

ဒီထက်ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး၊ ကောင်းတာကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်တဲ့လူ ဖြစ်လာတယ်။

ပိုပြီးတော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ရှိလာလေလေ၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်လာလေလေပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ် ပြန်ကြည့်မယ် ဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ပိုပြီးတော့ ကြီးလာသလို ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ပိုပြီးတော့အဆင့်မြင့်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်၊ စိတ်နေသဘောထား ကြီးမြတ်တဲ့ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ခံစားလိုရတယ်။

မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ မလုပ်သင့်တာကို လုပ်လိုက်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေးသိမ်သွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ အဆင့်အတန်းကျသွားတဲ့ လူသား တစ်ယောက်လို့ ခံစားရတယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆင့်အတန်းမြှင့်ချင်တယ်ဆိုရင် သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားရမယ်။ တစ်ကြိမ် အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်လိုက်တိုင်း လုပ်လိုက်တိုင်း ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုက တဖြေးဖြေး တိုးတိုးပြီးတော့ လာတယ်။ နောက်တစ်ခါ အကောင်းဆုံးကို ရွေးချယ်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့လည်း အင်အားတွေ သတ္တိတွေ ပိုပြီးတော့ ရလာတယ်။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ အခြေအနေအရ ကိုယ်က ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီလိုအခါမှာ “ဒီအခြေအနေမှာတော့ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်ဘူး။ ဘာမှ လုပ်လို့မဖြစ်တာကိုပဲ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီး နေလိုက်အုံးမယ်” ဆိုပြီးတော့ နေလိုက်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီအခြေအနေမှာ ငါ ဒီလိုလုပ်မှ ဖြစ်မယ်လို့ သိပြီးတော့ အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင် လုပ်နိုင်တာဟာလည်းပဲ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ် ဘာမှ မတတ်နိုင်တဲ့အခြေအနေမှာ အဲဒီအခြေအနေကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အခြေအနေတစ်ခုကို ဘာမှမသိပဲနဲ့ လက်ခံတာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အခြေအနေကို သိပြီးတော့ ကျေကျနပ်နပ် လက်ခံလိုက်တာက freedom လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အခြေအနေနဲ့ ကိုက်အောင်ဆိုပြီး မကောင်းတာကို လုပ်တာတော့ လွတ်လပ်မှုလို့ မဆိုနိုင်ဘူး။

တချို့ကိစ္စတွေမှာ မတတ်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိမယ်။ ဥပမာ—  
မြေငလျင်လုပ်လို့ ပျက်ဆီးသွားတယ်ဆိုပါတော့ အဲဒါကို မကျေမနပ် ဖြစ်နေတဲ့  
လူမှာ လွတ်လပ်မှုမရှိဘူးလို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒါကိုပဲကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့  
ဒါကတော့ လက်ခံမှရမယ် ဆိုပြီးတော့ လက်ခံလိုက်တာဟာ လွတ်လပ်မှုပဲ။

နောက်ဆုံး သေခြင်းတရားကိုတောင်မှ သေမယ်ဆိုတာ သိနေတယ်။  
သိပြီးတော့ လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတယ်ဆိုရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့  
သေသွားတယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ သေဗို့ရာ သေချာနေတဲ့ ကိစ္စကြီးမှာ  
သေတာကို လက်မခံနိုင်ဘူးဆိုရင် အဲဒါဟာ မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာလို့  
ဆိုနိုင်တယ်။ တချို့လည်းပဲ သေမယ်လို့ မသိဘူး။ သေမယ်လို့ မထင်ပဲနဲ့  
သေသွားတယ်ဆိုရင်လည်း ဒါလည်း လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့သေတယ်လို့ ပြောလို့  
မရဘူး။ သိပြီးတော့ လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတယ်ဆိုရင် အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့  
သေသွားတာပဲ။ ဘယ်အချိန်သေသေ သေမှာကို ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထားပြီး  
အချိန်မရွေး သေတာကို လက်ခံနိုင်တဲ့စိတ်မျိုးနဲ့ နေသွားနိုင်ရင် လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့  
နေတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ သေမှာကို ကြောက်တဲ့စိတ်နဲ့ နေနေရတာ  
မလွတ်လပ်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ တခြားတခြား ကိစ္စတွေမှာလည်း ကိုယ် ဘယ်လိုမှမတတ်နိုင်တဲ့၊  
လွဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲသလိုအခါမျိုးမှာ  
အကြီးအကျယ် မကျေမချမ်း ဖြစ်နေလို့ရှိရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့လူလို့  
ပြောလို့မရဘူး။

အခြေအနေအရ လုပ်လို့မဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်နော်။ အဲဒါကို limitations လို့ခေါ်တာပေါ့။ လုပ်လို့မဖြစ်တာကို လုပ်လို့မဖြစ်ဘူးလို့ သိပြီးတော့  
လက်ခံမိတ်တာဟာ လက်လျှော့လိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့  
လက်ခံလိုက်တာလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီလူဟာ လက်ခံနိုင်တဲ့သတ္တိရှိတယ်လို့  
ဆိုရမယ်။

အဲသလို လက်မခံလို့မဖြစ်တဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ လက်ခံသင့်တာကို  
လက်ခံထားနိုင်တာကိုက အဲဒီလူအတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။  
အဲဒီလို လက်မခံပဲနဲ့ မကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ရမ်းမယ်ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ထိခိုက်  
ဆုံးရှုံးသွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ထိခိုက်ဆုံးရှုံးသွားအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် အဲဒါ

လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်တယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။

ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့လူဟာ ဘယ်လိုမှ မတတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကို အချိန်ကုန်ခံ အပင်ပန်းခံပြီးတော့ မလုပ်ဘူး။

စ စ စ

## ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ

တာဝန်ယူတာဟာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုခုအဆင်မပြေတာ ဖြစ်လာပြီ၊ ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံရပြီဆိုရင် အဲဒီလိုအဆင်မပြေတာ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့သဘောထားတွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ ခံယူချက်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲ၊ အမြင်တွေ ဘာတွေ လွဲနေလဲဆိုတာ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ-နေမကောင်းဖြစ်ပြီဆိုပါတော့ နေမကောင်း မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ် ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ လောကကြီးကို ဘယ်လိုမြင်ထားသလဲ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် ရှိသလား၊ အားငယ်နေသလား၊ ကြောက်နေသလား၊ စိတ်ပျက်နေသလား၊ စိတ်ဓာတ်ကျနေသလား၊ အဲဒါတွေကို သေချာကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို တာဝန်ယူချင်စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ ကိုယ့်ဘဝမှာ တွေ့ရမယ့် အခက်အခဲတွေကို ရင်ဆိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး၊ အလျှော့ ပေးချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားပြီ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမကိုးတော့ပဲနဲ့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဆင်ပြေဖို့အရေး ချဲ့များကို အားကိုးချင်စိတ်တွေ ဖြစ်နေပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ နေမကောင်းဖြစ်ဖို့ အလားအလာ များတယ်။

နေမကောင်းဖြစ်နေတုန်းမှာလည်း ငါ နေကောင်းလာဖို့ရာ ကျန်တဲ့ လူတွေက လုပ်ပေးကြ၊ ငါတော့ ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ လုပ်ဖို့လည်း မလိုဘူး၊ ထင်တယ်၊ လုပ်လည်း မလုပ်ချင်ဘူးလို့ သဘောထားနေရင် ပြန်နေကောင်းဖို့ရာ အင်မတန် ခဲယဉ်းသွားပြီ။

ကျန်တဲ့လူတွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆရာမတွေ၊ မိသားစုတွေက သူတို့

တတ်နိုင်တာ သူတို့ လုပ်ပေးမှာပဲ။ လုပ်ပေးပေးမယ့်လည်းပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ အဖတ်ကို စားရမလား။ အရည်ကို သောက်ရမလား။ ဒီအချိန်မှာ သစ်သီး စားရမလား။ ကော်ဖီလေးသောက်ရရင် ကောင်းမလား။ ဒီအချိန်မှာ အိပ်နေရမလား။ ဒီအချိန်မှာ ထိုင်နေရရင် ပိုမကောင်းဘူးလား။ ဒီအချိန်မှာ လမ်းလေး နဲ့နဲ့လျှောက်ကြည့်ရရင် ကောင်းမယ်။ အဲသလို ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ကြည့်ပြီးတော့ လိုအပ်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်နေရမယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် အသိဆုံးပဲ။ သတိထားပြီး ကြည့်တတ်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ-ထပြီးတော့ လမ်းလျှောက်ရင် ကောင်းမယ်ဆိုပြီး လမ်းလျှောက် ကြည့်တုန်းမှာ ခန္ဓာကိုယ်က အဲလောက် ပင်ပန်းတာကို မခံနိုင်တဲ့လက္ခဏာ ပြလာရင် အသာလေး ထိုင်နေရုံပဲ။ ဒါပေမယ့် ခဏပဲ။ တတ်နိုင်ရင် ခဏလေး တစ်မိနစ် နှစ်မိနစ်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်လိုက်ရအုံးမယ်။ ပြီးရင် ပြန်ထိုင်နေလိုက်အုံးမယ်။ နောက်ဆုံး ဒီအချိန်မှာတော့ ငါ ထိုင်လို့မဖြစ်ဘူး။ အိပ်ကို အိပ်နေမှဖြစ်မယ် ဆိုရင်လည်း ခဏလောက်အိပ်။ ဒါပေမယ့် အကြာကြီး အိပ်မနေပဲနဲ့ ပြန်ထလို့ ရပြီလား။ ထိုင်နေလို့ ရပြီလား။ လျှောက်နေလို့ ရပြီလား။ ရတယ်ဆိုရင် ရသလောက်ကို ထလုပ်ရမယ်။

ကိုယ် နေကောင်းဖို့အရေးကို ကိုယ်က လိုလိုချင်ချင် စိတ်အား ထက်ထက်သန်သန်နဲ့ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်းမှာ သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ကြည့်ကြည့် ကြည့်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်နိုင်မှသာ မြန်မြန် နေကောင်းနိုင်တယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဘဝမှာ အဲဒီလိုကျန်းမာရေးချို့တဲ့တာတို့ တခြားလည်းပဲ လူမှုရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဆက်ဆံရေးတို့ ဘာတို့မှာ အခက်အခဲတွေ ပြဿနာတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ ဖြစ်တာတို့၊ အဲသလိုကိစ္စတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီလိုကိစ္စတွေ၊ ဒီလိုအဆိုးတွေ မဖြစ်ခင်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ် မြင်ပုံ၊ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်မြင်ပုံ၊ လောကကို မြင်ပုံ၊ လူတွေကို မြင်ပုံ၊ ဘာတွေမှားလွဲနေသလဲ ဆိုတာကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့ ရိုးရိုးသားသား လေး လက်ခံပြီးတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြုပြင်သွားရမယ်။ အဲသလို လုပ်လို့ကလို့ရင် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် တာဝန်ယူရာရောက်တယ်။ အဲသလို တာဝန်ယူတာဟာ

အမှန်တော့ လွတ်လပ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

ဒီလိုလုပ်တဲ့လူတွေဟာ မလွဲသာ မရှောင်သာ နေမကောင်းဖြစ်တာကိုပဲ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်အကြောင်းကို ပိုသိအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း တစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြုလိုက်တယ်။

ဒီလို ကိုယ်နေမကောင်းဖြစ်လိုက်ရတဲ့အခါမှာ နေမကောင်း မဖြစ်ပါဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်လို့ ညာလို့ မရတော့ဘူး။ ဖြစ်ကို ဖြစ်နေပြီ။ အဲသလို မလွဲသာ မရှောင်သာတဲ့ အခက်အခဲတွေ၊ ဒုက္ခတွေကို ကြုံရတဲ့အခါမှာ ဒီလိုအခက်အခဲနဲ့ ဒီလိုဒုက္ခ ကြုံရတဲ့အခြေအနေကိုပဲ အသုံးပြုလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်အကြောင်းကိုကိုယ် ပိုပြီးတော့ နက်နက်နဲနဲသိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ “ဒီလို အခက်အခဲ ကြုံလာတာ ငါ့အကြောင်း ငါသိဖို့ရ လမ်းစတင်စဉ်ပဲ။ ငါ အာတွေပြုပြင်ဖို့ လိုနေသလဲ၊ ငါ့ဘက်က အားနဲ့ချက်တွေကို အားကောင်း လာအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ” ဆိုတာကို သေသေချာချာ စမ်းစစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြုပြင်ရမယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို မရမက ထုတ်ရမယ်။

စ စ စ

## ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက်  
များများပြတတ်တဲ့သူအထွက် အကြောင်းပြရာတွေ  
ပိုပြီး ရလာမှာ သေချာတယ်။

ငါ အားငယ်တတ်တယ်ဆိုရင် အားငယ်တာ ပျောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ငါ သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုချင်တဲ့စိတ်တွေ များနေတယ် ဆိုရင် တက်နိုင်သလောက် သူတစ်ပါးပေါ်မှာ မှီခိုမှု နဲ့သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ငါ အသိအမြင် ဗဟုသုတ ချို့တဲ့နေတယ်ဆိုရင် ဗဟုသုတပြည့်စုံအောင် ရှာရမယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုတာ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့သာ ပြောတာနော်၊ ကျန်းမာရေး။

ပညာရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲ ဖြစ်လာဖြစ်လာ အဲဒီအခက်အခဲ ဖြစ်လာတာဟာ ငါ့အကြောင်းကို ငါ ပိုပြီး သိလာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးတစ်ခုပဲ။ ငါ့ကိုယ်ငါ စိတ်ထားရေး၊ အသိဉာဏ်ပါ ပိုပြီးတော့ ရင့်ကျက်တဲ့လူ ဖြစ်လာအောင်လုပ်ဖို့ အခွင့်အရေးပဲ ဆိုတာကို နားလည်ပြီးတော့ အသုံးချသွားတဲ့လူဟာ ကြာလေလေ ပိုပြီးတော့ လေးနက်တဲ့သူ၊ ရင့်ကျက်တဲ့သူ၊ ကြာလေလေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်ပြီးတော့ အခက်အခဲလည်း နည်းသွားတဲ့လူ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကိုယ်လည်းပဲ ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်၊ စိတ်လည်း ကျန်းမာရေး ပိုကောင်းလာမယ်။

တွေ့ကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲကို ကိုယ့်ဘဝအတွက် အကောင်းဘက်ကို ရောက်သွားဖို့ရာ အခွင့်အရေးတစ်ခုအနေနဲ့ မြင်တတ်ရင် ကိုယ့်ဘဝဟာ ကြာလေ တိုးတက်လေ ဖြစ်မယ်၊ ကြာလေ အဆင်ပြေလေ ဖြစ်မယ်၊ ကြာလေ စိတ်ထားရင့်ကျက်လေ ဖြစ်မယ်။ ပိုပြီးတော့ စိတ်ဓာတ်အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်၊ ကြာလေ ပိုလွတ်လပ်လေ ဖြစ်လာမယ်။

ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို “ငါဟာ ကျန်းမာရေး ကောင်းဖို့ကို တကယ်လိုလားတဲ့သူ ဖြစ်တယ်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ကို ငါ တကယ် လုပ်တဲ့လူ ဖြစ်တယ်။ တကယ်လုပ်မယ်” လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိသိမှတ်မှတ် ပြတ်ပြတ်သားသား မရွေးချယ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်တာဝန်ကိုကိုယ် မယူတဲ့သူဟာ တကယ်ကျန်းမာတဲ့သူ ဖြစ်မယ်ဆိုတာ သံသယအများကြီး ဖြစ်စရာရှိတယ်။ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တယ်။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တာဝန်ယူပြီး မလုပ်ပဲနဲ့ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်နည်းနဲ့မှ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

• ကိုယ့်ကျန်းမာရေးကောင်းလာဖို့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ပြီး တာဝန်ယူမှသာ ကျန်းမာရေးကောင်းမယ်။

ပညာရေးလည်း ဒီလိုပဲ။ “ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပဲ။ ငါ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲရှိရှိ အဲဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီး ငါ့တာဝန်ကို ငါ ရှောင်နေလို့မဖြစ်ဘူး” လို့ ပြတ်ပြတ်သားသား လက်မခံတဲ့သူဟာ တကယ်ပညာတတ် ဖြစ်လာနိုင်ဘူး။

မဖြစ်နိုင်ကြောင်းကို အကြောင်းပြချက် များများပြတတ်တဲ့သူအတွက်

အကြောင်းပြစ်ရာတွေ ပိုပြီးရလာမှာ သေချာတယ်။

ဖြစ်အောင် လုပ်မယ် ဆိုတဲ့သူအတွက် ဖြစ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းကောင်းတွေ တစ်မျိုးပြီးတစ်မျိုးတွေမှာ သေချာတယ်။

ငါ ပညာတတ်ဖို့ဟာ ငါ့တာဝန်ပါဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိပြီးတော့ သေသေချာချာ ရွေးချယ်လိုက်တာ မဟုတ်လို့ရှိရင် ဒီလူဟာ ပညာတတ် ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာ အများကြီး သံသယဖြစ်စရာပဲ။ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

အဲဒီလိုပဲ လူမှုရေးမှာ အဆင်ပြေဖို့ဆိုတာဟာ ငါ့ဘက်က တာဝန်ကို ငါယူရမယ်၊ ငါ့ကိုယ်တိုင်က ဖြစ်အောင်လုပ်ရမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တဲ့လူဟာ အဆင်ပြေဖို့ အလားအလာရှိတယ်။ ကိုယ်တိုင် မရွေးချယ်ဘူး။ မဆုံးဖြတ်ဘူး ဆိုရင် သူ့အတွက် လူမှုရေးအဆင်ပြေဖို့ဆိုတာ မသေချာဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာဖို့ဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ရမယ်၊ ရွေးချယ်ရမယ်၊ တာဝန်ယူရမယ်။ အဲဒီလို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရွေးချယ်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တာဝန်ယူလိုက်တာဟာ ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှု၊ အဲဒီတာဝန် အဲဒီရွေးချယ်မှုကို မလုပ်လို့ရှိရင် အဲဒီ လွတ်လပ်မှုကိုလည်း မရတော့ဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကောင်းတာတွေဖြစ်လာအောင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပြီး၊ တာဝန်ယူပြီးတော့ ဖြစ်အောင် လုပ်နေတဲ့လူဟာ လွတ်လပ်တဲ့ဘက်ကို သွားနေတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။



## ဆော့ခရေးတီးရဲ့သေခြင်းတရား

သူ့ကို သေဒဏ်ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက

မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

တချို့လူတွေဟာ သေမယ်ဆိုတာကိုသိပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံပြီးတော့ သေသွားတဲ့လူတွေရှိတယ်။ ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာ ပြရရင် (Greek) ဂရိလူမျိုး Socrates (ဆော့ခရေးတီး) ဆိုရင် သေဒဏ် အပြစ်

ပေးတာကို ခံရတဲ့သူ ဖြစ်တယ်။ သူဟာ သေဒဏ်အပြစ်ပေးတာ ခံရတော့ ဘယ်လိုမှလည်း ရှောင်လို့ လွှဲလို့ မရတော့ဘူး။ အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ရောက်နေတဲ့အခါကျတော့ အဲဒါကို သူ ကျေကျေနပ်နပ်ပဲ လက်ခံလိုက်တယ်။ သေရမယ့်နေရာမှာ သူသောက်ဖို့ အဆိပ်ခွက်ကို သူလက်ထဲကို ထည့်ပေးလိုက်တော့ အဲဒီအဆိပ်ခွက်ကို ယူပြီးတော့ အေးအေးဆေးဆေး သောက်ပြီးတော့ သူတပည့်တွေ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စကားတွေတောင် ဆက်ပြီး ပြောနေလိုက် သေးတယ်။ သူတပည့်တွေကို သူ သေသေချာချာ သွန်သင် နေသေးတယ်။ မှာနေသေးတယ်။ သူ့သားတွေကို စည်းကမ်းရှိအောင် သွန်သင်ပေးဖို့ မှာနေသေးတယ်။ ပြီးမှ အဆိပ်က ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြန့်လာတဲ့အခါ အဲဒီလက္ခဏာကို သိလာတဲ့အခါကျတော့ 'ကိုင်း ငါအိပ်တော့မယ်' ဆိုပြီးတော့ အိပ်ယာမှာ လှဲအိပ်လိုက်တယ်။

လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါမှာ အဲသလို အဆိပ်ခွက်ကို ကိုယ့်လက်နဲ့ကိုယ် လှမ်းယူလိုက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ပါးစပ်မှာ ခွက်ကိုတပ်ပြီးတော့ မော့သောက်လိုက်ပြီးတဲ့ အချိန်မှာတောင်မှ အေးအေး ဆေးဆေး ပြောသင့်တဲ့စကားတွေကို ပြောပြီးမှ နောက်ဆုံး ပြောလို့မရတော့တဲ့ အချိန်မှာ အိပ်တော့မယ်လို့ ပြောပြီးတော့ သွားပြီးတော့ လှဲအိပ်လိုက်ပြီး သေသွားတာ အမှန်တော့ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ သေသွားတာပဲ။ သူ့ကို သေဒဏ် ပေးလိုက်တဲ့သူတွေက မလွတ်လပ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်တယ်။ သူကတော့ လွတ်လပ်တဲ့သူပဲ။

ဘယ်လိုမှ လွှဲလို့ ရှောင်လို့ မရတော့တဲ့ သေခြင်းတရားနဲ့တွေ့တဲ့ အချိန်မှာ အဲဒီသေခြင်းတရားကို အေးအေးဆေးဆေး လက်ခံနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။



လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ

ကိုယ်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ်ကို ဖန်တီးတာပဲ။

အဲသလို သေခြင်းတရားကိုကိစ္စမျိုးကို တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာ အေးအေးဆေးဆေး၊ လုပ်သွားပို့ဆိုတာ ထားအုံးနော်-သာမန် ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝ day-to-day life မှာ နေသွားရင်းနဲ့ကိုပဲ တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ပြဿနာလေးတွေကို အေးအေးဆေးဆေး၊ ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့၊ ဒီအခြေအနေမှာ ဒီလိုလုပ်ရင် အကောင်းဆုံးဖြစ်မယ်လို့ နားလည်ပြီးတော့ ရွေးချယ်ပြီး လုပ်သွားနိုင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။

နေ့စဉ် တွေ့ကြုံနေရတဲ့ ကိစ္စတွေဟာ undramatic ပဲ။ စကားကြီး၊ စကားကျယ် အထူးအဆန်းလုပ်ပြီးတော့ စာဖွဲ့ပြီးတော့ ပြောပြနေရလောက်တဲ့ ထူးထူးခြားခြားကိစ္စကြီးတွေ မဟုတ်ဘူး။

သာမန် နေ့စဉ် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကိစ္စတွေမှာ steady day-to-day exercise of freedom ဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ပုံမှန် နေ့စဉ် ကိုယ့်ရဲ့လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေတာ ရှိတယ်။

ဥပမာ- ကားမောင်းသွားရင်းနဲ့ ကျော်တက်မလား။ မကျော်တက်ဘူးလား။ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်မလား။ မပေးဘူးလား။ ဒါမျိုးလေးတွေ ဆုံးဖြတ်နေရတယ်။ ဒီလိုကိစ္စလေးတွေမှာကအစ အေးအေးဆေးဆေးလေး ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ ဒီအချိန်မှာ ငါ လမ်းပေးလိုက်တာ အကောင်းဆုံးလို့ သိပြီးတော့ ကျေကျေနပ်နပ် လမ်းပေးနိုင်တာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ exercise of freedom ပဲ။

ကျေကျေနပ်နပ် ပေးနိုင်တာဟာ လွတ်လပ်တာပဲ။

စိတ်ဓာတ်ဖွံ့ဖြိုးမှု မြင့်မြတ်မှု ရင့်ကျက်မှု တိုးတက်မှုဘက်ကို သွားနေတဲ့ လူဟာ ကိုယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်တိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးရေး ကိုယ့်ရဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့သဘောထားတွေ အသိအမြင်တွေ ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အထောက်အကူ ပေးတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ဖြစ်ရမယ်။

တခြားလူတွေ ဘယ်လိုပဲနေနေ ငါ့အတွက်ကတော့ ငါ့ရဲ့စိတ်ဓာတ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့အသိဉာဏ် ဖွံ့ဖြိုးဖို့အရေးကို ငါဟာ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း လုပ်နေတဲ့သူလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သဘောထားတဲ့လူဆိုရင် အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ဆုံးဖြတ်တိုင်း ဆုံးဖြတ်တိုင်း အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ စိတ်ဓာတ်နဲ့ အသိဉာဏ် လေးနက်ဖို့ မြင့်မြတ်ဖို့ ဖွံ့ဖြိုးဖို့ကို အထောက်အကူပေးတဲ့

ဆုံးဖြတ်ချက်ပဲ ဖြစ်ရမယ်။ အဲဒါဟာ exercise of freedom ပဲ။ ဒါ ကိုယ့်ရဲ့ လွတ်လပ်မှုကိုကိုယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးလိုက်တာပဲ။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးနေမှ လွတ်လပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

နေ့စဉ် (undramatic) ဘာမှ မထူးခြား၊ ဘာမှ မကြီးကျယ်တဲ့ မပြောပလောက်တဲ့ ကိစ္စမျိုးလေးတွေမှာ၊ အသေးအမွှားကိစ္စလေးတွေမှာကိုပဲ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ပြီးတော့ နေသွားရမယ်။

လွတ်လပ်တယ်ဆိုတာဟာ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါက်တယ်။ လွတ်လပ်မှုကို ကျင့်သုံးတာဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ရင့်ကျက်တဲ့စိတ် လေးနက်တဲ့စိတ် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် တာဝန်သိတဲ့စိတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်တာ၊ လုပ်တာလို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် ပုံဖော်နိုင်တဲ့ ဖန်တီးယူနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိဟာလည်း လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က ကိုယ့်ကိုဖန်တီးတာပဲ။ ကိုယ် ဘယ်လိုလူ ဖြစ်လာမလဲဆိုတာကို ဖန်တီးနေတာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ decision က ကိုယ့်ကို ပုံသွင်းပေးနေတယ်၊ ပုံဖော်ပေးနေတယ်။ ဒီအချက်က အင်မတန် သိမ်မွေ့ နက်နဲတယ်နော်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီးတော့ ကောင်းတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်လာအောင် မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ချနိုင်တာဟာ power လည်း ဖြစ်သလို freedom လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါ positive power ဖြစ်တယ်။



သူ့ကို လေးစားတယ်၊ တန်ဖိုးထားတယ်ဆိုတာ

လူလူချင်း ဆက်ဆံတာမှာ  
values ကို ဆက်ဆံမှပဲ ကောင်းတယ်။

များသောအားဖြင့် ဘဝကို လေးလံစေတာ၊ စိတ်ကို လေးလံစေတာဟာ