

# “နမော ချင်းဟိုင်ဂူဆန်ရှီ”

( ထိပ်ခေါင် ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင် )

ဟု မည်သူမဆို ရိုးသားစွာ ချွတ်ဆိုပါက ကယ်တင်မှု  
လွတ်မြောက်မှု ရရှိမည်။

*Thirty-2nd Edition : December, 2005*

**The author :** The Supreme Master Ching Hai  
Postal Box 9, Hsihu, Miaoli 36899,  
Formosa, Republic of China

**Published by :** The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing Co.,Ltd.  
(Registered Under No.5390 in the Government  
Information Office, R.O.C)

**Address :** 1F, No.236, Song San Road, Xin Yi District, Taipei,  
Formosa, Republic of China

**Copyright :** By The Supreme Master Ching Hai

ဤစာအုပ်ငယ် အတွင်းစာသားနှင့် ဝေါဟာရများသည် ဆရာ  
ရှင်မြတ်၏ ဂုဏ်နှင့် ကောင်းချီးများ စိမ့်ဝင်ပါရှိနေပါသည်။ မူပိုင်ခွင့်သည် အလုံးစုံ  
ဖြစ်သည်။ ဆရာရှင်မြတ် (ပါ) ထုတ်ဝေသူ၏ ကြိုတင်ခွင့် ပြုမှုမရှိဘဲ စာအုပ်၏  
မည်သည့်အပိုင်းကိုမျှ တစ်ဆင့်ပွား ဖော်ပြခွင့် မရှိ။ မကောင်းသော ခိုးမှုကံ  
ကျူးလွန်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။

### မာတိကာ

နိဒါန်း .....	၀၀
ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း .....	၀၉
အခြားဘုံများ၏ ဆန်းကြယ်မှု .....	၁၂
နယူးယောက်ရှိ ကုလသမ္မဂ္ဂရုံးချုပ်၌ ၊	
၂၆.၆.၉၂ နေ့က ၊ ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်၏	
ဟောကြားချက်	
သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ကွမ်ရင်နည်း .....	၇၈
ငါးပါးသီလ .....	၈၁
သက်သတ်လွတ်အာဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ .....	၈၃
ကျန်းမာရေးနှင့် အာဟာရ	
သဘာဝသဟဇာတနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်	
ကမ္ဘာ၏ ငတ်မွတ်ဘေး	
တိရစ္ဆာန်များ၏ ဒုက္ခခံစားမှု	
သူတော်စင်နှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ အဖော်လာပြုခြင်း	
ဆရာအရှင်မြတ်မှ မေးခွန်းများ ပြေကြားခြင်း။	
သက်သတ်လွတ်ငါး ကမ္ဘာအဝှမ်း ၊ ရေရှားပါးမှုအတွက်	
အကောင်းဆုံး ပြေရှင်းခြင်း	၁၁၃
သက်သတ်လွတ်သမားများအတွက် ကောင်းသတင်းများ	၁၁၅
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း	၁၁၇
ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း	၁၁၉

\* ကျွန်ုပ်သည် ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ သို့မဟုတ် ခရစ်ယာန်ဝါဒ ဘက်တော်သား မဟုတ်။ အမှန်တရား ဘက်တော်သားသာဖြစ်၍ အမှန်တရားကိုသာ ဟောကြားသည်။ သင်တို့က ယင်းကို ဗုဒ္ဓဝါဒီဟုလည်းကောင်း၊ ရေချန်း ခရစ်ယာန်ဝါဒဟု လည်းကောင်း၊ Taoism ဟုလည်းကောင်း ၊ သို့မဟုတ် သင်နှစ်သက်ရာ ဝါဒနာမ ကို ခေါ်နိုင်သည်။ အားလုံးကို ကြိုဆိုသည်။

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်

\* ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရရှိခြင်းဖြင့်သည့်ပြင် အရာအားလုံးရရှိ ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လောကဆိုင်ရာတောင့်တမှုများ၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံဆိုင်ရာ တောင့်တမှုများ အတွက် စိတ်ကျေနပ်ခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း ၊ အလုံးစုံတို့သည် ဘုရားသခင်နိုင်ငံမှ လာခြင်းဖြစ်၏။ ယင်းဘုရားသခင်နိုင်ငံဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏အစွမ်းပကားပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထာဝရပညာရည် ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ထာဝရသဟဇာတဖြစ်ခြင်းကို ကိုယ်တွင်းပိုင်း၌ သိမြင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ဤစွမ်းပကားများကို မရရှိနိုင်လျှင်၊ ငွေမည်မျှ ရှိသည်ဖြစ်စေ ၊ ရာထူး အာဏာမည်မျှမြင့်မားသည်ဖြစ်စေ စိတ်ကျေနပ်မှုကို မည်သည့် အခါမျှ မရရှိ နိုင်ပေ။

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်

\* ကျွန်ုပ်တို့၏ သင်ကြားမှုမှာ ဤလောက၌ သင်လုပ်ရန်ရှိသည် တို့ကို စိတ်ဓာတ်အပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ တာဝန်သိပြီး တာဝန်ယူပါ။ ပြီးတော့ နေ့စဉ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ပါ။ မိမိကိုယ်ကို အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်ရန်၊ လောကကို အလုပ်အကျွေး ပြုနိုင်ရန်၊ အသင်သည် ပိုများသော ပညာဉာဏ်၊ အသိတရား၊ ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ ရရှိလိမ့်မည်။ အသင်၏နှလုံးအိမ်တွင်း၌ ဗုဒ္ဓတည်ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ သင်၏ကိုယ်တွင်း၌ ပကတိ စိတ်ကောင်းခြင်း ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ထာဝရ ဘုရားသခင်သည် သင်၏ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း၌ တည်ရှိနေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ မမေ့ပါနှင့်။

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်

### နိဒါန်း

ရှေးယခင်ကပင် ၊ လူသားများထံသို့ ၊ ရှားပါးလှသော ပုဂ္ဂိုလ်များက ၊  
 ဘာသာရေးဝိညာဉ်ရေး ၊ လူမှုရေး ၊ မြှင့်တင်ရန်ကိစ္စ သက်သက်ဖြင့် ရောက်ခဲ့ဘူးပြီ။  
 ယေရှုခရစ်သည် လည်းကောင်း၊ သကျသာဂီဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် လည်းကောင်း ၊  
 တမာန်တော် မိုဟာမက်သည်လည်းကောင်း ၊ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ပင် ဖြစ်၏။  
 ဤအရှင်သုံးဦးသည် ကျွန်ုပ်တို့အကြား၌ကျော် ကြား၏။ ထိုအလားတူ ပုဂ္ဂိုလ်များ  
 စွာ၏ အမည်နာမကို ကျွန်ုပ်တို့မသိကြပေ။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လူထုကြား၌  
 ဟောပြောသင်ကြားသောကြောင့် အချို့က သိလိုက်ကြ၏။ ပုဂ္ဂိုလ်များစွာမှာ  
 နာမည်မပေါ်လွင်ခဲ့ပေ။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကွဲပြားသောအချိန် ၊ မတူညီသော  
 တိုင်းပြည်တို့၌ နာမအမျိုးမျိုးတပ်၍ ခေါ်တတ်ကြ၏။ ဆရာသခင် ထိုးထွင်း  
 ဉာဏ်ပိုင်ရှင်၊ ကယ်တင်ရှင် မေဂျီယ၊ အထက်ဘုံမိခင် ၊ တမာန်တော်၊ ဂုရူ၊  
 အသက်ထင်ရှား သူတော်စင် စသည့်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်တတ်ကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အား  
 ထိုးထွင်းဉာဏ် ၊ ကယ်တင်ခြင်း၊ သိမြင်ခြင်း၊ လွတ်မြောက်စေခြင်း၊ နှိုးကြားလာ  
 ခြင်းတို့ကို ပေးကမ်းရန် လာရောက်ခြင်းဖြစ်၏။ အမည်နာမဝေါဟာရ များကွဲပြား  
 နေတတ်သော်လည်း ၊ သူတို့၏ ဆိုလိုရင်းမှာ တူနေတတ်၏။

အလားတူအထက်ဖိုမှ အလည်ကြွလာပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့မှာ ၊  
 ဝိညာဉ်ရေးရာ ကြီးကျယ်မှု ၊ ကျင့်ဝတ်သန့်စင်မှု ၊ လူသားများကို မြှင့်တင် နိုင်သော  
 စွမ်းပကားတို့၌ ၊ ယခင်က ရှိခဲ့ဖူးသော ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့်တူနေသော်လည်း ၊  
 ယနေ့အထိသူတို့၏ ရောက်ရှိနေမှုကို သိသူ အနည်းငယ်သာရှိ၏။ ထိုအထဲမှ  
 ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ ထိပ်ခေါင်ဆရာ ရှင်မြတ်ချင်းတိုင် ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်သည် ထိုကဲ့သို့သက်ရှိသူတော်စင်အဖြစ် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသိအမှတ်ပြုခံရရန်၊ အလားအလာနည်းပါးသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်နေပေမည်။ သူမသည် အမျိုးသမီးဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒီများနှင့် အခြားသောပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့က ၊ အမျိုးသမီးမှ ဘုရား ဆုမပန်နိုင်ဟူသော ရှေးအဆိုကို ယုံကြည်ကြ၏။ သူမသည် အာရှတိုက်မှဖြစ်ပြီး ၊ အနောက်နိုင်ငံသား များက သူတို့ကိုလာရောက် ကယ်တင်မည့်သူသည် ၊ သူတို့၏ ပုံတူဖြစ်မည်ဟု မျှော်လင့်ထား၏။ မည်သို့ဆိုစေ၊ ကမ္ဘာပေါ်မှ များစွာသော ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယောင်းရင်းများသည် ဘာသာရေး အခြေခံ မတူသော်လည်း၊ သူမကို သိရှိပြီး ၊ သူမ၏ သွန်သင်မှုကို လိုက်လျှောက်သောအခါ၊ သူမသည် မည်သူနည်း ၊ သူမဘာဖြစ်သနည်းကို သိနေကြပြီ ဖြစ်ပါသည်။ အသင် ထိုကဲ့သို့ သိရှိနိုင်ရန် အတွက်၊ စိတ်၏ပွင့်လင်းမှု၊ နှလုံးသား၏ ရိုးသားမှုရှိရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အသင်၏ အချိန်ပေးခြင်းနှင့် အာရုံထားရှိခြင်းကိုလည်း လိုအပ်မည်ဖြစ်ပြီး ၊ အခြားဘာကိုမျှမလိုအပ်ပါ။

လူသားသည် သူတို့၏အချိန်များစွာကို ၊ ဘဝရှင်သန်ရေးအတွက် ရှာဖွေ စုဆောင်းခြင်း၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းလိုအပ်မှု၌ ရေစိုက်နေခြင်းတို့မှာ သုံးပြုနုးနေတတ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိ၏ဘဝနှင့် မိမိချစ်ခင်ရသူတို့၏ဘဝများ၊ သက်တောင့်သက်သာမှု အရှိ ဆုံးဖြစ်အောင် ၊ အလုပ်လုပ်ကြ၏။ အချိန်ပိုလေးရှိခဲ့သော် ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံသည်၊ နိုင်ငံရေး၊ အားကစား၊ တီဗွီ၊ နိမ့်ကျသော လုပ်ရပ်တို့၌၊ ထိုအချိန်ကို ပေးလိုက်ကြပြန်၏။ ကိုယ်တွင်းမြင့်မြတ်မှုနှင့် ဆက်သွယ်မိပြီး၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၏ စွမ်းပကားကို ခံစားမိလာသော ကျွန်ုပ်တို့တတွေမှာ ၊ ဘဝသည် ဤမျှသာ

မဟုတ်ကြောင်းကို သိလာ၏။ သို့သော် ထိုကောင်းသတင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်  
မသိရှိခြင်းသည် ဝမ်းနည်းဖွယ်ဖြစ်၏။ ဘဝအခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊  
နည်းလမ်းမှန်များသည် မိမိ၏ကိုယ်တွင်း၌သာ စောင့်စားနေပါသည်။ မြင့်မြတ်ဘုံ  
သည် လက်တစ်ကမ်း၌ သာရှိပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ပြော၍ စိတ်အား ထက်သန်မှု  
လွန်ကဲသကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့သော်၊ သင်၏ကျိုးကြောင်းဆင်ခြင်တုံတရားကို နာကျင်စေ  
ခဲ့သော် ကျွန်တော်များ တောင်းပန်ပါ၏။ ကျွန်တော်များ၏ သိနေသော အသိ၊  
မြင်နေရသော မြင်ကွင်းတို့ကြောင့် ၊ မပြောပဲ ငြိမ်နေရန် အခက်အခဲရှိပါ၏။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ၊ ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်၏ တပည့်များ၊ သူမ၏  
နည်းနာ (ကွမ်ရင်နည်း) ဖြင့် ကျင့်ကြံသူများ၊ ဟုခံယူသူ ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ ဤစပျိုး  
ဖော်ပြသော စာအုပ်ငယ်ကို သင့်ထံသို့ ပေးအပ်ခြင်းဖြင့် အသင်သည် သင်၏မြင့်မြတ်  
မှုပြည့်စုံခြင်း အတွေ့ အကြုံနှင့် ပိုနီးစပ်စေမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏  
ဆရာရှင်မြတ်နှင့်ဖြစ်စေ၊ အခြားဆရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ ရရှိစေလို၏။

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်သည် တရားထိုင်ခြင်း ၊ ကိုယ်တွင်းပိုင်းကို အာရုံပြု  
ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းတို့၏ အရေးကြီးပုံကို သွန်သင်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဘဝ၌  
၊ အမှန်ပင် စိတ်ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ၊ ရလိုပါလျှင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်အတွင်းရှိ မြင့်မြတ်  
တရားကို ရှာဖွေရမည်ဟု ရှင်းပြပါ၏။ ထိုထွင်းဥာဏ်ဆိုသည်မှာ ၊ အလွန်မှ  
နားလည်ရခက်သောအရာ၊ ပုံမှန်ဘဝမှာ မရရှိနိုင်ပဲ၊ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး  
ကျင့်ကြံမှုရတာမျိုး၊ မဟုတ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ သူမ၏ အလုပ်မှာ ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏  
ကိုယ်တွင်း၌ တည်ရှိသော မြင့်မြတ်တရားကို ပုံမှန်ဘဝခရီးလျှောက်လှမ်း နေစဉ်  
မှာပင် ၊ နှိုးကြားပေးရန်ဖြစ်ပါသည်။ သူမပြောသည်မှာ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

၆ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းဟိုင်ဂူဆန်ရှိ

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည်၊ အမှန်တရားကို သိနေ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ မေ့နေခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘဝ၏အဓိပ္ပါယ် ၊ အဘယ်ကြောင့် အမှန်တရားကို ရှာဖွေရမည် ၊ အဘယ်ကြောင့်တရားထိုင်ရမည် ၊ အဘယ်ကြောင့် ဘုရား(ဝါ)ဗုဒ္ဓကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်ရမည်၊ စကြာဝဠာ၌ ၊ အမြင့်မားဆုံးစွမ်းပကားရှိသော မိမိယုံကြည်သည့် ဘုရားအား၊ ဆည်းကပ်ရမည်ကို တစ်ချိန်ချိန်မှာ၊ တစ်ဦးဦးကဆင်းလာပြီး၊ ကျွန်တို့ကို သတိပေးရစေမြဲပင်။ သူမနောက်သို့ လိုက်ပါရန် မည်သူ့ကိုမျှ မတောင်းဆိုပါ။ သူမသည် ရရှိထားသည့် ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အလင်းကို ရိုးသားစွာတင်ပြခြင်းသာ ၊ အခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သူတို့၏ အပြီးအပိုင်ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကို ရရှိစေလိုခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်သည် ၊ ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်၏ သွန်သင်မှုများ၏ မိတ်ဆက်ဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ပါ၊ ပို့ချချက်များ၊ မှတ်ချက်များ ကိုးကားမှုများသည် ၊ ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်ပြောသော ၊ အသံဖမ်းထားသော ၊ ရေးသားကူးယူသော၊ အခြား ဘာသာစကားမှ ပြန်ဆိုယူသော၊ စာသားများကို တည်းဖြတ်၍ ရေးသားထုတ်ဝေ ထားပါသည်။ ပိုမိုတိကျစေရန် မူလကက်ဆက်(ဝါ) ဗီဒီယိုခွေကို၊ နားဆင်ရှုစားရန် အကြံပြုလိုပါသည်။ အသင်သည် စာသားဖတ်ခြင်းထက် ထိုနားဆင်ရှုစားမှုမှ သူမကိုယ်တိုင်ပါရှိနေခြင်းကို ပို၍ သိရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ အမှန်မှာတော့ အပြည့်ဝဆုံး ကိုယ်တွေ့ခံစားမှုသည်၊ သူမနှင့်ကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့သူတို့အတွက် ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်သည် မိခင်ဖြစ်၏။ အချို့အတွက် ဖခင် ဖြစ်၏။ အခြားသူများအတွက် လေးစားချစ်ခင်ရသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်၏။



အနည်းဆုံးတော့ သူမသည် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ ရရှိနိုင်သော အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေ ဖြစ်ပါ၏။ သူမ၏ ရောက်ရှိ နေခြင်းသည် ပေးကမ်းရန်သာဖြစ်ပြီး ယူရန်မဟုတ်ပါ။ သူမ၏ ကူညီခြင်း ၊ သင်ကြားခြင်း၊ သဒ္ဓါတင်ပေးခြင်းတို့အတွက်၊ ငွေဖြစ်စေ၊ ဝတ္ထုပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ လက်မခံပါ။ သင်ထံမှ လက်ခံ ယူမည့်အရာကတော့၊ သင်၏ ဒုက္ခဝေဒနာ ၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းကိုမျှယူခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်လည်း ဒါကလည်း သင်ကိုယ်တိုင် လိုလားမှပါ။

“ဆရာရှင်မြတ်တစ်ဦးဆိုသည်မှာ ၊ သင့်ကိုလည်း ဆရာရှင်မြတ်တစ်ဦးဖြစ်လာစေနိုင်သော သော့ရှိသူပင်ဖြစ်၏။ သင်သည်လည်း ဆရာရှင်မြတ်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ အသင်သိစေရန်၊ သင်သည် ဘုရားသခင်နှင့်တစ်ထပ်တည်းဖြစ်ကြောင်း သိစေရန် ကူညီသူဖြစ်၏။ ဒါပါပဲ .... ဒါတာဆရာရှင်မြတ်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသော ရာထူးပါပဲ”

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်

“ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့လမ်းသည်၊ ဘာသာရေးတစ်ခုမတုတ်ပါ။ မည်သူ့တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမျှ ရေဖျန်းဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်စေ၊ “ဝါဒ”တစ်ခုခုယုံကြည်စေရန် ဖြစ်စေ၊ ကျွန်ုပ်ပြောင်းလဲပေးခြင်း မတုတ်ပါ။ အသင်ကိုယ်တိုင် ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိရှိစေရန်၊ နည်းလမ်းမျှဝေပေးခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ အသင်ဘယ်ကလာသည်ကို သိရှိစေရန် ကမ္ဘာပေါ်၌ သင်၏လုပ်ငန်း တာဝန်သတိရစေရန် စင်္ကြာဝဠာတွင်း၌ လျှို့ဝှက်ချက်များ ဖော်ထုတ်နိုင်စေရန်၊ အဘယ်ကြောင့် ဒုက္ခများ နေရသည်ကို နားလည်စေရန်နှင့် သေဆုံးပြီးနောက်၌ ဘာဖြစ်လာတတ် သည်ကို သိရှိစေရန် မျှဝေခြင်းသာဖြစ်၏။

ထိပ်ခေါင်ဆရာဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်

“ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ လုပ်ငန်းအလွန်များသောကြောင့် ၊ ဘုရားသခင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုပြတ်သွား၏။ အကယ်၍ တစ်ဦးဦးက သင်နှင့်စကားပြောနေခဲ့သော်၊ သင်က ချက်ပြုတ်နေခဲ့သော် ၊ သူများနှင့် စကားလက်ဆုံကျနေခဲ့သော်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဗုန်းခေါ်နေ သော်လည်း၊ အသင်နှင့်မည်သူမျှ ထိတွေ့နိုင်မည် မတုတ်ပေ။ ဘုရားသခင် ကိစ္စမှာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။ သူကနေ့စဉ်ဆက်သွယ် ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က သူ့အတွက် အချိန်မပေးနိုင်ပါ။ သူ့ရဲ့ဗုန်းကို ချပစ်တာ ကျွန်တော်တို့ပါ။ ”

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်

### ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်၏ ကိုယ်ရေးအတ္ထုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်သည်၊ ဗိယက်နမ်နိုင်ငံက ချမ်းသာသော၊ လေးစားသူများသော ၊ သဘာဝကုထုံးဆရာ၏ သမီးဖြစ်ပါတယ်။ သူမအား ရေဖြန်း ခရစ်ယာန်အဖြစ် ပျိုးထောင်ကြီးပြင်းလာရင်း၊ အဖွားဖြစ်သူထံမှ ဗုဒ္ဓဘာသာကို သင်ယူပါ၏။ သူမသည် ငယ်စဉ်ကပင်၊ အရွယ်နှင့်မလိုက်အောင်၊ တွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာပေများကို စိတ်ဝင်စားသည့်အပြင်၊ သက်ရှိများအားလုံးကို ထူးကဲ၍ မေတ္တာထားရှိတတ်၏။

အသက်(၁၈)နှစ်အရွယ်၌ ၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံသို့ ပညာဆည်းပူးရန် ရောက်ခဲ့၏။ ထို့နောက် ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ဂျာမနီနိုင်ငံသို့လဲ ရောက်ခဲ့၏။ ဤနိုင်ငံ၌ ကြက်ခြေနီအဖွဲ့အတွက် အလုပ်လုပ်ရင်း၊ ဂျာမန်သိပ္ပံပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် လက်ထပ် ၏။ ပျော်ရွှင်သော အိမ်ထောင်သည် ၁၀ (၂)နှစ်ကျော်လာသောအခါ၊ ခင်ပွန်း၏ သဘောတူညီမှုကို ရယူပြီး၊ အိမ်ထောင်ကွဲ၍ ထိုးထွင်းဉာဏ်ရရှိဖို့သာ လိုက်စား တော့၏။ ငယ်စဉ်ကပင်ရှိခဲ့သော အစွဲအလန်းတစ်ရပ်ကို ဖြည့်ဆည်းလိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ သူမလက်လှမ်းမီရာ၊ ဆရာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များထံ တပည့်ခံလျက်၊ တရားထိုင်ခြင်း ကျင့်စဉ်များစွာကို လက်တွေ့ကျင့် ပါသည်။ ပုံမှန်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးမှာ လူသားများကို ကူညီရန်မှာ၊ မထိရောက်လှကြောင်း ၊ သိရှိလာ၏။ လူသားများကို ကူညီရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းမှာ ၊ သူမကိုယ်တိုင် တရားနှင့် လုံးဝပြည့်စုံရေးပင် ဖြစ် ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုလာ၏။ ဤတစ်ခုတည်းသော ရည်မှန်းချက်ဖြင့်၊ ပြည့်စုံ သော ထိုးထွင်းဉာဏ်ရရှိစေနိုင်သော နည်းလမ်းရှာဖွေရန် နိုင်ငံ ပေါင်းမြောက်များ စွာသို့ ရောက်ဖြစ်ခဲ့၏။

နှစ်ပေါင်းမြောက်များစွာ စမ်းသပ်ခြင်း၊ ကြိုးစားခြင်း၊ ဒုက္ခရောက်ရခြင်း ကြားမှု နောက်ဆုံး၌ ၊ ဟိမဝန္တာမှာ၊ ကွမ်ရင်နည်းနှင့် မြင့်မြတ်သော စွမ်းအား ပို့လွှတ်ခြင်းတို့ကို ရရှိလာ၏။ ဟိမဝန္တာ၌ပင်၊ တရားစခန်းဝင်၍ စိတ်ခိုင်မာစွာ ကျင့်ကြံပြီး ကာလတစ်ခု၌ သူမသည် ထိုးထွင်းဉာဏ်အလင်းကို ရရှိပေါက်မြောက် လာတော့၏။

ထိုးထွင်းဉာဏ်အလင်းနှင့်ပြည့်စုံပြီးနောက် ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်သည် တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းစွာ၊ မယ်သီလရှင်၏ ဘဝကိုခံယူခဲ့၏။ သူမသည် ရှက်တတ် သော သဘာဝရှိပြီး၊ သူမရရှိထားသော ရတနာတရားကို ဖုံးကွယ်သိမ်းဆည်း ထား၏။ တရားပြပေးရန်၊ သဒ္ဓိတင်ပေးရန် လူများစွာ လိုက်ရှာလာတော့မှ၊ အသိများလာ၏။ ဖေါ်မိဆာနှင့် ယူအက်စ်အေမှ ကနဦးတပည့်များ၏ စိတ်အား ထက်သန်စွာ တောင်းဆိုမှုကြောင့် ဆရာရှင် မြတ်ချင်းဟိုင်သည် တစ်ကမ္ဘာလုံးသို့ ဟောပြောမှုပြုလာတော့၏။ ဝိညာဉ်ရေးရာကို အမှန်ပင် လိုလားသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သောင်းသိန်းချီ၍ သိဒ္ဓိတင်ပေးခဲ့၏။

ယခုအခါ နိုင်ငံပေါင်းမြောက်များစွာမှ ဘာသာပေါင်းများစွာမှ ၊ အမှန်တရားကို ရှာဖွေနေသူများသည် သူမ၏ ထိပ်ခေါင်ဉာဏ်ပညာကို လိုလားသောကြောင့်၊ ပို၍ပို၍ သူမထံသို့ ရောက်ရှိလာကြ၏။ ကွမ်ရင်နည်းသည် လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ရစေနိုင်ကြောင်း၊ သူမကိုယ်တိုင်၊ စမ်းသပ်၍ ထိပ်တန်းတရားထိုင်နည်းဖြစ်ကြောင်း အတည်ပြုနိုင် ပြီဖြစ်၏။ ထိုတရားထိုင်နည်းကို ရိုးသားစွာ သင်ယူကျင့်ကြံလိုသူများကို၊ ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်သည် ဆက်လက်၍ ဝိညာဉ်ရေးရာလမ်းညွှန်ရန်နှင့်သိဒ္ဓိတင်ပေးရန် အကျိုးဆောင် လျက်ရှိပါသည်။

ကမ္ဘာကြီးက ဒုက္ခနှင့်ပြည့်ဝနေ၏။

ကျွန်ုပ်ကတော့ အသင်ဖြင့်ပြည့်ဝနေ ဟု

အသင်ကို ကမ္ဘာကြီး၌ ပို့ထားလျှင် ၊

ဒုက္ခပေါင်းများစွာ ဖယ်ရှားပြီးဖြစ်မည်။

သို့သော်၊ ကမ္ဘာကြီးက ဒုက္ခနှင့်ပြည့်ဝနေတော့ ၊

အသင့်အတွက်နေရာ၊ ကျွန်ုပ်မရှာနိုင်ပါ။ ♥♥♥

ကျွန်ုပ်သည် ၊ စင်္ကြံဝဠာတွင်းရှိ ၊

နေများ၊ လများ၊ ကြယ်များကို ရောင်းပါမည် ၊

အသင်၏လှပသော ဝှေ့ကြည့်ခြင်းတစ်ချက်ကို ဝယ်ရန်သာ ၊

အိုး ။ အဆုံးမရှိသော ထွန်းတောက်မှု၏ အရှင်မြတ် ၊

မေတ္တာဖြင့် ကျွန်ုပ်၏တောင့်တသော နှလုံးသို့ အလင်းတန်းအချို့ပေးပါ။ ♥♥♥

ကမ္ဘာလူသားများသည် ညအခါ၌ ထွက်၍ ဆိုကြကကြ ၊

ကမ္ဘာကြီး၏ အလင်းရောင်နှင့်ဂီတသံအောက်မှာပေါ့။

ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းသာ ထိုင်၍ ဈာန်ဝင်နေ ၊

ကိုယ်တွင်းမှ တောက်ပမှုနှင့် ဂီတသံဖြင့် ယိန်းထိုးလျက်။ ♥♥♥

ကျွန်ုပ်က အသင်၏ ထင်ရှားမှုကို သိခဲ့ရလို့ — အိုး သခင် ၊

ဤကမ္ဘာကြီးမှ မည်သည့်ကိုမျှ မချစ်နိုင်တော့ပါ။

အသင်၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာဖြင့် ကျွန်ုပ်ကို လွှမ်းခြုံထား ၊

အစဉ်အမြဲပါများ ။

အေမင် (ပြည့်စုံပါစေ) ♥♥♥

ထိပ်ခေါင်ရှင်မြတ်ရေးသားသော

“ဆိပ်ငြိမ်” မျက်ရည်ကဗျာစုမှ

### အခြားဘုံများ၏ ဆန်းကြယ်မှု

(၂၆.၆.၉၂ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ ဌာနချုပ် နယူးယောက်)

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်၏ ဟောကြားချက်

ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂသို့ ကြိုဆိုပါတယ်။ အတူတကွ ခဏဆုတောင်းကြရအောင်။ မိမိယုံကြည်ရာကို ဆုတောင်းဖို့ပါပဲ ။ မိမိရရှိနေတာအတွက် ကျေးဇူးတင်ဖို့ ပေးကမ်းခံခဲ့ရတာ၊ မိမိရနေခဲ့သလို မရသေးသူများအတွက် ဆန္ဒပြုဖို့၊ မျှော်လင့်ပေးဖို့ ၊ ကမ္ဘာ၏ စစ်ပြေးများအတွက်၊ စစ်ရဲ့သားကောင်များအတွက် စစ်သားများ၊ အစိုးရခေါင်းဆောင်များ၊ ကုလသမဂ္ဂကြီးရဲ့ ခေါင်းဆောင်များအပါအဝင်ပေါ့။ သူတို့ဆောင်ရွက်လိုတာ ပြည့်စုံစေဖို့ ၊ ငြိမ်းချမ်းစွာ အတူတကွ နေထိုင်နိုင်ဖို့ပေါ့။

ကျွန်ုပ်တို့ ဆုတောင်းတာတွေ ရရှိလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ ဆိုထားလို့ပါပဲ ။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

ဒီနေ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဟောပြောမယ့် အဓိကအကြောင်းကတော့ “အခြားဘုံများ” အကြောင်းပါပဲ။ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အကြောင်းကိုတော့ သင်တို့ကို ကျွန်ုပ်မပြောလိုတော့ပါဘူး။ သင်တို့အားလုံး သိပြီးသားတွေပဲ ။ ဒါပေမယ့် အခြားဘုံမှာ အခြားအရာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီရောက်နေတဲ့သင်တို့အားလုံးက စိတ်ဝင်စားကြလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ခုနလေးတင် ဓမ္မမိတ်ဆွေ ပြောခဲ့သလိုပေါ့။ အံ့ဩဖွယ် ရာတွေ မယုံနိုင်လောက်အောင် ၊ အလွန် ထူးဆန်းတာတွေ မဟုတ်ပါဘူး။ သိပ္ပံ နည်းကျတာ၊ ကျိုးကြောင်းညီညွတ်တာ အရေးကြီးတာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုံအဆင့်ပေါင်း ခုနစ်ဆင့်ရှိကြောင်း ၊ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ ၊ အခြားသော ဘာသာရေးကျမ်းများမှာ ဖော်ပြထားတာ ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ သိပ္ပံအလ္လာ အမျိုး

မျိုး၊ ကိုယ်တွင်းက ဘုရားသခင်နိုင်ငံတော်၊ ဗုဒ္ဓသာသာဝစသည်တို့ပေါ့။ ဒီကမ္ဘာ့ရဲ့ ပြင်ပမှာ ဂတိတော်ပြုထားသည့် အရာတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီကျမ်းများမှာ ပြဆိုထားတဲ့ နေရာဘုံသို့ လူများစွာရောက်ပူးခြင်း မရှိပါဘူး။ မများပါဘူး။ ဘယ်သူမှ မရောက်ပူးဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ မများတာကို ပြောတာပါ။ ဤကမ္ဘာ့လူဦးရေနှင့် နှိုင်းစာသော် ကိုယ်တွင်းက ဘုရားသခင်နိုင်ငံတော်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့တစ်နည်းခေါ်ရရင် “အခြားဘုံသို့ ခေါ်တဲ့ဟာ” ကို ရောက်ပူးသူ နည်းလှပါတယ်။

အမေရိကမှာ နေတဲ့သူများအဖို့တော့ အခြားဘုံများအကြောင်း ရေးထားတဲ့ စာအုပ်များစွာ ဖတ်ကြ ရပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကမှာ ရိုက်တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားအချို့ဟာ စိတ်ကူးယဉ်သက်သက် မဟုတ်ပါဘူး။ ဂျပန်နိုင်ငံမှာ ရိုက်တဲ့ ရုပ်ရှင်ကားအချို့ဟာဆိုယင်းလည်း၊ စိတ်ကူးနှင့် ဖန်တီးခြင်း သက်သက်မဟုတ်ပါဘူး။ အခြားဘုံကို ရောက်ပူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ရေးထားတဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ပူးပြီး ဆောင်ရွက်ကြတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ရိုက်တဲ့သူတွေ ကိုယ်တိုင်က ဘုရားသခင်ရဲ့ နိုင်ငံတော်ဆိုတာကို မြည်းစမ်း ပူးသူများဖြစ်ကောင်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အဲဒီလို ဘုရားသခင်ရဲ့ နိုင်ငံတော်ထဲမှာ ဘာရှိပါလဲ? ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အလုပ်ရှိတယ်။ လုပ်ဖို့အလုပ်တွေလည်း အလုံအလောက်ရှိတယ်။ လုံခြုံတဲ့ အိမ်လည်းရှိပြီး ၊ ချစ်ခင်တဲ့ အဆွေခင်ပွန်းလည်း ရှိတယ်။ အဲဒီ ကျွန်ုပ်တို့ ဘုရားသခင်ရဲ့ နိုင်ငံတော်ဆိုတာကို ဘာလို့ဒုက္ခခံပြီး တွေးနေဖို့ လိုတော့လဲ?။ အမှန်တကယ်မှာတော့ အဲဒီတွေရှိနေကြလို့ ဘုရားသခင်ရဲ့နိုင်ငံတော်ကို ပိုပြီး တွေးဆ ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားသခင်ရဲ့နိုင်ငံတော်လို့ပြောရင် အလွန်ဘာသာရေးဆန်နေသလိုပါပဲ။ တကယ်မှာတော့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အသိတရားလွှာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရှေးခေတ်ဟောင်းက လူတွေကတော့ အဲဒါကို ကောင်းကင်နိုင်ငံလို့ ပြောတာပဲ။ သိပ္ပံနည်းကျ ဝေါဟာရ အနေနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပြောရရင် အသိတရားရဲ့ မတူညီသော မြင့်မားသော အဆင့် အလွှာသာ၊ ပညာဉာဏ်၏ မြင့်မားသော အဆင့်သာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကို ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာ သိရင်ပေါ့လေ။

ဒါနဲ့ တလောတုန်းကပဲ အမေရိကမှာ နောက်ဆုံးတည်ထွင်မှုကို ကြားမိကြပါတယ်။ စက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ သမာဓိရရှိအောင် လုပ်တယ်တဲ့။ သင်တို့ ကြံဖူးကြပါသလား ?၊ မကြံဖူးဘူးနော် ?၊ မကြံဘူး။ အမေရိကမှာ ရောင်းနေကြ တယ်။ သင်ရောက်ရှိလိုတဲ့ အလွှာပေါ်မူတည်ပြီး လေးရာကနေ ခုနစ်ရာအထိ ကုန်ကျပါတယ်။ သူတို့ခေါ်ဆိုတာကတော့ ကမ္ဘဋ္ဌာန်း မထိုင်လိုဘဲနဲ့ ပျင်းရိသူတွေ အတွက်၊ သမာဓိ ဆိုက်လိုသူတွေအတွက်လို့ ဆိုတာပဲ။ ကဲ သင်တို့ မသိကြဘူး ဆိုရင် နည်းနည်း ပြောပြပါမယ်။

သူတို့ပြောတာကတော့ ဒီစက်က သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဖြည့်လျှော့စေတယ်။ မိမိရဲ့စိတ်ထား၊ စိတ်အဆင့်ကို ဖြည့်လျှော့လိုက်တော့ မြင့်မားတဲ့ ဖြတ်ထိုးဉာဏ် (I.Q) ကို ရရှိစေတယ်တဲ့။ အဲဒါက သင့်ကိုမြင့်မားတဲ့ ပညာရည်၊ မြင့်မားတဲ့ အသိစိတ်ရရှိစေဖို့ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ဒီနောက်တော့ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာခြင်းကို ဖြစ်လာစေ မှာတဲ့။ ဒီစက်တွေမှာ ရွေးချယ်ထားတဲ့ ဂီတသံစဉ် ၊ ပြင်ပသံစဉ်ကို သုံးပါတယ်။ ဒါကြောင့် နားမှာကပ်ပြီး ဆင်ရတဲ့ နားကြပ်ကို သုံးပါတယ်။ ပြီးတော့သူတို့က လျှပ်စစ်နည်းနည်း လွှတ်တယ်။ ဖြစ်နိုင်တာက ဒီလျှပ်စစ်လှိုင်းက သင့်ကို လှုံ့ဆွ



ပါလိမ့်မယ်။ မျက်လုံးထဲက ကြယ်အလင်းတွေ တွေ့ရကောင်း တွေ့ရမယ်။  
အကြောင့် မျက်လုံးကိုလည်း အုပ်ပိတ်ထားရတာ မျက်လုံးအုပ်ရယ်၊ နားကြပ်ရယ်ပဲ  
လိုတယ်။ သမာဓိရရှိဖို့က အသိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒေါ်လာလေးရာဆိုတာလည်း  
ဈေးပေါပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သမာဓိက ပိုပြီး ဈေးပေါပါတယ်။ ဘာမှ  
မပေးရဘူး။ ပြီးတော့ ဒါကထာဝရ၊ ထာဝရပဲ။ ပြီးတော့သင်တို့အနေနဲ့ ဘက်ထရီ  
နှင့်ရော၊ လျှပ်စစ်နှင့်ရော အားသွင်းဖို့ မလိုဘူး။ ပလပ်ထိုးသွင်းဖို့လည်း မလို ၊  
ထိုးထုတ်ဖို့လည်း မလို။ စက်ကို ပျက်မှာကိုလည်း စိုးရိမ်နေစရာမလို ၊ ပြင်ဖို့လည်း  
မလိုဘူး မဟုတ်လား။

ကဲ ၊ ပြုလုပ်ထားတဲ့ အလင်းရောင်၊ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဂီတသံစဉ်ကတောင်  
လူတွေကို ငြိမ်းချမ်းစေပြီး ပညာရည်မြင့်မားစေရင်၊ အဲဒါဖြစ်ပေါ်စေဖို့ ရည်ရွယ်  
တာပဲလေ။ ဒီစက်တွေက ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း သတင်းစာထဲက  
ဖတ်ရတာပါ။ ကျွန်ုပ်မစမ်းဖူးပါဘူး။ အကြောင့် လူတွေစိတ်ဝင်စားပြီး ရောင်းရ  
နေတာပေါ့။ ဒါ ကြားရတာပါ။ ဒီလိုအတုအယောင် ပစ္စည်းကတောင် ကျွန်ုပ်တို့ကို  
စိတ်ဖြည်လျှော့စေပြီး ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ရင် စဉ်းစားကြည့်ကြပါ  
ဦး။ တကယ့်အမှန်ပစ္စည်း ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကို ဘယ်လောက်တောင် ကူညီ  
နိုင်မလဲဆိုတာ ? ။ ဒီ တကယ့်အမှန်ပစ္စည်းက အခြားဘုံကမ္ဘာမှာ ရှိစေဦးတော့  
လူသားတိုင်း ရယူနိုင်တဲ့ဟာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကသာ ထိတွေ့လိုတဲ့ ဆန္ဒရှိမယ်  
ဆိုရင်ပေါ့။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်တွင်းက ကောင်းကင်နိုင်ငံရဲ့ ဂီတသံစဉ်နှင့် အသံတော်  
တို့ပါပဲ။ ဒီဂီတသံစဉ်ရဲ့ စွမ်းအားပေါ်မူတည်ပြီး၊ ကိုယ်တွင်းအလင်းနှင့် သံစဉ်ရဲ့  
စွမ်းအားပေါ်မူတည်ပြီး အခြားဘုံရောက်သွားအောင် မိမိကိုယ်ကို မိမိ တွန်းပို့နိုင်

ပါတယ်။ နားလည်မှုရဲ့ ပို၍နက်ရှိုင်းသောအလွှာကို သွားနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်ုပ်အယူကတော့ ဒါဟာ ရူပဗေဒရဲ့ နိယာမနှင့်သာ တူပါတယ်။ ဒုံးပျံကို ကမ္ဘာမြေကြီးရဲ့ ဆွဲငင်အားကို ကျော်လွန်ပြီး လွတ်တင်လိုတယ် ဆိုရင် အဲဒီဒုံးပျံကို တွန်းတဲ့အား အလွန်ကြီးမားရပါလိမ့်မယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီဒုံးပျံ အလွန်မြန်ဆန်စွာ ပျံသန်းစဉ်မှာ အလင်းရောင်အချို့ပေါ်ထွက်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်ယူဆတာကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အခြားဘုံသို့ မြန်ဆန်စွာ သွားလို့ရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့လည်း အဲဒီအသံတော်ဆိုတာ တုန်ခါမှုရဲ့ စွမ်းပကားတစ်မျိုးပါပဲ။ အဲဒီ စွမ်းပကားက ကျွန်ုပ်တို့ကို အထက်အလွှာသို့ တွန်းပို့ပါတယ်။ တွန်းပို့စဉ်မှာ ဆူညံမှု မရှိပါဘူး။ အခက်အခဲမရှိ ၊ စရိတ်စကလည်း မကုန်ဘူး။ မိမိရဲ့ ခံစားထိတွေ့မှု ကိုလည်း မသက်မသာမဖြစ်စေပါဘူး။ အခြားဘုံ ကမ္ဘာကို ဒီနည်းနှင့် သွားရပါတယ်။ ပြီးတော့အခြားဘုံဆိုတာက ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာထက် ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်ုပ်တို့စဉ်းစားမိတာရော မစဉ်းစားမိတာရော ပိုသာတယ်။ ဒါကို ကိုယ်တွေ့ကြုံမှု ကျွန်ုပ်တို့ သိရှိမယ်။ တကယ်တော့ ဘယ်သူမှ ကျွန်ုပ်တို့ကို မပြောနိုင်ဘူး။ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်အတွက် လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။ ကိုယ်ကသာ တစိုက်မတ်မတ်လိုက်စားမယ်၊ ရိုးသားမယ်ဆိုရင်တော့ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင်တို့ရဲ့ ကုလသမဂ္ဂ တာဝန်မှမည်သူမျှ အစားမထိုးနိုင်သလိုပဲပေါ့။ အဲဒီအလုပ်အတွက် လစာလည်း ရကြတယ် မဟုတ်လား။ မိမိကိုယ်တိုင်အစားစားပြီး ကျေနပ်မှု ခံစားရတာမျိုး ဘယ်သူမှ မိမိကိုယ်စား လာမလုပ်ပေးနိုင်သလိုပေါ့။ ဒါကြောင့် နည်းလမ်းကတော့ ကိုယ်တိုင် ခံစားကြည့်ဖို့ပါပဲ။ အဲဒီ အတွေ့အကြုံမျိုး ရှိဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆီက နားထောင်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကြားရုံနဲ့တော့ တွေ့ကြုံမှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိနိုင်ပါဘူး။

ဘုရားသခင်နှင့်ကြုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၏ စွမ်းပကားကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ရံတစ်ခါ နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ် ရက်အချို့ကိုယ်တွေ့ ခံစားမှု ထူးနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားစိုက်ဖို့မလိုပဲ၊ အလိုလိုအသံတော်ဖြစ်စေ ကြားနိုင်၍ အလင်းတော်လည်း မြင်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အများအားဖြင့် အရှည်မတည်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိဘာသာ လုပ်ဆောင်ယူရမယ်၊ ထိတွေ့ယူရမယ်။

အခြားဘုံမှာ ကမ္ဘာပေါင်း များစွာရှိပြန်တယ်။ ဥပမာတစ်ခုအနေနှင့် ပြောရရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာထက် အနည်းငယ်အဆင့်မြင့်တဲ့ ဘုံကို ကြည့်ရအောင်။ အနောက်တိုင်းရဲ့ အခေါ်ကတော့ ဒီဘုံကို ASTRAL ကမ္ဘာလို့ခေါ်တာပဲ။ ဒီဘုံမှာ ကိုပဲ အလွှာပေါင်း တစ်ရာကျော်ရှိနေတယ်။ အလွှာတစ်ခုမှာ ကမ္ဘာတစ်ခုစီ ဖြစ်နေတာပဲ။ အဲဒါ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နားလည်မှုအလွှာကို ကိုယ်စားပြုတာပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ တက္ကသိုလ် သင်ကြားမှုနှင့် ပတ်သက်ပြီး နားလည်မှု ပိုလာခြင်းကို ကိုယ်စားပြု လာတာပဲ။ တဖြည်းဖြည်းနှင့် ဘွဲ့ရသွားတာပေါ့။

အဲဒီ Astral (ပထမ) ကမ္ဘာမှာ ထူးခြားတဲ့ စွမ်းဆောင်မှုတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အဲဒီ စွမ်းပကား ထူးတွေက ဆွဲဆောင်စိတ်ညွတ် စေပါတယ်။ အဲဒီဘုံကို ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီစွမ်းပကား ရှိနေကောင်း ရှိနေမယ်။ နေမကောင်းတဲ့ သူကို ကုစားနိုင်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့က သူများတွေ မမြင်နိုင်တာကို တွေ့မြင်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အနည်းဆုံး အစွမ်းပကား ခြောက်မျိုး ရှိနိုင်ပါတယ်။ သာမန်မြင်နေကျ မိုးကုတ် စက်ဝိုင်းထက် ကျော်လွန်ပြီး မြင်နိုင်တယ်။ ဟင်းလင်းပြင် ကန့်သတ်ဘောင်ထက် ကျော်လွန်ပြီး ကြားနိုင်တယ်။ ခရီးအကွာအဝေးဆိုတာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အဓိပ္ပာယ် မရှိ

သလိုဖြစ်လာတယ်။ အဲဒါကိုပဲ ကောင်းကင်နိုင်ငံရဲ့ နားနှင့် မျက်စိလို့ခေါ်ကြပါတယ်။ လူတွေရဲ့ စဉ်းစားနေတဲ့ စိတ်၊ တစ်ခါတစ်ရံလူတွေ ရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတာတွေ ဖောက်ထွင်းပြီး မြင်နိုင်လာပါတယ်။ ဘုရားသခင်၏ နိုင်ငံတော် ပထမအလွှာသို့ ရောက်ရှိနိုင်သူအနေဖြင့် ဤစွမ်းပကားများရရှိတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီ ပထမဘုံအဆင့်ထဲမှာပဲ အခြားသော အလွှာပေါင်းများစွာရှိနေ တယ်လို့ ကျွန်ုပ်ဖော်ပြခဲ့သလို၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ ထူးခြားမှုတွေကတော့ စကားလုံးအားဖြင့် ဖော်မပြနိုင်လောက်အောင် များပြားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အနေနှင့် အကယ်၍ သိဒ္ဓ္ဌတင်ခြင်းကို ခံယူပြီးနောက် ဆက်လက်ပြီး တရားထိုင်မယ် ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အဆင့်က အစွမ်းအစများ ရှိလာပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ယခင်က မရှိခဲ့ဖူးတဲ့ စာပေကျမ်းဂန် တတ်ကျွမ်းမှု အဆင့်မျိုး ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ အခြား လူတွေ မသိသေးတဲ့ အသိပေါင်းများစွာလည်း သိရှိလာတယ်။ ကောင်းကင်နိုင်ငံက လက်ဆောင်တွေ ပေါပေါများများ ချပေးလာသလို လက်ဆောင်များစွာလည်း ရရှိတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ငွေသားအဖြစ်လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ၊ ရာထူး တိုးတက်မှု အခြားသောအရာများစွာလည်း ဒီလိုပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကဗျာကို ရေးနိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိလည်း ရှိလာတယ်။ ပုံလည်း ဆွဲနိုင်လာတယ်။ ယခင်က မလုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်နိုင်လာတယ်။ ဒီလို လုပ်နိုင်လာတာကို ပင် မစဉ်းစားနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါဟာ အခြားဘုံရဲ့ ပထမဘုံပါပဲ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကဗျာများ၊ စာအုပ်များကို လှပသော စကားလုံးများနှင့် ရေးနိုင်လာတယ်။ ဥပမာ အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ သက်မွေးဝမ်းကျောင်း စာရေးဆရာ မဖြစ်ခဲ့ဘဲနဲ့ ခုတော့ ဒီလိုပဲရေးနိုင်လာတယ်။ သိခြင်းတရား၏ ပထမဘုံမှာ ရောက်နေသူဟာ ဒီလို ဒြပ်ထု

ပစ္စည်းအားဖြင့် အကျိုးအမြတ် ဖြစ်ပေါ်စေတာမျိုးတွေ ရရှိနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီစွမ်းပကားတွေဟာ ဘုရားသခင်ရဲ့ လက်ဆောင်တော် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီစွမ်းပကားတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းက ကောင်းတင်နိုင်ငံမှာ ရှိနေတာပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့က အဲဒီစွမ်းပကား နှိုးလိုက်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီစွမ်းပကား သက်ရှိပေါ်လွင်လာတာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နှိုးပြီးယင်တော့ ဒီအစွမ်းတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ တကယ်ပဲ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ကဲအဲဒါကတော့ ပထမဘုံရဲ့ သတင်းစကား အချို့ပါပဲ။

ကဲ ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ပိုမြင့်တဲ့ အလွှာကို သွားနေစဉ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့က အခြားသော အရာများစွာကို တွေ့ရတယ်။ အခြားသော အစွမ်းများစွာကိုလည်း ရရှိလာတယ်။ ကျွန်ုပ်က သင်တို့ကို အားလုံးမပြောပြနိုင်ပါဘူး။ အချိန်က ကန့်သတ်မှုရှိနေလို့ပါဘဲ။ ပြီးတော့ ကိတ်မုန့်နှင့် ချိုချဉ်တို့ရဲ့ လှပမှုကို နားထောင် ရန် မလိုပါ။ မစားဘူးဘဲနဲ့ ကိတ်မုန့်အကြောင်း နားထောင်လို့ မထူးပါ။ ဒါကတော့ သင်တို့ အနည်းငယ်မြည်းစမ်းပူးအောင် ဆိုတဲ့ သဘောလောက်ပြောပြတာပါ။ အကယ်၍ သင်တို့က စားသုံးလိုတယ် ဆိုရင်တော့ ဒါတော့ သီးသန့်ကိစ္စပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့က တကယ့်အစာကို တော်ကြာကျရင် ပေးကမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါ တယ်။ သင်တို့ထဲက ဒီအစွမ်းပကားတွေ စားကြည့်လိုသူ ရှိခဲ့ရင်ပေါ့လေ။

ကဲဒီပထမဘုံထက် အနည်းငယ် ကျော်လွန်ပြီးတော့ ဒုတိယဘုံဆိုတာကို သွားကြည့်ရအောင်။ ကျွန်ုပ်တို့က 'ဒုတိယ'လို့ တပ်ခေါ်လိုက်တာဟာ ရှင်းလင်း လွယ်ကူမှုအတွက် သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒုတိယဘုံကို ရောက်ရှိယင် ပြီးခဲ့တဲ့ ပထမဘုံမှာထက် စွမ်းပကားတွေ ပိုမိုရရှိလာတာဖြစ်ပါတယ်။ အံ့ဗွယ်ရာ ထူးဆန်းအစွမ်းတွေ အပါအဝင်ပေါ့။ ဒုတိယဘုံမှာ အထူးခြားဆုံး ရရှိမှု

ကတော့ အာဝဇ္ဇန်းရှင်မှု၊ စကားရည်လုနိုင်တဲ့ စွမ်းပကားပါပဲ။ ဒီလိုဒုတိယဘုံအဆင့် ရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို စကားရည်လုပြီး အနိုင်ယူနိုင်သူ မရှိနိုင်သလောက်ပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူ့ရဲ့ဉာဏ်ရည်စွမ်းပကားဟာ အမြင့်မားဆုံး ရောက်နေ တဲ့အပြင် အာဝဇ္ဇန်းစွမ်းအားကလည်း ကောင်းလာလို့ပါပဲ။

သာမန်ဉာဏ်ရည်သာရှိသူ ၊ သာမန်စိတ်စွမ်းရည်သာ ရှိသူများအားလုံး နီးပါးဟာ အဲဒီဒုတိယဘုံ ဆိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို မယှဉ်သာနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲ ဆိုတော့ သူ့ရဲ့ဉာဏ်ရည် (I.Q) ဟာ အလွန်မြင့်မားတဲ့အဆင့်သို့ ပွင့်သွားခဲ့လို့ပါပဲ။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်မှာ သူ့ရဲ့ဦးနှောက်ရုပ်ဒြပ်သာ ဖွံ့ဖြိုးလာတာမဟုတ်ဘဲ ဆန်းကြယ်သော စွမ်းပကား၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော် စွမ်းပကား၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းမွှေးရာပါ ဉာဏ်ရည်ဟာ ပိုပြီး ပွင့်လာခြင်းပါပဲ။ အိန္ဒိယနိုင်ငံမှာ လူအများက အဲဒီအဆင့်ကို “ဗုဒ္ဓိ (Buddhi) ” လို့ ခေါ်ကြတာပဲ။ ဆိုလိုတာကတော့၊ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားတဲ့ အဆင့်အလွှာပါပဲ။ အဲဒီ ဗုဒ္ဓိအဆင့်ရရှိရင်၊ ဗုဒ္ဓိဖြစ်တာပါပဲ။ ဗုဒ္ဓဆိုတဲ့ စကားလုံးက အဲဒီက ဆင်းသက်လာတာပါပဲ။ “ဗုဒ္ဓိ” နှင့် ဗုဒ္ဓ။ ကဲ ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဂဂဏဏမှာ ဒါကို ဆိုလိုတာပါပဲ။ ကျွန်ုပ် မပြီးဆုံးသေးဘူးနော်။ ကျွန်ုပ်က ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်ကို မိတ်ဆက်ပေးရုံ သက်သက်သာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အများကြီး ရှိပါသေးတယ်။

ဒါကြောင့် လူအများစုက သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗုဒ္ဓဟု ခေါ်ဆိုကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဒုတိယဘုံထက် ကျော်လွန်ပြီး မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီလို အခေါ်ခံရတာကို ဝင့်ကြားဂုဏ်ယူမိပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ သူ့ကိုယ်သူ သက်ရှိထင်ရှားဗုဒ္ဓဘုရားလို့ ထင်မှတ်ပြီး သူ့ရဲ့နှောက်လိုက်များကလည်း သူ့ကို ဗုဒ္ဓဘုရားလို့ ခေါ်ဆိုရတာကို ဝင့်ကြားဂုဏ်ယူမိကြပါလိမ့်မယ်။ အမှန်မှာ

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က ဒုတိယ ဘုံအဆင့်မှာသာ ဆိုက်နေပေမဲ့ သူက ကြည့်ဖို့ ရွေးချယ်  
မယ်ဆိုရင် မည်သူ့ကို မဆို သူ့ရဲ့အတိတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်၊ အနာဂတ် မြင်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။  
ပြီးတော့သူဟာ ဉာဏ်ရည်မြင့်မားတဲ့ အာဝဇ္ဇန်းစွမ်းပကားလည်း ရှိနေမယ်။  
အဲဒါဟာ ဘုရားသခင်နိုင်ငံတော်ရဲ့ ခရီးလမ်းဆုံး မဟုတ်သေးပါဘူး။

မည်သူမဆို အဲဒီအတိတ် ၊ ပစ္စုပ္ပန် ၊ အနာဂတ်ကို စွဲကို ဟောကြားနိုင်  
ခြင်းဖြင့် ဝင့်ကြား ဂုဏ်ယူခြင်း မပြုသင့်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အနောက်နိုင်ငံ  
ရဲ့ ဝေါဟာရအရ အဲဒါဟာ Akashic မှတ်တမ်းပါပဲ။ သင်တို့အားလုံး  
ယောဂီလုပ်ငန်း ကမ္မဋ္ဌာန်းလုပ်ငန်း လုပ်ကြမယ်ဆိုရင် အဲဒီ Akashic မှတ်တမ်းကို  
နားလည် လာတာပဲ။ အဲဒီမှတ်တမ်းက စာကြည့်တိုက် သဘောမျိုးပါပဲ။  
ဥပမာဆောင်ရရင် ဒီကုလသမဂ္ဂအခန်းနဲ့ ကပ်လျက်မှာ ရှိနေတဲ့စာကြည့်တိုက်လို  
ပါပဲ။ ဘာသာပေါင်း မျိုးစုံ အဲဒီအထဲမှာ ရှိနေတယ်။ ဒီဘာသာစကားကို သင်တို့  
ဖတ်ရှုနိုင်မည်ဆိုရင် ဟိုနိုင်ငံမှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သင်သိရှိနိုင်ပါတယ်။  
ဒီသဘောပါပဲ။ ဒုတိယဘုံကို ရောက်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ သူသဘောပေါက်  
သွားတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝပုံလွှာကို သူအဓိပ္ပာယ်ကောင်းကောင်း  
ဖွင့်ဆိုနိုင်တယ်။ မိမိရဲ့ ကိုယ်ရေးရာဇဝင် ကို မိမိပြန်မြင်ရသလိုပဲ။

အသိဉာဏ်မြင့်မားလာမှုရဲ့ ဒီဒုတိယဘုံမှာ ရရှိနိုင်တဲ့ စွမ်းပကားများ  
ရှိပါသေးတယ်။ ဒီဒုတိယဘုံ ဆိုက်နေရင်ပဲ တော်တော်လေး ထူးခြားမှု ဖြစ်နေပါပြီ။  
တကယ်တော့ သက်ရှိထင်ရှား ဗုဒ္ဓတစ်ပါးပါပဲ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူက  
အသိဉာဏ်တံခါး “ဗုဒ္ဓိ” ဖွင့်ခဲ့ပြီးလို့ပါပဲ။ အဲဒီအဆင့်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ များစွာ သိလာ  
ပါတယ်။ နာမည်နာမ တပ်၍ မရလောက်အောင် များပြားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့

လိုချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မလိုချင်သည် ဖြစ်စေ၊ အဲဒီထူးခြားစွမ်းပကားတွေ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဉာဏ်ရည်က ခုမှာ ပွင့်လာတယ်။ အထက်စွမ်းအားစုကို ဆက်သွယ်တတ်လာတယ်။ ရောဂါကုစားနိုင်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဘဝကို ပိုမိုချောမွေ့အောင် ၊ ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် စီစဉ်လာနိုင်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဉာဏ် “ဗုဒ္ဓိ” ပွင့်လာပြီဖြစ်တဲ့အတွက် အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝထဲက သိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေ သိရှိနိုင်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ယခင်က မှားအောင်လုပ်ခဲ့ဖူးပေမယ့် ယခုပြန်လည်စီစဉ်နိုင်ပြီး ဟာကွက်ကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပြီး မှန်အောင် စီစဉ်နိုင်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် အမှားတွေကို ပြင်ဆင်နိုင် ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - မရည်ရွယ်ဘဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်းကို စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်အောင် လုပ်မိခဲ့မှု ရှိခဲ့လျှင် ယခုကျွန်ုပ်တို့ သိပါပြီ။ လွယ်ပါတယ်။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က မသိခဲ့လျှင် အိမ်နီးချင်းက ဆိတ်ငြိမ်စွာ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆန့်ကျင်နေမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ အန္တရာယ်တစ်စုံတစ်ရာ ပြုလုပ်ဖို့ ကြိုးစားနေလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကယ်တစ်စုံတစ်ရာများ မှားခဲ့မယ်။ သို့မဟုတ် အထင်လွဲခံရုံသက်သက်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အခုလို သိရပြီးနောက် ဘာကြောင့် ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာ သိပြီးနောက် လွယ်ကူသွားပါပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်နီးချင်းဆီကို သွားတွေ့မယ်။ တယ်လီဖုန်းဆက်မယ်။ ပါတီပွဲတစ်ခုကျင်းပပြီး အဲဒီအိမ်နီးချင်းကို ဖိတ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ လွဲမှားမှုကို ရှင်းလင်းပစ်နိုင်ပါတယ်။

ဒီသဘောမျိုးပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ အသိဉာဏ်မြင့်မားတဲ့အလွှာဆိုက်ခဲ့ယင် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အလိုအလျောက်၊ ဆိုလိုတာက ဆိတ်ငြိမ်စွာ အဲဒါတွေကို နားလည်



လိုက်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်စွာပဲ စီစဉ်မှု တွေပြုနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် ကူညီနိုင်တဲ့ အထက်လွှာ စွမ်းပကားကို ဆက်သွယ်မယ်။ ကိစ္စတွေကို စီစဉ်မယ်။ ဘဝလမ်းကြောင်း ကောင်းအောင်ဘဝရဲ့ နည်းလမ်းတွေ တိုးတက်အောင် စီစဉ်နိုင်မယ်။ ဒီလိုနဲ့ မတော် တဆမှု များစွာကို လျော့နည်းစေနိုင်တယ်။ ဘဝရဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ အခြေအနေ များ၊ အထောက်အကူမပြုတဲ့ အဟန့်အတားများ လျှော့ချနိုင်တယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဒုတိယဘုံအဆင့် ဆိုက်တာနဲ့ပဲ တော်တော်ကို ထူးခြားမှု ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်ရှင်းပြခဲ့တာတွေဟာ သိပ္ပံနည်းကျဖြစ်တယ်။ ကျိုးကြောင်း ညီညွတ်တယ်။ ယောဂီနှင့်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်ကြံသူတွေဟာ ဘုရားရဲ့ သားတော်တွေ၊ အခြားဂြိုဟ်သားပုဂ္ဂိုလ် (E.T) တွေ အဖြစ်မြင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ သူတို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ ၊ ခင်ဗျားတို့လိုပဲ ဒီကမ္ဘာသားပဲ။ ဒါပေမဲ့သူတို့က နည်းလမ်းသိတော့ သူတို့ တိုးတက် အောင် တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့တာပေါ့။

အမေရိကန်မှာ အရာရာဟာ နည်းပညာပေါ် မူတည်တယ်လို့ ပြောကြ တယ်။ ဒါနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့အရာရာကို သင်ကြားယူနိုင်ပါတယ်။ အခုပြောနေတဲ့ ကိစ္စဟာလည်း အခြားဘုံဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာပါပဲ။ ဒါကို သင်ယူနိုင် ပါတယ်။ ဒီလို ပြောတော့ ထူးဆန်းနေသလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် ကိစ္စတွေ ပိုမြင့်မားလေ ပို၍ ရိုးရိုးဖြစ်လေ ပါပဲ။ အထက်တန်းကျောင်းတို့ ၊ ကောလိပ်တို့ သွားရတာထက် ရိုးရိုးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီကမှ ရှုပ်ထွေးတဲ့ သင်္ချာမေးခွန်းတွေ၊ ပုစ္ဆာတွေ ရှိသေးတယ်။

အဲဒီ ဒုတိယဘုံအထဲမှာကိုက အလွှာအဆင့်ဆင့် ရှိတာကို ပြောတာပါ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကို အကြမ်းပဲ ပြောခဲ့တာပါ။ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်ရဲ့ လျှို့ဝှက်ချက် အားလုံးကို အသေးစိတ်ပြီး ရှင်းပြဖို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒီခရီးမျိုးကို သွားခဲ့ဖူးတဲ့

၂၄ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းတိုင်ဝူဆန်ရှိ

ဆရာတော်တစ်ပါးနှင့် သင်တို့ ခရီးသွားရမယ်ဆိုရင် သင်တို့လည်း သိရှိပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒါလည်း လျှို့ဝှက်ချက်တော့ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ အဲဒါတွေက ရှည်လျားလွန်းပါတယ်။ အလွှာတစ်ခုမှာ အဆင့်တွေ အများကြီး၊ အလွှာခွဲတွေလည်း ရှိသေးတယ်။ အရာတိုင်းကို စိစစ်ပြရမယ်ဆိုရင် အလွန်ပဲ ကြာညောင်းပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ဆရာရှင်မြတ် တစ်ပါးပါးက သင်တို့ကို အလွှာတစ်လွှာမှ တစ်လွှားသို့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်နှင့် အတိုချုံးပြီး ပို့ဆောင်ပေးခဲ့တယ်။ ချာ ၊ ချာ ၊ ချာ။ ဆရာရှင်မြတ်ဖြစ်ဖို့ ပတ်သက်မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိကြဘူးဆိုရင် များများ သင်ယူဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ သင့်အတွက် ခေါင်းကိုက်မှုပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် မို့လို့ သင်တို့ကို ဖြတ်သန်းစေပြီး အိမ်ပဲ ပြန်ပို့ခဲ့တယ်။ ဒါလေးတောင်မှပဲ အချိန် တော်တော်လေး ပေးရတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်သက်တာလုံး အချိန်ပေးရတာပါ။ ဒါပေမယ့် ခုမှာ လျှပ်တစ်ပြက်နှင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိနိုင်တယ်။

အဲဒါ ကတော့ တကယ်တော့ အစပဲရှိသေးတယ်။ စာရင်းစပေးသွင်း တာနဲ့ပဲ တူတယ်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းကြီးမှာ မှတ်ပုံတင်စာရင်းစသွင်းလိုက်တာနဲ့ တပြိုင် တည်း တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝ ရောက်သွားတဲ့ သဘောမျိုးလိုပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက ပါရဂူဘွဲ့နှင့်တော့ ဘာမှ မပတ်သက်သေးဘူးပေါ့။ နောက် ၆-နှစ် ၊ ၄-နှစ်၊ ၁၂-နှစ်မှာ ဘွဲ့ရတော့တာပေါ့။ စာရင်းသွင်းတာနဲ့ ချက်ချင်း တက္ကသိုလ်ကျောင်း သားဘဝရောက်သွားခဲ့တာပဲ။ အကယ်၍ တက္ကသိုလ်ကလည်း အစစ်အမှန်ရှိတယ်၊ တတယ်လည်း စာရင်းသွင်းတယ်၊ အသင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း တကယ်ပဲ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဖြစ်ချင်တယ်။ ဒီလိုနှစ်ဖက်နှစ်ဝ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ပါမှပဲ ပြည့်စုံမယ်။

ထို့အတူပါပဲ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က အခြားဘုံကို သွားချင်တယ် ဆိုပါစို့။

ဥပမာ- ရယ်စရာအဖြစ်ပဲ ထားပါတော့၊ ဒီနယူးယောက်မှာ တခြားသွားစရာလည်း မရှိဘူးလေ။ ကျွန်ုပ်တို့က မန်ဟတ်သန်အကြောင်း အားလုံးသိနေတယ်။ လောင်းဘိချို၊ ရှော့တ်ဘိချို၊ ဘိချိုတိုင်းလည်းသိတယ်။ ကဲ ဆိုကြပါစို့ရဲ့ ၊ ကျွန်ုပ်တို့က E.T ရဲ့နေရာ၊ ဘာဖြစ်နေတယ် ဆိုတာကို သွားကြည့်လိုက်ချင်တယ်။ ဟုတ်လား ? ။ ဖြစ်နိုင်တယ် ? ။ ဝေ့ဝေ့အများကြီး ပေးပြီး မိုင်ယာမီ ၊ ဗရော်ရီတာ တို့လို နေရာမျိုး ပင်လယ်ရေချိုးရုံလောက်ကို သွားနိုင်ကြသေးယင် ဘာဖြစ်လို့ တစ်ခါတစ်ရံ ဒီကမ္ဘာက ကျော်လွန်ပြီး အခြားဘုံများကို ဘာလို့ မသွားနိုင်ရမှာလဲ?။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်း ဂြိုဟ်တွေ ဘယ်လိုနေလဲ ၊ ဟိုက ဂြိုဟ်သားများ၊ ဘယ်လို နေထိုင်ကြသလဲ?။ အဲဒီလို သွားကြည့်ချင်တာဟာ ဘာမှတော့ ဆန်းတယ်လို့ ကျွန်ုပ် မထင်ပါဘူး။ မဟုတ်လား?။ တကယ်တော့ ခရီးပိုသွားရတဲ့ သဘောပါပဲ။ ကိုယ် ခန္ဓာ အားဖြင့် ခရီးသွားတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ စိတ်အားဖြင့် ၊ ဝိညာဉ်အားဖြင့် ခရီးသွား ကြည့်တဲ့ ကိစ္စသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခရီးသွားမှု နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ နားလည် သဘော ပေါက်ဖို့ လွယ်ကူပြီး ကျိုးကြောင်းလည်း ညီညွတ်ပါတယ်။

ခု ကျွန်ုပ်တို့ ဒုတိယဘုံမှာ ရောက်နေတယ်။ သင်တို့ကို ဘာထပ်ပြောဖို့ ရှိပါသေးလဲ ? ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ကျွန်ုပ်တို့ စခန်းဆက်သွားနေကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့က အခြားဘုံနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ် တစ်ချိန်တည်းမှာ ရရှိလာခဲ့ပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ ခရီးသွားကြလို့ပါပဲ ။

အသင်အမေရိကန် နိုင်ငံသားဖြစ်နေမယ်။ သို့မဟုတ် အခြားနိုင်ငံသား ဖြစ်နေမယ်။ ဒါပေမယ့် သင်က တစ်နိုင်ငံကနေ တစ်နိုင်ငံကို ခရီးသွားပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံတွေ ဘယ်လိုနေသလဲဆိုပြီး သွားကြည့်တဲ့ သဘောမျိုးပါပဲ။

ဒီကုလသမဂ္ဂမှာ ဝန်ထမ်းနေတဲ့ သင်တို့အားလုံးဟာ အမေရိကန်နိုင်ငံသား မဟုတ်ပါဘူးနော်။ မဟုတ်ဘူးလား? ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခု သင်တို့သိပါပြီ။ အတူတူပါပဲ ။ နားလည်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘဝရဲ့ အခြားသော အလွှာတစ်ခု ၊ အခြား ဂြိုဟ်ကမ္ဘာတစ်ခုကို ခရီးသွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ခရီးမျိုးသွားဖို့ ခရီးအကွာအဝေးက ကြီးမားလွန်းတော့ လမ်းလျှောက်မသွားနိုင်ဘူး။ ဒိုးပျံနဲ့လည်း မရောက်နိုင်ဘူး ၊ ပန်းကန်ပြားပျံနှင့်တောင် မရောက်နိုင်ဘူး။

အချို့ ဘုံကမ္ဘာဟာဆိုရင် ပန်းကန်ပြားပျံနိုင်တာထက် ဝေးကွာပါတယ်။ ပန်းကန်ပြားပျံ U.F.O ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာ ပန်းကန်ပြားပျံထက် မြန်တဲ့အရာရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝိညာဉ်ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ လိပ်ပြာလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ ခရီးသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆီလည်းမလို၊ ပုလိပ်လည်း မရှိ ၊ ကားပိတ်ဆို့မှုလည်း မရှိ ၊ ဘာဆိုဘာမှ မဟန့်တားနိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့ကျရင် အာရပ်နိုင်ငံက ဆီမရောင်းမှာကိုလည်း စိုးရိမ်စရာမရှိပါဘူး။ စိတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူ ပြည့်စုံနေလို့ပါပဲ။ စက်ပျက်မှာကိုလည်း ပူစရာမလို ။ စကြာဝဠာ သီလကို ချိုးဖောက်ပြီး တမင်ပျက်စီးချင်ရင်တော့ မတတ်နိုင်ဘူး။ ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် ကောင်းကင်နိုင်ငံတို့၏ သဟဇာတဖြစ်မှု မချိုးဖောက်မိဖို့ ဆိုတာကလည်း လွယ်လွယ်ပဲ ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။ အသင်တို့ စိတ်ဝင်စားကြမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုဆိုတာကို ကျွန်ုပ်ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တိုပဲ ပြောပါ့မယ်။ ဟုတ်ပြီလား ?။ ကျွန်ုပ်က တရားဟောဆရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မပူပါနဲ့ ၊ စည်းဝေးကျောင်းကို သွားဖို့လည်း မခေါ်ဆောင်ပါဘူး။ ဥပမာ ပေးရုံပါ ။

စကြဝဠာထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ သိသင့်တဲ့ ဥပဒေသ တချို့ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကားမောင်းတဲ့အခါမှာ လမ်းစည်းကမ်း၊ ယာဉ်စည်းကမ်းသိဖို့ လိုတဲ့သဘောပါပဲ။ မီးနီလျှင် ရပ်ပါ။ မီးစိမ်းလျှင် ကျွန်ုပ်တို့ သွားတယ်။ ဘယ်ကပ်မောင်း၊ ညာကပ် မောင်း၊ စသည်ဖြင့် .... ။ ဟိုင်းဝေးမှာ မိုင်ဘယ်လောက်နှုန်း ၊ ဒီလိုပဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စကြဝဠာကြီးထဲမှာ စည်းမျဉ်းရိုးရိုးလေးတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာ ကျော်လွန်ပြီးတော့ ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စကြဝဠာကို ကျော်လွန်ပြီးရင်တော့ ဘာဥပဒေမှ မရှိတော့ပါဘူး။ ဘာဆို ဘာမှမရှိတော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့တတွေ လွတ်လွတ် လပ်လပ်ပဲ။ လွတ်လပ်တဲ့ နိုင်ငံသားတွေ ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုလွတ်လပ်မှုဖြစ်ဖို့ဆိုတာက ဒီကမ္ဘာက ကျော်လွန်နိုင်ရမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေ ဒီကမ္ဘာမှာ အသက်ရှင်နေ သေးသရွေ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာမှာ အသက်ရှင်နေသေးသရွေ့ အဖြစ်နိုင်ဆုံး ဥပဒေ ဘောင်ထဲမှာ နေနေရမယ်။ ဒုက္ခမရောက်အောင်ပေါ့လေ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယာဉ်မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်း ရမယ်။ ဒါမှ ပြဿနာမရှိဘဲ မြန်မြန်နှင့် မြင့်မြင့် ပျံနိုင်လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ကျမ်းစာမှာ ဒီဥပဒေများ ရေးထားပါတယ်။ ခရစ်ယာန် သမ္မာကျမ်းစာ ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ တရားစာ၊ ဟင်ဒီဘာသာ ကျမ်းဂန်များမှာ ရေးထား ပါတယ်။ ရိုးရိုးလေးတွေပါပဲ ။ အိမ်နီးချင်းကို ဒုက္ခမပေးရဆိုတာလို။ ကျွန်ုပ်တို့ မသတ်ရပါ။ **“သင် အသက်မသတ်ရ”**။ ချစ်ခင်မှု အိမ်ထောင်ရေးပြင်ပ၍ မှားယွင်း မှု မရှိရ။ မခိုးရ ။ စသည်ဖြင့် ပြီးတော့ မူးယစ်စေသောအရာများ မသောက်စားရ။ ယခုနာမည်ကြီးနေတဲ့ ဆေးများ အပါအဝင်ပါပဲ ။ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော် သိရှိထားနှင့်တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောင် ၂၀ ရာစုမှာ လူတွေကို ကိန်းတည်ထွင်ကြမယ်ဆိုတာ။

အကြောင့် သူက မူးယစ်ဆေးမသုံးရလို့ တားမြစ်ခဲ့တာပဲ။ မူးယစ်ပစ္စည်းလို့ ပြောရင် လောင်းကစားမှုအပါအဝင် မည်သည့်အရာမဆို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာ၏ သာယာမှုကို တပ်မက်စေယင် ဝိညာဉ်ခရီးစဉ်ကို မေ့ပျောက်စေတဲ့ အရာတွေလည်း မူးယစ်ပစ္စည်းပါပဲ။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က မြန်ဆန်စွာ၊ မြင့်မားစွာ၊ အန္တရာယ်ကင်းစွာ ပျံသန်းလိုပါက အတွေ့ဟာ စောင့်ရှောက်ရမယ့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများပါပဲ။ ရူပဗေဒ၏ ဥပဒေများလိုပါပဲ။ ဒုံးပျံကို လွှတ်တင်လိုလျှင်သိပ္ပံပညာရှင်များက ဥပဒေ အချို့ကို လိုက်နာရပါတယ်။ အဲဒါပါပဲ။ ဟုတ်ပြီလား?။ အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ဘယ် လောက်ပိုပြီး ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါသလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒုံးပျံ ပျံနိုင်တာထက် ပိုမြင့်အောင်၊ ပန်းကန်ပြားပျံထက် ပိုမြန်အောင် ပျံလိုကြရင်ပေါ့။ သင်တို့စိတ်ဝင်စားကြမယ်ဆို ရင်တော့ ပိုမို အသေးစိတ်အောင် ရှင်းနိုင်တာ ရှိသေးတယ်။ အဲဒါကိုတော့ သိန္နီတင်မှာ ရှင်းပါ့မယ်။ ခုတော့ သင်တို့ ငြီးငွေ့အောင် မပြုလုပ်လိုပါဘူး။ ဒီ သီလတွေကို သင်တို့က “ကျွန်ုပ် သိပြီးသား၊ သိပြီးသား ၊ ကျမ်းစာထဲမှာ ဖတ်ခဲ့ပြီးပြီ။ ဆယ်ပါးသီလ ၊ ဟုတ်ပါသလား? ။ ပညတ်တော်ဆယ်ပါး”

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့တတွေဟာ သီလတွေ ဖတ်ပေမယ့် သိပ်ပြီး လေးနက်မှု မရှိကြပါဘူး။ နက်ရှိုင်းစွာသဘောမပေါက်ကြပါဘူး။ သို့မဟုတ် ရင်လည်း တကယ့်ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ထက် ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ချင်သလို ကျွန်ုပ် တို့ နားလည်သလို နားလည်လိုက်တာပဲ။ အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို သတိပေးတာ လောက်တော့ အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါဘူး။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း အနည်းငယ် ပိုနက် ရှိုင်းတဲ့ ယင်းတို့ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို နားထောင်သင့်ပါတယ်။ ဥပမာ ကျမ်းစာထဲမှာ

သမ္မာတောင်းကျမ်းရဲ့ ပထမဆုံး စာမျက်နှာမှာ ဘုရားသခင် ပြောထားတယ်။  
**ကျွန်ုပ်တိရစ္ဆာန်များကို ဝန်ဆင်းပြီး သင်တို့အား ကူညီဖို့ ၊ မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့  
သင်တို့က သူတို့ပေါ် အုပ်ချုပ်ဖို့ ဖြစ်တယ်။** ပြီးတော့ သူပြောတာက တိရစ္ဆာန်  
များအတွက် အစာများ သူ့ဝန်ဆင်းထားပါတယ်။ တစ်မျိုးစီအတွက် သီးသန့်အစာ  
များဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်ကို စားဖို့ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြောတာမရှိပါဘူး။ မရှိဘူး။ ပြီးတော့  
သူပြောပါတယ်။ **ကျွန်ုပ်အစာအားလုံးကို ဝန်ဆင်းတယ်၊ လယ်တွင်းထဲက  
မြက်စွယ်ပင်များ ၊ သစ်ပင်ပေါက် အသီးများ၊ စသည်တို့တာ လျှာအတွက်  
အရသာကောင်းပြီး၊ မျက်စိအတွက် လှပတယ်။ ဤသည်များ သင်တို့  
အတွက် အစာဖြစ်တယ်။** ဒါပေမယ့် လူအများစုဟာ အဲဒါကို အလေးမထားကြ  
ဘူး။ ဒါကြောင့် ကျမ်းစာကို လိုက်နာကြပါတယ်ဆိုတဲ့ လူများဟာ အသားကို  
စားနေကြဆဲပါပဲ။ ဘုရားသခင် အမှန်တကယ် ဆိုလိုတာကို နားလည်မှု မရှိကြဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့က သိပ္ပံသုတေသနတွေကို အတွင်းကျကျလေ့လာကြမယ်  
ဆိုရင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အသားစားဖို့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိကြလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်  
တို့၏ အစိတ်အပိုင်းများ အူ၊ အစာအိမ်၊ သွား ၊ အရာအားလုံးဟာ သက်သတ်လွတ်  
စားဖို့ တည်ဆောက်ထားတာသာဖြစ်တယ်။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မွေးခါစက ဉာဏ်  
ကောင်းပြီး တော်ကြလျက်နှင့် ထုံထိုင်းခြင်း၊ အားကုန်ခြင်း၊ အိုလွယ်ခြင်း၊ ဖျားနာ  
ခြင်း ဖြစ်လာကြပါတယ်။ တစ်နေ့ နံနက်ပိုပြီး ထုံထိုင်းလာတော့ အသက်ကြီးလာလေ  
ပိုဆိုးလာလေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒါတာလဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့က မိမိရဲ့ ယာဉ်  
ကို မိမိပျက်စီးစေတာပါပဲ။ မိမိရဲ့ ပျံသန်းယာဉ် ၊ ပန်းကန်ပြားပျံကို ပျက်စေတာ  
ပါပဲ။ အကယ်၍ အဲဒီယာဉ်ကို ပိုကြာကြာနှင့် အန္တရာယ်ကင်းကင်း အသုံးပြုချင်

တယ်ဆိုရင်၊ အဲဒီယာဉ်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန် ဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။

ကဲ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကားရှိတယ်ဆိုပါစို့ ။ သင်တို့အားလုံး ကားမောင်းကြတာပဲ။ ကဲ အဲဒီကားကို ဆီအမှားကြီး ထည့်ပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် ၊ ဘယ်လို ဖြစ်လာမလဲ ? ။ ပေ အနည်းငယ်သာ မောင်းနှင်ပြီး ရပ်သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်ရင် ကားကို အပြစ်မဖို့ပါနှင့်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အမှားပါပဲ။ အဲဒီမှာ ရှိဖို့မလိုတဲ့ဆီကို မှားယွင်းစွာ ထည့်လိုက်မိလို့ပါပဲ။ သို့မဟုတ်ရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဓာတ်ဆီမှာ ရေပါနေတယ် ဆိုပါစို့။ ဟုတ်ပါသလား။ ခဏလေးတော့ မောင်းနိုင်ပြီး ဒါ ပြု သနာရှိနေပါတယ်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ဆီက သိပ်ညစ်ပတ်လာပြီး ကျွန်ုပ်တို့က သန့်ရှင်းမထားဘူး ဆိုရင် ၊ ခဏလေးသုံးနိုင်ပြီး ပြုသနာရှိ လာလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါက်ကွဲပါလိမ့်မယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့က မိမိရဲ့ကားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် မစောင့်ရှောက် လို့ပါပဲ။

ထိုနည်းတူပါပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ထာဝရကမ္ဘာသို့ သိပ္ပံနည်းကျ အလွန်မြင့်မားသော အသိပညာအဆင့်သို့ ရောက်အောင် ပျံသန်းနိုင်သည့် ယာဉ်အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံကျွန်ုပ်တို့က ယင်းကို ပျက်စီးစေတယ်။ **သင့်တော်တဲ့ လုပ်ငန်းအတွက် မဟုတ်ဘဲ တလွဲသုံးစွဲတတ်ပါတယ်။** ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကားဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုံးခန်းမှ မိတ်ဆွေများကို ရှုခင်းသာ နေရာများသို့ မိုင်ပေါင်းများစွာ မောင်းပို့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့က ကောင်းကောင်း ဂရု မစိုက်တော့။ ဆီအမှား ထည့်မိမယ်။ ဆီကို ဂရုမစိုက်ဘဲနေမယ်။ ရေတိုင်ကီကို ဂရုမမူမိဘဲ ရှိမယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကားမြန်မြန်မသွားနိုင်တော့ပါဘူး။ ကြာကြာလည်း မမောင်းနိုင်တော့ပါဘူး ။ ကားကို ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မြက်ခင်း



ပြင်မှာပဲ လှည့်ပတ်မောင်းနေတာမျိုး ၊ အိမ်နောက်ပေးခြံထဲမှာပဲ ပတ်ပတ်လည် မောင်းနေတာမျိုးဟာ ကားကတော့ ကောင်းနေတာပဲ ၊ ဒါပေမယ့် ကားဝယ်ရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြုန်းတီးရာ ကျနေပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အင်အား အချိန်၊ ငွေတို့ကို သက်သက် ပြုန်းတီးရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါပါပဲ ။ မည်သူ့ပေါ်မှ အပြစ်ဖို့ ဖို့မလို ၊ အဲဒီလို မောင်းတဲ့အတွက် ပုလိပ်ကလည်း ခွဲချက်တင်စရာမရှိ ၊ ဒါပေမဲ့ သင်ရဲ့ကားကို သင်သက်သက်ပြုန်းတီးခြင်း ၊ သက်သက်ပါပဲ။ ငွေပြုန်းခြင်း သက်သက်ပါပဲ။ သင် ဝေးဝေးသွားနိုင်လျက်နှင့် အရာများစွာကို သွားကြည့်နိုင် လျက်နှင့် မသွားဖြစ်ခဲ့ဘူး။

ထို့အတူပါပဲ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ ဆက်နေထိုင်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာကြီးကို ကျွန်ုပ်တို့ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက် ရပါမယ်။ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ဒီခန္ဓာထဲမှာ အခြားအရေးကြီးတဲ့ ကိရိယာ ရှိနေလို့ပါပဲ။ အဲဒီကိရိယာနှင့်အခြားဘုံကို ပျံသန်းနိုင်လို့ပါပဲ။ အာကာသယာဉ်မျိုးနှင့် တူပါတယ်။ သူကဒုံးပျံထိပ်ဖူးထဲမှာ ထိုင်ပါတယ်။ ဒုံးပျံသည် သူ့အတွက် ကိရိယာ တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒုံးပျံကို ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ ဒုံးပျံကြီးကို မြန်မြန်နှင့် အန္တရာယ်ကင်း ကင်း ပျံနိုင်ရန်အတွက် သူက ရူပဗေဒပဒေသများကို မဖောက်ဖျက်ရဘူး။ ဒါပေမယ့် ယာဉ်မျိုးက အရေးကြီးပါတယ်။ ဒုံးပျံက သူ့ရဲ့ ခရီးဆုံးကို ပို့ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် ဒုံးပျံဆိုတာ အဓိကအရာဝတ္ထုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ယာဉ်မျိုးနှင့် ခရီးပန်းတိုင်ကသာ အဓိကပါ။ အဲဒီဒုံးပျံကို သူကလောင်းအိုင်လင်ဒေသမှာပဲ ပတ်မောင်းနေရင် ၊ ဒါလည်း အချိန်ပြုန်းတီးမှု သက်သက်ပါပဲ။ နိုင်ငံတော်ရဲ့ ဘဏ္ဍာ တော်ကို ပြုန်းရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာဟာ အလွန်မှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီခန္ဓာထဲမှာ ဆရာရှင်မြတ် တည်ရှိနေလို့ပါပဲ။ အကြောင့် မို့လို့ သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ သူပြောထားတာက **သင် မသိလေရော့သလာ။ သင်သည် ဘုရားသခင်ရဲ့ ကျောင်းတော်ဖြစ်တယ်။ ပြီးတော့စွမ်းပတားရှင် ဘုရားသခင်သည် သင့်ကိုယ်တွင်း၌ နေထိုင်သည်ဆိုတာ။** သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ဆိုတာလည်း အတူတူပါပဲ။ တစ်ခုတည်းပါပဲ။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်ကို မိမိကိုယ်တွင်း၌ ကိန်းအောင်းစေတယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်များ ထူးခြားလိမ့်မလဲ။ အိပေမယ့် လူများစွာက ဒါကို အမြန်ပတ်လိုက်ပြီး နားတော့မလည်ကြဘူး။ ဒီဝါကျရဲ့ ကြီးမြတ်မှုကို သတိမမူမိကြဘူး။ သိအောင်လည်း မကြိုးစားကြဘူး။ အကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်ရဲ့ နောက်လိုက်လူများက ကျွန်ုပ်ရဲ့ သင်ကြားမှုကို လိုက်နာလိုကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ မည်သူတည်ရှိတယ်ဆိုတာ သူတို့ သိလို့ပါပဲ။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာရဲ့ ပြဿနာများ ၊ ဆန္ဒပြုမှုများ၊ ငွေရှာမှုများ ၊ နေ့စဉ် ရုန်းကန်မှုများအပြင် အခြားတုံ့မှာဘာရှိတယ်ဆိုတာလည်း သိနေလို့ပါပဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာထဲမှာ လှပမှုများ ၊ လွတ်လပ်မှုများ၊ အသိတရားများ တည်ရှိနေပါတယ်။ ဒီဟာတွေနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းမှန် ကိုသာ သိကြမယ်ဆိုရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေပြီးသားဖြစ်တဲ့ ဒီအနှစ်သာရတွေဟာ ကိုယ်ပိုင်ရရှိနိုင်ပြီပဲ။ ဒီ “အိမ်ကြီး” ကို သော့ခတ်ထားပစ် ခဲ့တာလည်း ကြာခဲ့ပြီ။ ပြီးတော့ ဖွင့်မဲ့သော ဘယ်မှာရှိတယ်ဆိုတာလည်း မေ့နေပြီ ဆိုတော့။ ကိုယ်ထဲမှာ ရတနာတွေရှိနေတယ်ဆိုတာလည်း မေ့နေပြီဆိုတော့ ၊ ကိုယ်ထဲမှာ ရတနာတွေ

ရှိနေတယ်ဆိုတာလည်း မေ့နေခဲ့တာပေါ့။ ဒါပါဘဲ ။ ဒါကြောင့် ဆရာရှင်မြတ်ဆိုသူဟာ ဒီတံခါးကို ဖွင့်ပေးရာမှာ ကူညီတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ အစကတည်းက မိမိရဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုကို ပြပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ ပြပြီးပေမယ့် အချိန်တော့ ယူရသေးတယ်။ အဲဒီအိမ်ထဲကို လျှောက်သွားရမယ် ကျွန်ုပ်တို့ ပိုင်ဆိုင်နေတဲ့ ပစ္စည်း တမယ်စီကို စိစစ်ယူရပါမယ်။

အိန္နဲ ၊ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဒုတိယဘုံအကြောင်း ဆွေးနွေးခဲ့ကြပါတယ်။ ခရီးဆက်သွားဖို့ စိတ်ဝင်စားကြပါသေးလား? ။ (ဟုတ်ကဲ့ ၊ ဟုတ်ကဲ့ ၊ ပရိသတ်ပြေ)။ လုပ်ငန်းမလုပ်ဘဲနဲ့ သင်တို့အားလုံးကို သိလိုကြတယ်? ။ (ဆရာရှင်မြတ်ရယ်) ကောင်းပါပြီ။ သင်တို့ မရောက်ဖူးပေမယ့် အနည်းဆုံးတော့ အဲဒီနိုင်ငံ ဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကို ရောက်ဖူးသူက ပြောပြနိုင်သေးတာပေါ့။ ဟုတ်လား?။ အနည်းဆုံးတော့ သင်တို့က စိတ်ဝင်စားကြတယ်။ တစ်နေ့ ခရီးထွက်လိုကြမလားတော့ မသိဘူး။ ဟုတ်ပြီနော် ၊ ကဲ ခု ကျွန်ုပ်တို့ ဒုတိယဘုံမှ ကျော်သွားကြပါစို့။ ဒုတိယဘုံအကြောင်း အကုန်အစင်တော့ မပြောရသေးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သိတယ် မဟုတ်လား။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီမှာ တနေကုန် မထိုင်နိုင်ကြဘူး မဟုတ်လား။ ဒုတိယဘုံက ကျော်လာရင် သင်ကစွမ်းပကားတွေ ပိုများလာလိမ့်မယ်။ စိတ်ခိုင်ခိုင်မာမာ ပိုင်းဖြတ်ပြီး တကက်လုပ်ဆောင်ရင် သင် တတိယဘုံသို့ သွားလိမ့်မယ်။ ဒီတတိယဘုံဆိုတာက နောက်တစ်ဆင့် မြင့်မားတဲ့ ဘုံပါပဲ။

အနည်းဆုံးတော့ ဤကမ္ဘာ၏ ကြွေးမြီကင်းရှင်းမှသာ တတိယဘုံကို သွားနိုင်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဤရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ကမ္ဘာဘုရင်ကို အကြွေးတစ်စုံတစ်ရာ တင်နေမယ်ဆိုရင် အပေါ်ကို ဆက်သွားလို့ မရပါဘူး။ နိုင်ငံတစ်ခုမှာ ရာဇဝတ်သားဖြစ်သူဟာ သူ့ရဲ့အပြစ်ကြွေး မကုန်သေးသမျှ မှတ်တမ်းမရှင်းသေး

သမျှ ၊ နယ်ခြားမှတ်တိုင်မှ ကျော်လွန်၍ အခြားနိုင်ငံသို့ သွားလို့မရသလိုပါပဲ ။  
 ဒီကမ္ဘာရဲ့ အကြွေးဆိုတာက အရာများစွာ ပါဝင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
 ဘဝမှာ ကျူးလွန်ခဲ့တဲ့ အတိတ် ၊ ပစ္စုပ္ပန် ၊ အနာဂတ်အပြစ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။  
 ကျွန်ုပ်တို့ နယ်ခြားမှတ်တိုင်မှာ အကောက်ခွန်ကို ရှင်းလင်းပြီးမှ သွားရသလို ၊  
 ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မှတ်တမ်းရှင်းလင်းပြီးမှ အခြားဘုံကို သွားလို့ရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့  
 ဒုတိယဘုံမှာ ရှိနေစဉ် ၊ အတိတ်နှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝရဲ့ ကံကြမ္မာအကြွေးနှင့် ဆက်လက်  
 ပြီးအလုပ်လုပ်ရပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အတိတ်ကံ မရှိဘဲနဲ့ ဒီဘဝမှာ  
 ဒီလိုရပ်တည်နိုင်ခြင်း မရှိလို့ပါပဲ။

ဆရာရှင်မြတ်များသည် အမျိုးအစားအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိ၏။ တစ်မျိုးကဆရာ  
 ရှင်မြတ်မှာ အတိတ်ကံမရှိဘူး။ အပေမဲ့သူက ကံချေးယူပြီး ဒီကမ္ဘာကို ဆင်းလာခဲ့  
 တယ်။ နောက်တစ်မျိုးကတော့ ကျွန်ုပ်တို့လို သာမန်လူသားတွေပါပဲ ။ အီပေမယ့်  
 အတိတ်ကံ သန့်စင်ပြီးတော့ ဖြစ်လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး။ အကြောင့်မည်သူမဆို ဆရာရှင်  
 မြတ်ဖြစ်မည့်သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ သိပါတယ်နော်။ အနာဂတ်ဆရာရှင်မြတ်ပေါ့။ တစ်ခါ  
 တစ်ရံ **ဆရာရှင်မြတ်ဟာ အမြင့်ဘုံမှနေပြီး** ၊ ကံကိုချေးယူလျက် ဤကမ္ဘာကို  
 ဆင်းသက်လာပါတယ်။ ကံကိုချေးယူတယ်ဆိုတော့ သင်တို့ရဲ့နားထဲမှာ ဘယ်လို  
 နေမလဲ? (ဆရာရှင်မြတ်ရယ်)။ အီဖြစ်နိုင်တယ်။

ဥပမာ-သင် ဒီကို ပြန်မလာခင် ဒီနေရာကို သင်ရောက်ဖူးပြီးသား။ ဒီကမ္ဘာ  
 လူသားနှင့်ပေးခြင်း ၊ ယူခြင်း ပြုလုပ်ခဲ့ကြတာ အသက်တာများစွာ ၊ သို့မဟုတ်  
 နှစ်ရာပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့ပြီ ။ ပြီးတော့ သင်က ကောင်းကင်နိုင်ငံတော် သို့မဟုတ်  
 ဟိုးအဝေးဘုံက သင့်အိမ်တော်ကို ပြန်သွားခဲ့ တယ်။ ဆရာရှင်မြတ်များဟာ

ဘုံအဆင့်ငါးမှာ နေကြပါတယ်။ ပြန်သွားသူတွေ အလွှာအမျိုးမျိုးမှာ နေမှာပေါ့။ အနည်းဆုံးတော့ ပဉ္စမဘုံမှာပေါ့။ ဒီပဉ္စမဘုံကို ကျော်လွန်ပြီးတော့ နောက်ထပ် အလွှာတွေ ရှိပါသေးတယ်။

ကဲ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီကမ္ဘာကို ချစ်ခင်မှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း ၊ အဘ ဘုရားသခင်ရဲ့ တာဝန်ပေးချက် အရသော်လည်းကောင်း၊ ဥပမာ- ပြန်လာခဲ့ချင် တယ်ဆိုပါစို့ ။ ကျွန်ုပ်တို့ ရောက်လာပြန်တယ်။ အတိတ်ဘဝက ရှိခဲ့တဲ့ မိတ်ဆွေ များနှင့် နှစ်သက်မှုတွေ ရှိခဲ့ဖူးတာကြောင့် သူတို့ရဲ့ကံကို ကျွန်ုပ်တို့ ချေးငှားပြီး လာနိုင်တယ်။ လူတွေမှာ အကြွေးတွေအပြင် ဘာမှမရှိ ၊ ဘာမှ လှပတာမရှိ ။ ကျွန်ုပ်တို့က သူတို့ရဲ့ ကံအချို့အကြွေးယူပြီး ဤကမ္ဘာပေါ်မှာ ပြုလုပ်ရမည့်တာဝန် ပြီးဆုံးချိန်အထိ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဝိညာဉ်စွမ်းပကားဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ပေးဆပ်သွား ပါတယ်။ အကြောင့် အဲဒါက ဆရာရှင်မြတ်တစ်မျိုး။ ပြီးတော့ ဒီကမ္ဘာလူသားများထဲကပဲ သူတို့ကျင့်ကြံကြလို့ ဆရာရှင်မြတ်များ ဖြစ်လာခဲ့ကြတယ်။ တက္ကသိုလ်မှာ ဘွဲ့ရကြ သလိုပေါ့။ အကြောင့် တက္ကသိုလ်ထဲမှာ ပါမောက္ခများ ရှိသလို၊ ကျောင်းသားများထဲ ကကဲ ဘွဲ့တွေရပြီး နောက်မှပါမောက္ခ ဖြစ်လာတာလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒီမှာ **ဝါရင့် ဝါရင့်** ပါမောက္ခများ ပြီးတော့ ခုမှဘွဲ့ရပြီး ဖြစ်လာတဲ့ ပါမောက္ခသစ်များ စသည် ဖြင့်ပေါ့ ။ ဒီသဘောပါပဲ ။ ဒီလို ဆရာရှင်မြတ်များလည်း ရှိကြပါတယ်။

ကဲ အခု အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က တတိယဘုံကို သွားလိုကြရင် ၊ ကျွန်ုပ် တို့မှာ ကံရဲ့ မြူမှုန်ကလေးမျှ မကျန်အောင် ၊ ကံနှင့် ပတ်သက်ပြီး လုံးဝ ရှင်းလင်းမှ ရပါမယ်။ ကံ ကမ္မဆိုတာက “ သင်စိုက်သလို သင်ရိတ်ရလိမ့်မယ် ” ဆိုတဲ့ ဥပဒေမျိုး ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ လိမ္မော်စေ့စိုက်ရင် လိမ္မော်သီးရလိမ့်မယ်။ ပန်းသီးစေ့စိုက်ရင်

၃၆ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက် ချင်းတိုင်ဂူဆန်ရှိ  
ပန်းသီးရမယ်။ ဒီသဘောပါပဲ။ ကံဆိုတာက ကမ္မဆိုတာက သတ္တတ (ဆန်စ်ခရိတ်)  
ဘာသာစကားပဲ။ အကြောင်းနှင့် အကျိုးလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတာပဲ။ သမ္မာကျမ်းစာ  
ကတော့ ကံအကြောင်း မပြောပါဘူး။ ဒါပေမယ့် **“သင်စိုက်သလို သင်ရိတ်ရ  
လိမ့်မယ်”** လို့တော့ ပြောပါတယ်။ ဒါအတူတူပါပဲ။

သမ္မာကျမ်းစာဟာ ဆရာရှင်မြတ်၏ သင်ကြားမှုများမှ ခြုံလိုက်တဲ့  
ကျမ်းစာပဲ။ သူ့ရဲ့ဘဝ သက်တာလည်း ခြုံခံရတဲ့ အသက်တာပဲ။ ဒါကြောင့်  
သမ္မာကျမ်းစာထဲမှာ ရှင်းလင်းချက်တွေ ဝေဝေဆာဆာမရှိဘူး။ ပြီးတော့ သမ္မာ  
ကျမ်းစာမူများစွာဟာ ဒီဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ဆိုသူတွေနှင့် သင့်လျော်အောင်  
စိစစ်ဖြတ်တောက် ခံခဲ့ရပါတယ်။ ဒီဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်ဆိုသူတွေဟာ  
ဝိညာဉ်ရေးကို အစဉ်အလေးထားသူတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး။ ဘဝမျက်နှာစာတိုင်းမှာ  
လူတွေက **အရာပေါင်းစုံကို ဝယ်ကြတယ်။** ရောင်းကြတယ်။ ပွဲစားတွေ ရှိတယ်။  
ဘဝရဲ့မျက်နှာစာ ပေါင်းစုံမှာ ပွဲစားတွေ ပြည့်နေတာပဲ။ ဒါပေမယ့် စစ်မှန်သော  
သမ္မာကျမ်းစာဆိုတာ ၊ ကျွန်ုပ်တို့ သိပါတယ်။ အနည်းငယ် ကွဲပြားနေပါတယ်။  
အနည်းငယ် ပိုကျယ်ပြန့်တယ်။ ပိုတိကျတယ် ၊ ပို၍ လွယ်ကူစွာ နားလည်နိုင်  
တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ခုမှတော့ သက်သေများများစားစားလဲ ထူစရာမရှိတော့  
ဘူး ၊ ဒါကြောင့် ဒီထက်ပိုပြီး ဆက်မပြောရင်ကောင်းပါမယ်။ အချို့လူများ ကျွန်ုပ်တို့  
မသင့်တော်ရာ စကားဆိုတယ်လို့ ပြောကြာမှာစိုးလို့၊ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့  
သက်သေပြနိုင်သလောက်ပဲ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောပါမယ်။

ပြီးတော့ သင်တို့က ကျွန်ုပ်ကို မေးကြပေလိမ့်မယ်။ **“သင်က ဒုတိယဘုံ**  
**၊ တတိယဘုံ ၊ စတုတ္ထဘုံစသည်ဖြင့် ပြောကြားနေတယ်။ ဒါကို သင်ဘယ်လို**

သက်သေထူမလဲ? ”။ ကောင်းပါပြီ ၊ ကျွန်ုပ်သက်သေထူနိုင်တယ်။ ဒါကို သက်သေထူနိုင်တယ်။ အကယ်၍ သင်က ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ လမ်းလျှောက်မယ်ဆိုရင် တူညီတဲ့ ခရီးလမ်းအတိုင်းဆိုရင် သင်လည်းပဲ ဒီအရာတွေ အတူတူပဲ မြင်တွေ့ လာလိမ့်မယ်။ သင်က လမ်းမလျှောက်ရင်တော့ ကျွန်ုပ်သက်သေထူ မပြနိုင်ဘူးပေါ့။ ဒါ ဒီလိုပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါ ဒီလိုပဲ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကိစ္စတွေကို ကျွန်ုပ်ရဲရဲတင်း တင်းကြီး ပြောဆိုနေတာဟာ သက်သေထူဖို့ ရှိနေလို့ပါပဲ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ရောင်း ရင်းကျင့်ကြံသူများ ရာထောင်ချီပြီး သက်သေအပြစ် ထူနိုင်နေပြီ။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ် တို့ သိပြီးသားကိစ္စကို ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒါလည်း သင်တို့ လမ်းလျှောက် ရလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်နှင့် လမ်းသွားရလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်အတွက် လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောပြပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ အရာရာပြပါ” ဆိုပြီးတော့ မပြောသင့်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ် မတတ်နိုင်ဘူး။

ဥပမာ - ကျွန်ုပ်ကသာ ဒီကုလသမဂ္ဂရဲ့ ဒီခန်းမထဲမှာ မရှိဘူးဆိုရင် သင်တို့က ဒီအခန်းအကြောင်း ဘယ်ရွှေ့ဘယ်မျှပင် ပြောပြနေပါစေ၊ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကိုယ်တိုင်အမှန်တကယ် ကြုံတွေ့တာ မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဟုတ်ပါသလား? ။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က အတွေ့အကြုံ ရှိပြီးသား လမ်းပြနှင့် လျှောက်ရပါလိမ့်မယ်။ ဒီအခန်းထဲမှာ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ရောင်းရင်းကျင့်ကြံသူများ ရှိနေပါတယ်။ လူမျိုးစုံပါပဲ။ ကျွန်ုပ်ပြောပြခဲ့တဲ့ ကိစ္စတွေသူတို့ ကြုံတွေ့ဖူးပါပြီ ။ အချို့လည်း အပြည့်အဝ ၊ အချို့က တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ကြုံတွေ့ ပြီးပါပြီ ။

တတိယဘုံ ပြီးရင်တော့ ဒါဟာ အကုန်မဟုတ်သေးပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ပြောပြခဲ့ တာတွေဟာ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ခရီးသွားမှတ်တမ်းလို့ပဲ။ အစိတ်

အပိုင်းငယ်လေးများသာ ဆက်စပ်ပေးခဲ့ပြီး အသေးစိတ်ကို မဖော်ပြနိုင်ခဲ့ဘူး။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့က တိုင်းပြည်တစ်ခု အကြောင်း စာအုပ်ဖတ်ရင်တောင်မှ တိုင်းပြည် အစစ်အမှန်ကို ရောက်နေတာ မဟုတ်သေးပါဘူးနော် ဟုတ်ပါသလား?။

ထို့ကြောင့် ခရီးသွားမှတ်တမ်းများစွာ ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်က နိုင်ငံများ အကြောင်း စာအုပ်လည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင်က အဲဒီနေရာကို သွားလိုကြသေးတယ် မဟုတ်လား။ ကျွန်ုပ်တို့က စပိန် ၊ တန်နီရီနှင့် ဂရိစ် အကြောင်း သိရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရုပ်ရှင်အားဖြင့် ၊ စာအုပ်အားဖြင့်သာ ဖြစ်ကြ ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စာအုပ်ဖတ်ခြင်းမှ မပေးစွမ်းနိုင်သော ကိုယ်တွေ့များ၊ ဥပမာ - ခင်မင်ဖွယ်ကောင်းသော လူထု ၊ သာယာသော ရာသီဥတု ၊ ပင်လယ်ရေ၏ ထူးခြားသော အရသာ၊ သူတို့က ကျွေးမည့်စားဖွယ်များ၊ ထိုဒေသသို့ အမှန် ရောက်ရှိရသည့် ကိုယ်တွေ့မျက်မြင်များ စသည်ဖြင့် သိရှိကြုံတွေ့ရန်အတွက် ထိုဒေသသို့ အမှန်တကယ် သွားကြရပါမယ်။

မည်သို့ဆိုစေ ၊ သင်တို့က တတိယဘုံကို ကျော်ခဲ့ပြီ ဆိုပါစို့။ ဘာရှိ ဦးမလဲ?။ ဒါကတော့ သင်တို့ ပိုမြင့်ရာကို သွားရမှာပေါ့။ စတုတ္ထဘုံ၊ ဒီစတုတ္ထ ကမ္ဘာဟာ အလွန်အလွန်ကို ထူးခြားနေပါပြီ။ ဒီဘုံရဲ့ အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများရဲ့ ရိုးရိုးစကားနှင့် ဖော်ပြဖို့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။ ကွဲလွဲမှု ဖြစ်သွားယင် အဲဒီဘုံက သခင်များကို မရှိမသေ ပြောမိသလိုဖြစ်မှာ စိုးရပါတယ်။ အဲဒီ ဘုံကမ္ဘာမှာ အလွန်မှ လှပသာယာလှပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မည်းမှောင်တဲ့ အစိတ်အပိုင်း အချို့တော့ရှိပါတယ်။ နယူးရောက်မှာ ညမီးပျက်တာထက် မှောင်ပါတယ်။ မြို့တစ်ခု လုံး မှောင်အတိဖြစ်တာမျိုး ကြုံဖူးပါတယ်။ အဲဒါထက်ပိုမှောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်



အလင်းရောင် ရှိရာကို မရောက်မီ အဲဒါထက်မှောင်ပါတယ်။ အဲဒါကတားမြစ်နယ်မြေ မြို့တော်သဘောပါပဲ။ ဘုရားသခင်၏ အသိဉာဏ်မျိုး မရရှိမီ၊ အဲဒီမှာ တားဆီးခံရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆရာရှင်မြတ်တစ်ပါး ၊ ကိုယ်တွေ့ကြုံပြီးသည့် ဆရာရှင်မြတ်တစ်ပါး၏ အကူအညီနှင့်ဆိုရင် အဲဒီအတားအဆီးကို ဖြတ်သွား နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ချည်းပဲဆိုရင် အဲဒီကမ္ဘာမျိုးမှာ လမ်းရှာမတွေ့နိုင်တော့ဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့သည် အလွှာအဆင့်ဆင့် ၊ ဘုံအဆင့်ဆင့်သော တည်ရှိမှုကို ရောက်ရှိရင် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝမှာ ကြုံခဲ့ဖူးတာတွေ ပြောင်းလဲကုန်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ သိရှိဉာဏ်စွမ်း ပြောင်းလဲတယ်။ ရုပ်ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲတယ်။ ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လည်း ပြောင်းတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း အလျင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူး။ လမ်းလျှောက်တာ မတူတော့ဘူး။ ဘဝကို ရှုမြင်တာလည်း အခြားရှုထောင့်က ကြည့်မြင်တတ်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာလည်း ဒီလိုပဲ။ နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်ငန်းမှာလည်း မတူညီသော အဓိပ္ပာယ်တွေ ဆောင်လာတယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလုပ်ငန်းမှ ပြောင်းလဲသင့်တယ်၊ ဘာကြောင့် ဒီလုပ်ငန်းမှာ ဆက်ရှိနေရမယ်။ ဘာကြောင့် ဒီလိုလုပ်ရတယ်ဆိုတာတွေ သဘောပေါက် နားလည်လာတယ်။ ကျွန်ုပ် တို့ဟာ ဘဝရဲ့ ဆိုလိုချက်ကို နားလည်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ဂဏှာ မငြိမ်တာတို့ ရန်စခံတဲ့သဘောမျိုး မခံစားရတော့ပါဘူး။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒီကမ္ဘာ မြေကြီးပေါ်မှာရှိတဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တာဝန်ပြီးဆုံးသည်အထိ စိတ်ရှည်စွာ ၊ သဟဇာတ ရှိစွာ စောင့်စားရပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က နောက်ဆက်ရမယ့် ခရီးစဉ်ကို သိပြီးနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေကို ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှင်စဉ်မှာကို သိနေတယ်။ “ရှင်နေ့စဉ် မှာ သေနေတယ်” လို့ ခေါ်ကြတာပါပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ သင်တို့ထဲက

အချို့ဟာ ဒီလိုအလားတူ အဆိုမျိုး ကြားဖူးပါလိမ့်မယ်။ မည်သည့် ဆရာရှင်မြတ် မဆို မတူညီတဲ့စကား ပြောကြမှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ (ဆရာရှင်မြတ် - ရယ်) ကိုယ်တွင်းပိုင်းရဲ့ ကိုယ်တွေ့သာယာမှုကို မိမိဘာသာ ခံစားနိုင်ဖို့က အရေးကြီး ပါတယ်။

မာစီးဒီးဘန်စ် စာကြောင်းကို ဘယ်သူက တစ်မျိုးတစ်မည် ဖော်ပြ ပြောဆိုတာ ရှိနိုင်လိမ့်မလဲ။ တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတည်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မည်သူမဆို မာစီးဒီးဘန်စ် ပိုင်ဆိုင်သူ ၊ ဘန်စ်ကို သိသူဟာ တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတည်းပဲ ဖော်ပြမှာပဲ။ ခုကိစ္စဟာ ဘန်စ်တော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်က သင်တို့ကို ရိုးရိုးစကားနှင့် ဖော်ပြ ပြောဆိုနေပေမယ့်လို့ ရိုးရိုးကိစ္စရပ်တွေ တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီကိစ္စတွေကို မိမိဘာသာ ခံစားယူရပါမယ်။ လမ်းညွှန်မှု ၊ ရိုးသားမှု ၊ ကြိုးစားမှုတော့ လိုအပ်တာပေါ့ ဒီနည်းနှင့်က ပိုပြီးလုံခြုံပါတယ်။ မိမိ ဘာသာ ကြိုးစားဖြစ်တယ်ဆိုတာက တစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကြိုးစားရင်းမှာ အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာ ပေါ်နိုင်တယ်။ ထိခိုက် မှု ရှိနိုင်တယ်။ လုံခြုံမှု မရေရာဘူး ၊ ရရှိလာမယ့် ရလဒ်ကလည်း သေချာပေါက် မရေရာဘူး။

အတိတ်က လူအချို့ ၊ ဥပမာ - Swedenborg သူ့ဘာသာသူ လုပ်ဆောင်ယူခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ Gurdjieff ဆိုတာလည်း သူ့ဘာသာသူ လုပ်ဆောင်ယူခဲ့တဲ့ သဘော၊ တစ်ဦးတည်း ခရီးသွားခဲ့တယ်။ တစ်ချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရဲ့ ကိစ္စ ဖတ်ကြည့်တဲ့အခါ အန္တရာယ်မကင်းသလို၊ အခက်အခဲများစွာလည်း သူတို့ ကြုံခဲ့တာ တွေ့ရပါတယ်။ ပြီးတော့ ဒီလိုတစ်ကိုယ်တော် ကျင့်ကြံလုပ်ဆောင်ခဲ့သူ

တွေ အားလုံးဟာ သူတို့ မျှော်မှန်းတဲ့ အမြင့်ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်ရှိတယ်လို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။

အဲဒီနောက်မှာတော့ သင်ပိုမြင့်တဲ့ အလွှာကို သွားမယ်။ စတုတ္ထဘုံပြီးရင် သင်ပိုမြင့်တဲ့ဘုံကို သွားမယ်။ ဆရာရှင်မြတ်များ အားလုံး အဲဒီက လာကြပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ အဆင့်က ပဉ္စမအလွှာထက် မြင့်ပေမယ့် သူတို့အဲဒီမှာပဲ နေလိမ့်မယ်။ အဲဒီနေရာကတော့ ဆရာရှင်မြတ်များရဲ့ စံအိမ်တော်ပါပဲ။ အဲဒီထက် ကျော်လွန်ရင် နားလည်ရန်ခက်ခဲတဲ့ ဘုရားသခင်ရဲ့ မျက်နှာစာများစွာ ရှိပါတယ်။ သင်တို့ နားရှုပ်သွားမှာကို စိုးရိမ်မိပါတယ်။ နောက်တစ်ကြိမ်မှာ ထပ်ရှင်းရသေးတာပေါ့။ သင်တို့ သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ခံယူပြီးနောက် အဲဒီချိန်မှာ သင်တို့က အနည်းငယ်ပိုပြီး အသင့်ဖြစ်နေမယ် ၊ သင်တို့ရဲ့တွေ့ဆုံမှုတွေ အလွန်ကြီးမြတ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်ပြော ပြနိုင်ကောင်းပါရဲ့ ၊ ဘုရားသခင်နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေ ဘယ်လိုမှား နေခဲ့တယ်ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ ပြောခွင့်ကြုံကောင်းပါရဲ့။

**တောပြောပြီးနောက် အမေး ၊ အဖြေ ကဏ္ဍ**

**မေး။** အခြားသူများရဲ့ ကံကို ဆရာရှင်မြတ်က ချေးငှားနိုင်တယ်လို့ ဖော်ပြခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် အဲဒီလူတွေရဲ့ ကံကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်ပြီပေါ့?။ ဒီလူတွေအတွက် နောက်ဆက်တွဲ ဘာတွေဖြစ်လာမလဲ ?။

**ဆရာ ၊** ဆရာရှင်မြတ်က မည်သူမဆိုရဲ့ ကံကို ဖျောက်ဖျက်နိုင်တယ်။ တကယ်လို့ ဆရာရှင်မြတ်က လုပ်ဖို့ရွေးချယ်ရင်ပေါ့။ တကယ်တော့ သိဒ္ဓိတင်ခြင်းပြု တဲ့ အချိန်မှာ ကျင့်ကြံသူ ယောင်းယင်းတို့ရဲ့ အတိတ်ကံအားလုံးကို ဖျောက်ဖျက် ပေးရတာပါပဲ။

၄၂ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းတိုင်ဂူဆန်ရှိ

သင်တို့ကို ယခုဘဝကနဲ့ပဲ ထားရှိခဲ့တယ်။ ဒါမှ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝဆက် ရပ်တည်လို့ ရမယ်။ နို့မဟုတ်ရင် ကျွန်ုပ်တို့ ချက်ချင်းသေမှာပဲ။ ကံမရှိရင် ဒီမှာ မနေနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဆရာရှင်မြတ်က စုဆောင်းထားခဲ့တဲ့ အတိတ်ကံကိုသာ ဖျောက်ဖျက် တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ စင်ကြယ်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘဝ အသက်ဆက်ရှင်သွားဖို့အတွက် ကံအနည်းငယ်သာ ချန်ထားပေးတာ။ သူဒီဘဝမှာ ဆက်လုပ်စရာရှိတာတွေ ဆက်လုပ်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဘဝပြီးရင်တော့ ပြီးပါပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သူသွားနိုင်ပြီ။ သို့မဟုတ်ရင် သူဘယ်လိုလုပ်ပြီး သွားနိုင်လိမ့်မလဲ?။ ဒီဘဝမှာ သူ သန့်စင် သန့်ရှင်းပါတယ်ဆိုပေမယ့် ဘယ်လောက် သန့်ရှင်းလို့လဲ?။ သူ့ရဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ ဘဝကကော သဘောပေါက်ကြပါသလား?။

**မေး ။** သင်ရဲ့ ကျင့်ဆောင်မှုအတွက် ပန်းတိုင်က ဘာပါလဲ? ။

**ဆရာ ။** ပန်းတိုင် ?။ သင့်ကို မပြောရသေးဘူးနော်? ။ ဒီကမ္ဘာမှ အခြားဘုံကို သွားဖို့၊ ဘုရားသခင်ရဲ့ နိုင်ငံတော်ကို ပြန်သွားဖို့ မိမိရဲ့ ပညာရည်ကို သိရှိဖို့ ၊ ပြီးတော့ ဒီတစ်သက်တာမှာ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

**မေး ။** ဘုံအားလုံးမှာ ကံတရားရှိပါသလား?။

**ဆရာ။** မရှိပါ။ ဒုတိယဘုံအထိပါပဲ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျွန်ုပ်တို့ ရဲ့ ကွန်ပျူတာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဦးနှောက်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ စိတ်တို့ဟာ အဲဒီဒုတိယဘုံမှ “သန္ဓေတည်” ခဲ့လို့ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ဘုံကနေ ဆင်းလာတဲ့အခါ ၊ အထက်ဘုံကနေ တောက်လျှောက် ဒီကမ္ဘာကို ဆင်းလာတဲ့အခါမှာ လုပ်စရာတစ်စုံတစ်ရာ ရှိတယ် ဆိုပါစို့။ ဆရာရှင်မြတ်များ တောင်မှပဲ ပဉ္စမဘုံကနေ ဒီရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကမ္ဘာကို ဆင်းလာကြတာပဲ။ သူက ဒုတိယဘုံကို ဖြတ်ကျော်လာရမယ်။ အဲဒီဘုံမှာ ကမ္ဘာနှင့်

ဆိုင်တဲ့ ကွန်ပျူတာကို ကောက်ယူပြီး တပ်ဆင်လာခဲ့ရမယ်။ ဒီကမ္ဘာမှာ အလုပ်လုပ်ရမှာကိုး ။ ရေငုပ်သမား ၊ ပင်လယ်အောက်ကို သွားတာနှင့် တူပါတယ်။ သူဟာ အောက်စီဂျင်ခွက်တို့၊ မျက်နှာဖုံးစွပ်တို့ ပြင်ဆင်တပ်ထားရမယ်။ ရေငုပ်သူ နဂိုရုပ်ရည်က ကိုးယွိုကားယား ပုံ မထွက်ပေမယ့် အဲဒီ ကိရိယာတန်ဆာတွေ ဆင်လိုက်တဲ့အခါ သူဟာ ဖားပုံနှင့် တူလာရတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့လည်း ဒီလိုပါပဲ။ ပထမ နဂိုမှာ အလွန်မှ လှပကြပါတယ်။ အဲဒီလို ဆင်းလာတဲ့အခါ ကမ္ဘာနှင့်ဆိုင်တဲ့ ကံတရား၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကွန်ပျူတာ တပ်ဆင်လိုက်တော့ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ခုလို ရုပ်ရည်ချွတ်ယွင်းတဲ့ပုံ ရှိလာရပါတယ်။ ခုနေအခါမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလွန်လှပ နေပါတယ်လို့ ထင်နေတဲ့သူတွေ တောင်မှပဲ သူ့ရဲ့ နဂိုပုံနှင့် ယှဉ်လိုက်ယင် အလွန် အရပ်ဆိုးနေပါသေးတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီကမ္ဘာမှာ အလုပ်လာ လုပ်ဖို့ဟာ ရေငုပ်ဝတ်စုံလို ကိရိယာတွေ တပ်ဆင်ပြီးမှ ဆင်းခဲ့ရလို့ပါပဲ။

အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အထက်ကို တက်လို့ ဒုတိယဘုံကို ဖြတ်ကျော်သွား ရမယ် ဆိုရင်၊ အဲဒီဘုံမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကွန်ပျူတာထားပစ်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒီထက်မြင့်တဲ့ ဘုံမှာ အဲဒီကိရိယာ တွေ မလိုတော့ဘူး။ အကြောင့် ရေငုပ်သမားက ကမ်းပေါ် ပြန်ရောက်လို့ သူ့ရဲ့အောက်စီဂျင် မျက်နှာဖုံးစွပ်တွေ၊ သူ့ရဲ့ ရေငုပ်တန်ဆာပလာ တွေကို ခွာပစ်ရ သလိုပါပဲ။ သူက သူ့ရဲ့ နဂိုရုပ်ပုံလွှာ ပြန်ရှိလာတယ်။ ဟုတ်ပြီနော်?။ ကောင်းပါပြီ။

**မေး ။** သင်ပြောတာက ဒုတိယဘုံအဆိုးမှာ ၊ နောက်အထက်ဘုံ မတက်ခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကံတရားတွေ ဖြုတ်ထားခဲ့မယ်။ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကံကြွေးတွေ အကုန်ရှင်းခဲ့ရမယ်လို့။ ဒီလူသားကမ္ဘာပေါ် ရောက်ခဲ့ရတဲ့ အတိတ်ဘဝရဲ့ ကံတွေ

အားလုံးအပါအဝင် ရှင်းခဲ့ရမှာကို ဆိုလိုပါသလား?။

**ဆရာ။** ဟုတ်ပါတယ်၊ ကွန်ပျူတာကနေ မှတ်စရာ မရှိတော့လို့ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကံ ရှိလာရတာက ကျွန်ုပ်တို့မှာ စိတ်နှင့်ဦးနှောက်လို့ခေါ်တဲ့ ကွန်ပျူတာ ရှိနေလို့ပါပဲ။ အဲဒီ စိတ်နှင့်ဦးနှောက်က ဒီရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကမ္ဘာရဲ့ အတွေ့အကြုံကို မှတ်တမ်း တင်ထားဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကံရှိတာ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ။ ဆိုးသည် ဖြစ်စေ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။ ဒါကိုပဲ ကံလို့ခေါ်တာပဲ။ ကံဆိုတာ ဘာလဲ?။ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ပျက်မှုပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရှေးဘဝပေါင်းများစွာက တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးသော သင်ယူမှုပါပဲ။ ကောင်းတာကို လုပ်ဖို့ အသိစိတ်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ မကောင်းတာ လုပ်မိတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို ကံလို့ခေါ်ပါတယ်။ ဆိုးတဲ့ ကံတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှိုက်ထုပ်တွေလို ၊ လက်ဆွဲအိတ်သေတ္တာတွေလို ဆွဲချတာပဲ။ ကမ္ဘာဆွဲငင်အား ရဲ့ ဥပဒေသ လိုပဲပေါ့။ တောင်ပေါ်ကို တက်ဖို့ ခက်အောင် အဲဒီအလေးတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆွဲချထားသလိုပါပဲ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဥပဒေများ ရှိတယ်။ စည်းမျဉ်းတွေရှိတယ်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေ ရှိတယ်။ တိုင်းပြည်အသီးသီးမှာ အလေ့အကျင့်များ အသီးသီးရှိတယ်။ အဲဒါတွေက ကျွန်ုပ်တို့ကို ကောင်းတယ် ၊ မကောင်းဘူး၊ အပြစ်ရှိတယ် ၊ အပြစ်မဲ့တယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါက်မှုနှင့် ထုံးစံပွဲပြီး မှတ်တမ်းဖြစ်စေခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကမ္ဘာပေါ်က လူသားများနှင့် တုံ့ပြန်ဆက် ဆံတဲ့အခါမှာ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကောင်းသော မကောင်းသော၊ အပြစ်ရှိသော ၊ အပြစ်မဲ့ သော ကိုယ်တွေ့ကြုံမှုတွေ ၊ ထုံးစံအရဖြစ်စေ၊ ဒီနိုင်ငံရဲ့ ဓလေ့အကျင့်ဖြစ်စေ၊ ဒီနိုင်ငံရဲ့ ဥပဒေကြောင့်ဖြစ်စေ ကြုံတွေ့ရတယ်။ ဒါတွေဟာ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ဒီလို

စဉ်းစားတတ်ဖို့ အကျင့်ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကျွန်ုပ်တို့အပြစ်ဖြစ်တယ်။  
ဟိုလို လုပ်ရင် ကျွန်ုပ်တို့လူဆိုးဖြစ်တယ် ဆိုတာတွေပေါ့။ အဲဒါတွေက ကျွန်ုပ်တို့  
ကို ဘဝသံသရာ လည်စေတာပါပဲ။ သို့မဟုတ်လည်း ဒီကမ္ဘာမှာပဲ ထုံးပြဲချည်နှောင်  
ခံရတာ၊ သို့မဟုတ်လည်း ဒီကမ္ဘာထက် နည်းနည်းမြင့်တဲ့ ဘုံကို ရောက်စေပါတယ်။  
နည်းနည်းမြင့်ပေမယ့်၊ မြင့်သင့်သလောက် မမြင့်သေးဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ- ကျွန်ုပ်တို့  
မှာ လွတ်လပ်မှု မလုံလောက်သေးဘူး။ အပေါ်ကို ဆန်တက်ဖို့ မပျံဝဲနိုင်သေးဘူး။  
သင်တို့ အလေးချိန်က ပေါ့သင့်သလောက် မပေါ့သေးဘူး။ အဲဒီသဘောပေါက်  
နားလည်မှုတွေ ၊ ကြိုတင်သိရှိ သတ်မှတ်မှုတွေကြောင့်ပဲပေါ့။

**မေး။** မွေးဖွားပြီးနောက် ဘဝတသက်တာ တစ်ခုမှာ ကျွန်ုပ်တို့ ဘယ်ဆင့်  
ဘယ်ဘုံရောက်လိမ့်မယ်ဆိုတာ ကြိုတင်သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ပြီးသား ဖြစ်ပါသလား?။

**ဆရာ။** ။ မဟုတ်ပါဘူး။ မြန်ဆန်အောင်ဖြစ်စေ ၊ နှေးအောင်ဖြစ်စေ ၊ ကျွန်ုပ်တို့  
ရဲ့ စိတ်ဆန္ဒပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့ကားမှာ သင် ဓာတ်ဆီ  
လီတာတစ်ရာ ထည့်ထားပြီဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့်သင်လိုရာ ပန်းတိုင်ကို မြန်မြန်ရောက်  
လိုရင် မြန်မြန်သွားရုံပဲ။ သို့မဟုတ်ပါက တဖြည်းဖြည်းမောင်းချင်လည်း သင့်  
သဘောပဲ။

**မေး ။** ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်ုပ် နည်းနည်းမေးစရာရှိပါတယ်။ ကောင်းကင်တမန်တော်  
က ဘယ်တိုက်ပါလဲ ? ။

**ဆရာ ။** သူတို့ဘယ်ဘုံမှာ? ။ အိုး သူတို့က ဘယ်တမန်တော်မျိုးလဲ ဆိုတဲ့ပေါ်မှာ  
မူတည်ပါတယ်။

**မေး ။** စောင့်ရှောက်တဲ့ တမန်တော်ပါ။

**ဆရာ ။** စောင့်ရှောက်တမန်တော်။ သူတို့ဟာ ဒုတိယဘုံအထိသာ သွားလို့ရပါတယ်။ သိက္ခာ၊ အဆင့်အတန်း အားဖြင့် သူတို့က လူသားထက် နိမ့်ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး ။** ပြီးတော့ သူတို့က ဒီထက်ကျော်ပြီး ဘယ်တော့မှ မသွားတော့ ဘူးလား?။

**ဆရာ။** မသွားပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့က လူပြန်ဖြစ်လာပြီး နောက်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘုရားသခင်က လူရဲ့ကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ကိန်းအောင်းလို့ သူတို့က လူသားများကို အစဉ်ပဲ အားကျကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့က ဘုရားသခင်နှင့် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်သွားဖို့မှာ လိုအပ်ချက်တွေ အစုံရှိနေတယ်။ သူတို့မှာ မရှိဘူးလေ။ ဒါတွေ တော်တော်လေး နားရှုပ်စရာဖြစ်နေတယ်။ နောက်နေ့တွေမှာ ထပ်ရှင်းပေးပါမယ်နော်။

သူတို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို မ, စ, ဝိ အရာတွေပါပဲ။ ပြီးတော့ တမန်တော် အမျိုးမျိုးရှိသေးတယ်။ ဥပမာ- အကယ်၍ ဘုရားသခင်က သူတို့ကို ဖန်ဆင်းတယ် ဆိုရင် ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို အလုပ်အကျွေးပြုဖို့၊ ဖန်ဆင်းထားတာပဲ။ သူတို့အနေနဲ့ အဲဒီ ဘုံထက်ကျော်လွန်ပြီး မသွားသင့်ဘူး၊ သွားလည်း မသွားဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ သာတာရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ အချို့အရာတွေကို ဒီထက်ပိုမိုတိုးတက်အောင် အစီအစဉ်တွေ ဆောင်ရွက်မထားဘူး။

ဥပမာ - သင်တို့ရဲ့ အိမ်ထဲမှာ အချို့အရာကို သင်တို့ရဲ့ သက်တောင့် သက်သာရှိစေဖို့အတွက်သာ ဖန်တီးထားတာ။ အဲဒီအရာက အလွန်မှ ခန့်ညားထည်ဝါနေပါစေ။ ဥပမာ- သင်က ဒီနေရာမှာ ထိုင်နေပြီး၊ တီဗွီတွေ၊ တစ်အိမ်လုံးက မီးလုံးတွေ၊ ခြံထဲက မီးလုံးတွေကို ပိတ်ပစ်နိုင်တယ်။ ဒါသင်တို့ ဖန်တီးထားတာ။



သင်တို့ကို အလုပ်အကျွေးပြုဖို့ပဲ။ အချို့မျက်နှာစာမှာ သင်တို့ထက်တော်  
နေသော်လည်း သင်တို့ထက် သာတယ်လို့ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘော  
ပေါက်ပါတယ်နော်?။ တစ်နေရာတည်းထိုင်ပြီး အရာရာကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့  
အရာလိုမျိုးပေါ့။ လူရဲ့ စွမ်းအားနှင့် မလုပ်နိုင်တာ လုပ်သွားတဲ့ ကိရိယာတွေပဲ။  
သင်တို့ ထက်သာတယ်၊ ဒါပေမယ့် သင်တို့ထက်မမြင့်ဘူး ကွန်ပျူတာဆိုတာ  
လူသားအစစ် မဖြစ်နိုင်ဘူး ၊ ဟုတ်ပြီလား။

**မေး ၊** ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်ခင်ဗျား။ ကျွန်ုပ်သိလိုတာ တစ်ခုရှိပါတယ်။  
ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒီကိုယ်ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေတယ်။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာမှ လွန်မြောက်ဖို့  
ကယ်တင်ခြင်းမျိုး ရှိခဲ့ဖူးပါသလား?။ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီအခြေအနေမှာပဲ အစဉ်ရှိနေ  
သလား။ ဒီထက်ပိုကောင်းတဲ့ အခြေအနေရှိဖူးသလား? ရှေ့ကို မြန်မြန် ဆန်ဆန်  
တက်လှမ်းဖို့ ဘယ်လိုကောင်းသော စိတ်ထား ၊ ကောင်းသော စီစဉ်မှု ရှိနိုင်ပါ  
သလဲ?။

**ဆရာ ၊** ဒီကိုယ်ခန္ဓာမှ ခွာပြီး ရှေ့ကိုတက်လှမ်းဖို့ ၊ ဟုတ်တယ်။ ဖြစ်နိုင်တယ်။  
အကယ်၍ နည်းလမ်းသိရင်ပေါ့ ။ ဒီကိုယ်ခန္ဓာကို ထားခဲ့ပြီး အခြားဘုံကို သွားနိုင်တဲ့  
နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အချို့သွားတာ သိပ်မဝေးဘူး။ အချို့သိပ်ဝေးတယ်။  
အချို့တော့ ခရီးဆုံးပါပဲ။ ကျွန်ုပ်ငယ်စဉ်ကတည်းက ပြုလုပ်လာခဲ့တဲ့ သုတေသန  
တွေရဲ့ နှိုင်းယှဉ်ချက်အရ ပြောတာပါ။ ခုကျွန်ုပ် ငယ်ရွယ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့်  
အဲဒီတုန်းက ကျွန်ုပ်ငယ်ပါသေးတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နည်းစနစ်က အကောင်းဆုံးပါပဲ။  
အဝေးဆုံးကို သွားပါတယ်။ အဝေးဆုံး။ ခရီးဆုံးပါပဲ။

အခြားနည်းလမ်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ စမ်းသပ်ကြည့်လို၍ ရွေးချယ်

ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရွေးနိုင်ပါတယ်။ ဈေးကွက်မှာ အများကြီးပဲ ရှိပါတယ်။ အချို့နည်းလမ်းက Astral ကမ္ဘာကို ရောက်စေပါတယ်။ အချို့က ဒီထက်ပိုဝေးတာ ရောက်စေပါတယ်။ တတိယဘုံ ၊ စတုတ္ထဘုံ စသည်ဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ပဉ္စမဘုံကို ရောက်စေနိုင်တာ နည်းပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့နည်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကျင့်ဆောင်မှုဟာ သင့်ကို ပဉ္စမဘုံထိ ပို့ဆောင်ပြီးမှ သင်ကြိုက်ရာ ထပ်ရွေးချယ်နိုင်ပါတယ်။ သင်တစ်ဦးတည်း သွားစေပါတယ်။ ပဉ္စမဘုံက ကျော်လွန်ရင် ဘုရားသခင်ရဲ့ အခြားသော မျက်နှာစာနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အစဉ်အမြဲ သာယာတယ်လို့တော့ မဟုတ်ဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့ အစဉ်ယူဆခဲ့တာက ဘုံမြင့်လေလေ ၊ ပိုကောင်းလေလေ ၊ ဒါ အစဉ်အမြဲ မမှန်ပါဘူး။ ဥပမာ ကျွန်ုပ်တို့က အလွန်လှပသော နန်းတော်ဆောင်ထဲ ရောက်သွားတယ်ဆိုပါစို့။ ဆရာရှင်မြတ်များရဲ့ နားနေခန်းသို့သွားရန် ဖိတ်ခေါ်ခံရတယ် ဆိုပါစို့ ။ အဲဒီမှာ ထိုင်နေစဉ် အအေးတွေ၊ လှပသော စားစရာတွေ ၊ အမျိုးမျိုး ဧည့်ခံတယ် ဆိုပါစို့ ။ ဒီနောက် ကျွန်ုပ်တို့က ဒီအိမ်ရဲ့ အတွင်းပိုင်းကို သွားသင့်တယ်လို့ ထင်လာ၊ သွားကြည့်လိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုအိမ်ထဲလျှောက် သွားရာက အမှုိတ်စုပုံတဲ့နေရာ ၊ ဧည့်ခန်းလောက် မသာယာတဲ့နေရာမျိုးများ ရောက်သွားနိုင်တယ်။ အစဉ်အရေးမကြီးပါဘူး။ လျှပ်စစ်စွမ်းအင်အခန်း ရောက်သွားကောင်း ရောက်သွားမယ်။ လျှပ်စစ်ခန်းက ဒီအိမ်ရဲ့ အကျော်မှာပဲ ရှိမယ် ။ ကျွန်ုပ်တို့က အဲဒီလို အခန်းထဲရောက်သွားပြီး ဓာတ်လိုက်ခံရမယ်။ ဟိုမှာပဲ သေမယ်။ ဒါကြောင့် ပဉ္စမဘုံထက် ပိုနက်ရှိုင်းစွာ သွားဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ တိုက်လည်း မတိုက် တွန်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စွန့်စားမှုအတွက် သိလိုတယ်ဆိုရင်တော့ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

**ပေး။** ကျွန်ုပ်မေးစရာနှစ်ခု ရှိပါသည်။ တစ်ခုကတော့ အတိတ်ဘဝရဲ့ အသိဉာဏ်ဟာ ဘယ်ဘုံက ရလာပါလဲ။ ဒုတိယကတော့ အတိတ်ဘဝဟာ ယခုကံတရားနှင့် ဘယ်လို ပတ်သက်ပါလဲ?။ ပြီးတော့ မိမိရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်နားလည်မှုအထိ ပေါ့။ ဒါတွေဟာ အထုပ်အပိုးတွေရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ဒေသလား? ။

**ဆရာ ။** ဟုတ်ပါတယ် ၊ ဟုတ်ပါတယ်။ သူတို့ ဆက်နွယ်မှု ရှိပါတယ်။ ပထမမေးခွန်းက အတိတ်ကံ ဘယ်ကလာသလဲ?။ အတိတ်ဘဝရဲ့ မှတ်တမ်းတွေကို Akashic မှတ်တမ်းက လာတယ်ဆိုတာ ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပြီပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါက ဒုတိယဘုံထဲက စာကြည့်တိုက်ပါပဲ။ ဒုတိယဘုံကို ရောက်နိုင်သူ မည်သူမဆို သိနိုင်တဲ့ ကိစ္စပါပဲ။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ စာကြည့်တိုက်သို့ လူတိုင်း မရောက်ရှိနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒီနေ့ ကျွန်ုပ်ကို ကုလသမဂ္ဂမှာ ဟောပြောပွဲဖိတ်ထားလို့၊ ဒီကို ရောက်နေလို့၊ ကျွန်ုပ်တော့ သွားနိုင်ပြီပေါ့။ ဟုတ်ပြီလား?။ လူတိုင်းတော့ မလာနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် သင်တို့လာနိုင်တယ်။ သင်တို့က ဒီကအိမ်ရှင်လို ဖြစ်နေပြီပဲ။ ဒီလိုပါပဲ ကျွန်ုပ်တို့က ဒုတိယဘုံကို ရောက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီအတိတ်ဘဝ မှတ်တမ်းကို ဖတ်နိုင်ပြီပေါ့။ ပြီးတော့ ပထမဘုံပဲ ရောက်နေဦးတော့ ၊ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက လူတစ်ဦးဦးရဲ့ အတိတ်ဘဝ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကို ရှုမြင်နိုင်တယ်။ ဒါ သိပ်မမြင့်သေးတော့ သိပ်တော့ မပြည့်စုံဘူးပေါ့။

နောက်တစ်ခုက အဲဒီအတိတ်ဘဝရဲ့ ကြုံတွေ့မှုတွေဟာ ယခုပစ္စုပ္ပန်ကံနှင့် ဘယ်လိုဆက်နွယ်နေတယ်ဆိုတာ။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောနိုင်တာက ဒီအတွေ့အကြုံတွေ သိရှိပြီးတော့ ၊ ဒီပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှာ ဘယ်လိုရင်ဆိုင် လှုပ်ရှားမယ်ဆိုတာကို ပြင်ဆင်ပေးတဲ့ သဘောပဲ။ သင် အတိတ်ဘဝမှာ စုစည်းမိခဲ့တာတွေ။ ဒီပစ္စုပ္ပန်ဘဝကို

ယူလာပြီး ကျင့်သုံးကြတော့တာပဲ။ ထို့အတူပါပဲ အတိတ်ဘဝက ကြုံတွေ့ဖူးခဲ့တဲ့ စိတ်မကောင်းဖွယ်ရာ အတွေ့အကြုံ အမှတ်အသားတွေ ဒီဘဝမှာဆင်တူတာ ထပ်ကြုံရယင် သင်ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဥပမာ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝ ၊ ခုလေးတင်ပေါ့လေ ၊ လှေကားကလိမ့်ကျတယ်ဆိုပါစို့။ ဟုတ်ပါတယ်။ အမှောင်ထဲမှာ မတော်တဆဖြစ်ပြီး များစွာအနာတရဖြစ်ခဲ့ပေမယ့် ကူညီသူမရှိဘူး။ ခုနေအခါမှာ သင်က လှေကားထစ်ကို ဆင်းရမှာ နည်းနည်းကြောက်မယ်။ ပြီးတော့ လှေကားက မတ်ပြီး မှောင်မည်းနေမယ်ဆိုယင် စိတ်ထဲမှာ ရုန်းကန်မှု ရှိလာမယ်။ သွားသင့် မသင့်ပေါ့။ အကယ်၍ယခင်ဘဝတုတန်းက သိပ္ပံပညာရပ်ဆိုင်ရာ သုတေသနနယ်ပယ်မှာ တော်တော်နက်ရှိုင်းစွာ ဆောင်ရွက်ခဲ့ဖူးမယ်ဆိုယင် ဒီဘဝမှာလည်း သင်ဒီနယ်ပယ်မှာ တော်တော်လေး စိတ်ဝင်စားမှုရှိနေဦးမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီဘဝမှာ သင်သိပ္ပံသုတေသနဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေမှာ သင်ဟာ စိတ်ဝင်စားမှု များနေသေးတယ်။ အဲဒီဖက်သို့ ဆွဲဆောင်ခံနေရဆဲပါပဲ။ အဲဒီလိုကိစ္စမျိုး စဉ်းစားမိရဲ့လား။

ဒါကြောင့်မို့လို့ Mozart ဟာ သူလေးနှစ်သားဘဝကတည်းက သူမတူအောင် မွေးရာပါအစွမ်း ဖော်ပြခဲ့တယ်။ သူ့စန္ဒရားဆီ တန်းသွားပြီး ဒီနေ့တိုင်အောင် နာမည်ကြီးခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ လွန်ခဲ့တဲ့ဘဝပေါင်းများစွာမှာ ဆရာကြီးအဆင့်ရောက်အောင် လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးလို့ မွေးရာပါတော်တာပဲ။ သူ့သေခဲ့ရတယ်။ သူ့ဘဝတက်လမ်း အမြင့်ဆုံး မရောက်ခင်လေးတင် သူ့သေရတော့ သူ့ဆန္ဒပြည့်ဝမှု မရှိသေးဘူး။ ဒါကြောင့် သူ လူပြန်ဖြစ်လာတယ်။ သူ့သေစဉ်က သံစဉ်ကိုချစ်တဲ့ ဆန္ဒပြင်းပြနေခဲ့လို့ သူ့သင် ယူမှတ်သားခဲ့တဲ့ သံစဉ်တွေ ၊ အစွမ်းတွေ သူ့ဆီပြန်ပါလာခဲ့ပြီ။

အချို့လူများကျတော့ ပထမ(ဝါ) ဒုတိယဘုံကို ရောက်သွားပြီး အဲဒီမှာ

ပညာတွေအများကြီးရတယ်။ ပြီးတော့မှ ဒီကမ္ဘာမှာ လူပြန်ဖြစ်တာ။ ဒါကြောင့်မို့  
လို့ သူတို့ဟာ မယုံနိုင်လောက်အောင်ပဲ နယ်ပယ်တစ်ခုခုမှာ မွေးရာပါ စွမ်းကြတယ်။  
သိပ္ပံ ၊ သံစဉ် ၊ စာပေ ၊ သို့မဟုတ် တီထွင်မှုမျိုးတွေမှာ အခြားလူတွေမသိတဲ့  
ကိစ္စမျိုး ၊ အခြားလူတွေ နားမလည်နိုင်တဲ့ ကိစ္စမျိုးကို တီထွင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးပေါ့။  
သူတို့က မြင်တွေ့ ခဲ့ဖူးတာကိုး။ သင်ယူခဲ့ဖူးတာကိုး

ဒါကြောင့်မို့လို့ သင်ယူမှုဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာမှာရော အခြားဘုံ  
မှာရော ၊ မွေးရာပါတော်လွန်းတဲ့သူတွေ ၊ သူတို့ဟာ အခြားဘုံက ပါရဂူတွေပဲ  
အခြားဘုံဆိုတာက ပထမဘုံ (Astral)၊ ဒုတိယဘုံ ၊ တစ်ခါတစ်ရံ တတိယဘုံ  
အကယ်၍ သူဆင်းလာဖို့ သူရွေးချယ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်ပေါ့။ သူတို့က အကောင်းဆုံး  
လူတွေပဲ။ မွေးရာပါတော်သူတွေပဲ။

**မေး။** ။ တိတိကျကျဆိုရင် အသင်ရဲ့ သိဒ္ဓိတင်ခြင်းဆိုတာက ဘယ်လိုလုပ်ရ  
သလဲ ။ ပြီးတော့ သိဒ္ဓိတင်မှုပြီးဆုံးတာနဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ချက်တွေက ဘာပါလဲ?

**ဆရာ ။** ။ ပထမဆုံးအချက်ကတော့ အကြောင်းငွေ မယူဘူး ၊ ဘာတာဝန်ပေး  
ချက်မှ မရှိဘူးဆိုတာပါပဲ။ အသင်ကိုယ်တိုင် ရှေ့ကိုခရီးဆက်ချင်ရင်တော့ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုတော့ တာဝန်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အခြေအနေဆိုတာလည်း ဘာအတွေ့  
အကြုံမှ ရှိဖို့မလိုဘူး။ ယိုဂါတို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့နှင့် ပတ်သက်တဲ့ ယခင်အသိဉာဏ်ရှိဖို့  
လည်း မလိုဘူး။ ဒါပေမဲ့ တစ်သက်လုံး သက်သတ်လွတ်စားဖို့တော့ တာဝန်ရှိပါ  
လိမ့်မယ်။ ကြက်ဥမစားရ။ နွားနို့ရပါတယ်။ ချီးစ်ရပါတယ်။ သတ်ဖြတ်ခြင်းကင်းတဲ့  
ဘာမဆိုရပါတယ်။

ကြက်ဥအနေနှင့် မျိုးမအောင် ထားပေမယ့် သတ်ဖြတ်မှုတစ်ခြမ်း အကျိုး

၅၂ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းဟိုင်ဂူဆန်ရှိ

ဝင်နေပါတယ်။ အဲဒီကြက်ဥဆိုတာ အောက်လမ်းစွမ်းပကားကို ဆွဲဆောင်နိုင်တဲ့ ကိုင်းညွတ်မှုရှိပါတယ်။ မျက်လှည့်ဆရာအချို့ အဖြူဖြစ်စေ ၊ အမည်းဖြစ်စေ ၊ အောက်လမ်းဆရာများဖြစ်စေ ၊ အောက်လမ်းဟု ဆိုသူများဖြစ်စေ ၊ နတ်ဆိုးထိန်းချုပ်ခံရသူများမှ နတ်ပယ်ရန် ကြက်ဥကို သုံးကြတာ သိကြပါသလား၊ (ဟုတ်ကဲ့) သင်သိသလား ၊ အို အဲဒါ သိပ်ကောင်းတာပေါ့။ အနည်းဆုံးတော့ ကျွန်ုပ်မှာ လျှပ်တစ်ပြက် သက်သေရှိနေတာပေါ့။ သင့်အတွက် လျှပ်တစ်ပြက်ဈာန်မဟုတ်ပေမယ့်ပေါ့နော် ။

သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ခံယူစဉ်အတွင်း သင်သည် ဘုရားသခင်ရဲ့ အသံတော်နှင့် အလင်းရောင်တော်ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံကြမယ်။ ဝိညာဉ်ရဲ့ သံစဉ်၊ အဲဒါဟာ သင့်ကို သိမှုရဲ့ ပိုမိုမြင့်မားတဲ့ အလွှာကို ဆွဲခေါ်ယူပါတယ်။ သင်နားလည်လာလိမ့်မယ်။ အဲဒီလို အတွင်းပိုင်း ငြိမ်းချမ်းမှုတို့ ၊ သမာဓိရဲ့ အရသာတို့ သိလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီနောက်မှာ သင်ဟာ အိမ်မှာပဲ ဆက်လက်ကျင့်ကြံနိုင်ပါတယ်။ တကယ်စိတ် ပါရင်ပေါ့လေ ။ သင်စိတ်မဝင်စားရင်တော့ ကျွန်ုပ်တွန်းပို့လို့ မရပါဘူး။ သင့်ကိုလည်း ဒုက္ခပေးဖို့အကြောင်း မရှိတော့ဘူး။ အသင်က စခန်းဆက်သွားနေတယ်။ ကျင့်ဆောင်နေတယ်။ ကျွန်ုပ်က အစဉ်စောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုရင် ၊ ကျွန်ုပ် ဆက်လက် တာဝန်ကျေစေရမယ်။ ကျွန်ုပ်ကို မလိုတော့ရင်၊ အသင်ကိုယ်တိုင် အဲဒါဟာ လမ်းပဲလို့မြင်လာပြီ။ ပြီးတော့ နေ့စဉ်နှစ်နာရီခွဲ တရားထိုင်ရပါမယ်။ နံနက်ကို စောစောထပါ။ ညဆိုလဲ မအိပ်ခင်ပေါ့။ တရား (၂) နာရီထိုင်မယ်။ နေ့လယ် ထမင်းစားချိန်မှာ နာရီဝက်ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သာ ဒီမှာ ဟောပြောပွဲမရှိရင် သင်တို့ဟာ တစ်နာရီထမင်းစားချိန်ကြတယ်။ အဲဒီ အချိန်အတွင်း တစ်နေရာရာကို

ခေတ္တဝင်ချိပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နိုင်ပါတယ်။ ဒါဆို တစ်နာရီ ရှိသွားပြီ။ ညနေပိုင်းကျ တော့ တစ်နာရီပိုလုပ်ပြီး သို့မဟုတ်လည်း နံနက်ပိုင်းကို နည်းနည်းပိုစောထ ၊ တစ်နာရီလောက် ပိုစောထ။

သင့်ရဲ့ ဘဝတသက်တာကို ကွပ်ကဲထားပါ။ တိဗ္ဗိချိန်လျှော့ ၊ အတင်း အပျင်းလျှော့ ၊ တယ်လီဖုန်းပြောခြင်းလျှော့ ။ ဒါဆိုအချိန်အများကြီး ရရှိလာမယ်။ ဟုတ်ပါတယ် ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အချိန်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ အမှန်ပဲ ။ ဟုတ်ပါ တယ်။ အချိန်တွေအများကြီး ရှိလာတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ အချိန်တွေကို ဖြန်းပစ်နေတာပဲ ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကားကို လောင်းအိုင်လင်သွားလည် ဖို့ သုံးတာထက် ခြံထဲမှာပဲ လျှောက်မောင်းတာနဲ့အတူတူပါပဲ။ ဟုတ်လား။ အဲဒီလို ပြောတာ လက်ခံနိုင်ကြလား? ။ (မေးသူ ဟုတ်ကဲ့) ။ ဒါအကုန်ပါပဲ။ နောက်ထပ် အခြေအနေ တွေဘာမှ မဆောင်းတော့ပါဘူး။ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်သက်လုံး ကျင့်ဆောင်ဖို့ တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်ဖို့ပါပဲ။ ဒီလိုဆိုရင် နေ့စဉ် ပြောင်းလဲမှု တွေ ကြုံရတတ်ပြီး ပိုကောင်းဖို့သာ ဖြစ်ပါတယ်။ အသင်တောင့်တထားတာ မဟုတ်သော်လည်း သင့်ဘဝမှာ ထူးခြားဆန်းကြယ်မှုတွေ ရှိလာမယ်။ သူ့ဘာသာသူ ဖြစ်လာတာပဲ ။ အသင်ဟာ ဒီကမ္ဘာမြေကြီးပေါ်မှာပဲ ကောင်းကင် နိုင်ငံဆိုတာကို အမှန်တကယ် ထိတွေ့ခံစားရမယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ပဲ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ယောင်းယင်း ကျင့်ကြံသူတွေ ရာနှင့်ချီတဲ့ ထောင်ဂဏန်းများ ဆက်လက် တောင့်ထား နိုင်ကြတာ ပေါ့။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ ရှိနေကြတာပေါ့။ သူတို့က အမှန်တကယ် စိတ်ဝင်စားလို့။ အမှန်ကျင့်ဆောင်လို့ သူတို့မှာ ပိုကောင်းမွန်တာကို ပိုပို ခံစားလာရလို့ပါပဲ။

**မေး ။** ကျေးဇူးပြု၍ သိမှုရဲ့ သဘာဝကို ရှင်းပြပေးပါလား?။

**ဆရာ၊** သိမှုရဲ့ သဘာဝကောင်းပါပြီ ရှင်းပြဖို့ နည်းနည်းတော့ ခက်တယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကို သုံးပြီးစဉ်းစားယူနိုင်လိမ့်မယ်။ ဒါက ပညာဉာဏ်တစ်မျိုးပဲ။ သိခဲ့ဘူးတာထက် ပိုပြီး သိလာသလိုမျိုးပေါ့။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာက ကျော်လွန် တဲ့ ဘုံအကြောင်းကို သင်သိလာတယ်။ ဒီကမ္ဘာထဲမှာလည်း ယခင်က သင်မသိ ပူးသေးတာလည်း သိလာတယ်။ ပြီးတော့ တစ်ချိန်က နားမလည်ပဲ ရှိခဲ့တာတွေ နားလည်လာတယ်။ မသိတာတွေ သိလာတယ်။ အဲဒါက သိမှုပါပဲ။ သင်တို့က အဲဒီသိမှုကို ဖွင့်လိုက်ရင် အဲဒါပညာဉာဏ်လို့လည်း ခေါ်တာပေါ့။ သင်တို့က သင်တို့ ဘယ်သူလဲ၊ ဘာကြောင့် ဒီရောက်နေလဲ။ ဒီကမ္ဘာရဲ့ အလွန်ဘက်မှာ ဘာရှိတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကမ္ဘာ့ လူသားတွေအပြင် ၊ ဘယ်သူတွေ ရှိသေးတယ် ဆိုတာ သိလာတယ်။ အဲဒီမှာ အရာတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ သိမှုရဲ့အလွှာဟာ နားလည်မှု ဒီဂရီအမျိုးမျိုးကို ညွှန်းတာပါပဲ။ ဘွဲ့ရတာနဲ့ တူပါတယ်။ များများသင်ယူလေလေ၊ များများသိလေလေ ၊ ဘွဲ့ရအထိပေါ့လေ။

လက်ဆုပ်လက်ကိုင်မရှိတဲ့ ကိစ္စကို ရှင်းပြဖို့ ခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာသတိထားရှိမှု တစ်မျိုးပါပဲ။ သတိထားရှိမှုဆိုတာကို ရှင်းပြဖို့ ခက်ပါတယ်။ သိရှိမှုအလွှာ အမျိုးမျိုးကို သင်တို့ရောက်အောင် သွားကြရင်၊ သင်တို့ရဲ့ သတိထားရှိမှုလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်လာတယ်။ အရာဝတ္ထုကို ခြားနားစွာ နားလည်လာတယ်။ ခံစားမှုတွေလည်း ခြားနားလာတယ်။ သင်တို့ပျော်ရွှင်မှုအတိ ခံစားရမယ်။ ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း၊ အပြည့်အဝ ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ခံစားရမယ်။ သင့်မှာ ပူပန်သောကဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သင့်ရဲ့ဘဝထဲက အရာရာတွေဆိုတာလည်း



ပိုပြီးရှင်းလင်းလာတယ်။ ပြဿနာကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ပိုသိလာတယ်။ ကိစ္စတွေကို ကိုင်တွယ်တတ်လာတယ်။ ဒီရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင့်မှာပဲ အကျိုးပေးနေပြီပဲ။ ပြီးတော့ သင့်ရဲ့ကိုယ်တွင်းထဲမှာ သင်ဘယ်လိုခံစားရသလဲဆိုတာ သင်ပဲသိတယ်။ ဒီကိစ္စတွေ ရှင်းပြရတာ ခက်ခဲပါတယ်။ အသင်ချစ်တဲ့မိန်းကလေးနဲ့ မင်္ဂလာဆောင်ရသလိုပဲ။ သင်တို့ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ သင်တို့ပဲသိတယ်။ သင်တို့အတွက် ဘယ်သူမှ မခံစားပေးနိုင်ဘူး။ ဟုတ်လား။

**မေး ၊** လေးစားအပ်ပါသော ဆရာရှင်မြတ် အမြင်သစ်များ အသိပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်၏အသိတရားထဲက ကိစ္စတစ်ရပ်ကို သင်ကဖြေရှင်း ပေးမလားလို့ ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ဒီနေ့ကမ္ဘာမှာ ဆရာရှင်မြတ်များ ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ကို မြန်မြန်သင်ယူဖို့ အခွင့်အရေးတွေ ပေးနေသလဲ။ အရင်ခေတ်တုန်းကတော့ အလွန်ပဲ ခက်ခဲခဲ့တယ်။ အသင် ဖြေရှင်းပေးမလား?။

**ဆရာ။** ဟုတ်ပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ခေတ်မှာ ဆက်သွယ်ရေး လမ်းကြောင်း သိပ်ကောင်းလို့ ဆရာရှင်မြတ်များအကြောင်း ပိုသိကြတာပေါ့။ ။ ယခင်က ဆရာရှင်မြတ်များ မပေါ်ခဲ့လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာရှင်မြတ်ထံ မသွားနိုင် တာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဆရာရှင်မြတ် အချို့ဆီရောက်ဖို့က အခြားဆရာ ရှင်မြတ်ထက် လွယ်တတ်တာတော့ ရှိတာပေါ့။ သူ့ရဲ့ ရွေးချယ်မှု၊ ပေးကမ်းရန် ဆန္ဒ၊ လူအများပေါ် ထားရှိတဲ့ မေတ္တာစသည်တို့ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ကမ္ဘာမှာမဆို အစဉ်ပဲ ရှိခဲ့ပါတယ်။ တစ်ပါး ၊ နှစ်ပါး၊ သုံးပါး ၊ လေးပါး၊ ငါးပါးပေါ့။ အဲဒီအချိန်ရဲ့ လိုအပ်ချက်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ယခုကျွန်ုပ်တို့က ဆရာရှင်မြတ်များကို ပိုသတိထားမိကြတယ်။ ဆရာရှင်မြတ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်နေ

ကောင်း ဖြစ်နေမယ်။ ဒီခေတ်မှာ ကျွန်ုပ်တို့ ကံကောင်းကြပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ သတင်းစာရှိတယ်။ တီဗွီ ၊ ရေဒီယိုအသံလွှင့်ရုံ ၊ စာအုပ်များ သန်းနှင့်ချီ ရှိတယ်။ သန်းထောင်ပေါင်းများစွာသော စာအုပ်များ အချိန်တိုတိုနဲ့ ထွက်လာနိုင်တယ်။

ယခင်တုန်းက ကျွန်ုပ်တို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်အောင်ဆိုရင် သစ်ပင် ခုတ် ရမယ်။ မထည်ဝါတဲ့ ပေါက်ဆိန်နဲ့ ပိုင်းရမယ်။ တုံးသွားတတ်တယ်။ အခြားချိန် တော့ အသုံးမရှိဘူး။ ကျောက်တုံးနဲ့ သွေးရတယ်။ ပြီးတော့ အရာအမျိုးမျိုးပေါ့။ စာလုံးတစ်လုံးထွင်းပြီးမှ နောက်တစ်လုံး ၊ ကျမ်းစာတစ်အုပ်လုံးကို ကူးပြောင်းလိုက် ရင် ကားတန်းကြီးလိုလိမ့်မယ်။ ဟိုတစ်ချိန်တုန်းက ကားရှိကြရင်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဆရာရှင်မြတ်များစွာကို သိကြတာပေါ့။

ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါသိပ်ကံကောင်းတာပေါ့။ သင်ရွေးချယ်နိုင်တာပေါ့။ သင်လိုချင်တာ သင်ရွေးယူလို့ ရတာပေါ့။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူမှ သင့်ကို မလိမ်ညာနိုင်ဘူး ပေါ့။ ပြီးတော့ “ကျွန်ုပ်အကောင်းဆုံး” လို့ ပြောပြီးတော့လေ။ ဟုတ်တယ်။ သင်တို့နှိုင်း ယှဉ်နိုင်တယ်။ သင်တို့ရဲ့ ပညာဉာဏ်၊ ထိုးထွင်းမှုနှင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်တာပေါ့။ “အိုး ၊ ဒီတစ်ဦးက ပိုကောင်းတယ်” သို့မဟုတ်ရင် “ဟိုတစ်ဦးကို ကျွန်ုပ် ပိုနှစ်သက်တယ်” ၊ “မျက်နှာက မလှဘူး” “အိုး၊ ဟိုတစ်ဦးကျတော့လည်း အရပ်ဆိုးတယ်” (ရယ်သံများ)

**မေး။** ဆရာရှင်မြတ်က ဈေးဝယ် ရွေးချယ်တဲ့ကိစ္စ ဆိုထားတော့၊ ကျွန်တော်ရဲ့ မေးခွန်းကလည်း၊ အခြားဆရာရှင်မြတ်တစ်ပါးက သိဒ္ဓိတင်ထားပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ကို သင်က သိဒ္ဓိတင်ပေးဖို့ စဉ်းစားနိုင်ပါသလား?။

**ဆရာ။** အကယ်၍ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က အမှန်စင်စစ် ကျွန်ုပ်ကသာ၊ သူ့ကို ပိုမြင့်ရာသို့

ပို၍ မြန်စွာ ခေါ်ဆောင်ရန် တတ်နိုင်ကြောင်း ယုံကြည်မှသာ ကျွန်ုပ်က လက်ခံသိဒ္ဓါတင် ပါတော့မယ်။ သို့မဟုတ်ပါက မိမိရဲ့ဆရာရှင်မြတ်ပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု ရှိနေတယ်။ သံယောဇဉ် ရှိနေတယ်ဆိုရင် မိမိရဲ့ဆရာရှင်မြတ်ထံမှာပဲ မြဲနေတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ အကယ်၍ မိမိဆရာရှင်မြတ်က အကောင်းဆုံးဖြစ်နေပြီလို့ ယုံကြည်ရင် မပြောင်းလဲပါနှင့်။ အကယ်၍ သင်က သံသယဝင်နေတယ်။ သင်က အသံတော်နှင့် အလင်းရောင်တောင် မရရှိဘူးဆိုရင် အဲဒါမျိုးကျတော့ စဉ်းစား နိုင်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ စံထားရမယ့် ဆရာရှင်မြတ်ကို အလင်းရောင်တော်နှင့် အသံတော်ကို လျှပ်တပြက် မျှမပေးနိုင်သူဟာ ဆရာရှင်မြတ်အစစ် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီလိုပြောရတာကတော့ ဝမ်းနည်းပါတယ်။ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်သို့ သွားတဲ့ ခရီးဟာ အသံတော်နှင့် အလင်းရောင်တော်တို့ဖြင့် တန်ဆာဆင်ထားပါတယ်။

သင်တို့ပင်လယ်အောက်သို့ ငုပ်သွားရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ရေငုပ်ကိရိယာ များ နှင့် အောက်စီဂျင်မျက်နှာပုံးတို့နှင့် တန်ဆာဆင်ဖို့ လိုသလိုပါပဲ။ ကွဲပြားသော အရာများသည် ခြားနားသော အသုံးရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များကို အလင်းရောင်ဝိုင်းလေးနှင့်အတူ တွေ့ကြရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါက အလင်းရောင် တော်ပါပဲ။ အသင် ဒီနည်းကို ကျင့်ကြံရင်၊ သင့်ထံမှ အလင်းရောင်ဖြာထွက် လိမ့်မယ်။ ယေရှုပုံပေါ်မှာ ရေးဆွဲထားတဲ့ အလင်းရောင်တော်မျိုးပါပဲ။ အခြားလူများ တွေ့မြင်နိုင် တယ်။ ဝိညာဉ်ခွန်အား မြင့်မားသူ များသည် အဲဒီသင်ရဲ့ အလင်းရောင်တော်ကို မြင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ယေရှုရဲ့ ပုံတော်မှာ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ ပုံတော်မှာ၊ အဲဒီအလင်းရောင် ဝိုင်းတွေ့ဆွဲထားထည့်ထားကြတာပေါ့။ အဆင့်မြင့် ကျင့်ကြံသူပုဂ္ဂိုလ်များထံမှာ အဲဒီအလင်းရောင်ကို တွေ့မြင်နိုင်ပါတယ်။ သင်ကသာ ပွင့်ပြီးသားဖြစ်နေရင်ပေါ့

(ဆရာရှင်မြတ်က သူ၏နပူးသို့ ညွှန်ပြလျက်)။ လူများစွာက အဲဒီ အလင်းရောင် တော်ကို မြင်ရပါတယ်။ ဒီရောက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များထဲက အဲဒီအလင်းရောင်တော်ကို မြင်ပူးကြပါသလား? ။ သင်မြင်ပူးတယ်?။ ဘာတွေမြင်ရပါ သလဲ?။

**မေး ၊** ဟုတ်ကဲ့ ၊ ကျွန်ုပ် Auras, ရောင်ပြာတာကို မြင်ရပါတယ်။

**ဆရာ၊** ဟုတ်ပြီ ၊ ဒါပေမဲ့ auras / က အလင်းရောင်တော်နဲ့ ကွဲပြားပါတယ်။ Auras ဟာ အရောင်အမျိုးမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ တစ်ခါတစ်ရံအမည်း၊ ကော်ဖီရောင်၊ အနီရောင်၊ အဝါရောင်၊ သူ့ရဲ့ အဲဒီအချိန်က စိတ်အစဉ်ပေါ် မူတည်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ aura ဖော်ပြတာတွေရှင် ၊ အဲဒါက တခြားပဲလို့ မှတ်ပါ။ ဟုတ်ပြီလား ?။ ကောင်းပြီ။

**မေး။** ကျွန်ုပ်မှာ မေးစရာ မေးခွန်းမရှိပါဘူး။ ကျွန်ုပ်က ဟို raja yoga ကို ခေတ္တကျင့်ကြံခဲ့ပါတယ်။

**ဆရာ ၊** Raja ယိုးဂါ။ ဟုတ်တယ်။

**မေး ၊** ကျွန်ုပ် auras တွေ့ခဲ့တယ် ထင်တာပဲ။ အဲဒီချိန်တုန်းကပေါ့လေ။ ကျွန်ုပ်မှာ အသိဉာဏ် သိပ်မများပါဘူး။ သဘောပေါက် ပေါက်ခြင်းပေါ့လေ။

**ဆရာ၊** ခုမတွေ့ရတော့ဘူးလား? ။ တစ်ခါတစ်ရံပဲ တွေ့တော့တာလား?။

**မေး ၊** မတွေ့တော့ပါ။ ကျွန်ုပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်း မထိုင်တော့ပါ။

**ဆရာ၊** အိုး ၊ အဲလိုလား ။ သင့်ရဲ့ အစွမ်းတွေပျောက်ဆုံးနေတယ်ပေါ့။ နောက်ထပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သင့်ပါတယ်။ အကယ်၍ သင်အဲဒီလမ်းကြောင်းကို ယုံကြည်ရင် သင်ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆက်ထိုင်သင့်ပါတယ်။ သင့်ကို အထိုက်အလျှောက် အထောက်အကူ ပြုပါတယ်။ သင့်ကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေပါဘူး။ ကောင်းပြီလား?။

**မေ။** သင့်ရဲ့ စာအုပ်ငယ်ထဲမှာ ငါးပါးသီလကို တွေ့ပါတယ်။ အကယ်၍ သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ခံယူပြီးရင် အဲဒီငါးပါးသီလအတိုင်း နေထိုင်ရမှာပါလား?။

**ဆရာ။** ဟုတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒါတွေက စကြာဝဠာ ဥပဒေသတွေပါပဲ။

**မေ။** လိင်မှုကိစ္စ မှားယွင်းခြင်းဆိုတာကို ကျွန်မ သိပ်သဘောမပေါက်ပါဘူး။

**ဆရာ။** ဆိုလိုတာကတော့ အကယ်၍ သင့်မှာ လင်သားရှိနေရင် နောက်တစ်ဦး ထပ်မစဉ်းစားပါနှင့်တော့လို့ ပြောတာပါ။ (ပရိသတ်ရယ်သံ) ။ လွယ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ဘဝကို မရှုပ်ထွေးအောင် ရိုးရိုးကလေးနေပါ။ စိတ်ရဲ့ အတက်အကျပေါ် မူတည်ပြီးရန်ဖြစ်နေရန် မလိုပါ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အခြားသူများရဲ့ ခံစားမှုကို နာကျင် စေပါတယ်။ အခြားသူများရဲ့ ခံစားမှုကိုလည်း မနှောင့်ယှက်သင့်ပါဘူး။ အဲဒါပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့က ဝိရောဓိကို ရှောင်ရမယ်။ အထူးသဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ချစ်ခင်သူပေါ့လေ။ ဒါပါပဲ။

သင့်မှာ ရှုပ်ထွေးမှုရှိခဲ့သော်၊ သူ့ကို မပြောပါနဲ့။ ပြောပြရင် ပို၍ နာကျင် စေပါတယ်။ သူ့ကိုဖွင့်ပြပုံနဲ့ မနေဘဲ ဒီပြဿနာကို ဖြည်းဖြည်းနှင့် ဆိတ်ငြိမ်စွာ ဖြေရှင်းယူပါ။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတွေဟာ၊ သူတို့မှာ အိမ်ထောင်ရေး အမှားပြုခဲ့မိရင် အိမ်ပြန်ပြီး မိမိရဲ့ ခင်ပွန်း၊ ဇနီးကို ဝန်ချလိုက်တာဟာ ပညာရှိဆန်ပြီး ရိုးသားတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါအဓိပ္ပါယ်မရှိပါဘူး။ မကောင်းပါဘူး။ သင်အမှားလည်း လုပ်ခဲ့ပြီ။ အိမ်ကိုလည်း အဲဒီ အမှုကပ်ပိုး သယ်သွားပြီးတော့ အခြားသူများကို ရှုပ်စေဦးမယ်? ။ သူမသိဘူးဆိုရင်၊ သူ့ရဲ့ ဝေဒနာခံစားချက်က သက်သာဦးမယ်။ သိရတာက နာကျင်ရတာပဲ။ ဒါတွေ ထပ်မပြန်အောင် မိမိဘာသာဖြေရှင်းယူတာပဲ။ မိမိရဲ့ ခင်ပွန်း ကို မပြောတာသက်သာသေးတယ်။ ဒါမျိုးက နာကျင်စေတယ်။ မိမိရဲ့ အဆွေခင်ပွန်း

ဇနီးကို နာကျင်စေတယ်။

**မေး ။** ကျွန်ုပ် သတိထားမိတာက ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာရှင်မြတ်တွေဟာ ဟာသ ရှင်တတ်ကြတယ်။ ဝိညာဉ်ပိုင်းကျင့်ကြံမှုနှင့် ဟာသဉာဏ်ပတ်သက်မှု ရှိပါသလား? ။

**ဆရာ၊** အိုး ။ ကျွန်ုပ်ယူဆတာကတော့ သူတို့ဟာ သက်တောင့် သက်သာပဲ ရှိနေတယ်။ သူတို့အပေါ် သူတို့ပြန်ပြီး ရယ်မောနိုင်တယ်။ သူတပါးပေါ်လည်း ကြည့်ပြီး ရယ်နိုင်တယ်။ ဒီဘဝရဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ရာ ကိစ္စများစွာပေါ်မှာလည်း ရယ်နိုင် တယ်။ ဒီဘဝကို အချို့က တအားတွယ်ဖက်ထားပြီး အရမ်းလည်း စိတ်ပြင်းထန် ကြတယ်။

ဒီလိုကျင့်ကြံပြီး နောက်မှာတော့ ကျွန်ုပ်တို့ လျော့ရဲလာတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ပြင်းထန်မှု မပြစ်တော့ပါဘူး။ မနက်ဖြန်သေမယ်ဆိုလည်း သေပါ။ မနက်ဖြန် ရှင်မယ်ဆိုလည်း ရှင်ပါ။ အရာရာကို ဆိုးရှုံးရင် အရာရာ ဆိုးရှုံးတာပဲ။ အရာရာရှိနေ တယ်ဆိုရင် အရာရာရှိနေတာပဲ။ ဉာဏ်အလင်းရရှိပြီး နောက်ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပညာရည်နှင့် စွမ်းဆောင်မှုတွေ များလာတယ်။ အခြေအနေတိုင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ တတ်နိုင်လာတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာကိုမျှ မကြောက်တော့ဘူး။ ကြောက်ခြင်းလည်း ပျောက်ကွယ်ပြီ။ စိတ်ပူပန်မှုလည်း ပျောက်ကွယ်ပြီ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့ သက်တောင့်သက်သာ ရှိကြတယ်။ ဒီကမ္ဘာနှင့် ညှိမနေ တော့ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ ဘာရတယ်၊ မရဘူးဆိုတာ ဘာအဓိပ္ပာယ်မှ မရှိလှဘူး။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အများကြီးရတာရှိရင် ၊ ဒါဟာ လူအများရဲ့အကျိုးအတွက်၊ မိမိရဲ့ ချစ်ခင်သူများအတွက်ပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝရပ်တည်ရေးအတွက်

ရုန်းကန်ခြင်း၊ ထိန်းသိမ်းခြင်းများ လုပ်ဆောင်ဖို့ စဉ်းစားလောက်အောင် အရေးမကြီးတော့ပါဘူး။ ဒီဘဝကို ထိန်းသိမ်းတာလောက်တော့ ကောင်းပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ အိပ်ရာပေါ်မှာ တနေကုန်ထိုင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်နေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်ကြပါတယ်။

ဥပမာ- ကျွန်ုပ်လည်း အလုပ်လုပ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်၏ စားဝတ်နေရေး အတွက် ပန်းချီဆွဲတယ်၊ ပန်းပု ထုတယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ဆီမှ အလှူငွေ မခံယူလိုပါဘူး။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ ရရှိမှုကများလို့ သူများကို ကူညီရသေးတယ်။ စစ်ပြေး ဒုက္ခသည်များကို ကျွန်ုပ် ကူညီနိုင်တယ်။ သဘာဝဘေးဒဏ် ဒုက္ခသည်များကို ကူညီနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်ုပ်တို့တတွေက အလုပ်မလုပ်ရမလဲ ?၊ ကျွန်ုပ်တို့ ဉာဏ်အလင်း ရရှိပြီးနောက် ပူပန်စရာလည်း မရှိတော့၊ ကျွန်ုပ်တို့မှာ တတ်ကျွမ်းမှုများ ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှုများ ရှိနေရဲ့သားနဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ သဘာဝအားဖြင့် သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်နေပြီပဲ။ ဒီလိုကြောင့်ပဲ ဟာသဉာဏ် ပေါက်ဖွားလာတာပဲ။ ကျွန်ုပ်ဒီလိုပဲ ယူဆပါတယ်။

သင်က ကျွန်ုပ်ကို ဟာသရွှင်တယ်လို့မြင်သလား? ။ (ပရိသတ်- ဟုတ်ပါတယ်) (ရယ်သံများ၊ လက်ခုပ်သံများ) ဒါဆိုရင် ၊ ကျွန်ုပ်က ဆရာရှင်မြတ်တစ်ပါး သို့မဟုတ် တမျိုးမျိုးဖြစ်နေပြီလားပဲ ၊ ဟင် (ရယ်သံများ)။ ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်လင့်ကြရအောင်၊ သင်တို့ ကောင်းဖို့ အရေးပေါ့လေ ။ ထိုးထွင်းဉာဏ်ရ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးထံမှ နှစ်နာရီလောက် နားထောင်ပြီး သင်တို့ရဲ့ အချိန်အလဟဿဖြစ်သွားတာမျိုး မဖြစ်သင့်ပါဘူး။

**မေး။** မေးခွန်းတွေကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဝိညာဉ်ကို အစဉ်ရှာဖွေနေခဲ့တယ်။

၆၂ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းတိုင်ဝူဆန်ရှိ

မေးနေခဲ့တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ရရှိတာကတော့ ယူဆချက်တွေနဲ့ ပုံပြင်တွေပါပဲ။ အသင်က ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောလိုတာကို ကျွန်ုပ်ကြားလိုပါတယ်။ ပထမကတော့ “ကျွန်ုပ် တို့ဟာ ဘယ်သူလဲ? ၊ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်ုပ်က အိမ်ပြန်ရမယ် ဆိုတဲ့ ထူးခြားတဲ့အခြေအနေမျိုး ဆိုက်နေရတာလဲ? ၊ ဘယ်လိုလုပ်ပြီး အိမ်က ထွက်ခဲ့တာလဲ၊ ပြီးတော့ အိမ်ပြန်ဖို့ ဘာဖြစ်လို့ အရေးကြီးနေရတာလဲ? ၊ အသင်က ပဉ္စမဘုံထိ ပြန်ဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ ထိုထက်ကျော်လွန်ပြီးသွားဖို့ အရေး တကြီး မလိုအပ်ပြန်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ပဉ္စမဘုံထက် ကျော်လွန်တဲ့ ဘုံရှိနေရင်၊ အဲဒီ ဘုံတွေက ဘာကိစ္စအတွက် ရှိနေရတာလဲ? ၊ အဲဒီအဆင့်ကို သွားဖို့ မလိုအပ်ဘူးဆိုရင် ၊ အဲဒါတွေဟာ ကျွန်ုပ်နှင့် ဘာဆက်နွယ်မှု ရှိပါသလဲ ? ၊

**ဆရာ၊** ဒါပျော်စရာကောင်းတဲ့ ကဏ္ဍာရောက်လာပြီ။ (ရယ်သံနှင့် လက်ခုပ်သံများ) ကောင်းပါပြီ။ “ကျွန်ုပ်ဘယ်သူလဲ? ဆိုတဲ့ မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်ပြီးတော့ သင်ဇင် ဆရာတော်များကို သွားပြီးမေးနိုင်ပါတယ်။ သူတို့တွေ နယူးရောက်မှာ အများကြီးပဲ။ တယ်လီဖုန်းစာအုပ် အဝါစာမျက်နှာကဏ္ဍမှာတောင် တစ်ယောက်ရှာယူလို့ရပါမယ်။ (ရယ်သံများ)။ ဒီကိစ္စမှာ ကျွန်ုပ်အထူး မပြုထားပါ။

ဒုတိယ “သင်ဘာကြောင့် ဒီမှာရောက်နေလဲ ?” သင်ဒီမှာ သဘောကျလို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်ပါမယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် ဘယ်သူမှ သင့်ကို ဒီနေရာရောက်အောင် အတင်းပို့ လို့ မရပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့က ဘုရားသခင်ရဲ့ ကလေးတွေပဲ။ ဘုရားသခင်ရဲ့ သားတော်ဆို တာက ဘုရားသခင် ကိုယ်တိုင်နဲ့ တူတာပဲ။ မဟုတ်ဘူးလား?။ မင်းသားလေးဟာ ဘုရင်နှင့်တူတာပဲ။ အချို့ မျက်နှာစာမှာ အနည်းနှင့်အများ ဘုရင်နှင့် တူတာပဲ။ သူဟာ အနာဂတ်ရဲ့ ဘုရင်ပဲ။ ဒါကြောင့် သူက တစ်နေရာရာမှာ



ရှိနေချင်မှ သူ အဲဒီကို ရောက်နေ ပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံမှာ ရှိနေလိုသလား၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တွေ့ကြုံကြည့်ချင်လို့ တခြား နေရာမှာရှိလိုသလား ဆိုတာ။ လွတ်လပ်စွာ ရွေးချယ်ခဲ့တာဖြစ်ရမယ်။

ဥပမာ- မင်းသားလေးဟာ နန်းတော်ထဲမှာ ရှိနေနိုင်တာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူက သဘာဝကို စူးစမ်းချင်လို့ သူတောထဲမှာ လျှောက်သွားနေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။ ဒီသဘောမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကောင်းကင်နိုင်ငံမှာ ပျင်းရိလာလို့၊ ပျင်းလွန်းလို့၊ အရာရာဟာ အသင့်ပြင်ဆင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ နန်းတော် တံခါးဝအရောက်ပို့နေကြလို့၊ ဒါနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ မိမိဘာသာလုပ်ဆောင် လိုလား ကြတယ်။ နန်းတွင်းတော်ဝင်သူတွေလိုပေါ့။ တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့ဘာသာသူတို့ ချက်ပြုတ်လိုကြတယ်။ အစေအပါးတွေလည်း သူတို့နားမှာမရှိစေလိုဘူး။ သူတို့ကိုယ်ကို ငရုပ်ချဉ်တွေနဲ့ လူးလိုလူး၊ နေရာအနှံ့ မှာလည်း ဆီတွေ ပေလို့၊ ဒါပေမယ့် သူတို့က သဘောကျတယ်။

ဥပမာ- ကျွန်ုပ်အတွက် ကားမောင်းပေးသူ ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ် ဘယ်သွားသွား ကျွန်ုပ်ရဲ့ ကားမောင်းသူဖြစ်လိုသူချည်းပဲ။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်ဘာသာ မောင်းလိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ သုံးဘီးကားကို ကျွန်ုပ်မောင်းတယ်။ မီးခိုးမရှိတဲ့ သုံးဘီးယာဉ်လေး၊ လျှပ်စစ်ခေါင်းတပ်လိုက်ရင် တစ်နာရီ ဆယ် ကီလိုမီတာ။ ကျွန်ုပ်အဲဒီလို လှည့်ပတ်သွားလိုတယ်။ ကျွန်ုပ်ဘယ်သွားသွား လူတွေက ကျွန်ုပ်ကို ဂရုမူကြတယ်။ ဒါကြောင့် လူတွေ ကျွန်ုပ်ကို မသိတဲ့နေရာသွား လိုပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ရဲ့ သဘာဝက ရှက်တတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ခြွင်းချက်ကတော့ ဟောပြောပွဲချိန်ပေါ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါက ကျွန်ုပ်ရဲ့တာဝန်လို ဖြစ်လာပါပြီ။

၆၄ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက် ချင်းဟိုင်ဂူဆန်ရှိ  
လူတွေ ကျွန်ုပ်ကို တူးဖော်ယူလာပြီး ကျွန်ုပ်ကို နာမည်ကြီးလာစေပြီး ယခုအထိပါပဲ။  
ကျွန်ုပ်အနေနှင့် မကြာခဏ ထွက်ပြေးလို့မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံ  
ကျွန်ုပ်တကယ်ပဲ ထွက်ပြေးပါတယ်။ နှစ်လသုံးလပေါ့။ ကျေးဇူးသိတတ်သော  
ဇနီးသည်က ခပ်ပွန်းထံမှ ထွက်ပြေးသလိုမျိုးနဲ့ တူပါတယ်။ အဲဒါဟာ ကျွန်ုပ်ရဲ့  
ရွေးချယ်မှုပဲ ။

ဒါကြောင့် သင်ကိုယ်တိုင် ဒီနေရာလာဖို့ ရွေးချယ်တာပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။  
ပြီးတော့ သင်အိမ်ပြန်ဖို့ အချိန် ကျရောက်လာတဲ့ သဘောပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့  
ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ သင်ရဲ့သင်ယူမှုပြည့်စုံခဲ့ပြီ။ ပြီးတော့ သင့်အတွက် သင်ယူဖို့ ဘာမှ  
မကျန်တော့ဘူး။ ခရီးထွက်ဖို့လည်း ငြီးငွေ့နေ ပြီးသင်နားချင်ပြီ။ အိမ်ပြန်ပြီး  
ပထမနားလိုက်ချင်တယ်။ ပြီးတော့ စွန့်စားရတဲ့ခရီးလမ်း ထပ်ထွက်ချင်လား ၊  
ခရီးနှောက်တစ်ကြိမ်ထွက်ဦးမလားဆိုတာ ကြည့်ကြဦးပေါ့။ ခုထိတော့ ကျွန်ုပ်  
ဒီလောက်ပဲ ပြောနိုင်ပါတယ်။

ဘာကြောင့်သင် အိမ်ပြန်ရမှာလဲ? ဘာဖြစ်လို့ ပဉ္စမသာဖြစ်ပြီး ဆဋ္ဌမ  
မဖြစ်ရလဲ? သင့်သဘောပါပဲ။ ပဉ္စမပြီးယင် သင်သွားလိုရာ သွားလို့ရပါတယ်။  
အထက်မှာ အလွှာတွေများစွာရှိသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီပဉ္စမမှာ ပိုပြီး  
သက်တောင့်သက်သာရှိတယ်။ ကြားနေပိုကျလို့ပါပဲ။ အဲဒီ ထက်မြင့်ယင်  
အလွန်စွမ်းပကား များလွန်းတာမျိုး ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နေမယ်။ သင်ထပ်သွား  
ကြည့်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် နားဖို့သင်မနှစ်သက်ဘူး။

ဥပမာ - သင်ရဲ့ အိမ်က သိပ်လှတယ်။ သင့်အိမ်ရဲ့ အခန်းအချို့ဟာ  
နားနေဖို့ဖြစ်ပေမယ့်၊ အဲဒီနား နေခန်းမှာ သင်အစဉ်မနေလိုပါဘူး။ အဲဒီ အခန်းက

သင့်အိမ်ထက်ကျော်လွန် နေကောင်း နေမယ်။ တောင်ကုန်းပေါ်မှာ ၊ သူ့ထက် မြင့်တဲ့အရပ်မှာ ပိုပြီးလှပနေပေမယ့် ၊ အိပ်ပေမယ့် အဲဒီနေရာမှာ နားဖို့နေရာ မဟုတ်ဘူး။ အိပ်မဟုတ် သင့် အိမ်ထဲက လျှပ်စစ်ခန်းဟာ နားနေဖို့နေရာ မဟုတ်ဘူး။ ဆူညံတယ်။ ကျယ်လောင် တယ်။ ပူတယ်။ ပြီးတော့ အန္တရာယ်များတယ်။ အကြောင့် သင်အဲဒီအခန်းမှာ မနေလိုဘူး။ အိမ်ကြီးအတွက် အလွန်ထောက်ကျပြုသော အခန်းဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေမယ်။

ကျွန်ုပ်တို့ မစဉ်းစားနိုင်တဲ့ဘုရားသခင်ရဲ့ အခြားမျက်နှာစာတွေ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် အစဉ် စဉ်းစားကြတာက မြင့်မြင့်သွားလေ ၊ ချစ်ခြင်း မေတ္တာများလေ။ အိပ်ပေမယ့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမှာ အမျိုးမျိုး ရှိပြန်တယ်။ အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ ခံနိုင်မှုပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ မေတ္တာ ၊ အားပြင်းတဲ့မေတ္တာ ၊ ပျော့ပျောင်းတဲ့မေတ္တာ ၊ ကြားနေ မေတ္တာစသည့်ဖြင့် ရှိပါတယ်။ ဘုံအမျိုးမျိုးမှာ ဘုရားသခင်ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ငြင်းပျော့အားအမျိုးမျိုးပေးပါ တယ်။ ဟုတ်ပြီလား ? ။ အိပ်ပေမယ့် တစ်ခါတစ်ရံပြင်းထန်လွန်းတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဖဲပြားလေးလို စုတ်ဖွာသွားသလို ခံစားရပါတယ်။

**မေး။** ကျွန်ုပ်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖျက်ဆီးမှုတွေ အများကြီးတွေ့နေရတယ်။ ပတ်ဝန်း ကျင်ဖျက်ဆီးမှုတွေ တိရစ္ဆာန်ကို ရက်စက်တာတွေ ။ အဲဒီကိစ္စမှာ သင်ဘယ်လိုခံစားရ သလဲဆိုတာ ကျွန်တော် သိလိုပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာက နေပြီးတော့ ဝိညာဉ်ရေးရာ ကျွတ်လွတ်သွားဖို့သာ လုပ်ဆောင်နေသူများကို သူတို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒီဖျက်ဆီးမှုတွေရှိနေတာ သူတို့ ဘယ်လိုကြည့်နေမလဲဆိုတာ သင်ကသူတို့ကို ဘယ်လို အကြံပေးမလဲ။ ကျွန်ုပ်တို့တတွေ ဒီကမ္ဘာမှာ

ဒုက္ခတွေ့သက်သာရာရစေကြောင်း သက်သာအောင်ကြိုးစားလုပ်ဖို့တာဝန်ရှိ တယ်လို့ သင်သဘော ထားပါသလား? ။ ကျွန်တော်တို့ ဒီကမ္ဘာမှာ ဖြစ်ပျက်နေ တာတွေကို အသိအမှတ်ပြုရုံနဲ့ လုံလောက်ပြီလား။ ဒီကမ္ဘာကနေ လွတ်ကျွတ်သွားဖို့ ဟာသာ လူတိုင်းအတွက် လုံလောက်ပြီလား?။ ဒီဆောင်ရွက်ချက်တွေ ကောင်းကျိုးရှိနိုင်ပါသလား ? ။

**ဆရာ၊** ရှိမယ်၊ ရှိမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အနည်းဆုံးကတော့ ကျွန်ုပ်တို့ ရဲ့ အသိစိတ်ထဲမှာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ မိတ်ဆွေရောင်းရင်းများအတွက် သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခခံစားမှုသက်သာရာ ရစေရန် ၊ အကောင်းဆုံးကြိုးစားခဲ့တယ်၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ လုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့တယ်ဆိုတာ ခံစားမိပါမယ်။ ကျွန်ုပ်လည်း ဒီလိုပဲ လုပ်ပါတယ်။ သင်မေးခဲ့တာတွေ ကျွန်ုပ်လုပ်နေပါ တယ်။ လုပ်ခဲ့တယ်၊ လုပ်တယ်၊ လုပ်ဦးမယ်။

ကျွန်ုပ်ပြောခဲ့ပြီးပြီ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဏ္ဍာရေးကို အဖွဲ့အစည်းများသို့ ဖြန့်ပေးပါတယ်။ ဘေးဒုက္ခရှိတဲ့အခါ တိုင်းပြည်များစွာကိုလည်း ပေးပို့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်ဒီကိစ္စနဲ့ ပတ်သတ်ပြီးကြားဝါလိုမှု မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အသင်က မေးလာတဲ့အတွက် ၊ ဥပမာ - ဖိလစ်ပိုင်မီးတောင် ပင်နာတူဘို ဒုက္ခသည်များ ကယ်ဆယ်ပါတယ်။ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံက ရေလွှမ်းဒုက္ခသည်တွေ ၊ တရုတ်နိုင်ငံက ရေလွှမ်းဒုက္ခသည်တွေ စသည်ဖြင့် ကူညီခဲ့တယ်။ ခုကျွန်ုပ်တို့ ဗီယက်နမ် စစ်ပြေး ဒုက္ခသည်တွေကို ကူညီ နေပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ကူညီနေ ပါတယ်။ ဒါလည်း ကုလသမဂ္ဂ အနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကူညီမှုကို လိုလားမှပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားနေပါတယ်။ သူတို့ကို ငွေရေးကြေးရေးအားဖြင့် ကူညီပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂက သဘောတူယင် ၊ ပါဝင်ကူညီယင် သူတို့ကို

သင့်တော်တဲ့ နေရာပြန်လည်ချထားပေပါတယ်။

သင်တောင်းဆိုတာတွေ အားလုံး ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လုပ်ဆောင်နေပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီရောက်နေမှပဲ ၊ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေကို အတတ်နိုင်ဆုံး သန့်ရှင်းအောင် လုပ်ဆောင်ကြရမှာပဲ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဒုက္ခရောက်နေသူတွေကို ကူညီနေတယ်။ ကမ္ဘာ့ရဲ့ စိတ်ဓာတ် မြင့်မားရေးကို ကူညီနေပါတယ်။ ရုပ်ပိုင်းရော ၊ စိတ်ပိုင်းရော နှစ်မျိုးစလုံးပါပဲ ။ ဟုတ်ပါတယ်။ အချို့လူများက ကျွန်ုပ်ထံမှ ဝိညာဉ်ခွန်အား လက်ခံယူမှုမပြုလုပ်လိုကြပါဘူး။ သူတို့က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပဲ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ကူညီပါတယ်။ ဒါတွေကို ကျွန်ုပ်တို့လုပ်ပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ကျွန်ုပ်က ငွေရှာရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကြောင့်မို့လို့ သူများရဲ့ လှူဒါန်းမှု သက်သက်နဲ့ နေထိုင်စားသုံးမှု မပြုလိုတာပါပဲ။

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ရဟန်းတွေ ၊ ရောင်းရင်းကျင့်ကြံသူတွေ အားလုံး အလုပ်လုပ်ကြရပါတယ်။ သင်တို့လိုပါပဲ။ အဲဒါအပြင် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီကြပါတယ်။ ဒါကို ကျွန်ုပ်တို့ လုပ်ဆောင်ရပါတယ်။ တစ်နေကုန်သမာဓိဈာန်ဝင်ဝင်ပြီး သာယာနေကြတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲလိုနေရင်တော့ အလွန်တစ်ကိုယ်ကောင်းဆံတဲ့ Buddha (ထိုးထွင်းဉာဏ် ပြည့်စုံပြီးသူ) ဖြစ်တော့မှာပေါ့။ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး ကျွန်ုပ်တို့ဒီမှာ မလိုအပ်ပါဘူး။ (ရယ်သံများ)

**မေး။** သင်က ပြောခဲ့တယ် အဆင့်တစ်ခုမှာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက သူ့မှာစွမ်းအားတွေ ရှိတယ်လို့ သတိထားမိလာတယ်။ အဲဒါသတိထားမိခြင်းကနေ ဆင်းသက်လာတယ်။ ကဲ သင်က အဲဒီစွမ်းပကားတွေ ရှိနေကြောင်း သတိထားမိတယ် ဆိုပါစို့။

သင်အစွမ်းရှိနေတယ်လို့ သင်မသိဘဲ နေကောင်းနေမယ်။ ဒါပေမဲ့ အစွမ်းရှိနေကြောင်း သတိထားမိတယ်။ အစွမ်းရှိနေတယ်လို့ ခံစားကောင်း ခံစားမိတယ်။ ဒါကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ သို့မဟုတ် မသုံးပဲနေမလဲ? မသုံးဘူးဆိုရင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ပျက်နေတာတွေ အပေါ်ဘယ်လိုစိတ်ရှည်အောင် ပြုနေရပါလဲ?။ လုပ်ငန်းစဉ်အဆင့်ဆင့်တွေဟာ အလွန်မှ နှေးနေတယ်။ လောကီနည်းအတိုင်း သွားနေတယ်။ ဥပမာ သင်က တစ်နည်းတစ်လမ်းနှင့် မြန်အောင် ကောင်းအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရဲ့သားနဲ့။ သို့မဟုတ်ပါက ဆုတောင်းနိုင်ရဲ့ သားနဲ့ ။ အဲဒါက ဘာဆိုလိုတယ်။ ပြီးတော့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကောင်းချီးပေးမှုနှင့်အတူ ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်ပါလဲ။ ဒါဘယ်လိုဖြစ်လာမလဲ ? ။ ကျွန်ုပ်ဆိုလိုတာ သဘောပေါက်လားမသိ?။

**ဆရာ၊** ကျွန်ုပ် နားလည်တယ်။ နားလည်တယ်။ အသင်ဆိုလိုတာက ကျွန်ုပ်တို့မှာ အရာရာများကို ပြောင်းလဲဖို့ စွမ်းပကားရှိလျှက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိစ္စတွေက ဗြူရိုကရေစီနည်းအရ သွားနေတယ်။ နှေးနေတယ်။ သင်ကဘယ်လို လုပ်ပြီး စိတ်ရှည်အောင်ထားပြီး စောင့်နိုင်ပါသလဲ။ ဟုတ်တယ်နော်? ။သို့မဟုတ် သင် ဆုတောင်းနေရုံပဲလား ၊ မျက်လှည့်တစ်မျိုး လုပ်လိုက်မလား ၊လက်ညှိုးထိုးပြီး အဲဒါကို တွန်းလိုက်မလား ၊ ဟုတ်လား?။ ဒီလိုမလုပ်ဘူး။ ကျွန်ုပ်မှာ သည်းခံနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ဒီကမ္ဘာရဲ့သွားနိုင်တဲ့ အရှိန်နှုန်းနဲ့ပဲ သွားရပါမယ်။ ကမောက်ကမ မဖြစ်အောင် လုပ်ရပါမယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။

ဥပမာ- ကလေးတစ်ယောက်က မပြေးနိုင်ဘူး။ သင်ကအလျင်လိုလို သင်ပြေးလိုတယ်။ ဒါပေမယ့် ကလေးကို လဲသွားလောက်အောင် ဇွတ်ဆွဲဖို့

မသင့်ဘူး။ အကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့မှာ စိတ်ရှည်ရပါမယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ပြေးနိုင်တဲ့ စွမ်းပကားရှိပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့ကလေးနှင့်ပဲလမ်း လျှောက်မယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်ကလည်း စိတ်တိုပြီး စိတ်ပျက်မိတာ ရှိပါတယ်။ အပေမယ့် စိတ်ရှည်ဖို့ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမထားပါတယ်။ အကြောင့်မို့လို့ သမ္မတတွေ တစ်ဦးပြီး တစ်ဦးထံမှာ၊ စစ်ပြေးဒုက္ခသည်များ ကိစ္စအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်ဦးခေါင်းကို ညွှတ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ငွေရေးကြေးရေး ကူညီပါ့မယ်ဆိုထားတဲ့ကြားကပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ရှိတာတွေအားလုံးပေးပါမယ်။ အရာအားလုံးအိလာသန်းပေါင်းများစွာ။ သန်းထောင် ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ကလည်း ဗြူရိုကရေစီ စနစ်ထဲသွားနေရတာပဲ ။ ဆီဇာပိုင်ဆိုင်တာကို ဆီဇာသို့ ပေးလိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်က ကုလသမ္မဂ္ဂကို လက်ညှိုးလည်း မထိုးပါဘူး။ မေးလည်း မထိုးပါဘူး။ သဘောပေါက် ပါသလား။ သူတို့ကို ပြေးလည်း မပြေးစေပါဘူး။ မဖြစ်ဘူး ၊ မဖြစ်ဘူး။ ဒီကမ္ဘာမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မျက်လှည့်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းပကား တွေသုံးယင် ဒုက္ခဘေးတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ သူသွားနိုင်တဲ့ လမ်းအတိုင်းပဲ သွားရမယ်။ အပေမယ့် ကျွန်ုပ်တို့က လူထုရဲ့ အသိဉာဏ်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဝိညာဉ်ရေးကုစားမှု ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာ ပညာနားလည်ခြင်းနဲ့ပေါ့။ သဘောပေါက်လား။ သူတို့ကို အသိဉာဏ်ထည့်ပေးခြင်းဖြင့် သူတို့လိုလိုလားလား လုပ်ချင်လာအောင်၊ ပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်လိုလာအောင် လုပ်ရပါတယ်။ အဲဒါကောင်းဆိုးနည်းပါပဲ။ အစွမ်းပကားတွေ သုံးဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ မည်သည့်ဘဝရဲ့ မျက်နှာစာမှာမဆို ၊ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ရည်ရွယ်ပြီး စွမ်းပကားတွေ သုံးဖို့မစဉ်းစားပါဘူး။ အပေမယ့် ထူးကဲ စွမ်းပကားတွေဟာ ဝိညာဉ်ပိုင်း ကျင့်ဆောင်သူတွေရဲ့ ဝန်းကျင်မှာ

ဒီလိုပဲဖြစ်ပေါ်နေတတ်တယ်။ ဒါသဘာဝပဲ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲက ရည်စူးပြီး လုပ်တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အရာများကို တွန်းဖို့မကောင်းပါဘူး။ ကလေးက မပြေးနိုင်ပါ။ ကောင်းပြီလား? ။ ကျွန်ုပ်ရဲ့အဖြေကို ကျေနပ်နိုင်ရဲ့လား?။

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်ရဲ့အဖြေက သင့်အတွက်မကိုက်ညီဘူး ထင်ယင်ပြောပါ။ ကျွန်ုပ်ထပ်ပြီး ရှင်းနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါတယ်။ သင်ဟာ အလွန် ဉာဏ်ရည်မြင့်မားပါတယ်။ ကမ္ဘာ့နိုင်ငံများစွာထဲက ၊ လူတော်များစွာထဲက ရွေးချယ်ခံထားရသူတွေပဲ။ ဒါကြောင့် သိပ်ပြီးချဲ့ကားပြီးပြောမနေတော့ပါဘူး။ ဒီကုလသမဂ္ဂကြီး ရှိနေတာဟာ ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးအတွက် ကောင်းတယ်လို့ဆို ပါရစေ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ဝိရောဓိများစွာ စစ်ပွဲများစွာကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်မလုပ်နိုင်သေး ပေမယ့်ပေါ့လေ။ ဒါပေမယ့် သင်တို့ရဲ့ ကုလသမဂ္ဂစာအုပ်တွေကို ကျွန်ုပ် ဖတ်ပါတယ်။လူတိုင်းလူတိုင်းက ကုလသမဂ္ဂပါပဲ။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့လုပ်ငန်းစဉ် အချို့ကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကြိုးစားမှုနှင့် စွမ်းဆောင်ချက်က ကျွန်ုပ် ချီးကျူးရပါလိမ့်မည်။ သို့ပန်းများကို ကယ်တင်ရာမှာ လူများစွာက မကယ်ဆယ်နိုင် ဘူး။ ကမ္ဘာ့ရဲ့စွမ်းအား ကြီးနိုင်ငံများက မကယ်နိုင်ဘူး။ ကုလသမဂ္ဂရဲ့ ကော်မီရှင်နာ တစ်ဦးတည်းကနေ လုပ်ပြခဲ့တာရှိပါတယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ ဒုက္ခသည်ကိစ္စ၊ သဘာဝ ဘေးဒဏ် ကယ်ဆယ်ရေးတွေမှာရော အများကြီးပဲ ။

သင်တို့မှာ ဒုက္ခသည်ပေါင်း (၁၂)သန်းခန့်ရှိတယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ တာဝန်ရှိနေတယ်။ မဟုတ်ဘူးလား?။အလုပ်တွေအများကြီးပဲ စစ်ပွဲတွေရော၊ အရာရာများစွာရှိတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကုလသမဂ္ဂရှိနေတာ



ကောင်းတယ်။ ဟုတ်တယ်နော်။ ဒါသိပ်ကောင်းပါတယ်။

**မေး** ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင် ၊ သင့်ရဲ့ ပညာရည်ကို ကျွန်ုပ် တို့အား မျှဝေတဲ့အတွက်ပါ။ ကျွန်ုပ်မှာ မေးခွန်တစ်ခုရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ တိုးတက်နှုန်းနှင့် ပတ်သက်နေလို့ပါ။ ဒါနှင့်ဆက်စပ်ပြီးရှိလာတဲ့ ပြဿနာတွေ ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို အလွဲသုံးစားပြုနေကြတာတွေ၊ အစာအာဟာရ ပိုပြီး လိုအပ်လာမယ့် ကိစ္စတွေပေါ့။ ဒီလူဦးရေတိုးတက်နေတာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး နည်းနည်း ပြောပါလား?။ ဒါဟာကမ္ဘာ့ရဲ့ ကံကြမ္မာလား?။ သို့မဟုတ် အနာဂတ်မှာ ကံ တစ်စုံတစ်ရာ ဖန်တီးဖြစ်ပေါ်လာဖို့ ရှိပါသလား?။

**ဆရာ၊** ဒီကမ္ဘာမှာ လူပိုရှိလာ တာလည်း ကောင်းပါတယ်။ ဘာလို့မဖြစ်ရမှာလဲ?။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့မှာ လူဦးရေပိုလျှံနေလို့ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ပါ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ ညီတူမျှတူ ပြန့်ကျက်မှုမရှိတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ လူများဟာ ကမ္ဘာ့ရဲ့ အချို့အစိတ်အပိုင်းမှာပဲနေလိုကြပြီး အခြားအစိတ်အပိုင်းမှာ မနေလိုကြဘူး။ အဓိကအိပါပဲ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ တစ်ခါမျှ မသုံးပူးသေးတဲ့ မြေလွတ်မြေရိုင်းတွေ အများကြီးပဲ ရှိနေပါသေးတယ်။ လူမရှိသေးတဲ့ ကျွန်းတွေ၊ အလွန်မှ ကျယ်ပြန့်တဲ့ ကုန်းပြင်မြင့်တွေ ၊ ဘာဆို ဘာမှမရှိဘူး။ သစ်တောတွေနဲ့ အတိပြီးနေရုံပဲ။ လူများ ဟာ နယူးဂျောက်မှာပဲ စုပြုံချင်ကြတာကိုး။ ဥပမာ-(ရယ်သံများ) ဒီမှာက ပိုပျော်ကြ တာကိုး။ အကယ်၍ အစိုးရတစ်ဖွဲ့ဖွဲ့က၊ မည်သည့်အစိုးရအဖွဲ့မဆို အဲဒီမှာ အလုပ်တွေပေးနိုင်မယ် ၊ စက်မှုလုပ်ငန်းတွေရှိမယ်။ လုပ်ငန်းမျိုးစုံ ရှိလာမယ်ဆိုယင် ဒေသမျိုးစုံက လူမျိုးစုံ အဲဒီနေရာကို ရောက်လာလိမ့်မယ်။ လူတွေက တစ်နေရာ မှာပဲ ပြွတ်သိပ်နေတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အဲဒီနေရာမှာ အလုပ်ရ လွယ်တယ်။

၇၂ - လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ချင်းတိုင်ဂူဆန်ရှိ

ပြီးတော့ လုံခြုံမှုပေါ့လေ။ မည်သည့်နေရာမဆို အန္တရာယ်ကင်းမယ် ၊ လုံခြုံမှုရှိမယ်။  
လုပ်ငန်းခွင် အခွင့်အလမ်းရှိမယ်ဆိုယင် လူတွေက အဲဒီနေရာတွေကို သွားကြမှာပဲ။  
လူတွေက သူ့ရဲ့ လုံခြုံရေး ၊ သူတို့ရဲ့ဘဝရှင်သန်ရေးနောက်ကို လိုက်နေကြတာပဲ။  
ဒါသဘာဝပါပဲ။

ဒါကြောင့် လူဦးရေ ပိုလျှံနေမှုဆိုတဲ့ ကိစ္စကို အထူးစိုးရိမ်စရာမရှိ  
သေးပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့က ပိုမိုစုစည်းပြီးတော့ ကမ္ဘာ့လူသားများကို လုပ်ငန်းအခွင့်  
အလမ်းတွေ ၊ အကျိုးအမြတ်တွေ ၊ အိမ်ယာ နဲ့ လုံခြုံမှုတွေ ပေးရပါမယ်။ အဲဒီလို  
ဆိုယင် ဘယ်မှာမဆိုအတူတူဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မှာလည်း လူဦးရေ  
ပိုလျှံမှုဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

ပြီးတော့ ခင်ဗျာမေးထားတဲ့ အစာရေစာကိစ္စ။ သင်ကပိုပြီး သိပါလိမ့်မယ်။  
အမေရိကမှာ သတင်းပြန်ချိရေး အလွန်များတော့ ကမ္ဘာကြီးကို ဘယ်လိုထိန်းသိမ်း  
ထားသင့်တယ်ဆိုတဲ့ကိစ္စ အပါအဝင်ရှိပါတယ်။ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးကို  
ကျွေးမွေးဖို့ ကမ္ဘာ့ရဲ့ သယံဇာတတွေကို ထိန်းသိမ်းထားဖို့ ဆိုတာဟာ သက်သတ်  
လွတ်စားတာဟာ အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ရပ်ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ  
တိရစ္ဆာန်မွေးဖြူရေးအတွက် လျှပ်စစ်တွေ ၊ စွမ်းအင်တွေ ၊ ဆေးတွေ ၊ ဟင်းရွက်  
သီးနှံတွေ ၊ အများကြီးဖြုန်းတီးပစ်နေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ တခြားလူတွေကို  
တိုက်ရိုက်ကျွေးလို့ စားလို့ရနေတယ်။ ပြီးတော့ တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံများစွာက  
သူတို့ရဲ့ ပရိုတင်းဇတ်ပြည့်ဝနေတဲ့ ဟင်းရွက်သီးနှံကို ဈေးပေါပေါနှင့် ရောင်းနေ  
တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက အခြားနိုင်ငံရဲ့ လူဦးရေပြဿနာကို ကူညီနေတဲ့ အဆင့်  
မရောက်ပါဘူး။ အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က အစာအာဟာရကို ညီမျှစွာ ဖြန့်ထုတ်မယ်

ဆိုယင် သက်သတ်လွတ်စားတာကလည်း ဒီကိစ္စကို များစွာအထောက်အကူပြု  
မယ်၊ ကျွန်ုပ်တို့ အတွက်တင်မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာကြီး တရပ်လုံး၊ တိရစ္ဆာန်များ  
အပါအဝင်အကျိုးရှိပါမယ်။ သုတေသနတစ်ခုရဲ့ မဂ္ဂဇင်း၊ သူတို့က ပြောတယ်။  
အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့က သက်သတ်လွတ်ပဲ စားကြမယ်ဆိုယင် ကမ္ဘာကြီးက  
တ်မွတ်ခြင်းရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူးဆိုတာ။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့က စည်းရုံးရမယ်။  
လူပုဂ္ဂိုလ်အချို့ကို ကျွန်ုပ်သိပါတယ်။ သူကဆန်ပွဲနဲ့ကို အာဟာရရှိတဲ့ အစာအပြစ်  
၊ နို့ရည် တစ်မျိုးအပြစ် သူလုပ်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်ုပ်တို့က ဒီကိစ္စတွေပြောဆိုခဲ့  
ကြဖူးတယ်။ သူကပြောပြတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့သူ မိခင်များစုစုပေါင်း(၆)သိန်း  
လောက် ကျွေးနိုင်ခဲ့တယ်။ အဲဒါသိပ်ကောင်းပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာမှာ ကျင့်သုံးနေတဲ့  
နည်းများစွာဟာ ကမ္ဘာရဲ့ သယံဇာတကိုဖြုန်းတီးတဲ့နည်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ကမ္ဘာ  
အရပ်ရပ်မှာပေါ့လေ။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အလုံအလောက် မရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘုရား  
သခင်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ဒီကိုပို့ထားပြီး အတ်ထားမှာမဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့က ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငတ်အောင်ဆောင်ရွက်နေ  
တာသာဖြစ်တယ်။ တကယ်တော့ ကျွန်ုပ်တို့က ပြန်လည်စဉ်းစား ၊ ပြန်လည်  
တွေးခေါ် ၊ ပြန်လည်စည်းရုံးရမယ်။ အဲဒါတွေက နိုင်ငံပေါင်းများစွာရဲ့ အစိုးရတွေရဲ့  
ထောက်ခံမှု ရရှိဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ သူတို့က ကျွန်ုပ်တို့ကို ၊ ပြည့်စုံတဲ့ရိုးသားမှု ၊  
သန့်ရှင်းမှုနှင့် ထောက်ခံရပါမယ်။ ပြီးတော့ သိက္ခာရယ် ၊ သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ကျိုးထက်၊  
လူထုရဲ့ အကျိုးကို သယ်ပိုးလိုတဲ့ ဆန္ဒရယ်ပေါ့။ အကယ်၍ နိုင်ငံအားလုံးရဲ့  
အစိုးရများထံမှ ဒီလိုထောက်ခံမှု မျိုးတွေရမယ်ဆိုယင် ကျွန်ုပ်တို့မှာ လုံးဝပြဿနာ  
မရှိပါဘူး။ လုံးဝအခက်အခဲမရှိပါဘူး။

ကျွန်ုပ်တို့မှာ ကောင်းတဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု လိုပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ စီးပွားရေး အဖွဲ့အစည်း၊ အုပ်ချုပ်နိုင်တဲ့ပညာရည်၊ ပြီးတော့ ရိုးသားတဲ့ အစိုးရများ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေဟာ လူများစွာက ၊ လူအာလုံးနီးပါးက ၊ လူအားလုံးက ဝိညာဉ်ရေးပြည့်စုံလာယင် မြန်မြန်ဆံ့ဆံ့ ဖြစ်ပေါ်လာမည်။ အဲဒီချိန်ကျယ်င် သူတို့က စည်းကမ်းသိမယ်။ ပြီးတော့သူတို့က စောင့်စည်းရမယ့်သီလသိမယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်လိုကျမှရိုးသားမယ်။ သန့်ရှင်းမယ် ဆိုတာသိမယ်။ သူတို့က သူတို့ရဲ့ ပညာရည် ကို အသုံးပြုနိုင်လိမ့်မယ်။ သူတို့က လုပ်ဖို့ကိစ္စတွေ များစွာ စဉ်းစား နိုင်လာလိမ့်မယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ဘဝများကို ပြန်လည် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်လိမ့်မယ်။

**မေး။** ဒါ သိပ်ခက်ခဲလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်မြင်သလို ကျွန်ုပ် နားလည်သလိုဆိုရင် ပတ်ဝန်းကျင် အလွဲသုံးစားပြုမှုဟာ လူဦးရေတိုးတက်မှုနှင့် သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ ဒီနှစ်ဆယ်ရာစုရဲ့ လူနေမှုစနစ် နည်းလမ်းအရ ကျွန်ုပ်တို့ နေလိုကြတဲ့၊ နေချင်ကြတဲ့ ပုံသဏ္ဍာန်အိမ်၊ အကျယ်အဝန်း အဲဒီတောင်းဆိုမှုပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။

ဥပမာ- ဘရာဇီးလ်က သစ်တောကြီးဆိုပါစို့၊ ပတ်ဝန်းကျင်အလွဲသုံးစားမှုကြီး ဂိုနေတယ်။ သစ်တောကို ဖြုန်းတီးဖျက်ဆီးနေတယ်။ အမြစ်ခင်းလန်းသစ်တောကြီး။ ခုတော့ မြေကြီး က သစ်တောမရှိတော့ ရေလွှမ်းမိုးမှုတွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါတွေက လူဦးရေပိုလျှံမှုပြဿနာနှင့် ဆက်နွယ်မှု မရှိဘူးလား?။

**ဆရာ။** ဟုတ်ပါတယ်။ အရာရာဟာ ဆက်နွယ်မှုတွေရှိပါတယ်။ မှန်ပါတယ်။ ဒီကမ္ဘာမှာ ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းကတော့ အမြစ်က ဖြေရှင်း နည်းပါပဲ။ အကိုင်လေးတင် ဖြေရှင်းတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အမြစ်က ဆိုတာဟာ

ဝိညာဉ်အားဖြင့် တည်ငြိမ်ခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ သဘောပေါက်ပါလား?။  
(လက်ခုပ်သံများ)

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး လုပ်နိုင်တာကတော့ ကျွန်ုပ်တို့သိရှိတဲ့ ဝိညာဉ်ရေးရာသတင်းကောင်း ကိုဖြန့်ဖြူးခြင်းပါပဲ။ ဝိညာဉ်ပိုင်း ဆိုင်ရာစည်းကမ်းကို ထိန်းသိမ်းဖို့ပါပဲ။ လူတွေမှာ အဲဒါမဲ့ နေတာပါပဲ။ လျှပ်စစ်စက်နှင့် ဆက်သွယ်ပြီး သီချင်းသံရဲ့ အကူအညီနဲ့ အလင်းရောင်တွေ မြင်အောင်၊ သမာဓိ စိတ်တွေပေါ်အောင် လုပ်တာတွေလုပ်ကြပါ။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စည်းကမ်း မရှိကြယင် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ရှိနေတဲ့စွမ်းအားကို မကောင်းမှုကို ကာကွယ်ဖို့ပဲ သုံးတတ်ကြပါတယ်။ မထိန်းသိမ်းနိုင်ကြဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကျွန်ုပ်တို့ဒီအုပ်စုမှာ သူများကို ငါးပါးသီလသင်ကြားတယ်၊ ကိုယ်တိုင်လည်းစောင့်ထိန်းတယ်။ သီလ ဆိုတာ အရေးကြီးပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ဘယ်ကိုသွားနေတယ်ဆိုတာကို သိရပါမယ်။ ပြီးတော့ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ပါဝါစွမ်းအင်ကိုပဲ ထိန်းနိုင်ရမယ်။ စွမ်းပကားဆိုတာဟာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ဖိုးတို့ နားမလည်ကြယင် အသုံးမရှိပါဘူး။ ဒါဟာအောက်လမ်းပညာ ဖြစ်လာတယ်။ အလွဲသုံးစားပဲ။ ဟုတ်တယ်။ အောက်လမ်းပညာဆိုတာ ဒီလို ဖြစ်လာတာပဲ။

ဒါကြောင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ရှိဖို့က လွယ်ဦးမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါကို ထိန်းသိမ်းဖို့က ခက်တာပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ လမ်းစဉ်ကတော့ အသင်ကအမှန်စင်စစ် စည်းကမ်းမရှိဘူး။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အရည်အချင်းဖြင့် မပြည့်စုံဘူးဆိုယင်၊ ဆရာရှင်မြတ်က သင်၏ စွမ်းပကားအချို့ကိုဖယ်ပစ်မယ်။ ဒါမှသင်ဟာ ဒီအစွမ်းကို

အလွဲမသုံးစားဘူး။ လူ့လောကကို မကောင်းတဲ့ကိစ္စ မလုပ်နိုင်အောင်ပေါ့။ ဒါဟာ  
ခြားနားချက်ပါပဲ။ ဆရာရှင်မြတ်က ထိန်းချုပ်မှုရှိတယ်။ ဆရာရှင်မြတ်စွမ်းပကား။  
ဆရာရှင်မြတ်ပါဝါ။ ဟုတ်ပြီလား?။

ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်က သင်တို့ရဲ့ ပညာသားပါတဲ့ မေးခွန်းအားလုံး  
ဝမ်းသာကြိုဆိုပါ တယ်။ အလွန်မှ ပညာပါပါတယ်။

သင်ပြောသလို လူတွေက မြေကြီးကိုအလွဲသုံးစားပြု နေကြတယ်ဆိုတာ  
က သူတို့မှာပညာမဲ့နေလို့ပါပဲ။ ဒီလိုကိစ္စတွေ လုပ်နေသူတွေဟာ လုံလောက်စွာ  
ပညာမရှိလို့ပါပဲ။ ဟုတ်ပါတယ်။ ပြဿနာရဲ့ အရင်းအမြစ်က ပညာရည်ပါပဲ။  
ပြီးတော့ ဝိညာဉ်ကျင့်ကြံမှုပါပဲ။ ဒါကြောင့် ထိုးထွင်းဉာဏ်ရရှိအောင် လုပ်ပါ။  
ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အားလုံး အကောင်းဆုံး  
ရကြပါစေ။

“သိဒ္ဓိတင်ခြင်းအမှုသည် အမှန်မှာ အခမ်းအနား မဟုတ်ပါ။ အသင်က ဤဌာနသို့ လာရောက်ပြီ။ သင့်ကို ကူညီပေးရန်၊ လက်ခံခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ တပည့်အဖြစ်သို့ သွတ်သွင်းခြင်းမဟုတ်ပဲ၊ ကျွန်ုပ်၏ လာရောက်ခြင်းသည် ၊ သင့်ကို ဆရာရှင်မြတ်ဖြစ်လာစေရန် ကူညီခြင်းသာ ဖြစ်သည်”

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်

“လူတိုင်းက တရားထိုင်တတ်ပါသည်။ သို့သော် မှားယွင်းသော ဝတ္ထုပေါ်၌ အာရုံစိုက်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အချို့က လှပသော မိန်းကလေးကို အာရုံစိုက်နေခြင်း၊ အချို့က ငွေကို အာရုံစိုက်နေခြင်း၊ အချို့က လုပ်ငန်းကို အာရုံစိုက်နေသည်။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်၌ အချိန်ပြည့် စိတ်ပါလက်ပါ အာရုံပြုနေခြင်းသည် တရားထိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တွင်းက စွမ်းပကား၊ ချစ်ခြင်း၊ မေတ္တာသနား ကြင်နာခြင်း စသည့် ဘုရားရှင်၏ အရည်အသွေးများကိုသာ အာရုံပြုပါသည်။

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်

“ သိဒ္ဓိတင်ခြင်းဆိုသည်မှာ၊ အဖွဲ့အစည်းအသစ်မှာ၊ ဘဝအသစ်စ၊ တင်ခြင်းဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ၊ ဆရာရှင်မြတ်က၊ သင့်အား၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ အဝန်း အဝိုင်းမှာ အဖွဲ့ဝင် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် လက်ခံလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသင်သည်၊ သာမှန်ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်တော့ပဲ ၊ ပိုမိုမြင့်မားသည့် အဆင့်သို့ တင်မြှောက်ခံရခြင်း ဖြစ်၏။ ရှေးယခင်က၊ ဤအမှုကို၊ နှစ်ခြင်းခံယူခြင်း၊ ဆရာရှင်မြတ်၌ ခိုလှုံခြင်း ဟု ခေါ်ခဲ့ကြ၏။

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်

### သိဒ္ဓိတင်ခြင်း ၊ ကွမ်ရင်နည်း

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်သည်၊ အမှန်တရားကို ရိုးသားစွာ လိုလားသူများ အား၊ ကွမ်ရင်နည်းဖြင့် သိဒ္ဓိတင်ပေးပါသည်။ တရုတ်စာ “ကွမ်ရင်” သည်၊ ကိုယ်တွင်း အသံတော်၏ တုန်ခါမှုကို အာရုံပြုခြင်း ဟူ၍ အဓိပ္ပါယ်ရပါသည်။ ဤနည်းသည် ကိုယ်တွင်းအလင်းတော်နှင့် ကိုယ်တွင်းအသံတော်အပေါ် တရားမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤကိုယ်တွင်းတွေ့ကြုံမှုများကို ၊ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဘာသာရေး ကျမ်းစာများ၌ ၊ ရှေးယခင်ကပင် ဖော်ပြထားခဲ့ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ၊ ခရစ်ယာန်ကျမ်းစာမှာ **အစအဦး၌ နှုတ်ကပတ်တော် ရှိ၏၊ နှုတ်ကပတ်တော်သည်၊ ဘုရားသခင်နှင့်အတူရှိ၏၊ နှုတ်ကပတ်တော်သည် ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူ၏။ (ယောဟန် ၁:၁)။** ဤနှုတ်ကပတ်တော်သည်၊ ကိုယ်တွင်း အသံတော်ပင်ဖြစ်၏။ ဤဟာကိုပင် ၊ Logos, Shabd, တာအို ၊ ရေကြောသံဇဉ် Naam အထက်ဘုံဂီတ၊ ဟူ၍ အမျိုးမျိုးခေါ်ကြသေး၏။ ဆရာရှင်မြတ် ရှင်းပြသည်မှာ ၊ ထိုအသံတော်သည်၊ စင်္ကြာဝဠာ တစ်ခုလုံးကို ထိန်းထားပြီး၊ သက်ရှိအားလုံးအတွင်း၌ တုန်ခါနေ၏။ ဤကိုယ်တွင်းသံဇဉ်သည်၊ အနာအားလုံးကို ကုစား၏။ တောင့်တမှုအားလုံးကို ပြည့်စုံစေ၏။ လောကီဆာလောင်မှုအားလုံးကို အာသာပြေစေ၏။ စွမ်းပကားလွန်စွာ ကြီးမားပြီး၊ မေတ္တာနှင့် ပြည့်စုံ၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအသံတော်မှ ဖြစ်တည်လာသောကြောင့်၊ ထိုအသံတော်နှင့် ပြန်လည်ထိတွေ့မှု ရှိသောအခါ ၊ နှလုံးသား၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ကျေနပ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ဤအသံတော်ကို ၊ အာရုံပြုမိပြီးနောက်တွင် ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ တစ်ကိုယ်လုံး ပြောင်းလဲတော့၏။ ဘဝအပေါ် မြင်သော အမြင်လဲကောင်းရာဘက်သို့ ပြောင်းလဲလာတော့၏။



ကိုယ်တွင်းအလင်း၊ ဘုရားသခင်အလင်း၊ ဆိုသည်မှာ ထိုးထွင်းဉာဏ် အလင်း၌ အကြီးဝင်သော ရောင်ပြည်တော် အလင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ လင်း အားသည်၊ သိသာရုံမှိန်မှိန်လေးမှာ၊ နေလုံး တစ်သန်း၏ လင်းအားအထိ ဖြစ်နိုင်၏။ ဤကိုယ်တွင်း အလင်းတော် အသံတော်အားဖြင့် ၊ ဘုရားသခင်ကို သိရှိ လာရခြင်း ဖြစ်၏။

ကွမ်ရင်နည်းဖြင့် သိဒ္ဓိတင်ခြင်းဆိုရာ၌ ထူးဆန်းသော ပုံသေပူဇော်ခြင်း တစ်မျိုးမဟုတ်သကဲ့သို့ ဘာသာရေးအသစ်တစ်ခုသို့ သွတ်သွင်းသော အခမ်းအနား လည်းမဟုတ်ပါ။ သိဒ္ဓိတင်ရာ၌ ကိုယ်တွင်းအလင်းနှင့်ကိုယ်တွင်းအသံတော်အပေါ် ၌ မည်ကဲ့သို့ တရားမှတ်ရမည်ကို တိကျသောလမ်းညွှန်မှုပေးပြီးနောက် ဆရာရှင် မြတ်ချင်းဟိုင်က “ဝိညာဉ်ရေးရာသတ္တိပို့လွှတ်ပေးခြင်း”ကို အထမြောက်စေပါ သည်။ အထက်ဘုံသတ္တိကို ပထမဦးဆုံးမြီး စမ်းခွင့်ကို ဆိတ်ငြိမ်စွာပင် ဆောင်ရွက် ပေးပါ၏။ သင့်အတွက် ထို “တံခါး” ဖွင့်ပေးရာ၌ ဆရာရှင်မြတ်ကိုယ်တိုင်အတူရှိနေ ရန်မလိုအပ်ပေ။ သင့်ထံသို့ ကူးစက်ပို့လွှတ်ခြင်းသည်၊ ဤနည်း၏ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၏။ သိဒ္ဓိတင်နည်းကို ပုံစံကျဆောင်ရွက်သော်လည်း၊ ဆရာရှင်မြတ်၏ တွန်းအားသတ္တိမပါရှိပါက၊ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိမည်မဟုတ်ပေ။

သဒ္ဓိတင်စဉ်ကာလအတွင်း ၊ သင်သည် ၊ ကိုယ်တွင်းအသံတော်ကို ကြားနိုင်ခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းအလင်းတော်ကို မြင်နိုင်ခြင်းများ၊ ချက်ခြင်းကြုံတွေ့နိုင် ပါသည်။ ဤဖြစ်စဉ်ကိုပင် ၊ လျှပ်တစ်ပြက် ထိုးထွင်းဉာဏ်၊ ခံစားမိခြင်းအဖြစ် ရည်ညွှန်းပါသည်။

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်သည် ၊ နောက်ကြောင်းမျိုးစုံရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ယုံကြည်မှုဘာသာစုံမှ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ၊ သဒ္ဓိတင်ပေးရန် လက်ခံပါသည်။ မိမိ၏

ယုံကြည်မှုစနစ်နှင့် ဘာသာကို စွန့်လွှတ်ရန်မလိုပေ။ သင့်အားအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့ဝင်ရောက်ရန် မတောင်းဆိုသကဲ့သို့ ၊ သင့်ဘဝ၏ လက်ရှိနေထိုင်ပုံစံနှင့် မကိုက်ညီသော လှုပ်ရှားမှုသို့ ပါဝင်ရန်လည်းမတောင်းဆိုပါ။

သို့သော်လည်း၊ သင်သည်တစ်သက်တာ သက်သတ်စားရန်ကိုမူ တောင်းဆိုပါမည်။ တစ်သက်စာ သက်သတ်လွတ်စားရန်ခံဝန်ခြင်းသည် ၊ သဒ္ဓိတင်မှု လက်ခံရရှိရန်၊ ကြိုတင်သတ်မှတ်လိုအပ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

သဒ္ဓိတင်ပေးသောအမှုသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

နေ့စဉ် ကွမ်ရင်နည်းဖြင့် တရားမှတ်ခြင်းနှင့် ငါးပါးသီလစောင့်စည်းခြင်း တို့သည်၊ သဒ္ဓိတင်ပြီးနောက် လိုအပ်ချက်ဖြစ်ပါသည်။ သီလဆိုသည်မှာမိမိကိုယ်ကို သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသက်ရှိများကိုသော်လည်းကောင်း၊အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ကူညီသည့်လမ်းညွှန်သာဖြစ်ပါသည်။ ဤကျင့်စဉ်များသည်၊ သင်၏ ထိုးထွင်းဉာဏ်သိရှိမှုကို ၊ နက်နဲစေမည်၊အားကောင်းစေမည်ဖြစ်သည်။ ဒီလိုနှင့်တစ်ပြည်းပြည်း ၊ အမြင့်ဆုံးဉာဏ်အလင်း ၊ ဘုရားသခင်၏တဝ ၊ ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်ကျင့်ကြံမှု မရှိခဲ့သော်၊ သင်သည်၊ မိမိ၏ထိုးထွင်းဉာဏ်ကို မေ့လျော့လာပြီး၊ ပုံမှန်လူ ပုဂ္ဂိုလ်၏အသိလွှာသို့ ပြန်ရောက်သွားပါမည်။

ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်သည် ၊ မိမိတို့ဘာသာလုံလောက်၊ ဖူလုံရန်၊ သင်ကြားပေးပါသည်။ ထို့ကြောင့် သူမသည်၊ လူတိုင်းကျင့်ကြံနိုင်သော ဤနည်းကို သင်ကြားပေးပါသည်။ မည်သည့် အပိုပစ္စည်း၊ ပစ္စယမျှ မလိုသောနည်းဖြစ်ပါသည်။ သူမသည်၊ နောက်လိုက်တပည့်များ၊ ကိုးကွယ်သူများကိုသော်လည်းကောင်း၊ အသင်းဝင်ကြေးပေးရသော အဖွဲ့အစည်းတည်ထောင်ရန်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ မလိုလားပေ။ သူမသည်၊ ငွေဝတ္တုဖြစ်စေ၊ ဝပ်တွားကတော့ ခြင်းကိုဖြစ်စေ၊ လက်

ဆောင်ဖြစ်စေ၊ လက်မခံပါ။ ထို့ကြောင့် ဤအရာများ သူမအားပေးအပ်ရန်မလိုပါ။

သူမသည်၊ သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ရိုးသားခြင်း၊ ဝိညာဉ်ရေး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားတရားမှတ်ခြင်း၊ တို့ကိုသာလက်ခံပါမည်။

### ငါးပါးသီလ

၁ အာရုံရှိသတ္တဝါ၏ အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါမည်။ \*

၂ မမှန်သော စကားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါမည်။

၃ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါမည်။

၄ မှားယွင်းသော ကာမကိစ္စများရှောင်ကျဉ်ပါမည်။

၅ အဆိပ်အတောက် သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ပါမည်။ \* \*

\* ဤသီလသည် ၊ သက်သက်လွတ်ဖြစ်ရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။ အသား၊ ငါး၊ ကြက်ဥ ၊ ဥ (မျိုးဥ ၊ လေဥ) များမစားသုံးရန် ဖြစ်သည်။

\* \* ဤသီလသည် ၊ လူကို မူးယစ်ဘေးဖြစ်စေသော အရာများအားလုံး၊ ဥပမာ- အရက် ၊ မူးယစ်ဆေး၊ ဆေးလိပ် ၊ လောင်းကစားမှု ၊ ကာမရာဂ ရှုပ်ရှင်၊ စာအုပ်များ၊ ကြမ်းတမ်းစုတ်ထစ်ဇာတ်ကားများ၊ အားလုံးရှောင်ရန်ဖြစ်သည်။

“မြင့်မြတ် ပုဂ္ဂိုလ်စင်စစ်သည်၊ လူသားစင်စစ်ပင်ဖြစ်၏။ လူသားစင်စစ်သည် မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်စင်စစ်ဖြစ်သည်။ ယခုကာလ၌ ၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ၊ လူသားတစ်ဝက်သာဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ အလုပ်လုပ်ရာ၌ နှောင့်နှေးတတ်ခြင်း၊ အလုပ်လုပ်ရာ၌ အတ္တမာန ရှိနေခြင်းကြောင့်ပင်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ သာယာပျော်ရွှင်ခြင်းများ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွေ့များကို ဘုရားသခင်က စီစဉ်ခြင်းဖြစ်ကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့က မယုံကြည်တတ်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အပြစ်နှင့်မြင့်မြတ်ခြင်းခွဲခြား၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အရာရာကိုချဲ့ကားတတ်သကဲ့သို့ သူတစ်ပါး ကိုမှတ်ချက်ပေးရာမှာ မိမိကိုယ်ကိုမှတ်ချက်ပေးရာမှာလည်း ပိုကဲလေ့ရှိ ၏။ ဘုရားသခင်၊ ဘာလုပ်သင့်သည်ဆိုသည့်ကိစ္စ ၊ မိမိစိတ်ဆင်းရဲခြင်းသည်၊ မိမိ၏ကန့်သတ်မှုဘောင်ကြောင့်သာဖြစ်၏။ နားလည်ပါသလား? ။ အမှန်စင်စစ် ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်တွင်း၌ ရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့က သူ့ကို ကန့်သတ်နေခြင်းသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်၊ ပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်လိုသည်။ ကစားလိုသည်၊ သို့သော် မည်သို့ ပြုရမှန်း မသိပဲရှိသည် “ တိုတာ မလုပ်သင့်” တူ၍ သူတစ်ပါးကို ပြောတတ်ကြ၏။ မိမိကိုယ်ကိုလည်း “ တိုတာ မလုပ်သင့်၊ ဤတာမလုပ်ရ၊ ငါဘာကြောင့် သက်သတ်လွတ်ဖြစ်ဖို့ လိုသလဲ” စသည်ဖြင့် ပြောတတ်၏။ တုတ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်သိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သက်သတ် လွတ်ဖြစ်ရခြင်းသည် ကျွန်ုပ်ကိုယ်တွင်းက ဘုရားသခင် အလိုတော်ရှိခြင်းကြောင့် သာ ဖြစ်၏”

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းတိုင်

“ကျွန်ုပ်တို့၏ ကာယကံ ၊ ဝစီကံ ၊ မနောကံတို့သည်၊ စက္ကန့်အနည်းငယ်ပင် ဖြစ်ပါစေ၊ သန့်စင်ခဲ့သော် ဒေဝါများ၊ နတ်ဘုရားများ၊ ကိုယ်စောင့်နတ်များက ကျွန်ုပ်တို့ကို ထောက်ခံ၏။ အဲဒီအချိန်မှာ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံး ကျွန်ုပ်တို့ပိုင်ဆိုင်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ထောက်ခံ၏။ အမြင့်ဆုံးသော မကိုဋ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့ကို ဆောင်းတင်ရန်ဖြစ်၏”

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ် ချင်းတိုင်

### သက်သတ်လွတ် အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ

ကွမ်ရင်နည်းဖြင့် သိဒ္ဓိတင်မှုခံယူလိုလျှင်၊ တစ်သက်စာ သက်သတ်လွတ် စားနိုင်ရန်၊ ကြိုတင်လိုအပ်ချက်ပင် ဖြစ်၏။ အပင်မှဖြစ်သော အစာများ ၊ နို့ထွက် ပစ္စည်းများသည် စားသုံးနိုင်သောအဟာရများဖြစ်၏။ သို့သော် တိရစ္ဆာန်အသား ပစ္စည်းများအားလုံး၊ ကြက်ဥအပါအဝင် ၊ မစားရပေ။ ထိုကဲ့သို့နေထိုင်ရန် အကြောင်း ရင်းများစွာရှိသည့်အထဲမှာ ၊ အရေးကြီးဆုံးမှာ ၊ ပထမသီလပင်ဖြစ်၏။ အသက် သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကျဉ်ရန် ၊ **အသင် အသက် မသတ်ရ** ဟု ဆိုထား၏။

အသက်မသတ်ခြင်း၊ သက်ရှိသတ္တဝါများကို အန္တရာယ်မပြုခြင်းသည်၊ သူတို့ကို သိသာစွာအကျိုးဖြစ်စေ၏။ အခြားသတ္တဝါများကို ဥပါတ်မပေးခြင်းသည် မထင်ရှားလှသော်လည်း မိမိတို့အပေါ် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်စေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်နည်း ?။ ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးဖြစ်သော **သင်စိုက်သည့်အတိုင်း ၊ သင်ရိတ် ရလိမ့် မည်** ဖြစ်၏။ အသားစားလိုမှုဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းရန် ၊ အသင်အသက်ကို သတ်သော်၊ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးက သင့်အတွက် သတ်ပေးသော် ၊ သင့်ထံ၌ ကံ၏အကြွေးတင်နေပြီဖြစ်၏။ ဤကံအကြွေးကို လိုက်လျောညီထွေစွာ ပြန်ကိုဆပ်ရ မည်ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် အမှန်စင်စစ်၌ ၊ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည်၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိပေးနေသော ဆုလာဘ်တစ်ပါးဖြစ်၏။ လေးလံသောကံကြွေးလျော့ပါးသွားသည် နှင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘဝအနှစ်သာရများ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာ၏။ စိတ်လက်ပေါ့ပါး လာ၏။ ကိုယ်တွင်းရှိရဲ့ခဲသော ကောင်းကင်ဘုံသို့ဝင်ရောက်နိုင်သော ၊ တွေ့ကြုံမှု ရရှိလာ၏။ အသားမစားရသည့် တန်ဖိုးအနည်းငယ်အတွက် ၊ ရလဒ်သည်ထိုက်တန် လှပေသည်။

ဝိညာဉ်ရေးရာ ရှုထောင့်မှနေ၍ ၊ အသားမစားသင့်ကြောင်း ၊ လျှောက်လဲရန်အကြောင်းလုံလောက်ပါ၏။ အသားမစားရန်တွန်းပို့နေသော အကြောင်းရင်းများလည်းရှိပါသေးသည်။ အားလုံးကတော့ ပုံမှန်ဆင်ချင်တိုတရားမှာသာ အရင်းတည်ပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ကျန်းမာမှု ၊ အဟာရပြည့်စုံမှု ၊ သတ္တဝါနှင့် အပင်ဆက်နွယ်မှု ၊ ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး ၊ လူ့ကျင့်ဝတ်၊ တိရစ္ဆာန်များ၏ ဘေးဒုက္ခခံစားမှုနှင့် ကမ္ဘာ့ဝတ်ပွတ်ခေါင်းပေါင်းမှုတို့နှင့် ဆက်နွယ်သက်ဆိုင်နေ၏။

### ကျန်းမာရေးနှင့် အဟာရ

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လူသားဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်သမိုင်းမှာ ကျောက်ခေတ်ဘိုးဘေးများဟာ သဘာဝအားဖြင့် သက်သတ်လွတ်ပါပဲ။ လူသား၏ ခန္ဓာတည်ဆောက်ပုံဟာ အသားစားရန်အတွက် မကိုက်ညီပါ။ ကိုလံဘီယာ တက္ကသိုလ်က Dr. G.S Huntingen ၏ ခန္ဓာဗေဒနိုင်း ယှဉ်ချက်စာတမ်းမှာ ထောက်ပြထားပါတယ်။ ကျားလို အသားစားကောင်ရဲ့ အူဟာ တိုသောအူသိမ်နှင့် တိုသောအူမဟူ၍ ပါဝင်၏။ အူမသည် ပြောင့်ပြီး ချောမွတ်၏။ မြက်စားတိရစ္ဆာန် များ၏ အူသည် ရှည်သော အူသိမ်နှင့် ရှည်သော အူမဟူ၍ ပါဝင်သည်။ အသားတွင် ပရိုတင်းဓာတ် သိပ်သည်းစွာ ပါဝင်နေပြီး အမျှင်ဓာတ် နည်းပါးသောကြောင့် အူမှ အဟာရအဖြစ် စုပ်ယူရန် အချိန်များများ မလိုပေ။ ဒါကြောင့်မို့လို့ အသားစား သတ္တဝါရဲ့ အူသိမ်ဟာ မြက်စားသတ္တဝါရဲ့ အူသိမ်ထက် ပိုတိုနေပါတယ်။

လူသားများမှာ အခြားမြက်စားသတ္တဝါကဲ့သို့ အူသိမ်ရော အူမပါ ရှည်ကြတယ်။ စုစုပေါင်း ရှစ်မီတာခွဲ (၂၈ပေ) ဝန်းကျင်ရှိတယ်။ တစ်ခွေပေါ် တစ်ခွေ

သက်သတ်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ- ၈၅

ထပ်နေတာပဲ။ အူတွင်းနံရံဟာ ချောမနေဘဲ အလွှာများရှိတယ်။ အသားစား သတ္တဝါထက် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အူက ပိုရှည်နေတော့ စားလိုက်တဲ့ အသားဟာ လူ့အူထဲမှာ ပိုပြီး ကြာကြာရှိနေတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အသားဟာ အူထဲမှာ ပျက်စီးလာပြီး အဆိပ်ထုတ်လုပ်မှု ရှိလာတယ်။ ဤ အဆိပ်များကြောင့် အူမကြီး၌ ကင်ဆာ ဖြစ်ရသည်ဟု သတ်မှတ်ခြင်း ခံရပါသည်။ ဒါတွေက အသည်းကို အလုပ်များ စေပါတယ်။ အသည်းက အဆိပ်ကို ပျက်ဆီးရတဲ့ တာဝန်ရှိတယ်။ အသည်းမာခြင်း ၊ အသည်းကင်ဆာတို့ ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

အသားမှာ ယူရိုကင်းနွေနှင့် ယူရီးယားများစွာ ပါရှိတော့ အဲဒါတွေက ကျောက်ကပ်ကို တာဝန်ပိုစေပါတယ် ၊ လုပ်ငန်းပျက်စေတတ်တယ်။ အသားတစ် ပေါင်မှာ ယူရိုကင်းနွေ ၁၄-ဂရမ် ပါရှိတယ်။ သက်ရှိကလပ်စည်းများကို ယူရို ကင်းနွေ ပျော်ရည်ထဲ ထည့်ကြည့်ရင် သူတို့ရဲ့ ဇီဝလုပ်ငန်းများ ပျက်သွားတာကို တွေ့ရမယ်။ ပိုဆိုးတာက အသားဟာ အမျှင်ဓာတ်နည်းပါးတော့ ဝမ်းချုပ်တာကို လွယ်ကူစွာ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းကနေ ဂရင်ဂျီနာ၊ လိပ်ခေါင်း၊ ကင်ဆာ စသည်ဖြင့် ဖြစ်စေတတ်တာကို ကျွန်တော်တို့ သိကြပါတယ်။

အသားရဲ့ ကိုလက်ထရောနှင့် ပြည့်ဝဆီတို့ဟာ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်း ရောဂါ များရစေတတ်ပါတယ်။ အမေရိကနှင့် ထိုင်ဝမ်မှာရှေ့တန်းလူသတ်ရောဂါဟာ နှလုံးရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်နေပါတယ် ။ ကင်ဆာသည် လူသေစေသော ဒုတိယရောဂါ ဖြစ်၏။ လက်တွေ့ ပြုချက်အရ သိရသည်မှာ အသားကို ကင်ခြင်း၊ ကြော်ခြင်း တို့သည် (Methylcholanthrene) ဆိုတဲ့ကင်ဆာဖြစ်စေတတ်တဲ့ ဓာတ်ကို ထွက်ပေါ်စေပါတယ်။ ကြွက်များကို ဤဓာတုဗေဒပစ္စည်းပေးကြည့်တဲ့အခါမှာ

ကင်ဆာရောဂါများဖြစ်တဲ့ အရိုးအဖုပေါက်ခြင်း၊ သွေးကင်ဆာ ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာတို့ ဖြစ်စေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

သုတေသနပြုချက်အရ၊ နို့ကင်ဆာရှိနေတဲ့ ကြွက်မရဲ့ နို့ကို စို့ရာက ကြွက်ကလေးမှာလည်း ကင်ဆာဖြစ်လာတာ ရှိပါတယ်။ လူသားရဲ့ ကင်ဆာ ကလာပ်စည်းကို တိရစ္ဆာန်ထဲသို့ ထိုးပေးလိုက်တဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်မှာ ကင်ဆာဖြစ်လာ တာ ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်စားနေတဲ့ အသားဟာ အဲလိုရောဂါရှိနေတဲ့ အသားဖြစ်ခဲ့ရင် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲ ဝင်လာတော့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် ရောဂါကို ဟောကိန်းထုတ်ထားလို့ ရပါတယ်။

အချို့လူတွေကတော့ ခုစားနေတဲ့အသားတွေဟာ သန့်ရှင်းပြီး ရောဂါကင်း တယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ သားသတ်ရုံမှာ အသားစစ်ဆေးမှုရှိခဲ့ပြီလို့ ယုံကြည် ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့တစ်နေ့ သတ်ရောင်းတဲ့ အမဲနှင့် ကြက် ဝက်ဟာ များလွန်းနေပါတယ်။ တစ်ကောင်စီကို လုံလောက်အောင် စိစစ်ဖို့ မလွယ်ပါ။ ဒါ့အပြင် အသားမှာ ကင်ဆာရှိ မရှိ စိစစ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ တစ်ကောင်ချင်းမှာ စစ်ဖို့ဆိုတာ ပိုခက်ပါတယ်။ ဒါဘယ်လောက်ခက်မယ်ဆိုတာ မှန်းကြည့် နိုင်ပါတယ်။ လတ်တလောမှာတော့ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ခေါင်းမှာ ပြဿနာရှိရင် ခေါင်းကို ပယ်လိုက် တယ်။ ခြေထောက်ပြဿနာရှိရင် ခြေထောက်ပယ်လိုက်ပြီး မကောင်းတဲ့ အပိုင်းကို ပယ်ပြီး ကျန်တဲ့အသားကို ရောင်းကြတာပါပဲ။ နာမည်ကြီး သက်သတ် လွတ်သမား Dr. J.H.kellogg ပြောတာ ကျွန်တော်တို့ သက်သတ်လွတ်စားတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစာဟာ ဘာရောဂါနဲ့ သေခဲ့တဲ့လို့ စိုးရိမ်မှု ထားစရာ မလိုပါဘူး။ အဲဒါကပဲ ကြည်နူးစရာကောင်းတဲ့ စားပွဲဖြစ်နေပါပြီ။”



သက်သတ်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ- ၈၇

နောက်ပြီး စိုးရိမ်စရာ တွေရှိသေးတယ်။ တိရစ္ဆာန်ရဲ့အစာမှာ ပိုးကို သေစေနိုင်တဲ့ ပဋိဇီဝဆေး၊ ဟော်မုန်း၊ ကြီးထွားဆေးများ ထည့်ကျွေးကြတဲ့ မှတ်တမ်းရှိပါတယ်။ ဒီတိရစ္ဆာန်ရဲ့ အသားစားတော့ အသားထဲပါရှိလာတဲ့ ဒီဆေးများဟာ လူကိုယ်ထဲ ရောက်ပါတော့တယ်။ အသားမှ ရရှိတဲ့ ဒီပဋိဇီဝ ဆေးကြောင့် အဲဒီလူပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဆေးမတိုးတာမျိုး ဖြစ်လာနိုင်တယ်။

အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များ ကတော့ သက်သတ်လွတ်အစာဟာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဟာရဓာတ်အားဖြင့် တန်ဖိုးလျော့နည်းတယ်လို့ ဆိုတယ်။ ခွဲစိတ် ဆရာဝန်ကြီး Dr. Millerသည် ထိုင်ဝမ်မှာ နှစ်ပေါင်း၄၀တိုင်တိုင် ဆေးကုပါတယ်။ သူဆေးရုံတစ်ရုံတည်ထောင်ခဲ့တယ်။ ဝန်ထမ်းရော၊ လူနာပါ သက်သတ်လွတ်ပဲ ကျွေးပါတယ်။ သူကပြောတယ်။ ကြွက်ဆိုတာအသား၊ သို့မဟုတ် ဟင်းသီး ဟင်းရွက်နှင့် အသက်ရှင်နိုင်တဲ့ တိရစ္ဆာန်ပဲ။ ကြွက်ကို နှစ်အုပ်စုခွဲပြီး တစ်စုကို သက်သတ်လွတ်သာ ကျွေးပြီး ကျန်တစ်စုကို အသားသက်သက်သာ ကျွေးကြည့် တော့ ကြီးထွားနှုန်းဟာ အတူတူပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သက်သတ်လွတ်စားတဲ့ ကြွက်ဟာ ရောဂါခုခံအား ပိုကောင်းပြီး အသက်ပိုရှည်ကြတယ်။ ကြွက်အုပ်စုနှစ်ခုလုံး နေမကောင်းတဲ့အခါ သက်သတ်လွတ် ကြွက်က ရောဂါအပျောက်မြန်ခဲ့တယ်။ “ခေတ်မီ သိပ္ပံပညာက ကျွန်တော်တို့ကို ပေးခဲ့တဲ့ ဆေးဝါးတွေဟာ များစွာ တိုးတက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရောဂါဖြစ်လာရင်သာ သူတို့ကုပေးနိုင်တယ်။ အစာကသာလျှင် ကျန်းမာရေးကို တောင့်ထား ထိန်းထားနိုင်တယ်”။ အပင်ကနေ ရရှိတဲ့အစာဟာ အသားထက် ပိုပြီး တိုက်ရိုက်ကျစွာ အဟာရကို ပေးပါတယ်တဲ့။ လူသားများက အသားစားတယ်။ ကျွန်တော်တို့စားတဲ့ တိရစ္ဆာန် ကျတော့ အပင်ပဲ

စားကြတာပဲ။ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ သက်တမ်းက တိုကြပါတယ်။ လူသား များမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါအားလုံးနီးပါးဟာ တိရစ္ဆာန်မှာ ဖြစ်ကြတာပဲ။ ရောဂါရှိတဲ့ တိရစ္ဆာန် သားကို စားမိလို့ လူသားများမှာ ရောဂါရရှိလာတယ်ဆိုတဲ့ အဆိုဟာ ဖြစ်နိုင်ချေ များပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူသားများဟာ ဘာဖြစ်လို့ အပင်ကနေ တိုက်ရိုက် အဟာရ မယူကြတာလဲ။ ဒေါက်တာမီလာ အဆိုပြုတာကတော့ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်တဲ့ အဟာရအားလုံးကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် ၊ ပဲမျိုးစုံ၊ ကောက်ပဲသီးနှံတို့မှ ရရှိနိုင်ပါတယ်။

တိရစ္ဆာန်အသားဓာတ်သည် အပင်အသားဓာတ်ထက် သာလွန်သည်။ ပို၍ ပြည့်စုံသည်ဟု လူထုအများစုက နားလည်နေကြပါတယ်။ အမှန်မှာ အချို့အပင် မှာ အသားဓာတ်က ပြည့်စုံနေပြီးဖြစ်သည်။ မပြည့်စုံသော အပင်အစားများကို ရောပေါင်းစားသုံးခြင်းဖြင့်လည်း ပြည့်စုံသော အသားဓာတ်ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။ ၁၉၈၈ ခု မတ်လတွင် အမေရိကန်အဟာရအသင်းက ကြေငြာသည်မှာ “အသင်း၏ ရပ်တည်ချက်ကတော့၊ သက်သတ်လွတ် အဟာရသည် ဂရုစိုက် ပြင်ဆင်ပါက ကျန်းမာပြီး၊ အဟာရပြည့်စုံ၏”။

အသားစားသူသည်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသူ ထက်သန်သည်ဟု မှားယွင်းစွာ ထင်ကြတယ်။ သက်သတ်လွတ် ၂၂ ဦး၊ အသားစားသူ ၁၅ - ဦးအပေါ် စမ်းသပ်ချက်အရ သက်သတ်လွတ်စားသူများ ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဤစမ်းသပ်ချက်ကို ပါမောက္ခ Irving Fisher ရေးတက္ကသိုလ်က စမ်းတာဖြစ်ပါတယ်။ စမ်းသပ်ခံသူများကို သူတို့ရဲ့ လက်များ အတတ်နိုင်ဆုံး အကြာဆုံး ဆန့်ထုတ်စေခြင်းသာဖြစ်ပါတယ်။ ရလဒ်ကတော့ တော်တော်လေး

သက်သတ်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ- ၈၉

ရှင်းပါတယ်။ အသားစား ၁၅-ဦးမှ ၂-ဦးသာလျှင် လက်ကို (၁၅-၃၀) မိနစ် ဆန့်ထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ သက်သတ်လွတ်စား ၃၂- ဦးထဲမှ ၂၂ဦးဟာ လက်ကို (၁၅-၃၀)မိနစ်ကျော်၊ ဆန့်ထုတ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ၁၅ဦးက (၃၀)မိနစ်ကျော် ၊ ၉-ဦးက တစ်နာရီကျော်၊ ၄-ဦးက ၂-နာရီကျော်၊ တစ်ဦးက ၃-နာရီပင် ကျော်ခဲ့တယ်။

အကြောင်းမို့လို့ တာဝေးပြေးသမားများဟာ ပြိုင်ပွဲ မတိုင်မီသက်သတ်လွတ် ရက်ရှည်စားကြတာကိုး ။ Dr.Barbara More ဟာ သက်သတ်လွတ် ကုထုံး ပါရဂူ ဖြစ်ပြီး မိုင် ၁၁၀ - တာဝေးခရီးကို (၂၇ :၃၀)နာရီနှင့် ပန်းတိုင်ဝင်ခဲ့တယ်။ လူငယ်များ တင်ထားခဲ့တဲ့ စံချိန်ကို အသက် ၅၆ အမျိုးသမီးတစ်ဦးက စံချိန် ချိုးနိုင်ခဲ့တယ်။ “ကျွန်ုပ်က သက်သတ်လွတ်စားခြင်းဟာ ပိုမိုခိုင်ခံ့တဲ့ ကိုယ် ခန္ဓာရှိကြောင်း၊ သန့်စင်တဲ့ဘဝအသက်တာနှင့် ကြည်လင်တဲ့ စိတ်ထားရှိတယ်ဆိုတာ စံနမူအဖြစ် ပြသလိုပါတယ်”။

သက်သတ်လွတ်အဟာရမှာ ၊ အသားဓာတ်လုံလောက်ပါမည်လား?။ ကမ္ဘာ့ စားနပ်ရိပ်ကွာအဖွဲ့က ဖော်ပြထားသည်မှာ ၊ နေ့စဉ်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ ၄,၅%ကို ပရိုတင်းမှ ရယူနိုင်သည်။ ဂျုံ ၌ ပရိုတင်းဓာတ် ၁၇%ပါရှိပြီး ၊ ပရိုကိုလီက ၄၅% ၊ ဆန်က ၈% ပါရှိပါသည်။ အသားစားရန် မလိုပဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ ပရိုတင်း ဓာတ်လိုအပ်မှုကို လွယ်လွယ်ရနိုင်ပါသည်။ အဆီဓာတ် ပိုစားမိ၍ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော နှလုံးရောဂါ ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ တို့ကို ကာကွယ်မိပြီးသားလည်း ဖြစ်နေသောကြောင့် သက်သတ်လွတ်သည် ပိုကောင်းသော ရွေးချယ်မှုဖြစ်ပါသည်။

အသားနှင့်အဆီပိုမိုစားခြင်းတို့ကြောင့်၊ နောက်ဆက်လက်၍ ရင်သား ကင်ဆာ၊ အူမကင်ဆာ၊ လေဖြတ်ခြင်းတို့ ဆက်စပ်ဖြစ်တတ်သော သက်သေထူ

၉၀ - လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက် ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်  
ခွဲပြီးဖြစ်သည်။ ဆီဆတ်လျော့စားခြင်းဖြင့်၊ အချို့ရောဂါများ ပျောက်ကင်းခြင်း  
တားဆီးနိုင်ခြင်း တို့ရှိပါသည်။ တားဆီးနိုင်သော ရောဂါတို့မှာ၊ ကျောက်တည်ခြင်း  
အဆစ်ရောင် ၊ သွားပိုးရောဂါ၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ပန်ကရိယကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊  
သွေးတိုး၊ အရိုးကျိုးပေါင်း၊ သားဥအိမ်ကင်ဆာ၊ အဝလွန်ခြင်းနှင့် ပန်းနာရောဂါတို့  
ဖြစ်ပါသည်။

ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းကြောင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများစွာဖြစ်စေတတ်  
၏။ ဒုတိယလိုက်သည်မှာ အသားစားခြင်းမှ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။

### သက်ရှိနှင့်ပတ်ဝန်းကျင် မျှတမှု

အသားအတွက် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရာမှ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတို့မှာ၊  
သစ်တောပြုန်းတီးခြင်း၊ ကမ္ဘာလုံးအပူချိန်မြင့်လာခြင်း၊ ရေထုညစ်ငြမ်းစေခြင်း၊  
ရေရှားပါးမှုဖြစ်စေခြင်း၊ သဲကန္တာရဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ အဟာရအလွဲသုံးစားပြုခြင်းနှင့်  
ကမ္ဘာ့အစာ ခေါင်းပါးမှုဖြစ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ မြေကြီး၊ ရေ ၊ အဟာရ လူသား  
လုပ်အားကို သုံး၍ အသားမွေးမြူထုတ်လုပ်ခြင်းသည်၊ ကမ္ဘာ့သံယဇာတကို  
အကျိုးရှိစွာ သုံးနေသည်ဟု မမှတ်ယူနိုင်ပေ။

၁၉၆၀ ခုနှစ်မစ၍ အမေရိကတိုက်အလယ်ပိုင်း၊ အမြစ်မီးသစ်တော၏  
၂၅% ကို ခုတ်လှဲ ၊ ရှင်းလင်း ၊ မီးရှို့ပစ်ပြီး၊ အသားအတွက် နွားမျိုး ၊  
မွေးမြူရေးလုပ်ခဲ့၏။ ထိုသစ်တောနေရာမှ ရရှိသည့် အမဲသား ၄-အောင်စအတွက်  
အမြစ်မီးသစ်တော၊ ၅၅- စတုရန်းပေ ပေးခဲ့ရ၏။ ထိုနွားမွေးမြူရေးကြောင့် ၊  
ဆတ်ငွေ့ သုံးမျိုး ထွက်ရှိပြီး ၊ ကမ္ဘာပူနွေးမှုကို ပိုစေခဲ့သည်။ ထိုမွေးမြူရေးမှ

သက်သတ်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ- ၉၁

ရေထုညစ်ညမ်းမှုဖြစ်စေခဲ့၏။ အမဲသား (၁)ပေါင် ရရှိရေးအတွက် ရေ (၂၄၆၄) ဂါလံ သုံးရ၏။ ခရမ်းချဉ်သီး(၁)ပေါင် ထုတ်လုပ်ရန်အတွက် ၊ ရေ (၂၉)ဂါလံ သုံးလိုက် ရပြီး ၊ ပေါင်မုန့် (၁)ပေါင် ရရှိရန် ဂျုံစိုက်ပျိုးရေး၌ ရေ (၁၃၉)ဂါလံ သုံးရပါသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံ၏ သုံးရေတစ်ဝက်တိတိသည်၊ နွားနှင့်မွေးမြူရေး အတွက် လိုအပ်သော တိရစ္ဆာန်စာ စိုက်ရာ၌ သုံးခြင်းဖြစ်၏။

နွားမွေးမြူရေး၌ သုံးလိုက်ရသော အဟာရကို ၊ နွားသို့မကျွေးပဲ၊ လူသို့ တိုက်ရိုက်ကျွေးမွေးပါက၊ ကမ္ဘာ့လူသားများစွာကို ပိုကျွေးနိုင်မည်ဖြစ်၏။ မြေ(၁)ဧက ပေါ်မှာ ၊ မုယောစပါးစိုက်၍ နွားကို ကျွေးပြီးရရှိမည့်အသားဓာတ်ထက်၊ ယင်း မုယောစပါးမှ အသားဓာတ် (၈)ဆ၊ ကယ်လိုရီးယားဖြင့် (၂၅)ဆ တိုက်ရိုက်ပေး စွမ်းနိုင်၏။ မြေ (၁)ဧက သုံး၍ နွားမွေးခြင်းမှ ရရှိမည့် ၊ အသားဓာတ်ထက်၊ ပရိုကိုလီကို စိုက်ပါက ၊ ယင်းအသားဓာတ် ၊ ကယ်လိုရီ ၊ ဗိုက်တာမင်တို့ထက် (၁၀)ဆသာသော အသားဓာတ်နှင့် ညီသော အစာကို ရရှိ၏။ ဤကဲ့သို့သော နှိုင်းယှဉ်ကိန်းဂဏန်း များစွာရှိပါ၏။ ကမ္ဘာကြီး၏ အရင်းအမြစ်များကို နွားမွေးမြူရေး သို့ မသုံးပဲ၊ လူစားသုံးရန် တိုက်ရိုက်စိုက်ပျိုးပါက အဟာရအားဖြင့် ပို၍ အကျိုးရှိ၏။

ထို့ကြောင့် သက်သတ်လွတ်သာစားခြင်းအားဖြင့် ၊ ကမ္ဘာဂြိုဟ်မှာ အပေါ့ဆုံး ဝန်ထုပ်သာဖြစ်စေ၏။ လိုသလောက်သာယူသုံးပြီး ၊ အပိုပြုန်းတီးမှု မရှိခြင်းသည် ကောင်း၏။ မိမိအသား စားတိုင်းမှာ ၊ သက်ရှိသတ္တဝါတစ်ကောင်က သေပေးရတာမျိုး ၊ သက်သတ်လွတ်စားရာမှာ ထိုအဖြစ်မျိုးမရှိ၍ ၊ စိတ်ပိုပေါ့ပါး၏။

### ကမ္ဘာ့ငတ်မွတ်ဘေး

ဤကမ္ဘာပြိုဟ်မှာ ၊ လူသားပေါင်းသန်းတစ်ထောင်နီးပါးသည် ငတ်မွတ်၍ ဖြစ်စေ၊ အဟာရချို့တဲ့၍ဖြစ်စေ ၊ ရှိနေကြ၏။ တစ်နှစ်လျှင် လူသန်းပေါင်း (၄၀)သည် အဟာရငတ်၍ သေဆုံးရ၏။ အများစုမှာ ခလေးများဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေကြား မှာပဲ၊ ကမ္ဘာမှ ထွက်ရှိသော ၊ ကောက်ပဲသီးနှံစုစုပေါင်း၏ သုံးပုံတစ်ပုံကို လူထု စားသုံးရမည့်အစား၊ မွေးမြူရေးအစာအဖြစ် ဖွဲ့ပေးရ၏။ အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ထွက်ရှိ သော ကောက်ပဲသီးနှံအားလုံး၏ ၇၀% ကို နွားသို့ ကျွေးရ၏။ မွေးမြူရေး တိရစ္ဆာန်ကို မကျွေးရပါပဲ ၊ လူများကိုသာ ကျွေးမည်ဆိုပါက ၊ ငတ်သူဟူ၍ မရှိနိုင်တော့ပေ။

### တိရစ္ဆာန်၏ ဒုက္ခခံစားမှုများ

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ၊ တစ်နေ့လျှင် နွားကောင်ရေ ၁၀၀၀၀၀ ကျော် သတ်သည့်အချက်ကို အသင် သတိထားမိပါသလား? ။

အနောက်နိုင်ငံဈေး၌ ၊ မွေးမြူရေးတိရစ္ဆာန်များကို စက်ရုံထုတ်ကုန်သဖွယ် ၊ “လယ်ကွင်းစက်ရုံ”၌ မွေးထုတ်ပြီးသတ်စားနိုင်ရန် စီမံဆောင်ရွက်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ တိရစ္ဆာန်များသည် ပြတ်သိပ်စွာနေရပြီး၊ ကိုယ်နေဟန် ပုံမှန်မဟုတ်တော့ပဲ၊ အစာမှ အသားသို့ ပြောင်းပေးသော စက်ကလေးများ သဖွယ်ဆက်ဆံခံရ၏။ ဤအဖြစ်မှန်ကို ကျွန်တော်များအများစုက ကိုယ်တွေ့မမြင်ရသော ဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်သည်။ စကားအဆိုရှိသည်မှာ “အသားသတ်ရုံ တစ်ကြိမ်အလည်သွားရုံဖြင့် ၊ သင့်အား တစ်သက်စာ သက်သတ်လွတ်သမားဖြစ်စေနိုင်သည်။”

သက်သတ်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ- ၉၃

လီယိုတိုစတိုင်းက ပြောခဲ့တယ် “သားသတ်ရုံရှိ နေသမျှမှာတော့၊  
စစ်သလင်း ရှိနေမှာပဲ။ လူသားစာနာစိတ်ရှိခြင်း၏ စမ်းသပ်ခံအမှတ်သည်၊  
သက်သတ်လွတ် အဟာရပင်ဖြစ်၏” တဲ့။ ကျွန်ုပ်တို့တတွေအားလုံး နီးပါးသည်  
အသက်သတ်ခြင်းကို လက်မခံပါဘူး။ ကျွန်ုပ်တို့မှာ အကျင့်ပြစ်နေရက ၊ အသားကို  
အစဉ်အမြဲစားနေပြီးတော့၊ ကျွန်ုပ်တို့စားနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်ကို ဘယ်လိုလုပ်လိုက်တာ  
ကိုတော့၊ အမှန်သတ်မမူမိခြင်းပါပဲ။

**သူတော်စင်နှင့် အခြားပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတို့၏ အဖော်လာပြုခြင်း**

လူသားများရဲ့ မှတ်တမ်းဝင် သမိုင်းအစကတည်းက လူသားတို့ရဲ့  
သဘာဝအစာဟာ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များသာ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရပါမည်။ စောစော  
ခေတ်က ဂရိနှင့် ဟေဗရူးဒဏ္ဍာရီများမှာ လူသားတို့ဟာ ကနဦးက သစ်သီးသာ  
စားကြောင်း ဖော်ပြပါတယ်။ ရှေးခေတ်အီဂျစ် ဘုန်းကြီးများဟာ အသားကို  
ဘယ်တော့မှ မစားခဲ့ဘူး။ ဂရိတွေ့ခေါ်ပညာရှင်ကြီးများ ဖြစ်ကြတဲ့ ၊ Plato,  
Diogenes, Socrates တို့ အားလုံးက တစိုက်မတ်မတ်သက်သတ်လွတ်စားဖို့  
အဆိုပြုခဲ့ကြတယ်။

အိန္ဒိယနိုင်ငံက စကြာမုနိမြတ်ဗုဒ္ဓသည် သက်ရှိများကို ဒုက္ခပေးဖို့နှင့်  
ငြိမ်းချမ်းရေး လမ်းစဉ်ကိုသာ အစဉ်အလေးပေးခဲ့တယ်။ သူ့ရဲ့ နောက်လိုက်များကို  
လည်း အသားမစားဖို့ သတိပေးလေ့ ရှိတယ်။ သို့မဟုတ်ပါက သက်ရှိများဟာ  
သူတို့ကို ကြောက်ကြလိမ့်မယ်။ ဒါမှကျန်တော်တို့ရဲ့ သနားကြင်နာတတ်သော  
ဆန္ဒပြည့်စုံလာကြလိမ့်မယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓဟာ အောက်ဖော်ပြပါ မှတ်ချက်ကို ပေးခဲ့ပါသည်။ **အသားစား**  
**ခြင်းသည် ရရှိလာသော အလေ့အကျင့်သာဖြစ်သည်။ အဝကနဦး မွေးဖွားစဉ်**  
**အသားစားရန် ဆန္ဒပါလာသည်မဟုတ်ပေ။ အသားစားသူ များသည် သူတို့၏**  
**ကိုယ်တွင်းရှိ ကြင်နာခြင်းမျိုးစေ့ကို ဖြတ်ပြစ်ခြင်းနှင့် တူ၏။ အသားစားသူ**  
**များသည် အချင်းချင်းသတ်ပြီး၊ အချင်းချင်းစားကြ၏။ ဤဘဝ၌ ကျွန်ုပ်က**  
**အသင့်ကိုစားပြီး၊ နောက်ဘဝ၌ အသင်က ကျွန်ုပ်ကို စား၏။ ဒီလိုနှင့်**  
**သံသရာဆက်လည်နေတော့သည်။ ထိုဘုံသုံးဘုံ (၏ ထင်ဟပ်မှုများ)မှ သူတို့**  
**တစ်တွေ မည်ကဲ့သို့များ လွတ်ကျွတ်နိုင်ကြမည်နည်း။ ?**

တာအိုဘာသာဝင်များ ၊ ရှေးဟောင်းခရစ်ယာန်များ ၊ ဂျူးများဟာ  
သက်သတ်လွတ်စားများသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျမ်းစာထဲမှာ အတိအလင်းဆိုထားပါ  
တယ်။ **ဘုရားသခင်က ပြောပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် သင်တို့အတွက် စပါးသီးနှံ**  
**အမျိုးမျိုးနှင့် သစ်သီးအမျိုးအမယ်တို့ကို စားသုံးဖို့ ပေးထားခဲ့ပြီ။ အိပေမယ့်**  
**တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များနှင့် ငှက်များအတွက် မြက်နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်**  
**များကို အစာအလို့ငှာ ပေးထားခဲ့ပြီ။ (ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၁ ၊ ၂၉)။**  
**အသားစားတာကို ဟန့်တားတဲ့ ဥပမာများ ကျမ်းစာထဲမှာ ရှိပါသေးတယ်။**  
**အသက်သည် သွေးထဲမှာရှိသောကြောင့် သွေးရှိနေသော အသားကို သင်တို့**  
**မစားရ (ကမ္ဘာဦးကျမ်း ၉ ၊ ၄)။ ဘုရားသခင်က ပြောပါတယ်။ မည်သူက**  
**သင့်အားကျွန်ုပ်ကို ပူဇော်ပသရန် အလို့ငှာ နွားသိုးနှင့် ဆိတ်မကို သတ်စေခဲ့**  
**သနည်း။ အပစ်ကင်းမဲ့သော ဤသွေးမှ သင်သန့်စင်အောင် ဆေးကြောပါ။**  
**သို့မှသာ သင်၏ဆုတောင်းမှုကို ကျွန်ုပ် နားညောင်းနိုင်မည်။ သို့မဟုတ်ပါက**



ကျွန်ုပ်၏ဦးခေါင်းကို တစ်ဖက်သို့ လှည့်ပစ်ရလိမ့်မည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် သင်၏လက်သည်သွေးနှင့်ပေကျံပြည့်ဝနေလို့ပဲ။ ကျွန်ုပ်သင်ကို ခွင့်လွှတ်နိုင်ရန်အတွက် အသင်နောင်တရပါ။ (ရှေ့ရှာယ အနာဂတ္တိကျမ်း ၁:၁၁-၁၆)။ ယေရှု၏ နောက်လိုက်တော်ကြီးများထဲက တစ်ဦးဖြစ်သော စိန့်ပေါလ်ကလည်း ရောမများကို ရေးတဲ့စာထဲမှာ “ဝိုင်အရက်သောက်ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ အသားစားခြင်းသော်လည်းကောင်း မကောင်းပါ။” (ရောမဩဝါဒ ၁၄ : ၂၁)

သမိုင်းဆရာများသည် ရှေးဟောင်းစာအုပ်များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တယ်။ သခင်ယေရှု၏ဘဝနှင့် သူ့ရဲ့သွန်သင်မှုများကိုလည်း ပိုသိလာရပါတယ်။ သူပြောခဲ့တာက တိရစ္ဆာန်၏ အသားကို စားသောသူတို့သည် သူတို့ကိုယ်တိုင်က သူတို့ရဲ့ အုတ်ဂူဖြစ်လာတယ်။ ကျွန်ုပ်သင်တို့ကို ရိုးသားစွာပြောမယ်။ သတ်ဖြတ်တတ်သော လူသားသည် သတ်ဖြတ်ခြင်းခံရမည်။ သက်ရှိများကို သတ်ပြီး သူတို့၏အသားကို စားသောသူသည် လူသေတစ်ယောက်၏ အသားကို စားနေတာပဲ။

အိန္ဒိယဘာသာရေးသမားများသည် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဟင်ဒူဘာသာရေးက သက်ရှိများကို မသတ်ဘဲနဲ့ သူတို့ရဲ့ အသားကို မစားနိုင်ပါဘူး။ အာရုံရှိ သတ္တဝါများကို နာကျင်စေသူကို ဘုရားသခင်က ကောင်းချီးချပပေးနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် အသားစားခြင်းမှ ရှောင်ပါ” ဟု ရေးထား၏။ (ဟင်ဒူသီလ)။ အစ္စလာမ်များ၏ ကိုရမ်ကျမ်းတော်မြတ်ကလည်း “တိရစ္ဆာန်အသေရဲ့ အသွေး၊ အသားစားခြင်းမှ တားမြစ်တော်မူပါတယ်။”

တရုတ် ဇင်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဆရာတော်ကြီး တစ်ဦးဖြစ်သော ဟန်ရှင်ဇုက

သူ့ရဲ့ လက်ထဲမှာ အသားစားတာကို ဆန့်ကျင်ကြောင်း ရေးခဲ့တယ်။ **“ဈေးကို အမြန်သွားပြီး သားပယားစားဖို့ သားငါးဝယ်ပါ။ ဒါပေမဲ့ မိမိရဲ့အသက်ရှင်သန်ဖို့ ဘာဖြစ်လို့ သူတို့ရဲ့သက်ကို ယူရမှာလဲ။ အဲဒါ ကြောင်းကျိုးမညီညွတ်ဘူး။ ကောင်းကင်နိုင်ငံနှင့် နီးစပ်ဖို့ မပို့ဆောင်နိုင်ဘူး။ ငရဲနိုင်ငံကို ဆွဲချဖို့ တော့ အထောက်အကူဖြစ်မယ်”**။

နာမည်ကြီးစာရေးဆရာကြီးများ၊ အနုပညာရှင်များ၊ သိပ္ပံပညာရှင်များ၊ တွေးခေါ်ရှင်များ၊ အထက်အရှင် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သက်သတ်လွတ်စားများသာ ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည် အရေးကြီးကြောင်း တိုက်တွန်းသူ ပုဂ္ဂိုလ်များထဲမှာ စကြာမုနိမြတ်ဗုဒ္ဓ ၊ ယေရှုခရစ်၊ အိုင်းစတိုင်း၊ ပလာတို၊ ပိုက်သာဂိုးရတ်၊ ဆိုကရေးဒီး၊ ရှိတ်စပီးယား ၊ အိုးဗစ်၊ ဗတ်ထရပ်၊ ဒါ ဗင်စီ ၊ ဒါဝင်၊ အီမာဆင် ၊ ဇိုလာ ၊ ရာဆယ်လ် ၊ ကဗျာဆရာရှယ်လီ၊ အိန္ဒိယမှကဗျာရှင်နှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆုရှင် အိုင်း ၊ ရုရှားစာရေးဆရာ တော်စတိုင်း၊ နာမည်ကြီး အိုင်းရစ်လူမျိုး ပြဇာတ်ဆရာ ဘားနတ်ရှော့ ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်နှင့် တွေးခေါ်ရှင် ဂန္ဒီ၊ အာဖရိကနိုင်ငံမှ သာသနာပြုဆေးအဖွဲ့နှင့် သမ္မာကျမ်းစာကျောင်းက Schewitzer စသည်တို့သည် နမူနာအချို့ ဖြစ်ပါတယ်။

အိုင်းစတိုင်းက ပြောခဲ့ပါတယ်။ **“လူသားများရဲ့ စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုကို သက်သတ်လွတ်အဟာရက ပြောင်းလဲသန့်စင်စေတာဟာ လူသားများအတွက် ကောင်းကျိုးပါပဲလို့ ကျွန်ုပ်ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လူသားများသက်သတ်လွတ်ဝါဒကို ရွေးချယ်တာဟာသင့်လျော်ပြီးငြိမ်းချမ်းပါတယ်”**။ သမိုင်းတစ်လျှောက်မှာ ရှိခဲ့တဲ့ အရေးကြီး ပုဂ္ဂိုလ်များစွာ၊ ဉာဏ်ပညာအမြင့်ဆုံးရှိသူ ပုဂ္ဂိုလ်များစွာရဲ့ ယေဘုယျ အကြံဉာဏ် ပေးချက်ပါပဲ။

### ဆရာရှင်မြတ်မေးခွန်း ဖြေဆိုခြင်း

**မေး ၊** အသားစားခြင်းဟာ တိရစ္ဆာန်သတ်ခြင်းမည်သလို ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားခြင်းကော သတ်ခြင်းတစ်မျိုး မမည်ဘူးလား? ။

**ဆရာ၊** ဟင်းသီး ဟင်းရွက်စားခြင်းလည်း သက်ရှိကို သတ်ခြင်းအဖြစ် ယူနိုင်ပါတယ်။ မကောင်းတဲ့ကံ ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကံသက်ရောက်မှုက နည်းပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက ကွပ်ရင်နည်းနှင့် တစ်နေ့မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း နှစ်နာရီခွဲ ထိုင်ပေးရင် ဒီမကောင်းတဲ့ ကံအနည်းငယ်ကို ပယ်ဖျက်နိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ အသက်ရှင်ဖို့ စားရမှာဖြစ်နေတော့ ကျွန်တော်တို့ဟာ အာရုံသိမှု အနည်းဆုံး၊ ဒုက္ခဆင်းရဲမှု အနည်းဆုံး အစာများကို ရွေးချယ်ပါတယ်။ အပင်တွေမှာ ရေဓာတ်က ၉၀% ပါဝင်နေလို့ သူတို့ရဲ့ အာရုံသိမှုဟာ အလွန်နိမ့်ပါတယ်။ ဒုက္ခခံစားရမှု နည်းပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်တော်တို့ သစ်ပင်တွေကို စားရာမှာ သူတို့ရဲ့ အမြစ်တွေကိုပါ သတ်ပစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့မှာ အကိုင်းအခက်ပြာထွက်မှုကိုပင် အထောက်အကူပြုပြီး သူတို့ရဲ့ မျိုးပွားမှုကိုပါ များစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့ သစ်ပင်သစ်တော သမားတွေက သစ်ပင်ကို ချိုင့်ပေးခြင်းဟာ သစ်ပင်ကို ပိုကြီးစေ ၊ ပိုလှစေခြင်းပဲလို့ ပြောပါတယ်။

သစ်သီးဟာ ပိုထင်ရှားတဲ့ ဥပမာဖြစ်ပါတယ်။ သစ်သီးများ မှည့်လာရင် သူတို့ရဲ့ လှပသောအရောင် မွှေးကြိုင်သော အနံ့၊ အရသာကောင်းခြင်းတို့က သူတို့ကို ယူစားအောင် ဆွဲဆောင်ပါတယ်။ ဤနည်းနှင့် သစ်စေ့များ ပြန့်ပွားအောင် ကူညီရာပင် ရောက်နေပါတယ်။ သစ်သီးကို မည်သူမျှ ခူးယူစားသုံးခြင်း မပြုပါက အသီးဟာ ပွင့်လင်းမှု ပိတ်ပင်ခံရသလိုဖြစ်ပြီး မြေကြီးပေါ်ကျ ပုပ်ဆွေးရတာပဲ။ သစ်စေ့ဟာ လည်း သစ်ပင်ရင်းမှာ လောင်းရိပ်မိပြီး သေဆုံးသွားရတော့တယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့လို့

၉၈ - လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက် ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးစားခြင်းဟာ သဘာဝနည်းလမ်းဖြစ်ပြီး သူတို့ကို ဆင်းရဲဒုက္ခသက်ရောက်မှု မရှိပါ။

**မေး။** အသားစားသူဟာ ပိုမြင့် ပိုကြီးပြီး သက်သတ်လွတ်စားသူဟာ ပိုပု ပိုပိန်တယ်လို့ အများစုက နားလည်ကြတယ်။ မှန်ပါသလား?။

**ဆရာ။** သက်သတ်လွတ်စားသူများ ပိုပု ပိုပိန်စရာ မလိုပါဘူး။ သူတို့ရဲ့ အစာမှာ မျှတတဲ့ အာဟာရပါဝင်နေရင် သူတို့ပိုမြင့်ပြီး ပိုကြီးနိုင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြင်တွေ့ နိုင်ပါတယ်။ ကြီးမားတဲ့ ဆင်တွေ ၊ သစ်ကုလားအုပ်တွေ၊ ရေမြင်းတွေ၊ နွားတွေ စသည်ဖြင့် သစ်ရွက်နှင့် သစ်သီးပဲ စားကြတာပဲ။ သူတို့ဟာ အသားစား တိရစ္ဆာန်ထက် ပိုသန်မာပါတယ်။ ပြီးတော့ သူတို့ဟာ ယဉ်ပါးပြီးတော့ လူသားများကိုလည်း အကျိုးပြုတယ်။ အသားစားတိရစ္ဆာန်များမှာတော့ ကြမ်း တမ်းပြီးတော့ အသုံးဝင်မှု နည်းပါးပါတယ်။ လူသားများလည်း တိရစ္ဆာန်များစွာကို စားရင် သူတို့လည်း တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အသိနှင့် အရည်အသွေးတွေ ကူးစက်လိမ့်မယ်။ အသားစားသူမှာ ပိုရှည် ပိုအားရှိစရာ မရှိပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့ အသက်တာဟာ ပျမ်းမျှခြင်းအားဖြင့် ပိုတိုပါတယ်။ အက်စတီးမိုး လူမျိုးများဟာ ငါးတစ်မျိုးတည်း ကိုသာ မှီခိုစားနေရတာပဲ။ သူတို့ဟာ ပိုမြင့်ပြီး ပိုအားရှိပါသလား။ သူတို့ရဲ့ သက်တမ်းက ပိုရှည်ပါသလား။ ဒါကို သင်တို့ ကောင်းမွန်စွာ သဘောပေါက်တယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

**မေး။** သက်သတ်လွတ်သမားဟာ ဥကို စားနိုင်ပါသလား?။

**ဆရာ။** မစားရပါ။ ဥကို စားခြင်းဖြင့် သက်ရှိ လောင်းလျှာကို သတ်တာနဲ့ အတူတူ ပါပဲ။ အချို့က ပြောကြတယ်။ ဈေးမှာ ရောင်းနေတဲ့ ကြက်ဥတွေဟာ မျိုးဖောက် ထားတာမဟုတ်လို့ စားရင် အသက်သတ်ရာ မရောက်ဘူးလို့။ ဒါဟာ မှန်သလိုပဲ

ထင်ရပါတယ်။ ကြက်ဥ မျိုးမအောင်ခြင်းသည် သင့်လျော်တဲ့ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ဟန့်တားထားလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကြက်ဥကနေ ကြက်ကလေးဖြစ်မလာနိုင်တာ။ ဒီလိုဖြစ်နေပေမယ့် အဲဒီဥဟာ မွေးရာပါ အသက်လောင်းလျှာ ပါရှိတယ်ဆိုတာ အခြားသော ကလာပ်စည်းများက မျိုးအောင်မှု မဖြစ်နိုင်တာက ထင်ရှားစေပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာအတွက် ကြက်ဥမှာ လိုလားအပ်တဲ့ အာဟာရ၊ ပရိုတင်းနှင့် မီးဇုန်းဓာတ် များ ပါရှိတယ်လို့ ထောက်ပြကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ပဲပြားမှာ ပရိုတင်းပါတာပဲ။ အာလူးစသည့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များမှာ မီးဇုန်းဓာတ်ပါတာပဲ။

ရှေးခေတ်က ယနေ့တိုင်အောင် အသားရော ကြက်ဥပါ မစားခဲ့ကြတဲ့ ဘုန်းတော်ကြီးများစွာဟာ အသက်ရှည်ကြာစွာ နေခဲ့တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့ သိကြပါတယ်။ ဥပမာ- ယင်ကွန်ဆရာတော်ဆိုရင် တစ်နပ်မှာ ဟင်းသီးဟင်းရွက် နှင့် ဆန်တစ်ခွက်လောက်ပဲ စားပေမယ့် အသက် ၈၀- ထိ နေခဲ့တာပဲ။ ဒါ့အပြင် ကြက်ဥနှစ်မှာ ကိုလက်စထရောဓာတ်များစွာ ပါရှိပါတယ်။ အဲဒီဓာတ်ဟာ နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်းရောဂါကို ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ထိုင်ဝမ်နှင့် အမေရိကမှာ သေရတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေမှာ နှလုံးရောဂါဟာ အဓိကတစ်မျိုး ပါပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ ဂျာမနီသည်များစွာဟာ ဥကိုစားသူများ ဖြစ်နေတာ မဆန်းပါဘူး။

**မေး ၊** လူသားများ ကြက် ၊ ဝက်၊ နွား ၊ ဘဲ စသည့် တိရစ္ဆာန်များ မွေးမြူကြတယ်။ သူတို့ကို ဘာဖြစ်ဖို့ မစားနိုင်ရမှာလဲ? ။

**ဖြေ ၊** မိဘများက သူတို့ရဲ့ ကလေးများကို မွေးမြူစောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်။ မိဘများ က သူတို့ရဲ့ ကလေးများကို စားပိုင်ခွင့် ရှိပါသလား?။ သက်ရှိများအားလုံးဟာ အသက်ရှင်ဖို့ အခွင့်အရေးရှိကြတယ်။ မည်သူ့မျှ အဲဒီအခွင့်အရေးကို နှုတ်ပယ်ခွင့်

မရှိပါဘူး။ ဟောင်ကောင်မှာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေတာတောင်မှ ဥပဒေကို ဆန့်ကျင်  
ရာ ရောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်အခြားသော သက်ရှိကို သတ်ဖြတ်တာဟာ ဘယ်  
လောက်များ ဥပဒေနဲ့ မညီညွတ်ပဲ ရှိလိမ့်မလဲ ?။

**မေး။** တိရစ္ဆာန်များဟာ လူသားစားဖို့အတွက် မွေးဖွားလာတာပဲ၊ အကယ်၍  
ကျွန်တော်တို့က သူတို့ကို မစားဘူးဆိုရင် သူတို့ ကမ္ဘာကြီးမှာ ပြည့်ကျပ်သွားမှာပဲ  
မဟုတ်လား?။

**ဆရာ။** ဒါ အဓိပ္ပာယ် မရှိတဲ့ အယူအဆပါပဲ။ တိရစ္ဆာန်ကို မသတ်မီသူတို့ဟာ  
သင့်ရဲ့ သတ်ဖြတ်ခြင်းနှင့် စားသောက်ခြင်းကို ခံယူလို့ မလိုကို မေးဖူးပါသလား?။  
သက်ရှိအားလုံးဟာ အသက်ရှင်လိုပြီး သေမှာ ကြောက်ကြတာချည်းပဲ။  
ကျွန်တော်တို့ဟာ ကျားစားခံရမှာကို ကြောက်ကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်က  
လူသားရဲ့ စားခြင်းကို ဘာလို့ ခံရမှာလဲ? ။ လူသားများဟာ ဒီကမ္ဘာမှာ နှစ် သောင်း  
ချီသာ စ တင်ရှိခဲ့တာ။ ဒါပေမယ့် လူသားရှိမလာခင် ဒီကမ္ဘာမှာ တိရစ္ဆာန်များစွာ  
ရှိနှင့် နေခဲ့ပြီပဲ။ သူတို့ဟာ ဒီကမ္ဘာကြီးကို ပြည့်ကျပ်ခဲ့သလား?။ သက်ရှိများ အားလုံး  
ဟာ သဘာဝရဲ့ အညမညချိန်ခွင်လျှာကို ထိန်းထားပါတယ်။ သက်ရှိအလွန်များလာ  
တဲ့အခါ အစာမလုံလောက်မှု ၊ နေရာမလုံလောက်မှုက သတ္တဝါဦးရေကို အပြင်း  
အထန်နှင့် များစွာ လျှော့ပစ်လိုက်မှာပဲ။ ဒါဟာ သက်ရှိဦးရေကို သင့်လျော်တဲ့  
ပမာဏမှာ ဆက်ထိန်းထားလိမ့်မယ်။

**မေး။** ကျွန်ုပ်ဘာဖြစ်လို့ သက်သတ်လွတ်စား သင့်ပါသလဲ? ။

**ဆရာ။** ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာရှိတဲ့ ဘုရားသခင်က လိုလားလို့ပါပဲ။  
သဘောပေါက် ပါသလား? ။ အသားစားခြင်းဆိုတာ မိမိကိုယ်တိုင် အသတ်မခံ

လိုခြင်းရဲ့ အခြေခံလမ်းစဉ်နှင့် ဆန့်ကျင်နေလို့ပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်က အသတ်မခံလိုကြဘူး။ အခိုးမခံလိုကြဘူး။ အကယ်၍ သူတစ်ပါးပေါ်ကို ကျွန်တော်တို့က အတွေ့ ပြုလုပ်တယ်ဆိုပါစို့၊ မိမိကိုယ်ကို ဆန့်ကျင်ပြီး ပြုမူနေတာပဲ။ အဲဒါနဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဆင်းရဲမှု ခံစားရပါတယ်။ အခြားသူတစ်ပါးရဲ့ ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်ပြီး သင်ပြုလုပ်လျှင် အီအသင် ဒုက္ခခံစားရဖို့ ဖြစ်စေတာပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မကိုက် သင့်သလို ဓားနှင့်လည်း မထိုးသင့်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ အသင်ဟာ မသတ် ဖြတ်သင့်ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အသက်ရှင်မှုရဲ့ အခြေခံနှင့် ဆန့်ကျင် နေလို့ပါပဲ။ သဘောပေါက် ပါရဲ့လား? ။ ဒီလိုလုပ်ရင် ကျွန်တော်တို့ ဒုက္ခခံစားမှာမို့လို့ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ မလုပ်ရဘူး။ သက်ရှိအားလုံးအပေါ်ကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှင်မှုအား မျှဝေပေး၊ ဆန့်ထုတ်ပေးရာ ရောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အသက်ရှင်မှုဟာ မိမိကိုယ်တွင်းထဲမှာပဲ ဘောင်ခတ်မိမနေဘဲ တိရစ္ဆာန်အသက် အပေါ် ၊ သက်ရှိ အားလုံးအပေါ်သို့ မျှဝေပေးသင့်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ရပ်ဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ဂုဏ်ရှိစေတယ်။ မြင့်မြတ်စေတယ်၊ စိတ်ချမ်းသာစေတယ်၊ အကန့် အသတ်မဲ့ စေတယ်။ ဟုတ်ပြီလား။

**မေး။** သက်သက်လွတ် စားခြင်းကနေ ကမ္ဘာ့ဦးဆုံးချမ်းရေးကိုဘယ်လို အထောက်အကူပြုမယ်ဆိုတာ နည်းနည်းပြောပြပါလား?။

**ဆရာ။** ကောင်းပါပြီ။ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ စစ်ပွဲတွေ ဖြစ်ကြရတာဟာ စီးပွားရေးကြောင့် ပါပဲ။ ဒါကို ရင်ဆိုင်ကြည့်ကြပါစို့ ။ နိုင်ငံများစွာမှာ အစာပြန့်ဝေမှု မညီမျှခြင်း၊ အစာမ ရှိခြင်းတို့မှ အစာငတ်မှု ရှိလာတဲ့အခါမှာ စီးပွားရေးအခက်အခဲဟာ ပိုပြီး အရေးကြီး လာပါတယ်။ အကယ်၍ အသင်အချိန်ယူပြီး သက်သက်လွတ် သုတေသနစာစောင်

နှင့် မဂ္ဂဇင်းများ ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒါကို သင် ကောင်းမွန်စွာ သိပါလိမ့်မယ်။ အသား အတွက် နွားနှင့်တိရစ္ဆာန်တွေကို မွေးမြူရာမှာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စီးပွားရေးကို နည်းမျိုးစုံနဲ့ ငွေဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒါက တတိယကမ္ဘာနိုင်ငံတွေမှာ ဝတ်မှုတ်မှု ဖြစ်စေခဲ့တာပဲ။

ဒါ ကျွန်ုပ်ရဲ့အဆို မဟုတ်ပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံသားတစ်ဦးက ဒီလို သုတေသနမျိုး ပြုလုပ်ပြီး စာအုပ်ရေးခဲ့တာပါပဲ။ သက်သတ်လွတ် သုတေသန ၊ အစာပြုပြင်မှု သုတေသနစသည့် စာအုပ်များ စာအုပ်ဆိုင်တိုင်းကို သွားပြီး ဖတ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ အသင် John Robbins ရဲ့ "Diet For A New America" ကို ဖတ်ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ သူဟာ နာမည်ကြီး ရေခဲမုန့် သန်းကြွယ် သူဌေးကြီးပဲ။ ဒါတွေ အားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြီးတော့ သူသက်သတ်လွတ် စားဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့မိသားစုရဲ့ အစဉ်အလာနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဆန့်ကျင်ပြီး သက်သတ်လွတ် စားဖြစ်လာပါတယ်။ သူ့မိသားစုရဲ့ အစဉ်အလာနှင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကို ဆန့်ကျင်ပြီး သက်သတ်လွတ်စား စာအုပ်ကို သူရေးခဲ့တယ်။ သူဟာ စီးပွားရေး ရုဏ်သိက္ခာနှင့် ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှုများ ရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အမှန်တရားအတွက် သူလုပ်ခဲ့ခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်အများကြီး ကောင်းပါတယ်။ အခြားသက်သတ်လွတ် မဂ္ဂဇင်းနှင့် စာအုပ်များလည်း သင့်ကို အချက်အလက်များနှင့် သတင်းများကို ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဘယ်လို အထောက်အကူပြုကြောင်းလည်း ပါပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ စားရမယ့်အစာကို နွားကျွေးလိုက်တော့ ဆုံးရှုံးမှု ရှိရပါတယ်။ နွားတစ်ကောင်စားနိုင်တဲ့ မြက်မှ အသားတစ်နပ်စာ ဖြစ်လာဖို့မှာ



ကျွန်တော်တို့ မြေဧက ဘယ်နှစ်ထောင် ဖယ်ထားခဲ့ရသလဲ။ လမ်းဖောက်ခဲ့ရသလဲ၊ ကားနှင့် လူအားဘယ်လောက်သုံးခဲ့ရသလဲ ။ ဆေး ၊ ပရိတ်တင်း နှင့် ရေ ဘယ်လောက် ကျွေးခဲ့ရသလဲ။ ဒါတွေအားလုံးကို မတိုးတက်သေးတဲ့ နိုင်ငံတွေ ကို ပြန်ဝေနိုင်ခဲ့မယ်ဆိုရင် ဝတ်မွတ်မှု ပြဿနာများစွာကို ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့မယ်။ ဒါကြောင့် နိုင်ငံတစ်ခုက အစာလိုအပ်တဲ့ ပြဿနာရှိလာရင် သူ့လူတွေကို ကယ်တင်ဖို့ အတွက် အခြားနိုင်ငံတစ်ခုကိုဝင်တိုက်ကောင်း တိုက်လိမ့်မယ်။ ရေရှည်မှာ မကောင်းတဲ့ ပြုလုပ်မှုကြောင့် မကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန်မှု ရှိလာလိမ့်မယ်။ သဘောပေါက်ပါတယ်နော်။

**မိမိစိုက်ခဲ့သမျှ မိမိရိုက်သိမ်း ရလိမ့်မယ်။** သတ္တဝါတစ်ကောင်ကို

အစာရရှိဖို့ အလို့ငှာ သတ်ပြတ်ခဲ့ပါက ကျွန်တော်တို့လည်း နောက်ပိုင်းမှာ အစာ အတွက်နဲ့ အသတ်ခံရလိမ့်မယ်။ သို့မဟုတ်ရင်လည်း ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နောင်လာ နောင်သားတွေမှာတခြားပုံသဏ္ဍာန်တစ်မျိုးနဲ့ ခံစားရလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ တတွေမှာ ဉာဏ်ရှိရဲ့သားနဲ့ ယဉ်ကျေးနေရဲ့သားနဲ့ ဘာဖြစ်လို့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အိမ်နီးချင်းနိုင်ငံများမှာ ဒုက္ခခံစားနေရသလဲ ဆိုတဲ့ဟာကို နားမလည် ကြတာတော့ သနားစရာ ဝမ်းနည်းစရာပါပဲ။ ဒါကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အစာအိမ်၊ အရသာ ခံစားမှုနဲ့ အာခေါင်ကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုကို အာဟာရပြည့်စုံစေဖို့အတွက် အသက်ပေါင်းများစွာ ကို သတ်ခဲ့ကြတယ်။ လူသားပေါင်းများစွာကို အစာရေစာငတ်စေခဲ့ပြီ။ ဒါဟာ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ ရှုထောင့်ကတောင် မပြောရသေးပါဘူး။ သဘောပေါက်တယ်နော်။ သိလျက်နဲ့ ဖြစ်စေ၊ မသိဘဲနဲ့ဖြစ်စေ ပြုခဲ့မိတဲ့ ဒီပြစ်မှုဟာ သူ့ရဲ့သိစိတ်ကို လေးလံ စေမှာပဲ။ ဒါတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ကို ကင်ဆာ၊ တီဘီ၊ အိတ်စ် စတဲ့ ကုစားဖို့

မလွယ်တဲ့ ရောဂါများ AIDS အပါအဝင် ဖြစ်စေတာပါပဲ။ မိမိဘာသာ မေးကြည့်ပါ။ အသင့်နိုင်ငံ ၊ အမေရိက က ဘာဖြစ်လို့ အများဆုံး ခံစားနေရတာလဲ?။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်းအမြင့်မားဆုံးပဲ။ အမေရိကန်တွေ အမဲသား အများကြီးစားလို့ပါပဲ။ အခြားနိုင်ငံများထက် သူတို့က ပိုစားပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။ တရုတ်ပြည်နှင့် ကွန်မြူနစ်နိုင်ငံများမှာ ဘာဖြစ်လို့ ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း မမြင့်ရတာလဲ။ သူတို့မှာ အသားများများစားစား မရှိခဲ့လို့ပါပဲ။ သဘောပေါက်ပါသလား။ ဒါတွေကို သုတေသနက ပြောတာပဲ။ ကျွန်ုပ်က ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဟုတ်ပြီလား။ ကျွန်ုပ်ကို အပြစ်မတင်ကြပါနဲ့။

**မေး။** သက်သတ်လွတ် စားခြင်းအားဖြင့် ဝိညာဉ်ရေးအရ ဘာကောင်းကျိုး ရှိပါသလဲ?။

**ဆရာ။** အဲဒီလို မေးတာကို ဝမ်းသာပါတယ်။ လူအများစုက သက်သတ်လွတ် ကိစ္စ မေးတဲ့အခါမှာ ရုပ်ပုံရယ် ၊ အဟာရရယ်၊ ကျန်းမာရေးကိစ္စရယ် မေးကြတယ်။ အသင်ကတော့ ဝိညာဉ်အကျိုးကိုသာ အာရုံစူးစိုက် ဂရုစိုက်တာဖြစ်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းရဲ့ ဝိညာဉ်အကျိုးကတော့ သန့်ရှင်းတာ ၊ အကြမ်းမဖက်တာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

**သင် အသက်မသတ်ရ။** ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ကို မသတ်ရလို့ တားမြစ်တာဟာ လူကိုသာ ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘဲ သက်ရှိအားလုံးကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ တိရစ္ဆာန်များအားလုံးကို ကျွန်တော်တို့၏ မိတ်ဆွေဖြစ်ရန်၊ အကူအညီရရန် ဖန်တီးခဲ့တယ်လို့ မပြောဘူးလား။ တိရစ္ဆာန်များကို ကျွန်တော်တို့ရဲ့ စောင့်ရှောက်မှု အောက်မှာ ထားခဲ့တာမဟုတ်လား။ သူကပြောတယ်။ သူတို့ကို ဂရုစိုက်ပါ။ သူတို့

ပေါ်မှာ အုပ်ချုပ်ပါ။ မိမိရဲ့အစောင့်အရှောက်ခံ သတ္တဝါကို အုပ်ချုပ်တယ်ဆိုတာက သူတို့ကို သတ်ပြီးစားရတာပဲလား။ အဲလိုဆိုရင် မိမိဘေးနားမှာ ဘယ်သူမှ မရှိတဲ့ ဘုရင်မျိုးပဲ အသင်ဖြစ်လာလိမ့်မယ်?။ ဒါကြောင့်ဘုရားသခင် ပြောခဲ့တာကို နားလည်ပြီ မဟုတ်လား။ ကျွန်တော်တို့ လိုက်နာရမှာပဲ။ သူ့ကို ပြန်မေးနေဖို့ မလိုဘူး။ သူက ရှင်းလင်းအောင် ပြောခဲ့တာပဲ။ ဘုရားသခင်ကလွဲရင် ဘယ်သူက သူ့ကို ပိုနားလည်မှာလဲ။

ဒါဆိုရင် ဘုရားသခင်ကို နားလည်ဖို့က အသင်ကိုယ်တိုင် ဘုရားဖြစ်လာ မှပေါ့။ အသင်ဟာ ဘုရားလိုဖြစ်လာဖို့ ကျွန်ုပ် ဖိတ်ခေါ်ပါတယ်။ ဘုရားသခင်ကို အာရုံပြုပြီးတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာက ဘုရားသခင်ကို ကိုးကွယ်နေခြင်းမျိုး ကို မဆိုလိုဘဲ အသင်ကိုယ်တိုင် ဘုရားဖြစ်လာဖို့ပါပဲ။ ဘုရားနှင့်အသင်ဟာ တစ်သား တည်းပဲဆိုတာကို သိနေရမယ်။ **“ကျွန်ုပ်နှင့် ကျွန်ုပ်ရဲ့အဖဟာ တစ်ခုတည်းပဲ”** လို့ ယေရှုသခင်က မပြောခဲ့ဘူးလား။ သူနှင့် သူရဲ့ဖခင်က တစ်ခုတည်းပဲလို့ သူပြောခဲ့ ရင် ကျွန်တော်တို့လည်း သူ့ရဲ့ ဖခမည်းတော်နှင့် တစ်ခုတည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့လည်း ဘုရားသခင်ရဲ့ ကလေးတွေပဲ။ သခင်ယေရှုက ပြောခဲ့တာရှိသေးတယ်။ သူလုပ်သလို ကျွန်တော်တို့က ပိုကောင်း အောင် လုပ်နိုင်ပါတယ်လို့။ ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ဘုရားထက်တောင် ကောင်းရင် ကောင်းနေမယ်။ ဘယ်သူသိနိုင်မလဲ။

ဘာဖြစ်လို့ မျက်ကန်းနောက်လိပ်များ ဖြစ်နေရမလဲ။ ကျွန်တော်တို့ ကိုးကွယ်နေတာဟာ ဘာလဲဆိုတာကို သိဖို့လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ လက်မထက်ခင်မှာ လက်ထပ်ရမယ့် မိန်းကလေးဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတာကို သိဖို့

လိုအပ်သလိုမျိုးပဲ။ ခုကာလကြီးမှာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ ချိန်းတွေခြင်း မရှိဘဲနဲ့ လက်ထပ်လေ့ မရှိပါဘူး။ ဘုရားသခင်ကို မျက်ကန်းယုံကြည်မှုမျိုးနှင့် ဘာဖြစ်လို့ ရှိခိုးရမလဲ။ ဘုရားသခင်က ကျွန်တော်တို့ထံ ထင်ရှားပြီ။ ဘုရားသခင်ကို သိရှိရဖို့၊ ကျွန်တော်တို့က ဘုရားသခင်ကို တောင်းဆိုပိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ ဘယ်ဘုရားရဲ့ နောက်ကို လိုက်လိုတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်တို့မှာ ကိုယ်ပိုင်ရွေးချယ်နိုင်ခွင့် ရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်သတ်လွတ်စားသင့်တယ်လို့ ကျမ်းစာထဲမှာ အတိအလင်းပါရှိ တာမြင်ကြပြီ မဟုတ်လား။ ကမ္ဘာကြီးကို ကယ်တင်ရေးအတွက်၊ ကရုဏာ မေတ္တာတရားအတွက် ၊ စီးပွားရေးအတွက် ၊ သိပ္ပံနည်းလမ်းကျရေး အတွက်၊ မိမိရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကျွန်တော်တို့ဟာ သက်သတ်လွတ်သာ စားသင့်တယ်။

အချို့ သူတေသနစာစောင်ထဲမှာ ဖော်ပြထားတာ ရှိပါတယ်။ အကယ်၍ အမေရိက၊ အနောက်နိုင်ငံမှ လူများတစ်ပတ်ကို တစ်ရက်လောက် သက်သတ် လွတ်သာ စားကြမယ်ဆိုရင် နှစ်စဉ်ငတ်မွတ်နေသူပေါင်း ၁၆ သန်းကို ကယ်ဆယ် နိုင်တယ်လို့ ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသမား သူရဲကောင်း ကြီးအဖြစ် ခံယူကြပါ။ အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကြောင့် ကျွန်ုပ် ကျင့်ကြံတဲ့ နည်းကို မကျင့်ပေမယ့်၊ ကျွန်ုပ်နောက်သို့ မလိုက်ပေမယ့် ကျေးဇူးပြုပြီး သက်သတ် လွတ်စားကြပါ။ အသင်ရဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ကမ္ဘာကြီးရဲ့ ကောင်းကျိုး အတွက်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

**မေး။** ။ လူတိုင်းက အပင်ကိုစားလာတော့ အစာရေစာ ရှားပါးမှု မဖြစ်စေ နိုင်ဘူးလား?။

**ဆရာ။** ။ မပြစ်ပါဘူး ၊ မြေကွက်လေးတစ်ကွက်ပေါ်မှာ နွားစားမယ့် မြက်ပင်၊ ပြောင်းပင်များ စိုက်မယ့်အစား လူစားမယ့် ကောက်ပဲသီးနှံကို စိုက်မယ်ဆိုရင် ပမာဏအားဖြင့် ၁၄ - ဆ ပိုများတဲ့ အစာရရှိပါမယ်။ တစ်ဧကမှ ရရှိတဲ့ အပင်ရဲ့ အဟာရတန်ဖိုးဟာ ၈၀၀,၀၀၀ ကယ်လိုရီအင်အားရှိပါတယ်။ အဲဒီအဟာရများ အားလုံးကို တိရစ္ဆာန်အစာအဖြစ် ကျွေးလိုက်ပြီး တိရစ္ဆာန်ရဲ့အသားကိုမှ လူကစား မယ်ဆိုရင် အဲဒီပြစ်လာတဲ့ အသားပမာဏမှ ကယ်လိုရီအားဖြင့် ၂၀၀,၀၀၀ သာ ရရှိပါမယ်။ အဲဒါကြောင့် တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အစာချေဖျက်ရာမှာ ကယ်လိုရီ ၆၀၀,၀၀၀ ပျောက်ဆုံးသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သက်သတ်လွတ်အဟာရသည် အသားထက် ပိုချေးပေါ်ပြီး ပြုန်းတီးမှုလည်း နည်းပါးပါတယ်။

**မေး။** ။ ငါးကိုတော့ စားလို့ကောင်းတယ် မဟုတ်လား? ။

**ဆရာ။** ။ အသင်က စားလို့လို့ စားတာဆိုရင်တော့ မှန်တာပေါ့။ ဒါပေမယ့် သင်က သက်သတ်လွတ်စားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ငါးဟာ ဟင်းရွက်မဟုတ်တာတော့ သေချာတယ်။

**မေး။** ။ တချို့လူများက ပြောကြပါတယ်။ နှလုံးကောင်းရှိဖို့သာ အရေးကြီး ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားဖို့ မလိုပါဘူးလို့။ အဓိပ္ပာယ် ရှိပါသလား?။

**ဆရာ။** ။ လူတစ်ယောက်က နှလုံးကောင်းရှိတယ်လို့ဆိုရင် ဘာဖြစ်လို့ အခြား သက်ရှိရဲ့အသားကို စားနေရသေးတာလဲ။ သူတို့ရဲ့ ဒုက္ခကို မှန်းကြည့်နိုင်မယ်ဆိုရင် သူတို့ရဲ့ အသားကို စားဖို့အထိ နှလုံးတောင့်မာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အသားစားခြင်း သည် ကြင်နာမှုကင်းခြင်းပါပဲ။ နှလုံးကောင်းရှိသူက ဘယ် ဒီလို လုပ်နိုင်လိမ့်မလဲ။

ဆရာရှင်မြတ်လိန်ချီက ပြောပူးပါတယ်။ “**သူ့ရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို သတ်၊**

သူ့ရဲ့အသားကို စား၊ ဒီကမ္ဘာပေါ်မှာ ဒီလူထက် ရက်စက်တာ၊ စိတ်ပုပ်တာ၊ ယုတ်မာတာ ၊ မကောင်းဆိုးဝါးဆံတာ မရှိတော့ပါဘူး။ သူ့မှာ နှလုံးကောင်း ရှိတယ်လို့ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်လိုခံယူလို့ ဖြစ်တော့မလဲ”။

မန်းရှပ်ကလည်း ဆိုပါတယ်။ “အသက်ရှင်နေတာကို မြင်ရရင် သူသေတာကို မမြင်ရက်ပါဘူး။ သူညည်းညူသံ ပြုနေတာကို ကြားရရင် သူ့ရဲ့အသားကို မစားရက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူကောင်းသားများ အသား မြင်ရာမှ ဝေးဝေးရှောင်ရမယ်”

လူသားရဲ့ ဉာဏ်ရည်က တိရစ္ဆာန်ထက် မြင့်မားပါတယ်။ သူတို့တွေ ကျွန်တော်တို့ကို မခုခံနိုင်အောင် ကျွန်တော်တို့က လက်နက်အားကိုးနိုင်တယ်။ သူတို့တွေ မုန်းခြင်းတရားနဲ့ သေဆုံးရတာပေါ့။ မိမိထက် အားငယ်သော တိရစ္ဆာန်ကို အနိုင်အထက်ကျင့်တာ၊ ဒီလိုသတ်ဖြတ်တာဟာ သူကောင်းသားလို့ ခေါ်ဆိုခွင့် မရှိပါဘူး။ တိရစ္ဆာန်များ သတ်ဖြတ်ခံရတဲ့အခါ သူတို့မှာ ဝေဒနာပြင်း ထန်စွာ ခံရခြင်း၊ ကြောက်ခြင်းတရားဖြင့် လွမ်းမိုးနေခြင်း၊ မုန်းခြင်းတရားနှင့် ပြည့်ဝ နေခြင်းတို့ကြောင့် သူတို့ရဲ့ အသားထဲမှာ စားသုံးသူကို ဥပါဒ်ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အဆိပ်ထွက်ရှိမှု ဖြစ်စေခဲ့ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ရဲ့ တုန်ခါနှုန်းဟာ လူရဲ့ တုန်ခါနှုန်းထက် နိမ့်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ လူသားရဲ့ ဉာဏ်ရည်ဖြစ်ထွန်းမှုကို ဟန့်တား စေပါတယ်။

**မေး။** ။ ကြိုသလို သက်သတ်လွတ်သမား (ဟင်းရွက်နဲ့ အသားရောထားရင် ဟင်းရွက်ကို ရွေးစားသော) ဘဝမျိုးကော သင့်ပါရဲ့လား?။

**ဆရာ။** ။ မသင့်ပါ။ ဥပမာ—အစာက အဆိပ်ရည်ထဲ ထည့်လိုက်ပြီး ပြန်ထုတ်လာ

တဲ့အခါ အဲဒါအဆိပ်ဖြစ်သေးလား၊ မဖြစ်တော့ဘူးလား။ Mahaparinirvana သုတ္တန်ထဲမှာ မဟာကတ္တပ္ပမှ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ကို လျှောက်ထားရာမှာ “ဆွမ်းခံလို့ ရရှိလာတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ အသားနှင့်ရောမိသည်ရှိသော် ထိုအစာကို သုံးဆောင်နိုင်ပါသလား။ ဘယ်လိုများ သန့်ရှင်းအောင် ပြန်လုပ်ရပါ့မလဲ ဘုရား” ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဖြေကြားရာမှာ “အဲဒါကို ရေနှင့်ဆေးပြီး အသားနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်ခွဲထုတ်ရမယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို စားနိုင်တယ်”

အထက်ပါ လျှောက်ထားချက်အရ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အသားနှင့် ရောနေရင် စားလို့မဖြစ်ဘူး။ ပထမ ရေနှင့်ဆေးကြောပြီး အသားမှ ခွဲထုတ်ပြီးမှ စားနိုင်ပါမယ်။ အသားစားဖို့ နေနေသာသ ၊ ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်နှင့် သံဃာ များသည် သက်သတ်လွတ်ကိုသာ ဘုန်းပေးတော်မူကြောင်း ထင်ရှားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက လိမ်လည်ထွက်ဆိုတာက ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဟာ ကြံ့သလို သက်သတ်လွတ်စားသာ ဖြစ်တယ်။ အသားဆက်ကပ်လျှင် အသားကို ဘုန်းပေး တော်မူတယ်လို့ ဆိုကြတယ်။ ဒါလုံးဝ အဓိပ္ပာယ်မရှိပါဘူး။ အဲဒီလို ပြောဆိုသူ များသည် ကျမ်းဂန်များ အဖတ်နည်းသူများသာ ဖြစ်ရမယ်။ သို့မဟုတ်ပါက ကျမ်းဂန်များ ဖတ်ပြီးကောင်းမွန်စွာ နားမလည်လို့ပဲ ဖြစ်ရမယ်။

အိန္ဒိယမှာ ၉၀% ဟာ သက်သတ်လွတ်များဖြစ်ပါတယ်။ သင်္ကန်းအင်္ဂါနှင့် ဆွမ်းခံသူ ပုဂ္ဂိုလ်များကို လူများတွေ့ရှိရပါက သက်သတ်လွတ်ကိုသာ လောင်းလျှူ ရမှာဖြစ်ကြောင်း အားလုံးသိပြီးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကယ်တော့လည်း လူအများစုဟာ အသားပေးလျှူဖို့ မရှိပါဘူးဆိုတာ ဖော်ပြဖို့ပင် မလိုပေ။

**မေး။** ။ တစ်ချိန်က ၊ ဆရာတော်တစ်ပါး မိန့်ကြားတာက “ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဟာ

ဝက်ခြေထောက်ကို ဘုဉ်းပေးပြီး ဝမ်းတော်လားတယ်” လို့ ကြားပူးပါတယ်။ အဲဒါ မှန်ပါသလား?။

**ဆရာ။** ။ လုံးဝမှားပါတယ်။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဟာ မှီတစ်မျိုးစားပြီးနောက် ပရိနိဗ္ဗာန် စံတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှီရဲ့ နာမည်ကို ဗြာဟ္မာန်ဘာသာစကားမှ တိုက်ရိုက် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ရင် “ဝက်ခြေထောက်” လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ့် ဝက်ခြေ ထောက်ကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ တရုတ်စကားမှာ အသီးတစ်မျိုး (လောင်ကင်) ကို နဂါးမျက်လုံးလို့ ခေါ်သလိုပေါ့။ အရာပေါင်းများစွာမှာ နာမည်အားဖြင့် ဟင်းရွက် အမည်မဟုတ်ပေမယ့် တကယ်မှာတော့ ဟင်းရွက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ နဂါးမျက်လုံးလို့ပေါ့။ ဒီမှီတစ်မျိုးက ဗြာဟ္မာန်စကားမှာ “ဝက်ခြေ”၊ “ဝက်ပျော်” လို့ အဓိပ္ပာယ်ရပါတယ်။ ဒီမှီတစ်မျိုးဟာ ရှားပါးပြီး ရှာဖွေရခက်ပါတယ်။ တန်ဖိုးထားတဲ့ ဟင်းမယ်တစ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားသခင်ကို ဆက်ကပ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမှီဟာ မြေပေါ်မှာ မတွေ့ရဘဲ မြေအောက်မှာသာ တည်ရှိပါတယ်။ လူများ ဒီမှီကို ရှာချင်ယင် ဒီမှီကို ကြိုက်လှတဲ့ ဝက်အိုရဲ့ အကူအညီနဲ့ ရှာရပါတယ်။ ဝက်များက မှီရဲ့အနံ့ကို ရလျှင် သူတို့ရဲ့ ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီးကို တူးဆွပြီး မှီကို ရှာဖွေစားတော့တာပဲ။ ဒါကြောင့်မှီလို့ ဒီမှီကို “ဝက်ခြေ” ၊ “ဝက်ပျော်” လို့ ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီနာမည် နှစ်မျိုးစလုံးဟာ ယင်းမှီတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ဆိုလိုပါတယ်။ ကျမ်းဂန်ကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဘာသာပြန်ခြင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များက စကားလုံးရဲ့ ဆင်းသက်ပုံကို မသိခြင်းတို့ကြောင့် နောင်လာနောက်သားများဟာ ဗုဒ္ဓအပေါ် အထင်အမြင်မှားခဲ့ ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓကို “ကြမ်းတမ်းတဲ့ အသားစားဗုဒ္ဓ” အဖြစ် အမှတ်မှားစေခဲ့ပါတယ်။ ဒါဟာအလွန်မှ ဝမ်းနည်းဖွယ်ကောင်းပါတယ်။



**မေး။** ။ အသားကြိုက်သူ တချို့က ဆိုပါတယ်။ “ကျွန်ုပ်တို့က သားသတ်သူထံက အသားကို ဝယ်ယူတာ၊ ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တိုင် သတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် စားလို့ရတယ်” ဒါ မှန်ပါသလား?။

**ဖြေ။** ။ ဒါ မဟာအမှားကြီးပဲ။ စားချင်သူရှိလို့ သားသတ်သမား သတ်ရတာကို အသင်သိရပါလိမ့်မယ်။ Lankavatara သုတ္တန်မှာ ဗုဒ္ဓရှင်တော် မိန့်ကြားထားတာ ရှိပါတယ်။ **အကယ်၍ အသားစားသူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိဘူးဆိုယင် သတ်ဖြတ်မှုတွေ ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အသားစားသူနှင့် အသားသတ်သူသည် အပြစ်ရှိတာချင်း အတူတူပါပဲ။** သက်ရှိများစွာကို သတ်ဖြတ်သော အမှုရှိသည့်အတွက် သဘာဝဘေးဒဏ်တွေ ရှိလာတယ်။ လူသားက ပြုလုပ်သော ဘေးဒဏ်များ ရှိလာတယ်။ စစ်ပွဲသည်လည်း သတ်ဖြတ်မှုများလာလွန်းလို့ ဖြစ်ခဲ့ရတာပဲ။

**မေး။** ။ အချို့လူများက ဆိုကြတယ်။ သစ်ပင်ဟာ ယူရီးယားနှင့် ယူရိုကင်းနစ် လို အဆိပ်မျိုး မထုတ်တတ်သော်လည်း စိုက်ပျိုးသူများက ပိုးသတ်ဆေးများစွာ သုံးတော့ အဲဒါကျန်းမာရေးအတွက် မကောင်းဘူးဆိုတာ မှန်ပါသလား?။

**ဖြေ။** ။ အကယ်၍ လယ်သမားများ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ အဆိပ်ပြင်းထန်တဲ့ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများ၊ ဒီဒီတီ စသည်တို့ကို သီးနှံပင်များပေါ် အသုံးပြုပါက ကင်ဆာ၊ မြိုခြင်းနှင့် အသည်းရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်။ ဒီဒီတီလို အဆိပ်ဟာ အဆိတ်တွင်းသို့ စိမ့်ဝင်ပြီး တိရစ္ဆာန်ရဲ့ အဆိပ်ပြင်မှာ စုစည်းနေမိတတ်ပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်အသားကို စားတဲ့အခါမှာ ဒီဆိပ်မှာ စုစည်းမိနေတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးနှင့် အခြား အဆိပ်များကိုပါ ကိုယ်တွင်းသို့ ပို့လိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ဒီဆိပ်မှာ စုစည်းမိနေတဲ့

အဆိပ်ဟာ သစ်သီး ၊ သီးနှံ ၊ ဟင်းရွက်တို့ပေါ် တင်ရှိနေတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးထက်  
၁၃-ဆလောက် များပါတယ်။ သစ်သီးသစ်ရွက်ပေါ် တင်ရှိနေတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးကို  
ဆေးကြောပစ်လို့ ရပေမယ့် တိရစ္ဆာန်အဆီထဲမှာ စိမ့်ဝင်သွားတဲ့ ပိုးသတ်ဆေး  
တို့ကို ဖယ်ရှားဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ အဆီထဲမှာ စုစည်းမိတာကတော့ ပိုးသတ်ဆေးဟာ  
စုစည်းတတ်တဲ့သဘော ရှိနေလို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံး အစာကိုမှ ရွေးစား  
သော စားသုံးသူများမှာ အန္တရာယ် ပိုများပါတယ်။

အိုင်အိုဗာတက္ကသိုလ်ရဲ့ စမ်းသပ်ချက်အရ လူရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထဲရောက်  
နေတဲ့ ပိုးသတ်ဆေးများဟာ တိရစ္ဆာန်ထံမှ အားလုံးနီးပါး ရရှိလာတာ  
တွေ့ရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ တွေ့ရှိချက်အရ သက်သတ်လွတ်သမားရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ  
ပိုးသတ်ဆေးဟာ အသားစားသမားရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာရှိ ပိုးသတ်ဆေး၏ ထက်ဝက်သာ  
ရှိနေပါတယ်။ အသားထဲမှာ ပိုးသတ်ဆေးအပြင် အခြားအဆိပ်အတောက်  
များလည်း ရှိပါတယ်။ တိရစ္ဆာန်ကို မွေးမြူရာမှာ အသားပိုကောင်းမွန်အောင်။  
အသားရဲ့ အရသာနှင့် အသားရဲ့ အမျှင်ကောင်းအောင်၊ တိရစ္ဆာန် မြန်မြန်ကြီးထွား  
အောင် ၊ တိရစ္ဆာန်အစာထဲမှာ ဓာတုဗေဒပစ္စည်းများစွာ ပါဝင်ပါတယ်။

ဥပမာ-အသားကို ထိန်းသိမ်းပေးတဲ့ နိုက်ထရိုဇင်ဆေးဟာ ပြင်းထန်တဲ့  
အဆိပ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ နယူးယောက်တိုင်းစံ၊ ၁၈.၇.၇၁မှာ ဖော်ပြထား  
တာကတော့ အသားစားသူများ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပုန်းကွယ်နေတဲ့ အန္တရာယ်  
ကတော့ အသားထဲမှာပါရှိတဲ့ မလိုလားအပ်တဲ့ မမြင်ရတဲ့ ပစ္စည်းတွေပါပဲ။ ဥပမာ  
- ဗက်တီးရီးယားပိုး ၊ ထည့်ခဲ့ရသော ဓာတုဗေဒပစ္စည်း ၊ ပဋိဇီဝဆေး၊ ဟော်မုန်း၊  
ထိန်းသိမ်းဆေး ၊ ပိုးသတ်ဆေး စသည်တို့၏ အကြွင်းအကျန်များ ဖြစ်ပါတယ်။

အထက်ပါ ဆေးများအပြင် တိရစ္ဆာန်များကို ထိုးတဲ့ ကာကွယ်ဆေးတွေ ရှိသေးတယ်။ ဒီဆေးတွေဟာ အသားထဲမှာ တည်ရှိနေနိုင်တယ်။ အသားထဲမှာ ရေမပျော်နိုင်တဲ့ အပိုပစ္စည်းများ ၅၆% ပါရှိတယ်။ ဒီအတိုင်းဆိုယင် အသားထဲမှာ ရှိတဲ့ ပရိုတင်းထက် နို့၊ ပြောင်း၊ ပဲ၊ သီးနှံ၊ အသီးတို့ထဲမှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းက ပိုပြီး သန့်စင်ပါတယ်။ လူသားမှ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဒီအပိုဆောင်းရတဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေဟာ ကင်ဆာ၊ အခြားရောဂါများ ၊ အင်္ဂါမစုံကလေးများ ဖြစ်လာစေတတ်တယ်လို့ သုတေသန တွေ့ရှိချက်များ ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်လောင်းများ အနေနှင့် သန္ဓေသားရဲ့ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် သက်သတ်လွတ်သီးသန့်ကိုသာ ပို၍ပင် စားသင့်လှပါတယ်။ နို့သောက်လျှင် ကယ်လ်စီယမ် ဓာတ်ကို ရရှိမယ်။ ပဲကိုစားလျှင် ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရရှိမယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို စားလျှင် ဗိုက်တာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များရရှိစေပါသည်။

“ဆရာရှင်မြတ်တစ်ပါးဆိုသည်မှာ အခြားသူကိုလည်း ဆရာရှင်မြတ်ဖြစ်လာစေနိုင်တဲ့ သော့ပိုင်ဆိုင်သူ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ အသင်သည် ဘုရားသခင်နှင့် အတူတကွ တစ်ခုတည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ သင်ကိုယ်တိုင် ဆရာတော်ဖြစ်လာနိုင်တယ် ဆိုတာ သိလာအောင်ကူညီဖို့ပါဘဲ။ ဒါပါပဲ .... ဒါဟာဆရာတော်ရဲ့ တစ်ခုတည်းသာ တာဝန်ပါပဲ”။

### သက်သတ်လွတ်ပါဒ

(ကမ္ဘာ့ရှေးပါးမှုကို ကုစားရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း)  
ကမ္ဘာမြေပေါ်ရှိ သက်ရှိအရာအားလုံးအတွက် ၊ ရေသည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်

၁၁၄ - လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်သောချက်

ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်ချင်းတိုင်

၏။ စတော့ဟုမ်းရှိ နိုင်ငံတကာရေကိစ္စဌာန (SIWI) ၏လေ့လာဖော်ထုတ်ချက်အရ၊ ဤကမ္ဘာ၌ ရေအရင်းအမြစ်ကို ပိုမိုသုံးစွဲထားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ နောင်လာနောက်သား များအတွက် ရေမလောက်မှုပြဿနာရှိနိုင်ကြောင်း မီးမောင်းထိုးပြထားပါသည်။

၂၀၀၄ ခုနှစ်ဩဂုတ်လ ၁၆-၂၀ရက်၌ကျင်းပခဲ့သော SIWI ၏“ကမ္ဘာ့ ရေကိစ္စသတ္တပတ်” ဆွေးနွေးပွဲ၌၊ အောက်ပါအချက်အလက်များကို ချောက်ခြား ဖွယ်ရာ တွေ့ရှိရ၏။

ဆယ်စုနှစ်များစွာအတွင်း ၊ လူဦးရေတိုးတက်မှုထက်၊အစာကိုပို၍တိုး ထုတ်နိုင်ခဲ့၏။ ယခုမူ ထိုသို့တိုးထုတ်နိုင်ရန်အတွက် ရေလုံလောက်မှုမရှိတော့ပေ။

ကောက်ပဲသီးနှံ ကျွေး၍အသားထုတ်ကုန် ၊ အသား(၁) ကီလိုရရှိရန်၊ ရေ ၁၀၀၀၀ - ၁၅၀၀၀ ကီလိုသုံးခဲ့ရ၏။ (တွက်ချေကိုက်မှုနှုန်းထားသည်။ ၀.၀၁% သာရှိ၏။ ပုံမှန်စက်ရုံဖြစ်ပါက ၊ ထိုတွက်ချေကိုက်မှုကိန်းသည် ၊ စက်ရုံကိုအမြန် ဆုံးပယ်ရှားရမည်ဖြစ်၏။)

ကောက်ပဲသီးနှံ(၁)ကီလိုရရှိရန် ၊ ၄၀၀-၃၀၀၀ ကီလိုသောရေပမာဏလို အပ်၏။ (အသားထုတ်ခြင်း၏ ရေ ၁% သာလို၏)

စိမ့်ခန့်ခွဲခံရသောရေ၏ ၉၀% သည် ၊ စိုက်ပျိုးရေးသုံး၏။

တိုးတက်နေသော နိုင်ငံတွင် ၊စမ်းသပ်ချက်အရ ၊အသားစားသူတစ်ဦး သည် ၊ ရေ ၅၀၀၀ လီတာ (၁၁၀၀ ဂါလံနှင့်ညီသော သုံးစွဲမှုရှိပြီး ၊ သက်သတ်လွတ် တစ်ဦးသည် ရေ ၁၀၀၀-၂၀၀၀ လီတာ (၂၀၀-၄၀၀)ဂါလံနှင့်ညီမျှသော ရေပမာဏ သာသုံး၏။ (ဂါဒီရုံ / ၂၃/၈/၂၀၀၄ )

နောက်ထပ်သတင်းထုတ်ပြန်မှု၌ (SIWI ထံမှမဟုတ်)၊ အမေဇုန် အမြစ်စိမ်း သစ်တောကို ပိုမိုရှင်းလင်းခုတ်ထွင်ပြီး၊ ပဲပုပ်ပဲကိုပို၍ စိုက်ပျိုးကြ၏။ သို့သော်

ယင်းပဲများကို နွားကျွေးရန် စိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ လူသို့တိုက်ရိုက်ကျွေးမွေးသော်၊ အဟာရအားဖြင့် ပို၍တွက်ချေကိုက်မည်ဖြစ်ပါသည်။

လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်သော့ချက် စာအုပ်ငယ်ကိုလေ့လာဘူးသူများ၊ သတိထားမိပေလိမ့်မည်။ ဆရာရှင်မြတ် ချင်းဟိုင်းသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားထုတ်လုပ်မှု ဆက်နွယ်ပုံကိုသူမ၏ ပို့ချချက်များ၌ ပါဝင်နေကြောင်း၊ “သက်သက်လွတ်အဟာရ၏ ကောင်းကျိုးများ” ကဏ္ဍမှာတွေ့ရပါမည်။ အသားအတွက် တိရစ္ဆာန်မွေးမြူရေးပြုလုပ်ရာ၌ ၊ နောက်ဆက်တွဲကိစ္စများရှိနေ၏။ သစ်တောပြုန်းတီးမှု ၊ ကမ္ဘာ့အပူချိန်မြင့်တင်မှု ၊ ရေညစ်ညမ်းမှု ၊ ရေရှားပါးမှု ၊ သဲကန္တာရဖြစ်ထွန်းမှု ၊ စွမ်းအင်အလွဲသုံးစားပြုမှု ၊ ကမ္ဘာ့ငတ်မွတ်ဘေးတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ကမ္ဘာ၏ မြေ ၊ ရေ ၊ အင်အားစု ၊ လူ့စွမ်းအားကို အသားထုတ်လုပ်ရေးမှာ အသုံးပြုရာ၌ ကမ္ဘာ၏အရင်းအမြစ်ကို အကျိုးရှိစွာသုံးခြင်းမဟုတ်ပေ။

ကမ္ဘာ့ရေသုံးစွဲမှု ပမာဏကို သိသိသာသာလျှော့ချနိုင်စေရန်၊ လူသားများအနေဖြင့်၊ လူသားအဟာရကို အသုံးပြုရာ၌ ၊ နည်းသစ်ကိုစဉ်းစားရတော့မည်ဖြစ်ပါသည်။ သက်သတ်လွတ်စားခြင်းသည်၊ ဆိုလိုချက်ကို ပြည့်စုံစေသော၊ နည်းကောင်းဖြစ်ပါသည်။

**ဆက်လက်လေ့လာနိုင်ရန်**

- <http://www.worldwatercouncil.org/>
- <http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/3559542.stm>
- <http://news.bbc.co.uk/1/hi/sci/tech/2943946.stm>

**သက်သက်လွတ်သမားများအတွက် သတင်းကောင်း**

**လိုအပ်သော ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ပရိုတင်း**

ဝိညာဉ်ရေးရာ ကျင့်ကြံမှုအတွက် ၊ သက်သတ်လွတ်အဟာရသည်။

# Good News for Vegetarians

## The Essential Vegetable Protein

**A** vegetarian diet is not only of great benefit for our spiritual practice but it's also very healthy for us. However, we must pay special attention to the balance of nutrition and make sure that we do not lack the much needed vegetable protein.

There are two types of protein: animal protein and vegetable protein. Soybeans, chick peas and snow peas are some of the sources of vegetable protein. Keeping a vegetarian diet does not simply mean eating fried vegetables. Protein should be included to complete the nourishment a person requires.

Dr. Miller was a vegetarian his entire life. He practiced medicine and treated the poor in the Republic of China for forty years. He believed that we only need to eat cereals, beans, fruit and vegetables to get all the nourishment we need to maintain good health. According to Dr. Miller, "Bean curd is 'meat' of no bones."

"As soybean is very nutritious; supposing if people could only eat one kind of food and they ate soybeans, they would be able to survive longer."

Preparing a vegetarian meal is the same as cooking a meal with meat, except that vegetarian protein ingredients such as vegetarian chicken chunks, vegetarian ham or vegetarian meat slices are used in its place. For example, instead of cooking "saute shredded meat with celery" or "seaweed soup with egg," we can now cook it as "sauteed shredded vegetarian meat with celery" or "seaweed soup with bean curd sheets."

If you are in countries where these vegetarian protein ingredients are not readily available, you can contact your local Center of The Supreme Master Ching Hai International Association and we will provide information on some main suppliers and vegetarian restaurants for your reference.

As to how to cook vegetarian food, you may refer to **The Supreme Kitchen** that's published by The Supreme Master Ching Hai International Association, or any other vegetarian cookbooks.

In order to obtain a list with vegetarian restaurants around the world, please visit:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng1/food/restaurant/>

Here is a list of some vegetarian restaurants and vegetarian food companies for your reference.

## Vegetarian Houses around the World (Run by Fellow Initiates)

### **Africa Benin**

SM Bar Cafe Restaurant  
vegetarien(COTONOU)

Address: 07 BP 1022 COTONOU  
Tel: 229-90921569

Peace Foods

Address: C/1499  
VEDOKO(COTONOU)  
Tel: 229-95857274

### **America Canada**

#### **Vancouver**

Paradise Vegetarian NoodleHouse  
8681-10th Ave., Burnaby, B. C. V3N  
2S9, Vancouver, Canada  
Tel: 1-604-527-8138

*U.S.A.*

#### **Arizona**

Vegetarian House  
3239 E. Indian School Rd, Phoenix  
AZ 85018  
Tel: 1-602-264-3480

#### **Oregon**

Vegetarian House  
22 NW Fourth Ave, Portland, OR 97209  
Tel: 1-503-274-0160

#### **California-Los Angeles**

Au Lac Vegetarian Restaurant  
16563 Brookhurst St, Fountain  
Valley, CA 92708  
Tel: 1-714-418-0658

Veggie Panda Wok

903-b Foothill Blvd Upland, CA 91786  
Tel: 1-909-982-3882

Veggie Bistro

6557 Comstock Ave, Whittier, CA 90601  
Tel: 1-562-907-7898

Happy Veggie

7251 Warner Ave, Huntington Beach, CA 92647  
Tel: 1-714-375-9505

Vegan Tokyo Teriyaki

2518 South Figueroa, Los Angeles, CA 90007  
Tel: 1-213-747-6880

NV Vegetarian Restaurant

537 B Main St., Woodland, CA 95695  
Tel: (530) 662-6552

#### **Oakland**

Golden Lotus Vegetarian Restaurant  
1301 Franklin St. Oakland, CA 94612  
Tel: 1-510-893-0383

New World Vegetarian Restaurant

464 8th St. Oakland, CA 94607  
Tel: 1-510-444-2891

#### **San Francisco**

Golden Era Vegetarian Restaurant  
572 O'Farrell St, San Francisco, CA 94102  
Tel: 1-415-673-3136

**San Jose**

The Supreme Master Ching Hai International Association Vegetarian House  
520 East Santa Clara St, San Jose CA 95112  
Tel: 1-408-292-3798  
<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian/>

**Massachusetts Boston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
56 Hamilton St, Worcester MA 01604  
Tel: 1-508-831-1322

**Houston**

Quan Yin Vegetarian Restaurant  
10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072  
Tel: 1-281-498-7890

**Dallas**

Suma Veggie Cafe  
800 E Apache Rd, Richardson,  
TX 75081  
Tel: 1-972-889-8598

**Georgia**

Cafe Sunflower  
5975 Roswell Rd. Suite 353, Atlanta GA  
30328  
Tel: 1-404-256-1675

**Washington**

Teapot Vegetarian House  
345 15th Ave., E #201, Seattle WA 98112,  
Tel: 1-206-325-1010  
<http://www.teapotvegetarianhouse.com>

**Illinois**

Alice and Friends Vegetarian Cafe  
Address: 5812 N Broadway St. Chicago,  
IL 60660-3518, U.S.A.  
Tel: 1-773-275-8797

**Puerto Rico San Juan**

El Lucero de Salud de Puerto Rico  
1160 Americo Miranda Ave., San  
Juan, Puerto Rico

*Peru* **Lima**

SaborSupremo  
Av. Militar 2179 - Lince Lima 14  
Tel: 51-1-2650310.

Vida Light  
Address: Jr. Camaná 502 - Lima  
Tel: 51-1-426-1733

*Europe* *Germany*

**Munich**

S.M. Vegetarisch  
Amalienstrasse 45, 80799 Muenchen  
Tel: 49-89-281882

*France* **Paris**

Green Garden  
20, rue Nationale, 75013 Paris, France  
Tel / Fax: 33-1-45829954

*Spain* **Valencia**

The Nature Vegetarian Restaurant  
Plaza Vannes, 7 (G.V.Ramon y Cajal,  
36, dcha), 46007 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-394-0141

Restaurante Casa Vegetariana "Salud"  
Address: Calle Conde Altea, 44, bajo,  
46005 Valencia, Spain  
Tel: 34-96-3744-361

**Malaga**

Restaurante vegetariano EL LEGA-  
DO CELESTAL  
Calle PEREGRINO ,2  
29002 Malaga , Spain  
Tel: 34-95-235-1521



*United Kingdom* **London**

669 Holloway Rd, London, N19 5SE  
 Tel: 020-7281-8989, 020-7281-5363  
<http://www.thepekingpalace.com/>

Mr Man

236 Station Road, Edgware, Middlesex, HA8 7AU.

Tel: 020-8905-3033

<http://www.vegmrrman.com>

**Oceania***Australia* **Canberra**

Au Lac Vegetarian Restaurant  
 4/39 Woolley Street Dickson ACT  
 2602 Australia  
 Tel: 61-2-6262-8922

**Melbourne**

La Panella Bakery  
 465 High Street, Preston Victoria  
 3072, Australia  
 Tel/Fax: 61-3-9478-4443

**Sydney**

Tay Ho Vegetarian restaurant  
 11/68 John Street , Cabramatta, NSW 2166  
 Tel :61-2-9728-7052

**Asia***Hong Kong* **Tun Mun**

Nature House  
 Workshop No.6 5th Floor, Good Harvest Industrial Building, No.9Tsun Wen Rd Tuen Mun New Territories 506  
 Tel: (852) 2665-2280  
[www.naturehouse.com.hk](http://www.naturehouse.com.hk)  
[www.lovingocean.com](http://www.lovingocean.com)

*Japan* **Gunma**

Tea Room & Angel's Cookies  
 937 Takoji Kanbara Tsumagoi Agatsuma Gunma, Japan  
 Tel / Fax: 81-279-97-1065

Chiba

Pension Rikigen  
 86-1 Hasama, Tateyama-shi, Chiba-ken  
 294-0307 Japan  
 TEL:81-3-3291-4344 81-470-20-9127  
 FAX:81-3-3291-4345  
 URL:<http://www.rikigen.com>

*Korea*

SM Vegetarian Buffet  
 229-10, Poi-dong, Gangnam-gu,  
 Seoul, Republic of Korea  
 Tel: 82-2-576-9637

*Malaysia*

Supreme Healthy Vegetarian Foods  
 1179, Jalan Sri Putri 3/3, Taman Putri  
 Kulai , 81000, Kulai, Johor, Malaysia  
 Tel: 607-662-2518 Fax: 607-662-2512  
 E-mail : [Supreme2@tm.net.my](mailto:Supreme2@tm.net.my)

*Indonesia* **Surabaya**

Surya Ahimsa Vegetarian Restaurant  
 Jl. Walikota Mustajab 74  
 Tel: 62-31-5350466  
 E-mail : [ahimsa88@msn.com](mailto:ahimsa88@msn.com)

*Philippines*

Vegetarian House  
 #79 Burgos.St; Puerto Princesa City,  
 5300 Palawan, Philippines  
 Tel / Fax: 63-48-433-9248  
 E-mail: [veghouse@hotmail.com](mailto:veghouse@hotmail.com)

*When Master's Love fell upon my soul  
I'm reborn a youth.  
Just don't ask me what's the reason:  
Reason is not the logic of LOVE!*



*I am the mouthpiece  
Of the entire creation.  
Voicing openly  
Their sorrows and pains  
Of life after life in the ever rolling wheel of death.  
Pray, Compassionate Master  
Haster! Put it to an end.*



*Your Blessing pours forth to all and sundry.  
The bad and the good, The beautiful and the ugly,  
The sincere and the unworthy,  
Alike!  
Oh Master, I could never sing Your praise.  
Your Love I hold in my bosom,  
And sleep with it every night.*



*From Silent Tears  
~ By The Supreme Master Ching Hai ~*

## Publications

To elevate our spirits and provide inspiration for our daily lives, a rich collection of The Supreme Master Ching Hai's teachings are available in the form of books, videotapes, audiotapes, music cassettes, DVDs, MP3, and CDs.

In addition to the published books and tapes, a diverse array of Master's teachings can also be accessed quickly and free of charge from the Internet. For example, several web sites feature the most frequently published News magazine (see the "Quan Yin Web Sites" section below). Other featured online publications include Master's poetry and inspirational aphorisms, as well as lectures in the form of video and audio files.

Another widely distributed publication, now available from the Internet in **more than 60 languages**, is Master's introductory sample booklet.

To obtain a copy of the sample booklet, please visit the following web sites:

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkter-kontakt-mit-gott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm>  
(Formosa)

[http://www.Godsdirectcontact.us/sm21/sb/\(USA\)](http://www.Godsdirectcontact.us/sm21/sb/(USA))

### Books

Picking up one of Master's books in the middle of a busy day can be a lifesaver. Her words are a clear reminder of our own true Nature. Whether reading Her spiritually informative lectures in The Key of Immediate Enlightenment series or the deeply compassionate poetry contained in Silent Tears, gems of wisdom are always revealed.

In the list of books that follow, available volume numbers for each language are indicated in parentheses. For more information about obtaining these and other books, please see the "Obtaining Publications" section.

**The Key of Immediate Enlightenment - Special Edition/7-Day Retreat:**

A collection of Master's lectures in 1992 during a 7-day retreat in San Di Mun, Formosa. Available in English and Aulacese.

**Letters Between Master and Spiritual Practitioners:**

Available in English(1), Chinese(1-3), Aulacese(1-2), Spanish(1)

**Master Tells Stories:** Available in English, Chinese, Spanish, Aulacese, Korean, Japanese and Thai.

**Coloring Our Lives:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Chinese and English.

**God Takes Care of Everything —**

**Illustrated Tales of Wisdom from The Supreme Master Ching Hai:**

Available in Aulacese, Chinese, English, French, Japanese and Korean.

**The Supreme Master Ching Hai's Enlightening Humor – Your Halo Is Too Tight!**

Available in Chinese and English.

**Secrets to Effortless Spiritual Practice:** Available in Chinese and English.

**God's Direct Contact —The Way to Reach Peace:** A collection of The Supreme Master Ching Hai's lectures during Her 1999 European Lecture Tour.

Available in Chinese and English.

**Of God and Humans — Insights from Bible Stories**

This special anthology includes thirteen Bible narratives, uniquely retold by Master on various occasions. Available in Chinese and English.

**The Realization of Health--Returning to the Natural and Righteous Way of Living:**

Available in Chinese and English.

**Silent Tears:** A book of poems written by Master.

Available in German/French, English/Chinese/Aulacese, and Spanish, Portuguese, Korean and Filipino.

**Wu Tzu Poems:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese, English

**The Dream of a Butterfly:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

**The Old Time:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese and English.

**Pebbles and Gold:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese and English. .

**The Lost Memories:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

**Traces of Previous Lives:** A book of poems written by Master.

Available in Aulacese, Chinese and English.

**I Have Come to Take You Home:** A collection of quotes and spiritual teachings by Master. Available in Arabic, Aulacese, Bulgarian, Czech, Chinese, English, French, German, Greek, Hungarian, Indonesian, Italian, Korean, Polish, Spanish, Turkish, Romanian and Russian.

**Aphorisms:** Gems of eternal wisdom from Master.

Available in English/Chinese, Spanish/Portuguese, French/German and Korean.

**The Supreme Kitchen(1) - International Vegetarian Cuisine:** A collection of culinary delicacies from all parts of the world recommended by fellow practitioners.

Available in English/Chinese, Aulacese and Japanese.

**The Supreme Kitchen(2) - Home Taste Selections:**

Combined volume of English /Chinese

**One World... of Peace through Music:** A collection of interviews and musical compositions from a Benefit Concert in Los Angeles, California.

Combined volume of English/Aulacese/Chinese.

**A Collection of Art Creation by The Supreme Master Ching Hai:**

Available in a combined language edition of English/Aulacese/Chinese.

**S.M.Celestial Clothes (6):**

Available in a combined language edition of English/Chinese.

## Audio and Video Tapes

Watching Master's videotapes can restore our perspective and provide a reminder of our true Self. With wisdom often conveyed through humor, Her words and gestures also bring the warmth of laughter to our hearts. In addition, the audiotape version of these lectures and talks with initiates will transform any commute into an enjoyable experience.

A small representation of available tapes is listed below. For more information about obtaining these and other tapes, please see the "Obtaining Publications" section.

**A Prayer for World Peace:** Lecture in Ljubljana, Slovenia.

**Be Your Own Master:** Group Meditation in AT, USA.

**The Invisible Passageway:** Lecture in Durban, South Africa.

**The Importance of Human Dignity:** Group Meditation in NJ, USA.

**Connecting Yourself with God:** Lecture in Lisbon, Portugal.

**How to Love Your Enemy:** Group Meditation in Santimen, Formosa.

**Return to the Innocence of Childhood:** Lecture in Stockholm, Sweden.

**The Way to Find the Treasure Within:** Group Meditation in Chiang Mai, Thailand.

**Together We Can Choose a Bright Destiny:** Lecture in Warsaw, Poland.

**The Choices of Each Soul:** Group Meditation in LA, USA.

**Walk the Way of Love:** Group Meditation in London, England

**Let Others Believe God the Way They Want:** Group Meditation in LA, USA.

## Music Cassettes and CDs

Master's musical gifts to us include Buddhist chanting, poetry, and original compositions that are played on traditional instruments such as Chinese zither and mandolin.

Many of the musical compositions and lectures are available on both cassette and CD. For more information about obtaining these and other compositions, please see the "Obtaining Publications" section.

**Buddhist Chanting:** Vols 1, 2, 3.(Meditation chanting )

**Holy Chanting:** Hallelujah

**Collection of Music Composed by Master:** (Vols 1-9) Original compositions played on dulcimer, harp, piano, Chinese zither, digital piano, and more.

### Poetry Collections

**Traces of Previous Lives :** Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Aulacese

**A Path to Love Legends:** Vols 1,2,3 ( CD,Video, Audio tapes) Aulacese

**Beyond the Realm of Time:** (CD,DVD) Aulacese

**A Touch of Fragrance :** (CD) Aulacese

**That and This Day :** (CD) Aulacese

**Dream in the Night:** (CD,DVD) Aulacese

**What the Hell! :** (CD) Aulacese

**Please Keep Forever :** (CD) Aulacese

**Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai:** (CD) English, Aulacese, Chinese

**The Song of Love :** (DVD) Aulacese and English

## DVDs

Code	Title	Place
184	The Truth About The World–Maitreya Buddha & Six Children	Hsihu,Formosa
240	Leading The World IntoANew Era	Hsihu, Formosa
260	The Mystery OfThe World Beyond	UN., U.S.A.
356	Let God Serve Through Us	U.N.Geneva,Switzerland
389	Songs & Compositions of The Supreme Master Ching Hai – MTV	
396	Forgive Yourself	CA., U.S.A.
401	The Mystery of Cause And Effect	Bangkok, Thailand
444	Rely on Yourself (1,2)	Hawaii, U.S.A.
467	The Suffering of This World Comes From Our Ignorance	Singapore
474	WeAreAlways Together	Paris, France
493	Appreciate The Value of Initiation	Hamburg, Germany
497	WeAreAlways Together	Hamburg, Germany
501	The Way of Family Harmony	Hsihu, Formosa
512	How To Practice In The Complicated Society	Hsihu, Formosa
513	The Best Way To Beautify Yourself	Hsihu, Formosa
549	The Mark of A Great Saint	Phnom Penh, Cambodia
560	Each Soul Is The Master	Raising Center Cambodia

562	The God Consciousness Is in Everything	Raising Center, Cambodia
571	The True Manifestation of A Living Master	Hyatt Hotel, Long Beach, CA, U.S.A.
582	Be Determined On the Spiritual Path	Australia
588	Master's Pilgrimage to the Himalayas (Part 1, 2)	LA Center, U.S.A.
600	The Real Meaning of Ahimsa	Pune, India
602	Our Child Nature is God	LA Center, U.S.A.
603	Entering The Blissful Union of God	Singapore
604	Spiritual Life and Professional Ethics	Washington D.C., U.S.A.
605	The Purpose of Enlightenment	Washington D.C., U.S.A.
608	The Methods of Spiritual Improvement	Washington D.C., U.S.A.
611	Eternal Care From A True Master	Washington D.C., U.S.A.
618	Sacred Romance	Sangju, Korea Young Dong Center
620	The True Master Power	Young Dong Center; Sangju; Korea
622	Bringing Perfection Into This World	Young Dong Center; Sangju; Korea
626	The Choices of Each Soul	LA Center, U.S.A.
638	Bring Out the Best in Yourself	Florida Center, U.S.A.
642	Divine Love Is the Only True Love	Los Angeles, U.S.A.
648	The Way to End Wars	Edinburgh, Scotland
656	Spirituality Shines in Adversities	Dublin, Ireland
662	Face Life With Courage	London, England
668	The Invisible Passage Way	Durban, South Africa
665a	Pacifying The Mind	Istanbul, Turke
667	Be a Torchbearer for God	Johannesburg, South Africa
670	Our Perfect Nature	Florida Center, U.S.A
671	To Be Enlightened	Tel Aviv, Israel
673	Transcend Emotions	Cape Town, South Africa
674	Walking In Love And Laughter	Cape Town, South Africa
676	Parliament of the World's Religions	Cape Town, South Africa
677	The Smile of an Angel	Bangkok, Thailand
680	Beyond the Emptiness of Existence	Bangkok, Thailand
681	The Heart of A Child	Bangkok, Thailand
685	Concentration On Work: A Way of Spiritual Practice	Bangkok, Thailand
688	Loves The True Essence Of Life	Malaysia
689	Enlightenment and Ignorance	Nepal
690	True Happiness Is Recognizing Our True Nature	Hong Kong
691	Illusion Is A Reflection of Reality	Manila, Philippines
692	Listening Inwardly To Our Self-Nature	Taoyuan, Formosa
693	Wisdom & Concentration	Tokyo, Japan
694	Life Continues Forever	Seoul, Korea



- 695 A Spiritual & Intellectual Interchange  
A Conference at the Academia Sinica Formosa
- 696 Freedom Beyond The Body & Mind Young Tong, Korea
- 701 To Impart The Great Teaching Yong Dong, Korea
- 705 Waking Up from the Dream Seoul Center, Korea
- 709 An Evening with the Stars Los Angeles, CA, U.S.A.
- 710 Celebrating Master's Birthday (Part I, II) Young Dong, Korea
- 711 The Hotel Called Life Fresno, California, U.S.A.
- 712 The Divine Intelligence of Animals Florida Center, U.S.A.
- 716 A Natural Way to Love God Florida Center, U.S.A.
- 718 Love is Always Good Florida Center, U.S.A.
- 719 Overcoming Bad Habits Florida Center, U.S.A.
- 726 A Selfless Motive Florida Center, U.S.A.
- 737 To Practice with Ease Florida Center, U.S.A.
- 739 Master's Transformation Body Florida Center, U.S.A.
- 741 The Millennium Eve Performance Bangkok, Thailand
- 742 Elevating the World with Spiritual Practice Hsihu, Formosa; Hong Kong and China
- 743 Buddha's Sadness (MTV) U.S.A. & Au Lac
- 744 Since I've Loved You (MTV) U.S.A. & Au Lac
- 751 Non-Regression Bodhisattvas Hsihu, Formosa
- 754 The Ladder of Spiritual Enlightenment Florida Center U.S.A.
- 755 The Laughing Saints Florida Center U.S.A.
- 757 The Truth of Masters' Realm Florida Center U.S.A.
- 756 The Value of Being Honest Florida Center U.S.A.
- 758 The Power to Transmit Enlightenment Florida Center U.S.A.
- 759 Au Lac in Ancient Times Houston, Texas, U.S.A.
- 760 The Real Heroes Staton, CA, U.S.A.
- 761 The Song of Love Hungary Center
- 762 Dealing with Karma Mexico City Center, Mexico / San Jose Center, Costa Rica
- 764 Dream in the Night (MTV)
- 765 Beyond the Realm of Time (MTV)
- Sun TV Art and Spirituality (Collections) Formosa
- TV1 Walk the Way of a Living Saint
- TV4 Love Beyond Boundaries
- .....etc.

## Obtaining Publications

All publications are offered at near-cost prices. If you want to purchase or order a publication, please check first with your local Center or contact person for availability. To obtain a listing of available publications, you can check with your local Center, or visit the following web site:

**[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)**

In addition, many of the online News magazine issues provide listings of recently released books and tapes. The exhibit area at retreats is also an excellent place to get a firsthand view of Master's books, tapes, pictures, paintings and jewelry.

If necessary, you may order directly from the headquarters in Formosa (P.O.Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC). A detailed catalog is also available upon request.

## Quan Yin WWW Sites

God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai International Association's global Internet:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Access a directory of Quan Yin web sites worldwide, available to browse in many languages, as well as 24-hour access to the TV program, A Journey through Aesthetic Realms. You can download or subscribe to The Supreme Master Ching Hai News, available in eBook or printable format. Multilingual editions of The Key of Immediate Enlightenment sample booklet are also available.

အထောက်အကူပြုသည့်အပြင် ၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက်လည်းကောင်း မွန်စေ၏။ သို့သော်လည်း အဟာရ၏မျှတမှုကို ဂရုပြုဖို့လိုအပ်ပါသည်။ ဟင်းသီး ဟင်းရွက်ထံမှရရှိနိုင်မည့် ပရိုတင်းဓာတ်မချို့တဲ့စေရန် ဖြစ်ပါသည်။

ပရိုတင်းဓာတ်ဆိုလျှင် နှစ်မျိုးနှစ်စားရှိ၏။ တိဂုဏ်နှစ်ခုမှရသော ပရိုတင်းဓာတ် နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှရသော ပရိုတင်းဓာတ်ဟူ၍ ဖြစ်၏။ ပဲပုပ်ပဲ ၊ ပဲဒိဗိမ်း၊ ကုလားပဲတို့သည် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှရသော ပရိုတင်းဓာတ်သည် နမူနာအချို့ဖြစ် ၏။ သက်သက်လွတ်စားသည်ဆိုရာ၌ ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ဖြစ်ပြီးရော မဟုတ်ပဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ လိုအပ်ချက်ပြည့်မီစေရန် ၊ အဟာရဓာတ်များ ပြည့်စုံရန် ဂရုစိုက် ရပေမည်။

ဒေါက်တာမီလာသည် တစ်သက်တာ သက်သတ်လွတ်ဖြစ်ပါ၏။ သူသည် ထိုင်ဝမ်၌ နှစ်လေးဆယ်ဆေးကုသမှု ၊ ဆင်းရဲသူများကို စောင့်ရှောက်မှုပြုခဲ့သည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် လိုလောက်သော အဟာရဓာတ်လိုလောက်စွာရရှိရန်မှာ၊ ကောက်ပဲသီးနှံ ၊ ပဲ၊ အသီး ၊ ဟင်းရွက်များ စားရလျှင် လိုလောက်သည်ဟု ယုံကြည်၏။ ဒေါက်တာမီလာ၏ စကားအရ “ပဲပြား တို့ဖူးသည်၊ အရိုးမဲ့အသား နှင့် ညီ၏” တဲ့။

ပဲပုပ်ပဲသည် အဟာရဓာတ်ပြည့်စုံသောကြောင့် ၊ လူသားသည် အစာ တစ်မျိုးတည်းကိုသာ စားရမည်ဆိုလျှင်၊ ပဲပုပ်ပဲကို စားပါက အသက်ရှည်ကြာစွာ နေနိုင်ပါသည်။

သက်သတ်လွတ်ဟင်းလျားများ ပြင်ဆင်ရာ၌ ၊ အသားဟင်းလျားများနှင့် မခြားချက်ပြုတ်ရသည်သာ ဖြစ်၏ ။ အသက်သတ်ခြင်းနှင့် ကင်းလွတ်သော

၃။ [www. Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm](http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/publication/sample/sample.htm)(Formosa)

၄။ [www. godsdirectcontact.us/sm 21/sb](http://www.godsdirectcontact.us/sm 21/sb)

ဆရာရှင်မြတ်၏ စာအုပ်ကို လေ့လာမိခြင်းဖြင့် ၊ ဘဝမှာ အရေးကြီးသော ကယ်တင်မှု ဖြစ်သွားစေနိုင်ပါသည်။ မိမိ၏ မူလသဘာဝကို ပြန်လည်သိရှိစေရန် လွယ်ကူသောနေ့စဉ်သုံး ဝေါဟာရသာ သုံးထားပါသည်။ ကဗျာများ ၊ ပုံပြင်များ ၊ ဟာသများပါရှိပါသည်။ ဆရာရှင်မြတ်၏ ကိုးကားဖွယ်ရာ စကားစုများ၊ သက်သတ်လွတ် ဟင်းချက်နည်းများ ၊ ဝိညာဉ်ရေးရာကို အားပေးသောအလှတန်ဆာများ ၊ အဝတ်ဒီဇိုင်းများပါတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဆရာရှင်မြတ်သည် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်များစွာ နေရာများစွာ ၊ ခမ်းနားထည်ဝါစွာ ဟောပြောပို့ချမှုပြုနေသည်။ ထိုဟောပြောပွဲများကို ဗီဒီယို ၊ ဒီဗီဒီများအဖြစ် ထုတ်ဝေလေ့ရှိသည်။ စာဖတ်ခြင်းထက် လှုပ်ရှားမှုပုံပါ တွေ့မြင်ရပါက ပို၍ ထိရောက်မှုရှိပါသည်။ ယင်းဒီဗီဒီများကို ဘာသာပြန်စာတမ်းထိုးများ အသံများ ကြိုက်ရာကိုရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။ ဒီဗီဒီအမှတ် ၁၈၄ မှ ၇၅၈ ထိ ရရှိနေပြီဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်များ၊ ရုပ်သံခွေများသည် ထုတ်လုပ်မှု၏ တန်ဖိုးခန့်မျှသာဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာလိုပါက

[www.smchbooks.com](http://www.smchbooks.com)

[www.Godsdirectcoritact.org.tw/eng/links/links/htm](http://www.Godsdirectcoritact.org.tw/eng/links/links/htm)

ကမ္ဘာပေါ်၌ သက်သတ်လွတ်စားဖွယ်ဆိုင်များလည်း တိုးပွားနေပြီဖြစ်ပါသည်။

သက်သတ်လွတ်သမားအတွက် ကောင်းသတင်းများ - ၁၁၇  
အသားတုအစားများ ရှိနေ၏။ ဥပမာ- အသားမျှင်နှင့် ဟင်းရွက်ဟင်းဆီပါစို့ ၊  
အသားတု အမျှင်နှင့် ဟင်းရွက်ဟင်းချက်နိုင်ပြီ ဖြစ်သလို ၊ ပင်လယ်ရေမှော်နှင့်  
ကြက်ဥဟင်းချိုဆိုပါစို့ ၊ ပင်လယ်ရေမှော်နှင့် ပဲပြားဖြင့်ချက်၍ ရနေပြီ ဖြစ်၏။

အကယ်၍ အသင် နေထိုင်သောနိုင်ငံ၌၊ ခေတ်ပေါ်အသားတုများ မရရှိ  
နိုင်၍ လိုလားပါက၊ ဆရာရှင်မြတ်ချင်းဟိုင်၏ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများနှင့်  
ဆက်သွယ်ပြီး အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတကာ သက်သတ်လွတ်ကုန်ကြမ်း  
ဆိုင်များ၊ သက်သတ်လွတ်စား သောက်ဆိုင်များ၊ များစွာရှိနေပြီ ဖြစ်ပါသည်။

သက်သတ်လွတ်ကုန်ကြမ်းနှင့် စားသောက်ဆိုင်များ၏ လိပ်စာကို လိုလား  
ပါက ၊ အောက်ပါလိပ်စာ၌ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/ch1/index.htm>

### **ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုများ**

လောကုတ္တရာဆိုင်ရာကိစ္စများ ၊ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အထောက်အကူပြုစေရန်၊  
ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်၏ ဟောကြားချက်စာအုပ်များ၊ ဗီဒီယိုခွေများ၊ ကတ်ဆက်ခွေ  
များ CD, VCD, DVD , MP3 များပါ အသင့်ရှိပါသည်။

လစဉ်ထုတ်ဝေငွေများကို အင်္ဂလိပ်နှင့်ဘာသာပြန်များ ဝတ်ဆိုင်များ  
ရှာယူနိုင်ပါသည်။ ထိပ်ခေါင်ဆရာရှင်မြတ်၏ လျှပ်တစ်ပြက်ထိုးထွင်းဉာဏ်သော့ချက်  
နမူနာစာအုပ်ငယ်ကို ဘာသာပေါင်း (၅၀)သို့ ဘာသာပြန်ပြီးသားဖြစ်ပြီး အောက်  
ဖော်ပြပါ ဝိတ်ဆိုင်များ၌ ရရှိပါသည်။

၁ ။ [www.Godsdirectcontact.org/sample/\(U.S.A.\)](http://www.Godsdirectcontact.org/sample/(U.S.A.))

<http://Godsdirectcontact.com/vegetarian>

supreme 2 @ tm.net.my

ahimsa 88 @ msn.com

ကမ္ဘာပေါ်၌ ထိပ်ခေါင်းဆရာရှင်မြတ်၏ သီလနှင့် တရားကျင့်စဉ်ကို လက်ခံ ကျင့်ကြံသူများလာရာ တိုင်းပြည်တိုင်း နီးပါး၌ ဆက်သွယ်ရန် ရုံးခန်း၊ လူပုဂ္ဂိုလ်၏ လိပ်စာများထားရှိလာပါသည်။ အဓိကမှာ ဖော်မိဆာနှင့် အမေရိကန်တွင်ရှိပါသည်။

The Supreme Master Ching Hai International Association

P.O.Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC

P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A

ဆရာရှင်မြတ်၏ ဟောကြားချက်များကို ဖော်မိဆာနှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံမှ နေ၍ ဂြိုဟ်တု TV နှင့် cable များ ဖမ်းယူ ရှုစားနိုင်ပါသည်။

တနင်္ဂနွေ ၁၀-၁၀း၃၀ (ထိုင်ပေအချိန် ၊ လော့စ်အိန်ဂျယ်လီအချိန်)

TV @ Godsdirectcontact.org

### ကျွန်ုပ်တို့နှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း

The disciples, or fellow practitioners of Master Ching Hai have established many Associations and Centers throughout the world. The main Center for publishing is in Formosa:

**The Supreme Master Ching Hai International Association**

**P.O. Box 9, Hsihu Miaolia 36899, Formosa, ROC**

# How to Contact Us

The Supreme Master Ching Hai International Association  
 P.O. Box 9, Hsihu Miaoli 36899, Formosa, ROC  
 P.O.Box 730247, San Jose, CA 95173-0247, U.S.A.

\*In the the following list are those among the good nations in which basic or greater freedom of faith is respected. If there is no contact person in your area, please contact our headquarters or our office nearest to you.

The contents of our worldwide liaison practitioners list may change sometimes; for the latest information, please visit:

<http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/cp/index.htm> (English)

## AFRICA:

- \* **Angola:** Center / 244 923 338082 / luandacentre@yahoo.com
- \* **Benin:** Center / 229-21-383982 / smbenin@yahoo.fr
- \* **Burkina Faso:** Ouagadougou Center / 226-50-341704 / smburkinafaso@yahoo.fr
- \* **Cameroon:** Douala Center / 237-3-437232 / smcameroon@hotmail.com
- \* **Dem.Rep. of the Congo:** Kinshasa Center / 243-810583010 / blessedcongo@yahoo.fr
- \* **Ghana:** Center / 233-277607-528 / smghanac@yahoo.com
- \* **Kenya:** Center / 254-726944744 / smoothgoing@gmail.com
- \* **Madagascar:** Antananarivo / Mr. Eric Razahidah / 261-33-1115197 / hidahraza@yahoo.fr
- \* **Mauritius:**  
 Port Louis / Mr. Liang Dong Sheng / 230-2566286  
 Port Louis / Ms. Josiane Chan She Ping / 230-242-0462 / smchmauritiust@intnet.net
- \* **R.S.Africa:**  
 Cape Town / Center / 27-83-952-5744 / capetowncentre@yahoo.com  
 Johannesburg / Mr. Gerhard Vosloo / 27-82570-4437 / ghvosloo@mweb.co.za  
 Johannesburg / Ms. Khenia Refiloe Truelove / 27-83-5014853 / emzinikababa@yahoo.com
- \* **Togo:**  
 Kpalime / Center / 228-4-410-948  
 Lome / Center / 228-2-222-864 / smtogo@yahoo.com  
 Lome / Mr. David Chine / 228-2-215-551
- \* **Uganda:** Kampala / Mr. Samuel Luyimbaazi / 256-7764-9807 / semazima@yahoo.com

## AMERICA

- \* **Argentina:** Buenos Aires / Ms. Mabel Alicia Kaplan / 54-11-4545-4640 / regresandoacasa25@yahoo.com.ar
- \* **Bolivia:**  
 Santa Cruz / Ms. Adalina da gracia munhoz / 591-3-3301758 / adamunhoz@hotmail.com  
 Trinidad: Mr. Wu Chao Shien / 591-4625964

**\* Brazil:**

Belem / Mr. Wei Cheng Wu / 55-91-32234424, 55-91-32746611 / belemcenter@yahoo.com.br  
Goiania / Mr. & Mrs. Erwin Madrid / 55-62-3941-4510 / erwinserrano@terra.com.br  
Recife / Recife Center / recifecenter@click21.com.br  
Recife / Ms. Maria Vasconcelos de Oliveira / 55-81-3326-9048 / mariaoliveira\_cultural@click21.com.br  
Recife / Ms. Monica Tereza Nogueira / 55-81-8742-3431, 55-81-3304-0452  
San Paulo / Center / 55-11-5904-3083, 55-11-5579-1180 / br\_center@yahoo.com.br

**\* Canada:**

Edmonton / Mr. Brian Hokanson / 1-780-444-6568  
Edmonton / Mr. & Mrs. Dang Van Sang / 1-780-963 5240 / anh2sd@hotmail.com  
London / Center / 1-519-933-7162 / uniself@yahoo.com  
Montreal / Center / 1-514-277-4655 / smchmontreal@sympatico.ca  
Montreal / Ms. Euchariste Pierre / 1-514-481-9816 / p\_euchariste1@sympatico.ca  
Montreal / Mr. Hung The Nguyen / 1-514-494-7511 / thehungnguyen@sympatico.ca  
Ottawa / Mr. Jianbo Wu / 1-613-829-5668 / jianbowu2002@yahoo.ca  
Ottawa / Ms. Jean Agnes Campbell / 1-613-839-2931 / jean.quanyin@gmail.com  
Toronto / Center / 1-416-503-0515  
Toronto / Ms. Diep Hoa / 1-905-828-2279 / hoadiep0723@yahoo.com  
Toronto / Mr. & Mrs. Lenh Van Pham / 1-416-282-5297 / hiepham@rogers.com  
Toronto / Liaison Office / torontocontact@yahoo.ca  
Vancouver / Ms. Li-Hwa Liao / 1-604-541-1530 / jsung2277@yahoo.ca  
Vancouver / Ms. Sheila Coodin / 1-604-580-4087 / qycontactperson@yahoo.ca  
Vancouver / Ms. Nguyen Thi Yen / 1-604-581-7230 / yentnguyen2002@yahoo.com

**\* Chile:**

La Serena / Mr. Esteban Zapata Guzman / 56-51-451019 / laserenacenter@hotmail.com  
Santiago / Center / 56-2-6385901 / chilecenter1@yahoo.com  
Santiago / Mrs. Millaray Lizana Lizana / 56-2-4544278 / millaraynoemi@yahoo.com  
Santiago / Mrs. Jacqueline Barrientos / 56-2-3147786 / jackybarrientos@gmail.com

**\* Colombia:** Bogota Center / 57-1-2712861 / luzdelsonido@yahoo.com

**\* Costa Rica:**

San Jose / Center / 506-2200-753  
San Jose / Ms. Laura Chen / 506-3632-748 / lauracmesa401@hotmail.com  
**\* Honduras:** Tegucigalpa / Ms. Edith Sagrario Ochoa / 504-2250120

**\* Mexico:**

Mexicali / Ms. Sonia Valenzuela / 1-928-317-8535 / valenzuela\_sonia@hotmail.com  
Mexico State / Liaison Office / 52-55-5852-1256 / texcenter@gmail.com  
Monterrey / Mr. Roque Antonio Leal Suffo / 52-8-18104-1604 / monterreycen@yahoo.com.mx

**\* Nicaragua:** Managua / Mrs. Pastora Valdivia Iglesias / 505-248-3651 / pastora7iglesia@yahoo.com

**\* Panama:**

Panama / Center / 507-236-7495  
Panama / Ms. Maritza E.R. de Leone / 507-6673-2220 / mrloneo2@yahoo.com  
**\* Paraguay:** Asuncion / Ms. Emilce Cespedes Gimenez / 595-21-523684 / ec\_py2002@yahoo.com.ar

**\* Peru:**

Arequipa / Mr. Julio Cardenas Pelizzari / 51-54-453828 / qvarequipa@yahoo.com  
Cusco / Ms. Patricia Kross Canal / 51-84-232682 / cuscocentro@yahoo.com  
Lima / Mr. Edgar Nadal & Ms. Teresa de Nadal / 51-1-4667737 / edyter@viabcp.com  
Lima / Mr. Victor Carrera / 51-1-2650310  
Puno / Ms. Mercedes Rodriguez / 51-54-353039 / punocentroperu@yahoo.es



Trujillo / Mr. & Mrs. Raquel Segura Prado / 51-44-221688 / rsp\_trujillo@hotmail.com

**\* USA:**

Arizona: Center / 1-602-264-3480

Arizona: Mr. & Mrs. Kenny Ngo / 1-602-404-5341 / kennynngoaz@hotmail.com

Arkansas: Mr. Robert Jeffreys / 1-479-253-8287 / bobedj@cox.net

California:

Fresno / Ms. Frances Lozano / 1-559-322-9793 / estudios62301@yahoo.com

Los Angeles / Center / 1-951-674-7814

Los Angeles / Mr. & Mrs. Tsung-Liang Lin / 1-626-914-4127 / tllin54@hotmail.com

Los Angeles / Mr. Gerald Martin / 1-310-836-2740 / gmartin0999@hotmail.com

Los Angeles / Ms. Chiem, Mai Le / 1-714-924-5327 / smlw31@yahoo.com

Sacramento / Mr. & Mrs. Hieu De Tu / 1-916-682-9540 / saccenter@gmail.com

San Diego / Center / 1-619-280-7982 / quanyinsd@juno.com

San Diego / Mr. & Mrs. Tran Van Luu / 1-619-475-9891

San Francisco / Center / khoaluong@aol.com

San Francisco / Mr. & Mrs. Khoa Dang Luong / 1-415-753-2922

San Francisco / Mr. & Mrs. Dan Hoang / 1-415-333-9119 / sfcenter@hotmail.com

San Jose / Ms. Sophie Lapaire / 1-650-464-8066 / Margorifico@yahoo.com

San Jose / Mr. Loc Petrus / 1-510-813-2300 / petrussl.2k4@gmail.com

Colorado: Ms. Victoria Singson / 1-303-986-1248 / torahi@ureach.com

Florida:

Cape Coral / Mr. & Mrs. Thai Dinh Nguyen / 1-239-458-2639 / CapeCoralCenter@gmail.com

Cape Coral / Ms. Trina L. Stokes / 1-239-433-9369 / moonwater33957@yahoo.com

Orlando / Mr. Michael Stephen Blake / 1-407-333-0178 / smch\_orlando@yahoo.com

Georgia: Mr. James Collins / 1-770-294-1189 / georgiacenter@hotmail.com

Georgia: Mr. Roddell Pleasants / 1-678-429-7958

Georgia: Ms. Kim Dung Thi Nguyen / 1-404-292-7952

Hawaii: Center / 1-808-735-9180 / hawaiictr@hotmail.com

Hawaii: Mrs. Dorothy Kaomi Sakata / 1-808-988-6059 / DorothySakata@aol.com

Illinois: Mr. Tran, Cao-Minh Lam / 1-773-506-8853 / caominhtran@yahoo.com

Indiana: Ms. Josephine Poelinitz / 1-317-842-8119 / josiepoe@sbcglobal.net

Kentucky:

Frankfort / Center / kycenter2000@yahoo.com

Frankfort / Mr. & Mrs. Nguyen Minh Hung / 1-502-695-7257 / Fuji.Nguyen@ky.gov

Louisiana: Mr. John L. Fontenot / 1-504-914-3236 / jlfontenot@hotmail.com

Maryland: Mr. Nguyen Van Hieu / 1-301-933-5490 / marylandcenter@yahoo.com

Massachusetts:

Boston / Center / 1-978-528-6113 / bostonctr17@yahoo.com

Boston / Ms. Gan Mai-Ky / 1-508-842-0262

Boston / Mr. & Mrs. Huan-Chung Li / 1-978-957-7021

Michigan: Mr. Martin John White / 1-734-327-9114 / mading02000@yahoo.com

Minnesota: Ms. Quach Ngoc / 1-612-722-7328 / quachmn@yahoo.com

Missouri: Rolla / Mr. & Mrs. Genda Chen / 1-573-368-2679 / gchen@umr.edu

Nevada: Las Vegas / Ms. Helen Wong / 1-702-242-5688

New Mexico: Mr. & Mrs. Nawarskas / 1-505-342-2252 / nawarskas@comcast.net

New Jersey: Center / 1-973-209-1651 NJCenter@gmail.com

New Jersey: Mr. Hero Zhou / 1-617-794-8282 / yb\_zhou@hotmail.com

New Jersey: Ms. Lynn McGee / 1-513-377-2375 / lynn.mcgee@yahoo.com

New Jersey: Bozena Chetnik 1-732-986-2907 / bozena\_chetnik@yahoo.com

New York:

New York / Mr. & Mrs. Zhihua Dong / 1-718-567-0064 / dong@physics.columbia.edu

Rochester / Ms. Debra Couch / 1-585-256-3961 / dcouch@rochester.rr.com

North Carolina: Mr. & Mrs. Huynh Thien Tan / 1-704-535-3789 / northcarolinacenter@hotmail.com

Ohio:

Hamilton / Mr. & Mrs. Vu Van Phuong / 1-513-887-8597 / ohiocenter@yahoo.com

Oklahoma: Mr. & Mrs. Tran Kim Lam / 1-405-632-1598 / ltran2292@yahoo.com

Oregon:

Portland / Mr. & Mrs. Minh Tran / 1-503-614-0147 / oregon\_center90@yahoo.com

Portland / Ms. Youping Zhong / 1-503-257-2437 / youping320@yahoo.com

Pennsylvania: Mr. & Mrs. Diep Tam Nguyen / 1-610-931-4699 / DiepAshleyPa@aol.com

Pennsylvania: Mrs. Ella Flowers / 1-215-879-6852

Texas:

Austin / Center / 1-512-396-3471 / jddawu@yahoo.com

Austin / Mr. Dean Duong Tran / 1-512-989-6113 / tranduongdean@yahoo.com

Dallas / Center / 1-214-339-9004 / DallasCenter@yahoo.com

Dallas / Mr. Tim Mecha / 1-972-395-0225 / t.mecha@comcast.net

Dallas / Mr. Weidong Duan / 1-972-517-5807 / water96@yahoo.com

Dallas / Mr. Jimmy Nguyen / 1-972-206-2042 / JimmyHNgyuyen@yahoo.com

Houston / Center / 1-281-955-5782

Houston / Ms. Carolyn Adamson / 1-713-6652659 / cadamson@houston.rr.com

Houston / Mr. & Mrs. Charles Le Nguyen / 1-713-922-1492 / cuc-le@houston.rr.com

Houston / Mr. & Mrs. Robert Yuan / 1-281-251-3199 / ryuan@houston.rr.com

San Antonio / Mr. Khoi Kim Le / 1-210-558-2049 / lethong@hotmail.com

Virginia: Center / 1-703-941-0067

Virginia Beach / Center / 1-757-461-5531 / liem\_le23502@yahoo.com

Virginia Beach / Mr. & Mrs. Hua Phi Anh / 1-703-978-6791 / anhhly@hotmail.com

Washington:

Seattle / Mr. Ben Tran / 1-425-643-3649 / benptran@aol.com

Seattle / Mr. Edward Tan / 1-206-228-8988 / edtan@usa.com

Wyoming: Ms. Esther Mary Cole / 1-307-332-7108 / sumaemc@yahoo.com

\* **Puerto Rico:** Camuy / Mrs. Disnalda Hernandez Morales / 1-787-262-1874 / disnalda@caribe.net

## ASIA

### \* **Formosa:**

Taipei / Center / 886-2-2706-6168 / tpe.light@msa.hinet.net

Taipei / Mr. & Mrs. Loh, Shih-Hung / 886-2-27062628 / shloh@ndmctsgh.edu.tw

Miaoli / Mr. & Mrs. Chen, Tsan-Gin / 886-37-221618

Miaoli / Mr. Chu, Chen Pei / 886-37-724726

Kaohsiung / Mr. & Mrs. Zeng, Huan Zhong / 886-7-733-1441

### \* **Hong Kong:**

Hong Kong / Center / 852-27495534

Hong Kong / Liaison office / 852-26378257 / sm\_hongkong@yahoo.com

### \* **Indonesia:**

Bali / Center / 62-361-231-040 / smch\_bali@yahoo.com

Bali / Mr. Agus Wibawa / 62-81-855-8001 / wibawa001@yahoo.com

Jakarta / Center / 62-21-6319066 / smch-jkt@dnet.net.id

Jakarta / Mr. Tai Eng Chew / 62-21-6319061 / cte@envirotec.co.id

Jakarta / Ms. Lie Ik Chin / 62-21-6510715 / herlina@ueii.com

Jakarta / Ms. Murniati Kamarga / 62-21-3840845 / hai@cbn.net.id  
Jakarta / Mr. I Ketut P.Swastika / 62-21-7364470 / ketut@sinarmas.co.id  
Malang / Mr. Judy R. Wartono / 62-341-491-188 / yudi\_wartono@telkom.net  
Malang / Mr. Henry Soekianto / 62-341-325-832  
Medan / Mrs. Merlinda Sjaifuddin / 62-61-4514656 / smch\_medan@hotmail.com  
Surabaya / Center / 62-31-5612880 / ahimsasb@indosat.net.id  
Surabaya / Mr. Harry Limanto Liem / 62-31-594-5868 / harry\_l@sby.dnet.net.id  
Yogyakarta / Mr. Augustinus Madyana Putra / 62-274-411-701 / t.adianingtyas@lycos.com  
\* **Israel:** Mr. Yaron Adari / yadari@freeuk.com

\* **Japan:**

Gunma / Ms. Hiroko Ichiba / 81-27-9961022 / divinalv@mth.biglobe.ne.jp  
Tokyo / Ms. Yukiko Sugihara / 81-90-6104-5770 / lotus@sky.plala.or.jp  
Tokyo / Ms. Yoshie Takeda / 81-90-3963-0755 / y-plus@f6.dion.ne.jp

\* **Korea:**

Andong / Mr. Kim, Sam-Tae / 82-54-821-3043 / smandong@hanmail.net  
Busan / Center / 82-51-334-9205 / chinghaibusan@hanmail.net  
Busan / Mr. Song, Ho-Joon / 82-51-957-4552  
Busan / Mr. Hwang, Sang-Won / 82-51-805-7283  
Chungok / Center / 82-54-6731399  
Daegu / Center / 82-53-743-4450 / chinghaidaegu@hanmail.net  
Daegu / Mr. Cha, Jae-Hyun / 82-53-856-3849  
Daegu / Mrs. Han, Sun-Hee / 82-53-746-5338  
Daegu / Mr. Kim, Ik-Hyeon / 82-53-633-3346  
Daejeon / Center / 82-42-625-4801 / smdaejeon@yahoo.co.kr  
Daejeon / Ms. Do,Bong-Hi / 82-42-471-0763 / dbhs44463@yahoo.co.kr  
Gwang-Ju / Center / 82-62-525-7607  
Gwang-Ju / Mr. Jo, Myong-Dae / 82-61-394-6552 / smgwangju@naver.com  
Incheon / Center / 82-32-579-5351 / lightundinchon@yahoo.co.kr  
Incheon / Mr. Lee, Jae-Moon / 82-32-244-1250  
Jeonju / Center / 82-63-274-7553 / shc5824@hanmail.net  
Jeonju / Mr. Shin, Hyun-Chang / 82-63-254-5824  
Seoul / Center / 82-2-5772158 / goldenseoul@yahoo.co.kr  
Seoul / Mr. Jo Young-Won / 82-11-9670-5839 / seoulyoungwon@yahoo.co.kr  
Yeongdong / Center / 82-54-5325821 / houmri21@yahoo.co.kr  
\* **Laos:** Vientiane / Mr. Somboon Phetphommassouk / 856-21-415-262 / sobophet@yahoo.com

\* **Macau**

Macau / Center / 853-532231 / mcdivlove@yahoo.com.hk  
Macau / Liaison Office / 853-532995

\* **Malaysia:**

Alor Setar / Mr. Chiao-Shui Yu / 60-4-7877453  
Johor Bahru / Mr. & Mrs. Chi-Liang Chen / 60-7-6622518 / supreme2@tm.net.my  
Kuala Lumpur / Center / 60-3-2145 3904 / klsch@yahoo.com  
Kuala Lumpur / Mr. Phua Kai Liang / 60-12-307 3002 / klnet23@yahoo.com  
Penang / Center / 60-4-2285853 / pgsmch@streamyx.com  
Penang / Mr. & Mrs. Lim Wah Soon / 60-4-6437017

\* **Mongolia:**

Ulaanbaatar / Ms. Erdenechimeg Baasandamba / 976-11-310908 / baasandamba@yahoo.com  
Baganuur / Mr. & Mrs. Gursad Bayarsaikhan / 976-121-21174

\* **Myanmar:** Mr. Sai San Aik / 95-1-667427 / ssaikss@mptmail.net.mm

**\* Nepal:**

Kathmandu / Center / 977-1-4254-481 / chinghai\_kathmandu@hotmail.com

Kathmandu / Mr. Ajay Shrestha / 977-1-4473-558 / ajaystha@hotmail.com

Pokhara / Center / 977-61-531643

Pokhara / Mr. Bishnu Neupane / 977-984-60-36423 / neupanebishnu@hotmail.com

**\* Philippines:** Manila Center / 63-917-474-9845 / manilach@hotmail.com

**\* Singapore:**

Singapore / Center / 65-6741-7001 / chinghai@singnet.com.sg

Singapore / Liaison office / 65-6846-9237

**\* Sri Lanka:** Colombo / Mr. Lawrence Fernando / 94-11-2412115 / samantha\_nbt@zeynet.com

**\* Thailand:**

Bangkok / Center / 66-2-674-2690 / bkcc66@gmail.com

Bangkok / Ms. Laddawan Na Ranong / 66-1-8690636, 66-2-5914571 / edasnlad@stou.ac.th

Chiang Mai / Ms. Siriwan Supatrchamnian / 66-50-332136 / siriwanliy@gmail.com

Khon Kaen / Center / 66-43-378112

Songkhla / Center / 66-74-323694

**EUROPE**

**\* Austria:**

Vienna / Center / 43-699-12272892 / Chinghai@gmx.at

Vienna / Mr. Nguyen Van Dinh / 43-2955-70535

**\* Belgium:**

Brussels / Ms. Ann Goorts / 32-472-670272 / qybelgium@yahoo.com

Brussels / Ms. Ellen De Maesschalk / 32-486-242248

**\* Bulgaria:**

Sofia / Mr. Ruslan Staykov / 359-2-8575358 / wwwruslan@yahoo.com

Plovdiv / Mrs. Miglena Bozhikova / 359-32-940726 / chinghaiplovdiv@yahoo.com

**\* Croatia** / Mr. Zeljko Starcevic / 385-51-251081 / zeljstar@inet.hr

**\* Czech:**

Prague / Center / 420-261-263-031 / czech-center@spojenisbohemi.cz

Prague / Mrs. Marcela Gerlova / 420-608-265-305

**\* Denmark:** Mr. Thanh Nguyen / 45-66-190459 / my@webspeed.dk

**\* Finland:**

Helsinki / Center / 358-50-596-2315 / helsinkicenter@yahoo.com

**\* France:**

Alsace / Center / Ms. Despretz Anne-Claire / 33-3-89770607 / arclai@infonie.fr

Ardeche / Ms. Reynet Jeanine / 33-4-75376232

Montpellier / Mr. Nguyen Tich Hung / 33-4-67413257 / tich.hung@infonie.fr

Paris / Center / 33-1-4300-6282

Paris / Ms. Lancelot Isabelle / 33-1-7069-3210 / ilancelot@celestialfamily.net

**\* Germany:**

Berlin / Mr. Grigorii Guinzbourg / 49-30-5498-6147 / Grigorii.Guinzbourg@gmx.de

Berlin / Ms. Thi Hoa Hoang / 49-30-3083-4712 / Pureocean@web.de

Duisburg / Liaison office / 49-203-4846374 / ngoc-thao.nguyen@gmx.de;dusseldorfcenter@hotmail.com

Hamburg / Liaison office / 49-58115491 / HamburgCenter@gmx.de

Munchen / Ms. Johanna Hoening / 49-8170-997050 / ChingHai@aol.com

Munchen / Ms. Kang Cheng / 49-89-3616347 / lovesource8@yahoo.de

**\* Greece:**

Athens / Ms. Vicky Chrisikou / 30-210-8022009, 30-6944-470094 / luckychrisikou@yahoo.gr

**\* Holland:** Amsterdam / Mr. Kamlung Cheng / 31-647838638 / kamlung27@hotmail.com

**\* Hungary:**

Budapest Center / 36-1-363-3896 / budapestcenter@gmail.com

Budapest / Mr. Lehel Csaba / 36-20-2400-259 / clehel@gmail.com

Budapest / Gabor Soha / 36-20-221-5040 / gabor.soha@gmail.com

**\* Italy:** Pescara / Bettina ADANK / 39-085-454-9184 / bettina.adank@fastwebnet.it

**\* Ireland:** Dublin / Mr. & Mrs. Bernard Leech / 353-1-6249050 / dublinquanyin@yahoo.co.uk

**\* Norway:** Oslo / Ms. Marte Hagen / 47-64978762, 47-92829803 / martehagen@gmail.com

**\* Poland:**

Szczecin / Mrs. Grazyna Plocinizak / 48-91-4874953 / ginal@wp.pl

Warsaw / Ms. Elzbieta Ukleja / 48-22-8367814 / elzbieta\_q1@yahoo.com

**\* Portugal:**

Leiria / Mr. Antonio Jose Vieira Caldeira / 351-2625-97924 / alcoa\_center@hotmail.com

**\* Romania:** Bucharest / center / bucharestqy@yahoo.com

**\* Russia:** Moscow / Mrs. Leera Gareyeva / 7-095-732-08-32 / moscowcenter@rambler.ru

**\* Slovenia:**

Ljubljana / Center / 386-1-518 25 42 / quanyin@siol.net

Ljubljana / Mr. Janez Pavlovic / 386-41-320-268 / janez.pavlovic@siol.net

Maribor / Mr. Rastislav Alfonz Kovacic / 386-3-581 49 81 / rast05alfonz@yahoo.com

**\* Spain:**

Madrid / Ms. Lidia Kong / 34-91-547-0366

Madrid / Mr. Claudio Octavio Silva Zuniga / 34-667090831 / claudiosilvachile@yahoo.es

Malaga / Mr. Wang Ya-King / 34-95-235-1521

Valencia / Vegetarian House / 34-96-3744361

Valencia / Mr. Yu Xi-Qi / 34-96-3301778 / valenciachinghai@yahoo.es

**\* Sweden:**

Angelholm / Mrs. Luu Thi Dung / 46-431-26151 / Angelholmswe@yahoo.com

Are / Ms. Viveka Widlund / 46-647-32097 / smchsweden@yahoo.se

Stockholm / Mr. Mats Gigard / 46-8-882207 / mats.gigard@telia.com

**\* Switzerland:**

Geneva / Ms. Feng-Li Liu / 41-22-797-3789 / fengli@ilo.org

Geneva / Ms. Klein Ursula / 41-22-369-1550 / ursula\_klein@bluewin.ch

**\* United Kingdom:**

**England:**

Ipswich / Mr. Shahid Mahmood / 44-1473-436961 / shahidocean@hotmail.com

London / Center / 44-2088-419866 / pnl@matters19.freesevice.co.uk

London / Mr. Nicholas Gardiner / 44-2089-773647

London / Mrs. C Y Man / 44-1895-254521 / chuk\_yee\_man@hotmail.com

Stoke-on-Trent / Mrs. Janet Weller / 44-1782-866489 / j.weller4@ntlworld.com

Surrey / Mr. C. W. Wo / 44-1293-416698 / stmchwo@hotmail.com

**Scotland:** Edinburgh / Mrs. Annette Lillig / 44-131-666-0319 / lillig2002@yahoo.co.uk

**OCEANIA**

**\* Australia:**

Adelaide / Mr. Leon Liensavanh / 61-8-8332-6192 / leonadelaide@hotmail.com

Brisbane / Center / briscentre\_en@yahoo.com.au

Brisbane / Mr. Gerry Bisshop / 61-7-3901 6235

Brisbane / Mrs. Tieng Thi Minh Chau / 61-7-3715-7230 / ctieng\_briscentre@yahoo.com.au  
Brisbane / Mr. & Mrs. Yun-Lung Chen / 61-7-3344-2519 / dlch136@hotmail.com  
Canberra / Mr. Hoang Khanh / 61-2-6259-1993 / smcanberra@hotmail.com  
Melbourne / Center / melbsmch@aol.com  
Melbourne / Mrs & Mr Rob Nagtegaal / 61-3-5282-4431 / rosrobbery@aol.com  
Melbourne / Mr Phong Minh Tan Do / 61-3-9850-2553 / phongloveme@yahoo.com  
Melbourne / Mr. Alan Khor / 61-3-9857-4239 / ckhor@netspace.net.au  
Perth / Mr. David Robert Brooks / 61-8-9418-6125 / daveb@inet.net.au  
Perth / Mr. Ly Van Tri / 61-8-9242-2848  
Sydney / Mr. Ly An Thanh / 61-2-9823-8223 / anbinh\_sydney@yahoo.com.au  
Sydney / Mrs. Kathy Divine / 61-2-9891 5609 / universalove22@yahoo.com.au  
Tasmania / Mr. Raymond Dixon / 61-3-62314420 / ray\_jule@bigpond.net.au

**\* New Zealand:**

Auckland / Mrs. Noelyne No Thi Ishibasi / 649-277-9285 / takahide@xtra.co.nz  
Auckland / Mr. Peter Morrin / 64-9-579 2452 / ptr@ihug.co.nz  
Auckland / Mr. Chang Jen-Hor / 64-9-2749298 / changjenhor@yahoo.com  
Christchurch / Mr. Michael Lin / 64-3-343-6918 / nzchchsmch@yahoo.com.au  
Hamilton / Mr. Glen Vincent Prime / 64-211399934 / hamnzcont@yahoo.co.nz  
Nelson / Ms. Sharlene Lee / 64-3-539-1313 / shale@ihug.co.nz

---

**\*Book Department:**

email: divine@Godsdirectcontact.org  
FAX:1-240-352-5613 or 886-949-883-778  
(You are welcome to join us in translating  
Master's books into others languages.)

**\*A Journey through Aesthetic Realms**

**TV Program**

email: TV@Godsdirectcontact.org  
FAX:1-413-751-0848 (USA)

**\*News Group:**

email: lovenews@Godsdirectcontact.org  
FAX:1-801-7409196 or  
886-946-728475

**\*Online Celestial Shop**

<http://www.thecelestialshop.com>

**\*Spiritual Information Desk:**

email: lovewish@Godsdirectcontact.org  
FAX:886-946-730699

**\*The Supreme Master Ching Hai  
International Association Publishing  
Co., Ltd. Taipei, Formosa.**

email:smchbooks@Godsdirectcontact.org  
TEL:886-2-87873935/FAX:886-2-87870873  
<http://www.smchbooks.com/>

**\*S.M. Celestial Co., Ltd.**

email:smcj@mail.sm-cj.com  
TEL:886-2-87910860  
FAX:886-2-87911216  
<http://www.sm-cj.com>

## Supreme Master Television

Supreme Master Television, airing only positive programming,

will bring a new dimension into your life. Available 24 hours via

Hotbird Satellite 6 and on-line TV live at:

<http://www.suprememastertv.com>

E-mail : [Info@SupremeMasterTV.com](mailto:Info@SupremeMasterTV.com)

Tel:1-626-444-4385 / Fax: 1-626-444-4386

### A Journey through Aesthetic Realms on ETTV Satellite Channels:

- ETTV** ETTV Channel 32: Sunday 08:30-09:00 ( Taipei time)
- ETTV Asia** Coverage includes 27 countries in Asia and Oceania.  
Sunday 10:00-10:30 (Taipei time)by cable/satellite TV
- ETTV America** Coverage: North America: U.S.A.  
(including Hawaii, Alaska and Canada)  
Saturday10:00~10:30 (PDT [Los Angeles time] )  
by cable/satellite TV  
Cable TV service: Southern California (Time Warner;  
Charter Communications; Adelphia; Champion; Altrio; Cox)
- ETTV Latin America**  
Coverage: North America:U.S.A., Central America, South America,  
Caribbean region: fourteen countries  
including the Dominican Republic, Haiti and Cuba  
Sunday 10:00-10:30 (PDT [ Los Angeles time])  
by cable/satellite TV

The Supreme Master Ching Hai International Association also offers a series of videotapes of the Supreme Master's truth-sharing TV program *A Journey through Aesthetic Realms* for broadcast by television stations in countries around the world. For further details, please email: [TV@Godsdirectcontact.org](mailto:TV@Godsdirectcontact.org)

First Edition : 1993

The author : The Supreme Master Ching Hai

Published by : The Supreme Master Ching Hai

International Association Publishing Co., Ltd.

Address : No. 236 Soungshan Road, Taipei, Formosa, R.O.C.

Tel: 886-2-87873935 Fax: 886-2-87870873

E-mail: smchbooks@Godsdirectcontact.org

The Supreme Master Ching Hai ©2006

All rights reserved.

You are welcome to reproduce the contents of this publication with prior permission from the Author or publisher.