

# စိတ်ရွှင်လန်းစေသော စကြာ

ကိုတာ





ပုံရွေး

အလှဆုံးအရာဟာ နက်နဲသိမ်မွေ့ လျှို့ဝှက်တဲ့ဟာပဲ။  
အနုပညာ၊ သိပ္ပံပညာတွေဟာ နက်နဲသိမ်မွေ့ခြင်းက  
ထွက်လာတာပဲ။ သိမ်မွေ့နက်နဲတာကို မခံစားနိုင်သူ၊  
တအံ့တဩဖြစ်ဖို့ ခဏတာလေး မတန့်မရပ်နိုင်သူ၊  
နက်နဲသိမ်မွေ့ခြင်းရဲ့ ခွံသေထိုက်ဖွယ် ခန့်ညားမှုကို  
ဘဝင်မခိုက်နိုင်သူ၊ ဒီလူတွေ သေဖို့သာကောင်းတယ်။  
မျက်လုံးတွေ ကန်းနေတာကိုး။

# သူစရိတစက်ဝန်း

ကိုတာ

ပုံရွေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ်- ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း (အထက်)  
ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း- (၀၁) ၂၉၇ ၀၇၂

မုံရွေးစာအုပ်တိုက်

စာပုဒ်ပြချက်အမှတ် - ၄၀၀၄၉၉၀၅၀၉  
 မျက်နှာပုံဒ်ပြချက်အမှတ် - ၄၀၀၄၁၆၀၅၀၉

ပုံနှိပ်ခြင်း  
 ပထမအကြိမ်

အုပ်ရေ  
 ၅၀၀

ထုတ်ဝေခြင်း  
 အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၀၉

မျက်နှာပုံဒ်ဒီဇိုင်း  
 ဝင်းကျော်

စာအုပ်ချုပ်  
 ကိုတင်အေး

ထုတ်ဝေသူ - ဦးဝင်းကျော်ထွန်း၊ ပုံရွေးစာပေ၊  
 ၈၀ (ခ) သံလွင်လမ်း၊  
 ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့  
 ပုံနှိပ်သူ - ဦးဝင်းကျော်ထွန်း၊ ပုံရွေးပုံနှိပ်တိုက်  
 အမှတ် ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း (အထက်)  
 ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့  
 တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

၁၅၂-၄

ကိုတာ  
 စိတ်ရွှင်လန်းစေသော စကြာ / ကိုတာ - ရန်ကင်း  
 ပုံရွေးစာပေ၊ ၂၀၀၉  
 စာ ၅၈၊ ၁၃-၃၃၅ x ၂၀-၉၅၅ စင်တီမီ  
 (၁) စိတ်ရွှင်လန်းစေသော စကြာ

မုံရွေးစာစဉ် (၂၁)

စိတ်ရွှင်လန်းစေသော စကြာ

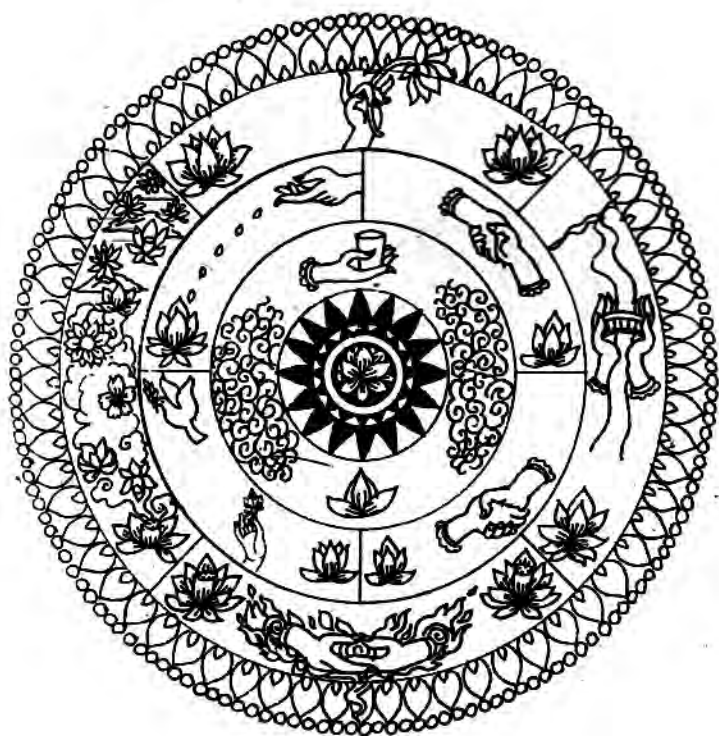
ကိုတာ

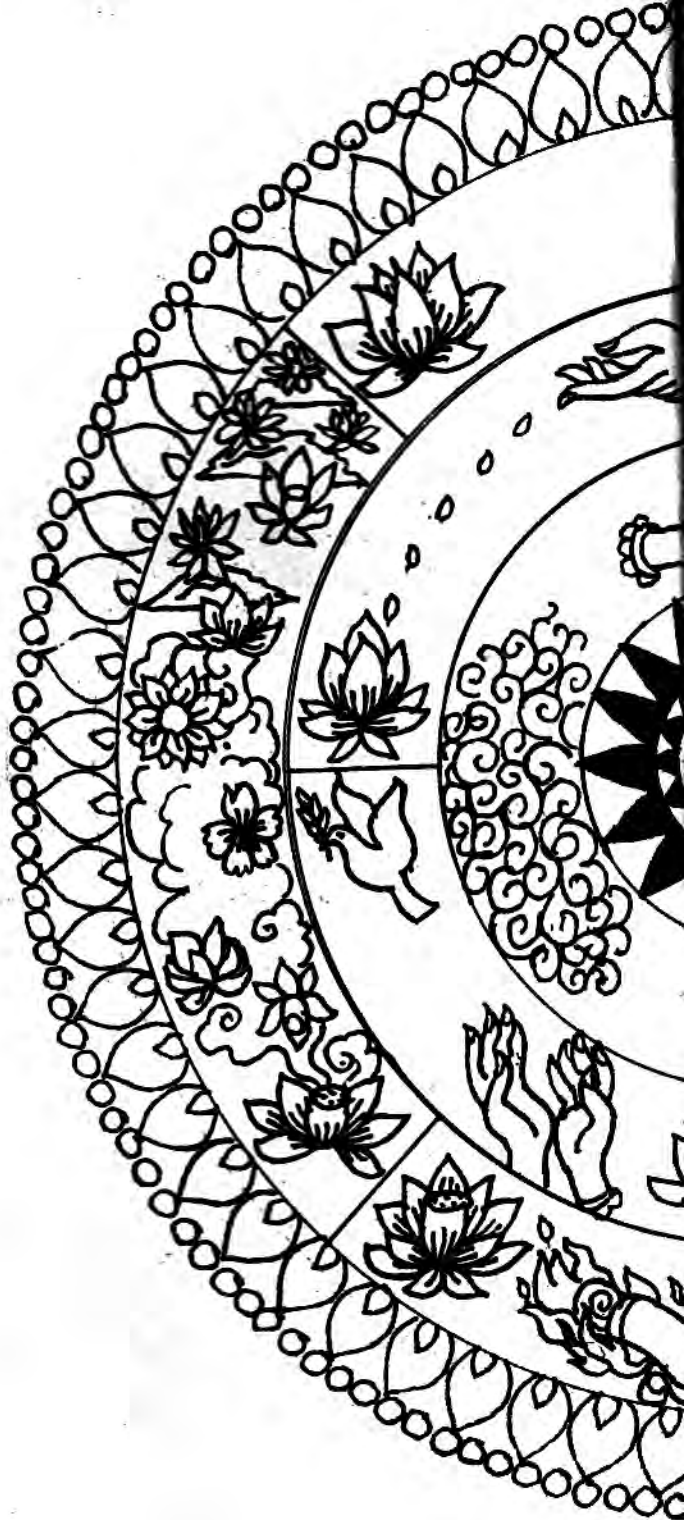
ပုံရွေးစာစဉ် (၂၁)

# ပိတ်ရွှင်လန်းစေသော

## စကြာ

ကိုတာ









ဤ စာများကား ချင်းတွင်းမဂ္ဂဇင်း၌ ဖော်ပြခဲ့သော  
ကိုရင်တာ နှစ်ပါးသွားများအခန်းမှ “စိတ်ရွှင်လန်းစေသော  
စကြာ” အရေးအသားများ ဖြစ်ပါသည်။

စာဖတ်သူများအား စိတ်ရွှင်လန်းစေလိုသော  
အာသီသ အရင်းခံပါသည်။

ထိုစကြာ (ဝါ) ထိုဘီးကလေးများလည်၍ စိတ်နှလုံး  
ရွှင်ပျလန်းဆန်းကြပါစေ။

ရွှေပွဲလာ ပရိသတ်များ ခင်ဗျား၊ နှစ်သစ် နှစ်ဆန်းမှာ  
စကြာ . . . အဲ မန္တလတစ်ခု ခင်ဗျားတို့ကို ကျွန်တော် လက်ဆောင်  
ပေးချင်တယ်။ မန္တလဆိုတာက ဘိုလို Mandala လို့ စာလုံးပေါင်း  
ပါတယ်။ လျှို့ဝှက်တဲ့ စက်ဝိုင်းပုံရှိတဲ့ သင်္ကေတတွေကို ခေါ်တယ်။

မန္တလဟာ လွတ်မြောက်ရာလမ်းဆီသွားတဲ့ စိတ်နဲ့နာမ်နဲ့  
ဆိုင်တဲ့ ကျင့်စဉ်တွေအတွက် “ဘလူးပရင့်” တဲ့။ စကြာဝဠာကို ကိုယ်  
စားပြုတဲ့ မန္တလတွေတောင် ရှိတယ်။ အမှန်တော့ ဘီးပုံသဏ္ဍာန်  
တွေပါပဲ။ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ စကြာဆိုတဲ့သင်္ကေတ ရှိ  
တယ်မဟုတ်လား။ ဘဝစက်ဝိုင်း၊ ဘဝဘီး စသည်ဖြင့် ဘဝအဆက်  
ဆက်ကို ဘီးနဲ့ပြတယ်။ လည်နေတယ်။ “ဝင်” မှာလည်း စက်ဝိုင်း  
ဟာ သူ့ဟာသူ ပြည့်စုံနေတဲ့ဟာ၊ အစလည်းမရှိ၊ အဆုံးလည်းမရှိ  
“အန္တိမတစ်ခုတည်း oneness” ကို ဖော်ပြတဲ့ အရာဆိုပဲ။ ကိုရင်တာ  
ကတော့ ငယ်ငယ်က ဝတစ်လုံးသီချင်းကို သွားသတိရတယ်။  
ဘာတဲ့ . .

(ငါ့ပညာ၊ မင်းကိုသာ ပြခဲ့ရဦးမည်) ၊ မမှန်တာကို  
ကြံစည်၊

သစ္စာမဲ့ပါတဲ့ သင်းတို့လိုလူကို မကူညီတော့ပြီ  
တတ်ပညာစုံအညီ၊ တကယ်ပင် ဝတစ်လုံးကို  
အဆုံးဖျက်စေပြန်တော့ ရွှေနန်းတော် ရင်ပြင်ခန်း  
မဆုံးအောင် ဝလုံးများတွေစီ . . .

ဘိုးဘိုးအောင်က ဝလုံးနဲ့ ပညာပြတယ်။ ဘီးတို့၊ ဝလုံးတို့၊ စကြာ  
 တို့ . . .၊ စကြ (စက္က) ကို ပါငြိမြန်မာ အဘိဓာန်က ဘီး၊ အဝန်း၊ ရဟတ်တဲ့၊  
 အဲသလို အနက်ပေးတယ်။

“လည်နေသောဘီးကား လျှို့ဝှက်နက်နဲသော သင်္ကေတတစ်ခု၊ ဂြိုဟ်  
 များ၊ နေစကြဝဠာ၊ အီလက်ထရွန်တို့၏ ပတ်လမ်းကြောင်းများသည် ဘီးကြီး  
 များအတွင်း လည်နေသော ဘီးများသာ ဖြစ်သည်။ နာရီများ၊ ရာသီများ  
 စက်ဝိုင်းလို လည်နေသည်။ လူ့ခန္ဓာတို့၏တွင်းက သွေး၊ ကမ္ဘာမြေကြီးကို  
 အသက်ရှင်စေသော ရေသံသရာတို့သည်လည်း ဘီးလိုလည်နေသည်။ ရှေးလူ  
 တို့၏ ဝိုင်း၍ကသော အကများ၊ မန္တလများ . . . ထိုဘီးများက ရှိရှိသမျှ အရာ  
 အားလုံး အသက်ခွံသည်၊ ရွှေလျားနေသည်၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နေသည်ဟု  
 ကျွန်တော်တို့ကို သတိရစေသည်။”

အဲသလို ဘီး စကြာ၊ မန္တလတစ်ခု ကိုရင်တာကြီး အစီအမံလုပ်ထား  
 တာလေး ရှိတယ်။ ကိုရင်တာကြီး ပညာပြထားတယ်။ “စိတ်ရွှင်လန်းစေမယ့်  
 ကိုရင်တာရဲ့ စကြာ (ဝါ) မန္တလကို အောက်မှာရွပါ။ ကိုရင်တာရဲ့ ဘီးကလေး  
 လို့ ရိုးရိုးခေါ်ချင်ခေါ်ပါ။

လောကသို့ဝင်ခြင်း . . .	ဗဟိုပုံတောင်း
ကိစ္စတို့၌ သတိရှိအောင် အားထုတ်ခြင်း . . .	ပထမအဝန်း
မိသားစုကို ခုံခုံမင်မင် ဝရစိုက်ခြင်း . . .	ဒုတိယအဝန်း
တစ်မိမိတို့နှင့် အတူတူ အလုပ်လုပ်ခြင်း . . .	ဒုတိယအဝန်း
နိုင်ငံအရေး၌ စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ ပရဟိတရွက်ဆောင်ခြင်း . . .	ဒုတိယအဝန်း
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း . . .	ဒုတိယအဝန်း
ကြင်နာခြင်း၊ ရှေ့သွားသောကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း . . .	တတိယအဝန်း
အသစ်ဖန်တီးခြင်း . . .	တတိယအဝန်း
ကိစ္စများမြှောင်ကြား၌ သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်း . . .	တတိယအဝန်း
စိတ်ရွှင်လန်းမှုအား အများတို့ မျှခြင်း . . . . .	တတိယအဝန်း

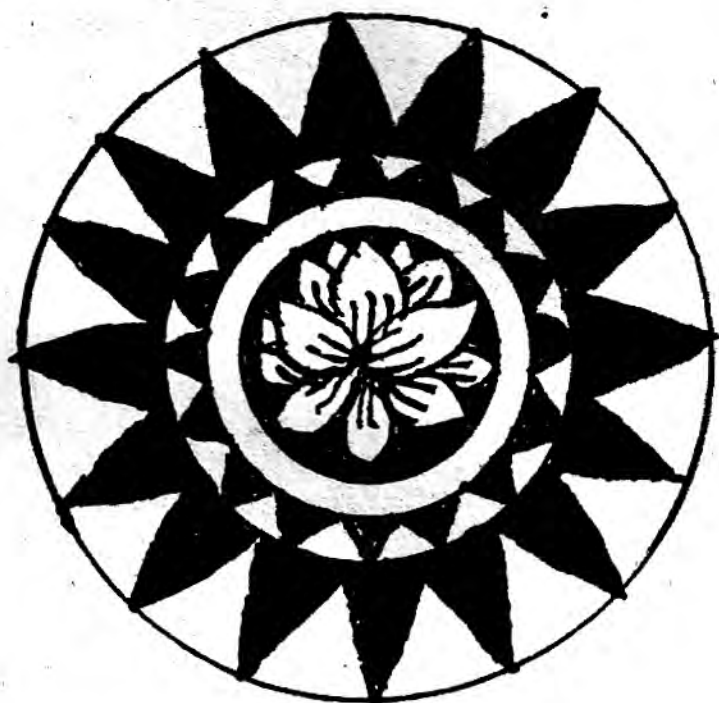
ကိုရင်တာရဲ့ စကြာမှာ မုဒြာတွေ မောင်ဒီကို အဆွဲခိုင်းရ တယ်။  
 လက်ဖဝါးဖြန့်ပြီး အောက်ဘက်ကိုညွှန်းရင် ဒီမုဒြာဟာ လှူဒါန်းခြင်း၊  
 ပေးကမ်းခြင်းသဘော၊ ရက်ရောခြင်းသဘောပေါ့။ လက်ညှိုးထောင်ပြီး  
 လက်မအထိကွေး လက်သီးဆုပ်ထားရင် သုညတ သဘော၊ အဲသလိုပေါ့နော်။

မုဒြာတွေ (ဝါ) လက်ဟန်အနေထား တွေနဲ့ ဘီးလည်နေသလို ခံစားရအောင် စီမံထားတယ် . . ဟဲ ဟဲ။

အဲ . . ကြာပန်းတွေလည်း ထည့်ထားပါတယ်။ ကြာပန်းက ဉာဏ်အလင်းကိုပြတယ်။ ရွှံ့တွေ နွံတွေကြားက လောကရဲ့ အညစ်အကြေး အနာအကျင်ကြားက ကြာပန်းပွင့်ရတယ်။ အောက်ခြေမှာ ရွှံ့ရှိသော်လည်း ရေပေါ်မှာ လှတဲ့ကြာ၊ ကြာပွင့်တွေ ပွင့်သလို တလွှာပြီးတလွှာ ပွင့်ဖို့ပဲ။ ကြာပွင့်က သစ္စာကိုစွာတယ်။ မျက်မှောက်ပြုတယ်။ ပိုနက်တဲ့ ဉာဏ်ဆီကို ချိတယ်။ ကြာပန်းတွေနဲ့ ကိုရင်တော့ စကြာဟာ မကောင်းဘူးလား ခင်ဗျာ။

ဒီစကြာက လမ်း ၁၀ လမ်း ပါပါတယ်။ ပထမလမ်း ငါးလမ်းက ကျင့်သုံးရမယ့် နယ်ငါးခု။ “ကိစ္စတို့၌ သတိရှိအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ မိသားစုကို ခုံမင်ခြင်း၊ တစိမ်းတို့နှင့် အတူတွဲ အလုပ် လုပ်ခြင်း၊ ပရဟိတရွက်ဆောင်ခြင်း၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း” ဒုတိယလမ်းငါးခုကတော့ ကျင့်သုံးမယ့် နိဿရည်းတွေ ခင်ဗျ။ “လောကကို ဝင်မယ်၊ ကြင်နာမယ်၊ အသစ်တွေ ဖန်တီးမယ်၊ ကိစ္စမြားမြောင်ထဲမှာ သက်သောင့်သက်သာရှိမယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ မိမိရရှိထားတဲ့ ရွှင်လန်းချမ်းသာခြင်းနဲ့ အများကို မျှမယ်”။

စကြာ . . အဲ . . ဘီးဆိုတော့ ဒါတွေအားလုံး တစ်ပြိုင်နက် လုပ်လို့ ရတယ်။ အလေးချိန် ဆတူထားလို့ရတယ်။ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခုက ဆက်သွယ်နေတယ်။ ဘီးလည်နေတယ်။ အားလုံး ရွေ့လျားနေတယ်။ ဘီးဟာ လှုပ်ရှားမှုရဲ့ သင်္ကေတ မဟုတ်လား။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အာရုံစိုက်နေရင်  
“လောကသို့ ဝင်တာ” မဟုတ်ပါ။  
မိမိကိုယ်မှလွန်ပြီး  
ဘေးဘီကို စောင်းငဲ့ကြည့်ရင်တော့  
“လောကသို့ ဝင်တာပါ”။  
အကြင်နာတရဏာက အရင်းခံပါ။

လောကကို ဘယ်လိုဝင်မလဲ၊ ဒါက ရှည်ရှည်ထေးထေး ပြောစရာမလိုဘူး။ အောက်က စာပိုဒ်လေး ဖတ်ကြည့်ပါ။ လောက သို့ဝင်တာဟာ အိမ်ပြန်တာပါပဲ၊ ဒါပါပဲ။

To glimpse one's own true nature is a kind of homecoming , to a place East of the Sun, West of the Moon- the homegoing that needs no home, like that waterfall on the upper Suli Gad that turns to mist before touching the Earth and rises once again into the sky.

“ကိုယ့်သဘာဝကိုယ် ရှိုးတိုးရိပ်တိပ်မြင်ခြင်း ဟာ အိမ်ပြန်တာ တစ်မျိုးပါပဲ။ နေမင်းကြီးရဲ့ အရှေ့ဘက်၊ လမင်းကြီးရဲ့ အနောက်ဘက်က အရပ်ဆီပေါ့။ အိမ်မလိုတဲ့ဆီ အိမ်ပြန်တယ်။ အထက် တုသိတာက ရေတံခွန်လိုပဲ။ မြေကြီး မရောက်ခင် မြူခိုး၊ မြူငွေ့ဖြစ်ပြီး ကောင်းကင် အထက်ဆီ တက်သွားတာ။”

ဘိုလိုထည့်ပေးတာက စာပိုဒ်ကို ခန့်အောင်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။ လှတာလေး မျှချင်လို့ပါ။

ဂျွန်ဆီဒ်ဆိုတဲ့ ဩစတြေးလျက မိုးသစ်တောတွေ ကာကွယ်ဖို့ ဆော်ဩတဲ့သူ ပြောတာလေးကိုလည်း ရှုပါ။

“သလိုနဲ့ပဲ ဩစတြေးလျမှာ ပထမဆုံး ဆောင်ရွက်မှုဖြစ်တဲ့ ဒီကိစ္စက ကမ္ဘာမှာလည်း ပထမဆုံးဖြစ်နိုင်တယ်။ မိုးသစ်တောတွေ ထိန်းသိမ်းရေးကိစ္စမှာ ကျုပ် ဝင်လုပ်ဖြစ်သွားတယ်။ သစ်တောတွေ ကျုပ်အထဲရောက်သွားပြီး ကျုပ်ကို ခေါ်နေတော့တယ်။ အလွန်အားကောင်းတဲ့ ခံစားမှုကြီးဗျ”။

လောကသို့ဝင်ခြင်းဆိုတာ လောကထဲဝင်ဖို့ စိတ်ထဲမှာ လှုပ်ရှားသွားမှု ခံစားသွားမှုတ စတာပါ။ စိတ်ထဲက ခံစားရမှုရဲ့ အကြောင်းရင်းခံဟာ အကြင်နာ၊ ကရုဏာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆမ်း ဒုန်ရင်ဖို့ချေပြောတာတစ်ခုက မှတ်စရာကောင်းတယ် "The root of all Buddhist teaching is compassion. အကြောင်းရင်းခံက ကရုဏာ"။

လူတစ်ယောက်တလေက မေးတတ်တဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ရှိ တယ်။ အရေးကြီးနေတဲ့ ပြဿနာတွေက သောင်းခြောက်ထောင်၊ ကျပ်တ ဘာလုပ်ရမှာတုန်း၊ အဖြေတော့

"တစ်ခုကိုရွေးလိုက်၊ အဲဒီတစ်ခုတို့ပဲ နက်နက်နဲနဲ ဂရု တစိုက်လုပ်၊ တစ်ခုခုကို သေသေချာချာလုပ်တာနဲ့ လုပ်စရာ အားလုံးကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်နက်လုပ်နေတာ အတူတူပါပဲ"။

တစ်ယောက်ယောက်ကတော့ဖြင့် ဒီကိစ္စကို လုပ်သင့် တယ်လို့ ခင်ဗျားတွေးမိရင် . . . အဲဒီတစ်ယောက်ယောက်ဟာ ခင်ဗျား ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပေါ့။

လူဟာ 'ငါ' ကိုပဲ အာရုံစိုက်လေ့ရှိတယ်။ 'ငါ' ဘာဖြစ်နေ တယ်၊ 'ငါ' ဘာဖြစ်ချင်တယ် စသည်ဖြင့် 'ငါ' ပဲ ဖုံးလွှမ်းနေတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အာရုံစိုက်နေရင် လောကသို့ ဝင်တာမဟုတ်ပါ။ မိမိကိုယ်မှလွန်ပြီး ဘေးဘီကို စောင်းငဲ့ကြည့်ရင်တော့ လောကသို့ ဝင်တာပါ။ အကြင်နာ ကရုဏာက အရင်းခံပါ။



ကိစ္စတို့၌ သတိရှိနေအောင် အားထုတ်ခြင်း





# ကိစ္စတို၌ သတိရှိနေအောင် အားထုတ်ခြင်း

It is best if the road is not too rough or too steep. Slow down and concentrate on your steps. Be aware of each move. Walk straight ahead with dignity, calm and comfort. Consciously make an inprint on the ground as you step. Walk as the Buddha would.

လမ်းက အလွန်မကြမ်းတမ်း အလွန်မဝတ်စောက်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အရှိန်တိုနွေးခြေလှမ်းတွေအပေါ် အာရုံစိုက်၊ လှုပ်ရှားမှုတိုင်း သိပါစေ။ ရှေ့တည့်တည့်လျှောက် ကျက်သရေရှိရှိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် သက်သောင့်သက်သာ၊ လှမ်းတဲ့ မြေမှာ ခြေရာထင်ပါစေ။ ရဟန်းတို့ လှမ်းသလို လှမ်း။

(ဘယ်လိုအလုပ်ဖြစ်ပစေ ဘယ်လောက်သေးဖွဲ့ပစေ သတိရှိနေဖို့၊ ကရုဏာရှေးရှုဖို့၊ အများအကျိုးကြည့်ဖို့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ တရုတ်ပြည် ချင် (ခင်) ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ ထင်းခွေရေခပ်တာကိုလည်း အရေးတယူလုပ်တယ်။ ထင်းခွေရေခပ်တာလည်း တရားအကျင့်ပဲ။ ထင်းခွေရေခပ်တာနဲ့ ပရိတ်တစ်ခုခုရွတ်တာ အတူတူပဲလို့ သဘောထားတယ်။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်နေရတဲ့ ဝေယျာဝစ္စတွေမှာလည်း တရား ဓမ္မကို မြင်နိုင်တယ်။ တရားဓမ္မနဲ့မဆိုင်တာ ဘာမှ မရှိဘူး။ နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ရတဲ့ အမှုကိစ္စတွေ၌လည်း တရားရှိနေတယ်။

ရောက်တဲ့နေရာကစ  
ဘယ်ဆီသွားသွား  
အဲသည်မှာ  
မင်းရှိတာပဲ မဟုတ်လား . . .  
ငြိမ်းချမ်းခြင်းရှိတာက၊ ခြေလှမ်းတိုင်းမှာ  
လွတ်မြောက်ခြင်းက၊ မင်းလက်ဖဝါးထဲမှာ  
ပစ္စုပ္ပန်ခဏဟာ အံ့စရာပါ။

ကိစ္စတိုင်း၌ သတိရှိနေခြင်းက ဘုန်းကြီးကျောင်း၊ ရိပ်သာ သင်္ခမ်း စသည်ဖြင့် စည်းတမ်းကျနေတဲ့ “ပတ်ဝန်းကျင်” ထဲမှာပဲ ရှိနိုင်တာ ပတ်ဝန်းကျင်ပေါ်၌သာ တည်မှီနေတာ မဟုတ်။ ဧကစာ နေမှ သတိထားနိုင်တာ မဟုတ်ပါ။

ဟိုက္ကူကဗျာဆရာကြီး ဘဦးရဲ့ ဟိုက္ကူကဗျာတစ်ပုဒ် ရှိ တယ်။ “သတိရှိ အလေးအကျင့်” ကိုဖော်ပြတဲ့ ဟိုက္ကူလို့ ဆိုကြတယ်။ တစ်ည မြင်းစောင်းထဲမှာ အိပ်နေရလည်း သတိရှိနေတဲ့အကြောင်း ဖော်ပြထားတဲ့ အောက်ပါဟိုက္ကူကို ရှုပါ။

အလေးအမှား သန်း  
မြင်းသေးပေါက်နေတာကလည်း  
ငါ့ခေါင်းအုံးနံဘေး။

Fleas, lice  
the horse pissing  
near my pillow.

သတိရှိခြင်းနဲ့ ကိစ္စတွေကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ထိုနှစ်ခုကို ဆက်သွယ်ထားရမယ်။ သတိရှိနေအောင် အားထုတ်နေသူဟာ တခြားသူတွေရဲ့ လိုအပ်ချက်တွေကို သိမှတ်ဖို့ ပိုများလို့ပဲ။ အများကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေတဲ့ အပြုအမူတွေ မလုပ်ဖို့အကြောင်းများလို့ပဲ။ သတိမရှိတဲ့သူတွေကျတော့ အကျိုးမဲ့အောင် အန္တရာယ်ကျရောက် အောင် လုပ်တတ်ကြလို့ပဲ။

သတိရှိနေတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်အပြုအမူရဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှုအပေါ်လည်း သတိရှိရမှာကိုး။ သတိရှိသူဟာ သီလစောင့် တဲ့သူ ဖြစ်မှာပေါ့။ ငါးပါးသီလဖြစ်တဲ့ “မသတ်ရ၊ မခိုးရ၊ သူတစ်ပါး သားမယား မကျူးလွန်ရ၊ မုသားမပြောရ၊ မူးယစ်စေတဲ့ သေရည် အရက် မသုံးစွဲရ” က အခြေခံပေါ့။ ဒီပဉ္စသီလအပေါ်မှာ အခြေခံပြီး “အသက်ဟူသမျှကို ရှိသေခြင်း၊ ပေးကမ်းကူညီခြင်း၊ လိင်မှုကိစ္စ၌ တာဝန်သိစွာ စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ကောင်းစွာ နားထောင်ခြင်းနှင့် စကား ကောင်းပြောဆိုခြင်း၊ သင့်တင့်ရုံသာ အစားအဝတ်အနေတို့၌ သုံးစွဲ ခြင်း” စသည်ဖြင့် သတိရှိတဲ့ လူ့အသိုက်အဝန်းနဲ့ လျော်ညီအောင် စောင့်လည်း စောင့်ထိန်း၊ ဆောင်လည်း ဆောင်ရွက်ပါ။

ပေးကမ်းမယ်၊ ကိုယ့်အချိန် ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ တူညီမယ်။  
ဒီနေ့တော့ သူများပြောတာကို ဝရုစိုက်ပြီး နားထောင်မယ် အတင်း  
မပြောဘဲ နေမယ်။ အဲသလို အလေ့အကျင့်စပြီး လုပ်နိုင်ပါတယ်။  
ငါးခုမြောက် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရန် ကျင့်ဝတ်ဖြစ်တဲ့ သင့်တင့်  
ကောင်းမွန်သော စားသုံးခြင်းကို လိုက်နာဖို့ ဒီတစ်ပတ်မှာတော့  
မဂ္ဂဇင်း၊ တီဗွီ၊ ရုပ်ရှင်တွေ မကြည့်တော့ဘူး။ ဂျာနယ်တွေ တွေ့ကရာ  
မဝယ်တော့ဘူး။ အဲသလို အလေ့ အကျင့်လည်း လုပ်နိုင်ပါတယ်။  
ရိုးသားစွာ ပြုလုပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင်ရွှင်လန်းခြင်း  
အကျိုးကျေးဇူးကို ချက်ချင်းရမှာပါ။ ချက်ချင်းပြောင်းလဲမှာပါ။  
အချိန်တစ်ခုအတွင်းမှာပဲ စောင့်ထိန်းတာတောင်မှ တာရှည်အကျိုးရှိ  
ပါတယ်။

နေ့စဉ်အမှုကိစ္စတိုင်းမှာ သတိရှိအောင် အားထုတ်ရတာက  
တစ်ခုခုအပေါ်မှာ အာရုံကျနေအောင် စူးစိုက်ထားရတဲ့ တရား  
အားထုတ်ခြင်းမှာထက်တော့ ပိုပြီးကြိုးပမ်းရမှာပေါ့။ သို့သော် သတိ  
ရှိနေတယ်ဆိုရင် မေးခွန်းတွေ မေးမိလာမှာပေါ့။ ဥပမာ ရေချိုးမယ်  
ကြုံရင် ရေကို ချွေချွေတာတာသုံးလို့ မရဘူးလား။ တချို့နေရာတွေ  
မှာ ရေမှ မလာတာကိုး။ ကုတ်တစ်ဦးသောက်မယ်လို့ကြုံရင် ကိုကာ  
ကိုလာ၊ ပက်ပီစီ စတဲ့ အချို့ရည်တွေဟာ အာဟာရတော့ မပါဘဲနဲ့  
လူတွေကို သောက်ချင်အောင်၊ ရှားရှားပါးပါး ရှာဖွေထားရတဲ့ ကျပ်  
ငွေကလေးတွေ သုံးချင်အောင် လုပ်နေတာပဲ။ အဲသလို မေးခွန်းတွေ  
မေးမိလာမှာပေါ့ . . . ။

ဒုတိယဘီးမှာ အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုပါတယ်။ အရင်က  
ပထမဘီးနဲ့ ဆက်စပ်ဖတ်ဖို့ လိုမယ်ခင်ဗျ။ ပထမဘီးမှာ  
လောကထဲကို ဝင်မယ်။ သတိရှိမယ်။ အဲဒီဘီးသေးနှစ်ခု ပါ  
တယ်။ ယခု ဒုတိယဘီးမှာတော့ မိသားစုမှာ၊ အလုပ်မှာ  
သဘောထား ဘယ်လိုထားမယ် အဲဒါတွေ ပါတယ်။



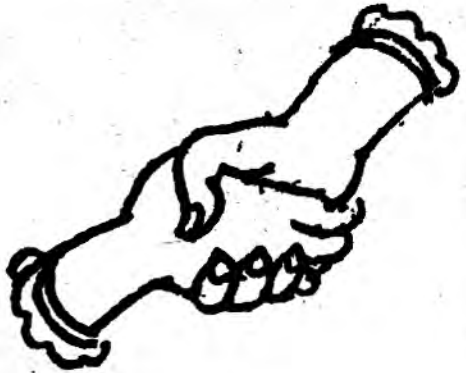
အနီးလဲပေးတာ။ နာမကျန်းဖြစ်နေတဲ့ အမိအဖနဲ့ စကား ထိုင်ပြောတာ။ ဇနီး၊ ခင်ပွန်း တကျက်ကျတ်ဖြစ်နေတာကို ပြေလည် ဖို့ ကြိုးစားတာ . . ဒါတွေကို ဂရုတစိုက် အားထုတ်သင့်တယ်။ အိမ်မှာ ထားရှိရမယ့် ပညာနဲ့ ကရုဏာဟာ နားလည်ခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်း ပဲ။ မိသားစုမှာ နားလည်ခြင်းနဲ့ ချစ်ခြင်းကို ကျင့်ရမယ်။

အိမ်ဟာ အလေ့အကျင့် အားထုတ်ပြုလုပ်တဲ့နေရာ (dojo လို့ “ဇင်” မှာ ခေါ်တယ်) ဖြစ်နိုင်ပါသလား။ မိသားစုဟာ “ဒိုဂျို” ဖြစ်နိုင်ပါသလား။

မိသားစုအပေါ် တာဝန်ရှိခြင်းနဲ့ ပြင်ပ (မိသားစုကို ကျော် လွန်တဲ့) အလုပ်တာဝန် ဒီနှစ်ခုကို ညှိဖို့လိုတယ်။ ဒီနှစ်ခုကို အမြဲ တမ်း ညှိနှိုင်းနေရမှာပဲ။ ပြင်ပတာဝန်တွေ၊ အလုပ်တွေကြောင့် ကိုယ် နဲ့ အနီးဆုံးလူတွေကို လျစ်လျူမရှုသင့်ဘူးတဲ့။ ဆရာတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ “ဇနီး၊ ခင်ပွန်းနဲ့ ကိုယ့်ကလေး၊ ကိုယ့်မိဖုရားမှ မလေး မြတ်သူ၊ အလုပ်အကျွေး မပြုနိုင်သူဟာ ဘယ်လိုနည်းနဲ့များ လူ့အဖွဲ့ အစည်းကို အလုပ်အကျွေးပြုသူ ဖြစ်ပါ့မလဲ”

ရွေးအာရှခလေ့ထုံးစံက မိသားစုနဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ခွာပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ရတယ်။ ခုခေတ်ကြီးကတော့ မိသားစု ပြိုကွဲနေတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်း အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲနေတဲ့ကာလ ကြီး။ ဒီကာလကြီးအတွက် လျှောက်ပတ်တဲ့လမ်းဟာ မိသားစုက ခွာဖို့မဟုတ်၊ မိသားစုကို ပိုက်ထွေးဖို့ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်မယ်။





---

---

သမ္မာအာဇီဝ၊ ကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖြစ်ဖို့  
 လိုတယ်။ သို့သော် ကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊  
 ကောင်းသောအလုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ သည်မေးခွန်းကို ဘယ်  
 လို့ ဖြေမလဲ။ ကျွန်တော်ဖြေကြည့်တာက ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်  
 လည်း ပေါက်မြောက်တဲ့၊ အများကို အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်တဲ့၊  
 လောကကို ပိုကောင်းစေတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ကိုယ်  
 လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် (ကိုယ်စိတ်ထဲက နှစ်နှစ်ကာကာ ခုံခုံမင်မင်  
 ဖြစ်တဲ့အလုပ်) လည်း ဖြစ်သင့်တယ်။

---

---

---

---

---

# ကစိမ်းတို့နှင့် အတူယှဉ်တွဲ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်း

အလုပ်ခွင်မှာ သူစိမ်းတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ရတယ်။ အလုပ်  
ခွင်ဟာ အိမ်လိုပဲ အရေးပါတဲ့နေရာ၊ “ဆက်သွယ်ခြင်း”နဲ့ “ငါ့ကို  
ပြည့်စုံစေခြင်း” (Self-Fulfillment) ထိုနှစ်ခုကို ပြုတဲ့နေရာမို့ပဲ။  
ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထိတွေ့တဲ့နေရာ ဖြစ်လို့ပဲ။ သူစိမ်းနဲ့ အလုပ်လုပ်ရ  
တဲ့အခါ အဆင်ပြေအောင်၊ ကရုဏာထားနိုင်အောင် ဘယ်လို လုပ်  
မလဲ။

သမ္မာအာဇီဝ၊ ကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဖြစ်  
ဖို့လိုတယ်။ သို့သော် ကောင်းသောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ကောင်း  
သောအလုပ်ဆိုတာ ဘာလဲ။ သည်မေးခွန်းကို ဘယ်လိုဖြေမလဲ။  
ကျွန်တော်ဖြေကြည့်တာက ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်လည်း ပေါက်မြောက်  
တဲ့၊ အများကို အလုပ်အကျွေးပြုနိုင်တဲ့၊ လောကကို ပိုကောင်းစေတဲ့  
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ် (ကိုယ့်စိတ်ထဲက  
နှစ်နှစ်ကာကာ ခုံခုံမင်မင်ဖြစ်တဲ့အလုပ်) လည်း ဖြစ်သင့်တယ်။  
ဒါတောင် စဉ်းစားစရာတွေကျန်နေသေးတယ်။ တချို့ အသက်မွေး  
ဝမ်းကျောင်းက ကိုယ့်ကျင့်တရားနဲ့ ကိုက်ရဲ့လား။ ငွေလိုချင်တာက  
မှားသလား။ အနာဂတ်မျိုးဆက်တွေအတွက် တာဝန်ရှိမှုတွေနဲ့  
ဒီအလုပ်က ကိုက်ရဲ့လား။

ကောင်းသော အသက်မွေးမှုဟာ ဘာအလုပ်လုပ်သလဲ  
အပေါ်တင် တည်တာမဟုတ်ဘဲ ဒီအလုပ်ကို ဘယ်လိုလုပ်သလဲ  
အပေါ်မှာလည်းတည်တယ်။ “ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်လုပ်ရတာ  
မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာကို ကြိုက်ရတာ” ဆိုတာ စကား  
ကလည်း ရှိသေးတယ်။

အလုပ်ခွင်မှာလည်း သီလစောင့်ရမယ်။ ပဉ္စသီလက  
တတိယသီလဖြစ်တဲ့ “ကာမဂုဏ်စောင့်ထိန်းခြင်း” မှာ ကိုယ်နဲ့ လုပ်  
ဖော်ကိုင်ဖက် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ကို ထိကပါး ရိုက်ပါးလုပ်တာ  
(harassment) တို့၊ ကုန်ပစ္စည်းတွေ ရောင်းရဖို့အတွက် လိင်နဲ့ ဆွဲ

ဆောင်မှု ပြုတာတို့ အကုံးဝင်တာပေါ့။ စတုတ္ထသီလဖြစ်တဲ့ မဟုတ်မမှန်သော စကားပြောခြင်းကိုလည်း အောက်ပါအတိုင်း စောင့်ထိန်းသင့်တာပေါ့။

သတိလက်လွတ်ပြောဆိုခြင်း၊ သူတစ်ပါး၏ စကားကို ကောင်းစွာ နားမထောင်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သော မချမ်းသာမှု (ဒုက္ခ)ကို သတိရှိခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် ချစ်ဖွယ်သော စကားဆိုခြင်းကို သော်လည်းကောင်း၊ ဝေဒနာခံစားသူများအား သူတို့၏ ဝေဒနာ လျော့ပါးစေရန်အလို့ငှာ ကောင်းစွာ နားထောင် ခြင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ အားထုတ်မည်ဟု ကတိပြုပါ သည်။ စကားလုံးများသည် စိတ်ချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ခြင်းကို သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဆင်းရဲခြင်းကိုသော် လည်းကောင်း ဖန်တီးနိုင်သောအချက်ကို သိသည့် အား လျော်စွာ ဟုတ်မှန်သောစကားကိုဆိုရန်၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်းအား ဖြစ်စေသော စကား လုံးများကိုသုံးရန် သန္နိဋ္ဌာန်ပြုပါသည်။ အသေအချာမသိ သော သတင်းစကားများကိုဖြန့်ခြင်း၊ အသေအချာ မသိ ဘဲလျက် ဝေဖန်ခြင်း၊ အပြစ်တင်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါ။ သွေးကွဲစေသောစကား၊ မိသားစု လူ့အသိုက်အမြုံ ပြိုကွဲ စေသောစကားဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါမည်။ ပဋိပက္ခများ အား မည်မျှပင် သေးငယ်စေကာမူ ပြေလည်စေရန် ငြိမ်း ချမ်းစေရန် ကြိုးစားမည်ဟု သန္နိဋ္ဌာန်ပြုပါသည်။

အလုပ်ဟာ ပါဝါအတွက် တိုက်ပွဲစစ်မြေပြင်မဟုတ်ရင် ကောင်းတာ ပေါ့။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဟာ ငွေအတွက် အရင်းခံဆိုသော်ငြား အဲဒီအယူ အဆကို ပြောင်းလဲနိုင်တယ်လို့ ယူဆသူတွေ ရှိတယ်။ အောက်မှာရှုပါ။

“အရင်းရှင် နွဲ့ထဲမှာပဲ ဟိုတစ်နေရာ ဒီတစ်နေရာမှာ ကြာတချို့ ပွင့်နေပါပြီ။ တချို့လူတွေ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ ဥပဒေသတွေကို စွန့်စွန့် စားစားနဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ ကြိုးစားနေကြတာကို မြင်နေရပါပြီ။ ကျွန်တော်ကဖြင့် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးနဲ့ စီးပွားရေးလောကမှာ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်း

ထားရှိခြင်း (Spirituality) ကို လက်ခံလာကြတဲ့လူတွေ ပို၍ပို၍ များလာတော့မယ်လို့ ယုံကြည်လာပါတယ်။ ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံအရ လူတွေဟာ ရွှင်လန်းစရာ နည်းပါးလှတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ စိတ်ကောင်း၊ စေတနာကောင်းကို မွတ်သိပ်နေကြတာကို တွေ့နေရလို့ပါ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်း ခေါင်းဆောင်တွေတလည်း အမြတ်ထက်ပိုတဲ့ တစ်စုံတစ်ရာကို လိုလားနေကြပါပြီ။ ကမ္ဘာကြီးဟာ ဒါမျိုးတိုလိုကို လိုနေတာပါဗျာ။”

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ စိတ်ကောင်းထားခြင်းဟာ ပဋိပက္ခ မဖြစ်သင့်ဘူးဆိုပဲ။

“ကျုပ်တို့ကြိုးစားပြီး အလုပ်လုပ်ဖို့လိုတယ်။ တစ်ယောက်ယောက်အတွက် လိုအပ်နေလို့ပဲ။ အဲဒီတစ်ယောက်လောက်ဟာ ဘယ်သူလဲ၊ ဝေနေယျတွေပေါ့။ အရှိတရားကြီးပေါ့ အဲသလို ပြောလို့ရတယ်။ ဒါပေတဲ့ အဲဒါက မတိကျဘူး။ တစ်ယောက်ယောက်အတွက်တော့ လိုအပ်နေတာတော့ အမှန်ပဲ။ အဲဒီတစ်ယောက်ယောက်က ဘယ်သူလဲတော့ ကျုပ်တို့မသိဘူး။ အဲဒီတစ်ယောက်ယောက်က သူဟာသူတော့ ဘာကြောင့်မလုပ်သလဲ။ ဒါကတော့ ကျုပ်တို့က သူ့အတွက် ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေ ဖြစ်နေလို့ပေါ့။ ကျုပ်တို့ရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ကျုပ်တို့အသက်ဟာ သူ့အတွက် ကိရိယာတန်ဆာပလာတွေပဲ။ ဒါကြောင့်မို့ပေါ့။ ကျုပ်တို့က ကျုပ်တို့ရဲ့ အလုပ်ထဲ အားနဲ့အင်နဲ့ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနှစ်ပြီး လုပ်တယ်။”

ဗောဓိသတ္တတွေဟာ ဝေနေယျတွေအတွက် အလုပ်လုပ်တယ်။ တကယ်တော့ အလုပ်ဆိုတာ ပေးကမ်းနေတာပဲ။ ဘာတွေပေးကမ်းနေပါလိမ့်။ စွမ်းအား၊ အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ဂုဏ်နဲ့ ကရုဏာတွေပါ။



ဒုက္ခရောက်သူတွေနဲ့ အတူရှိဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာတယ်။  
ကြင်နာတဲ့စကားတွေ ဆိုတယ်။ အဓမ္မ မလုပ်ဘူး။  
သတိနဲ့စွန့်ပစ်ပြီး လူမှုရေးကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တယ်။

# လူ့အဖွဲ့အစည်းအရေး၊ နိုင်ငံအရေးများ၌ စိတ်ဝင်စားခြင်း၊ အကျိုးဆောင်ခြင်း

ပရဟိတဆောင်ရွက်ခြင်းဆိုတာ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးဆောင်ခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။ ဘီးစကြာကပုံထဲမှာ “လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ငှက်ကလေးတစ်ကောင်ကို လွှတ်နေတယ်။ အဲဒါက ငြိမ်းချမ်းတယ်။ အကြမ်းမဖက်ဘဲ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးဆောင်တယ်” ဒါကို ပြချင်လို့ပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် အကျိုးဆောင်ရာမှာ အကြမ်းပတမ်းမလုပ်တဲ့လမ်းကို လိုက်ပါတယ်။

သီရိလင်္ကာမှာ ဘုန်းတော်ကြီးတွေဟာ တိုက်ခိုက်နေကြတဲ့ တိုင်းရင်းသား အစုတွေကြား ရင်ကြားစေ့ဖို့ လုပ်ကြတယ်။ ဆန်ဖရန်ဆစ္စကိုမှာ မူးယစ်ဆေးသမားတွေ ကျက်စားတဲ့ ပန်းခြံတွေထဲ လုပ်အားပေးပြီး သစ်ပင်စိုက်ကြတယ်။ ယိုးဒယားမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေက ပညာရေး၊ လူသားတို့အခွင့်အရေး၊ တခြားလမ်းက စီးပွားရေး (alternative economics) အဲသလိုကိစ္စတွေကို လုပ်နေကြတယ်။

အရင်ကတော့ အနောက်တိုင်း အယူအဆတွေပေါ့။ ယခုတော့လည်း ဒီမိုကရေစီ၊ လူ့သားတို့ရဲ့ အခွင့်အရေး၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း ပြောင်းလဲရေး ဒါတွေကို အရှေ့တိုင်းကလည်း လက်ခံပါတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ လျော့ဖို့က တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့သာ မက လူ့အဖွဲ့အစည်းကရော၊ နိုင်ငံရေးအရရော ဆောင်ရွက်ရမှာ။ ဘာကြောင့်လဲ ဆိုရင်တော့ လူမှုရေးအခြေအနေတွေ (Social conditions)၊ အဖွဲ့အစည်းတွေ (Institutions) တွေကလည်း လောဘ၊ ဒေါသတွေ တိုးအောင်၊ လျော့နည်းအောင် လုပ်နိုင်လို့ပဲ။ စားသုံးသူတွေကို ဈေးဝယ်အောင်လုပ်တဲ့စနစ်ကြီး (consumerism) က လူတစ်ဦးချင်းကို လောဘတက်အောင်၊ ဆင်းရဲ၊ ချမ်းသာ ကွာခြားအောင်လုပ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖျက်ဆီးတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ အချို့ နိုင်ငံတွေမှာ ရိုးရိုးနေတဲ့ စက်ဝန်းများ (voluntary simplicity circles) ဆိုပြီး ကိုယ့်အသိနဲ့ကိုယ် အဖွဲ့ဖွဲ့ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့

ဆောင်ပုဒ်က လျှော့ပြီးဈေးဝယ် ပိုပြီးရွှင်လန်းတဲ့။ (Less consumption, more joy) ။

အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ် သီလထဲက “သူ့အသက် မသတ်တဲ့ ကျင့်ဝတ်ကို စစ်ပွဲနဲ့ စစ်ဝါဒကို ဆန့်ကျင်ဖို့ထိ” ချဲ့လိုက်တယ်။ “သူ့ဥစ္စာ မခိုးရတဲ့ကျင့်ဝတ်ကို ခေါင်းပုံဖြတ်တဲ့ စီးပွားရေးစနစ်တွေ ဆန့်ကျင်ဖို့နဲ့ ခြမစားဖို့ထိ” ချဲ့တယ်။ “မုသားမဆိုရတဲ့ ကျင့်ဝတ်ကို အာဏာပိုင်တွေကိုလည်း အမှန်ကိုပြောမယ်” ထိ ချဲ့တယ်။ ဒါတွေ အားလုံးကိုလည်း ငြိမ်းချမ်းစွာ ဆောင်ရွက်တယ်။ ဒုက္ခရောက်သူတွေ နဲ့ အတူရှိဖို့ နည်းလမ်းတွေ ရှာတယ်။ ကြင်နာတဲ့စကားတွေ ဆိုတယ်။ အကြမ်းပတမ်းမရှိဘူး။ သတိနဲ့ရှုမှတ်ပြီး လူမှုရေးကိစ္စတွေ ဆောင် ရွက်တယ်။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း





# သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း

လူသုံးယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်း ရေကောင်း၊ ရေသန့် မသုံးရဘူးတဲ့။ တစ်နှစ် တစ်နှစ် အပင်နဲ့ တိရစ္ဆာန်မျိုးစိတ် ငါးသောင်း ပျောက်ကွယ်တယ်။ သစ်တောတွေ မရှိတော့ဘူး။

အာတိတ်ရေခဲပြင်ကြီး ပြိုကွဲနေတာ မကြုံဖူးတဲ့။ သီတင်း တစ်ပတ်အတွင်း ဗြိတိန်ကျွန်းထက် နှစ်ဆရေိယာရှိတဲ့ ရေခဲပြင်ကြီး ပြိုကျတယ်ဆိုပဲ။ အာတိတ်ဒေသ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ယောက် အပြောက “လွန်ခဲ့တဲ့ ၂ နှစ်က ခန့်မှန်းကြည့်တော့ အာတိတ်ရေခဲ ပြင်ကြီး ပျောက်သွားဖို့ ခရစ်နှစ် ၂၁၀၀၊ ဒါမှ မဟုတ် ၂၀၇၀ မှာများ ဖြစ်မလားလို့ ထင်တယ်။ ခု ခန့်မှန်းတာက ၂၀၃၀ မှာ စတင် ပျောက်သွားနိုင်တယ်”။ ဂရင်းလန်မှာ ရေခဲပြင်ကြီးကနေ တန်ဘီလုံ ပေါင်းများစွာလေးတဲ့ ရေခဲတွေ ပဲ့ကျနေလိုက်တာ ငလျင် အသေးစား တွေ လှုပ်နေသလို ဖြစ်နေတာပဲဗျို့တဲ့။ ဒီလောက်ကြီးတဲ့ ရေခဲပြင် တွေ အရည်ပျော်တော့ ပင်လယ်ရေမျက်နှာပြင်က ၂ မီတာထိ မြင့်မှာတဲ့။ (အရင် ၂ နှစ်က ခန့်မှန်းချက်တွေက ၁၈-၆၀ စင်တီ မီတာပဲရှိတယ်။) တိဗက်—ဆင်ဟိုင်း ကုန်းပြင်မြင့်က ရေခဲပြင်တွေ ဆီက အာရှတိုက်ရဲ့ မြစ်ကြီးတွေ မြစ်ဖျားခံတယ်။ အိန္ဒု၊ ဂင်္ဂါ၊ မဲခေါင်၊ ယန်စီ၊ မြစ်ဝါ။ ဒီမြစ်ကြီးတွေကနေ စပါးစိုက်ရတယ်၊ သောက်သုံးရေ ရတယ်။ သုံးပုံနှစ်ပုံသော ရေခဲပြင်ဟာ ၂၀၆၀ ခုနှစ် မှာ ပျောက်ကွယ်နိုင်တယ်ဆိုပဲ။ အဲဒီအခါမှာ ဒီမြစ်ကြီးတွေ ရေခန်း မှာပေါ့။

အင်း . . . ရေခဲပြင်တွေပျောက်တာ၊ မြေအောက်ရေ မျက်နှာပြင်လျော့လို့ ရေတွင်းတွေ ရေခန်းကုန်တာ၊ ပိုပြင်းထန်လာ မယ့် မုန်တိုင်း၊ ပိုပြင်းထန်လာမယ့် မိုးခေါင်ခြင်းတွေဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်းခံဟာ၊ သဘာဝကြီးကခံနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာကို ကျော်တဲ့ စက်မှုနိုင်ငံကြီးတွေက လူတွေရဲ့ စားသုံးမှု၊ ဘဝနေပုံ၊ ထိုင်ပုံကြောင့်တဲ့။

၁၉၉၈ တုန်းက တရုတ်ပြည် ယန်စီမြစ်ဝှမ်းမှာ ရေကြီး  
တယ်။ လူ သန်း ၄၀၀ လောက်ထိခိုက်တယ်။ အပျက်အစီး ဆုံးရှုံး  
မှုက ဒေါ်လာ ဘီလျံ ၃၀ ကျော်တယ်။ တရုတ်ပြည်ရဲ့ တစ်နှစ်စာ  
စပါးထွက်ကုန် တန်ဖိုးထက် ဆုံးရှုံးကုန်တာ။ ရေကြီးပြီးတော့  
ဘေလင်း တရုတ်အစိုးရက ယန်စီမြစ်ဝှမ်းဒေသမှာ သစ်မခတ်ရလို့  
တားတယ်။ ရှင်တဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်ဟာ ခုတ်ထားတဲ့သစ်ပင် တစ်ပင်  
ထက် သုံးဆတန်တယ်။ သစ်တောတွေရဲ့ ရေမလွှမ်းအောင် ကာ  
ကွယ်မှု တန်ဖိုးဟာ သစ်ပင်ကရတဲ့ သစ်သားတန်ဖိုးထက် ပိုပြီး  
အဖိုးတန်တယ်။ တန်ဖိုးချင်းနှိုင်းယှဉ်ရင် အသားဖိုးထက် သုံးဆရှိ  
တယ်လို့ တရုတ်အစိုးရက တွက်ပြတယ်။ ရှိသေထိုက်တဲ့ သစ်ပင်  
များလို့ ဆိုရမှာပေါ့။

အပူပိုင်းမိုးသစ်တောတွေဟာ ဂေဟစနစ်တစ်ခုပဲ။ လူတွေ  
က ကမ္ဘာမြေရဲ့ ဂေဟစနစ်တွေအပေါ်မှာ မှီနေတာ။ ဂေဟစနစ်  
တွေ (Ecosystem) ဟာ သစ်တောတွေကနေ စိမ့်မြေတွေ၊ သန္တာ  
ကျောက်တန်းတွေကနေ မြက်ခင်းတွေထိ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ သူတို့  
က ရေသန့်အောင်၊ ဝတ်မှုန်ကူးအောင်၊ ကာဗွန်တွေ ပတ်ဝန်းကျင်  
လေထုထဲ မရောက်အောင်၊ ရေမကြီးအောင်၊ အပေါ်ယံမြေလွှာ  
မပြုန်းတီးအောင် . . . အဲသလို အလုပ်တွေ လုပ်တယ်။ ဒါကြောင့်  
ဂေဟစနစ်တစ်ခုအပေါ် ဖိအားအလွန်မသက်ရောက်မှ လျော်ကန်  
တယ်။ အရင်တုန်းက နိုင်ဂျီးရီးယားတို့ ဖိလစ်ပိုင်တို့ဟာ သစ်တော  
ထွက်ပစ္စည်းတင်ပို့တဲ့ နိုင်ငံတွေ၊ ယခုတော့ တင်သွင်းတဲ့နိုင်ငံတွေ  
ဖြစ်တုန်ပြီ။ ထိုင်းက သစ်မခတ်ဖို့ ဥပဒေနဲ့ တားတယ်။ သူ့မှာ  
သစ်တောတွေ ပြောင်သွားတာကိုး။ တရုတ်ကတော့ ဆိုက်ဘေးရီး  
ယားဘက် လှည့်တယ်။ အိမ်နီးချင်း မြန်မာ၊ ပါပူဝါနယူးဂီနီ စတဲ့  
နိုင်ငံတွေဘက် လှည့်တယ်။ သူ့ရဲ့ သစ်လိုအပ်ချက်အတွက်ပေါ့။

သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ရှောက်ဖို့ တစ်ယောက်  
ချင်း လုပ်နိုင်တာ ၂ မျိုးရှိတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက သဘာဝပတ်  
ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးအမြင်နဲ့ ကိုယ့်လိုအင်ကို ကျုံ့လိုက်တာ၊  
လိုအပ်သလောက်သာ သုံးတာပဲ။ မဖြုန်းတီးတာပဲ။ ရိုးရိုးနေတာပဲ။  
ဒုတိယတစ်မျိုးကတော့ သစ်ပင်စိုက်တယ်။ သစ်ပင်ရေလောင်း  
တယ်။ စာသင်ကျောင်းတွေ၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွေမှာ စုပေါင်း

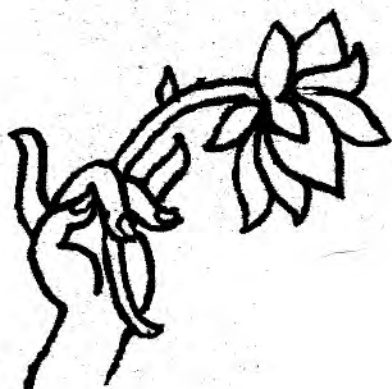
သစ်ပင်စိုက်ကြတယ်၊ မြေဆွေး၊ မြေဩဇာတွေလုပ်လို့တော့ အတော်  
လွယ်တယ်။ အော်ဂဲနစ် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်တယ်။ တတယ်တော့ လုပ်  
ချင်ရင် မခက်ဘူး။ အများကိုလည်း ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေး  
အသိ ပြန့်မယ်။

ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် စိတ်ပျက်၊ လက်ပျက်၊ လက်မှိုင့်ချ  
မလား၊ မျှော်လင့်မလား၊ ဒီနှစ်ခုမှာ ဂျွန်ဆိဒ်ဆိုတဲ့ သစ်တောကာ  
ကွယ်ရေးသမားရဲ့ အမြင်ကို ဆင်ခြင်ကြည့်ပါ။

I think I developed some qualities in medita-  
tion that are very useful in environmental work,  
such as being able to focus on the process rather  
than the goal ..... For every forest we save , we  
can't help but notice that a thousand forests dis-  
appear. So the sitting practice taught me how to  
work joyously without seeing any sweet fruits of  
my action.

အထက်က စာပိုဒ်ကို မြန်မာမပြန်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်  
စရာရှိတာလေးကို လုပ်နေရင် ပျော်ပိုက်တာပါပဲ။ အဲသလိုသာ  
ယူပါ။ ရိုးရိုးနေရင် ပျော်ပိုက်တယ် ရွှင်လန်းတယ်၊ အဲသလို ယူပါ။

ပထမနဲ့ ဒုတိယစက်ဝန်းပြီးတဲ့အခါ တတိယစက်ဝန်း  
ကို တင်ဆက်ပါ့မယ်။ ဒီစက်ဝန်းကတော့ လုပ်ဆောင်နည်း  
နိဿရည်းကို ဟောတာပါ။



ဆင်တစ်ကောင်လို  
လမ်းသွား  
တည်ငြိမ်စွာ။

နူးညံ့ နှလုံး  
ကြာတစ်ပွင့်လို  
ဘေးကိုဖြာ။

ကရုဏာဇ္ဇေဋ္ဌဆောင်ရွက်ခြင်း

ကျွန်တော်ဘာသာကရားဟာ ဘာလဲလို့ မေးကြတယ်။ စကားတစ်လုံးတည်းနဲ့ ဖြေရမယ်ဆိုရင် ကရုဏာလို့ ဖြေမယ်။ တိဘက်ဘုန်းတော် လာမားကြီးက အဲသလို ပြောဖူးတယ်။

ဘီးစကြာရဲ့ ဒုတိယအဝန်းမှာ “လုပ်ဆောင်ရာ နယ်ပယ်” တွေရှိတယ်။ မိသားစု၊ အလုပ်၊ လူ့အသိုက်အဝန်း၊ သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်။

တတိယအဝန်းမှာတော့ “လုပ်ဆောင်နည်း” ကို ပြတယ်။ ကရုဏာထားခြင်းဟာ နည်းနီသရည်းတစ်ခုပေါ့။ ကရုဏာ စက်ဝန်းကို ချဲ့ရမယ်။ အကျယ်အဝန်း၊ အချိန်ကာလ၊ နည်းလမ်း၊ နားလည်မှု အနက်အရှိုင်း၊ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ဒီဂရီတွေမှာ။ အများစုပေါင်းလုပ်ဆောင်ပြီး အဆောက်အအုံ အပြောင်းအလဲကြီး ပြောင်းလဲသွားဖို့ ရည်ရွယ်တယ် မဟုတ်လား။ စိတ်တူတဲ့အစုတွေ ဆက်သွယ်ထားတာကို တိုးရမယ်။ လူသစ်တွေဆီ ရောက်ရမယ်။ သကျမုနိက သူ့သံဃာမှာ အယုတ်၊ အလတ်၊ အမြတ်မရွေး ရဲရဲ ရင့်ရင့်ပါစေတယ် မဟုတ်လား။ လူသာမက တိရစ္ဆာန်၊ သစ်ပင်၊ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ တိုးချဲ့ပေါ့။

စာသင်ကျောင်းမှာလည်း ကရုဏာကို ပြသလို့ရတယ်။ ယခုကာလ စာသင်ကျောင်းမှာ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဘယ်လိုသင်မလဲ။ ငါးပိငါးချဉ်သိပ် ကြပ်ညပ်နေတဲ့ စာသင်ခန်းထဲမှာ သတိရှိနေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ သူ့ကိုမသင်မီ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတိရှိနေအောင် (ရှုမှတ်ခြင်း) ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ အသွေး၊ အရောင်၊ ဘာသာ၊ လူမျိုး မခွဲခြားဘဲ ငြိမ်းချမ်းခြင်း၊ ရွှင်လန်းခြင်းရောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

တချို့ ချန်ထားခဲ့တဲ့ ကျန်နေတဲ့ ဧရိယာနေရာတွေရှိတယ်။ အဲသလို ကြွင်းကျန်နေတဲ့ ဧရိယာတွေဆီ ရောက်အောင်သွား။ တစ်နေရာ ရာကို သတိထားမိရင် နှလုံးသားနဲ့ သာယာညင်းပြောင်း ပိုက်ပွေ့ လိုက်။ တကယ်ဂရုစိုက်၊ တကယ် ကြင်နာပြီး အဲဒီလူတွေ၊ နေရာ တွေ၊ လုပ်ဆောင်ချက်တွေကို စဉ်းစား၊ မလွတ်စေနဲ့။

“သင်ပေးခြင်း” ဆိုတာ ဘယ်အလုပ်၊ ဘယ်နေရာမဆို တည်ရှိနိုင်တယ်။ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ မိဘတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်း ဟာလည်း သင်ပေးခြင်းတစ်ခုပဲ။ အများနဲ့ သပါယမျှမျှ အလုပ်လုပ် ခြင်းကလည်း သင်ပေးခြင်းပဲ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အညီ အညွတ် လျော်ကန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ နေထိုင်ခြင်းဟာလည်း သင်ပေးခြင်းပါပဲ။

ထိုးထွင်းသိခြင်းက တစ်ခု၊ ထိုးထွင်းသိမှုကို ဖော်ထုတ်ခြင်း က အခြားတစ်ခု၊ အဲသလို ယူကြတယ်။ ဒီနှစ်ခုကို ဉာဏ်ပညာနဲ့ အကြင်နာလို့ ခေါ်ချင်ခေါ်။ အကျင့်နဲ့ အများအကျိုးဆောင်ခြင်းလို့ ခေါ်ချင်လည်း ခေါ်ပါ။ ဒါတွေက ခွဲလို့မရတဲ့ အရာတွေ။

“အနုပညာ ပစ္စည်းတစ်ခုလိုပဲ။ ဖော်ထုတ်မှု (expression) တစ်ခုဖြစ်မှ၊ ပုံတစ်ခုပေါ်မှ အများဆီရောက်တယ်။ ကိုယ့်အတွေ့ အကြုံတို့ နည်းတစ်ခုနဲ့သွားမှ အနုပညာဟာ ပြည့်စုံတယ်။ အဲသလို ပဲ။ တရားသိတယ်ဆိုတာလည်း အများထံရောက်မှ ပြည့်စုံတယ်။ ဉာဏ်ပညာနဲ့ ကရုဏာ ညီညွတ်ဖို့ လိုတယ်။ တရားကို ဖော်ထုတ် တာဟာ ကိုယ့်စိတ်နယ်ပယ်အတွင်း ပုဂ္ဂလိက တစ်နေရာက တစ်စုံ တစ်ရာကို စကားလုံးအားဖြင့် ပြောရုံတင် ရပ်မနေသင့်ဘူး။ နား လည်မှု အစဉ်ကြီးဟာ ကမ္ဘာလောကထဲက အခြားသူနဲ့ ထိတွေ့ခြင်း ကိုဖြတ်ပြီး ပေါ်ထွန်းလာတာပါ”။

ယခု ကျွန်တော်တို့ ဘီးစကြာရဲ့အပြင်ဘက်အဝန်းကို ရောက်ပြီ။ ဘီးတွေတစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်စပ်လည်ပတ်တာကို ကြည့် လို့ရတဲ့နေရာ ရောက်နေပြီ။ “ကရုဏာဘီး” ဟာ “ကိစ္စမြားမြောင် တွေကြားမှာပင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်ခြင်းဘီး” ကိုလည်း ဖြည့် ပေးတဲ့ဘီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကရုဏာဘီးက အမှုကိစ္စ ဆောင်ရွက်မှု ဘီးဆီကို ဦးတည်ပြီး လည်တဲ့ဘီး။ ဒီ ကရုဏာ အကြင်နာဘီးနဲ့ လူများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ခြင်းဘီးကို ဆက်စပ်ပေး . . . အလုပ်နဲ့ အကျိုးဆောင်ဖို့ စိတ်ကူး၊ ကိုယ့်အလုပ်ကို နှိုက်နှိုက်နဲ့လုပ်။

တစ်ခါတစ်ရံမှာ လောကကြီးရဲ့ မတရားမှုတွေကိုပဲ စွဲနေ လို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ အဆီးအတားတွေကို မေ့နေတတ် တယ်။ အများအကျိုး လုပ်တာပဲလို့ အလွန်ဥပါဒါန် ကပ်နေတာ



ဟာလည်း အဗျတ္တမှာ ချို့တဲ့နေမှုကြောင့် ပေါ်လာတာဖြစ်နိုင်တယ်။  
လမ်းပေါ်မှာ တည်နေဖို့၊ လမ်းပေါ်က ချော်မကျေဖို့ကို အမြဲတမ်း  
ရင်ဆိုင်နေရမှာ။

ဆင်တစ်ကောင်လို

လမ်းသွား

တည်ငြိမ်စွာ

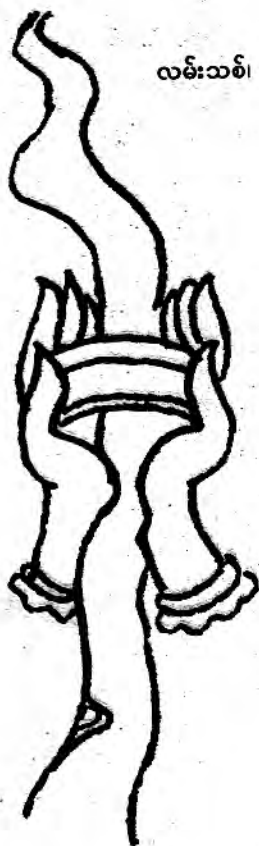
နှူးညှံနှလုံး

ကြာတစ်ပွင့်လို

ဘေးကိုဖြာ။

-----

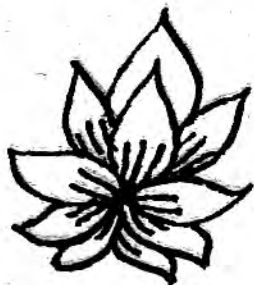
လမ်းသစ်၊ နယ်သစ်ရှာခြင်း



အင်မတန် မိုးတဲ့ လွယ်တဲ့  
နိဿရည်း ငါးခုရှိတယ်။

- \* ရဲဝံ့ပါ
- \* သေးသေးကစ
- \* ရှိတာကိုသုံး
- \* လျော်တဲ့ဟာကိုလုပ်
- \* အလွန်အကျွံ ကတိပေးဖို့ မလို။

လျှောက်လည်တာ သက်သက်ကိုက  
အဖိုးတန်တယ်။ ဘေးဘီက လမ်းတွေ  
က ကွယ်နေတဲ့ မြင်ကွင်းကို ပြတတ်  
တယ်။ လမ်းပျောက်တာကိုက လမ်း  
တစ်ခုခုတွေ့ဖို့ ဖြစ်လာတာ။ ငါတို့  
တစ်နည်းအားဖြင့် အမြဲလမ်းပျောက်  
နေတတ်တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်  
ဘယ်တော့မှ လမ်းမပျောက်ဘူး။



It is worthwhile at times simply to wander, as taoist sages remind us. Byways reveal hidden vistas, and getting lost is a way of finding things. In one sense, we are always lost, in another sense, we are never lost.

လျှောက်လည်တာသက်သက်ကိုက အဖိုးတန်တယ်။  
ဘေးလမ်းတွေက ကွယ်နေတဲ့မြင်ကွင်းကို ပြတတ်တယ်။  
လမ်းပျောက်တာကိုက လမ်းတစ်ခုရှာတွေ့ဖို့ ဖြစ်လာတာ၊  
တစ်နည်းအားဖြင့် ကျုပ်တို့ အမြဲလမ်းပျောက်နေတတ်  
တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့်တော့လည်း ဘယ်တော့မှ လမ်း  
မပျောက်ဘူး။

ဘုရားလက်ထက်မှာ ရဟန်းတော်တွေက နေရာအနှံ့  
အပြား လှည့်လည်ကြတာပဲ။ “ဗောဓိဓမ္မ”ဟာ အိန္ဒိယက တရုတ်ကို  
ခြေကျင်ကြွတယ်။ “ဇင်” ဟာ သူက စတယ်လို့ဆိုတာပဲ။ “ပဒမ  
သမ္မဝ” လည်း ဟိမဝန္တာတောင်ကြီးပေါ်သွားပြီး ဗုဒ္ဓဘာသာကို  
တိဘက်သို့ ဆောင်ကြဉ်းတယ်။ တရုတ်ဘုန်းတော်ကြီး ချီယင်ချင်း  
ဟာ တရုတ်က ဂျပန်ကြွတယ်။ ယခု ကျွန်တော်တို့ကော ဘယ်ဆီ၊  
ဘယ်ဝယ် သွားကြမှာလဲ။

အတွင်းနဲ့အပင်ဆီ သွားရမတဲ့။ ရှက်ခြင်းနဲ့ ကြောက်ခြင်း  
ချောက်ကြီးတွေကို ကွင်းတဲ့လမ်း၊ “ငါ” တွေ ယိုဖိတ်နေတဲ့ မီးတောင်  
တွေကိုပတ်၊ မိုက်မဲခြင်း ထင်မိယောင်မှားနေခြင်း တောအုပ်တွေထဲ  
ဖြတ်ပြီးသွားတဲ့။

လူမှုရေးလုပ်ငန်း အကျိုးဆောင်တဲ့လုပ်ငန်းဟာ တကယ်  
တော့ လက်တစ်ကမ်းမှာပဲ ရှိတယ်။ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် အိုင်ဒီယာ  
တွေ၊ စိတ်ကူးတွေ ဟန်ကြီး၊ ပန်ကြီးတွေ မလိုပါဘူး။ အင်မတန်နိုးတဲ့  
လွယ်တဲ့ နိဿရည်း ငါးခု ရှိတယ်။ (၁) ရဲဝံ့၊ (၂) သေးသေးက စ၊  
(၃) ရှိတာကိုသုံး၊ (၄) ပျော်တဲ့ဟာကိုလုပ် (၅) အလွန်အကျွံ  
အပိုကတိတွေ ပြုဖို့မလို။

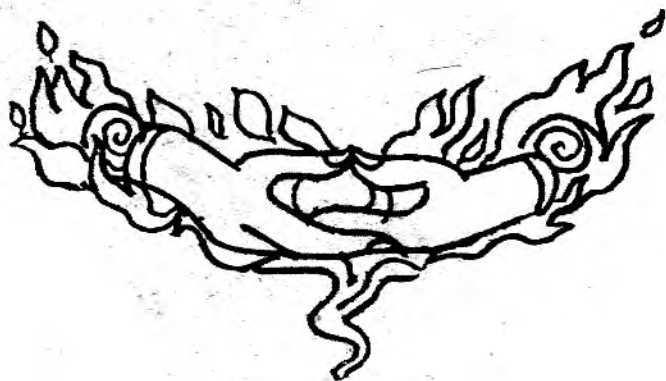
ဥပမာ မိဘမဲ့ကလေးတွေရှိတဲ့ကျောင်းကိုသွားပြီး စာသင်  
မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် သစ်ပင်စိုက်မယ်။ ဒီတစ်ပတ် ငါ ပလပ်  
စတစ်အိတ်တွေ မသုံးဘဲနေမယ်။ တစ်ပတ်မှာ သုံးရက် ငါ အချို့ရည်  
မသောက်၊ ဒါမျိုးလေးတွေပါပဲ။ စာကြည့်တိုက်ကို ဖတ်ပြီးတဲ့ စာအုပ်  
အဟောင်းတွေ သွားပို့မယ်။ လစဉ် မဂ္ဂဇင်းတစ်စောင် လှူမယ်။

အထက်က လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခုကို မည်သူမဆို လုပ်  
နိုင်တယ်။ ဒီရာစုသစ်၊ ဒီထောင်စုသစ်က တကယ်တော့ မရောက်  
သေးဘူးတဲ့ နယ်မြေပဲ။ သဘာဝအရင်းအမြစ်တွေ မကုန်ခမ်းရေးမှာ၊  
အိုင်ဒီယိုလော်ဂျီတွေမှာ၊ အမျိုးအပေါ် သစ္စာစောင့်သိကြမှုတွေမှာ  
ဖြေရှင်းနေကြရတာတွေ ရှိမှာပေါ့။ ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ကြမှာလဲ။ အဲဒီ  
ကိစ္စအတွက် တီထွင် ဖန်တီးတန် တီထွင်ဖန်တီးရမယ်တဲ့ခင်ဗျ။



ကိစ္စများမြောင်ထဲမှာပင် သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်း





သတိနဲ့ အသက်ရှူရုံပဲ။ ရှုသွင်းရှုထုတ်၊ တစ်ခဏ သတိရှိခြင်းဟာ  
တစ်ခဏ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ တစ်ခဏ တည်ငြိမ်ခြင်းကလည်း  
တစ်ခဏ သတိရှိခြင်း၊ အတူတူပဲ။ ကိစ္စမြားမြောင်းတွေရှိလည်း  
လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တာပဲ။

# ကိစ္စမြားမြောင်ထဲမှာပင် သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်း

ပုံကိုကြည့်ရင် မီးပုံထဲမှာတောင် တည်ငြိမ်နေတဲ့ပုံ ဆွဲထားတာ တွေ့ရမယ်။ အကျပ်အတည်းထဲမှာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ရှိဖို့ လိုတယ်။ ခေါင်းအေးအေးထားတဲ့သူကြောင့် တခြားလူတွေနဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ အကျိုးရှိပါတယ်။

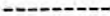
လောဘ၊ ဒေါသမီးတွေ လောင်နေတဲ့ကမ္ဘာမှာ လူတော်တော်များများက အကျပ်အတည်းထဲမှာ။ လူဦးရေ ငါးပုံတစ်ပုံက အလွန်ဆင်းရဲသတဲ့။ မတွေးဝံ့စရာကပ်တွေလည်း ရှေ့မှာ လာလတ္တံ့ ရှိသေးတယ်။ စစ်ကြောင့်၊ သဘာဝကြောင့်၊ အခြားအရာတွေကြောင့်ပဲ။ ကပ်ဆိုတာဆိုက်ရင် ဘယ်သူဟာ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရှိနိုင်မလဲ။

ဗုဒ္ဓသာဝက လူမှုရေး ဆောင်ရွက်သူတွေကတော့ တရားထိုင်ဖို့ ညွှန်းကြတယ်။ တရားထိုင်ပြီးရင်လည်း အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တဲ့။ တရားထိုင်၊ အများအကျိုးဆောင် နှစ်ခုတွဲလုပ်။ တရားထိုင်လျက်နဲ့ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ဗုဒ္ဓသာဝကတွေကတော့ တစ်နှစ်မှာ တစ်ခါ နှစ်ခါ ဆိုသလို ရိပ်သာမှာ တရားထိုင်ကြတယ်။ စူလတ် စီဗာရက်စာရဲ့ နည်းကတော့-

“လူထဲမှာ ကျင်လည်နေပေမယ့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာတွေဆီ မကြာမကြာသွားဖို့ လိုတာပဲ။ အဇ္ဈတ္တကို ပြန်ကြည့်ဖို့ပဲ။ မနက်တိုင်း ဒါမှမဟုတ် ညချမ်းတိုင်း ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈယ်မှုဖြစ်စေ၊ ရှုမှတ်မှုဖြစ်စေ ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ တစ်နှစ်တစ်ခါတော့ ရိပ်သာသွားပြီး နာမ်ဆိုင်ရာ အားဖြည့်ဖို့ ရှုမှတ်ရမှာပဲ။ ဒါမှ လောကနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖို့ ပြန်လာနိုင်မှာ ကိုး။”

ဒွာထွက်ပြေးတာ မဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ ဝိပဿနာ တရားအား ထုတ်တဲ့ လူဖြူတစ်ယောက်က သူ့အတွေ့အကြုံကို ပြောပြတယ်။ “ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ရိပ်သာမှာ တစ်ကိုယ်တည်း ထိုင်နေလျက်က အများနဲ့ ဆက်သွယ်နေပါသလားဆိုတဲ့ အသိနက်နက် ထွက်လာတာ၊ ယုံဖို့ တောင် ခက်တယ်”

ခုမှ စလုပ်သူဖြစ်စေ၊ ကြာရှည်လေးမြင့် ရှုမှတ်သူဖြစ်စေ  
အခြေခံက အတူတူပဲ။ သတိနဲ့ အသက်ရှူရုံပဲ။ ရှုသွင်းရှုထုတ်၊  
တစ်ခဏ သတိရှိခြင်းဟာ တစ်ခဏ တည်ငြိမ်ခြင်း၊ တစ်ခဏ တည်  
ငြိမ်ခြင်းကလည်း တစ်ခဏ သတိရှိခြင်း အတူတူပဲ။ ကိစ္စမြားမြောင်  
တွေရှိလည်း လုပ်စရာရှိတာ လုပ်တာပဲ။ တာအိုတွေက wu wei  
ဝူဝေလိုခေါ်တယ်။ အင်္ဂလိပ်လို non-purposive doing လို့ ပြောရ  
မယ်ထင်တယ်။ “အားမစိုက်ရခြင်းအရည်အသွေးရှိတဲ့” လုပ်ဆောင်  
ချက်ပေါ့။ ဥပမာ ရေစီးမှာ ညင်ညင်သာသာ လှေတစ်စီးကို လှော်  
သလိုပဲ။





ရွှင်လန်းမှုကို အများအား ဝေမျှခြင်း





# ရွှင်လန်းမှုကို အများအား ဝေမျှခြင်း

ကြာဖူး ကြာစေ့ကနေ အသီးအပွင့်တွေ ပေါ်လာတဲ့ တစ်ဘက်မှပုံကို ရှုပါ။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာထိ ပြန့်နှံ့သွားမှာပေါ့။ ကြာဖူး ကြာစေ့ဟာ ကရုဏာ အပြုအမူကို ညွှန်းတယ်။ “ကရုဏာနဲ့ ခင်ဗျားနေတဲ့အခါ ခင်ဗျားဘဝဟာ အလွန်ရွှင်လန်းတာကလား”

ဒါန (ဝါ) ပေးကမ်းခြင်းဟာ ဘာသာတရားတွေမှာ အခြေခံပဲ။ သီလနဲ့ ဘာဝနာက ပိုအရေးကြီးတယ်လို့ ညွှန်းတာ လည်း ရှိတာပေါ့။ သို့သော် ဒါနမှာ စွန့်လွှတ်မှု ပါရတယ်မဟုတ် လား။ အချိန်၊ စွမ်းအင် ဒါမှမဟုတ် ဝတ္ထုပစ္စည်း စွန့်လွှတ်တဲ့အခါ တခြားသူတွေအတွက် (ကိုယ့်အတွက်မဟုတ်ဘူး) လို့ တွေးရတာ။ ဒါနပြုချင်ရင်တော့ ပထမဆုံးပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကူးနဲ့ ဆောင်ရွက်၊ နောက် လိုက်လာတဲ့ စိတ်ကူးက နှမြောတဲ့စိတ် ဖြစ်တတ်လို့ပဲ။

ကူညီတယ်ဆိုတဲ့ စကားရဲ့ အနက်ကိုလည်း ပြဿနာ ပြေရှင်းသွားစေဖို့သာ မဟုတ်ဘူး။ အများနဲ့ ဆက်နွှယ်ဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ လူ့စိတ်ကိုလည်းပြဖို့ . . . အဲသလို ယူပါ။ ဝိသက်နမ်ဘုန်းတော်ကြီး သစ်ညပ်ဟန်းက သူ့အတွေ့အကြုံတစ်ခုကို ပြန်ရေးထားတာ ဖတ်ဖူး တယ်။

မိဘမဲ့ကလေးတစ်ယောက်ကိုကူညီဖို့ ကလေးရဲ့ လျှောက် လွှာကိုရတော့ လျှောက်လွှာထဲမှာ ကလေးရဲ့ ဓာတ်ပုံကိုကြည့်တယ်။ ဓာတ်ပုံကိုစူးစိုက်ပြီးကြည့်တယ်။ အဲဒီအခါ - “ကျုပ်ဟာ ကလေးနဲ့ ကျုပ်အကြား ဆက်သွယ်နေမှုကို ခံစားရတယ်။ ကျုပ်ဟာ လျှောက် လွှာကို ကြည့်ရှုနေတဲ့ ကလေးတို့ကူညီဖို့ လုပ်နေတဲ့ “ငါ” မဟုတ် တော့ဘူး။ ကလေးဟာလည်း အကူအညီလက်ခံမယ့် ကလေး မဟုတ်တော့ဘူး။ ကလေးနဲ့ကျုပ်ဟာ တစ်ခုတည်း ဖြစ်သွား တယ်။ ဘယ်သူ၊ ဘယ်ဝါကမှ သနားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူ ဘယ်ဝါ ကမှ အသနားခံတာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ အကူအညီတောင်း တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ ကူညီတာမဟုတ်ဘူး။”

မခွဲခြားမှုတဒ် (moments of non discrimination) များ ပေါ့။ အကူအညီတောင်းသူ၊ အကူအညီပေးသူ အဲသလိုခွဲခြားမှု ထက် ပိုကောင်းတာပေါ့။

ရွှေပွဲလာပရိသတ်အပေါင်း သူတော်ကောင်းများ ခင်ဗျား . .  
 လောကသို့ဝင်ခြင်းနဲ့စတဲ့ မန္တလ (ဝါ) ဘိုးစကြာဟာ ဒီမှာ ပြီးဆုံးပါ  
 ပြီ။ လူဟာ လောကထဲဝင်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ၊ မိသားစုမှာ၊ အလုပ်မှာ၊  
 လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ၊ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘီးလည်နေရတာပါ။  
 အဲသလို ဘီးစကြာလည်တဲ့အခါ ကရုဏာ၊ တီထွင်ဖန်တီးခြင်း၊ ရှုမှတ်  
 ခြင်း၊ ပေးကမ်းခြင်း အဲသလိုဘီးတွေလည်း တစ်ပြိုင်နက်လည်ရင်  
 စိတ်ရွှင်လန်းမှာပဲ။ ကျွန်တော့်ဆရာတစ်ယောက် ပြောဖူးတယ်။  
 ရွှင်လန်းခြင်းဆိုသွားတဲ့လမ်း မရှိဘူး။ ရွှင်လန်းခြင်းကိုယ်နှိုက်က  
 လမ်းပဲ။ (There is no way to happiness; happiness is the  
 way) အဲသလိုတဲ့ ခင်ဗျ။ ကိုရင်တာလည်း ရွှေပွဲလာ ဝေနေယျများ  
 ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြစ်စေချင်တာနဲ့ မန္တလကို ဆက်သတာပါ  
 ခင်ဗျား။

ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင်နဲ့ ကရုဏာဟာ ကျင့်ရမယ့်  
 တရားတွေ မဟုတ်လား။ လောကနဲ့ ဆက်ထားရမယ့် အကျင့်တွေ  
 လို့လည်း ယူရမယ် မဟုတ်လားခင်ဗျ။ ကျင့်မယ်၊ အကျိုးဆောင်  
 မယ်၊ လေ့လာဆည်းပူးမယ်။ (practice, engagment and study)။  
 ဒီနေရာမှာ လေ့လာဆည်းပူးတာက စာသင်ကျောင်းမှာတင် ရပ်  
 ထားတာ မျိုးမဟုတ်။ လေ့လာဆည်းပူးမှုက လောကလူမှုရေး  
 အခြေအနေတွေနဲ့ အဲဒီအခြေအနေတွေ ပြောင်းလဲရေးကို စိစစ်  
 ဝေဖန်ခြင်း။ ကျင့်တာက အတွင်းနဲ့အပမှာ သတိရှိနေအောင်။  
 “ကျင့်၊ ဆောင်၊ လေ့လာ” ဒီသုံးခုဟာ သုံးချောင်းထောက်ပေါ့  
 ခင်ဗျ။ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု အမှီသဟဲပြုနေတဲ့ တစ်ခုကိုတစ်ခု အားပေး  
 နေတဲ့ “ထောက်” တွေ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

ကိုတာ

The tree that have it in  
their pent-up buds  
To darken nature and be  
Summer woods

အဲသည်အပင်တွေရဲ့  
ပွင့်ချိန်မတန်တဲ့ အဖူးတွေထဲမှာ  
သဘာဝကြီး ညိုဆိုင်း၊  
နွေဝေတောတွေ စိမ့်မှိုင်းဖို့  
သနွေတချို့ ပါတာပေါ့

မခွဲတရို့နှင့်  
ချစ်စရာကောင်းနေသော . . .  
ပြုံးနေသည့်  
မိန်းကလေးနှင့်တူသော . . .  
ချင်းတွင်းအက်ဆေးများ

နွေကူးသာချိန်နှင့်  
အခြားအက်ဆေးများ  
ဆယ်လွင်

စာမူ- ၄၀၀၃၃၁၀၄၀၉

မုံရွေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ်- ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း(ထက်)  
ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း- (၀၁) ၂၉၇ ၀၇၂

ဤစာအုပ်တွင် စာပေနှင့်  
အနုသုခုမပညာရပ်တို့၏အပေါ်  
တပ်မက်မှုနှင့် အပြန်အလှန် လွှမ်းမိုးနိုင်မှု  
သဘောများကိုလည်း တွေ့ကြရမည်ဟု  
ထင်သည်။  
လူတို့၏ သိမှတ်ခံစား နားလည်နိုင်မှု  
အတိုင်းအတာနှင့် ပြောင်းလဲတတ်သော  
အမြင်အကြောင်း ဖြစ်သည်။ လှပသော  
အသောဖောက်မှုများကိုလည်း  
ဖတ်ကြရပေမည်။

ဘော(လ)ဇက်နှင့်  
အပ် ချုပ် သ မ က လေး

မြင့်သန်း

စာမူခွင့်ပြုချက်- ၅၀၀၆၀၆၀၅၀၉

မုံရွေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ်- ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း (ထက်)

ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း- (၀၁) ၂၉၇ ၀၇၂

မြန်မာနှစ် ၁၃၇၀၊ နှစ်ဆန်းသင်္ကြန်မှာ ကိုယ်စိတ်လန်းဆန်းပြီး  
“သစ်ညှပ်တန်း”ရဲ့ Present Moment, Wonderful  
Moment ကို မြန်မာပြန်တယ်။ ဆီလျော်အောင် ပြန်ပါ  
တယ်။ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဘာသာပြန်တယ်။

လူတွေမှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ရှိတယ်။  
ကျွန်တော့်မှာ အဲဒါတွေ နည်းချင်တယ်။ တခြားသူတွေမှာ  
လည်း လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ နည်းစေချင်တယ်။

အရေးကြီးတဲ့ စာအုပ်ကလေးလို့ ထိုင်းက ရဟန်းတော်  
ဗုဒ္ဓဓဇ ညွှန်းခဲ့တဲ့ စာအုပ်။ ဒီစာအုပ်လေးက မမေ့ မလျော့  
အောင် သတိရှိနေခြင်းအားဖြင့် နေတတ် စားတတ် ပြော  
တတ် ဆိုတတ်အောင် ခင်ဗျားတို့ကို အကျိုးကျေးဇူး ရှိစေမှာ  
ပါ။

# ပြုံးတဲ့ဂါထာများ

ကိုတာ

'လုပ်လော့' ဟု တိုက်ပွဲခေါ်သံက ကျွန်တော်တို့ကို  
ဆင့်ခေါ်နေတာ ကြာလေပြီ။  
ဉာဏ်နှင့်ကင်းသော အလုပ်မဟုတ်။  
ဉာဏ်မှ ပေါက်ဖွားသော လုပ်ငန်းစဉ် ဖြစ်သည်။  
ဉာဏ်နှင့် အလုပ်သည် သိပ်ပြီး  
သဟဇာတဖြစ်လေ့မရှိ။  
ဉာဏ်က ကံ (အလုပ်)ကို ရှေ့ဆောင်ပြီး  
ကံကတစ်ဖန် ဉာဏ်ကို ပြန်၍အားဖြည့်မည်။  
ဤသို့ ဖြစ်လာခဲ့သော်  
ကျွန်တော်သည် ထိုအခိုက်၌  
လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပါတကားဟု ခံစားရ၏။

စာမှ ၃၀၀၇၁၀၈၀၉

## အိန္ဒိယကို တွေ့ရှိခြင်း

DISCOVERY OF INDIA by NEHRU

ဘိုးလှိုင် (မြန်မာပြန်သည်)

မုံရွေးစာအုပ်တိုက်

အမှတ်- ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း(ထက်)

ဗိုလ်တထောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း- (၀၁) ၂၉၇ ၀၇၂



စိတ်မနော ရွှင်လန်းစေအောင် ဆောင်မယ့် ဘီးစကြာ။  
ဘီးစကြာမှာ ဘီးကလေးတွေပါ။  
ဘီးကလေးတွေ တပြိုင်နက်လည်ကာ စိတ်ရွှင်လန်းချမ်းသာ။

လောကသို့ဝင်ခြင်း . . . ဗဟိုပုံတောင်း  
ကိစ္စတို့၌ သတိရှိအောင် အားထုတ်ခြင်း . . . ပထမအဝန်း  
မိသားစုကို ခုံခုံမင်မင် ဂရုစိုက်ခြင်း . . . ဒုတိယအဝန်း  
ဘစိမ်းတို့နှင့် အတူတွဲ အလုပ်လုပ်ခြင်း . . . ဒုတိယအဝန်း  
နိုင်ငံအရေး၌ စိတ်ဝင်စားခြင်း ပရဟိတရွက်ဆောင်ခြင်း . . . ဒုတိယအဝန်း  
သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း . . . ဒုတိယအဝန်း  
ကြင်နာခြင်းရှေ့သွားသောကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ခြင်း . . . တတိယအဝန်း  
အသစ်ဖန်တီးခြင်း . . . တတိယအဝန်း  
ကိစ္စမြားမြောင်ကြား၌ သက်သောင့်သက်သာရှိခြင်း . . . တတိယအဝန်း  
စိတ်ရွှင်လန်းမှုအား အများကို မျှခြင်း . . . . တတိယအဝန်း