

## ငြိမ်းချမ်းရေးဆီသို့

ကရုဏာရှင် အကြင်နာရှင် ဖြစ်တော်မူသော အလ္လာဟ်အရှင်၏ ဂုဏ်တော်အားဖြင့်-

ငြိမ်းချမ်းမှုရဲ့ အနှစ်သာရကို လူသားတိုင်း ခံစားခွင့် ရချင်ကြပါတယ်။ အနည်းဆုံးတော့- လူသားတိုင်းဟာ ငြိမ်းအေးတဲ့ ဘဝ လေးနဲ့ မိမိရဲ့ ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်တာတွေကို အေးအေးလူလူ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခွင့်ရတဲ့ လောကနိဗ္ဗာန်လေးကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ လိုချင်ကြတာပဲ။

ဒါပေမယ့်- ဒီလို- ငြိမ်းချမ်းချင်ပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးကို လိုချင်ပါတယ်- ဆိုတဲ့ လူတွေကြားထဲမှာ မငြိမ်းချမ်းမှုကို ဦးတည် စေတဲ့ ပဋိပက္ခတွေ၊ အတ္တကြီးမှုတွေ- အာသားငမ်းငမ်း တက်မှုတွေ- မနာလိုဝန်တိုမှုတွေ တစ်သီတစ်တန်းကြီး ရှိနေလေရဲ့ ဆိုတဲ့ အချက်ကို ကျွန်တော်တို့ ငြင်းပါယ်ဖုံးကွယ်ထားလို့ မရနိုင်ကောင်းပါ။

ဒီလို ဖြစ်တည်နေရတာဟာ- ငြိမ်းချမ်းရေး ဆိုတဲ့ အနှစ်သာရကို အမှန်တကယ် ခံစားထိတွေ့- ပေးဝေ တည်ဆောက်ခွင့် ရအောင် ချည်းကပ်တဲ့ နည်းစနစ်တွေ မှားနေလို့ ဖြစ်တယ်လို့ အစ္စလာမ်သာသနာက သွန်သင်ထားပါတယ်။ တနည်း အားဖြင့် ယခုလက်ရှိ- အစဉ်အလာ ဆက်တည် ခံစား၊ ချီတက်နေတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး ခရီး- သို့မဟုတ် မိရိုးဖလာက ပြည့်နဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်မှုနဲ့- အစ္စလာမ် သာသနာက ပြည့်နဲ့တဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်နည်းဟာ ပြောင်းပြန် ဖြစ် ပါတယ်။

များသော အားဖြင့် မိရိုးဖလာ တရားထဲမှာက စိတ်ကို အသေသတ်လိုက်ခြင်း (ဝိပဿနာ ကျင့်ခြင်း) ကို အောင်မြင်ပြီး ငြိမ်းချမ်းမှု ရပြီးလို့ ထင်မှတ်မှုများ ရှိနေပါတယ်။

ဒီလို မိရိုးဖလာက ပြည့်နဲ့တဲ့- သို့မဟုတ် မိရိုးဖလာအတိုင်း လိုက်နာတွေးထင်မိတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး တည်ဆောက်နည်းက- မိမိရဲ့ စိတ် အလိုကို (အထင်) ကို အရင် တည်ဆောက်ခွင့် ပြုလိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အဲ့ဒီစိတ် အလိုကို ရအောင်ကြိုးပမ်းဖြည့်ဆီးတယ်။ မိမိရဲ့ စိတ်အလိုကို ဖြည့်ဆီးနိုင်ရင်- စိတ်ဘဝင်ကျပြီး ငြိမ်းချမ်းရေးရပြီးလို့ ထင်မှတ်ခံယူ ကြပါတယ်။

မိမိရဲ့စိတ်ကို သတ်ခြင်း- သို့မဟုတ် စိတ်ကို သတ်နိုင်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ရင်- ငြိမ်းချမ်းရေး ရပြီဆိုတဲ့ အထင်ကို အရင် အတည်ပြုပြီး- စိတ်ကို သတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားယူကြပါတယ်။

အစ္စလာမ်က သွန်သင်တာက ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီ အထင်ကို အရင် တော်လှန်ခိုင်းပါတယ်။ အထင်ဟာ အမှန် ဖြစ်ကို ဖြစ်ရမယ်လို့ မဆုံးဖြတ်မိဘို့ အရင် စိစစ်ဘို့ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် မိမိရဲ့ အထင်၊ မိမိရဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ ယုတ္တိရှိ- မရှိ မိမိကိုယ်မိမိ စိစစ်ရဲ့တဲ့ သတ္တိကို အရင်မွေးခိုင်းပါတယ်။ အစဉ် ယုတ္တိဗေဒနဲ့ ကိုက်ညီတဲ့ အမှန်တရားကို လက်ခံရဲ့တဲ့ သတ္တိကို မွေးမြူရမယ်လို့ သွန်သင်ပါတယ်။- အစဉ်ယုတ္တိဗေဒနဲ့ ကိုက် ညီတဲ့ အမှန်တရား ဆိုတာ- သိပ္ပံပညာ- ဆေးပညာ- ဝိဇ္ဇာပညာ- စသည်ဖြင့် ဘာညာ ပညာတွေနဲ့ မပတ်သက်ပါဘူး။ အဲ့ဒီ ပညာရပ်တွေဟာ- ခေတ်ကာလ အချိန်ရဲ့ တိုက်စားမှု ဒဏ်ကို အာမခံနိုင်ပါဘူး။ ဥပမာ ၁၆ ရာစုနှစ်က သိပ္ပံပညာရဲ့ တွေ့ရှိ ချက်ဟာ ဒီနေ့ ဒီခေတ်မှာ ယုတ္တိရှိချင်မှ ရှိတော့မှာပါ။- အစဉ်မှန်တဲ့ ယုတ္တိဗေဒ- ဆိုတာ၊ ဥပမာ နေဟာ အရှေ့ဘက်က ထွက်တယ် ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး- ဘယ်ခေတ်၊ ဘယ်ကာလ ရောက်ရောက် နေဟာ အရှေ့ဘက်ကပဲ ထွက်နေမှာပဲ။

ဒီလို အစဉ်မှန်တဲ့- တနည်းအားဖြင့် ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလဲမှု ကင်းတဲ့ အမှန်တရားနဲ့ မိမိရဲ့ ခံယူ ယုံကြည်ချက်ကို မှတ် ကျောက်တင်ခံနိုင်အောင် မိမိကိုယ်မိမိ လေ့ကျင့်ယူရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပကတိအမှန်တရားပေါ်မှာ- ရပ်တည်သူ။ သည်း ခံ ပါရမီကြီးသူ တွေဟာ ခေတ်ကာလရဲ့ တိုက်စားခံရခြင်းမှ ကင်းတယ်လို့ ကျမ်းမြတ်ကုန်အံ ဓူရာဟ် (၁၀၃) မှာ အာမခံ ချက် ပေးထားပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းရေး- သို့မဟုတ် စိတ်နှလုံး၏ ငြိမ်းချမ်းမှု ဆိုတာ အချိန်ကုန်လူပန်းခံပြီး လေ့ကျင့်နေလောက်တဲ့ အရာ မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီလို လေ့ကျင့်နေခြင်းဖြင့်- လောကပတ်ဝန်းကျင်က အရာတွေကို မတူမတန်ပြုမှုရာ ရောက်တယ်။ မထီမဲ့ပြင် ပြုရာ ရောက်တယ်။- ကျင့်သူအတွက်ရော- ကျင့်သူရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်ရော ဘာမှာ ထူးခြားတဲ့ အကျိုးပြုမှု မရှိဘူးလို့ သွန် သင်ပါတယ်။

ဒီစကားတွေဟာ သာမန်လူသား အများကြီးအတွက် နားလည်ရ ပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။

ဆိုလိုတာက--- ငြိမ်းချမ်းရေးဆိုတဲ့- ကျွဲကူးရေပါ အပိုဆုကို ဆွတ်ခူးနိုင်ဖို့ အတွက်-

(၁) လူဟာ မိမိကိုယ်မိမိ လူပီသအောင် ကြိုးစားရမယ်။

(၂) မိမိကိုယ်မိမိ တော်လှန်ရေး လုပ်ခြင်းဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကို ပြုပြင်ပေးရမယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်ကြီး ဆိုတာက အလွန်ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ အဲ့ဒီအထဲက အဓိက-- အချက်တွေကတော့-

(က) လူမှုရေး

(ခ) ပညာရေး

(ဂ) စီးပွားရေး

(ဃ) နိုင်ငံရေး-- ဆိုပြီး ပိုင်းခြား သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော့် အနေနဲ့ အစွဲလမ်းက ပြောတဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး--ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ သက်ဆိုင်ရာ ခေါင်းစဉ်တွေနဲ့ အခန်း ဆက် တင်ပြသွားပါမယ်။ ဒီကြားထဲမှာ ကျွန်တော် တင်ပြတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး- မေးဖြေ ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ် နိုင်ပါတယ်။

ယခု-- နံပါတ် (၁) ဖြစ်တဲ့- လူဟာမိမိကိုယ်မိမိ လူပီသအောင် လုပ်ရမယ်။ ဆိုတာကို အနည်းငယ် ရှင်းပြလိုပါတယ်။

မိမိဆိုတာ လူသား ဖြစ်တယ်။ လူသားကြောင့် လူထဲက လူဖြစ်တယ်။ ဒီထက်ပိုပြီး ချဲ့ရရင်- မိရိုးဖလာ အရောင်ခြယ်ခံထား ရတဲ့ အရောင်စွန်းပြီး လူသား တစ်ဦး ဖြစ်တယ်။ ဒီအချက်ဟာ- လူတိုင်း မေ့လျော့နေတဲ့ အချက်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် မိမိမသိလိုက်ဘဲ- မိမိရဲ့ နှလုံးသည်းပွတ်ထဲမှာ အရောင်တင်ခံထားရတဲ့ အလေ့အကျင့် အတွေးအခေါ်ဟာ မိမိ ကိုယ်အပေါ်မှာ စိုးမိုးနေရာ ယူထားလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒီအခြေအနေမှာ လူဟာ လူမပီသသေးပါဘူး။ တနည်းအားဖြင့် လူတည်း ဟူသော အနှစ်သာရကို ပတ်ဝန်းကျင် အရောင်တင်မှုကြီးက ဖုံးကွယ်ထားခြင်း ခံရတဲ့ ရွှေရည် ငွေရည် စိမ် ခံထား ရတဲ့ ဓါတ်သတ္တုလို မျိုး ဖြစ်နေပါတယ်။

ဘယ်အရာကို ဖြစ်ဖြစ်- မှန်၏ မှား၏၊ ယုတ္တိရှိ၏- မရှိ၏- လို့ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိထက်၊ မိမိမှာ အရောင်းစွန်းပြီးသား စိတ်နဲ့ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်တဲ့စရိုက်၊ မိမိရဲ့ မိရိုးဖလာ အစွဲကို စံ ပြုပြီး တိုင်းတာ ဆင်ခြင်တတ်တဲ့ စရိုက်တွေက လူသားအပေါ်မှာ မင်းမူနေလေ့ ရှိပါတယ်။

မိရိုးဖလာတိုင်းကို အမှားတရားချည်း သက်သက် ဖြစ်တယ်လို့လည်း တစ်ဘက်သတ် မသုံးသပ်မိဘို့လည်း လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစွလာမ်က- လူသားဟာ ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့ စရိုက်ရဲ့ အာဏာစက်အောက်မှာ ကျေးကျွန်ဖြစ်နေရတဲ့ **နာဖ်ဆေအမာနာဟ်** စွန်းထင်းမှိုင်းမိနေတဲ့ စရိုက်ပိုင်ရှင်လို့ သွန်သင် သတိပေးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့်- ဒီစရိုက်ဟာ မွေးရာပါ စရိုက်မဟုတ်ဘူး ဆိုတာကို သတိထားမိဘို့လိုပါတယ်။ ရှေးဘဝ ဝဋ်ကြေးကြောင့် စွန်းထင်ခံရတာ မဟုတ်ဘူး။ မိမိနဲ့ ဘာမှ မပတ်သက်တဲ့ ကမ္ဘာဦး လူသားနှစ်ဦးရဲ့ အကုသိုလ်မှုကြောင့် မိမိက မဆီမဆိုင် ခံနေရတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဆိုတာကိုလည်း နားလည်ထားဘို့ လိုပါတယ်။ အစွလာမ်က သွန်သင်တာက လူသားရဲ့ မွေးရာပါ စရိုက်က **နာဖ်ဆေ မုတွမာအီနာဟ်** ခေါ် ပကတိ အဖြူထည် စရိုက် သို့မဟုတ် စိတ်ဘဝင် အေးငြိမ်းပြီးသား စရိုက် ဖြစ်ပါတယ်။ စွန်းထင်းမှိုင်းမိနေတဲ့ စရိုက် ဆိုတာ- မွေးရာပါ အဖြူထည် စရိုက်ကို ထိတွေ့ကြီးပြင်းလာခဲ့ရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်- အသိုင်းအဝိုင်း၊ အထိ အတွေ့က အရောင်ဆိုးလိုက် ခြင်းသာ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီလို ပြောလို့- ပတ်ဝန်းကျင်ကြီးကလည်း လူသားအား မှိုင်းတိုက်တဲ့ တရားခံဖြစ်တယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ လူသား ဆိုတာ- ရေနဲ့ လှေလို ဖြစ်ပါတယ်။ လူသားက လှေ သဘောပါ။ အဲ့ဒီ လှေဟာ ရေမရှိရင် ခရီးသွားလို့ ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့်- အဲ့ဒီ လှေထဲမှာ ရေကို အဝင်ခံလိုက်ရင်လည်း လှေဟာ ရေထဲမှာ နစ်မြုပ်သွားမယ်ဆိုတာကို သတိပြုဘို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပစ်ပါယ်ပြီး- လောကကို ငြီးငွေ့တယ်လို့ မဖြစ်နိုင်တာကို မညီးတွားဘို့ အစွလာမ်က တားမြစ်ထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မကြောက်ဘို့- မငြီးငွေ့ဘို့- မစော်ကားမိဘို့- မပစ်ပါယ်မိဘို့ လိုပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုတာ- ဆင်ခြင် သုံးသပ်စရာ ဥပမာများ ဖြစ်တယ်- မိမိ တက်လှမ်းမယ့် ခရီးအတွက် မရှိမဖြစ် လိုအပ်တဲ့- အရာကြီးဖြစ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပတ်ဝန်းကျင်လို နားလည်တတ်ဘို့ အရေးကြီးပါတယ်။

သူသားမှာ ဘဝ သုံးမျိုး ရှိနေပါတယ်။ (၁) ကျွန်ုပ်ကို ဆိုတဲ့ ဘဝ (၂) ကျွန်ုပ်က ဆိုတဲ့ ဘဝ (၃) ကျွန်ုပ်၏ ဆိုတဲ့ ဘဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ကို ဆိုတဲ့ ဘဝ က ငယ်စဉ်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်က အရောင်ကို ကူးယူတဲ့ ဘဝ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံး- လူသားတစ်ဦးဟာ မြန်မာ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မွေးရင် မြန်မာစကားတတ်မယ်။ မြန်မာ အစာကို စွဲလန်းနှစ်သက် ခံတွင်းတွေသွားမယ်။ တကယ်လို့ အင်္ဂလိပ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးရင်- အင်္ဂလိပ်စကားတတ်မယ်။ အင်္ဂလိပ် အစားအစာကို ဓါတ်တွေ သွားမှာ ဖြစ်တယ်။- အဲ့ဒီက နဲ့နဲ့ကြီးလာရင်- ဒါက ဘယ်လိုလဲ။ ဘာလဲ- (ကျွန်ုပ်ကို ပြောပြပါလို့) စပ်စုတဲ့ အရွယ်ကို ရောက်လာပါတယ်။ အဲ့ဒီ အရွယ်တစ်လျှောက် ပတ်ဝန်းကျင်က (ကျွန်ုပ်ကို) ပြောသမျှ မှတ်ယူ အရောင်တင်ပါတော့တယ်။

ဒီထက်နဲ့နဲ့ ကြီးလာရင် ကိုယ်မှာ ဓါတ်ကူးထားတာကို အခြေခံပြီး- (သူများကို ကျွန်ုပ်က) ဒီလို လုပ်ချင်တယ်။ ဒီလို ဖြစ်ချင်တယ်။ စသည်ဖြင့် စိတ်ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ လူအများစုကြီးဟာ- ကျွန်ုပ်ကို ဆိုတဲ့ ဘဝကို အခြေခံ အရောင်တင်ခဲ့တဲ့ မိဘ- ဆရာသမား ပတ်ဝန်းကျင်ကို အခြေခံပြီး- ကျွန်ုပ်က ဆိုတဲ့ အရောင်ကို တောက်ပြလေ့ ရှိပါတယ်။

ဒါပေမယ့်- ကျွန်ုပ်၏ မူလဇစ်မြစ် လူ ဆိုတဲ့ အတွင်း ဓါတ်သဘောကို မေ့လျော့နေလေ့ ရှိပါတယ်။ အစွလာမ်က ဒီလို အချင်း အရာကို အဖြစ်မခံဘို့- တစ်ကယ်လို့ မိဘအရင်းက ယုတ္တိမဲ့ အယူအဆတွေကို သွန်သင်နေတယ်ဆိုရင်- မိဘကို

ရိုသေပါ။ လေးစားပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ။ သို့သော် သူတို့ သွန်သင်တဲ့ ယုတ္တိမယ့် အရောင်ကို မစွန်းမခံပါနဲ့လို့ သွန်သင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်- လူအများစုကြီးက မိရိုးဖလာ အောက်မှာ စောကြာရဲခြင်း မရှိ။

အဲ့ဒီလို အရောင်ဆိုးခံလိုက်ရတဲ့ အတွက် လူသားဟာ- အရောင်စွန်းပြီးသား စိတ်စရိုက်နဲ့ ဘယ်အရာကို မဆို တိုင်းထွာ ရှုမြင် သုံးသပ် ခံစား- လက်ခံလေ့ ရှိပါတယ်။ ဒါကို အစွလာမ်က တော်လှန်ခိုင်းပါတယ်။ ဤအရာကား ယုတ္တိရှိ၏- မရှိ၏။ ဤအရာကား မှန်၏- အမှန်၏ ဆိုတဲ့ ဆင်ခြင် သတိနဲ့ မိမိရဲ့ စရိုက်ကို မိမိ အစဉ် ဆုံးမ တော်လှန်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို တော်လှန်ရေးစိတ်စရိုက်ကို **နာဖ်ဆေ့ လောင်ဝ်ဝါမာတ်** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ တနည်းအားဖြင့် မိုင်းမိစိတ် စရိုက်ကို ပြန်လည် လျှော်ဖွတ်နေခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ လျှော်ဖွတ်ပါများလို့ စိတ်စရိုက်ပေါ်မှာ မိုင်းမိနေမှုများ လွင့်ပါးကင်းစင် သွားရင်- သို့မဟုတ်၊ မိမိရဲ့တော်လှန်ရေးစိတ်နဲ့ မိမိ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားရင် စိတ်ဟာ ဘဝင်ငြိမ်းချမ်းခြင်း နာဖ်ဆေ့ မုတုမာတ် အီနာတ်ကို မူလအဖြူတည်- ဘဝင်အေးငြိမ်းတဲ့ စိတ်ကို ပြန်လည် ရရှိသွားပါတယ်။ အဲ့ဒီအခါမှာ- လူဟာ ငြိမ်းချမ်း ခြင်းရဲ့ အဆီအနှစ် အရသာကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားခွင့် ရှိသွားပါတယ်။

မိမိကိုယ်မိမိတော်လှန်ရေး စိတ်စရိုက်နဲ့ မိမိဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်ခြင်း ဆိုတာက-- ဥပမာ လူတစ်ဦးဟာ ကိုယ်ခံပညာ တစ်ခုကို သင်တယ်၊ ဆိုပါတော့- အတိုက်အခံက ဘယ်လို ထိုးရန် ဘယ်လို ခုခံပါ။ ဘယ်လို သတ်ပုတ်ရင် ဘယ်လို ကာ ကွယ်ပါ- ဆိုတဲ့ စာသားကို အလွတ်ကျက်ထားယုံနဲ့ ကိုယ်ခံပညာက အဲ့ဒီ ကျက်မှတ်ထားသူထံမှာ တစ်သားတည်း ဖြစ်မနေ နိုင်ဘူး။ အဲ့ဒီ လူဟာ- အဲ့ဒီပညာတွေကို မိမိရဲ့ မသိစိတ်မှာ စွဲငြိပြီး- တစ်ဘက်သားက မိမိကို တိုက်ခိုက်လာရင်- ဘယ်လို ကာကွယ်ရမယ်ဆိုတာကို တွေးတောနေစရာ မလိုဘဲ- အလိုလို ကာကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားအောင်ထိ လေ့ကျင့်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။- အလားတူပဲ၊ တော်လှန်ရေး စိတ် နာဖ်ဆေ့ လောင်ဝ်ဝါမာတ် နဲ့ မိမိဟာ တစ်သားတည်း ဖြစ်သွားရင်- ပတ် ဝန်းကျင်က ပြေးဝင်လာတဲ့ အရောင်းဆိုလိုစိတ်တွေကို အလိုလို ခုခံပြီးသွား ဖြစ်သွားပါတော့တယ်။

ဒီလို အခြေအနေကို ရောက်သွားရင်-- သူဟာ လိုချင်ချင်-မလိုချင်ချင်၊ တွေးထားထား- မတွေးထားထား စိတ်နှလုံး အေး ငြိမ်းခြင်းဆိုတဲ့ ဆုကို အလိုလို ဆွတ်ခူးပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။

အခုခေတ် ဥပမာနဲ့ ပြောရရင်- နိဘယ်ဆု လိုချင်လို့ လူသားတွေ အတွက် ကောင်းကျိုးလုပ်ခြင်း မဟုတ်။ လူသားတွေ အတွက် မေတ္တာ စေတနာ ရှိလို့ ကောင်းကျိုးလုပ်ခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ရလာတဲ့ နိဘယ်ဆုက- အပိုရလဒ်သာ ဖြစ်တယ်။-- ဆိုတာကို နားလည်စေလိုပါတယ်။

အစွလာမ်က သွန်သင်တာမှာ- လူဟာ လူပီသအောင် ကြိုးစားပါ။ လူပီသဘို့ အတွက် ပကတိမှန်ကန်တဲ့ အမှန်တရားကို မိမိကိုယ်တိုင် လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လက်ခံရဲအောင် ကြိုးစားပါ။ မိရိုးဖလာ ဒဏ္ဍာရီတွေ အောက်မှာ အမှန်တရားကို လက်ခံဘို့ မဝံ့မရဲ ဖြစ်နေရင် အဲ့ဒီ စိတ်ကိုတော်လှန်ပါ။ မိမိရဲ့ အစွဲစရိုက်ကို တော်လှန်ပါ။ လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ (တော်လှန်တာ မှာ အမှန်တရား မရှိဘို့တော့ လိုပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့ ဆက်စပ်တဲ့ နောက်ခေါင်းစဉ်ခွဲတွေမှာ ဒီအကြောင်း ပါလာပါမယ်။) မိမိကိုယ်မိမိ လူပီသအောင် ကြိုးစားသွားရင်- အဲ့ဒီ- လူဟာ ငြိမ်းချမ်းရေး ဆီသို့ ဦးတည်နေပါတယ်။- ငြိမ်းချမ်းမှု ဆိုတဲ့ အပိုဆုကို လိုချင်သည် ဖြစ်စေ- မလိုချင်သည် ဖြစ်စေ၊ အဲ့ဒီ မှတ်တိုင်ကတော့ မိမိချီတက်တဲ့ လမ်းမှာ သေချာပေါက် စောင့် နေပါတယ်။

ငြိမ်းချမ်းမှု- ဆိုတဲ့၊ ခရီးကို ချီတက်ဘို့ လွယ်ကူလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူပေါင်းစုံ အလွှာပေါင်းစုံ ခံစားမှုပေါင်းစုံ အတွက် တစ်လွှာချင်း ရှင်းပြရမှာတော့- ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။--

မိမိကိုယ် မိမိ လူပီသစေရန် စိတ်တော်လှန်ရေး လုပ်မည့် လက်နက်များ

ဘယ်တော်လှန်ရေးမှာ မဆို- အဲဒီတော်လှန်ရေးကို အောင်မြင်မှု ဆွတ်ခူးနိုင်ဖို့ လက်နက်များ လိုအပ်ပါတယ်။--

အဲဒီ လက်နက်တွေဟာ- စိတ်ကူးယဉ်လောကထဲမှာ မရှိဘူး- ပုံပြင်စာအုပ်တွေမှာ မရှိဘူး၊ ဒဏ္ဍာရီဇာတ်လမ်းတွေမှာ မရှိဘူး- မျက်လုံးစုံမှိတ် နာခံဆည်းကပ်နေတာမှာ မရှိဘူး။--- လူသားနဲ့ အနီးဆုံး ပတ်ဝန်းကျင်ထဲက ထိတွေ့မှုတွေထဲမှာပဲ ရှိတယ်လို့- ကျမ်းမြတ်ကုရ်အံက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ညွှန်ပြထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျမ်းမြတ်ကုရ်အံမှာ-- ပတ်ဝန်းကျင်က အရာတစ်ခုကို ထောက်ပြ သွန်သင်တိုင်း-- `ထိုအရာ၌ သင်တို့ မရှုမြင်တတ်သလော´လို့ မကြာခဏ မေးမြန်း သတိဖော် ပေးထားပါတယ်။----

ဒီနေရာမှာ- (၁) တော်လှန်ရေး လက်နက်ဆိုတာ ဘာလဲ- (၂) လေ့ကျင့်ရမယ့် လေ့ကျင့်ကွင်းက ဘယ်မှာလဲ ဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။--- (နောက်အပတ်တွင် ဆက်လက် တင်ပြပါမည်။)

ဌေးလွင်ဦး