

ဘာသာတရားမျိုး ဖြစ်ရမယ်။ ဒါမှ လူဝီသတဲ့လူတွေ ဖြစ်လာမယ်။
ဘာသာတရားဆိုတာ လူတွေကို ပိုပြီး လူဝီသအောင် နည်းလမ်းပေးရမယ်။

လူတွေရဲ့စိတ်မှာ healthy ethical awareness ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့
ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတာ စဉ်းစားရမယ်။ ဒီ healthy ဆိုတဲ့စကားလုံးကို
ပိုပြီးတော့ အလေးထားသင့်တယ်။ လူတွေကို အားငယ်အောင် ကြောက်အောင်
လုပ်ရင် healthy မဖြစ်တော့ဘူး။

လူဟာ ကောင်းတယ် မကောင်းဘူး၊ မှားတယ် မှန်တယ်၊ သင့်တော်တယ်
မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို သိနိုင် ခံစားနိုင်
တန်ဖိုးထားနိုင်တဲ့ သတ္တဝါဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့ ethical awareness
လို့ခေါ်တဲ့ အဲဒီ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊
မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး
ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူးဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့
သိဖို့ ဆိုတာကျတော့ တော်တော်မလွယ်ဘူး။

မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတဲ့ အဆုံးအဖြတ်ဟာ အလိုလို ဖြစ်မလာဘူး။
စိတ်ထဲမှာ ရုန်းကန်ပြီးတော့၊ လွန်ဆွဲပြီးတော့၊ ပဋိပက္ခ ဖြစ်ပြီးတော့မှပဲ ဒီ
ethical awareness ဆိုတာကို တကယ်ရတယ်။ ကောင်းတာတစ်ခုခု ဖြစ်လာဖို့
ဆိုတာ လွယ်လွယ်လေးနဲ့တော့ မရဘူးနော်။ ဆန့်ကျင်ဖက်တွေနဲ့ အကျိတ်အနယ်
လွန်ဆွဲပွဲ လုပ်ရတယ်။

လူမှာ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတွေဟာ အများကြီးရှိတယ်။
လောဘကြီးတယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်၊ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လိုက်ချင်တယ်။
ထိန်းသိမ်းရမှာ စောင့်စည်းရမှာ ချုပ်တည်းရမှာကို ပင်ပန်းတယ်လို့ ထင်တယ်၊
ခက်တယ်လို့ ထင်တယ်။ သိပ်စဉ်းစားမနေပဲနဲ့ လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပစ်လိုက်ချင်တဲ့
စိတ်လည်း ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ တဖြေးဖြေး
သိလာတဲ့အခါမှာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခုကို စိတ်လိုက် မာန်ပါ လုပ်ပြီးတဲ့အခါမှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု ဆိုတာတွေ လျော့သွားတာတွေ့ရတယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကလည်း၊ လူသားတွေမို့လို့ သူတို့ကလည်း
သင့်တော်တယ်၊ မသင့်တော်ဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက်တော့ သိတယ်။
ရိုးသားတယ်၊ မရိုးသားဘူးဆိုတာကို သိသင့်သလောက် သူတို့လည်း သိတယ်။

သိတော့ကာ မသင့်တော်တာတစ်ခုခု လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်ထဲမှာ guilt ဖြစ်တယ်၊ shame ဖြစ်တယ်၊ နောင်တရတယ်၊ ရှက်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို self-accusation လို့ခေါ်တဲ့ ငါ မကောင်းဘူး၊ ငါမှားသွားပြီ၊ အဲဒီလို အတွေးမျိုး တွေကလည်း ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်တော့၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲကြီးလို ဖြစ်တယ်။

မရိုးသားတာတစ်ခုခု လုပ်မိပြီးတော့ ငါ မရိုးသားပါလားလို့ သိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားမှု တော်တော်လျော့တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ် ကြည်ညိုလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တကယ်တန်ဖိုးထားလို့ မရဘူး။ သူများကလည်း ကိုယ့်ကို တကယ်လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်လို့လည်း ယုံကြည်ဖို့ရာ ခက်နေတယ်။ ခက်နေတော့ ဆက်ဆံရေးတွေဟာ သူလည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့နေ၊ ကိုယ်လည်း မသိဟန်ဆောင်ပြီးတော့ နေတဲ့ ဆက်ဆံရေးမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဆက်ဆံရေးတွေမှာကအစ သိပ်မဝိပြင်ဘူး။ မရေရာဘူး။

အဲဒီလို မရိုးသားတာတွေကို မရိုးသားမှန်းသိရက်နဲ့ လုပ်နေတဲ့အခါမှာ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ လူသားရဲ့မြင့်မြတ်မှုဆိုတာဟာ တန်ဖိုးပြတ်လို့မရတဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။ မြင့်မြတ်မှုကို ရောင်းစားနေတာနဲ့ တူနေတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဒီလူလောကကြီးထဲမှာ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နေလို့ ထိုင်လို့ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလားဆိုတဲ့ အတွေးကလည်း တစ်ခါတလေ ဝင်တတ်တယ်။ အဲဒီလိုအတွေး ဝင်လာတဲ့အခါမှာ တစ်ခါတလေ ကျတော့လည်း တချို့ကိစ္စတွေမှာတော့ အလိုက်အထိုက် နေရမှာပဲ ဆိုပြီးတော့ လျော့လျော့ပေါ့ပေါ့ လုပ်မိတတ်တယ်။ သို့သော် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်တတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်လိုက်တိုင်း ဘယ်လို ဆင်ခြေတွေ ပေးပေး။ အကြောင်းပြချက်တွေက ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းတယ် ပြောပြော မလုပ်သင့်တာတစ်ခုကို လုပ်မိတဲ့အခါမှာ စိတ်မှာ ဒဏ်ရာတစ်ခုခုတော့ ရသွားသလိုပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အကျိတ်အနယ်ဖြစ်ရတဲ့ ကိစ္စတွေ ရှိတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေမှာ အမှားနဲ့စုပေါင်းပြီးတော့ လုပ်နေရတာတွေ ရှိတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်က ရိုးရိုးသားသား ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အမှန်အတိုင်း အကုန်လုံး ပြောလိုက်မယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ် ရှက်စရာကောင်းတဲ့ကိစ္စတွေ ပေါ်သွား

နိုင်တာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ကိုယ့်ကြောင့် အားလုံး အရှက်ကွဲမှာ ဒုက္ခရောက်သွားမှာပဲလို့ တွေးပြီးတော့ မရိုးသားတာတွေ လုပ်နေတာကို ကိုယ်ကပါ လိုက်ပြီးတော့ ဖုံးဖိပေးနေရသလို ဖြစ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို အခါမျိုးမှာလည်း တော်တော်ခံရခက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲပွဲလို ဖြစ်နေတယ်။

စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း သမ္မာအာဇီဝ မဖြစ်တာတွေဟာ တော်တော်များနေတယ်။ တပည့်တစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “ဘာအားလုပ် လုပ်သလဲ” လို့ သူ့ကို မေးမှာကို သူ ကြောက်တယ် တဲ့။ သူ ဘာလုပ်သလဲဆိုတာကို ပြောလိုက်လို့ရှိရင် သူ မရိုးသားဘူးဆိုတာ မေးနေစရာ မလိုတော့ဘဲနဲ့ အလိုလို ဖြေပြီးသားလို ဖြစ်သွားမယ်တဲ့။ ဒါပေမဲ့ သူ့မှာ အကျပ်အတည်း ဖြစ်နေတယ်။ သူ အဲဒီအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေရတယ်။ ရပ်လို့ မရဘူး။ ရပ်လို့ရတဲ့နည်း တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ဆုံးရှုံးချင် ဆုံးရှုံးပါစေ၊ နစ်နာချင် နစ်နာပါစေ တော်ပြီဆိုပြီး ဖြတ်ချလိုက်မှ ရမယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ethical awareness ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့ မရဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ညာနေရင် မရဘူး။ အင်မတန် သတ္တိရှိမှ ရိုးသားမှ ရတယ်။ ရိုးသားဖို့ဆိုတာ တော်တော်သတ္တိရှိမှ ရတာကိုး။ အရိုးသားဆုံးလူဟာ သတ္တိအရှိဆုံးလူလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အရိုးသားဆုံး မဖြစ်သေးသရွေ့တော့ သတ္တိအရှိဆုံး မဖြစ်နိုင်သေးဘူး။



သေခါနီးမှာ မေးမယ်ဆိုရင်

ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ်

အမှန်အတိုင်းသိရတာ မသက်သာဘူး ။

Ethical insights and self-awareness are born at the same time.

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း တကယ်သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ ဒီ ethical awareness ဆိုတဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်၊ ကောင်းတယ် ဆိုးတယ်၊ သင့်တော်တယ် မသင့်တော်ဘူး၊ ရိုးသားတယ် မရိုးသားဘူး ဆိုတာကို

တိတိကျကျ သိနိုင်တဲ့အသိကို ရနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဒီ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့အကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ပိုမိုပြီးတော့ သိလာတဲ့သူတွေက 'တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုကိုယ် အမှန်အတိုင်း သိရတာ မသက်သာဘူး' လို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီမသက်သာတာကိုပဲ လုပ်မှ ရမယ်။ သက်သာတာကို လုပ်နေသေးသရွေ့ကတော့ ကိုယ့်ဘဝဟာ တကယ်အသက်ဝင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ တကယ်ကျေနပ်မှု ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်ဆုံး သေခါနီးပြီဆိုပါတော့၊ နာရီပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်၊ မိနစ်ပိုင်းအတွင်း သေတော့မယ်၊ အဲဒါကိုလည်း သိနေတယ် ဆိုပါတော့၊ ငါ တစ်သက်လုံး လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ ဘာအဖတ်တင်သလဲလို့ မေးရင် ဘယ်လို အဖြေထွက်မှာလဲ၊ သိရက်နဲ့ မရိုးသားတာတွေ မမှန်တာတွေ ငါ လုပ်ခဲ့တာတွေဟာ တကယ်ကော အကျိုးရှိရဲ့လား။ ဘယ်သူ့အတွက် တကယ် အကျိုးရှိသလဲ။ အဲဒီလိုအချိန်မှာ မေးမယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုအဖြေများ ထွက်မလဲ။



လူသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားခြင်း

ကိုယ်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့

ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ်

ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့

အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့ လူတစ်ယောက်

ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကိုတော့ မိဘက မွေးဖွားပေးလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိလာတဲ့အခါကျမှ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်မှုဟာ မွေးဖွားလာတယ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိအမြင်ဟာ မွေးဖွားလာတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ စိတ်ထားမြင့်မြတ်တဲ့သူ (spiritual person) ဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှား အမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိလာတဲ့

အချိန်ကျမှပဲ တကယ် စိပ်ပြင်ပြင် ဖြစ်လာတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ အမှားအမှန်ကို သိတယ်ဆိုတာကလည်း သူများက မှားတယ်ဆိုလို့ ကိုယ်က မှတ်ထားပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ သူများက မှန်တယ်လို့ ပြောတာကိုပဲ လက်ခံလိုက်တာ မှတ်ထားလိုက်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ တကယ်သိလိုက်တာ ဖြစ်ရမယ်။

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတဲ့အချိန်ကျမှပဲ တကယ် spiritual person ဟာ မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ တကယ်ကို အမှန်ကိုသိတဲ့ လူသား တစ်ယောက် မွေးဖွားလာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှန်ကိုသိပြီး ကျင့်သုံးနိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှားအမှန်ကိုမသိပဲ သူများပြောတာကို ယုံပြီး ကိုယ့်ဘဝကို သူများအကြိုက် နေပေးရရင် ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် မဟုတ်တော့ဘူး။ သူများစိတ်နဲ့ကိုယ်ကိုယ် ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီလိုလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။ စိတ်ဓာတ် ရင့်ကျက်တဲ့သူ မဖြစ်သေးဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သေသေချာချာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကြည့်နိုင် သိနိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှားတယ် မှန်တယ် ဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်နိုင်တဲ့သူဟာ အမှားတစ်ခုကို တစ်ယောက်ယောက်က ပြောနေတာကို “ဟုတ်ပါတယ် မှန်ပါတယ်” လို့ စိတ်မပါပဲနဲ့ အားနာပြီးတော့ လိုက်လျောဖို့ တော်တော် ခက်သွားလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလိုလူဟာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးမှာလည်း တော်တော်ကို သတိထားရလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတလေ အပြောမတတ်ရင် လူဝှံစာကြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်မယုံကြည်တာ၊ ကိုယ်လက်မခံတာ၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲက မဟုတ်ဘူး၊ မမှန်ဘူးလို့ သိနေတာတစ်ခုကို အားနာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောမိတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လောက် ထိခိုက်နစ်နာသွားတယ် ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိနေရင် အဲဒီလို အားနာပြီးတော့ မဟုတ်တာကြီးကို ဟုတ်ပါတယ်လို့ ပြောဖို့ဆိုတာလည်း အလွန် အလွန် ခက်သွားပြန်တယ်။

ကိုယ်က အမှားအမှန်ကို တကယ်သိလာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေကြတဲ့ လူကြီးပိုင်းနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ပြဿနာဖြစ်နိုင်တဲ့ အလားအလာ ရှိနေတယ်။ ကိုယ်က တစ်ခုခုကို မှားတယ်မှန်တယ်လို့ တကယ်သိထားတဲ့အခါမှာ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိနေတဲ့ မိဘ စသည်ဖြင့် အဲသလိုလူတွေနဲ့ ပဋိပက္ခ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ လူကြီးက ငယ်တဲ့လူကို “ကလန်ကဆန် လုပ်တယ်၊ တော်လှန်တယ်၊ ဆန့်ကျင်တယ်၊ ပုန်ကန်တယ်” လို့ စွပ်စွဲတတ်တယ်။ (ဒါ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်လို့ ပြောတာ။)

ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့၊ ကိုယ်မှန်တယ် ထင်တာကိုမှ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ မလုပ်နိုင်ရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူ တာဝန်သိတဲ့လူ အမှားအမှန်ကို ခွဲခြားပြီး သိတဲ့လူ ဖြစ်ပြီလို့ ပြောလို့မရဘူး။ (ethical choice) ရှိတဲ့လူလို့ ပြောလို့ မရသေးဘူး။ သူ့မှာ ရွေးစရာမရှိဘူး။ ပြောထားတဲ့အတိုင်းပဲ လုပ်ရတယ်။

မိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်ပြီး လုပ်ခွင့်မရရင် တကယ် လူအပီသဆုံး လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာမို့ရာ လိုအပ်နေတဲ့ လိုအပ်ချက်ဟာ ထွက်မလာနိုင်ဘူး။

ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိပြီးတော့ ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်လည်း ယူပြီးတော့ လုပ်နိုင်တဲ့ အချိန်ကျမှပဲ တကယ်လူပီသတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ လူအသစ်တစ်ယောက်အဖြစ် မွေးဖွားလာပြီး။

ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲသလို လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်သိသိ မလုပ်နိုင်သေးသ၍ ဒီလူက တကယ်အင်အားရှိတဲ့လူ တကယ်သတ္တိရှိတဲ့လူ တကယ်အသက်ဝင်နေတဲ့လူ တကယ်ဖွံ့ဖြိုးတဲ့ လူတစ်ယောက် ဖြစ်မလာသေးဘူး။ ကိုယ့်အသိဉာဏ်နဲ့ကိုယ် ရွေးချယ်ထားပြီးတော့ ကိုယ့် own law နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်စည်းကမ်းနဲ့ကိုယ် နေနိုင်မှသာ ကိုယ့်မှာ ပီပြင်တဲ့ဘဝ ရှိတယ်၊ real life ရှိတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်သိထားတဲ့ အမှားအမှန်ဆိုတာနဲ့ မဆန့်ကျင်ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် တကယ်ရိုးရိုးသားသား နေမယ်ဆိုရင်ကဲ့ပဲ အခက်အခဲတွေဟာ ရှိလာနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုအခက်အခဲကိုလည်း လူတော်တော်များများက ကြောက်တယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ဘဝမှာ ဩဇာရှိတဲ့လူတွေက အပြစ်တင်မှာ၊ ရှုံ့ချမှာ၊ ပစ်ပယ်မှာ တော်တော် ကြောက်တယ်။

ဒါကြောင့် လူတော်တော်များများဟာ အမှားအမှန်ကို ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီးတော့ တာဝန်ယူလိုက်ရမှာထက် ကိုယ်ကြောက်နေရတဲ့ လူတွေက

ပြောတာကို အသာလေး လိုက်နာပြီးတော့ သူတို့ခိုင်းတာကိုပဲ လုပ်လိုက်ရတာ သက်သာတယ်ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်ကြတာ များတယ်။ အဲသလိုလူတွေရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လိုမှ အသက်မဝင်နိုင်တော့ဘူး။ အဲသလိုလူဟာ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာဖောက်လိုက်တဲ့လူပဲ။ သူ့အတွက် spiritual growth ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြင့်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ်ကို ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

အဲဒီလို အခက်အခဲတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ လွန်ဆွဲရတာတွေ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ သဘောထားကွဲလွဲရတာတွေက ကိုယ် ပေးလိုက်ရတဲ့ (price) တန်ရာတန်ကြေးတွေပဲ။

တကယ်ကို လူပီသတဲ့ လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့အတွက် အလကားတော့ မရဘူး။ သူ့ကို ထိုက်သင့်တဲ့ တန်ရာတန်ကြေးတော့ ပေးလိုက်ရတာပဲ။ ပေးလိုက်ရတဲ့ တန်ရာတန်ကြေးဟာ ကြီးလွန်းနေတယ်လို့ ထင်သလား။ တကယ်တော့ အဲဒီလို တန်ရာတန်ကြေး မပေးပဲနဲ့ လွယ်တဲ့ လမ်းကို လိုက်သွားမယ်ဆိုရင် ဘဝပါ ပျောက်သွားတော့တာပဲ။ အဲဒါက ပိုပြီးတော့ ကြီးမားတဲ့ ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်တယ်။



ကာလာမ သုတ်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ဖို့၊
ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ
အင်မတန်အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။

ကိုယ့်မှာ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း သိဖို့ မြင်ဖို့ (self-knowledge) နဲ့ creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ သတ္တိရှိရှိ ရိုးရိုးသားသား ရင်ဆိုင်မှပဲ ရတယ်။ အဲဒီလိုမဟုတ်ပဲနဲ့ မျက်ကန်းယုံကြည်မှုနဲ့ နေမယ်၊ ပုံသေ ကားချ မှတ်ထားတဲ့အတိုင်းပဲ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် နေသွားမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်မှာ new creativity ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အရင်က မသိသေးတာကို

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းသိမြင်လိုက်ရတယ် ဆိုတာ ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အမှန်တော့ အမှန်တရားတစ်ခုခုကို ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ နက်နက်နဲနဲ ထိုးထွင်းပြီး သိမြင်လိုက်ရတာဟာ လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ရနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးအရာ ဖြစ်တယ်။

အမှန်တရားတစ်ခုဟာ သူ့ဟာသူ မှန်နေပေမဲ့၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မသိသေးဘူးဆိုရင် အဲဒါ ကိုယ့်အတွက်တော့ အမှန်တရား အဖြစ်ကို မရောက်သေးဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ မှန်တယ်လို့ သိလိုက်တဲ့ အချိန်ကျမှသာ အဲဒါ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တရား ဖြစ်လာတယ်။

ဒီအကြောင်းကိုပြောရင်းနဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ကာလာမသုတ် ဆိုတာကို သွားသတိရတယ်။ ကာလာမသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက “မာ အနုဿဝေန” ကြားပါများတာနဲ့ပဲ မှန်ပြီ(သို့)မှားပြီ၊ တစ်ခုခုကို မှားတယ် မှန်တယ်လို့ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပရမ္မရာယ” -ဘိုးဘွားအစဉ်အဆက် လက်ခံခဲ့တဲ့ အယူအဆဖြစ်လို့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ တက္ကဟေတု” တက္ကနည်းတွေနဲ့ အကြောင်းအကျိုး ဆင်ခြင်တုံနည်းတွေနဲ့ ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပြီးတော့ မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့။ “မာ နယဟေတု” နည်းမှီပြီးတော့ ကြံဆတွေးတောပြီးတော့ ရလာတဲ့အဖြေနဲ့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ဘဗ္ဗရူပတာယ” ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ကို ကိုယ်က အထင်ကြီးတယ်၊ ကြည်ညိုတယ်၊ လေးစားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူပြောတာ မှန်တယ်လို့လည်း မယူဆပါနဲ့တဲ့။ “မာ ပိဋကသမ္ပဒါဒေန” ပိဋကစာပေနဲ့ ကိုက်ညီနေလို့လည်း မှန်တယ်လို့ မယူဆပါနဲ့တဲ့။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် “မာ သမဏောနော ဂရူတိ” ဒီရဟန်းဟာ ဒွါရဲ့ဆရာပဲ၊ ဒါကြောင့် သူ ပြောတာ မှန်တယ်လို့ပဲ လက်ခံရမှာပဲ လို့ဆိုပြီး မှန်တယ်လို့ လက်မခံပါနဲ့။ ဒီနေရာမှာ သမဏာဆိုတဲ့ ပုဒ်ထဲမှာ မြတ်စွာဘုရားပါ အကျုံးဝင်တယ်။

ဒါကြောင့် အဲဒီသုတ်ထဲမှာပဲ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးကြည့်ပြီးတော့ အကျိုးရှိရင် လုပ်ပါတဲ့။ ကိုယ်တွေ့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိတာကို အင်မတန်ဦးစားပေးတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တယ်။ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့မသိပဲ ယုံကြည်နေရုံသက်သက်ဟာ သိမ်ခမ်း မရောက်ဘူး။ မနက်နဲဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိဖို့၊ ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ဖို့၊

ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ဖို့ ဆိုတာဟာ ဒီမြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမထဲမှာ အင်မတန် အရေးကြီးတဲ့ အဆုံးအမ ဖြစ်နေတယ်။

၁ ၁ ၁

လွယ်တဲ့ထွက်ပေါက် မရှိဘူး။

တကယ် လူကြီးဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့
ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့
ကိုယ့်တာဝန်ကို ကိုယ်ယူမှ ဖြစ်တယ်။

values တွေကို ဗဟိုချက်မှာ ထားပြီးတော့ values တွေရဲ့ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်မှာ ခြံရံပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်သွားရမှာပဲ။ values က ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အချက်အချာ ဖြစ်ရမယ်။ မဏ္ဍိုင်ကြီး ဖြစ်ရမယ်။ ပင်မတိုင်ကြီး ဖြစ်ရမယ်။ အဲသလို value တစ်ခု၊ တန်ဖိုးထားမှုတစ်ခုကို ကိုယ့်ဘဝရဲ့အချက်အချာအဖြစ်နဲ့ ထားပြီးတော့ ကိုယ့်ဘဝကို တည်ဆောက်ရမယ့် အခါမှာ (There is no easy and simple way out.) လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ရိုးရိုးလေးနဲ့ ထွက်လို့ရတဲ့ ထွက်ပေါက်မရှိဘူးဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုတယ်။ ဒီအချက်ကို မျက်နှာလွှဲနေလို့ မရဘူး။ ရင်ဆိုင်ဖို့လိုတယ်။

ဟိုလူကတစ်မျိုး၊ ဒီလူကတစ်မျိုး၊ အမျိုးမျိုးပြောနေတာတွေ ကြားရတယ်။ ဘယ်သူ့စကားကိုမှ လွယ်လွယ်နဲ့လက်ခံလို့ မဖြစ်ဘူး။ အမှန်တရားကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိချင်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ အင်မတန် ခက်ခဲကြီးမားတဲ့ တာဝန်ကြီးတစ်ခုကို မလွဲမသွေ ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ ဘယ်လိုမှ ရှောင်လို့မရဘူး။

သူများပြောတာကိုပဲ လွယ်လွယ်နဲ့ ခေါင်းညိတ်ပြီးတော့ ရေလိုက်ငါးလိုက် နေသွားမှာလား။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် အမှား၊ အမှန်ကို သိပြီးတော့ (awareness, freedom, responsibility, maturity) သိမှု၊ လွတ်လပ်မှု၊ တာဝန်သိမှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဆိုတာတွေကို တကယ် ကိုယ့်ဘဝမှာ အသက်ဝင်နေအောင် လုပ်ပြီးတော့ ရုန်းကန်ပြီးတော့ နေသွားမှာလား။ ဘယ်လမ်းကို ရွေးမလဲ။

နှစ်ခုစလုံးက တကယ်တော့ မလွယ်ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားမှာ freedom နဲ့ responsibility ကို လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ယူရတယ်။ ဘာသာတရားတစ်ခုဟာ လူတွေကို “တို့ပြောတာ အကုန်လုံးကို နာခံမှတ်သားပြီး တို့ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်ပါ” လို့ ပြောနေသလား။ သို့မဟုတ် “ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် စဉ်းစားပြီးတော့ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့် ပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ” လို့ ပြောနေသလားဆိုတာ နှစ်ခုကို ချင့်ချိန်ကြည့်ရတယ်။ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို သဘောထားသလား။ ကလေးလို သဘောထားသလားဆိုတာ စဉ်းစားသင့်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတရားက လွတ်လပ်ခွင့်လည်း အပြည့်ပေးသလို တာဝန်လည်း အပြည့်ယူခိုင်းတာပဲ။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့ ကိုယ့်ကို လူကြီးလို ထားလိုက်တာပဲ။ လူကြီးတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ အသိအမှတ်ပြုပေးတဲ့တရား ဖြစ်နေတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒီတရားဟာ လူရဲ့ dignity နဲ့ worth၊ လူရဲ့ ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူရဲ့ တန်ဖိုးကို မြှင့်ပေးတဲ့တရား ဖြစ်တယ်။ ‘လူ့ဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ လူ့တန်ဖိုး’ ဆိုတာ အလကားမရဘူးဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်း နားလည်မှရမယ်။

ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေသွားချင်တယ်ဆိုရင် ပြောသမျှကို ယုံ ခိုင်းသမျှကို လုပ်ရုံပဲ။ တကယ်လူကြီး ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားဝေဖန်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လွတ်လွတ်လပ်လပ် ရွေးချယ်ပြီးတော့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် ယူမှ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိအောင် လုပ်ရမယ့်တာဝန်ကို ယူရမယ်။

“ကိုယ့်ကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က ကလေးလို ထားချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က အဲဒါကို လက်ခံမှာလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကကော တကယ် လူကြီး ဖြစ်ချင်စိတ် ရှိပြီလား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကရော ကလေးလိုပဲ သက်သက်သာသာ နေချင်သလား။” ကိုယ့်ဟာကိုယ် အဲဒါကို မေးသင့်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ စဉ်းစားရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ဆုံးဖြတ်ရမှာ ကြောက်နေတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှားတယ် မှန်တယ်ဆိုတာ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ပေါ်မှာကိုယ် ခိုင်ခိုင်မာမာ ရပ်တည်ပြီးတော့ နေရမှာ ကြောက်နေတယ်ဆိုရင် အဲဒီလို ကြောက်နေတဲ့ အတွက်ကြောင့်ကိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို အဆုံးရှုံး ခံလိုက်ရတော့မယ်။