထားပါ။
သူတို့ကို ခဏဖယ်လို့ တွေးတောဆင်ခြင်ကြည့်ရင်း ကြွယ်ဝမှု၊
ကျေးဇူးတရားနဲ့ လုံခြုံမှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်တွေကို ပြန်ခံစားကြည့်ပါ။
အဲဒီ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်တွေ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က
ဆဲလ်တစ်လုံးစီတိုင်းထဲကို စိမ့်ဝင်သွားပြီး
တစ်နေ့တာကာလပတ်လုံး သင်နဲ့အတူ ရှိနေပါစေ။



ဒီနေ့ နေသာတဲ့ ရာသီဥတုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
ကျန်းမာရေးကောင်းနေတဲ့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
ချစ်ခင်တဲ့ မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေ သူငယ်ချင်းတွေ
ရှိနေတဲ့အတွက်လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။
ကော်ဖီနွေးနွေးလေး သောက်ခွင့်ရတဲ့အတွက်လည်း
ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။



ကျေးဇူးတရားက သာမန်နေရက်တွေကို ကျေးဇူးတော်နေ့အဖြစ်၊
အလုပ်တွေကို ပျော်ရွှင်မှုအဖြစ်၊ သာမန် အခွင့်အရေးတွေကို
ကောင်းချီးပေးမှုအဖြစ် ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။
- ဝီလျံ အာသာဝေါ့ဒ် -



နေ့စဉ် အားဆေးသောက်သလို မနက်ခင်းတိုင်း
ကျွန်တော်တို့ရထားတဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေကို ရေတွက်ရင်း
ကျေးဇူးတရားဆိုတဲ့ ဆေးလုံးလေးကို သောက်လိုက်ကြပါစို့။
အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ကို အဖျက်သဘောဆောင်တဲ့

စိတ်ခံစားချက်တွေကနေ ကာကွယ်ပေးပြီး
 ကျန်းမာရေးကို တိုးလို့၊ သံယောဇဉ်တွေ ခိုင်မာအောင်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ကို
 တိုးတက်လာအောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါလိမ့်မယ်။



ရုပ်ဝတ္ထု နေရာတစ်ခုကို ပြင်ဆင်ရတာ အချိန်ယူရသလိုပါပဲ
 ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို အကောင်းမြင်တဲ့ အတွေးတွေဆီ
 အလိုအလျောက် ပြောင်းလဲသွားအောင် လုပ်ဖို့လည်း အချိန်ယူရင် ရနိုင်ပါတယ်။
 နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ အတွေးတွေကို စိတ်လိုလက်ရ တွေးတာ၊
 ကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားချက်တွေ ထွက်ပေါ်လာရင်
 အဲဒီခံစားချက်ကို ဖက်တွယ်ထားတာတွေဟာ
 ကျွန်တော်တို့ ကျက်စားလိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးယူခြင်းပဲပေါ့။



နားစွဲလွယ်တဲ့ သီချင်းကို နားထောင်ချင်ရင်
 သင့်ရဲ့ရေဒီယိုကို မှန်ကန်တဲ့ ကြိမ်နှုန်းကို လှည့်ပြီးရှာရုံပါပဲ။
 အပူအပင်ကင်းတဲ့ ဘဝမှာ နေချင်တယ်ဆိုရင်
 သင့်ရဲ့ စိတ်ထားကို ကျေးဇူးတရားနဲ့ ပေးဆပ်ခြင်းဆိုတဲ့
 အရာတွေပေါ် အာရုံစိုက်ပြီး ထိန်းညှိပေးဖို့ လိုပါတယ်။
 ဇီနည်းက သင့်ဆီကို ပိုများတဲ့ ကောင်းချီးမင်္ဂလာတွေ
 ဆောင်ကျဉ်းလာပေးနိုင်ပါတယ်။ တူညီတဲ့ ရေဒီယိုကြိမ်နှုန်းပေါ်မှာ
 အဆက်မပြတ် လွှင့်ထုတ်ပေးနေတဲ့ နားဝင်ချိုတဲ့ ဂီတသံလိုမျိုးပေါ့။



ရှားပါးခြင်းဆိုတဲ့ နေရာတစ်ခုကနေ ဆုမတောင်းပါနဲ့။
 ကြွယ်ဝခြင်းနဲ့ ကျေးဇူးတရားဆိုတဲ့ စိတ်ထားကနေ ဆုတောင်းပါ။

စကြဝဠာကြီးက သင် ဘာလိုချင်သလဲဆိုတာထက်
သင် ဘယ်လိုလူစားလဲ ဆိုတာအပေါ် မူတည်ပြီး တုံ့ပြန်ဖို့ ပိုများပါတယ်။



ရိုးရိုးလေး တောင်းဆိုလိုက်တာနဲ့
သင် လက်လှမ်းမမီဘူးလို့ ထင်ထားတဲ့ အရာတွေ အပါအဝင်
အရာအတော်များများကို ရလိုက်နိုင်တာကြောင့်
သင် အံ့အားတကြီး ဖြစ်မိပါလိမ့်မယ်။
သင့်အနေနဲ့ တောင်းဆိုချင်စိတ် ရှိဖို့ပဲ လိုပါတယ်။



သင့်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့
လူတွေကို အတင်းအကျပ် ဖိအားမပေးပါနဲ့။
အကောင်းဆုံးရလဒ်ဆိုတာ အလိုက်သင့် အေးအေးဆေးဆေးလေး
သဘာဝအတိုင်းပဲ အမြဲဖြစ်တည်လာတာပါ။



လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှုဆိုတာ သင့်ရဲ့ဆန္ဒတွေဟာ
သင့်စိတ်ထဲ တွေးလိုက်တဲ့အချိန်မှာပဲ
တစ်ဝက်တစ်ပျက် သိလိုက်ရတာမျိုးပါ။
ဒါကြောင့် သူတို့ကို ရယူပြီးပြီဆိုတဲ့ ပုံစံမျိုး ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်ပါ။
ဒီနည်းအားဖြင့် သင်က သူတို့အနောက်ကနေ လိုက်ရမယ့်အစား
သူတို့ကို သင့်ဆီလာအောင် စွဲဆောင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။
ဒါဟာ သင့်ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မယ့် ဖြတ်လမ်းပါပဲ။



ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းညွှန်သင်ပြချက်တွေအရ
 စိတ်ပညာဆိုတာ စကြဝဠာဗေဒနဲ့ တူပါသတဲ့။
 တကယ်လို့ သင့်စိတ်က ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေနဲ့ ပြည့်နှက်နေမယ်ဆိုရင်
 နိဗ္ဗာန်ကို ခံစားရမယ်။
 အမုန်းတရား၊ ဒေါသတွေနဲ့ ပြည့်လျှမ်းနေမယ်ဆိုရင်
 ငရဲကို ခံစားရမယ်။
 နိဗ္ဗာန်ရော၊ ငရဲပါ နှစ်ခုလုံးက သင့်စိတ်နဲ့ ဖန်တီးပြီး
 ခံစားနေမိတာမို့ ခွဲခြားလို့ မရနိုင်ပါဘူး။



စကြဝဠာကြီးအကြောင်း သင် ဘယ်လို ခံစားမိသလဲ။

စကြဝဠာကြီးက ကြွယ်ဝပြီး သဒ္ဓါတရားကောင်းတယ်လို့ စာဖတ်သူ ခံစားရပါသလား။ ဆင်းရဲနဲ့နဲ့ပြီး သင့်ကို ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ထင်ပါသလား။ ကျွန်တော် ပြောချင်တာက သိပ္ပံပညာရှုထောင့်ကနေ စကြဝဠာကြီးအပေါ် မြင်တဲ့အမြင်ကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ရင်ထဲအသည်းထဲက ဘယ်လိုခံစားရသလဲ မေးတာပါ။ လိုအပ်လို့ တောင်းဆိုလိုက်တဲ့အခါတိုင်း သင့်အပေါ် ဂရုစိုက်ပြီး သူငယ်ချင်းအသစ် လိုအပ်တိုင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ အလုပ်အကိုင်၊ ငွေကြေး သို့မဟုတ် အိမ် . . . စတာ တွေကို ပေးအပ်လေ့ ရှိသလား။ ဒါမှမဟုတ် စကြဝဠာဆိုတာ သေဆုံးနေတဲ့၊ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့တဲ့ နေရာကြီးတစ်ခု၊ အဲဒီထဲမှာ သက်ရှိတွေအားလုံးက အသက် ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ဖို့ ရှိရင်းစွဲရင်းမြစ်တွေအတွက် ပြိုင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရင်း ရုန်းကန် နေရတဲ့ နေရာတစ်ခု ဖြစ်နေသလား။ သင့်ကို မှန်ကန်တဲ့လမ်း ညွှန်ပြဖို့နဲ့ လိုချင် တာတွေ ပေးအပ်နိုင်ဖို့အတွက် စကြဝဠာကြီးကို အကြွင်းမဲ့ ယုံကြည်လို့ ရနိုင်သလား။ ဒါမှမဟုတ် ဘဝဆိုတာ တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့အောင်မြင်မှုအတွက် သင်က ကံဆိုး စွာနဲ့ အရှုံးပေးလိုက်ရတဲ့ အကျိုးအမြတ်မရှိတဲ့ ကစားပွဲတစ်ခု၊ ဒီကမ္ဘာကြီးကို ကျော်လွန်နေတဲ့ သဒ္ဓါတရားထက်သန်တဲ့ စွမ်းအင် သို့မဟုတ် အထက်ကလာတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စွမ်းအားတွေဆိုတာမျိုး လုံးဝ မရှိဘူးလို့ ခံစားနေရပါသလား။

တကယ်လို့ သင်ကိုယ်တိုင်က စကြဝဠာအကြောင်း အမှန်တကယ်

ဘယ်လို ခံစားရသလဲဆိုတာ မသေချာဘူးဆိုရင် စိတ်မရှုပ်ပါနဲ့။ သင်က ကြွယ်ဝမှု သဒ္ဒါတရားထက်သန်မှု စတဲ့ အိုင်ဒီယာတွေကို သဘောကျနေမိတဲ့အချိန် သင့်စိတ် ထဲမှာတော့ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက် ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စကြဝဠာကြီးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သင် ဘယ်လိုပဲ ခံစားရသည်ဖြစ်စေ ဒါဟာအရေးကြီးပါတယ်။ အကြောင်းက ဒါဟာ ဘဝကြီးအပေါ်နဲ့ လူသားတွေကြား ဆက်နွယ်ချက်တွေ အပေါ် ယေဘုယျအမြင်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးရုံသာမကပဲ အခက်ကြုံနေချိန် ကိုယ်သွားရမယ့်လမ်းကြောင်းကို အလွယ်တကူ ဘယ်လိုရှာဖွေနိုင်မလဲ ဆိုတာအပေါ်လည်း သက်ရောက်စေလို့ပါပဲ။

စာဖတ်သူ ခန့်မှန်းမိလိုက်သလိုပါပဲ။ ဒီခံစားချက်တွေ ပေါက်ဖွားဖြစ်တည် လာတာဟာ ကလေးဘဝက သင့်ကို ဘယ်လိုပျိုးထောင်ခြင်းခံခဲ့ရသလဲနဲ့ လူမှုဝန်းကျင်မှာ လူတွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့် ဘယ်လိုဆက်ဆံခြင်း ခံနေရသလဲ ဆိုတာတွေနဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအင်တွေဟာ အချိန်အတော်များများမှာ ပြည့်ဝနေမယ်၊ ကြင်နာစွာဆက်ဆံခြင်းခံရမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ စကြဝဠာကြီးကို ယုံကြည်ကိုးစားနိုင်တယ်လို့ ခံစားရဖို့ များပါတယ်။ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဆိုးရွားစွာဆက်ဆံခြင်း ခံရမယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရင်ထဲ အဲဒီယုံကြည်မှု ဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ခက်ခဲနေမှန်း တွေ့လာရပါလိမ့်မယ်။ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ဒီခံစားချက်က မျိုးရိုးဆက်ခံ တတ်ပြီး မသိစိတ်ထဲမှာ မျိုးဆက်တစ်ခုကနေ နောက်မျိုးဆက်တစ်ခုဆီ လက်ဆင့်ကမ်း ပေးအပ်သွားနိုင်တယ် ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော် ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ ဖေဖေရဲ့ ခံစားချက်တွေကို သေချာအပြည့်အဝ နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းမရှိဘဲ အတွင်းစိတ်ထဲမှာ သွတ်သွင်းထားမိတာကို အံ့ဩစရာ တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။

ဖေဖေက ကျွန်တော့်ကို ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အင်မတန် ဂရုတစိုက် ပံ့ပိုးပေးခဲ့ပါတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက သူဟာ ကျွန်တော့်ဘိုးဘိုးနဲ့ လုံးဝမတူစေရဘူးလို့ သေချာဆုံးဖြတ်ထားခဲ့သူပါ။ ဘိုးဘိုးက လူသိများပြီး အသိုင်းအဝိုင်း အတော်များများမှာ ဝင်ဆန့်တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဝင်ငွေရှာဖွေ စိတ်မချရသူ၊ မိသားစုအပေါ် ဂရုမစိုက်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက သားအကြီးဆုံးဖြစ်တဲ့ ဖေဖေအစ်ကို တစ်ယောက်ကလွဲ သားသမီးခြောက်ယောက်လုံးကို အရေးမလုပ်သလို ချစ်ကြောင်း လည်း မပြပါဘူး။

mg yoe . com

ပိုဆိုးသွားစေတာက ဖေဖေ့ကို ကိုရီးယားစစ်ပွဲမတိုင်မီလေးတင် မွေးဖွား ခဲ့တာပါ။ အဲဒီအချိန် ကိုရီးယားမိသားစု အတော်များများမှာ တခြားအရာကို မဆို ထားနဲ့ . . . စားစရာတောင် မရှိပါဘူး။ နောက်ထပ် အာလူးတစ်လုံး စားချင်သေး တယ်ဆိုရင် ညီအစ်ကိုမောင်နှမတွေအားလုံးထက် လက်မြန်မှရမယ်လို့ ဖေဖေက ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတတ်ပါတယ်။ ဘွားဘွားက သားသမီးတိုင်းအတွက် နေ့လယ် စာထည့်ပေးဖို့ မတတ်နိုင်တာကြောင့် နေ့လယ် ထမင်းစားဆင်းချိန် အများစုမှာ ဖေဖေက ရေသောက်ဗိုက်မှောက်ပြီး နေရပါသတဲ့လေ။ ဘဝကြီးက ဖေဖေအပေါ် အတော်လေး ကြမ်းတမ်းခဲ့ပြီး ဂရုစိုက်မှု၊ ဖေးမမှု လုံလောက်အောင် မပေးခဲ့ပါဘူး။ အစားအသောက်၊ ဖိနပ်၊ ပညာရေး စတာတွေသာမကဘဲ သူ့မိဘများရဲ့ ဂရုစိုက်မှု ရောပေါ့။

ရလဒ်အနေနဲ့ ဖေဖေအတွက် စကြဝဠာဆိုတာ ရှားပါးတဲ့နေရာတစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ သူ လိုအပ်တဲ့အရာကိုရဖို့ ရုန်းကန်ရမယ်၊ သူမှမလုပ်ရင် ဘယ်သူ ကမှ လာပေးမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စိတ်အစွဲမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီခံစားချက်က သူ့ကို ဇနီးနဲ့ သားနှစ်ယောက်အတွက် လုံ့လဝီရိယကြီးပြီး တာဝန်ယူတတ်တဲ့ ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေခဲ့ပါတယ်။ တဖက်မှာလည်း သူက မိသားစုပြင်ပက လူတွေကို အပြည့်အဝ မယုံကြည်တတ်တာ၊ သူတို့အပေါ် သိပ်ပြီး မကြင်နာတတ်တာမျိုး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါက ကျွန်တော့်ကို အတော်လေး စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် လူပျိုဖော်ဝင်စ အချိန်တွေမှာပေါ့။ ဖေဖေက အိမ်မှာဆိုရင် အတော်လေး နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိပေမယ့် မိသားစုပြင်ပမှာ ဆိုရင်တော့ လူတွေအပေါ် အရေးမစိုက်ဘဲ အေးစက်စက်နဲ့ပါ။

ကျွန်တော် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် ရဟန်းခံလိုက်တဲ့အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဖခင်ပုံရိပ်ပေးနိုင်မယ့် နောက်ထပ် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးနဲ့ ပတ်သက် မိပါတယ်။ အဲဒါက ရဟန်းတော်တစ်ပါးပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဒီဆက်ဆံရေးက အဖေနဲ့သား ကြားမှာရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့ အတော်လေး ဆင်တူပါ တယ်။ သူက ကျွန်တော့်ကို ရဟန်းပြုပေးပြီး ရဟန်းတစ်ပါးအဖြစ်ရောက်အောင် သင်ကြားပြသပေးခဲ့တဲ့ ဆရာတစ်ဆူပါ။ သူ ပျံ့တော်မူရင် ကျွန်တော်က သူ့ရဲ့ စာပေကို စိစဉ်ပေးပြီး အရိုးပြာတွေကို တာဝန်ယူပေးရမယ့်သူ ဖြစ်လာမှာပါ။

စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတာက ကျွန်တော့်ဆရာရဲ့ စကြဝဠာအပေါ် မြင်တဲ့အမြင်က ဖေဖေအမြင်နဲ့ လုံးဝပြောင့်ပြောင့်ကြီး ဆန့်ကျင်နေတာပါပဲ။ သူ့မှာ

mgyoe.com

စကြဝဠာအပေါ်မှာရော၊ လောကအပေါ် သူ့ရဲ့အမြင်၊ ဗုဒ္ဓအပေါ်ထားတဲ့ သူ့စိတ်ထားတွေမှာ မယိမ်းမယိုင်တဲ့ ယုံကြည်မှုမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒါဟာ အချိန်အတော်လေး ယူရပေမယ့် သူ့ရဲ့ အတွေ့အကြုံအရလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူက သူလိုအပ်နေတာကို ဆုတောင်းလိုက်တိုင်း အမြဲတမ်း ပြည့်ဝလေ့ရှိပါတယ်။ ကျောင်းတိုက်ရဲ့ အထွေထွေလိုအပ်မှုတွေကို လျှူဒါန်းမှုတွေ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းတွေ၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တွေရဲ့ အကူအညီကတဆင့် ရလေ့ရှိတတ်သလို၊ ဗုဒ္ဓမွေးနေ့ပွဲကို ဆင်နွဲ့ဖို့ ရာသီဥတုကောင်းကိုတောင်မှ ဆုတောင်းရင်း ရတတ်ပါတယ်။ သူ့မှာ ဘဝအပေါ် သိပ်ကို ပျော့ပျောင်းပြီး လက်ခံနိုင်တဲ့ သဘောထားမျိုး ရှိပါတယ်။

နောက်ပြီး လူတိုင်းအတွက် စားလို့လောက်တဲ့ ပိုင်မှုနဲ့တွေ့ လိုတာထက်တောင် ပိုလျှံနေပါသေးတယ်လို့လည်း သူက ယုံကြည်ထားပါတယ်။ အဲဒီယုံကြည်ချက်ကြောင့် သူဟာ သူပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို တောင်းခံလာသူရှိရင်လည်း မကြာခဏဆိုသလို ရက်ရက်ရောရော လျှူဒါန်းပစ်တတ်ပါသေးတယ်။ သူ့ဌေးသူကြွယ်တွေနဲ့အတူ စားသောက်နေရင်တောင်မှ ဆယ်ကြိမ်မှာ ကိုးကြိမ်ဆိုသလို ငွေရှင်းဖို့စာရွက်ကို သူက ကောက်ယူလေ့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဆွမ်းခံကြွလို့ ရလာတဲ့ သူပိုင် အလှူပစ္စည်းတွေကို တခြားဘုန်းတော်ကြီးတွေ၊ သီလရှင်တွေကို ခွဲပေးတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ သူလို ဆရာတစ်ဆူရှိတာ ကောင်းချီးတစ်ပါးပါပဲ။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ရက်ရောလှတဲ့နှလုံးသား၊ ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်အပေါ် နက်ရှိုင်းစွာယုံကြည်တဲ့စိတ်ကို ကြည်ညိုမဆုံးပါဘူး။ အားလုံးထဲမှာတော့ သူက ဖေဖေ မလုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေ ကျွန်တော့်ကို ပြသခဲ့တာပါ။ အဲဒါကတော့ စကြဝဠာကြီးကို ဘယ်လို ယုံကြည်ရမလဲနဲ့ ဘဝကို ဘယ်လို အလိုက်သင့်အလျားသင့် နေရမလဲ ဆိုတာပါပဲ။



သမ္မာကျမ်းစာကို ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ စဖတ်မိတော့ စာပိုဒ်တစ်ပိုဒ်ကို ထူးထူးခြားခြား မှတ်မိနေပါတယ်။ မသဲ ၆ : ၂၅မှာ အဝတ်အစားနဲ့ စားစရာ လောက်ငှမှုရှိပါမလား မပူပင်ပါနဲ့၊ လိုအပ်လာတိုင်း ဘုရားသခင်က သေချာပေါက် ပေးအပ်ပါလိမ့်မယ်။ ကျေးဇူးတင်တွေ့အတွက် စားစရာကို သိုလှောင်သိမ်းငှက်ထားခြင်း မလုပ်ဘဲ လောက်ငှအောင် ပေးပါ။ အထူးတလှယ် အားထုတ်စရာ မလိုအပ်ဘဲ မြက်ခင်းစိမ်းတွေအပေါ် ပန်းပွင့်တွေ ပွင့်လန်းပါစေ၊ ကိုယ့်ကို မပေးလာမှာအတွက် ဘာကြောင့်များ ပူပန်နေမှာလဲ လို့ ယေရှုက သူ့သာဝကတွေကို သွန်သင်ပါတယ်။ ဒီစာပိုဒ်ကို အခုအချိန်မှာ ပြန်တွေးကြည့်တော့

ယေရှုက သူ့နောက်လိုက်တွေကို စကြာဝဠာအပေါ်မြင်တဲ့အမြင်ကို ရှားပါးခြင်းကနေ ကြွယ်ဝပြီး သဒ္ဓါတရားထက်သန်တဲ့နေရာတစ်ခုအဖြစ် အမြင်ပြောင်းသွားအောင် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါတရားကိုမွေးမြူဖို့ သွန်သင်ခဲ့တာလို့ ကျွန်တော်ကတော့ ထင်မိပါတယ်။

ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် လူအတော်များများအတွက် ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားဆီ အပြည့်အဝ ခုန်ကူးလိုက်ဖို့ဆိုတာ အတော်လေး သွေးပျက်စရာ ကောင်းတယ်လို့ ထင်မိတတ်ကြပါတယ်။ အကြောင်းက ဟိုးငယ်စဉ် ကလေးဘဝ ကတည်းက မိဘဘိုးဘွားတွေဆီကနေ မြစ်ဖျားခံလာခဲ့တဲ့ မယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ ခံစားချက်တစ်ခုက အတွင်းဘက် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းမှာ အမြစ်တွယ်နှင့်နေပြီးသား မို့ပါပဲ။ တကယ်လို့ စကြာဝဠာကြီးဟာ ကြွယ်ဝကုံလုံမှု၊ သဒ္ဓါတရားထက်သန်မှုရှိတဲ့ နေရာတစ်ခုဆိုတာကို ခြွင်းချက်မရှိ သဘောတူတယ် ဆိုရင်တောင်မှ အဲဒီအိုင်ဒီယာ ကို အပြည့်အဝလက်ခံလိုက်ပြီး ဘဝကို နေသားတကျ နေသွားနိုင်ဖို့အတွက် ကတော့ အချိန်လိုနိုင်ပါသေးတယ်။ နေ့စဉ် ကျွန်တော်ရတဲ့ ကောင်းဆိုးမင်္ဂလာတွေကို ရေတွက်နေရင်း ဆရာသမားနဲ့တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဥပမာကောင်းအဖြစ် ပြသခဲ့တဲ့ အရာတွေကို မြင်တွေ့လာရတော့မှ ထိန်းချုပ်ထားချင်တဲ့စိတ်ကို လွှတ်ချလိုက်ပြီး ဘဝထဲကို ကျက်သရေရှိမှုတွေကို ဖိတ်ခေါ်နိုင်လာရင်း တဖြည်းဖြည်း သက်သောင့် သက်သာ ရှိလာပါတော့တယ်။ ကျက်သရေရှိမှုတွေကို ပိုပြီးတွေ့ကြုံလာရလေ ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိလေ၊ လက်ခံနိုင်လာလေ၊ ကျွန်တော့်အတွက် စကြာဝဠာ ကြီးက ပေးပို့လိုက်တဲ့ အံ့ချီးလောက်စရာ လက်ဆောင်ပဏာတွေကို ရှာဖွေတွေ့ ရှိလာလေပါပဲ။

ဘဝမှာ အခက်အခဲ ကြုံတွေ့နေရချိန် စကြာဝဠာကြီးဟာ အင်မတန် အကူအညီရကြောင်း ယုံကြည်ဖို့ ကိုယ့်နှလုံးသားကို ခွင့်ပြုထားရပါမယ်။ ဒီအချိန်မှာ အလုပ်မရသေးရင်တောင်၊ ချစ်ရသူရဲ့ ငြင်းပယ်ခြင်းကို ခံလိုက်ရရင်တောင် သိပ် မကြာခင်မှာပဲ စကြာဝဠာကြီးက ကျွန်တော်တို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့အရာတစ်ခုဆီ လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတစ်ခု ရှိဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ပါးသူရဲ့ အောင်မြင် မှုကို ဝမ်းမြောက်ပေးနိုင်ရပါမယ်။ အကြောင်းက ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ အောင်မြင်မှုကို ပုံဖော်နိုင်မယ့် အခွင့်အရေး ရှိလာမယ်မှန်း သိနေလို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့အပေါ် လွန်ကျူးခဲ့သူတွေကို ခွင့်လွှတ်ပြီး ဘဝခရီးဆက်ဖို့ ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ အကြောင်းက အဲဒီလို လုပ်လိုက်တာနဲ့ စကြာဝဠာကြီးက

ကျွန်တော်တို့ဘဝတွေအတွက် သင်ခန်းစာအသစ်၊ ကဏ္ဍအသစ်တွေကို ဖွင့်လှစ်ပေးမှာမို့ပါ။ မိသားစုဝင်တစ်ဦး၊ သို့မဟုတ် ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ဆုံးပါးသွားတယ် ဆိုရင်တောင် သူတို့ဟာ တစ်ကိုယ်တည်း ဖြစ်မနေဘဲ စကြာဝဠာကြီးက ကြင်နာမှု၊ နွေးထွေးမှုနဲ့ လက်ခံကြိုဆိုခြင်းခံရမယ်လို့ ယုံကြည်ထားပါ။

ပြောရရင်တော့ ဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကိုယ်နေချင်တဲ့စကြာဝဠာမျိုးကို ဆုံးဖြတ်ပိုင်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ လမ်းညွှန်ချက်ထဲမှာ လူသားတစ်ယောက်ချင်းစီဟာ သူ့ရဲ့ စိတ်အစဉ်ပေါ်မှာ အခြေခံထားတဲ့ လုံးဝဥသို့ မတူညီတဲ့ စကြာဝဠာမျိုးနဲ့ တွေ့ကြုံရလိမ့်မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သဒ္ဓါတရားထက်သန်တဲ့ အတွေး၊ အပြုအမူတွေမှာ ပိုမိုပါဝင်ရင်း သဘာဝအတိုင်း သဒ္ဓါတရားပြည့်ဝတဲ့ စကြာဝဠာကြီးကို တွေ့ကြုံခံစားရပါလိမ့်မယ်။ သေချာတာက ဆန့်ကျင်ဘက်သဘောတရားကလည်း မှန်ကန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်စကြာဝဠာကြီး ဖန်တီးနိုင်တဲ့စွမ်းအားကို ရယူပိုင်ဆိုင်ထားပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ဟာ အခြေအနေတွေရဲ့ သားကောင်တွေ ဖြစ်ရပါတယ်လို့ ယုံကြည်နေမယ်ဆိုရင် စကြာဝဠာကြီးကို ခံစားမိဖို့၊ သင့်စွမ်းအားကို အသုံးချဖို့ ဘယ်လိုများ ရွေးချယ်နိုင်ပါတော့မလဲ။



အခန်း | J

—

နလုံးသားက ကိုက်ခဲနာကျင်နေတဲ့အခါ...

ညင်သာစွာ ငြင်းဆိုလိုက်ပါ။

လူတွေက အလုပ်အင်တာဗျူးကို ပထမဆုံးအကြိမ် ချစ်သူနဲ့ ချိန်းတွေ့ရတာနဲ့ တူတယ်လို့ ဘာကြောင့်ပြောကြသလဲဆိုတာ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် လက်ထောက်ပါမောက္ခရာထူးအတွက် ဆန်ခါတင် ရွေးချယ်ခံထားရတဲ့အချိန် ကောလိပ်ကျောင်းက ဌာနတစ်ခုရဲ့ ဌာနမှူးနဲ့ ပထမဆုံးအကြိမ် ကော်ဖီသောက် ချိန်းထားတဲ့အခါ စိတ်လှုပ်ရှားစွာ စောင့်ဆိုင်းနေမိတဲ့ အကြိမ်မှာပေါ့။ နောက်ထပ် သုံးရက်အတွင်း ကျောင်းဆောင်က လူတွေ့အင်တာဗျူးမှာ ကျွန်တော်က လူကြားထဲမှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ သုတေသနအလုပ်အကြောင်း ဟောပြောဖို့ တင်မကဘဲ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်စရာရှိတဲ့ သူတွေနဲ့လည်း နေ့လယ်စာအတူစားဖို့၊ နေ့ခင်းကော်ဖီအတူသောက်ဖို့ ချိန်းထားတာတွေမှ အများကြီးပါပဲ။ သူတို့နဲ့ ဌာနတစ်ခုတည်းမှာ အလုပ်အတူ တွဲလုပ်ဖို့ ဘယ်လိုနေမလဲ ဆိုတာကို လူတွေ့စစ်ဆေးပြီးချိန် ပထမဆုံးအမြင်ကို ရယူဖို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးကောင်းတစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့ အမြန်ဆုံးလုပ်မှဖြစ်မယ် ထင်လို့ပါ။

ကျောင်းဝင်းထဲက ကော်ဖီဆိုင်မှာ ပထမဆုံးအကြိမ် ဆုံဖြစ်တော့ ဌာနမှူးဖြစ်တဲ့ ဆရာမကြီးက အင်မတန် ယဉ်ကျေးပြီး ကြင်နာတတ်မှန်း တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ လက်ထဲမှာ နွေးထွေးတဲ့ကော်ဖီတစ်ခွက်ကို ကိုင်ထားပြီး ဆိုင်မှာထိုင်ရင်း သူမရဲ့ ပုံမှန်လို့ထင်ရပေမယ့် အရေးကြီးတဲ့မေးခွန်းတွေကို စိတ်လက်ပေါ့ပါးစွာ

mgyoe.com

ဖြေဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အရင်က ကျွန်တော် ဘယ်မှာကျောင်းတက်ခဲ့သလဲ၊ သုတေသန ခေါင်းစဉ်အတွက် ဘယ်လိုမျိုးများ ရွေးချယ်ခဲ့တာလဲနဲ့ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော့် ရဲ့ အနာဂတ်အစီအစဉ်က ဘာတွေလဲ စသဖြင့်ပေါ့။ ကျွန်တော်ကလည်း ဘယ်လို အရာတွေက ဒီကောလိပ်ကျောင်းကို သူမတူဘူး ဖြစ်စေသလဲနဲ့ လတ်တလော သူမရဲ့ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစိတ်ဝင်စားမှုက ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုတာတွေကို ပြန်မေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာ သူမကိုယ်တိုင်က ကျွန်တော့်ကို ကောလိပ်ကျောင်း အပေါ်မှာ အထင်ကြီးစေချင်နေမှန်း၊ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း အရွေးခံရဖို့ သူမကို ကျွန်တော့်အပေါ် အလားတူ အထင်ကြီးစေချင်နေမှန်း သိသာပါတယ်။

ကျောင်းဝင်းထဲမှာ ဝန်ထမ်းလောင်းလျာအဖြစ် သုံးရက်လောက် ကျင် လည်ပြီးချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်ဟာ တချို့ဆရာတွေနဲ့တောင် ရင်းနှီးနေပါပြီ။ အဲဒီကျောင်းမှာ စာသင်ပေးရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း အမှန်တကယ် စိတ် လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းပါတယ်။ ကောလိပ်တည်ရှိရာ မြို့ထဲမှာတောင် အိမ်ခန်းငှားဖို့ လိုက်စုံစမ်းနေမိပြီး လက်ထောက်ပါမောက္ခတစ်ယောက်အဖြစ် ကျွန်တော့်ရဲ့ တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေက ဘာတွေဖြစ်လာလေမလဲလို့ စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်နေမိပါပြီ။ ပထမဆုံးအကြိမ် ချစ်သူနဲ့ ချိန်းတွေ့ပြီးပြန်လာတဲ့ ဆယ်ကျော် သက်ကလေးတစ်ယောက်လို အဲဒီမှာ တွေ့ကြုံရမယ့်အရာတွေ၊ အဲဒီနေရာလေးကို သဘောကျသွားမလားဆိုတဲ့ ခံစားချက် စတာတွေကို ကျွန်တော်မတွေးဘဲ မနေနိုင် ပါဘူး။ တခြားကောင်းမွန်တဲ့ ချိန်းဆိုမှုတွေလိုပါပဲ။ ကျွန်တော်က ဇာတိမြို့ကလေး ကို ပြန်ရောက်တာနဲ့ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မက်ဆေ့ချ်ပို့လိုက်ပြီး ဖုန်းခေါ်လာ မယ့်နေ့ကို စိတ်ရှည်စွာနဲ့ စောင့်လို့နေပါတော့တယ်။

လေးပတ်ကြာသွားပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော်မျှော်နေတဲ့သတင်းကို နောက်ဆုံးတော့ ကြားရပါပြီ။ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အီးမေးလ် စာတိုကလေး တစ်စောင်ပါ။ ငှာနုမျှားက ကျွန်တော်သူတို့ရဲ့ ကျောင်းကို လာလည်တာ သူမအနေနဲ့ သဘောကျသလို ကျွန်တော့်အရည်အချင်းကိုလည်း အထင်ကြီးလေးစား ပါကြောင်း၊ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းကော်မတီက ကောလိပ်ရဲ့လိုအပ်ချက်နဲ့ ပိုမိုကိုက်ညီမယ့် နောက်ဆရာတစ်ဦးကိုသာ ရွေးချယ်လိုက်ကြောင်းတွေ ပြောပြထားပါတယ်။ သူက ကျွန်တော် အလုပ်ရှာတဲ့နေရာမှာ ကံကောင်းပါစေလို့တောင် ဆုတောင်းပေးထား ပါတယ်။ အီးမေးလ်ထဲက သူမရဲ့ စကားအသွားအလာ (လေသံ)က ပထမဆုံးအကြိမ် တွေ့ဆုံစဉ်ကနဲ့ မတူတော့ပါဘူး။ နွေးထွေးမှု မပါဘဲ တာဝန်ရှိလို့ ရှေးရတံပုံ

ပေါက်ပါတယ်။ ဒါဟာ တခြားအရွေးချယ်မခံရတဲ့ သူတွေဆီကိုလည်း ဒီနည်း အတိုင်းပဲ ပို့မယ်ထင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အတော်လေး စိတ်ပျက်သွားပါတယ်။ ရေခဲရေ အေးအေးကြီး တစ်ပုံး ခေါင်းပေါ်ကနေ လောင်းချခံလိုက်ရသလိုပါပဲ။ ကျွန်တော့်ရင်ထဲက ကြီးထွား လာနေတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကလေးကလည်း မတန်မရာရယ်လို့ ဖြစ်သွားခဲ့ပါပြီ။ အနာဂတ်မှာ ကောလိပ်ပါမောက္ခတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တဲ့ ကျွန်တော့်မျှော်လင့်ချက် အပေါ် သံသယဝင်မိရင်း ကျွန်တော့်အတွင်းစိတ်ထဲကနေ ကိုယ့်ရဲ့ ပညာရေး၊ ရုပ်ရည်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားပြော လေယူလေသိမ်း စတာတို့ကို အတော်လေး စက်ဆုပ်စွာ ပြောဆိုဝေဖန်နေတာကို ကြားနေရပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကျွန်တော့် ခရီးစဉ်အကြောင်း ပြန်ဆန်းစစ်ရင်း ဘယ်နေရာမှာ မှားယွင်းသွားခဲ့သလဲဆိုတာ ပြန်တွေးကြည့်နေမိပါတယ်။ *ငါ ဒီလိုလေး လုပ်ခဲ့သင့်တာ၊ အဲဒီလို လုပ်မိရင် ကောင်းသား ဆိုတဲ့ နောင်တတွေ တသီတတန်း ထွက်လာခဲ့ပါတယ်။* လူတိုင်းက ကျွန်တော့်ကို ဝိုင်းဝန်းဖျောင်းဖျာကြပေမယ့် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်က ငြင်းပယ်မှုကို ခံယူနေမိတာလေ။ ကျွန်တော်က လုံလောက်အောင် မတော်လို့ သူများကို ရွေးလိုက် တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးကို ခေါင်းထဲကနေ ထုတ်လို့မရနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

ကျွန်တော်က အလုပ်ဆက်ရှာနေရင်း မမျှော်လင့်ဘဲ ကိစ္စရပ်တစ်ခုကို သတိထားမိသွားပါတယ်။ အလုပ်အင်တာဗျူးဆိုတာက တခြားအရည်အချင်းတွေ လိုပါပဲ။ ပိုလေ့ကျင့်ဖြစ်လေ ပိုကောင်း၊ ပိုတော်လာလေပါပဲ။ တတိယအကြိမ်မြောက် ဆရာဖြစ် အင်တာဗျူး သွားဖြေတော့ ကျွန်တော်က သိပ်ပြီး တုန်လှုပ်ချောက်ချား တာမျိုး မရှိတော့ဘဲ ယုံကြည်ချက် ပိုရှိလာပြီး ကျွန်တော်နဲ့ တွေ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ပိုပြီး ထဲထဲဝင်ဝင် ဆက်ဆံနိုင်လာပါပြီ။ ကျောင်းအမှုဆောင်အဖွဲ့က မေးလာတဲ့ မေးခွန်း အများစုကို ဘယ်လိုဖြေရမလဲဆိုတာ သိလာပါပြီ။ သူတို့ရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို ပိုရှင်းလင်းစွာ မြင်လာနိုင်ပြီး သူတို့ကို ကျေနပ်အောင် အတော်လေး ပြောဆိုလာ နိုင်ပါပြီ။ ကျောင်းတစ်ကျောင်းက ပို့စ်မော်ဒန်ယဉ်ကျေးမှုသိအိုရီနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက်ကို ရှာနေချိန်မှာ နောက်ထပ်ကျောင်းတစ်ကျောင်းက အလယ်ခေတ် သမိုင်းကြောင်း၊ အထူးသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ အရှေ့အာရှအလယ်ခေတ် သမိုင်းကြောင်းတွေ သင်နိုင်မယ့်ဆရာကို ရှာနေတယ်။ ကောလိပ်ကျောင်းတစ် ကျောင်းစိတိုင်းက သူတို့ရဲ့ ရှိနှင့်ပြီးသား ပုံစံခွက်ထဲမှာ အံဝင်နိုင်မယ့် ကျကျနန ပုံသွင်းထားပြီးသား အရာတစ်ခုကို ရှာနေကြတာကလား။

အဲဒီတော့မှ ကျွန်တော်က အဲဒီငြင်းပယ်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ မခံစားတော့
ဖို့ဆိုတဲ့ အလင်းပျံ့ကလေးကို မြင်လာပါတော့တယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်
ကို ရွေးချယ်လိုက်တယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့
သိပ်မဆိုင်ဘဲ ရွေးချယ်ရေးအဖွဲ့တွေ လိုချင်တဲ့ဆန္ဒပေါ်မှာ ပိုပြီး မူတည်တာပါ။
အဲဒီမှာ တချို့ဘက်လိုက်မှုတွေ၊ သဘောကျတဲ့အချက်တွေနဲ့ သမိုင်းကြောင်း
ဆက်စပ်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒီလိုနဲ့ ရှေ့ဆက်လာချိန် ကျွန်တော်က အချစ်ရေးအတွက်လည်း
အလားတူအမှားမျိုး အလောသုံးဆယ် မကျူးလွန်မိပါဘူး။ ကျွန်တော့်အနာဂတ်ကို
စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်နေရမယ့်အစား ကျွန်တော်က အာရုံကို လက်ရှိအချိန်ပေါ်၊
ကိုယ်လုပ်စရာရှိတဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာပဲ ပြန်လည်စူးစိုက်ထားလိုက်ပါတယ်။ ကော်ဖီ
သောက်ရင်း၊ အစာစားရင်း အင်တာဗျူးမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ ကျွန်တော်က
ခင်ခင်မင်မင် လေးလေးစားစားပဲ ဆက်ဆံပါတယ်။ အချိန်အတော်ကြာကြာ
ဖြေလိုက်လွဲလိုက်နဲ့ ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်စောင့်မျှော်နေတဲ့ ဖုန်းကော်လံနဲ့
အလုပ်ခေါ်ခြင်းကို လက်ခံရရှိခဲ့ပါပြီ။ လေးစားလောက်စရာ လွတ်လပ်တဲ့အနုပညာ
ကောလိပ်တစ်ခုမှာပါ။



အချစ်ရေးမှာ အငြင်းပယ်ခံရတဲ့အခါ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာပေါ်မှာ သူငယ်ချင်း
တစ်ယောက်ယောက်က ဘလော့ခံ လုပ်သွားတဲ့အခါ သို့မဟုတ် ကျွန်တော်တို့
ရည်ရွယ်ထားတဲ့အတိုင်း ရာထူးတိုး မရတဲ့အခါ ငြင်းပယ်ခံရခြင်းက အမြဲလိုလို
နာကျင်ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တအလေးအမြတ်ထားမှုက နိမ့်ပါး
သွားပြီး အတွင်းဘက်က ဝေဖန်တိုက်ခိုက်သံတွေကို နှိုးဆွလိုက်သလို ဖြစ်သွား
တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါကျရင် အလွယ်တကူ စိတ်ဆိုးလွယ်လာမယ်။ ဝမ်းနည်း
လာမယ်။ ကိုယ့်လိုအပ်ချက်ကို ပြန်တွေးမိလိုက်တိုင်း မလုံခြုံတော့သလို ခံစား
လာရမယ်။ တကယ်လို့ စာဖတ်သူကိုယ်တိုင် အငြင်းပယ်ခံရပြီးတဲ့နောက် စိတ်ထဲမှာ
နာလိုခံခက်မှုနဲ့ ရုန်းကန်နေရတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဘဝမှာ
အဲဒီလိုအဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြိမ်ဖန်များစွာ ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးလို့ ကိုယ်ချင်းစာပေးနိုင်ပါတယ်လို့ပဲ
ပြောပါရစေ။ ဒီအခိုက်အတန့်မှာ တွေ့ကြုံရတဲ့ အခက်အခဲတွေအတွက် အောက်ပါ
အတိုင်း အကြံပေးချင်ပါတယ်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဒီငြင်းပယ်မှုကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ခံစားနေဖို့ မလိုအပ်ပါ