

ဘာ

ကို

တန်

ပိုး

ထား

ရ

မ

လဲ

လူကိုလေးစားတယ်
လူရဲ့လွတ်လပ်မှုကို တကယ် ရိုးရိုးသားသား
လေးစားတယ်ဆိုတဲ့ လေးစားမှုအခြေခံအုတ်မြစ်ပေါ်မှာမှ
ကောင်းမွန်တဲ့လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို တည်ဆောက်လို့ရတယ်။

sky-MART
Ks:

BURMESE
CLASSIC

ဒုတိယမြောက်

ဆရာတော်ဦးဇောတိတ

(မဟာဦးစာရ)

www.burmeseclassic.com



ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေကို အရင်ကထက်ပိုပြီး ထွက်ပေါ်လာအောင်၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဖြစ်နိုင်သမျှ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာအောင်၊ ပြည့်စုံလာအောင် လုပ်တာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ထားတွေ၊ အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာအောင် လုပ်တာဟာ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ကျေပွန်အောင်လုပ်တာပါ။



ငါ့ဘာကိုတန်ဖိုးထားပြီး နေသွားနေတာလဲ၊ ငါတန်ဖိုးထားတာပေါ်မှာ ငါ့ယုံကြည်မှု ဘယ်လောက်ခိုင်မာသလဲ၊ အဲဒါပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ငါ့စိတ်၊ ငါ့အင်အား၊ ငါ့ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ၊ ငါ့စိတ်ရဲ့စုစည်းမှု ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာ။



ငါ့ဘယ်လိုလူဖြစ်လာမလဲဆိုတာ ငါ့အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း ဘာတွေဆုံးဖြတ်နေသလဲဆိုတာပေါ် မူတည်တယ်။

စာမူနှင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၂၈၇၀၆၀၅
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၃၁၀၀၆၀၅
ထုတ်ဝေခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၀၈၊မတ်လ
အုပ်ရေ	၅၀၀၀
မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်း	အဓိပတိ
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း

ရေတံခွန်စာပေ(မြဲ-၀၄၂၀၄)
 အမှတ် ၆၅(ခ)ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း
 ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
 ဖုန်း ၀၉၈၀၃၀၂၆၀
 ပုံနှိပ်သူ ဦးစိုးဝင်းသိန်း
 အဓိပတိပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် ၅၊ ဓနသိဒ္ဓိလမ်း
 (၈) ရပ်ကွက်၊ ကမ္ဘာအေး၊
 မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့



တန်ဖိုး 800 ကျပ်

အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ဟာ ဆရာတော်ရဲ့ ရင်ထဲက လွန်ဆွဲပွဲအကြောင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြိမ်ကြိမ် မေးခဲ့တဲ့ မေးခွန်းတွေကို ဒီစာအုပ်မှာ မေးထားပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မရဲတရဲနဲ့ အရဲစွန့်ပြီး မေးခဲ့ပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မေးရတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုင်လှုပ်လိုက်သလို ခံစားရပါတယ်။ တချို့မေးခွန်းတွေကို မေးရင်း အဖြေကိုရှာရင်း အိပ်လို့ ဝော်တော်နဲ့ မရခဲ့တဲ့ ညတွေလည်း များခဲ့ပါတယ်။

မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းကို မေးရဲမှ အဖြေကိုရှာနိုင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်မယ်။ မေးခွန်းကို မမေးရဲရင် အဖြေကို ရှာတဲ့အဆင့်ကို ရောက်မှာမဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ တန်ဖိုးအရှိဆုံးအရာဟာ မေးသင့်တဲ့မေးခွန်းပဲ။

ငါ့ဘဝဟာ ဘာအဓိပ္ပါယ်ရှိသလဲ။ ငါ့ဘဝကို ငါ ကျေနပ်သလား။ ငါ တကယ်ပျော်ရဲ့လား။ ပျော်ဟန်ဆောင်နေတာလား။ ငါ ဘာကြောင့် တကယ် မပျော်တာလဲ။ ငါ ဘယ်သူ့ကို တကယ် ချစ်သလဲ။ ဘာအတွက်နဲ့ အသက်ရှင် နေရတာလဲ။ သေခါနီးမှာ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ သေမလဲ။ ဒီမေးခွန်းတွေကို ဆက်ပြီးတော့ မေးနေအုံးမယ်။

သတ္တိအကြောင်းကို ဆရာတော် မကြာခဏ စဉ်းစားပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် သတ္တိရှိတဲ့သူဟုတ်ရဲ့လား ဆိုတာကို မေးပါတယ်။ သတ္တိမရှိတဲ့သူလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်မှာ ကြောက်တယ်။ ဒါကြောင့် သတ္တိဆိုတာဘာလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို အမြဲမေးပါတယ်။ အဖြေကိုလည်း အမြဲ စဉ်းစားပါတယ်။ စာဖတ်သူအနေနဲ့လည်း ကိုယ့်အဖြေကိုကိုယ် ရှာစေချင်တယ်။ ဆရာတော်ရဲ့အဖြေ ကို လွယ်လွယ်နဲ့ လက်မခံပါနဲ့။

တချို့အချက်တွေကို ထပ်ခါထပ်ခါ ဆွေးနွေးထားတာ တွေ့ရမယ်။ အဓိပ္ပါယ်ပေါ်အောင် အမျိုးမျိုး ပြောရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စကားထပ်နေတာ တွေကို နားလည်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ စာဖတ်သူရဲ့ ခံစားချက်တွေကိုလည်း တွေ့ရမယ်။
လူတစ်ယောက်ရဲ့ အနက်နဲ့ဆုံး ခံစားချက်ဟာ တခြား လူတော်တော်များများရဲ့
ခံစားချက်နဲ့ တူနေတတ်ပါတယ်။ ဆရာတော်ရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ဆရာတော်
နားလည်ဖို့ ကြိုးစားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်သူကလည်း ဖတ်ရင်း
ကိုယ့်အခက်အခဲကို ပိုပြီး နားလည်ဖို့ အထောက်အကူရလိမ့်မယ်လို့
မျှော်လင့်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကို ရေးတာမှာ ဆရာတော် စိတ်အား အများဆုံး စိုက်ရပါတယ်။
ဆရာတော်ရေးခဲ့တဲ့ စာအုပ်တွေထဲမှာ ဒီစာအုပ်ဟာ ရေးရအခက်ဆုံးစာအုပ်
ဖြစ်ပါတယ်။ စာဖတ်သူအတွက်လည်း ဖတ်ရအခက်ဆုံးစာအုပ် ဖြစ်နေမယ်
ထင်ပါတယ်။

အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော။

မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ အားထားရာဖြစ်တယ်။

အားကိုးစရာအစစ်ကို ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ တည်ဆောက်နိုင်ပါစေ။

ကရုဏာဖြင့်


ဆရာတော်ဦးဇောတိက

မာတိကာ

၁။ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ	၂
၂။ တိတိကျကျ မသိကြဘူး	၄
၃။ တစ်ခုခုကို ဇောက်ချပြီးလုပ်မှ	၆
၄။ ဘယ်လိုလုပ်ဖြစ်ချင်သလဲ	၈
၅။ အော်-ဖြစ်မှ ဖြစ်ရလေခြင်း	၁၀
၆။ စိတ်ကို သိဖို့ ပိုအရေးကြီးလာပြီ	၁၃
၇။ ကောင်းရင် ကောင်း	၁၆
၈။ အစွမ်းအစပိုရှိတဲ့သူတွေ ဖြစ်လာအောင်	၁၈
၉။ အဆင့်မီတဲ့လူ	၂၀
၁၀။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပေးစရာ	၂၂
၁၁။ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး။	၂၄
၁၂။ ငါနဲ့ငါ့အရိပ်	၂၆
၁၃။ ဘာကိုအခြေခံပြီး ဆက်ဆံမလဲ။	၂၉
၁၄။ ညှိယူဖို့ ကြိုးစားနေတုန်းမှာ	၃၁
၁၅။ တွေးကြည့်ရင်တောင်	၃၃
၁၆။ အပြင်ကို အားကိုးလိုကတော့	၃၄
၁၇။ အပြောင်းအလဲတစ်ခု ဖြစ်ပြီးရင်	၃၅
၁၈။ တက်တွေအများကြီး	၃၇
၁၉။ လူသားရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့တန်ဖိုး	၄၀
၂၀။ လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းမှာ။	၄၀
၂၁။ ဆက်ပြီးတော့ ညာမနေပါနဲ့။	၄၂
၂၂။ လူတွေ ပြာယာခတ်နေတဲ့အချိန်မှာ	၄၅
၂၃။ ဒီတစ်ခုကိုမှ မလုပ်လို့ရှိရင်	၄၇
၂၄။ ငါ အင်မတန် တန်ဖိုးထားတာမှ မရှိတော့ရင်	၄၈

၂၅။ ဘဝရဲ့ရည်ရွယ်ချက်	၄၉
၂၆။ လူအထင်မကြီးမှာ ကြောက်လို့	၅၂
၂၇။ ပိုပြီးအသက်ဝင်စေတယ်။	၅၃
၂၈။ အရင်ကထက် ပိုပြီး	၅၅
၂၉။ အမှန်ကိုလက်ခံနိုင်တဲ့ အခြေအနေမျိုးရောက်အောင်	၅၆
၃၀။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်လောက်အရေးကြီးသလဲ	၅၈
၃၁။ Positive freedom ဆိုတာ	၆၀
၃၂။ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့	၆၂
၃၃။ ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ	၆၅
၃၄။ ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်	၆၇
၃၅။ ဆော့ခရေးလီးရဲ့သေခြင်းတရား	၆၉
၃၆။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ	၇၀
၃၇။ သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ	၇၂
၃၈။ မူနဲ့ နေသွားရမယ်။	၇၅
၃၉။ ဘယ်လို structure မျိုးကို ခံယူထားသလဲ	၇၈
၄၀။ များများရရင် များများပြန်ပေး	၈၂
၄၁။ အများရဲ့ အထင်အမြင်	၈၃
၄၂။ ပထမအဆင့်က ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိဖို့	၈၄
၄၃။ ငါ့ဘဝကိုငါ ရွေးချယ်တယ်	၈၄
၄၄။ ပြတ်ပြတ်သားသား ဝီဒီပြင်ပြင်	၈၇
၄၅။ ငါ့တာဝန်ဟာ ငါ့အခွင့်ထူး	၉၀
၄၆။ လူသားဆိုတဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို ရွေးချယ်ယူ	၉၃
၄၇။ အပြောနဲ့အလုပ်	၉၇
၄၈။ ဓလေ့ထုံးစံဟန်	၉၉
၄၉။ တရားသေ မူဝါဒသမားတွေ	၁၀၀

၅၀။ အများ မိုးခါးရေသောက်လို့	၁၀၁
၅၁။ healthy ethical awareness	၁၀၂
၅၂။ သေခါနီးမှာမေးမယ်ဆိုရင်	၁၀၅
၅၃။ လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်း	၁၀၆
၅၄။ ကာလာမ သုတ်	၁၀၉
၅၅။ လွယ်တဲ့ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။	၁၁၁
၅၆။ Ethical autonomy	၁၁၃
၅၇။ အကျိုးပြုတဲ့ ဘာသာတရား	၁၁၅
၅၈။ ဒီကိစ္စအတွက် အသက်ရှင်နေတာ	၁၁၇
၅၉။ ဘဝတစ်ခုလုံးကိုတော့ ပိုက်ဆံရှာဖို့	၁၁၈
၆၀။ ခပ်ရှေ့ရှေ့လေး လုပ်လို့မရဘူး။	၁၂၀
၆၁။ ကိုယ်ကျင့်တရားပေါ်မှာအခြေခံ	၁၂၄
၆၂။ စေတနာကို အရင်ဆုံး ပီပြင်အောင်လုပ်	၁၂၅
၆၃။ လွဲနေမှန်းသိရင် ပြင်မယ်၊	၁၂၈
၆၄။ သိုးအုပ်ကြီးနောက်က သိုးတစ်ကောင်	၁၂၉
၆၅။ ကြာကြာ ကလေးမလုပ်နဲ့။	၁၃၃
၆၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်ရင်ဆိုင်	၁၃၆
၆၇။ ခေါင်းထောင်ရဲ့မှ ခေါင်းဆောင်	၁၃၈
၆၈။ ပြောင်းသွားနေတယ်။	၁၄၁
၆၉။ သတ္တိလိုတယ်။	၁၄၃
၇၀။ အသစ်မွေးဖွားရတဲ့ခုက္ခ	၁၄၄
၇၁။ ဘာတွေ ဆုံးဖြတ်နေသလဲ	၁၄၈
၇၂။ ရိုးသားဖို့သတ္တိ	၁၅၀
၇၃။ ကိုယ့်ယုံကြည်ချက်ပေါ်မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်	၁၅၄

ဘာကို တန်ဖိုးထားရမလဲ

မေးခွန်းလေးတစ်ခုနဲ့ စပြီး ဆွေးနွေးချင်တယ်။ မေးခွန်းက
“အခုခေတ်လူတွေရဲ့ စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ပြဿနာတွေထဲမှာ အဓိက
ပြဿနာတွေက ဘာလဲ။”

အဲဒီမေးခွန်းက တော်တော်စိတ်ဝင်စားဖို့ ကောင်းတယ်။

အတွင်းမှာဖြစ်တဲ့ပြဿနာတွေထဲမှာ အဓိကပြဿနာတွေက ဘာတွေလဲ။
အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ မေ့ထား
လိုက်လို့ရတဲ့ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။

စိတ်ဆိုတာ အင်မတန်သိမ်မွေ့တဲ့သဘောရှိတော့ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်စိတ်
ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သတိမထားမိတာလေးတွေ
ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်နေမှန်း မသိဘူး။ တစ်ခါတလေ မပျော်ဘူး။ မပျော်တာကို
ပျော်အောင် ကြံဖန်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရင် ရမှာဘဲလို့ထင်တယ်။ လူ တော်တော်
များများဟာ အဲသလိုပဲ လုပ်နေတာပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ သိပ်မပျော်ဘူး။
ဘာလို့မပျော်လဲ ဆိုတာလည်း မသိဘူး။ အဲဒီတော့ ဟိုဟာ လုပ်ကြည့်၊ ဒီဟာ
လုပ်ကြည့်၊ ကြံဖန်ပြီးတော့ ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားကြည့်နေတာ
ပေါ့လေ။ ပြဿနာရဲ့နက်နဲမှုကို မသိတဲ့အခါကျတော့ တော်ရုံတန်ရုံ လုပ်လိုက်ရုံနဲ့
ဒီပြဿနာ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်လို့ ထင်နေကြတယ်နော်။ ဒါကြောင့် အခု
ပြောချင်တဲ့ပြဿနာက အမှတ်တမဲ့ ဆိုရင်တော့ အရေးကြီးလှတယ်လို့ မထင်ရဘူး။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ရုပ်ပိုင်းပြဿနာ မဟုတ်လို့။

တချို့လူတွေမှာ ဘွဲ့ရှိတယ်၊ ရာထူးရှိတယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိတယ်၊ စားစရာ ရှိတယ်၊ နေစရာ ရှိတယ်၊ ခင်မင်တဲ့လူတွေလည်း ရှိတယ်။ အားလုံး ပြည့်စုံနေတာပဲ၊ ပြဿနာဖြစ်စရာ မလိုဘူးလို့ထင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလို လူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းပြဿနာ ပိုပြီးတော့တောင် ဖြစ်သေးတယ်။ ရုပ်ပိုင်းလိုအပ်ချက် ပြည့်စုံနေတဲ့သူတွေမှာ စိတ်ပိုင်းပြဿနာ ပိုပြီး ထင်ရှားလာတယ်။

ဒီပြဿနာဟာ သိမ်မွေ့တယ်။ သိမ်မွေ့လို့ ရုတ်တရက်ဆိုရင် မသိဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ပီပီပြင်ပြင် မသိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခံစားရတဲ့လက္ခဏာကို ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ဘာကိုမှ စိတ်မဝင်စားသလိုပဲ။ ဘာလုပ်ချင်နေမှန်းလည်း မသိဘူး။ အဲဒါကို ပြဿနာလို့ မသိကြဘူး။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝမှာ အဲဒါ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ပြဿနာ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကို ဆွေးနွေးချင်တာနော်။



ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ

အခုခေတ်လူတွေဟာ ဥပမာနဲ့ ပြောရရင်
ကားမောင်းရင်းနဲ့ တစ်ဖက်က ဘရိတ်ကို နင်းထားပြီးတော့
တစ်ဖက်က လီဇာကို နင်းထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ သွားလည်း
သွားချင်တယ်၊ ရုပ်လည်း ရုပ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်။
အဲဒါကြောင့် ပိုပြီးတော့ ပင်ပန်းတယ်။

လူတွေမှာ အခက်အခဲဆိုတာ အမြဲတမ်း တစ်မျိုးမဟုတ်တစ်မျိုး ရှိနေမှာပဲ။ အခက်အခဲရှိတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ ဘာလုပ်ရမှန်း မသိတာကမှ တကယ့်ပြဿနာအစစ် ဖြစ်တယ်။ တစ်ခုခုကို တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မဆုံးဖြတ်နိုင်တာက ပြဿနာ ဖြစ်တယ်။

အိမ်ထောင်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ အလုပ်အကိုင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ စိတ်ထဲမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနဲ့ တိတိကျကျ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူး။ မတင်မကျ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အခုခေတ်မှာ အဲဒီပြဿနာက ပိုတောင်