

သက်သက်သာသာ ကလေးလိုနေချင်တဲ့စိတ်ဆိုတာ လူတော်တော် များများမှာ ရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီစိတ်ကို သေသေချာချာ ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ ပြောသမျှကို ခေါင်းညိမ့်ပြီး ခိုင်းသမျှကိုလည်း လိုက်လုပ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့ ethical awareness နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ inner strength ဟာ ဖွံ့ဖြိုးလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွင်းအင်အား ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ကို အရင်းအမြစ်ကနေ တူးမြှိုလိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။

အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်မှန်တယ်ထင်တာကို ခိုင်ခိုင်မာမာ ပြတ်ပြတ်သားသား မလုပ်နိုင်တဲ့ လူဟာလည်းပဲ တကယ် ကောင်းတဲ့လူလို့ တကယ်အကျင့်သီလ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာရှိတဲ့လူလို့ ပြောဖို့ရာ မလွယ်ပြန်ဘူး။ သူ့ကြောက်ရတဲ့သူတစ်ယောက်ယောက်က မဟုတ်တာ လုပ်ခိုင်းရင် ဘယ်နှယ့်လုပ်မလဲ။ သူ့ကို ခိုင်းနေတဲ့လူက ကောင်းတာကိုပဲ ခိုင်းနေတယ်ဆိုရင် တော်သေးရဲ့။ (ဟစ်တလာလိုလူက ခိုင်းတာကို ခိုင်းလို့ လုပ်တာပါလို့ ဆင်ခြေပေးခဲ့ကြတာ လက်ခံနိုင်စရာ မရှိပါဘူး။)



Ethical Autonomy

ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာ တာဝန်ရှိတယ်။

ချင့်ချိန်ကြည့်ပါ။ အယူအဆတွေ အတွေးအခေါ်တွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ မသင့်တော်တာတစ်ခုကို ခိုင်းထားတာကို ကြောက်လို့ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြား ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကောင်းပါတယ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယုံကြည်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မစဉ်းစားတော့ပဲနဲ့ လုပ်နေကြတာ တွေနေ မြင်နေရတယ်။ ကြားနေရတယ်။

အဲဒီတော့ သူများက မသင့်တော်တာကြီး၊ မကောင်းတာကြီး၊ အကုသိုလ် ကိစ္စကြီးတစ်ခုကို ဒါက ကုသိုလ်ပါ။ ကောင်းပါတယ်၊ လုပ်ပါလို့ ပြောတာကို အဲဒီလူရဲ့ဩဇာကို မလွန်ဆန်နိုင်လို့ သူ ပြောတဲ့အတိုင်း လုပ်လိုက်ရတဲ့လူဟာ တကယ်ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို လုပ်လိုက်ရတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရသလား။ မရနိုင်ဘူး။

အဲသလို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့စဉ်းစားရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ့်စိတ်ကြိုက် ရွေးချယ်ရတာ မဟုတ်ပဲနဲ့၊ ကိုယ်လည်း ဘာမှမသိပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှု သက်သက်နဲ့ လုပ်နေရတာဟာ စိတ်ကျေနပ်မှု အပြည့်အဝ တကယ် ရနိုင်သလား။ မရနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် အကောင်းအဆိုး အမှားအမှန်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်နိုင်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်ခွင့်ကို လက်လွှတ်ဆုံးရှုံး ခံလိုက်တဲ့လူဟာ အဲသလို လက်လွှတ်အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရင် ခံလိုက်သလောက်ပဲ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်ချမ်းသာမှုကိုပါ သူ အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရပြီ။

Ethical autonomy ဂြိုဟ်ဆိုတာ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာကို Ethical autonomy လို့ ခေါ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ကိစ္စကို လုပ်တာတောင်မှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကောင်းမှန်းသိလို့ လုပ်မှသာ Ethical autonomy ဂြိုဟ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သူများ ခိုင်းလို့ လုပ်တာဆိုရင် ကောင်းတာကိုလုပ်ပေမဲ့ Ethical autonomy ဂြိုဟ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

(ဥပမာ-ဒုတိယကမ္ဘာစစ်မှာ ဂျာမနီနိုင်ငံသားတွေကို ဂျူးတွေကို သတ်တာ ကောင်းပါတယ်လို့ ယူဆပြီးတော့ ခိုင်းတယ်။ အဲဒါကို သူခိုင်းတဲ့အတိုင်း ဂျူးလူမျိုး (၆)သန်းကျော်လောက်ကို သတ်ပစ်လိုက်တယ်။ စစ်ပြီးတဲ့အခါမှာ ခုံရုံးတင်ပြီး စစ်ဆေးတော့ ခိုင်းလို့လုပ်ရတာပါလို့ ပြောတယ်။ အဲဒါကို ဘယ်လိုယူဆသလဲ။ သူတို့မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိတော့ဘူးလား။ ခိုင်းတိုင်း လုပ်ရမယ်၊ လုပ်သင့်တယ်လို့ ဆိုမှာလား။)

ဒါကြောင့် ဘယ်သူပြောတဲ့စကားပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူခိုင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် သူ ပြောတဲ့စကား၊ သူ ခိုင်းတဲ့အလုပ်က ကောင်းနေတယ်ပဲ ထားအုံး၊ အရွယ်ရောက်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားသင့်သေးတယ်။

တကယ်တော့ ဘယ်သူခိုင်းလို့ပဲ လုပ်လုပ် ဘယ်သူပြောတာယုံလို့ပဲ လုပ်လုပ်၊ နောက်ဆုံး တကယ်လုပ်တဲ့လူက ကိုယ်ပဲ။ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စ ကိုယ့်မှာတာဝန်ရှိတယ်။

ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီးကို ကိုယ့်တစ်ယောက်ထဲ သွားနေရတာပါ။ တကယ်

ပြောရမယ်ဆိုရင် အဖော်မရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ဘဝသံသရာခရီး တစ်လျှောက်လုံးမှာ ကောင်းကျိုး ဆိုးကျိုး ဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ စဉ်းစားပြီး ဆုံးဖြတ်သင့်တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန် ယူသင့်တယ်။ ဆုံးဖြတ်ပေးပါလို့ ကိုယ့်တာဝန်ကို သူတစ်ပါးလက်ထဲ မထည့်သင့်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရတော့မှာလားလို့ မေးရင် ဟုတ်တယ်လို့ ပြန်ဖြေရတော့မယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ် တစ်ယောက်ထဲပဲ ဆုံးဖြတ်ရမယ်။ လေ့လာဖို့တော့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က နောက်တစ်ယောက်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ တူချင်လည်း တူနေမယ်။ ဒါပေမယ့် သူလည်းပဲ သူ့ဟာသူ တာဝန်သိသိ တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်တာဖြစ်သလို ကိုယ်ကလည်းပဲ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်တာဝန်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တာဝန်ယူပြီး ဆုံးဖြတ်လိုက်တာပဲ။ ပညာရှိတွေနဲ့ တိုင်ပင်ပါ။ စာကောင်းပေကောင်းတွေကို ဖတ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်ချတဲ့အချိန်မှာ အဲဒါ ကိုယ့် ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

အမြင့်မြတ်ဆုံးလမ်းခရီးကို သွားချင်တဲ့လူဟာ အဖော်ကို သိပ်ခင်လို မဖြစ်ဘူး။ ဆုံးဖြတ်ပေးမယ့်သူ၊ လမ်းကို ရွေးပေးမယ့်သူကို စောင့်နေလို့ မဖြစ်ဘူး။



အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရား

လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့
မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ
အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

ဘာသာတရားဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သူပင်ကိုယ် ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ သူတန်ဖိုးကို ပိုပြီးတော့ မြင့်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားဟာ constructive ဖြစ်တယ်။ အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရားဖြစ်တယ်။

သူ့ဘဝမှာ ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမယ်၊ ဘယ်ဟာ မှားတယ်၊

ဘယ်ဟာ မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ ကောင်းတယ်၊ ဘယ်ဟာ မကောင်းဘူး၊ ဘယ်ဟာ သင့်တော်တယ်၊ ဘယ်ဟာ မသင့်တော်ဘူး ဆိုတာကို သူ့ကိုယ်တိုင်က ဆုံးဖြတ်ချက် ချရဲတဲ့သတ္တိ ရှိလာအောင် လုပ်ပေးနေတဲ့ဘာသာတရားဟာ အကျိုးပြုတဲ့ဘာသာတရား ဖြစ်တယ်။

သူ့ရဲ့ ethical awareness လို့ခေါ်တဲ့ တရားတယ်၊ မတရားဘူး ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ ထိုးထွင်းပြီးတော့ သိနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာအောင် သူ့ကို အကူအညီပေးတယ်ဆိုရင် (freedom and personal responsibility) လွတ်လပ်မှုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူမှု၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို တာဝန်ယူမှု ဆိုတာကို ပိုပြီးတော့ တာဝန်ယူနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် ပိုပြီးတော့သတ္တိရှိတဲ့လူ ဖြစ်လာအောင် လုပ်ပေးတယ်ဆိုရင် အဲဒီဘာသာတရားက အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာ တရား ဖြစ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ သိပ်အရေးပါနေတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကို နေ့စဉ်စွဲစွဲမြဲမြဲ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို သိပြီးတော့ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ သတ္တိရှိတဲ့လူ ပိုပြီးတော့ ယုံကြည်မှု ရှိတဲ့လူ၊ သူ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန် အကောင်း၊ အဆိုးကို ဝေဖန်နိုင်တဲ့လူ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူးဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အတည်ပြုနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာမှာပဲ။

ဘုရားဟောတဲ့တရားကို ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့လူက ယုံကြည်ပါတယ် ဆိုတဲ့ နေရာတင် ရပ်နေလို့မဖြစ်ဘူး။ သိအောင်ကို လုပ်ရအုံးမယ်။ သိတာက ယုံကြည်တာထက် ပိုပြီးအဆင့်မြင့်တယ်။ ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်တဲ့ လူဟာ တာဝန်မဲ့တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ တာဝန်မယူရဲတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တကယ်ယုံတာ မဟုတ်ဘူးလို့တောင် ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ လူ့ဘဝကို၊ လူ့အဖြစ်ကိုကိုယ် တကယ် serious ဖြစ်တဲ့ လူ ဆိုရင်တော့ ဒီကိစ္စကို မစဉ်းစားပဲနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီကိစ္စတွေကို တကယ်လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားတဲ့လူဆိုရင်တော့ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူ တကယ် တန်ဖိုးထားတဲ့လူလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ
ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ
ကိုယ်ထားတဲ့သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

လူ့ဘဝမှာ တန်ဖိုးထားစရာ valuesတွေဟာ ရှိနေတယ်။ အဲဒီ values
တွေဟာ worth living သူတို့အတွက် အသက်ရှင်နေဖို့ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးပြီး
နေဖို့ထိုက်တဲ့ values တွေ ဖြစ်တယ်။ and dying for သူတို့အတွက်
သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သေရကျိုးနပ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာတွေ ဖြစ်တယ်။
'ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ၊ ဒီကိစ္စအတွက် သေရမယ် ဆိုရင်တောင်
အသေခံလိုက်မယ်လို့ ပြောလို့ရတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ values
တွေဟာ ရှိနေတယ်' လို့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သေသေချာချာ မြင်တဲ့အချိန်မှာ
အဲဒီလူဟာ သူ့ဘာသာတရားကို သူ တွေ့သွားပြီ။

ဟောဒီကိစ္စကိုတော့ ငါ အသက်နှလဲပြီး တန်ဖိုးထားပါတယ်လို့ ပြောနိုင်တဲ့
အချိန်မှာ အဲဒီလူဟာ သူ့ရင်ထဲက ဘာသာတရားကို သူတွေ့ပြီ။

ကိုယ့်ရဲ့လူ့ဘဝ၊ ကိုယ့်ရဲ့လူ့အဖြစ်ကို ကိုယ် ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့
relate လုပ်နေတယ်၊ ဘယ်လိုသဘောထားနဲ့ ခံယူနေသလဲဆိုတာဟာ psy-
chologically အဲဒါဟာ ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လို
သဘောထားသလဲဆိုတာဟာ ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။ ကိုယ့်ဘဝပေါ်မှာ ကိုယ်ထားတဲ့
သဘောထားက ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ။

ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ပေါ့ပေါ့လေး သဘောထားမယ်ဆိုရင် အဲဒါ
ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲ ဖြစ်မယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် လေးလေးနက်နက်
ခံယူမယ်ဆိုရင် အဲဒါလည်း ကိုယ့်ဘာသာတရားပဲဖြစ်မယ်။ ဘာသာတရားကို
အလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ ဘဝကို အလေးအနက် တန်ဖိုးထားမယ်။
ဘဝကိုအလေးအနက် တန်ဖိုးထားတဲ့လူဟာ သူ့လုပ်သမျှကို သူ့ကိုယ်ပိုင်
ဉာဏ်နဲ့သူ စဉ်းစားပြီးတော့ သင့်တော်သလား၊ မသင့်တော်ဘူးလား၊ မှားသလား၊
မှန်သလား၊ ကောင်းသလား၊ မကောင်းဘူးလား၊ ရိုးသားသလား၊ မရိုးသား

ဘူးလား ဆိုတာကို seriously စဉ်းစားရတော့မယ်၊ မစဉ်းစားလို့ မဖြစ်ဘူး။
 ကိုယ်လုပ်တဲ့ကိစ္စကို ethically ဒီလို seriously မစဉ်းစားလို့ရှိရင်
 ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်လို့ မဆိုနိုင်သလို၊ ကိုယ် ကိုးကွယ်ပါတယ်၊
 ယုံကြည်ပါတယ်ဆိုတဲ့ ဘာသာတရားကိုလည်း တကယ်ယုံကြည်တယ်၊ တန်ဖိုး
 ထားတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုရင်တော့ ဘာသာတရား
 မရှိသေးဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဘာသာတရားဆိုတာ ပုံစံစာရွက်ပြည့်တဲ့အခါ
 ဘယ်ဘာသာ ကိုးကွယ်ပါတယ်လို့ ပြည့်လိုက်ရုံနဲ့ ပြီးသွားတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။



ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံရှာဖို့

လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက
 ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား
 ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ ရိုးတဲ့ အမှန်တရားဖြစ်ပေစေ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
 သိလိုက်ရတဲ့အခါမှာ အင်မတန် အားရတယ်၊ အင်မတန် ကျေနပ်တယ်၊
 အင်မတန်လည်း အံ့သြပါတယ်။ ဥပမာ-သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်တာပါဆိုတဲ့
 အမှန်တရားဆိုပါတော့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ်
 ကြည့်ပြီးတော့ ဘာမှ အတွေးအတော မရှိတဲ့အခါမှာ တည့်တည့်ကြည့်လို့
 မြင်နေရတဲ့အခါမှာ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်သွားနေတယ်၊ သူ့ဟာသူ ပျက်သွား
 နေတယ်ဆိုတာ မြင်လိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ သူ့သဘောကိုသူ ဆောင်နေတယ်ဆိုတာ
 ဟုတ်တယ်ပါ။ ဘူးလို့ စဉ်းစားနေစရာမလိုပဲ သိလိုက်ရတဲ့အချိန်မှာ အင်မတန်
 အားရကျေနပ်ပြီးတော့ အင်မတန်လည်း အံ့သြသွားတယ်။ ဟုတ်ပါလား၊
 ဆိုတာကြီးက အံ့သြစရာကြီး ဖြစ်နေတယ်နော်။ အံ့သြတဲ့စိတ်ဟာ မထူးပါဘူး။
 ဘာမှ မဟုတ်ပါဘူးလို့ ယူဆတဲ့ “သိသားပဲ” ဆိုတာနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ
 တကယ်ကို သိလိုက်တဲ့အခါမှာ “တကယ် မှန်တာပဲ” ဆိုပြီး အံ့သြဝမ်းသာတဲ့စိတ်
 ဖြစ်တယ်။

အဲသလို သိရတဲ့အချိန်မှာ စိတ်က စိတ်ဝင်စားမှု အင်အားက အင်မတန်

ကြီးတယ်။ အဲဒီလူရဲ့စိတ်မှာ hightened-alivenessဆိုတာ ရှိတယ်။ အင်မတန် အသက်ဝင်နေတယ်။ သူ့အသိဉာဏ်က တကယ်ကို ရှင်သန်နေတယ်။ interested အင်မတန် စိတ်ဝင်စားနေတယ်။ expectantနောက်ထပ် ဘာတွေ မြင်ရအုံးမလဲ ဆိုတာ စူးစိုက်ပြီးတော့ မျက်တောင်တောင် မခပ်ပဲနဲ့ ကြည့်နေတဲ့သဘောမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ ဘယ်လို အမှန်တရားပဲ ပေါ်လာပေါ်လာ ကြည့်မယ်ဆိုပြီး စိတ်ကို ဖွင့်ထားတဲ့သူ ဖြစ်နေတယ်။ အမှန်တရားကို ယုံကြည်တယ်။ အမှန်တရားကို တန်ဖိုးထားတယ်။ အမှန်တရားကို မြင်လိုက်ရလို့ ကိုယ် နဂိုတုန်းက လက်ခံထားတဲ့ မှားယွင်းနေတဲ့ အယူအဆတွေကို ဖောက်ခွဲဖျက်ဆီးလိုက်ရမယ်ဆိုရင်တောင် ကိစ္စမရှိဘူး။ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတွေကို စွန့်ပစ်လိုက်ဖို့ ဝန်မလေးဘူး။

လူ့ဘဝမှာ သိနိုင်တာတွေ၊ သိစရာတွေဟာ အများကြီး ရှိသေးတာ ပါလားဆိုတာ သိလာတယ်။ အရင်တုန်းက သိသလိုလိုနဲ့ နေခဲ့တာတွေဟာ အမှန်တော့ အထင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။

ဘဝကို နောက်ထပ် အမြင်သစ်တစ်မျိုးနဲ့ မြင်လာတယ်။ ဒီထက် ပိုပြီးတော့လည်း မြင်စရာရှိသေးတယ်ဆိုတာလည်း နားလည်တယ်။ ဘဝကို အင်မတန်နက်နဲတဲ့အမြင်နဲ့ မြင်လာပြီးတော့ ဒီထက်ပိုပြီးနက်နဲတဲ့ မြင်စရာတွေ ရှိသေးတယ်ဆိုတာကိုလည်း သိလာတယ်။ လူ့ဘဝမှာ အနက်နဲဆုံးအရာ၊ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာတွေက ရုပ်ပိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာလည်း အင်မတန် ပြတ်ပြတ်သားသား ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိလာတယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကစ်ခုလုံးကို ရုပ်အတွက် တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောမယ် ဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာအတွက် အကုန် မခံနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းအတွက် ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ မပေးနိုင်ဘူး။ စားဝတ်နေရေး အတွက် လုပ်ဖို့တော့ လိုအပ်တယ်။ အဲဒီအတွက် လိုအပ်သလောက်ကတော့ လုပ်မှာပဲ-သို့သော် ရှိသမျှအချိန်အားလုံးကို ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံ ရှာဖို့ မပေးနိုင်ဘူး။



ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့မရဘူး။

တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အသိဉာဏ်တွေ
ပိုရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့
ပိုကောင်းတာတွေ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမှာပဲ။

ကိုယ့် (values) တန်ဖိုးထားမှုနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ (goals) ဦးတည်ချက်တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် စစ်မှန်တယ်၊ real ဖြစ်တယ်၊ အင်အားကြီးတယ်၊ powerful ဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ တော်တော် ခက်နေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ငှားထားတာတွေ ဖြစ်နေလို့။ ကိုယ်ပိုင်ဦးတည်ချက် ရှိလာအောင် လုပ်ရမယ်။ ရှိလာအောင် လုပ်နည်းက ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value တစ်ခု ရှိလာပြီ။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ ဦးတည်ချက်တစ်ခု ရှိလာပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ အင်အားတွေ အများကြီးတက်လာပြီ။ အဲဒီလူဟာ တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ ဘဝကို နေသွားရတာ အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့နည်းနဲ့ နေသွားတယ်။ သူ့မှာ ပျင်းတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိဘူးဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အချိန်ပြန်းတယ် ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သူ့မှာ အသေးအမွှား သေးသိမ်တဲ့ကိစ္စတွေ၊ ဥပမာ - သူများအတင်း ပြောတာ၊ အပျင်းပြေ အချိန်ပြန်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်ဖို့ရာ လုံးဝ စိတ်ကူးမရှိတော့ဘူး။ ဘယ်လိုမှ မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့် values နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ goals တွေဟာ ကိုယ့်အတွက် real ဖြစ်တယ်၊ powerful ဖြစ်တယ်လို့ တကယ်ခံစားနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

အခုခေတ်မှာ လူတွေဟာ အပျင်းပြေဖို့ ဒီလောက် ကြိုးစားနေတာ ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတွေမှာ ပြတ်သားတဲ့ values နဲ့ goals မရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဘယ်ဟာကို တန်ဖိုးထားရမယ်ဆိုတာ အခြေအတင် အကြိတ်အနယ် ငြင်းနေရုံနဲ့ ရမယ့်ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး။ စကားနိုင်လျှိုးတော့ အနိုင်ရလိုက်တဲ့ ဟာကို တန်ဖိုးထားလိုက်ရတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားနိုင်လို့မလိုဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ real value ဆိုတာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူ နေပုံထိုင်ပုံနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီလူဟာ ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲ ဆိုတာသိချင်ရင် သူ ဘယ်လို နေတယ် ထိုင်တယ် ပြောတယ် ဆိုတယ် လုပ်တယ် ကိုင်တယ်ဆိုတာ ကြည့်ရမယ်။ သူ့ရဲ့ဆက်ဆံပုံကို ကြည့်ရမယ်။ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး ဆိုပြီးတော့ ပါးစပ်ပြောနဲ့ ဆွေးနွေးနေတာတွေဟာ အမှန်တော့ အဓိကအချက် မဟုတ်ပါဘူး။

(innermotive) ရင်ထဲက ဖြစ်လာတဲ့ သဘောထားတွေ စေတနာတွေဟာ valueရဲ့ပင်ရင်း ဖြစ်ရမယ်။ အမှားအမှန်ကိုသိတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်မှာ အခြေခံရမယ်။ ရင်ထဲကစေတနာမှာ အခြေမခံရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်မှာ အခြေမခံရင် ဆွေးနွေးပွဲတွေ ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ဘာမှ သိပ်အကြောင်း မထူးနိုင်ဘူး။

value တွေအကြောင်း ဘယ်လောက်ပဲ ဆွေးနွေးနေ ဆွေးနွေးနေ ဘာမှ သိပ်ထူးမှာမဟုတ်ဘူး။ value ဆိုတာကို philosophy တစ်ခု၊ အတွေးအခေါ်တစ်ခုအနေနဲ့ ဆွေးနွေးနေရုံနဲ့ အကျိုးမရှိဘူး။ ကိုယ် ဘာကို တန်ဖိုးထားလဲဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် ဘယ်လိုနေမယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရင်ထဲက ထွက်လာရမယ်။ ပါးစပ်က စ၊ လို့ မရဘူး။ ရင်ထဲက စ၊ မှ ရမှာ။

အဲသလို သူ့ရင်ထဲကလာတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်မှသာ သူ့အပြုအမူအတွက် သူ တကယ်တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ 'ငါ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့ ငါ လုပ်တာ။ မှားသွားရင် ငါ့မှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်'။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းရဲ့ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ဝေဖန်ပိုင်းခြား ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ပဲ ethical judgment ဆိုတာ ဖြစ်လာရမယ်။ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဆုံးဖြတ်တာ ဖြစ်ရမယ်။

သူကိုယ်တိုင်က ခိုင်ခိုင်မာမာ ခံယူမှသာ၊ ဆုံးဖြတ်မှသာ၊ ရွေးချယ်မှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ အပေါ်ယံသက်သက် မဟုတ်ပဲနဲ့ တကယ်နက်နိုင်းတဲ့ အတိုင်းအတာထိ ခံယူချက်ရှိမှသာ ထိရောက်မှုရှိမယ်။ သူ့ရဲ့အပြုအမူဟာ သူ ဘယ်လိုအမှန်တရားမျိုးကို မြင်ထားသလဲ ဆိုတာပေါ်မှာ အခြေခံမှသာ ထိရောက်မှု ရှိမယ်။ အဲဒီ သူ သိထားတဲ့ အမှန်တရားပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အဲဒီအမှန်တရား

ကို (relate လုပ်တဲ့အနေနဲ့) ကျင့်သုံးတဲ့အနေနဲ့ပဲ သူ့ဘဝကို နေသွားမှသာ သူ့ရဲ့ value ဟာ ထိရောက်မှုရှိမယ်၊ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်၊ ထိရောက်တဲ့ဘဝ ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်ရင်ထဲက ဖြစ်လာမှသာ ကိုယ့်ဘဝကို တကယ် ထိထိရောက်ရောက် အကျိုးပြုမယ်။ အသက်ဝင်မယ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သူ့ရဲ့ ethical awareness ဟာ သူ့ဘဝမှာ သူနေပုံထိုင်ပုံမှာ နေရာတိုင်းမှာ ရောင်ပြန်ဟပ်မှု ရှိရမယ်။ ထင်ဟပ်မှုတွေ ရှိနေရမယ်။ အဲလိုမှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့ကိစ္စကို သူ တာဝန်ယူတဲ့သူ ဖြစ်မယ်။

တစ်ခုခုကို လုပ်မယ်ဆိုရင် ‘ဒါကို ငါ့သဘောထားနဲ့ငါ၊ ငါ့အသိဉာဏ်နဲ့ငါ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်တာ၊’ တစ်ခုခုကို ဦးတည်ချက်ထားတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ‘ဒါကို ငါ့ဉာဏ်နဲ့ငါ သိပြီးတော့ ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ဦးတည်ချက် ဖြစ်တယ်။’ အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူ့ရဲ့ အပြုအမူဟာ ပြတ်သားမှု ရှိမယ်။ power လည်း ရှိမယ်။ တကယ်အင်အားကြီးတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ ရှိနေမယ်။

အဲသလိုဖြစ်မှသာ သူဟာ သူလုပ်တဲ့အလုပ်ကို တကယ် ယုံကြည်တဲ့သူ ဖြစ်မယ်။ wishy-washy လုပ်လို့မရဘူး။ အခြေအနေအရ လုပ်လိုက်ရတာပေါ့ ဆိုတာမျိုးနဲ့ မရဘူး။ “ငါ့အလုပ်ဟာ ငါ့ရဲ့ ပြတ်သားတဲ့ ယုံကြည်ချက်မှာ အခြေခံထားတဲ့အလုပ် ဖြစ်တယ်” လို့ ပြောနိုင်ရမယ်။

ပြတ်သားတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ value ပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်မှသာ တကယ်အစွမ်းထက်တဲ့အလုပ် ဖြစ်မယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ သိပြီးတော့ ကိုယ်တကယ် လုပ်ချင်တာ ဘာလို့ အမှန်အတိုင်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ပြတ်ပြတ်သားသား သိပြီးတော့ တစ်ခုခုကို လုပ်တယ်ဆိုရင် အဲသလိုလုပ်လိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ကိုယ့်စိတ်ကိုရော ကိုယ့်ဘဝကိုရော ကိုယ့်အသက်ကိုပါ ပေးပြီးတော့ လုပ်လိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒါမျိုးကိုပဲ placing of one's self on the line လို့ခေါ်တာပဲ။

အဲသလို ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာသိပြီးတော့ “ဒါ ငါ တကယ် လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်၊ ဒီအလုပ် လုပ်ဖို့သာ ငါ အသက်ရှင်နေရတာ၊ ဒါမှ မလုပ်ရရင် ငါ အသက်ရှင်နေရတာ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီအလုပ်ကို