

စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးပြင်းပါစေ

ချစ်နိုင်း (စိတ်ဝင်စား)



စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန

ပြည်ထောင်စုမြေစိုက်ရေး
တိုင်းရင်းသားရွေးချယ်ရေးဦးစီးဌာန
အမျိုးမျိုးအားသာစွာ တည်ထောင်ခြင်း

နိုင်ငံရေးဦးစီးဌာန (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ထောင်ရေး ဝန်ထမ်းရွေးချယ်ရေးဦးစီးဌာန
- အမျိုးသားရွေးချယ်ရေးဦးစီးဌာန
- နိုင်ငံတော်တည်ထောင်ရေး ဝန်ထမ်းရွေးချယ်ရေးဦးစီးဌာန
- ဦးစီးဌာန အဖွဲ့အစည်းများ

စီးပွားရေးဦးစီးဌာန (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန

ရေပေးစနစ်ဦးစီးဌာန (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန
- စိုက်ပျိုးရေးဦးစီးဌာန

စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြင့်ပါစေ

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

နိုင်စာပေ စာအုပ်အမှတ် - ၆၄
စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြင့်ပါစေ

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - အထွေထွေ (၁) ကင်းလွတ်
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - အထွေထွေ (၁) ကင်းလွတ်
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ဦးချစ်နိုင်
- ကွန်ပျူတာစာစီ - အေးအေးသက်
- ထုတ်ဝေသူ - စံတော်ဝင်
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးကောင်းထိုက်၊ နိုင်စာပေ၊ အမှတ် (၁၅၀)၊ ရတနာလမ်း၊ ရတနာအိမ်ရာ၊ သာဓကတ၊ ရန်ကုန်။
- စာအုပ်အမှတ် - ဒေါ်ဝင်းဝင်းအေး (မြ-၀၆၇၄၉)
- ဒုတိယအကြိမ် - ကောင်းသန့်ပုံနှိပ်တိုက် (၂၀၀)၊ ၃၈-လမ်း၊ ရန်ကုန်။
- စောင်ရေ - ကိုထွန်းအောင် (၁၀၀) လမ်း၊
- တန်ဖိုး - ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- ၁၀၀၀ အုပ်
- ၁၀၀၀ ကျပ်

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

မာပီက

- ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ) ကိုယ်ရေးအကျဉ်း
- ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ) အမှာစာ
- ၁။ ဖူးစာဆုံခဲ့ကြသူများ ၁
- ၂။ ရှင်သန်ကြပါစေ ၆
- ၃။ ပရိသတ်ကိုတော့ပြောနည်း သံခိုင် ၁၆
- ၄။ ရွှေတောင်မြို့နယ် ဝါးလယ်ရွာသို့ ၂၆
- ၅။ အသက်ရှည်ပါစေ ၃၅
- ၆။ စိတ်မညစ်ရအောင် ၄၄
- ၇။ ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရေး ၅၀
- ၈။ ကျွန်တော့်ဆရာ နန္ဒာသိန်းဝံ ၆၀
- ၉။ တုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးဖို့ ၆၉
- ၁၀။ လှူလို့ချမ်းသာ ချမ်းသာလို့လှူ ၇၅
- ၁၁။ ငှက်ပျောသီး ၈၄
- ရေးခဲ့သမျှ စာအုပ်စာရင်း
- ဝယ်ယူရနိုင်သော စာအုပ်များ

www.foreverspace.com.mm
www.myanmar ebook.com.mm တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။
၁၅၅.၅
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
စာပေရေးသားနည်း / ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ) - ရန်ကုန်
နိုင်စာပေ၊ ၂၀၁၀။
၉၀ - စာ၊ ၁၀ စင်တီ x ၁၆ စင်တီ
စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြင့်ပါစေ

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

- ၁။ မကွေးတိုင်း၊ ချောက်ရေနံမြေဇာတိ၊ အမိ ဒေါ်အေးသ၊ အဖ အလယ်တန်းပြဆရာ ဦးမာတင်။ ငယ်နာမည် မောင်ချစ်နိုင်။ ၁၉၄၈ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၆ မှာ မွေးဖွားသည်။ ငယ်စဉ်က ကြီးနီအလယ်တန်းကျောင်းနှင့် ချောက်မြို့ အမှတ်(၁)အထက်တန်းကျောင်းမှာ ပညာသင်ယူသည်။ မန္တလေး၊ ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံတက္ကသိုလ်တွင် ဆက်လက်ပညာ သင်ယူပြီး ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (စိတ်ပညာ) ရခဲ့သည်။ ရန်ကုန် ဝိဇ္ဇာ သိပ္ပံတက္ကသိုလ်မှ အသုံးချစိတ်ပညာ (စစ်ဆေးရေး) ဘွဲ့လွန်သင်တန်းတက်ရောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။
- ၂။ တပ်မတော်အရာရှိအဖြစ် ၂၆ နှစ် စစ်မှုထမ်းခဲ့သည်။ စစ်မှုထမ်းကောင်းတံဆိပ် ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည်။ ပြန်ကြား ရေးနှင့်ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် တာဝန်ကို ၁၁နှစ် ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။ ၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်မှာ စီမံထူးချွန်တံဆိပ် (ပထမဆင့်) ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည်။
- ၃။ စာနယ်ဇင်းများတွင် ဆောင်းပါးများရေးသားသည်။ 'ချစ်လို့ပြောတာ မှတ်ပါ' စာအုပ်အတွက် လူငယ်စာပေ၊ အမျိုးသားစာပေဆု ချီးမြှင့်ခြင်းခံရသည်။ 'ဘဝတစ်ခု စိမ့်မှု' စာအုပ်အတွက် သုတစွယ်စုံ လူငယ်စာပေဆု ချီးမြှင့် ခြင်းခံရသည်။ စာအုပ်(၁၀၁)အုပ် ရေးသားခဲ့သည်။
- ၄။ ချစ်ကြည်ရေး၊ လေ့လာရေး၊ ဆွေးနွေးပွဲများအတွက် တရုတ်၊ ဂျပန်၊ ဗီယက်နမ်၊ ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်ကာပူနှင့် အင်ဒိုနီးရှားနိုင်ငံများသို့ သွားရောက်ခဲ့ပါသည်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ) ၏ အမှာစာ

လောကကို စိတ်သည်ဦးဆောင်သည်။
 စိတ္တေနနိယတိ လောကော။
 အရာရာတို့သည် စိတ်၏အလိုအတိုင်းသာ လိုက်ပါ ကြရကုန်သည်ဟု ငယ်စဉ်ကပင် ကြားဖူးနားဖူးသည်။
 စိတ်ဆိုသည်မှာလည်း အာရုံကို သိခြင်းသဘော။ စိတ်နှင့် စေတသိက်ပေါင်းထားသော နာမ်တရားသည် အာရုံကို အာရုံခံအင်္ဂါများဖြင့် မြင်၊ ကြား၊ နံ၊ အရသာ၊ ထိတွေ့၊ ခံစားသိရှိခြင်း၊ လူတိုင်းဤသဘောကို နားလည်ကြသည်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်က မြင်ရကြားရ ခံစား ရသော အာရုံကို အသိစိတ်ဖြင့် သိရသည်။
 စိတ်ကို အာရုံက ပြောင်းလဲစေသည်။
 စိတ်က အာရုံခံစားမှုကို အကောင်းအဆိုးခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ သည်။ အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်စဉ်းစားသည်။ စိတ်၏ စွမ်းရည်သည် လူမှာအရေးကြီးပေသည်။ သူက ဖန်တီးနိုင်စွမ်း ရှိသည်။
 သိခြင်းသဘောမှာ လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် လွန်စွာ ကွာခြားသည်။ ကလေးနှင့် လူကြီးလည်းကွာခြား သည်။ ပါမောက္ခပါရဂူနှင့် စာမတတ်သူ ကွာခြားသည်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

ဉာဏ်ပညာအရာတွင် အချို့လူတို့သည် မိုးပမာမြင့်မားကြ သည်။

ဉာဏ်ပညာမြင့်မားသော လူအဖွဲ့အစည်းက သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာစသည့် အတတ်အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် လောကကို တိုးတက်ချမ်းသာကြွယ်ဝစွာဖြင့် သာယာလှပအောင် ဖန်တီး ကြသည်။ နတ်ဘုံနတ်နန်းတမျှ။

အသိဉာဏ်ပညာနည်းပါးရှာသော လူအဖွဲ့အစည်း တို့ကား တောတိရစ္ဆာန်ပမာ တစ်ကောင်နှင့်တစ်ကောင် ရန်စောင်တိုက်ခိုက်သတ်ဖြတ်ကာ ရှိုင်းစိုင်းသောစိတ်များ ဖြင့်သာ ဆင်းရဲကြမ်းတမ်းသော ဘဝများကို ဖြတ်သန်းနေကြ ရသည်။ အေးချမ်းမှုမရှိ၊ ကြွယ်ဝမှုမရှိ။

လူသားအချင်းချင်းတူပါလျက် နတ်ပြည်နှင့် ငရဲပြည်ပမာ လွန်စွာကွာခြားနေကြခြင်း၏ အကြောင်းရင်းတရားများတွင် ပညာမျက်စိ၊ အသိဉာဏ်သည် အဓိကျသော အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ လူအချို့သည် အသိဉာဏ်နည်းလွန်းလှသည်။ ပညာနည်းသမျှ လူတွေဆင်းရဲကြရသည်။

ပညာမြင့်သမျှ လူတွေချမ်းသာတင့်တယ်ထယ်ဝါကြရ သည်။ ဤအချက်ကို လက်ခံနားလည်ကြပါပြီလား။

ပညာတိုးပွားအောင် ကျွန်တော်တို့ လူ့ဘောင်ကို စာဖတ် သော၊ သင်ယူသော၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းအဖြစ် ရနိုင်သမျှ

ပြောင်းလဲကြရမည်။ တစ်ယောက်အားနှင့် ယူသော် မရသော် လည်း တစ်သောင်းအားနှင့် တွန်းကြလျှင် ရွေ့လာပေလိမ့် မည်။ လှုပ်သူကလှုပ်၊ တွန်းသူကတွန်း။ ပညာထွန်းကားအောင် မိမိတို့ မနားမနေကြိုးစားကြရပေမည်။ မည်သည့်မြို့၊ မည်သည့်ရွာပင်ဖြစ်စေ၊ ပညာရည်မြင့်သူတွေများများ ပေါ်ထွက်လာလျှင် တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာလိမ့်မည်။ သယံဇာတ ပေါကြွယ်ဝမှုထက် လူသားစွမ်းရည်အရင်းအမြစ်ကသာ အဓိကကျလှပါသည်။

လူတွေဗဟုသုတ၊ ဆင်ခြင်တုံတရား၊ အမြော်အမြင်နှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ ပြည့်ဝစေရမည်။

လူ့ဘောင်ကို ကောင်းအောင် ပျိုးထောင်ရာတွင် လူတစ် ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ကျင့်တရား (သီလ) နှင့် အသိဉာဏ် (ပညာ) တို့ မြင့်တင်ပေးခြင်းသည် အရင်းခံတရားပါတည်း။ ဤအချက် သည် နိုင်ငံအတွက် အရေးကြီး၏။ တိုင်းပြည်တိုးတက်ဖွံ့ နိုင်ငံရေးလည်း ဟုတ်၏။ နိုင်ငံရေးအလုပ်လည်းမှန်၏။

ချက်ချင်းကြီးတော့ မသီးမပွင့်ပါ။
 အခုရေတွင်းတူး၊ အခုရေကြည်သောက်ချင်လို့မရ။
 အချိန်ကာလ တစ်စုံတစ်ရာတော့ စောင့်ပါမှ။
 လူငယ်တွေ စာဖတ်လာပါက တိုင်းပြည်အနာဂတ်ကို စိတ်အေးကြရမှာဖြစ်၏။ သူတို့ ဗဟုသုတအမြော်အမြင်

ပြည့်ဝကြလျှင် လောကကိုအောင်မြင်စွာ ဆက်လက် တည်ဆောက်နိုင်ကြမှာ သေချာ၏။

ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ဘေးဒုက္ခတို့မှ ကင်းဝေးနိုင်လေအောင် လူငယ်များ စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြင့်ကြပါစေ

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၂၆-၈-၂၀၁၂

(၁)

ဖူးစာဆုံခဲ့ကြသူများ

တစ်နေ့သောအခါ ကျွန်တော့်သမီးက “မြန်မာ့ ရုပ်ရှင်လောကမှာ မင်းသားနဲ့ မင်းသမီး အိမ်ထောင်ပြုတာ တော်တော်ရှားတယ်နော်” ဟု ပြောပါသည်။

ထိုအခါ ကျွန်တော်၏ဇနီးက “ရုပ်ရှင်မင်းသား ပြေတီဦးနဲ့ ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အိန္ဒြာကျော်ဇင်တို့ စုံတွဲက လွဲရင် အရင်မရှိဘူးထင်တာပဲ” ဟု ထင်မြင်ချက်ပေးပါသည်။

“အဖေ၊ ဟုတ်သလား၊ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကမှာ မင်းသားနဲ့ မင်းသမီး ယူတာမရှိဖူးဘူးလား?” ဟု မေးပါသည်။

မှန်သည့်အတိုင်းဆိုလျှင် ရုပ်ရှင်မင်းသားနှင့် မင်းသမီး သည် ဇာတ်ဝင်ခန်းအတွက် ချစ်ခန်းကြိုက်ခန်းတွေ့ရှိရင်း အပြင်မှာလည်း တကယ်ကြိုက်သွားကြတာတွေရှိကြပါ ပေသည်။ သို့သော် ဇာတ်ကားလည်း ရိုက်ပြီးရော သူတို့ ချင်းလည်း မီးဝေးချိတ်မာဝေးကွာသွားကြသည်က များပါ၏။

ဟောလီးဝုဒ်ရုပ်ရှင်လောက၊ ဟောင်ကောင်ရုပ်ရှင်

J

လောက၊ အိန္ဒိယ ဘောလီဝုဒ်ရုပ်ရှင်လောကနှင့် ကိုရီးယား ရုပ်ရှင်လောကတို့တွင် မင်းသားနှင့် မင်းသမီးချစ်နေကြပုံ ရပြီ။ တွဲနေကြပြီစသည်ဖြင့် စာစောင်တွေက ရေးကြ စွပ်စွဲ ကြ၊ လူတွေပြောနေကြသည့်ကြားက လက်မထပ်ဖြစ်သော အတွဲတွေ မရေအတွက်နိုင်အောင် များပါသည်။ လီပြောင်ဟွန်း နှင့် လီမင်ဂျန်။

ရုပ်ရှင်မင်းသား ချာလ်တန်ဟေစတန်နှင့် အယ်လီဇဘက် တေလာတို့ အတွဲသည် နာမည်ကြီးခဲ့သည်။ လက်ထပ်ဖြစ် ကြသည်။ သုံးလေးနှစ်ကြာတော့ တွဲသွားကြသည်။ နောက် လေးငါးနှစ်ကြာသောအခါ ပြန်လည်လက်ထပ်ပြန်သည်။ များမကြာမီ မိတ်ဆွေလိုပဲ နေကြတော့မည်ဆိုပြီး တွဲကွာ သွားကြပြန်ပါသည်။ အလားတူ တွဲလိုက်တွဲလိုက် စုံတွဲတွေက အလွန်တရာများပြားကြပါသည်။

မင်းသားနှင့် မင်းသမီး သမီးရည်းစားဖြစ်တတ်ကြ ပါသည်။ ရုပ်ရှင်လောကမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်၊ မှန်သည်။ သို့သော် ရခဲသည်။ ချစ်မိတတ်သည်။ သို့ပေမယ့် အကြင် လင်မယားအဖြစ် အိမ်ထောင်စုဘဝတစ်ခုဟူ၍ ပေါင်းဆုံ မိကြသူကား ရှားပါးသည်။ ရေတွက်ကြည့်တော့ မများလှ။ ရှိတော့ရှိသည် ရှားသည်။

“မြန်မာ့ရုပ်ရှင်လောကမှာ မင်းသားနဲ့ မင်းသမီး ဖူးစာဆုံတဲ့ စုံတွဲတွေ ရှိခဲ့ပါတယ် သမီးရယ်”

ကျွန်တော်က စာရွက်ပေါ်မှာ ချရေးပြီး သမီးကို အောက်ပါ မြန်မာ့ရုပ်ရှင်မင်းသား၊ မင်းသမီးတို့အမည်

၃

စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမြင့်ပါစေ

ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်ချစ်သူများက အခြားစုံတွဲများ သိလျှင်လည်း ဖြည့်စွက်ကြပါလေ

- ၁။ ဖိုးပါကြီး မေချစ်
- ၂။ အေဝမ်းညွန့်မောင် မေမြင့်
- ၃။ သိန်းဇော် မေလွင်
- ၄။ ကျော်ဝင်း တင်တင်မူ
- ၅။ ကျော်ဆွေ ခင်ယုမေ
- ၆။ ကျော်ဖေ ခင်လေးဆွေ
- ၇။ ရွှေဘာ သင်းသင်းလဲ့
- ၈။ မောင်ဗမာဘကွန်း ဘောဘီနွဲ့
- ၉။ သိန်းတန် သိန်းသိန်းဦး
- ၁၀။ နုမောင် ခင်သန်းနု
- ၁၁။ သန်းထွတ် ဝါဝါဝင်းရွှေ
- ၁၂။ တွဲတေးသိန်းတန် ချစ်စပယ်
- ၁၃။ ကျော်ဟိန်း စန္ဒာ
- ၁၄။ မောင်ယဉ်ထွေး ရှုမဝ စမ်းစမ်းအေး
- ၁၅။ ခင်မောင်ချင်း စမ်းစမ်းဝင်း
- ၁၆။ အကော်ဒီယံအုန်းကျော် မြတ်မွန်
- ၁၇။ သီဟတင်စိုး ဇင်မာဦး
- ၁၈။ ပြေတီဦး အိန္ဒြာကျော်ဇင်

တစ်ယောက်တိုတစ်ယောက် မေတ္တာစစ်မေတ္တာမှန် ဖြင့် အပြန်အလှန်ချစ်မိဖို့ဆိုတာ ရခဲသောတိုက်ဆိုင်မှု ဖြစ်ပါ သည်။ မြင်မြင်ချင်းချစ်မိသည်။ ခဏတော့ချစ်သည်ဟု ထင်မိတတ်သည်။ ကြာရှည်တော့ တည်ခဲသည်။

ရုပ်ရှင်လောကမှာဖြစ်စေ အပြင်မှာပဲဖြစ်စေ၊ ခိုင်မြဲသော အချစ်က တွေ့ရခဲပါ၏။ ချစ်သည်ဆိုစေဦး လက်ထပ်ဖြစ်ဖို့ မလွယ်သေး။ နှစ်ဘက်မိဘဆွေမျိုးအသိုက်အဝန်းချင်း သဘောတူကြည်ဖြူကြပို့ လိုပေသည်။ လက်ထပ်ဖြစ်ပြီ ဆိုပါစို့။

ရာသက်ပန်ရုံဖြေကျ ခိုင်မြဲဖွဲ့က မလွယ်ပေ။ လမ်းခွဲသွားကြသော သတင်းတွေက များလှသည်။ ဟောလီးဝုမှာ ဖြစ်စေ၊ ဘောလီဝုမှာ ဖြစ်စေ။

နှစ်ဦးသဘောတူ ကြည်ဖြူလက်တွဲကြပြီး ခိုင်မြဲသော အိမ်ထောင်စုကို တည်ဆောက်ကြသော ရုပ်ရှင်မင်းသား မင်းသမီးတို့အား ခိုးမွမ်းရပေမည်။ အခက်အခဲအမျိုးမျိုးကို လက်တွဲပြီး ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခဲ့ကြသဖြင့် သူတို့၏ မေတ္တာနှင့်သစ္စာကို အသိအမှတ်ပြုရပေလိမ့်လည်း။ တစ်ယောက် အကြိုက်ကို တစ်ယောက်လိုက်ခဲ့ကြရမည်။

တကယ်တော့ ဖူးစာဆိုသည်မှာ မလွယ်ပါ။ ရုပ်လည်းချော၊ အမူအရာလည်းကောင်း၊ သီချင်းအဆိုလည်း ထင်ရှားအောင်မြင်၊ အရွယ်ကော၊ ကျော်ကြားမှုရော ဘာမှပြောစရာမရှိသော ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မေရှင်သည် မည်သည့်မင်းသား၊ အရပ်သားနှင့်မှ မညားဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း အပျိုကြီးအဖြစ် အရိုးထုတ်သွားခဲ့ ပေသည်။ မေချစ်၊ မေမြင့်၊ မေလွင် ဟူသော အဝမ်း “မေ” ဆီးရီးစ်ကို တွေ့ရသဖြင့် မင်းသမီးမေရှင်ကို သတိရမိ သည်။ အပြီ ဝွန်းလည်း ကင်းရှင်းပြီး ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ပြည့်စုံပါသည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသမီး မေရှင်သီဆိုသော သီချင်းပေါင်းများစွာအနက်မှ အောင်ခြင်းရှစ်ပါးသမီးချင်းကို ရပ်ကွက်ထံရှိ

(၂)
ရှင်သန်ကြပါစေ

ပထမကမ္ဘာစစ်အပြီး ၁၉၁၉ ခု ဒီဇင်ဘာလ ၁၃ ရက်နေ့တွင် မြန်မာစာပေသမိုင်း၌ ပထမဦးဆုံးထုတ်ဝေသည့် ဂျာနယ်အဖြစ် မှတ်တမ်းတင်ရမည့် “မြန်မာ့ဇာတိဂျာနယ်” စတင်ထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။ ဂျာနယ် Journal ဟူသော အခေါ်အဝေါ်ကိုလည်းကောင်း၊ Reporter သတင်းထောက်ဟူသော ဝေါဟာရကိုလည်းကောင်း စတင်သုံးစွဲသူမှာ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း ဖြစ်ပေသည်။ မြန်မာ့ဇာတိဂျာနယ်ကို ထုတ်ဝေစီမံခဲ့သူကလည်း အခြားမဟုတ်။ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစဉ်က အသက် ၃၀ အရွယ်ဖြစ်၏။

စာရေးဆရာ သတင်းစာဆရာ၊ ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း (ခ) ဦးဖေသိန်း (၁၈၈၉-၁၉၇၃) ကွယ်လွန်ခဲ့သည်ကား နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ရှိလေပြီ။ ရွှေဥဒေါင်းသေသွား သော်လည်း ရွှေဥဒေါင်း၏ စာပေလက်ရာများကား အစဉ်အဆက် ဆက်လက် ရှင်သန်လျက် နိုင်ငံနှင့်ပြည်သူ့ကို ကျေးဇူးပြုနေဆဲဖြစ်ပေသည်။

အလျှူအတန်းပွဲလမ်းစသည်တို့မှာ နံနက်ခင်းအချိန်၌ ယနေ့အချိန်ကာလတိုင်အောင် ကြားနေရဆဲ မဟုတ်ပါ လား။

ရုပ်ရှင်မင်းသားနှင့် ချစ်ဖူးသူ၊ ခင်ဖူးသူများရှိနိုင်ပါသည်။ မင်းသမီးနှင့် ရင်းနှီးဖူးသူ၊ နီးစပ်ခဲ့ဖူးသူတွေ့ရှိနိုင်ကြပါသည်။ သို့သော် တရားဝင်လက်ထပ်ယူပြီး ဘဝတစ်သက်လုံးအတူတကွ မိသားစုတစ်ခုကို ထူထောင်နိုင်ပါမည်လား ဆိုလျှင်ကား စဉ်းစားတွေဝေရမည်ထင်၏။ အနုပညာရှင်၏ ဘဝသည် သာမန်လူအများ၏ ဘဝမျိုးတော့မဟုတ်ကြပေ။ ပိုမိုထူးခြားလေသည်။

အနုပညာရှင်အဖြစ် အောင်မြင်လာသူတို့၏ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်များသည် ထူးခြားသော ဝိသေသလက္ခဏာများရှိကြသည်။ အားလုံးလည်း သိကြသည်။

Artist ဟူသော ရုပ်ရှင်ဇာတ်ကားတစ်ကားပြသသည်ကို ကျွန်တော်တို့ မိသားစုကြည့်ကြရင်းက ရုပ်ရှင်မင်းသားနှင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီးတို့ ပေါင်းဆုံသွားကြပုံကို ဇာတ်လမ်းအရ တွေ့ကြသဖြင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုမိကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရွားရှားပါးပါးနှင့် ခက်ခက်ခဲခဲဖူးစာဆိုကြသော ရုပ်ရှင်မင်းသား ပြေတီဦးနှင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး အိန္ဒြာကျော်ဇင်တို့ အပါအဝင် ဘဝချင်းပေါင်းဆုံကြသော စုံတွဲအနုပညာရှင်များ အားလုံး ပျော်ရွှင်ကြည်မွေ့သော မိသားစုဘဝရရှိ ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြုပါသည်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၈-၇-၂၀၁၂

ထိုထက်ပို၍ ဝမ်းသာကြည်နူးစရာ ကောင်းသည်မှာ ဆရာကြီး၏ ကြီးပြင်းခဲ့ရာ မန္တလေးမြို့တွင် “ရွှေဥဒေါင်း စာကြည့်တိုက်” ဟူ၍ ၇၈ လမ်းမကြီးပေါ်တွင် မီးရထားဌာနက ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်းရုပ်ထုကြီးနှင့်တကွ အမှတ်တရ ဂုဏ်ပြုဖွင့်လှစ်ထားခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူပင်သေသော်လည်း နာမည်မသေသူများရှိ ကြသည်။ စာပေဖြင့် ပြည်သူ့ကိုအကျိုးပြုရုံမျှမက စာကြည့်တိုက်ဖြင့် ဆက်လက်အကျိုးပြုနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့လည်း ရှိကြပါသည်။ ဥပမာပြရသော် -

- ၁။ ဟင်္သာတမြို့နယ်၊ နိဗ္ဗာန်ရွာ၊ ဦးဖိုးကျား သုတစွယ်စုံစာကြည့်တိုက်၊ စာရေးဆရာအမျိုးသား ပညာဝန် ဦးဖိုးကျား (၁၈၉၀-၁၉၄၁) ကို ဂုဏ်ပြုဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။
- ၂။ ဖျာပုံမြို့၊ ဇော်ဂျီရာပြည် စာကြည့်တိုက်၊ အမျိုးသားစာဆို၊ ကဗျာစာဆို၊ ဆရာဇော်ဂျီ (ခ) ဝဏ္ဏကျော်ထင်၊ သီရိပျံချီ ဦးသိန်းဟန် (၁၉၀၇-၁၉၉၀) ကို ဂုဏ်ပြုဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။
- ၃။ ပခုက္ကူမြို့၊ ပခုက္ကူ ဦးအုံးဖေစာကြည့်တိုက်၊ စာရေးဆရာ ပခုက္ကူ ဦးအုံးဖေ (၁၉၁၇-၂၀၀၈) က မတည်ဆောက်လုပ်ထူထောင်ပြီး လျှောဒါန်းခဲ့သော ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်ဖြစ်သည်။
- ၄။ ဗိုလ်ကလေးမြို့၊ ဗိုလ်ကလေးတင့် အောင်စာကြည့်တိုက်၊ အမျိုးသားစာပေဆုရ စာရေးဆရာ၊

ဂီတစာဆို စည်သူဗိုလ်ကလေး တင့်အောင်က ထူထောင်လှူဒါန်းသော ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် ဖြစ်သည်။

၅။ ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေပေါက်ကြွေမြို့သစ်၊ ဦးပုညလမ်း၊ ၉၈၈-၉၉၀၊ ပါရဂူရန်ကင်းတက္ကသိုလ်ရပ်ကွက်၊ စာအုပ်ပေါင်း ၁၃၀ ရေးသားခဲ့သော အမျိုးသား စာပေ၊ တစ်သက်တာစာပေဆုရ စည်သူပါရဂူ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်ထူထောင်ခဲ့သော ရည်ညွှန်း စာကြည့်တိုက်ဖြစ်သည်။ စာအုပ်ပေါင်း ငါးသောင်း ကျော်ရှိပေသည်။ ပါရဂူ (၁၉၂၁-၂၀၁၁) ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ကော်မတီက ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းဖွင့်လှစ်ထားပေသည်။

၆။ ကဝိမြို့နယ်၊ ရစ်ကဲကြီးရွာ၊ ချစ်စံဝင်းစာဖတ် ခန်း၊ အမျိုးသားစာပေ၊ တစ်သက်တာစာပေဆုရ ဆရာချစ်စံဝင်းက မတည်ထူထောင်တည်ဆောက် ပေးသော ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်ဖြစ်သည်။ သိန်း ၃၅၀ ကျော် ကျခံတည်ဆောက်ခဲ့သည်။

သာဓကပြစရာများစွာရှိပါသော်လည်း စာမျက်နှာကို ဝှဲ၍ ဤမျှသာ ဖော်ပြပါရစေ။

၂၀၁၂ ခု၊ ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်နေ့မှာ ပဲခူးတိုင်း ဒေသကြီး၊ ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ ဝါးလယ်ရွာ (ဆရာကြီး၏ မွေးရာဇာတိချက်မြုပ်ရွာ) တွင် အမျိုးသားစာဆို စာရေးဆရာ သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းကို ဂုဏ်ပြုအမှတ်တရအဖြစ် မြန်မာနိုင်ငံ

စည်ပင်စေလိမ့်မည်။

အလုပ်သမား၊ လယ်သမား၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူ အားလုံးသည် စာအုပ်စာပေနှင့် ရင်းနှီးနေဖို့ လိုပေသည်။ စာပေနှင့် အလွမ်းမကွာဖို့ အရေးကြီးလေသည်။ စာပေ ဗဟုသုတနိမ့်ကျသည်နှင့်အမျှ အဓိကနှင့် သာမညကို မခွဲခြား တတ်သဖြင့် အချိန်ကုန်လှမ်းဖြစ်ရမည့်အပြင် ခေတ်နောက်ကျ ရသည်။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးကြရသည်။ အခြားသော လူမျိုးတို့ ထက် လူမှုစီးပွားအခြေအနေ နိမ့်ကျရတတ်သည်။ အမှောင် ထုထဲ ဝယ်တစ်လည်လည်။

စာပေမှတစ်ဆင့် အသိပညာ၊ ဗဟုသုတ၊ ရသအမြင်၊ စသည်တို့ ရရှိလာကြလျှင် စာဖတ်သူများသည် မိမိတို့ ဘဝတက်လမ်းကိုဖြစ်စေ၊ နိုင်ငံတကာဖြစ်ပေါ်ပြောင်းလဲမှု များကိုဖြစ်စေ၊ ကောင်းစွာသိမြင်သည်နှင့်အမျှ လူမှုစီးပွား ဘဝကို ကောင်းသည်ထက်ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလဲ ပြုပြင်နိုင်ကြလိမ့်မည်။

လူသားတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို အသိအမြင်က ဦးဆောင်ပါသည်။ အသိအမြင်ကို စာအုပ်စာပေတို့မှ ရေးချိုချို အဖိုးသက်သက်သာသာနှင့် လွယ်ကူစွာရရှိစေ နိုင်ပါသည်။ စာပေပြန့်ပွားအောင် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်များ ရပ်ကွက်ကျေးရွာ အနှံ့အပြားတည်ထောင်အောင်မြင်ကြလျှင် ပြည်သူ့အများအကျိုးများပါသည်။

ဖျာပုံမြို့တွင် ဆရာဇော်ဦးရာပြည့်စာကြည့်တိုက်ကို ၂၀၀၈ ခု၊ ဧပြီလ ၅ ရက်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့သည်။ ဖွင့်ပွဲကို

စာကြည့်တိုက်များဖောင်ဒေးရှင်းက ဦးဆောင်စည်းရုံးကာ စေတနာရှင်များ ပေါင်းတည်ဆောက်သည့် "သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း စာကြည့်တိုက်" ကို ဖွင့်လှစ်ပါတော့မည်။

ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း (၁၈၇၆-၁၉၆၄) ကို မွေးဖွားခဲ့သည့် သူ၏ ဇာတိကျေးရွာတွင် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက် တစ်တိုက် (၂၂-၇-၂၀၁၂) တနင်္ဂနွေနေ့၌ ခမ်းနားထယ်ဝါစွာ ပေါ်ထွက်လာခြင်းမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးစရာ သာဓုခေါ်စရာ ကောင်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်ပါပေသည်။

စာရေးဆရာ စာပေပညာရှင်များက ပြည်သူများကို စာပေရေးသားခြင်းဖြင့် ကျေးဇူးပြုခဲ့သည်။ ပြည်သူများက ပြန်လည်ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် မျိုးဆက်သစ်များသည် သတိတရ ဤကဲ့သို့ စာကြည့်တိုက်ထူထောင်တည်ဆောက် ခြင်းသည် နောင်လာနောက်သားကောင်းစားတိုးတက် စေဖို့ပင် ဖြစ်လေသည်။

စာဆိုနှင့် ပြည်သူသည် သာယာလှပသော အနာဂါတိ ကို လက်တွဲတည်ဆောက်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။

စာဖတ်သော ပြည်သူလူထုသည် အသိဉာဏ်ဗဟုသုတ ရင့်သန်လာကြမည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ အသိဉာဏ် အမြော် အမြင်ပြည့်ဝသော ပြည်သူများသည် နှလုံးသားများ နူးညံ့ ပျော့ပြောင်းပြီး စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းကိုလည်း ရွေးချယ် တတ်မည်။ ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။ အမှန်အမှား ခွဲခြားနိုင်ကြ မည်။ အတတ်ပညာနည်းပညာများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် ပျိုးထောင်မြှင့်တင်နိုင်ကြပါလိမ့်မည်။ လူ့ဘောင်ကို သာယာ

ကျွန်တော်တက်ရောက်ခဲ့သည်။ ဆရာချစ်စံဝင်း၊ ကြူးကြူးသင်း၊ ဆောင်းဝင်းလတ်နှင့် ကျွန်တော်တို့ဇော်ဦး စာကြည့်တိုက်အေးရှိ ကွင်းပြင်မှာ ထိုညစာပေဟောပြောပွဲ ဟောပြောခဲ့ကြပါသည်။ ဆရာဇော်စာကြည့်တိုက်သည် (၁)အဆောက်အအုံ၊ (၂)စာအုပ် ၁၃၅၀၀ နှင့် စာနယ်ဇင်း မျိုးစုံ ၁၀၀၀၀ ကျော်၊ (၃) စာဖတ်သူ၊ (၄)ဝန်ထမ်း၊ (၅) ရန်ပုံငွေ ၁၈၃.၆၅ သိန်း ဟူသော စာကြည့်တိုက်အင်္ဂါ (၅)ရပ်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ရှင်သန် လျက်ရှိနေပါသည်။ စာကြည့်တိုက်အသင်းဝင် ၂၄၅၀ ဦး ရှိလေသည်။ နေ့စဉ် စာအုပ်ငှားသူ ၂၀၀ ကျော် ရှိနေသည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲတွင် ဖျာပုံမြို့ ဆရာဇော်ဦး ရာပြည့်စာကြည့်တိုက်အသင်းဝင် (၄) ဦးက "မြန်မာစာဂုဏ်ထူး" ရပြီး အောင်မြင်ခဲ့ကြပါသည်။ စာကြည့်တိုက်၏ လက်ငင်းအကျိုးပေးပုံကို တွေ့မြင်နိုင် ပါသည်။

- မြန်မာစာဂုဏ်ထူးဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့ကြသူများမှာ -
 - ၁။ မလင်မာလွင် အထက (၁) ဖျာပုံ
 - ၂။ မခိုင်းနန္ဒာထွဋ် အထက (၁) ဖျာပုံ
 - ၃။ မအေးငြိမ်းသူ အထက (၁) ဖျာပုံ
 - ၄။ မလွင်လွင်မော် အထက၊ သမိန်တော
- တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ ချီးကျူးစရာကောင်းသည်။
ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်များသည် အရွယ်မရွေး၊ ကျား၊ မ၊ မရွေး၊ အလုပ်အကိုင်၊ ပညာအရည်အဆင့်မရွေး၊ စာဖတ်သူ အားလုံးကို ဘဝမြင်မှားအောင် ထူးချွန်ပြောင်မြောက် အောင်

အထောက်အကူပေးနေသော ပညာဘဏ်တိုက် ကြီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ စာကြည့်တိုက်မှ ရသ-သုတ၊ ပညာရပ် မျိုးစုံကို ဖြန့်ဖြူးပေးနေကြပါသည်။

ပြီးခဲ့သော သုံးလခန့်ကပင် ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး၊ မအူပင်ခရိုင်၊ ဓနုဖြူမြို့နယ်၊ ကျုံတန်းကျေးရွာသို့ ကျွန်တော်တို့ရောက်ခဲ့ပါသေးသည်။ ကျုံတန်းကျေးရွာ တွင် မွေးဖွားခဲ့သော မောင်ခင်အေးအမည်ရှိ လူငယ်လေးတစ်ဦး သည် သောင်းကျန်းဆူပူသော သူပုန်သူကန်များ နှိပ်စက် သတ်ဖြတ်သဖြင့် ဖခင်သေဆုံး၊ မိခင်ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် ကွယ်လွန်။ မိဘမဲ့၊ စစ်ပြေးဒုက္ခသည်အဖြစ် ရန်ကုန်ရှိ ဆွေမျိုးများထံ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေခဲ့ရာမှ ငယ်စဉ်က အဖိုး ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၏ ပျိုးထောင်ပေးမှုကြောင့် စာဖတ် ကျင့်စွဲခဲ့သည်။

စာဖတ်ဝါသနာထုံသော မောင်ခင်အေးလေးသည် စာစုံဖတ်သည်။ စာဖတ်များသဖြင့် ဗဟုသုတရခဲ့သည်။ ၄ တန်းစကောလားရှစ်ဆု၊ ၇ တန်း စကောလားရှစ်ဆုများ ရခဲ့သည်။ ၁၀ တန်းကိုလည်း မြန်မာစာနှင့် သင်္ချာ၊ နှစ်ဘာသာဂုဏ်ထူးနှင့် ထူးချွန်စွာ အောင်ခဲ့သည်။ ပညာရည် ချွန်သော မောင်ခင်အေးသည် ပညာသင် ထောက်ပံ့ဆုများရကာ ရန်ကုန်ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်မှာ တက်ခွင့်ရခဲ့သည်။ ဘွဲ့ရ သည်။ မဟာဘွဲ့ထပ်မံရသည်။ ဒေါက်တာဘွဲ့အဖြစ်ရခဲ့သည်။ ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်နှင့် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ အိုဆာကာတက္ကသိုလ်တို့မှာ မြန်မာစာပါမောက္ခအဖြစ် သူ့ဆောင်ရွက်ခဲ့ရသည်။ ပညာဖြင့်

လာလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအညွန့်တလူတက်ပြီဟု လက်ခမောင်းခတ်နိုင်ပေတော့မည်။

ဗဟုသုတနည်းပါး၍ အမြော်အမြင်မရှိသော လူမျိုးတို့ သည် သူတစ်ပါး၏ နည်းမျိုးစုံဖြင့် အနိုင်ကျင့်ဖိနှိပ်ခံနေ ကြရသည်ကို မမြင်လော။ မသိလော။

ဗဟုသုတပြည့်စုံပြီး အတတ်ပညာ၊ နည်းပညာရှိ ကြသော လူမျိုးများသည် လူနေမှုဘဝ၊ စီးပွားရေးအဆင့် မြင့်မားစွာ တည်ဆောက်နေနိုင် ကြသည်ကို မတွေ့လော။

ပညာဗဟုသုတဖြည့်ဆည်းကြဖို့ စာအုပ်စာပေနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပါစေ။ စာကြည့်တိုက်ရှိ စာအုပ်စာပေမျိုးစုံ ကို မွေနှောက်ဖတ်ရှုကြပါလေ။ ဆရာကြီးရွှေဥဒေါင်း၊ ဆရာဇော်တို့၊ ဆရာပါရဂူ စသည့် စာဆိုကဗိ ပုဂ္ဂိုလ် များသည် ဝမ်းသာပီတိဖြင့် ကောင်းရာဘုံဘဝမှ ကြည့်နေ ကြလိမ့်မည်ဟု မြင်ယောင်မိပါ၏။

အသက်ကိုးဆယ်ကျော်ထိ သက်ရှိထင်ရှား ဆရာ ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်နှင့် အသက်ခုနှစ်ဆယ်အရွယ် ဆရာချစ်စံဝင်းတို့သည် သူတို့ထူထောင်တည်ဆောက်ပေး သော သူတို့ဇာတိမြို့ရွာမှ စာကြည့်တိုက်မှာ စာဖတ်သူများ စည်ကားပုံကို ကြည့်မြင်ပြီး ကြည်နူးကျေနပ်စွာ အသက်ရှည် ကြပါလိမ့်မည်။

အစ်ကိုလေးဗိုလ်ကလေးတင့်အောင် ကျန်းမာပါစေ။ ဗိုလ်ကလေးမြို့ "ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင် စာကြည့်တိုက်" ရှင်သန်ပါစေ။

အသက်မွေး နိုင်ခဲ့သည်။

ဒေါက်တာ ဦးခင်အေး၊ ဇနီး ဆရာမဒေါ်စုစုနွယ်၊ သမီး မသူသူနွယ်အေး၊ မိသားစုက ငွေကျပ် ၂၅ သိန်းနှင့် စာအုပ် ၅၇၆ အုပ် (တန်ဖိုး ၁၇ သိန်းခန့်)၊ မြန်မာနိုင်ငံစာကြည့်တိုက် များဖောင်ဒေးရှင်းက ကျပ် ၁၀ သိန်းနှင့် သုတရသစာအုပ် များနှင့် စာနယ်ဇင်း ၁၀၀၀ ကျော်တို့ကို မတည်လျှောက်ကာ သူ၏ဇာတိကျုံတန်းရွာမှာ "ပညာအလင်း ကျေးရွာ စာကြည့်တိုက်" ကို တည်ဆောက်ထူထောင် ပေးခဲ့ကြလေပြီ။ ပြုစင်သော လူမှုရေးအလှူဒါန။

ကျုံတန်းရွာသား၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မိဘမဲ့ဘဝ စစ်ပြေးဒုက္ခသည်လေး မောင်ခင်အေးကို ဆင်းရဲတွင်းမှ လွတ်မြောက်အောင် ကယ်တင်ပေးခဲ့သည်ကား စာဖတ်ကျင့် နှင့် စာအုပ်စာပေအသိဉာဏ်ဗဟုသုတဖြစ်ပေသည်။ မိဘမဲ့ ဆင်းရဲသားကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် တက္ကသိုလ်ကြီး များမှာ မြန်မာစာပါမောက္ခဖြစ်လာရပါသေးသည်။ ပုံပြင် မဟုတ်ပါ။

ကျွန်ုပ်တို့နိုင်ငံ ကျွန်ုပ်တို့လူမျိုးသည် စာဖတ်ခြင်းဖြင့် မကြာမီကြီးမြင့် ထွန်းတောက်လာကြမည်မှာ သေချာပါ သည်။ မြေကြီးလက်ခတ်မလွဲချေ။ ရွှေဥဒေါင်း၊ ဇော်တို့ ဦးကျား ပါရဂူ၊ ပခုက္ကူ ဦးအုန်းဖေ၊ ဗိုလ်ကလေးတင့်အောင်၊ ချစ်စံဝင်းနှင့် ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း စာကြည့်တိုက်များကို ရှင်သန် နိုင်မြဲအောင်စာဖတ်၍ အားပေးကြရမည်။ အမြို့မြို့အရွာရွာ ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်များလည်း အလားတူစွာ စည်ကား

ဆရာချစ်စံဝင်း ကျန်းမာပါစေ။ ကဝမြို့နယ်၊ ရစ်ကံကြီးရွာ "ချစ်စံဝင်းစာဖတ်ခန်း" ရှင်သန်ပါစေ။ ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ ဝါးလယ်ရွာ "သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း စာကြည့်တိုက်" လည်း အသက်ဝင်ကာ ရှင်သန်ပါစေ။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၇-၇-၂၀၁၂

(၃)

ပရိသတ်ကိုဟောပြောနည်း သံခိပ်

သံခိပ်ဆိုတာကို စာရေးသူက တက္ကသိုလ်ဝင်တန်း အောင်ခဲ့ပြီးသည်အထိ မကြားဖူးပါ။ ကြားဖူးတာ ဖတ်ဖူးတာ ရှိကောင်းရှိခဲ့မယ်။ လုံးဝသတိမထားခဲ့မိပါဘူး။ မန္တလေး တက္ကသိုလ်ပထမနှစ်စတင်ရတော့ မြန်မာစာပထမနှစ် သင်ရိုးမှာ "သံခိပ်" ဘာသာရပ်ကို သင်ရပါတယ်။ ဟုတ်တယ်၊ ပထမနှစ် မြန်မာစာမှာ။

ဪ သံခိပ်ဆိုတာ အကျဉ်းချုပ်ရေးနည်းပေးကိုး။ သံခိပ်ဆိုတာ ပါဠိသက်ဝေါဟာရ သံခေပမှ ဆင်းသက် လာတဲ့ ပါဠိပျက် (ဝါ) ပါဠိသက်ဝေါဟာရတစ်ခုပါ။ ရှည်လျားသော အကြောင်းချင်းရာတစ်ရပ်ကို တိုတို တုတ်တုတ်နဲ့ လိုရင်းပြန်လည်ပြီး အတိုချုပ်ရေးတဲ့နည်းပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်စာမှာလည်း သင်ခဲ့ကြရပါတယ်။ စာပိုဒ်တစ်မျက်နှာ ကို ပေးထားတယ်။ လိုရင်းအနှစ်ချုပ် ဝါကျငါးခုနဲ့ရေးပြပါ။ ဒါမျိုးလေ့ကျင့်ခဲ့ရတယ်လေ။ အတိုရေးနည်း။

မြန်မာစာ မြန်မာစကားမှာလည်း စာမျက်နှာလေးရာ ငါးရာရှိတဲ့ ဝတ္ထုရှည်တစ်ပုဒ်ကို စာမျက်နှာ ၄-၅ ရွက်နဲ့ချုပ်ပြီး ရေးလို့ရတာပဲ မဟုတ်လား။ ဇတ်လမ်းအကျဉ်း။

ပရိသတ်ကို စကားပြောရတဲ့အခါ အခြေခံသဘောက တော့ တိုတိုကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ လိုရင်းရောက်အောင် ဟောပြော တာဟာ အထိရောက်ဆုံးလို့ စာရေးသူက ထင်ပါတယ်။

အင်္ဂလန် (ယူကေ) ပါလီမန်မှာ နာရီပေါင်းများစွာ အမတ် တွေက စိတ်ဝင်စားစွာငေးပြီး နားထောင်နေရ လောက်အောင် နှုတ်မူပညာ အပြောနာမည်ကြီးတဲ့ အင်္ဂလိပ်နိုင်ငံရေးသမား တွေရှိပါတယ်။ လေ့ရှိသပေမယ့် ပရိသတ်က ကြိုက်နှစ်သက် သတဲ့။ သူ့ရေးမြေ၊ သူ့အခြေအနေ။ ၁၉၅၀ ကာလဆီက မြန်မာပြည်နိုင်ငံရေးလောကမှာ ဝိဇ္ဇာသခင်ချစ်မောင် အမတ် ဟာ-အပြောကောင်းကြောင်း ထင်ရှားကျော်ကြားပါတယ်။ လက်ဝဲနိုင်ငံရေးသမားပါ။

၁၉၇၀ ကာလလွန်အချိန် စာပေဟောပြောပွဲတွေမှာ စာလည်းရေးတဲ့ ဆရာဝိဇ္ဇာသခင်ချစ်မောင်ဟာ "စာပေရဲ့ ကျေးဇူးနဲ့ ရှေးစာဆိုတော်များရဲ့ ကျေးဇူးတရား" ကို ဟောပြောသွားလိုက်တာ အတူဟောပြောမည့် နာမည် ကျော် စာရေးဆရာလူငယ်လေးငေးပြီး အံ့ဩစွာ နားထောင်ခဲ့ဖူးပါ သတဲ့။ ဆရာနှစ်ဂျာသိုင်းပြောပြတာ။ ၃ နာရီကြာခဲ့တာကို ဆက်ပြီးနားထောင်ချင်တုန်း။ အပြောကောင်းပုံ။

ဆရာအောင်သင်းဟာလည်း စာဆိုတော်နေ့ ဟောပြောပွဲ တွေမှာ အချိန် ၃ နာရီ ၄ နာရီ ပရိသတ် တဖြည်းဖြည်းတဖန်အံ့နဲ့

ရုပ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

သဘောကျပြီး အားရနှစ်သက်အောင် ဆွဲဆောင်ဟောပြော နိုင်ပါတယ်။ အခုလိုမအိုခင်ကာလက။

ဝန်ကြီးချုပ်တာဝန်ထမ်းဆောင်သွားတဲ့ စာရေးဆရာ ဦးနုဟာလည်း ပရိသတ်ကို အဟောအပြောနေရာမှာ စံနမူနာ ယူရလောက်အောင် ထူးချွန်သူတစ်ဦးအဖြစ် ကျော်ကြားလှ ပါတယ်။

လူထုပရိသတ်ကို ဟောပြောရာမှာ နိုင်ငံရေးရည်ရွယ် ချက်နဲ့ လှုံ့ဆော်ဟောပြောတာကို စာရေးသူ ဒီနေရာမှာ မဖော်ပြလိုပါ။ ပရိသတ်ကို ဟောပြောနည်းဆိုရာမှာ စာပေ ရေးရာနဲ့ ဆိုင်တာကိုပဲ တင်ပြဆွေးနွေးရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

မိမိရဲ့ ဟောပြောခဲ့သမျှ အတွေ့အကြုံဟာလည်း စာပေ ရေးရာများသာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့အတွက် ကိုယ်ထိတွေ့ ဖြတ်သန်းရ သမျှသာ တင်ပြလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။

အထူးသဖြင့် စာပေးရေးရာ၊ လူထုကို ဟောပြောကြမည့် လူငယ်စာပေသမားများအတွက် လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ အောင်မြင် ချောမောစေဖို့ အကြံပြုမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ ဘယ်စာအုပ်တွေ လေ့လာဖတ်ရှုသင့်သလဲ မေးလာရင် လက်လှမ်းမှီသမျှ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှာဖတ်ပြီး မှတ်စုထုတ်ပါ။ လက်တွေ့လိုက်နာပါ။ ဒီစာအုပ် တွေတော့ ဖတ်သင့်တယ် -

- ၁။ စကားဟောပြောနည်း ပီမိုးနင်း
- ။ ပရိသတ်ကို ဟောပြောနည်း လှသမိန်

၁၉

- ၃။ ပရိသတ်ကို ဟောပြောခြင်း လယ်တွင်းသားစောချစ်
- ၄။ ပရိသတ်ရွေ့တွင် ဟောပြောနည်းများ ဦးအေးသောင်း (တရားလွတ်တော်ရွှေနေ)
- ၅။ ဒေးလ်ကာနတ်ဂျီရဲ့ ထိရောက်ထက်မြက်တဲ့ စကားပြောနည်း ကိုနေ (မန်း) ဘာသာပြန်
- ၆။ ဟောနည်းပြောနည်း ကိုယ့်ဘက်ပါအောင် ဆွဲဆောင်နည်း ဖေမြင့်

အင်တာနက်မှာဖြစ်စေ၊ စာကြည့်တိုက်မှာဖြစ်စေ၊ ဟောပြောခြင်း နှုတ်မူဝမ်းရည်ဆိုင်ရာ စာအုပ်စာပေတွေ ရှာဖွေ လေ့လာသင့်ပါတယ်။ သူများပြောတာကို များများနားထောင်ပါ။

ဒါက နည်းနာအတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းအရာ အချက်အလက်ကတော့ စာပေဝမ်းစာနဲ့ ဗဟုသုတရှိ ထားလေ ကောင်းလေလေပေါ့။ မိမိဟောပြောမည့် ခေါင်းစဉ်နဲ့ဆိုင်ရာ တွေ၊ ဆက်စပ်တာတွေ၊ သေသေချာချာရှာဖွေ ဖတ်ရှုထားရ မယ်။ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လေ့လာထားသင့်တယ်။

ဟောပြောပြီးရင် ပရိသတ်ထဲက ထမေးတာလည်း ရှိတတ် တယ်။ အချို့ပွဲတွေမှာ မေးချင်တဲ့လူမေးတဲ့ မေးခွန်းကို သေသေချာချာ တိတိကျကျနားထောင်ပြီး ရေရေရာရာ ဖြေပေး နိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်။

ပရိသတ်ကို ဟောပြောရာမှာ အကြိုက်ကျအောင်

ပြောမှာလား။ အကျိုးရှိအောင် ပြောမှာလား။ ဘယ်အချိုးနဲ့ မိမိက ပြောရမှာလဲ။ အဲဒါ ရွေးချယ်ရပါမယ်။

ကြိုက်အောင်ပြောရမယ်ဆိုရင် ပရိသတ်အုပ်စုကို ကောင်းစွာလေ့လာရလိမ့်မယ်။ အချစ်ကြိုက်နေတဲ့ ပရိသတ် ကို အချို့သွားပေးမိရင် မှားပြီ။ လွဲပြီ။ အချစ်ကိုပေး။

အကျိုးရှိအောင် ပြောမှာလား။ ပရိသတ်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ပညာရည်၊ ဉာဏ်ရည်၊ အတွေ့အကြုံ၊ လတ္တလော သူတို့ရဲ့ လိုလားချက်၊ ခံစားချက် စတဲ့ အချက်တွေ ထည့်တွက်ပြီး သူတို့လက်ခံအောင် ဆွဲဆောင်ဟောပြောရမှာပဲ။ ပရိသတ်ရဲ့ အထာ။

အသိပေးတာ၊ ပညာပေးတာက သုတဆိုပါစို့။

ပရိသတ်ကို ဟောပြောတာကတော့ သုတသက်သက် ပြောနေလို့ မရဘူး။ လုံးဝမရဘူး။

လူထုဟောပြောချက်ဟာ အနုပညာမြောက်ရပါမယ်။ ရသပါရမယ်။ ဝိရရသ၊ ကရုဏာရသ၊ သဲထိတ်ရင်ဖိုရသ၊ ဟာသရသ၊ စသဖြင့် ရသသဘော ပါကိုပါရမယ်။ ရသမပါရင် တော့ ဟောပြောချက်ဟာ ၁၅ မိနစ်လောက်ကြာရင် ပရိသတ် အဖို့ ဖျင်းခိုဦးငွေ့သွားပါပြီ။

ပရိသတ်အကြိုက်ဆုံးကတော့ ဟာသပါပဲ။ ဟာသ မြောက်အောင် ဟောပြောနိုင်ရင် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအောင်မြင်တဲ့ ဟောပြောချက်ပါပဲ။ ပရိသတ်က ဟောပြောသူကို ရင်းနှီး သွားပြီ။ အနှစ်သာရပိုင်းပါ ရရှိသွားအောင် ပြောနိုင်ရင် ရာနှုန်း ပြည့်အောင်မြင်တယ် ဆိုရမှာပေါ့။

ဟာသအနုပညာက ပြောသလောက် မလွယ်လှဘူး။ ရယ်စရာပြောပေမယ့် ပရိသတ်က မရယ်ဘဲတင်းခံနေတဲ့ အခြေအနေမျိုးလည်း ကြုံတတ်တယ်။ မရယ်ရဘဲ - ဟာသလဲကွာဆိုပြီး (ဘွတ်ရှော့လို့ ဇာတ်သမား အခေါ်၊ ခေါ်လေ့ရှိ) ခြောက်ကပ်ကပ်ဖြစ်စေ၊ ရွစ်ရွစ်ဖြစ်စေ၊ လွဲဆော်သွားတာလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုတော့ လိုတယ်။

စာပေဟောပြောပွဲမှာ တိတိကျကျလိုက်နာသင့်တဲ့ အချက်တွေက များများမရှိလှပါဘူး -

- ၁။ အကြောင်းအရာ ပိုင်နိုင်တာကို ရွေးချယ်
- ၂။ လေ့လာပြုစုပြီး သေသေချာချာပြင်ဆင်
- ၃။ ပိုကောင်းအောင် ထပ်ခါထပ်ခါဖတ်၊ ပြင်ရေးမှတ်စုထုတ်၊ လေ့ကျင့်၊ ဇာတ်တိုက်၊ အချိန်ကိုက်အောင်ညှိ။
- ၄။ ပရိသတ်ကို လေးစား၊ ချစ်ခင် (သူတို့လှောင်တာ ပြောင်တာ ဟေးဝါးလုပ်ရင်တောင် ခွင့်လွှတ်)
- ၅။ ပရိသတ်နားလည်၊ နားဝင်လောက်တဲ့ စကားလုံး၊ ဝါကျ၊ အချက်အလက်၊ အခြေအနေ၊ ဇာတ်ကြောင်း စသည်တို့ကို ပီပီသသ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းပြော
- ၆။ ကိုယ်တိုင် ယုံယုံကြည်ကြည် စိတ်ပါလက်ပါပြော
- ၇။ ရည်ရွယ်ချက် တိတိကျကျမှတ်ပြီး ပြောပါ။
- ၈။ အမူအရာ၊ ဟန်ပန်၊ လေယုလေသိမ်း၊ လေသံ၊ မလွန်ကဲ စေရ၊ သတိနဲ့ထိန်းပါ။ ထုံအေးအေးကြီးလည်း မဖြစ်စေရ။ အကြောင်းအရာနဲ့လိုက်ပါပြီး အသက်ဝင်နေရမယ်။ မိမိနဲ့ အတူ ဆွဲခေါ်သွား။

၉။ ပရိသတ်က အဓိကပဲ။ ဟောပြောချက်၊ ဟောပြောသူ၊ ဟောပြောပုံ၊ ဟောပြောချိန်၊ အားလုံးဟာ ပရိသတ်ကြီးကို မခါမလပ် အကဲခတ်ပြီး ဆီလျော်ကိုက်ညီအောင် မိမိက အတိုးအလျှော့၊ အတင်အချ၊ ညှိနေရ ပါမယ်။

၁၀။ အချိန်ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပြောသင့်သလဲ? တစ်ယောက်တည်းပြောရင် ပရိသတ်လက်ခံသလောက် တစ်ညလုံး မိုးလင်းအောင် ဟောပြောလို့ရတယ်။ သုံးယောက်ပြောရင် တစ်နာရီစီ၊ လေးယောက်ပြောရင် ၄၅ မိနစ်စီ၊ (နောက်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ပရိသတ်နေနိုင် သလောက်) ပြောသင့်တယ်ထင်တာပဲ။ အချိန်တိုတာ ကြာတာထက် ပရိသတ်မှာ ရသ၊ သုတ ရအောင် ထိရောက်မှုက ပိုပြီးအရေးကြီးပါတယ်။ ထိရောက်အောင် အဓိကထားရမယ်။

၁၁။ အရေးကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ကောင်းစေတာနာကောင်း (ကုသိုလ်စိတ်) နဲ့ ဟောပြောစေလိုပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ရန်လိုပုတ်ခတ်ရွံ့ချလျှောင်ပြောင်တာမျိုးတွေ မပါစေရ။ လုံးဝမပါစေရ။ ဒေါသ၊ မာန်မာန ကင်းပါစေ။

၁၂။ မေတ္တာပါပါစေ။ မေတ္တာအရင်းခံမှ အဆင်ပြေတယ်။ စာရေးသူကို ယုတင်ပြတဲ့ သံခိုင်အချက်များဖော်ထုတ်လို့ ရအောင် အတူတကွ ဟောပြောကြရင်း သင်ပြသွားခဲ့ကြ ပူးတဲ့ ဆရာ၊ ဆရာမများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ စာပေဟောပြောပွဲတွေမှာ သူဆိုဆိုက ပညာယူခဲ့ရတာမို့ပါ။

အတူဟောပြောဖူးသော ဆရာ၊ ဆရာမများ

- (၁)ကိုဆွေ (ပင်နိုရားမား)၊ (၂)ကိုစိုးကွန်၊ (၃) ကောင်းသန့်၊ (၄)ကျော်သက်ခိုင်(ဆေးတက္ကသိုလ်)၊ (၅)ကျော်အောင်၊ (၆)ကျော်လတ် မိုးမြင့်၊ (၇)ကြာကြာသင်း၊ (၈)ကြည်စိုးထွန်း၊ (၉)ခင်မောင်ထွန်း(လမ်းမတော်)၊ (၁၀)ခင်စိန်လှိုင်၊ (၁၁) ချိုမြနွယ်၊ (၁၂)ချစ်စံဝင်း၊ (၁၃) ချစ်ဦးညို၊ (၁၄)ဂီတာဖေဝင်း၊ (၁၅)ငြိမ်းမင်း၊ (၁၆)စောမုံညင်း၊ (၁၇)စစ်တွေညိုသန့်၊ (၁၈)ဆရာမ(Follow Me)၊ (၁၉) ဆုတင်၊ (၂၀)ဆူး (ခရစ်ယန် ဓမ္မဆရာ)၊ (၂၁)ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း၊ (၂၂) ဆောင်းဝင်းလတ်၊ (၂၃)ဆွေဇင်ထိုက်၊ (၂၄)ဆွေမင်း(ခနုဖြူ)၊ (၂၅)ဇင်ယော်(မာန်)၊ (၂၆)ညွန့်တံ (ကြူတော)၊ (၂၇)ဌေးမောင်၊ (၂၈)တက္ကသိုလ် စိန်တင်၊ (၂၉)တက္ကသိုလ်တင်ခ၊ (၃၀)တက္ကသိုလ် ဘုန်းနိုင်၊ (၃၁) တက္ကသိုလ်မြတ်သူ၊ (၃၂)တက္ကသိုလ်သန့်၊ (၃၃)တင်ထွန်းဦး (ယဉ်ကျေးမှု)၊ (၃၄)တင်လှဝင်းထင်(ပန်းချီ)၊ (၃၅) ထီလာစိုးမြင့်ထယ်၊ (၃၆)ဒေါက်တာကျော်ညွန့်စိန်၊ (၃၇) ဒေါက်တာကျော်မြင့်၊ (၃၈)ဒေါက်တာ ခင်မောင်ညို၊ (၃၉) ဒေါက်တာတင်ထွန်းဦး၊ (၄၀)ဒေါက်တာတိုးလှ၊ (၄၁) ဒေါက်တာမောင်မောင်လွင်(စိတ်ကျန်းမာရေး)၊ (၄၂) ဒေါက်တာမောင်ဝင်း (ဆေးရုံအုပ်ကြီး မန္တလေး)၊ (၄၃) ဒေါက်တာမျိုးသန့်တင်၊ (၄၄)ဒေါက်တာ နိုက်တင်ကေး၊ (၄၅) ဒေါက်တာဦးထွန်းလွင် (မိုးလေဝသ)၊ (၄၆)နုနုရည် (အင်းဝ)၊ (၄၇)နေဝင်းစံ၊ (၄၈)နေဝင်းမြင့်၊ (၄၉)နန္ဒာမိုးကြယ်၊

(၅၀) နန္ဒာသိန်းထံ (၅၁) နှစ်ကျသိုင်း၊ (၅၂) ပခုက္ကူဦးအုံးမေ၊
 (၅၃) ပန်းချီ လှတင်ထွန်း၊ (၅၄) ဗျဉ်းမနားမောင်နီသင်း၊
 (၅၅) ဖြူရန်နိုင် (ကျောက်ကြီး)၊ (၅၆) ဖြူသောကြာ (အဆိုတော်၊
 မင်းသား)၊ (၅၇) ဗဂျီးကျော် (စစ်တွေ)၊ (၅၈) ဗိုလ်ကလေး
 တင့်အောင်၊ (၅၉) မစန္ဒာ၊ (၆၀) မမြတ်လေး၊ (၆၁) မနုဿ
 ကျော်ဝင်း၊ (၆၂) မိချမ်းဝေ၊ (၆၃) မင်းရွှေမင်း (အင်းစိန်)၊
 (၆၄) မင်းယုဝေ၊ (၆၅) မင်းသူဟိန်း (ပညာရေး)၊ (၆၆)
 မှော်ဝန်းကြည်မြတ်၊ (၆၇) မောင်ခိုင်ခုံ၊ (၆၈) မောင်ချစ်
 (သူရဲသမိန်)၊ (၆၉) မောင်ကျေးဇူး၊ (၇၀) မောင်စိန်ဝင်း (ပုဂံကုန်း)
 (၇၁) မောင်ဆရာ၊ (၇၂) မောင်ဆန္ဒ (လယ်ဇေး)၊ (၇၃) မောင်ဦးသူ
 (ကြို့ပင်ကောက်)၊ (၇၄) မောင်ညိုမိုင်း (သန်လျင်)၊
 (၇၅) မောင်ဦးစည်၊ (၇၆) မောင်မြင့်ကြွယ်၊ (၇၇) မောင်နေမျိုး၊
 (၇၈) မောင်ဝဏ္ဏ (ကာတွန်း)၊ (၇၉) မောင်ဝဏ္ဏ (ဒါရိုက်တာ)
 (၈၀) မောင်သာချို၊ (၈၁) မောင်သွေးသစ်၊ (၈၂) မောင်သန်းဆွေ
 (ထားဝယ်)၊ (၈၃) မြေဇာ (ကာတွန်း)၊ (၈၄) မြင်းမူ မောင်နိုင်မိုး၊
 (၈၅) မြတ်ကေသီအောင်၊ (၈၆) မြတ်ခိုင်၊ (၈၇) မြတ်သူစံ
 (ဝါးခယ်မ)၊ (၈၈) ရေနံသာဝင်းမောင်၊ (၈၉) ရွှေစွန်ညို၊ (၉၀)
 ယမုန်သက်လယ်၊ (၉၁) ယောနက်ဖိုးထောင်၊ (၉၂) လမ်းအိမ်၊
 (၉၃) လယ်တွင်းသားစောချစ်၊ (၉၄) သားအောင်မြင့်၊ (၉၅)
 သုတေသီတင်အောင်ရွှေ၊ (၉၆) သုဝဏ္ဏကျော်စိန်၊ (၉၇)
 သူရဇော် (၉၈) သန်လျင်မောင်မောင်ဦး၊ (၉၉) သန်းမြင့်အောင်၊
 (၁၀၀) သိပ္ပံမျှတင်၊ (၁၀၁) အကြည်တော်၊ (၁၀၂) အကြာကွေး

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
 ၂-၈-၂၀၁၂

(၄)

ရွှေတောင်မြို့နယ် ဝါးလယ်ရွာသို့

(၂၂-၇-၂၀၁၂) (တနင်္ဂနွေနေ့) မှာ စာရေးသူနဲ့
 စာရေးဆရာ ချစ်စံဝင်း၊ ဟိန်းလတ်၊ မောင်ဆွေသက်တို့က
 မြန်မာနိုင်ငံ စာကြည့်တိုက်များဖောင်ဒေးရှင်း အဖွဲ့ဝင်အနေနဲ့
 ရယ်၊ ဆရာလယ်တွင်းသားစောချစ်၊ မြင်းမူမောင်နိုင်မိုး၊
 မနုဿကျော်ဝင်း၊ မောင်တေမာ၊ မောင်စိမ်းနောင် (လယ်ဇေး)
 နဲ့ မောင်စိုးထိုက် (သုံးဆယ်)၊ မောင်ခေတ်ထွန်း၊ ဆရာမ
 လမ်းအိမ်၊ ဆရာမ မသက်ဆွေ (သရက်) စတဲ့ ကဗျာဆရာ၊
 စာရေးဆရာ၊ တစ်ခါလင်ကျော်ကျော်ဟာ ရန်ကုန်မှ နံနက်
 စောစော ၅ နာရီထွက်၊ ပဲဖူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြည်ခရိုင်
 ရွှေတောင်မြို့နယ်၊ ဝါးလယ်ရွာ၊ မျိုးချစ်စာဆို၊ ကမ္ဘာ
 ငြိမ်းချမ်းရေးစာပေဆုရ၊ အလင်္ကာကျော်စွာ၊ သခင်
 ကိုယ်တော်မှိုင်း (ခ) ရွှေတောင်မောင်လွန်း (၁၈၇၆-၁၉၆၄)
 မွေးဖွားရာဇာတိကျေးရွာလေးမှာ "ဆရာကြီးသခင်
 ကိုယ်တော်မှိုင်း စာကြည့်တိုက်" ဖွင့်လှစ်ပွဲကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်

ဝမ်းပမ်းတသာ တက်ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။
 ပျော်ရွှင်တာက ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ မြေး
 ခုတ်ယဇ်လှူကြီး သူရ (အငြိမ်းစား) လို့ ဆွေမျိုးသားချင်း
 များကိုယ်တိုင် အလှူငွေပါဝင်ထည့်ခဲ့ကြပြီး ဆရာကြီးကို
 ကြည်ညိုလေးစားကြတဲ့ ပြည်သူအများရဲ့ မတည်ငွေနဲ့ နိုင်ငံ
 တော်အစိုးရ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး၊ တိုင်းဒေသကြီး စည်ပင်
 သာယာ ဝန်ကြီးတို့ကိုယ်တိုင် ကြွရောက်အားပေးကြတဲ့
 အတွက်ပါ။ ဝမ်းသာမိတာကတော့ ဆရာကြီးကွယ်လွန်တာ ၄၈
 နှစ်ကြာတဲ့ ယနေ့အခါမှာ နယ်ချဲ့ဆန့်ကျင်ရေး၊ အမျိုးသား
 လွတ်မြောက်ရေး၊ ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေး၊ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးနဲ့
 စာပေယဉ်ပေးမှုဖွံ့ဖြိုးရေးတို့အတွက် ဘဝတစ်သက်တာလုံး
 ဖိုးသားဖြူစင်စွာ ကြိုးပမ်းသွားခဲ့တဲ့ ဆရာကြီးကို မမေ့လျော့
 ကြဘဲ ဇာတိကျေးရွာလေးမှာ ကျပ်သိန်းပေါင်း ၂၂၀ ကျော်
 စာကြည့်တိုက် (၄၀ x ၃၀ x ၁၈') ခန့် ခန့်ငြားငြား
 တည်ဆောက်ပြီး ရွာသူရွာသားတွေရဲ့ အသိပညာကို ဖွင့်ပေး
 နိုင်လို့ရယ်။

မိမိတို့ မျိုးဆက်သစ်တွေဟာ အနစ်နာခံ ကိုယ်ကျိုးစွန့်ပြီး
 အမျိုးသားရေးအတွက် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြတဲ့ စာဆိုကြီးများကို
 သတိတရလေးစားကြည်ညိုမှုကို ယခုလို တည်ဆောက်ခြင်း၊
 ပြည်သူ့အကျိုးပြုခြင်းတို့နဲ့ ဂုဏ်ပြုကျေးဇူးဆပ်နိုင်ကြတာ
 ကြည်နူးဝမ်းသာစရာကောင်းလှပါတယ်။
 ဝါးလယ်ရွာဆိုတာ ရွှေတောင်မြို့နယ်ထဲက အိမ်ခြေ
 တစ်ရာကျော်ရှိတဲ့ လယ်သမားကျေးရွာလေးပါ။

ကားလမ်း (ရန်ကုန်မှ မိုင် ၁၆၀ ခန့်) လမ်းရဲ့အရှေ့ဘက်ခြမ်းမှာ တည်ရှိပါတယ်။ မျိုးချစ်စာဆိုကမ္ဘာကျော် ပုဂ္ဂိုလ်ကြီး မွေးဖွားခဲ့တဲ့ရွာ၊ ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်လေး ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုး မဖြစ်မနေဆောက်ပါ။ ဖွင့်ကြပါဆိုတော့ သက်ကယ်မိုး၊ ထရံကာနဲ့၊ ကွမ်းယာဆိုင်၊ မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်လောက်တဲ့ ကလေးတစ်တဲ အဖြစ်လောက်ဆောက်ခဲ့ကြရတယ်။ စာအုပ်တစ်ရာနှစ်ရာနဲ့ စခဲ့တာ။ နှစ်နှစ်သုံးနှစ်ကြာပေမယ့် ဘာမှ တိုးတက်မှုတော့ မရှိခဲ့ပါ။

ကားလမ်းမပေါ်က ဖြတ်သွားဖြတ်လာလှမ်းကြည့်ရင် မြင်ရတဲ့ အဲဒီတဲပုတ်ကလေးဟာ ဝါးလယ်ရွာက ကျေးရွာကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစာကြည့်တိုက်တဲ့။ ဪ အမြင်မတော်၊ ဆင်တော်နဲ့ခလောက်ဆိုသလို ဖြစ်နေပြီ။

မြန်မာနိုင်ငံစာကြည့်တိုက်များဖောင်ဒေးရှင်းက ကျေးရွာကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးစာကြည့်တိုက်များ၊ ရပ်ကွက်စာကြည့်တိုက်များ တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အားပေးမယ်လို့ ဖွဲ့စည်းထူထောင်ထားပြီ။ ပြည်သူ့ကို အခြေခံတဲ့ ပြည်သူ့အတွက် အကျိုးပြုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ဖို့ ဖွဲ့စည်းတဲ့ ဖောင်ဒေးရှင်းပါ။ စေတနာရှင်တွေဆီက ၂ နှစ်လောက်အလှူခံပြီး စုဆောင်းလိုက်တဲ့အခါ ငွေကျပ်သိန်း ၇၃၀၀ လောက်ရပါပြီ။ အသက်ဝင် လှုပ်ရှားလို့ရလာပြီ။

အဲဒီပဒေသာပင်ကို မလျော့စေဘဲ အတိုးအညွှန် သဘောရအောင်စီမံပြီး ရလာတဲ့ငွေလေးနဲ့ ကျေးရွာကိုယ့်အား ~~၂.၅.၂၀၂၀~~ ကော်ကီ ကပ် ၁၀ သိန်းစီ ရုပ်နှင် (စိတ်ပညာ)

ပါတယ်။ ကျေးဇူးတင်စရာ ကောင်းပါတယ်။
ရန်ကုန်နဲ့ ပြည်ကားလမ်းမဟာ ဖြောင့်လည်းဖြောင့် ကောင်းလည်းကောင်း ကောင်းပါတယ်။ ကိုယ့်ကားနဲ့ ကိုယ်မောင်းရင် ၄ နာရီနဲ့ရောက်ကောင်း ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်မောင်းသွင်းရင်တော့ ၅ နာရီကျော်လောက် သွားရပါတယ်။ ကားပေါ်တင်အချိန် ၁၀ နာရီလောက် အသွားအပြန်ကြာတော့ ကားအတွင်းကြတဲ့ စာရေးဆရာတွေဟာ စိတ်ကူးပေါ်ရာ ပုံပြင်တွေ တစ်ယောက်တစ်ယောက်ပြောကြပါတယ်။ စာရေးဆရာ ကဗျာဆရာ ဖြစ်ကြတာလည်း မပြောနဲ့ ဖန်တီးစိတ်ကူးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေကလည်း မြင့်မားကြတယ်။ နားထောင်လို့မငြီးပါ။

အညာဒေသကျေးရွာတစ်ရွာက အိမ်သာထဲမှာ ရေးထားတဲ့စာကြောင်း လေးတွေပါဆိုပြီး (ဟုတ်ချင်မှလည်း ဟုတ်မှာပါ) တစ်ယောက်က ရွတ်ဆိုပြတယ် -

- “စားခဲ့သမျှ
- ထားခဲ့ရပြီ။
- ဝါးခဲ့သမျှ
- သွားခဲ့ကြပြီ။
- မြို့ခဲ့သမျှ
- ယိုခဲ့ရပြီ။
- တုပ်ခဲ့သမျှ
- ထုတ်ခဲ့ရပြီ။
- ဪ - ခုကွ၊ ခုကွ၊ တဲ့

ထောက်ပံ့ကူညီခဲ့ပြီးပြီ။ ဆင့်ပေးစပ်နှမ်းပက် ဆိုသလိုပေါ့။
ယနေတော့ မြန်မာနိုင်ငံစာကြည့်တိုက်များ ဖောင်ဒေးရှင်း မတည်ပြီး စေတနာရှင်၊ အလှူရှင်ထည့်ဝင်ကြသူ၊ အများရဲ့ ကောင်းမှုနဲ့ “ဆရာကြီး သခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းစာကြည့်တိုက်” ကို တည်ဆောက်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီ။ ကောင်းလေစွ၊ ကောင်းလေစွ၊ သာဓုခေါ်စရာမဟုတ်ပါလား။

မြန်မာနိုင်ငံစာကြည့်တိုက်များဖောင်ဒေးရှင်းက ရွှေဘိုခရိုင် ဝက်လက်မြို့နယ်၊ မန်ကျည်းတုံရွာမှာလည်း ဆရာကြီး ရွှေဥဒေါင်း (၁၈၈၉-၁၉၇၃) ကို ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် ကျေးရွာစာကြည့်တိုက်ရှင်သန်အောင်မြင်အောင် ကူညီဖြည့်ဆည်းချင်တယ်။ အလားတူ ဆရာကြီးပီမိုးနင်းစတဲ့ တိုင်းပြည်နဲ့ လူမျိုးအပေါ် စာပေနဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကြီးမားစွာ အကျိုးပြုခဲ့တဲ့ စာဆိုများကို သတိတရဂုဏ်ပြုချင်ပါသေးတယ်။ နီးကြားတက်ကြွတဲ့ စေတနာရှင်ပြည်သူတွေကို လှုံ့ဆော်စည်းရုံးပြီး ကွက်လပ်တွေကို ဖြည့်ကြရမှာ မဟုတ်လား။

ယနေ့စာပေရေးသားနေကြတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံစာရေးဆရာ အသင်းက ဥက္ကဋ္ဌနဲ့ အမှုဆောင်များ ဆရာကြီးသခင် ကိုယ်တော်မှိုင်းစာကြည့်တိုက် ဖွင့်ပွဲကို လေးစားကြည်ညိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ရန်ကုန်မှ နေ့ချင်းပြန်လာပြီး တက်ရောက်ကြတယ်။ ကိုယ့်စားရိတ်ကိုယ်စားပြီး ကိုယ့်ကားနဲ့ကိုယ်လာကြရတာပါ။ နေ့ခင်း ၁ နာရီမှာ ဖွင့်ပွဲအတွက် နံနက် ၅ နာရီ ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။ ညနေ ၇ နာရီကော်မ ရန်ကန်မြန်ရောက်ကြ

စိတ်ကူးပေါ်ရာ ပြောကြဆိုကြတာဆိုတော့ အကြောင်းအရာက အစီအစဉ်မကုဘူး။ ရယ်စရာလည်းပါရဲ့။ လေးလေးနက်နက်တွေးစရာလည်း ပါရဲ့။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးပဲ စဉ်းစားစရာ မျိုးလည်းပါရဲ့။ အမျိုးစုံ ရသတွေပေါ့ကွယ်။

ဆရာဇော်ဂျီ (၁၉၀၇-၁၉၉၀) ရဲ့ သင်သေသွားသော် ကဗျာလေးကို ရွတ်သူကရွတ်၊ ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်း (၁၈၇၆-၁၉၆၄) ရဲ့ အညာ မင်္ဂလာဆောင်ဘွဲ့လေးချိုးကြီးကို အသံနဲ့ဟန်နဲ့မာန်နဲ့ ရွတ်သူကရွတ်ပြ။ ပြီးတဲ့အခါ -

“သူ့ဟာသူ မူးနေပြီး အိပ်ပျော်နေလို့ ပျောက်တာလားမသိ။ ပျောက်သဟာ ထန်းခေါက်ဖာကလည်း တစ်လုံးပါပဲ။ ပဲခူးဘူတာမှာလေ၊ ငနဲသူ့ခိုး လူညာတွေက မုန်းလိုက်ပါတီ” ဆိုတာကို ပဲခူးမှာ သူ့ခိုးလူညာတွေရှိကြောင်း ထိုလေးချိုးကဗျာထဲထည့်ပြီး ဖွဲ့ဆိုခဲ့ခြင်းအား မကျေမနပ်ထ၊ ကန့်ကွက်တဲ့ ပဲခူးသားလည်း ပါရဲ့။ (ပြောပါစေ . . . သဘောမတူခွင့်၊ ကန့်ကွက်ပိုင်ခွင့်၊ သူ့မှာရှိပါတယ်။) ဆရာကြီးသခင် ကိုယ်တော်မှိုင်းကို မကြည်ညိုလို့ပြောနေခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ။

စာရေးဆရာတစ်ယောက်က ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ပြောတယ်။ ဟိုရှေးရှေးတုန်းက တောကြီးတစ်တောရှိတယ်။ တောအုပ်ထဲမှာ ခြင်္သေ့တစ်ကောင်နေတယ်။ တောစပ်မှာ မုဆိုးတစ်ယောက်နေတယ်။ မုဆိုးမှာ သမီးချောလေးတစ်ယောက်လည်းရှိသတဲ့။ ကောင်းခြင်းဝါးဖြာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သမီးချောလေးတဲ့။ သူက အရွယ်ရောက်လာပြီ။

တစ်နေ့တော့ ခြင်္သေ့ကြီးက မုဆိုးဆီလာပြီး သူ့သမီးကို လက်ထပ်ခွင့် တောင်းပါလေရော။ သူကတော့ထဲကနေ ချောင်းကြည့်ရင်း ထိုအပျိုချောကို သဘောကျနေပုံရပါရဲ့။

မုဆိုးဟာ အံ့အားသင့်သွားတယ်။ တုံတုံယင်ယင်နဲ့ -
“သဘောတူပါတယ်။ လက်ခံပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့ပါးစပ်ထဲက အစွယ်ချွန်ချွန်တွေနဲ့ သင့်ရဲ့လက်သည်း ကြီးတွေက ကျုပ်သမီးလေးကို နာကျင်စေမှာ၊ ထိတ်လန့် စေမှာ ဖို့ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအစွယ်နဲ့ လက်သည်းတွေ သာမရှိဘူးဆိုရင် လက်ထပ်ပေးစားနိုင်ပါတယ်” လို့ ဖြေသတဲ့။

ခြင်္သေ့ကြီးဟာ ကောင်းပြီဆိုကာ တောထဲသို့ ပြန်ဝင် သွားသတဲ့။

နောက်တစ်ရက်။
ခြင်္သေ့ကြီး နောက်တစ်ခေါက်ပြန်လာပြန်ပြီ။
လက်သည်းခြေသည်း။ အချွန်အတက်တွေလည်းမရှိ တော့ဘူး။ ပါးစပ်ထဲက အစွယ်လည်းမရှိတော့ဘူး။ ပြုံးရွှင်ချိုသာသော မျက်နှာနဲ့ -

“မုဆိုးကြီး၊ သင်ပြောသလိုအစွယ်တွေ၊ လက်သည်းတွေ ငါ့မှာမရှိတော့ဘူး။ သင့်သမီးနဲ့ ပေးစားပါ” လို့ဆိုလာသတဲ့။
ဒီအခါ မုဆိုးက အသံခက်ထန်စွာနဲ့ -
“ငါ့ရွှေက အခုထွက်သွား။ ဒီနေ့ ငါ့ခြင်္သေ့ဟင်းနဲ့ ထမင်းမစားချင်ဘူးကွ” လို့ ပြောလိုက်သတဲ့။
လက်သည်းအချွန်တွေ နှုတ်ထားရလို့ သွေးထွက်တာက

နာကျင်နီရဲနေတဲ့ လက်နဲ့ ခြင်္သေ့ဟာ ထော့ကျိုးထော့ကျိုး တောထဲသို့ ဝင်သွားပါလေရော။
သင်ခန်းစာ။ အစွယ်သာမပါဘူးဆိုရင်တော့ ဘယ်မုဆိုး ကမှ အဲသလို ခြင်္သေ့မျိုးကို ဂရုမစိုက်။ မှတ်ကရော။
ပုံပြင်ဆိုတာကတော့ ပုံပြင်ပေါ့လေ။ နားထောင်ရတဲ့ သူတွေမှာ ရယ်မောရင်းနဲ့ တွေးစရာတော့ ရသပေါ့။

ကားပေါ်မှာ ပြောဆိုရယ်မောလာကြတာကတော့ အများ အားဖြင့် ကဗျာအကြောင်း၊ စာအကြောင်း၊ စာပေအကြောင်း အရာတွေများပါတယ်။ အမြင်မကျယ်ဘဲ နိုင်ငံရေးလုပ်နေ ကြတဲ့ သူအချို့ရဲ့ အချို့ငေါ်မတည့်၊ အမြီးအမောက်မတည့် ပြောပုံဆိုပုံတွေကိုလည်း ရယ်ပွဲဖွဲ့မိကြပါတယ်။ ရာထူးအာဏာ နူးတာကို နဲ့ဘေးကကြည့်ရတော့ ရယ်စရာကောင်းနေတာကိုး။

ဆရာကြီးသခင်ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ လေးချိုးထဲက စာသားအချို့ကိုလည်း ကောက်နှုတ်ရွတ်ဆိုကိုးကားကြပါ တယ်။ ဘယ်ခေတ်ဘယ်အခါမဆို စာရေးဆရာတွေအတွက် ရေးစရာတွေကတော့ ရှိနေဦးမှာပါပဲ။

စာရေးဆရာတွေ အားလုံးမှာ ဆရာကြီးသခင် ကိုယ်တော်မှိုင်းရဲ့ “ပြည်ကောင်းအောင် ဆောင်မကိုးရယ်လို့” ကလောင်ကို ကိုင်တဲ့သူတွေ များပါတယ်။ အာဏာနိုင်ငံရေး မူးဝေပြီး တိုက်လော်-ဒီခတ်၊ ဆော်ပလော် တီးတာရေးမှ ပြောမှ၊ လက်ခုပ်သံတွေရလို့ အဟုတ်မှတ်သူ အရေအတွက် အချိုးကနည်းနည်းပါ။ ဖတ်ရသူနာရသူစိတ်ကြည်ကြည် သာသာ လက်ခံချင်အောင်ရေးတတ်မှ စာပေအနုပညာ

ပြည့်ဝသူလို့ သတ်မှတ်ချင်တာပဲ။ အနုပညာဆိုတာ မလွယ် ပါဘူး။

ဒီမိုကရေစီစနစ်နဲ့ ဖွဲ့စည်းတည်ဆောက်ထားတဲ့ နိုင်ငံတော်မှာ ပြည်သူ လူထုရွေးချယ်တင်မြှောက်ခဲ့တဲ့ အစိုးရရဲ့ လွတ်လပ်ပွင့်လင်းမှု ပိုမိုပေးလာခြင်းအတွက် မည်သူမဆို လွတ်လပ်စွာရေးခွင့်၊ ပြောခွင့်တွေ ရလာကြပြီ။

စာကောင်းပေကောင်းတွေ ပိုမိုပြီး တီထွင်ဖန်တီး နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရအောင်၊ ဆန်းသစ်တဲ့ စိတ်ကူး သစ်လွင်တဲ့ အတွေးနဲ့ ရေးကြရအောင်၊ အနာဂါတ်ကို ပိုမို လှပအောင် ဖန်တီးကြရအောင်လို့ စဉ်းစားမိပါရဲ့ကွယ်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၇-၇-၂၀၁၂

(၅)

အသက်ရှည်ကြပါစေ

ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော သောတရွှင်များခင်ဗျား ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ...။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ အသက် ၆၅ မတိုင်မီဟာ လူ့လက်ပိုင်းတဲ့။

၆၅ နှစ်နဲ့ ၇၄ နှစ်ကြားက လူငယ်သက်ကြီးရွယ်အို၊ ၇၅ နှစ်နဲ့ အထက် အသက် ၉၀ အထိကိုတော့ တကယ့် သက်ကြီးရွယ်အိုလို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ တံ၊ စိတ်၊ ဥတုနဲ့အဟာရဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားလေးပါးကို မျှတအောင်နေတတ်၊ စားတတ်၊ ကျင့်သုံးတတ်မယ်ဆိုရင် ကျန်းကျန်းမာမာ နဲ့ အသက် ၁၀၀ ထိအောင် နေနိုင်ကြပါတယ်။ သူများတွေ နေနိုင်တယ်။ ကြည့်ပါဦး -

- သက်တော်ရှည် စံကင်းဆရာတော်ဘုရား ၁၀၄ နှစ်
- သက်တော်ရှည် စစ်ကိုင်းရွှေဟင်္သာဆရာတော်

ဘုရားကြီး ၁၀၂ နှစ်

- ကမ္ဘာသာသနာပြု ဆရာတော် ဘုရားအရှင် သေဠိလ ၁၀၁ နှစ်

မျက်လုံးလည်းကောင်းပါရဲ့၊ နားလည်းကောင်းပါရဲ့၊ မှတ်ဉာဏ်လည်း မပျံလွန်မီအထိ သတိမြဲစွာကောင်းလှပါရဲ့။ အသက်တစ်ရာဆိုတာကို နေရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နေနိုင်ကြ တယ်ဆိုတာ တွေ့ရပါတယ်။ မြန်မာပြည်မှာပဲ အသက် တစ်ရာကျော်တဲ့ အဖွားတွေရဲ့အမည်တွေ၊ ဘာသာရေး စာစောင်တွေမှာ ဖတ်ရှုရတွေ့မြင်ရ သာဓုခေါ်စရာပါပဲ။ ရခဲ လှတဲ့ လူ့စာဝ အသက်ရှည်ခြင်းအနာကင်းခြင်းဟာ ဝမ်းသာစရာ ပေါ့။ အားလုံးကို အသက်ရှည်ကြစေချင်ပါတယ်။

အသက်ရှည်အောင်၊ ကျန်းမာအောင်၊ ပျော်ရွှင်အောင် နေထိုင်ကြဖို့ သိသင့်သိထိုက်တဲ့ ဗဟုသုတအချို့ကို တင်ပြ ချင်ပါတယ်။ ချစ်ခင်ရင်းနှီးလို့ မေတ္တာနှံ့ပြောခြင်းပါ။ ဆရာဝန် တွေ၊ ပါရဂူတွေ၊ သမားတော်တွေလို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အသက် ၄၀ ကျော်လာပြီးတဲ့ သက်လတ်ပိုင်း ယောက်ကျားတွေ အစားအသောက်အနေနဲ့ သင့်လျော်တဲ့ အစားအစာများကို ပြောချင်ပါ ကယ်။

(၁) နွားနို့ ။ သွေးထဲက အဆီပျစ်ချဲ့နှုန်းကို လျော့ပေါ့ ကျစေပါတယ်။ ကာလ်စီယံ၊ ထုံးဓာတ်ပေါ့ခင်ဗျာ၊ အများအပြားပါဝင်တယ်။ ဒါကြောင့်

ကိုလက်စကြော အဆီတွေစုပ်ယူမှု ကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက် မယ့်အစား နွားနို့သောက်တာ ပိုကောင်းတာပေါ့။

(၂) ပဲပုတ်ပဲ ။ သွေးထဲက ကိုလက်စထရော ပါဝင်မှုနှုန်းကို လျော့ကျစေတယ်။ ပဲပြား၊ ပဲနို့တို့လည်း အလားတူ ဂုဏ်သတ္တိရှိကြတယ်။ ပဲပုတ်၊ ပဲပြား၊ ပဲနို့တို့ကို စားသင့်တယ်။ ရှမ်းရိုးရာ အစားအစာပေါ့နော်။

(၃) ဂျင်း ။ သွေးထဲက အဆီနဲ့ ကိုလက်စထရော တွေကို သိသိသာသာကျဆင်း စေတယ်။ ကျေးလက်မြန်မာတွေ ဂျင်းသုတ်စားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒါ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုတဲ့ စကားအတိုင်း ကျန်းမာရေး အတွက် အလွန်ကောင်းတဲ့ ဆေး။ အစာကပ်မျိုးပဲ၊ ဟင်းတွေထဲမှာ ထည့်ချက်တာလည်း အကျိုး ရှိတာပဲ။

ကြက်သွန်ဖြူ ။ သွေးကြောတွေထဲမှာ စုဝေးနေတဲ့ အဆီတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တယ်။

အဆီတွေ သိသိသာသာ လျော့ကျ စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ တယ်။ အနံ့နံ့တာ တစ်ခုကလွဲလို့ ကြက်သွန်ဖြူဟာ အင်မတန်ဆေးဖက် ဝင်တဲ့ အစားအစာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ မန္တလေးဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်မှ စိတ်ပညာပါမောက္ခ ဆရာကြီး ဦးခင်မောင်သန်းဟာ ကျွန်တော့်ကို နေ့စဉ်ကြက်သွန်ဖြူ ၂တစ်လုံး မှန်မှန်စားဖို့၊ နှာစေး ချောင်းဆိုးဖြစ်ရင် စိစစ်နှစ်ပြားကို ထမင်းစားပြီး ချိန်သောက်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ မိသားစုလို ချစ်ခင် ပြီး ဖခင်က သားကို ဆုံးမသွန်သင် သလို ဆရာက ပြောပြတာပါ။ ကြက် သွန်ဖြူကောင်းကြောင်း ကိုတော့ အမေရိကားကို သုံးခေါက် လောက်ရောက်ခဲ့တဲ့ ဆရာဟာ သူဖတ်ခဲ့တဲ့ သဘာဝဆေးဘက် အသီးအနှံ အကြောင်း အင်္ဂလိပ် ဘာသာစာအုပ်တွေဖတ်ပြီးတိုင်း ထောက်ခံပြောဆိုပါတယ်။ ကြက်သွန်ဖြူဟာ ဈေးလည်းမကြီး ပါဘူး။

သွေးထဲက အဆီတွေလျော့ချရာမှာ သွေးလွှတ်ကြောများ မာကျစ်မှုကို ကာကွယ်ပေးရာမှာ၌ နှလုံး သွေးကြောပိတ်ဆို့သေဆုံးမှု ကာကွယ်ပေးရာမှာ ကောင်းမွန် လှတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ရစေတယ်။ မြန်မာတွေက ကြက်သွန်နီကို မီးဖိုချောင်မှာ အချက်အပြုတ် အကြော်အလှော် လုပ်တိုင်း ကြက်သွန်နီကို သုံးလေ့ ရှိပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းတယ်။

ကြွတ်နားရွက်ဖို့ ။ သွေးထဲက ကော်လက်စထရောကို လျော့ကျစေပါတယ်။ လူတို့ ဝမလာစေဘူး။ ဝလာတဲ့လူကို ဝိတ်လျှော့ပေးနိုင်တယ်။ ကင်ဆာ ကို ကာကွယ်တယ်။ ကြွတ်နားရွက် ဖို့က ဈေးချိုချိုနဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ ဆေးဘက်အစားအစာပဲ။ မကြာ ခဏ စားသင့်ပါတယ်။

တွေကာအုတ် (မြင်းစာပျံ) ။ သွေးထဲက ကိုလက်စထရောနဲ့ ထရိုဂရစ် ဆီတွေကို လျော့ချ ပစ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု

တွေရှိတယ်။ အမြဲသုံးစွဲရင် သွေးလွတ်ကြောမှာ အဆီအနယ်ထိုင်ပြီး ချိုးတက်မှုရန်က ကာကွယ်ပေးတဲ့အတွက် သွေးလွတ်ကြောမာကျစ်မှု မဖြစ်ဘူး။

ကန်စွန်းဥ

■ ကန်စွန်းဥထဲမှာ ကော်လဂျန်လို့ခေါ်တဲ့ အရေပြား၊ အရိုးနဲ့၊ ရိုးဆက်ရွက်များကို အကျိုးပြုတဲ့ ပစ္စည်း အများအပြားပါဝင်တယ်။ ပေါ်လီဆက်ကာလို့က ကစီဓာတ်တစ်မျိုး ပါဝင်တယ်။ သွေးလွတ်ကြောများရဲ့ ရုန်းပြန်အား များများကို ထိန်းသိမ်းပေးတယ်။

ရေခွေးကြမ်း

■ လက်ဖက်ခြောက်ဟာ နတ်ဆေးသစ်ရွက်ပဲ။ ရေခွေးကြမ်းဟာ လူကိုလန်းဆန်းစေတယ်။ နှလုံးကို အားပေးတယ်။ ဆီးရွင်စေတယ်။ အစာပျော်စေတယ်။ အဆီကို ကျစေတယ်။ မြန်မာလေ့ ရေခွေးကြမ်းသောက်တဲ့အကျင့်ဟာ ကျန်းမာအသက် ရှည်စေတဲ့ အချက်ပါပဲ။

ပင်လယ်ငါးများ

■ သွေးထဲက အဆီတွေကို ကျစေ

တယ်။ ကုသမှု သုတေသနအရ ပင်လယ်ငါးအစားများတဲ့ လူတွေရဲ့ သွေးထဲမှာ အဆီဓာတ်လျော့နည်းစေပြီး သွေးလွတ်ကြောမာကျစ်ရောဂါနဲ့ နှလုံးပတ်သွေးကြော၊ နှလုံးရောဂါများကို ကာကွယ်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ အဲဒါကို တွေ့ရှိခဲ့ကြတယ်။ ပင်လယ်ငါးကို ခေတ်မီသူတိုင်းစားကြတယ်ဆိုတဲ့ စာရေးဆရာ ဦးသိန်းဖေမြင့်ရေးတဲ့ ကြော်ငြာဟာ အမှန်ပဲ။ ပင်လယ်ငါးကို အခြားသော နိုင်ငံများမှာ Sea Food ဆိုပြီး ရော့ကြီးကြီးပေးမှ စားနိုင်ကြတယ်။

ပျားလီမွှော်

အသည်းရဲ့ အဆိပ်ဖြေနိုင်မှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးတယ်။ ကိုလက်စထရော့ မဖွဲ့စည်းနိုင်အောင် ကာကွယ်တယ်။ ချေဖျက်တယ်။ သွေးထဲမှာ ကိုလက်စထရော့ ပမာဏကို လျော့နည်းစေပါတယ်။

ဒါတွေဟာ စာအုပ်ပေါင်းများစွာ၊ အတွေ့အကြုံအရ

နှစ်ပေါင်းများစွာ တွေ့ကြုံရတာတွေထဲက ရရှိတဲ့ ဗဟုသုတအသိပညာမို့ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အသိအမြင်တွေပါ။ ရေခွေးကြမ်းတို့ ကြက်သွန်ဖြူတို့ ပျားရည်တို့ရဲ့ ကောင်းကျိုးဆိုတာ လူတိုင်းလိုလို သိကြပေမယ့် တကယ့်ကို ကောင်းမွန်တဲ့ အရာမျိုးပဲဆိုတာ လေးလေးနက်နက်သိဖို့ နေ့စဉ်စားသုံးဖို့တော့ အရေးကြီးပါတယ်။

ကျန်းမာရေးဆိုတာ အဲသလို လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရောဂါကင်းအောင် အနာရောဂါကင်းရှင်းအောင် စားသောက်လို့ရပါတယ်။

သဗ္ဗေသတ္တာအဟာရဋီဋ္ဌိကာတဲ့။

သတ္တဝါများဟာ အစာအဟာရပေါ်မူတည်ပြီး အသက်ရှင်ရပ်တည် ကြတာပဲ။ အစားအသောက် အရေးကြီးပါတယ်။

သောတရှင်များကို ကျွန်တော်ယခင်ကလည်း တင်ပြအစီရင်ခံခဲ့ဖူးတာ ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ်မှန်မှန်လမ်းလျှောက်ခြင်းရဲ့ ကျန်းမာစေတဲ့ ကောင်းကျိုးအကြောင်းပါ။

လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့က လူကို သွေးသား ညီညွတ်မျှတစေပြီး ကျန်းမာစေပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာများကို စကြိန်ကြွဖို့ မြတ်စွာဘုရားက အားပေးတော်မူပါတယ်။

အစားအစာနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း တည့်တာစား၊ (မတည့်တာ မစားချင်ပါနဲ့၊ ရှောင်နိုင်) ဆာမှစား၊ အဝအအင်၊ မစားလိုက်ပါနဲ့။ လျော့စားပါ။

နောက်တစ်ချက်တင်ပြချင်ပါသေးတယ်။

စိတ်နေစိတ်ထားပါ။

စိတ်ဆိုးလွယ်၊ စိတ်မြန်တယ်။ ဒေါသကြီးတတ်တယ်ဆိုတဲ့ လူတွေဟာ ရောဂါရလွယ်၊ အသက်တိုကြပါတယ်။ စိတ်ရှည်တယ်၊ သည်းခံနိုင်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်၊ မေတ္တာစိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးကို ညှာတာသနားလေ့ရှိတယ်၊ ဆိုသူတွေက ကျန်းမာတယ်၊ ကြံ့ခိုင်တယ်၊ အသက်ရှည်ကြကြောင်း တွေ့ကြရပါတယ်။

စိတ်နှလုံးပျော့ပြောင်းနူးညံ့တာဟာ ယောနိသောမနသိကာယ နှလုံးသွင်းမှန်တာပဲ။ ခက်ထန်မာကြောပြီး ရန်လိုတဲ့သေဘာ၊ အနိုင်ယူတဲ့ ဆန္ဒလွန်ကဲရင် အသက်မရှည်တတ်ပါဘူး။ စိတ်တိုပြုပြင်ရပါတယ်။ မုဒု- နူးညံ့ပါစေ၊ အနတ်မာနိမာန်မာနချပါ။ ချစ်သောတရွှင်များခင်ဗျာ ဘယ်အရွယ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပါ ကျန်းမာဖို့၊ အသက်ရှည်ဖို့ ပျော်ရွှင်အေးချမ်းဖို့ အကြံပြုတင်ပြခွင့်ရတာ ကျေးဇူးပါခင်ဗျာ။ ခုလိုနားဆင်ပေးတာ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

ကလေးစိတ္တလောကမှာ ဒေါက်တာ ဒေါ်ထူးဘု၊ ဒေါက်တာ သိန်းဌေးဖေ၊ ကုခန်းစိတ်ပညာရှင် ဦးတင်အောင်တို့ထံမှာ စာတွေ့လက်တွေ့ (၆)လ သင်ယူခဲ့ရပါတယ်။

ဟုတ်တယ်။ စိတ်ရောဂါပညာကို မန္တလေးမှာရော၊ ရန်ကုန်မှာပါ ဆေးရုံ၊ လူနာတွေကို လက်တွေ့ကွင်းဆင်း ထိတွေ့ပြီး (၂)နှစ်သင်ယူခဲ့ဖူးပါရဲ့။ သို့ပေမယ့် နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ် လောက်ကြာတော့ စာတွေ့က ကျောင်းကိုပျံ့ သွားလောက် ပြီပေါ့။

မှန်ပါတယ်။ ဆိုက်ကီးဆစ်စိတ်ရောဂါများကို မကုသနိုင် ပေမယ့် နှုတ်ဆစ်နဲ့ အနုစားနာစားချောင်းဆိုးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါ၊ သမန်အာဂန္ဓုလောကကိုတော့ လူပြိန်းနီးနီးအကြံ ကောင်းညာဏ်ကောင်းပေးနိုင်ပါသေးတယ်။

စိတ်ချပါ။ မမှားစေရပါဘူး။

စိတ်မိစီးမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှု တစ်ခုခုကြောင့် စိတ်ညစ်နေ ခြင်း ခံစားမှုလောက်တော့ အလွယ်တကူပျောက်အောင် ကျွန်တော်အခမဲ့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။ ဖေဒင်မေးစရာမလို ပါဘူး။ ချက်ချင်းသက်သာစေရပါမယ်။

ကောင်းပြီ၊ ဘာလုပ်ရမလဲ?၊

လွယ်ပါတယ်။

ပထမတစ်ချက်က ရေမိုးချိုးပြီး အဝတ်အစားကို သပ်သပ် ယပ်ယပ်ဝတ် လိုက်ပါ။ အရောင်ညိုညစ်ညစ်မဖြစ်စေနဲ့၊ သစ်သစ်လွင်လွင် ဖြူဖြူစင်စင်ပေါ့ဗျာ။ အဝတ်အစား သန့်ရှင်းသန့်ပြန်ရင် စိတ်လည်းကြည်လင်ပေါ့ပါး သွားလိမ့်

(၆)

စိတ်မညစ်ရအောင်

ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော စာချစ်သူများခင်ဗျာ...
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ...။

“ကျွန်တော်တော့ မရွှင်လန်းပါ။ မချမ်းမြေ့ပါ။”

“ကျွန်မဖြင့် စိတ်ညစ်နေတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲနေတာ” လို့ ဆိုတဲ့သူများ ရှိလေမလား။

ကျွန်တော်ဟာ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ သို့ပေမယ့် ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်ပေါင်းလေးဆယ် ကျော်က တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝမှာ စံလွဲစိတ်ပညာကို သင်ယူခဲ့ဖူးတယ်။ မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှာပေါ့။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှာလည်း တစ်နှစ်ခွဲလောက် စိတ်ပညာ ဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘွဲ့လွန်သင်တန်းကို လွန်ခဲ့ တဲ့ အနှစ်သုံးဆယ်က တက်ခဲ့ရတယ်။ မင်္ဂလာဒုံစစ်ဆေးရုံက စိတ်ရောဂါအထူးကုသမားတော်ကြီး များဖြစ်ကြတဲ့ ဝိုလ်ဖူးကြီး မျိုးသိန်း၊ ဝိုလ်ဖူးကြီး စိန်မြင့်၊ အဲဒီတုန်းက တံတားလေး

ရစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

မယ်။ ညစ်ပေန်ဇော်တဲ့ အဝတ်မျိုး၊ ခွေးနို့ဖို့နို့နဲ့တဲ့ အဝတ် အစား မဝတ်နဲ့နော်။ ကဲ... လှလှပပသန့်သန့်ရှင်းရှင်း ဝတ်စားနေထိုင်ရင်ပဲ စိတ်ညစ်ခြင်းဟာ တစ်ဝက်ကျော်ကျော် လျော့သွားပါပြီ။

ဒုတိယတစ်ချက် ။ အလုပ်တစ်ခုခုကို စိတ်ဝင်စားစွာလုပ်ပါ။ လေးလေး နက်နက်လုပ်ပါ။ မိမိစီးစီးလုပ်ပါ။ ကြောင်လာရင် ကြွက်က ထွက်ပြေးရသလိုပဲ။ အလုပ်တစ်ခုခုကို အာရုံနှစ်ပြီး သေသေချာချာလုပ် နေပါ။ အဲဒီစိတ်ညစ်ခြင်းဆိုတာ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် လွင့်စင်ကင်းပျောက်သွားပါရော။ Occupation Tharaphy အလုပ်ပေးကုထုံးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သိပ်ထိရောက်တယ်။ ဟင်၊ ဘာအလုပ်လဲ? ကြိုက်ရာလုပ်ပါ။ ထမင်းဟင်းပဲချက်ချက်၊ အဝတ်ပဲလျော်လျော်၊ မီးပူပဲ တိုက်တိုက်၊ အမှိုက်ပဲလှဲလှဲ၊ သစ်ပင်ပဲ စိုက်စိုက်၊ စာရေး၊ စာဖတ်အလုပ် ဘာမဆိုလုပ်ရတယ်။ အာရုံဝင်စားပြီးသာ လုပ်ဖို့ လိုရင်းပါ။

အလုပ်ထဲမှာ စိတ်က နစ်မြှတ်သွားတာနဲ့ စိတ်ညစ်မှုဟာ ထွက်ပြေး တော့တာပဲ။ ပျောက်ကရော။

တတိယအချက် ။ ကိုယ်ကာလံလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဗျာ၊ လုပ်တတ်တယ်မဟုတ်လား၊ လက်ခါးခြေ၊ လှုပ်ရှားတာလေး တစ်နှစ်သုံးလေး၊ တစ်နှစ်သုံးလေး။ မလုပ်တတ်သေးရင် ပြည်လမ်း ပြည်သူ့ရင်ပြင်ဖြစ်စေ၊ ကန်တော်ကြီးဖြစ်စေ၊ အင်းယားကန်ပေါင်ဖြစ်စေ၊ အစုအဝေးနဲ့ ကစားနေကြတဲ့ အဖွဲ့တွေရှိတယ်။ သွားကြည့်လိုက်။ သူတို့နဲ့အတူ တစ်ပတ်လောက်

လိုက်ကစား။ အလေ့အကျင့်ရရင် မိမိဖာသာကြိုက်တဲ့အချိန် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လှုပ်ရှားပေါ့။ လုပ်ဖြစ်အောင်သာ လုပ်ပါလေ။

ခွေးတွေထွက်သွားတာနဲ့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးပြီး အညောင်း အညာပြေသွားမယ်။ ဟော... စိတ်ညစ်တယ်ဆိုတာလည်း ဘယ်ရောက်သွားမှန်းတောင် မသိတော့ပါဘူး။ တွေ့လား၊ ရုပ်ခန္ဓာက နာမ်ခန္ဓာစိတ်၊ စေတသိက်တို့ကို ပြောင်းလဲအောင် အကြောင်းပြုလိုက်တာနော်။ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကာယကို ပေါ့ပါး သွက်လက်အောင်၊ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်အောင် ကာယလေ့ကျင့်ခန်း မှန်မှန်လုပ်ပါ။ လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ ဆီးဝမ်းလေမှန်ပါစေ။ စိတ်ညစ်တာ မရှိတော့ဘူး။

စတုတ္ထအချက် ။ သီးချင်ဂီတ ဝါသနာပါသလား။ အေး - ဝါသနာပါရင် နားထောင်။ ဆိုချင်ဆို တီးချင်တီး၊ ကောင်းတာ ပဲ။ ဝါသနာမပါဘူးလား။ ဝါသနာသိပ်မပါလည်း ကိုယ်ကြိုက် ခဲ့တဲ့ သီချင်းတွေရွေးပြီး နားထောင်ဗျာ။

ဂီတအနုပညာဟာ စိတ်ကို ကြည်နူးသာယာအောင် ဆွဲဆောင်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်။ ဂီတဟာ သေချာပေါက် အကျိုးရှိတဲ့ ကုထုံးတစ်ခုပါပဲ။ စိတ်ချ သီချင်းတွေနားထောင်၊ စိတ်ညစ်တာ မေ့သွားမယ်။

အခုပြောမှာက ပဉ္စမအချက် ။ အာရုံပြောင်းပါ။ စိတ်ညစ် စရာကို မတွေးနဲ့။ ဘေးဖယ်ချလိုက်။ စိတ်ပျော်စရာ။ စိတ်ချမ်းသာစရာရှာပြီး တွေးကြည့်ပါ။ ဘာမှ မခက်ဘူး။ ငယ်ငယ်က ပျော်စရာကောင်းတာတွေဖြစ်ဖြစ်၊ တက္ကသိုလ်

ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသူဘဝက သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ စားကြ သောက်ကြ ရယ်မေပျော်ခွင်ခဲ့ကြတာဖြစ်ဖြစ် စသဖြင့်ပေါ့။

ဘာသာရေးစိတ်ဝင်စားရင်လည်း လျှော့တန်ခွဲတာတွေ၊ ကျွေးခဲ့မွေးခဲ့ တာတွေ၊ ပေးခဲ့ဝေခဲ့လို့ ကျေနပ်ကြည်နူးခဲ့ပုံတွေ၊ ဥပုသ်သီလစောင့်လို့ စိတ်ကြည်လင်တည်ငြိမ်ခဲ့တာတွေ၊ နိဂါသာ မှာ ဝိပဿနာတရားရှုမှတ်လို့ အေးချမ်းတည်ကြည်ခဲ့ပုံတွေ၊ တရားရေးရှုမှတ်လို့အေးချမ်းတည်ကြည်ခဲ့ပုံတွေ၊ တရားရေး ပေါ်အောင် ပြန်တွေ့လိုက်ပါ။ စိတ်ဟာ အာရုံကောင်း၊ ကုသိုလ်စိတ်ကောင်းတွေရဲ့ အကျိုးနဲ့ချက်ချင်းပဲ ကြည်လင် ပေါ့ပါးသွားတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

ကောင်းတာပဲစဉ်းစား။ ပေါ်လီယာနာအတွေးမျိုးပေါ့။ အရုပ်ကလေး ခြေကျိုးသွားတာတွေ့ရရင် တော်သေးတယ် ဘယ်ဘက်တစ်ဆောင်းပဲကျိုးလို့၊ ညဘက်ခြေထောက်မကျိုးဘဲ ရှိနေတာ တော်သေးတာပေါ့လို့ သူကစဉ်းစားတယ်။ သူ့မှာ စိတ်ညစ်စရာကိုမရှိဘူး။ ကောင်းတဲ့ ဘက်ကပဲ သူက အမြဲ တွေးတာကိုး။

ဟုတ်တာပေါ့။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ နှလုံး သွင်းနေရင် စိတ်ဆင်းရဲတာ ပျောက်သွားတာပဲ။

စိတ်က ၂၃ မရှိဘူး။ တစ်ခုဝင်နေရင် အခြားတစ်ခုမဝင် နိုင်ဘူး။ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင်ထား။ စိတ်ကောင်းမွေး။ ကိုယ်ချင်းစာတရားနဲ့ မေတ္တာစိတ်ထား။ သူများအပြစ်ကို မတွေးနဲ့ မပြောနဲ့။ ဒေါသ၊ လောဘ၊ အကုသိုလ်စိတ်မိုက် စိတ်ရိုင်းတွေ လျှော့ချပါ။ သတိနဲ့ ဖယ်ရှင်းလိုက်ပါ။ စိတ်ကြည်လင်

နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့ - စိတ်ညစ်တာ ပျောက်ချင်သလား?

- ၁။ အဝတ်အစားသန့်ရှင်းသန့်ပြန့်စွာ ဝတ်ဆင်ပါ။
- ၂။ အလုပ်ကို စိတ်ဝင်တစား ကြိုးစားလုပ်ပါ။
- ၃။ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- ၄။ သီချင်း ဂီတ နားထောင်ပါ။
- ၅။ ကောင်းတာကို စဉ်းစားပါ။ ကောင်းမှုကိစ္စတွေပေးပါ။ အကုသိုလ် ဝေးပါစေ။
- ၆။ များများရယ်မော၊ ဟာသပြောပါ။
- ၇။ သူတစ်ပါးကို ကူညီပါ။ အများဝေယျာဝစ္စအလုပ် တွေ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ။

ကဲ... ဒါဆိုရင် စိတ်ညစ်ခြင်းဟာ သေးငယ်ပျောက်လွင့် သွားကြောင်း လက်တွေ့ကြုံကြရပါလိမ့်မယ်။ ပျော်ခွင် ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ...။ စိတ်ညစ် ခြင်းမှ ကင်းဝေးပါစေ။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၂၈-၇-၂၀၁၂

သွားမယ်။
ဆဋ္ဌမအချက် ။ များများရယ်မော၊ ဟာသပြော၊ အဲဒါက စိတ်ညစ်ပြေစေ တယ်ဗျ။ ဟာသဝတ္ထုဖတ်ကြည့်ပါ။ ဇဝန၊ ကြပ်ကလေး၊ အိကြာကွေး၊ ကြူမွေး၊ ယခုခေတ်ပေါ် အကြည်တော်၊ စသဖြင့်ပေါ့ဗျာ။ ရယ်စရာရုပ်ရှင်၊ ရယ်စရာ ကာတွန်းတွေကြည့်ပါ။ သူတစ်ပါးပျော်ခွင်အောင် ဟာသ၊ ရယ်စရာ ပြောပြပါ။ ကိုယ်လည်းပေါ့ပါးပျော်ခွင်သွားတာပေါ့။
သတ္တမအချက် ။ သူတစ်ပါးကိုကြည့်ပြီး ဘာအခက် အခဲရှိသလဲ၊ ဘာအကူအညီလိုသလဲ စူးစမ်းပါ။ စိတ်ဝင်စား ပါ။ ကိုယ်က ကူညီနိုင်တာကို ကူညီလိုက်ပါ။ အဲဒါစိတ်ချမ်းသာ ရတယ်။ ပေးသမျှ အေးမြပါတယ်။

အများဝေယျာဝစ္စအလုပ်တွေ ပါဝင်လှုပ်ရှားပါ အဲဒါ စိတ်ညစ်ချိန်မရတော့ဘူး။ သူတစ်ပါးအလုပ်တွေ ခွေးတလုံးလုံး လုပ်ပေးနေရတာနဲ့တင် ကိုယ့်မှာ စိတ်ညစ်နေစရာမရှိတော့ဘူး။ မှန်တယ်။ ရပ်ရွာအကျိုး၊ ကျောင်းအကျိုး ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ရင် ချက်ချင်းပဲ ကောင်းကျိုးရတယ်လေ။ အတ္တစိတ်များလို့ စိတ်ညစ်ရတာ။

စာလေးတွေ၊ ချိုး၊ ခိုး၊ ဆက်ရက်၊ ကျေးငှက်တွေကို အစာ ကျွေးတာ၊ ကြောင်လေး၊ ခွေးလေးတွေကို အစာကျွေးတာ၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူကို အဝတ်အစားမှုဝေပေးတာ။ ဆွမ်းတော်တင် ရဟန်းသံ ယာဆွမ်းကျွေးသဖြင့် စိတ်ညစ်ခြင်းတို့ကို ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ယူချင်သမျှ ပူပင်ရတယ်။ ပေးတာ ဟူသမျှ အေးမြရဲ့။

(၇)

ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရေး

“သဒ္ဓါဆိုတာ ယုံကြည်မှုပါ။

လောကဏေရာအလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဓမ္မဏေရာ အလုပ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ယုံကြည်မှုရှိမှလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ယုံကြည်မှုမရှိရင် မလုပ်ဖြစ်ပါဘူး။ ယုံကြည်မှုရှိမှ ဦးတည်ချက်ရှိတယ်။ ဦးတည်ချက်ရှိမှ လုပ်ငန်းပေါ်ဖို့အတွက် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်တဲ့အလုပ်ဟာ အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ”

အရှင်ဆန္ဒာစိတ
(အနှိုင်းမဲ့အဖော်စာအုပ်မှ)

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၀ ဆီကပင် ခင်မင်ရင်းနှီးခဲ့တဲ့ ရဲဘော်ရဲဘက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဘက်တစ်ဦးရှိပါတယ်။ ဦးမြင့်အောင်နဲ့ ဒေါ်နုနုရီတို့မိသားစုပါ။ သူလည်း မလေးရှား ကွာလာလမ်ပူ staff college ဦးစီးတက္ကသိုလ် တစ်နှစ်သွား တက်ခဲ့သူပါ။ မိမိလည်း လွန်ခဲ့တဲ့အနှစ် ၂၀ က တက်ခဲ့ရ

တာပါ။ ဝိသုဒ္ဓိကြီးမြင့်အောင် အငြိမ်းစားဟာ မိမိနဲ့ ညီရင်း အစ်ကိုလို ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေဆိုပါတော့။

သူက အကူအညီတစ်ခုတောင်းပေးတယ်။ မကွေးတိုင်း ဒေသကြီး သရက်ခရိုင် ကမ္မမြို့နယ်ထဲရှိ အချို့ကျေးရွာများသို့ စာပေဟောပြောပွဲပြုလုပ်ချင်တယ်။ စာရေးဆရာနှစ်ဦးကို မိမိနဲ့အတူ ဖိတ်ကြားစီစဉ်ပေးပါတဲ့။ ဒါနဲ့ဆရာမောင်စိန်ဝင်း (ပုတီးကုန်း) နဲ့ ဆရာကောင်းသန့်တို့ကို ဖိတ်ခေါ်ပြီး ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။ မူလက မိမိပါလိုက်ပါဖို့ပဲ။ သို့ ပေမယ့် မိမိဟာ အင်ဒိုနီးရှားသို့ စစ်မှုထမ်းဟောင်းအဖွဲ့ ဗဟိုအလုပ်အမှုဆောင်အနေနဲ့ နိုင်ငံခြားခရီးသွားရဖို့ ဖြစ်လာတော့ စာပေဟောပြောပွဲကို ဆရာနှစ်ယောက်နဲ့ပဲ စီစဉ်ပေးလိုက်ရပါတယ်။ အောင်မြင်တယ်လို့ ပြောရမယ်။ ကျေးလက်လူထုဟာ စာရေးဆရာတွေကိုယ်တိုင် လာရောက်ပြီး စာအကြောင်းပေးအကြောင်း ဟောပြောကာကို အတော်သဘောကျနှစ်သက်ကြပါသတဲ့။ စာကြည့်တိုက်တွေ ထူထောင်ဖို့လည်း ယခင်ကထက် ပိုမိုစိတ်အားထက်သန်သွားကြပါသတဲ့။

ဒီနှစ်တစ်ဖန် ထပ်မံမေတ္တာရပ်ခံလာပြန်တယ်။ ဇန်နဝါရီလထဲ စီစဉ်ပေးမယ့် အဆင်ပြေမယ့်ရက်ကို ညီရင်းနှိုင်းရင်းမေလ ၁၆ ရက်ဖြစ်သွားရော။ မိမိအဆင်ပြေရာ စာရေးဆရာနှစ်ဦးလည်း ခေါ်ခဲ့ပါဆိုတော့ ဆရာနှစ်ဦးလည်း ဆရာမောင်ငြိမ်းသူ (ကြို့ပင်ကောက်) တို့ လိုက်ပါဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ မိမိလည်း လိုက်ပါဖြစ်တယ်။

ကမ္မမြို့နယ် ထန်းလေးပင်ရွာနဲ့ ရေနံသာရွာတို့မှ နေပွဲ

စီစဉ်စီမံပေးခဲ့ကြတဲ့ ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့ ပြန်ကြားရေးဝန်ထမ်းများ ဆရာမကြီးနဲ့ တာဝန်ရှိသူအားလုံးကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံးရဲ့ စိတ်ကောင်းစေတနာကောင်းနဲ့ အမြန်ဆုံးအကောင်အထည်ဖော်လိုက်လို့ ကျွန်တော်တို့ ပြောခွင့်ရတာမဟုတ်လား။ ခွင့်ကြွအခြေအနေကို တိုင်းပြည်နဲ့ လူမျိုးတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးရေးအတွက် အသုံးချတတ်တဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုကျွမ်းကျင်ခြင်း၊ ပြည်သူ့အကျိုးကို အမြဲမပြတ်ရှေ့ရှုခြင်းအတွက် လေးစားချီးကျူးမိပါတယ်။

ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ ရာထူးတာဝန်တိုးကြပါစေ။

မိမိပြီးတော့ ဆရာနှစ်ဦးလည်းက “စားရေးသူမှ စာဖတ်သူသို့” ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နဲ့ ဟောပြောပါတယ်။

နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် စာပေရေးသားခဲ့ ဟောပြောခဲ့တဲ့ စာရေးဆရာမဟုတ်လား။ ဆရာမင်းသုဝဏ်ရဲ့ ဖိုးမောင်လာပြီ ကဗျာအပါအဝင် ကဗျာလင်္ကာတွေ စာကောင်းပေကောင်းတွေ ကောက်နုတ်ကိုးကားရွတ်ဆိုသွားပြီး ပရိသတ်စွဲပြီ ကျန်ရစ်အောင် ဟောပြောနိုင်ပါပေတယ်။

ဆရာတို့နှစ်ဦးက မိမိရဲ့ သင်ဆရာမြင်ဆရာကြားဆရာတွေပါ။ သမ္မာကကွာတော့ သူတို့လောက်တော့ အနုပညာရသမမြောက်လှသေးဘူး။ ဆည်းပူးလေ့လာနေဆဲပေါ့။

ဒီတော့ ပိုမိုကြိုတင်မြင်ဆင်မှုတွေမှာ ကြိုးစားအားထုတ်ရတာပေါ့ကွယ်။ ဟောပြောမယ့်အချက်တွေကို မှတ်စုနေတယ်။ ကိုးကားချင်တာတွေ ရှာဖွေကူးယူတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကြားမယ်။ ဘာခေါင်းစဉ်ပြောမယ်။ ဘယ်အချက်တွေ အဓိက

ဟောပြောရမယ်။ နံနက်တစ်ပွဲ ညနေတစ်ပွဲ။ ဒါ့ဟို့ မေ ၁၅ ပြည်မှာ ညအိပ်မယ်။ ညတွင် ပြည်ခရိုင်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးနဲ့ ပြည်ခရိုင်ပြန်ကြားရေးအရာရှိတို့က ပြည်မြို့၊ ပညာရေးကောလိပ်မှာ ထိုညဟောပြောဖို့ ဖိတ်တာကို လက်ခံလိုက်ပါတယ်။

မေ ၁၅ ရန်ကုန်မှ ပြည်သို့ မိုင် ၁၈၀ ခရီးဟာ ဖိတ်ကြားစီစဉ်သူများ လာကြိုတဲ့ကားနဲ့ ချောချောမောမော အဆင်ပြေထွက်ခွာခဲ့ကြပါတယ်။ ရန်ကုန်မှ ၉ နာရီထွက် ပြည်မြို့သို့ ညနေ ၃ နာရီရောက်။ မင်္ဂလာဂါးဒင်းရီဇောမှာ အနားယူအခြေပြု။ ည ၇ နာရီမှ ၁၁ နာရီအထိ ပြည်ပညာရေးကောလိပ်ရှိ ဆရာဆရာမ ၅၀၊ သင်တန်းသားဆရာဆရာမလောင်း ၂၃၀ စုစုပေါင်း ပရိသတ် ၂၈၀ နဲ့ ကျောင်းအပေါ်ထပ်ခန်းမအပြည့် တက်ရောက်ကြပါတယ်။ ဆရာမကြီးက အဖွင့်အမှာစကား ပြောပါကယ်။

တာဝန်ခံကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီး ဒေါက်တာဝေဝေဦးနဲ့ တကွ ဆရာဆရာမများ သင်တန်းသားများကို မေတ္တာပို့သပါတယ်။ ဆရာမောင်ငြိမ်းသူ (ကြို့ပင်ကောက်) က ပထမဦးဆုံး “စကားလက်ဆောင်” ကို ဟောပြောပါတယ်။ ပရိသတ်သဘောကျပါတယ်။ စာပေရေးသက်ဟောပြောသက်နှစ်ပေါင်းသုံးဆယ်ကျော် အတွေ့အကြုံရှိတဲ့ဆရာမ၊ ဆရာဆရာမတွေနဲ့ ဆီလျော်အောင် နှစ်သက်ပျော်ရွှင်အောင် အကျိုးရှိအောင် ဟောပြောနိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယ မိမိဟောပြောပါတယ်။

ထားပြောမယ်စသည်ဖြင့် အချိန်ပေးပြီး ပြင်ဆင်မှုလုပ်ပါတယ်။ ဆရာမောင်ငြိမ်းသူနဲ့ အတူတွဲဟောပြောလာခဲ့တာ အကြိမ်ပေါင်းများလှပါပြီ။ သူပြောတဲ့ခေါင်းစဉ်ကတော့ “စာပေစကားလက်ဆောင်” ချည်းပါပဲ။ စင်ပေါ်ရောက်မှ ပရိသတ်ကြည့်ပြီး သင့်သလိုပြောတာပဲ။

ဆရာနှစ်ဦးလည်းက အတူတွဲဟောပြောလာခဲ့တာ မနည်းတော့ပါဘူး။ သူပြောတဲ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ ဘယ်ပွဲဖြစ်ဖြစ် “စာရေးသူမှ စာဖတ်သူသို့” အမြဲပါ။

ဆရာနှစ်ဦးဟာ ဟောတဲ့ပြောတဲ့အခါမှာတော့ ပရိသတ်အခြေအနေကိုကြည့်ပြီး သင့်လျော်ဆီလျော်စွာ ဟောပြောသွားတာပေါ့လေ။ တစ်နေရာနဲ့တစ်နေရာမတူအောင် မထပ်အောင်ဟောပြောနိုင်ကြပါတယ်။ ခေါင်းစဉ်ကိုတော့ ပုံသေထားလေ့ ရှိကြပါတယ်။

၁၅-၅-၂၀၁၁ နေ့ည ပြည်မြို့၊ ပညာရေးကောလိပ်မှာ မိမိဟောပြောခဲ့တဲ့ ခေါင်းစဉ်က တမင်သီးသန့်ကြိုတင်မြင်ဆင်ဖြူစုသွားတဲ့ “ကလေးကမှ လူကြီးဖြစ်တာ” ဆိုတဲ့ အကြောင်းအရာပါ။ ဆရာမလောင်းတွေနဲ့ အံ့ကျတော့ ပြောလို့ကောင်း၊ မိမိတို့စာရေးဆရာတွေ စာပေဟောပြောပွဲပေါင်းများစွာ သွားလာလှည့်လည်ပြီး ဟောပြောနေကြတာတွေရဲ့ အဓိကဦးတည်ချက်ကတော့ ပြည်သူလူထု အသိပညာစဟူသုတမြင့်မားလာအောင် “စာပေဖတ်ရှုကြရေး” ကို အားပေးရန်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆင့်ပွားဆင့်ပွားအားလုံးကို လှုံ့ဆော်ရပါတယ်။

ကိုမြင့်တင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဘေးလူက မြင့်ကြမြင့်ကြလို့ အမိန့်ပေးလို့ မရဘူး။ အဘယ်ဝိဇ္ဇာခိုရ် အဘယ်မှော်ဆရာ ကမှ ညံ့ဖွဲဆိုပြီး မြင့်တင်ပေးလို့ မရနိုင်ဘူး။

ဥစ္စာရင်လို့ ဥစ္စာရင်ခဲ။ ပြည်သူ့အများကိုယ်တိုင်က ငါတို့ ဘဝဟာနိမ့်ကျနေပါသေးလား။ ဒီထက်အဆများစွာ ငွေတိုး အောင် ပိုမိုကျန်းမာအောင် ပိုမိုချမ်းသာအောင် ပိုမိုအသက် ရှည်ပျော်ရွှင်အောင် ငါတို့ဘဝကို ငါတို့ကိုယ်တိုင် ပြုပြင် ပြောင်းလဲနိုင်ကြတယ်။ ဒါကို ငါတို့ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ မြင့်တင်ကြမယ်။ ငါတို့ လိုလိုချင်ချင်တစ်ဦးချင်းနဲ့ မိဘားစုရဲ့ စာဖတ်နှုန်း စာဖတ်ကျင့်နဲ့ စတင်ထူထောင်ကြမယ်။ ဖတ်စရာ စာအုပ်တွေရှိနေကြအောင် စာကြည့်တိုက်တွေ ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးထူထောင်ရမယ်။ နေ့စဉ်သတင်းစာ အပတ်စဉ် ဂျာနယ် လစဉ်မဂ္ဂဇင်းတွေကို စိတ်နေပြီး ခေတ်ကို လက်ဖဝါး ပေါ်တင်ကြည့်နေသလို အနီးကပ်မြင်အောင် သိအောင် ကြည့်မြင်မယ်။ အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုးတွေကို သဘောပေါက်နေအောင် အဆက်မပြတ်စာဖတ်မယ်။

စာဖတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို ပျိုးထောင်ရမယ်။ မြို့တိုင်း ရွာတိုင်းမှာ စာနယ်ဇင်းတွေဖတ်နေကြပြီ။ ပညာရေး ကျန်းမာရေး စီးပွားရေးနဲ့ နိုင်ငံတကာရဲ့ အခြေအနေတွေကို သိမြင်နေကြ ပြီဆိုရင် အခုလို ဆင်းဆင်းရဲရဲ ပွဲပွဲတေတေဘယ်နေလိမ့် မလဲ။ တိုးတက်မှာပဲ။ မုချဖွံ့ဖြိုးလာမှာပဲ။

အမေရိကန်တို့ ဂျပန်တို့လို သန်းကြွယ်သူဌေးကြီးတွေ များများစားစားမပေါ်နိုင်သေးရင်တောင်မှ မလေးရှား၊ ထိုင်း။

စက်မှုတို့လောက် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်တဲ့ လူမှုစီးပွားအဆင့် အတန်းဖျိုးတော့ တို့လူဖျိုးတွေ မကြာခင်ရောက်လာကြမှာပေါ့။

ဒီအခြေအနေတွေကို မြင်ရမယ်။

ဒီအချက်တွေကို ယုံကြည်ရတယ်။

ဒီသဘောတွေကို နားလည်သဘောပေါက်နေကြပြီ ဆိုရင် မကြာမတင်လက်တွေ့တိုးတက်အောင်မြင်ပြီး ဖွံ့ဖြိုး လာမှာပဲ။ လူသားတွေရဲ့ စိတ်သဘောထားခံယူချက် ယုံကြည်ချက်က အဓိကကျတာပဲ။ အခြေခံအရင်းအမြစ် မဟုတ်လား။

ဘယ်လိုပင် နောက်ကျနေတဲ့ရေ ဖြစ်ပါစေ။ စကြာမင်း ရဲ့ ပတ္တမြားရတနာကို ထည့်လိုက်ရင် ရေဟာကြည်လင် ချင်တိုင်း ကြည်လင်သွားတော့တာပဲတဲ့။

ဘယ်လောက် နောက်ကျနေတဲ့စိတ်ပင်ဖြစ်စေ၊ သဒ္ဓါ တရားက တစ်ခဏချင်း ကြည်လင်စေနိုင်ပါတယ်။ စိတ် အစဉ်မှာ ယုံကြည်မှုဆိုတဲ့ သဒ္ဓါတရားဟာ အံ့ဩစရာ ကောင်းအောင် အစွမ်းထက်ပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားက သူ့ချည်း သက်သက်စွမ်းအားထက်တာတော့ မဟုတ်ဘူး။ သတိ သမာဓိ ဝီရိယ ပညာဆိုတဲ့ အဖော်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲပူးပေါင်းပြီး ရှင်သန် ရတာ။

သဒ္ဓါကြောင့် စိတ်ကကြည်သွားပြီးတဲ့နောက် သတိက လုပ်သင့်တဲ့ အလုပ်တွေကို သတိရစေတယ်။ သမာဓိက လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေကို အရည်အသွေးကောင်းနေအောင် အာရုံစိုက်စေတယ်။ ဝီရိယက အလုပ်ကို အစမှအဆုံးအထိ

ပြီးစီးထမြောက်အောင် လုံ့လစိုက်ထုတ်ပြီး ကြီးစားစေတယ်။

"ယုံကြည်မှု" သဒ္ဓါတရားက စလိုက်တာ နောက်ဆုံးပါလာ တဲ့အရာက ပညာပဲ။ အမှန်အမှား အကောင်းအဆိုး ခွဲခြား စိစစ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်လည်း မြင့်လာစေတယ်။ ပထမဦးဆုံး စတင်လို့ ဆော်ရတာကတော့ ယုံကြည်မှုပဲ။ ဝိုလ်ငါးပါးမှာ ထိပ်ဆုံးက ယုံကြည်မှုဗျ။

သဒ္ဓါတရားအားကောင်းလာရင် ဘယ်နေရာဘယ်ဒေသ သွားသွားရောက်လေရာရာ နေရာဒေသတိုင်းမှာ လက်ဆောင် ပဏ္ဏားတွေ လာဘ်သပ်ပကာတွေနဲ့ အမြဲတမ်းအပူဇော်ခံရ စေပါတယ်တဲ့ စာပေထဲမှာ။

သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ယဿ၊ ဘောဂရှိရင် ရောက်လေရာရာမှာ အပူဇော်ခံရတတ်တယ်လို့ တရားတော်များမှာ ကြားနာရ ဖူးပါတယ်။ သဒ္ဓါတရားရှိသူ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလဖြူစင်သူ၊ အမြဲ အရံပရိသတ်ရှိသူနဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာရှိသူတို့ဟာ ဘယ်နေရာ ဘယ်ဒေသကိုပဲသွားသွား ရောက်လေရာနေရာဒေသတိုင်းမှာ ကောင်းစွာအပူဇော်ခံရပါတယ်။ ကောင်းစွာအိုးမြှောက်ခံရပါ တယ်။ ဆရာတော်သံဃာတော်များ ဟောကြားလေ့ရှိတယ်။

(၁) စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချင်သလား။

ဒါဆိုရင် ဒါနကောင်းမှုမှာ သဒ္ဓါတရားကောင်းကောင်း နဲ့ လှူဒါန်းပေးဝေပါ။ ယုံကြည်မှုရဲ့စွမ်းအား။

(၂) ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ အစစအရာရာ အဆင် ပြေချင်သလား။

ဒါဆိုရင် သီလကောင်းမှုမှာ သဒ္ဓါတရားကောင်းကောင်း နဲ့ သတင်းသီလစောင့်ထိန်းပါ။ ယုံကြည်မှုခွန်အား။

(၃) စိတ်ဓါတ်ရေးရာမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချင် ပါသလား။

ဒါဆိုရင် သမထကုသိုလ်ပြုတဲ့နေရာမှာ သဒ္ဓါတရား ကောင်းကောင်းနဲ့ အားထုတ်လေ့ကျင့်ပါလေ။

(၄) အသိဉာဏ်ပညာမှာ အစစအရာရာ အဆင်ပြေချင် ပါသလား။

ဝိပဿနာကောင်းမှုမှာ သဒ္ဓါတရားကောင်းကောင်းနဲ့ ကြီးစားကျင့်ကြံပါလေ။

ဒါန၊ သီလ၊ သမထ၊ ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများ ပြုလုပ်တဲ့အခါ သဒ္ဓါတရားအားကောင်းကောင်းနဲ့ ဆောင်ရွက် ခဲ့ရင် ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ဘဝခရီးတစ်လျှောက်လုံး ဘယ်ဘက် ကမှ လိုလေသေးမရှိ အစစအရာရာအဆင်ပြေစေပါတယ်။ မိမိတို့ရဲ့ အတ္တတ္တသန္တာန်တွင် ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့ ဝိုလ်ငါးဖြာနဲ့ ဦးစီးဆောင်ရွက်တဲ့ ကိစ္စ မှန်သမျှ အောင်ပန်းကိုဆင်မြန်းရစေပါပဲ။

သဒ္ဓါဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုက အဦးအစ ပထမအချက်ဖြစ်ပါ တယ်။ သူတူတိုသူထွန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက သဒ္ဓါတရားရှိတဲ့ သူဟာ ကိုယ်ကျင့်သီလကို စောင့်ထိန်းပါတယ်။ ဗဟုသုတ လိုက်စားတယ်။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့ပေါင်းတယ် အစ ရှိသဖြင့် (၁၁) ချက်သာ သဒ္ဓါတရားရှိသူရဲ့ အင်္ဂါလက္ခဏာ များကို ဟောကြားတော်မူပါတယ်။

ထားတော့။

ရှည်မှာစိုးလို့ အမြင်မျှသာ ပြပါရစေတော့။

အစစအရာရာ ဘာပဲလုပ်လုပ် အောင်မြင်ချင်ရင် ဗိုလ်ငါးပါးပါဝင်ရမယ်။ အဲဒီထဲမှာ “ယုံကြည်မှုရှိခြင်း” ဆိုတဲ့ အရာဟာ အဦးအစရှေ့ဆုံးက အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ဒါကြောင့် ပြည်သူတွေရဲ့ လူနေမှုဘဝမြင့်မားရေးကို လုပ်ဆောင်ကြရာ မှာ စာပေရဲ့ စွမ်းအား စာပေရဲ့ သတ္တိကို ယုံယုံကြည်ကြည်နဲ့ အသုံးပြုကြရမှာ မဟုတ်လား။

ဒါဟာ အညှာပါပဲ။

စာအုပ်စာပေမှရတဲ့ အသိဉာဏ် ဗဟုသုတတွေမှတစ်ဆင့် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး အစစအရာရာ တိုးတက်သစ်လွင် ပြောင်းလဲလာကြရမှာပါပဲ။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၂၉-၅-၂၀၁၁

(၈)

ကျွန်တော့်ဆရာ နန္ဒာသိန်းစံ

၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၁၄ ရက် အင်္ဂါနေ့တွင် ကမ္ဘာအေး ဘုရားလမ်းရှိ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်၊ မိုးကုတ်ဆွမ်းစားဆောင်မှာ ဆွမ်းကျွေးတရားနာကြရောက်ပါရန် မိတ်စာတစ်စောင်ရသည်။ ၁၄-၈-၂၀၁၁ က ကွယ်လွန် ခဲ့သော ဆရာကြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာသိန်းစံ (စာရေးဆရာ နန္ဒာသိန်းစံ) ကွယ်လွန်ခြင်းတစ်နှစ်ပြည့် ကုသိုလ်ပြုခြင်း ဖြစ်ပါ၏။ ဆရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်လည်း ရေးပေးစေလိုပါသည်ဟုလည်း စာတစ်စောင်ရခဲ့၏။

မဟာသဒ္ဓမ္မဇေတိကဇေ ဆရာကြီး ဦးသိန်းစံကို ရန်ကုန် တက္ကသိုလ် ဒဿနိကဗေဒ ပညာဌာနပါမောက္ခကြီး ဒေါက်တာ သိန်းစံဟူသော သူ၏ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပြုရာ တက္ကသိုလ် ဆရာဘဝနှင့် မိမိမထိတွေ့ဖူးပါ။ စာရေးဆရာ နန္ဒာသိန်းစံ (၁၉၄၇-၂၀၁၁) အနေဖြင့် သူရေးသော စာအုပ်စာပေများ သူဟောပြောသော စာပေဟောပြောပွဲအဖိုးတန်စကားနှင့်

အသိပညာများကိုသာ နာယူမှတ်သားခဲ့ပါသည်။ စာရေးသူ စာရေးဆရာကို သူ့စာဖတ်ရင်း ကြည်ညိုချစ်ခင်ရာမှ သူ၏ ပညာအရောင်နှင့် အာဝါသအရိပ်ဩဇာကို ခံစားနှစ်သက် စိမ့်ဝင်ခဲ့သူဟု ဆိုရပါလိမ့်မည်။ ကျွန်တော်သည် ဆရာတပည့် ဆရာသည် ကျွန်တော့်ဆရာ၊ မိမိဘက်က ခံယူချက်ပါ။ ဆရာ၏ တပည့်အမည်စာရင်းမှာ မိမိပါချင်မှ ပါပါလိမ့်မည်။ ဆရာဘက်ကမူ သိချင်မှသိပေမည်။

ဆရာနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိမှာရေးစရာပြောစရာ အများကြီး ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ဆောင်းပါးတောင်းသောစာကို ဆရာကြီး ဦးသိန်းလွင် (အင်္ဂလိပ်စာ) ထံမှ ရပြီးနောက်တစ်ရက်မှာပင် ဆရာအကြောင်းဆောင်းပါးတစ်ပုဒ် ရေးဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာ နှစ်လည်ဆွမ်းကျွေးပွဲသို့ ရောက်သောအခါ ဆရာကတော်၏ လက်သို့ မိမိရေးသော ဆောင်းပါးပေးအပ်လိုက်ပါသည်။ ဆရာကို နှမြောတသလွမ်းဆွတ်ကြသူများတွင် ကျွန်တော် လည်းပါဝင်သည်။ ရေးချင်တာတွေရှိနေသေးသည်။ ဤစာကို ရေးပါသည်။

ဆရာရေးသော ပထမဦးဆုံးစာအုပ်မှာ ၁၉၆၉ ခုနှစ်က ထုတ်ဝေခဲ့သော “ဘဝအဓိပ္ပါယ်နှင့် ဘဝသစ္စာ” စာအုပ် ဖြစ်လေသည်။ ဤစာအုပ်ကို မိမိမန္တလေးတက္ကသိုလ်နောက်ဆုံး နှစ်တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝမှာ စတင်တွေ့မြင်ရသည်။ ၁၉၇၀။ ယခုဆိုလျှင် နှစ်ပေါင်းလေးဆယ်ကျော်ခဲ့ပေပြီ။ သို့သော် စာအုပ်မျက်နှာဖုံးပန်းချီဆရာ ပေါ်ဦးသက်၏ လက်ရာကျပင်ကြိုကျပင်ကြားမှာ လောင်းလှေလေးနှင့်

ချောင်းရေထဲမှာ ရွှေ့လျားနေပုံလက်ရာမှသည် ဓမ္မဝိကြာ သုတ်မှစ၍ ဗုဒ္ဓဓမ္မကို အနောက်တိုင်းဒဿနများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ချဉ်းကပ်သုံးသပ်ပြီး ဘာသာမရွေး၊ လူမျိုးမရွေး၊ နားလည်နားဝင်အောင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရေးသားပုံကား အံ့အားသင့်စရာကောင်းစွာ ထူးခြားလှပါသည်။ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ဖတ်မိသည်။ တက္ကသိုလ်တွင် ခင်မင်ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများနှင့် မိမိတို့အမှတ်တရပြောဖြစ်သည်။ ရွှေ့ပြည်အေးဆောင်အတူနေသူ စာပေဆွေးနွေးဖော် ကိုတင်ငါး (ကဗျာဆရာဝင်းလတ်) နှင့် ချီးကျူးပြောဆိုဖြစ်ခဲ့သည်။ ထူးချွန်စွာ ကောင်းမွန်သည်။

ဤစာအုပ်ကို သူငယ်ချင်းတွေကို ငှားပေးပြီး ဖတ်စေသည်။ မြန်မာရတော့ဘူးဆိုလျှင် မိမိစာအုပ်စင်အတွက် ဘဝအဓိပ္ပါယ် နှင့် ဘဝသစ္စာစာအုပ်ကို နောက်တစ်အုပ်အသစ်ဝယ်ဖြည့် ထားလိုက်ပြန်သည်။ အဖေနှင့် အမေဆီသို့လည်း တစ်အုပ် ဝယ်ပြီး ပို့လိုက်သည်။ အဖေက စက္ကူဖုံးလေးထပ်ဖုံးပြီး ရှိရှိသေသေကိုင်သည်။ ဥပုသ်နေ့များတွင် ရွာကျောင်းဥပုသ် သည်များကို အဖေက အသံထွက်ဖတ်ပြသည်။ အဖေက တောရွာမှာ ကျောင်းဆရာ၊ ရပ်ကွက်မှာတော့ ရပ်မီ၊ ရပ်ဖ။ အများကြည်ညိုသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လေသည်။

ဆရာ ပထမဦးဆုံးစာအုပ်သည် မြန်မာပြည်နှစ်တစ်လျှား ပေါက်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ကျေးလက်တောရွာလေးရောက် အောင် လူတိုင်း၏ နှုတ်ဖျားမှာ ရေဝန်းစားခဲ့လေသည်။ ထူးခြားသော ကျမ်းစာ။ မဟာဝိဇ္ဇာတန်း ဒဿနိဗေဒ

ကျောင်းသားတစ်ဦး၏ တက္ကသိုလ်ဘွဲ့ယူစာတန်းကျမ်းစာသည် လှည်းနေလှေအောင်းမြင်းစောင်းမကျန် ပြန်နံ့ကျော်ကြားသွားခဲ့သည်။ ၁၉၇၀ ပြည့်ကာလဆီ။

ဆရာကွယ်လွန်သည့်အချိန်အထိ ဆရာသည် နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ခန့် စာတွေရေးခဲ့သည်။ ၁၉၆၃၊ ၆၄ ခုဆီကပင် ဆရာတက္ကသိုလ်ပထမနှစ်တွင် စာစရေးသည်။ ၂၀၁၁ ခုနှစ်အချိန်တွင် ဆရာရေးခဲ့သော စာအုပ်ပေါင်းသုံးဆယ်ခန့် ရှိမည်ထင်ပါသည်။ ရေးသမျှစာများ အကြိမ်ပေါင်းမရေမတွက်နိုင်အောင် အခါခါပုံနှိပ်ခဲ့ရသည်။ အားပေးကြသည်။

၁၉၈၀ ပြည့်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော "ခရောင်းလမ်းကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း" စာအုပ်ကား နိုင်ငံအဝှမ်းအောင်မြင်ကျော်ကြားလူကြိုက်များလှသော စာအုပ်ဖြစ်၏။ ၁၉-၈-၇၈ ရက်နေ့၌ လုပ်သားများကောလိပ်၊ ဒဿနိကဗေဒအသင်းတွင် ဟောပြောသော ဆရာ၏ "ဘဝခရီးအတွက် အတွေးအမြင်များ" ဟောပြောချက်ကို စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်၏။ လူငယ်တိုင်းဖတ်သင့်၏။

ခရောင်းလမ်းကို ဖြတ်ကျော်ခြင်း (၁၉၇၈)
ဤစာအုပ်သည် မိမိအတွက် လက်စွဲဖြစ်ခဲ့၏။ ဤစာအုပ်သည် မိမိဘဝအတွက် လမ်းညွှန်အလင်းရောင်ဖြစ်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ခင်ရာမင်ရာသူငယ်ချင်းများကို ဆရာနန္ဒသိန်းလဲ၏ ခရောင်းလမ်းကို ဖြတ်ကျော်ခြင်းစာအုပ်လေးအား အမှတ်တရ လက်ဆောင် ပေးဝေလေ့ ရှိ၏။ ဤဒါနကုသိုလ်တို့၏ ကောင်းကျိုးကြောင့် မိမိလည်း စာရေးသူတစ်ဦးဖြစ်လာပုံ

ရပါ၏။

ဆရာကို ကြည်ညိုချစ်ခင်သဖြင့် ဆရာအတွက် နှစ်လည်အမှတ်တရ ဆွမ်းကျွေးတရားနာကို ရောက်အောင်သွားခဲ့ပါသည်။ ဆွမ်းကပ်လှူ လှူတွေလည်း နေ့လယ်စာစားပြီးသော အခါ ဆရာကို အမှတ်တရ ဆရာ၏ မိတ်ဆွေများနှင့် တပည့်များက စကားအနည်းငယ်စီ ပြောကြသည်။ ဆရာကြီးမောင်ခင်မင် (ခနုဖြူ) မောင်သာချို၊ ချစ်ဦးညို၊ ဒေါက်တာခင်မောင်ညို၊ ကောင်းသန်း၊ မောင်ကြည်သစ်၊ ဒေါက်တာဆန်းထွန်း၊ မောင်မောင်ဇေယျ စသည်တို့ဖြစ်ကြပါသည်။ နားထောင်ရတာ ဗဟုသုတ တိုးပါသည်။

ဆရာသည် အနေအထိုင်ရိုးသည်။ အဝတ်အစားမိုးသည်။ အဖြူရောင်လက်ရှည်အင်္ကျီမှလွဲ၍ အကွက်၊ အစင်း အကူး၊ အရောင်စုံအင်္ကျီများလည်း တစ်ခါမှ မဝတ်၊ အစားအသောက်လည်း ရောင့်ရဲသည်။ မုန့်ဟင်းခါးတစ်ခွက်ကို ဟင်းအဖြစ် သူအိမ်ကယူလာသော ထမင်းချိုင့်ထဲရှိ ထမင်းနှင့်ရောမွှေပြီး စားလိုက်သည်။ နေ့ခင်းစာထမင်းတစ်နပ်ပြီးသွားပြီ။ ဘာမှ မတောင့်တ။

မည်သူမှ ဆရာဦးသိန်းလဲ၏စိတ်ဆိုးသည်ဟု မတွေ့ဖူးခဲ့ကြချေ။ ဆရာဦးသိန်းလဲဒေါသနှင့် ပြောဆိုသည်ဟူ၍ တစ်ဦးမှ မကြားရဖူးပေ။ ဆရာ၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ ဆူပူကျိန်းမောင်းသည်ဟူ၍ ဘယ်တပည့်မှ မခံရဖူးလေ။ ဆရာသည် နာယကဂုဏ်ခြောက်ပါးအနက် ခမာဟူသော အလွန်တရားသည်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဟူသည့် ဂုဏ်ဖြင့်လည်း ပြည့်စုံသူဖြစ်၏။ လူ

တစ်ဘက်သားကို အမြဲဦးစားပေးသည်။ ပုထုဇဉ်ပီပီ စိတ်ဆိုးစရာမကြုံဘဲ ဘယ်မှာရှိပါမည်လဲ။ ယောနိဂောဂမနာဂိကာရဖြင့် ခွင့်လွှတ်သည်ခံပြီး နှလုံးသွင်းလေ့ရှိသောကြောင့်ဖြစ်၏။ ဆရာသည် စင်စစ်ပညာရှိသူတော်ကောင်းပေတည်း။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဖြင့်မားပါပေသည်။

ပါဖက်မဂ္ဂဇင်းက ဟိုတယ်တစ်ခုတွင် စာပေပရိသတ်ကို ဖတ်ကြား၍ ပြည့်စုံခြင်းအကြောင်းကို ဆရာနန္ဒသိန်းလဲ၊ ချစ်ဦးညို၊ စံဇာနိဘိနှင့် ကော်ဟိန်းတို့လေးဦးအား ဆွေးနွေးပြောကြားစေပါသည်။ ဆရာတို့လေးဦး ဆွေးနွေးပြောကြားသွားပါသည်။ ထို့တွင် ဆရာနန္ဒသိန်းလဲ၏ ဆွေးနွေးချက်သည် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ ဒုတိယကတော့ သူပေါ့ဟု အတည်လိုလို နောက်သလိုလို ဆရာချစ်ဦးညိုက ပြောလိုက်၏။ ဆရာနန္ဒသိန်းလဲနှင့် ဆရာချစ်ဦးညိုတို့ ဆွေးနွေးချက်များက လေးနက်စွာ မှတ်သားစရာနှင့် နာယူထိုက်သော စကားတွေဖြစ်၏။ အခြားပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ဦး၏ ဆွေးနွေးချက်ကိုကား ဘာမှ မပြောလိုပေ။ သိလိုလျှင် စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ရှာဖွေပြီးလေ့လာနိုင် ပါသည်။

ဆရာနန္ဒသိန်းလဲကွယ်လွန်သောအခါ ဆရာရုပ်ကလပ်ကို သံဃာတော်များကြွရောက်ပြီး အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းရှုကြသည်။ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာတက္ကသိုလ်မှာ ဆရာက စာသင်ကြားသဖြင့် ဆရာကို ကြည်ညိုလေးစားသော စာသင်သား သံဃာတော်များ ဖြစ်ကြလေသည်။ ဆရာရုပ်အလောင်းကို ရှု၍ လက်အုပ်ချီကြသည်။ ဆရာတော်သံဃာတော်တစ်ပါး

၆၇

ပျံလွန်တော်မူလျှင် လူအများက ရုပ်အလောင်းတော်ကို လက်အုပ်ချီပြီးပူဇော်ကြသည်။ ဤမြင်ကွင်းမျိုးကား မထူးဆန်းပေ။

လူပတ်ကြောင့်တစ်ဦးကွယ်လွန်သူကို သံဃာတော်များက ဝန်းရံပြီး လက်အုပ်ချီကာ ပူဇော်နေပုံမှာ မြင်ရတွေ့ရခဲ့သော မြင်ကွင်း၊ ထူးခြားသောမြင်ကွင်းပါတကား။ ဤဆရာနန္ဒသိန်းလဲ၏ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်ကား မြတ်စွာဘုရား၏ သားတော်ရဟန်းတော်များကပင် လေးစားပူဇော်ရပါတကား။ သာဓုပါဘုရား။

ဆရာနန္ဒသိန်းလဲ၏ ဒိုင်ယာရီစာမျက်နှာအချို့ကို ဖတ်ခွင့်ရဖူးသော သာသနာ့တက္ကသိုလ်ဌာနမှ ဆရာတော်တစ်ပါးက မိန့်ကြားသည်။ ဆရာနန္ဒသိန်းလဲ သုတေသနခရီးတစ်ခုအတွက် ရခိုင်ပြည်နယ်၊ စစ်တွေမြို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကျေးရွာလေးတစ်ခုသို့ ရောက်သွားသည်။ ဆရာတည်းသော အိမ်ရှင်၏ ဘုရားခန်းစာအုပ်စင်တွင် ဆရာရေးသော "မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနှင့် ခရီးသွားခြင်း" စာအုပ်ကို မြင်လိုက်ရသည်။ ဆရာအံ့ဩဝမ်းသာသွားပါသည်။

စစ်တွေမှလာကြသူများထဲမှ တစ်ဦးက "ဒါက တက္ကသိုလ်ဒဿနိကဗေဒဌာနမှ ဆရာဦးသိန်းလဲ စာရေးဆရာ နန္ဒသိန်းလဲ ဆိုပြီး စာအုပ်တွေကိုလည်း ရေးတယ်" ဟု အိမ်ရှင်မိသားစုအား ဆရာနှင့် မိတ်ဆက်ပေးသည်။ အိမ်ရှင်လယ်သမားနှင့် သူ၏ ဆယ်နှစ်အရွယ်သမီးလေးက ဘုရားခန်းစာအုပ်စင်ပေါ်မှ "မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနှင့် ခရီးသွားခြင်း" စာအုပ်ကို ယူလာပြီး သူတို့ဖတ်ပြီးပါပြီဟု ပြောသည်။ ဂုဏ်ယူကျေနပ်

သောလေသံဖြင့် -

“သမီးလေး ဘယ်အခန်းဘယ်စာပိုဒ်ကို ရွတ်ဆိုလိုက်စမ်းပါ” ဟု ဖခင်က စေခိုင်းသောအခါ သမီးငယ်လေးက မတ်တတ်ရပ်၊ လက်ကိုပိုက်လျက်၊ ဆရာထိုစာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားသော စာများအား၊ မထစ်မငေါ့ အလွတ်ရွတ်ဆိုပြသည်ကို ဝမ်းသာကြည်နူးစွာ သူကြားခဲ့ရကြောင်း မှတ်တမ်းရေးသားထားသည်။ ဒိုင်ယာရီထဲမှာ တွေ့ရသည်တဲ့။

ဪ - မြို့ပြနှင့်ဝေးလှသော ပင်လယ်ကမ်းခြေရှိ ကျေးရွာလေးမှ လယ်သမားမိသားစု၊ သားမိသားဖတို့ကပါ ချစ်ခင်လေးစားခြင်းခံရသော စာရေးသူမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ မိမိ၏ စာဖတ်ပရိသတ်နှင့် ရင်ပတ်ချင်းထိတွေ့လိုက်ရသဖြင့် အလွန်တရာကြည်နူးမိပါလိမ့်မည်။ သောမနဿသဟဂုတ်၊ ဉာဏသမ္ပယုတ်ဖြင့် ဆရာခံစားပါလိမ့်မည်။

မန္တလေးတက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝကပင် မိမိသည် ဆရာစာတွေကိုဖတ်ပြီး လေးစားခဲ့၊ ကြည်ညိုခဲ့၊ အားကျအတုယူခဲ့ရပါသည်။ မိမိတွက် ဆရာနန္ဒသိန်းဇံသည် ဘဝလမ်း၏ လမ်းပြကြယ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ ဆရာ၏ ရိုးသားသောဘဝနှင့် လောကကို အမြင့်မားဆုံးကောင်းကျိုးပြုသွားခဲ့ခြင်းအား ကျေးဇူးတင်လို့မဆုံးပါ။ ဖော်ပြ၍ မကုန်နိုင်ပါ။

ဆရာကိုအတုယူပြီး များစွာကြိုးစားပါဦးမည်ဟု နှလုံးသွင်းမိပါသည်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁၆-၈-၂၀၁၂

(၉)

ကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးဖို့

ချစ်စွာသော တူမောင်

ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ...။

လူတွေအောင်မြင်ကြတယ်၊ ကြီးပွားကြတယ်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝကြတယ်ဆိုတာ ကံတည်းဟူသောမျိုးစေ၊ ဝိနိယဆိုတဲ့မြေ၊ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ မိုးဓရ၊ အကြောင်းပေါင်းစုံ ဆုံမှ ကောင်းကျိုးရတဲ့ သဘောပါပဲ။ အခြေခံက ကံ၊ ဉာဏ်၊ ဝိနိယ အားလုံးသိကြပါတယ်။

အကျိုးပေးခြင်းကိစ္စက ကံ၊ ကံတရားပေါ့။ ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံ အတိတ်က ကောင်းတဲ့အမှုတွေပြုခဲ့ခြင်းများ မကောင်းတဲ့အပြုအမူတွေ ပြုခဲ့ခြင်းများ၊ အဲဒါပေါ်မူတည်တယ်။

ကောင်းတဲ့အပြုအမူ၊ အပြောအဆို၊ အတွေးအကြံတွေ အောင်မြင် ထမြောက်ဖို့ရာ ပြည့်စုံရမည့် အရေးကြီးသော အင်္ဂါလေးရပ်ရှိသေးတယ်။ သမုတ္တိတရားလေးပါးလို့လည်း

ခေါ်ပါတယ်။

ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါ ဩကာသရွတ်ဆိုရာမှပါတဲ့ ဝိပုတ္တိတရားလေးပါးဆိုတဲ့ ချီးတွဲလေးချက်နဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်၊ သမ္ပတ္တိတရားလေးပါးဆိုတာ ပြည့်စုံခြင်းလေးချက်ပေါ့။ သိပြီးသားလည်း ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ် -

- ၁။ ဂတိသမ္ပတ္တိ၊ ရောက်ရှိတဲ့ ဘဝကောင်းခြင်း။
- ၂။ ဥပမိသမ္ပတ္တိ၊ ကိုယ်ခန္ဓာပြည့်စုံကောင်းမွန်ခြင်း
- ၃။ ကာလသမ္ပတ္တိ၊ အချိန်အခါကာလ ကောင်းခြင်းနဲ့
- ၄။ ပယောဂသမ္ပတ္တိ၊ အသိဉာဏ်ယှဉ်၍ ကောင်းစွာ အားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါတယ်။

၁။ ဂတိသမ္ပတ္တိ

မောင်တို့မယ်တို့ လူ့ဘဝကိုရလာကြတယ်။ ကောင်းစွာ မွေးဖွားလာတယ် ဆိုတာ ဂတိသမ္ပတ္တိပြည့်စုံမှုတစ်ခုရရှိခြင်းပါပဲ။ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကယ်ဆိုတဲ့ဘဝတွေရှိကြသေးတယ်။ အင်မတန် ဆင်းရဲပူလောင်တယ်။ ဘာမှ ကောင်းရာကောင်းကျိုးတွေကို စဉ်းစားခြင်း ပြောဆိုခြင်းလည်း ပြုဖို့အခွင့်မသာဘူး၊ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတွေ ပူပူလောင်လောင်ဝေဒနာခံစားနေရလို့ ကုသိုလ်စိတ်မဝင်နိုင်ဘူး။ အဲဒီအပါယ်လေးဘုံက လွတ်ခဲ့တာ ရောက်ရှိတဲ့ ဘဝကောင်းခြင်းပါပဲ။

အာဖရိကမှာ လူမဖြစ်ဘဲ စစ်ပွဲတွေဖြစ်နေကြတဲ့ နိုင်ငံမျိုးမှာ လူမဖြစ်ဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာထွန်းကားနေတဲ့ မြန်မာပြည်မှာလူဖြစ်တာ ဘဝကောင်းခြင်း တစ်ခုပြည့်စုံနေတယ်ဆိုတာ သိမြင်ရမယ်။ ရလာတဲ့ဘဝတန်ဖိုးရှိအောင် အသုံးချရမှာ

ပေါ့ကွယ်။ အားလုံးမှာ အခွင့်အရေးရှိတာကို သိစေလိုတယ်။

ကျောက်ဆည်မြို့နယ်၊ ကျေးရွာတစ်ရွာမှာ မွေးဖွားလာခဲ့တဲ့ လူငယ်တစ်ဦးဟာ နောင်နှစ်ပေါင်းငါးဆယ်ကျော်လောက် ရှိတဲ့အခါမှာ တိုင်းပြည်ရဲ့ရာထူး အာဏာအဆင့်အမြင့်ဆုံး နေရာကို ရောက်ရှိလာတယ်။

ရောဝတီတိုင်းမြစ်ကွန်ပေါ်ဒေသကျေးလက် တစ်နေရာမှ လူငယ်လေးတစ်ဦးဟာ နှစ်ပေါင်းခြောက်ဆယ်ကြာတဲ့အခါ နိုင်ငံတော်သမ္မတအဖြစ် လွှတ်တော်က ရွေးချယ်တင်မြှောက်ခြင်းကိုခံရတယ်။ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲ ဘဝရောက်ရှိလာတယ်။

ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီးဖြစ်ရမယ်၊ နိုင်ငံတော်သမ္မတဖြစ်ရမယ်လို့ သူတို့ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝမမျှော်မှန်းနိုင်ခဲ့ကြပါဘူး။ ကံအကျိုးပေးအခွင့်သာစေတဲ့ ဂတိသမ္ပတ္တိပြည့်စုံမှုရှိတော့ ကုသိုလ်အကျိုးခံစားကြရတယ်။

၂။ ဥပမိသမ္ပတ္တိ

လက်လည်း နှစ်ဘက်စလုံးကောင်းတယ်။ ခြေထောက်လည်းပါတယ်။ ခေါင်းလည်းဦးနှောက်ပါပြီးသား။ ကျားမအင်္ဂါတစ်ခုခုလည်းပါပြီ။ ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါလက္ခဏာစုံတော့ ဒါဟာ ပြည့်စုံခြင်းတစ်ခုချက်ပါပဲ။ မောင်တို့မယ်တို့ ပြည့်စုံတာ ဝမ်းသာစရာ။ ခြေမစုံ လက်မစုံ သို့မဟုတ် မသန်သူတွေ တောင်မှ ဘွဲ့ရအောင် ပညာသင်ယူနိုင်ကြတယ်။ မိမိတို့မှာ ခြေ၊ လက်၊ မျက်စေ့၊ နား စသဖြင့် အင်္ဂါတွေစုံလင်တာ ကောင်းတာပေါ့။

လူ့ရဲ့ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါတင့်တယ်ပြေပြစ်တာလည်း အကျိုးပေး
ကောင်းဖို့ အခြေခံတစ်ချက်ပါပဲ။ ကလေးကချေလိုမဝတ်ပါနဲ့။
လမ်းပေါ်က လှုပ့်မျိုးမဝတ်ဆင်ပါနဲ့။ ပုဆိုးနဲ့တိုက်ပုံ ဝတ်ရ
မယ်မဆိုလိုပေမယ့် သပ်သပ်ယပ်ယပ် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း
နေထိုင်ရမယ်။ ဆံပင်ရှည်ရှည်ရှုပ်ပွမှု မှတ်ဆိတ်မွှေး နှုတ်ခမ်းမွှေး
ဗလဗုဒ္ဓနဲ့လူရဲ့ ဥပမိရုပ်ကိုက အကုသိုလ်ဒုစရိုက်သမားပုံပေါက်နေ
ရင် ကောင်းကျိုးတွေရဖို့ဥစ္စာ လွဲသွားတတ်ပါတယ်။

ဥပမိရုပ်တင့်တယ်အောင် ခန့်ခန့်ညားညားသားသားနားနား
ဝတ်စားဆင်ယင်ပါ။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းနေပါ။ အဲဒါကြီးပွား
ချမ်းသာစေပါတယ်။

စုတ်တိ စုတ်ဖတ်၊ ကုပ်ချီ ကုပ်ချောင်းနေရင် သူတောင်းစား
လား။ သုဘရာဇာလား။ လူတကာက အထင်သေးတတ်တယ်။
ဥပမိသမ္ပတ္တိရှိပါစေ။

၃။ ကာလသမ္ပတ္တိ

အချိန်ကာလအခွင့်အခါက အရေးကြီးတယ်။ ခေတ်ကို
ကောင်းအောင် ဆိုးအောင် လူတွေက လုပ်ကြရတာပဲ။
ခေတ်ကောင်းအောင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရမယ်။

ဆူပူအော်ဟစ်ဆန္ဒပြမှု ခေတ်ပြောင်းစေတာမဟုတ်
ပါဘူး။ လူတွေ စည်းကမ်းရှိရှိနဲ့ အတတ်ပညာ နည်းပညာ
ပြည့်ဝစွာအလုပ်ကြိုးစားမှ ခေတ်ကောင်းရောက်ပါမယ်။
လမ်းပေါ်လျှောက်အော်ရုံမျှနဲ့ လူနေမှုဘဝမတိုးတက်နိုင်ဘူး။
လုပ်ငန်းခွင်အောင်မြင်ကြပါမှ လူမှုစီးပွားရေးမြင့်လာကြမယ်။
လူတော်လူကောင်းတွေထိုက်တန်စွာနေရာရပြီး လူဆိုးလူညစ်

မြော်မြင်တတ်ရမယ်။ ပညာဗဟုသုတပြည့်ဝရမယ်။ စာဖတ်
ကြရမယ်။

တိုတိုနဲ့ နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။
ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေးပါ။

ဟောပြောရင်းဆိုရင်း အသက်သုံးဆယ်ကျော်လာ။
ဟောဗျာ မကြာလိုက်ပါဘူး အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်ခဲ့ပြီ။
အချိန်နဲ့ အခါနဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိရှိမလုပ်နိုင်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အိုကြီး
အိုမ ဆံပင်ဖြူ သွားကျိုး၊ ပါးရေခန်းရေတွန့်မှု အလုပ်ကြိုးစား
ချင်ပေမယ့် မထက်မြက်မစူးရှတော့ပါဘူး။ လူငယ်တွေ
ဆက်လုပ်ကြပါစေ။

“အသက်ကို တန်ဖိုးထားသူသည် အချိန်ကို တန်ဖိုးထား
ရမည်။ ကုသိုလ်၊ ပညာ၊ ဥစ္စာ၊ ဤသုံးမျိုးအနက် အမျိုးမျိုးကိုမှ
မရဘဲ အချိန်ကို ဖြုန်းတီးသူများသည် မိမိအသက်ကို
ဖြုန်းတီးသူများပင်ဖြစ်သည်။”

မေတ္တာရှင် (ရွှေပြည်သာ) ဆရာတော်က အဲသလို
ရေးသားခဲ့ဖူးတယ်။ အချိန်ကို ကောင်းကျိုးရအောင် အသုံး
ချပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြ ပါစေ...။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁၁-၈-၂၀၁၂

တွေ ဖယ်ရှားခံရရင် အချိန်ကောင်းအခါကောင်းပေါ့။ လူကောင်း
သူကောင်းတွေ ကြီးဦးရင် ခေတ်ကောင်းမှာပဲ။ လူသုတ်မာတွေ
အနှစ်မရှိတဲ့ ကြက်ဆူပင်တွေ မင်းမူလူရာဝင်နေရင်
မကောင်းတဲ့လူတွေ ပေါ်ထင်နေမှာပဲ။

ဒီမိုကရေစီဆိုတာ ပြည်သူတွေ လေးစားတဲ့လူ အားကိုးတဲ့
လူကို မဲပေးရွေးချယ်ပြီးတင်ကြရတာမို့ ခေတ်ကောင်းရောက်မယ့်
စနစ်ပဲ။ အာဏာနဲ့ အပေါ်က အုပ်ချုပ်တဲ့စနစ်မျိုးထက်
ပိုကောင်းလာတာသေချာတယ်။

၄။ ပယောဂသမ္ပတ္တိ

ဒီအချက်ဟာ မိမိဘက်မှာ အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ အသိ
အလိမ္မာဉာဏ်ပညာနဲ့ ယှဉ်ပြီး ကြိုးစားအားထုတ်အလုပ်လုပ်ခြင်း
ပြည့်စုံရပါမယ်။ ကံဆိုတဲ့ မျိုးစေ့ရှိထားပေမယ့် လုံ့လပယောဂ
ဆိုတဲ့ မြေဆီမြေကောင်းပေါ်မှာ စိုက်ပျိုးထွန်းတယ်။

ငပျင်း ငဖျင်းလုပ်နေလို့ အလကားပဲ။
ပါးစပ်ပဲပါပြီး လက်မပါရင် အနီးနီး။

အချို့က အာပဲရှိတယ်။ တိုင်းပြည်လူမျိုးရဲ့အကျိုးကို
မပြောနဲ့ မိသားစုထဲမှာ သောက်ရေတိုးကိုတောင် ရေဖြည့်
လောင်းဖူးတဲ့ ကောင်စားမဟုတ်ဘူး။ လက်ကဘာမှ ထိထိ
ရောက်ရောက်မလုပ်တတ်ဘူး။

လုပ်တော့လုပ်ပါရဲ့။ ကွဲလွဲနွားလို့ ရုန်းပါတယ်။ အသိဉာဏ်
မပါတော့လည်း တစ်လွဲတစ်ချော် ဆွဲခေါ်သွားလို့ရာ ခရီး
မရောက်နိုင်ပါ။

ဉာဏ်ပညာ ဆင်ခြင်တုံတရားနဲ့ အဝေးခရီး ရေရှည်

(၁၀)

လှူလိုချမ်းသာ၊ ချမ်းသာလိုလှူ

ချစ်စွာသော တုမောင်
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ...။

တစ်ခါတုန်းက စာရေးဆရာကြီးတစ်ယောက်ကို “ကွန်မြူနစ်
ဝါဒအား ကြိုက်နှစ်သက်ပါသလား၊ လက်ခံပါသလား” လို့
မေးဖူးတယ်။ အဲဒီအခါ နယ်မည်ကျော်ကြားတဲ့ စာရေးဆရာ
သတင်းစာဆရာကြီးက “ကြိုက်တဲ့အချက်လည်းရှိတယ်၊
မကြိုက်တဲ့အချက်လည်းရှိတယ်” လို့ဖြေသတဲ့။ ၁၉၅၀-၆၀
ကာလဆီကပါ။

“ကြိုက်တဲ့အချက်ဘာလဲ ဆရာကြီး?”
“ကျုပ်ကြိုက်တာကတော့ ဆင်းရဲသားတွေကို ညီညီမျှမျှ
ချမ်းသာပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ဖို့ စီမံတာဖြစ်ပါတယ်။
ကောင်းတာပေါ့ကွယ်၊ လက်ခံပါတယ်”
“မကြိုက်တဲ့အချက်က ဘာလဲ ဆရာကြီး?”
“ကွီးကွယ်တဲ့ဘာသာမရှိတာနဲ့ အရင်းရှင်စနစ် တိုက်ဖျက်

ပစ်ရမယ်ဆိုပြီး မြေရှင်၊ ဓနရှင်၊ ချမ်းသာသူမှန်သမျှကို ရန်သူ အဖြစ်ဖျက်ဆီးတိုက်ခိုက်ချင်တာတော့ မကြိုက်ဘူးကွယ်။ လွန်နေတယ်။ တစ်ခြားနိုင်ငံကို မဆိုချင်ပါဘူး။ မြန်မာပြည် အဖို့မှာတော့ ယခင်ပဒေသရာဇ်ခေတ်နဲ့ ကိုလိုနီခေတ်၊ ဆင်းရဲ နွမ်းပါးပြီး အများစုက နိမ့်ကျမွဲတေနေတဲ့ကြားမှာ ရှားရှား ပါးပါး လူချမ်းသာလေးတစ်ချို့ဟာ ဥရောပလို အရင်းရှင် ဓနရှင်ကြီးတွေလိုမှ မဟုတ်ဘဲ။ ရန်မပြုသင့်ဘူး။ မချေမှုန်း သင့်ပါဘူး။ ရန်လိုခြင်း ဖျက်ဆီးခြင်း ဒေါသ၊ ဗျာပါဒက ပါနေ တော့ ကွန်မြူနစ်ဝါဒဟာ မြန်မာပြည်လိုနေရာမျိုး အခြေ အနေမှာ အံ့မတျားဘူးယင်တာပဲ။”

လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်းခြောက်ဆယ်ကျော်ကာလဆီက စာရေးဆရာကြီးတစ်ဦး၏ အတွေးအခေါ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူအများစု ချမ်းသာအောင် လုပ်ပေးချင်တဲ့ စေတနာကိုတော့ ကုသိုလ်စိတ်မို့ ထောက်ခံတယ်။ လူနည်းစုကို တိုက်ခိုက် ဖြိုဖျက်ပစ်မယ်ဆိုတာက အကုသိုလ်၊ မှားယွင်းတဲ့အလုပ်မို့ အား မပေးဘူး။ ကွန်မြူနစ်ဝါဒအပေါ် ဝေဖန်ခွဲခြားပြတာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။

လူတွေဟာ စိတ်ကောင်းရှိမှ အေးချမ်းပါတယ်။ သူတစ်ပါးကို ဖိနှိပ်၊ တိုက်ခိုက်၊ အနိုင်ယူ၊ ညှဉ်းဆဲချင်တဲ့ ဒေါသ၊ ဗျာပါဒ၊ အယာတရို့တဲ့ လူဟာပူလောင်တယ်။ မအေးချမ်းနိုင်ပါဘူး။

လူငယ်တွေမှာ ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်၊ ဓမ္မနဲ့အဓမ္မ လောက်ကိုတော့ သေသေချာချာခွဲခြားနားလည်နိုင်စွမ်းရှိဖို့

လိုတယ်ကွယ်။ သံသရာခရီးရှည်ကြီးမှာ တစ်ခဏတာ ကောင်းစား ရေး၊ တစ်နပ်စားဥာဏ်နဲ့မလုပ်ရဘူး။ ယခု ဘဝရော၊ နောင် ဘဝဘဝသံသရာရော နှစ်ပြာသော ကောင်းကျိုးကိုပေးနိုင် တဲ့ အလုပ်မျိုး၊ အပြောမျိုး၊ အတွေးမျိုးကိုသာ ပြုလုပ်သင့် ကြတယ်။

လူငယ်သဘာဝတက်ကြွတာ၊ ထက်သန်တာ၊ အားမာန် ရှိတာကောင်းပါတယ်။ ကုသိုလ်တရားဘက်မှာ ထက်သန် တက်ကြွတာဖြစ်ရမယ်။ အမှန်တရားအတွက် အားမာန်ရှိတာ ရဲရင့်တာဖြစ်ရမယ်။ မှန်မှန်မှားမှား တို့အုပ်စုအနိုင်ရအောင် ချသာချ ဆော်သာဆော်ဟာဆိုပြီး အသိဉာဏ်ဆင်ခြင်ပုံဟုများ စည်းပါး၊ ကင်းမဲ့တာမျိုးမဖြစ်စေရဘူး။

ပစ္စုပွန်၊ သံသရာ၊ နှစ်ပြာသောအကျိုးတို့ကိုပေးတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကို ထက်ထက်သန်သန်၊ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လုပ်ကြရမယ်။ ဘယ်အလုပ်မျိုးလဲတဲ့။ ဒါန-ပေးလှူခြင်း အလုပ်။ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြူစင်အောင် စောင့်ထိန်း နေထိုင်ခြင်းအလုပ်။ သမာဓိ၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်ကြည်လင် အောင် လေ့ကျင့်ပွားများခြင်းအလုပ်နဲ့ပညာ၊ လောကမှာ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရတွေကို သိမြင်နားလည် အောင် ဆည်းပူးလေ့လာခြင်းအလုပ်။ ဟုတ်တာပေါ့။ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ လူ့ဘဝရဲ့အဖိုးအတန်ဆုံး အလုပ် မျိုးတွေကို လုပ်ဆောင်သူမှ လူ့အဖို့တန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ တကယ့်လူ ဖြစ်ပေမှာပေါ့။

ဒါနဆိုတဲ့အလုပ်ကို နမူနာအကွင်းမှ ကောင်းကျိုးချက်ချင်း

ရတတ်ပုံကို သာဓကဥဒါဟဂုဏ်ဖော်ပြပါရစေ။ မြတ်စွာဘုရား သခင်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံးနေထိုင်တော်မူ စဉ်ကာလ။ ဟိုးလွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀ ကျော်ဆီက၊ သာဝတ္ထိမြို့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သူဆင်းရဲ လင်မယားရှိကြသတဲ့။ အနေဆင်းရဲ၊ အစားဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲသားလင်မယားမှာ ထဘီ၊ ပုဆိုးတစ်ထည်စီကလွဲလို့ အပေါ်ရုံအဝတ်ရယ်လို့ တစ်ထည်ပဲရှိသတဲ့။ မွဲလိုက်ပုံများ။ တစ်ထည်စီလိုမှ နောက် တစ်ထည်လဲစရာလှယ်စရာမရှိရှာပါ။

လင်မယားနှစ်ယောက်မှ အပေါ်ရုံအဝတ်အင်္ကျီတစ်ထည် သာရှိလို့ ရပ်ထဲရွာထဲက လူအများက ဆင်းရဲသားကို “ဧက သာဋက” အဝတ်ပုဆိုးတစ်ထည်ပဲရှိတဲ့လူလို့ ခေါ်ကြသတဲ့။ လှောင်တာနှိမ်တာ (ဟုတ်တာဆိုတာ)။

အပေါ်ရုံ အဝတ်တစ်ထည်သာရှိတော့ နှစ်ယောက်တူစုံ အပြင်ထွက်လို့ မရဘူးပေါ့။ အပေါ်ရုံတစ်ယောက်က မြို့ထွက် သွားရင် ကျန်တဲ့တစ်ယောက်က အိမ်ထဲမှာ အပေါ်ဝတ်စရာ မရှိဘဲကျန်ခဲ့။ အပြင်ထွက်ရင်တော့ အပေါ်ရုံအဝတ်လေး ပါမှ ဖြစ်မှာကိုး။

တစ်နေ့တော့ မြတ်စွာဘုရားသခင်က သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ တရားပွဲ၊ နေ့ပွဲ၊ ညပွဲကျင်းပ ဟောကြားပါသတဲ့။ ဆင်းရဲသား ဇနီးမောင်နှံဟာ တရားနာ အတူသွားချင်ကြတာပေါ့။ သို့သော်အဝတ်က တစ်ထည်ပဲ

ရှိတော့ လင်စုံမယားအတူသွားဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်။ ဒါကြောင့် နေ့တရားပွဲကို အမျိုးသမီးကသွား၊ အပေါ်ဝတ်ရုံလေးခြုံ သွားပြီး တရားနာ။ ညဘက်တရားပွဲကိုတော့ အမျိုးသားက သွား၊ အဲဒီတစ်ထည်ပဲ ခြုံသွား၊ တရားနာ။ အဲသည်လောက် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ကြတယ်။

ဆင်းရဲသားဟာ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတဲ့တရားတော် ကို နာယူပြီးတဲ့အခါ သူစိတ်မှာ လှူဒါန်းချင်တဲ့ ဒါနကုသိုလ် စေတနာတွေ ထက်သန်လာမိတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို ဘာမှားလှူဒါန်းပူဇော်ရပါမလဲ။ ရှာကြည့်တော့ သူ့ကိုယ်ပေါ် က တစ်ထည်တည်းသော အဝတ်ပဲရှိပါ လား။ ဒါလေးကို လင်တစ်လှည့်၊ မယားတစ်လှည့်၊ အပြင်ထွက်ရင် ဝတ်ဆင် လွှမ်းကြရတယ်။

ဒါလေးပဲရှိတာ၊ ဒါကိုတော့လှူလို့ မဖြစ်သေးပါဘူးလေလို့ လက်နဲ့ ကျစ်ကျစ်ဆုပ်မိတယ်။

ဒီနေ့ ဒီညလှူမှ ငါကျေနပ်ကြည်နူးမယ်။ နောင်နေ့တွေ မှာ ဘုရားထံလာဖို့လည်း ကြိုချင်မှ ကြိုမယ်ထင်တယ်။ မသေချာဘူး။ အခုဘဲ လှူမယ်လို့ စဉ်းစားပြန်တယ်။

ဒီအဝတ်လေး လှူလိုက်ရင် . . . ငါ့ဇနီးအိမ်သူက အိမ်ပေါက်ဝမှ ဆီးမေးရင် ဘယ်လိုဖြေမလဲ။ ဘုရားကို လှူခဲ့ပြီပြောရင် သဘောမှတူပါ့မလား။ စိတ်ညှိညင်လေ မလား။ မလှူဘဲထားရရင် ကောင်းမယ်ထင်ပါရဲ့လေ။

အို . . . ကုသိုလ်ကောင်းမှုဆိုတာ အခါမနေ့ခုချက်ချင်း လုပ်မှ ထမြောက်တတ်သတဲ့။ မယားကို မတိုင်ပင်ရသေးပေမယ့်

သူလည်းသဘောတူကောင်းပါရဲ့။ တို့နှစ်ဦးပိုင် ဒီအပေါ်ရုံ အဝတ်လေးအား မြတ်စွာဘုရားကို လှူဒါန်းပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။ သဒ္ဓါတရားက အနိုင်ရသွားပြီ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ခြေတော်ရင်းမှာ ဝပ်တွားပြီး ကပ်လှူ ပူဇော်လိုက်သတဲ့ကွယ်။

လှူပြီးတဲ့အခါ ဝမ်းသာကြည်နူးမိတဲ့ ပီတိအဟုန်ကြောင့် ပါးစပ်မှအောင်မြီ၊ အောင်မြီလို့ ထုတ်ဖော်အော်ဟစ်လိုက် သတဲ့။

ပရိသတ်က ပြုံးကြတာပေါ့။ အပေါ်ရုံအဝတ်လေး တစ်ထည်လှူတာများ၊ အားရဝမ်းသာရှိလိုက်လေကွယ် သူများလို ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်းစတဲ့ အဖိုးထိုက်အဖိုးတန် ငွေကြေးများစွာ လှူဒါန်းရတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့ ဒီလူလင်ဟာ တော်တော်ပျော်ရွှင်ပါလားလို့ သာဓုခေါ်တဲ့လူခေါ်၊ မျက်စောင်း ထိုးတဲ့လူထိုး။

အမြင်အမျိုးမျိုးနဲ့ လှမ်းကြည့်ကြသတဲ့။ ဒီတရားပွဲမှာ သာဝတ္ထိပြည့်ရှင် ဘုရင်ကောသလမင်း လည်း ပရိသတ်အနေနဲ့ ရှေ့ပိုင်းတစ်နေရာမှာ ရှိနေပါ သတဲ့။

အောင်မြီဆိုသံကြားတော့ မင်းချင်းတွေကို အကန့်အကြောင်း မေးတယ်။ ဩော် . . . သူ့အဝတ်တစ်ထည်ကို လှူရလို့ ဝမ်းမြောက် နှမ်းသာဖြစ်တာလား။ ပြန်နိုင်ခဲ့တဲ့ သဒ္ဓါတရား အမှုကို ပြတာပဲ။ သူ့ကို ပုဆိုးတစ်စုံဆုလို့ခေါ်ခေါ်လို့ မိန့်တော် မူသတဲ့။

သူဆင်းရဲလည်း ပုဆိုးတစ်စုံဆုကို ခံယူပြီးတရားပွဲ အတွင်းမှာပင် ချက်ချင်းမြတ်စွာဘုရားသခင်ထံ ကပ်လှူ ပူဇော်ပါသတဲ့။ ပရိသတ်ကလည်း ဝမ်းမြောက်နုမော်သာဓု ခေါ်ကြတာပေါ့။

သူ့ကို ဘုရင်က ထပ်မံပြီး ၂စုံ ဆုချတယ်။ သူဆင်းရဲ လည်း ဘုရားကို လှူဒါန်းပူဇော်ပြန်တယ်။

အလားတူ ဘုရင်က နှစ်ဆ၊ ၄စုံဆုချ၊ သူကဘုရားကို လှူ။ ၈ စုံဆုချ၊ သူကဘုရားကိုလှူ။ ၁၆ စုံဆုချ၊ သူက ဘုရားကိုလှူ။ ၃၂ စုံဆုချ။

ဒီအခါ - သူဆင်းရဲ စဉ်းစားရပြီ။ ပရိသတ် ဝိုင်းပုံ အလယ်မှာ ဘုရင်ပေးသမျှ မယူဟူသော အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သွားရင် အန္တရာယ်ရှိလာနိုင်တယ်။ စေတနာ ပေါက်သမျှ မိမိအပေါ်ရုံအဝတ်တစ်ခုသာမက မင်းဆုချသမျှ (၅) ကြိမ်ထပ်မံလှူခဲ့ရပြီ။ အဝတ် ၃၂ စုံမှ ၂ စုံကို မိမိအတွက် ချန်ထားပြီး အစုံ ၃၀ မြတ်စွာဘုရားကို လှူတယ်။ ဘုရင်ပေးတဲ့ ဆုကိုလည်း မိမိယူပါတယ်လို့ ဖော်ပြ ရာရောက်စေတာပေါ့ကွယ်။ ဆင်ခြင်ဉာဏ်တော့ရှိတယ်။

ဆင်းရဲသားလင်မယားမှာ အဝတ်တစ်ထည်လှူရုံမျှနဲ့ မြတ်စွာဘုရားကို မွန်မြတ်သော အဝတ်အစုံအစုံ (၆) ကြိမ် ထပ်မံပြီး ဘုရင်ပေးသောဆုနဲ့ ၆၁ စုံတောင်လှူဒါန်းပူဇော်နိုင် ခဲ့ပေပြီ။ သဒ္ဓါတရားအားကြီးစွာနဲ့ ပြုရန်ခက်ခဲသော လောဘ ကို သိမ်းဆည်းနိုင်ခြင်း၊ ဒါနကုသိုလ်။

မင်းကြီးကောသလက သဘောကျလို့ ကမ္မလာနှစ်ထည်

ထပ်မံဆုပြန်သတဲ့။ ဆင်းရဲသားက လက်ခံယူပြီး တစ်ထည် ဘုရားရှင် သီတင်သုံးရာနေရာ၌ မျက်နှာကြက်အဖြစ် လှူဒါန်း တယ်။ တစ်ထည်ကို အိမ်သို့လာသော ဆွမ်းခံရဟန်းထိုင်တဲ့ နေရာအထက်က မိုးထားပေးတယ်။ သူတို့အတွက် မသုံးစွဲဘူး။

ဒီအကြောင်းကို မင်းချင်းတွေကတဆင့် သတင်းကြားသိ ရတဲ့အခါ အဲဒီဒါနတွေကို သာဓုခေါ်ကာ ကောသလဘုရင် က ဆင်၊ မြင်း၊ အသပြာ၊ ကျွန်အလုပ်အကျွေးနဲ့တကွ ရွာလေးရွာကို ပေးသနားချီးမြှင့်လိုက်ပါသတဲ့။

လက်ရှိဘဝမှာပင် အဝတ်တစ်ထည်သာ ပိုင်တဲ့အဲဒီ လူဆင်းရဲမောင်နှံတို့ဟာ ဘုရင်ချီးမြှောက်တဲ့အတွက် လူချမ်း သာဖြစ်သွားကြပါသတဲ့။ ချက်ချင်းကြီးပွားသွားပြီ။

“စိတ်ဆိုတာ မကောင်းမှုမှာ မွေ့လျော်တတ်တယ်။ ကောင်းမှုပြုမည့်လူကို နှေးကွေးဝန်လေးစေတတ်တယ်။ စိတ်ကို မကောင်းမှုမှ တားမြစ်ရာ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အမြန် ချက်ချင်း ဆောလျင်စွာပြုရာ၏” မြတ်စွာဘုရား သခင်ဆုံးမ ဟောကြားတော်မူဖူးပါတယ်။ (ဓမ္မပဒ၊ ပါပဝဂ်၊ စူဠက သာဓုကဝတ္ထု)

- ချစ်စွာသော တူမောင်
- ပေးလှူရင် ချမ်းသာတယ်။ ချမ်းသာရင် ပိုလှူချင်တယ်။
- စေတနာချမ်းသာမှ ကံချမ်းသာတယ်။
- စေတနာမြင့်ရင် ကံမြင့်မယ်။
- စေတနာကောင်းရင် ကံကောင်းတယ်။
- စေတနာ မနိမ့်လေနဲ့၊ စေတနာမမွဲစေနဲ့။ လူဆင်းရဲတာ

အရေးမကြီးဘူး၊ စေတနာကောင်းရင် ချမ်းသာမှာပဲ၊ သေချာ မလွဲ။ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဒီလေးချက်ကို ပြည့်စုံပါစေ။ လူ့ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိပြီး သံသရာခရီးအတွက်ပါ ကောင်းကျိုး ရရှိစေလိမ့်မယ်။

ချစ်စွာသော
ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁၁-၈-၂၀၁၂

မျှညီညွတ်အရ ငှက်ပျောသီးတွေကို ချွတ်မရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပင်လယ်ကူးသင်္ဘောကြီးတစ်စီးလုံး ငှက်ပျောသီးချင်း တင်ဆောင်လာတဲ့ သင်္ဘောကို ဂျပန်ဆိပ်ကမ်းမှာ ကုန်ချွတ် မရဘူးဆိုတဲ့ အဲဒီသတင်းဟာ ကျွန်တော့်ကို ဦးနှောက်ထဲသို့ ခေါင်းလောင်းသံတွေ မည်စေခဲ့ပါတယ်။

ကျားဘား၊ အာဂျင်တီးနား၊ ဘာရာဇီးလ်စတဲ့ တောင် အမေရိကနိုင်ငံများစွာဟာ ငှက်ပျောသီးအများကြီး စိုက်ပျိုးတဲ့ နိုင်ငံတွေပါ။ ငှက်ပျောသီးမှ အရက်ချက်တာလည်း ရှိပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးကို ပြည်ပနိုင်ငံများသို့ အခုလို သင်္ဘောစီးပေါင်း များစွာ တန်ဖိုးထောင်သောင်းများစွာ တင်ပို့ရောင်းချနေတာ လည်း ကြာပါပြီ။

ငှက်ပျောသီးဘယ်အမျိုးအစားဟာ တန်ဖိုးဘယ်လောက် နှုန်းရသလဲဆိုတာ မသိရပေမယ့် ဂျပန်နိုင်ငံ၊ တရုတ်နိုင်ငံနဲ့ ကိုရီးယားနိုင်ငံများအဖို့ရာတော့ ကျွန်တော်တို့ထက် ရှားပါးတာ၊ ဈေးကြီးတာ၊ တန်ဖိုးရှိလှတာ အမှန်ပါပဲ ခင်ဗျာ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ ဆရာသမားတစ်ဦးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တရုတ်ပြည်မှာ ဆယ်ရက်ဆယ်ရက်ကြာ အစည်းဝေးတွေ ဟက် လေ့လာရေးတွေသွားခဲ့။ ပြန်ကာနီးကျတော့ စကားပြန် လူငယ်လေးကို ကျေးဇူးတင်လို့မို့ "မင်းငှါဒီက ဘာလိုချင်သလဲ၊ ငါဘာပေးရမလဲ" (ပိုက်ဆံပေးရင် သံတမန်သဘောအရ ရှိင်းပြစော်ကားရာကျမှာစိုးလို့ သူလိုချင်တာဘာလဲ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း) မေးပါတယ်။ အဲဒီခါ အထူးအရောင်းဆိုင်မှာ ဝယ်ခွင့်ရတဲ့ ကပ်ပြား (ကုန်ဝယ်ခွင့်စာအုပ်) နဲ့ ငှက်ပျောသီး

(၁၁)

ငှက်ပျောသီး

ချစ်ခင်လေးစားအပ်ပါသော သောတရင်များခင်ဗျာ . . . ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ . . .

လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးလေးနှစ်က နိုင်ငံတကာ သတင်းတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်တော်သတိထားလိုက်မိပါတယ်။

တောင်အမေရိကတိုက်၊ တိုင်းပြည်တစ်ပြည်က ငှက်ပျောသီး တွေ တစ်စင်းလုံးအပြည့်တင်ထားတဲ့ ငှက်ပျောသီးသင်္ဘော ကြီးတစ်စင်းဟာ ဂျပန်နိုင်ငံဆိပ်ကမ်းတွေမှာ ကပ်ခွင့်မရ ငှက်ပျောသီးတွေ ချွတ်မရဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

ဂျပန်က တမင်ညစ်နေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

တောင်အမေရိကဒေသမှ ပစ်ဖိတ်သမုဒ္ဒရာကြီးကို ဖြတ်ပြီး တင်ဆောင်လာတဲ့ ငှက်ပျောသီးတွေမှာ ဂျပန်နိုင်ငံက သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပို့သတ်ဆေးကင်းရှင်းကြောင်း၊ သဘာဝလွန် စိုက်ပျိုးဆေးတွေ သုံးစွဲမထားကြောင်းစတဲ့ လိုအပ်တဲ့ ထောက်ခံချက်မပါလျှင် မဝင်ရ၊ မချရဆိုတဲ့ ဆိပ်ကမ်းစည်း

ရုပ်နိုင် (စိတ်ပညာ)

၈၆

တစ်ဖီးလောက်ဝယ်ပေးစေချင်ပါတယ်" တဲ့။ "ကျသင့်ငွေကို သူကပေးပါမယ်" တဲ့။

ဪ - ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးဟာ ပြင်ပဈေးထဲမှာ ကျပ် တစ်သောင်းပေးရတာမျိုး၊ ဂျူတီဖရီးသံတမန်ကုန်တိုက်မှာ အထူးဈေးနှုန်း တစ်ဖီးတစ်ထောင်ပေးရတာမျိုး ဖြစ်နေတာကိုး။

အစိုးရအဖွဲ့ဝင် မြန်မာလူကြီးဟာ တရုတ်စကားပြန်ကို ငှက်ပျောသီးနှစ်ဖီး ကုန်တိုက်မှ ဝယ်ပေးခဲ့လိုက်ပါတယ်တဲ့။

သူနဲ့အတူ တရုတ်ပြည်ခရီးစဉ်တစ်လျှောက်လုံး လိုက်ပါ ပြီး စကားပြန်လုပ်ပေးခဲ့တဲ့ အရာရှိငယ်ဟာ အလွန်အကျွံ ပျော်မြူးဝမ်းသာသွားတာ တွေ့ရပါတယ်တဲ့။

သူ့စိတ်ကော၊ သူ့သားစုကော၊ ငှက်ပျောသီးအကောင်းစား ကို ဝဝလင်လင်စားရပါတော့မယ်တဲ့။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးအထူး တင်ကြောင်း တဖွဖွပြောပြနေပါတော့တယ်တဲ့။

အရပ်သား သာမန် အရာရှိငယ် အဆင့် မျိုးအဖို့ ငှက်ပျောသီးတစ်ဖီးဟာ အတော်ဈေးကြီးမြင့်တဲ့ အစားအစာ ဆိုတာ မထင်မှတ်ဘဲ သိခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

မြန်မာပြည်မှာတော့ ဘယ်မှာဖြစ်ဖြစ် ငှက်ပျောသီးဟာ ဈေးမကြီးပါဘူး။ အမျိုးအစားအားဖြင့် ရေစည်လန်၊ ရခိုင်၊ ဖိ :ကြမ်း၊ ခွဲစိမ်း၊ ရွှေနီ၊ သီးမွှေး၊ ဝက်မလွတ်၊ အစရှိသဖြင့် အကြီးအသေး၊ အနွံမွှေးမမွှေး၊ ကွာခြားကြပေမယ့် အအေး ပိုင်းနိုင်ငံတွေ၊ သဲကန္တာရနိုင်ငံတွေနဲ့စာရင် မြန်မာပြည်မှာ ငှက်ပျောသီးဟာ ဈေးထဲမှာ ဈေးချိုချိုနဲ့ ဝယ်လို့ရတဲ့ အစား အစာပါ။ ကွမ်းယာဆိုင်တိုင်းမှာ ရှိပါတယ်။

၈၇

နိုင်ငံခြားသားတွေ မြန်မာပြည်မှာ ငှက်ပျောသီးကို စံရေ မက်ရေဝယ်စားကြတာ မကြာခဏတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဪ - သူတို့ဆီမှာ တန်ဖိုးရှိလှတဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးပေကိုး။

မြန်မာလူမျိုးတစ်ယောက်အဖို့ရာ အိမ်မှာငှက်ပျောသီး တစ်ဖီးကတော့ ပြတ်တယ်မရှိ၊ အိမ်ထဲရုံမှာအမြဲချိတ်ထား တာပဲ။

ဆရာတော်သံဃာတော်တို့ရဲ့ ကျောင်းဆိုလည်း ငှက်ပျောသီး အုန်းသီးက မပြတ်ပါဘူး။ ပေါမုပေါ လူတကာလာသမျှ ဘုန်းကြီးက ငှက်ပျောသီးတွေ အရင်ဆုံးချကျွေးနေတာပဲ။ ဟုတ်တယ်မဟုတ်လား။

ဘုန်းကြီးကျောင်းသားဘဝ၊ ဆရာတော်က ထမင်းစားပြီး တိုင်း ငှက်ပျောသီးဝေတယ်။ ညနေ ၃ နာရီခွဲ ၄ နာရီဆိုလည်း "ကျောင်းသားတွေ စာအံ့ရတာ မော့ရောပေါ့" ဆိုပြီး ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးစီ ဝေပေးပြန်ပါတယ်။ နေ့တိုင်းစားရတဲ့ ငှက်ပျောသီးက နိုင်ငံခြားတွေမှာ ဒီလောက်တန်ဖိုးကြီးမှန်းကို မသိခဲ့ပါ။

တန်ဖိုးမသိတာပဲ ပြောပါတော့။

ငှက်ပျောသီး၊ ငှက်ပျောသီးရဲ့တန်ဖိုး။

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်လ၊ နှစ်လ၊ မြစ်ဝကျွန်းပေါ် ဒေသဝေးလံ တဲ့ ကျေးရွာတစ်ရွာကို စာပေဟောပြောပွဲတစ်ပွဲသွားခဲ့ရပါ တယ်။ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့နယ် အလယ်ရေကျော်ရွာတဲ့။ စာပေဟောပြောပွဲ အတူဟောပြောကြရမယ့် စာရေး ဆရာတွေက ဆရာဒေါက်တာ ခင်မောင်ညိုရယ်၊ ဆရာမ

ဒေါက်တာနိုင်တင်ကေး (ခေါ်) ယဉ်မင်းဦး (ဆေးတက္ကသိုလ်) ရယ်။ ညနေ ရန်ကုန်မော်တင်ဆိပ်ကမ်းဆင်း။ မော်လမြိုင် ကျွန်းသို့သွားတဲ့ အစိုးရပြည်တွင်းရေကြောင်းက ပုသိမ်သူ သင်္ဘောစီး။ တစ်ညလုံးနီးပါး။

နံနက် ၂ နာရီလောက်ရောက်။

သင်္ဘောပေါ်မှ စက်လှေပေါ်ပြောင်းစီး။ ညအမှောင်ကြီး၊ မှောင်နဲ့မဲမဲမှာ စက်လှေလေးနဲ့ မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့မှ မိုင်နှစ် ဆယ်လောက်ဝေးကွာတဲ့ ကျေးရွာလေးကို ဆက်ပြီးခရီးနှင့် ရပါတယ်။

စက်လှေလေးက သေးသေးလေးပါ။

ဒီရေအတက်အကျအရ ငါးနာရီလောက်ခုတ်မောင်းရ ပါတယ်။ တစ်လောကလုံး မှောင်မှောင်မဲမဲ။

လာကြိုခေါ်တဲ့ ရွာကလူနဲ့ မိမိတို့ဟောပြောသူ ၃ ယောက် ဟာ စက်လှေလေးပေါ်မှာပဲ။ မိုးလင်းခါနီးတော့ အလယ် ရေကျော်ဆိုတဲ့ ရွာရောက်လာပါတယ်။

ရွာသူရွာသားတွေဟာ ကိုယ့်ဆွေမျိုးရင်းချာရပ်ဝေးက ပြန်ရောက်လာသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ကို ဝမ်းသာအားရ ဖက်လှတကင်းကြိုဆိုကြပါတယ်။ သူတို့ ဧည့်ခံတာက ဖိကြမ်း ငှက်ပျောသီးတွေပါ။

ဆရာ ဒေါက်တာခင်မောင်ညိုရော၊ ဆရာမ ဒေါက်တာ ယဉ်မင်းဦးရော ငှက်ပျောသီးတွေ တစ်လုံးပြီးတစ်လုံး အားရ ပါးရစားကြပါတယ်။ ကျွန်တော်က လိမ္မော်သီးတစ်လုံး စားပါတယ်။

ပုံနဲ့ အဟာရခါတ်အထူးပြည့်ဝပြီး လူရဲ့ကျန်းမာရေးကို အများကြီး အကျိုးပြုတာကို ယခုသိရပြီမဟုတ်လား။ ကောင်းတယ်ဗျာ . . .

မိသားစုတစ်ခုလုံး ငှက်ပျောသီးစားကြပါ။ ပိုမိုကျန်းမာ သန်စွမ်းတာ ရောဂါကင်းဝေးတာ ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ သိကြ ရမှာပါ။ ကလေးတွေလည်း ကျွေးပေးပါ။

ဟုတ်ကဲ့ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ။

နားဆင်ပေးတာ ကျေးဇူးပါနော်။

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
၁၄-၅-၂၀၁၂

တိုတိုပြောကြပါစို့။

ဒေါက်တာယဉ်မင်းဦးက ကျွန်တော့်ကို ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီး စားဖို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။ “ဆရာစားပါ။ ငှက်ပျောသီးက လူကို အားပြည့်တယ်ဆရာ။ ပိုတက်ဆီယမ်ခါတ်အကြွယ်ဝဆုံး သီးနဲ့ပဲ” တဲ့ ဆရာကြီး ဒေါက်တာခင်မောင်ညိုကလည်း ပြောတယ်။ “ငိုလ်မှုကြီး ငှက်ပျောသီးက အဟာရကြွယ်ဝတော့ အညောင်းအညာအကိုက်အခဲတွေကို အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်း စေတယ်ဗျ။ ဥရောပတို့ ဂျပန်တို့မှာ ငှက်ပျောသီးဟာ မင်းဖိုး ရာဇာနဲ့ သူငွေသူကြွယ်သာ စားနိုင်တဲ့ အစားအစာဗျ။ ဆင်းရဲသား၊ သာမန်လူမစားနိုင်ကြရှာပါဘူး။ ဒီမြန်မာပြေမှာ သာ လူတွေကကောင်းနေကြလို့ ငှက်ပျောသီးကို ပေါပေါစား ရတာစားပါ ဆရာရဲ့။”

နောက်တောက်တောက်လူတစ်ယောက်ကတော့ မင်းတုန်း မင်းကြီးဟာ နေ့စဉ် ဖိကြမ်းငှက်ပျောသီးစားတယ်တဲ့။ “ဟေ့- ထီးနန်းကို တောင်းရင်ပေးနိုင်တယ်။ စီးကြမ်း ကိုတော့ မတောင်းနဲ့ သံလျက်စာမိသွားမယ်” လို့ ပြောသတဲ့။

ပိုတက်ဆီယမ်ခါတ်အများဆုံးပါဝင်တယ်။ အခြားသီးနဲ့ တွေ့ထက် ထူးခြားတဲ့ အာဟာရဂုဏ်သတ္တိတွေရှိနေတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်လှတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်ဟာ အသက်ခြောက်ဆယ်ကျော်မှ အဖိုးအိုလေး ဖြစ်မှပဲ၊ ထင်ထင်ရှားရှားသဲသဲကွဲကွဲ သိမြင်ရပါတယ်။

ချစ်စွာသော သောတရှင်များခင်ဗျာ
ငှက်ပျောသီးရဲ့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ တန်ဖိုးကြီးမားပုံ၊ ရေးကြီး

ချစ်နိုင် (စိတ်ပညာ)
ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး စာအုပ်စာရင်း

- ၁။ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ ၁၉၉၆
- ၂။ လက်တစ်ကမ်းရှိတက်လမ်း
- ၃။ အောင်မြင်မှုနှင့်စိတ်ခွန်အား ၁၉၉၇
- ၄။ လောကကိုအလှမြင်ပါ
- ၅။ ပညာသည် တန်ခိုးကိုဖန်ဆင်း၏
- ၆။ မိမိကိုယ်ကို တည်ဆောက်ခြင်း ၁၉၉၈
- ၇။ လျှပ်တစ်ပြက်အတွေးများ
- ၈။ သားအတွက် ဓားတစ်လက်
- ၉။ ကံအဟုန် သတ္တိ
- ၁၀။ ဘာဖြစ်ချင်သလဲ? ဖြစ်ရမယ် ၁၉၉၉
- ၁၁။ အမေ့အတွက်လက်ဆောင်
- ၁၂။ သွေးကြောထဲမှခွန်အားများ
- ၁၃။ ပြိုင်သမျှအနိုင်ရမှ
- ၁၄။ ရသအနှစ်စားမှု ၂၀၀၀
- ၁၅။ ချစ်လို့ပြောတာမှတ်ပါ (၂)
- ၁၆။ ထူထောင်ကြပါ တူမောင်တို့ရာ
- ၁၇။ စက္ကန့်တိုင်းကို စိန်စိထားတယ်
- ၁၈။ စေတနာသည် ကံဖြစ်၏
- ၁၉။ အောင်မြင်လိုသလား?
- ၂၀။ အောင်မြင်ခြင်း ရွှေစည်းမျဉ်း ၂၀၀၁

ဆရာ ချစ်နိုင်(စိတ်ပညာ)၏ "စာဖတ်ခြင်းဖြင့်
ကြီးမြင့်ပါစေ" စာအုပ်ကို အများအကျိုးအတွက်
"စာအုပ်ရွာ" page မှ စာပေဒါနပြုပါသည်။