

မိမိကိုယ် မိမိတော်လှန်ရန် လက်နက်

လူသားဟာ- မိရိုးဖလာ အစွဲ အောက်မှာ လက်နက်ချ ကျွန်ခံပြီးသား ဖြစ်နေတယ်လို့- ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတိထားမိဘို့ လိုပါတယ်။

ဒါပေမယ့်- မိမိအား ကျေးကျွန်လုပ်ထားသူဟာ- မိရိုးဖလာ မဟုတ်ဘူး- မိရိုးဖလာက လူပတ်ဝန်းကျင်မှာ လူနဲ့အတူ လိုက်လျောညီထွေ လည်ပတ်တည်ရှိနေတဲ့ လေထုလိုမျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒီ လေထဲမှာ အောက်စီဂျင်ပါမယ်၊ ကာဗွန်ဒိုင် အောက်ဆိုဒ် ပါမယ်၊ အနံ့အသက်မွှေးကြိုင်တာပါမယ်။ အနံ့အသက် ပုပ်သိုးတာပါမယ်။ များသောအားဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးရဲ့ အညစ် ဓွန့်ပစ်မှုကြောင့် မမြင်နိုင်တဲ့ လေထုကို မမြင်နိုင်တဲ့ ညစ်ညမ်းမှုတွေက ရောပြွန်းထားတာတွေပါလာမယ်။ မိမိဟာ လူသားဖြစ်တယ်။ ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကြီးထဲမှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာရတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလေထုကြီးကို စက္ကန့်မလပ် တည်မှီ ရှုရှိုက်လာခဲ့တယ်။----- လေထု ညစ်၏။ မညစ်၏ မသိ၊ သိရန်လည်း သတိမမူ၊ သတိမူတတ်တဲ့ အကျင့်လည်းမရှိ၊ သတိမူတတ်စေရန်လည်း သွန်သင်ညွှန်ပြသူ မရှိ- သတိဖော်ပေးသူ မရှိ- ထိုမသိ၊ မရှိ--- မ သံသရာထဲမှာ ကျင်လည်ရင်း၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ လူဘဝကို အချိုးနီး ဖြန်းတီးသလို နေနေလိုက်မိတော့တယ်။

တကယ်တော့- မိမိကိုယ် မသိ၊ မရှိဆိုတဲ့ ဘဝသံသရာ ထောင်ထဲမှာ လွတ်ရက်မရှိ အရောက်ပို့ထားတဲ့သူဟာ မိမိကိုယ် တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။- ဒါကိုမြင်တတ်စေဘို့-အတွက်

(က) အခြေခံယုတ္တိဗေဒကို အရင်လက်ကိုင်ထားရမယ်-

(ခ) မိမိကိုယ်ကို နှစ်ကိုယ်ခွဲတတ်ရမယ်-

(ဂ) မဖောက်ပြန်တဲ့- ခိုင်မာတဲ့ သတ္တိကို မွေးရမယ်။

မိမိကိုယ်မိမိ တော်လှန်မယ့် တော်လှန်ရေးမှာ **အခြေခံယုတ္တိဗေဒဟာ အဓိကကျတဲ့ လက်နက် ဖြစ်ပါတယ်။**

ဒီလက်နက် ရနိုင်ဘို့ အတွက်၊ ဘွဲ့တွေ၊ ဒီကရီတွေ၊ ရှိနေ စရာ မလိုပါဘူး။ အခြေခံကျတဲ့- ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲခြင်း မရှိတဲ့ သဘာဝ ဓမ္မကြီးကို ခိုင်ခိုင်မာမာ လက်ခံရဘို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဥပမာ- ကြောင်မကြီး တစ်ကောင်က- ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ ကြက်ဥ မဥနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့။ အခြေခံကျတဲ့ အမှန်တရားကို လက်ကိုင်ထားနိုင်ရင် အဲ့ဒီလူဟာ အမှန်တရားကို လက်ခံနိုင်တဲ့ အင်အား ရှိသွားပါပြီ။

ဒီလို အခြေခံကျတဲ့ အချက်ကိုလေးကိုတောင် လက်ခံနိုင်ဘို့ရာ ဒီနေ့ ကမ္ဘာ့လူသားတွေထဲက ၉၉ ရာနှုန်းကျော်လောက်မှာ အင်အား မရှိကြပါဘူး။- ရိုးရာကြားဘူးနားဝေထဲမှာ- ပုံပြင်လိုလို၊ ဒဏ္ဍာရီလိုလိုတွေကို လိုက်ပြီး ယုံကြည်နေတာတွေက များပါတယ်။ ဥပမာ- လူသားတစ်ဦးဟာ မသေဘဲ အရှင်ထွက်-ထွက်သွားတယ် ဆိုတာမျိုး၊ ဖိုမျိုးစေ့မရှိဘဲ အပျိုစင်-အမျိုးသမီးတစ်ဦးက ကလေးမွေးနိုင်တယ် ဆိုတာမျိုး။ စသည်အားဖြင့်- ဥုံဖွ ပေါင်း များစွာအောက်မှာ အခြေခံယုတ္တိဗေဒ ဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ လောက ဓမ္မကြီး ပျက်စီးနေရပါတော့တယ်။

လောကဓမ္မရဲ့ အမှန်ကို သိမြင်ဘို့ရာ- လောကပတ်ဝန်းကျင်ကိုပဲ အမြင်မှန် (အာရ်ဗီလို **အိုင်းနယကီးမ်**)နဲ့ ကြည့်တတ်ဘို့ လိုပါတယ်။ ဒီလို ကြည့်တတ်ဘို့ အတွက် ပညာကိုရှာပါ။ စာပေဩဇာလောင်းရိပ်ကို ရှောင်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် **အော့လ်ဓေယကီးမ်** လို့ခေါ်တဲ့ ပညာမှန်ကို ရှာတတ်ဘို့ လိုပါတယ်။ လူသားတွေဟာ- ပတ်ဝန်းကျင် မှိုင်းကြီးအောက်မှာ မိမိကိုယ်မိမိ

မိုင်းမိနေမှန်း မသိဘဲ မိမိရဲ့ မိုင်းမိ အသိကို အမှန်လိုမြင်ပြီး- အဲ့ဒီ ထင်ယောင်ထင်မှား အမှန်ကို- အမှန်စင်စစ် ဖြစ်တယ် ဆိုတဲ့ သက်သေဖြစ်စေအံ့မှာ- ပုံတိုပတ်စမျိုးစုံကို ကြားညှပ်- နောက်ဆုံး ဘုရားနာမည်ကို အလွဲသုံးစားလုပ် ထပ်ဆင့်မိုင်း တိုက်တဲ့ စာပေပေါင်းများစွာကို ရေးသားကြတယ်။ စာအုပ်တွေပြုစုကြတယ်။ စာသင်ယူသူ ကျောင်းသားများအတွက် ပြဌာန်း သင်ကြားကြတယ်။ အခုခေတ်မှာဆိုရင် သိပ္ပံပညာကိုတောင် အလွဲသုံးစားလုပ်ပြီး- မိမိလိုချင်ရာ သီအိုရီ တစ်ပိုင်း တစ်စလေးကို ဆွဲထုတ်လျက် မိမိရဲ့ပြဌာန်းချက်ထဲမှာ အစာသွပ် ပြဌာန်းတာတွေတောင် ရှိတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စာသင် ယူရင်လည်း- ဒီစာ-ဟာ ယုတ္တိရှိ၏။ မရှိ၏။ လောကဓမ္မနှင့် ကိုက်ညီ၏ မကိုက်ညီ၏ ဆိုတဲ့ စံပေတံ၊ မိမိကိုယ်မိမိကာကွယ် ရေး လက်နက်ကို မိမိထံမှာ တတ်ဆင်ထားဘို့ လိုတယ်။ အဲ့ဒီတော့မှ **အေ့လ်မေ့ယကီးမ်** လို့ခေါ်တဲ့ ပညာမှန်ကို ရနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဘာသာရေးစာပေများ ပြဌာန်းတဲ့ ဘာသာရေးစာသင်ကျောင်းတွေ၊ ဘာသာရေးစာပေတွေကို၊ ဘာသာတစ်ခုမှာ အစွဲမကုန်တဲ့ သိပ္ပံပညာရှင်၊ စာပေပညာရှင်များ ရေးသားတဲ့ စာပေတွေကို ဖတ်ရှုလေ့လာရင် ယုတ္တိဗေဒ လက်နက်ကို မတတ်ဆင်ထားနိုင်သူ အတွက်၊ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ အဲ့ဒီ ယုတ္တိမဲ့ စာပေတွေရဲ့အာဏာသက်မှု၊ ဩဇာသက် မှုအား မိမိဆိုတဲ့ လူသားကို မြှူဆွယ်နိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး မိမိရဲ့ အသိတစ်ခုလုံးကိုပါ- ကျူးကျော်သိမ်းပိုက်လိုက်နိုင်တယ်။ ရှင်းလင်းအောင်ပြောရရင်- မိမိကို ယုတ္တိမဲ့ အယူအဆတွေက ကိုလိုနီပြုလိုက်မှာ သေချာပါတယ်။

မိမိကိုယ်ကို နှစ်ကိုယ်ခွဲတတ်အောင်ကျင့်ပါ--ဒီအချက်က မိမိကိုယ်မိမိ တော်လှန်ရေးလုပ်မယ့် အတွက် **လေ့ကျင့်ရေး ကွင်း** ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားဟာ- ပကတိငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူနိုင်ဘို့၊ ဆွတ်ခူးနိုင်ဘို့ အတွက် တောထွက် တရားကျင့်နေရမယ့် ခေတ်ကုန်သွားပါပြီ။- ကမ္ဘာပေါ်မှာ ပကတိငြိမ်းချမ်းမှုကို လက်တွေ့ ဦးဆောင် ကျင့်ကြံပြုသွားတဲ့ ဉာဏ်စဉ်ဆောင်အပေါင်း ဟာလည်း- အစဉ်အလာအတိုင်း တောထွက်တရားကျင့်တဲ့ နည်းကို သုံးခဲ့တာပဲ။ နောက်ဆုံးတော့ မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာ ကို ပစ်ပယ်မှ ဉာဏ်စဉ်ပိုမိုမြင့်မားနိုင်တယ်- မိရိုးဖလာ အစဉ်အလာဟာ တောထဲမှ (လူသူ မရှိရာ မရပ်မှာ) မရှိဘူး။ လူတွေ ထဲမှာ- လူပတ်ဝန်းကျင်မှာပဲ ရှိတယ်ဆိုတာကို သိလာတော့- လူတွေကြားထဲကို ပြန်ရောက်လာတာပဲ မဟုတ်လား။

လူတွေနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တည်မှီနေရတဲ့- လူသားဖြစ်တဲ့ မိမိဟာ- မိမိကိုယ်မိမိ နှစ်ကိုယ်ခွဲလိုက်ပါ။ ခွဲနိုင်အောင် ကြိုးစား ပါ။ ဆိုလိုတာက- မိမိရဲ့ အသိကို မိမိကိုယ်ရဲ့ အပြင်ကို ဆွဲထုတ်လိုက်ပြီး- အပြင်ကို ဆွဲထုတ်ထားတဲ့ အသိနဲ့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဘော်လုံးပွဲကြည့်သလို အပြင်က ပြန်ကြည့်ပါ။ `ငါဘာလုပ်ခဲ့သလဲ၊ ဘာတွေပြောခဲ့သလဲ´လို့ ပြန်သုံးသပ်ခြင်းမျိုး မဟုတ်သေးဘူး။ ပြန်သုံးသပ်ခြင်းနဲ့ နှစ်ကိုယ်ခွဲခြင်းက ဆင်တူရိုးမှား ဖြစ်ပေမယ့်- နှစ်ကိုယ်ခွဲခြင်းက ပိုပြီး အဆင့်မြင့်ပါ တယ်။ `ငါ´ ဆိုတဲ့ အကောင် ဘာလုပ်လုပ်- လုပ်ချင်ရာလုပ်နေပါစေ- ပကတိအတိုင်း လွှတ်ထားပြီး အပြင်က ထိုင်ကြည့် ခြင်းမျိုး- အပေါ်က စီးကြည့်ခြင်းမျိုး- ကျောင်းဆရာတစ်ဦးက- တပည့်ကို ကြည့်ခြင်းမျိုး ဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်လိုက်ပါ။

ပြီးတော့မှ- အဲ့ဒီ `ငါ´ဟာ ယုတ္တိမဲ့ အယူအဆများရဲ့ သားကောင်လား။ ယုတ္တိမဲ့ အယူအဆများထဲမှ ထောင်ကျနေရတဲ့ အကျဉ်းသားလား။ ယုတ္တိမဲ့ နယ်ချဲ့များရဲ့အောက်က ကိုလိုနီ ကျေးကျွန်ဘဝလား- ဆိုတာကို မြင်တတ်အောင် ဆက်ကြည့် ပါ။ တကယ်လို့ ယုတ္တိမဲ့-သစ္စာမှားမှာ ကျင်လည်နေတဲ့ `ငါ´ကို အပြင်က `ငါ´က ကယ်ထုတ်ဘို့ ကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့်- အပြင်ကိုထွက်နေတဲ့ `ငါ´က စာပေဩဇာလောင်းရိပ်ကင်းပြီး- ပတ်ဝန်းကျင်ထုက ပါလာတဲ့ အစွဲကို ဖြုတ်ထားဘို့တော့ လိုတယ်။ ဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်- ပတ်ဝန်းကျင်ထဲက `ငါ´နဲ့ အပြင်ကို ဆွဲထုတ်ထားတဲ့ `ငါ´ နှစ်ကိုယ်ဟာ-နှစ်ကိုယ့်တစ်စိတ် ဖြစ်နေပြီး- အိုးရွဲကို စလောင်းရွဲနဲ့ အဝင်ဝင်ကျဖြစ်အောင် လိုက်ဖုံးနေလိမ့်မယ်။ နှစ်ကိုယ့်တစ်စိတ် ဖြစ်ခြင်းထက်- တစ် ကိုယ့် နှစ်စိတ်ဖြစ်အောင် နှစ်ကိုယ်ခွဲနိုင်ဘို့ လိုပါတယ်။ အဲ့ဒီတော့မှ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတဲ့ ဘော်လုံးကွင်ထဲမှာ- ဝင်ရောက် စကားနေတဲ့ `ငါ´ကို အပြင်က `ငါ´က အဝေးထိန်းနဲ့ လိုသလို ကစားပေးလိမ့်မယ်။ ဒီအဆင့်မှာ လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ

လူစင်စစ်ဖြစ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လူ့ဂုဏ်ရည်နှင့် ညီသော 'လူ' ဖြစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ခရီးလမ်းပေါ်ကို စတင်ခြေချခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကုန်အကျမ်းတော်က **ဆွေရွာတွင်မုန်တိုင်း** ပကတိဖြောင့်မှန်သော လမ်းစဉ် လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီအဆင့်ကိုရောက်လာရင် အလွန်အင်မတန် သတ္တိမွှေးရပါတော့မယ်။ အဲ့ဒီ အဆင့်ဟာ အော့လ်မေ့ယကီးမ် ပညာမှန်အသိနဲ့ မိမိကိုယ်မိမိ စတည်ပျိုးထောင်တဲ့ အဆင့်ကို ရောက်ပါတော့တယ်။ မိမိကိုယ် မိမိသာ တော်လှန်တဲ့ စိတ်ဓါတ်တော် လှန်ရေး ဖြစ်ပေမယ့်- မိမိရဲ့ အမှန်ကို တည်ဆောက်ခြင်း ပျိုးပင်ဟာ အပင်ပေါက်ပြီး- မြင့်တက်လာလေလေ- ပတ်ဝန်းကျင် ပရောဂကြီးရဲ့ လေဒဏ်-မိုးဒဏ် မှန်တိုင်းဒဏ်ကို ခံရလေလေ ဖြစ်လာပါတော့မယ်။

အဲ့ဒီအဆင့်မှာ မဖောက်ပြန်တဲ့- ခိုင်မာတဲ့ သတ္တိကို မွေးရမယ်။ လူစင်စစ် ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လူ့ဂုဏ်ရည်နှင့်ညီသော လူ ဖြစ်ခြင်း ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ဆီသို့ ခရီးကို စတင် ခြေချပြီ ဆိုလို့ ခရီးဆုံး ပန်းတိုင်ကို ရောက်ပြီလို့ မှတ်ယူမိခြင်း လုံးဝ မဖြစ် မိစေဘို့ အရေးကြီးပါတယ်။

ခရီးအစက-- ပန်းတိုင်ထိ ခရီးသည်တွေထဲမှာ- တက်ဆင်း မှတ်တိုင်တွေက ရှိနေသေးတယ်။

(၁) စီးပွား လာဘ်လာဘ မှတ်တိုင်

(၂) ဂုဏ်ပကာသန မှတ်တိုင်

(၃) သြဇာအာဏာ မှတ်တိုင်

စသည့်ဖြင့် ကြီးမားစွာ ဆွဲဆောင်နိုင်အား ရှိတဲ့ လောကီမှတ်တိုင်ကြီးတွေက ခရီးသည်တွေကို ခရီးလမ်းပေါ်က အတင်းဆွဲ ချသလို ဖိတ်ဖော်နေခြင်းတွေ ရှိတယ်။- နောက်ဆုံး ခရီးသည်က စိတ်ဓါတ်ခိုင်မာစွာနဲ့ မဆင်းဘဲ တင်းခံနေရင်တောင်- အဲ့ဒီ မှတ်တိုင်တွေက ရေလေး တစ်ခွက်လောက် တိုက်လိုက်တာမျိုး (အဆိပ် သွင်းလိုက်တာမျိုး) တွေ ရှိတတ်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက အမှန်တရားကို သိနေတဲ့ များစွာသော လူသားတွေဟာ- အမှန်တရားကို သိတာမှန်နိုင်ပေမယ့် အဲ့ဒီ အမှန် တရားမှာ- တစ်စိုက်မတ်မတ် စတေးပေးဆပ် မရပ်တည်နိုင်ကြဘူး။ အခွင့်အရေး ရမယ်ထင်ရင် ကြုံရာမှတ်တိုင် ဆင်းလိုက် ကြတော့တယ်။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုတော့- ရှေ့ဆက်ရမယ့် အမှန်တရား လောကယုတ္တိဗေဒ မှတ်တိုင်ကို- မိမိဖာသာ မိမိ လျှောက်လှမ်းနေလို့- ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ပေမယ့် မိမိကိုတော့ အကြီးအကျယ် ပင်ပန်းစေမှု ရှိနေတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်က ပစ်ခတ်တဲ့ လက်နှက် မျိုးစုံဟာ မိမိကို ဦးမတည်ဘဲ- သူ့ဟာသူ ပစ်ခတ်နေပေမယ့် မိမိကတော့- မိမိကိုယ် ပစ်ခတ်နေတယ်လို့ ခံစားရတတ်တယ်။

ဒီအဆင့်မှာ- မိမိအရိုးစွဲ ယုံကြည်ခဲ့တဲ့ ကြားဘူးနားဝ ဘာသာတရားရဲ့ စကားစဉ်တွေကို ရေဆန်ကူးရမယ့်ကိန်း ဆိုက်လာ ပြီလေ။ ဥပမာ- လောကယုတ္တိဗေဒ အရ ကြောင်မကြီး တစ်ကောင်က- ကြက်ဥ မဉ နိုင်ပေမယ့် မိမိယုံကြည်တဲ့ ဘုရားရှင် ဆိုတာ- အင်မတန် တန်ခိုးကြီးတယ်။ အရာရာကို ဥုံဖွဲ့ ဖြစ်စေဆိုပြီး လုပ်နိုင်တယ်။ အဲ့ဒီ ဘုရားရှင်က ကြောင်မကြီး တစ် ကောင်ကို ကြက်ဥ-ဥစေ ဆိုရင် မဉနိုင်ဘူး ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး- စတဲ့ လောကဓမ္မလမ်းကြောင်းက ဖောက်ပြန်ရေးမူတွေကို စဉ်းစားလာတယ်။ ဖောက်ပြန်ရေးမူနဲ့ ရေးသားထားတဲ့ စာပေတွေ၊ ပြောဆိုတဲ့ အဆိုအမိန့်တွေဘက်ကို တိမ်းပါးလာတယ်။ ပြီးတော့ သူမြင်ခဲ့တဲ့ အမြင်မှန် **အိုင်းနုယကီးမ်**၊ အသိမှန် **အော့လ်မေ့ယကီးမ်** တွေကို စတေးလိုက်ပြီး- မိရိုးဖလာ ပတ်ဝန်း ကျင်ကိုပဲ **ဟက်ကုယကီးမ်** ပကတိအမှန် (ပရမတ္ထသစ္စာ) ဖြစ်တယ်လို့- ထင်မှတ်သွားတတ်ပါတယ်။

ကျမ်းမြတ်ကုရ်အံမှာတော့- **ဆွေရွာတွင်လှုပ်တက္ကိမ်း**- ပကတိဖြောင့်မှန်သော လမ်းစဉ်က တိမ်းချော်သွားသူတွေကို **သွာလီန** များဖြစ်တယ်လို့ သုံးပါတယ်။ (၁:၅-၇) ရူပဗေဒ သဘောတရား အရ သူတို့ဟာ အလုပ်ပြီးမြောက်အောင် မလုပ်ဆောင်သွားလို့- သူတို့ရဲ့ အဆင့်ဟာ အခြားသူတွေနဲ့ ထူးခြားနားပါဘူး။

ပကတိ အမှန်တရားဆိုတဲ့ ခရီးကို ရောက်လာရင်- ဆရာစဉ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးက ပြောနေတဲ့ အယူတွေမှာ ဘုရားနာမည်ကို သုံးပြီး ပြောဆိုပါစေ- ယုတ္တိမဲ့တာတွေကို `ဒါတော့ ဘုရားက ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဘုရားဆိုတာ လူသားကို ဘယ်တုန်းက လိမ်ညာလှည့်ပတ်- ဟိုတစ်မျိုး ဒီတစ်မျိုး ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ ပုံပြင်ဆန်ဆန် ဒဏ္ဍာရီတွေ ပြောမှာမဟုတ်ဘူး။ ခေတ်နောက်ကျသွားစေမယ့် စကားတွေကို ပြောမှာ မဟုတ်ဘူး။ လောကဓမ္မကို ပြဌာန်းတဲ့ ဘုရားဟာ- သူပြဌာန်းထားတဲ့ ဥပဒေကို သူကိုယ်ချိုးဖောက်မှာ မဟုတ်ဘူး- `လို့ ရဲရဲတင်းတင်း ပြတ်ပြတ်သားသား သတ္တိနဲ့ ရင်ဆိုင်ရဲရဲပါတော့မယ်။ ပြတ်သားပြီး ဖောက်ပြန်မှု ကင်းမဲ့တဲ့ သတ္တိမျိုးလည်း မွေးရပါတော့မယ်။

ဒါကြောင့် **ဆွေရွာတွင်လှုပ်တက္ကိမ်း**- ပကတိဖြောင့်မှန်သော လမ်းစဉ်ကို လျှောက်လှမ်းနိုင်သူတွေဟာ-(၁) သဗ္ဗညုရွှေဉာဏ် တော်ချီးမြှင့်ခံရသော သတင်းတော်ဆောင်များ၊ (၂) သမာဓိ ခိုင်မာသော ဖြောင့်မတ်သူများ၊ (၃) သစ္စာဓမ္မ၌ ပေးဆက်သက်သေတည်သူများ၊ (၄) မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကောင်းမှုသို့ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသူများသာ ဖြစ်တယ်လို့ ကုရ်အံကျမ်းတော်ရဲ့ (၄:၆၉) မှာ ဆိုထားပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် လူသားဟာ အထက်ပါ လေးချက်ထဲက တစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံရင် ပကတိ ဖြောင့်မှန်သော လမ်းစဉ်ရဲ့ ပန်းတိုင်ကို ဆိုက်ရောက်ရမှာ သေချာပေါက် ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့- **ဆွေရွာတွင်လှုပ်တက္ကိမ်း**- ပကတိဖြောင့်မှန်သော လမ်းစဉ်မှာ ခရီးမှာ ခရီးသည်ကောင်း တစ်ဦး ဖြစ်ဘို့ ဆိုတာ လွယ်မယောင်နဲ့ ခက်တယ်လို့ မထင်မှတ်အပ်ပေဘူး။ ခက်မယောင်နဲ့ လွယ်ကူတဲ့ လမ်းစဉ်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

အစ္စလာမ်က ညွှန်ပြသွန်သင်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ဆီသို့ ခရီးဟာ- ကျောင်းတက်ပညာသင်နေရင်း၊ မိမိအတွက် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ပညာနဲ့ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုနေရင်း၊ တံငါလုပ်ရင်း၊ လယ်ထွန်ရင်း--ဘယ်အခြေအနေမှာ ဖြစ်ဖြစ် မဖောက်ပြန်တဲ့ အခြေခံယုတ္တိဗေဒကို လက်ကိုင်ထားနိုင်သူ အတွက်၊ လက်ကိုင်ထားရသူအတွက် မျှော်လင့်သည် ဖြစ်စေ၊ မမျှော်လင့်သည် ဖြစ်စေ ရောက်ကို ရောက်သွားတဲ့ ခရီးတစ်ခုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့်- ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်တွေတော့ ရှိနေသေးတယ်။

ဆောင်ရန်ကတော့- ဖောက်ပြန်ခြင်းကင်းတဲ့ အခြေခံ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ယုတ္တိဗေဒ ပေတံကို လက်ကိုင်ထားပါ။- မိမိကိုယ်မိမိ ယုတ္တိဗေဒ စံချိန်အောက်မှာ သက်တောင့် သက်သာ နေပါ။

ရှောင်ရန်ကတော့- ယုတ္တိမဲ့နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်များကို ရှောင်ပါ။ မငြင်းခုံပါနဲ့၊ မပတ်သက်ပါနဲ့၊ ယုတ္တိမဲ့ ကမ္ဘာကို မိမိနဲ့ မသက်ဆိုင်သလို ဥပက္ခာပြုထားပါ။ မိမိဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ တစ်သားတည်း မဖြစ်မှီ- တနည်းအားဖြင့် နုနယ်စဉ်မှာ ယုတ္တိမဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို ငြင်းခုံမိရင်- စိတ် မချမ်းစရာတွေ- ဝင်ရောက်လာနိုင်တယ်။ မိမိဘက်က အလွန်မှန်နေပြီး- အတိုက်အခံဘက်က မှားနေတာကို တွေ့လေ- မဟုတ်မခံ စိတ်တွေ ပေါ်လာနိုင်တဲ့ ကာလ ဖြစ်တယ်-ဆိုတာကို သတိထားဘို့ လိုပါတယ်။

တစ်ဖြေးဖြေး- မိမိဟာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားချိန်မှာ- ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တွေ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။ တနည်းအားဖြင့် ဆောင်ရမယ် ရှောင်ရမယ် ဆိုတဲ့ အဆင့်တွေ ကျော်လွန်သွားလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီ အချိန်မှာ မိမိဟာ ယုတ္တိဗေဒ

နဲ့ တစ်သားတည်း ကျသွားပေပြီ။ တနည်းအားဖြင့် ဖောက်ပြန်မှုကင်းမဲ့တဲ့ သစ္စာတရားနဲ့ တစ်သားတည်းဖြစ်သွားလေပြီ။ အဲ့ဒီအချိန်ကို ရောက်တော့မှ- အခြားသော သူများအတွက် ငြိမ်းချမ်းမှု အမှန်ကို ပြပေးလိုက်ပါ။- ဒီလို အချိန်မျိုးမှာ မိမိဟာ ရင့်ကျက်နေပြီ ဖြစ်လို့- ယုတ္တိမဲ့ ကမ္ဘာကြီးက မိမိကိုယ် ထိပ်တိုက်တိုးလာရင်တောင်- အလင်းရောင်ကို အမှောင်ထုက ဝင်ဆောင့်သလို- အမှောင်ထုသည်သာ အလင်းရေ့မှာ ဦးကျိုးကျသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲ့ဒီအတွက်လည်း- ရင့်ကျက်ပြီးသား ငြိမ်းချမ်းမှု ရပြီးသား ဖြစ်တဲ့ မိမိမှာ- မော်ကြားခြင်း၊ ဦးကျိုးသွားတဲ့ အမှောင်ထု အပေါ် ဝံ့ကြွားဂုဏ်ဖော်လိုခြင်း ကင်းမဲ့လျက် သူတို့တွေ အလင်းရသွားလေပြီဆိုတဲ့ သန့်ရှင်းတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ပီတိရသသည်သာ ဖြစ်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။- ဒီလို စိတ်မျိုးကို ဖော်ပြပြီးသား အတိုင်း **နောင်ဆရာတော်မာအိနာဟ်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ဌေးလွင်ဦး