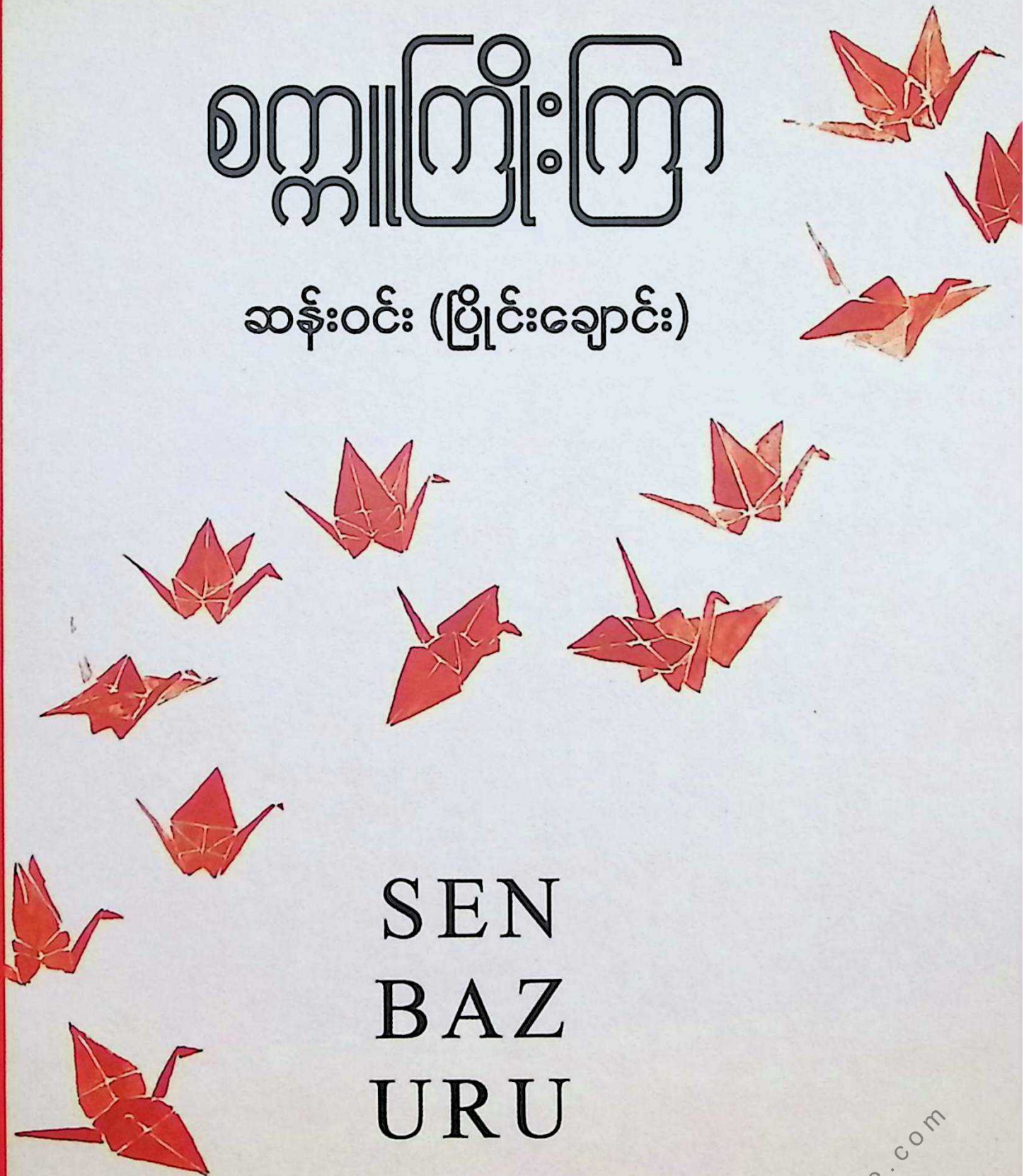


mg y o e . c o m
SAMPLE BOOK
မျှော်လင့်ချက်၊ ကုစားမှုနှင့် ပျော်ရွှင်မှုဆီသို့

စက္ကူကြိုးကြွ

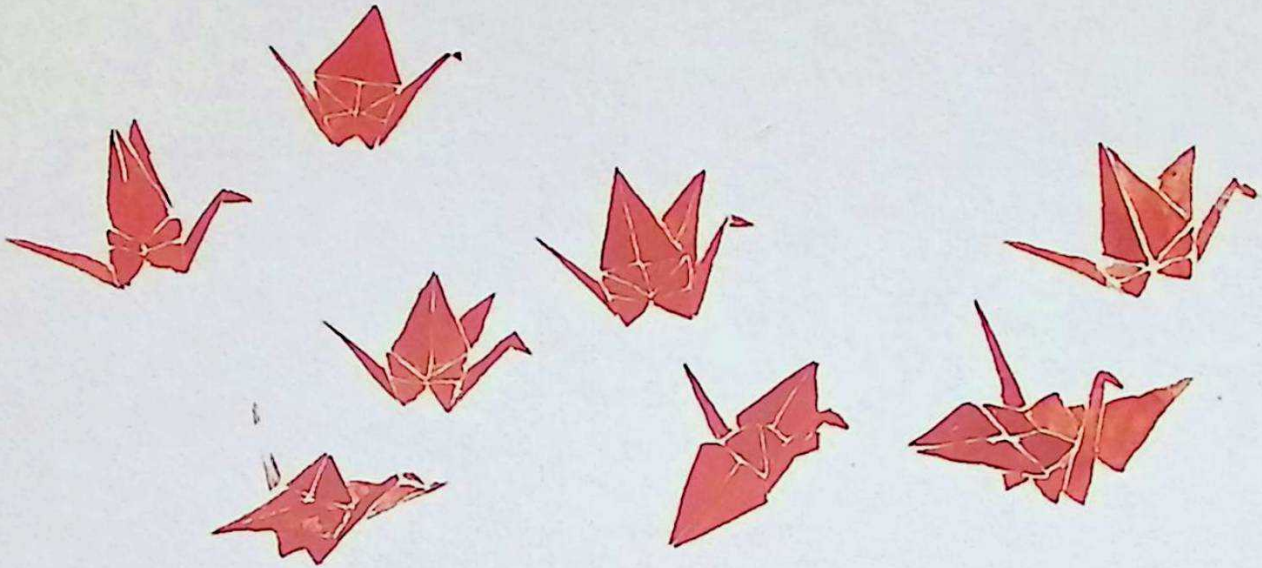
ဆန်းဝင်း (ပြိုင်ချောင်း)



SEN
BAZ
URU

MICHAEL JAMES WONG

mg y o e . c o m



လှပန်ရိုးရာစက္ကူကြိုးကြာဆိုတာ
ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ အမှတ်သင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်း အဆင့်ဆယ်နှစ်ဆင့်ကို
လေ့လာသင်ယူရင်း ဒီစာအုပ်က သင့်ကို သတိအသိလမ်းစဉ်ဆီ
ခေါ်ဆောင်သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ လှပစွာသရုပ်ဖော်တင်ဆက်ထားတဲ့
ဝတ္ထုပုံပြင်တွေနဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ ရှုမြင်တွေးခေါ်မှုတွေက
သင့်စိတ်ကို ဘယ်လိုအရှိန်လျှော့ချပြီး အခိုက်အတန့်တိုင်းမှာ
ပျော်ရွှင်မှုကို ဘယ်လိုရှာဖွေရမယ်ဆိုတာနဲ့
စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်းက
ပိုမိုပျော်ရွှင်ပြီး ပိုမိုမျှော်လင့်ချက်ရှိတဲ့ဘဝကို
ဘယ်လိုဆောင်ကြဉ်းပေးတယ်ဆိုတာကို လေ့လာရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ISBN 978-99971-46-91-5



9 789997 146915 >

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမျက်နှာ - ၁၇၆

စာအုပ်ဆိုဒ် - အလျား ၁၄.၇ X အနံ ၂၁ စင်တီမီတာ။

စာအုပ်အမျိုးအစား - သုတ၊ ဘာသာပြန်

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဇာလင်းထက်

စာတည်း - မင်းသန့်ကို (မြန်မာစာ)

အတွင်းအပြင်အဆင် - စောမာလာ

ISBN - 978 - 99971 - 46 - 91 - 5

ထုတ်ဝေခြင်း - ပထမအကြိမ်၊ ဇွန်လ - ၂၀၂၄

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

ဤစာအုပ်ကို ဦးဖြိုးဝေ၊ သားငယ်စာပေ (၀၂၀၀၆)၊ အမှတ် ၂၃/၄ (က)၊ တရုတ်ကျောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးက ထုတ်ဝေ၍ ဦးနိုင်ဦး၊ ငွေပြည်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၁၀၂)၊ အမှတ် (၁၄ /အေ-၁)၊ နေကြာလမ်း၊ ၂-ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၌ ပုံနှိပ်သည်။

ဘာသာပြန်စာမူပိုင် - စာရေးသူနှင့် သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး - ၆၅၀၀ ကျပ်

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသုံးစွဲခွင့်မပြု။

မာတိကာ

ဘာသာပြန်သူအမှာ

နိဒါန်း

* လှမ်းလာကြည့်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်တယ်	၁၀
* ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်	၁၂
* စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်းကနေ ရရှိခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာ	၂၀
* သတိအသိ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု	၂၆
* စတင်ခြင်း	၂၉

မျှော်လင့်ချက်

နူးညံ့မှု

* ခေါက်ရိုးတစ်ခုနဲ့စတင်ပါ	၄၂
* မျှော်မှန်းချက်နောက်ကို မလိုက်ပါနဲ့	၄၄
* အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိသွားလာရာမှာ မလော့ပါနဲ့	၄၈
* အဆင့်တစ် - ထောင့်ဖြတ်ခေါက်ခြင်း	၅၃

သတ္တိ

* လမ်းလေးသွယ်	၅၆
* သေလာတောင်ကို ပြစ်မတင်လေနဲ့	၆၀
* ဖိုးရွှေလိပ်ရဲ့ အမှန်တရား	၆၁
* အဆင့်နှစ် - စာအုပ်ပုံခေါက်ခြင်း	၆၂

စိတ်အားထက်သန်မှု

- * မီးပွားတစ်စကနေ မီးတောက်ကြီးဖြစ်လာစေတယ် ၆၆
- * အရာအားလုံး အစပထမ စိတ်ကူးပုံဖော်ရစမြဲ ၆၈
- * လက်ခံဖို့အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါ ၆၈
- * အဆင့်သုံး - ဆင်းဒဝ်ရှ်ပုံ ခေါက်ခြင်း ၇၁

ရည်ရွယ်ချက်

- * တူလား၊ ခက်ရင်းလား ၇၄
- * ပြီးပြည့်စုံခြင်းဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ စိတ်ကူးတစ်ခုပါ ၇၆
- * ပျော်ရွှင်မှုကို ထွေးပွေ့ပါ ၇၉
- * အဆင့်လေး - စွန့်ပုံခေါက်ခြင်း ၈၁

ကုစားမှု

ခွင့်လွှတ်ခြင်း

- * ဒုက္ခဆိုတာ မရွေးချယ်သင့်တဲ့အရာတစ်ခုပါ ၈၆
- * ပူဆွေးပါ၊ ပြီးတော့ ရှေ့ကိုတက်လှမ်းပါ ၉၀
- * အတိတ်ကို မျက်နှာမူမှ အရိပ်မည်းကို မြင်ရတာပါ ၉၃
- * အဆင့်ငါး - တြိဂံပုံခေါက်ခြင်း ၉၄

စိတ်ရှည်သည်းခံခြင်း

- * သောကစိတ်နဲ့ မခေါက်ပါနဲ့ ၉၆
- * အေးအေးဆေးဆေး လက်ဖက်ရည်သောက်ပါ ၉၈
- * ဉာဏ်ပညာက လက်ဆောင်ဆိုရင် အချိန်က ဖဲကြိုးပါ ၁၀၂
- * အဆင့်ခြောက် - ယောက်သွားခွံပုံခေါက်ခြင်း ၁၀၅

ဒုပေနာပေခံနိုင်မှု

- * ဒီရေလို အရှိန်အဟုန်နဲ့ထိုးတက်ပါ ၁၀၈
- * နားလိုက နားပါ၊ ဒါပေမဲ့ အရှုံးမပေးနဲ့ ၁၀၈
- * တီးတိုးပြောဆိုခြင်းနဲ့ ဟိန်းဟောက်ခြင်း ၁၁၄
- * အဆင့်ခုနစ် - စိန်ပွင့်ပုံခေါက်ခြင်း ၁၁၆

ဖေးမကူညီမှု

- * လက်ပေးနှုတ်ဆက်ခြင်း ၁၁၈
- * မမြင်နိုင်တဲ့အင်အား ၁၂၀
- * မေတ္တာက အခရာဆိုရင် နွေးထွေးမှုက အကြွင်းမဲ့လိုအပ်ချက် ၁၂၃
- * အဆင့်ရှစ် - မျှော်လင့်ချက် ငှက်တောင်မွှေး ၁၂၆

ပျော်ရွှင်မှု

ကျေးဇူးတရား

- * ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့ကြိုးကြာ ၁၃၀
- * ရှုမြင်ပုံအလှတရား ၁၃၃
- * လက်ဆောင်ဆိုတာ ပုံစံမျိုးစုံနဲ့လာတတ်တယ် ၁၃၅
- * အဆင့်ကိုး - တူပုံစံခေါက်ခြင်း ၁၃၇

ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

- * ညသန်းခေါင်ကျော်ရင် ဘာကောင်းကျိုးမှ မဖြစ်ဘူး ၁၄၀
- * အားနည်းချက်က ရရှိနိုင်တဲ့အကျိုးတရား ၁၄၃
- * ကျန်ရှိတဲ့အရာကို မြေဩဇာကျွေးပါ ၁၄၅
- * အဆင့်တစ်ဆယ် - သရဖူပုံခေါက်ခြင်း ၁၄၈

ရိုးရှင်းမှု

- * အချိန်ကြာလာရင် အရာအားလုံး ငြိမ်သက်စမြဲ ၁၅၀
- * လိုတာကို ယူ၊ မလိုတာကို ထားခဲ့ ၁၅၁
- * တစ်ယောက်တည်းနေတတ်အောင်သင်ယူပါ ၁၅၄
- * အဆင့်တစ်ဆယ့်တစ် - အမြော်အမြင်ခေါက်ရိုး ၁၅၆

ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု

- * အသက်အရွယ်ရလာလေလေ မေ့တတ်လာလေလေ ၁၅၈
- * ခရီးသွားဆုတောင်း ၁၆၁
- * အဆုံးတိုင်းမှာ အသစ်စတင်ခြင်းရှိတယ် ၁၆၂
- * အဆင့်တစ်ဆယ့်နှစ် - နောက်ဆုံးခေါက်ရိုး ၁၆၃

- ရှေ့သို့ ၁၆၅
- မျှော်လင့်ချက်ငှက်တောင်မွေး ၁၆၆
- ကြိုးကြာငှက်တစ်ထောင် သီကုံးခြင်း ၁၆၈
- ထားမဲ့နေရာရှာဖွေပါ ၁၆၉
- စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်း ၁၇၁
- * မူရင်းစာရေးသူအကြောင်း

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားက ‘မနုဿတ္တဘာဝေါ ဒုလ္လဘော’ ‘လူ့ဘဝသည် အလွန်ပင် ရခဲလှ၏’ဟု ဟောတော်မူခဲ့၏။ သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့သည် ထိုရခဲလှသော လူ့ဘဝကို ကောင်းစွာအသုံးမချကြဘဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော ပပဉ္စတရားများနှင့် အချည်းနှီးကုန်ဆုံးနေကြ၏။ ဤပပဉ္စတရား ၆ ပါး စွဲကပ်လာသည်နှင့် အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝကို အေးအေးလူလူ၊ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း မဖြတ်သန်းနိုင်တော့ဘဲ လောကီစီးပွားဥစ္စာ ပေါများရေးအတွက် အရည်အချင်းတစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးဖြည့်ရင်း လူ့ဘဝကို ကုန်ဆုံးကြ၏။ စက္ကန့်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနေသော ဆူညံပွက်လောရိုက်နေသော ဤလောကနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် မရပ်မနား ကြိုးပမ်းကြ၏။ ဤသို့ ကြိုးပမ်းမှု အရည်အချင်းတစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြည့်နိုင်မှ ဘဝက ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့နိုင်မည်ဟု ယုံမှတ်မှားကြ၏။ သို့ရာတွင် ‘ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ’ ဆိုသည့်စကားအတိုင်း မည်မျှပင်ဖြည့်ဆည်းပါစေ ပြည့်သည်ဟူ၍ကား အလျဉ်းမရှိ၊ အတောမသတ်သော လောကီချမ်းသာ၊ အောင်မြင်မှုနောက်ကိုလိုက်ရင်း စိတ်မချမ်းမြေ့မှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ ပူလောင်မှု၊ စိုးရိမ်သောကများနှင့် ပက်ပင်းတိုးပြီး စိတ်ချမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် လွဲချော်ကြရ၏။ ထိုသို့ မပြည့်ဝသည့်အခါ အတွင်းစိတ်သဏ္ဍာန်၌ ပူလောင်လာမည်၊ လူ့ဘဝသည် အကျည်းတန်လာမည်၊ ငြီးငွေ့စရာကောင်းလာမည်၊ ပျော်ရွှင်စရာဟူသည်ကား ဗလာနတ္ထိဖြစ်လာမည်။ ထိုသို့ ခံစားရသည့်အခါ ခဏလေးရပ်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ပါ။ လူ့ဘဝကို ရောက်ရှိလာသည့်အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ၊ ဘာအတွက်လဲ။ ဤသို့ ဖုတ်ပူမီးတိုက် မရပ်မနားကြိုးစားရန် ရောက်လာသလော။ အမှန်အားဖြင့် ဘဝဟူသည် သံသရာစက်ဝန်း၌ မရပ်မနား တအိအိဖြတ်သန်းသွားနေရသည့် ခရီးတစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ လက်ရှိလောက၌ ခရီးတစ်ခုကို အစောတလျင်သွားလျှင် လမ်းဘေးဝဲယာ၌ရှိသော အလှတရားများကို ခံစားရမည်မဟုတ်သလို ဘဝကို အလျင်အမြန် ဖြတ်သန်းနေလျှင်လည်း ပျော်ရွှင်မှု သုခနှင့် ကင်းဝေးရမည်ဖြစ်၏။ ဖြည်းဖြည်းချင်းသွားပါမှ လမ်းဘေးဝဲယာ၌ရှိသော အလှ

တရားများကို ရှုမြင်ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုအလှတရားများကို ရှုမြင်ခံစားရသည့်အခါ စိတ်နှလုံးပေါ့ပါးလန်းဆန်းလာမည်၊ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးလာမည်၊ အတွေးအခေါ်ကောင်းများ ထွက်လာမည်၊ တီထွင်ကြံဆနိုင်ရည်များ တိုးပွားလာမည်၊ မိမိဘဝကို ကျေနပ်နှစ်သိမ့် လာမည်၊ ချစ်ခင်လာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဘဝဟူသည် အေးအေးလူလူ ဖြတ်သန်း သွားလာရမည့် ခရီးတစ်ခုသာဖြစ်၏။ ဤသို့ အေးအေးလူလူသွားပါမှ ပစ္စက္ခလောက၌ တွေ့ကြုံရသည့်အရာဟူသမျှကို ခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန်ကို မျက်မြင်ဒိဋ္ဌ ခံစားစံစားလာရမည်ဖြစ်သည်။ လောက၌ ဤသို့ အလောသုံးဆယ်လုပ် ခြင်းကြောင့် စိတ်မောကိုယ်မောဖြစ်ခြင်းကို ဖေးမကူညီရန်အလို့ငှာ၊ စိတ်နှလုံးချမ်းမြေ့မှုကို ခံစားရရှိရန်အလို့ငှာရည်သန်၍ ဤစာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။ ဤစာအုပ်သည် ဖုတ်ပူမီးတိုက် မရပ်မနား ကြိုးစားနေရသည့် ဤလောက၌ မိမိဘဝ ငြိမ်းချမ်းလာအောင် မည်သို့မည်ပုံ နေထိုင်ရမည်နှင့် ဘဝအမောကို မည်သို့ဖြေရမည်ကို သင်ကြားပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ အချုပ်ဆိုရသော် လောက၏ မာယာနွဲ့ဝဲဂယက်ထဲမှ ရုန်းထွက်ပြီး စစ်မှန်သော ချမ်းသာသုခကိုရရှိစေရန် ဤစာအုပ်ပါ သတိအသိဖြင့် မိမိဘဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး လျှောက်လှမ်းနိုင်ကြပါစေ။

ပဏိဟိတ လောကအလှကို
 ယစ်မူးနေသမျှ သံသရာ၌ဝယ်
 အပ္ပဏိဟိတ လောကုတ္တရာအလှနှင့်
 ဝေးနေဦးမည်။

In this Samsara,
 So long as you are drunk with
 Panihita - Worldly beauties,
 You will remain away from
 Appanihita - Heavenly beauties.

ဆန်းဝင်း (ပြိုင်ချောင်း)

သတိအသိဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရှင်သန်နေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်အရှိန်ကို ဖြေလျော့ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခိုက်အတန့်တိုင်းကို တစ်စုံတစ်ရာ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှု မလုပ်ဘဲ ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့အတိုင်း အပြည့်အဝ နှစ်မြုပ်မွေ့လျော်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကူကြိုးကြောရုပ် ခေါက်ခြင်းဟာ ချစ်စဖွယ်ကောင်းတဲ့ သတိအသိ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှု အလေ့အထကောင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ စက္ကူကြိုးကြောစာအုပ်ရဲ့ လက်ဆောင်မွန်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

နိဒါန်း

ဂျပန်နိုင်ငံမှာ စက္ကူကြိုးကြောရုပ်ဟာ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကုစားမှုတို့ရဲ့ အမှတ်အသားသင်္ကေတတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုငှက်ငယ်လေးအဖြစ် လက်ခံယူဆ ထားပြီး ထူးဆန်းလှပတဲ့ ဒီကြိုးကြောငှက်လေးကို နှစ်ပေါင်းတစ်ထောင် ရှင်သန်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားကြပါတယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်က တစ်နှစ်အတွင်းမှာ စက္ကူ ကြိုးကြောအရုပ်ပေါင်း တစ်ထောင်ခေါက်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာပေါများခြင်း၊ ထာဝရ ကံကောင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်အနာမဲ့ခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းတို့လို လိုရာဆုတစ်ခု ဆုတောင်းပြည့်တယ်လို့ ရိုးရာပုံပြင်တွေက ဆိုပါတယ်။

စက္ကူကြိုးကြောရုပ်တစ်ထောင်ခေါက်တဲ့အလုပ်ဟာ ပေါ့သေးသေးအလုပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ လုပ်ကိုင်လိုတဲ့ ဇွဲ၊ သတ္တိ၊ စူးစိုက်နှစ်မြုပ်မှုနဲ့ ရည်မှန်းချက်တို့ ခိုင်မာဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ခေါက်ရိုးတစ်ခုစီတိုင်းကို သတိကြီးကြီးထားပြီး ခေါက်ရပါတယ်။ စက္ကူ ကြိုးကြောအရုပ်တိုင်းက စိတ်အားတက်ကြွမှုဖြစ်စေပြီး ဒုပေနာပေခံနိုင်ရည်ကို ပေးပါတယ်။ ဒီခရီးဟာ မျှော်လင့်ချက်၊ မဆုတ်မနစ်ကြိုးစားမှု၊ စူးစမ်းလေ့လာမှု၊ ခွင့်လွှတ်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ခရီးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကူကြိုးကြောအရုပ်တစ်ထောင်ခေါက်ခြင်းကနေတစ်ဆင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို ပြန်လည်ကုစားဖို့ ကျွန်တော်တို့နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရှာတွေ့နိုင်ပြီး စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိခံစားနိုင်တယ်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

လှမ်းလာကြည့်ဖို့ဖိတ်ခေါ်တယ်

လာမဲ့စာမျက်နှာတွေမှာ သင်တွေ့ရှိရမဲ့ခရီးလမ်းအတွက် ကျွန်တော် စိတ်လှုပ်ရှားနေပါတယ်။ သင် ဒီခရီးလမ်းကို စတင်လျှောက်လှမ်းတဲ့အခါ အဆင်ပြေပါစေလို့ ဆန္ဒပြုဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။ သင် ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ရှုတဲ့အခါ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှေ့ကို ဖတ်ရှုသွားပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ မြန်မြန်ပြီးဆုံးသွားတာ သင့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိတဲ့အတွက် အဆုံးကို ရောက်ဖို့ မလောပါနဲ့။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်ဘဝအတွက် စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေမဲ့ အတွေးအမြင်တွေအများကြီး တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သင် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖို့အတွက် ဒီနေရာကိုရောက်ရှိလာတယ်ဆိုရင်လဲ သင့်ရဲ့ ပထမဦးဆုံး စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖို့အတွက် ခေါက်နည်းတွေကို မျှဝေပေးပါရစေ။

ဒါပေမဲ့ ဒီလောက်နဲ့ မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။ သင် ရှေ့ကိုဆက်သွားဖို့ ဆန္ဒရှိသေးတယ်ဆိုရင် ရှေ့မှာ မြင်တွေ့ရမဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ လျှောက်လှမ်းဖို့ သင့်ကို အားပေးတိုက်တွန်းမဲ့ ပုံပြင်တိုလေးတွေနဲ့ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒီခရီးဟာ ပျော်ရွှင်မှုဆီကို သွားတဲ့ ခြေလှမ်းတစ်ထောင်ခရီးစဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ လှပတဲ့သရုပ်ပြ ပုံတိုပတ်စများစွာကိုလဲ တွေ့ရှိရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပုံတစ်ပုံစီတိုင်းကို ကျွန်တော့်ရဲ့ အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း နီကီ (Niki) ကိုယ်တိုင် ရေးဆွဲထားတာဖြစ်ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ လှပတဲ့စုတ်ချက်တစ်ခုစီတိုင်းက စာအုပ်ထဲမှာပါရှိတဲ့ အတွေးအခေါ်စကားလုံးတွေကို ပိုလို့တောင် ပေါ်လွင်ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ စာမျက်နှာတိုင်းမှာ ထည့်သွင်းဖော်ပြထားတဲ့ အဲဒီပုံလေးတွေကိုတွေ့ရင် ခဏလောက်ရပ်တန့်ပြီး ခံစားကြည့်ပါ။ သင်တွေ့မြင်ရတဲ့ အရာကို သတိထားကြည့်ပြီး စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့အတိုင်း ခံစားကြည့်ပါ။ အဲဒီလိုကြည့်ရှုခြင်းဟာလဲ သတိအသိပျိုးထောင်ခြင်း အလေ့အထရဲ့ အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

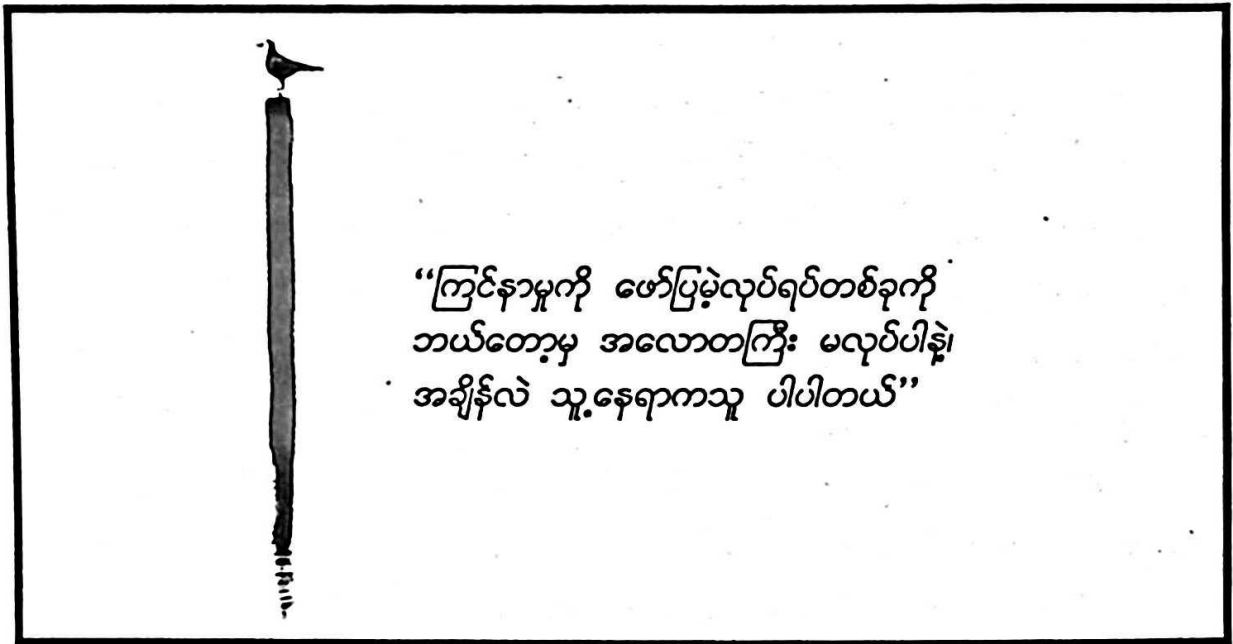
သင့်မှာအချိန်ရှိရင် ဒီနေရာကစပြီး ရှေ့ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုသွားပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ အခန်းတိုင်း၊ အခန်းတိုင်းကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်အောင် ဖန်တီးထားတဲ့အတွက် အခန်းတစ်ခန်းလုံးကို အပြည့်အဝ ဖတ်ရှုပြီးသွားတဲ့အခါ သင့်အတွက် အင်မတန် အကျိုးရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တခြားတစ်နည်းနဲ့ လေ့လာကြည့်ချင်တယ်

ဆိုရင်လဲ ဘယ်စာမျက်နှာကိုမဆို လှန်လှော့ပြီး ဖတ်ရှုနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်စာမျက်နှာကိုပဲ ရောက်ရောက်၊ သင် နှစ်သက်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ကို မြင့်မြတ်တဲ့ကျမ်းစာတစ်အုပ်လိုမျိုး မယူဆပါနဲ့။ အဲဒီလိုမျိုး မထိရက် မကိုင်ရက်ထားဖို့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေထားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖွင့်ကြည့်ပါ။ စာမျက်နှာတွေကို ခံစားကြည့်ပါ။ စာရွက်ထူထူနဲ့ ထုတ်ဝေထားတဲ့အတွက် စာရွက်ထောင့် တွေကို ခေါက်ဖို့လဲ မတွန့်တိုပါနဲ့။ စာအုပ်ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ အပြန်အလှန် နီးနှော ပြောဆို ဆက်သွယ်ဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ထုတ်ဝေထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နောက်နောင်အတွက် အလွယ်တကူ အမှတ်ရနေအောင် စာမျက်နှာတွေပေါ်မှာ အမှတ် အသားလုပ်ဖို့အတွက်လဲ တွေဝေမနေပါနဲ့။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်က ဒီလို လှပတဲ့အလေ့အထကို မျှဝေပေးဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ဘဝမှာ ပျော်ရွှင်မှုရရှိအောင် လှုံ့ဆော် အားပေးတဲ့ အလေ့အထတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာပါရှိတဲ့ ပုံပြင်လေးတွေဟာ ရိုးရာအစဉ်အလာအရ ကျွန်တော်လေ့လာသိရှိခဲ့တဲ့အတိုင်း တင်ဆက်ထားတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပုံပြင်လေးတွေက ကျွန်တော့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပုံပြင်လေး တွေဖြစ်ပေမဲ့ စက္ကူကြီးကြားရုပ်ခေါက်နည်းက လူတိုင်းနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။

ပြီးတော့ ဒီစာအုပ်ကို လူတိုင်းအတွက် ရေးသားထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သင်က အသက် ၈ နှစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ၈၈ နှစ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အသက်အရွယ်အားဖြင့် ငယ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကြီးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှလုံးသားနုပျိုသူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် လူတိုင်းအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်ဝေထားတာဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါရစေ။ ဒီစာအုပ်ကို အခြားသူတွေနဲ့ အသံကျယ်ကျယ်နဲ့ အော်ဖတ်တာဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်ထဲကနေ တိုးတိုးဖတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် အတူတူ ဖတ်ရှုခံစားကြည့် ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ စက္ကူကြီးကြားရုပ်ခေါက်နည်းကို အခြားသူတွေနဲ့ မျှဝေတဲ့အခါ ပိုမိုပျော်စရာကောင်းတာကို တွေ့ရှိရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် သင် ဒီစာအုပ်ကို အဆုံးထိ ဖတ်ရှုပြီးသွားတဲ့အခါ ဒီအကြောင်းကို လူတွေပိုမိုသိရှိအောင် လက်ဆင့်ကမ်း မျှဝေပါ။ သင်တစ်ယောက်တည်း ဖတ်ချင်တယ်ဆိုရင်လဲ ဒီလိုမျိုး တစ်ယောက်တည်းဖတ်ရ တာလဲ ကောင်းပါတယ်။ သင် အကူအညီ လိုအပ်ရင် ကျွန်တော် ရှိနေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သင့်ကိုယ်ပိုင် ကုစားမှုနည်းလမ်းကို သင်ကိုယ်တိုင် ရှာတွေ့လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။



ဘယ်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်

ကိုအာ (Koa) အိမ်ကထွက်သွားတုန်းက တစ်လောကလုံး တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်နေပါတယ်။ အင်မတန်စောလွန်းတဲ့ မနက်အရုဏ်ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့အိမ်ရှေ့လမ်းမီးတိုင်တွေက လမ်းတစ်လျှောက် စိုက်ထူထားတဲ့ တခြားမီးတိုင်တွေနဲ့အတူ ပြုံးရယ်နှုတ်ဆက်ပြောဆိုနေကြသလို သူ့ရဲ့အိမ်အပြင်ဘက်မှာ ပြုံးပြုံးပြက်ပြက် တောက်ပနေပါတယ်။ သူ လမ်းအဆုံးဘက်ကို မီးတိုင်နားက ဖြတ်လျှောက်သွားတဲ့အခါ လမ်းမီးတိုင်တွေက “မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ ကိုအာလေးရယ်” လို့ ဦးညွတ်ဂါရဝပြု နှုတ်ဆက်နေကြသလို ဖြစ်နေပါတယ်။ “မင်္ဂလာနံနက်ခင်းပါ” လို့ ပြန်ပြီး တီးတိုးနှုတ်ခွန်းဆက်ရင်း တောင်ကုန်းပေါ်ကို သုတ်သီးသုတ်ပျာဆက်သွားပါတော့တယ်။

အဲဒီနေ့က တနင်္လာနေ့။ လူနာ သွားကြည့်ရမဲ့နေ့ ဖြစ်ပါတယ်။ အပတ်တိုင်း သူ အိပ်ရာကနေ မနက် နေမထွက်ခင် ဝေလီဝေလင်းအချိန်ကတည်းက ထပြီး ဆေးရုံတက်နေတဲ့အဘိုးဖြစ်သူဆီကို သွားလည်ရပါတယ်။ ကိုအာလေးက ၈ နှစ်ပဲရှိပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီခရီးကို သူတစ်ယောက်တည်း သွားလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့မိဘနှစ်ပါးကတော့ တစ်နေ့ကုန် နေဝင်မိုးချုပ် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ်လုပ်ရတဲ့အတွက် မနက်ပိုင်း စက်ရုံပေါ်နေထိုးတဲ့အထိ အိပ်နေကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့မောင်လေးဖြစ်သူ ဘောလီ (Bailey) တအားငယ်လွန်းသေးတဲ့အတွက် သူနဲ့အတူ မလိုက်နိုင်ဘဲ အိမ်မှာပဲ ကျန်နေခဲ့ပါတယ်။

mggyoe.com

သူဟာ အရင်က သွားနေကျ တောင်ကုန်းပေါ်ကနေ ရထားဘူတာဆီကို စတင်ခရီးနှင်တဲ့ အခါ သူ့ရဲ့အမြန်နှုန်းကို ဖြည်းဖြည်းချင်း အရှိန်မြှင့်ပါတယ်။ ရထားက မနက်တိုင်း ၄ နာရီ ၅၅ မိနစ်မှာ စထွက်တဲ့အတွက် သူ အခုလိုမျိုး မြန်မြန်မသွားရင် ရထားမမီမှာကို သိနေပါတယ်။

သူ ဒီလိုမျိုး ကသုတ်ကယက်သွားရင်းနဲ့ “ငါ ရထားပေါ်တက်ဖို့ ကြေညာချိန် လွတ်သွားလို့မဖြစ်ဘူး” လို့ သူ့ဘာသာသူ တီးတိုးရေရွတ်ပြောဆိုနေပါတယ်။ တကယ်လို့ သူသာ အိမ်က နှစ်မိနစ်လောက်သာ စောစောထွက်ခဲ့ရင် ဒီလိုမျိုးအခြေအနေကို ကြုံရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆုံးမှာ သူ့ရဲ့ မစွမ်းဆောင်နိုင်မှုကိုပဲ သူ့ကိုယ်သူ အပြစ်တင်လေ့ရှိပါတယ်။ အိတ်ကပ်ထဲကိုနိုက်၊ ဖုန်းကိုထုတ်ပြီး လက်မှတ်ဝယ်ထားသလားဆိုတာကို စစ်ကြည့် ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြိုတင်မပြင်ဆင်ခဲ့လို့ အရင်က နှောင့်နှေးခဲ့တဲ့သာဓကတွေလဲ ရှိခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကျောင်းမှာသင်ခဲ့ရတဲ့ ‘နောက်လာမဲ့အရာအတွက် အမြဲတမ်း ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထား’ ဆိုတဲ့ ကျင့်ဝတ်ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန်မှာ မြေးအဘိုးနှစ်ယောက် လမ်းအတူလျှောက်တုန်းက အဘိုးဖြစ်သူ အမြဲပြောခဲ့တဲ့ စကား လေးကို သွားသတိရပါတယ်။ အဲဒါက ဂျပန်လို ‘ယူမီ’ (yumi) - ‘လှလိုက်တာ’ ဆိုတဲ့ စကားပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို လမ်းလျှောက်တဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ အဘိုးဖြစ်သူက ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းလှအောင်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း၊ တစ်လှမ်းချင်း လမ်းလျှောက်လေ့ ရှိပြီး အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရပ်တန့်ကာ ကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့်ပါတယ်။ အဲဒီလို ရပ်တန့်ပြီး တရွေ့ရွေ့သွားနေတဲ့ မိုးသားတိမ်တိုက်ကို ကြည့်ရတာ သူ နှစ်သက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သူ အမြဲပြောလေ့ရှိတာက “မိုးသားတိမ်တိုက်တွေက ဘယ်တော့မှ မလောဘူး။ ဒါပေမဲ့လဲ သူတို့သွားချင်တဲ့နေရာကို အချိန်တန်ရင် ရောက်ကြတယ်။ ဒါဆို ငါတို့ကော ဘာလို့လောနေကြတာလဲ” တဲ့။ ကိုအာလေးကတော့ သူ့ရဲ့ ရယ်စရာအတွေးတွေကို လက်မခံခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါတွေဟာ အသက်ကြီးရင့်သူတွေရဲ့ စိတ်ကူးယဉ်အတွေးအခေါ်တွေ ဖြစ်မယ်လို့ ထင်မှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုတော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်လေးကို သူ အရမ်း လွမ်းနေပြီး တမ်းတမ်းတတ သတိရနေပါပြီ။

တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာရင် ရထားနောက်တစ်စင်း ဆိုက်ရောက်ပြီး အဲဒီဆေးရုံရဲ့အပြင်မှာပဲ ရပ်တန့်မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ပထမရထားနဲ့ လွဲသွား

တာက ဘာပြုသနာမှ မရှိပါဘူး။ ဘယ်ရထားကိုစီးစီး၊ သူသွားချင်တဲ့ ခရီးပန်းတိုင်ကို ရောက်ရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုအာအတွက်ကတော့ အဲဒါက အဓိကမကျဘဲ စွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းကသာ အရာရာဖြစ်ပါတယ်။ လူနာကြည့်ချိန်က မနက် ၇ နာရီမှာ စပါတယ်။ ကိုအာက တံခါးပေါက်ကနေ အမြဲတမ်း ပထမဦးဆုံး ဖြတ်လျှောက်နိုင်တဲ့ အတွက် သူ့ကိုယ်သူ ဂုဏ်ယူနေပါတယ်။ သူ့အကြောင်းကိုသိတဲ့ တခြားလူနာကြည့်သူ တွေက သူ့ရဲ့စိတ်ကို ကျေနပ်အောင်နှစ်သိမ့်ပေးဖို့အတွက် သူ့ကို ဦးစားပေးကာ ရှေ့ဆုံးက ပေးတန်းစီခိုင်းကြပါတယ်။

သူ ဘူတာရုံကိုရောက်တော့ ရထားက စကြိုမှာ အသင့်စောင့်နေပါပြီ။ သူ ရထားမီအောင် ရထားက ဒီနေ့ နည်းနည်းပိုစောင့်ပေးနေပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြင်နာတဲ့ လုပ်ရပ်တွေက သူ့စိတ်ကို သက်သာရာရစေပြီး ရှေ့မှာတွေ့ရမဲ့ ခရီးလမ်းကို အလွယ်တကူ စီမံနိုင်စေပါတယ်။ သူ ပလက်ဖောင်းပေါ်ကို လွှားခနဲ ခုန်တက်ပြီး ခဏရပ်လိုက်ပါတယ်။ နောက် သူ့ရဲ့ဂျာကင်အင်္ကျီကို ဖော်တပ်လိုက်ပါတယ်။ ရထားပြတင်းပေါက်တွေမှာ အက်ကွဲ ကြောင်းတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့အတွက် ရထားသွားတဲ့အခါ ချမ်းစိမ့်စိမ့် လေစိမ်းလေးက တစ်ချက် တစ်ချက် ရထားတွဲထဲကို တဝှေ့ဝှေ့ ဝင်တိုက်ပါတယ်။ မြို့ကိုရောက်ဖို့ ၂ နာရီနဲ့ ၂ မိနစ်တိတိ ကြာပါတယ်။ ရထားစီးတဲ့အချိန်မှာ ကမ္ဘာကြီးက အရှိန်အဟုန်နဲ့ လည်ပတ်နေသလိုမျိုးဖြစ်နေတဲ့အတွက် ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ဘက်ကို ငေးကြည့်လေ့ ရှိပါတယ်။ အရောင်တလက်လက်တောက်နေတဲ့ အင်္ဂတေတိုင်တွေနဲ့ အဲဒီတိုင်အောက် ခြေမှာ စီတန်းသွားလာနေတဲ့ ပုရွက်ဆိတ်တွေ အစုလိုက်အပြုံလိုက် တက်နေကြပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး ရထားစီးရတာကို သူ တအားနှစ်သက်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ ဒီလိုမျိုး ရထားစီးသွားရတာကို ဘယ်တော့မှ မဆုံးပါစေနဲ့ဆိုပြီး ရင်ထဲက ကျိတ်ပြီး တိတ်တိတ် ကလေး ဆုတောင်းလေ့ရှိပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဘဝမှာ ရထားစီးရတဲ့အချိန်ဟာ အမြန်ဆန်ဆုံးနဲ့ အတိုတောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ သိပ်မကြာခင်မှာ အဘိုးက အိမ်ကိုပြန်လာ တော့မှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလိုမျိုးစွန့်စားမှုခရီးကို နောက်ထပ် ရရှိနိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး ဆိုတာ သူ သိနေပါတယ်။

ရထားတွေဟာ သိပ်ခရီးတွင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ယနေ့ခေတ်မှာ အရာအားလုံးက ဒစ်ဂျစ်တယ်စနစ်နဲ့ လည်ပတ်နေတဲ့အတွက် လူသားအမှားလုပ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါဟာ အတိတ်က လွမ်းဆွတ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်တွေကြောင့် အနာဂတ်ရဲ့

တိုးတက်မှု နှောင့်နှေးမသွားရအောင် သူ မမွေးဖွားခင် ဟိုးအရင်ကတည်းက သတ်မှတ်ထားတဲ့ စနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးဘဝကို လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး ဖြတ်သန်းရတဲ့အချိန်အဖြစ် မမြင်ရတော့ပါဘူး။ ကလေးဘဝက ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာတွေ၊ သင်ယူစရာတွေ တသိတတန်းနဲ့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဘဝဆိုတာ တိုးတက်မှုရရှိဖို့အရေးနဲ့ နည်းပညာနဲ့ အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်ဖို့အတွက်လောက်ပဲ ပုံသွင်းခံထားရတဲ့ အချိန်ဇယားတစ်ခု သာသာ ဖြစ်လာပါတယ်။ အရင်ကအရာမှန်သမျှကို ချောင်ထိုးလာကြပါတယ်။ ဥပမာ- ပန်းခြံတွေ၊ ကစားကွင်းတွေ၊ စက္ကူစာအုပ်တွေ၊ ဇာထိုးတာနဲ့ ပေါ့ဂီတ။ ဒီအရာတွေအပြင် တခြားတခြားသော အရာတွေကိုပါ လုံးဝလက်မခံချင်ကြတော့ပါဘူး။ ရလဒ်ကိုပဲကြည့်လာကြပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု ဒါမှမဟုတ် အတိတ်ကို ပြန်လည်သတိရဖို့ကို မေ့ပျောက်ထားကြပါတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာမှန်သမျှကိုလဲ ပုံစံတူအတုလုပ်လာကြပါတယ်။ ဒီဂျစ်တယ်ပုံစံအဖြစ်၊ အီလက်ထရောနစ်ပုံစံအဖြစ် ပြောင်းလဲလာကြပါတယ်။ ဒီတော့ နည်းပညာအပြင် တခြားဘာမှမလိုအပ်တော့ဘူးလို့ ထင်မြင်လာကြပါရော။ ဘဝမှာ အရေးအကြီးဆုံးအရာက အောင်မြင်မှုရရှိရေး ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရှေးဟောင်းအသုံးအဆောင်တွေကို ဖုန်းတွေ၊ အမြန်ရထားတွေ၊ တက်ပလက်တွေ၊ 'virual reality' လို့ခေါ်တဲ့ အတုအယောင်တွေနဲ့ အစားထိုးလာကြပါတယ်။ ဘဝက တွေ့ကြုံခံစားခြင်းထက် အလုပ်တွင် မှုကို ဦးစားပေးလာကြတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာတောင် အတိတ်ရဲ့အမွေအနှစ်တစ်ခုလို ဖြစ်လာပြီးတော့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ခေတ်တစ်ခုရဲ့ဆန္ဒတစ်ခုလို မြင်လာ ကြပါတယ်။

ရထားရပ်တန့်ဖို့ အရှိန်လျှော့တာနဲ့ 'တိတိတိ အသံမြည်လေးလာပြီး မြို့တော်စင်တာကို ရောက်ရှိပါပြီ'ဆိုတဲ့ အလိုအလျောက်အသိပေးသံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာပါတော့တယ်။ တိတ်ဆိတ်နေတဲ့ကမ္ဘာနဲ့ အပြင်ကမ္ဘာကို စည်းခြားထားတဲ့ ချောက်နက်ကြီးထဲကို တံခါးလျှော့ဝင်သွားတာနဲ့ 'မင်္ဂလာရှိတဲ့နေ့လေးဖြစ်ပါစေ ကိုအာလေးရယ်'လို့ နှုတ်ဆက်ပါတယ်။ သူကလဲ 'ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်'လို့ ခွန်းတုံ့ပြန်ဆိုရင်း သူရပ်လိုက်ပြီး အဝတ်အစားကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင် ဆွဲဖြောင့်ပြီး ပလက်ဖောင်းပေါ်မှာ ခရီးစတင်နှင်ပါတော့တယ်။ စိတ်အလောကြီးမှု တစ်ဖန်ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာပြီး သူ့ကို ဝါးမျိုပါတော့တယ်။

သူ နာရီလေးကို ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ ၆ နာရီ ၅၇ မိနစ် ရှိနေပြီ။ အချိန်မီ ရောက်နိုင်သေးတယ်။ သူ လူအုပ်ထဲကတိုးဝှေ့ပြီး လမ်းကလေးပေါ်ကနေထွက်ပြီး ဆေးရုံ

တံခါးဆီကို ဦးတည်သွားလိုက်ပါတယ်။ နာရီသံတချက်ချက်မြည်တာ ရ နာရီထိုးပါပြီ။ သူ ဆေးရုံတံခါးကို ဖြတ်ဝင်သွားပါတယ်။ ညွှန်ကြီးဌာနက ဒီဂျစ်တယ်နာရီလေးက “ခါတိုင်းလို့ပဲ ပထမရောက်တယ်။ ဂုဏ်ယူပါတယ် ကိုအာလေးရယ်” ဆိုပြီး ချီးကျူးစကား ဆိုပါတယ်။ သူ ဆေးရုံကို ရောက်ရှိခဲ့ပါပြီ။ ကိုအာလေးက ညွှန်သည်စောင့်ခန်းကိုဖြတ်ပြီး ဓာတ်လှေကားဆီကို သွားပါတယ်။ ဓာတ်လှေကားကိုရောက်တဲ့အခါ အလွှာရွေးပါတယ်။ ဓာတ်လှေကားအပေါ်ကို စတက်ပါပြီ။ ၈ လွှာကျော်တဲ့အခါ ဓာတ်လှေကားတံခါးပွင့်လာပြီး အဲဒီကတစ်ဆင့် ‘နာလန်ထလူနာဆောင်’ ကို သွားပါတော့တယ်။ ဆေးရုံက အနံ့အသက် ကတော့ အတိတ်ကအကြောင်းအရာတွေနဲ့ အမြဲပြည့်နှက်နေပါတယ်။ သူ အခန်းနံပါတ် ၄၀၉ ကို ရောက်ရှိလာပါပြီ။ တံခါးက ပိတ်နေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တံခါးကိုဖောက်ထားတဲ့ ဒေါင်လိုက်ပြတင်းပေါက်အကွက်ငယ်လေးကတစ်ဆင့် အဘိုးနိုးနေပြီး သူ့ရောက်မဲ့အချိန်ကို အားတက်သရော စောင့်မျှော်နေတာကို တွေ့မြင်နေရပါတယ်။

“မင်္ဂလာပါဘိုးဘိုး” ဆိုပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။

အဘိုးက နွေးနွေးထွေးထွေး ပြန်ပြုံးပြပါတယ်။ သူက အင်အားချိနဲ့နေပေမဲ့ စိတ်အား တက်ကြွလန်းဆန်းနေပါတယ်။

“မင်္ဂလာပါ အဘိုးမြေးလေး ကိုအာလေးရယ်”

“နေလုံးကြီးနွေးထွေးသလို မြေးလေးကလဲ သိပ်လှတယ်” လို့ ခွန်းတုံနှုတ်ဆက် လိုက်ပါတယ်။ “မြေးလေးရောက်လာလို့ အလင်းရောင်တွေ ပိုတောက်ပြောင်လာတယ်။ ပြီးတော့ မြေးလေးကို အဘိုးရဲ့မျက်လုံးအစုံနဲ့ မြင်လိုက်ရတော့ အဘိုး တအား ပျော်တယ်” လို့လဲ ဆက်ပြောပါသေးတယ်။

ကိုအာအတွက်တော့ အဘိုးက အမြဲတမ်း လေရှည်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ချီးမွမ်း စကားတွေကို စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်နေပါတယ်။ သူက တိုတိုတုတ်တုတ်မပြောဘဲ စကားအရှည်ကြီးပြောပါတယ်။ ဒါဟာလဲ အသက်ကြီးသူတွေရဲ့အားနည်းချက်တစ်ခု ဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမဲ့ ကိုအာ သူ့အဘိုးကိုတော့ သူ တအားချစ်ပါတယ်။

“အဘိုးဆီကို ဒီနေ့လာလည်ပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဘိုးက မြေးလေးနဲ့တွေ့ရဖို့ တစ်ပတ်လုံးလုံးစောင့်နေရတာ။ ပြီးတော့ အဘိုးတို့အတူဆုံပြီး စကား လက်ဆုံပြောလို့ရအောင် ဒီနေ့ မြေးလေးလာမယ်ဆိုပြီး မျှော်နေခဲ့ရတာ” လို့ ထပ်ပြောပါ တော့တယ်။

“မျှော်နေတယ်လို့ ဘာလို့ပြောရတာလဲဘိုးဘိုး။ ဒီနေ့က တနင်္လာနေ့လေ။ တနင်္လာနေ့တိုင်း သမီးလာတယ်လေ။ ဘာကြောင့် ဒီနေ့မလာဘဲနေရမှာလဲ” လို့ ကိုအာက ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဘိုးက သူ ဒီလိုခံပြောတာကို သဘောကျတဲ့ပုံစံနဲ့ ပြုံးပြုံးလေးကြည့်နေပါတယ်။ သူ အိပ်ရာထဲမှာလဲနေတာ အခုဆို အတော်ကြာပါပြီ။ ဘဝမှာ ဖြတ်သန်းခဲ့ရ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာတွေလဲ များနေပြီ။ သူ့ရဲ့ သားသမီးတွေ၊ မြေးတွေကို ဘဝဆိုတာ လုပ်ဆောင်ချက်တွေ၊ အောင်မြင်မှုတွေနဲ့ တိုင်းတာတယ်ဆိုတဲ့ လွဲမှားတဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ လောကကြီးက အယုံသွင်းပြီး သူတို့ရဲ့အနာဂတ်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားတာကို သူ မြင်တွေ့နေရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခံယူချက်ကတော့ ဒီလို အလွဲလွဲအမှားမှား ယုံကြည်နေကြတဲ့ သူ့ရဲ့ မျိုးဆက်တွေနဲ့ တခြားစီပါ။ သူဟာ ဒီရေလို တလိမ့်လိမ့်တက်လာတဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေကို ရွပ်ရွပ်ချုံ့ချုံ့ ခုခံဆန့်ကျင်နေခဲ့ပါတယ်။

“ကိုအာလေးရယ် . . . အဘိုးတစ်ခုလောက် မေးပါရစေ”

“ဟုတ် . . . မေးလေ ဘိုးဘိုး”

“စက္ကူနဲ့ပတ်သက်လို့ သမီးဘာသိလဲ”

“စက္ကူနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများကြီးသိတာပေါ့ဘိုးဘိုးရဲ့။ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ဒီဂျစ်တယ် စာကြည့်တိုက်က စာအုပ်တော်တော်များများကို သမီးဖတ်ပြီးပြီ။ ပြီးတော့ သမီးတို့ မနှစ်က အလည်သွားခဲ့တဲ့ပြတိုက်မှာ ရှေးဟောင်းပေစာ၊ ပုရပိုက်စာ ဓာတ်ပုံတစ်ပုံ တွေ့ခဲ့တယ်” လို့ ကိုအာက အလျင်အမြန်ပဲပြန်ဖြေလိုက်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်တောင် မရှူဘဲ “အခု သမီးတို့ဖုန်းကို သုံးပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စာပို့ကြသလို ဟိုးအရင်က တခြားသူတွေဆီကို စာပို့ဖို့အတွက် အဘိုးတို့ စက္ကူစာရွက်သုံးခဲ့ကြတယ်လေ။ အချိန်အရမ်းကြာတယ်” ဆိုပြီး ရယ်မောရင်း ပြောလိုက်ပါတယ်။

“ပြီးတော့ စာအုပ်တွေက အတိတ်ကအကြောင်းတွေကို ပြောပြတယ်။ အမှန် တရားနဲ့ ပုံပြင်ဝတ္ထု နှစ်မျိုးလုံးပေါ့။ စက္ကူကို အစားအစာ၊ အရုပ်တွေလို ကိုယ်ဝယ်ချင်တဲ့ အရာတွေနဲ့ အလဲအလှယ်လုပ်ဖို့အတွက် ငွေသားအနေနဲ့လဲ အသုံးပြုကြတယ်”

အဘိုးဖြစ်သူမေးတဲ့မေးခွန်းကို သူ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖြေဆိုခြင်း ရှိ၊ မရှိ သိရှိဖို့ အတွက် ခဏလေးစောင့်ပြီး အဘိုးကို ကြည့်နေပါတယ်။

“ဒါပေမဲ့ စက္ကူက အသုံးမဝင်သလိုပဲ။ ပြီးတော့ အဲဒီခေတ်နောက်ကျနေတဲ့ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးသွားတာ တော်ပါသေးရဲ့” လို့ ထပ်ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဘိုးဖြစ်သူဟာ တစ်ဖန်ပြုံးကာ အိပ်ရာမှာမှီပြီး “ဒါပေမဲ့ စက္ကူက မြေးလေးကို ဘယ်လိုခံစားချက်ကိုပေးလဲ” လို့ အဘိုးက တီးတိုးမေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုအာ အချိန်တော်တော်ကြာ နှုတ်ဆိတ်သွားပါတယ်။

“သမီးနားမလည်ဘူး” လို့ ကိုအာက ပြန်ပြောလိုက်ပါတယ်။

အဘိုးဖြစ်သူဟာ အိပ်ရာဘေးက စားပွဲခုံကို အင်္ကျီလေးတရှုပ်ရှုပ်နဲ့ လှမ်းလိုက် ပါတယ်။ စားပွဲခုံလေးပေါ်မှာ အဆောင်ပစ္စည်းတွေ၊ သူ့ရဲ့စာကြည့်မျက်မှန်၊ လက်ဖက် ရည်ထုတ် တစ်ဒါဇင်လောက်ရှိတဲ့အပြင် ရောင်စုံသကြားလုံးတစ်ဘူးနဲ့ ရှုပ်ပွနေပါတယ်။ သူဟာ သပ်သပ်ရပ်ရပ် နေထိုင်တတ်သူမဟုတ်ဘူးဆိုတာ စားပွဲခုံက သက်သေပြနေ ပါတယ်။ ရှုပ်ပွနေတဲ့စားပွဲခုံရဲ့ အံ့ဆွဲလေးကို ဆွဲဖွင့်လိုက်ပြီး ထောင့်မှန်စတုဂံပုံပစ္စည်း တစ်ခုကို ထုတ်ယူကာ မြေးလေးနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်ထိုင်လိုက်ပါတယ်။

“ဒါဘာလဲ သိလား” လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုအာ မျက်လုံးလေးပြူးသွားပါတယ်။

“ဟာ . . . စာအုပ်လေးပဲ”

စက္ကူနဲ့ပြုလုပ်ထားတဲ့စာအုပ်ကို သူ့ရဲ့ဘဝမှာ အရင်က တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးပါဘူး။ အံ့ဩတကြီးနဲ့ အနားကို ကပ်သွားမိပါတယ်။ ဘယ်သူမှ စာအုပ်သိမ်းထားခွင့် မရှိတော့ ပါဘူး။ တွေ့တဲ့စာအုပ်တိုင်းကိုလဲ သိမ်းယူပြီးတော့ ဒီဂျစ်တယ်ပုံစံအဖြစ် ပြောင်းပြီး စာအုပ်ကို မီးရှို့ပစ်ပါတယ်။ စက္ကူစာအုပ်တွေဟာ အတိတ်ရဲ့ပြယုဂ်တစ်ခုပါပဲ။ အခုခေတ်က အနာဂတ်ကိုပဲ အလေးထားပါတယ်။ သူ အံ့ဩတကြီးရပ်နေပြီး -

“ဘိုးဘိုး၊ ဒါကြီးကို ဘာလို့သိမ်းထားရတာလဲ။ ဒါက အရမ်းအန္တရာယ်များ တယ်နော်”

အဘိုးဖြစ်သူဟာ တုန်တုန်ရီရီနဲ့ စာမျက်နှာတစ်ခုပြီးတစ်ခု လှန်လှောပြီး သူ့သိမ်းထားတာ ဥပဒေနဲ့မလွတ်ကင်းတာကို သိတဲ့အတွက် ဘေးနားက သူနာပြု မကြား ရအောင် တိုးတိုးလေးပြောလိုက်ပါတယ်။

“ဒီစာအုပ်က တခြား ဘာစာအုပ်နဲ့မှ မတူဘူး။ သေချာတယ်၊ မြေးလေးဘဝမှာ ဒီလိုမျိုးစာအုပ်ကို အရင်က တစ်ခါမှ မြင်ဖူးခဲ့မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီစာအုပ်လေးက သိပ်ကို

ရှားတယ်”

မြေးလေးကို သူ့အနား လက်ယက်ခေါ်လိုက်ပြီး စာအုပ်ကိုပေးလိုက်ပါတယ်။ သူ ကြောက်ကြောက်လန့်လန့်နဲ့ စာအုပ်ကို လှမ်းယူပြီး ကျစ်ကျစ်ပါအောင် ဆုပ်ကိုင်ထားလိုက်ပါတယ်။ စာအုပ်က လေးတော့လေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ချောမွေ့နူးညံ့နေတယ်။ အဖုံးလေးက ဟောင်းနွမ်းရိရိတ်နေပါပြီ။ သက်တမ်းကြာမြင့်မှုနဲ့ နေရောင်ခြည်ကြောင့် အရောင်ဖျော့တော့တော့ဖြစ်ပြီး စုတ်ပြီနေပါပြီ။

“ဒီစာအုပ်က ဘာကြောင့်ရှားပါးစာအုပ် ဖြစ်ရတာလဲ။ ဘယ်အကြောင်းအရာက ဒီစာအုပ်ကို အထူးစာအုပ်ဖြစ်စေတာလဲ အဘိုး” လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

“အထဲမှာ ဘာမှရေးမထားဘူးလေ။ စာမျက်နှာအားလုံးက အလွတ်ဖြစ်နေလို့” ဟု အဘိုးဖြစ်သူက ဖြေလိုက်ပါတယ်။

ကိုအာလေးက စာမျက်နှာတစ်ခုပြီးတစ်ခု လှန်ကြည့်ပါတယ်။ စာမျက်နှာအားလုံးက အလွတ်ကြီး၊ ထိတောင် မထိရသေးပါဘူး။ ဘာအကြောင်းအရာမှ မရေးရသေးပါဘူး။ ဒီလိုစာရွက်ပြောင်ကို ကိုအာ အရင်က တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် တကယ့်ကို ရှားပါးစာအုပ် ဖြစ်နေတာကိုး။ သူ့အဘိုးကို မော့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အဘိုးရဲ့ မျက်နှာလေးက ညှိုးလာပြီး မျက်လုံးလေးတွေကလဲ လေးလံထိုင်းမှိုင်းနေပါပြီ။ မျက်လုံးလေးတွေက စိတ်ဆောင်လိုသာပွင့်နေတာ။

“အဘိုး ဒီစာအုပ်ကို မြေးလေးကို ပေးခဲ့မယ်။ ဒီစာအုပ်လေးက အခု မြေးလေးအပိုင် ဖြစ်သွားပြီနော်”

မကြာခင် အဘိုး အိပ်တော့မယ်ဆိုတာကို ကိုအာလေး မြင်နေရပါတယ်။

“ဒါပေမဲ့ အဘိုး၊ ဒီစာအုပ်ကို သမီး ဘယ်လိုသုံးရမှာလဲ”

“မြေးလေးဆန္ဒရှိတဲ့အတိုင်း သုံးပေါ့။ အဲဒါက အသစ်စတင်မှုတစ်ခုလုပ်နိုင်တယ်။ အဲဒါက မြေးလေးရဲ့ စိတ်ကူးစိတ်သန်းနဲ့ အံ့ဩမှုကို တန်ဖိုးမဖြတ်ဘဲ စူးစမ်းရမဲ့နေရာတစ်ခုပေါ့။ သူ့ရဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေက အဆုံးအစမရှိဘူး။ ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်တယ်။ အမြဲတမ်းမှတ်ထား၊ အနာဂတ်ဆိုတာ ဘာမှရေးမထားဘူး”

အဘိုးရဲ့မျက်လုံးလေးတွေ မှေးလာရင်း ရွှင်ရွှင်ပြုံးပြုံးနဲ့ -

“ဒါပေမဲ့ အဘိုးတို့မှာ စာရွက်အလွတ်ရှိရင် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်”



“တချို့အချိန်တွေမှာ
စကားလုံးတွေ မလိုအပ်ပါဘူး။
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အတိုင်း ခံစားကြည့်ပါ”

စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်းကနေ ရရှိခဲ့တဲ့သင်ခန်းစာ

ငယ်ငယ်က ကျွန်တော့်ကို အမေက စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်နည်းသင်ပေးပါတယ်။ ဒီလိုမျိုးသင်ပေးတာက ဂျီကျတဲ့ကလေးကို အာရုံလွှဲတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောင်အခါ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ခံစားရစေဖို့အတွက် မျိုးစေ့ချပေးတာလဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ထင်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ အစပိုင်းမှာ စိတ်တို စိတ်ပျက်စရာတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်က တအားကိုတော်ချင်တတ်ချင်တော့ အဆင်ပြေမယ်အထင်နဲ့ ညွှန်ကြားချက်တွေကို ကမန်းကတန်း လှေ့လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထူးဂရုစိုက်တာတောင်မှ ခေါက်ရိုးလေးတွေ သပ်သပ်ရပ်ရပ် မရတာ၊ စိတ်လက်မြန်ဆန်တဲ့လူငယ်တစ်ဦးရဲ့ လက်ဖျားမှာဆို ပိုဝေးပြီပေါ့။ အစပိုင်းမှာ ပျော်စရာမကောင်းဘဲ တကယ်စိတ်ပျက်စရာကောင်းလောက်အောင် ခက်ခဲပါတယ်။ အရမ်းလောပြီး ရည်မှန်းချက်ပြင်းနေတာကြောင့်လဲ ပါပါတယ်။

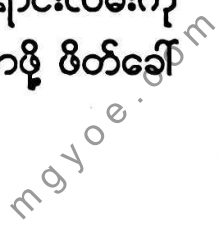
အမေက -“အရှိန်လျော့၊ ပြီးမဲ့အချိန်ကိုမစဉ်းစားနဲ့၊ ခေါက်တာကိုပဲအာရုံစိုက်။ အဲဒါကအရေးအကြီးဆုံးပဲ” လို့ ပြောပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ကျွန်တော် နည်းလမ်းရှာတွေ့လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရုံးနိမ့်မှုကနေ ခံနိုင်ရည်ရှိလာအောင် တည်ဆောက်လာနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ‘ခြောက်ပစ်ကင်းသဲလဲစင် ဖြစ်ရမယ်’ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်ကို စွန့်လွှတ်တတ်ဖို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။ စက္ကူခေါက်တဲ့အခါ ‘ရလဒ်က ဒါမှဒါဖြစ်ရမယ်’ ဆိုတဲ့ အတွေးကို မမျှော်ကိုးတတ်အောင် သင်ယူတတ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်

ခေါက်တဲ့အခါ ထောင့်ချိုးလေးတွေ တွန့်ကြေနေတာ ဒါမှမဟုတ် အစွန်းလေးတွေ တုံးတံ့ဖြစ်နေတာ အကြိမ်ပေါင်း မနည်းပါဘူး။ တချို့အချိန်တွေမှာတော့ လှပတဲ့ကြီးကြာ ရုပ်လေးတွေကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ 'ရလဒ်က ဘာကြီးပဲဖြစ်ဖြစ် ရလဒ်ကို အလေးမထားဘဲ အချိန်ကိုသာ တန်ဖိုးထားရမယ်' ဆိုတဲ့ လောဂျစ်ကို သိနားလည်လာ ပါတယ်။ စက္ကူတိုင်းကို အေးအေးဆေးဆေး ခံစားဖို့လိုပါတယ်။

ဒီအလေ့အထဟာ စူးစမ်းရှာဖွေရေးခရီးတစ်ခုပါ။ ဖြစ်လာတာကို ဘာမှ မဝေဖန်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားမြဲကြိုးစားပြီး တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တက်လှမ်းလာ နိုင်အောင် စဉ်ဆက်မပြတ် လေ့လာရမဲ့ လမ်းစဉ်တစ်ခုပါ။ စူးစမ်းလိုစိတ် ရှိရပါမယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်လောက်ပဲ လမ်းလွဲသွားပါစေ ရှေ့ကို ရဲရဲဆက်လက်လျှောက်လှမ်းဖို့ သတ္တိရှိရပါမယ်။ ဘဝဆိုတာ စက္ကူကြီးကြာခေါက်သလိုပါပဲ။ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်လှမ်းချင်း သွားရမဲ့ ခရီးတစ်ခုပါ။ အဲဒါကြောင့် ဘယ်လိုပုံစံ အခြေအနေ၊ အနေအထားမှာပဲရှိနေပါစေ ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှေ့ကို တစ်ဆင့်ချင်း၊ တစ်ဆင့်ချင်း တက်လှမ်းဖို့ အချိန်ယူပါ။

ကျွန်တော့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံး အမြဲပျာယာခတ်နေတဲ့ဘဝရဲ့ သွေးဆောင် ဖြားယောင်းမှုကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီတော့ လောကလူသားတွေဟာ ဘာကြောင့် အလော သုံးဆယ်လုပ်ချင်ကြတာလဲ၊ ဘာကြောင့် ခု ရေတွင်းတူး ခု ရေကြည်သောက်ချင်ကြ တာလဲဆိုတာကို ကျွန်တော် လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားမိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ နေ့ရက်တိုင်းမှာ အလောတကြီး လိုအပ်ချက်တွေနဲ့ ဘဝကွာဟချက်တွေရဲ့ သွေးဆောင် ဖြားယောင်းမှုကို ခံနေရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တွေ အေးအေးဆေးဆေး ရှာရမဲ့ အတွေ့ အကြုံတစ်ခုကို အလျင်အမြန်ဒုန်းစိုင်းပြီး ရှာနေကြပါတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မေးမိတယ်။ တကယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ အရှိန်လျှော့ လိုက်ရင် ဘာများ ဆုံးရှုံးသွားမှာလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘာအကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သလဲ။ အနည်း ဆုံးတော့ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ တစ်လှမ်းချင်း တစ်လှမ်းချင်း တက်လှမ်းနိုင်တဲ့ လမ်းသစ် တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ ရှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါဟာ သတိအသိကျင့်ကြံအားထုတ်မှုတစ်ခု ဖြစ်သလို ဒါဟာ စက္ကူကြီးကြာခေါက်ခြင်းဆီက ရရှိတဲ့လက်ဆောင် အကျိုးကျေးဇူးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို ကုစားပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခရောင်းလမ်းကို ပျော်ရွှင်မှုဆီကို ပြန်လည်တည်မတ်ပေးဖို့အတွက် ဖြည်းဖြည်းချင်း သွားလာဖို့ ဖိတ်ခေါ်



ပါရစေ။ ဒီစာအုပ်ဟာ သတိအသိ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှုအကြောင်းဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းဖတ်ရှုဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ အလျင်စလို မဖတ်ပါနဲ့။ စာမျက်နှာ တိုင်းကို အချိန်ယူပြီး ခံစားကြည့်ပါ။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင် စူးစမ်းရှာဖွေနိုင်တဲ့အရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရှိန်လျော့ဖတ်သွားမှသာ တွေ့ရှိနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အခုရက်ပိုင်းမှာ ကျွန်တော့်ဘဝကို ဖြည်းဖြည်းလေး ဖြတ်သန်းပြီး လောကအလှ တရားကိုခံစားရင်း အချိန်ကုန်ဆုံးပါတယ်။ ပြတင်းပေါက်ကနေ အပြင်ကို ငေးကြည့်တာက ကျွန်တော့်အတွက် စိတ်ချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာအလုပ်တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။ တိမ်မြုပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့စူးစမ်းလိုစိတ်တွေကို လေ့လာဖော်ထုတ်ရတာကို ခုံမင်လာပါတယ်။ ဒီလို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရတာက ထင်ထားတာထက် အချိန်ပိုကြာပေမဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ကြီးမားတဲ့ရင်းမြစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ လူတွေဟာ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်နိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံမှာ ချီးမွမ်းပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတွေ ဘယ်လိုပဲပြောပြော ကျွန်တော် မတုန်လှုပ်ပါဘူး။ ဒီခရီးဟာ ကျွန်တော်လျှောက်ရမဲ့ခရီးဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် သွားနိုင်တဲ့မြန်နှုန်းအတိုင်းသာ ပျော်ရွှင်စွာ လျှောက်လှမ်းပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ အလောသုံးဆယ်လုပ်လိုစိတ်၊ ဝုန်းဒိုင်းကြံလိုစိတ်ရဲ့ သွေးဆောင်ဖြားယောင်းမှုကို ဆက်တိုက်ခံနေရပေမဲ့ အမြန်နှုန်းနဲ့ တိုးတက်မှုဟာ ဒွန်တွဲမနေဘူးဆိုတာကို ကျွန်တော် နားလည်သဘောပေါက်လာပါတယ်။

ကျွန်တော် ငယ်ငယ်က တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့ နေရတာကို ပျော်စရာတစ်ခု မဟုတ်ဘဲ အပြစ်ပေးခြင်းတစ်ခုလို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက်အရွယ်ရလာတော့ သီးခြားနေပြီး တိတ်ဆိတ်စွာနေထိုင်ရတဲ့ အခိုက်အတန့်လေးတွေကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခုလို ထင်မြင်လာပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘဝကို ရှေးရှုလမ်းညွှန်ပေးတဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို တွေ့ရှိလာပါတယ်။ အချိန်ကပဲ ကျွန်တော့်ရဲ့ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အောင်မြင်မှုဆိုတာ ထင်မြင်ယူဆချက်တစ်ခုသာ ဖြစ်ပြီး ‘ပျော်ရွှင်မှုကို အောင်မြင်မှုနဲ့မတိုင်းပါဘူး။ အတွေ့အကြုံနဲ့သာ တိုင်းတယ်’ ဆိုတာကို သိရှိလာပါတယ်။

ကျွန်တော်က တရားပြဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့အတွက် ‘အခုလို အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်တာဟာ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်မှုရဲ့ အကျိုးရလဒ်ကြောင့်လား’ လို့ လူတွေက ကျွန်တော့်ကို မကြာခဏ မေးကြပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ အများအားဖြင့် ‘ဟုတ်ပါတယ်’ လို့ ဖြေဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်တော်လဲ ဒီလိုပဲ ယူဆမိပါတယ်။ တရားထိုင်ခြင်းနဲ့



တခြားသတိအသိရှိရှိ ရှုမှတ်နည်းတွေက ဘဝရဲ့ပူလောင်မှုကို ငြိမ်းအေးစေပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်က ခင်ဗျားတို့ထက် ပိုပြီးထူးခြားနေတဲ့သူတစ်ယောက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က စိတ်ပူလောင်မှုကို ဘယ်လိုလျှော့ချပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဘယ်လို ဦးစားပေး ရမယ်ဆိုတာ သိရှိခဲ့ရုံလေးပါ။

အခုအခါ လူတော်တော်များများက ဘဝကို အေးချမ်းစေတဲ့ အလေ့အကျင့်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခိုက်အတန့်လေးတွေကို ရှာဖွေလာကြတာကို မြင်ရ ကြားရတော့ ကျွန်တော် အားတက်မိပါတယ်။ လူအများကို အသိအမြင်ဗဟုသုတပေးဝေဖို့ ဆန္ဒတစ်ခုတည်းနဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်က လောကကြီးဟာ ဆိတ်ငြိမ်စွာ နေထိုင်ဖို့ အလျဉ်းမရှိခဲ့သေးပါဘူး။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ စိတ်ငြိမ်းချမ်းရေးအကြောင်းနဲ့ လောက လူသားတို့ရဲ့ ချိတ်ဆက်မှုကို မြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ တရားကျင့်ကြံ အားထုတ်ဖို့ အသိုက်အဝန်းတစ်ခုကို ကျွန်တော်ထူထောင်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ လန်ဒန်မှာ စတင် တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်းတွေကြာလာတဲ့အခါ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်ဆီ ပျံ့နှံ့သွားပြီး လူသားအတွေ့အကြုံကို ထဲထဲဝင်ဝင် နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း လေ့လာဖို့အတွက် လူပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာ အတူတကွ စုရုံးလာကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စကားပိုင်း အခုလိုမျိုး ကြီးထွားလာတာကို မြင်ရတော့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ဖြည်းဖြည်းချင်း စတင်ခဲ့တဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဟာ အရင်ကထက် ပိုမိုကြီးထွားကျယ်ပြန့်လာပါတယ်။

ဒီလိုဖြစ်ရပ်တွေကနေ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်တော် လူတွေကို စက္ကူကြိုးကြာရုပ် ခေါက်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအလေ့အကျင့်က ကျွန်တော့်ကို ပျော်ရွှင်စေပြီးတော့ ပစ္စုပ္ပန်ကို သတိကပ်စေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီနည်းကို မျှဝေပေးရတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလူပျံ့ရှားမှုတွေကို လူသစ်တွေ ပထမအကြိမ် လာရောက်ကြတဲ့အခါ သူတို့တွေက သံသယ ဖြစ်ကြပါတယ်။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်နည်းက ဘယ်လိုလုပ် သတိအသိ ရှုမှတ်နည်း ဖြစ်မလဲ။ “အချိန်သာကုန်ပြီး အကျိုးမရှိတဲ့ ကလေးကစားစရာအလုပ်ပဲ” လို့ ဆိုကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က သူတို့ကို ‘ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘာတွေဖြစ်လာလဲဆိုတာ စောင့်ကြည့်ပေါ့’ လို့ ပြန်ပြောလေ့ ရှိပါတယ်။

လူတွေ ပထမဆုံးအကြိမ် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖို့ အားထုတ်ကြတာကို မြင်ရတော့ ကျွန်တော် ပျော်ရွှင်မိတယ်။ အရင်က သံသယရှိတဲ့သူတွေ ဒီအလုပ်က အာရုံစူးစိုက်မှု အပြည့်အဝ လိုအပ်ပါလားဆိုတာကို နားလည်လာတော့မှ ဖြည်းဖြည်းချင်း

သဘောထားပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ အတောမသတ်တဲ့မျှော်လင့်ချက်တွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်ဆီ သတိကပ်ခြင်းက ဒီသတိအသိလေ့ကျင့်မှုရဲ့ လက်ဆောင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အာရုံစိုက်ခြင်းနဲ့ အောင်မြင်မှုက ထပ်တူမကျဘူးဆိုတာကို သတိရပါ။

ဒီစာအုပ်ထဲက စာမျက်နှာတွေမှာ စက္ကူကြိုးကြာခေါက်နည်းနဲ့ Senbazuru (ဆန်ဘဇုရ) ခေါ် စက္ကူကြိုးကြာအရပ်တစ်ထောင်အကြောင်းကို မျှဝေပေးထားပါတယ်။ ('Sen' ဆိုတာ တစ်ထောင်လို့ဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး 'orizuru' ဆိုတာကတော့ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်' ဖြစ်ပါတယ်)။ ရိုးရာအစဉ်အလာအရ စက္ကူကြိုးကြာ အရပ်တစ်ထောင် ခေါက်နိုင်ခဲ့ရင် ခေါက်တဲ့အရေအတွက်အတိုင်း ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေ့လာ သုံးသပ်နိုင်မှာဖြစ်ပြီးတော့ ပိုပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့အတွက် စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေပါတယ်။

တချို့ကတော့ အရင်က စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ အဲဒါက သင်ဆိုရင် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်နည်းရဲ့စွမ်းအားကို သိရှိပြီးဖြစ်တဲ့အတွက် သင် ရှေ့ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုမှာဖြစ်လို့ သင့်အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ဖြစ်နေပါတယ်။ တခြားသူတွေ အတွက်တော့ ကလေးဘဝတုန်းက ဒါမှမဟုတ် ကျောင်းတက်တုန်းက တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ခေါက်ဖူးကောင်း ခေါက်ဖူးခဲ့ပါလိမ့်မယ်။ ခေါက်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် ဒီအကြောင်းအရာက အတိတ်ကို ပြန်လည်အမှတ်ရစေပြီးတော့ နောက်တစ်ကြိမ် စက္ကူကြိုးကြာရုပ် ခေါက်ဖြစ်အောင် သင့်စိတ်ကို လှုံ့ဆော်မှုပေးမယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။ တချို့ အတွက်တော့ ဒါက အသစ်အဆန်းဖြစ်နေပြီးတော့ ပျော်ရွှင်စရာ စတင်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာ လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်မိပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဒီအလေ့အကျင့်က ကျွန်တော့်ကို အမြဲတမ်း စိတ်ငြိမ် သက်မှုကို ပေးပါတယ်။ နူးညံ့လှပတဲ့ ဒီအရုပ်လေးတွေက လူ့ရဲ့စိတ်ကို သရုပ်ထင်ဟပ်စေ ပါတယ်။ သူတို့တွေက လှပတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ရှုပ်ထွေးပါတယ်။ ပျက်စီးလွယ်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ် စုခေါက်တဲ့အခါမှာ ကျွန်တော်က ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စည်းရုံးမှုရဲ့ အင်အားကြီးမားခြင်းကို သတိပေးပါတယ်။

အခုအခါ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဆူညံပွက်လောရိုက်နေတာတွေက အရင်ကထက် ပိုများလာတဲ့အတွက် သတိအသိရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို လက်တွေ့ကျကျ အသုံးပြု သင့်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်မိပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးက လူသားတွေကို စကားလုံးတွေနဲ့ အယုံသွင်းဖို့ အရင်ကမရှိတဲ့ မြန်နှုန်းအားနဲ့ ရွေ့လျားလည်ပတ်နေပါတယ်။ တရားထိုင်



တာက ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားပြဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ စက္ကူ ကြိုးကြားရုပ်ခေါက်နည်းက ကျွန်တော့်အတွက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလေ့အကျင့်တစ်ခု ဖြစ်တဲ့အတွက် မျှဝေပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ မျက်မြင်ဒိဋ္ဌခံစားရမဲ့ လမ်းညွှန် ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး မျက်စိချင်းဆုံတာနဲ့ ကောင်းစွာနားထောင်တတ်တာတို့ ကလဲ အင်မတန်အစွမ်းထက်တဲ့ နည်းလမ်းနှစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သင့်ဘဝကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနဲ့ အေးအေးလူလူ ဖြတ်သန်းနိုင်အောင် ကူညီလမ်းညွှန်ပေးဖို့အတွက် နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်တွေပါတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးနဲ့အတူ သတိအသိ အလေ့အကျင့်ဖြစ်တဲ့ စက္ကူကြိုးကြားရုပ်ခေါက်နည်းကို သင်ကြားပေးဖို့ ဖန်လာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ပွဲထိုး ဖြေရှင်းနည်းတွေနဲ့ ခုရေတွင်းတူး ခုရေကြည်သောက်လိုစိတ်ကို စွဲလမ်းနေတဲ့ လောကကြီးမှာ အရှိန်လျှော့ပြီး ဘဝကို အေးအေးလူလူ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ အတွက် ဒီအလေ့အထကို လက်တွေ့ကျတဲ့အမြင်တစ်ခုအဖြစ် မှတ်ယူပါ။ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ တစ်ညတည်းနဲ့ ရနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုမဟုတ်ပါ။ အကောင်းမြင်စိတ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ ရှေ့ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆက်သွားမှ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သိထားရမှာက စက္ကူကြိုးကြားစာအုပ်ဟာ လျှို့ဝှက်ချက်တွေပါတဲ့ စာအုပ်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝဆိုတာ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ ဖြည်းဖြည်းချင်းသွားရတဲ့အရာတစ်ခုဆိုတာကို သတိပေးဖို့အတွက် ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ အခန်း ၁၂ ခန်း ပါပါတယ်။ အခန်းတစ်ခန်းစီမှာ စက္ကူကြိုးကြားရုပ် ခေါက်နည်းတစ်ခုစီနဲ့ တွေးစရာတွေ ပါပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမမျှော်လင့်ချက်က သင့်အနေနဲ့ စက္ကူကြိုးကြားခေါက်နည်းကို အရင်သင်ယူပြီး စက္ကူကြိုးကြားတစ်ထောင် ခေါက်တဲ့အခါ ကိုယ်ပိုင်အလေ့အထတစ်ခု ပျိုးထောင်ပါ။ ဒီအလေ့အထနဲ့ပတ်သက်လို့ ကျွန်တော်သင်ကြားခဲ့ရတာတွေကို သင့်ကို မျှဝေပေးပါမယ်။

ဒီစာအုပ်ကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း ပိုင်းထားပါတယ်။ အပိုင်းတစ်ပိုင်းစီမှာ အကြောင်း အရာတစ်ခုစီကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ အပိုင်းအားလုံးကို အတူ ပေါင်းစပ်လိုက်ရင် သင့်ကို အပြင်ရော အတွင်းပါ လမ်းညွှန်ပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပထမ အပိုင်းက မျှော်လင့်ချက်အကြောင်းဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အနာဂတ်ကို ရှေးရှုတဲ့အခါ သိရှိထားရမဲ့ လောကသစ္စာအကြောင်းဖြစ်ပြီးတော့ သင့်မှာ ယုံကြည်မှုနဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့



ချဉ်းကပ်လိုတဲ့စိတ်ရှိရင် ကောင်းတဲ့ရလဒ်တွေ ဖြစ်လာမယ်ဆိုတဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့ သတိ ပေးချက်တချို့ ပါဝင်ပါတယ်။

ဒုတိယအပိုင်းကတော့ ကုစားခြင်းအကြောင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လမ်းပျောက်နေတဲ့ သူတွေအတွက် အိမ်ပြန်လမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်ဆိုရင် လက်ရှိပစ္စည်းကို ပြန်ရောက်ဖို့ သတိပြန်ကပ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ကို အတိတ်ကို ခေါ်ဆောင် သွားတဲ့ ဖြားယောင်းမှုတွေ၊ စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့ ကင်းကင်းနေဖို့ သင်ယူရပါမယ်။

တတိယအပိုင်းကတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ဘဝကို ရိုးရိုး ကုပ်ကုပ်မနေဘဲ မရပ်မနား လိုက်လံရှာဖွေနေတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ စိတ်ခံစားမှု အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးအမြင်နဲ့ သင့်ရဲ့ခရောင်းလမ်းကို ရှာတွေ့နိုင်ပါစေ။ မှတ်သားပါ။ ဘဝကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း၊ အေးအေးလူလူ ဖြတ်သန်းမှ အကောင်းဆုံး ခံစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင် ရှေ့ကို ဆက်လက်ဖတ်ရှုတာနဲ့ စကားပုံအတိုလေးတွေအများကြီး ရေးသား ထားတာကို တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစကားပုံတွေက အရေးတကြီးမှတ်သားထားရမဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့အတွေးအမြင်လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစကားပုံတွေကို မကြာခဏ စူးစူးစိုက်စိုက် ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် သံသယစိတ်တွေ၊ ဝမ်းနည်းမှုတွေနဲ့ ယိမ်းယိုင် နေတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ ဖတ်ကြည့်ပါ။ ဒီစကားပုံလေးတွေနဲ့ သင် နှစ်သိမ့်မှု ရရှိလိမ့် မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။



“ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်တည်လာပြီဆိုရင် ဖြစ်တည်လာတဲ့ အလှတရားကို သင် ဘယ်တော့မှသိမှာမဟုတ်ဘူး”



သတိအသိကျင့်ကြံအားထုတ်မှု

ဒီကျင့်ကြံမှုကို စိတ်ဝင်စားပြီး ဘဝကို အေးအေးချမ်းချမ်း ဖြတ်သန်းချင်တဲ့သူ အတွက် ဒီနည်းလမ်းကို ညွှန်ပေးချင်ပါတယ်။ ဒီရိုးရှင်းတဲ့ အခြေခံစည်းမျဉ်း ၅ ခုက အထောက်အကူပြုပါတယ်။ ဒီအခြေခံစည်းမျဉ်းတွေက သင့်ကိုလဲ ကောင်းကောင်း အကျိုး ပြုလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်တဲ့အတွက် မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

*** စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖို့ နေရာတစ်ခုဖန်တီးပါ**

စခေါက်တော့မယ်ဆိုရင် အလုပ်ရှုပ်ထွေးတဲ့အချိန်မှာ မစပါနဲ့၊ ဒါမှမဟုတ် အမြန် ပြီးအောင် ကတိုက်ကရိုက်၊ ကသုတ်ကရက် မလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှုအတွက် အချိန်နည်းနည်းယူပါ။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ဖို့အတွက် သန့်ရှင်းတဲ့ မျက်နှာပြင်တစ်ခုကိုရှာဖွေပြီး သင့်ရှေ့မှာ အနှောင့်အယှက်ပေးမဲ့အရာ ဒါမှမဟုတ် သင့်ရဲ့ အာရုံစူးစိုက်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတဲ့အရာတွေမရှိအောင် သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ ရေ၊ စားကြွင်းစားကျန် ဒါမှမဟုတ် ညစ်ပတ်ပေစုတ်နေတဲ့ မျက်နှာပြင်က သင့်ရဲ့စက္ကူကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ပြုလုပ်မဲ့နေရာမျက်နှာပြင်ကို အချိန်ယူပြီး သန့်ရှင်းပါ။ မလောပါနဲ့။ ပြီးတော့ သင့်အနီးအနားမှာ ဖုန်းကိုလဲမထားပါနဲ့။ အနီးအနားမှာ ဖုန်းရှိနေ တာကိုက သင့်ရဲ့လေ့ကျင့်မှုအပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိဘဲ အာရုံထွေပြားစေပါတယ်။

မစခင်မှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်မှုနဲ့ ထိုင်နိုင်ဖို့ ခဏတဖြုတ်အချိန်ယူပါ။ ဒီလိုလုပ် တာက အထူးသဖြင့် သင့်မှာ အလုပ်တွေရှုပ်နေခဲ့ရင် ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်စိတ်တွေ ရှိနေခဲ့ရင် အများကြီးအထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်။ တရားထိုင်ရင်လဲ ဒီလိုမျိုး မလှုပ်မယှက် ခဏတဖြုတ် ငြိမ်ငြိမ်လေးနေတာက သင့်ကို ကောင်းစွာ အကျိုးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ဆိုးနေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုရှိနေတဲ့အခါ စက္ကူ ကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ရင် စိတ်ဆိုးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု လျော့မသွားတဲ့အပြင် ပိုလိုတောင် စိတ်တို စိတ်ဆတ်မှုဖြစ်လာတတ် တာကို တွေ့ရှိခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အချိန်ယူပါ။ လောစရာမလိုပါ။ ဒါပေမဲ့ တချို့ နေ့ရက်တွေမှာ အထူးသဖြင့် သင့်စိတ်က ဗျာများနေတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အာရုံစူးစိုက်မှု မရှိတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေမှာ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တာက စိတ်ကို အလုပ်ပေးတာဖြစ်တဲ့ အတွက် စိတ်ကိုငြိမ်သက်စေပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းစေပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အခိုက်အတန့်တွေမှာ ရလဒ်ကို မမျှော်လင့်ဘဲ စိတ်ငြိမ်သက်မှု ကျင့်စဉ်အဖြစ်မှတ်ယူပါ။

*** နူးညံ့စွာထိတွေ့ပါ**

နူးညံ့သိမ်မွေ့မှုဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရည်အသွေးတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အရင်ကထက် အခုအချိန်မျိုးမှာ ပိုလိုအပ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ စက္ကူကြိုးကြာစခေါက်တဲ့အခါ စက္ကူကြိုးကြာ လှလှပပရရှိဖို့အတွက်



ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြင်းပြတဲ့စိတ် ဒါမှမဟုတ် လက်ချောင်းတွေရဲ့အားက အဓိကမကျပါဘူး။ နူးညံ့သိမ်မွေ့တဲ့ အထိအတွေ့ကသာ အခရာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာလဲ နူးနူးညံ့ညံ့ ထိတွေ့ပြီး လေးစားသမှုနဲ့ ဆက်ဆံပါ။ ကိုင်တွယ်ပါ။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့အခါမှာလဲ အလားတူ ကျင့်သုံးပါ။

*** တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုခေါက်ပါ**

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အလောသုံးဆယ်ကမ္ဘာထဲမှာ ကျွန်တော်တို့တွေဟာ အလျင်အမြန် ကမူးရှူးထိုးသွားလာဖို့နဲ့ လက်ရှိအချိန်ထက် အနာဂတ်ကိုပဲ မျှော်ကြည့်ဖို့ အလွယ်တကူ ဆွဲဆောင်ခံနေကြရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ အရှိန်လျှော့ပြီး တစ်ကြိမ်မှာ တစ်ခုခေါက်ဖို့ မကြာခဏ သတိပေးရပါလိမ့်မယ်။

*** သင့်ရဲ့ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာတွေကို စတင်ဆောင်ရွက်ပါ**

သင့်ရဲ့ဆောင်ရွက်ဖွယ်ရာများကို စိတ်ဝင်တစား စတင်ဆောင်ရွက်တဲ့အခါ အရာအားလုံး ရိုးရှင်းလွယ်ကူပါတယ်။ စက္ကူကြိုးကြာခေါက်တာနဲ့ ပတ်သက်ရင်လဲ စိတ်ဝင်တစား လုပ်ဆောင်တာက အရေးပါပါတယ်။ စိတ်ဝင်စားမှုရှိမှ လက်နဲ့ ဆက်လုပ်ဖြစ်တာပါ။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့အခါမှာလဲ သင့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုတွေအပေါ်မှာ မမှိတ်မသုန် လုပ်ဆောင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်တစ်ရုပ် ခေါက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီယုံကြည်ချက်အပေါ်မှာ နှစ်မြှုပ်ဆောင်ရွက်ပါ။ တကယ်လို့ သင်က စက္ကူကြိုးကြာရုပ် တစ်ထောင်ခေါက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားတယ်ဆိုရင် ပြီးဆုံးအောင်ဆောင်ရွက်ဖို့ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားပါ။ အဲဒီလို သန့်ဋ္ဌာန်ချထားတဲ့ စိတ်ကနေ ဆံခြည်တစ်မျှင်စာမှ တိမ်းစောင်းမသွားပါစေနဲ့၊ ယိမ်းယိုင်မသွားပါစေနဲ့။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ် စခေါက်တဲ့အခါ လက်ရှိခေါက်နေတဲ့ ခေါက်ရိုးကိုပဲ အာရုံစိုက်ပါ။ အလေးထားပါ။ မှားခေါက်မိတဲ့ခေါက်ရိုးတွေကို မစဉ်းစားပါနဲ့။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သင့်ရဲ့အပတ်တကုတ်ကြိုးစားမှုက ပျော်ရွှင်မှုအသီးအပွင့်တွေ အဖြစ် သီးပွင့်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

*** တွေ့ကြုံရတဲ့အရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုပါ**

ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုရဲ့ အနာဂတ်ရလဒ်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်တယ်လို့ မတွေးမိပါစေနဲ့။ ပြီးတော့ သင် ဖန်တီးခဲ့တဲ့အရာက သင် မျှော်မှန်းထားတာနဲ့ တစ်ထပ် တည်းမကျရင်လဲ စိတ်မပျက်၊ စိတ်မညှိုးလိုက်ပါနဲ့။ တကယ်တော့ ဒါဟာ အပြောလွယ် သလောက် လုပ်ရခက်ပါတယ်။ အဲဒီအစား ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သင့်ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေထဲက ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေပါ။ ဘဝမှာလဲ တကယ့်လက်တွေ့ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့အရာတွေအပေါ်မှာ စိတ်မကပ်ဘဲ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ အတွေးအပေါ်မှာပဲ စိတ်ရောက်သွားတဲ့အတွက် တကယ်ဖြစ်လာတဲ့အရာတွေနဲ့ လွဲသွားတတ်ပါတယ်။ သင် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့အခါမှာလဲ အနာဂတ်ကို တွေးပြီး အချိန်မဖြုန်းပါနဲ့။ အဆင့်တိုင်းကို ခံစားပါ။ ခရီးလမ်းမှာ မြန်နှုန်းက အဓိကမကျဘူး ဆိုတာကို မှတ်သားပါ။ ဒါဟာ ကျွန်တော့်အတွက် ဘဝမှာရော စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့ အခါမှာပါ တန်ဖိုးဖြတ်မရတဲ့ သင်ခန်းစာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

စတင်ခြင်း

*** ခရီးစတင်ပါ**

ရှေ့မှာကြိုတွေ့ရမဲ့ ခရီးနဲ့ ချောမွေ့လှပတဲ့ စက္ကူကြိုးကြာပုံသဏ္ဍာန်ကို စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ကြည့်ဖို့ အချိန်ခဏယူပါ။ ဒါက သင့်အတွက် ပထမဆုံးအကြိမ်ဖြစ်နေရင် အလော သုံးဆယ် မစတင်ပါနဲ့။ အရင်က စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ပေါင်းများစွာ ခေါက်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင်လဲ အတိတ်ကအကြောင်းအရာကို ဒီအခိုက်အတန့်ဆီကို သယ်ဆောင်မလာပါနဲ့။ သင် အဆင်သင့်ဖြစ်တာနဲ့ စတင်လုပ်ဆောင်ပါ။ စိတ်ကို လက်ရှိအချိန်မှာပဲ အပြည့်အဝ နှစ်မြုပ်ထားပါ။ ကိုယ့်ဘဝကို ဒီအလေ့အကျင့်လေး လက်ဆောင်ပေးပါ။

*** စက္ကူအမျိုးအစားရွေးပါ**

စတင်ခေါက်တဲ့အခါ ဘယ်စက္ကူပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ သတင်းစာစက္ကူပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် အသုံးမလိုတော့တဲ့ ပေးစာစက္ကူပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်စက္ကူမျိုးမဆို အဆင် ပြေပါတယ်။ ဘယ်လိုဘဝပေးအခြေအနေမှာပဲ ရှိနေပါစေ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်ခြင်းဟာ လူတိုင်းတတ်နိုင်တဲ့ အနုပညာတစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့အခါမှာ

ဘယ်သူမှလုပ်ရမယ်၊ ဘာဖြစ်မှလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အထူးအခွင့်အလမ်းတစ်ရပ် မရှိပါဘူး။ လိုအပ်တာဆိုလို့ အနားလေးဖက်ညီတဲ့ လေးထောင့်ကျကျ စက္ကူတစ်ရွက်ပဲ လိုအပ်ပါတယ်။ အခုဖော်ပြထားတဲ့ စက္ကူပုံစံအတိုင်းမရှိဘူးဆိုရင် မစခင် သေချာတိုင်းပြီးဖြတ်ပါ။

ဒါပေမဲ့ ဒီထက်ပိုလို့ သိချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဂျပန်ရိုးရာအရုပ်ခေါက်စက္ကူ ဒါမှ မဟုတ် ဂျပန်လို ကမီ (kami) လို့ခေါ်တဲ့ စက္ကူဟာ သိပ်နူးညံ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အကြမ်းခံတယ်။ သူ့ကို အိုရီဂမီ (origami) ခေါက်တဲ့အခါမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ ‘အိုရီ’ (Ori) ဆိုတာ ‘ခေါက်ခြင်း’လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပြီး ကမီ (kami) ဆိုတာ ‘စက္ကူ’လို့ အနက်အဓိပ္ပာယ် ရပါတယ်။ [အိုရီနဲ့ကမီပေါင်းစပ်လိုက်တဲ့အခါ ဂမီ (gami) ဆိုပြီး အသံပြောင်းလဲသွားပါတယ်]။ ဒီစက္ကူတွေဟာ အရွယ်အစားအမျိုးမျိုး လာတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရူးလုပ်ပြီး သိပ်ကောင်းတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်တစ်ခုရှိတယ်လို့ မတွေ့မိပါစေနဲ့။ ဒီလိုမျိုး စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တာဟာ အနုပညာတစ်ခုပါ။ စူးစမ်းလေ့လာရတဲ့ သိပ္ပံပညာရပ် မဟုတ်ပါဘူး။ အခုခေတ်မှာ ကမီ (kami) ကို အလွယ်တကူ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ စက္ကူအမျိုးမျိုး ရောင်းတဲ့ဆိုင်မှာရော အွန်လိုင်းမှာပါ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အကြံပြုချင်တာက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ စက္ကူအမျိုးအစားကို မတွေ့မချင်း ဘယ်စက္ကူ အမျိုးအစားနဲ့မဆို စမ်းသုံးကြည့်ပါ။

စက္ကူအထူအပါးကို ရွေးတဲ့အခါ ပေါ့ပါးပြီး ကြွပ်ရွာနေတဲ့ စက္ကူက ပိုကောင်းပါတယ်။ စာရွက်သား ထူထဲပြီး ချောနေတဲ့စက္ကူက ထိတွေ့ရတာကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခေါက်ရိုးကျိုးအောင်ခေါက်ရတာ ပိုခက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်နှစ်သက်တဲ့ စက္ကူအထူကတော့ ၁ စတုရန်းမီတာ ၂၅ ဂရမ်အလေးချိန်ရှိတဲ့ စက္ကူပဲဖြစ်ပါတယ်။ သူက ပရင့်တာစက်မှာ သုံးတဲ့ ၁ စတုရန်းမီတာ ၈၀ ဂရမ်အလေးချိန်ရှိတဲ့စက္ကူထက် ပိုပြီး သိသိသာသာ ပါးပါတယ်။ ဒီစက္ကူက ခေါက်ရိုးကျိုးအောင် ခေါက်ရတာ လွယ်ကူသလို ချွန်ထက်တဲ့ အစွန်းဖျားတွေလုပ်ရတာလဲ လွယ်ကူတဲ့အတွက် သူ့ကို ပိုကြိုက်ပါတယ်။

*** အရောင်ရွေးပါ**

ကိုယ်လုပ်မဲ့စက္ကူရဲ့ အရောင်အသွေးကိုရွေးချယ်တဲ့အခါ နည်းနှစ်နည်းရှိပါတယ်။ တစ်နည်းက မိရိုးဖလာနည်းဖြစ်ပြီးတော့ နောက်တစ်နည်းက ကိုယ့်စိတ်ကြိုက်ရွေးတဲ့ နည်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ နှစ်ခုလုံးက ကောင်းပါတယ်။ ရိုးရာအစဉ်အလာအရ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ



အရောင်တွေက ကျွန်တော်တို့လူသားတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် အရောင်တစ်ခုစီတိုင်းက ခံစားချက် ဒါမှမဟုတ် အရည်အချင်းတစ်ခုကို ကိုယ်စားပြုပြီး အတွင်းစိတ်ကို နိုးကြားစေပါတယ်။

*** ရိုးရာအရောင်များနဲ့ သူတို့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်များ**

အနီရောင်ရင့်ရင့်က အတွင်းအား၊ အလှတရားနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခံနိုင်ရည်ကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ စကားလုံးတွေနဲ့ ဖော်ပြစရာမလိုတဲ့ ချိတ်ဆက်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အနီရောင်က လေးနက်တဲ့အလိုဆန္ဒနဲ့ ပြင်းပြတဲ့အချစ်စိတ်ကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ပန်းရောင်က မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း၊ ကြင်နာမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ကိုယ်စားပြုတဲ့အတွက် ပိုင်ဆိုင်မှုသဘောကိုပြသတဲ့ အရောင်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ လိမ္မော်ရောင်က စွမ်းအားနဲ့ စိတ်အားတက်ကြွမှုကို ကိုယ်စားပြုပြီး ဘဝနဲ့ စူးစမ်းရှာဖွေမှုအပေါ် စိတ်အားထက်သန်မှုကို ဖော်ပြရန် အသုံးပြုပါတယ်။ အဝါရောင်က နေရောင်ခြည်၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အသစ်တစ်ခုခု စတင်မှုကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ရွှေရောင်က ထာဝရသစ္စာရှိခြင်း၊ မြင့်မြတ်တဲ့လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ အသက်ရှည်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ အစိမ်းရောင်က ကုစားမှု၊ ပန်းခြံထဲကပန်းပွင့်လေးတွေလို တစ်ဖန်ပြန်လည်ရှင်သန်ခြင်းကို ကိုယ်စားပြု ပါတယ်။ အပြာရောင်က ယုံကြည်မှုနဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သက်ဝင်ယုံကြည်မှု၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘာသာတရားအပေါ် ယုံကြည်မှုကို ကိုယ်စားပြုပြီး မျှော်လင့်ချက်ကို ဖော်ကျူးပါတယ်။ ခရမ်းရောင်က မြင့်မြတ်မှု၊ ရိုးရာအစဉ်အလာနဲ့ လေးစားမှုအရေးပါပုံကို ကိုယ်စားပြု ပါတယ်။ အမည်းရောင်က တည်ငြိမ်မှု၊ အခြေခိုင်မှုနဲ့ လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိမှုကို ကိုယ်စားပြု ပါတယ်။ ငွေရောင်က လှပမှုနဲ့ တန်ဖိုးထားရမဲ့အရာတွေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ အဖြူ ရောင်က အပြစ်ကင်းစင်မှု၊ ရိုးသားစင်ကြယ်မှုနဲ့ ရိုးရှင်းမှုကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။

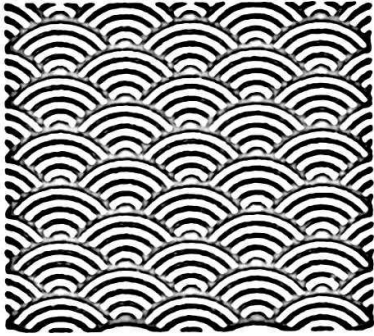
နောက်စက္ကူရွေးနည်းတစ်ခုက ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့အရောင်ကို ရွေးချယ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူလဲ သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ရှိပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဘဝကို ထင်ဟပ်စေတဲ့အရောင်တွေရှိမှာပါ။ အဲဒီလိုရှိရင် သင်နှစ်သက်တဲ့အရောင်ကို ရွေးချယ် လိုက်ပါ။ အပြာရောင်က ကျွန်တော်တို့မရဲ့ အနှစ်သက်ဆုံးအရောင်ဖြစ်လို့ ကျွန်တော် တစ်ခါတစ်ရံ အပြာရောင်စက္ကူနဲ့ခေါက်ပါတယ်။ တခြားနေ့တွေမှာဆို ကျွန်တော် အစိမ်း ရောင်ကို ရွေးပါတယ်။ ရွေးဖြစ်တဲ့အကြောင်းအရင်းက အစိမ်းရောင်က သဘာဝတရား။

အစိမ်းရောင်မြက်ခင်းလေးနဲ့ သစ်ပင်ပန်းမန်တွေကို ကိုယ်စားပြုလို့ပါ။ သင်နှစ်သက်တဲ့ အရောင်ကိုရွေးတဲ့အခါ အခါအားလျော်စွာ မတူညီတဲ့အရောင်လေးတွေကို ရွေးဖို့ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းပါတယ်။ စိတ်လက်ပေါ့ပါးစေပြီး အပျော်သဘောလုပ်တဲ့အခါ ရိုးရာ အစဉ်အလာနောက်ကိုလိုက်ပြီး စိတ်အပင်ပန်းမခံပါနဲ့။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်တော်တို့မှာ ရွေးချယ်စရာတွေ တစ်ပုံတစ်ခေါင်းရှိနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒါက စိတ်မောစေတယ်၊ ခေါင်းခြောက်စေပါတယ်။ ရိုးရာအစဉ်အလာအရ အရောင်အသွေးကို ရွေးချယ်လိုက်လို့ ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီးအလုပ်မတွင်ကျယ်ပါဘူး။ ကြိုးကြာရုပ်တိုင်းလဲ ထူးကဲလို့ လှပလာမှာ မဟုတ်သလို ထူးကဲမှပေါ်လွင်တာမဟုတ်ပါ။ ရိုးရှင်းမှုကလဲ သူ့တန်ဖိုးနဲ့သူ ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကျွန်တော်ရှာတွေ့တဲ့ စက္ကူလေးနဲ့ခေါက်လိုက်တာပဲ။ ဘယ်အရာနဲ့မဆို လုပ်လို့ရတာကို ပိုကောင်းတဲ့အရာရှာဖွေရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်အမောမခံပါနဲ့၊ ရင်အလေးမခံပါနဲ့။ လေ့ကျင့်ရမှာက ကြိုးကြာရုပ်ခေါက်နည်းပါ။ အရောင်အဆင်း မဟုတ်ပါဘူး။

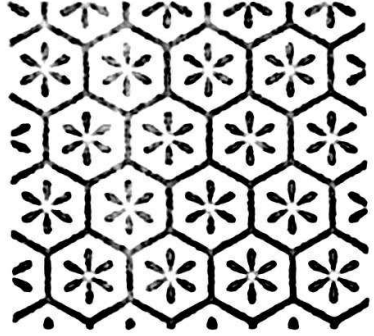
*** အဆင်ရွေးပါ**

ဂျပန်ဘာသာစကားမှာ ချီယောဂမ (chiyogama) ဆိုတဲ့စကားလုံးကို ထပ်တလဲလဲ ပုံစံတူအဆင်တွေနဲ့ ဒီဇိုင်းတွေကို ဖော်ပြဖို့ အသုံးပြုကြပါတယ်။ အဆင် တွေကို ကိုယ်ရွေးချယ်ထားတဲ့ စက္ကူအမျိုးအစားတွေမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အဆင် တော်တော်များများမှာ ယဉ်ကျေးမှု ဒါမှမဟုတ် မိရိုးဖလာ စိတ်အားလှုံ့ဆော်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ခေါက်တဲ့အခါ လှပတဲ့အဆင်အမျိုးမျိုးကို တွေ့ခဲ့ ပါတယ်။ ဂျပန်ရိုးရာမှာ အဓိပ္ပာယ်ရှိပြီး လေးနက်တဲ့အဆင်အချို့ ရှိပါတယ်။ တချို့က လှိုင်းတွန့်ပုံစံ ဒါမှမဟုတ် ဂျပန်ရိုးရာ ကိမိနိုဝတ်စုံမှာတွေ့ရတဲ့ အရောင်အသွေးစုံ အဆင် လေးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တချို့က မိသားစုအစဉ်အလာ၊ အတိတ်သမိုင်းနဲ့ ရိုးရာအမွေ အနှစ်တွေကို ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ အများအားဖြင့် အဆင်တွေက ကြိုးကြာရုပ် တစ်ရပ်စီ တိုင်းရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါ်လွင်ထင်ဟပ်စေပါတယ်။ အဆင်တွေက စိတ်အားလှုံ့ဆော်မှု ပေးတယ်ဆိုရင် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ ရွေးချယ်ပါ။

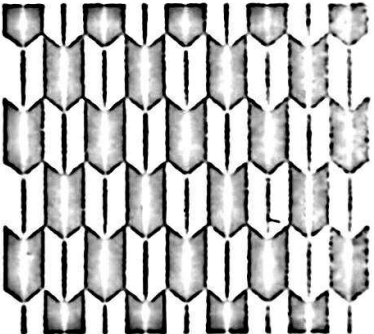
ရိုးရာအရောင်များနှင့် သူတို့၏အဓိပ္ပာယ်များ



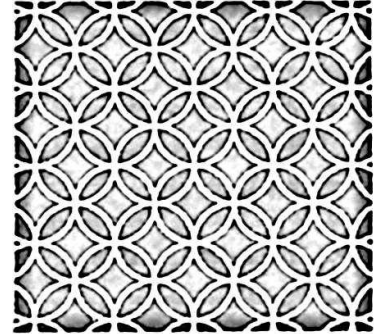
ဆိုင်းဂအိဟာ (Seigaiha)
အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျ



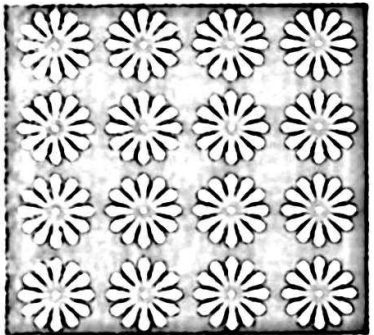
ကစ်ကော်အူ (Kikkou)
အသက်ရှည်ခြင်း



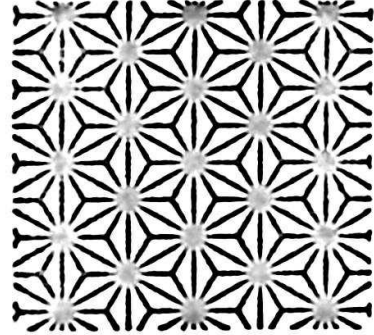
ယဂစူရီ (Yagasuri)
သန့်စင်မှု



ချီပို (Shippo)
သဟဇာတဖြစ်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး



ကိကူ (Kiku)
နုပျိုလန်းဆန်းခြင်း



အဆန်ဟ (Asanoha)
ကျန်းမာခြင်း

*** စက္ကူခေါက်ခြင်းနည်းလမ်းများ**

စက္ကူခေါက်တဲ့နည်းလမ်းတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့တဲ့နည်းလမ်းကို သင်တို့ကို မျှဝေပေးပါမယ်။ အဲဒါက လက်သုံးချောင်း (လက်မ၊ လက်ညှိုးနဲ့ လက်ခလယ်)ကို အသုံးပြုလို့ ခေါက်တဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်ပါတယ်။ လက်သုံး ချောင်းအသုံးပြုပြီး ခေါက်တာက ခေါက်ရိုးတစ်ခုစီတိုင်းကို ညီညီညာညာ ခေါက်ဖို့ လက်ငြိမ်စေပါတယ်။

**** အသေထားခြင်း**

ခေါက်ရိုးတစ်ခုမလုပ်ခင် လက်တည်ငြိမ်ဖို့အတွက် လက်တစ်ချောင်းကို အမြဲတမ်း အသေထားရပါမယ်။ ဘယ်ခေါက်ရိုးပဲလုပ်လုပ် လက်တစ်ချောင်းကို အသေထားတာက ပထမအဆင့်ဖြစ်ပြီး ဒါက စာရွက်ရွှေ့မသွားအောင် ထိန်းမတ်ပေးပါတယ်။ အသေထားတဲ့ လက်က ထောက်ပံ့ခြင်းနဲ့ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ခြင်းကို သင်္ကေတဆောင်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အသေထားတဲ့လက်က ခေါက်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ တခြားလက်ချောင်းတွေကို နောက်အဆင့် နောက်အဆင့်တွေ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

**** လမ်းညွှန်သူ**

လက်တစ်ချောင်းကို အသေထားပြီးတာနဲ့ တခြားလက်ချောင်းကလေးတွေဟာ လမ်းညွှန်သူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလက်ချောင်းလေးတွေက စက္ကူစာရွက်လေးကို ခေါက်မဲ့ ဘက်ကို အစီအစဉ်တကျ နေရာရွှေ့ပေးပါတယ်။ ဒီလက်ချောင်းလေးတွေက တိကျရ ပါမယ်။ ချွန်ထက်တဲ့ ခေါက်ရိုးလေးရဖို့အတွက် ထောင့်တွေကို ဒါမှမဟုတ် အစွန်းတွေကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ညီအောင်လုပ်ရပါမယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီဟာက စိုးရိမ်စိတ်တွေ ဒါမှမဟုတ် မသေချာမှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခေါက်ရိုးတစ်ခုစီတိုင်းက သင်ယူလေ့လာစရာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်လို့ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်ဖို့အတွက် အချိန်လိုသလောက်ယူပါ။

**** ခေါက်ရိုးအဆုံးသတ်ခြင်း**

သင်အသင့်ဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ ခေါက်ရိုးကို လက်စသတ်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သတ်ရပါ။ အလောတကြီးလုပ်စရာမလိုပါဘူး။ လက်နှစ်ချောင်းအသုံးပြုပြီး အပြီးသတ်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် လိုအပ်ရင် တခြားလက်ချောင်းတွေကိုပါ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ မှတ်ထားပါ။ ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့ အတူတကွ စည်းစည်းလုံးလုံးလုပ်တဲ့အခါ ပိုအလုပ်တွင်တယ်ဆိုတာကို အမှတ်ရပါ။ နောက်ဆုံးသတ်ပေးချင်တာက လက်ချောင်းတစ်ချောင်းစီရဲ့တာဝန်က ခေါက်ရိုးတစ်ခုစီပေါ်မူတည်ပြီး အမြဲပြောင်းလဲရပါမယ်။ လက်ချောင်းတိုင်းက ကဏ္ဍ အသီးသီးမှာ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တချို့ခေါက်ရိုးတွေမှာဆိုရင် လက်ချောင်း တစ်ချောင်းတည်းက တာဝန်အမျိုးမျိုးထမ်းဆောင်ရပါတယ်။ အချိန်ယူပါ။ ခေါက်ရိုးတစ်ခုစီ တိုင်းကို အပြည့်အဝ အာရုံစိုက်ပါ။ သင် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။

*** အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ခေါက်ကြောင်း**

စက္ကူခေါက်နည်းကို ကျွမ်းကျင်လာတာနဲ့ ခေါက်ကြောင်း ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ရိုး တစ်ခု လုပ်မဲ့အဆင့်ကို သွားကြပါမယ်။ ခေါက်ရိုးတစ်ခုပြုလုပ်ရာမှာ ရည်ရွယ်ချက်၊ လုပ်ဆောင်မှုနဲ့ သန့်ဋ္ဌာန်ဆိုပြီး အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါတယ်။ ရိုးရိုးလေးပြောရရင် အစ၊ အလယ်နဲ့အဆုံး အဆင့်တို့ဖြစ်ပါတယ်။

ရည်ရွယ်ချက်ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့လုပ်ချင်တဲ့အရာ၊ ခေါက်ချင်တဲ့ပုံစံ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက စက္ကူခေါက်တဲ့အခါမှာ လိုအပ်တဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ- ဒါက အဆင့် ၅ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်မှာ ယောက်သွားခွဲပုံစံ ခေါက်ရိုးတစ်ခုလုပ်ဖို့ အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗဟိုခေါက်ကြောင်းတစ်ခု ဖန်တီးဖို့ 'စွန်'ရဲ့ထိပ်ပိုင်းကို အောက်ဘက်ကို ခေါက်ရပါမယ်။ (လောလောဆယ် ဒီခေါက်ရိုးနာမည်တွေကို တွေးမပူပါနဲ့။ ဒါက ဥပမာ အနေနဲ့ပြောပြတာပါ။ နောက်လာမဲ့အခန်းတွေမှာ ရှင်းပြပေးသွားမှာပါ)။ ကျွန်တော်တို့မှာ ကျွန်တော်တို့သွားနေတဲ့ပန်းတိုင်အတွက် ရည်မှန်းချက်ရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဟာ ရည်ရွယ်ချက် ရှိရှိ ခေါက်ရိုးတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ဆင့်က လုပ်ဆောင်မှုအဆင့်ပါ။ ဒါက ကိုယ်မသိတဲ့အရာတစ်ခုကို အရဲစွန့်လုပ်ဆောင်ရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် နှလုံးသားရဲ့ ကြိုးပမ်းမှုတစ်ခုလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်က ခေါက်ရိုးတွေလုပ်ဖို့အတွက် စက္ကူကို နေရာတကျ လှည့်ရတဲ့အဆင့်



ဖြစ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ဒီအဆင့်မှာ ထောင့်စွန်းတွေကို ညှိရပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် ခေါက်လိုက်တဲ့အပိုင်းကို အချိုးညီအောင်လုပ်ရပါတယ်။ ဒီအဆင့်ကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အထူးအာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်ပြီး နူးနူးညံ့ညံ့ ထိတွေ့ဖို့လဲ လိုပါတယ်။

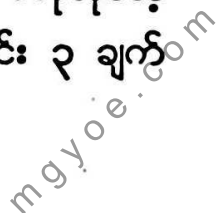
နောက်ဆုံးအဆင့်ကတော့ သန္နိဋ္ဌာန်အဆင့်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် စက္ကူကြိုးကြာ စခေါက်တဲ့အခါက ဒီအဆင့်ကို ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးအဆင့်အဖြစ် တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီအဆင့်က သိပ်တိကျရတယ်၊ လက်ဝင်ပါတယ်။ ဒီအဆင့်က ခေါက်ရိုးတစ်ခုမပြီးဘဲနဲ့ ခေါက်ရိုးတစ်ခု အောင်မြင်တယ် မအောင်မြင်ဘူးဆိုတာကို မသိနိုင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ခေါက်ရိုးတွေ မညီညာတဲ့ အခိုက်အတန့်တွေ အများကြီးရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အင်တိုက်အားတိုက်နဲ့ တစိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားအားထုတ်ရင် ဒီခေါက်ရိုးတွေက သင့်ကို လမ်းမှားဆီရောက်စေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး ဒီအခိုက်အတန့်တွေရဲ့ ထူးခြားမှုနဲ့ ဖန်တီးမှုစွမ်းရည်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပါ။

ခေါက်ကြောင်းတစ်ခုဖော်တဲ့အခါ စက္ကူကို မာကျောပြီး မြဲမြံတဲ့မျက်နှာပြင်တစ်ခုပေါ်မှာထားတာက အကောင်းဆုံးပါ။ အကြောင်းမှာ ခေါက်ကြောင်းအဖျားတွေ ချွန်ထက်ပြီး ကိုယ်လိုချင်သလို ဖြစ်နေဖို့အတွက် အားအနည်းငယ် သုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ လက်ညှိုးနဲ့ခေါက်ရတာကို ကြိုက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ကတော့ လက်မက လက်ညှိုးထက် ပိုတုတ်ပြီး ပိုသန်တဲ့အတွက် လက်မနဲ့ ခေါက်ကြပါတယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေနဲ့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ဖန်တီးကြည့်ပါ။ သင်နှစ်သက်တဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခု တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။ လှပတဲ့ ခေါက်ကြောင်းလေးတွေ ဖန်တီးတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကို အထောက်အကူပြုတဲ့နည်းလမ်း ၃ ခုကို အောက်မှာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

**** အစွန်းချင်းတော့ခေါက်ခြင်း**

အစွန်းချင်းတော့ခေါက်တာက ခေါက်ရိုးတိတိကျကျရဖို့အတွက် အလွယ်ကူဆုံးနည်းလမ်းဖြစ်ပါတယ်။ အနားတစ်ဖက်က စခေါက်ပြီး ထောင့်ကို အသေထားတဲ့လက်နဲ့ မြဲမြံဖိထားပါ။ အဲဒီကနေ ခေါက်ကြောင်းကို တခြားလက်တစ်ချောင်းနဲ့ ဖိဆွဲပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါ လက်ညှိုးက တိကျမှုအရှိဆုံးပါ။ သင့်လက်ချောင်းနဲ့ ခေါက်ရိုးအတိုင်း ၃ ချက်



ဖိဆွဲတာက ခေါက်ရိုးကို ပိုပြီးပေါ်လွင်စေပါတယ်။ ပထမအကြိမ်က ခေါက်ကြောင်းအရာ ဖော်တာဖြစ်ပြီး ဒုတိယနဲ့တတိယအကြိမ်က ခေါက်ကြောင်းကို ပိုမိုထင်ရှားအောင် လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက အနားတွေကို ဗဟိုမျဉ်းဘက်ကို တြိဂံပုံခေါက်ရတဲ့ ခေါက်နည်းအဆင့် ၄ ကလို ခေါက်ရိုးကို ထောင့်ချိုး ဒါမှမဟုတ် အချိုးမညီခေါက်ရတဲ့ အဆင့်တွေအတွက် ပိုကောင်းပါတယ်။

**** အတွင်းကနေ အပြင်ဘက်သို့ ခေါက်ခြင်း**

တခြားနည်းလမ်းတစ်ခုကို ကျွန်တော်က 'အတွင်းကနေ အပြင်ဘက်သို့ ခေါက်ခြင်း' လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်မှာ လက်တစ်ဖက်စီက လက်ညှိုးနှစ်ချောင်းကို ခေါက်ရိုးရဲ့အလယ်မှာထားပြီး မြဲမြံဖိရင်း အလယ်ကနေ ခေါက်ကြောင်းရဲ့ အစွန်းတစ်ဖက် တစ်ချက်ဆီကို ရောက်တဲ့အထိ ဖိဆွဲသွားရပါတယ်။ ဒါက ခေါက်ချိုးညီခေါက်တဲ့အဆင့် တွေအတွက် တအားကောင်းပါတယ်။

**** အနားနှစ်ဖက်ခေါက်ခြင်း**

အနားနှစ်ဖက်ခေါက်ခြင်းလို့ ကျွန်တော် နာမည်ပေးထားတဲ့ တချို့ခေါက်ရိုးတွေ အတွက် ခေါက်ကြောင်းတစ်ခု ခေါက်ပြီး စက္ကူကို ပြန်ဖြန့်တာ သင့်အတွက် အထောက် အကူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုခေါက်ရိုးတွေကို အပြီးသတ်ခေါက်ရိုးတစ်ခုခေါက်ဖို့အတွက် မဟုတ်ဘဲ ခေါက်ကြောင်းအရာတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ရာတစ်ခုပေးဖို့အတွက် ရည်ရွယ် တာဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ အနားနှစ်ဖက် ခေါက်ရိုးတစ်ခု ဖန်တီးတဲ့အခါ အဓိက ခေါက်ရိုးတစ်ခု ဖန်တီးဖို့အတွက် နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုပါ။ အဲဒီနောက် နဂိုပုံစံအတိုင်း စက္ကူပြားကပ်နေဖို့အတွက် စက္ကူကို ပြောင်းပြန်လှန်ပြီး နောက်တစ်ဖက်ကို ခေါက်ပါ။ ခေါက်ကြောင်းတစ်ခုလုပ်လိုက်ပေမဲ့ စက္ကူက ပုံစံသစ်တစ်ခုဆီ မပြောင်းသေးတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအတွက် ဥပမာကောင်းတစ်ခုက အဆင့် ၅ ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ တြိဂံပုံခေါက်ရိုးတစ်ခု ခေါက်ချိန်မှာ နောက်လာမဲ့ ယောက်သွားခွဲပုံခေါက်ရိုးတစ်ခုအတွက် ခေါက်ကြောင်းရာတစ်ခု ဖန်တီးလိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သင့်အနေနဲ့ ပြောင်းပြန်လှန်ခေါက် ရတဲ့ ခေါက်ရိုးတွေနဲ့ပတ်သက်လို့ အသေးစိတ်ကို သိချင်ရင် ဒီအပိုင်းကိုလေ့လာပါ။

*** သင်ထောက်ကူကိရိယာများ**

ကျွန်တော်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေ သိရှိလာတဲ့ အသိတစ်ခုကတော့ စက္ကူနဲ့ လုပ်တဲ့အခါ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မလုပ်ပါနဲ့။ စားပွဲပေါ်က စက္ကူတစ်စကောက်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ကြောင်းအသစ်တစ်ခု ခေါက်တာပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်တို့ အကြမ်းပတမ်း လုပ်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို အကြမ်းပတမ်းလုပ်လိုက်လို့ ကျွန်တော်တို့ပြန်ရလိုက်တာက လှပမှုတွေ ဆုံးရှုံးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီလို ကမူးရှူးထိုးလုပ်လိုက်လို့ ကြိုးကြာရုပ် အများစုရဲ့တောင်ပံတွေ ကြေမွပျက်စီးသွားခဲ့ဖူး ပါတယ်။ ပျက်စီးသွားတိုင်းလဲ နောင်တရမိပါတယ်။ အဲဒီလို ကမူးရှူးထိုးမလုပ်ဘဲ ခေါက်ရိုး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ခေါက်ဖို့အတွက် အချိန်ယူပါ။ စည်းချက်မှန်အောင် လုပ်ပါ။ နှစ်ပရိစ္ဆေဒ ကြာမြင့်လာတဲ့အခါ ကျွန်တော် အထာသိလာပါတယ်။ အခုတော့ တချို့ခေါက်ရိုးတွေ ခေါက်ဖို့အတွက် ခဲတံဖြစ်ဖြစ်၊ တူဖြစ်ဖြစ် သင်ထောက်ကူ ကိရိယာတွေ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီကိရိယာတွေက ခက်ခဲတဲ့ထောင့်ချိုးတွေ ဒါမှမဟုတ် ခေါက်ကြောင်းလေးတွေလုပ်ဖို့ အတွက် အတော်ကိုအလုပ်ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ နောက်ပြီး စာအုပ်အထူကြီးတွေ ကလဲ ခေါက်ရိုးတွေကို ပြားကပ်နေအောင်လုပ်တဲ့အခါ အသုံးတည့်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ခေါက်ထားတဲ့စက္ကူကြိုးကြာရုပ်ကလေးကို စာအုပ်အောက်မှာထားပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် စာမျက်နှာကြားထဲမှာ မကြာခဏ ညှပ်လေ့ရှိပါတယ်။



“ကြိုးကြာရုပ်တစ်ရုပ်ခေါက်တာကနေ
ရလိုက်တဲ့အသိက
ကြိုးကြာရုပ်တစ်ထောင်
ခေါက်လာနိုင်တဲ့အထိ
စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေပါတယ်”

မေ့ရိလင့်ချက်ခေါက်စိုးများ

ဟင်္ဂလိပ်စာ

ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်း

မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ စွမ်းအားကြီးတဲ့အရာတစ်ခုပါ။ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့အရာ တစ်ခုပါ။ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို ကုစားဖို့အတွက် ပထမခြေလှမ်းတစ်ခုလဲ ဖြစ်သလို ကျွန်တော်တို့ကို ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်စေတဲ့အရာကို ဖော်ထုတ်ပေးတဲ့အရာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါအပြင် မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်တဲ့ပုံပေါ်နေရင်တောင် အရာ ခပ်သိမ်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်စိတ် ရှိရင် သင့်ရဲ့ခရောင်းလမ်းဟာ အခုအချိန်ကစပြီး ရှေ့ဆက် တစ်မူထူးခြားလာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒီအခန်းမှာ ခရောင်းလမ်းရဲ့ ပထမအဆင့် ၄ ဆင့်ဖြစ်တဲ့ နူးညံ့မှု၊ လှုံ့ဆော်မှု၊ သတ္တိနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တို့အကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက မျှော်လင့်ချက်ရဲ့ အရည် အချင်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

နူးညံ့မှု

ကြင်နာမှုကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ခြင်း

နူးညံ့မှုအကြောင်းကို စတင်ပြောဆိုဖို့ ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အမေ အမြဲပြောလေ့ရှိပါတယ်။ “နူးညံ့တဲ့လေပြည်လေညင်းလေးတွေထက် ဘယ်အရာကမှ စွမ်းအားမကြီးဘူး” တဲ့။ အကြောင်းကတော့ အဲဒီတဒင်္ဂအချိန်လေးတွေက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကို ကုစားပေးနိုင်လို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာသစ်တစ်ခုကို စလုပ်တဲ့အခါ အေးအေးဆေးဆေး လုပ်ဆောင်တာကို လျစ်လျူရှုထားကြတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး လျစ်လျူရှုတာဟာ နူးညံ့မှုက တန်ဖိုးမရှိလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ မရပ်မနား တရစပ် ရုန်းကန် ကြိုးစားနေရတဲ့ဒီကမ္ဘာမှာ နူးညံ့သိမ်မွေ့စွာလုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် အင်မတန် အားထုတ်ရလို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘဝမှာ အေးအေးချမ်းချမ်း နေထိုင်ဖို့အတွက် အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်မှု ရအောင်လုပ်တာထက် ကြင်ကြင်နာနာ၊ ယုယုယယနဲ့ လုပ်ဆောင်တတ်ဖို့ ဦးစားပေးရ ပါမယ်။ ဘဝကိုယ်တိုင်က ကျွန်တော်တို့ကို ရှေ့ကို အလျင်အမြန် သွားလာလှုပ်ရှားဖို့ တွန်းအားပေးနေပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ဒီခရီးကို စတင်တာနဲ့ အချိန်ယူပြီး အေးအေး ဆေးဆေး ကုန်ဆုံးဖို့ ဆုံးဖြတ်ပါ။ ဘယ်မှာဆုံးမလဲဆိုတာကို မမျှော်ကိုးပါနဲ့။ တအား စောလွန်းနေပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကြိုတင်မျှော်မှန်းချက်တွေကြောင့် ဒီအခိုက်အတန့်ကို အထိ အခိုက်အပျက်အစီးမခံပါနဲ့။ ဘဝက အင်မတန်တန်ဖိုးရှိတဲ့အတွက် ဒီအခိုက် အတန့်ကို အမိအရအသုံးချပြီး ပစ္စုပ္ပန်မှာ အပြည့်အဝသတိကပ်ထားပါ။