

ကစဉ်ကလျားကမ္ဘာကြီးမှာ တည်ငြိမ်ရောင်ရဲစွာ နေထိုင်နည်းများ

ဗုဒ္ဓပေးသော ဘဝနေနည်းများ



ဇော်ဝင်းကြူ (ပျဉ်းမနား)

LIFE HACKS FROM THE BUDDHA

Dr Tony Fernando

mg yoe . com

ကစဉ်ကလျားဖြစ်နေတဲ့ကမ္ဘာတစ်ခုမှာ
လက်တွေ့ကျပြီး လိုက်လုပ်ဖို့လွယ်ကူတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေနဲ့
တည်ငြိမ်ပြီး ကျေနပ်ရောင်ရဲသွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတဲ့
ဒီစာအုပ်ဟာ သင့်ကိုယ်သင် ပိုပြီးတည်ငြိမ်၊ ပျော်ရွှင်ပြီး သောကကင်းတဲ့
ပုံစံအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားအောင် ဖန်တီးပေးပါလိမ့်မယ်။

ဒီနေ့ကျွန်တော်တို့ ရင်ဆိုင်နေရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို
ဘယ်လို အကောင်းဆုံးကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ရမယ်ဆိုတာကို
လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ကတည်းက ဗုဒ္ဓက
ဖော်ထုတ်ပေးထားခဲ့ပါတယ်။

လူသားရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေဟာ
ဘာမှအသစ်အဆန်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို
ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေက ပြနေပါတယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်ကိုငြိမ်သက်အောင်လုပ်ဖို့၊ ပိုပြီးအေးချမ်းတဲ့နေထိုင်စရာ
ပတ်ဝန်းကျင်တွေကိုဖန်တီးဖို့နဲ့ အကောင်းဆုံးအနေအထားနဲ့
သင်အလုပ်လုပ်နိုင်အောင် သင့်ကိုကူညီဖို့ လိုအပ်တဲ့တည်ငြိမ်မှုနဲ့
တင်းတိမ်ရောင်ရဲမှုကိုရှာဖွေတွေ့ရှိအောင်
ဗုဒ္ဓပေးတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေက သင့်ကိုကူညီမှာဖြစ်ပြီး
အဲဒီလိုရှာဖွေတွေ့ရှိသွားတဲ့အခါ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေအားလုံးက
သင့်အပေါ် ကာလကြာရှည် ခင်မင်လေးစားသွားကြပါလိမ့်မယ်။



ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

- စာမျက်နှာ ■ ၃၇၆
- စာအုပ်ဆိုဒ် ■ အလျား ၁၄. ၇ X အနံ ၂၁ စင်တီ။
- စာအုပ်အမျိုးအစား ■ ဘာသာပြန်
- မျက်နှာဖုံးသရုပ်ဖော် ■ ဇာလင်းထက်
- အတွင်းအပြင်အဆင် ■ စောမာလာ
- စာပြင် ■ နေမင်းသိမ်း
- ISBN ■ 978 - 99971 - 46 - 39 - 7
- ထုတ်ဝေခြင်း ■ ပထမအကြိမ်၊ အောက်တိုဘာလ - ၂၀၂၅
- အုပ်ရေ ■ ၇၀၀
- ဘာသာပြန်စာမူပိုင် ■ စာရေးသူ
- ပုံနှိပ်မှုပိုင် ■ သားငယ်စာပေ

တန်ဖိုး ■ ၂၁,၀၀၀ ကျပ်

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

သတိပေးခြင်း

ဤစာအုပ်ထုတ်လုပ်ဖွဲ့စည်းမှုပုံစံသည် သားငယ်စာပေတိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်အညွှန်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးခြင်းမှလွဲ၍ ယခုပုံစံအတိုင်း စာတစ်အုပ်လုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားသော မည်သည့်ပုံစံသို့မျှ ပြုပြင်ပြောင်းလဲ သုံးစွဲခွင့် မပြု။

မာတိကာ

- * ဘာသာပြန်သူအမှာ
- * စကားချီး (ဘဝအကြောင်းကို အခုထက်ပိုပြီး သိထားသင့်တယ်)
- * နိဒါန်း

အခန်း-၁။	ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကိုလိုက်ခြင်း	၂၁
အခန်း-၂။	ကျွန်တော်တို့အားလုံးရူးနေကြတယ်	၄၅
အခန်း-၃။	ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိအောင်နေထိုင်ခြင်း	၇၃
အခန်း-၄။	ကျင့်ဝတ်သီလ ၁၊ ညှာတာပြီး ရိုးသားတဲ့စကား	၈၉
အခန်း-၅။	ကျင့်ဝတ်သီလ ၂၊ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ခြင်း	၁၁၃
အခန်း-၆။	ကျန်သောကျင့်ဝတ်သီလများ	၁၂၃
အခန်း-၇။	စေတနာကောင်းခြင်း	၁၄၇
အခန်း-၈။	စေတနာကောင်းခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၇၁
အခန်း-၉။	သတိပဋ္ဌာန်	၁၉၁
အခန်း-၁၀။	သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်ပေါ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ	၂၂၁
အခန်း-၁၁။	သင့်သတိပဋ္ဌာန်ခွန်အားကို တည်ဆောက်ခြင်း	၂၅၃
အခန်း-၁၂။	ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေထိုင်ခြင်း	၂၆၇
အခန်း-၁၃။	စွဲလမ်းမှုအနှောင်အဖွဲ့တွေထဲက လွတ်မြောက်အောင်လုပ်ခြင်း	၂၈၇
အခန်း-၁၄။	မေတ္တာနဲ့ကရုဏာ	၃၁၃
အခန်း-၁၅။	မေတ္တာနဲ့ကရုဏာကို လက်ကိုင်ပြုခြင်း	၃၃၁

- * နိဂုံး ၃၅၇
- * ဝေါဟာရရှင်းတမ်း ၃၆၀

ဘာသာပြန်သူအမှာ

ဒီနေ့ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်တဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေပါတယ်။ တိတိကျကျပြောရရင် ကမ္ဘာပေါ်ကလူတွေ တော်တော်များများဟာ ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေကြပါတယ်။ သိပ္ပံပညာထွန်းကားမှု အထွတ်အထိပ်ကိုရောက်ပြီး တစ်နေ့တခြား တိုးတက်ဆန်းသစ်လာတဲ့နည်းပညာတွေရဲ့ အကူအညီနဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်တွေကို လိုလေသေးမရှိအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်လာပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ထားတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မရကြပါဘူး။ ကျေနပ်ရောင်ရဲ့မူကို မရကြပါဘူး။ အဲဒီလိုမရတဲ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ရှေ့မှာနေထိုင်သွားပြီး ကျွန်တော်တို့လောက် မတိုးတက်သေးတဲ့ မျိုးဆက်တွေထက်တောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ခြုံကျမှုတွေနဲ့ ပိုပြီး ရင်ဆိုင်နေရပါတယ်။ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ရောဂါ အမျိုးမျိုးရဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းတွေဟာ မကြုံဖူးလောက်အောင် မြင့်တက်နေပါတယ်။ ဒီလို ကစဉ့်ကလျားဖြစ်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဘဝကို မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ နေထိုင်ရေးဟာ အရေးကြီးလာပါတယ်။ အဲဒီလိုနေထိုင်နိုင်မဲ့ နည်းလမ်းတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့လောကအမြင်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပေါ်မှာ အခြေပြုပြီး ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စာရေးသူက ထုတ်ဖော်တင်ပြထားပါတယ်။

မူရင်းစာအုပ်ကိုရေးသားသူ ဒေါက်တာတို့နီဖာနန်ဒိုဟာ ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုး စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး နယူးဇီလန်နိုင်ငံ၊ အော့ကလန်တက္ကသိုလ်မှာလဲ ဆရာအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားပြီး နှစ်သက်ယုံကြည်တဲ့အတွက် သူ့ဘဝမှာ ၄ ကြိမ်တိတိ ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်ပြီး ဗုဒ္ဓရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လက်တွေ့ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ ရဟန်းဝတ်ခဲ့တာဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ၂ ကြိမ်နဲ့ နယူးဇီလန်နိုင်ငံ၊ အော့ကလန်မြို့က မြန်မာဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ ၂ ကြိမ်ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ရဟန်းဘဝမှာ တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ထည့်သွင်းရေးသားထားပါတယ်။

ယခုစာအုပ်မှာ ဘဝနေနည်းပေါင်း ၅၀ ကို ဖော်ထုတ်တင်ပြရာမှာ စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ် စာရေးသူရဲ့ဘဝမှာ အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့

စိတ်ရောဂါသည် လူနာတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ဥပမာပေးပြီး တင်ပြထားတာဖြစ်တဲ့ အတွက် သဘောတရားနဲ့ လက်တွေ့ကိုပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သဘာဝကျတဲ့ တင်ပြချက်တွေ ဖြစ်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီလို စိတ်ရောဂါလူနာတွေရဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားတဲ့အပြင် အလားတူဘဝအခြေအနေမျိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာခဲ့ရင် ဘယ်လို တုံ့ပြန်ပြုမူကျင့်ကြံရမလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မေးခွန်းတွေထုတ်ပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ် ရမဲ့နည်းလမ်းတွေကိုလဲ ကဏ္ဍတစ်ခုအဖြစ် အကြံပြုထည့်သွင်းပေးထားတာကို တွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာတင်ပြထားတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေထဲမှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့ အကြံ ပြုချက်တွေသာမက ဘယ်အရာကို ဘယ်လိုမြင်ရမယ်၊ ဘယ်လိုခံယူရမယ်ဆိုတဲ့ အကြံ ပြုချက်တွေကိုလဲ ဘဝနေနည်းအဖြစ် ထည့်သွင်းတင်ပြထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဘဝမှာ ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို သိရုံနဲ့မလုံလောက်ဘဲ ကိုယ်လုပ်ကိုင်တဲ့အရာကို မှန်ကန်တဲ့အမြင်၊ မှန်ကန်တဲ့ခံယူချက်နဲ့ လုပ်မှသာ လုပ်ဆောင်မှုအောင်မြင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘဝနေနည်းတွေကို ကျင့်သုံးရာမှာ ကျင့်ဝတ်သီလစောင့်ထိန်းမှု၊ စေတနာသဒ္ဓါတရား၊ မေတ္တာတရားနဲ့ ကရုဏာတရားတွေရဲ့ အရေးကြီးပုံကိုလဲ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ကျယ်ကျယ် ပြန့်ပြန့် ရှင်းလင်းတင်ပြထားပါတယ်။ စာရေးသူဟာ ကရုဏာတရားအကြောင်းကို စိတ်ဝင်စားလွန်းတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ ပါရဂူဘွဲ့အတွက် သုတေသနလုပ်ရာမှာ သူ အဓိက သင်ယူထားတဲ့ စိတ်ရောဂါတစ်ခုခုအကြောင်းကို သုတေသနမလုပ်ဘဲ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြတဲ့ 'ကရုဏာတရား'အကြောင်းကို ထူးထူးခြားခြား သုတေသနလုပ်ပြီး ကျမ်းပြုခဲ့သူလဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ရဲ့ မူရင်းစာအုပ်ကို ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလကမှ ပထမဆုံးအကြိမ် ထုတ်ဝေခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ဟာ စာအုပ်အဖြစ် ထွက်ပေါ်လာခဲ့တာ မကြာ သေးတဲ့ ခေတ်မီတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကို တင်ပြရာမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိမှုနဲ့ အဲဒီ ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အသုံးပြု နိုင်အောင် ထောက်ပြထားမှုတွေကြောင့် ကမ္ဘာ့စာဖတ်ပရိသတ်တွေရဲ့ ချီးမွမ်းမှုကို ရရှိ ထားရတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်မှာဖော်ပြထားတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေကို အခြေခံပြီး ဖော်ထုတ်ထားတာဖြစ်ပေမဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်သူ ဖြစ်စေ၊ တခြားဘာသာတစ်ခုခုကို ကိုးကွယ်သူဖြစ်စေ ဘယ်သူမဆို ဒီဘဝနေနည်းတွေကို

လိုက်နာကျင့်ကြံပြီး တည်ငြိမ်အေးချမ်းပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝကို နေထိုင်သွားနိုင်တယ်လို့ အတိအလင်း ဆိုထားတာကလဲ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ထူးခြားချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး စာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ဘဝနေနည်းတွေအတိုင်း ကြိုးစားကျင့်ကြံနေထိုင်သွားမယ်ဆိုရင် စာဖတ်သူဟာ ပိုပြီးတည်ငြိမ်တဲ့၊ ပိုပြီးပျော်ရွှင်တဲ့၊ ပိုပြီးသောကကင်းတဲ့သူတစ်ယောက်အဖြစ်ကို တဖြည်းဖြည်း ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ ဘယ်လောက်အစွမ်းထက်တယ်ဆိုတာကို အနောက်တိုင်းသားတွေ တွေ့ရှိသွားတဲ့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်မှုကို ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လိုက်ပြီး ကျင့်ကြတဲ့ ခေတ်စားမှုတစ်ခု ကမ္ဘာအနှံ့မှာ ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပုံကို ဒီစာအုပ်မှာ စာရေးသူက တင်ပြထားပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့ကျင့်ပေမဲ့ ဗုဒ္ဓညွှန်ပြထားတဲ့ ကျင့်ဝတ်သီလစောင့်ထိန်းမှုတွေကို လျစ်လျူရှုထားတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ စစ်မှန်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန် ဟုတ်၊ မဟုတ် ပညာရှင်တွေကြားမှာ အငြင်းပွားခဲ့တာတွေကိုလဲ စာရေးသူက တင်ပြထားပါတယ်။ စာရေးသူဟာ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုကျော်ကြာအောင် စိတ်ရောဂါလူနာ တွေကိုကုသရင်း စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်ကစဉ်းကလျား ဖြစ်မှုတွေကို ဗုဒ္ဓရဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နဲ့ ဘယ်လိုပျောက်ကင်းအောင် ကုစားနိုင်တယ် ဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်လေ့လာတွေ့ရှိခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့ ပညာရှင်တစ်ယောက်က ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကို နှစ်သက်ယုံကြည်ပြီး လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ ဘာသာပေါင်းစုံပါဝင်တဲ့ ကမ္ဘာ့စာဖတ်ပရိသတ်ကို ရည်ညွှန်းပြီး ဗုဒ္ဓနည်းလမ်းနဲ့ ဘဝနေထိုင်နည်းတွေကို ဖော်ထုတ်ရေးသားထားတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတွေကို ရည်ညွှန်းကိုးကားဖော်ပြရာမှာ အစဉ်အလာဖြစ်နေတဲ့ မြန်မာမှုတချို့နဲ့ ကွဲလွဲမှုလေးတွေ အနည်းအကျဉ်းရှိနေခဲ့ရင် စာဖတ်သူတွေအနေနဲ့ နားလည်ပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သက်ဝင်ယုံကြည်ကြတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော်တွေကို အခြေပြုပြီး ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝအတွေ့အကြုံတွေနဲ့ လက်တွေ့ကျကျ ပေါင်းစပ်ဖော်ထုတ်ထားတဲ့ ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝနေနည်းတွေကို ဖတ်ရှုရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စာဖတ်သူတွေ ဖြတ်သန်းနေတဲ့ ဘဝခရီးမှာ အမှားတွေကို ရှောင်ပြီး အမှန်တွေကို ဆောင်နိုင်အောင် တစ်ထောင့်တစ်နေရာက များစွာအထောက်အကူပြုမဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ အခိုင်အမာ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ဖော်ဝင်ကြူ (ပျဉ်းမနား)

ဓကားချီး

ဘဝအကြောင်းကို အခုထက်ပိုပြီး သိထားသင့်တယ်

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရောဂါ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါနဲ့ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါလို စိတ်ရောဂါတွေကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီး ကုသပါတယ်။ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ အထူးကုတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါ၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်တဲ့ရောဂါ၊ အိပ်ပျော်နေတုန်း လမ်းထလျှောက်တဲ့ ရောဂါနဲ့ အိပ်ပျော်နေတုန်း အသက်ရှူရပ်တဲ့ရောဂါလို အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာရောဂါအမျိုးမျိုးကိုလဲ ရှာဖွေဖော်ထုတ် ကုသပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆေးပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေကို ဖော်ထုတ်မှုနဲ့ ကုသမှုတွေအပေါ်မှာလောက်ပဲ အာရုံစိုက်တာဟာ မလုံလောက်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့လူနာတော်တော်များများဟာ သူတို့ရဲ့ စိတ်ရောဂါ ဒါမှမဟုတ် အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာတွေက သက်သာလာကြပေမဲ့ သူတို့ရဲ့ဘဝတွေကတော့ မပျော်မရွှင်ဖြစ်နေတုန်းပါပဲ။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ် ကျွန်တော့်ရဲ့အခန်းကဏ္ဍ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဟာ လူနာတွေကို ပိုပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝ၊ ပိုပြီးပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတွေကို ခံစားရအောင် ကူညီဖို့ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။

အော့ကလန်တက္ကသိုလ်မှာ ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် စပြီးအလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ စောစောပိုင်းတုန်းက ဆေးကျောင်းသားတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပါတယ်။ အားလုံးမဟုတ်ရင်တောင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆေးကျောင်းသားအများစုဟာ စာပေပိုင်းမှာ ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့ကြပါတယ်။ သူတို့တော်တော်များများဟာ အားကစားနဲ့ အနုပညာတွေမှာလဲ ကောင်းကောင်းလုပ်ခဲ့ကြတဲ့အတွက် သူတို့အများစုဟာ အံ့ဖွယ်လူသားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ အံ့ဩစရာကောင်းလွန်းတဲ့အတွက် အခုအချိန်

မှာသာ ဆေးကျောင်းဝင်ခွင့်ကို လျှောက်မယ်ဆိုရင် ပြင်းထန်လွန်းတဲ့ပြိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ကျွန်တော် ဝင်ခွင့်ရလိမ့်မယ်လို့တောင် မထင်ပါဘူး။

အဲဒါကြောင့် ဆေးကျောင်းမှာ ဆရာတစ်ယောက်အဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ အချိန် စောစောပိုင်းမှာ ကျောင်းသားတွေကြား စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ စိတ်မပျော်ရွှင်မှုတွေ ဘယ်လောက် များရှိတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိလာတဲ့အခါ အံ့သြခဲ့ပါတယ်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရောဂါ၊ စိတ်ကျရောဂါနဲ့ ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုတွေဟာ ထူပြောနေပါတယ်။ အရာရာကို ပြီးပြည့်စုံချင်တဲ့ စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မုန်းတီးမှုရောဂါအဆင့်တွေလဲ ရှိပါတယ်။ ဆရာတစ်ယောက်အနေနဲ့ သူတို့ကို စိတ်ရောဂါကုသမှုကို သင်ကြားပေးတာထက် ပိုပြီးပေးချင်တဲ့အတွက် ဘဝ အထောက်အကူပြု စိတ်ပညာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သုတေသနလုပ်ငန်းမှာ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားလာခဲ့ပါတယ်။

ဘဝအထောက်အကူပြုစိတ်ပညာဟာ အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ဘဝတွေကို နေထိုင်ခြင်းနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု ခံစားခြင်းတွေကို လေ့လာတဲ့ သိပ္ပံနည်းကျတဲ့ လေ့လာမှုဖြစ်ပါတယ်။ နယူးဇီလန်နဲ့ ပြည်ပနိုင်ငံတွေမှာ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဆွေးနွေးပွဲတွေကို ကျွန်တော် စတင်ခဲ့ပြီး အဲဒီနယ်ပယ်က ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်တချို့ကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအထဲမှာ စိတ်ပညာတော်လှန်ရေးကို စတင်ခဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ပါမောက္ခမာတင်ဆယ်လစ်ဂ်မန်လဲ ပါဝင်ပါတယ်။

ဘဝအထောက်အကူပြု စိတ်ပညာကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျေးဇူးတင်မှု နေ့စဉ်မှတ်တမ်းတစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး ကျေးဇူးတင်မှုကိုဖော်ထုတ်တဲ့ စွမ်းအားကို ကျွန်တော်လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ အားသာချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျွန်တော်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို အာရုံစိုက်တဲ့ဆီက ဝေးသွားအောင်လုပ်ဖို့လဲ ကျွန်တော် လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားထိုင်မှုနဲ့ ကျွန်တော် အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ရောဂါသည်လူနာတွေက သူတို့ရဲ့ အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေကို သတိပဋ္ဌာန်သင်တန်းတွေနဲ့ ဘယ်လို ထိန်းသိမ်းရမယ်ဆိုတာကို လေ့လာကြတဲ့အခါ ကျွန်တော် အဲဒီလို အကျွမ်းတဝင် စပြီး ဖြစ်ခဲ့တာပါပဲ။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်နဲ့ လူနာတွေ ပိုပြီးကျန်းမာပျော်ရွှင်လာတယ်ဆိုရင်

mgyc.com

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို လေ့လာသင့်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။

ဘဝအထောက်အကူပြု စိတ်ပညာနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆီက အကျိုးကျေးဇူးကို ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခုတော့ လိုနေသေးတယ်လို့ ကျွန်တော် ခံစားနေရတုန်းပါပဲ။ အဆုံးမရှိတဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု၊ အဆင်မပြေမှုနဲ့ စိတ်မကျေနပ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကျွန်တော့်လိုလူသားတွေကို အကူအညီပေးမဲ့အရာ အတွက် ရှေ့နောက်ညီညွတ်တဲ့ ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခု ရှိမယ်လို့ မထင်ရပါဘူး။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ပျော်ရွှင်တဲ့ဘဝတစ်ခုကိုခံစားဖို့ အသုံးပြုနေတဲ့ ဘဝအထောက်အကူပြု စိတ်ပညာရဲ့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဟာ ဟိုတစ်စ၊ ဒီတစ်စ အကွဲကွဲအပြားပြား ဖြစ်နေတယ်လို့ ကျွန်တော် ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်နေခဲ့တာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားချက်တွေနဲ့ ကျွန်တော် အကျွမ်းတဝင် မဖြစ်သေးခင် အချိန်အထိပါပဲ။

လူများစုက ကက်သလစ်ဘာသာဝင်တွေဖြစ်နေတဲ့ ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံမှာ ကြီးပြင်းခဲ့တဲ့အတွက် ကျွန်တော်နဲ့ အကျွမ်းတဝင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့အရာဆိုလို့ နှစ်ခုပဲရှိပါတယ်။ ပထမတစ်ခုက မနီလာမြို့ဟောင်းက ကျွန်တော်တို့ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်နေထိုင်တဲ့အိမ်နဲ့ မဝေးတဲ့နေရာမှာ အပေါ်မှာ နဂါးရုပ်တွေတင်ထားတဲ့ ခြံစည်းရိုးအမြင့်ကြီးအတွင်းမှာ ထူးဆန်းတဲ့ပုံစံရှိတဲ့ အနီရဲရောင် အဆောက်အအုံကြီးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ စေတီပုထိုးတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော့်ကိုပြောပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုက ကျွန်တော့်ညီမတွေရဲ့ ကက်သလစ်ကျောင်းက မိန်းကလေးတစ်ယောက် ဘုရားကျောင်းကထွက်သွားပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ မကောင်းသတင်းတစ်ခုကို တိုးတိုးပြောနေကြတာ ကျွန်တော်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ်ပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော်သိတာတွေအားလုံးကို ဖန်တီးပေးခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှု (တရား) တချို့နဲ့ ကျွန်တော်ပထမဆုံးအကြိမ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့တာကတော့ စိတ်ရောဂါပညာနဲ့ အိပ်စက်မှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာသင်တန်းတွေကို ကျွန်တော် တက်ရောက်ပြီးဆုံးပြီး ၆ နှစ်အကြာ ၂၀၀၄ ခုနှစ်တုန်းက ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က ဆစ်ဒနီလေဆိပ်က စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်မှာ စာအုပ်တွေကို လှန်လှောကြည့်နေတုန်း 'ပျော်ရွှင်ခြင်းအနုပညာ' ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို အာရုံရောက်သွားပါတယ်။ အဲဒီလို အာရုံရောက်သွားတာဟာ စာအုပ်ရဲ့မျက်နှာဖုံးမှာ ဒလိုင်းလားမားရဲ့ ပြုံးနေတဲ့ရုပ်ပုံပါလို့

မဟုတ်ဘဲ အဲဒီစာအုပ်ကို ပူးတွဲရေးသားသူက ကျွန်တော့်လို စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန် တစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ပါပဲ။ အဲဒီစာအုပ်အတွက် အမေရိကန်စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန် ‘ဟောင်းဝပ်ကတ္တလာ’က စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်တွင်းငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိဗက်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် ဒလိုင်းလားမားကို အင်တာဗျူးလုပ်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းကို ကျွန်တော် အများကြီးမသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအထဲမှာ ဒလိုင်းလားမားကို ခက်ခဲတဲ့မေးခွန်းတွေ မေးနေတဲ့ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက် ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့အတွက် ဒီစာအုပ်ဟာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ် ခဲ့ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဝလမ်းကြောင်းကို ပြောင်းလဲပစ်လိမ့်မယ် ဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်မသိခဲ့သလောက်ပါပဲ။

နိဒါန်း

ဘဝမှာ ကျွန်တော်တို့သွားနေတဲ့လမ်းဟာ တစ်ခါတလေမှာ ဘာပြဿနာမှမရှိဘဲ ချောမွေ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် 'ဒုန်း'ခနဲမြည်ပြီး ချိုင့်ခွက်တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့ နင်းမိပါတယ် ဒါမှမဟုတ် အဲဒီထက်ပိုပြီးဆိုးရင် ကားကို သေသေချာချာမောင်းနေတဲ့ကြားက တစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ကားက ကျွန်တော်တို့ကို ဝင်တိုက်ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းတာက ကျွန်တော်တို့ကိုကူညီဖို့ အဲဒီနေရာမှာ ဗုဒ္ဓရှိနေတာပါပဲ။ ဒီဘဝမှာ ခရီးက ကြမ်းတမ်းလာတဲ့အခါ အဲဒီခရီးကိုချော့မွေ့အောင် ကျွန်တော်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ လမ်းအားလုံးကို အကောင်းပကတိဖြစ်အောင်ခင်းပြီး ချောမွေ့အောင်လုပ်တာမဟုတ်ဘဲ ဗုဒ္ဓက ကျွန်တော်တို့ကိုပေးထားတဲ့ ဘဝလွယ်ကူချောမွေ့ရေးပရိယာယ်တွေ တသီကြီးပါတဲ့ ဒဏ်ထိန်းကိရိယာ (ရှေ့ဘား) တစ်ခုကိုတပ်ဆင်ပြီး ချောမွေ့အောင်လုပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

သမိုင်းမှာ ဗုဒ္ဓဟာ အခမ်းနားဆုံးစိတ်ပညာရှင်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့်စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရသလဲဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း နားလည်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပတ်ပတ်လည်မှာရှိတဲ့ တခြားလူတွေအားလုံးကို အပြစ်တင်မဲ့အစား ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းပိုင်းထဲကို ကြည့်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထင်ယောင်ထင်မှား ဖြစ်လေ့ရှိမှုတွေက အခြေအနေတွေကို ရှုပ်ထွေးအောင်လုပ်နေတယ်ဆိုတာကို မြင်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ဗုဒ္ဓက ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အသိတရားတွေ ဖန်တီးပေးတာ များလွန်းတဲ့အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခုလုံးကို စိတ်အားထက်ထက် သန်သန်နဲ့ စပြီးလုပ်ဖို့အတွက် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဒုလ္လဘရဟန်းဝတ်ဖို့ ကျွန်တော် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒုလ္လဘရဟန်းတစ်ပါးအဖြစ်ရခဲ့တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုအတွင်းထဲက ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုအပေါ် အကျွမ်းတဝင်နားလည်မှုတစ်ခု ကျွန်တော့်ကိုပေးခဲ့တဲ့အတွက် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့နောက်လိုက်တွေကို စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းပြီး ခံစားရအောင် ကူညီဖို့အတွက် လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုကို ဗုဒ္ဓက စပြီးလုပ်ခဲ့ပြီး အဲဒီအစီအစဉ်ထဲမှာ စိတ်ရဲ့သဘာဝကို နားလည်အောင်လုပ်ခြင်းနဲ့ အကြံပေးထားတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုကို လိုက်နာပြီး တခြားလူ တွေနဲ့အတူ နေထိုင်ခြင်းတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကိုသာမက အဆက် မပြတ် ရောက်တတ်ရာရာပြောနေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ကို စီမံခန့်ခွဲဖို့နဲ့ စေတနာ ကောင်းမှု၊ ဇာမချဲ့ဘဲနေထိုင်မှု၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်မှု၊ တည်ကြည်မှုနဲ့ ကရုဏာတရားလို အားလုံးက ခြွင်းချက်မရှိတဲ့ ရောင့်ရဲမှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ သင့်မြတ်လျော်ကန်တဲ့ အရည်အသွေးတွေကို ဖော်ထုတ်ဖို့အတွက် လက်တွေ့ကျတဲ့နည်းလမ်းတွေကိုလဲ ပေးခဲ့ ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို ထူးခြားစေတဲ့အရာကတော့ အဲဒီသင်ကြားမှုတွေကို မစဉ်းစားဘဲ၊ နားမလည်ဘဲ အရမ်းမယုံကြည်ဖို့နဲ့ မလိုက်နာကြဖို့ဆိုတဲ့အချက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသင်ကြားမှုတွေဟာ အထက်လူကြီးတစ်ယောက်ယောက် ဒါမှမဟုတ် ကောင်းကင် ဘုံက နတ်တစ်ပါးပါးက ထုတ်ဖော်ပြောကြားခဲ့တဲ့ ပညတ်တော်တွေ၊ ထိုးထွင်းအမြင်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့ဘဝနေနည်းတွေဟာ အသုံးဝင်တယ်၊ မဝင်ဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ဖိတ်ခေါ်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေဟာ ကျွန်တော်တို့နဲ့မသင့်လျော်ဘူးဆိုရင် အဲဒီသင်ကြားမှုတွေကို စွန့်ပစ်ဖို့လဲ ဗုဒ္ဓက ခွင့်ပြုထားပါတယ်။

သူတို့ရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို စွန့်ပစ်ဖို့ သင့်ကိုပြောတဲ့ဆရာ ဘယ်နှယောက်ကို သင်တွေ့ဖူးပါသလဲ။ ဒါဟာ “ယုံကြည်ပါ၊ ပြီးရင်ပြောင်းလဲပါ။ မပြောင်းလဲရင် အသားကင် ဖိုကြီးထဲမှာ သင် ထာဝရမီးအကင်ခံရလိမ့်မယ်” လို့ တခြားဆရာတွေဆီက ကျွန်တော် မကြာခဏကြားရတဲ့အရာနဲ့ လုံးဝဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်နေပါတယ်။

ယူဆချက် ဒါမှမဟုတ် သီအိုရီတစ်ခုကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးပြီး ဖြေရှင်းချက်တွေကို တွေ့ရှိတဲ့နည်းလမ်းကို သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ကျွန်တော် အများကြီး သဘောကျပါတယ်။ မျက်ကန်းယုံကြည်နေမဲ့အစား ဘာကိုယုံကြည်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရွေးချယ်မှုတစ်ခုကို အပေးခံရတာဟာ စိတ်သက်သာရာရမှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး အဲဒီရွေးချယ်မှုဟာ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုကို အခြေခံတဲ့ ဘာသာရေးတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့



ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ လုံးဝခြားနားနေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ နတ်တစ်ပါးကို ဒါမှမဟုတ် သဘာဝလွန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ယုံကြည်သက်ဝင်မှုအပေါ် အမှီပြုမထားတဲ့ အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာကို အစဉ်အလာမဟုတ်တဲ့ ဘာသာရေးတစ်ခုအဖြစ် ယေဘုယျ အနေနဲ့ ရှုမြင်ကြပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၀ အတွင်းမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေဆီက အကျိုးကျေးဇူး တွေကို ခံစားခဲ့ရုံသာမက စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာပေးသူ တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့အလုပ်ထဲကို ဗုဒ္ဓရဲ့ဉာဏ်ပညာဆိုတဲ့ ပုလဲလုံးပေါင်း များစွာကို ဖြည့်စွက်ထည့်သွင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပုလဲလုံးတွေရဲ့စွမ်းအားရဲ့ အထောက် အထားကို အခုအခါ ဝါရင့်ဆရာဝန်ကြီးတွေဖြစ်နေပြီဖြစ်ကြတဲ့ ဆေးကျောင်းသားဟောင်း တွေဆီမှာ မြင်နိုင်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်တစ်ခုကျော်ကျော်က သူတို့ကို သင်ပေးခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝနေနည်းတွေအတွက် ကျွန်တော့်ကို အမြဲကျေးဇူးတင်နေသူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘မောင့်အီဒင်’ အကျဉ်းထောင်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားထိုင်နည်းတွေကို ကျွန်တော်သင်ပေးခဲ့တဲ့ အကျဉ်းသားတွေရှိပြီး ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝနေနည်းတွေဟာ အသုံးဝင်တယ် ဆိုတာကို သူတို့တွေ့ရတယ်လို့ အဲဒီအကျဉ်းသားတွေက ပြောကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့အတွေး တွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာကို သင်ယူပြီးတဲ့နောက် လေးလံတဲ့ သံမဏိတံခါး ကြီးတွေကို ပိတ်လိုက်တဲ့အခါတိုင်း သူ့မှာဖြစ်ပေါ်ခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့ မကြာခဏထိတ်လန့်မှုတွေ ပျောက်ကွယ်သွားတယ်လို့ အကျဉ်းသားတစ်ယောက်က ကျွန်တော့်ကိုပြောပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို နားလည်လွယ်အောင်လုပ်ဖို့အတွက် ကိုယ်ပိုင်အတွေ့ အကြုံတွေနဲ့ ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့တဲ့လူတွေ အများကြီးရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကို ကျွန်တော် အသုံးပြုထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှုကို ထိန်းသိမ်းဖို့အတွက် လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဥပမာတွေအားလုံးကို မူရင်းနဲ့မတူအောင် ပြုပြင်မွမ်းမံထားသလို အမည်တွေကိုလဲ ပြောင်းလဲထားပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ က ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြား မှုတွေကို မကြာသေးခင်အချိန်ကမှ ခိုင်မာတဲ့သိပ္ပံပညာနဲ့ ခိုင်လုံကြောင်း အထောက်အထား ပြခဲ့တယ်ဆိုတာကိုပြဖို့အတွက် သက်ဆိုင်မှုရှိတဲ့ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွေကိုလဲ ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။



ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖန်တီးတဲ့အရာတွေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝနေနည်းအကျဉ်းချုပ်ကို ဒီစာအုပ်က ပေးထားပါတယ်။ ဘဝနေနည်းတွေဟာ ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းဖို့အတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်တဲ့ ဒါမှမဟုတ် အစဉ်အလာအတိုင်း မဟုတ်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ဒီနည်းလမ်းတွေရဲ့ရည်ရွယ်ချက်ဟာ အေးချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရယူဖို့နဲ့ ဆင်းရဲမှုကို အနည်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ဘဝနေနည်း တော်တော်များများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရူးမိုက်တဲ့ တွေးပုံတွေးနည်း တွေကို နားလည်ပြီး ကျော်လွှားသွားဖို့အတွက် ဆန်းသစ်တီထွင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ကြပေမဲ့ အဲဒီအထဲက နည်းလမ်းတချို့ဟာ လက်တွေ့ကျတဲ့ ဘဝအောင်မြင်ရေး နည်းလမ်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

သင်ယူမှုလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက်မှာ လှည့်စားမှုတချို့ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တချို့က သိကောင်းသိနေနိုင်ပေမဲ့ အဲဒီဘဝနေနည်းတွေကို နားလည်သဘောပေါက်ဖို့ အတွက် သင့်အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ မဖြစ်မနေ မလိုအပ်ပါဘူး။ သင်ဟာ ခရစ်ယာန်၊ မွတ်စလင်၊ ဟိန္ဒူ၊ ဂျူး ဒါမှမဟုတ် ဘုရားသခင်ရှိတယ်ဆိုတာကို မယုံကြည်သူ ဒါမှမဟုတ် ဘာသာမဲ့လို နောက်ထပ်ယုံကြည်သက်ဝင်မှုတစ်ခုရှိသူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေရင်တောင် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆင်းရဲမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းမှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့အဓိကသင်ကြားမှုတွေဟာ သင့်ရဲ့ယုံကြည်မှု (ဒါမှမဟုတ် မယုံကြည်မှု)ကို ခြိမ်းခြောက်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီနေရာမှာ ဘဝနေနည်းတွေ တော်တော်များများကို သင်လေ့ကျင့်လိုက်ရင် ရလာမဲ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံးရလဒ်ကတော့ သင်ဟာ အရင်ကထက်ပိုပြီး မေတ္တာထားတတ်တဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတာပါပဲ။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ နားလည်လွယ်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဓိကသင်ကြားမှုတွေ ပါအောင် ကျွန်တော်ရွေးချယ်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ တခြားသင်ကြားမှုတော်တော်များများဟာ အဆင့်မြင့်ပြီး ရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့အတွက် အဲဒီသင်ကြားမှုတွေနဲ့ဝေးအောင် ကျွန်တော် တမင်သက်သက်လုပ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော်မှာ ရိုးရှင်းတဲ့စိတ်ရှိတဲ့အတွက် ပိုပြီး လွယ်ကူတဲ့ဘဝတစ်ခုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ သင်ကြားမှုတွေ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ယူဆတဲ့အရာတွေကိုသာ ဆက်ပြီး လေ့လာခဲ့ပါတယ်။

ဒီဘဝနေနည်းတွေနဲ့သွားမဲ့ ခရီးဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ် ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုမှုနဲ့ စပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်ခါတလေမှာ ကျေနပ်



ဝမ်းမြောက်ကြပေမဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုတော့ ဘယ်တော့မှ အပြည့်အဝ ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်း ပိုပြီးလိုချင်ကြတဲ့အတွက် တစ်ခုခုကတော့ အမြဲမှားနေမှာ ကေန့်မုချပါပဲ။ အဲဒီလိုမှားတဲ့အခါ သူတို့ကို လက်မလွှတ်နိုင်ရင် ကျွန်တော်တို့ကို ပိုပြီး စိတ်ဖိစီးအောင်၊ စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်တဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ အပျော်အပါးတွေနဲ့ စိတ်ကူး တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားမလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်တွေကို ပိုပြီးငြိမ်းချမ်းအောင်၊ ပိုပြီးရောင့်ရဲမှု ရှိအောင် ကျွန်တော်တို့က ပြုပြင်ဖန်တီးမလားဆိုတဲ့ နှစ်ခုထဲက တစ်ခုခုကို ရွေးနိုင်တယ် ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ကျွန်တော်တို့ကို ပြထားပါတယ်။

သင် ရှာဖွေနေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကိုတွေ့အောင် ကူညီပေးဖို့အတွက် ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြား မှုတွေကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့အချက်တွေနဲ့ ကျွန်တော် အကျဉ်းချုပ်ထားပါတယ်။

- ၁။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်သူတွေဖြစ်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကျန်းမာမှု၊ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝမှု၊ ပိုင်ဆိုင်မှု၊ လူမှုရေးအဆင့်အတန်း၊ အလုပ်အကိုင်၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုတာ တွေအပေါ်မှာ ဘာမှမူမတည်ဘဲ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေကြရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုအတွက် လူတွေအားလုံးကို ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြစ်တင်နေတာကို ကျွန်တော်တို့ ရပ်ပစ်ဖို့လိုအပ်ပါတယ်။
- ၂။ ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပွားစေတဲ့ စိတ်ရဲ့ မွေးရာပါလုပ်ငန်းစဉ်တွေ ကျွန်တော်တို့မှာရှိပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်က စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘယ်လိုဖန်တီးတယ်ဆိုတာကိုသိဖို့နဲ့ တွေ့ကြုံခံစားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။
- ၃။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အုပ်စုတွေ၊ အသိုင်းအဝိုင်းတွေနဲ့ နေထိုင်ကြတဲ့အတွက် တခြားလူတွေကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေမဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ပြုမူဖို့လိုအပ် ပါတယ်။ ဒီလိုပြုမူခြင်းဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။
- ၄။ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးမဲ့ စိတ်ကို လေ့ကျင့်မှုတွေရှိပါတယ်။ အဲဒီလေ့ကျင့်မှုတွေထဲမှာ စေတနာကောင်းမှု၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း သိက္ခာ သမာဓိနဲ့နေထိုင်မှု၊ မေတ္တာကရုဏာနဲ့ ပြုမူဆောင်ရွက်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓ

စိတ်ဖိစီးမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေအကြောင်းကို ကျွန်တော်မပြောခင် ဗုဒ္ဓဟာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဖြစ်တယ် ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို အတိုချုံးပြီး ဖော်ပြခွင့်ပြုပါ။ ဗုဒ္ဓဟာ သူ့ကိုယုံကြည်တာ၊ သူ့ကို ကိုးကွယ်တာကိုခံချင်တဲ့ နတ်တစ်ပါးမဟုတ်ပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဟာ သင်နဲ့ကျွန်ုပ်လို လူသား တစ်ဦးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နတ်တစ်ပါးမဟုတ်ပေမဲ့ ဗုဒ္ဓဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ အထူးချွန် အထက် မြက်ဆုံး စိတ်ပညာရှင်နဲ့ လူ့အပြုအမူဆိုင်ရာ ဆရာကြီးတစ်ပါးဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ယူဆပါတယ်။ လူသားတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုနဲ့ စိတ်မကျေနပ်မှုတွေ ဖြစ်ပွားအောင် ဘာတွေကလုပ်နေတယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မယုံကြည်နိုင်လောက်တဲ့ နားလည်မှုတွေ ဗုဒ္ဓမှာရှိပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ရောင့်ရဲမှုအတွက် စနစ်ကျတဲ့ လေ့ကျင့်ပညာပေးရေး အစီအစဉ်တစ်ခုကိုလဲ ဗုဒ္ဓက အကြံပေးထားပါတယ် (အမိန့် ပေးတာ မဟုတ်ပါဘူး)။ ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းလမ်းဟာ သူ့သင်ကြားပေးတာကို ယုံကြည်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ အခြေမခံပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့အကြောင်းတရားတွေနဲ့ သူ့အဆိုပြု ထားတဲ့ လေ့ကျင့်မှုစနစ်က အဲဒီစိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေတဲ့နည်းလမ်းတွေကို ကိုယ်တိုင် နားလည်ပြီး တွေ့ကြုံခံစားတဲ့ သူ့ရဲ့တပည့်တွေအပေါ်မှာပဲ အခြေခံပါတယ်။

သိဒ္ဓတ္ထဂေါတမလို့သိကြတဲ့ ဗုဒ္ဓကို ဘီစီ ၆ ရာစုမှာ အခုအခါ နီပေါနိုင်ငံလို့ သိကြတဲ့ အိန္ဒိယနိုင်ငံမြောက်ပိုင်းမှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့မိခင်ဟာ သူ့ကိုမွေးဖွားပြီးပြီး ချင်းမှာပဲ ကွယ်လွန်ခဲ့တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့အဒေါ်နဲ့ မျိုးနွယ်စုကို အုပ်ချုပ်သူ သူ့ရဲ့ဖခင်က သူ့ကို ကြီးပြင်းအောင်မွေးခဲ့ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဟာ အခွင့်ထူးခံဘဝတစ်ခုကို နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့ဖခင်ဟာ သူ့ကိုစည်းစိမ်ချမ်းသာ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ဝန်းရံပြီး သာမန်ဘဝတစ်ခုရဲ့ ဆင်းရဲခြင်းတွေနဲ့ မကြုံရအောင် ကာကွယ်ထားခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို အဆင့်မြင့်ပညာတွေ သင်ပေးခဲ့ပြီး သူ့ဖခင်ရဲ့ခြေရာကိုနင်းပြီး ဘုရင်တစ်ပါးဖြစ်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ခဲ့ ပါတယ်။ စည်းစိမ်ရှိတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ထဲမှာနေခဲ့ရပေမဲ့ သိဒ္ဓတ္ထဟာ လောကကြီး အကြောင်းကို သိချင်စိတ်ပြင်းပြခဲ့ပါတယ်။ ဘဝမှာ စည်းစိမ်ချမ်းသာနဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံ တွေရဲ့နောက်ကို လိုက်နေတာထက် တခြားပိုပြီးအရေးကြီးတာတွေ အများကြီးရှိသေး တယ်လို့ သူက ယူဆခဲ့ပါတယ်။



အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ်မှာ သူဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှင်းလင်းပြတ်သားမှုကို ရှာဖွေဖို့အတွက် သူ့ကိုဝန်းရံထားတဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာတွေကို ထားခဲ့ပြီး ထွက်သွားခဲ့ ပါတယ်။ သူဟာ ဘာသာရေးဆရာအမျိုးမျိုးဆီက ပညာတွေသင်ယူပြီးသွားပေမဲ့ လုံလောက်အောင် မသင်ယူရသေးဘူးလို့ပဲ ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှာဖွေမှုနဲ့ ၆ နှစ်ကြာသွားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ဉာဏ်အလင်းကိုတွေ့တဲ့အထိ သစ်ပင်တစ်ပင် အောက်မှာထိုင်ပြီး တရားကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုတရားကျင့်နေတဲ့အချိန်အတွင်းမှာ သူဟာ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့အရာတွေ၊ ခြွင်းချက်မရှိ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ နည်းလမ်း တွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ နက်နဲသိမ်မွေ့တဲ့အသိတရားကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ကို နိုးထလာသူအဖြစ်၊ မုဒ္ဒအဖြစ်သိလာခဲ့ကြတာဟာ အဲဒီအချိန်ကပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့ စစ်မှန်တဲ့သဘာဝတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အိပ်ပျော်နေကြတဲ့အတွက် မုဒ္ဒကို 'နိုးထလာသူ' အဖြစ် ယူဆကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

နက်နဲတဲ့အသိတရားတွေကို ရရှိပြီးတဲ့နောက် မုဒ္ဒဟာ သက်တော် ၈၀ မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတဲ့အချိန်အထိ သင်ပြဟောကြားခြင်း၊ ခရီးသွားခြင်းတွေနဲ့ ဘဝကိုဖြတ်သန်း ခဲ့ပါတယ်။

ရဟန်းတွေ၊ သီလရှင်တွေနဲ့ လူဝတ်ကြောင်တွေပါဝင်တဲ့ မုဒ္ဒရဲ့တပည့်သာဝက အုပ်စုကြီးဟာ ကြီးထွားလာပြီး အိန္ဒိယနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးကို ပျံ့နှံ့ခဲ့ပါတယ်။ မုဒ္ဒရဲ့သင်ကြားမှု တွေဟာ နောက်ဆုံးမှာ ဘူတန်၊ ထိုင်း၊ မြန်မာ၊ လာအို၊ ဗီယက်နမ်၊ သီရိလင်္ကာ၊ တရုတ်၊ မွန်ဂိုးလီးယား၊ တိဗက်၊ ကိုရီးယားနဲ့ ဂျပန်အပါအဝင် အာရှတိုက်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်း တော်တော်များများဆီကို ရောက်ရှိသွားခဲ့ပါတယ်။ နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ ကျော်ကြာလာပြီဖြစ်တဲ့ အခုအချိန်မှာ မုဒ္ဒရဲ့ သင်ကြားမှုတွေဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မုဒ္ဒဘာသာဝင်လို့ သတ်မှတ် ထားတဲ့ လူဦးရေသန်းပေါင်း ၅၀၀ လောက်အပေါ်မှာ ဆက်ပြီး လွှမ်းမိုးနေခဲ့ပါတယ်။ အနောက်တိုင်းမှာလဲ မုဒ္ဒသင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ တရားထိုင်ပုံနည်းလမ်းတွေကို လေ့ကျင့်နေ ကြတဲ့ မုဒ္ဒဘာသာဝင်မဟုတ်တဲ့သူတွေ သန်းနဲ့ချီပြီး ရှိနေပါပြီ။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေ

ဒီစာအုပ်ဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေထဲက သေးငယ်တဲ့အနှစ်ချုပ်တစ်ခုကိုသာ ပေးထားပါတယ်။

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းဖို့ လူနာတွေကို ကူညီတဲ့နေရာမှာ ဖရွိုက်၊ ဂျန်း ဒါမှမဟုတ် ဘက်ခ်လို စိတ်ပညာရှင်တွေဆီက နည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုတာထက် ဗုဒ္ဓရဲ့ စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ အခြေခံသဘောတရားတွေကို ကျွန်တော် ပိုပြီးအသုံးပြုခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်ရဲ့ဘဝကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းဖို့အတွက်လဲ ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝနေနည်း တော်တော် များများကို နေ့စဉ်အသုံးပြုနေပါတယ်။ မေတ္တာတရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတော် တွေက လှုံ့ဆော်ပေးခဲ့တဲ့အတွက် ၂၀၁၂ ခုနှစ်မှာ ကရုဏာတရားကိုလေ့လာတဲ့ ပါရဂူ ဘွဲ့ကို ကျွန်တော်စလုပ်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၀ ပြည့်နှစ်မှာ ပြီးဆုံးခဲ့ပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဘဝနဲ့ ဆေးကုသမှုဘဝမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့နည်းစနစ်တွေကို အသုံးပြုခဲ့တာ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုနားကို နီးကပ်လာခဲ့ပြီးတဲ့နောက် တခြားလူတွေအတွက်လဲ အကျိုးရှိနိုင်ဖို့ အတွက် ဒီစာအုပ်ကိုရေးဖို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ အရာအားလုံးကို ဘယ်လို ညင်ညင်သာသာကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ကျွန်တော်တို့ကို သင်ကြား ပေးထားတဲ့ အတွက် ဘဝနေနည်းတစ်ခု ဒါမှမဟုတ် နှစ်ခု ဒါမှမဟုတ် ၅၀ ကို သင်ယူပြီးသွားတဲ့အခါ သင့်ရဲ့ဘဝမှာ ခလုတ်တံသင်းတွေ ပိုပြီးနည်းသွားပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

အခန်း - ၁

ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကိုလိုက်ခြင်း

ကျွန်တော်တို့ဟာ ကမ္ဘာဆိုတဲ့ အစိမ်းရောင်နဲ့ အပြာရောင်ရှိပြီး လှပတဲ့ဂြိုဟ်ပေါ်မှာနေထိုင်ကြပါတယ်။ ဒီဂြိုဟ်ဟာ စူးစမ်းလေ့လာလို့ရတဲ့ စကြဝဠာကြီးထဲက ဘီလီယံတစ်ရာ၊ နှစ်ရာလောက် ရှိကောင်းရှိမဲ့ ကြယ်စုတွေထဲကတစ်ခုဖြစ်တဲ့ နဂါးငွေ့တန်းဆိုတဲ့ ကြယ်စုကြီးထဲမှာရှိတဲ့ 'နေ' လို့ခေါ်တဲ့ ကြယ်တစ်ခုကို ပတ်ပြီးလည်နေပါတယ်။ အဲဒီစကြဝဠာကြီးထဲက ရှိရှိသမျှအရာအားလုံးကို ခြပ်ဝတ္ထုနဲ့၊ စွမ်းအင်နဲ့ဖွဲ့စည်းထားပြီး အဲဒီအရာတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အသားကျတယ်လို့မရှိဘဲ အမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အမြဲရွေ့လျားနေပါတယ်။ အမြဲတက်ကြွလှုပ်ရှားနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့တက်ပြီးနေထိုင်တဲ့ အဲဒီကမ္ဘာပေါ်က မျက်နှာပြင်ကျောက်ထုလွှာကြီးတွေဟာ အဆက်မပြတ် ရွေ့လျားနေပါတယ်။ တောင်တွေ၊ သမုဒ္ဒရာတွေ၊ တိုက်ခတ်တဲ့လေနဲ့တိမ်တွေဟာ အမြဲရွေ့လျားနေပါတယ်။ ဇီဝရုပ်အဆင့်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွေကို အမြဲလှုပ်ရှားနေတဲ့ အက်တမ် (အဏုမြူ) တွေ၊ အက်တမ်ထက်သေးငယ်တဲ့ အမှုန်ကလေးတွေနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားပါတယ်။ မက်ခရို (ကြီးမားတဲ့) အဆင့်တစ်ခုမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အိုမင်းကြတယ်၊ ဖျားနာကြတယ်၊ ပြန်ပြီးနေကောင်းကြတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ နောက်တစ်ခါ ပြန်ဖျားနာကြပြီး ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်ကို ကျော်လွန်သွားပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပုပ်သိုးဆွေးမြည့်တဲ့ ခြပ်ဝတ္ထုအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားပါတယ်။ အဲဒီခြပ်ဝတ္ထုတွေဟာ သေးငယ်တဲ့မြူမှုန်ကလေးတွေအဖြစ်ကို ပြိုကွဲသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာလဲ အဲဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေနဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေဟာ အမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။ သင်တိုးတက်သွားသလား၊ သင်ပျော်ရွှင်ပါတယ်။ ကားကျပ်တဲ့အထဲကို ရောက်နေသလား၊ သင်စိတ်တိုပါတယ်။ အိမ်ကိုရောက်တဲ့အခါ သင့်ကလေး

တွေကို မြင်သလား။ သင့်နှလုံးသားဟာ တလှုပ်လှုပ်ခုန်ပါတယ်။ သူတို့လုပ်ထားတဲ့ အရှုပ်တွေကို သင်သတိထားမိသလား။ သင် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်တာဟာ သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့လူတိုင်းဟာလဲ အမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။ အရာအားလုံးဟာ မမြဲပါဘူး။ မတည်တဲ့ပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးပျော်ရွှင်ချင်ကြပါတယ်။ ဘယ်သူမှ စိတ်မချမ်းသာမဲ့ နေ့တစ်နေ့နဲ့ တွေ့ရပါစေလို့ ဆုတောင်းပြီး အိပ်ရာကနိုးထမလာပါဘူး။ အိပ်ရာကနိုးတဲ့ အချိန်ကစပြီး အိပ်ရာဝင်တဲ့အချိန်အထိ ကျွန်တော်တို့လုပ်တဲ့အရာတွေကို ဆန်းစစ်လိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့လုပ်တဲ့အရာတိုင်းကို စိတ်ချမ်းသာဖို့နဲ့ နာကျင်မှု၊ ဆင်းရဲမှုတွေကိုရှောင်ဖို့ကို ဦးတည်ပြီး ဖန်တီးထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။ တစ်ခုခုကို သေသေချာချာမစဉ်းစားဘဲ လုပ်လိုက်တဲ့အခါမှာတောင် ကျွန်တော်တို့လုပ်လိုက်တဲ့ အကြောင်းအရင်းဟာ အမြဲတူညီ နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ချမ်းသာချင်ပါတယ်။ ဆင်းရဲခြင်းကိုရှောင်ချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့လုပ်နေတာတွေအများကြီးဟာ အဲဒီအချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာချင်မှ ချမ်းသာ ပါမယ်။ ပျော်စရာကောင်းချင်မှ ကောင်းပါမယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လုပ်ရပ်တွေရဲ့ အန္တိမရည်မှန်းချက်က ဆုလာဘ်တစ်ခုကိုရဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဆုလာဘ်ဟာ နောက်တစ်နေ့၊ နောက်တစ်ပတ်၊ နောက်တစ်လ ဒါမှမဟုတ် နောက်နှစ်ကျမှ လာချင်လာပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ် နောက်ထပ်နှစ်အနည်းငယ်ကြာမှတောင် လာချင်လာပါမယ်။

သွားကိုက်တဲ့နာကျင်မှုကို မလိုချင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် သွားတိုက်ပါတယ်။ ဘတ်စကားစီးပြီးသွားတာ ဒါမှမဟုတ် လမ်းလျှောက်ပြီးသွားတာထက် ပိုပြီးသက်သောင့် သက်သာရှိတဲ့အတွက် ကိုယ့်ကားကိုယ်မောင်းပြီး ကျွန်တော်သွားပါတယ်။ အတော်အသင့် ကြိုခိုင်တဲ့အခါ နေလို့ပိုပြီးကောင်းတဲ့အတွက် ကျွန်တော် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် ကျွန်တော် စားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော် ကျန်းမာချင်လို့၊ အိုမင်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို နှေးအောင်လုပ်ထားချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ် (ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာတော့ ပြောင်းဖူးကြော်ပြားကို ကျွန်တော်စားပါတယ်။ ဆားနဲ့သကြားပါတဲ့ ရေခဲမုန့်ကိုစားပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအစားအစာတွေကိုစားတဲ့အခါ ပျော်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ယာယီပဲပျော်ရတာ ဖြစ်ရင်တောင် ကျွန်တော်စားပါတယ်။)



ပိုပြီး ချက်ချင်းလက်ငင်းရတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအကြောင်းကို ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးတဲ့အရာတွေ အများကြီးကို ကျွန်တော်တို့ ရနိုင်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပျော်ရွှင်မှုပေါက်ကွဲမှုကြီးတစ်ခုရဲ့ ဗဟိုချက်မှာရှိနေပါတယ်။ ကာမဂုဏ် အာရုံခံစားမှုရှုထောင့်တစ်ခုကကြည့်ရင် ပျော်ရွှင်ဝမ်းမြောက်မှု အမျိုးအစားအားလုံးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လက်ဖျားထိပ်မှာရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး ထိုင်းခေါက်ဆွဲကြော်၊ ကန်တုံဝက်သားကျွတ်ကြော် ဒါမှမဟုတ် အရသာရှိတာတွေမျိုးစုံနဲ့အုပ်ထားတဲ့ ဧရာမ ဟမ်ဘာဂါကြီးကို ဖုန်းနဲ့ မှာစားလို့ရပါတယ်။ ရာသီဥတုအေးရင် အပူပေးစက်ကို ဖွင့်လို့ရ ပါတယ်။ အိုက်စပ်စပ်ဖြစ်နေရင် အဲယားကွန်းကို ဖွင့်လို့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်ပင်ပန်းတဲ့အခါ အာကာသသူရဲ တွေအတွက် ပုံစံထုတ်ထားတဲ့ စည်းစိမ်အရှိဆုံး မွေ့ရာပေါ်မှာ လှဲနေလို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်လက်တွေ့တောင့်တင်းနေတဲ့အခါ အနိပ်ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ ထိုင်ပြီး အနိပ်ခံလို့ ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ကို အပျင်းပြေအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့၊ တခြားတိုက်ကြီးတွေကို ရောက်နေတဲ့ ချစ်ရသူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်လို့ရအောင် ခွင့်ပြုပေးတဲ့၊ စွဲလမ်းတဲ့ ဂိမ်းကစားပွဲ တွေကိုပေးတဲ့၊ ကမ္ဘာအနှံ့ကသတင်းတွေပေးတဲ့ စမတ်ဖုန်းတွေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိတ်ကပ် တွေထဲမှာ ရှိပါတယ်။ အရက်နဲ့ အပန်းဖြေအဖျော်ယမကာအမျိုးမျိုးတွေကို အလွယ်တကူ ရနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘိုးဘွားတွေ လက်ထက်တုန်းက သွားလည်ဖို့ အိပ်မက်တောင် ဘယ်တုန်းကမှ မမက်နိုင်ခဲ့တဲ့နေရာကို ခရီးသွားနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်းလာပြီး ကျွန်တော်တို့ သက်တမ်းတွေဟာလဲ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ပိုပြီးရှည်လာနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နှစ်စဉ်ဝင်ငွေတွေဟာ ဆတိုးကိန်းနဲ့တိုးလာနေပါတယ်။ အနောက်နိုင်ငံ တော်တော် များများမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာပျော်ပါးမှုတွေဟာ တားမြစ်ထားတဲ့အရာမဟုတ်တော့ဘဲ ဟိုးရှေးတုန်းကလို အကျဉ်းချခံရမှာ၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရမှာ၊ သေတဲ့အထိ ခဲနဲ့ဝိုင်းပြီး အပစ်ခံရမှာကို စိုးရိမ်စရာမလိုဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစွမ်းကုန်ပျော်ပါးမှုတွေကို ခံစားလို့ ရနေပြီဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးမှာ ဒေသဆိုင်ရာစစ်ပွဲတွေ ဖြစ်ပွားနေကြ ပေမဲ့ နိုင်ငံအများစုဟာ အရင်ကမကြုံဖူးခဲ့တဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားနေကြရပါပြီ။



ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီးပျော်ရွှင်လို့ရပါပြီလား။

လွန်ခဲ့တဲ့ မျိုးဆက်တစ်ခု၊ နှစ်ခုက လူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ပိုပြီးပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေးမဲ့အရာ အမြောက်အမြားကို ရနိုင်ပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်တွေဟာ တိုးမလာခဲ့ပါဘူး။ တိုးလာခြင်းနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်နေတဲ့အရာတွေကလဲ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းလောက်အောင် ဖြစ်ပွားနေပုံ ရပါတယ်။ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု၊ အစားကြူးမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်း ကြံစည်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ကိုယ်အား၊ စိတ်အား ချိုးချိုးကျမှုတွေရဲ့ ဖြစ်ပွားနှုန်းအားလုံးဟာ မြင့်တက်နေပါတယ်။ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်ဆယ်ကျော်သက်တွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံစည်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပြီး ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းက စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသလို သုံးပုံတစ်ပုံက မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေကြတဲ့အပြင် ဆယ်ကျော်သက် မိန်းကလေးတွေရဲ့ ၅၇ ရာခိုင်နှုန်းက အမြဲလိုလို ဝမ်းနည်းနေကြတယ် ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေကြတယ်ဆိုတာကို ၂၀၂၃ ခုနှစ် ရောဂါထိန်းချုပ်ရေး ဌာနတွေကထုတ်ပေးတဲ့ အစီရင်ခံစာတစ်စောင်က ပြခဲ့ပါတယ်။

ဆယ်လီ

‘ဆယ်လီ’ဟာ အောင်မြင်မှုရဲ့စံနမူနာလို့ လူအများက ယူဆရမဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အောင်မြင်တဲ့ ကမ္ဘာ့အွန်လိုင်းကုမ္ပဏီတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ မကြာသေးခင်က သူဟာ နှစ်အနည်းငယ်ပဲ လုပ်ငန်းလည်ပတ်ရသေးတဲ့ သူ့ရဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုကို ဒေါ်လာသန်းချီတဲ့ဈေးနဲ့ ရောင်းခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ကမ္ဘာ့အနှံ့မှာ အိမ်တွေကိုပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ကလေးတွေဟာ ကျောင်းအိပ်ကျောင်းစားကျောင်းကိုတက်ပြီး စာတော်ကြပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းဟာ သူနဲ့အတူအလုပ်လုပ်ပြီး သူတို့ချင်းရဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ ကောင်းပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံးချိန်းပြီးတွေ့ဆုံတဲ့မနက်မှာ ဆယ်လီဟာ လေဆိပ်ကလာနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်ကျလိမ့်မယ်လို့ သူ့ရဲ့အတွင်းရေးမှူးက ဖုန်းနဲ့ အကြောင်းကြားပါတယ်။ အဲဒါဟာ တနင်္လာနေ့မနက်ဖြစ်တာကြောင့် ကားတွေတော်တော်ကျပ်တဲ့အတွက် သူပြောတာကို နားလည်ပေးလို့ရပါတယ်။ သူဟာ လေဆိပ်ကနေ ကားနဲ့လာရမဲ့အစား ရဟတ်ယာဉ်နဲ့လာတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့



ခရီးသွားချိန် တစ်ဝက်လျော့သွားပါတယ်။ သူ့ကို ပထမဆုံး တွေ့လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့လည်ပင်းမှာဆွဲထားတဲ့ ရောမစိန်ပွင့်ကြီးကြောင့် ကျွန်တော့်စိတ်တွေ တုန်လှုပ် သွားပါတယ်။

သူ့မှာ ပြင်းထန်တဲ့ အိပ်မပျော်တဲ့ရောဂါရှိနေတာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို ဆယ်လီ လာတွေ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သူက တစ်ခုခုတော့ မှားနေပြီလို့ ယူဆခဲ့ ပါတယ်။ သူ့မှာ အောင်မြင်မှုတွေအများကြီးရှိနေပေမဲ့ သူ့ကို စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှု ပေးတာ ဘာမှမရှိဘူးလို့ သူက ယူဆခဲ့ပါတယ်။ ပထမဆုံး ဒေါ်လာတစ်သန်းကို ရှာလို့ရခဲ့ချိန်မှာ စိတ်ချမ်းသာခဲ့ပေမဲ့ နောက်ထပ် ပိုပြီး သူလိုချင်ခဲ့ပါတယ်။ ရခဲ့တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆုတွေအတွက် သူ အံ့သြခဲ့ပေမဲ့ အဲဒီဆုတစ်ဆုစီကပေးခဲ့တဲ့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်မှုဟာ အချိန်တိုတောင်းခဲ့ပါတယ်။ သူပျော်ရွှင်ပြီး သူ့ရဲ့ကလေး တွေလဲ ကျောင်းမှာစာတော်ကြပေမဲ့ နှစ်အနည်းငယ်ကြာရင် ကလေးတွေက သူ့ကိုထားရစ်ခဲ့မှာကို သူသိနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းသည်နဲ့အတူ ဘာကြောင့် နေသလဲဆိုတာကို သူစပြီးသိချင်လာခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်း သူ့ကို တွယ်ကပ်နေ တာဟာ သူ့ရဲ့ ငွေတွေကြောင့်လား။

ဆယ်လီဟာ ဘဝမှာ အကြွင်းမဲ့စိတ်မကျေနပ်မှု၊ နေရာတကာပျံ့နှံ့နေတဲ့ မသက်မသာဖြစ်မှု ဒါမှမဟုတ် မရောင့်ရဲမှုဆိုတဲ့ဗုဒ္ဓက 'ဒုက္ခ' လို့ခေါ်တဲ့ အခြေအနေ တစ်ခုက နှိပ်စက်တာကို ခံနေရပါတယ်။ ဒီလိုတွေကြုံခံစားရတာဟာ ဆယ်လီ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဆယ်လီလောက် မပေါက်မြောက်၊ မအောင်မြင် ကြပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတွေအပေါ်မှာ ကျေနပ် အားရခြင်းမရှိမှုနဲ့ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုကို အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ခံစားနေကြ ရပါတယ်။ အရာရာအဆင်ပြေနေတယ်လို့ထင်ရတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ ကြာကြာမခံပါဘူး။ ကျွန်တော်တော် အဲဒီလိုပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံး 'ဒုက္ခ'ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲမှုကို ခံစားကြရပါတယ်။

မကြာသေးခင်က တစ်နှစ်လောက်ကြာအောင် စောင့်မျှော်လာခဲ့ရတဲ့ အားလပ်ရက်ခရီးတစ်ခုကို ကျွန်တော်ထွက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဘန်ကောက်ကို ၄ ရက်သွားခဲ့ပြီး ဟိုတယ်ကောင်းကောင်းတစ်ခုမှာ တည်းခိုခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခဏကြာအောင် နေပြီးတဲ့အခါ ပျင်းလာတဲ့အတွက် ခရီးဆက်ပြီးထွက်ချင်ခဲ့ပါတယ်။ လူမျိုးပေါင်းစုံရှိတဲ့



တဲလ်အပစ်မြို့ကို ကျွန်တော်သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် အနီးအနားက အလွန်အကျွံ ရှေးရိုးစွဲကြတဲ့ ဂျေရုစလင်မြို့ကို သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကတစ်ဆင့် စပိန်နိုင်ငံက ဆယ်လမန်း ကားမြို့ကို ကျွန်တော်သွားခဲ့ပြီး အဲဒီမြို့မှာ ကျွန်တော်တက်ချင်ခဲ့တာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ စပိန်ဘာသာစကား အထူးသင်တန်းတစ်ခုကိုတက်ဖို့ စာရင်းသွင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ မွေးချင်း ၈ ယောက်ထဲက ၄ ယောက်၊ ယောက်ဖ တစ်ယောက်နဲ့ တူနဲ့တူမဖြစ်သူတို့ဟာ ကျွန်တော်ရှိရာ မက်ဒရစ်မြို့ကိုရောက်လာပြီး မြို့လယ်ကောင်က ဆက်ဗီးလ်ဘုရားကျောင်းကြီးမှာလုပ်တဲ့ အိစတာပွဲတော်ရဲ့ ပွဲခင်းတွေကို သွားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ထဲက တချို့ဟာ မော်ရိုကိုနိုင်ငံကိုသွားကြပြီး ကုလားအုပ် တွေကိုတောင်စီးကြပါတယ်။ ဆာဟာရသဲကန္တာရထဲမှာတောင် အိပ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော် တို့ဟာ နန်းတော်တွေထဲမှာတည်းခိုခဲ့ကြပြီး ကျွန်တော်တို့မှာ တစ်ပတ်စာအတွက် ကိုယ်ပိုင် ဧည့်လမ်းညွှန်တွေနဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကားမောင်းသမားတစ်ယောက်စီ ရှိကြပါတယ်။ အဲဒါဟာ မိသားစုနဲ့အတူရှိနေတဲ့ အစားအသောက်မျိုးစုံကိုစားတဲ့၊ ဈေးတွေဝယ်တဲ့၊ မယုံကြည်နိုင် လောက်အောင် စွဲမက်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနောက်မှာ . . . တည်ငြိမ်အေးဆေးတဲ့ နယူးဇီလန်နိုင်ငံရဲ့ ကျွန်တော့်အိပ်ရာမှာ အိပ်ရတာကို ကျွန်တော် ပြန်ပြီးတမ်းတခဲ့ပါတယ်။ လက်ဆွဲအိတ်တစ်လုံးနဲ့ ယာယီနေရ တာကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့အိမ်သူနဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်တွေကို ပြန်လွမ်းလာခဲ့ပါတယ်။

ရှည်လျားတဲ့သီတင်း ၆ ပတ်ကုန်လွန်သွားပြီးတဲ့အခါ နယူးဇီလန်ကို ကျွန်တော် လေယာဉ်နဲ့ပြန်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့အိမ်သူ၊ ဇိမ်ကျတဲ့အိပ်ရာ၊ ကြိုတင် ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ အစီအစဉ်နဲ့ အိမ်မှာပြန်နေရတာကို ကျွန်တော်ပျော်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ အလုပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ညည်းညူနေတာ၊ နယူးဇီလန်က အစားအသောက်တွေထက် စပိန်ကအစားအသောက်တွေက ဘယ်လောက် ပိုပြီးစွဲမက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း တွေးတောနေတာ၊ စပိန်နိုင်ငံသားတွေက နယူးဇီလန်သားတွေထက် ဘယ်လောက် ပိုပြီးဖျတ်လတ်တက်ကြွတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ထပ်တလဲလဲ ပြန်ခံစားနေ တာကို ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်သတိထားမိပါတယ်။ မကြာခင်မှာပဲ နောက်ထပ် ခရီးကြီးတစ်ခုထွက်ဖို့ ကျွန်တော် စီစဉ်ပါတော့တယ်။



ကျွန်တော်ဟာ အထက်မှာပြောပြခဲ့တဲ့ သူဌေးမကြီးဆယ်လီနဲ့ သိပ်ပြီး များများ မကွာခြားလှပါဘူး။ သူ့မှာ 'အရာအားလုံး' ရှိနေပြီး ကျွန်တော်က ၆ ပတ်ကြာအောင် ခရီးသွားတစ်ယောက်ရဲ့ အိပ်မက်နဲ့ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အရာမှ လုံလောက်မှု မရှိပါဘူး။ တစ်စုံတစ်ခုဟာ ဘယ်တော့မှ ရာနှုန်းပြည့်မမှန်ပါဘူး။ စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုနဲ့ ကျေနပ်အားရခြင်းမရှိမှုဆိုတဲ့ ပုံမှန်ဖြစ်နေတဲ့ အဲဒီခံစားမှုဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘယ်လို အခြေအနေတွေပဲရှိရှိ လူသားတွေ ခံစားမှုရဲ့ အလယ်ဗဟိုမှာ ရှိနေပါတယ်။ ကျွန်တော် ဖော်ပြခဲ့သလိုပဲ ဗုဒ္ဓက အဲဒါကို 'ဒုက္ခ' လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ရှိဘာသာ စကားမှာတော့ အဲဒါကို 'စိတ်ဖိစီးမှု' လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ကျီယံကျီယံကျီယံဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ

အရာအားလုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်နေတယ်လို့ထင်ရတဲ့ သင့်ဘဝရဲ့ အချိန်တစ်ခု အကြောင်းကို သင် ရိုးသားနိုင်သလောက် ရိုးသားမှုနဲ့ စဉ်းစားပါ။ အဲဒီအချိန်ဟာ သင်လက်ထပ်တဲ့နေ့ (ဒါမှမဟုတ် သင်ကွာရှင်းတဲ့နေ့) မမေ့နိုင်တဲ့နေ့တစ်နေ့၊ သင်စားဖူးသမျှထဲမှာ အကောင်းဆုံးထမင်းတစ်နပ်၊ သင့်ရဲ့ ပထမဆုံးငွေထုတ် ချက်လက်မှတ်ကိုရတဲ့နေ့၊ သင့်ရဲ့ ပထမဆုံးအိမ်ကို ပိုင်ဆိုင်တဲ့နေ့ ဒါမှမဟုတ် နေမကောင်းတဲ့ သင့်ရဲ့ကလေး ဆေးရုံကဆင်းရတဲ့နေ့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။

အဲဒီ အံ့ဩစရာကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဘယ်လောက်ကြာကြာ ခံခဲ့သလဲဆိုတဲ့ အကြောင်းကို အခုဆက်ပြီးစဉ်းစားပါ။ အဲဒီခံစားမှုဟာ မိနစ်တွေကြာခဲ့သလား၊ နာရီတွေကြာခဲ့သလား ဒါမှမဟုတ် ရက်တွေကြာခဲ့သလား။

လုပ်ဖို့လိုအပ်တဲ့ တခြားအရာတစ်ခုခုအပေါ်ကို သင့်ရဲ့စိတ်က အာရုံမစိုက်မသွားခင် အဲဒီခံစားမှုက အချိန်ဘယ်လောက်ကြာသွားသလဲ။

လက်ထပ်ပွဲအသုံးစရိတ်တွေအတွက် စုပုံလာတဲ့ ငွေတောင်းခံလွှာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး တဖျစ်တောက်တောက် စပြီးပြောခဲ့တာဟာ သင်လက်ထပ်ပြီးတဲ့နောက် အချိန် ဘယ်လောက်အကြာမှာလဲ။

သင့်ရဲ့အိတ်တွေကိုဖြေပြီး လျှော်စရာအဝတ်တွေတစ်ပုံကြီးနဲ့ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာဟာ သင့်ရဲ့ မမေ့နိုင်တဲ့ပျားရည်ဆမ်းခရီး ပြီးဆုံးသွားပြီးတဲ့နောက် အချိန်ဘယ်လောက် အကြာမှာလဲ။

သင် အလွန်အကျွံစားမိတဲ့အတွက် စပြီးပျို့အန်ချင်ဖြစ်ခဲ့တာဟာ သင့်ရဲ့အံ့အား သင့်လောက်တဲ့ ထမင်းကောင်းကောင်းတစ်နပ်ကို စားပြီးတဲ့နောက် အချိန် ဘယ်လောက်အကြာမှာလဲ။

သင့်ရဲ့ကလေး သင်တို့ကိုဒုက္ခပေးတဲ့ လူဆိုးလေးတစ်ယောက် ဖြစ်လာတာဟာ သူ့နေပြန်ကောင်းပြီးတဲ့နောက် အချိန်ဘယ်လောက်အကြာမှာလဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုတွေဟာ ဘယ်တော့မှကြာရှည်မခံပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် သူ့နောက်ကို ကျွန်တော်တို့ အဆက်မပြတ် လိုက်ပြီးရင်းလိုက်နေကြပါတယ်။

တောခွေး

တစ်ခါတုန်းက ဗုဒ္ဓနဲ့ တပည့်သားဝကတွေဟာ တောထဲကပြေးထွက်လာတဲ့ တောခွေးတစ်ကောင်ကို တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီခွေးဟာ ခဏကြာအောင် ငြိမ်ပြီးရပ်နေပြီး ချုံပုတ်ထဲကိုပြေးဝင်သွားပါတယ်။ အဲဒီနောက် ချုံပုတ်ထဲက ပြန်ပြေးထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက် သစ်ခေါင်းတစ်ခုထဲကို ပြေးဝင်ပြီး ပြန်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက် ဂူတစ်ခု ထဲကိုလဲ ပြေးဝင်ပြီးပြန်ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူဟာ တစ်မိနစ်လောက် မတ်တတ်ရပ်နေပြီး ပြေးပါတယ်။ အဲဒီနောက် လှဲအိပ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ထခုန်ပါတယ်။ ပြေးတာဟာ သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့အတွက် လှဲအိပ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူဟာ နောက်တစ်ခါထပ်ခုန်ပါတယ်။ ချုံပုတ်ထဲကို ပြေးဝင်ပါတယ်။ သစ်ခေါင်းထဲကိုပြေးဝင် ပါတယ်။ ငြိမ်ငြိမ်ကို ရပ်ပြီးမနေပါဘူး။

တောခွေးဟာ သူ့ရဲ့ သက်သောင့်သက်သာမရှိမှုအတွက် မတ်တတ်ရပ်ခြင်းကို အပြစ်တင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ထိုင်နေခြင်း၊ ပြေးနေခြင်းနဲ့ လှဲအိပ်နေခြင်းတွေကို အပြစ်တင်ပါတယ်။ သူဟာ သစ်ပင်၊ ချုံပုတ်နဲ့ ဂူကို အပြစ်တင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တောခွေးမှာ ဆိုးဝါးတဲ့ အပြောရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ ဝဲနာတွေရှိနေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တောခွေးနဲ့တူပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်သောင့် သက်သာမှုမရှိမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို တွေ့အောင်ရှာတွေ့ဖို့ အမြဲကြိုးစားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မပျော်ရွှင်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်မကျေနပ်မှုကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့အတွက် ပြင်ပအခြေအနေ တွေကို အမြဲအပြစ်တင်ပါတယ်။ အဲဒီပြဿနာကို အမြဲတမ်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပြင်ပက

ဖြစ်ပွားစေတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီပြဿနာဟာ တောခွေးမှာဖြစ်ခဲ့သလို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းထဲကပဲလာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘယ်တော့မှ ကျေနပ်အားရမှုမရှိပါဘူး။ မသက်မသာဖြစ်မှုက အမြဲရှိပါတယ်။ တစ်ခုခုက မျှော်လင့်ထားသလိုမဟုတ်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ အရာအားလုံး 'အကောင်းဆုံး' ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာတောင် မပြေလည်မှုက ရှိနေပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ 'ဒုက္ခ'ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီပုံပြင်ကို ထိုင်းနိုင်ငံရဲ့ အထင်ကရဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ဆရာတော် 'အဂျန်ချား'က ပြောပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

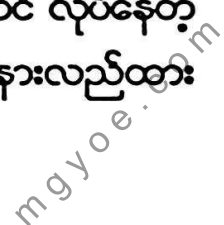
စိတ်ဖိစီးမှု

ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့တရားတွေထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ချဉ်းကပ်ပုံချဉ်းကပ်နည်းဟာ ဆရာဝန်တစ်ယောက်က ရောဂါတစ်ခုကို စမ်းသပ်ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီးမှ ကုသပေးတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့တူပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆင်းရဲခြင်းတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်တို့ အားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားရတယ်လို့ ကောက်ချက်ချပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဘဝတွေအားလုံးဟာ စိတ်ဖိစီးမှုပဲ အဆက်မပြတ်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ဘယ်တုန်းကမှ မပြောခဲ့ပါဘူး။ ဝမ်းသာမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ သာယာမှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီခံစားမှုတွေဟာ ဘယ်တော့မှ မတည်မြဲပါဘူး။ မခိုင်မာပါဘူး။

သင်ဟာ ငယ်ရွယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူလတ်ပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူကြီးပိုင်းပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရပါတယ်။ သင်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်းတစ်ပါးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရသေ့တစ်ပါးပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘုရားကျောင်းက ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီးတစ်ပါးပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် ဘာသာမဲ့ တစ်ယောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို မခံစားရတဲ့ တစ်ခုတည်း သောအချိန်ဟာ ကျွန်တော်တို့သေဆုံးသွားတဲ့အချိန်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဘဝ ဆိုတာမျိုးရှိနေတယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ကျွန်တော်တို့ မခံစားရဖို့ မသေချာတော့ပါဘူး။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဘာက ဖြစ်ပွားစေတာလဲ

ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆင်းရဲမှုနဲ့ မကျေနပ်မှုတွေဖြစ်ပွားအောင် လုပ်နေတဲ့ အရာတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ထား



ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တွယ်ကပ်နေကြတယ်၊ စွဲလမ်းနေကြတယ်၊ ဆုပ်ကိုင်နေကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ ‘ဆုပ်ကိုင်နေတယ်’ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ မြင်အောင်ကြည့်လို့ရပါတယ်။ အူထဲ၊ အသည်းထဲကဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်၊ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ပြနိုင်ပါတယ်။

ဘာကိုဆုပ်ကိုင်ထားတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့ကိုပျော်ရွှင်အောင်၊ ကျန်းမာပကတိရှိအောင် ဖန်တီးပေးလိမ့်မယ်လို့ထင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ၊ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ကို သာယာမှုပေးတဲ့အရာတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားကြပါတယ်။ ပိုပြီး သိမ်မွေ့နက်နဲတဲ့ အဆင့်မှာ စိတ်ကူးတွေ၊ ယူဆချက်တွေ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေနဲ့ ‘ဒါဟာ ငါနဲ့ငါ့ဟာဖြစ်တယ်’ ဆိုတဲ့ယူဆချက်ကို ကျွန်တော်တို့ ဆုပ်ကိုင်ထားကြပါတယ်။ ဆုပ်ကိုင်ခြင်း၊ တွယ်ကပ်ခြင်းနဲ့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ကိုင်ထားခြင်းတွေဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်ပွားစေရုံသာမက တိုက်ခိုက်မှုတွေ၊ စစ်ပွဲတွေ၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှုတွေကိုလဲ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဝန်းကျင်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတွင်းထဲကအရာရာတိုင်းဟာ မမြဲကြဘူး။ စဉ်ဆက်မပြတ်ပြောင်းလဲပြီး စိတ်မချရဘူးဆိုရင် အရာအားလုံးကို တွယ်ကပ်နေတာ၊ ဆုပ်ကိုင်ထားတာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ သင့်ရဲ့ တစ်သက်တာစုဆောင်းထားတဲ့ ငွေတွေကိုသုံးပြီး ဝယ်ထားတဲ့အိမ်ဟာ ခိုင်မာတောင့်တင်းလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်နေတာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ အဲဒီအိမ်ဟာ နေလို့ရဖို့အတွက် ပြုပြင်မှုတွေနဲ့ ပုံမှန်ထိန်းသိမ်းမှုတွေကို လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအိမ်ဟာ ငလျင်တစ်ခု၊ ဆိုက်ကလုံးမုန်တိုင်းတစ်ခုရဲ့ဒဏ်ကို ခံနိုင်မှာ သေချာတယ်လို့ သင် ရာနှုန်းပြည့်မပြောနိုင်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် အဲဒီအိမ်ဟာ အနာဂတ်မှာ အဲဒီနေရာမှာပဲ ရှိနေလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ယူဆချက်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ ယုတ္တိမရှိဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုရဲ့အကြောင်းရင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ အခြေခံသဘောတရားဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်နဲ့လဲ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ နာရီတွေ ထောင်နဲ့ချီပြီးကြာအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်၊ မိတ်ကပ်တွေလိမ်း၊ အလှပြုပြင်တဲ့ လုပ်ငန်းစဉ်တွေကိုလုပ်၊ ဈေးကြီးတဲ့ဖြည့်စွက်စာတွေကို မျိုချနေခဲ့တဲ့ကြားကပဲ ကျွန်တော်တို့ အိုမင်းသွားပါလိမ့်မယ်။ နေမကောင်းဖြစ်ပြီး တစ်နေ့မှာ မြူမှုန်ဘဝကိုပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့နုပျိုမှုကိုဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်းကို ရပ်တန့်ဖို့ ကြိုးစားတာဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘဲ ရယ်စရာကောင်းနေပါတယ်။

အဲဒီ အခြေခံသဘောတရားဟာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေနဲ့လဲ သက်ဆိုင်နေ တာကတော့ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ ခန့်ညားလှပတဲ့မင်းသားလေးနဲ့ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ပျော်နေတဲ့ မင်းသမီးချောလေးနဲ့တွေ့ပြီး အသက်ထက်ဆုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေသွားလိမ့်မယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်အောင် ကလေးတွေကိုလှည့်စားပြီးပြောတဲ့ စိတ်ကူးယဉ်ပုံပြင်တွေကို ကျွန်တော် မုန်းပါတယ်။ အဲဒါဟာ မက်လုံးပေးထားတဲ့ လှည့်စားမှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြောမဲ့ အစား ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေဟာ သိပ်ပျော်စရာကောင်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လောကကြီး အပေါ် စိတ်ပျက်မှုနဲ့ စိတ်ကုန်မှုကိုလဲ ဖြစ်ပွားစေနိုင်တယ်လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကလေးတွေကို သင်ကြားပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေဟာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်ခုလုံး အမြဲမပြတ်ပြောင်းလဲနေတဲ့ လူတွေရဲ့ကြားမှာရှိတဲ့အတွက် အခြေခံအားဖြင့် မတည်ငြိမ် ပါဘူး။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေဟာ ပါဝင်တဲ့လူတွေအားလုံးကို အလုပ်လုပ်လို့ရအောင်နဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ဖန်တီးပေးဖို့အတွက် သူတို့ဆီက ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ မေတ္တာတရားနဲ့ နားလည်မှုတွေ အများကြီးလိုအပ်ပြီး နောက်ဆုံးမှာတော့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအားလုံးဟာ ခွဲခွာခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းတွေနဲ့ အဆုံးသတ်သွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ အနိဋ္ဌာရုံကို စွဲလမ်းနေ တာလို ထင်ရပေမဲ့ အမှန်တရားဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ လှည့်စားပြီး ကျွန်တော်တို့ကို စိတ်ချမ်းသာအောင်လုပ်ပေးတဲ့လူတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားမယ်ဆိုရင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေတော်တော်ရှိနေပါပြီ။ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါဘူး။

ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်ပွားစေတယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နားလည်ထားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓက စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုနဲ့ စိတ်မကျေနပ်မှုတွေကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အရာတွေကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ပေးပါတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလိမ့်မယ်လို့ထင်တဲ့ တချို့အခြေအနေ (ဥပမာ အနေနဲ့ သာယာမှု၊ သက်သောင့်သက်သာရှိမှု ဒါမှမဟုတ် ကျော်ကြားမှု) တွေရဲ့ အတွေ့ အကြုံတွေကို ကျွန်တော်တို့က ဆုပ်ကိုင်ထားကြပါတယ်။ နာကျင်တဲ့၊ မသာယာတဲ့၊ သက်သောင့်သက်သာမရှိတဲ့ ဘဝရဲ့သွင်ပြင်လက္ခဏာတွေဆီက လွတ်မြောက်ဖို့အတွက် အခြေအနေတချို့ကိုလဲ ကျွန်တော်တို့က ဆုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။ အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အရာတွေကို ကျွန်တော်တို့က ဆုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။



- * ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုတွေ
- * ယူဆချက်တွေနဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်တွေ
- * 'ငါ၊ ငါ့ကို၊ ငါ့ဟာ'ဆိုတဲ့ စိတ်ထဲကစွဲလမ်းမှုတွေ

နေနည်း - ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုနဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း ပိုင်ဆိုင်မှုတွေဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေအများကြီးကို ယူဆောင်ရုံသာ ယူဆောင်လာပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေဟာ ကြာကြာမခံဘဲ သင့်ဘဝမှာ ရှုပ်ထွေးမှုတွေကိုတောင် ဖြစ်ပွားအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုမရှိဘဲ သက်သောင့်သက်သာထိုင်နေတယ်ဆိုတာကို သေချာအောင်လုပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ထဲက သက်သောင့်သက်သာခံစားတာကို ကျွန်တော်တို့ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားရင် မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးတဲ့နောက်မှာ ညင်သာပျော့ပျောင်းတဲ့ ကသိကအောက်ဖြစ်မှုတစ်ခုခုကို ဒါမှမဟုတ် ထိုင်နေတဲ့ပုံစံကို ပြောင်းလဲချင်တဲ့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒတစ်ခုခုကို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ အဲဒီ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှုဟာ သိပ်ကောင်းပေမဲ့ ကြာကြာခံမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ရင် ကျွန်တော်တို့ ငြိမ်းချမ်းသွားပါတယ်။ လှုပ်ရှားပြီး ပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ဖို့ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒတစ်ခုခုကို ခံစားရတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကုလားထိုင်ကို စိတ်မတိုပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ နောက်ဆုံးမှာ မသက်မသာဖြစ်မှုကိုပဲ ခံစားရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒါဟာ ကုလားထိုင်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ပါဘူး။

အစားအစာဟာလဲ ကျွန်တော်တို့ဆီကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုတွေ ယူဆောင်လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက်တော့ တိုကျိုငါးဈေးမှာ ဆူရိုကိုစားတာဟာ ဂျပန်ကို သွားတဲ့ ခရီးတိုင်းရဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာအကောင်းဆုံးအရာဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်အတော်ကြာ သွားတဲ့အထိ ဘယ်နေရာမှာပဲ ဆူရိုကိုစားစား ထမင်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်ဖို့၊ ငါးကို လတ်ဆတ်ဖို့နဲ့ ထမင်းနဲ့ ငါးရဲ့အချိုးအစားမှန်ဖို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။ တိုကျို ဆူရိုကပေးနိုင်တဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုကို ကျွန်တော်ဆုပ်ကိုင်ထားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် နယူးဇီလန်မှာ ကျွန်တော်ဆူရိုစားတိုင်း ကျွန်တော်စိတ်ပျက်ပြီး နည်းနည်း

ဖြစ်ဖြစ်တော့ မကျေမနပ်ဖြစ်ရပါတယ်။ တိုကျိုအဆင့်အတန်းဆူဂိုကို ကျွန်တော်မျှော်လင့်တဲ့ အတွက် အော့ကလန်အဆင့်အတန်းဆူဂိုဟာ လုံလောက်အောင်မကောင်းတော့ပါဘူး။ အော့ကလန်ဆူဂိုဟာ နယူးဇီလန်နိုင်ငံသားတွေအများကြီးကို ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ပေး နေတဲ့တိုင်အောင် အရသာနဲ့မုန့်သားဟာ ဘယ်လိုဖြစ်ရမယ်လို့ ထင်နေတဲ့အရာကို ကျွန်တော့်ရဲ့တွယ်ကပ်မှု ဒါမှမဟုတ် ဆုပ်ကိုင်မှုကြောင့် ကျွန်တော် စိတ်ဆင်းရဲရပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာယာမှုကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းထဲမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းပိုင်ဆိုင်မှုတွေ အပေါ်မှာ တွယ်တာမှုလဲ ပါဝင်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့တော်တော်များများဟာ ပိုင်ဆိုင် မှုတွေ ပိုပြီးများလေ ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီးပျော်လေဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ လှည့်စားမှုကို ခံရပါတယ်။ ကြော်ငြာသမားတွေဟာ ဒါကိုသိတဲ့အတွက် ပစ္စည်းတွေကို ပိုပြီးလိုချင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒအပေါ်မှာ အမြတ်ထုတ်သွားကြပါတယ်။ ပိုပြီးကြီးမားတဲ့အိမ်၊ ပိုပြီးမြန်တဲ့ကား၊ ပိုပြီးကောင်းတဲ့လက်ပတ်နာရီ၊ ပိုပြီး အဖိုးတန်တဲ့အိတ်ကို ကျွန်တော်တို့လိုချင်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မျှော်လင့်နေတဲ့အရာကို ရယူပြီးတဲ့အခါ နောက်အရာတစ်ခုဆီကို ကျွန်တော် တို့ဆက်သွားပြီး မဆုံးနိုင်တဲ့ ရှာဖွေရယူမှုလုပ်ငန်းစဉ်ကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ မဆုံးတော့ ပါဘူး။

အဲဒီအပြစ်မျိုး ကျွန်တော့်မှာရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ သားရေအိတ်တွေကို အမြဲကြိုက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်တော် ကလေးဘဝတုန်းက ကျွန်တော့်ရဲ့အဘွားမှာ လှလှပပ ဖန်တီးထားတဲ့ သားရေအိတ်တွေ အများကြီးရှိခဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင် ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အချိန်အတော်ကြာအောင် သားရေအိတ်တွေကို စုဆောင်းခဲ့ ပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အနည်းငယ်တုန်းက လှပတဲ့ နာမည်ကျော်ဖာရာဂါးမိုးအိတ်တစ်လုံးကို ဝယ်ဖို့ ကျွန်တော် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ပါတယ်။ နူးညံ့ညက်ညောတဲ့ အီတလီသားရေသားကို လက်နဲ့ ပွတ်ကြည့်တဲ့အခါ ဖော်ပြလို့မရနိုင်တဲ့ ခံစားမှုတစ်ခုကို ကျွန်တော်ခံစားရပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ရဲ့တန်ဖိုးကလဲ ခေါင်ခိုက်နေတဲ့အတွက် ဒီအိတ်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ စုဆောင်းမှု ထဲမှာ နောက်ဆုံးအိတ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်ခုသောမနက်ခင်းမှာ နယူးယောက်မြို့မှာ လမ်းထွက်လျှောက်နေတုန်း သန့်စင်ခန်းကိုသွားဖို့လိုလာတဲ့အတွက် အမှတ် ၅ ဆပ်ရိပ်သာလမ်း၊ ကုန်တိုက်ဆီကို သွားခဲ့ပါတယ်။ သန့်စင်ခန်းကို ခဏဝင်ပြီးတဲ့နောက် မြုပ်ကွယ်နေတဲ့စွမ်းအား တစ်ခုခုက

သားရေအိတ်တွေရောင်းတဲ့နေရာဆီကိုသွားအောင် ကျွန်တော့်ကို တွန်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ ဂျွန်လို့ခေါ်တဲ့ မယုံနိုင်လောက်အောင်တော်တဲ့ အိုင်ယာလန်လူမျိုး အရောင်း ဝန်ထမ်းက ကျွန်တော့်အိပ်မက်တွေထဲက ဖာရာဂါးမိုးအိတ်ကို ရောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အလုပ်ကို ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်ပြီး တခြားအသုံးအစွဲကြီးတဲ့အကျင့်လဲ မရှိဘူးလို့ပြောပြီး ဒီဝယ်ယူမှုဟာ မှန်ကန်ကြောင်း ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ရှင်းချက် ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဆိုင်ထဲက ထွက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်ဟာ ပီတိတွေနဲ့ တလှုပ်လှုပ် ဖြစ်နေပါတယ်။

မြေအောက်ရထားနဲ့ အိမ်ကိုပြန်တဲ့အခါ အိတ်ကို ကျွန်တော် တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပွေ့ဖက်ထားပါတယ်။ ရထားပေါ်မှာ တခြားလူတစ်ယောက်ယောက်က အိတ်ကို တိုးမိ တိုက်မိပြီး အိတ်မှာ ခြစ်ရာထင်သွားမှာကို ကျွန်တော် စိုးရိမ်ပူပန်နေခဲ့ပါတယ်။ အခန်းကို ပြန်ရောက်တဲ့အခါ ပိုင်ဆိုင်ခဲ့သမျှထဲမှာ ဖန်တီးမှုအလှပဆုံးဖြစ်တဲ့ အဲဒီအိတ်ကို ကျွန်တော် စိုက်ကြည့်နေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ကြောင့် ကျွန်တော် စိတ်ချမ်းသာနေတယ်လို့ ထင်ရ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ချမ်းသာမဲ့အစား အဲဒီအိတ် ပွန်းပဲ့သွားမှာ၊ ခြစ်ရာထင်သွားမှာ၊ အခိုးခံရမှာ ဒါမှမဟုတ် ပျက်စီးသွားမှာကို ကျွန်တော် စပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေပါပြီ။

နောက်တစ်နေ့မှာ အဲဒီအိတ်ကို ဆပ်ရိပ်သာလမ်းကိုပြန်ပို့လိုက်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် ချက်ချင်း စိတ်သက်သာရာရသွားခဲ့ပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့ အိပ်မက်မက်ခဲ့တဲ့ အိတ်ကို ၂၄ နာရီဆိုတဲ့အချိန်တိုလေးတစ်ခုကြာအောင် ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရတယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီအိတ်ဟာ ပျော်ရွှင်မှုလေးတစ်ခုနဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတစ်ခု အမှန်တကယ် ယူလာပေးခဲ့ပေမဲ့ သူက ပေးလိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့တဲ့ ရေရှည်ခံတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကိုတော့ မပေးခဲ့ပါဘူး။

အဲဒီအချိန်ကစပြီး ကျွန်တော်စုဆောင်းထားတဲ့အိတ်တွေကို တဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ထုတ်ပစ်ပြီး အဖိုးတန်အိတ်အိတ်တချို့ကို မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ဆွေမျိုးတွေကို ပေးပစ် လိုက်ပါတယ်။ ထူးဆန်းတဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ လွတ်မြောက်တဲ့ခံစားမှုတစ်ခုကို ကျွန်တော် ရခဲ့ပါတယ်။

နေနည်း - ၂။ ‘သင့်တယ်’ဆိုတဲ့စကားလုံးကို သင် အများကြီးသုံးနေပြီဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်တွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အဆင့်တွေကို စစ်ဆေးပါ။

အရာရာကို ဘယ်လိုလုပ်သင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်ကူးတွေကို ကျွန်တော်တို့ တော်တော်ကြိုက်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားချက်တွေကို ဘယ်လိုသင်ပေးသင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဘတ်စ်ရဲ့ ‘ဆယ်လိုဆွီ’တေးသွားကို ဘယ်လိုတီးသင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စားသောက်ဆိုင်တွေမှာ ကလေးတွေ ဘယ်လို ပြုမူသင့်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အစိုးရတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်သင့်တယ် ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ကူးတွေ ကျွန်တော့်မှာရှိပါတယ်။ များပြားလှတဲ့ ‘သင့်တယ်’ တွေပါပဲ။

အမြန်လမ်းမကြီးပေါ်မှာ ကားကို ဘယ်လိုမောင်းသင့်တယ်၊ ပါတီပွဲတွေမှာ ဘယ်လိုအဝတ်အစားတွေဝတ်သင့်တယ်၊ အကောင်းဆုံးကြက်ဥကြော်ကို ဘယ်လိုကြော် သင့်တယ်ဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာ စိတ်ကူးတစ်ခုရှိမယ်လို့ ကျွန်တော် သေချာပေါက်ပြောရဲပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့မှာ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးယူဆချက်တွေ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်တွေ ရှိနေတာဟာ ဘာမှမမှားပါဘူး။ သဘောထားအယူအဆတွေ၊ လုပ်ပုံလုပ်နည်းတွေ ရှိတာဟာ လူသားဖြစ်နေခြင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အလေ့အကျင့်တွေရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စိတ်ကူးယူဆချက်တွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်လွန်းတဲ့အတွက် တခြားလူတွေရဲ့ သဘောထားတွေကို နားမထောင်တဲ့အခါ ပဋိပက္ခထဲကို ကျွန်တော်တို့ ရောက်သွားကြပါတယ်။

“ဒါဟာ သင် ပန်းကန်ဆေးစက်ကို ကိုင်တွယ်သုံးစွဲသင့်တဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်”

“အနောက်တိုင်းပုံစံ ဒီမိုကရေစီနဲ့ လွတ်လပ်တဲ့ဈေးကွက်စီးပွားရေးကို တစ်ကမ္ဘာ လုံးမှာ ချမှတ်ပေးသင့်တယ်”

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယုံကြည်သက်ဝင်မှုကို လူတိုင်းလက်ခံသင့်ပြီး မယုံကြည်သူ တွေကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ရှုတ်ချသင့်တယ်”

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ယူဆချက်တွေနဲ့ အရာရာကိုလုပ်သင့်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အခါ တင်းမာမှုနဲ့ ပဋိပက္ခဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် ယူဆချက်တွေနဲ့ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်တွေတောင် နှစ်တွေကြာလာတဲ့အခါ ပြောင်းလဲသွား တယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို ကျွန်တော်တို့ မျက်ခြည်ပြတ်သွားပါတယ်။ မမြဲခြင်းတရားကို သတိရပါသလား။ သင် အခုအကဲပါလွန်းပြီး သေလောက်အောင်ကြိုက်နေတဲ့ ထင်မြင်ချက် တွေဟာ နောက်ထပ်နှစ်အနည်းငယ်ကြာသွားတဲ့အထိ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်နေလိမ့်ဦးမယ်လို့ သင့်ဘက်က သေချာပါသလား။

ကျွန်တော် ဆေးကျောင်းမှာတုန်းက ရှေးရိုးစွဲ ကက်သလစ်အုပ်စုတစ်ခုထဲမှာ တော်တော်လေး ပါဝင်ပတ်သက်လာခဲ့မိပါတယ်။ ကျွန်တော် နေ့တိုင်း ဘုရားကျောင်းကို သွားပြီး တစ်ပတ်တစ်ခါ အပြစ်တွေကို ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။ ကက်သလစ်ဘာသာဟာ ထာဝရ ဘဝဆီကိုသွားဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး တခြားလူတွေအားလုံးဟာ ငရဲကိုသွားရလိမ့်မယ်လို့ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော်ယုံကြည်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ ယုံကြည်မှုက ထက်သန်လွန်းတဲ့အတွက် ဘာသာရေးစစ်ပွဲအတွက် ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး ကများ ဆင့်ခေါ်လာခဲ့ရင် ရောမမြို့ကို ကျွန်တော် ချက်ချင်းပြေးသွားပြီး ဘုရားကျောင်း အတွက် အသေခံဖို့ အသင့်ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ အစွန်းရောက်ကက်သလစ် ဘာသာဝင်တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်အနည်းငယ်ကဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်ဆုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေဟာ သိသိသာသာကြီး ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ သူတို့ရဲ့ယုံကြည်မှုအတွက် သူတို့ရဲ့အသက်ကို စွန့်လွှတ်ဖို့ ဆန္ဒရှိနေကြတဲ့ အစွန်းရောက်သူတွေကို ကျွန်တော်နားလည်လို့ရခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ယူဆချက်တစ်ခု ကိုပဲ လုံးဝဥသံ့ စွဲလမ်းနေပါတယ်။ ကျွန်တော်လဲ အဲဒီနေရာမှာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ

ယူဆချက်တွေ၊ ဒဿနတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင့်မှာ ဆွေးနွေးငြင်းခုံမှု ဘယ်နှကြိမ် ရှိခဲ့ဖူးသလဲ။ ဘာသာရေး ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သဘောထားကွဲလွဲမှု တွေကြောင့် မိသားစုဝင်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေကို သင် ဆုံးရှုံးခဲ့ဖူးသလား။

ဖိလစ်ပိုင်နိုင်ငံနဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ရွေးကောက်ပွဲကာလတွေအတွင်း ကျွန်တော့် မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေဟာ နိုင်ငံရေးခွဲခြားမှုရဲ့ ဟိုဘက်ခြမ်းမှာရှိတဲ့ လူမှုကွန်ရက်ပေါ်က လူတွေကို မိတ်ဆွေအဖြစ်က ဖျက်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ကို အမှန်တကယ် ဂရုစိုက်တာ မဟုတ်တဲ့ နိုင်ငံရေးသမားတွေအတွက် ကိုယ့်ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေကို အဆုံးရှုံး ခံနေတယ်လို့ မိသားစုနဲ့ မိတ်ဆွေတွေကို ကျွန်တော်က သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဟာ ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ နိုင်ငံရေးယုံကြည်ချက်တစ်ခုကို ဆုပ်ကိုင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအဆင့်မှာ လက်ရှိနဲ့ အတိတ်ကပဋိပက္ခပေါင်းများစွာကို တိုက်တွန်းလှုံ့ဆော်လာခဲ့တာဟာ ကမ္ဘာကြီးအပေါ်မြင်တဲ့ သူတို့ရဲ့ကမ္ဘာ့အမြင်ကို အလွန် အကျွံဖက်တွယ်ထားတဲ့လူတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ယုံကြည်ချက်ချင်းမတူတဲ့ ဒါမှ မဟုတ် မတူဘူးလို့ယူဆရတဲ့ သန်းနဲ့ချီတဲ့လူတွေကို သတ်ဖြတ်တဲ့အထိ ရောက်သွားတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားကြပါတယ်။

ဆန့်ကျင်ဘက်ကိုပြောရရင် သင့်တင့်တဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ နှစ်ပေါင်း ၆၀၀ ကျော် ကြာရှည်ခဲ့တဲ့ ကမ္ဘာ့အအောင်မြင်ဆုံးအင်ပါယာကြီးတစ်ခုဟာ 'အော်တိုမန်' အင်ပါယာကြီး ဖြစ်နေတာပါပဲ။ ခိုင်မာတောင့်တင်းတဲ့ တပ်မတော်တစ်ခုဖြစ်တာအပြင် အော်တိုမန်တွေဟာ သူတို့ရဲ့တရားမျှတမှုနဲ့ သည်းခံမှုအတွက် ကျော်ကြားခဲ့ပါတယ်။ အုပ်ချုပ်သူတွေနဲ့ လူဦးရေရဲ့ အများစုဟာ မွတ်စလင်တွေဖြစ်ကြပေမဲ့ စည်းမျဉ်းတွေကိုလိုက်နာပြီး အခွန် တွေကို ပေးဆောင်နေသရွေ့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဘာသာတွေကို သူတို့ကိုးကွယ်ဖို့ ခရစ်ယာန် တွေနဲ့ ဂျူးတွေကို ခွင့်ပြုခဲ့ပါတယ်။

အယူအဆနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အဆင့်မှာသာမက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုတွေနဲ့ ပိုပြီးကျယ်ပြန့်တဲ့ အသိုက်အဝန်းတွေမှာပါ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့ယူဆချက်တွေ၊ ဒဿနတွေ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလုပ်တွေနဲ့ အစဉ်အလာ တွေကို လက်လျှော့ပစ်ဖို့ ကျွန်တော် အကြံပြုနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မမြဲခြင်း သဘောနဲ့ အရာအားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတယ်ဆိုတာကို မမေ့ပါနဲ့။ မတူကွဲပြားတဲ့ ယူဆချက်တွေ၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်လုပ်ငန်းတွေရှိနေတဲ့ တခြားလူပေါင်းက သန်း ၈၀၀၀ ရှိပါတယ်။

နေနည်း - ၃။ သင့်ကိုယ်သင် အလွန်အကျွံ အလေးအနက်မထားမိအောင် ကြိုးစားပါ။

‘ငါ၊ ငါ့ကိုယ်နဲ့ ငါ့ဟာ’ဆိုတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် စိတ်စွဲလမ်းမှုကိုရည်ညွှန်းတဲ့ ရည်ညွှန်းချက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အဲဒီအပေါ် ဆုပ်ကိုင်မှုကို လျော့ချဖို့ သင်ယူခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ ကျွန်တော်တွေဖူးခဲ့တဲ့ အရှုပ်ထွေးဆုံးအကြောင်းအရာ တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီအကြောင်းအရာကို လွယ်ကူသွားအောင် လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ မယုံနိုင် လောက်အောင်တော်တဲ့ ဆရာတွေနဲ့ တွေ့ခဲ့ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော် ကံကောင်းခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆရာတွေထဲက တစ်ယောက်ကတော့ ထိုင်းရှေးရိုးစဉ်လာ တောမှီရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ အင်္ဂလိပ်လူမျိုး ဝါရင့်ရဟန်း ‘အဂျန်ဆူစီတို’ ဖြစ်ပါတယ်။ ‘ကျုပ်တို့ ဘယ်သူတွေဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ကျုပ်တို့က သိပ်ပြီးအလေးထားလွန်းနေတယ်။ အဲဒါက ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေတာပဲ’ လို့ သူကပြောပါတယ်။

ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ရှိနေတာဖြစ်တယ်လို့ထင်နေတာက ကျွန်တော်တို့အများစုအတွက် မဆန်းတော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ကို နားထောင်သင့်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကို အလေးထားသင့်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကိုလေးစားသင့်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ပျော်ရွှင်သင့်တယ်။

ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်စေတဲ့ အဲဒီပြောဆိုချက်တွေ ဘယ်ကလာကြတာလဲ။ အဲဒီ ‘သင့်တယ်’ဆိုတဲ့ ပြောဆိုချက်တွေအတွက် တခြားရွေးချယ်စရာတစ်ခု ကတော့ “နားထောင်ခံရတာ၊ အလေးအနက်အထားခံရတာ ဒါမှမဟုတ် အလေးစားခံ ရတာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအတိုင်း အမြဲဖြစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် အဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်” ဆိုတာပါပဲ။ အဲဒါဟာ အတ္တဆိုတဲ့ ယူဆချက်အပေါ်မှာ ဆုပ်ကိုင် ထားတဲ့ ဆုပ်ကိုင်မှုကို လျော့သွားစေတဲ့သာဓကတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဖြစ်ထွန်းအောင်မြင်မှုတွေ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အသွင်အပြင်တွေ၊ မိသားစုနာမည်တွေ ဒါမှမဟုတ် ကျွန်တော်တို့တက်ခဲ့တဲ့ နာမည်ကြီး ကျောင်းတွေရှိနေပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ယာယီလောက်သာပေါင်းစည်းထားတဲ့ ဇီဝရုပ်ပစ္စည်းတွေနဲ့ ဖန်တီး

mggyoe.com

ထားတဲ့ (အခုလောလောဆယ်မှာ) အသက်ရှူနေပြီး လေးစားမှုနဲ့ အလေးအနက်ထားမှုကို ခံရဖို့ ဆန္ဒပြင်းပြနေတဲ့ လူပေါင်းသန်းပေါင်း ၈၀၀၀ ထဲက တစ်ယောက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ဟာ ထူးခြားတယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင်ယူဆရင်တောင် သင်နဲ့ထိုက်တန် တယ်လို့ ထင်နေတဲ့ အာရုံစိုက်မှုနဲ့ လေးစားမှုကို မပေးမဲ့လူတစ်ယောက်ယောက် ရှိနေ မှာတော့ ကေန့်မုချပါပဲ။ သင့်ရဲ့သားသမီးက သင့်ကို ဥပေက္ခာပြုချင် ပြုပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့အကြံပြုချက်တွေဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးလို့ အလုပ်ခွင်ထဲက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တစ်ယောက်က ပြောချင်ပြောပါလိမ့်မယ်။ သင်နဲ့ထိုက်တန်နေပြီလို့ယူဆတဲ့ တိုးမြှင့် လစာကို သင့်ရဲ့အလုပ်ရှင်က မပေးဘဲ ထားချင်ထားပါလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ အသုံးမကျတဲ့ လူတစ်ယောက်ပဲလို့ အိမ်ထောင်ဖက်က သင့်ကို ပြောချင်ပြောပါလိမ့်မယ်။

တခြားလူတွေနဲ့ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် လက်တွေ့မကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ကြောင့် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ပိုပြီးအထင်ကြီးလေ ကျွန်တော်တို့ နာကျင်ရမဲ့ အခွင့် အလမ်း ပိုပြီးများလေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ သိပ်ပြီး အလေးအနက်မထားဘူးဆိုရင် အတ္တအပေါ် တိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ သိပ်ပြီးတော့ နာကျင် ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီတိုက်ခိုက်မှုတွေဟာ ရယ်စရာတောင် ကောင်းချင်ကောင်းနေပါ လိမ့်မယ်။

သူ့မှာ ရင်သားကင်ဆာဖြစ်နေတယ်လို့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့မိခင်က ညည်းညူနေပါတယ်။ သူဟာ အဲဒီရောဂါနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးဆိုပြီး အဲဒီအမျိုးသမီးက ဘုရားသခင်ကို စိတ်ဆိုးနေပါတယ်။ သူဟာ စည်းကမ်းတွေအားလုံးကို လိုက်နာပြီး ဘာသာတရားကို အလွန်ကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ ပရဟိတအသင်း တွေကို မရေတွက်နိုင်လောက်အောင် များပြားတဲ့လှူဒါန်းမှုတွေလုပ်နေတဲ့ လူကောင်း တစ်ယောက်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အရက်မသောက်ပါဘူး၊ မူးယစ်ဆေးဝါး မသုံးစွဲ ပါဘူး။ ဘုရားသခင်က သူ့ကိုကျမှ ဒီကင်ဆာရောဂါကြီးကို ဘာကြောင့်ပေးလိုက်တာလဲ။

သူ ကင်ဆာရောဂါဖြစ်တာဟာ ဘုရားသခင်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်တာဖြစ်ချင်ဖြစ်ပါမယ်။ မတည်မြဲတဲ့ လူသားတစ်ယောက်ဖြစ်နေခြင်းက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာ နောက်ဆုံးမှာ နာမကျန်းဖြစ်မှာပဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပဲလို့ သူ့ကိုပြောလိုက်ရင် နှုတ်သီးကောင်း လျှာပါးနဲ့ ရန်တွေ့ခံရလိမ့်မယ်လို့ ထင်တဲ့အတွက် ပါးစပ်ကို ကျွန်တော်ပိတ်ထားခဲ့ပါတယ်။



ကျွန်တော်တို့မှာ သေနိုင်တဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ရှိနေတယ်လို့ သူ့ကို ထင်မြင်ချက် မပေးရဲတာတော့ သေချာပါတယ်။

ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုဖြစ်နေတာဟာ အကြင်နာတရားမဲ့ပြီး စာနာမှုကင်းမဲ့ သလို ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေပေမဲ့ သူ့ရဲ့အခြေအနေအပေါ် တကယ်ကို ကရုဏာသက်မိ ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ကင်ဆာရောဂါအပေါ်မှာ ထပ်တိုးလာတဲ့ဆင်းရဲမှုကို သေချာပေါက် ဖြစ်ပေါ်စေမဲ့ အခုလို ဘုရားသခင်ကို ခေါင်းစဉ်တပ်မှုကိုတော့ ကျွန်တော် သဘောမတူ ပါဘူး။

နေမကောင်းဖြစ်တာဟာ ဘာမှမမှားဘူးလို့ ကျွန်တော့်ရဲ့ အကြိုက်ဆုံးဆရာ နောက်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ 'အဂျန်ဘရမ်း'က ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ခန္ဓာကိုယ်တွေရဲ့ သဘာဝကို ထည့်ပြီးစဉ်းစားရင် နေမကောင်းဖြစ်တာဟာ 'တရားနည်းလမ်း'ကျပါတယ်။ နေမကောင်းတာဟာ သဘာဝရဲ့ဥပဒေသကို လိုက်နာတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နေမကောင်း ဖြစ်တာကို သိပ္ပံပညာ၊ နည်းပညာတွေနဲ့ နည်းနည်းအချိန်ဆွဲထားလို့ရပေမဲ့ အမြဲတမ်းတော့ အဲဒီလိုလုပ်လို့ မရပါဘူး။ စကြဝဠာကြီးကို ဒါမှမဟုတ် သဘာဝလွန်တရားကြီးကို စိတ်ဆိုးပြီး အပြစ်တင်နေတာဟာ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။

ဂျဲရမီ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတ္တပုံရိပ်ကိုတွယ်တာနေတဲ့ ဖောက်ပြန်တဲ့တွယ်တာမှုတစ်ခုဟာ ဆိုးဝါးတဲ့အကျိုးဆက်တွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဂျဲရမီဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အောင်မြင်တဲ့စတိုးဆိုင်အုပ်စုကြီးတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတစ်ယောက်က ဂျဲရမီဟာ သူ့ရဲ့အခွန်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် မရိုးသားတဲ့ ပြောဆိုတင်ပြမှုတွေလုပ်ခဲ့တယ်လို့ စွပ်စွဲပြီး အခွန်ဌာနကို တိုင်တန်းမှုတစ်ခုလုပ်ပြီးခဲ့တဲ့နောက် ဂျဲရမီဟာ သူ့ကိုယ်သူ သေကြောင်းကြံခဲ့ ပါတယ်။ အဲဒီစွပ်စွဲချက်ကို ဒေါသအလျောက်လုပ်ခဲ့တာသာဖြစ်ပြီး အဲဒီစွပ်စွဲချက် အတွက် ဓမ္မဓိဌာန်ကျတဲ့ အခြေအမြစ် ဘာမှမရှိခဲ့ပါဘူး။

ဂျဲရမီဟာ ဒီတိုင်တန်းမှုကို ကောင်းကောင်းခုခံကာကွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုဟာ အရှက်ရစရာကောင်းပြီး စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်



တစ်ယောက်ဖြစ်သလို သူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့မျက်နှာဖုံးလဲဖြစ်တဲ့ ဂျဲရမီရဲ့ဂုဏ်သတင်းကို ညစ်နွမ်းစေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် နာမည်ပျက်တာထက် သေသွားတာက ပိုပြီး ကောင်းလိမ့်မယ်လို့ သူ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကံကောင်းချင်တော့ ဆေးဝါး ကုသမှုကြောင့် သေကြောင်းကြံစည်မှုပျက်ပြားသွားပြီး သူ့ရဲ့ပုံရိပ်အပေါ် သဘာဝ မကျတဲ့တွယ်တာမှုကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ရမယ်ဆိုတာကို သူ သိရှိသွားခဲ့ပါတယ်။

နေနည်း - ၄။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေ တော်တော်များများဟာ ဆပ်ပြာ ပူဖောင်းတွေလိုပါပဲ။ အထဲမှာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ အဲဒီအတွေးတွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားပါနဲ့။

ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ အလွန်အကျွံ အလေးအနက်ထားတဲ့အပြင် အတွေးတွေကိုလဲ အလွန်အကျွံ အလေးအနက်ထားကြပါတယ်။ တစ်ခုခုအကြောင်းကို စဉ်းစားတဲ့အခါ “အဲဒီအကြောင်းကို ငါစဉ်းစားတယ်၊ အဲဒါကြောင့် အဲဒါမှန်တယ်” ဆိုပြီး ယေဘုယျအနေနဲ့ အဲဒါကို မှန်တယ်လို့ထင်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ တော်တော်များများအတွက် ဥပမာအားဖြင့် “ငါ့ရဲ့စာမေးပွဲကို ငါကျသွားနိုင်တယ်” ဆိုတဲ့ စိုးရိမ်မှုလို စိုးရိမ်မှုပန်စရာတစ်ခုခုရှိတဲ့အခါ အဲဒါကို သာမန် စိုးရိမ်မှုတစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ မြင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ကောင်းကောင်း ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားသရွေ့ အဲဒီလိုကျရှုံးဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ သေးငယ်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အလွန်အကျွံတွေးတဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် စားမြုံ့ပြန်ပြီး တစ်မိမိမိမိတွေးတဲ့ သူတွေအတွက်တော့ စိုးရိမ်မှုတစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အခါ သူတို့ဟာ အရိုးကိုကိုက်ထားတဲ့ ခွေးတစ်ကောင်လို စိုးရိမ်မှုကိုဆုပ်ကိုင်ထားကြပါတယ်။ အလွန်အကျွံတွေးတဲ့ ယန္တရားကြီး အသက်စဝင်လာပြီး ဖယ်စက်သလို အလုပ်လုပ်တဲ့အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်သောကာ၊ ဗိုက်နာရောဂါနဲ့ ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်မှုတွေကိုတောင် ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ အလွန်အကျွံတွေးသူတွေဟာ စိတ်ကူးပေါင်းစုံကို ဆုပ်ကိုင်ထားကြပြီး သူတို့ရဲ့ အသိတရား အားလုံးကို အဲဒီအတွေးတွေနဲ့ မွန်းကျပ်သွားတဲ့အထိ အဲဒီအတွေးတွေကို ရေလောင်း ပေါင်းသင် အစာကျွေးကြပါတယ်။

“ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ အလေးအနက်မထားကြဘူး”၊ “ပါတီပွဲကိုသွားရင် ငါ့ကို ဘယ်သူကမှ စကားပြောကြမှာမဟုတ်ဘူး”၊ “ငါ့သားသမီးတွေက ငါ့ကိုမုန်းတယ်၊ အိမ်ထောင်ဖက်ကလဲ ငါ့ကိုသဘောမကျဘူး၊ ငါဟာ လုံးဝ အလကားလူဖြစ်နေပြီ” ဆိုတဲ့ စိတ်ညှိုးငယ်စေတဲ့ အတွေးမျိုးတွေနဲ့လဲ တူညီတဲ့ဖြစ်စဉ်မျိုး ဖြစ်ပွားပါတယ်။ အဲဒီအတွေးတွေဟာ “အဲဒီနေရာမှာ နိုင်ငံခြားသားတွေရှိလား”၊ “ဒီတစ်ပတ်မှာ တစ်ယောက်ယောက်များ ထိပေါက်မလား” ဒါမှမဟုတ် “ဒါဟာ ခန်းဆီးအတွက် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းတဲ့ပိတ်စပဲ” ဆိုတဲ့ တခြားအတွေးမျိုးတွေ ရာပေါင်းများစွာနဲ့အတူ ဖြစ်ပွားပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အတွေးတွေဟာ ‘ငါ၊ ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ’ဆိုတဲ့ ယူဆချက်ရဲ့ ပတ်လည်မှာ လည်နေတဲ့အတွက် ဦးနှောက်က အဲဒီအတွေးတွေကို ဖမ်းဆုပ်ပြီး အဲဒီအတွေးတွေရဲ့ ပတ်လည်မှာ လည်နေပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ အဲဒီအတွေးတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေပြီး အဲဒီရောဂါအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုမှာ ယုတ္တိမရှိတဲ့ ဒီယူဆချက်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားတာကို လျှော့ချပေးရတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။

စိုးရိမ်ပူပန်တဲ့၊ စိတ်ပျက်တဲ့အတွေးတွေပါဝင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေ တော်တော်များများဟာ အလုပ်များနေတဲ့ ဦးနှောက်တစ်ခုရဲ့ ကြုံရာကျပန်း တစ်မိမိမိမိ တွေးမှုတွေသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်ဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုပြု အာရုံစိုက်ဖို့၊ ခြိမ်းခြောက်မှုတွေကို အဆက်မပြတ်ရှာဖွေဖို့နဲ့ တခြားစိတ်ကူးပေါင်းစုံကို ရဖို့ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခဲ့ပြီး အဲဒီစိတ်ကူးတွေရဲ့အများစုဟာ တော်တော်မိုက်မဲပေမဲ့ စိတ်ကူး တချို့ကတော့ တော်တော်ကောင်းပါတယ်။

အတွေးတွေဟာ ပူဖောင်းတွေနဲ့တူပါတယ်။ အများစုကတော့ ဗလာဖြစ်ပြီး တန်ဖိုးမရှိသလို အမြန်သတိထားတာကိုခံရတဲ့အတွက် သူတို့ကို လွှတ်ပေးလိုက်တာက အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အတွေးတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေဖြစ်တဲ့ အတွက် အရေးကြီးရမယ်ဆိုပြီး တော်တော်များများဟာ အတွေးတွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားကြ ပါတယ်။ အတွေးတွေကို ယုံကြည်ဖို့ သေချာပေါက်မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေလောက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ မြင်တာကတော့ အစွန်းရောက်သွားပါတယ်။



ကျွန်တော့်မှာ လိပ်ပြာမလုံတဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားမှုရဲ့ နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခုကတော့ ကုန်တိုက်ကကားပါကင်တွေကို စိတ်နဲ့ပိုင်ဆိုင်နေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းလို့ ထင်ရတဲ့ ကားပါကင်ဆီကို ကားကိုမောင်းသွားပြီးတဲ့နောက် အကောင်းဆုံးကားပါကင်ကို ကျွန်တော်တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီနေရာဟာ မမြင်ရအောင်ကွယ်နေတဲ့ အကာအကွယ်ရဲ့ အောက်မှာရှိပြီး ကုန်တိုက်ရဲ့ဝင်ပေါက်နဲ့လဲ သိပ်မဝေးပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီနေရာဟာ မနီးလွန်းတဲ့အတွက် စုပါမားကက်က လက်တွန်းလှည်းတွေက ကားကို လာပြီးပွတ်မိတိုက်မိတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကားထက် ပိုသေးပြီး ပိုမြန်တဲ့ နောက်ထပ်ကားတစ်စီးက မတူတဲ့ဦးတည်ချက်နဲ့ အဲဒီနေရာကို တိတ်တိတ်ခိုးကြောင်ခိုးဝှက်လာနေတဲ့အခါ စိတ်လှုပ်ရှားသွားပြီး အဲဒီနေရာကို ကျွန်တော်ယူမှာလို့ အချက်ပြလိုက်ပါတယ်။

အဲဒီကားဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ကားပါကင်ကို အရင်ဦးပြီး ယူသွားပါတယ်။ အဲဒီကားပါကင်ပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရှိပါတယ်။ အဲဒီကားပါကင်ကို ကျွန်တော် အရင်မြင်တာပါ။ ‘ကျွန်တော့်ရဲ့’ အကောင်းဆုံးနေရာကို ကျွန်တော့်ဆီက သူ ဘယ်လိုလုယူရတာလဲ။

ခဏနေပါဦး။ အဲဒီပါကင်ဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့ပါကင် အမှန်တကယ်ဟုတ်ရဲ့လား။ အဲဒီကားပါကင်ပေါ်မှာ ကျွန်တော့်နာမည်ရှိရဲ့လား။ အဲဒီပါကင်ကို ကျွန်တော်အရင်မြင်တာ အမှန်တကယ်ဟုတ်ရဲ့လား။ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်က ကားပါကင်ကို ပိုင်ဆိုင်နေပြီးသား ဖြစ်နေတဲ့အတွက် တစ်ယောက်ယောက်က အဲဒီပါကင်ကို ယူသွားတဲ့အခါ စိတ်တိုပြီး ဒေါသပူပန်ထသွားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကားလမ်းပေါ်မှာလဲ အဲဒီအတိုင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဂျာမန်တေးရေးဆရာ ဘတ်ခ်ရဲ့ ‘ဆယ်လိုဆွီ’ တေးသွားကို ပျော်ပျော်ပါးပါးနားထောင်ရင်း ကားကိုမောင်းသွား နေတဲ့ အချိန်မှာ တခြားကားတစ်စီးက ဘာမှအချက်မပြဘဲ ရှေ့ကဖြတ်မောင်းသွားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့စိတ်ထဲမှာ ကားရှေ့မှာရှိတဲ့ နိုင်လွန်ကတ္တရာဟာ ကျွန်တော့်ဟာသာဖြစ်ပြီး ကျွန်တော်တစ်ယောက်တည်းရဲ့ဟာသာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ထားတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ တိကျပြတ်သားတဲ့ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ အဲဒီကားလမ်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ယူထားတာကို ဒေါသထွက်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ငါ့ကားပါကင်၊ ငါ့လမ်း၊ ငါ့ယူဆချက်တွေ၊ ငါ့အိမ်၊ ငါ့သားသမီးတွေ၊ ငါ့မိသားစု၊ ငါ့ဘာသာတရားဆိုပြီး အရာအားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ချင်ပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေထဲက ဘယ်ဟာကိုမှ အမှန်တကယ်မပိုင်ဆိုင်ဘဲနဲ့ ဒီယူဆချက်ကို ကျွန်တော်တို့က ဆုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေကို အမှန်တကယ်နဲ့ အစစ်အမှန် ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ရင် အဲဒီအရာတွေအပေါ်မှာ ကျွန်တော်တို့ အပြည့်အဝထိန်းချုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကောင်းအမြင်ဆုံးအနေနဲ့ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ထိန်းချုပ်မှုနဲ့ လုံးဝလွတ်နေတဲ့ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နေသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သားသမီးတွေနဲ့ အိမ်ထောင်ဖက်ကို ကျွန်တော်တို့ပိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှု ကျွန်တော်တို့မှာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီယုံကြည်မှုနဲ့အတူ ပါဝင်ပတ်သက်သူတွေ အားလုံးအတွက် ပူဆွေးသောကနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အများကြီးရောက်လာပါတယ်။

ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ ယူဆချက်တွေနဲ့ လူတွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်နေမဲ့အစား အဲဒီအရာတွေကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့လက်ထဲမှာ ညင်ညင်သာသာပဲကိုင်ထားရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ပိုပြီးကောင်းတာကတော့ အဲဒီအရာတွေကို လက်ထဲက ဘယ်လိုလွှတ်ချရမလဲဆိုတာကို သင်ယူတာပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေထဲက ဘယ်ဟာကိုမှ ကျွန်တော်တို့မပိုင်ပါဘူး။ အဲဒီအရာတွေဟာ တဒင်္ဂသာဖြစ်ပြီး မတည်မြဲပါဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အမေရိကန်လူမျိုး တရားပြဆရာတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ‘ဂျိုးဇက်ဂိုးစတိမ်း’ အကြံပေးသလို ကျွန်တော်တို့က အလွန်အမင်း တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဆုပ်ကိုင်ထားရင် လက်ဖဝါးတွေ ပွန်းကုန်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ မကျေနပ်မှုကို ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။ ရွေးချယ်စရာတစ်ခုကတော့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်ကျေနပ်မှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်ပေါ်အောင် အရာရာကို ဘယ်လိုညင်ညင်သာသာကိုင်မလဲဆိုတာကို သင်ယူတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အခုမေးရမဲ့မေးခွန်းက ဆုပ်ကိုင်ထားတာကို ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုပြန်ဖြေမလဲဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



အခန်း - ၂

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ရူးနေကြတယ်

ကျွန်တော်ဟာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ မျိုးစိတ်တစ်ခုရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်အဖွဲ့ဝင် တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော့်မှာ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတယ်လို့ ယူဆချင်ပါတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိဖို့နဲ့ အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် တွေးခေါ်တတ်ဖို့ ကြိုးစားပေမဲ့ များသော အားဖြင့် စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ သိမြင်မှုဆိုင်ရာ ကန့်သတ်မှုတွေက ကျွန်တော့်အပေါ် အကြီး အကျယ် လွှမ်းမိုးထားပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့မှုရဲ့ ဥပမာတစ်ခုကတော့ ဆေးကျောင်းကို တက်ဖို့ လှေကားထစ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ တက္ကသိုလ်သတ္တဗေဒ အစီအစဉ်ထဲကို စာရင်းသွင်းခဲ့ တုန်းက ဖြစ်ပါတယ်။ သတ္တဗေဒဘာသာကို တော်တော်သဘောကျပေမဲ့ ဆေးပညာက လွဲပြီး တစ်ခုခုကိုလုပ်ဖို့ သင့်လျော်နေမလားဆိုတာကို ကျွန်တော့်ရဲ့အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက သိချင်နေခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ရဲ့ပင်ကိုအရည်အသွေးနဲ့ တွေးခေါ်တဲ့ပုံစံအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး ဘယ်အလုပ်ကသင့်လျော်လိမ့်မယ်ဆိုတာကို ကြည့်ဖို့အတွက် တော်တော်ပင်ပန်းတဲ့ စိတ်ပညာဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်မှုတစ်ခု လုပ်တာကို ကျွန်တော်ခံခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ပညာ ဒါမှမဟုတ် နိုင်ငံခြားဆက်ဆံရေးသံတမန်ပညာတွေနဲ့ အသင့်လျော်ဆုံးဖြစ် တယ်လို့ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်ကပြောပါတယ်။ ဇီဝဗေဒနဲ့ ရူပဗေဒသိပ္ပံပညာတွေဟာ ကျွန်တော့် စာရင်းရဲ့ အပေါ်ပိုင်းမှာရှိမနေဘူးလို့လဲ သူက သတိပေးပါတယ်။ သူပြောတာကို ကျွန်တော် နားထောင်ခဲ့သလား။ နားမထောင်ခဲ့တာ အမှန်ပါပဲ။ ကျွန်တော်က စိတ်ခံစားမှုအရ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ စွဲလမ်းနေပါတယ်။ အဲဒီခံစားမှုဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့နှလုံးသားကို

ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဦးနှောက်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်ရဲ့ စိတ်ခံစားမှုတွေက ယုတ္တိဗေဒနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားတွေကို အနိုင်ယူသွားခဲ့ပါတယ်။

ဆေးပညာကို လေ့လာခဲ့တဲ့နောက်ပိုင်းမှာ စိတ်ပညာနဲ့ တော်တော်နီးစပ်တဲ့ စိတ်ရောဂါကုသမှုပညာဆီကို ကျွန်တော်ဦးတည်ခဲ့ပါတယ်။ အခုဆိုရင် ဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၃၀ ကျော် ရပ်တည်ခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေတာတောင် နိုင်ငံခြားဆက်ဆံရေး၊ အနုပညာ ဒါမှမဟုတ် ဘာသာရေးစာပေတွေမှာ အလုပ်လုပ်တာက ပိုသင့်လျော်မှု ရှိမလားဆိုတာကို ကျွန်တော်သိချင်နေတုန်းပါပဲ။

အဲဒီနေရာကို ကျွန်တော်တို့အားလုံး ရောက်ခဲ့ဖူးကြပါတယ်။ လူတစ်ယောက်နဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေပြီး အဲဒီလူကိုသတိထားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို လူတွေက သတိပေးတဲ့ ဖြစ်ရပ်မျိုးကို ကြုံနေရတာ ကျွန်တော်တို့ထဲမှာ ဘယ်နှယောက်ရှိသလဲ။ အဲဒီနောက် ဖြောင်းဆန်သွားတဲ့ ခွဲခွာမှုတစ်ခုဖြစ်ပွားပြီးတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မိတ်ဆွေတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့အသံတွေဟာ အမှန်တကယ် တိကျတယ်ဆိုတာကို နားလည်သဘောပေါက်သွားကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အပြည့်အဝ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေဖြစ်တယ်လို့ အမှန်တကယ်ယုံကြည်နေရင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ သေချာပေါက် လှည့်စားနေတာဖြစ်ပြီး ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့မှုကို လက်ခံယုံကြည်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့စိတ်ဟာ ပါးပါးနပ်နပ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ပြီး ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆက်လက်ရှင်သန်မှုကို အထောက်အကူပြုတဲ့ အင်္ဂါရပ်ပေါင်းများစွာကို ပိုင်ဆိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ အဲဒီအင်္ဂါရပ်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကြီးမားတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေရဲ့ အောက်ကို ရောက်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

စိတ်ရဲ့ အဲဒီဝိသေသလက္ခဏာတွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့နဲ့ အဲဒီဝိသေသလက္ခဏာတွေနဲ့ ထိထိရောက်ရောက် လမ်းညွှန်ပြီး အလုပ်လုပ်တဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုတွေကိုရယူဖို့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းကို ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေက အလေးပေးဖော်ပြထားပါတယ်။

နေနည်း - ၅။ လိုအင်ဆန္ဒတွေရဲ့ အဆုံးမရှိတဲ့စာရင်းကြီးတစ်ခုကို စိတ်က ဘယ်လို ဖန်တီးတယ်ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်ပါ။

အဲဒီ ခေါင်းစွပ်ပါတဲ့အင်္ကျီ၊ ဝတ်စုံ၊ နေကာမျက်မှန်သာ ကျွန်တော်တို့မှာရှိရင် ကျွန်တော်တို့ပုံစံဟာ အမှိုက်စားဖြစ်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေဟာ သိပ်ပြီးတော်ပါတယ်။ ကောင်ကလေးတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် ကောင်မလေးတစ်ယောက်နဲ့ အပြင်သွားချင်တဲ့နေရာမှာလဲ အဲဒီအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတစ်ယောက်နဲ့ လက်ထပ်မှသာ သင်ပျော်ရွှင်ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အနာဂတ် ပျော်ရွှင်မှုကို ခန့်မှန်းတဲ့နေရာမှာ အဲဒီလောက်တော်နေရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လင်မယား ကွာရှင်းမှုနှုန်းဟာ အခုဖြစ်နေတဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

အရာအားလုံးကိုလိုချင်တပ်မက်တဲ့စွမ်းရည်ဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ မွေးကတည်းက ပါလာပြီးသားဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအရာတွေထဲမှာ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေ၊ အစားအစာတွေ၊ လူတွေ၊ အလုပ်တွေ၊ အတွေ့အကြုံတွေ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းထဲက နေရာဌာနတွေ၊ အရက်တွေ၊ ဆေးဝါးတွေ၊ နောက်ဆုံးပေါ်ဂျင်းအင်္ကျီ၊ ဂျင်းဘောင်းဘီတွေ၊ အဆန်းသစ်ဆုံး စမတ်ဖုန်းတွေ၊ နောက်လာမဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားစရာအားလပ်ရက်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။

သင့်ကို စဉ်းစားစေချင်တဲ့ နောက်ဆုံးအရာကတော့ လိုချင်တပ်မက်တာနဲ့ တောင့်တမက်မောတာဟာ မကောင်းဘူးဆိုတာပါပဲ။ တကယ်တော့ လိုချင်တပ်မက်တာနဲ့ တောင့်တမက်မောတာဟာ လူသားတွေအတွက် လုံးဝ ပုံမှန်ဖြစ်ပါတယ်။ လိုချင်တပ်မက် မှုနဲ့ တောင့်တမက်မောမှုမရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့မျိုးစိတ်တွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်း ထောင်ပေါင်းများစွာကတည်းက မျိုးပြုန်းပျောက်ကွယ်သွားခဲ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေထဲမှာ လိုချင်တပ်မက်မှုနှစ်ခု ရှိပါတယ်။ သင့်မြတ် လျော်ကန်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုဖြစ်တဲ့ 'ဆန္ဒ'နဲ့ လျော်ကန်သင့်မြတ်မှု မရှိဘဲ တောင့်တမက်မောတဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုဖြစ်တဲ့ 'တဏှာ' ဖြစ်ပါတယ်။ ဆန္ဒရဲ့ ဥပမာတွေကတော့ အကူအညီပေးချင်တဲ့ဆန္ဒ ဒါမှမဟုတ် ငြိမ်းချမ်းပြီး ကြည်လင်တဲ့ စိတ်တစ်ခုကို ရချင်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ တဏှာရဲ့ ဥပမာတွေ ကတော့ သာယာမှု ဒါမှမဟုတ် ပိုင်ဆိုင်မှုတွေကို အလွန်အကျွံလိုချင်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှု



ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်ချင်တဲ့ လိုချင်တပ်မက်မှု ဖြစ်ပါတယ်။

နေ့စဉ် အသက်ရှည်ရှည်နေဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့မှာ အစားအစာ၊ ရေ၊ နေရာ လုံခြုံတဲ့နေရာတစ်ခုနဲ့ အဖော်အလှော်လိုပါတယ်။ စားဖို့နဲ့သောက်ဖို့အတွက် ဘာလိုချင်တပ်မက်မှုမှ မရှိဘူးဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ ဆက်ပြီး ရှင်သန်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်ဟာ တစ်နေ့ကို ရေတစ်ခွက်၊ ပေါင်မုန့်တစ်လုံးနဲ့ပဲ ကျေနပ်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ အာဟာရနဲ့ ရေဓာတ်ချို့တဲ့လာပြီး အဲဒါနဲ့ပဲ ကျွန်တော်သေဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

တစ်ရာသီမှာ ပန်းသီး ၅ လုံးသာဆွတ်ရတာကို ပီတိဖြစ်ပြီး အပြည့်အဝ ပျော်နေတဲ့ လယ်သမားတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်နဲ့ ကျွန်တော့်မိသားစုဟာ အသက်ဆက်ပြီးရှင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်တို့မှာ အသက်ဆက်ပြီးရှင်ဖို့အတွက် ဦးနှောက်ထဲမှာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ လိုချင်တပ်မက်၊ တောင့်တမက်မောမှု ယန္တရားကြီးတစ်ခု ရှိပါတယ်။ လူသား အများစုအတွက် အဲဒီလျှပ်စီးပတ်လမ်းဟာ ဆင့်ကဲပြောင်းလဲခဲ့တဲ့အတွက် သူတို့ဟာ အလွယ်တကူ ကျေနပ်အားရတယ်လို့ မရှိတော့ပါဘူး။ ကျေနပ်အားရမှုဟာ တိုတောင်းပြီး အဲဒီနောက်မှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ နောက်ထပ်ပိုပြီး လိုချင်တပ်မက်ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ အစားအစာကို အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ စကားပြောဆိုဆွေးနွေးမှုအများစုဟာ အစားအစာအကြောင်းပဲ များပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိသားစုနဲ့ အာရှမိတ်ဆွေတွေ တော်တော်များများဟာလဲ အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဘာဟင်းတွေစားမယ်၊ ဘယ်စားသောက်ဆိုင်တွေကို သွားမယ်ဆိုတာကို စီစဉ်ပြီး ကျွန်တော်တို့ စိတ်လှုပ်ရှားကြပါတယ်။ အစီအစဉ်တွေ၊ စားစရာစာရင်းတွေ အများကြီး လုပ်ပြီး တောင့်တမက်မောမှုတွေ ပိုဖြစ်လာပါတယ်။ ဗိုက်ကားအောင်စားကြပြီးတဲ့နောက် အပြည့်အဝစားပြီးပြီဆိုတာ သေချာအောင် အချို့ပွဲတွေကို ကျွန်တော်တို့ ထပ်စားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဗိုက်တွေပြည့်သွားပြီး ကုန်ကျငွေကို မရှင်းခင် ခဏတာ အချိန်လေးအတွင်းမှာတောင် နောက်တစ်ခါစားမဲ့အစားအစာအတွက် စီစဉ်နေကြပါပြီ။ အဲဒီထက်ပိုပြီးဆိုတာက လက်ရှိအစားအစာတွေကိုစားနေတုန်းမှာတောင် နောက်တစ်ခါ ထပ်ပြီးစားဖို့ စီစဉ်နေကြတာပါပဲ။

တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ဖိနပ်တွေကိုပိုင်ဆိုင်ဖို့ မတင်းတိမ်၊ မရောင့်ရဲနိုင်အောင် လိုအင် ဆန္ဒရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတချို့ ကျွန်တော်မှာရှိပါတယ်။ ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်မှာဆိုရင် ဖိနပ်တွေအပြည့်ထည့်ထားတဲ့ ဗီဂိုတစ်လုံးရှိပါတယ်။ အဲဒီအထဲကဖိနပ်တချို့ဟာ ဗီဂို အပြင်ဘက်ကိုတောင် တစ်ခါမှမရောက်ဖူးပါဘူး။ အိမ်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဖိနပ်ကုန်တိုက်တစ်ခု ရှိနေတဲ့ကြားထဲက နောက်ဆုံးပေါ် ဘာဖိနပ်တွေထွက်နေတယ်ဆိုတာ စူးစမ်းရတာကို သူက စိတ်လှုပ်ရှားနေတုန်းပါပဲ။ သူ့ရဲ့ဖိနပ်အများစုဟာ ဒေါ်လာထောင်နဲ့ချီပြီးတန်ပေမဲ့ သူ့လိုချင်တပ်မက်မှုက တောင့်တမက်မောမှုအဖြစ်ကို ပြောင်းလဲသွားရင် ကုန်ကျမဲ့ငွေဟာ သူ့အတွက် ပြဿနာတစ်ခု မဟုတ်တော့ပါဘူး။

နောက်ထပ်မိတ်ဆွေကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ နည်းပညာကျွမ်းကျင်သူကြီး ကတော့ ဈေးကွက်မှာရောက်နေတဲ့ နောက်ဆုံးပေါ်စမတ်ဖုန်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အစွဲ အလမ်းကြီးပါတယ်။ သူဟာ တစ်နှစ်ကို အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ် သူ့ရဲ့ဖုန်းကို အဆင့်မြှင့်ပြီး နောက်ဆုံးထွက်တဲ့မော်ဒယ်ကိုရဖို့အတွက် နာရီနဲ့ချီပြီးကြာအောင် တန်းသွားစိပါလိမ့်မယ်။ နောက်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ တောင်တက်စက်ဘီးစီးသူကတော့ သူ့ရဲ့စက်ဘီးကို ခဏခဏအဆင့်မြှင့်ပြီး သူ့ရဲ့စက်ဘီးတချို့ဟာ တစ်စီးကို ဒေါ်လာ ၁၀,၀၀၀ ကျော် တန်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိပြီးသားအရာက ကောင်းနေတာတောင် စိတ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုခု ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ရှိနေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ရှုထောင့်တစ်ခုကကြည့်ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေအားလုံးကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားခြင်းဟာ အမြဲပျော်ရတဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာ မဟုတ် ပါဘူး။ ပညာ၊ ကိုယ်တွင်းကငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲမှုကို မပြုစု မပျိုးထောင်ရင် တိုတောင်းတဲ့ ယာယီပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မဲ့ ပုံသေဖြစ်နေတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒစက်ဝန်းဟာ ရပ်သွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့စိတ်ရဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားကို အခြေခံတဲ့ သွင်ပြင် လက္ခဏာဟာ ဒါကိုနားလည်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ထိန်းချုပ်တဲ့အတွေးကို စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းက ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ပါလိမ့်မယ်။

ကျိယျိကျိယျိကျိယျိ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေအများကြီးကို ပြည့်ဝအောင် ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်တဲ့ အချိန်တစ်ခု ရှိခဲ့ဖူးပါသလား။ အဲဒီလိုလုပ်ပြီးတဲ့နောက်မှာ လိုချင်တောင့်တမှုကို သင်က ရပ်တန့်သွားစေခဲ့သလား။ တခြားလိုအင်ဆန္ဒတွေနဲ့ အစားထိုးဖို့အတွက်ပဲ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ လွင့်ပျောက်သွားတာလား။

ဒီနေ့အတွက် သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ပြည့်ဝအောင်လုပ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ဖြစ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးအစားအစာတွေ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ကြိုက်ကျွေးလိုက်ပါ။ သင့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးမိတ်ဆွေတွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပြီးနေလိုက်ပါ။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေလိမ့် မယ်လို့ယူဆတဲ့ (သင်တတ်နိုင်တဲ့ဈေးထက်မပိုတဲ့)အရာကို သင်ကိုယ်တိုင်ဝယ်လိုက်ပါ။ တစ်နေ့တာကုန်ဆုံးသွားတဲ့အချိန်မှာ သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေကို အပြည့်အဝ ငြိမ်းသတ် ပြီးပြီလားလို့ သင့်ကိုယ်သင် မေးပါ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ သင်ကြားမှုတွေကိုလိုက်နာတဲ့အခါ မျက်စိမှိတ်ပြီးမယုံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ သင်ကြားမှုတွေကို သင်ကိုယ်တိုင်တွေ့ကြုံခံစားပြီး ဗုဒ္ဓပြောတာတွေ မှန်၊ မမှန်ကြည့်ပါ။

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွေထဲမှာ ထည့်သွင်းထားပါတယ်။ လူသားတွေကို ကောင်းတဲ့လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခု ပေးလိုက်တဲ့အခါ ဥပမာအားဖြင့် ထိပေါက်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် လက်ဝတ်ရတနာအသစ် တစ်ခုကိုရတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ကားအသစ်တစ်စီးရတဲ့အခါ ယာယီအနေနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု မြင့်တက်သွားပါတယ်။ အဲဒီပျော်ရွှင်မှု မြင့်တက်မှုမှာ ဒိုပါမင်းအပါအဝင် နျူရိုထရန်စမစ်တာ (အာရုံကြောဆဲလ်တစ်ခုဆီက နောက်တစ်ခုဆီကို သတင်းသယ်ဆောင်ပြီး ပို့ပေးတဲ့ ဓာတုပစ္စည်း) တွေ ပါဝင်ပတ်သက်ခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုရဲ့အဆင့်ဟာ အောက်ခြေကို ပြန်ရောက်သွားပါတယ်။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုအသစ်တွေမှာလဲ ဒီလိုပဲဖြစ်ပွားတာကတော့ ဝမ်းနည်းစရာပါ။ ပျားရည်ဆမ်းခရီးဆိုတဲ့ အဆင့်တစ်ခုရှိပြီး အဲဒီအဆင့်ရဲ့နောက်က စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပိုပြီးနည်းတဲ့၊ မှန်းခြေအားဖြင့် ပိုပြီးတည်ငြိမ်တဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအဆင့်တစ်ခု လိုက်လာပါတယ်။ စိတ်ပညာမှာ ကောင်းတဲ့ဖြစ်ရပ်တွေကို ကျင့်သားရလာပြီး အစပိုင်းက



စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ သာယာမှုတွေ လျော့ကျသွားတဲ့ ဒီဖြစ်စဉ်ကို ကျင့်သားရလာမှုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုဟာ အမှန်တကယ်ပျော်ရွှင်အောင် လုပ်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်တို့က ယူဆရင်တောင် အဲဒီအရာတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကျင့်သားရသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ငွေနဲ့ကျင့်သားရသွားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ မနီလာမြို့က နွမ်းပါးတဲ့ ဆေးကျောင်းသားတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး အစားအသောက်၊ အဝတ်အထည်၊ ကျူရှင်ခနဲ့ မုန့်ဖိုးဆိုတဲ့အရာအားလုံးအတွက် မိသားစုအပေါ်မှာ လုံးဝ မှီခိုခဲ့ရပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ပထမနှစ်အလုပ်သင်ဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ တစ်လကို ဒေါ်လာ ၃၀၀၀ ရရင် သိပ်ပြီးပျော်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့ပါတယ် (အဲဒါဟာ ၁၉၉၀ ပြည့်လွန် နှစ်တွေတုန်းက ဖြစ်ပါတယ်)။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဘဏ်စာရင်းမှာ ဘာငွေမှမရှိခဲ့ရာက ဒေါ်လာ ထောင်ချီပြီးရှိတာကို စိတ်ကူးကြည့်ဖို့ ခက်ခဲ ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက် နယူးယောက်မှာ တစ်လကို ဒေါ်လာ ၃၀၀၀ ရတဲ့ ပထမနှစ် အလုပ်သင်ဆရာဝန်တစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီထက်ဝင်ငွေအများကြီးပိုကောင်းတဲ့ စိတ်ရောဂါအထူးကုပါရဂူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော်စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့ပါတယ်။ လိုအပ်တာထက် ပိုပြီး ဝင်ငွေရတဲ့ စိတ်ရောဂါအထူးကုပါရဂူတစ်ယောက် ဖြစ်လာတဲ့ အခါမှာ အဲဒီထက်ပိုပြီး ကျွန်တော်လိုချင်နေတုန်းပါပဲ။ အဲဒါကြောင့် ပုဂ္ဂလိက ဆေးခန်းမှာ ထိုင်ပြီး အလုပ်အပိုတွေအများကြီးကို ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။

အကြွေးတွေကို အကုန်ပြန်ဆပ်ပြီး သုံးစွဲတာထက် ပိုပြီးဝင်ငွေရနေတဲ့ အခုအချိန် မှာတောင် ဒေါ်လာ သန်း ၂၀ ဆုပေါက်နိုင်တဲ့ ထိလက်မှတ်ကို ကျွန်တော် တစ်ခါတလေ ဝယ်နေတုန်းပါပဲ။ ထိများပေါက်ခဲ့ရင် ကျွန်တော်နေတဲ့နေရာအနီးအနားက ပင်လယ် ကမ်းခြေမှာရှိတဲ့ ခြံနဲ့အိမ်ကို ဝယ်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကပြောချင်တာကတော့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို သတိထားရမယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လိုအင်ဆန္ဒတွေကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ စွမ်းအားမြင့်တဲ့ စက်ရုံကြီးတွေဖြစ်ကြတဲ့အတွက် လိုအင်ဆန္ဒကို ငြိမ်းသတ်ပြီးတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုဟာ သက်တမ်းတိုတယ်ဆိုတာကို သတိရပါ။ ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ လိမ့်မယ်လို့ထင်ပြီး သင့်ရဲ့လိုအင်ဆန္ဒတွေရဲ့နောက်ကို မျက်စိမှိတ်ပြီး မလိုက်မိအောင် သတိထားပါ။ ယေဘုယျအနေနဲ့ ရေရှည်ပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေမှာမဟုတ်ဘဲ အဲဒီလိုအင် ဆန္ဒတွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးတဲ့လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ပြင်းထန်တဲ့ ဂယက်ရိုက်မှုတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

နေနည်း - ၆။ လိုအင်ဆန္ဒနဲ့ တောင့်တမက်မောမှုဟာ ဖြစ်နိုင်တာထက် ကတိတွေ ပိုပေးပြီး ပေးထားတဲ့ကတိအတိုင်း ပြည့်ဝအောင် လုပ်မပေးပါဘူး။

စိတ်လှုပ်ရှားစရာကောင်းတယ်လို့ သူတို့တွေ့ရတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ထူးခြားတဲ့ အရည်အသွေးရှိတယ်လို့ သူတို့ထင်တဲ့ တခြားတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ အတူနေချင်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ဆန္ဒနောက်ကို မျက်စိမှိတ်ပြီး လိုက်မိကြတဲ့အတွက် စိတ်လှုပ်ရှားစရာမကောင်းတာတော့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပေမဲ့ တည်တံ့တဲ့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းလို့ရတဲ့ ဆက်ဆံမှုတစ်ခုကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရတဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တွေ တော်တော်များများကို ကျွန်တော်သိပါတယ်။ သူတို့အများစုဟာ ‘အဲဒီတစ်ယောက်’ ကိုတွေ့တဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ဆက်ဆံရေးတွေကို ဖျက်ဆီးပစ်ပြီး မိသားစုတွေကို ထားခဲ့ကြပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ‘အဲဒီတစ်ယောက်ဟာ’ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေမှာ အဆိုးဆုံးအိပ်မက်ဆိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ လက်တွဲဖော်အသစ်တစ်ယောက်ကို မှန်ကန်တဲ့ရွေးချယ်မှုလုပ်ခဲ့တယ်လို့ ယူဆရတဲ့ တစ်မူထူးတဲ့ဖြစ်ရပ်တချို့ ရှိကြတာမှန်ပေမဲ့ အဲဒီဆက်ဆံမှုတွေဟာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် မပျော်ရွှင်တဲ့ဇာတ်လမ်းတွေထဲက ခြွင်းချက်တချို့လောက်သာ ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ကတော့ ထင်ပါတယ်။

အပျော်တမ်း ပင်လယ်ပြင်ရေကူးသမားတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ ရေကူးဖော်တွေ ဘယ်နှယောက်မှာ သူတို့ရေကူးတာကိုသာမက တခြား စက်ဘီးစီးတာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း၊ အိပ်စက်မှုနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကိုတောင် ခြေရာခံနေတဲ့ အဆင့်မြင့်နည်းပညာစောင့်ကြည့်ကိရိယာတွေ ရှိကြတယ်ဆိုတာကို သိလိုက်ရတဲ့အခါ အံ့သြပြီး ချီးမွမ်းမိပါတယ်။ အဲဒီလိုလက်ပတ်နာရီတစ်လုံး သုံးရမှာကို နှစ်တော်တော် ကြာအောင် ကျွန်တော်ဆန့်ကျင်ခဲ့ပေမဲ့ အဲဒီနာရီမျိုး တစ်ခုမရှိခဲ့တာကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနာရီမျိုး တစ်ခုရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော့်ရဲ့ ရေကူးအမြန်နှုန်း တိုးတက်လာမယ်၊ ကျွန်တော် ရေပိုပြီးကူးနိုင်မယ်၊ ကျွန်တော့်ရဲ့ပုံစံဟာ မိုက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့လက်တွဲဖော်က ကျွန်တော်အံ့အားသင့်သွားအောင် အဲဒီလိုနာရီမျိုး တစ်ခုလက်ဆောင်ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ထင်တဲ့ သိပ်ခေတ်မဆန်လွန်း၊ မရှုပ်ထွေးလွန်းတဲ့ ဈေးနှုန်းလဲသင့်လျော်တဲ့ သာမန်ပုံစံတစ်ခုကို ရွေးခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရေကူးတာတွေကို သတင်းပတ်အနည်းငယ်ကြာအောင် တာဝန်ကျေကျေ

mggyoe.com

မှတ်တမ်းတင်ပြီးတဲ့နောက်မှာတော့ အဲဒီနာရီဟာ တစ်ခါတလေမှာ ရေကူးခဲ့တာတချို့ကို မှတ်တမ်းတင်ဖို့လွတ်သွားတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သတိထားခဲ့မိပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အိပ်စက်မှုကို သူ့ရဲ့မှတ်တမ်းတင်မှုဟာ မတိကျပါဘူး။ အဲဒီနောက် သူ့ရဲ့ ပြာနှမ်းနှမ်း အရောင်ကြီးကို ငြီးငွေ့လာတဲ့အတွက် ပိုပြီးအရောင်တောက်တဲ့ကြိုးနဲ့ နာရီတစ်လုံးကို ရဖို့ ကျွန်တော်မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအကောင်းဆုံးဆိုတဲ့နာရီဟာ အခုအချိန်မှာတော့ မကြာခင် အသစ်နဲ့ ထပ်ပြီးအစားထိုးခံရတော့မဲ့ နောက်ထပ် ပစ္စည်းတစ်ခု ဖြစ်နေပါပြီ။

အားကောင်းတဲ့ တောင့်တမက်မောမှုဟာ သူ့အမှန်တကယ်ပေးနိုင်တာထက် ပိုပြီး ကတိပေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြင်းထန်တဲ့လိုအင်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အချိန်မှာတော့ ဦးနှောက်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ကြီးမားတဲ့ကတိတွေ ပေးပါတယ်။

လိုအင်ဆန္ဒဟာ ဖြစ်နိုင်တာထက် ပိုပြီး ကတိတွေပေးတဲ့အပြင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကိုလဲ ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ လိုအင်ဆန္ဒတွေရှိကြပါတယ်။ တောင့်တ မက်မောမှု ဒါမှမဟုတ် ဆုပ်ကိုင်ထားမှုဟာ လိုအင်ဆန္ဒရဲ့ အားကောင်းတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ပိုပြီးပြင်းထန်တဲ့ပုံစံတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တောင့်တမက်မောကြတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ စိုးရိမ်ပူပန်ကြပါတယ်။

ဥပမာတစ်ခုကို ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော်ဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်း တစ်ကျောင်းမှာ ၅ ရက်ကြာနေထိုင်ဖို့ ရောက်နေပါတယ်။ အဲဒီဘုန်းကြီးကျောင်းမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းတစ်ခုက မွန်းလွဲသွားချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ အစားမစားရပါဘူး။ အချိန်က နွေရာသီညနေခင်း ၄ နာရီထိုးပြီးချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ရေခဲမုန့်စားချင် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းထဲမှာ ရေခဲမုန့်မရှိပါဘူး။ ရေခဲမုန့်အကြောင်းကို စဉ်းစားတာဟာ ကျွန်တော့်ကို စိတ်သောကမဖြစ်စေပါဘူး။ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာရတာကို ကျေနပ်တဲ့ အတွက် အဲဒီအခြေအနေမှာ ကျွန်တော် ဘာမှ စိတ်မချမ်းမသာ မဖြစ်သေးပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ရေခဲမုန့်စားချင်တဲ့လိုအင်ဆန္ဒက ပိုပြီးပြင်းထန်လာတဲ့အတွက် ရေခဲမုန့်ကို တောင့်တမက်မောနေပါပြီ။ ရေခဲမုန့်ကို ငါလိုချင်တယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကူးကို ကျွန်တော် ဆုပ်ကိုင် နေပါပြီ။ တောင့်တမက်မောမှုနဲ့အတူ စိုးရိမ်ပူပန်မှုက လိုက်လာပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွေရဲ့ အဲဒီမိုက်မဲတဲ့စည်းမျဉ်းတွေကို ကျွန်တော် စပြီးစိတ်ဆိုး လာပါတယ်။ အစကတည်းက အဲဒီနေရာကို ငါမလာခဲ့သင့်ဘူးလို့ ယူဆလာပါတယ်။



ကမ်းခြေတစ်ခုကိုသွားပြီး အပန်းဖြေတာက ဒီထက်ပိုပြီး ကောင်းမှာပဲလို့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော် စိတ်ဆင်းရဲနေပါပြီ။

နေနည်း - ၇။ စိတ်ဖိစီးမှုဟာ အရာအားလုံးကို သူတို့ရဲ့အရှိအတိုင်းမဟုတ်ဘဲ တခြားနည်းနဲ့ဖြစ်ဖို့ တောင့်တမက်မောမှု ဖြစ်ပါတယ်။

ရိုးရှင်းတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုနဲ့ အရာအားလုံးကို တစ်မူထူးစေချင်တဲ့ တောင့်တမက်မောမှုရဲ့ကြားမှာ ခြားနားမှုတစ်ခု ရှိပါတယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့လိုအင်ဆန္ဒတစ်ခုဟာ တောင့်တမက်မောမှုနဲ့မတူဘဲ သူ့ကို စွဲလမ်းလမ်းမဟုတ်ဘဲ ညင်ညင်သာသာကိုင်ထားလို့ရပါတယ်။

ကျောင်းသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ သင့်ရဲ့အဆင့်တွေကို ပိုပြီးမြှင့်ဖို့ ဒါမှမဟုတ် မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံတွေ ပိုပြီးနည်းဖို့ သင်ဆန္ဒရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အားလုံး ခြုံလိုက်ရင် သင်ဟာ သင်ရှိနေတဲ့နေရာမှာ ငြိမ်းချမ်းနေပါတယ်။ အဲဒီနေရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းဆုံး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တောင့်တမက်မောမှုကမ်းခြေတွေကိုသွားတဲ့ လိုအင်ဆန္ဒ တံတားကို သင်ဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ပိုပြီးမြင့်တဲ့အဆင့်မှတ်တွေကို သင်ရသင့်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာ ဝက်ခြံတွေမရှိသင့်ဘူးလို့ သင်စပြီးတွေးလာပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ သင်စိတ်ဖိစီးသွားပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတော့သလို ခံစားရတာပါပဲ။ ငြိမ်းချမ်းရမဲ့အစား အရာအားလုံးကို အရင်နဲ့ ကွာခြားသွားစေချင်တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့လှုံ့ဆော်တိုက်တွန်းမှုကြီးတစ်ခု သင့်မှာရှိသွားပါတယ်။

အိပ်လို့လဲကောင်းကောင်းမရကြတဲ့ နာတာရှည်နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ လူနာတွေ တော်တော်များများကို ကျွန်တော်တွေ့ပါတယ်။ အဲဒီလူနာတွေကို အုပ်စုနှစ်စုခွဲလို့ရပါတယ်။ တစ်စုက သူတို့ရဲ့နာတာရှည်နာကျင်မှုနဲ့ အိပ်လို့မရမှုကို ရာနှုန်းပြည့်ဖယ်ရှားပစ်သင့်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့နာကျင်မှုနဲ့ အိပ်မရမှုကို မုန်းတဲ့အတွက် အဲဒီရောဂါတွေကြောင့် သူတို့ရဲ့ဘဝ ပျက်စီးရတယ်လို့ ယုံကြည်နေကြပါတယ်။ သူတို့ဟာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ အပေါ်မှာပဲ စွဲလမ်းလွန်းနေကြတဲ့အတွက် သူတို့ရဲ့ဘဝကြီး တစ်ခုလုံးဟာ သူတို့ရဲ့ အခြေအနေကို လုံးဝပြောင်းလဲသွားစေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ပဲ လုံးချာလိုက်နေပါတယ်။

gyoe.com

ဒုတိယအုပ်စုမှာရှိတဲ့ နာတာရှည်နာကျင်မှုနဲ့ အိပ်လို့မရမှုဟာ ပထမအုပ်စုနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ ရောဂါလက္ခဏာတွေရှိတယ်ဆိုတာကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း လက်ခံပြီး တိုးတက်ကောင်းမွန်မှုတွေ ရှိလာနိုင်တယ်လို့ သူတို့ကမျှော်လင့်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ ပြောင်းလဲမှုကို လိုချင်တဲ့ဆန္ဒရှိကြပေမဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေနဲ့ အတူနေသွားဖို့ သင်ယူခဲ့ကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သူတို့ရဲ့အခက်အခဲ တွေကို သက်သာစေခဲ့အရာတွေ အများကြီးကို ပေးရုံသာပေးနိုင်ပြီး အလုပ်ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ဘယ်ဟာကိုမှ အာမခံမထားဘူးဆိုတာကို သူတို့သိကြပါတယ်။ တိုးတက်မှုတချို့ကို လိုချင်တောင့်တကြပေမဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို သူတို့က စွဲလမ်းမနေကြပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ် တောင်းဆိုမနေကြပါဘူး။ သူတို့ဟာ တောင့်တမက်မောမနေကြပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမနေကြ ပါဘူး။ အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ ရှိနေကြပါတယ်။

	မျှော်လင့်ချက်	
နေနည်း - ၈။	စိတ်ဖိစီးမှု - -----	
	လက်တွေ့ဘဝ	

ဆင်ခြင်တုံတရားကို လုံးဝဥသုံးအခြေခံတဲ့စိတ် ကျွန်တော်တို့မှာရှိရင် အနာဂတ် ရလဒ်တွေကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းတဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ သိပ်ကိုတော်ကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ အမှန်ဖြစ်နေတာက မျှော်လင့်ချက်တွေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းတဲ့နေရာမှာ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ညံ့ဖျင်းကြပြီး အဲဒီလိုညံ့ဖျင်းခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ အများကြီးဖြစ်ပွားအောင် လုပ်နေတာပါပဲ။

ဂျက်ကီ

ကျွန်တော်ဟာ ဆေးကျောင်းမှာစာသင်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ရင်း အနှစ် ၂၀ ကြာခဲ့ ပါတယ်။ ကျွန်တော်ယူရတဲ့ တာဝန်တစ်ခုကတော့ နောက်ဆုံးနှစ်ဆေးကျောင်းသား တွေရဲ့ စိတ်ရောဂါဘာသာစာမေးပွဲတွေကို စီစဉ်ကြီးကြပ်ပေးရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ စာစစ်သူနှစ်ယောက်က စောင့်ကြည့်နေတဲ့အချိန်မှာ ဆေးကျောင်းသားက လူနာ တစ်ယောက်ကို အင်တာဗျူးလုပ်ရတာ ပါဝင်တဲ့အတွက် စိတ်ရောဂါဘာသာ

စာမေးပွဲဟာ လန့်စရာကောင်းပါတယ်။ သရုပ်ဆောင်သူတွေက စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြရောဂါ၊ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ဝေဒနာ၊ အမျက်ဒေါသနဲ့ ထိန်းချုပ်လို့ မရတဲ့ စွဲလမ်းမှုလို စိတ်ရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးကို တင်ပြပြီး လူနာတွေရဲ့နေရာက ဝင်ပေးပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေဟာ လူနာတွေကို ၁၅ မိနစ်ကြာအောင် အင်တာဗျူးလုပ်ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ လူနာကထွက်သွားပြီး ဝါရင့်တဲ့ ဆရာဝန် ကြီးနှစ်ယောက်က ကျောင်းသားကိုမေးခွန်းတွေမေးပါတယ်။ ကျောင်းသားတွေဟာ သူတို့အချင်းချင်းနဲ့ သူတို့ရဲ့ဆရာသမားတွေနဲ့လေ့ကျင့်ပြီး သီတင်းပတ်တော်တော် များများ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ကြပါတယ်။

စာမေးပွဲလုပ်နေတဲ့ သောကြာနေ့နေ့ခင်းတစ်ခုမှာတော့ စာမေးပွဲလုပ်နေတဲ့ အခန်းရဲ့အပြင်ဘက်နားမှာရှိတဲ့ ကျွန်တော်ရုံးခန်းတံခါးကို လာခေါက်တဲ့ ကျယ်လောင်တဲ့အသံတစ်ခုကို ကျွန်တော်ကြားလိုက်ရပါတယ်။ တံခါးဝမှာ ရောက်နေတာဟာ ‘ဂျက်ကီ’ ဖြစ်ပါတယ်။ သူဟာ အသံကုန်ဟစ်ပြီးငိုနေသလို သူ့ရဲ့တစ်ကိုယ်လုံးဟာလဲ တုန်နေပါတယ်။ သူပြောတဲ့စကားတွေကိုလဲ ကောင်းကောင်းမကြားရပါဘူး။

ဖြစ်နိုင်တဲ့ဖြစ်နိုင်ခြေအမျိုးမျိုးကို ကျွန်တော်စဉ်းစားလိုက်ပါတယ်။ သူက စာကို အပြင်းအထန်လုပ်ခဲ့ပြီး စာစစ်တဲ့သူတွေက သူ့ကို စာမေးပွဲချလိုက်တာလား၊ သူ့စာမေးပွဲအောင်ဖို့ခက်အောင် သရုပ်ဆောင်သူတွေက လုပ်ခဲ့တာလား၊ သူနဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူတစ်ယောက် သေဆုံးသွားခဲ့တာလား။ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲလို့ ကျွန်တော်က သူ့ကိုမေးလိုက်ပါတယ်။

မိနစ်အနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ ချောလို့မရအောင် တရှိုက်ရှိုက်ငိုပြီးတဲ့နောက်မှာ “ကျွန်မ ဂုဏ်ထူးမထွက်ဘူး၊ အောင်ရုံပဲအောင်ခဲ့တယ်” လို့ သူ့ဆီက အသံထွက် လာပါတယ်။

ကျွန်တော် ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်သွားပါတယ်။ ကျောင်းသားအများစုက သူတို့စာမေးပွဲအောင်တာကို အောင်ပွဲခံကြပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဂျက်ကီကတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ ဝမ်းနည်းရာက ဒေါသထွက်လာပါတယ်။ ကောင်းကောင်းကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပြီး အဲဒီနှစ်မှာ ဘာသာအားလုံး ဂုဏ်ထူး

ထွက်ဖို့မှန်းထားတဲ့ သူ့လိုကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားတွေအတွက် ဘယ်လောက် မမျှမတဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုပြောပြီး စာမေးပွဲလုပ်ငန်းစဉ်ကြီးကို မကျေနပ်ကြောင်း ပြောပါတယ်။

အဲဒီစာမေးပွဲလုပ်ငန်းစဉ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် စိမ့်လုပ်ကိုင်ခဲ့တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ကို တိုက်ခိုက်နေပြီလို့ ခံစားလိုက်ရပါတယ်။ စာမေးပွဲ အောင်တာကို သူ့ကျေးဇူးတင်သင့်တယ်လို့ပြောပေမဲ့ အလုပ်မဖြစ်ပါဘူး။ သူက ဂုဏ်ထူးကို မျှော်လင့်ထားတာပါ။

ဂျက်ကီဟာ အောင်ဖို့ထိုက်တန်တဲ့ ဆေးကျောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ် ဆိုတာနဲ့ သူဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံးနဲ့မတူဘဲ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အကဲဖြတ် ဖို့က လွယ်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခံစားမှုဟာ သူ့ရဲ့ခံစားပိုင်ခွင့်ကို ပုံကြီးချဲ့ထားတာဖြစ်တဲ့ အတွက် သူဟာ ပြုပြင်တည့်မတ်ပေးမှုတစ်ခုနဲ့ ထိုက်တန်တယ်ဆိုပြီး ‘ရှာဒင် ဖရေဒါ’ လို့ခေါ်တဲ့ (သူများဒုက္ခဖြစ်တာကိုပျော်တဲ့) ခံစားမှုကိုတောင် ကျွန်တော်တို့ ခံစားသွားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမဟုတ်ရင်တောင် အများစုဟာ ဂျက်ကီအသေးစားလေးတွေကို ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ လက်သင့်ခံထားကြပါတယ်။ ဖြည့်ဆည်းမပေးနိုင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကို ဝမ်းနည်းကြေကွဲစေတဲ့ မျှော်လင့် ချက်တွေ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ ရှိနေကြပါတယ်။

မစွပ်ကနေဒီ

ကျွန်တော့်မှာ အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ် လူနာတစ်ယောက်ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ လူနာဟာ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းမှာ အဆင့်မြင့်အရေပြားကင်ဆာရောဂါရှိနေပြီး အဲဒီ ရောဂါဟာ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်၊ အဆုတ်နဲ့အသည်းဆီကို ပျံ့သွားပြီဆိုတာကို စစ်ဆေး တွေ့ရှိတဲ့အတွက် စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်နေပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်း အသက် ရှင်ဖို့ လအနည်းငယ်လောက်ပဲ ကျန်တော့တဲ့အတွက် ကွယ်လွန်မှုအတွက် မိသားစု အနေနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမဲ့အကြောင်း သူ့ခင်ပွန်းရဲ့ ကင်ဆာသမားတော်က မစွပ်ကနေဒီကို ပြောခဲ့ပါတယ်။

ရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူနဲ့ကျွန်တော် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်တဲ့အခါ မစွပ်
 ကနေဒီက သူ့ခင်ပွန်း နေမကောင်းဖြစ်နေချိန်မှာ စောစောကတည်းက ရောဂါ
 အခြေအနေကို သိအောင်စစ်ဆေးမပေးခဲ့တဲ့အတွက် ဆေးပညာအသိုင်းအဝိုင်းကို
 နှင့်နှင့်သီးသီး ပုတ်ခတ်ပြောဆိုပါတယ်။ သူ့ခင်ပွန်းကိုပေးခဲ့တဲ့ ဓာတုကုထုံး
 ဆေးသစ်တွေရဲ့ ထိရောက်မှုမရှိခဲ့တာကိုလဲ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြစ်တင်ပြောဆို
 ပါတယ်။ သူ့ရဲ့ခင်ပွန်းမှာ အရေပြားရောဂါသာမက ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ပွားတာကိုပါ
 ခွင့်ပြုခဲ့တဲ့အတွက် ဘုရားသခင်ကိုလဲ သူက ဒေါသထွက်ခဲ့ပါတယ်။

“ဒါကတော့ လုံးဝမတရားဘူး။ ကျွန်မတို့ဟာ သူတော်ကောင်း ခရစ်ယာန်
 တွေပါ။ အပတ်တိုင်း ဘုရားကျောင်းတက်တယ်၊ ပညတ်တော် ၁၀ ပါးကိုလဲ
 လိုက်နာတယ်၊ အလှူအတန်းတွေလဲ အများကြီးလုပ်တယ်။ ဒီလိုလုပ်နေတဲ့
 ကျွန်မတို့အတွက် ပြန်ရတာက ဒါပဲလား” လို့ သူကပြောပါတယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဆင်းရဲဒုက္ခတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ ကာလတွေက
 တစ်ဆင့် စိတ်ဖိစီးမှုဟာ မျှော်လင့်ချက်ကို လက်တွေ့ဘဝနဲ့ စားခြင်းနဲ့ညီမျှ တယ်ဆိုတဲ့
 ညီမျှခြင်းတစ်ခုကို ကျွန်တော်ဖော်ထုတ်ခဲ့ပါတယ်။ ပိုပြီးမျှော်လင့်လေ ကျွန်တော်တို့
 လိုချင်တောင့်တတဲ့ရလဒ်တွေက လက်တွေ့ဘဝနဲ့ပိုပြီးဝေးလေ၊ ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခက
 ပိုပြီးကြီးမားလေ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျုပ်တို့ ပိုပြီးမျှော်လင့်လေ ပိုပြီးစိတ်ပျက်ရလေ၊ ကျုပ်တို့ခံစားရတဲ့ ဆင်းရဲ
 ဒုက္ခက ပိုပြီးကြီးမားလေ ဖြစ်တယ်” လို့ သြစတြေးလျနိုင်ငံ၊ ပက်သ်မြို့က ဗုဒ္ဓဘာသာ
 ဆရာရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ အဂျန်ဘရမ်းက ပြောပါတယ်။ အရာအားလုံးဟာ သေချာ
 တယ်လို့ မရှိတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ဆရာဖြစ်တဲ့ အဂျန်ချားက သူ့ရဲ့ရဟန်းတွေကို “ဖြစ်ချင်ရင်
 ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်ရင် မဖြစ်ဘူး” လို့ အမြဲသတိပေးပါတယ်။ အဲဒီအရာအားလုံးထဲမှာ
 မိုးလေဝသ၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဆက်ဆံမှုတွေ၊ အတွေးတွေ၊
 စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ အဏုမြူထက်သေးငယ်တဲ့ အမှုန်လေးတွေအထိ ပါဝင်ပါတယ်။ အရာ
 အားလုံးဟာ မတည်ငြိမ်ဘဲ အမြဲပြောင်းလဲနေပါတယ်။

အဲဒီရာသီမှာ သင့်ရဲ့ဘောလုံးအသင်း နိုင်မှာလား။ သူတို့ ကောင်းကောင်း
လေ့ကျင့်ထားကြပြီး နည်းပြကလဲ သိပ်တော်ပါတယ်။ နိုင်ချင်ရင်နိုင်မယ်၊ မနိုင်ချင်ရင်
မနိုင်ဘူး။

လေဆိပ်ကို သင် အချိန်မီရောက်မှာလား။ ရောက်ချင်ရင်ရောက်မယ်၊
မရောက်ချင်ရင် မရောက်ဘူး။

သင့်ရဲ့ကြင်ဖော်အိမ်မှာရှိပြီး စားကောင်းသောက်ဖွယ်တွေကိုပြင်ပြီး သင့်ကို
ကြိုဖို့ အသင့်ဖြစ်နေမှာလား။ အသင့်ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်ရင်မဖြစ်ဘူး။

“ဖြစ်ချင်ရင်ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်ရင်မဖြစ်ဘူး”ဆိုတာက ဘယ်ဟာမှ မတိကျ
မသေချာဘူးလို့ ကျွန်တော်တို့ကို သတိပေးနေပါတယ်။ အဲဒီအဆိုဟာ အဆိုးမြင်တာလို့
ထင်ကောင်းထင်ရနိုင်ပေမဲ့ အဲဒါဟာ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ လက်တွေ့ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့သားသမီးတွေ ကျန်းကျန်းမာမာကြီးပြင်းလာပြီး ပျော်ရွှင်တဲ့
လူကြီးတွေ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ သေချာမှုကို လိုချင်ကြပါတယ်။ အစိုးရက ကောင်းမွန်တဲ့
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကိုပေးပြီး ပြည်ပကျူးကျော်သူတွေရဲ့ရန်က ကာကွယ်ပေးတာကို
ကျွန်တော်တို့လိုချင်ကြပါတယ်။ နေမင်းကြီး အမြဲသာနေတာကို ကျွန်တော်တို့ လိုချင်
ကြပါတယ်။ တစ်ယောက်သောသူကို လက်ထပ်ပြီး တစ်သက်လုံး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
နေသွားရလိမ့်မယ် ကျွန်တော်တို့ မျှော်လင့်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေဟာ “ဖြစ်ချင်ရင်
ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်ရင်မဖြစ်ဘူး”။

စိတ်ခံစားမှုနောက်ကိုမလိုက်ဘဲ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့စိတ်နဲ့ “ဘယ်ဟာမှ
မတိကျ၊ မသေချာဘူး”ဆိုတဲ့ ဖော်ပြချက်ကို စစ်ဆေးရင် လိုချင်တဲ့ရလဒ် ဒါမှမဟုတ်
မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုကို အဆုံးအဖြတ်ပေးနေတဲ့ မရေမတွက်နိုင်အောင်များတဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်
တဲ့အရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့တွေ့ဖို့ သေချာနေပါတယ်။ လိုချင်တဲ့ရလဒ်ကို
ထုတ်လုပ်ဖို့အတွက် သတ်မှတ်ထားတဲ့ ဘယ်လိုညီမျှခြင်းမှာမဆို ပါဝင်နေမဲ့ ထောင်ချီ
နေတဲ့၊ သန်းနဲ့တောင်ချီနေနိုင်တဲ့ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတွေကို ထိန်းချုပ်ဖို့ဆိုတာဟာ
ဘယ်သူ့အတွက်မှ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

ဂျက်ကီဟာ အဲဒီနှစ်က သူ့ရဲ့ တခြားဘာသာတွေအားလုံးမှာ ဂုဏ်ထူးရခဲ့တဲ့
အတွက် စာမေးပွဲအတွက် အလွန်အလွန်ကောင်းအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခဲ့ပြီး ဂုဏ်ထူး



တစ်ခုရဖို့ မျှော်လင့်ခဲ့ပါတယ်။ စာမေးပွဲကို ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အသိပညာနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအားလုံး သူ့မှာရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့ ပြောင်းလဲ နိုင်တဲ့အရာတွေ ရှိတယ်ဆိုတဲ့အချက်ကို သူမစဉ်းစားခဲ့ပါဘူး။ စာမေးပွဲဖြေနေချိန် အတွင်းမှာ အဲဒီနေ့က 'လူနာ'ဟာ သူ့အတွက် ဘာမှအဆင်မပြေတဲ့အတွက် လိုတာထက် ပိုပြီး စိတ်တိုနေခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ စာစစ်သူတွေဟာ ဂျက်ကီရဲ့ စေ့စပ် သေချာပေမဲ့ အေးစက်လွန်းပြီး သံယောဇဉ်မပါတဲ့ လူနာအပေါ် ချဉ်းကပ်မှုကို မကြိုက် ခဲ့တာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ကြီးကြပ်သူနဲ့ဖြေရတဲ့ စာမေးပွဲတွေရဲ့ လက်တွေ့ ဘဝကတော့ ဥပမာအားဖြင့် ဆေးပညာဆိုင်ရာအသိပညာနဲ့ ဆေးခန်းဆိုင်ရာ အင်တာဗျူး နည်းစနစ်တွေလို စာမေးပွဲရဲ့ အစိတ်အပိုင်းအမျိုးမျိုးကိုထိန်းချုပ်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ ကြိုးစား နိုင်ပေမဲ့ အံ့အားသင့်စရာတွေက အမြဲရှိနေလိမ့်မယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ပိုပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခုက သင်ယူလေ့လာပြီး ဂုဏ်ထူး တစ်ခုကိုမှန်းဖို့ဖြစ်ပေမဲ့ လက်တွေ့ကျကျနဲ့ စာရင်းဇယားကိန်းဂဏန်းအရ သူတို့ဟာ အောင်ရုံပဲအောင်လိမ့်မယ်။ သူတို့ အကောင်းဆုံးအားထုတ်ခဲ့ပေမဲ့ သူတို့ထဲက တချို့ စာမေးပွဲကျလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားဖို့ အဲဒီစာမေးပွဲ ဖြေတော့မဲ့ ဆေးကျောင်းသားတွေကို ကျွန်တော် သင်ပေးပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ခိုင်မာတဲ့ယုံကြည်သက်ဝင်မှုနဲ့ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့ဘဝတစ်ခုနဲ့ နေခဲ့ တာကို ထည့်ပြီးစဉ်းစားရင် ဘုရားသခင်က သူ့ရဲ့မိသားစုကို ရောဂါဝေဒနာရဲ့ ဖိစီးနှိပ်စက် မှုက ချမ်းသာပေးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ လက်တွေ့မကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တစ်ခု မစွပ်ကနေဒီမှာ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဂျက်ကီနဲ့ မစွပ်ကနေဒီ နှစ်ယောက်လုံးမှာ မပြည့်ခဲ့တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေ ရှိခဲ့ပါတယ်။ 'စိတ်ဖိစီးမှု = မျှော်လင့်ချက်/လက်တွေ့ဘဝ' ပုံသေနည်းကိုသုံးတဲ့အခါ သူတို့ရည်မှန်းခဲ့တဲ့ ရလဒ်တွေဟာ တကယ်ဖြစ်လာတာနဲ့ အလှမ်းဝေးခဲ့တဲ့အတွက် သူတို့ နှစ်ယောက်လုံး ဆင်းရဲခြင်းကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ယေဘုယျအနေနဲ့ ဆင်းရဲခြင်းဟာ တောင့်တမက်မောမှုနဲ့ ဆုပ်ကိုင်ထားမှုဆီက ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ ဗုဒ္ဓက သင်ကြားပေးခဲ့ပါတယ်။ ဂျက်ကီက သူ့ဟာ ဂုဏ်ထူးနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ ဆေးကျောင်းသူတစ်ယောက် ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ယူဆချက်ကို ဖက်တွယ်ထားခဲ့



ပါတယ်။ ဘာသာအားလုံးအတွက် ဂုဏ်ထူးရလိမ့်မယ်လို့ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းကို သူ့အခိုင်အမာယုံကြည်နေပါတယ်။ သူဟာ စိတ်ကောင်းရှိတဲ့ ခရစ်ယာန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အတွက် သူနဲ့ သူ့ရဲ့မိသားစုကို ဆိုးဝါးတဲ့ရောဂါဘယတွေဆီက ချမ်းသာပေးလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ယူဆချက်ကို မစွန့်ကနေဒီက ဆုပ်ကိုင်ထားပါတယ်။ အရာအားလုံး ဘယ်လိုဖြစ်ပွားသင့်တယ်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ဆုပ်ကိုင်ထားခြင်းဟာ သူတို့နှစ်ယောက်လုံးကို ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ပွားစေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒါဟာ ရည်မှန်းချက်တွေ ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ချက်တွေရှိထားခြင်းကို ကျွန်တော်တို့ စွန့်ပစ်လိုက်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါသလား။ ဘဝတွေထဲက ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာအားလုံးကို မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့က အေးအေးဆေးဆေးထိုင်ပြီး နားနေပြီး သဘာဝတရားကြီးက ကျွန်တော်တို့ကို သယ်ဆောင်သွားတဲ့နေရာတိုင်းကို လိုက်သွားပြီး သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေတာကို လွှတ်ပေးထားသင့်သလား။ အဲဒါကတော့ ဉာဏ်ပညာကင်းမဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်မဲ့အစား ရည်မှန်းချက်တွေ၊ မျှော်မှန်းချက်တွေ၊ လျာထားချက်တွေကို တရားသေ ဆုပ်ကိုင်ထားသရွေ့ ကျွန်တော်တို့မှာ အဲဒီအရာတွေ ရှိလို့ရပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ကိုင်ပြီး ရလဒ်တစ်ခုအတွက် အရင်းအမြစ်တွေကို လောင်းထည့်ပေးလို့ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောင်းလဲ နိုင်တဲ့အရာတွေအားလုံးကို မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့အတွက် ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။ ဘာမဆိုဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ရလဒ်ဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် ဘယ်တော့မှ မသေချာပါဘူး။ “ဖြစ်ချင်ရင်ဖြစ်မယ်၊ မဖြစ်ချင်ရင် မဖြစ်ဘူး”။

ရလဒ်တစ်ခုကို ဒါမှမဟုတ် အရာအားလုံးဟာ အနာဂတ်မှာ ဘယ်လိုဖြစ်သင့်တယ်ဆိုတာကို ဖက်တွယ်ထားမဲ့အစား ရိုးသားပွင့်လင်းမှုက ပိုသင့်တင့်ကောင်းမွန်ပြီး ပိုလက်တွေ့ကျပါတယ်။ သူ့ရတဲ့ရလဒ်မှန်သမျှကို လက်ခံဖို့ဆန္ဒရှိပြီး သူ့ရဲ့ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းဟာ တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင်ယူလေ့လာဖို့ဖြစ်ခဲ့ရင် ဂျက်ကီဟာ ပြုလဲသွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူသားတစ်ယောက်လို မွေးဖွားခဲ့တဲ့သဘာဝကို သူလက်ခံလာခဲ့ရင် မစွန့်ကနေဒီဟာ စိတ်ကယောက်ကယက်ဖြစ်ပြီး ဒေါသတွေထွက်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရားသခင်ကို ယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ၊ မယုံကြည်သည်ဖြစ်စေ လူတွေဟာ မွေးဖွားလာကြပါတယ်၊ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်ကြပါတယ်၊ သေဆုံးကြပါတယ်။

နေနည်း - ၉။ သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝဟာ တခြားလက်တွေ့ဘဝပေါင်း သန်းပေါင်း ၈၀၀၀ ထဲက တစ်ခုမျှသာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ သင့်စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပါ။

ဒီလောကမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ နည်းနည်းဖြစ်ဖြစ်တော့ စိတ်ရောဂါဖြစ်နေကြတာပဲလို့ စကားတန်ဆာတွေ ဆင်မနေဘဲ လူတွေကို ကျွန်တော် ရံဖန်ရံခါပြောပါတယ်။ ဦးနှောက်တွေထဲကို ဖြည့်သွင်းမှုတွေလုပ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ တွေ့ကြုံခံစားမှုတွေနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကောက်ချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့ ပြုလုပ်ကြပါတယ်။ ပြဿနာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံခံကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေဟာ အတိကျဆုံးမဟုတ်သလို အရည်အသွေးကလဲ ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြင်တဲ့ အရာတွေအားလုံးဟာ သူတို့ကိုထင်ရသလို အမြဲတမ်း ဟုတ်မနေပါဘူး။

ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း

အားကစားပွဲတစ်ခုကိုကြည့်နေတုန်းမှာ ဂိုးတစ်လုံး၊ အမှတ်တစ်မှတ်ဟာ ခိုင်မာမှုရှိတယ်၊ မရှိဘူးဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တခြားလူတွေနဲ့ သင်နဲ့ ဘယ်နှကြိမ်အားထည့်ပြီး သဘောထားကွဲလွဲခဲ့ဖူးပါသလဲ။

ဗီဒီယိုကို နောက်တစ်ခါပြန်ကြည့်ပြီး သင်မှားသွားတယ်ဆိုတာကို အင်တင်တင်နဲ့ ဝန်ခံလိုက်ရတာ ဘယ်နှကြိမ်ရှိသွားပြီလဲ။

တစ်ခုခုကို ကြားလိုက်ရတယ်လို့ သင်ကထင်ပြီး တကယ်တော့ သင်ထင်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုသာ သိလိုက်ရတဲ့အကြိမ်ပေါင်း ဘယ်နှကြိမ်ရှိသွားပြီလဲ။

တချို့အရာတွေကို သင် အရသာခံကြည့်တဲ့အခါ၊ ထိတွေ့ကြည့်တဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အနံ့ခံကြည့်တဲ့အခါ သင်ထင်ထားသလို မဟုတ်ဘူးဆိုတာသာ တွေ့ခဲ့ရတာ ဘယ်နှကြိမ်ရှိသွားပြီလဲ။

ဗုဒ္ဓဟာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးမဟုတ်ပေမဲ့ 'လူတိုင်းဟာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ စိတ်တွေကတစ်ဆင့်ပဲ ကမ္ဘာကြီးကို



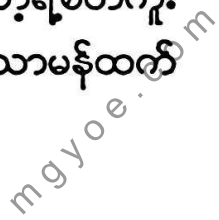
သိမြင်ခံစားတယ်။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့အကြောင်းကို စိတ်ကူးကြံစည်တယ်ဆိုတဲ့ နက်နဲတဲ့ ဖွင့်ဆိုချက်ကို ဖွင့်ဆိုခဲ့ပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြင်ပုံမြင်နည်းဟာ သိမြင်ခံစားမှုတွေရဲ့ ရလဒ်တစ်ခုသာမကဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အတိတ်ကပြုပြင်ဖန်တီးမှုတွေ၊ ဘက်လိုက်မှုတွေ၊ အစွဲအလမ်းတွေနဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေရဲ့ ရလဒ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မြင်တဲ့ကမ္ဘာကြီးဟာ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် တော်တော်ဖြစ်ပြီး အဲဒီကမ္ဘာကြီးကို ဦးနှောက်နဲ့စိတ်ဖန်တီးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ဒီထိုးထွင်းအမြင်ဟာ ကြိုတင်ခန့်မှန်းမှုလုပ်ငန်းစဉ်အပေါ် သိမြင်မှုနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာပညာရဲ့ ယူဆချက်ထက် နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ စောခဲ့ပါတယ်။ လက်တွေ့ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သိမြင်နားလည်မှုဟာ အာရုံခံစားမှုဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းမှုတွေအပေါ်မှာသာ အခြေခံတာမဟုတ်ဘဲ သိမြင်နားလည်သူရဲ့ အသိပညာ၊ အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ နီးနွယ်ဆက်စပ်မှုတွေအပေါ်မှာ အခြေခံတယ်လို့ ကြိုတင်ခန့်မှန်းမှု လုပ်ငန်းစဉ်က အကြံပြုထားပါတယ်။

လက်တွေ့ဘဝအဖြစ်နဲ့ ကျွန်တော်တို့မြင်တဲ့အရာဟာ တော်တော် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် ကျတဲ့ နောက်ခံအကြောင်းပေါ်မှာ အခြေခံပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ တွေ့မြင်ခံစားတဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ထုတ်ကုန်ပစ္စည်းဖြစ်ပါတယ်။ အခုရှိနေတဲ့ ကမ္ဘာကြီးဟာ စိတ်ကူးနဲ့ဖန်တီးထားတဲ့ လုပ်ကြံဇာတ်လမ်းတစ်ခု ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော်ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ စကြဝဠာကြီးက ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မြင်ပုံမြင်နည်းက ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်ကျတဲ့ ကိုယ်ပိုင်တွေ့ကြုံခံစားမှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ မနက်စာအတွက် စပျစ်သီးဖျော်ရည်ကိုပေးတာဟာ ဖြစ်ရိုး ဖြစ်စဉ် ဖြစ်လွန်းတဲ့အတွက် အဲဒီဖျော်ရည်ကို ခါးလို့မသောက်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတဲ့အခါ လူတွေက ကျွန်တော့်ကို နားမလည်နိုင်သလို ငေါ့တော့တော့နဲ့ ကြည့်ကြပါတယ်။ စပျစ်သီး ဖျော်ရည်ဟာ ချိုပြီးအရသာရှိတဲ့အတွက် သူတို့ကို ကျီစယ်နေတာဖြစ်ရမယ်လို့ လူတချို့က ကျွန်တော့်ကို ဟာသလုပ်ကြပါတယ်။ ညီမ ၃ ယောက်ကလဲ စပျစ်သီးဖျော်ရည်ဟာ သူတို့အတွက် ခါးတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတဲ့အတွက် အဲဒါဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ကူး သက်သက် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ မောင်နှမတစ်တွေဟာ သာမန်ထက်



လွန်ကဲတဲ့ အရသာခံတတ်သူတွေ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် အခါအရသာအပေါ် အရသာခံစားမှုဟာ တခြားလူတွေရဲ့ အရသာခံစားမှုနဲ့ ကွာခြားတယ်ဆိုတာကို အဲဒီကိစ္စ အပေါ်မှာ ထပ်ပြီးလုပ်တဲ့ အနုစိတ်တဲ့ သုတေသနက ပြခဲ့ပါတယ်။

သတင်းအချက်အလက်တွေရဲ့ အရင်းအမြစ်တွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အာရုံ ခံစားမှုတွေဟာ တော်တော်ပြောင်းလဲနိုင်ပြီး အကန့်အသတ်လဲ အမြဲရှိပါတယ်။ ပြီးတော့ အတွေ့အကြုံရဲ့ ကိုယ်စားပြုမှုတစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့အတွက် သတင်းအချက်အလက် အားလုံးကို စုစည်းဆက်စပ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်နေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ဦးနှောက်မှာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ပိုးတွေရှိနေပါတယ်။

အာရုံကြောတွေ ချိတ်ဆက်အလုပ်လုပ်မှုမှာ ဘယ်လိုပိုးမျိုးတွေ ကျွန်တော်တို့မှာ ရှိနေတာလဲ။ အလွန်အကျွံ စိတ်အားထက်သန်တဲ့ လိုချင်တောင့်တမှုစနစ်နဲ့ လက်တွေ့ မကျတဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေအပြင် ဖြစ်ရပ်တွေကို အဓိပ္ပာယ်ဖော်ရာမှာ သိမြင်မှုဆိုင်ရာက ဘက်လိုက်ပေးတဲ့ ဒါမှမဟုတ် ပုံပျက်ရွှဲစောင်းစေတဲ့နည်းလမ်းတွေ ဦးနှောက်ထဲမှာ နဂို ကတည်းက ရှိနေပါတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်တွေ ဒါမှမဟုတ် မျိုးဗီဇတွေ ကတောင် အကြီးအကျယ် လွှမ်းမိုးထားတဲ့ဇာတ်လမ်းတွေ ဒါမှမဟုတ် အပြန်အလှန် ဆွေးနွေးမှုတွေကိုလဲ ဖန်တီးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေမှာလဲ ချွတ်ယွင်းချက် တွေရှိပြီး တစ်ခါတလေမှာ မှားနေတဲ့မှတ်ဉာဏ်တွေကိုတောင် ကျွန်တော်တို့က ဖန်တီး ပါတယ်။

ပြောင်းလဲမှုတွေအများကြီးဖြစ်နိုင်တဲ့ ထည့်သွင်းမှုစနစ်တစ်ခုနဲ့ ချွတ်ယွင်းမှုရှိနေတဲ့ ဦးနှောက်ဆိုတဲ့ ကွန်ပျူတာတစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး ကမ္ဘာပေါ်က အရာအားလုံးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကောက်ချက်တွေကို ကျွန်တော်တို့က ချကြပါတယ်။

မစ္စတာဂျေ

ကျွန်တော်ဟာ ဖီလာဒဲလ်ဖီးယား စစ်ပြန်စစ်မှုထမ်းဟောင်းတွေ စီမံခန့်ခွဲမှုဆေးရုံမှာ စိတ်ရောဂါအထူးကုဌာနေ သမားတော်တစ်ယောက်အနေနဲ့ ယာယီရောက်နေ ပါတယ်။ အချိန်က အရေးပေါ်လူနာခန်းမှာ လူနာတချို့လောက်ပဲရှိတဲ့ တိတ်ဆိတ်တဲ့ ညနေခင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ခုတင်နံပါတ် '၃'က လူနာဖြစ်တဲ့ မစ္စတာဂျေကို



သတိထားဖို့ အဲဒီနေရာကထွက်သွားတဲ့ ဌာနေသမားတော်က ကျွန်တော့်ကို သတိပေးခဲ့ပါတယ်။ မစ္စတာဂျေဟာ စစ်မှုထမ်းဟောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ဗီယက်နမ်စစ်အတွင်း သူ့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေဆီက စိတ်ဒဏ်ရာရပြီးနောက်ပိုင်းမှာရခဲ့တဲ့ ပြင်းထန်တဲ့စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ သူ့မှာရှိနေပါတယ်။ မစ္စတာဂျေဟာ အာရှက ဝန်ထမ်းတွေပေါ်မှာ ကြမ်းကြုတ်လာတဲ့အတွက် အဲဒီနေရာကထွက်သွားတဲ့ ဆရာဝန်က သူ့ကို ဂရုစိုက်ဖို့ ကျွန်တော့်ကိုပြောခဲ့ပါတယ်။

တရုတ်နဲ့တူတဲ့ ဖိလစ်ပိုင်လူမျိုးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ကျွန်တော်ဟာ နည်းနည်းတော့စိုးရိမ်သွားပါတယ်။ အရပ် ၆ ပေရှိပြီး တုတ်တုတ်ခိုင်ခိုင် ဗလကောင်းတဲ့ မစ္စတာဂျေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် ကျွန်တော်ဟာ ဂျေအာအာတိုလ်ကင်းရဲ့ ဝတ္ထုထဲက လူပုကလေး ‘ဟော့ဘစ်’လောက်ပဲရှိပါတယ်။ သူ့ခုတင်နဲ့ ဝေးနိုင်သမျှဝေးအောင် ကျွန်တော်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့လက်မောင်းမှာထိုးထားတဲ့ ဆေးထိုးပိုက်က တစ်ဆင့် ဆေးသွင်းပေးဖို့ လိုအပ်လာတဲ့အချိန်မှာ သူ့နာပြုကို မတွေ့ရပါဘူး။ သူ့ရဲ့ဆေးထိုးပိုက်ထဲကို ကျွန်တော်က ဆေးသွင်းပေးရတဲ့အတွက် တစ်ခုခု ဒုက္ခတွေ့ခဲ့ရင် လုံခြုံရေးခေါ်ဖို့ တခြားဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်က ပြောထားပါတယ်။

သူ့ရဲ့ခုတင်အနားကို တဖြည်းဖြည်းချင်းကပ်သွားတဲ့အချိန်မှာ မစ္စတာဂျေဟာ အိပ်မောကျနေပါတယ်။ “ကျွန်တော် ဒေါက်တာဖာနန်ဒိုပါ မစ္စတာဂျေ။ ခင်ဗျားရဲ့ ဆေးထိုးပိုက်ထဲကို ကျွန်တော် ဆေးသွင်းပေးဖို့လိုတယ်” လို့ ခပ်လှမ်းလှမ်းကနေ ကျွန်တော်လှမ်းပြောလိုက်ပါတယ်။ သူ့ဆီက ဘာမှမတုံ့ပြန် ပါဘူး။

သူ့အနားကို ကျွန်တော် တဖြည်းဖြည်းတိုးသွားတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ရဲ့ နှလုံးခုန်နှုန်းဟာ ပိုပိုပြီးမြန်လာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ သူ့ခုတင်ဘေးကို ကျွန်တော် ရောက်သွားပြီး သူ့ကို အိပ်ရာကနိုးဖို့အတွက် ခပ်လန့်လန့်ကြိုးစားတဲ့အနေနဲ့ ခုတင်အစွန်းကို လက်နဲ့ခေါက်လိုက်ပါတယ်။ သူ့ဟာ ရုတ်တရက် ခုတင်ပေါ်မှာ ခုန်ထထိုင်ပြီး ကျွန်တော့်ကို စိုက်ကြည့်ပါတယ်။

ကျွန်တော်က ဖြစ်နိုင်သလောက် အညင်သာဆုံးလေသံနဲ့ ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော် မိတ်ဆက်ပေးလိုက်ပါတယ်။ “ကျွန်တော် ဒေါက်တာဖာနန်ဒိုပါ။ ခင်ဗျား

ဘက်က အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားရဲ့လက်ပေါ်က ဆေးထိုးပိုက်ကို ကျွန်တော် စစ်ဆေးဖို့လိုပါတယ်”

“ရပါတယ်ဒေါက်တာ၊ စစ်ဆေးပါ” လို့ အရင်းနှီးဆုံး၊ အနွေးထွေးဆုံးလေသံနဲ့ သူက ပြန်ပြောပါတယ်။

သူ့ရဲ့ဆေးထိုးပိုက်ထဲကို အောင်အောင်မြင်မြင် ဆေးသွင်းပြီးတဲ့ အခါမှာတော့ ကျွန်တော်တို့ စကားတွေပြောကြပါတယ်။ သူဟာ ဗီယက်နမ်မှာ ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာ အတွေ့အကြုံတစ်ခုရှိခဲ့ပြီး အဲဒီမှာ သူ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံခဲ့ရပါတယ်။ ရလဒ်တစ်ခုအနေနဲ့ အာရှရဲ့ဟင်းမွှေးနံ့တွေကို သူရတဲ့အခါတိုင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေဟာ လှိုင်းထခဲ့ပါတယ်။ အာရှတိုက်သားတွေကို မြင်တဲ့အခါ ထိတ်လန့်တဲ့ရောဂါ သူ့မှာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဒဏ်ရာဖိစီးမှုရောဂါ ကုသမှုကို မရခင်က အာရှတိုက်သားနဲ့တူတဲ့လူတွေကို အကြောင်းမဲ့ ဒေါသတကြီး သူက တိုက်ခိုက်ခဲ့ပါတယ်။

မစ္စတာဂျေရဲ့ သိမြင်နားလည်တဲ့ခံစားမှုဟာ ကျွန်တော်တို့အများစုနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် အိမ်ကိုပြန်သတိရစေတဲ့ အာရှရဲ့ဟင်းမွှေးနံ့တွေဟာ မစ္စတာဂျေအတွက်တော့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ အာရှတိုက်သားတစ်ယောက်ရဲ့ အရိပ်နိမိတ်ကို မြင်လိုက်ရခြင်းဟာ သူ့ဆီမှာရှိတဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကို တုံ့ပြန်မှုကို အသက်သွင်းပေးပါတယ်။ သူ့စိတ်ဒဏ်ရာနောက်ကို လိုက်သွားပြီး တဲ့နောက် ကမ္ဘာကြီးအပေါ် သူ့ရဲ့အမြင်နဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ သင်တို့၊ ကျွန်တော်တို့နဲ့ ကွာခြားသွားပါတယ်။ သူ့မှားနေတယ်လို့ သူ့ကိုပြောတာ မှားပါတယ်။ ကမ္ဘာကြီးကို သူ့ရဲ့အဓိပ္ပာယ်ဖော်မှုဟာ သူ့အတွက်တော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီအဓိပ္ပာယ်ဖော်မှုဟာ သူ့ကိုကာကွယ်ဖို့ ရည်ရွယ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးလဲ မစ္စတာဂျေနဲ့တူတာပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အတွေ့အကြုံ ကျွန်တော်တို့မှာရှိပါတယ်။ အဲဒီအတွေ့အကြုံကနေ ကိုယ်ပိုင်ဇာတ်လမ်းတွေ၊ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးမှုတွေကို ဖန်တီးကြပြီး အဲဒီဟာတွေ ထဲကအများစုဟာ ကျွန်တော်တို့အတွက် အထောက်အကူမဖြစ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုကိုပဲ ဖြစ်ပွားစေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခေါင်းထဲမှာရှိတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ ဇာတ်ညွှန်းတွေအားလုံးကို မှန်တယ်လို့မယုံကြည်တာဟာ လူတော်တော်များများအတွက် စိတ်သက်သာရာရမှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှာရော မိဘတွေအဖြစ်နဲ့ပါ လက်တွေ့ကျတဲ့ အောင်မြင်မှုတွေ သူတို့မှာရှိနေတဲ့ကြားက သူတို့ကိုယ်သူတို့ လုံလောက်အောင် မကောင်း သလိုလို၊ ပိုပြီးလုပ်ဖို့ အမြဲလိုအပ်သလိုလို ‘ရှုံးနိမ့်သူတွေ’ ဖြစ်နေသလိုလို မြင်နေကြတဲ့ သူတွေ တော်တော်များများကို ကျွန်တော်ဆေးခန်းမှာ တွေ့ရပါတယ်။ လူတွေက သူတို့ကို ဒုက္ခပေးဖို့လုပ်နေတယ် ဒါမှမဟုတ် သူတို့ဟာ ချီးမွမ်းမှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ မထိုက်တန်ဘူးလို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြန်ပြောနေတဲ့ မဆုံးနိုင်တဲ့စကားတွေ လူတော်တော်များများရဲ့ခေါင်းထဲမှာ ရှိနေပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးရဲ့ခေါင်းထဲမှာ ကမ္ဘာကြီးအပေါ် မမျှတတဲ့၊ ဘက်လိုက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖော်မှုတွေ ရှိကြပါတယ်။ ဆင်ခြင်တုံတရားအပြည့်အဝရှိပြီး အပြည့်အဝစိတ်မှန်နေတဲ့လူဆိုတာ တစ်ယောက်မှမရှိပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ စိတ်ခံစားမှုတွေ၊ ယုံကြည်မှုတွေနဲ့ ဒဿနတွေဟာ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ စဉ်းစားဉာဏ်နဲ့ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့စိတ်တွေရဲ့ ဖန်တီးမှုတွေဖြစ်ပါတယ်။ ချွတ်ယွင်းချက်ရှိတဲ့စိတ်တွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့အားလုံး နေထိုင်မကောင်းဖြစ်နေကြတယ်ဆိုတာကို လက်ခံလိုက်ရင် ထွက်ပေါ်လာတဲ့ကောက်ချက်က ကျွန်တော်တို့ဟာ လူတိုင်းအပေါ်မှာ ပိုပြီး ကရုဏာထားဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

“ကျုပ်တို့ဟာ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံတစ်ခုမှာ ဘဝတူ စိတ်ရောဂါသည်တွေနဲ့ အတူတူနေနေရတာပဲလို့ တွေးလိုက်မယ်ဆိုရင် ကျုပ်တို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခုထက် အများကြီး ပိုပြီးခွင့်လွှတ်နိုင်ကြလိမ့်မယ်” လို့ ထိုင်းတောရကျောင်းက ကျွန်တော်ရဲ့ဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ အဂျန်အမာရိက ပြောပါတယ်။

“ကမ္ဘာကြီးရဲ့ မတူညီတဲ့ပုံစံတွေအားလုံးအတွက်နဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ လက်တွေ့ ဘဝပုံစံတွေအတွက် နေရာတစ်ခုကို နှလုံးသားထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ဖန်တီးဖို့ လိုပါတယ်”

အဲဒါက ကျွန်တော်တို့ဟာ မိုက်မဲတဲ့၊ မကျွမ်းကျင်တဲ့ အပြုအမူတွေကို အဟန့် အတားမရှိ ခွင့်ပြုသင့်တယ်လို့ ဆိုလိုပါသလား။ မကျွမ်းကျင်တဲ့အပြုအမူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်တဲ့လုပ်ရပ်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဟာ သူ့ရဲ့ မယုံနိုင်လောက်အောင် ထူးခြားတဲ့ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကိုယ်နဲ့မတူဘူးလို့ သိမြင်ထားတဲ့ တခြားလူတွေအပေါ် နားလည်ပေးဖို့နဲ့ ကရုဏာထားဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို အလိုရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပဲ ကျွန်တော်တို့အားလုံး သင့်သင့်မြတ်မြတ် အတူတကွနေထိုင်ရမယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓကသိတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ နေထိုင်နိုင်တယ်ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး တိကျတဲ့အကြံပြုချက်တွေ ပေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဟာ တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် သည်းခံရမဲ့အကြောင်းချည်းသက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြှင့်တင်ဖို့အတွက် နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ပြုမူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

နေနည်း - ၁၀။ ‘ပပဉ္စ’ တစ်ခုထဲကို သင်ရောက်နေတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် ရအောင်ဖမ်းပါ။

ကျွန်တော်တို့ အများစု ကိုယ်လုပ်နေမှန်းမသိဘဲနဲ့ ဝင်လုပ်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကတော့ ‘ပပဉ္စ’ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီစကားလုံးဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတွေကို ရေးသားထားတဲ့ မူရင်းဘာသာစကားဖြစ်တဲ့ ပါဠိဘာသာဆီကလာပြီး အဲဒီစကားလုံးဟာ အတွေးတွေ၊ ဖြစ်ရပ်ဇာတ်လမ်းတွေ၊ စိတ်ကူးယူဆချက်တွေရဲ့ လည်ပတ်နေမှုထဲမှာ စိတ်ကမထွက်နိုင်ဘဲ ပိတ်မိနေတဲ့အခါ စိတ်ရဲ့ တစ်ဟုန်ထိုးတိုးပွားလာတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို ဖော်ပြဖို့ ဗုဒ္ဓအသုံးပြုခဲ့တဲ့စကားလုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ‘အတွေးထဲမှာနစ်မြေ့နေခြင်း’အဖြစ်လဲ သိထားကြပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ စိတ်က ဇာတ်လမ်းတွေထဲမှာလည်ပတ်နေတာဟာ အားကောင်းလွန်းတဲ့အတွက် အဲဒီဇာတ်လမ်းတွေဟာ ခိုင်မာတယ်၊ တည်မြဲတယ်၊ မှန်ကန် တယ်လို့ ထင်သွားပါတယ်။ အင်အားအပြည့်နဲ့ဆိုရင် အဲဒီဇာတ်လမ်းတွေဟာ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ခေါင်းထဲမှာ လေဆင်နှာမောင်းလို လှည့်မွှေသွားနိုင်ပါတယ်။

ကာလာနဲ့ဂျိုး

ကာလာဟာ သူ့ရဲ့ယောက်ျားဘက်က တော်စပ်တဲ့ဆွေမျိုးတွေနဲ့ ဘယ်တုန်းကမှ မျက်လုံးချင်း မဆုံခဲ့ဖူးပါဘူး။ သူက အလုပ်သမားမိသားစုကလာတဲ့အတွက်

mgyoe.com

အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဖြစ်ကြတဲ့ ဂျိုးရဲ့မိဘတွေက သူ့အပေါ် အထင်သေးကြတယ်လို့ သူ အမြဲခံစားခဲ့ရပါတယ်။

ဂျိုးနဲ့ကာလာတို့ဟာ သူတို့ရဲ့လက်ထပ်ပွဲ နှစ်ပတ်လည်ကို ဂျိုးချက်ပြုတ် ထားတဲ့ အစားအသောက်တွေနဲ့ ကျင်းပနေကြပါတယ်။ ဂျိုးရဲ့မိဘတွေရဲ့အိမ်မှာ ပွဲတစ်ခုကိုတက်ဖို့ သူတို့ကိုဖိတ်လိုက်တဲ့ ဂျိုးရဲ့အမေဆီက သတင်းစကားတစ်ခုကို ရတဲ့အခါ ဂျိုးဟာ သိပ်ကိုဂရုစိုက်ပြီးချစ်တတ်တဲ့ လင်ယောက်ျားတစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့အတွက် သူကံကောင်းတယ်လို့ ကာလာခံစားခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီသတင်း စကားကို ကာလာဖတ်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့ရဲ့စိတ်တွေ အရမ်းလှုပ်ရှားသွား ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် 'ပပဋ္ဌ'ထဲကို ရောက်သွားပါတယ်။

မိသားစုက ကြိုဆိုတာကို သူ ဘယ်တုန်းကမှ မခံစားခဲ့ရတဲ့အတွက် ဂျိုးရဲ့ အမေက သူ့ကိုဖိတ်ခေါ်တာဟာ ဘယ်လောက် သူတော်ကောင်းယောင်ဆောင် လိုက်သလဲဆိုတဲ့အကြောင်းကို သူစပြီးတွေးခဲ့ပါတယ်။ ပွဲတစ်ခုကို ဝတ်လာခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့ အဖိုးတန်အဝတ်အစားအကြောင်းကို ဂျိုးရဲ့အမေက ထုတ်မပြောခဲ့တဲ့ဖြစ်ရပ် တစ်ခုကို သူတွေးခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါဟာ အဝတ်အစားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့မှာ အရသာခံစားနိုင်စွမ်း ညံ့ဖျင်းတယ်လို့ သူ့ရဲ့ယောက္ခမကထင်နေတဲ့ သက်သေ အဖြစ် သူက မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက် သူနဲ့အဆင့်အတန်းချင်းတူတဲ့ ဘတ်စကား မောင်းသမား ပက်ထရစ်ကို လက်ထပ်ခဲ့ရင် သူ့အတွက် အခြေအနေပိုပြီးကောင်းမဲ့ အချိန်မှာ သူ ဘာကြောင့် ဂျိုးကိုလက်ထပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာကို သူသိချင်ခဲ့ပါတယ်။ သူသာ ပက်ထရစ်နဲ့လက်ထပ်ခဲ့ရင် သူပိုပြီးပျော်ရွှင်ခဲ့မှာဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ယောက်ျားဘက် အမျိုးတွေဟာ မောက်မာပြီး မုန်းစရာကောင်းမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့သီတင်းပတ်အနည်းငယ်လောက်က သူနဲ့ဂျိုးကြားမှာ ဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အငြင်းပွားမှုတစ်ခုကို သူပြန်သတိရမိပါတယ်။ အဲဒါဟာ သူတို့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ပျက်ကိန်းကြုံနေပြီဆိုတဲ့ သက်သေအဖြစ် သူက မြင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုဟာ ဘယ်တော့မှအလုပ်ဖြစ်မှာ မဟုတ် တော့တဲ့အတွက် အဲဒီအထဲက သူ ရုန်းထွက်သင့်၊ မသင့် သူ စပြီးသိချင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ ရှိက်ကြီးတင်စ ပြီးငိုလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ဂျိုးကတော့ ဘာတွေဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူး။



ကာလာယောက္ခမရဲ့ သတင်းစကားက အစပျိုးပေးလိုက်တဲ့ အဲဒီ စိတ်လေဆင်နာမောင်းကြီးဟာ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် ဆက်တိုက်နေပါတယ်။ သတင်းစကားကိုမရခင်က သူဟာပျော်ရွှင်နေခဲ့ပြီး သူ့ရဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုကိုလဲ ကျေနပ်ခဲ့ပါတယ်။ သိပ်ပြီးချစ်တတ်တဲ့ယောက်ျားတစ်ယောက်ကို ရထားတဲ့အတွက်လဲ ကျေးဇူးတွေတင်နေခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ သတင်းစကားကို ရပြီး ၂ မိနစ်အကြာမှာတော့ သူဟာ လင်မယားချင်း ကွာရှင်းဖို့အထိ စဉ်းစားပြီးနေပါပြီ။

တကယ်တော့ ဂျိုးနဲ့ကာလာရဲ့ လက်ထပ်ပွဲနှစ်ပတ်လည်ကို ကျင်းပပေးဖို့ အတွက် စီစဉ်ပေးခဲ့တာဟာ ဂျိုးရဲ့အမေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပွဲမှာ ဂျိုးရဲ့မိဘတွေက သူတို့ရဲ့သားကို ပိုပြီးပျော်တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးခဲ့တဲ့အတွက် ကာလာကို ကျေးဇူးတင်ခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ ပပဉ္စတစ်ခုထဲကို ရံဖန်ရံခါ ရောက်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် 'နယူးဇီလန်နိုင်ငံက မြင့်တက်နေတဲ့ ပြစ်မှုဖြစ်ပွားနှုန်းနဲ့ ပြိုလဲပျက်စီးနေတဲ့ အခြေခံအဆောက်အအုံ'ဆိုတာလို ထိလွယ်၊ ရှုလွယ်တဲ့ခေါင်းစဉ်တွေကို စပြီးပြောလိုက်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နဲ့ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေဟာ ပပဉ္စထဲကို ရောက်သွားကြပါတယ်။ အုပ်စုတစ်စုက လက်ရှိအစိုးရဟာ အလုံးစုံကျရှုံးမှုတစ်ခု ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စိတ်လှုပ်ရှားမှုနဲ့ ခုနစ်စင် အမျှင်တန်းအောင် ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ တခြားလူတွေက ပြည်ပကဝင်ရောက်လာသူတွေကို အပြစ်တင်ကြမှာဖြစ်ပြီး တချို့က သူတို့အလုပ်ကို သူတို့ ကောင်းကောင်းမလုပ်ခဲ့တဲ့ အရင်အစိုးရတွေကိုတိုက်ခိုက်ပြီး အမနာပတွေ ပြောကြပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာတွေဟာ ဒေါသထွက်တဲ့ ဆွေးနွေးမှုတွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး ဆက်ဆံမှုတွေကို ပျက်ပြားသွားစေနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီပျက်ပြားမှုကို ဘယ်တော့မှ ဖြေရှင်းလို့ မရတော့ပါဘူး။

ပပဉ္စကို နိုင်ငံရေးနဲ့ဘာသာရေးလို စိတ်တိုလှုပ်ရှားစေနိုင်တဲ့ လှုံ့ဆော်မှုတွေနဲ့ အစပျိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင်ကွင်း၊ အသံ၊ ထိတွေ့မှု၊ လျှာအရသာ၊ အနံ့ ဒါမှမဟုတ် ကြုံရာကျပန်း မှတ်ဉာဏ်တွေလို ဘက်လိုက်မှုတွေမပါတဲ့ အာရုံခံစားမှုတွေကို ထည့်သွင်းပေးပြီးလဲ ပပဉ္စကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပါတယ်။



ကျွန်တော်ရဲ့ စစ်မှုထမ်းဟောင်းလူနာဖြစ်တဲ့ မစ္စတာဂျေဟာ အာရှရဲ့ဟင်းမွှေးနံ့ တွေကို ရတဲ့အခါ ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းအဆင့်ရှိတဲ့ ပပဉ္စထဲကို ရောက်သွားခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ချစ်တဲ့ (ဒါမှမဟုတ် မုန်းတဲ့) လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့တူတဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်ကို မြင်တွေ့ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ကို အိပ်မက်နဲ့တူတဲ့ အခြေ အနေတစ်ခုခုထဲကို ပို့ပေးတဲ့ ပုံပြင်တွေ၊ ဇာတ်လမ်းတွေကို ခလုတ်နှိပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ပပဉ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဗုဒ္ဓက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်ထားပါတယ်။ ပပဉ္စကို သိရပါမယ်။ သူ့ကို ရောဂါတစ်ခုအဖြစ်မှတ်ယူပြီး သူ့ဆီကရပ်စဲသွားမှုကို ရှာဖွေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပပဉ္စထဲမှာ ငြိတွယ်နေခြင်းဟာ ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓက ပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်ဟာ ပပဉ္စထဲမှာပါဝင်ပတ်သက်နေတုန်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပိုပြီးလွယ်ကူတဲ့ ဘဝတစ်ခုအတွက် ဗုဒ္ဓရဲ့ဘဝနေနည်းတွေ အများကြီးကို လိုက်နာပြီးတဲ့နောက် ပပဉ္စ တစ်ခုထဲမှာ ငြိတွယ်နေတဲ့အခါ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် မိအောင်ဖမ်းနိုင်ပါတယ်။ “နောက်ထပ် ပပဉ္စတစ်ခုထဲကို မင်းရောက်နေပြန်ပြီ” လို့ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်ပြောပြီး ကျွန်တော် ပြုံးပါတယ်။ အဲဒီအခါ ပပဉ္စဟာ သူ့ရဲ့စွမ်းအားကို ဆုံးရှုံးသွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံးဟာ မိုက်မဲကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ထိန်းချုပ်လို့မရ နိုင်တဲ့ လိုအင်ဆန္ဒတွေ ရှိကြပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းရာမှာ ကျွန်တော်တို့ မတော်ကြပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ကမ္ဘာကြီးကို တိတိကျကျ သိမြင် နားလည်အောင်လုပ်တဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ဟာ ဘာမှအသုံးမကျပါဘူး။ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ လေဆင်နှာမောင်းတွေ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ခေါင်းထဲမှာရှိနေ ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီမသိနားမလည်တဲ့ အခြေအနေကနေ ကျွန်တော်တို့ နိုးထလာနိုင် တယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ယုံကြည်ပါတယ်။ ပိုပြီးနည်းတဲ့စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ပိုပြီးများတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားဖို့ မျှော်မှန်းတဲ့နည်းလမ်းပေါင်းစုံပါတဲ့ ပညာပေးရေးအစီအစဉ်တစ်ခုမှာ ပါဝင်သင်ယူဖို့ ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့တပည့်တွေကိုညွှန်ကြားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဲဒီအစီအစဉ်မှာ လုပ်ငန်း ၃ မျိုး ပါဝင်ပါတယ်။

- ၁။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပညာကိုတိုးတက်အောင်လုပ်ပြီး မိုက်မဲတဲ့စိတ်တွေနဲ့ အကျွမ်း တဝင် ဖြစ်လာဖို့လိုပါတယ်။



၂။ ကျွန်တော်တို့ဟာ လူမှုရေးသတ္တဝါတွေဖြစ်ပြီး တခြားလူတွေနဲ့အတူ နေထိုင်ကြ တဲ့အတွက် တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာမှုဖြစ်အောင် မလုပ်ဘူးဆိုတာကို သေချာအောင်လုပ်ရပါမယ်။

၃။ စိတ်အကြောင်းကို ပိုပြီးသိနိုင်မဲ့၊ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေထိုင်နိုင်မဲ့၊ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ ဆင်းရဲမှုကို ကိုင်တွယ်ထိန်းကျောင်းနိုင်မဲ့ လေ့ကျင့်မှုတွေရှိပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့အားလုံး ဘယ်လောက်မိုက်မဲတယ်ဆိုတာကို သိကြတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ မမိုက်မဲအောင် ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တယ်၊ မေတ္တာတရားနဲ့ ဘယ်လိုနေနိုင်တယ်၊ အိပ်မက်ကနေ ယောင်ပြီး လမ်းလျှောက်နေတဲ့အဖြစ်က နိုးထ လာအောင် ကျွန်တော်တို့ကိုယ်ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုလုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာတွေကို နောက်လာမဲ့အခန်းတွေမှာ ဖော်ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။



အခန်း - ၃

ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိအောင်နေထိုင်ခြင်း

ပြီးခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ် နှစ်ခုအတွင်းမှာ ပျော်ရွှင်အောင်လုပ်ဖို့နဲ့ ဆင်းရဲမှု ပိုပြီး နည်းအောင်လုပ်ဖို့အတွက် အထောက်အထားကို အခြေခံတဲ့ အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကို ရှာဖွေရင်း မရေမတွက်နိုင်လောက်အောင်များတဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးရေးစာအုပ်တွေကို ကျွန်တော်ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစာအုပ်တွေထဲမှာပါတဲ့ အများကလက်ခံထားတဲ့ ယူဆချက် တစ်ခုကတော့ အဲဒီနည်းလမ်းဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်အောင်လုပ်မှုလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ စာအုပ်တွေဟာ မေတ္တာထားမှု ဒါမှမဟုတ် အနည်းဆုံး တခြားသူတွေကို ထိခိုက် နစ်နာအောင်မလုပ်မှုအပေါ်မှာ အလေးထားတာ တော်တော်နည်းပါတယ်။ တွေ့ရတဲ့ သီအိုရီတစ်ခုကတော့ လူတွေကို မေတ္တာတရားနဲ့ ပြုမူဖို့ပြောတာဟာ သူတို့ကိုယ်သူတို့ အတွက် စိတ်မချမ်းသာအောင်လုပ်ရတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာပါပဲ။ ဒါဟာ လူတွေကို စိတ်ချမ်းသာအောင်ဖန်တီးပေးဖို့ဆိုတဲ့ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးဖို့ လှုပ်ရှားမှုကရယူဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့အရာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ယောက်ရဲ့ရှုထောင့်ကကြည့်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်တာဟာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ နေထိုင်ခြင်းဟာ စစ်မှန်ပြီး တာရှည်ခံတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကိုရဖို့ အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပါတယ်။ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ တရားထိုင်ခြင်းကို သင်ယူတာထက် ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်လို့ ယူဆထားပါတယ်။

၂၀၁၆ ခုနှစ်မှာ ကျွန်တော် မြန်မာနိုင်ငံကို ပထမဆုံးအကြိမ် သွားလည်ခဲ့တုန်းက သူတို့ရဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရေးနဲ့ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်

အတွေ့အကြုံတွေရဲ့အကြောင်း ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့တဲ့ရဟန်းတွေနဲ့ပြောရတာကို စိတ်လှုပ်ရှားခဲ့ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်ရှင်သာမဏေ ဒါမှမဟုတ် ရဟန်းငယ်တော်တော်များများကို တရားထိုင်ခြင်းကို ပုံမှန်သင်မပေးတာကို ကျွန်တော်အံ့သြခဲ့ပါတယ်။ တစ်နေ့ကို မိနစ်အနည်းငယ်လောက်ပဲ သူတရားထိုင်တယ်လို့ အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် ရှင်သာမဏေ တစ်ပါးက ကျွန်တော့်ကိုပြောပါတယ်။ သူ နေ့ရောညပါ နာရီပေါင်းများစွာ တရားထိုင်လိမ့်မယ်လို့ ကျွန်တော်က မျှော်လင့်ထားခဲ့တာပါ။ တကယ်တော့ သူဟာ ထူးခြားတဲ့ ရှင်သာမဏေတစ်ပါးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ရှင်သာမဏေအများစုဟာ လုံးဝ တရားမထိုင်ကြလို့ပါပဲ။ သူတို့ဟာ တရားထိုင်မဲ့အစား ဗုဒ္ဓရဲ့ ပိဋကတ်ကျမ်းတွေကို သင်ယူလေ့လာပြီး နေ့စဉ် နာရီပေါင်းများစွာကို ကုန်လွန်စေကြပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေရဲ့ လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားထိုင်ခြင်းကို မုချလိုအပ်တယ်လို့ ထင်ခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီအချက်ဟာ ကျွန်တော့်ကို ခေါင်းရှုပ်သွားစေပါတယ်။ ဝါငယ်တဲ့ရဟန်းတွေကို တရားထိုင်ဖို့ သင်မပေးတာဟာ ဘာကြောင့်လဲလို့ ဝါကြီးရဟန်းတွေကို ကျွန်တော် မေးလျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ပုံစံသွင်းပေးတဲ့ နှစ်ကာလတွေမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာပိဋကတ်ကျမ်းတွေ သင်ယူရသလို ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်ခြင်းနဲ့ ကျင့်ဝတ်နဲ့ အညီနေထိုင်ခြင်းကို လေ့ကျင့်မှုအပေါ်မှာ အလေးပေးထားတယ်လို့ သူတို့က ပြောပါတယ်။ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်မှု ဒါမှမဟုတ် ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီနေထိုင်မှုကို မလေ့ကျင့်ဘူးဆိုရင် ဉာဏ်အလင်းရမှုနဲ့ အကြွင်းမဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဆိုတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာလေ့ကျင့် သင်ကြားမှုရဲ့ ရည်မှန်းချက်ကို ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။

မြန်မာနိုင်ငံကိုသွားပြီးနောက် နှစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ စန်ဒီယေဂိုမြို့က ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုကို ကျွန်တော်ရောက်နေခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်သူ အများစုဟာ ‘တရားအားထုတ်တဲ့ပညာတွေကို လေ့ကျင့်မှုနဲ့ သုတေသန’ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီဆွေးနွေးပွဲကို တက်ရောက်သူအများစုဟာ တရားထိုင်နေတဲ့သူတွေ၊ ရဟန်းတွေ၊ သီလရှင်တွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊ ဟိန္ဒူဘာသာဝင်၊ ခရစ်ယာန်ဘာသာဝင်၊ စိတ်ပညာရှင်တွေ၊ အထူးကုထုံးဆရာဝန်တွေနဲ့ ဦးနှောက်နဲ့အာရုံကြောဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အမေရိကန်တပ်မတော်ကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်ရေးနဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ အညီ နေထိုင်ရေးတွေမပါဘဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်မှု သင်ကြားပေးခြင်းရဲ့ အကျိုးနဲ့ အပြစ်တွေအပေါ် ပြင်းထန်တဲ့ ဆွေးနွေးငြင်းခုံမှုတွေ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာ စစ်သားတွေကို သတိပဋ္ဌာန်သင်ကြားပေးခြင်းဟာ စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်မှုတွေကို တားဆီးကောင်းတားဆီးနိုင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ စစ်သားတွေကို တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ စစ်မြေပြင်ကို ပို့လိုက်တဲ့အခါ သူတို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျည်ကာအင်္ကျီ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒိုင်းဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တခြားတစ်ဖက်မှာတော့ သူတို့ရဲ့လက်နက်တွေနဲ့ ချိန်ရွယ်ပစ်ခတ်တဲ့အခါ အသက်ရှူခြင်းရဲ့ သတိရှိမှုကိုအသုံးပြုဖို့ အဲဒီစစ်သားတွေကို သင်ကြားပေးထားမှာဖြစ်တဲ့အတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်မပါဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကို သင်ကြားပေးခြင်းဟာ ထက်မြက်တဲ့ အာရုံစူးစိုက်တဲ့ သတိကောင်းတဲ့ လူသတ်စက်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ရေးဆိုတဲ့ ယူဆချက်ကို ထည့်ပြီး ဒါမှမဟုတ် မထည့်ဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကို သင်ကြားပေးမလားဆိုတာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အခြေအတင်ဆွေးနွေးမှုဟာ ဒီနေ့အထိ ဆက်ပြီးရှိနေတုန်းပါပဲ။ လောကီရေးသက်သက် သတိပဋ္ဌာန်သင်တန်းအများစုဟာ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ရေးနဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ နေထိုင်ရေးသင်ကြားမှုတွေကို သင်မပေးဘဲ ချန်ထားပါတယ်။ အဲဒီကိစ္စအပေါ် ကျွန်တော့်ရဲ့အမြင်ဟာ နှစ်တွေကြာလာတာနဲ့အမျှ ပြောင်းလဲခဲ့ပါတယ်။

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ရေးမပါဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ကို သင်ကြားပေးခြင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကို လုံးဝသင်မပေးတာထက်တော့ ပိုပြီးကောင်းတယ်လို့ အစပိုင်းမှာ ကျွန်တော်ထင်ခဲ့ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်ကိုလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကရုဏာထားတဲ့အပြုအမူတွေကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တယ်ဆိုတာကိုပြတဲ့ သုတေသနအထောက်အထားတချို့လဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဗုဒ္ဓသင်ကြားပေးခဲ့တဲ့ စိတ်ရဲ့နည်းလမ်းတွေကို လေ့ကျင့်ဖို့ကြိုးစားရင်း ၂ နှစ်ကုန်လွန်သွားခဲ့တဲ့ အခုအချိန်မှာတော့ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရှာဖွေမှုမှာ ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်ရေးကို သင်ယူလေ့ကျင့်ဖို့ ဘာကြောင့်လိုအပ်တယ်ဆိုတာကို နားလည်သွားပါပြီ။ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ဘဲ မေတ္တာတရားနဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ တပည့်တွေအတွက် လေ့ကျင့်မှုရဲ့အုတ်မြစ် ဘာကြောင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကိုလဲ ကျွန်တော်နားလည်သွားပါပြီ။ မေတ္တာတရားကင်းမဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ အပေါ်ယံသာဖြစ်ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိပါဘူး။

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ခြင်းဆိုတာဘာလဲ

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ခြင်းမှာ လူနဲ့တိရစ္ဆာန် နှစ်မျိုးလုံးပါဝင်တဲ့ တခြား သတ္တဝါတွေကို အကြမ်းဖက်မှု၊ ဒဏ်ရာ ဒါမှမဟုတ် ပျက်စီးမှုတွေ မဖြစ်ပွားစေတဲ့ နည်းလမ်းနဲ့ ပြုမူခြင်း ပါဝင်ပတ်သက်နေပါတယ်။ အဲဒါဟာ တခြားလူတွေကို လောဘ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်မှု၊ မောဟ ဒါမှမဟုတ် ဒေါသတွေနဲ့ မဆက်ဆံဘဲ မေတ္တာ၊ ကရုဏာနဲ့ဆက်ဆံတဲ့ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ ပြုမူခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့အားလုံး ပျော်ရွှင်ချင်ကြတယ်၊ ငြိမ်းချမ်းချင်ကြတယ်၊ ဆင်းရဲမှု၊ နာကျင်မှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ ကင်းလွတ်ချင်ကြတယ်ဆိုတာကို နားလည်တဲ့နည်းလမ်းသားဆီက လာပါတယ်။ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့်ပြုမူသင့်သလဲ။ အဲဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ရည်မှန်းချက်နဲ့ ဘယ်လိုဆက်စပ်နေသလဲ။ ကမ္ဘာ ပေါ်မှာ အချမ်းသာဆုံးလူတွေနဲ့ အာဏာအရှိဆုံးလူတွေရဲ့အများစုဟာ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့ မညီတဲ့နည်းနဲ့ ပြုမူနေကြတာ မဟုတ်ဘူးလား။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ တခြားဘာသာတွေနဲ့မတူဘဲ မေတ္တာတရားနဲ့ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ သူများတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ဖို့ အတင်းအကျပ် တိုက်တွန်းမှုဟာ အထက် နတ်တွေဆီက ပညတ်ချက်တစ်ခုအဖြစ်နဲ့ မလာပါဘူး။ အဲဒီတိုက်တွန်းမှုဟာ ထိခိုက် နစ်နာအောင် ကျွန်တော်တို့ကမလုပ်ရင် ထာဝရညဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတစ်မျိုးမျိုးရှိတဲ့ ငရဲကို ကျွန်တော်တို့ကျမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ ဘုရားသခင်ဆီက ဒါမှမဟုတ် တမန်တော် တစ်ယောက်ဆီက ပြဋ္ဌာန်းချက်တစ်ခု မဟုတ်ပါဘူး။ လက်တွေ့ကျတဲ့အကြောင်းရင်းနှစ်ခု အတွက် လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီနေထိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို ဗုဒ္ဓကပေးခဲ့ပြီး အဲဒီ အကြောင်းရင်းနှစ်ခုလုံးက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေမှုမှာ ကျွန်တော်တို့ကို အထောက်အကူပြုမှာဖြစ်ပါတယ်။

ပထမတစ်ခုက လူမှုရေးသတ္တဝါတွေဖြစ်တဲ့ လူသားတွေဟာ တခြားလူသား တွေနဲ့ အတူနေထိုင်တယ်ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓကနားလည်တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒုတိယတစ်ခုက လူတွေက သဘောထားကြီးမှု၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာတရားတွေနဲ့ ပြုမူတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ဦးနှောက်တွေက စိတ်ချမ်းသာအောင် ဖန်တီးပေးမှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို ဆုချလိမ့်မယ် ဆိုတာကို ဗုဒ္ဓကသိတာ ဖြစ်ပါတယ်။



လူမှုရေးသတ္တဝါတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ လေဟာနယ်တစ်ခုထဲမှာ မနေထိုင်ကြပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ တခြားလူသားတွေနဲ့အတူနေထိုင်ပြီး အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ကြပါတယ်။ သွားတဲ့နေရာတိုင်းနီးပါးမှာ တခြားလူတွေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့အထဲကတချို့က အဲဒီလိုလုပ်ရတာကို သိပ်သဘောမကျဘူးဆိုရင်တောင် အဲဒီလိုပဲလုပ်ကြရပါတယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ သြစတြေးလျလူမျိုး သိပ္ပံပညာရှင် တစ်ယောက်ဟာ လူသားတွေရဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုအများစုက သူ့အတွက် ငြီးငွေ့ စရာကောင်းပြီး ဗျာများရတဲ့အတွက် တစ်ယောက်တည်းနေရတာကို သဘောကျပါတယ်။ အာတိတ်စက်ဝိုင်းက စပဲလ်ဘတ်ကျွန်းစုမှာပဲ သီတင်းပတ်အနည်းငယ် အချိန်သွားဖြုန်း တော့မယ်လို့ သူက ကျွန်တော်ကို စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့ခံစားမှုနဲ့ ပြောပါတယ်။ တခြားလူသား တွေနဲ့ အဆက်အသွယ်ဖြတ်နိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီကျွန်းစုဟာ သူ့အတွက် လောကနိဗ္ဗာန် ဖြစ်သွားခဲ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကံဆိုးချင်တော့ အဲဒီကျွန်းစုမှာ နေထိုင်နေတဲ့ကာလအတွင်းမှာ သူအေးခဲပြီးသေမသွားဘူးဆိုတာကို သေချာအောင်လုပ်ဖို့သက်သက်အတွက် နော်ဝေ လူမျိုး ညွှန်လမ်းညွှန်က သူ့ကို ခဏခဏလာကြည့်နေခဲ့ရတဲ့အတွက် လူသားတွေနဲ့ အဆက်အသွယ်မပြတ်ဘဲ သူ့အတွက် လောကနိဗ္ဗာန် ဖြစ်မသွားတော့ပါဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ သူတို့နေထိုင်တဲ့အခါ လူတွေကို သူတို့ ရှောင်နိုင်တယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အယူအဆတစ်ခု လူတချို့မှာရှိပါတယ်။ တချို့ဘုန်းကြီး ကျောင်းတွေမှာ 'မြင့်မြတ်တဲ့တိတ်ဆိတ်မှု' လို့ခေါ်တဲ့ ဝစီပိတ်အကျင့်ကိုကျင့်ပြီး နှုတ်နဲ့ စကားပြောဆိုဆက်သွယ်မှုကို ကန့်သတ်ထားပေမဲ့ သူတို့လိုချင်တဲ့အရာဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ရဟန်းတွေနဲ့ သီလရှင်တွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် သင့်သင့်မြတ်မြတ်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုနေဦးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ တခြားလူသားတွေနဲ့အတူ နေထိုင်ကြတဲ့အတွက် သူတို့ အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိမှာ မလွဲကေန်ဖြစ်သလို သူတို့ကလဲ ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိမှာ ကေန်မချပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ချင်း အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုနဲ့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုရဲ့ အရည်အသွေးဟာ သူတို့ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနှစ်ခုလုံးအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါလိမ့်မယ်။

အပြောအဆို ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူနဲ့ ကျွန်တော်တို့က တခြားလူတွေကို ထိခိုက် နစ်နာအောင်လုပ်တဲ့အခါ ဒီလိုလုပ်ခြင်းဟာ တခြားလူတွေက ကျွန်တော်တို့ကို ထိခိုက် နစ်နာအောင်လုပ်မဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေအများကြီးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ထိခိုက် နစ်နာအောင်လုပ်တဲ့အပြုအမူက ခလုတ်နှိပ်ပေးလိုက်တဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ အပြုအမူ တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ ဒုက္ခရောက်မှုနဲ့ ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်ပွားစေနိုင် ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်နဲ့ လုံးဝ ကွာခြားပါတယ်။

ကြမ်းတမ်းတဲ့ဘာသာစကားရဲ့ ဒါမှမဟုတ် ရက်စက်တဲ့အပြုအမူရဲ့ ထိခိုက်မှုဟာ အမြဲလိုလို ချက်ချင်းလက်ငင်းဖြစ်ပေမဲ့ တစ်ခါတလေမှာတော့ အဲဒီထိခိုက်မှုကို အချိန်ဆွဲ ထားလို့ ရပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ အချိန်ပြုမျဉ်းတစ်ခုမှာ အဲဒီထိခိုက်မှုဟာ နောက်လာမဲ့ ဘဝသက်တမ်းတွေအများကြီးမှာတောင် ဖြစ်ပွားကောင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့နဲ့ အတူနေ၊ အတူအလုပ်လုပ်၊ အတူဆက်ဆံတဲ့လူတွေကို သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ဆက်ဆံစေချင်တဲ့နည်းအတိုင်း သူတို့ကိုဆက်ဆံရင် ယေဘုယျအားဖြင့် သူတို့ကလဲ ကျွန်တော်တို့ကို မေတ္တာနဲ့ဆက်ဆံပါလိမ့်မယ်။ သူတို့ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံလိုက်တဲ့အခါ သူတို့ကိုကျွေးမွေးပြီး လုံခြုံတယ်လို့ခံစားရအောင် ဖန်တီးပေးတဲ့အခါ သူတို့ဟာ ပိုပြီးညင်သာပျော့ပျောင်းလာပါတယ်။ ရိုင်းစိုင်းမှုလျော့နည်းသွားပြီး ကျွန်တော် တို့နဲ့ အတူတောင်နေချင်လာနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကိုအော်ငေါက်ပြီး၊ ခဲတွေနဲ့ပေါက်ပြီး ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်ရင်တော့ သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ရန်လိုလာပါလိမ့်မယ်။ မေတ္တာနဲ့နွေးထွေးမှုကသာ မေတ္တာနဲ့နွေးထွေးမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကြင်ကြင်နာနာပြုမှုတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ဟာ တခြားလူတွေကို တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့ လုံခြုံမှုဆိုတဲ့လက်ဆောင်ကို ပေးလိုက် ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကြင်နာတဲ့အပြုအမူတွေဟာ တခြားလူတွေကို လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရအောင် ဖန်တီးပေးပါတယ်။ သူတို့ကို လက်ခံလိမ့်မယ်၊ နွေးနွေးထွေးထွေးဆက်ဆံ လိမ့်မယ်၊ ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သူတို့က သိသွားပါတယ်။ သူတို့ဟာ အလိုအလျောက် လွတ်လွတ်လပ်လပ်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမရှိဘဲ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ သူတို့ရဲ့သဘာဝအတိုင်း နေနိုင်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီ

mg yoe . com

အကြောင်းကို မစဉ်းစားမိဘဲတောင် သူတို့က ကျွန်တော်တို့ကို ပြန်ပြီး လုံခြုံမှုဆိုတဲ့ လက်ဆောင်ကို ပေးပါလိမ့်မယ်။

စိတ်ကောင်းရှိမှု၊ သဘောထားကြီးမှု၊ မေတ္တာတရားတွေနဲ့ပြုမူတဲ့အခါ ကျွန်တော် တို့ရဲ့နှလုံးသားဟာ ဝမ်းသာကြည်နူးသွားပါတယ်။ တခြားလူတွေက တခြားလူတွေနဲ့ တိရစ္ဆာန်တွေအပေါ် မေတ္တာတရားနဲ့ ကိုယ်ကျိုးမငဲ့ဘဲ ပြုမူဆက်ဆံတာကို မြင်တဲ့အခါမှာလဲ တူညီတဲ့ခံစားမှုကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားရပါတယ်။

တစ်ဖက်မှာ အကြမ်းဖက်မှု၊ အလိမ်အညာစကားတွေကိုဖြန့်မှု ဒါမှမဟုတ် ခိုးဝှက် မှုတွေနဲ့ တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နှစ်နာအောင်လုပ်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသိစိတ်ဟာ လိပ်ပြာမလှဘဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ကျွန်တော်တို့ကိုမပြောဘဲနဲ့တောင် အမှား တစ်ခုခုလုပ်ထားပြီဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုက သိပါတယ်။ တခြားလူ တွေက တခြားလူတွေအပေါ် ဆိုးဆိုးဝါးဝါး၊ မညာမတာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြုမူတာကို မြင်ရတဲ့အခါမှာလဲ အဲဒီလိုပဲ သိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နှလုံးသားဟာ နာကျင်မှုတစ်မျိုးကို ခံစားရပါတယ်။

လူသားရဲ့ ကိုယ်တွင်းကျင့်ဝတ်သဘာဝ သံလိုက်အိမ်မြှောင်အဖြစ် လုပ်ကိုင် ပေးတဲ့ 'ဟိရိဩတ္တပ္ပ'ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးနှစ်ခုကို ဗုဒ္ဓက ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဟိရိဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းလူ့ကျင့်ဝတ် သံလိုက်အိမ်မြှောင်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှု ဖြစ်ပြီး ဩတ္တပ္ပကတော့ တခြားလူတွေကို လေးစားမှုဖြစ်ပါတယ်။ ဟိရိနဲ့ ဩတ္တပ္ပဟာ ကျွန်တော်တို့မှာ မွေးကတည်းကပါလာတဲ့ မဖွယ်ရာတဲ့ အပြုအမူတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကျူးလွန်တဲ့အခါ ရှက်ခြင်းနဲ့ကြောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလူ့ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆတ်ဆတ်ထိမခံမှုနဲ့ တခြားလူတွေအပေါ် လေးစားမှုရှိတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ မွေးရာပါအရည်အချင်းကို မျိုးဗီဇထဲမှာ စာဝှက်နဲ့ရေးထားတာ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တဲ့အတွက် ဘာသာအယူဝါဒ ဒါမှမဟုတ် ဒဿနပိုင်းဆိုင်ရာ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဆက်စပ်မှု မရှိပါဘူး။ အဲဒီ အတွင်းပိုင်း ကသိကအောက်ဖြစ်မှုဟာ လူအများစုမှာရှိပြီး သူတို့ရဲ့ ဘာသာရေးယုံကြည်မှုတွေနဲ့ မသက်ဆိုင်ပါဘူး။ လူ့ကျင့်ဝတ်ကို လွန်လွန်ကျူးကျူး နားမလည်တဲ့ စိတ်ရောဂါသည်တွေကတော့ ခြွင်းချက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဝီလီယံ

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်အဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ စောစောပိုင်းမှာ စိတ်ကျရောဂါကိုကုသဖို့အတွက် အသက် ၇၀ ကျော်အရွယ် စစ်မှုထမ်းဟောင်း ‘ဝီလီယံ’ကို ကျွန်တော်တွေ့ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ကို စိတ်ကျရောဂါပျောက်ဆေး အမျိုးမျိုးကိုပေးခဲ့ပေမဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှုက ပျောက်မသွားခဲ့ပါဘူး။ စိတ်ကုထုံးနဲ့ ကုသပေးတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံးလူနာလုပ်ပေးဖို့ ဝီလီယံက သဘောတူခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ထူးထူးခြားခြား အရပ်ရှည်တဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကလဲ ကျွဲတစ်ကောင်လို တုတ်ခိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့မျက်နှာမှာ ဝမ်းနည်းပုံ ပေါ်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အမြဲ ခါးကိုင်းနေတယ်လို့ ထင်ရပါတယ်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ ကျွန်တော်တို့တွေ့တဲ့အချိန်မှာ ပြတင်းပေါက်မရှိတဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့ရုံးခန်းဟာ သူ့အတွက် ဖင်မလှည့်သာ ခေါင်းမလှည့်သာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။

လအနည်းငယ်ကြာအောင် သူ့ရဲ့ကလေးဘဝကအချိန်တွေ၊ မိသားစုဘဝ၊ စစ်ပွဲအတွေ့အကြုံ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတွေ၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ၊ ပူပန်မှုတွေပါဝင်တဲ့ သူ့ရဲ့သမိုင်းကြောင်းကို ကျွန်တော့်ကို အသေးစိတ် စူးစမ်းလေ့လာခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ကျရောဂါဟာ ရောဂါကုထုံးနဲ့ တိုးတက်မှုရှိမလာတဲ့အတွက် ကျွန်တော့်ရဲ့ ပါမောက္ခနဲ့ ပုံမှန်ကြီးကြပ်မှုတွေ လုပ်နေတဲ့ကြားက သူ့ရဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကို လျော့ကျသွားအောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်တော်ဟာ စိတ်မရှည်စ ပြုလာပြီး သူ့ကို ဆေးအသစ်စမ်းပြီး ပေးချင်လာခဲ့ပါတယ်။

ကုထုံးနဲ့ကုတာ ၆ လလောက်ကြာလာတဲ့အခါ ဝီလီယံက “ဒေါက်တာ ဖာနန်ဒို ဆရာ့အပေါ် ကျွန်တော် လုံးဝဥသံ့ ရိုးသားဖို့လိုနေပါပြီ”လို့ ပြောပြီး ဆွေးနွေးမှုကိုစခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့စိတ်ဟာ တော်တော်လှုပ်ရှားသွားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ‘ပပဉ္စ’တစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ မျှော်လင့်ချက်မရှိတဲ့ ဆရာဝန် တစ်ယောက်ပဲလို့ ဝီလီယံက ပြောတော့မှာလား။ သူ့မှာ တိုးတက်မှုမရှိဘူးလို့ ညည်းတွားတော့မှာလား။ သူဟာ စိတ်ဝေဒနာပြင်းထန်လာပြီး ကျွန်တော့်ကို သတ်ချင်စိတ်တွေ ပေါ်နေပြီလား။ ကျွန်တော်က စကားတစ်ခွန်းမှမပြောဘဲ ဆက်ပြောဖို့ သူ့ကို အလှည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ “ကျွန်တော် လူတစ်ယောက်ကို သတ်ခဲ့ပါတယ်”လို့ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်ညင်သာသာလေး သူက ပြောလိုက်ပါတယ်။



ကျွန်တော် ဘာပြောရမှန်းမသိအောင် ဖြစ်သွားပါတယ်။ အဲဒီနောက်က အတွေးတွေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေရဲ့ လေဆင်နှာမောင်းလို ပြင်းထန်တဲ့ ပပဉ္စတစ်ခု လိုက်လာပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကျွန်တော် လေ့ကျင့်မထားခဲ့ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့လက်သီးကြီး တစ်ချက်နဲ့ ကျွန်တော်ဟာ သူ့ရဲ့ နောက်ထပ်သားကောင် တစ်ယောက် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒီနောက် သူ့ရဲ့ဇာတ်လမ်းကို ကျွန်တော့်ကို ဆက်ပြီးပြောပြပါတယ်။ သူတာဝန်နဲ့ခရီးသွားပြီး အိမ်ကိုပြန်လာတဲ့အခါ အတန်းဖော်တစ်ယောက်ရဲ့ ညှာတာမှုကင်းမဲ့တဲ့ အနိုင်ကျင့်မိုလ်ကျမှုကြောင့် အရင်နဲ့မတူအောင် ပြောင်းလဲ သွားခဲ့တဲ့ သူ့ရဲ့သားကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ သူဟာ သားရဲ့ဆရာတွေနဲ့ ကျောင်းအုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ကို သွားတွေ့ခဲ့ပေမဲ့ ဖြေရှင်းချက်မရခဲ့ပါဘူး။ အနိုင်ကျင့်တဲ့ ကလေးရဲ့မိသားစုနဲ့ သူတွေ့ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီအခြေအနေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့ရဲ့ မိဘတွေဟာ ဘာမှလုပ်မပေးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။

အထက်တန်းကျောင်းက ကျောင်းမပြီးခင် သူ့သားဟာ သူ့ကိုယ်သူ အဆုံး စီရင်သွားပါတယ်။ သားသေဆုံးပြီး နှစ်အနည်းငယ်အကြာမှာ ဝီလီယံဟာ အကောင်းဆုံးလက်စားပြန်ချေဖို့ သေသေချာချာစီစဉ်ခဲ့ပါတယ်။ အနိုင်ကျင့်သူရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေကို လန့်ချိပြီးကြာအောင် သူ့လေ့လာခဲ့ပြီး ကြိုရာကျပန်း လူသတ်မှုတွေ မကြာမကြာဖြစ်ပွားလေ့ရှိတဲ့ ရပ်ကွက်တစ်ခုမှာ အဲဒီလူကို သူသတ်လိုက်ပါတယ်။

အဲဒါဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကဖြစ်ပြီး အခု ကျွန်တော်တို့ရဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု မတိုင်ခင်က အဲဒီလူသတ်မှုကို ဘယ်သူ့ကိုမှ ဝန်မခံခဲ့ပါဘူး။ ဆွေးနွေးမှုရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာတော့ အဲဒီလူထွားကြီးဟာ တရိုက်ရိုက် ငိုကြွေးခဲ့ပါတယ်။

ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်ခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီအမှုကို ကျွန်တော့်ရဲ့အလုပ် ရှင်နဲ့ သူတို့ရဲ့ရှေ့နေတွေနဲ့ ဆွေးနွေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါဟာ အတိတ်ကပြစ်မှုကို ဝန်ခံတာဖြစ်ပြီး အနာဂတ်မှာ ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန်လိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေ မရှိဘူးလို့ သူတို့ကအကြံပေးခဲ့တဲ့အတွက် ရဲကို ကျွန်တော် ဘာမှ ထုတ်မပြောခဲ့ ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ကုထုံးနဲ့ပဲဆက်သွားဖို့ သူတို့က အခိုင်အမာအကြံပေးခဲ့ကြ ပါတယ်။

နောက်ထပ်ကုသမှုအဆင့်တစ်ခုကို ရောက်တဲ့အခါ ဝီလီယံကို ကျွန်တော် မမှတ်မိဘဲဖြစ်သွားပါတယ်။ သူဟာ အရင်နဲ့မတူတော့ပါဘူး။ သူဟာ မတ်တတ်ရပ် တဲ့အခါ တောင့်တောင့်တင်းတင်းရပ်ပြီး လွန်ခဲ့တဲ့ ၆ လကထက် ပိုပြီး အရပ်ရှည် သွားတယ်လို့တောင် ထင်ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့မျက်နှာဟာ တည်ငြိမ်ပြီး အေးချမ်းနေ ပါတယ်။ ၁၅ နှစ်ကျော်ကာလအတွင်းမှာ ပထမဆုံးအကြိမ်အဖြစ် သူ့ကိုယ်သူ ပေါ့ပါးသွားတယ်လို့ ခံစားရတဲ့အကြောင်း သူက ကျွန်တော့်ကို ပြောပါတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ လက္ခဏာတွေအများစုကို ဖြေရှင်းပြီးသွားပါပြီ။ စုစုပေါင်း ၂ နှစ်လောက်ကြာတဲ့အထိ ကျွန်တော် သူ့ကိုဆက်တွေ့နေခဲ့ပြီး အဲဒီအချိန်တွေ အားလုံးမှာ သူဟာ စိတ်ကျရောဂါကင်းစင်နေပြီ ဖြစ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့စိတ်ကျရောဂါဖြေရှင်းမှုကို ဘာကဖြစ်ပွားစေခဲ့တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်ဟာ ရာနှုန်းပြည့်အသေအချာမပြောနိုင်ပါဘူး။ သီအိုရီတစ်ခုကတော့ တခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့အသက်ကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ နတ်ယူခဲ့တာကိုသိနေတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို ဆယ်စုနှစ် တစ်ခုကျော်ကြာအောင် သူသယ်ပိုးလာခဲ့တာပါပဲ။ သူ့ရဲ့အပြုအမူဟာ တရားတယ်လို့ ခံစားရင်တောင် သူ့ရဲ့ ကြီးမားတဲ့အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုက အဲဒါ မှားတယ်ဆိုတာကို သိနေခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ ဘာသာတရားကို ကိုင်းရှိုင်းသူတစ်ယောက်မဟုတ်တဲ့အတွက် သူ့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ဘယ်လို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒါမှမဟုတ် အဆုံးမရှိတဲ့ ဘယ်လိုဂယက်ရိုက်မှုမျိုးကိုမှ သူမကြောက်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ နက်ရှိုင်းတဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာတော့ သူဟာ အင်မတန် ဆိုးဝါးတဲ့ ထိခိုက်နစ်နာမှုကြီးတစ်ခုကို ဖြစ်ပွားစေခဲ့တယ်ဆိုတာကို သိနေခဲ့ပြီး အဲဒီဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကို တစ်ယောက်ယောက်ကိုပြောပြပြီး လွှတ်ချပစ်လိုက်ဖို့ လိုအပ်နေခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓထံမှ ကျင့်ဝတ်သီလများ

တာရှည်ခံတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုကို ရှာဖွေတဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့နဲ့ တခြားသူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်ရဘူးဆိုတာကို ဗုဒ္ဓက ရှင်းရှင်းပြောထား ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့သင်ကြားမှုတွေထဲက လူတွေအဖတ်အများဆုံးတရားစာဖြစ်တဲ့ ဓမ္မပဒမှာ

mggyoe.com

၄၅ နှစ်တာ သူ့ရဲ့သင်ကြားချက်အားလုံးကို 'မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား' ဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်အတိုလေးတစ်ခုတည်းနဲ့ အနှစ်ချုပ်ထားပါတယ်။

ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်တဲ့နည်းနဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အရေးအကြီးဆုံး သင်ကြားမှုတစ်ခုဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်ဟာတွေက သင့်မြတ်လျော်ကန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ တွေက မသင့်လျော်၊ မမှန်ကန်ဘူးဆိုတာကို ထင်ကြေးပေးဖို့ ဗုဒ္ဓက သူ့ရဲ့ပရိသတ်တွေကို ခွင့်မပြုခဲ့ပါဘူး။ အဲဒီလိုခွင့်မပြုဘဲ ဘယ်အပြုအမူတွေကိုလုပ်ရမယ်၊ ဘယ်အပြုအမူတွေကို ရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ရှင်းလင်းတဲ့ညွှန်ကြားချက်တွေကိုသာ ဗုဒ္ဓက ပေးခဲ့ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ် သီလတွေလို့ခေါ်တဲ့ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်တဲ့နည်းနဲ့ နေထိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ချက်တစ်ခုကို ဗုဒ္ဓက အမိန့်အနေနဲ့ပေးဘဲ အကြံပြုချက်အဖြစ်နဲ့သာ အခိုင်အမာ အကြံပြုခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ထုံးတမ်းစဉ်လာအမျိုးမျိုးမှာ အရေအတွက်မတူတဲ့ ကျင့်ဝတ် သီလတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ ဗုဒ္ဓဘာသာထုံးတမ်းစဉ်လာတွေမှာ ကျင့်ဝတ်သီလ ၅ ခု ရှိပေမဲ့ ထေရဝါဒရဟန်းတွေကတော့ ကျင့်ဝတ် ၂၂၇ ခုကို လိုက်နာကြပါတယ်။ အဲဒီ နေရာမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့တရားတွေကို သင်ယူနေတဲ့ တပည့်တွေ တော်တော်များများက လိုက်နာဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့ ကျင့်ဝတ်သီလ ၅ ခုကို ကျွန်တော် မီးမောင်းထိုးပြပါမယ်။

- ၁။ ကြင်နာပြီး ရိုးသားတဲ့ပြောဆိုခြင်း
- ၂။ ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ခြင်း
- ၃။ မခိုးယူခြင်း
- ၄။ လိင်ကိစ္စဖောက်ပြန်မှုကိုရှောင်ခြင်း
- ၅။ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေကိုရှောင်ခြင်း

ဒီကိုယ်ကျင့်သီလတွေကို ကျွန်တော်တို့ ဘာကြောင့်လိုက်နာဖို့လိုအပ်တယ် ဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂလိပ်လူမျိုး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာရဟန်း 'အဂျန်ဆူစီတို'က ရှင်းရှင်း လင်းလင်း နားလည်ထားပါတယ်။ “ငါ့ကို မင်းက မလုပ်စေချင်တဲ့အရာကို မင်းကိုငါ မလုပ်ဘူး၊ ပစ္စည်းတွေကို ငါမခိုးဝှက်ဘူး၊ မင်းကိုငါ လိမ်မပြောဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဲဒီအရာတွေ ငါ့မှာမဖြစ်ချင်တာကို ငါသိလို့ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့ လိင်ကိစ္စကို ငါမတော် မတရားမပြုမှုဘူး ဒါမှမဟုတ် တခြားလူတွေကို မစော်ကားဘူး။ တခြားသတ္တဝါတွေကို လေးစားတဲ့အသိ ငါ့မှာရှိတယ်။ အဲဒါကြောင့် အဲဒါဟာ ငါ့ရဲ့ကောင်းကျိုးနဲ့ တခြားလူတွေရဲ့ ကောင်းကျိုးအတွက်ဖြစ်ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုကိုဖြစ်ပွားစေတယ်” လို့ သူကပြောပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စကားတွေနဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့စွမ်းအားကို အမှန်တကယ်သိရင် ကျွန်တော်တို့ကို ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာကိုအမိန့်ပေးဖို့ ဘယ်တမန်တော်၊ ဘယ်ဆရာ၊ ဘယ်နတ်ဘုရားကိုမှ မလိုပါဘူး။ ဒီကျင့်ဝတ်သီလတွေဟာ ပညတ်တော်တွေမဟုတ်ပါဘူး။ အကြွင်းမဲ့စည်းမျဉ်းဥပဒေတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီကျင့်ဝတ် သီလတွေဟာ ဖြစ်နိုင်သလောက် ကောင်းကောင်းလိုက်နာရင် ယေဘုယျအားဖြင့် ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးမရှိ ပေါ့ပါးတဲ့နှလုံးသားတစ်ခုကိုဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ထေရဝါဒ ထုံးတမ်းစဉ်လာရှိတဲ့ လူဝတ်ကြောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဟာ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာဖို့ အခွင့်အလမ်းကို ပုံမှန်အားဖြင့် ရဟန်းတွေ ဒါမှမဟုတ် သီလရှင်တွေဆီက တောင်းဆိုကြပါတယ်။ အဲဒီကျင့်ဝတ်သီလတွေကိုလိုက်နာဖို့ ရဟန်းတွေ၊ သီလရှင်တွေက သူတို့ကို အမိန့်ပေးတာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတော်တော် များများဟာ တစ်နေ့တာအတွင်း အဲဒီကျင့်ဝတ်သီလတွေကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် လိုက်နာ ပါလိမ့်မယ်။ တချို့ကတော့ သူတို့ရဲ့တစ်သက်သာလုံးမှာ အဲဒီကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာဖို့ ကတိပေးကြပါလိမ့်မယ်။ တခြားကျင့်ကြံသူတွေဟာ မနက်တိုင်းမှာ တရားထိုင် တာကို ကျင့်ကြံပြီးတဲ့အခါ အဲဒီကျင့်ဝတ်သီလတွေကို ရွတ်ဆိုကြပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော် တို့ရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့အပေါ်မှာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ လူတိုင်းအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိတဲ့အတွက် ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာဖို့ပြောဆိုခြင်းဟာ ဘယ်လိုပြုမူရမယ်ဆိုတာကို ပုံမှန်သတိပေးမှုတစ်ခု ဖြစ်လာ ပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်သီလတွေကိုလိုက်နာပြီး တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် ပြုလုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေကို ရှောင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်ဟာ ကြည်လင်ပြီး၊ အင်အား ရှိပြီး မလိုအပ်တဲ့စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေဆီက လွတ်မြောက်သွားပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မေတ္တာ တရားနဲ့ ပြုမူခဲ့တယ်ဆိုတာကို သိကြပါတယ်။ ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ကျွန်တော်တို့သယ်မသွားကြပါဘူး။ လူအများရဲ့တုံ့ပြန်မှု ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်နစ်နာအောင်လုပ်တဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့ အကျိုးဆက်တွေကို ကျွန်တော်တို့မကြောက် ကြပါဘူး။ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကိုလိုက်နာဖို့ ကျွန်တော်တို့ကြိုးစားရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ ပိုပြီးသင့်မြတ်မှုရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ခိုင်မာတဲ့



အခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုကို ကျွန်တော်တို့တည်ဆောက်ချင်ရင် ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာခြင်းဟာ ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံမှုရှိပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်သီလတွေအတွက် ဘာကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နေမှာလဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေးတွေ၊ အပြောတွေနဲ့ အပြုအမူတွေဟာ တခြားလူတွေအပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနေလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့တွေးတဲ့၊ ပြောတဲ့၊ လုပ်တဲ့အရာတွေဟာ အခြားလူတွေကို ထိခိုက်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံရင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို ထိန်းသိမ်းဖို့ နည်းလမ်းတစ်ခုနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ပြုမူကြပါလိမ့်မယ်။

လူသားတွေဟာ သင့်သင့်မြတ်မြတ်၊ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ပိုပြီး နည်းနည်းနဲ့ အတူတကွ နေထိုင်ချင်ရင် ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာတာဟာ စဉ်းစား စရာမလိုအောင် ရှင်းနေတဲ့အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားတွေအားလုံးက သူတို့ရဲ့ တစ်သက် တာလုံးမှာ တခြားလူတွေကို ထိခိုက်နစ်နာအောင်မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းတစ်ခုလေး ကိုသာ လိုက်နာနိုင်ခဲ့ရင် လိမ်လည်မှု၊ ကောက်ကျစ်မှု၊ ခိုးဝှက်မှု၊ သတ်ဖြတ်မှု၊ ကလေး သူငယ် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ သက်ကြီးရွယ်အို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု၊ တိရစ္ဆာန် နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှု၊ လူမျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု ဒါမှမဟုတ် စစ်ပွဲတွေမရှိတဲ့ လုံးဝခြားနားတဲ့ ကမ္ဘာကြီး တစ်ခုမှာ ကျွန်တော်တို့နေထိုင်ကြရလိမ့်မယ်ဆိုတာကို သင်တွေးကြည့်မိဖူးပါသလား။

လူသားတွေဟာ အဲဒီလောက်ကြီး မရိုးရှင်းပါဘူး။ အပြိုင်အဆိုင် တိုက်တွန်း လှုံ့ဆော်နေတဲ့အရာတွေ ရှိနေတဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့အများစုဟာ တစ်ချိန်လုံး အဲဒီ စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာနေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ အသိုင်းအဝိုင်းတွေ ထဲမှာ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကိုလိုက်နာဖို့ ပုံမှန်သတိပေးမှုတွေရှိပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့မှာ အကောင်းဆုံးရည်ရွယ်ချက်တွေရှိပေမဲ့ အဲဒီကျင့်ဝတ်သီလ တွေကို မကြာခဏ မေ့လျော့သွားကြလို့ပါ။

နေနည်း - ၁၁။ သင် ပိုပြီးကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ရင် ကျင့်ဝတ်သီလ တွေကို လေ့ကျင့်ဖို့ ကြိုးစားပါ။

ဗုဒ္ဓရဲ့ ရှုထောင့်အမြင်ကဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အချိန် မှာတောင် ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာခြင်းဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်စာရိတ္တ၊ ကရုဏာ

တရား၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ်နေမှုနဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ကို ပျိုးထောင်ပေးတဲ့အတွက် အကျိုး ရှိပါတယ်။ တစ်ယောက်တည်းရှိနေတဲ့အချိန်တွေမှာတောင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားတဲ့ အပြုအမူတွေဟာ အနာဂတ်မှာ ကျွန်တော်တို့ကြုံတွေ့ရမဲ့ အတွေ့အကြုံတွေအပေါ်မှာ လွှမ်းမိုးပါလိမ့်မယ်။

တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့အတူ နေထိုင်ရမယ်ဆိုရင် သင် အတူနေချင်တာဟာ မေတ္တာတရားခေါင်းပါးတဲ့၊ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်တဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား၊ စာနာစိတ် ကင်းမဲ့ပြီး တိရစ္ဆာန်တွေကိုသတ်ဖြတ်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့လား၊ လိမ်ညာပြီး ရှေ့မှာ တစ်မျိုး ကွယ်ရာတစ်မျိုးပြောတတ်တဲ့၊ အပြောအဆို ရိုင်းစိုင်းတဲ့လူတစ်ယောက် နဲ့လား၊ သင့်ရဲ့အစားအစာနဲ့ အဝတ်အထည်တွေကိုခိုးတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား၊ သူ့ကိုယ်သူ မထိန်း နိုင်တဲ့ မူးယစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား၊ သူ့ရဲ့ ကာမဆန္ဒကို မထိန်းနိုင်ဘဲ ကြုံရာကျပန်း အဖော်တွေကို သင်ရှိတဲ့နေရာကို ခေါ်လာတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား။

ဒါမှမဟုတ် သင်အတူနေချင်တာဟာ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့လား။ အသိတရားရှိတဲ့၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်တဲ့၊ ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်တဲ့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကိုအလေးထားတဲ့၊ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေရဲ့ နယ်နိမိတ်ကို သတိရှိပြီး သူ့ရဲ့အာရုံခံစားမှုကို ထိန်းချုပ်တဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား။ သိက္ခာရှိပြီး ရည်မှန်တဲ့သူ တစ်ယောက်နဲ့လား။ ကြည်လင်တဲ့အတွေးတွေရှိပြီး မွှေးကြိုင်ပြီး အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝတဲ့ စကားတွေကိုပြောတဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား။ သင့်ကို လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရအောင် ဖန်တီး ပေးတဲ့ လူတစ်ယောက်နဲ့လား။ သင့်ထက်ပိုပြီးတော်တဲ့လူတစ်ယောက်နဲ့လား။ ပထမ ဥပမာတွေထဲမှာပါတဲ့ လူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့အတူ သင်မနေချင်ဘူးဆိုရင် သင်ကိုယ်တိုင်က ဘာကြောင့် အဲဒီလိုလူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်နေတာလဲ။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အပြောအဆိုနဲ့ အပြုအမူကို သတိရှိပြီး သူများကို ထိခိုက် နစ်နာအောင်မလုပ်ဘဲ လူ့ကျင့်ဝတ်နဲ့အညီ နေထိုင်ဖို့ ကြိုးစားကြတဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိတဲ့ သက်ရှိသတ္တဝါမှန်သမျှကို “မင်းကိုထိခိုက်နစ်နာအောင် ငါမလုပ်ဘူး” လို့ ကျွန်တော် တို့က ပြောပါတယ်။

နေနည်း - ၁၂။ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာခြင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အတွက်တော့ နေ့ရက်တွေအများစုမှာ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လိုက်နာခြင်းကို သတိရှိနေခြင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကို လေ့ကျင့်မှုတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိနေသေးတဲ့တိုင်အောင် ကျွန်တော့်ရဲ့အတွေးတွေ၊ ပြောလိုက်တဲ့ စကားတွေနဲ့ ပြုမူပုံနည်းလမ်းတွေရဲ့ သက်ရောက်မှုကို ကျွန်တော် ပိုပြီးသိလာခဲ့ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ အပြုအမူဆိုင်ရာ သတိပဋ္ဌာန်ဖြစ်တယ်လို့ အကျန်ဆူစီတိုက ကျွန်တော့်ကိုပြောပါတယ်။ သူမှန်ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို လေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ဆန္ဒတွေ၊ အတွေးတွေ၊ ပြောစကားတွေနဲ့ လုပ်ရပ်တွေကို သတိရှိရှိ အာရုံစူးစိုက်ပေးတာလို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။

ကျင့်ဝတ်သီလတွေဆီက ဆင်းသက်လာတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်လေ့ကျင့်မှု ၅ မျိုးကို ဇင်တရားပြဆရာတော် ‘သစ်နက်ဟန်’က စီစဉ်ဖန်တီးခဲ့ပါတယ်။ ကျင့်ဝတ်သီလတွေကို ဗုဒ္ဓဆီက အမိန့်တွေအဖြစ်မမြင်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့အတွေး၊ စကားနဲ့ အပြုအမူတွေ အပေါ်မှာ သတိရှိအောင် ဘောင်ခတ်မှုတစ်ခုအဖြစ် သူကမြင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စကားနဲ့အပြုအမူတွေအပေါ်မှာ ပိုပြီးသတိရှိတဲ့အခါ ကျွန်တော်တို့ကိုယ် ကျွန်တော်တို့ အတွက်နဲ့ ကျွန်တော်တို့ပတ်ဝန်းကျင်က ကမ္ဘာကြီးအတွက် ပျော်ရွှင်မှုကို ပိုပြီးဖန်တီးပေး တယ်လို့ သူက ယုံကြည်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် လေ့ကျင့်မှု ၅ မျိုးရဲ့ အနှစ်ချုပ်ကို အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

- ၁။ ဘဝရဲ့ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ဆင်းရဲမှုကိုသိတဲ့အတွက် အရာအားလုံးရဲ့ အပြန်အလှန်ဆက်နွှယ်မှုနဲ့ ကရုဏာတရားကိုမြင်တဲ့ ထိုးထွင်းအမြင်ကို ပြုစု ပျိုးထောင်ဖို့နဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ အပင်တွေ၊ ဓာတ်သတ္တုတွေရဲ့ဘဝကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကိုသင်ယူဖို့ ကျွန်ုပ် ကတိပြုပါတယ်။
- ၂။ မတရားအမြတ်ထုတ်မှု၊ လူမှုရေးမမျှတမှု၊ ခိုးဝှက်မှုနဲ့ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်မှုတွေကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ဆင်းရဲမှုကိုသိတဲ့အတွက် ကျွန်ုပ်ရဲ့တွေးတောမှု၊ ပြောဆိုမှုနဲ့ လုပ်ကိုင်မှု တွေမှာ ညှာတာထောက်ထား သဘောထားကြီးမှုကိုလေ့ကျင့်ဖို့ ကျွန်ုပ် ကတိပြု ပါတယ်။



- ၃။ လိင်ကိစ္စဖောက်ပြန်မှုကြောင့်ဖြစ်ပွားတဲ့ ဆင်းရဲမှုကိုသိတဲ့အတွက် တာဝန်ယူမှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ လူတစ်ဦးချင်းတွေ၊ လင်မယားတွေ၊ မိသားစုတွေနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းရဲ့ လုံခြုံမှုနဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ နည်းလမ်းတွေကို သင်ယူဖို့ ကျွန်ုပ် ကတိပြုပါတယ်။
- ၄။ သတိမရှိတဲ့ပြောဆိုမှုနဲ့ တခြားလူတွေပြောတာကို နားထောင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ ဆင်းရဲမှုကိုသိတဲ့အတွက် ဆင်းရဲမှုကိုသက်သာအောင် လုပ်ဖို့နဲ့ ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အတွင်းထဲမှာနဲ့ တခြားလူတွေကြားမှာ ရင်ကြားစေ့မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးဖို့အတွက် မေတ္တာထားတဲ့ပြောဆိုမှုနဲ့ ကရုဏာထားတဲ့ နားထောင်မှုကို ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ကျွန်ုပ် ကတိပြုပါတယ်။
- ၅။ သတိမရှိတဲ့ စားသုံးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားတဲ့ဆင်းရဲမှုကို သိတဲ့အတွက် သတိရှိတဲ့ စားခြင်း၊ သောက်ခြင်း၊ သုံးစွဲခြင်းကိုလေ့ကျင့်ပြီး ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်ရဲ့ မိသားစုနဲ့ ကျွန်ုပ်ရဲ့လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ပိုင်းနှစ်ခုလုံး ကျန်းမာရေးကောင်းအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ ကျွန်ုပ် ကတိပြုပါတယ်။



အခန်း - ၄

ကျင့်ဝတ်သီလ - ၁

ညှာတာပြီးရိုးသားတဲ့စကား

စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်ရဲ့အလုပ်မှာ တခြားလူတွေရဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့ရလဒ်အဖြစ် သူတို့ကြုံတွေ့ခံစားရတဲ့ ကြီးမားတဲ့နာကျင်မှုအကြောင်းကို လူနာတွေက မကြာခဏပြောကြပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့လူနာတွေဟာ မညှာတာမထောက်ထားတဲ့ အပြုအမူတွေရဲ့အကြောင်းထက် မိဘတွေ၊ မောင်နှမသားချင်းတွေ၊ လက်တွဲဖော်တွေ၊ သားသမီးတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေ၊ ဆရာသမားတွေ၊ အလုပ်အတူလုပ်သူတွေနဲ့ အလုပ်ရှင်တွေဆီက ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့စကားတွေရဲ့ ထိခိုက်မှုအကြောင်းကို ပိုပြီးပြောကြပါတယ်။

ဗစ်ကီ

သူတို့ ကလေးအရွယ်တုန်းက သူ့ရဲ့အစ်ကို မက်စ်ဟာ သူ့ကိုဝတ်ယံဆိုတဲ့ ဝေဖန်စကားတွေ ထပ်တလဲလဲပြောခဲ့တယ်လို့ ဗစ်ကီက ကျွန်တော့်ကိုပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနောက်မှာ ဗစ်ကီမှာ ကိုယ်အလေးချိန်ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ပေမဲ့ အပြေး၊ စက်ဘီးစီးနဲ့ ရေကူးအားကစား ၃ မျိုးတွဲယှဉ်ပြိုင်ကစားသူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီး အဲဒီပြဿနာကို သူက အောင်အောင်မြင်မြင် ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အသက် ၇၀ ကျော်အရွယ်ဖြစ်တဲ့ အခုအချိန်မှာတောင် လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်စုနှစ်တော်တော်ကြာက မက်စ်ပြောခဲ့တဲ့ ဝေဖန်စကားတွေကြောင့် ဗစ်ကီဟာ နာကျင်နေတုန်းပါပဲ။ မကြာသေးခင်က သူ့ရဲ့ ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့ ဝေဖန်စကားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး

မက်စ်ကို သူက သတ္တိရှိရှိနဲ့ ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မက်စ်က နောင်တရပြီး သူ့ကိုခွင့်လွှတ်ဖို့ တောင်းပန်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုဝေဖန်ခဲ့တာတွေကို သူ မမှတ်မိတော့ ပေမဲ့ သူငယ်ငယ်တုန်းက စကားကို မဆင်မခြင်ပြောတဲ့အကျင့် ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာကို မက်စ်က ဝန်ခံခဲ့ပါတယ်။

မညာတာတဲ့ပြောစကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပါးစပ်ကထွက်လာတဲ့ မြားတွေနဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒီစကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့က မရည်ရွယ်ခဲ့ရင်တောင် ပြန်ပြင်လို့မရတဲ့ ဒဏ်ရာတွေကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်ပြီး လူတွေမှာ တစ်သက်လုံးစွဲကျန်သွားအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။ လူမှုရေးသတ္တဝါတွေဖြစ်ကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို သဘောကျတာ၊ လက်ခံတာကို အကြီးအကျယ် တန်ဖိုးထားကြပါတယ်။ ထိခိုက်အောင်လုပ်တဲ့ စကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို သဘောမကျဘူး၊ ကျွန်တော်တို့ကိုငြင်းပယ်တယ်၊ ကျွန်တော်တို့ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ခံစားရအောင် ကျွန်တော်တို့ကိုလုပ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာပဲ ညာတာတဲ့စကားတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ပူပင်သောကကို ဖြေဖျောက်ပေးပြီး ကျွန်တော်တို့ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ကို လက်ခံတယ်လို့ ခံစားရအောင် ကျွန်တော်တို့ကိုလုပ်ပါတယ်။

အမေရိကန်လူမျိုး ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင်ရဟန်းတစ်ပါးဖြစ်တဲ့ ‘ဘိက္ခုဗောဓိ’က “စကားဟာ ဘဝတွေကို ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်၊ ရန်သူတွေကိုဖန်တီးနိုင်တယ်၊ စစ်ပွဲတွေကို အစပျိုးပေးနိုင်တယ် ဒါမှမဟုတ် ဉာဏ်ပညာကိုပေးနိုင်တယ်၊ ကွဲပြားမှုတွေကို ကုစားပေးနိုင်တယ်၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖန်တီးနိုင်တယ်” လို့ပြောပြီး အဲဒီအကြောင်းအရာကို ကောင်းကောင်း အကျဉ်းချုံးဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။

လူသားတွေပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ ထိခိုက်နစ်နာစေတဲ့အပြုအမူ ၁၀ ခုကို ဗုဒ္ဓက စာရင်းလုပ်တဲ့အခါ ၄ ခုက စကားနဲ့သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အဲဒါတွေကတော့ -

- ၁။ လိမ်လည်တဲ့စကား
- ၂။ သဘောထားကွဲစေမဲ့စကား
- ၃။ ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား
- ၄။ မဆင်ခြင်တဲ့စကား

နေနည်း - ၁၃။ တစ်ခုခုကို သင်မပြောခင် အဲဒီစကားဟာ မှန်ရဲ့လား၊ အချိန်အခါ သင့်ရဲ့လား၊ အဲဒီစကားဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသလား၊ နူးညံ့သိမ်မွေ့ရဲ့လား၊ အတင်းအဖျင်းမပါတဲ့စကားလား ဆိုတာ တွေကို စစ်ဆေးပါ။

“ကျွန်တော်တို့ရဲ့စိတ်တွေကို ချိုးနှိမ်ထိန်းသိမ်းတာဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ပါးစပ် တွေကို ချိုးနှိမ်ထိန်းသိမ်းတာနဲ့ စပါတယ်” လို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဆရာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ‘ခရစ် ရှုနန်ဗင်ကာတက်ချ်’ က ပြောပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ တစ်နေ့ကို စကားလုံးပေါင်း ၂၀၀၀ ကနေ ၅၀၀၀ အထိ စကားတွေအများကြီးပြောပါတယ်။ ဒီလောက်များတဲ့ စကားလုံးတွေထွက်လာနေတဲ့အတွက် နောက်ဆုံးမှာ မမှန်တဲ့စကားတွေ၊ မညာတာတဲ့ စကားတွေဖြစ်မှာသေချာနေပြီး ထိခိုက်နစ်နာမှုကို ဖြစ်ပွားစေမဲ့ အခွင့်အလမ်းမြင့်မားနေ ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းကြီးကျောင်းတွေကို သွားခဲ့ပြီးတဲ့အခါ ရဟန်းတွေနဲ့ သီလရှင် တွေအများစုဟာ စကားကို ညင်ညင်သာသာ ပြောကြသလို သတိထားပြီး ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်းလဲ ပြောကြတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သတိထားမိခဲ့ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်တော်များများဟာ မလိုအပ်တဲ့ပြောဆိုမှုတွေကို သူတို့ရှောင်တယ် ဆိုတာကို စောင့်ကြည့်လေ့လာဖို့ မြင့်မြတ်တဲ့တိတ်ဆိတ်မှုကို လေ့ကျင့်ကြပါတယ်။ သူတို့မှာ စကားပြောဖို့ တာဝန်မရှိသလို တိတ်ဆိတ်မှုကို အသုံးမဝင်တဲ့ ရောက်တတ်ရာရာပြောဆိုမှုနဲ့ ဖြည့်ပေးဖို့လဲ တာဝန်မရှိပါဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့တိတ်ဆိတ်မှုဟာ သူတို့ရဲ့ကိုယ်တွင်းထဲက တည်ငြိမ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို ပံ့ပိုးထင်နေပါတယ်။

ညာတာပြီး ရိုးသားတဲ့ပြောဆိုမှုဆိုတဲ့ ကျင့်ဝတ်သီလအကြောင်းကို ပထမဆုံး ကြားရတဲ့အခါ မညာတာတဲ့စကားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ပြဿနာတွေ ကျွန်တော့်မှာ မရှိခဲ့ဘူးလို့ ယုံကြည်အောင် ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် လှည့်စားခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ဟာ တမင် သက်သက် လိမ်ညာပြောဆိုလေ့မရှိခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီကိုယ်ကျင့်သီလမှာတော့ ကျွန်တော် အားလုံးကောင်းတယ်လို့ ထင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုထင်ခဲ့တာဟာ အဲဒီစကားမျိုးအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်တွေကို ကျွန်တော်စစ်ဆေးကြည့်မိတဲ့ အချိန်မတိုင်ခင်အထိသာ