

မာတိကာ

စာရေးသူ၏ကိုယ်ရေးအကျဉ်း	၅
မိတ်ဆက်နိဒါန်းစကား	၇
.....	
လူငယ်နဲ့ အတွေး	၁၁
လူငယ်နဲ့ အောင်မြင်ရေး	၁၇
လူငယ်နဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း	၂၃
လူငယ်နဲ့ ခြေရာ	၂၉
လူငယ်နဲ့ စည်း	၃၅
လူငယ်နဲ့ ကျင့်ဝတ်များ	၄၁
လူငယ်နဲ့ လူစိတ်	၄၇
လူငယ်နဲ့ လူမှုကွန်ရက်	၅၃
လူငယ်နဲ့ ပေးဆပ်ခြင်း	၅၉
လူငယ်နဲ့ ဧည့်သည်	၆၅
လူငယ်နဲ့ စည်းကမ်း	၇၁
လူငယ်နဲ့ ပဋိပက္ခထောင်ချောက်	၇၇
လူငယ်နဲ့ နိုးထခြင်း	၈၃
လူငယ်နဲ့ ကျေးဇူးတရား	၈၉
လူငယ်နဲ့ ယုံကြည်ရာ	၉၅
လူငယ်နဲ့ မျှော်လင့်ခြင်း	၁၀၃
လူငယ်နဲ့ ပြေရာပြေကြောင်း	၁၀၉
လူငယ်နဲ့ စရိုက်ဆိုး	၁၁၅
လူငယ်နဲ့ တော်လှန်ခြင်း	၁၂၁
ယနေ့လူငယ်	၁၂၇
.....	
ပိကာမီဒီယာမှ	
စီစဉ်ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်စာရင်း	၁၃၆

မိတ်ဆက်နိဒါန်း

လူသားဘဝတွေမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်ရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်ရေးဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိပါလိမ့်မယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာပါတဲ့ ဆောင်းပါးတွေကတော့ အဲဒီနှစ်မျိုးစလုံးနဲ့ အကျုံးဝင်နေပါလိမ့်မယ်။ အောင်မြင်ဖို့အတွက် လူငယ်တွေ လမ်းစကို ရှာဖွေရင်း လမ်းတွေပေါ်တက်ပြီး လမ်းတွေပျောက်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပျောက်နေတဲ့လမ်းကလေးတွေကို လမ်းညွှန်လိုတဲ့အတွက်ကြောင့် လူငယ်စရိုက်ကိုအခြေခံတဲ့ ဆောင်းပါးလေးတွေကို အဓိကထားပြီး စုစည်းပေးလိုက်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့်တော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်ရေးတွေကိုပဲ ပြုပြင်လိုတဲ့အတွက်ကြောင့် စောင်းပေးပြီးတော့ရေးတာ များပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုရှိမယ်ဆိုရင်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုဟာလည်း အလိုလိုနေရင်း ပြီးမြောက်သွားတာပါပဲ။ အဓိကကတော့ စိတ်ပါပဲ။ ဒီစိတ်တွေကြောင့် စိတ်ဆိုးရ၊ အမျက်ထွက်ရ၊ ဒေါသဖြစ်ရ၊ နာကျင်ကြရ၊ ခံစားကြရ၊ ငြိုငြင်ကြရ၊ ပူလောင်ကြရ၊ နာကြည်းကြရ၊ လိုချင်တာတွေ၊ တပ်မက်တာတွေ၊ တွယ်တာတာတွေ၊ မက်မောတာတွေ၊ ကြင်နာတာတွေ၊ သနားတာတွေ၊ ယုယတာတွေ၊ ကူညီလိုတာတွေ၊ ရိုင်းပင်းလိုတာတွေ စသဖြင့် ကောင်းတာတွေ၊ မကောင်းတာတွေ ဒီစိတ်ကလေးရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုအောက်မှာရှိနေခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

ထိန်းသိမ်းနိုင်တာတွေ ရှိသလို၊ မထိန်းသိမ်းနိုင်တာတွေလည်း ရှိခဲ့ကြပါတယ်။ စိတ်လေးရဲ့စေ့ဆော်မှုဟာ အရာရာကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် “စိတ်သာရှင်စောဘုရားဟော” ဆိုတဲ့အတိုင်း ဒီစိတ်လေးရဲ့ ခြယ်လှယ်မှုတွေနဲ့ လူသားဘဝကို ရပ်တည်နေခဲ့ကြခြင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုတွေ ရှိသလို၊ ကျဆုံးမှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အလိုမကျတာတွေ၊ မဖြစ်ချင်တာတွေကိုလည်း ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပြီးတော့ ဖြစ်ချင်တာတွေကိုလည်း မဖြစ်တတ်တာတွေ ရှိနေတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အဓိကတရားခံရှာတော့ စိတ်ဟာ အခရာကျနေတာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထားတတ်ဖို့၊ ထူထောင်တတ်ဖို့၊ နေထိုင်ပြောဆိုကျင့်ကြံတတ်ဖို့ ဒီကနေမှတစ်ဆင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအောင်မြင်မှုတစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် မတ်ရှုထားတဲ့ စာပေတွေ၊ မြင်တွေ့ကြားသိခဲ့တာတွေ၊ ကိုယ်ပိုင်စဉ်းစားတွေခေါ်မှုတွေနဲ့ ဒီဆောင်းပါးလေးတွေကို ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ အနည်းလောက်ပဲ အထောက်အပံ့ဖြစ်ဖြစ် ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ ရယူနိုင်ခဲ့တယ်ဆိုရင် ကျေနပ်မိပါတယ်။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်ဗုဒ္ဓလက်ထက်က အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုကိုလည်း ပြောပြချင်ပါသေးတယ်။ စိတ်ရဲ့အရေးပါမှုကို မီးမောင်းထိုးပြထားတဲ့၊ ထိုးပြသွားတဲ့ အကြောင်းအရာလေးတစ်ခုလို့ ဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။ တစ်ခါက ရဟန်းငယ်တစ်ပါးဟာ မစောင့်ထိန်းနိုင်ခြင်း ဆိုတဲ့ကိလေသာတွေရဲ့ ဆွဲငင်အားကြောင့် သာသနာတော်မှာ နေရတာ မပျော်မွေ့ဘဲ ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။ အခြားရဟန်းတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုပဲ ပြောဆိုကြပေမယ့် သူ့အတွက်ကတော့ အချည်းအနီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် သူဟာ သာသနာတော်ကနေ လူထွက်လိုခြင်း ဖြစ်နေခဲ့ပါတယ်။

ဒါကို ဘုရားက သိတော့ “ဘာကြောင့် မပျော်မွေ့တာလဲ၊ ဘာကြောင့် လူထွက်လိုတာလဲ” ဆိုတာကို အမျိုးမျိုးအပုံပုံ ပေးပြန်လိုက်တော့

“လိုက်နာရမယ့်စဉ်းကမ်းဥပဒေသလို့ခေါ်တဲ့ ပိနည်းသိက္ခာပုဒ်တွေ များပြားလွန်းတာကြောင့် မလိုက်နာနိုင်မှန်းသိလို့ ထွက်လိုခြင်းဖြစ်တယ်” ဆိုတာကို လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။ ဒါကို မြတ်ဗုဒ္ဓက အဓိကကျတဲ့ စကားလေးတစ်လုံးကိုပဲ ပြောပြလိုက်ပါတယ်။

“တကယ်လို့ သိက္ခာပုဒ်တွေများလို့ မလိုက်နာနိုင်လို့၊ မကျင့်ကြံနိုင်လို့ဆိုရင် တစ်ခုတည်းဆို လိုက်နာနိုင်သလား” ဆိုတာကို မေးပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်တော်လေးဟာ “တစ်ခုတည်းဆိုရင်တော့ လိုက်နာနိုင်ပါကြောင်း” ပြန်လည်လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒီလိုဆိုရင် “စိတ်ကလေးတစ်လုံးကိုပဲ ထိန်းသိမ်းဖို့” အတွက် မြတ်ဗုဒ္ဓက တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်။ သိက္ခာပုဒ်တွေ ကျူးလွန်တယ်ဆိုတာ ဒီ စိတ်လေးကြောင့်ပါပဲ။ ထိုနည်းတူစွာ မကျူးလွန်မိအောင်စောင့်ထိန်းတယ် ဆိုတာကလည်း ဒီစိတ်ကလေးပါပဲ။ ဒီစိတ်ကလေးကို ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ အရာရာဟာ အဆင်ပြေချောမွေ့နေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်တော်လေးလည်း မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ကောင်းမွန်တဲ့ သွန်သင်မှု၊ ဆုံးမမှု စကားရပ်လေးကြောင့် သာသနာတော်မှာ ပျော်မွေ့သွားပြီး လူမထွက်တော့ပါဘူး။

လူငယ်တွေအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေ ပြုပြင်နိုင်မယ်၊ ထိန်းသိမ်းနိုင်မယ်၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မယ် ဆိုရင်တော့ အောင်မြင်မှုတွေ ပေါက်ဖွားလာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဆောင်းပါးတွေကနေတစ်ဆင့် အောင်မြင်မှုတွေဆီကို နည်းယူပြီးတော့ စစ်မှန်တဲ့ဘဝပိုင်ရှင်များဖြစ်အောင် ဖန်တီးပုံဖော်တည်ဆောက်သွားနိုင်ကြပါစေလို့ အာသိသပြုလိုက်ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်အတွက် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူများကတော့ စာမူများ ဖော်ပြခဲ့ကြတဲ့ မဂ္ဂဇင်းများ၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့တဲ့ ပိကာမီဒီယာနှင့် စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးအား အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်းလည်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါတယ်။ ။