

မြင့်မြတ်တဲ့ values တွေကို နောက်ကွယ်မှာ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး ငါက ဘယ်လို၊ သူက ဘယ်လို၊ ငါ့ကားက ဘယ်လို၊ သူ့ကားက ဘယ်လို၊ အဲဒါမျိုးတွေကြောင့် လေးလံတယ်။ အရာရာတိုင်းကို အတ္တရှုဒေါင့်ကနေ ကြည့်နေလို့ လေးလံတာ။

အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့၊ သေးသိမ်တဲ့စိတ်နဲ့၊ သဘောထားသေးတဲ့စိတ်နဲ့ ဘဝကို နေသွားနေတာ လေးလံတယ်။ အတ္တစွဲကို လျှော့ပြီး မာနကိုလည်း လျှော့ပြီး၊ သဘောထားကြီးတဲ့စိတ်နဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ values တစ်ခုကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာဖြစ်ဖြစ် ဒီ values ကို အပျောက်မခံပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ပေါ့ပါးမယ်။

(လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာဆိုတာ အဲဒီလိုနေမှ ခံစားမိတာ။ values ကို ခံစားမိမှ လွတ်လပ်မှုရဲ့အရသာ ပေါ်တာ။ relationships တွေဆိုရင်လည်း value ကို ခံစားမိမှ အရသာပေါ်လာတယ်။)



value ဆိုတာက ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ အတ္တ မဟုတ်ဘူး၊ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘောတရားတစ်ခုပဲ၊ တန်ဖိုးထားစရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်နေတော့၊ ကိုယ့်ရဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် အတ္တ မာနနဲ့ မဆိုင်ပဲနဲ့ တစ်လောကလုံးက တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ value ကို ကိုယ့်ဘဝမှာ အမြင့်ဆုံးနေရာမှာ အကောင်းဆုံးနေရာမှာ ထားလိုက်ပြီးတော့ အဲဒီ value ကိုယ့်ဘဝမှာ အကောင်အထည် ပေါ်ဖို့ကိုပဲ ဦးစားပေးပြီးတော့ နေသွားတာ ကျေနပ်စရာအကောင်းဆုံးပဲ။ လွတ်လပ်မှုလည်း အရှိဆုံးပဲ။

အတ္တစွဲနဲ့ နေရတာ မလွတ်လပ်ဘူး။

မြင့်မြတ်မှုကို တန်ဖိုးထားပြီးနေရတာ လွတ်လပ်တယ်။

(အထူးသဖြင့် လူတွေမှာ လူအချင်းချင်းဆက်ဆံရေး သဘောထား မှန်ဖို့လိုတယ်၊ လူအချင်းချင်း ဆက်ဆံရေးမှာ value ကို အဓိကထားဖို့ ပိုပြီးတော့လိုတယ်။)

ဟုတ်တယ်။

(ဘယ်သူဘယ်ဝါဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်တွေ မဟုတ်တော့ပဲ အဲဒီလူရဲ့ တန်ဖိုးထားစရာကောင်းတဲ့ မြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက် ရည်မှန်းချက်တွေကို တန်ဖိုးထားပြီး လေးလေးစားစား ဆက်ဆံတာ ဖြစ်သွားတယ်။ value

ဖြစ်သွားတဲ့အခါမှာ သိပ်ကိုကောင်းတာပဲ။ အဲဒီဖြစ်သွားတဲ့ feeling က ကိုယ့်မှာ အင်မတန်လေးနက်တဲ့ သဘောထား ဖြစ်သွားပြီး။ အမှန်တော့ လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ value ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။)

လူဆိုတာ ဘယ်ဟာကို ခေါ်တာလဲ။ ဒီခန္ဓာကိုယ် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်၊ အရောင်အသွေး၊ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး ဒါတွေကို ခေါ်တာလား။ အဲဒါကို ချစ်တာလား။

အခုနက ပြောခဲ့တဲ့ “ဆော့ခရေတီး” ဆိုပါတော့၊ သူ့ကို မြင်လည်း မမြင်ဖူးဘူး။ သူဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ဂရိ(Greek)လူမျိုး။ အခုခေတ် ဂရိ လူမျိုးနဲ့တောင် တူတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။ ရုပ်ရည် ချောမောတယ်လို့လည်း ပြောလို့မရဘူး။ သူ့ဆီကလည်း ကိုယ်က ဘာမှ ရစရာမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် သူ ဘယ်လို နေသွားသလဲဆိုတာကို သိရတဲ့အတွက်ကြောင့် အဲဒီ သူ နေသွားပုံဟာ ကိုယ့်အတွက် တန်ဖိုးထားစရာ value ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ အဲဒီ value ကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။

ဒီလို နေပုံနေနည်း၊ ဒီလို စိတ်ထား၊ ဒီလို အသိဉာဏ်၊ ဒီလို လွတ်လပ်မှုမျိုးကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်သွားတယ်။ Socrates ကို တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို တန်ဖိုးထားတာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့စိတ်ဓာတ်၊ သူ နေသွားပုံ၊ သူသဘောထားတွေကို တန်ဖိုးထားတာ။ သူ့ရဲ့ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာ။

သူ့ရဲ့လေးနက်မှုလို့တောင် ပြောလို့မရဘူး။ တကယ်တော့ လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို တန်ဖိုးထားတာပဲ။ သူဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မလိုတော့ဘူး။ အဲဒီ လေးနက်မှုတို့ မြင့်မြတ်မှုတို့ လွတ်လပ်မှုတို့ ဆိုတာဟာ သူပိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူက embodiment လို့ ဆိုရမှာပေါ့လေ။ သူက လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှု လွတ်လပ်မှုကို လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပြီး နေသွားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ လွတ်လပ်မှုဟာ သူပိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ လွတ်လပ်မှုဟာ ဘယ်သူမှ မပိုင်ဘူး။ အားလုံးအတွက်တော့ ဖြစ်တယ်။

လွတ်လပ်တဲ့ နေပုံနေနည်းနဲ့ နေမယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်နေတယ်။ လေးနက်မှု၊ မြင့်မြတ်မှု၊ လွတ်လပ်မှုဟာ ပုံပေါ်လာတယ်။

(စာအုပ်ထဲကလူဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်နဲ့သိပ်ရင်းနှီးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ် သိပ်မရင်း

နှိုးတဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ သူတို့ရဲ့ value တွေ၊ သူတို့မှာရှိနေတဲ့ တန်ဖိုးထားစရာ လေးတွေကိုပဲ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ နေသွားမယ်ဆိုရင် သိပ်ကို ပေါ့ပါးနေမယ်၊ ဘဝဟာ နေချင်စရာလည်း ပိုကောင်းနေမယ်။)

ဟုတ်တယ်။ သူ့မှာ တန်ဖိုးထားစရာလေးတွေ စိတ်နေသဘောထား လေးတွေ၊ သူ့စေတနာ၊ သူ့မေတ္တာ၊ အဲဒါတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ လေးစားတဲ့စိတ် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ချစ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံရတာ အင်မတန် လေးနက်တယ်။ သူ့ဆီက ဘာရနိုင်သလဲဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဆက်ဆံရရင် သိပ်ကျေနပ်မှု မရနိုင်ဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုပဲ ရမယ်။



မဲ့နဲ့ နေသွားရမယ်။

လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ

structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး
အရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

ငါနဲ့ ငါနေတဲ့လောကကြီး။ အဲဒီလောကကြီးမှာရှိတဲ့ လူတွေ၊ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ သစ်ပင်တွေ၊ ရေမြေတောတောင် အကုန်လုံးပေါ့၊ အဲဒါတွေ ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲ။ အဲဒီ structure ကို ပီပီပြင်ပြင်ဖြစ်အောင် သိဖို့ နားလည်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။

ငါနဲ့ ငါ့လောကကြီးရဲ့ကြားမှာ ဘယ်လို မှ၊ ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လို structure ရှိနေသလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သိအောင် တော်တော်လေးသတိထားပြီး ကြည့်ရအုံးမယ်။ ဒါဟာ အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီလို structure ကို အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သဘောသား ပြီးတော့ နေသွားလို့ရှိရင် ဘဝဟာ ပီပြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို structure မျိုး ရှိနေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ အကောင်းဆုံး၊ အပျော်ကန်ဆုံး။

အသင့်တော်ဆုံး။ လက်တွေ့အကျဆုံး။ အဖြစ်နိုင်ဆုံး (structure) မူတစ်ခုကို ဖော်ထုတ်တယ်ဆိုတာ အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တယ်။ ဒီကိစ္စဟာ ဘာသာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ လူမှုရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ ပညာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ နိုင်ငံရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်တယ်။ (ကိုယ်က သိသည်ဖြစ်စေ မသိသည်ဖြစ်စေ မူတစ်ခုကတော့ ရှိနေတာပဲ။)

ကိုယ့်ဘဝကို မူတစ်ခုနဲ့ နေသွားရမှာ။ မူ မရှိလို့ရှိရင် စိတ်ဆိုတာ ကောင်းချင်တဲ့အခါ ကောင်းလိုက်၊ မကောင်းချင်တဲ့အခါ မကောင်းလိုက်နဲ့ အမြဲတမ်း ပြောင်းနေတယ်။ ဒါကြောင့် mood ကို အဓိကထားပြီးတော့ နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ကောင်းဝင်တဲ့အခါမှာ ကောင်းတာလေး လုပ်လိုက်၊ စိတ်ကောင်း မဝင်နိုင်တဲ့အခါ စိတ်ပုတ် စိတ်ယုတ်တွေ ဝင်လာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတွေ လုပ်လိုက်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ဘဝဟာလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေး relationshipကလည်း မပီပြင်တော့ဘူး။ ပရမ်းပတာ ဖြစ်နေမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကျေကျေနပ်နပ် လက်ခံထားတဲ့ မူတစ်ခုကို ထားပြီးတော့ အဲဒီမူနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို နေသွားရမယ်။ ဘဝကို mood နဲ့နေလို့ မကောင်းဘူး။ နေရတာ အဆင်မပြေဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံး potentialsတွေ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းတွေ အရည်အသွေးတွေ အစွမ်းအစတွေ ထွက်လာဖို့မှာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ ရှိနေတဲ့ အဲဒီ structureကောင်းဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါမှာ structure of relationship တကယ်အဆင့်မြင့်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးစိတ်ထားတွေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အကောင်းဆုံးအရည်အချင်းတွေ ထွက်လာမယ်။

structureဆိုတာ မူတို့၊ စနစ်တို့ကို ဆိုလိုတယ်။ ကိုယ်နဲ့ လောကကြီးနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်လို မူရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စနစ်ရှိ နေသလဲ၊ ဘယ်လို သဘောထားတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို ဥပဒေသတွေ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို စည်းကမ်းနဲ့ ဆက်ဆံနေတာလဲ၊ ဘယ်လို အပေးအယူ ရှိနေသလဲ၊ ဘယ်လို အကြောင်းအကျိုး ရှိနေသလဲ၊ အဲဒါမျိုးကို ဆိုလိုတာပဲ။

စဉ်းစားတတ်တဲ့ တွေးခေါ်တတ်တဲ့ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ လောကကြီးနဲ့ကိုယ်နဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ သဘာဝအကျဆုံး။

အကောင်းဆုံး structure တစ်ခုခုကို သူတို့ ရှာကြတယ်။ လူသဘာဝမှာ structure တစ်ခုခု ရှိနေတယ်လို့ သူတို့ ခံစားရတယ်။ အဲဒါကို သူတို့ တတ်နိုင်သလောက် ဖော်ထုတ်ပြီး ရှင်းပြတယ်။ မင်္ဂလာသုတ်ဆိုတာလည်း structure ကို သင်ပေးတဲ့ တရားဖြစ်တယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ မကောင်းတာလုပ်ရင် မကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။ သူများ မကောင်းတာ လုပ်နေလို့ ကိုယ်လည်း မကောင်းတာလုပ်တာ ကိစ္စမရှိပါဘူးလို့ တွေးတဲ့သူဟာ structure မရှိတဲ့သူပဲ။

လောကကြီးနဲ့ ကိုယ့်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်၊ ပတ်သက်နေတယ်၊ သီးခြား ဖြစ်အောင် ခွဲထားလို့မရဘူး။ လောကကြီးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တယ်၊ ဖျက်ဆီးတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်လောကကိုကိုယ် ဖျက်ဆီးတာပဲ။ ကိုယ့်လည်း ဒုက္ခရောက်မှာပဲ။ လူတစ်ယောက်ကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တာဟာ အနည်းနဲ့အများ တစ်လောကလုံးကို ဒုက္ခပေးလိုက်တာပဲ။

ကိုယ်စီးသွားနေတဲ့လှေကို ကိုယ်ဖောက်ရင် လှေနဲ့အတူ ကိုယ်ပါ မြုပ်သွားမယ်။

လောကကြီးကို ကိုယ့်အတွက် အသုံးချဖို့သက်သက်လို့ သဘောမထား သင့်ဘူး။ တန်ဖိုးထားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်။ ကိုယ့်တစ်ယောက် ထဲအတွက် မဟုတ်ဘူး။ နောင်လာ နောင်သားတွေ အားလုံးအတွက် စဉ်းစားပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းရမယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဒီလူတစ်ယောက်ကို ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိအောင် အသုံးချဖို့သက်သက် သဘောမထားရဘူး။ အသုံးချဖို့ သဘောထားတာ တန်ဖိုးချလိုက်သလို ဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ကို တန်ဖိုးထားတယ်၊ လေးစားတယ်၊ သူဟာ ကိုယ့်လောကထဲမှာ ရှိတယ်၊ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ ရှိတယ်။ သူဟာ ကိုယ့်ဘဝကို တစ်နည်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိစေတယ်။ ကိုယ့်နဲ့မသိတဲ့သူ၊ မပတ်သက်တဲ့သူပဲ ဖြစ်စေအုံးတော့ လောကကြီးထဲမှာ သူတို့ ရှိနေတာကိုက တိုက်ရိုက် မဟုတ်တောင်မှ သွယ်ဝိုက်တဲ့နည်းနဲ့ ကိုယ့်ကို အထောက်အပံ့ ပေးနေတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်မသိတဲ့သူကိုတောင်မှ ကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် အကျိုးပြုရမယ်။ ဒီလို သဘောထားတွေဟာ structure ပဲ။

ငါ ဘယ်လို သဘောထားမျိုးနဲ့ လောကကြီးမှာ နေနေတာလဲ။

ငါနေတဲ့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လို သဘောထားနေသလဲ။ ငါ့ကိုယ်ကျိုးအတွက် အသုံးချလိုက်ဖို့ သက်သက်လာ။ ထိန်းသိမ်းဖို့၊ စောင့်ရှောက်ဖို့၊ မြတ်နိုးဖို့လား။



ဘယ်လို structure ချိုးကို ခံယူထားသလဲ

လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တကယ် အသိဉာဏ်မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့
ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။

လူတိုင်းဟာ သိသိမှတ်မှတ်ဖြစ်စေ၊ မသိပဲနဲ့ဖြစ်စေ၊ နေတာထိုင်တာ ပြောတာဆိုတာ ပြုမူတာမှာ သူ့စိတ်ထဲမှာ structure တစ်ခုခု သဘောထား တစ်ခုခုတော့ ရှိနေတယ်။ မသိပဲနဲ့ ရှိနေတဲ့ သဘောထားတွေဟာ မှန်ချင်လည်း မှန်မယ်၊ မှားချင်လည်း မှားမယ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်၊ အဆင့်နိမ့်တဲ့သဘောထား ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်နေမယ်။

ဒါပေမယ့် “ငါ ဒီလိုသဘောထားနဲ့ လောကကြီးမှာ နေမယ်၊ လူတွေကို ဒီလိုသဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်” လို့ လေးလေးနက်နက် ခံယူထားတဲ့သူဟာ အခြေအနေပြောင်းတိုင်း သူ့သဘောထားဟာ ပြောင်းမှာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို လေးလေးနက်နက် သိသိမှတ်မှတ် ခံယူထားတာ မဟုတ်ရင် သူ စိတ်ကောင်း ဝင်နေတဲ့အခါမှာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမယ်၊ စိတ်ကောင်းမဝင်တဲ့အခါကျရင်တော့ သူ့သဘောထား မှားသွားနိုင်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ခြုံပြီးတော့ လောကကြီးကို ငါ ဘယ်လိုသဘောထားတယ် ဆိုတာ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားဖို့လိုတယ်။ လူမျိုး၊ မခွဲခြားဘူး၊ ဘာသာ မခွဲခြားဘူး၊ တိုင်းပြည်လည်း မခွဲခြားဘူး၊ လူသားမှန်သမျှကို ငါ့အမျိုးအစွဲလို့ သဘောထားမယ်ဆိုရင်လည်း ဒါ structureတစ်ခုပဲ။

“ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး၊ ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့လူတွေလည်းပဲ သူတို့လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေဟာ ငါ့အတွက် အများကြီး အကျိုးရှိနေတယ်။ ဒါ့ကြောင့်

ငါနဲ့ မသိတဲ့သူတွေ၊ ငါ့လူမျိုး ငါ့နိုင်ငံသား မဟုတ်တဲ့သူတွေကိုလည်းပဲ ငါ တတ်နိုင်တဲ့နည်းနဲ့ အကျိုးပြုမယ်”။

အမှန်တော့ လူမျိုးခွဲခြားတာဟာ စိတ်ကိုကျဉ်းမြောင်းသွားစေတယ်။ သဘောထား၊ သေးသွားစေတယ်။ လူသားဆိုတာကို တစ်ခုတည်း တစ်ပေါင်းတည်း သဘောထားနိုင်ရင် ကောင်းတယ်။ အဲဒါ ပိုပြီးတော့ ကြီးမြတ်တဲ့ လေးနက်တဲ့ ပြည့်ဝတဲ့ ပြည့်စုံမွန်ကန်တဲ့ သဘောထားဖြစ်တယ်။

ဒါကို အေးအေးဆေးဆေး လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားသင့်တယ်။ ငါ့ကိုယ်ငါ ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတွေ ငါ့ဆွေမျိုး တွေကို ဘယ်လိုသဘောထားသလဲ၊ ငါ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ဘယ်လို သဘောထား သလဲ၊ လောကမှာရှိတဲ့ လူသားတွေအားလုံး သတ္တဝါတွေအားလုံးပေါ်မှာ ငါ ဘယ်လို သဘောထားသလဲ၊ သူတို့ဆီက ငါ ဘာကိုလိုချင်နေသလဲ၊ ဘာကို မျှော်လင့်နေသလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ရအောင် လုပ်ချင်သလဲ၊ သူတို့ကို ငါ ဘာပြန်ပေးချင်သလဲ၊ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပေးမှာလဲ၊ အမှန်တော့ အပေးအယူက ရှိကို ရှိနေတာ။ အပေးအယူမရှိပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ဘယ်လိုမှ ရပ်တည်လို့ မရဘူး။ ပေးလည်း ပေးနေတယ်၊ ယူလည်း ယူနေတယ်။ သို့သော် ဘယ်လို သဘောထား၊ ဘယ်လိုစေတနာနဲ့ ပေးနေ ယူနေတာလဲ။

လူတော်တော်များများဟာ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းက ကိုယ့်ပေါ်မှာ ဘယ်လိုမျှော်လင့်နေလဲဆိုတာကို- မသိပဲနဲ့ *unconsciously* အဲဒါကိုလက်ခံပြီးတော့ အဲဒီအတိုင်းပဲ ပြန်ဆက်ဆံတယ်။ သူများ မျှော်လင့်သလို နေပေးလိုက်တယ်။ ဒါလည်း *structure*တစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝကို သူများ မျှော်လင့်တဲ့အတိုင်းပဲ နေပေးလိုက် တာကကော တကယ်အကောင်းဆုံး *structure*ဖြစ်သလား။ တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တာ မကောင်းဘူး။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်အတွက် တကယ်တန်ဖိုးအရှိဆုံးဖြစ်တဲ့ အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ *structure*ကို မရှာပဲနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ အများ လက်ခံထားတဲ့၊ ရှိနေတဲ့ သဘောထားကိုပဲ လက်ခံပြီးတော့ ဆက်ဆံ လိုက်ရင်ရော... ကိုယ့်အတွက်ရော အများအတွက်ရော တကယ် အကောင်းဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။

လူများစုက တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ *structure*မျိုး ရှိနေတဲ့အခါ

ကိုယ်ကရော အဲဒီလိုမျိုး ဆက်ဆံမှာလား။ လူများစုက အားကြီးတဲ့လူက အားနဲ့တဲ့လူကို အနိုင်ယူမယ်ဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံနေတာကို ကိုယ်ကလည်းပဲ နိုင်လို့ရသမျှလူကို နိုင်မယ်ဆိုတဲ့သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။

လောကမှာ အများနဲ့ငါနဲ့ ဆက်ဆံရေးမှာ ငါအနိုင်ရဖို့က အဓိကဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံမှာလား။ အနိုင်လည်း မယူဘူး။ အရှုံးလည်း မပေးဘူး။ မှုတတ သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံရရင် မကောင်းဘူးလား။ အဲဒီတော့ အဲသလိုသဘောထားတွေက structureတစ်ခုကို ဖြစ်သွားစေတာပဲ။ ဆက်ဆံရေး မူဝါဒတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်သွား တယ်။ ဆက်ဆံရေး အသွင်သဏ္ဌာန်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ (စကားလုံး အမျိုးမျိုးနဲ့ ဒါကို လှည့်စဉ်းစားမှ သူ့အဓိပ္ပာယ်က ပေါ်မယ်။)

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့တာနဲ့တပြိုင်နက် ငါ သူ့ကို ဘယ်လို နည်းနဲ့ နိုင်ရမလဲလို့ စဉ်းစားပြီဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်ရဲ့ structureဖြစ်သွားရော။ ဘယ်သူနဲ့တွေ့တွေ့ အောက်ကျပြီး ဆက်ဆံတာ ကောင်းပါတယ်လို့ သဘောထား လိုက်ရင်လည်း ဒါလည်း ကိုယ့် structureဖြစ်သွားပြီ။

အကြိုက်ကို လိုက်ပြောပြီးတော့ ချောပေါင်းပြီးတော့ ငါ့အတွက် အကျိုးရှိအောင် လုပ်လိုက်တာဟာ အကောင်းဆုံးပဲလို့ ယူဆရင်လည်း ဒါလည်း structureတစ်ခု ဖြစ်သွားပြီ။

ဘယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်သလဲ။ ငါ့သဘောထားဟာ ဘယ်ဟာလဲ ဆိုတာကို အေးအေးဆေးဆေး အချိန်ယူပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် ရှာသင့်တယ်။ ဖော်ထုတ်သင့်တယ်။ ကောင်းတဲ့ သဘောထား၊ ကောင်းတဲ့ structure ကောင်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ဖော်ထုတ်ဖို့ ခံယူဖို့ ကျင့်သုံးဖို့ လိုတယ်။

လောကကြီးမှာ တော်တော်များများ ဖြစ်နေတတ်တာက ကိုယ်က သူ့ကို အနိုင်မယူရင် သူက ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူတတ်တယ်။ အဲဒါ တော်တော်လေး ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးပုံစံတစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီတော့ တချို့လူတွေက အဲသလိုဖြစ်မှာကို ကြောက်ပြီးတော့ သူက ကိုယ့်ကို မနိုင်ခင်မှာ ကိုယ်က ဦးအောင် အနိုင်ယူတဲ့သဘောမျိုး ရှိတယ်။

ဘယ်လိုပုံစံမျိုးတွေ ရှိနေ ရှိနေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ဘယ်structureမျိုးကို

ခံယူထားသလဲဆိုတာကို သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို စဉ်းစဉ်းစားစားကိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးတာ ပိုကောင်းတယ်။ (quite consciously) သေသေချာချာကို သိသိမှတ်မှတ်ကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ် တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုရင် ဒီကိစ္စကို အမှတ်တမဲ့ မနေသင့်ဘူး။ ငါ့ဘယ်လို structureကို ခံယူထားသလဲလို့ သေသေချာချာ မေးသင့်တယ်။

တချို့ ပြောလေ့ပြောတရှိတဲ့ စကားလေးတစ်ခုကိုလည်း ကြားဖူးတယ်။ ဟန် ကိုယ့်ဖို့၊ မာန် သူ့ဖို့လို့ ပြောကြတယ်။ အဓိပ္ပာယ်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးများချင်ရင် ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံပါ။ ဟန်ဆောင်ပြီး ဆက်ဆံတာ ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုလိုတာ။

ဟန်ဆောင်ပြီးဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတာ ကောင်းသလား။ တချို့ကလည်း ပြောတယ်။ လူတိုင်းကိုတော့ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံလို့ မရနိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒီလိုဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်က ဘယ်လိုပေါက်လဲဆိုတော့ တချို့လူကို ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံပါ။ တချို့လူကိုတော့ ဟန်လုပ်ပြီးဆက်ဆံပါ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်ပြန်တယ်နော်။ အဲဒီတော့ လူ့လောကမှာနေရတာ တော်တော်တော့ မလွယ်ဘူးနော်။ ဘယ်လိုသဘောထားမျိုး ထားရမလဲလို့ လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားလေလေ ဆုံးဖြတ်ရခက်လေလေပဲ။ အားလုံးကို ရုခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆက်ဆံလိုက်ရင်ရော တကယ်ရသလားလို့ မေးသင့်တယ်။

လောကမှာ တကယ်စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တကယ် အသိဉာဏ် မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်လောက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သူများ ဘယ်လိုနေနေ သူတို့ရဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ခံယူချက်ဟာ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းဘူး။ သူ့ life ရဲ့ structure ပျက်မသွားဘူး။ သူ့ရဲ့ structure of relationship ဟာ ပျက်မသွားဘူး။

ဘာသာတရားတိုင်းမှာလည်း အဲသလို structureမျိုးကို ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်တွေက သွန်သင်ခဲ့တာ ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရား မှာလည်းပဲ အဲသလို structureကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောကြားထားခဲ့တာ၊ သွန်သင်ဆုံးမခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီအဆုံးအမတွေကို အပေါ်ယံလေး ယုံကြည်လက်ခံထားရုံနဲ့ မရဘူး။ ငါ့ဘဝထဲမှာ အဲဒါ နေ့တိုင်း အသက်ဝင်နေ

သလား။ ကျင့်သုံးနေသလား ဆိုတာကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဥပမာ-မင်္ဂလာသုတ်ဆိုပါတော့၊ ဒါလည်း structure တစ်မျိုးပဲ။ မေတ္တာသုတ် ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ လောကကြီးကို ဘယ်လို သဘောထားမလဲ၊ အားလုံးကို ကိုယ့်ရင်ဝယ်သားလို သဘောထားရမယ်လို့ သွန်သင်ဆုံးမထားတာ၊ အဲဒါ structure တစ်ခုပဲ။ structure of relationship ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာသာတရားတိုင်း၊ ကိုယ့်ကျင့်တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အတွေးအခေါ်၊ Ethical philosophy တိုင်းဟာ လောကကြီးကို ဘယ်လို structure မျိုးနဲ့ ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းကို ဖော်ပြနေတာပဲ။



များများရရင် များများပြန်ပေး

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုးများများ ရချင်ရင်
အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။

စိုက်ပျိုးရေးလုပ်တဲ့သူတွေဟာ အသီးအနှံကောင်းကောင်း များများ ရချင်ရင် မြေကြီးကို ကောင်းကောင်းပြုပြင်ရမယ်၊ မြေဩဇာ ကောင်းကောင်း လုံလောက်အောင် ထည့်ပေးရမယ်လို့ နားလည်တယ်။ မြေကို မပြုပြင်ပဲ၊ မြေဩဇာကောင်းကောင်းကို လုံလောက်အောင်မထည့်ပဲ စိုက်ပျိုးရင် အသီးအနှံ ကောင်းကောင်း မရနိုင်ဘူး။ ကြာလေ ရတာနဲ့လေ ဖြစ်လာမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဒီမြေဟာ စိုက်လို့ မထူးတော့တဲ့မြေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူ့အသိုင်းအဝိုင်းဟာလည်း ဒီလိုပါပဲ။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲက ကောင်းကျိုး များများရချင်ရင် အဲဒီလူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို ကောင်းအောင် ပြုစုရတယ်။ အရည်အသွေး မြင့်မားအောင်၊ စိတ်ထားတွေ မြင့်မားအောင်၊ ပညာရေး မြင့်မားအောင် ပြုစုရတယ်။ အဲဒီလိုမလုပ်နဲ့ ရသလောက် ထုတ်ယူနေရင် ရတာ ကြာလေ နဲ့လေ ဖြစ်သွားမယ်။

လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းဆီက ရနေတာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အကယ်၍ တောနက်ကြီးထဲမှာ မွေးဖွားလာပြီးတော့