

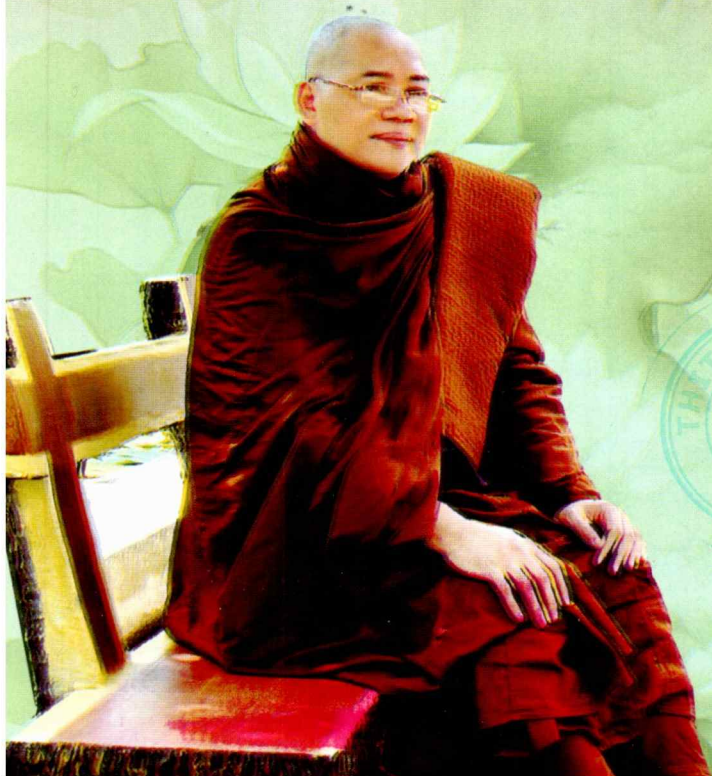
ပြည်တွင်း ပြည်ပ သာသနာပြု ဓမ္မကထိက ၊ ကိုရီးယားဆရာတော်

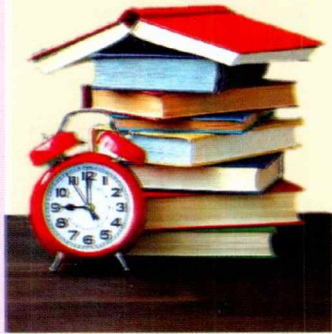
ဗနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္တ ဇာ

သက်တော် ၅၀ ပြည့်
ရွှေဂတု ပွေးနေ့ အမှတ်တရ

ရွှေစကားနှင့် ရွှေတရား

(ဘဝသေန တရားများ)





ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

အကြိမ် ပထမအကြိမ်

၂၀၂၅၊ ဇန်နဝါရီလ

စီစဉ်သူ အရှင်ရေဝတ (သာသနာ့ပျိုးခင်း)နှင့်

အရှင်ဇနက (လင်္ကာဒီပ)

ကွန်ပျူတာစာစီ သာသနာ့ပျိုးခင်းကွန်ပျူတာ

ဒီဇိုင်းနှင့်အပြင်အဆင် မနာပ မေတ္တာရိပ်

ထုတ်ဝေသူ ပပဝင်းစာပေ၊ ဦးသိန်းဝင်း(၀၀၂၄၈)

အမှတ်(၃၇)၊ အနော်မာ(၁၉)လမ်းအနောက်၊ သာကေတ။

၀၉-၂၅၄၃၄၇၇၆၆

ပုံနှိပ်သူ ဦးမျိုးသန်း (၀၀၇၁၀)

ပ-၁၇၊ ပဒုမ္မာလမ်း၊ ရှင်စောပုရပ်ကွက်၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်။

အုပ်ရေး

တန်ဖိုး

4500

ဖြန့်ချိရေး

ပျိုးခင်းစာပေ

နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်ဝင်း၊ ရန်ကုန်။

ဖုန်း- ၀၉ - ၂၅၀၉၀၃၉၆၉၊ ၀၉-၅၀၂၅၄၀၉



ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောကြည့်ခြင်း ပနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



သာသနာက ပေးတဲ့ အမည်က “အရှင်ဝိစိတ္တ” ။ ဗုဒ္ဓဟူးသား သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းတစ်ပါးပေါ့။ အိမ်က ပေးတဲ့ ငယ်နာမည်က မောင်လေးဝင်း၊ ပန်းချီလေးဝင်းတို့ ခေတ်က မွေးတဲ့ ရာဇဇာတိပုဂ္ဂိုလ်။ စာရေးတဲ့ ကလောင်အမည်က “နောပဒါယိ” ။ နှစ်သက် ဖြယ်ကို ပေးလှူသည်ပေါ့။ တရားနာပရိသတ်တွေ ခေါ်တာက “ကိုရီးယား ဆရာတော်” ။ ကိုရီးယားမှာ သာသနာပြုနေတဲ့ ဘုရားသားတော်။

အသက် ၁၂ နှစ်အရွယ်မှာ ကိုရင်ဖြစ်၊ အသက် ၂၀ မှာ ရဟန်းခံ၊ ရှင်ရဟန်းဘဝ ငယ်စဉ်ကာလ စာသင်တိုက်ကြီးတွေမှာ စာပေ လေ့လာသင်ယူရင်း အောင်သင့်အောင်ထိုက်တဲ့ အတန်းတွေနဲ့ ရသင့် ရထိုက်တဲ့ ဘွဲ့ဒီဂရီတွေကို အရယူပြီး လောက၊ သာသနာ သတ်မှတ်ချက် ဥပဒေတွေ ကြားမှာ တန်းဝင်လက်မှတ်လေးတွေနဲ့ အထိုက်အလျောက် သာသနာပြု အလုပ်တွေ လုပ်ခွင့်ရှိနေတဲ့ ဘဝ လေးပါပဲ။

ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်၊ အုတ်ဝင်းရွာလေးမှာ မွေးဖွားခဲ့ပေမဲ့ မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၊ အာရှတလွှား၊ ဥရောပ နိုင်ငံများ အပါအဝင် ဒေသစုံမှာ နေရင်းထိုင်ရင်း၊ သွားရင်းလာရင်း၊ သင်ယူလေ့လာ ဟောပြောမှုဝေရင်း အချိန်တွေရဲ့ စားသွားခြင်းကို ခံနေရ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ၄၀ ကျော်အရွယ်ရလာခဲ့။

ကြည်ညိုတဲ့ သူတွေက စာရေးစာချ၊ တရားဟော၊ တရားပြ၊ ပရဟိတပါ မျှနေလို့ စွယ်စုံရ ကိုယ်တော်တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတော့ ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ ဘဝခဏမှာ ရသမျှအကုန် လုပ်နေရတဲ့ “အစုံလုပ်ကိုယ်တော်” လို့ပဲ ခံယူထားတာပေါ့။

ရှိရင် ပေးချင်၊ လှူချင်၊ တန်းချင်၊ မျှဝေချင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးက မနာပဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ အားသာချက်လို့ ပြောချင်ပေမဲ့ အားနာတတ်တာ၊ လူမှုရေး ညံ့တာ၊ လောကွက် မလုပ်တတ်တာ၊ တောင်းရမှာ ကြောက်တာတွေဟာ ဘဝရဲ့ အဓိက အားနည်းချက်တွေပါပဲ။

“လက်ခံလိုက်ပါ မခံစားပါနဲ့”၊ “ကံကို မပြိုင်နဲ့ ကံကို ငြင်ပါ”၊ “မချစ် မမုန်း အကောင်းဆုံး” စတဲ့ ဒဿနအသုံး၊ ဘဝအလှ စကားအသုံးအနှုန်းတွေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှလုံးလှအောင် ဆုံးမရင်း ကိုယ်လိုလူတွေအတွက်လည်း လက်တွေ့ အသုံးချ၊ နှလုံး လှ အဆုံးအမတွေကို မျှဝေပေးလျက် ရှိသည်ပေါ့။

လောလောဆယ်တော့ မြန်မာ-ကိုရီးယားမှာ ရှိတဲ့ ကျောင်းတိုက်များရဲ့ ပဓာနတာဝန်တွေနဲ့အတူ စာတွေ ရေးရင်း၊ စာပေ ပို့ချရင်း၊ တရားဓမ္မ ဟောပြောပြသရင်း မနာပဒါယီဖောင်ဒေးရှင်း၊ မနာပဒါယီလူမှုကူညီရေးအသင်းများရဲ့ အကျိုးဆောင်ပွဲကိုင်၊ မနာပဒါယီပညာရေးစင်တာ(ဒဂုံ၊ လှည်းကူး၊ ကိုရီးယား)နှင့် မနာပဒါယီဘာသာစကား အကယ်ဒမီတို့၏ အဓိပတိအဖြစ်ဖြင့် ဘဝကို အနှစ်ရှိရှိ ထုဆစ်ကာ ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်၊ ပရဟိတ အစုံမျှ သည့် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများတွင် စွမ်းနိုင်သမျှ ပေးဆပ်ပါရမီ မြောက် ကုသိုလ်လမ်းတွေ ဖောက်ပေးနေလျက်ရှိသည်ပေါ့။



မာတိကာ

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောကြည့်ခြင်း	၃
မာတိကာ	၅
ရွှေစကားနှင့် ရွှေတရား	၉
၁။ ပြုံးလိုက်စမ်းပါ	၁၁
၂။ အကြွေး	၁၃
၃။ သံသယ	၁၅
၄။ ငါ... ငါ... ငါ...	၁၇
၅။ မျှော်လင့်ချက်	၁၉
၆။ အမှိုက်	၂၁
၇။ ဂရုမစိုက်နဲ့	၂၃
၈။ ထမ်းမထားနဲ့	၂၅
၉။ ကိုယ့်အနေအထားနဲ့ ကိုယ်ပဲလေ	၂၇
၁၀။ ပေါ့ချင်ရင် လျှော့ပါ	၂၉
၁၁။ စိတ်ဒုက္ခ	၃၁

၁၂။ ကိုယ့်စေတနာ အခရာ	၃၃
၁၃။ အပြစ်ပြသူ ဆရာဟူလော့	၃၅
၁၄။ မဟုတ်တာကို အဟုတ်မလုပ်နဲ့	၃၇
၁၅။ မနာလိုစိတ်	၃၉
၁၆။ ကံတရားဆိုတာ မျက်နှာမလိုက်ဘူး	၄၁
၁၇။ ချစ်ရင် ဘက်လိုက်တတ်တယ်	၄၃
၁၈။ ကြီးတိုင်း မကောင်းဘူး	၄၅
၁၉။ ကျေနပ်အောင် နေပါ	၄၇
၂၀။ ခလုတ် မတိုက်မိစေနဲ့	၄၉
၂၁။ ခပ်တင်းတင်း ဆုပ်ကိုင်ထားရင် ခပ်ပြင်းပြင်း ခံစားရတယ်	၅၁
၂၂။ လက်ခံလိုက်ပါ မခံစားပါနဲ့	၅၃
၂၃။ အတိုက်အခိုက်	၅၅
၂၄။ အထင်ဆိုတာ အထင်ပါပဲ	၅၇
၂၅။ မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးရင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါ	၅၉
၂၆။ စိတ်ရိုင်းချမှ စိတ်တိုင်းကျမှာ	၆၁
၂၇။ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပါပဲ	၆၃
၂၈။ ဘယ်သူ့အပေါ်မှ ပုံသေမတွက်နဲ့	၆၅
၂၉။ ဒုက္ခဆိုတာ ထုတ်ပြဖို့မှမဟုတ်တာ	၆၇
၃၀။ ကိုယ် လိုသေးလို့ပါ	၆၉
၃၁။ လှူတ်ခတ်သွားပေမဲ့ စုတ်ပြတ် မသွားပါစေနဲ့	၇၁
၃၂။ အတွဲနဲ့ အခွဲ	၇၃
၃၃။ နေတတ်အောင် နေပါ	၇၅
၃၄။ လူ့ကိစ္စဆိုတာ အနိစ္စပါပဲ	၇၇
၃၅။ ဖြစ်ပြီးမှတော့ အပြစ်ကြီး ရမနေနဲ့ပေါ့	၇၉
၃၆။ ဘာရှာမလဲ	၈၁

၃၇။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်မကြီးနဲ့	၈၃
၃၈။ အဆင်မပြေရင် ကုသိုလ်ပိုလုပ်	၈၅
၃၉။ ရှာသလောက် မလောက်တာ မဟုတ်ဘူး	၈၇
၄၀။ ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်ဖို့ပါပဲ	၈၉
၄၁။ အရေးပါ အရာရောက်	၉၁
၄၂။ မာန	၉၃
၄၃။ ရေနဲ့ ဆား၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်	၉၅
၄၄။ သူပြောင်းသွားတာ ကိုယ်လဲသွားဖို့မှ မဟုတ်တာ	၉၇
၄၅။ တအားကြီး မတွေးနဲ့ တအားကြီး လေးနေမယ်	၉၉
၄၆။ မချစ်မမုန်း အကောင်းဆုံး	၁၀၁
၄၇။ အနှစ် အကာ	၁၀၃
၄၈။ အတွေး	၁၀၅
၄၉။ အခက်တွေနဲ့ မခဲစေနဲ့	၁၀၇
၅၀။ စိတ်ကို မညစ်ပါစေနဲ့	၁၀၉
၅၁။ လွှတ်ချလိုက်ပါ	၁၁၁
၅၂။ မုဒိတာ စွမ်းအား	၁၁၃
၅၃။ သူစောင်းတိုင်း ကိုယ်မစောင်းစေနဲ့	၁၁၅
၅၄။ အပြိုင် မလွဲစေနဲ့	၁၁၇
၅၅။ ဘဝအရှိနဲ့ ဓမ္မအသိ	၁၁၉
၅၆။ ဝေဒနာတွေမှာ ငါမပါစေနဲ့	၁၂၁
၅၇။ မကြီးနဲ့ ကျယ်ပါ	၁၂၃
၅၈။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထုဆစ်ပါ	၁၂၅
၅၉။ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမယ်	၁၂၇
၆၀။ စိတ်မကြည်ရင် ဘုရားရှိခိုးပါ	၁၂၉



ငွေစကားနှင့် ငွေတရား

ဘုန်းဘုန်းရဲ့ အသက် (၅၀) ပြည့် အမှတ်တရအနေနဲ့ ဒကာ ဒကာမများအတွက် စာအုပ်လေးတစ်အုပ် လက်ဆောင်အဖြစ် ပေးချင်တဲ့ ဆန္ဒလေးရှိနေခဲ့ပါတယ်။ အကျိုးလည်း ရှိ၊ အသုံးလည်း ချ၊ နှလုံးလည်း လှစေမယ့် ဘဝဒဿန စကားလေးတွေနဲ့ တရားလေးတွေကို ဘယ်နေရာသွားသွား တပါတည်း ရှိနေစေချင်တဲ့ သဘောပါပဲ။ ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ထုတ်ဝေမယ့် **မနာပ ဖြတ်သန်း ရွှေရတုမှတ်တမ်း** စာအုပ်ကြီးလည်း စီစဉ်ပြီးသားတော့ ရှိနေတာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အများ မျှဝေနိုင်ဖို့နဲ့ နောင်လည်း အကြိမ်ကြိမ် ထုတ်ဝေလှူဒါန်းနိုင်ဖို့အတွက် ဒီစာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ကို ဖန်တီးဖြစ်တယ်လို့ ဆိုရမှာပေါ့နော်။

ရွှေရတုလက်ဆောင် ဒီစာအုပ်ကလေးက အသစ်ဖန်တီးထားတဲ့ စာအုပ်ဆိုပေမဲ့ စာစုလေးတွေကတော့ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွေမှာ အများ ဖတ်ဖူးပြီးသား နှစ်သက်ပြီးသား၊ ကျေနပ်လက်ခံပြီးသား စာစုလေးတွေပဲ များပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်းရဲ့ အမြင်နဲ့ အတွေးတွေကို ပုံဖော်ရေးဖြစ်ထားတဲ့ ဒီဘဝဒဿနစာစုလေးတွေဟာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့

သူတွေအတွက်လည်း အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဘဝခွန်အား ရွှေစကားတွေ ဖြစ်နေမှာ ဖြစ်သလို ဒီအရှင်ရဲ့ ရွှေရတုမွှေးနေ့အမှတ်တရအဖြစ်လည်း မှတ်မှတ်ထင်ထင် ဖြစ်နေမှာဖြစ်တဲ့အတွက် စာအုပ်အမည်ကိုလည်း “ရွှေစကားနှင့် ရွှေတရား၊ ဘဝဒဿန စာစုများ” ဆိုပြီး အမည် ပေးဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။

ရွှေရတုအရှင်ရဲ့ ရွှေရတုမွှေးနေ့ကို အကြောင်းပြုပြီး ရွှေနိုင်ငံ သား ရွှေမြန်မာများအတွက် ရွှေစကားလေးတွေနဲ့ ရွှေအားလေးတွေ ဖြစ်စေဖို့၊ ရွှေတရားလေးတွေနဲ့ ရွှေအားလေးတွေဖြစ်စေဖို့၊ ရွှေတရားလေးတွေနဲ့ အနေအမှားလေးတွေ မှန်စေဖို့၊ ရွှေအဆုံးအမ လေးတွေနဲ့ မသွေနှလုံးလှသူတွေ ဖြစ်စေဖို့ စသည်ဖြင့် ရည်ရွယ်ရင်း ရွှေရတုအမှတ်တရ အကောင်းဆုံးဓမ္မလက်ဆောင်လေးကို ကုသိုလ် အမျှ ဓမ္မဒါနပြု ပေးဝေလိုက်ရပါတယ်။

အများ ချမ်းသာ ရစေသော်။
တရားလွမ်းကာ လှစေသော်။

မေတ္တာဖြင့်
မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ပြုံးလိုက်စမ်းပါ...

ရှုံးသွားတာမှ မဟုတ်တာ။

- အကောင်းကြုံလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး၊
- မကောင်းကြုံလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး၊
- အဟုတ်ကြုံလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- မဟုတ်ကြုံလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- အချစ်မြင်လည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- အပြစ်မြင်လည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- အဆင်ပြေလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- အဆင် မပြေလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- ချီးမွမ်း ခံရလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။
- ကဲ့ရဲ့ ခံရလည်း ခပ်ပြုံးပြုံး။

ဘာပဲ ကြုံကြုံ...။

အပြုံးနဲ့ ရင်ဆိုင်၊ အမုန်းနဲ့ အသွင်မယိုင်စေနဲ့။

ဘယ်သူ့အပေါ်ပဲဖြစ်ဖြစ်...

အပြုံးနဲ့ အဖော်ပြု၊ အမုန်းနဲ့ မတော် မပြုမိစေနဲ့။

ဘယ်နေရာပဲ ရောက်ရောက်

အပြုံးနဲ့ ခရီးဖောက်။ အမုန်းနဲ့ ခရီးမလျှောက်နဲ့။

အပြုံးပိုင်ရင် ချမ်းသာမယ်၊

အမုန်းပိုင်ရင် နွမ်းပါတယ်။

လောကဓံတရား...

အပြုံးနဲ့ ကျော်လွှား။

အမုန်းနဲ့ အဖော်မထားနဲ့။

ပြုံးဖြစ်အောင်သာ ပြုံးလိုက်စမ်းပါ။

မပြုံးနိုင်ရင်လည်း အမုန်းတော့ မပိုင်စေနဲ့ပေါ့။

* * *



အကြွေးဆိုရင်

ဘာကြွေးမှ မကောင်းဘူး။

အဆိုးဆုံးက ကံကြွေးပဲ။

ကံကြွေးပါလာရင် သူတော်ကောင်းကြီးတွေတောင် ပေးဆပ်ရတာဆိုတော့ ကိုယ့်လို သာမန်သူတွေအတွက် အကြွေးတွေ ကြားဗျာများနေတာ ဘာဆန်းလဲပေါ့။

အတိတ်အကြွေး ကြီးတဲ့သူဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းတွေ လုပ်နေပေမဲ့လည်း မကောင်းတွေပဲ ကြုံနေရတာ ရှိတတ်သလို အဟောင်းကောင်းတဲ့ သူ ကျပြန်တော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မကောင်းပေမဲ့ အကောင်းတွေ ကြုံရတာလည်း ရှိနိုင်တာပါပဲ။

ဒါက သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးပါ။ ကိုယ့် အတွက်ကတော့ ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရင်ဆိုင်လက်ခံ ဖြေရှင်းရမှာပါ။

အကောင်းများလို့လည်း ပြောင်းမသွားနဲ့။

မကောင်းများနေလို့လည်း စောင်းမသွားနဲ့။

အတိတ် အဟောင်းအားကို ပစ္စုပ္ပန်အကောင်းတရားနဲ့ ထိန်းကျောင်းပေးဖို့ပါပဲ။ အရေးကြီးတာက အကြွေးဆပ်ရင်း အကြွေး မထပ်ဖို့ပါ။ အတိတ်ကံ အကြွေးတွေကြောင့် အဆိုးတွေ ကြုံနေ ရတဲ့ကြား နောက်ထပ် ပေးဆပ်ရမဲ့ အကြွေးတွေ ထပ် မများရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်တိုင်းမှာ သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။

အကြွေးပါရင် ဆပ်ပါ။

အတိုးတော့ မထပ်ပါစေနဲ့ပေါ့။

* * *



သံသယဆိုတာ ပြိုကွဲခြင်းရဲ့ အစပဲ။

ရင်ထဲမှာ ထားရင် အထင်လွဲစရာ များမယ်။

အစာမကြေတဲ့ အချက်က ကမ္ဘာမကြေတဲ့ အမျက်ကိုတောင် ဖြစ်စေတာ မဟုတ်လား။

အထင်လွဲတာ၊ အစာမကြေတာ၊ သံသယဆိုတာတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်ကြား နားလည်မှု ရှားစေတဲ့အတွက် သံသယဆိုတာကို ဘယ်တော့မှ ကြာကြာ မထားရဘူး။ ကြာကြာ ထားရင် အခါခါ မှားတတ်တယ်။

အမှား မကင်းတဲ့ လောကကြီးမှာ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် အထင်လွဲတာ၊ သံသယဝင်တာ၊ နားလည်မှုလွဲတာ တွေတော့ ရှိတတ်တာပေါ့။ အဲဒါမျိုးဖြစ်ရင် သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း တွေ့ဆုံဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်။

မဖြေရှင်းဘဲ အမြင် အကြားနဲ့ အထင်မှားရင် ကြာလာတာနဲ့
အမျှ သံသယတွေကြီးထွားစေပြီး အစာမကြေမှုတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုကို
တိုးပွားစေတတ်တယ်။

အဲဒီ မကျေနပ်ချက်က နောက်ဆုံး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်
မခေါ် မပြောနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာပြီး မိတ်ဆွေကနေ ရန်သူတောင်
ဖြစ်သွားတတ်ကြတာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် သံသယဟာ အမှန် မရဘူး။

အထင်လွဲတာဟာလည်း အထင် မမှန်ဘူး လို့

သဘောပေါက်ပြီး လွဲနေတာတွေ မှားနေတာတွေအပေါ်မှာ သူ့ဘက်
ကိုယ့်ဘက် အတ္တမာနလေးတွေ လျှော့ပြီး နားလည်မှုနဲ့ တွဲလက်ဆက်
ကြဖို့ပါပဲ။

* * *



ဘဝမှာ-

‘ငါ’က အတော်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။

ငါက မာနေတော့ ဘာမှ မပျော့တော့ဘူး။

အမှန် အမှား တွေကြားမှာ ငါဆိုတဲ့ မာန် ထားမိရင်၊
ငါ မှန်တော့လည်း ငါ တင်းတယ်။ ငါမှားတော့လည်း ငါ
ငြင်းတယ်။

အတင်းနဲ့ အငြင်းဟာ အဖျင်းဖြစ်ဖို့ပဲ များတယ်။

တင်းတဲ့သူလည်း ပူတယ်။

ငြင်းတဲ့သူလည်း ပူတယ်။

အမှန် အမှားက ပူတာထက် မာန်ထားလို့ ပူတာ။

မပူချင်ရင် ငါလျှော့ရမယ်။

ငါလေးပဲ လျှော့လိုက်တာနဲ့ အားလုံး ပြီးသွားမယ်။

သေချာတွေးကြည့်ရင် “ငါမှ ငါ မဟုတ်တာ”။
ဘာမဟုတ်တာလေးမှာ ငါလာရှုပ်နေကြလို့ အခါခါ မဟုတ်
ဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ငါ လေးသာ ထုတ်လိုက်။ အားလုံး
ဟုတ်သွားမှာ အမှန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ငါ့ကိုယ် ငါက ပူလောင်နေတတ်တဲ့ လောကကြီး
မှာ အပူသက်သာဖို့ဆိုရင် ငါလေးပဲ လျှော့လိုက်ပါ။

ငါမှန်လို့လည်း မတင်းနဲ့။

ငါမှားလို့လည်း မငြင်းနဲ့။

အရင်းစစ်တော့ ‘ငါ’မှ ‘ငါ’အစစ် မဟုတ်တာပဲလေ။

* * *



မျှော်လင့်ချက် အရမ်းထားရင်
 စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။
 အလိုမကျတာတွေ များလာတတ်တယ်။
 ကိုယ်က ဖြစ်စေချင်တာတွေ များလေလေ
 ကိုယ့်မှာ စိတ်တိုင်းမကျတာတွေ များလေလေပဲ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ်ဖြစ်စေချင်
 တဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ လုပ်နိုင်မှုစွမ်းအားထက် ပိုပြီး
 ဖြစ်စေချင်တာ၊ ပိုပြီး မျှော်လင့်နေမိတာတွေကြောင့်လည်း ကိုယ့်
 မှာ စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်ရ၊ ပိုပြီး ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်တတ်
 တယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့် မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ့် ဆန္ဒတွေက
 ကိုယ့်ကို စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်နေစေတော့တာပါပဲ။

“သူမှ ကိုယ်မဟုတ်တာပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေးကို ဘေးဖယ်ပြီး

“သူ့ကို ကိုယ့်လို ဖြစ်စေချင်တာ” တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလို မကျ ဖြစ်နေစေတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့်

- သူ့ကို ကိုယ်နဲ့ ညီအောင် ညှိဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညီအောင် အရင်ညှိဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

- မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒကို လျှော့ချပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တိုင်းမကျမှု၊ အလိုမကျမှုကို သတိနဲ့ ထိန်းညှိနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။

* * *



အမှိုက်ရှုပ်ရင် ပတ်ဝန်းကျင် ရှုပ်တယ်။
 စိတ်ရှုပ်ရင် ကိုယ်ပါ ရှုပ်ပါတယ်။
 စိတ်ရှင်းနေမှ အနေရှင်းတယ်။

အမှိုက်ဆိုတာ ရှင်းပေးရတယ်။ အမှိုက်ပစ်တဲ့သူကို မကြည့်ရဘူး။ အမှိုက်ရှင်းတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထားက အဓိကပဲ။ အမှိုက်ပစ်တဲ့သူကို လိုက်ကြည့်နေရင် ကိုယ်လည်း ပင်ပန်း၊ စိတ်လည်း နွမ်းစေတတ်တယ်။ အမှိုက်ရှင်းတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထားရှင်းရင် အမှိုက်ပစ်တဲ့သူ ဘယ်သူဆိုတာ မလိုပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ကိုယ့်စိတ်တွေ ရှုပ်စေတာက ကိလေသာ အမှိုက်တွေကြောင့်ပဲ။

လောဘကျူးလို့ စိတ်တွေ ရူးတာ၊
 ဒေါသများလို့ စိတ်တွေ ခါးတာ၊
 မောဟရှုပ်လို့ စိတ်တွေ ပုပ်တာ၊
 မာနခံလို့ စိတ်တွေ ထန်တာ။

စိတ်ရှုပ်စေတဲ့ အမှိုက်တွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကြာကြာ
မထားရဘူး။ စိတ်ကို ရှုပ်စေတဲ့ ကိလေသာအမှိုက်တွေကို အသိသတိနဲ့
ရှင်းပစ်ရမယ်။

စိတ်အညစ်အကြေးကို စိတ်နဲ့ပဲ ဆေးပစ်ရတယ်။ သတိရှိနေတဲ့
စိတ်ဟာ အမှိုက်မရှိဘဲ သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်ပါပဲ။ ဒါကြောင့်
အမှိုက်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့စိတ်ကို ရှုပ်စေတတ်တဲ့အတွက်

ရုပ်အမှိုက်ကို ကာယအားနဲ့ ရှင်းပါ။

စိတ်အမှိုက်ကို သတိအားနဲ့ ရှင်းပါ။

အသိလည်းရှိ သတိလည်းရှိရင် အမှိုက်ဆိုတာ ရှင်းနေမှာ
ပဲပေါ့။

* * *



လူ့ရဲ့သဘောက

ဂရုစိုက်လွန်း၊ အလေးထားလွန်းရင်လည်း အနေကြပ်လို့ မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်သလို

ခပ်ဝေးဝေး၊ ခပ်အေးအေး နေပြန်ရင်လည်း သူစိမ်းဆန်လို့ တန်ဖိုးမထားဘူးလို့ ထင်တတ်ပြန်တယ်။

ကိုယ်က လိုက်ရင် သူက မမိုက်ဘူးလို့ ထင်ချင် ထင်တတ်ပြီး ကိုယ်က မလိုက်တော့လည်း သူက လိုက်ချင်နေတတ်တယ်။

ဒါဟာ အပြောင်းအလဲ မြန်တတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ် သဘောပဲ။ ကိုယ့်သဘော မဆောင်လို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်း မကျလို့သာ လိုက်ပြီး ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် သူများတွေကို အသာထား ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တောင်မှ ကိုယ့်အလို မဆောင်ဘူး မဟုတ်လား။

တစ်ခါတလေ တစ်ယောက်တည်းနေပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရန်ဖြစ်နေတာနဲ့ပဲ စိတ်တွေလည်း မွဲ၊

ရုပ်တွေလည်း မည်းနေကြတော့တာပဲလေ။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မစစ်မိဘဲ၊ သူများကို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေချင်မိတာကြောင့်ပါပဲ။

ငါ့ကိုယ် ငါ မပိုင်တာကို မေ့ပြီး၊ သူများကို ငါပိုင် လုပ် ချင်နေမိတာကြောင့်ပါပဲ။

ငါ့သား၊ ငါ့သမီး၊ ငါ့ဇနီး၊ ငါ့ခင်ပွန်း၊ ငါ့လူ၊ ငါ့မိတ်ဆွေ စသည်ဖြင့် ငါနှင့် ဆက်စပ်နေလို့လည်း ငါ့အတွက် ဖြစ်မယ်လို့ မထင်နဲ့။ ငါမှ ငါမဟုတ်တာဆိုတာ သတိပြုရမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဂရုစိုက်လို့ သူ ဂရုမစိုက်ခဲ့ရင်၊ သူ ဂရုစိုက် အားကြီးလွန်းလို့ ကိုယ် မကြိုက်ဖြစ်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ပြီး အပြောင်းအလဲကြားမှာ ဗလောင်းဗလဲအမှားတွေ မဖြစ်အောင်ဘဲ အသိ သတိနဲ့ ကြိုးစား နေထိုင်ကြရမှာပဲပေါ့။

* * *



ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ထမ်းထားရင်
ရုပ်လေးလာတတ်တယ်။

အတွေးမှားကို ထမ်းထားရင်
စိတ်လေးလာတတ်တယ်။

အလေးတကာ အလေးဆုံးမှာ
စိတ်လေးတာ အဆိုးဆုံးပါပဲ။

ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို ထမ်းထားရင်
ကြာတော့ လေးလာတာပဲ။ အသေးလေးဆိုပြီး မလေးဘူး မထင်နဲ့။
အမြင့်ကနေ ခေါင်းပေါ်ကျလာတဲ့ ရေစက်ကလေးတောင် ကြာတော့
တူနဲ့ထုသလို နာလာတဲ့ သဘောရှိတယ်။

အတွေးမှားလည်း ဒီလိုပဲ။

တွေးရင်း တွေးရင်း လေးလေးလာတော့တာ။ အတွေးမှား
လေးက ဆွေးအားကို ပိုပြီးဖြစ်စေတတ်တယ်။

ဒါကြောင့်

ဘာမှ အကြာကြီး ထမ်းမထားပါနဲ့။
 သိပ်လေးလာရင် လွတ်ချလိုက်ပါ။
 လွတ်ရင် လွတ်မယ်။
 လျှော့ရင် ပေါ့မယ်။
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ယိုးမယ်ဖွဲ့မနေနဲ့။
 ကိုယ်လွတ်ရင် ကိုယ်လွတ်မယ်။
 ကိုယ်လျှော့ရင် ကိုယ်ပေါ့မယ်။
 ဒါက သဘာဝပဲ။

* * *



ကိုယ့်အနေအထားနဲ့ ကိုယ်ပဲလေ

သူများကို အားကျပြီး ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အားမရ ဖြစ်နေရင် ဘဝဟာ ပိုလို့တောင် မကျေမနပ်ဖြစ်၊ အလိုမကျဖြစ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေမှာပဲလေ။

သူ့အနေအထားကို မကြည့်နဲ့။ ကိုယ့်အနေအထားကိုပဲ ညှိပေါ့။ လူတိုင်းဟာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ၊ သူ့ကံနဲ့သူ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောရှိတဲ့အတွက် မတူတဲ့ ကံကို လိုက်ပြီးချိန်ထိုးနေရင် ကိုယ်ပဲ ခံစားရမှာ မဟုတ်လား။

ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်လက်ရှိအခြေအနေမှာပဲ အကျိုး များအောင် ကြိုးစားလိုက်တာပေါ့။ အရေးကြီးဆုံးက အားကျမလွဲဖို့ပဲလေ။

သူသုံးသလို မသုံးနိုင်လို့၊

သူဝတ်သလို မဝတ်နိုင်လို့၊

သူနေသလို မနေနိုင်လို့၊

သူစားသလို မစားနိုင်လို့ စတာတွေမှာ အားကျပြီး အဲဒါတွေ လိုက်ပြိုင်နေရင် ဒါဟာ အားကျလွဲတာပဲ။ သူ့လို အခြေအနေမျိုး မဟုတ်ပေမယ့် ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ ကိုယ် ရှိတာလေးနဲ့ လိပ်ပြာသန့်နေဖို့

အဓိကပဲ မဟုတ်လား။

တကယ်တော့

ဘဝမှာ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ဘယ်လောက်ပဲ ပြည့်စုံ ပြည့်စုံ “စိတ် ချမ်းသာမှုဆိုတာ ရှိတိုင်းချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှ ချမ်းသာတာ” ဒါလေး ဆင်ခြင်မိရင် ကိုယ့်အခြေအနေကလည်း ကျေနပ်စရာပဲပေါ့။

ဒီတော့ အဆိုးမတွေးနဲ့။ အကျိုးပေးတဲ့ဘဝမှာ ရိုးရိုးလေးနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် နေလိုက်ပါ။ ကိုယ့်လိပ်ပြာကိုယ်သန့်ရင် ဘဝမှာ ဘာမှ မရှိလည်း အလှ ရှိနေတာပဲလေ။ ကိုယ်ကျင့်အလှက အဓိကပဲပေါ့။

* * *



မစွန့်နိုင်လို့ မလွတ်တာ၊
 လွတ်ချင်ရင် စွန့်ရမယ်။

မလျှော့နိုင်လို့ မပေါ့တာ၊
 ပေါ့ချင်ရင် လျှော့ရမယ်။

လိုနေကြလို့ အလိုမကျတာ၊
 အလိုကျချင်ရင် မလိုချင်မှဖြစ်မယ်။

စိတ်မချလို့ အိပ်မရတာ၊
 အိပ်ပျော်ချင်ရင် စိတ်အတော်ပြင်ရမယ်။

စိတ်အတွင်းမလှလို့ ရုပ်အဆင်းကျတာ၊
 အဆင်းလှချင်ရင် စိတ်အလှပြင်ရမယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ပါပဲ။
 အကောင်းဖြစ်တာလည်း ဒီစိတ်။
 မကောင်းညစ်တာလည်း ဒီစိတ်။

ဘဝကောင်းတာလည်း ဒီစိတ်။

ဘဝစောင်းတာလည်း ဒီစိတ်။

စိတ်ထားလေးသာ ပြင်နိုင်ရင် ကုသိုလ်ဆိုတာ နေရာတိုင်း
မှာ ရှိတယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်းအတွက်
ရနေတာပဲ။ စိတ်ထားမတတ်ရင်တော့ အကောင်းလုပ်ရင်း မကောင်း
ရှုပ်နေတာလည်း အများကြီးပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့်

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လျှော့လိုက်ပါ။

ပေါ့သွားပါလိမ့်မယ်။

* * *



ဒုက္ခအားလုံးမှာ အဆိုးဆုံးက စိတ်ဒုက္ခပဲ။
 စိတ်ဒုက္ခဟာ အပူလောင်ဆုံးနဲ့ အပင်ပန်းဆုံးပဲ။

စိတ်ဒုက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဟာ ရုပ်တရားကို ပိုပြီး ဒုက္ခတွေ တိုးစေ၊ ပိုပြီး ခံစားမှုကို ပြင်းစေတတ်တယ်။ ရုပ်က မဆောင်လို့ လူက မထောင်နိုင်ပေမယ့် စိတ်က ဆောင်နေရင် ဒုက္ခကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြမှာပါပဲ။ စိတ်က မဆောင်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ ဘယ်လောက်ထောင်နေတဲ့ ရုပ်ပင်ဖြစ်ပါစေ အရုပ်ကြိုးပြတ် ဒုက္ခတွေ ထပ်နေစေတော့တာပဲ မဟုတ်လား။

စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတာကလည်း တခြားသူတွေကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီးဒုက္ခပေးတာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးတာကလည်း ကိလေသာတရားတွေက ပေးတာ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန စတဲ့ ကိလေသာတရားတွေက စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတာ။

လောဘကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။

ဒေါသကြောင့် စိတ်ပူလောင်တယ်။

မောဟကြောင့် စိတ်ထိုင်းမှိုင်းတယ်။

မာနကြောင့် စိတ်ခက်ထန် တင်းကျပ်တယ်

စသဖြင့် ဒီကိလေသာတွေက ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတာပဲ။
ဒီတရားတွေကပဲ ကိုယ့်စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတာပဲ။ စိတ်ညစ်တော့
မရွှင်လန်း၊ မရွှင်လန်းတော့ ပင်ပန်း၊ ပင်ပန်းတော့ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ
တာ ဒုက္ခပဲပေါ့။

ဒီတော့ ဒုက္ခဖြစ်တာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စတဲ့
ကိလေသာတရားတွေကို လက်ခံမိတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တဲ့
အတွက် ဒုက္ခနည်းချင်ရင် စိတ်ကို ပြင်ရမယ်။ စိတ်ပြင်ဖို့ဆိုရင်
စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့ ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် နေထိုင်ကြဖို့ပါပဲ။

ကိလေသာတွေ ကြားမဝင်ဖို့ဆိုရင် သတိရှိနေမှပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။
သတိရှိနေတဲ့စိတ်ဟာ ကိလေသာတွေ ကင်းနေတဲ့စိတ်ပဲ။ ကိလေသာ
ကင်းနေတဲ့ အချိန်ဟာ အပူကင်းနေတဲ့ အချိန်ပဲဖြစ်ပြီး အပူ
မရှိတဲ့စိတ်ဟာ အေးချမ်းတဲ့ စိတ်ပဲပေါ့။ အပူကင်းချင်ရင် အယူ
မပြင်းနဲ့။ ယူလို့ ပူတာ။ မယူရင် မပူဘူး။

* * *



ကိုယ့်စေတနာ အာဇာနည်

လောကမှာ -

စေတနာကို နားမလည်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။
စေတနာကို အပြစ်မြင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။
စေတနာကို စော်ကားတဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။
အဲဒါက သူတို့ အပိုင်းပဲ။

ကိုယ့်သမိုင်းကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် စေတနာ မှန်မှန်နဲ့
အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ်လုပ်တာ
သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကောင်းကို မျှော်လင့်ဖို့မှ မဟုတ်တာ။ အကျိုး
သက်ရောက်မှုကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ပဲလေ။

တကယ်တော့ စေတနာကောင်းဆိုတာ လူတိုင်းမှာ မရှိ
တတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အဲဒီ စေတနာကောင်းလေး ရှိနေတာကိုက
ဒါဟာ အကောင်းဓာတ်ခံလေး ပါလာတဲ့သဘောပဲ။ ဒီဓာတ်ခံ
လေးကို တစ်ယောက်ယောက်ကြောင့်၊ တစ်ခုခုကြောင့် ပျက်ပြယ်
သွားလို့တော့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်

ကံဆိုတာ အလုပ်၊ အလုပ်ဆိုတာ စေတနာပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက်
စေတနာကောင်းကောင်းနဲ့ အလုပ်ကောင်းကောင်းသာ လုပ်ပါ။
တုံ့ပြန်မှု မကောင်းလည်း သက်ရောက်မှုကောင်းဖို့က အဓိကပဲပေါ့။

* * *



လူအတော်များများက ကိုယ့်ကို အပြစ်ပြောလာရင် မကြိုက်ကြဘူး။ အပြောခံရတဲ့သူက ပြောလာတဲ့ သူတွေကိုပဲ ကြည့်တတ်ကြတယ်။ ဘာကြောင့် အပြောခံရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို မဆင်ခြင်မိကြဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ဖို့ထက် ပြောလာတဲ့ သူတွေကို ယိုးမယ်ဖွဲ့ဖို့၊ ပြန်တုံ့ပြန်ဖို့ပဲ ကြိုးစားတတ်တယ်။

ခပ်ရိုင်းရိုင်း ဥပမာပေးရရင် ခဲနဲ့ အပစ်ခံရတဲ့ ခွေးလို ဖြစ်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ခွေးတွေဟာ ခဲနဲ့ အပစ်ခံရရင် ခဲနောက်ကို ပြေးလိုက်ပြီး ခဲကိုပဲ ကိုက်လေ့ရှိတယ်။ ခဲလာတဲ့ဘက်ကို မကြည့်တတ်ဘူး။ လူအတော်များများလည်း ဒီလိုပဲ။ အပြစ်ပြောခံရတာကိုပဲ လိုက်ခံစားတတ်ပြီး ဘာကြောင့် အပြောခံရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို ဆင်ခြင်ဖို့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။

အမှန်တော့ ခဲကို မကြည့်ရဘူး။ ဘာကြောင့် အပြစ်ပြောခံရတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းတရားကို ဆင်ခြင်ကြည့်ရမယ်။ အကြောင်းတရားကို သိအောင် ကြိုးစားပြီး မှန်ရင် လက်ခံ။

ပြုပြင်ဖို့လိုရင် ပြုပြင်ရမယ်။ မမှန်ရင်လည်း လိုက်ခံစားနေဖို့
မလိုဘူး။ မှန်မှ မမှန်တာ။ မမှန်တာကြီးကို လိုက်ခံစားနေတာ
ကိုက ကိုယ့်အမှားပဲလေ။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ဘက်က ခံယူတတ်မယ်ဆိုရင် လောက
ကြီးက ကိုယ့်ဆရာပါပဲ။

* * *



မဟုတ်တာကို အဟုတ်မလုပ်နဲ့



“ဘဝမှာ မဟုတ်တာကို အဟုတ်လုပ်ပြီး
လိုက်ခံစားနေတာလည်း အရှုပ်တစ်မျိုးပါပဲ”

တစ်လောက ဒကာမတစ်ယောက် ဖုန်းဆက်လာတယ်။

“အရှင်ဘုရား... လူတစ်ယောက်က တပည့်တော်ကို မဟုတ်တာ
တွေပြောပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှာ လိုက်အပုပ်ချနေတယ်ဘုရား။
တပည့်တော်မှာ မဟုတ်တာတွေနဲ့ ခံစားနေရတယ်ဘုရား” တဲ့။

“မဟုတ်မှ မဟုတ်တာ ဘာလို့ လိုက်ခံစားနေတာလဲ၊
မဟုတ်တာကို လိုက်ခံစားနေတာကိုက ကိုယ့်အမှားပဲလေ၊ လောကမှာ
မဟုတ်တာတွေ လိုက်ခံစားပြီး မဟုတ်တာတွေနောက် လိုက်
ဖြေရှင်းနေလို့ကတော့ ပြီးမှာမဟုတ်ဘူး၊ မဟုတ်တာကို ထားလိုက်၊
ဟုတ်တာတွေကို များများလုပ်ပါ” လို့ ပြောလိုက်ရတယ်။

ဟုတ်တယ်။ လောကမှာ မဟုတ်တာ ပြောခံရလို့သာ
လိုက်ခံစားနေရရင် ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် လုပ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။
ပတ်ဝန်းကျင်ကတော့ ဟုတ်ဟုတ် မဟုတ်ဟုတ် ပြောနေကြမှာပဲ။

ကိုယ်က ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ်ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့ပဲ။ ပတ်ဝန်းကျင်က
သူ့အလုပ် သူ့လုပ်နေတာ ကိုယ်က လိုက်ခံစားနေတော့ ကိုယ်ပဲ
ရှုပ်သွားတာပေါ့။ ခံစားရင် မှားတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ

မကင်းရင် ကောင်းအောင်နေ။

မကောင်းရင် ကင်းအောင်နေ။

မဟုတ်ရင် မခံစားနဲ့။

ဟုတ်ရင်လည်း မာန်မထားနဲ့။

ဉာဏ်အား မမဲ့ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမယ်။

* * *



မနာလိုစိတ်က ယင်ကောင်လိုပဲ။

ယင်ကောင်က အညှီကို ပိုကြိုက်ပြီး ပိုအံ့တတ်သလို မနာလိုစိတ်ကလည်း သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းကွက်ကို ရှောင်ပြီး မကောင်းကွက်ပဲ ရှာနေတတ်တယ်။

မနာလိုစိတ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က မုဒိတာစိတ်။

ကိုယ့်ထက်သာရင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ပေးတဲ့စိတ်ပါပဲ။ ဒီမုဒိတာစိတ်က သတ္တဝါအတော်များများ ဖြစ်ဖို့ခဲယဉ်းတတ်ပေမဲ့ ထားနိုင်ရင် ထားနိုင်တာနဲ့အမျှ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကျေနပ်ပီတိ ဖြစ်ရသလို ကုသိုလ်စိတ်လည်း ဖြစ်နေတော့တာပေါ့။

သူတစ်ပါးရဲ့ ကြီးပွားချမ်းသာမှု၊ အောင်မြင်မှု၊ အဆင်ပြေမှု ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ထက်သာနေမှုလေးတွေမှာ တကယ့်ကိုပဲ ဝမ်းသာတဲ့စိတ်ကလေး ထားပေးနိုင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရင်ဆုံး ကုသိုလ်တိုးနေမှာဖြစ်ပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဘက် အပြစ်လေးတွေ ကင်းနေ။

ငြိမ်းချမ်းမှုလေးတွေ ရနေမှာ အမှန်ပဲ။

မနာလိုစိတ်က ရန်ကို တိုးစေပြီး

မုဒိတာစိတ်က ဗြဟ္မစိုရ်ကို တိုးစေတယ်။

ကိုယ့်ထက်သာရင် ဝမ်းသာပေးဖို့က ကိုယ့်အပိုင်း၊ မှန်ခြင်း
မမှန်ခြင်းက သူ့အပိုင်း။ သူ့သမိုင်း သူရေးနေတာ ကိုယ်ကအနေ
သာကြီး။ အညှီတွေနောက် သိပ်လိုက်နေလို့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။

* * *



ကံတရားဆိုတာ ပျက်နှာမလိုက်ဘူး



ဆင်းရဲမှာ ကြောက်ရင် မနှမြောနဲ့ပေါ့။
နှမြောသူဟာ ဆင်းရဲတတ်တယ်။
နှမြောတော့ မပေး၊ မပေးတော့ မရ၊
ဒါ သဘာဝပဲ။

ရုပ်ဆိုးမှာ ကြောက်ရင် ဒေါသ မကြီးနဲ့ပေါ့။
ဒေါသကြီးတဲ့သူဟာ ရုပ်ဆိုးတတ်တယ်တဲ့။
ရုပ်လှချင်ရင် မေတ္တာနဲ့ ယှဉ်ပေါ့။

ဘဝ အဆင့်နိမ့်မှာ ကြောက်ရင် မာနမကြီးနဲ့ပေါ့။
မာနကြီးတဲ့သူဟာ တိရစ္ဆာန်ဘဝရောက်တတ်တယ်။
နိမ့်ချတဲ့သူဟာ နိမ့်ကျမသွားပါဘူးလေ။

အထီးကျန်မှာ ကြောက်ရင် မနာလိုစိတ် မများနဲ့ပေါ့။
မနာလိုစိတ်များတဲ့သူဟာ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်
တတ်တယ်။ မုဒိတာပွားနိုင်မှ သုခိတာတရားပိုင်တာ
မဟုတ်လား။

ဉာဏ်ထိုင်းမှာ ကြောက်ရင် မေးဖို့ ဝန်မလေးနဲ့ပေါ့။
မမေးတဲ့သူဟာ မသိဘဲ ထိုင်းသွားတတ်တယ်တဲ့။
မေးရင် သိတယ်၊ သိရင် ဉာဏ်ပွင့်တယ်။ ဉာဏ်ပွင့်ရင်
အမှန်တင့်မှာပေါ့။

ရောဂါထူမှာ ကြောက်ရင် မညှင်းဆဲ မနှိပ်စက်နဲ့ပေါ့။
သူတစ်ပါးကို ညှင်းဆဲနှိပ်စက်တဲ့သူဟာ ရောဂါထူ
တတ်တယ်။ ကိုယ်က မနာချင်ရင် သူ့ကိုလည်း နာ
အောင် မလုပ်မှ ဖြစ်မှာပေါ့။

အသက်တိုမှာ ကြောက်ရင် သူများအသက် မသတ်နဲ့။
သူများအသက်ကို သတ်တဲ့သူဟာ အသက်တိုတတ်တယ်
တဲ့။ သီလလုံရင် အသက်ရှည်တယ်၊ ကျန်းမာတယ်၊
လမ်းသာတယ်ပေါ့။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ်လုပ်သမျှ ကိုယ်ပြန်ရတာပါပဲ။
ကိုယ်မှန်သမျှ ကိုယ်စံရတာပါပဲ။
ကိုယ်မှားသမျှ ကိုယ်အမှားရတာပါပဲ။
ကံတရားကတော့ မျက်နှာလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။
(ကျမ်းကိုး- စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)

* * *



ချစ်ရင် ဘက်လိုက်တတ်တယ်



လူတစ်ယောက်ကို သိပ်အကောင်းမြင်လွန်းရင်လည်း အမှန်တရားက ဘက်လိုက်သွားတတ်သလို အဆိုးတွေပဲ မြင်နေရင်လည်း အမှားအတွက် တွန်းအားဖြစ်စေတတ်တယ်။

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့သူဖြစ်လို့၊ ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့သူဖြစ်လို့ ဘာလုပ်လုပ် မကောင်းအထင်နဲ့ အစောင်းမြင်နေလို့တော့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်လေးတွေ ရှိနေတတ်တာပဲလေ။

ဒီလိုပဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့သူဖြစ်လို့၊ ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေနေတဲ့သူဖြစ်လို့ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကောင်းချည်းပဲဆိုတာမျိုးလည်း မဖြစ်သင့်ဘူးပေါ့။ သူ့မှာလည်းပဲ အားနည်းချက်ဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ အားနည်းချက်ကို ရှာဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်ကို သိဖို့။

ချစ်လွန်းရင်လည်း အဂတိလိုက်သွားတတ်သလို
မုန်းလွန်းရင်လည်း အဂတိလိုက်သွားတတ်တယ်။
အချစ်တော် မမွေးဖို့နဲ့ အပြစ်ချော် မတွေးဖို့၊
အပြစ် မြင်သိဖို့နဲ့ အပြစ် မတင်မိဖို့၊
သူ့နေရာနဲ့သူ မြင်ကြည့်တတ်ဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

* * *



လောကမှာ

ကြီးတိုင်း မကောင်းတာက မာနပဲ။

မာနကြီးတာ မကောင်းဘူး။

ပညာကြီးမှ ကောင်းတယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ သတိကြီးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

ပညာကြီးပြီး သတိမကြီးရင် ပညာနဲ့ မာန ပေါင်းသွား
တတ်တယ်။ မာနရဲ့သဘောက ဘယ်လောက်ပဲထောင်ထောင် သူက
ကိုယ့်ကို အထက်ကို မပို့ဘူး။ အောက်ကိုပဲ ရောက်စေတယ်။
မာနကြီးရင် အပါယ်နီးတယ်။

မာနရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် ဂါရဝ၊ နိဝါတတရားတွေကတော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အောက်ညွှတ်ထား၊ နိမ့်ချထားပေမဲ့ သူက
ကိုယ့်ကို အောက်ကို မပို့ဘူး။ အထက်ကိုပဲ ရောက်စေတယ်။
နိမ့်ချခြင်းဟာ မြင့်မြတ်မှု တစ်မျိုးပဲ။

“ဘာမှ မမြဲဘူး” ဆိုတဲ့ အနိစ္စအသိဟာ မာနကို ခွာစေ
တယ်။ သတိ မပါရင် တဒင်္ဂအရှိမှာ “ငါ” ပါတတ်တယ်။
ဒါကြောင့်

ဘဝမှာ ဘယ်လောက်ပဲ တောက်တောက်
သတိ မပျောက်စေနဲ့။
သတိပျောက်ရင် ဘဝမှောက်မယ်။
ဘဝမှောက်ရင် အလှပျောက်မယ်။

* * *



ကျေနပ်အောင် နေပါ

ဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် မကျေနပ် မဖြစ် မိစေနဲ့။ “ဆိုးလိုက်တဲ့ ဘဝ” ဆိုပြီးလည်း စိတ်ဓာတ် မကျမိစေနဲ့။ ကိုယ့်ထက်ဆိုးတဲ့ ဘဝတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အပါယ်ဘုံဘဝ မရောက်ဘဲ လူ့ဘဝ ရနေတာကိုက ဘဝက ကောင်းနေပြီးသား မဟုတ်လား။ လူ့ဘဝမှာ အဆင်ပြေမှု၊ မပြေမှု၊ အကောင်း၊ အဆိုး ဒါမျိုးကတော့ ရှိမှာပေါ့။ အဲဒါ ဘဝအစစ်မှ မဟုတ်တာ။ လူတိုင်း ကြုံနေကျ လောကဓံပဲလေ။

တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ ထာဝရမှ မဟုတ်တာ။ တဒင်္ဂ ဖြစ်တည်မှု သက်သက်ပဲ။ ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်နဲ့ ဒီလိုပဲ သွားနေမှာပဲ။ အဲဒီ အပြောင်းလဲ အရွေ့လေးမှာပဲ ကိုယ်က အလိုက်သင့် နေတတ်ဖို့လိုတယ်။ အလိုက်သင့်နေတယ် ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်မများအောင်၊ အကုသိုလ်မများ အောင်၊ အပြစ်ဖြစ်သွားရင်လည်း အကြာကြီး မစွဲသွားအောင်၊ အမြန် ရုန်းထွက်နိုင်အောင် နေတတ်ဖို့ပဲလေ။

ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကျဖို့၊ မကျေမနပ် ဖြစ်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ အနေတတ်အောင်နေပြီး အပြစ်မဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကျေနပ်အောင် ကြိုးစား၊ အတက်အကျ၊ အနိမ့်အမြင့်၊ အကောင်းအဆိုးတွေကြားမှာ အဆိုးမများအောင်သာ ရိုးရိုးလေး နေသွားကြဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ မရိုးမသား တန်ခိုးထွားနေတဲ့ ဘဝထက်စာရင် ရိုးရိုးသားသား အဆိုးမများတဲ့ဘဝက ပိုပြီးအကျိုးများတာ အသေအချာပါပဲ။

* * *



ခလုတ် ပတိုက်ပိစေနဲ့

ခလုတ်တိုက်လို့ အပြတ်တိုက်မယ်ဆိုရင်
အဟုတ်မိုက်တာလည်း ကိုယ်ပဲဖြစ်မှာပေါ့။

ခလုတ်က ကိုယ့်ကို လာတိုက်တာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ်က
ခလုတ်ကို သွားတိုက်တာပဲလေ။ သွားတိုက်တဲ့သူက နာမှာပဲပေါ့။
ကိုယ်သတိ မရှိလို့ ကိုယ်ဝင်တိုက်တာ။ ခလုတ်အပြစ် မဟုတ်ဘူး။
ကိုယ့်အပြစ်ပဲ။

လောကသဘာဝ နေရာတိုင်းမှာ တွန်းမိ၊ တိုက်မိတာတွေတော့
ရှိကြမှာပေါ့။ တိုက်မိလို့ နာသွားရင် သူ့အပြစ် မဟုတ်ဘူး။
သွားတိုက်မိတာကိုက ကိုယ့်အပြစ်ပဲ။ ကိုယ်သတိမမူမိလို့ ဖြစ်တာ။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်မှုနည်းလို့ ဖြစ်တာ။

အမှန်တော့ အလုပ်ရှိရင် ခလုတ်ရှိမှာပဲ။ အလုပ်များရင်
ခလုတ်တိုက်တာလည်း များမှာပဲ။ အလုပ်လုပ်ရင်း ခလုတ်တိုက်

မိတဲ့အခါ အနာသက်သာဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

မတိုက်မိအောင် သတိထား၊ တိုက်မိရင်လည်း အနာ
မပြင်းအောင် သတိဆောင်၊ အနာကြီးကို အခါခါ ညည်းမနေဘဲ
အသိ၊ သတိနဲ့ ဆေး၊ အားလုံးက အေးဆေးပါပဲ။

* * *



ခပ်တင်းတင်း ဆုပ်ကိုင်ထားရင် ခပ်ပြင်းပြင်း ခံစားရတတ်တယ်

တစ်ခါတရံ ဆုံးရှုံးသွားမှာစိုးလို့ ပိုပြီး ဆုပ်ကိုင်မိတာတွေက နှစ်ဖက်လုံးကို ပူလောင်စေတယ်။ ခပ်တင်းတင်း ဆုပ်ကိုင်ထားမိ တဲ့လက်ထက် ခပ်ပြင်းပြင်း ခံစားမိတဲ့ နှလုံးသားက ပိုပြီး နာကျင် စေတယ်။ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် ချည်နှောင်ထားတဲ့ ကြီးဟာ ဒဏ်ရာ ဒဏ်ချက် ပြင်းတတ်သလို တွယ်တာမှု သမုဒယကြီးဟာလည်း တင်းလေ ကြပ်လေ၊ ပြင်းလေ ပြတ်လေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဖြေလျှော့နိုင်ရင်တော့ အနေပေါ့တာ သေချာတယ်။ မုန်းလို့ တင်းတာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ချစ်လို့ ပြင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ် တင်းရင်ကြပ်၊ ပြင်းရင် ပြတ်တာ သဘာဝပဲ။ အမုန်းတရားကို ဆုပ်ကိုင်ထားရင်လည်း ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့သူမှာ နာကျင်ရသလို အချစ်ပြင်းပြင်းနဲ့ ဆုပ်ကိုင် ထားရင်လည်း ခံစားမှုက ပူလောင်ရတာပါပဲ။ သေချာတာကတော့ ဘာကြောင့်ပဲ တင်းတင်း ခံစားချက်ကတော့ ပြင်းနေမယ်ဆိုတာ အသေအချာပဲ။

ဒါကြောင့် ခပ်တင်းတင်း၊ ခပ်ပြင်းပြင်းဆုပ်ကိုင်ထားတာတွေ
ဖြေလျှော့ကြည့်ပါ။ အနေပေါ့သွားမှာ အမှန်ပါပဲ။ မုန်းလို့ တင်းတာ
တွေကိုလည်း လျှော့၊ ချစ်လို့ ပြင်းတာတွေကိုလည်း လျှော့နိုင်ရင်
ဘဝမှာ တင်းကြပ်တဲ့ ပူလောင်မှုနဲ့ ပြင်းပြတဲ့ ခံစားမှုဒုက္ခကလည်း
လျော့နည်းသွားမှာပဲပေါ့။

* * *



လက်ခံလိုက်ပါ။ ပခံစားပါနဲ့



ဘဝမှာ အရှိတရားကို လက်မခံနိုင်ရင် အဲဒီ အရှိတရားကြောင့် ပင်ပန်းရတတ်တယ်။ အရှိတရားဆိုတာ အကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်မှာ လက်ရှိ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အခြေအနေကို ပြောတာ။ အဲဒီ အခြေအနေကို လက်ခံနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိမှ စိတ်ခံစားမှုက သက်သာတယ်။

လက်ခံနိုင်စွမ်းဆိုတာ ဒီအခြေအနေကို ခံစားဖို့ မဟုတ်ဘူး။ သဘောတရား အမှန်ကို ရင်ဆိုင်လိုက်တဲ့ သဘောပဲ။ အခြေအနေမှန်ကို လက်မခံနိုင်ရင် အဆိုးတွေ ကြုံတဲ့အခါ “ငါ့မှ ဒါမျိုး ကြုံရတယ်၊ ဆိုးလိုက်တဲ့ ငါ့ဘဝ” စသည်ဖြင့် အတွေးပေါင်းစုံနဲ့ ဘဝကို ပင်ပန်းစေတတ်သလို အကောင်းတွေ ကြုံတဲ့အခါလည်း “သတိ မပါရင် အရှိကို ငါထင်” တာတွေ ဖြစ်စေပြီး မာန်မာနတွေနဲ့ ဟန်မကျဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။

အမှန်တော့ ဘယ်လို အခြေအနေပဲ ကြုံကြုံ ဖြစ်ပြီးတာတွေက နောက်ပြန်ဆွဲလို့ရတာမှ မဟုတ်တာ။

အခြေအနေအမှန်ကို လက်ခံပြီး ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဖြစ်ပြီးတာတွေ အပေါ်မှာ ဘယ်သူကြောင့် ဘာကြောင့် ဆိုတာတွေ ယိုးမယ်ဖွဲ့မနေဘဲ ဒီအခြေအနေကို အကောင်းဆုံး ကျော်ဖြတ်နိုင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမယ်။ သေချာတာကတော့ ဖြစ်ပေါ်လာ တဲ့ အခြေအနေမှန်ကို လက်ခံလိုက်ရုံနဲ့ ကိစ္စတစ်ဝက်ပြီးသွားတော့ တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်လို အခြေအနေပဲလာလာ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ခံစားချက် မပြောင်းအောင် သတိဆောင်ပါ။ ပြီးရင် အကောင်းဆုံး ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ကျော်ဖြတ်နိုင်အောင် နည်းလမ်းရှာပါ။ အချိန်တန်တော့လည်း အားလုံးဟာ ပြီးသွားတာပဲ မဟုတ်လား။

* * *



အတိုက်အခိုက်

"အတိုက်အခိုက်တွေ ကြုံနေရတယ် ဘုရား"တဲ့။

"အဲဒါကျေးဇူးတင်ရမယ်။ ကိုယ့်အလုပ် လုပ်နေတာကို သူတို့ အသိအမှတ် ပြုတာပဲ" လို့ သဘောထားလိုက်ပါ။

"အတိုက်အခိုက်တွေက ပိုပြီးများလာတယ်ဘုရား"တဲ့။

"ဒါလည်း ကျေးဇူးတင်ရမှာပဲ။ ကိုယ့်အလုပ်တွေ ပိုပြီး လုပ်နိုင်တာ၊ ပိုပြီးအရာရောက်လာတာကို သူတို့ပိုပြီးအသိအမှတ်ပြု လာတဲ့သဘော၊ ပိုပြီး ဂရုစိုက်လာတဲ့ သဘောပဲ။

"ရန်သူတွေတောင် ရှိလာပြီဘုရား"တဲ့။

ဟာ... အဲဒါရန်သူမဟုတ်ဘူး၊ ကျေးဇူးရှင်တွေ။ သူတို့ ကျေးဇူးကြောင့် ကိုယ်မှာ ပိုပြီး သတိထားလာရတယ်။ ဂရုစိုက် လာရတယ်။ အမှားနည်းအောင် ကြိုးစားလာရတယ်။

အရင်းစစ်တော့ အတိုက်အခိုက်ဆိုတာ အလုပ်လုပ်နေသူတွေအတွက် အောင်မြင်ဖို့ တွန်းအားပဲ။ အလုပ်ရှိရင် အတိုက်အခိုက်ရှိမှာပဲ။ ဘာမှမလုပ်၊ ဘာမှမဟုတ်ရင် ဘာအတိုက်အခိုက်မှ မရှိဘူး မဟုတ်လား။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အတိုက်အခိုက်တွေ ရှိတော့လည်း ပိုသတိထား၊ ပိုကြိုးစားဖြစ်တော့ သူတို့ကိုတောင် ရှာကြံပြီး ကျေးဇူးတင်ရမလိုပါပဲ။ ဘုရားမြတ်စွာရဲ့ ပါရမီကျင့်စဉ်တွေဟာ "ဒေဝဒတ်၊ မာနတ်စတဲ့ တိုက်ခိုက်နှောက်ယှက်သူတွေကြောင့် ပိုပြီးအထမြောက်အောင်မြင်လာတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူတို့ဟာ ကျေးဇူးရှိသူတွေပါပဲ" တဲ့လေ။

* * *



အထင်ဆိုတာ အထင်ပါပဲ



အထင်ကြီးတာ၊ အထင်သေးတာ၊ အထင်လွဲတာ၊ အထင်မှားတာ စတာတွေဟာ အထင်ဆိုတဲ့အတိုင်း ထင်မြင်ယူဆချက် သက်သက်ပဲ။ အထင်ဖြစ်တဲ့အတွက် အမှန်ဖြစ်ဖို့တော့ နည်းတယ်။ လောကသတ်မှတ်ချက်အရ မှန်တာတွေ ရှိပေမယ့် သဘာဝဓမ္မအရတော့ ထင်နေသမျှ အမှန်သစ္စာ ရနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

အသွင်နဲ့ အမြင်ကြောင့် အထင်တွေ ရောက်တတ်တဲ့အတွက် အထင်ကြီးခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း၊ အထင်မှားခြင်း၊ အထင်လွဲခြင်း တွေအပေါ် ခံစားနေလို့တော့ မတော်ဘူးပေါ့။ ကိုယ်က သူများကို အထင်ကြီးတာ၊ အထင်သေးတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သူများက ကိုယ့်ကို အထင်ကြီးတာ၊ အထင်သေးတာပဲဖြစ်ဖြစ် အနှစ်သာရနဲ့ ကြည့်ရင် တော့ ဘာမှမရှိဘူး။ အထင်ခံရတာသက်သက်ပဲ။

အထင်ကြီးခံရလို့လည်း မာန မမောက်နဲ့၊ အထင်မှား ခံရလို့လည်း အမှား မလျှောက်နဲ့၊ အထင်သေးခံရလို့လည်း

အားမငယ်နဲ့၊ အထင်လွဲခံရလို့လည်း တရားမပယ်နဲ့၊ အထင်ဆိုတာ
အမှန်တွေမှ မဟုတ်တာ။ တကယ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာသိရင် ဘာမှ
ခံစားစရာ မရှိဘူး။

အဓိကက

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မကြီးဖို့ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မမှားဖို့ပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်မလွဲဖို့ပဲ။

ပြီးတော့ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အထင်မသေးမိဖို့ပဲ။

အထင်ကို ဆင်ခြင်နိုင်ရင် အသွင်နဲ့ အမြင်အပေါ်မှာ
မတော်တာတွေ မပေါ်လာတော့ဘူးပေါ့။

* * *



မစွန့်လွှတ်နိုင်သေးရင် ခွင့်လွှတ်ပေးပါ



စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ဆန့်ကျင်ဘက်ပဲ။
ရွေးချယ်စရာက တစ်ခုကို ရွေးချယ်ရင် တစ်ခုကို ဘေးဖယ်ရမယ်။
မစွန့်လွှတ်နိုင်ရင်တော့ ခွင့်လွှတ်ရမှာ ဖြစ်သလို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင်တော့
စွန့်လွှတ်ရမှာပေါ့။ ခြွင်းချက်အနေနဲ့ စွန့်လည်း စွန့်လွှတ်၊ ခွင့်လည်း
ခွင့်လွှတ်တာလည်း ရှိနိုင်ပေမယ့် ဒါဟာ သာမန်လူတွေ အတွက်တော့
မလွယ်လှဘူး။

ဘဝမှာ တချို့သူတွေဟာ စွန့်လွှတ်လို့ မဖြစ်တာတွေ
ရှိတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားရမှာပေါ့။ တချို့ကျတော့ ဘယ်လိုမှကို ခွင့်လွှတ်ပေးလို့
မရတာတွေရှိတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင်တော့ စွန့်လွှတ်ရမှာပေါ့။ အာယာတ၊
အမုန်းတရားနဲ့ စွန့်လွှတ်မှုမျိုးတော့ မဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။

တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ စွန့်နိုင်မှ လွှတ်တာတွေလည်း
ရှိတတ်တယ်။ “မကောင်းတဲ့ အမူအကျင့်တွေကို စွန့်မှ စိတ်အစဉ်
လွတ်မြောက်တာ၊ သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့ကို စွန့်မှ ဘဝလွတ်

မြောက်တာ၊ လိုချင်မှုတွေကို စွန့်မှ လောဘ တဏှာမှ လွတ်
မြောက်တာ” စသည်ဖြင့် စွန့်လို့ လွတ်တာမျိုးကတော့ အကောင်း
ဆုံးပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ လောကကြီးမှာ
အထာကြီးတွေ သိပ်လုပ်မနေဘဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခွင့်လွတ်
စရာရှိရင် ခွင့်လွတ်၊ ခွင့်မလွတ်နိုင်လို့ စွန့်လွတ်ရင်လည်း အမုန်း
တရားနဲ့ မစွန့်လွတ်ဘဲ အပြုံးအားနဲ့ စွန့်လွတ်နိုင်အောင်ကြိုးစား၊
အကျိုးအများဆုံးကတော့ မကောင်းတဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို စွန့်လွတ်
နိုင်ခြင်းပဲပေါ့။

* * *



“စိတ်ရိုင်းချပု စိတ်တိုင်းကျမှာ”

“စိတ်တိုင်းမကျဘူး ဘုရား” တဲ့။

“စိတ်ရိုင်း ချလိုက်ပါ” လို့။

ဟိုလူလုပ်လည်း စိတ်တိုင်းမကျ၊ ဒီလူလုပ်လည်း စိတ်တိုင်းမကျ၊ ဟိုဟာလည်း မဟုတ်၊ ဒါလည်း မဟုတ်၊ ဟိုလိုလည်း မဟုတ်၊ ဒီလိုလည်း မဟုတ်နဲ့ ကြာတော့ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရှုပ်နေတော့တာပဲ။ သူများကို စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်ရင်း ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် စိတ်ရိုင်းတွေ ရနေတော့တာလေ။ စိတ်ရိုင်းရလေ စိတ်တိုင်းမကျ ပိုဖြစ်လေပေါ့။

လောကမှာ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျကတော့ ဘာမှဖြစ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ သူများ မပြောနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင်မှ စိတ်တိုင်းမကျဘူး မဟုတ်လား။ ဖြစ်ချင်တဲ့စိတ်အတိုင်းသာ ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်ခွင့်ရနေမယ်ဆိုရင် အနတ္တဆိုတဲ့ စကား ဗုဒ္ဓဘုရား ဟောတော်မူမှာ မဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကိုက “အနတ္တ” ဖြစ်နေတာလေ။ အနတ္တကို

အတ္တနဲ့ ပုံဖော်နေလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ မဖြစ်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်နေလို့ ပိုပြီး စိတ်တိုင်းမကျ ဖြစ်နေတာ။

အဓိကက ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကလေးကိုပဲ အတ္တလွန် အစွဲကနေ ခွဲထွက်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ “ငါမှ ငါမဟုတ်တာ” ဆိုတဲ့ အသိကို လက်ခံထားရင် “သူ့ကို ကိုယ်နဲ့အတူ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းကျ ဖြစ်စေချင်တဲ့ စိတ်ရိုင်း”လေးတွေ ကျလာမှာပဲ။ လိုချင်တာ မရလို့၊ ဖြစ်စေချင်တာ မဖြစ်လို့ အလိုမကျဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ဟာ စိတ်မှာ အရိုင်းစိတ်ဝင်တာပဲ။ စိတ်ရိုင်းရင် အလုပ်လည်း ရိုင်းတယ်။ လူလည်း ပြိုင်းတယ်။

ဒါကြောင့် ဘာမှ ကိုယ့်သဘော မဆောင်တဲ့ လောကကြီးမှာ ဆန္ဒနဲ့ ဘဝ တစ်ထပ်တည်း မကျလို့ စိတ်အလို မကျ၊ စိတ်ရိုင်းတွေ ရတဲ့အခါ အဲဒီ စိတ်ရိုင်းလေးကို အရင်ကျအောင် သတိလေးထားပြီး ခဏလောက် ဖြစ်ဖြစ် ချထားကြည့်လိုက်ပါ။ စိတ်ရိုင်း ချတာနဲ့အမျှ စိတ်တိုင်းကျတာလည်း ရလာမှာ အမှန်ပဲပေါ့။

* * *



အဆင်မပြေတာတွေ သိပ်မဖော်နဲ့၊
ကြိတ်ပျော်နေသူတွေ ရှိတတ်တယ်။

အဆင်ပြေတာတွေလည်း သိပ်မကြွားနဲ့၊
မအိပ်မစားနိုင်သူတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။

လောကကြီးကိုလည်း အရွံ့မတိုက်နဲ့၊
ဖွဲ့ပလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ သူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

သူများ သနားအောင်လည်း ပြောမနေနဲ့၊
သနားပေးတဲ့သူထက် အမှားပေးတဲ့ သူက ပိုများလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူ့ဘယ်သူကိုမှလည်း တအားမယုံနဲ့၊
ယုံရသူတွေကပဲ အကုန်ချပြတာတွေ ကြုံရတတ်တယ်။

သေချာပါတယ်။ လောကသားတွေက မောဟတရားတွေ များနေကြတော့ ပြောသမျှစကားတွေကအစ သောကပွားစရာပဲလေ။ အမှားတစ်ခုအတွက် အားပြုပေးဖို့ထက် ဝိုင်းထုကြမယ်ဆိုတဲ့ သူတွေက ခပ်များများရယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်တောင် မယုံရတဲ့ အနေအထားမှာ သူများတွေကို ယုံရမလားဆိုပြီး အကုန်ချ မပြမိစေနဲ့ပေါ့။ အားလုံးက အံ့ကြွပြီး ဖိကြမယ်ဆိုတာချည်းပဲ။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်၊ ကိုယ့်လောကနဲ့ကိုယ်ဆိုတော့ ကိုယ့် သောကလည်း ကိုယ်ပဲဖြေရမှာပေါ့။ အဖြေရဖို့အတွက်တော့ အများ ရှေ့မှာ ဖြေချပြလို့ မရဘူး။ အများတကာရဲ့စကားထဲမှာ အဖြေမရာဘဲ ဘုရားဘဝဂါရဲ့ တရားထဲမှာ အဖြေရှာမှ ဖြည့်ဆည်းရာ ရမှာပေါ့။

* * *



ဘယ်သူ့အပေါ်မှ ပုံသေတွက်နဲ့



ဘဝမှာ ဘယ်သူ့ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မျှော်လင့်ချက် ကြီးကြီး ထားပြီး ပုံသေတွက်မထားပါနဲ့။ ကိုယ်ကြည့်ညှိရတဲ့သူ၊ လေးစားရတဲ့ သူ၊ တန်ဖိုးထားရတဲ့သူ ဖြစ်နေတဲ့အတွက်လည်း ကိုယ်ထင်သလို အမြဲဖြစ်နေမှာတော့ မဟုတ်နိုင်ဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာ အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲနေတတ်တဲ့ သဘော ရှိတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ်အပါအဝင် ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေဟာ ထင်တာထက်ကို ပိုပြီးပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ အကြောင်း မပေါ်သေးလို့ အကောင်းတွေ ဖော်ပေးနိုင်ပေမဲ့ အကြောင်း ပေါ်လာတဲ့အခါ သူ့အခြေအနေနဲ့သူ ပြောင်းသော်လည်း ပြောင်းနိုင် တာပဲလေ။ ဒီသဘောကို ကိုယ်က သိထားရင် ကိုယ်ထင်သလို ဖြစ်မလာခဲ့ရင်လည်း ဖြေလို့ရတာပေါ့။ ကိုယ့်မျှော်လင့်တဲ့ အတိုင်း မဟုတ်ဘူးဆိုလည်း နားလည်မှုနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်ကို လျော့ချလို ရတာပေါ့။ ရုတ်တရက်ကြီး ပြောင်းသွားတာကိုက ရုတ်တရက်ကြီး အကြောင်းတရား ရှိလာလို့နေမှာပေါ့။

အဓိကကတော့ သူတို့ရဲ့ အပြောင်းအလဲကြားမှာ ကိုယ့်
ဘက်က ဗလောင်းဗလဲ မများဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်မျှော်လင့်သလို ဖြစ်မလာ
ခဲ့ရင်လည်း ဒီအခြေအနေကို လက်ခံလိုက်။ ကိုယ်မမျှော်လင့်ထား
တာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ဒီအခြေအနေကို လက်ခံလိုက်။ လိုက်
ခံစားဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ပြောင်းလဲစရာ အကြောင်း အခြေအနေရှိလို့
ပြောင်းသွားတာပဲလို့သာ ဖြေဆည်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှု
သက်သာသွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

ပြောင်းလဲတာက သူ၊ ခံစားတာက ကိုယ်ဆိုရင် ကိုယ့်
ခံစားချက် သက်သာအောင်လည်း ကိုယ်ပဲ ပြုပြင်ရမှာ မဟုတ်လား။
အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါသည် သတ္တဝါတွေကို ပြောင်းလဲတတ်စေတယ်
ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

* * *



ဒုက္ခဆိုတာ ထုတ်ပြန်ပုံ ပဟုတ်တာ



ကိုယ်အဆင်မပြေတာ၊ ကိုယ်ခံစားရတာ၊ ကိုယ့်ဒုက္ခဆိုတာ လူသိ ရှင်ကြား ရင်ဖွင့်ပြရမယ့် အရာမျိုး မဟုတ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် အင်တာနက် စာမျက်နှာပေါ်မှာ ရင်ဖွင့်ပြတာမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို သူများ သိသွားတော့လည်း ဒုက္ခက ယုတ်လျော့သွားမှာမှ မဟုတ်တာ။ လူသိ ရှင်ကြား ခံစားပြပေမဲ့ စာနာသနားတဲ့သူက နည်းနည်း၊ ကြိတ်ပြီး ဝမ်းသာနေမယ့်သူက ပိုများတတ်တယ်။ လူဆိုတာ သူများအရေးထက် ကိုယ့်အရေးကို ဦးစားပေးတာက များတယ်။

တစ်ခါတခါ ကိုယ့်ခံစားချက်က ကိုယ့်အားနည်းချက် ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ခံစားချက်ကို နားလည်ပေးနိုင်တဲ့သူက ကိုယ့်ကို အားပေးတတ်ပေမဲ့ ခံစားချက်ကို အပြစ်မြင်နေတဲ့သူကတော့ ဖိစရာ လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးချသွားတတ်တယ်။ သူများဆိုတာ ကိုယ်ထင်သလို ကိုယ့်အပူကို ဖေးမကူမယ့်သူချည်းတော့ မဟုတ်ကြပေဘူးပေါ့။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်လျှော့၊ ကိုယ့်သောက ကိုယ်ဖြေမှ ပြေတာပါ။ လူသိရှင်ကြား ရင်ဖွင့်မဲ့အစား

ကိုယ့်တရားနဲ့ ကိုယ်နေ၊ ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ်ဆင်ခြင်ပြီး
အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်လာတဲ့ သဘောမှာ အဆိုးတွေ ထပ်
မရောက်အောင် သတိပြုဆင်ခြင်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်ခေါင်း
မီးလောင်နေရင် အဲဒီမီးကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရင်ငြိမ်းရမှာပေါ့။
မငြိမ်းဘဲ လောင်နေတဲ့ ခေါင်းကို သူများလိုက်ပြနေတော့ အပူက
ဘယ်သက်သာမှာလဲပေါ့။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ် သိပ်ဖြည့်မနေနဲ့။ ဘယ်သူမှ
ဖြည့်ဆည်းရာ ပေးမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့ ဒုက္ခနဲ့သူ ရှုပ်နေကြတာ။
သူများဆိုတာ သနားပေးရုံလောက်ပဲ။ ကိုယ့်အရှုပ် ကိုယ်ရှင်း၊
ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်သိ၊ တရားနဲ့ညှိတာ အကောင်းဆုံး။

* * *



ကိုယ် လိုသေးလို့ပါ

လူ့သဘောက ကိုယ့်ကို မတူမတန် ဆက်ဆံခံရတဲ့အခါ “သူ့ကျတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံတယ်၊ ငါ့ကျတော့ အရေးတယူ မလုပ်ဘူး” ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်တယ်။ ဖြစ်မနေပါနဲ့။ “သူ့လို ကိုယ်မဖြစ်သေးလို့ပဲ” လို့ သဘောထားပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ပြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

“ဂုဏ်ဝန္တေ ပဿန္တိ ဇနာ-ဂုဏ်ရှိမှ လူမြင်တယ်” ဆိုတဲ့ လောကသဘာဝအတိုင်း ရာထူးပါဝါရှိတဲ့သူ ဥစ္စာနေရှိတဲ့သူတွေဟာ သာမန်သူတွေထက်တော့ ထူးထူးခြားခြား၊ ကွဲကွဲပြားပြား ဆက်ဆံခံရတာတွေတော့ ရှိမှာပေါ့။ ဒါဟာလည်း သူတို့ရဲ့ အတိတ်ကံ၊ ပစ္စုပ္ပန်ကံ အကြောင်းတရားတွေကြောင့်ပဲလေ။ သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကံအကျိုးပေး မတူတဲ့အပေါ်မှာ သူ့ကျတော့တစ်မျိုး၊ ငါ့ကျတော့တစ်မျိုးဆိုပြီး လိုက်ခံစားနေလို့တော့ ဘယ်ဖြစ်မလဲပေါ့။ ခံစားနေရင် ခံစားတဲ့သူပဲ ပင်ပန်းမှာပေါ့။ လူတော့လူပဲ ကံမတူတဲ့သူတွေ ဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် ကွဲပြားမှု၊ ခွဲခြားမှုတွေကတော့ ရှိနေမှာပဲလေ။

“ကံကို မယှဉ်နဲ့၊ ကံကိုပြင်ပါ”။

“ကံယှဉ်ရင် မာန်ဝင်တတ်တယ်”။

သူ့ကံကို လိုက်ယှဉ်ရင် ကိုယ့်မာန်တွေပါ လိုက်ဝင်နေ
တတ်တယ်။ မာန်ဝင်ရင်တော့ ကံပြင်ဖို့လည်း ခက်ပေမပေါ့။
မတူညီတဲ့ အကျိုးပေးတွေကြားမှာ အဆိုးလေးတွေ လွယ်မထားနဲ့။
“ကိုယ် လိုသေးလို့ပဲ”လို့ သဘောထား၊ ကိုယ့်စိတ်ထား
ကောင်းအောင်ပဲ ကြိုးစားလိုက်ပါ။

* * *



လှုပ်သက်သွားပေမဲ့ ခုတ်ပြတ်သွားနေနဲ့

ခဲနဲ့ အပစ်ခံရတဲ့ ရေပြင်ဟာ လှုပ်ခတ်မှုကတော့ ရှိတာပေါ့။ အပစ်ခံရတဲ့အတွက် ရေပြင်ကတော့ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာ ကွဲပြားသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ပစ်တဲ့ ခဲပဲ ရေထဲမှာ နစ်မြုပ်သွားမှာ မဟုတ်လား။

ဒီလိုပါပဲ။ အတိုက်အခိုက်ခံရတဲ့ ဘဝဟာလည်း လှုပ်ခတ်မှုတော့ ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အထုအထောင်းခံရတဲ့ ကျောက်ခဲလို တစ်စစီ လွင့်စင်သွားတာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ပါပဲ။ ရေလို မကွဲမပျက် တစ်စပ်တည်း ရှိနေနိုင်အောင်သာ ကြိုးစားရမှာပါ။

လူ့ဘဝဆိုတာ အတိုက်အခိုက် အထုအထောင်းကတော့ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေကြမှာပဲ။ လူမှာလည်း ရှိတယ်။ ရဟန်းသံဃာမှာလည်း ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်မှာလည်း ရှိတယ်။ အလုံးစုံပြည့်စုံတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်မှာတောင် ရှိနေတာပဲလေ။ ဒါ အဆန်းကြီးမှ မဟုတ်တာ။ အရေးအကြီးဆုံးက အဲဒီဒဏ်တွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ပဲ။ ကျောက်လို မာမာထန်ထန် ခံနိုင်မလား၊ ရေလို အလိုက်သင့်

ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်း ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားမလားဆိုတာ အခြေ
အနေနဲ့ အချိန်အခါကိုကြည့်ပြီး ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ပဲ။

သေချာတာကတော့-

မာလွန်းတဲ့ကျောက်ဟာ ဆတ်ဆတ်ထိ မခံ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက်
ရေလို အလိုက်သင့်လေးနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစား၊ ရေထဲ ကျ
လာတဲ့ခဲဟာ သူ့ဟာသူ နစ်မြုပ်သွားမှာကတော့ အသေအချာပါပဲ။

* * *



ခွဲရမှာ ကြောက်ရင် အစကတည်းက မတွဲတာကောင်းတယ်။
 တွဲတယ်ဆိုတာ ခွဲခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ
 အတွဲကောင်းနေကြပါစေ အမြဲပြောင်းနေတဲ့ လောကကြီးမှာ
 အချိန်တန်တော့လည်း မြဲတဲ့သူနဲ့ ခွဲကြရတာပဲ မဟုတ်လား။
 အရှင်ခွဲနဲ့ အသေခွဲပဲ ကွာတယ်။

ဆိုတော့ကား တွဲမရလို့ ခွဲကြတဲ့အခါ အခွဲကောင်းဖို့ပဲ
 ကြိုးစားရမယ်။

အမုန်းနဲ့ မခွဲဘဲ အပြုံးနဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊
 အချစ်နဲ့ မခွဲဘဲ အနှစ်နဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊
 မတရားနဲ့ မခွဲဘဲ တရားနဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊
 အကုသိုလ်နဲ့ မခွဲဘဲ၊ ကုသိုလ်နဲ့ ခွဲနိုင်အောင် လှေကျင့်

ရမယ်။

အချိန်တန်ရင် ခွဲရမယ်ဆိုတဲ့ အသိကို ဆင်ခြင်ပြီး တွဲနေတဲ့
 အချိန်မှာ အလွဲတွေ မများဖို့၊ အတွဲလွန်ပြီး အစွဲလွန်ရောဂါ မဖြစ်ဖို့၊

အတွဲများတဲ့ အလွဲအမှားကြောင့် ငရဲသွားတဲ့အထိ မရောက်ဖို့ သတိပြုကြရမယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ အတွဲနဲ့ အခွဲကို သတိပြုပြီး မမြဲကြလို့ ခွဲကြတဲ့အခါ အလွဲတွေနဲ့ မခွဲကြဘဲ အချိန်တန်လို့ ခွဲကြ ရတာလို့ သဘောထား။ မနော(စိတ်)အား ကောင်းအောင်သာ ကြိုးစားကြဖို့ပါပဲ။

* * *



ဘဝမှာ နေတတ်ထိုင်တတ်ဖို့လည်း သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မနေတတ်ရင် အသေမမြတ်ဘူး။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေအတွက် ဗုဒ္ဓအလိုကျ ဘဝနေနည်းနဲ့ နေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲ။ ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်က ဘဝနေနည်း (၃)မျိုးကို လမ်းညွှန်ပေးတယ်။

- (၁) အပြစ်ကင်းအောင် နေရမယ်။
- (၂) အကျိုးရှိအောင် နေရမယ်။
- (၃) စိတ်ချမ်းသာအောင် နေရမယ်တဲ့။

အပြစ်ကင်းအောင် နေဖို့ဆိုရင် အကုသိုလ်ကို ရှောင်ရမယ်တဲ့။ အကုသိုလ်ရဲ့ သဘောကိုက အပြစ်နဲ့တကွ ဖြစ်ခြင်း၊ မကောင်း တဲ့အကျိုးကို ပေးခြင်း လက္ခဏာရှိတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အကုသိုလ်တွေ လုပ်မိနေရင် အပြစ်တွေ ရှိနေမှာဖြစ်ပြီး အပြစ်ကင်းချင်ရင် အရင်ဆုံး အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့ပဲ။

အကျိုးရှိအောင် နေဖို့ဆိုရင် ကုသိုလ်ရအောင် နေရမယ်တဲ့။ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်ရှိရှိ ကုသိုလ်မရှိရင် ဘဝအတွက် အကျိုးမရှိဘူး။ ကုသိုလ်မရတဲ့ ဘဝ, ရာထူး, ဂုဏ်, ပကာသနတွေ

ဆိုတာဟာလည်း ဘယ်လောက်ပဲ မြင့်မြင့် ဘဝမတင့်ဘူး။ စီးပွား
ရှာရင်း ကုသိုလ်ရှာနိုင်မှ ဘဝဟာ ပိုပြီး အကျိုးသာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေဖို့ဆိုရင် ကိလေသာမဖြစ်အောင်
နေရမယ်တဲ့။ ကိလေသာဆိုတာ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်၊ ညစ်
နွမ်းစေတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။

လောဘရှိတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်တဲ့စိတ်၊

ဒေါသရှိတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်တဲ့စိတ်၊

မောဟ၊ မာနစတာတွေ ရှိနေတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်နေတဲ့စိတ်၊

မသန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ပဲ။ စိတ်မညစ်ချင်ရင် ကိလေသာ အဖြစ်
မခံပါနဲ့။ ကိလေသာ မဖြစ်ဖို့ဆိုရင် သတိရှိရမယ်။ သတိရှိနေတဲ့
စိတ်ဟာ အညစ်အကြေးကင်းပြီး သန့်ရှင်းနေတဲ့ စိတ်ပဲ။ စိတ်သန့်ပြီး
မညစ်တော့ဘူးဆိုရင် ဘယ်မှာပဲနေနေ စိတ်ချမ်းသာတဲ့ ဘဝနေ
နည်းပဲပေါ့။

* * *



လူကိစ္စသိုတာ အနိစ္စပါပဲ



ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ကို မုန်းနေတဲ့သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မုန်းနေတဲ့သူကို ပြုံးမပြနိုင်တောင်မှ ပြန်မမုန်းမိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူမုန်းလို့ ကိုယ်မုန်းမိရင် သူတော့မသိဘူး၊ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ကတော့ အမုန်းဒဏ်ကြောင့် ပူလောင်နေမှာတော့ အသေ အချာပဲ။

ဘဝမှာ ကိုယ်ဘာဖြစ်ဖြစ် မနာလိုဖြစ်နေတဲ့သူတွေ ရှိတတ် တယ်။ မနာလိုဖြစ်နေတဲ့သူကို မုဒိတာ မပွားနိုင်တောင်မှ သူ့လိုစိတ်မျိုး ကိုယ်မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူ မနာလိုလို့ ကိုယ်ပါ မနာလို ဖြစ်မိရင် “ဣဿာတရား စိတ်မှာထားတော့ အိပ်စရာများတောင် ရှားနေမှာပဲပေါ့” ။

ဘဝမှာ ကိုယ်ကောင်းသလောက် ပြန်မကောင်းတဲ့သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မကောင်းတဲ့သူကို မပေါင်းနိုင်တောင်မှ သူ မကောင်း သလို ကိုယ်မကောင်းမလုပ်မိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူမကောင်းတာ သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ်ကောင်းဖို့က ကိုယ့်အကြောင်း၊ အချိန်တန်ရင်

မမှန်တဲ့သူက သွားမှာပဲလေ။ သူ့အဆိုးဟာ ကိုယ့်အဆိုး မဖြစ်စေဖို့ဘဲ
မဟုတ်လား။

ဘယ်သူ ဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့။ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော
မခံစားနဲ့။ ဘယ်သူ ဘယ်လို ဆက်ဆံဆက်ဆံ အမျက်ကျန် မနေနဲ့။
လက်မခံဖို့က ကိုယ့်အကြောင်း၊ ကောင်းတာ မကောင်းတာ သူ့ကိစ္စ၊
လူ့ကိစ္စဆိုတာ အနိစ္စပဲ။ ဘာမှ မမြဲဘူးဆိုတာလည်း အသေအချာ
ပါပဲလေ။

* * *



ပြန်ပြန်ပျောက် အပြစ်ကြီး ဝုဇနနဲ့ပေါ့



ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း စိတ်တွေ ဆိုးမနေပါနဲ့တော့။ ဘာကိုမှလည်း မကျေမနပ်တွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့။ ဘာကြောင့်မှလည်း အခဲမကြေတာတွေ တေးထား မနေပါနဲ့တော့။ ကိုယ်ကောင်းသလောက် မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့လည်း စေတနာနဲ့ မတန်ဘူး ဆိုတာတွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့။

ဖြစ်ပြီးမှတော့ ဘာတတ်နိုင်မှာလဲပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ သက်သာအောင် နေရမှာပဲလေ။ မကျေမနပ်ဖြစ်နေ၊ အခဲမကြေ ဖြစ်နေတော့လည်း ပြန်ပြင်လို့ရတော့တာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ်ကသာ ခံစားနေတာ သူက သိတောင်သိမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဖြစ်တဲ့သူ၊ ခံစားတဲ့သူက အရင်ဆုံးပူလောင်နေတာပဲ မဟုတ်လား။

သိပ်ပြီးတော့ အများကြီး တွေးမနေပါနဲ့။ “အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ” လို့ပဲ ဖြေကြရမှာပဲလေ။ အကြောင်းမရှိရင် ဒါတွေ ဘယ်ဖြစ်လာမလဲပေါ့။ အကြောင်းချုပ်သွားရင် ပြီးသွားမှာပါပဲ။ အချိန်အခိုက်အတန့်လေး တစ်ခုပါပဲ။ ဒီအချိန်လေးမှာ ပြဿနာကို

ရင်မဆိုင်ဘဲ ခံစားနေရင် ကိုယ်လည်း ပူတယ်၊ ပြဿနာလည်း ပြေမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ဒါကြောင့် ကိစ္စတိုင်းမှာ အကြောင်းတရားဆိုတာ ရှိနေ တတ်တာဖြစ်လို့ အစောင်းများသွားတဲ့ အပေါ်မှာ မကောင်းထား နေမဲ့အစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ သတိပြု ပြင်ဆင်၊ သူ့ကြောင့်၊ ငါ့ ကြောင့် ဆိုတာထက် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာလို့ လက်ခံ၊ ဆတ်ဆတ်ထိမခံတဲ့ စိတ်မျိုး မဖြစ်အောင်ဘဲ သတိတရားနဲ့ ထိန်း ကြရမှာပဲပေါ့။

* * *



အပြစ် ရှာရင် အပြစ်တွေ့မယ်။
အချစ် ရှာရင် အချစ်တွေ့မယ်။
အသစ် ရှာရင် အသစ်တွေ့မယ်။
အနှစ် ရှာရင် အနှစ်တွေ့မယ်။

ကိုယ်ဘာရှာမလဲဆိုတာ ကိုယ်ပဲရွေးချယ်ရမှာပါ။

မှော်တွေ၊ ဒိုက်တွေ ဖုံးနေတဲ့ ရေပြင်ရဲ့အောက်မှာ ရေကြည်
ရေအေးလေးတွေ ရှိနေတတ်သလို ပြစ်ချက်လေးတွေ ရှိနေတဲ့
လူတွေမှာလည်း ကောင်းကွက်လေးတွေ ရှိနေတတ်တာပါပဲ။
ကောင်းတာလေးတွေကို ဘေးဖယ်ပြီး မကောင်းတာတွေကိုပဲ လိုက်
ကြည့်နေလို့ကတော့ အညီအဟောက်ကို လိုက်ရှာပြီး အုံ့နေ တတ်တဲ့
ယင်ကောင်လိုပဲ ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အပြစ်တင်ဖို့ အပြစ်မြင်နေရင် အပြစ်ဖြစ်နေတာလည်း
ကိုယ်ပဲ ဖြစ်နေမှာပဲလေ။ အပြစ်ပြင်မှ အပြစ်မတင်မှာ မဟုတ်လား။
အပြစ်ပြင်တယ်ဆိုတာ အပြင်ပစ်ရမှာပါ။ အပြစ်တွေတွေ့ရင်

ရင်ထဲမှာ သိမ်းမထားဘဲ အပြင်ကို ထုတ်ပစ်ရမှာပါ။ သူများ အပြစ်တွေကို လိုက်ခံစားပြီး ကိုယ့်စိတ်မှာ လေးလံနေတာ၊ အပြစ် ဖြစ်နေတာတွေ မဖြစ်အောင် ရင်ထဲမှာ သိမ်းမထားဘဲ ထုတ်ပစ် ရမှာပါ။

အဓိကကတော့-

ကိုယ့်အမြင်နဲ့ ကိုယ့်အတွေးက အဓိကပါပဲ။

အမြင်မှန်ရင် အတွေးမှန်မယ်၊

အတွေးမှန်မှလည်း အမြင်မှန်မယ်။

ဘယ်သူနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊

ဘယ်နေရာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊

ဘယ်အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်

နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့သူဟာ အပြစ်အပြစ် သက်သာနေမှာပါပဲ။

အပြစ်တင်ဖို့ အပြစ်ရှာနေတတ်တဲ့ သူအတွက်တော့

အပြစ်တွေပဲ ဖြစ်နေမှာပဲပေါ့။

ဒါကြောင့်-

အပြစ်ရှာဖို့ထက် အနှစ်ပါအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အသစ်ရှာဖို့ထက် အပြစ်မပါအောင် သတိပြုရမယ်။

အချစ်ရှာဖို့ထက် မနစ်နာအောင် နေထိုင်ရမယ်။

* * *



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ် အထင်မကြီးနဲ့



“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်မကြီးနဲ့”

ကိုယ်ရှာထားတဲ့ ဥစ္စာ သံသရာမှာ မပါဘူး။ ကိုယ်ရထားတဲ့ ရာထူး သံသရာမှာ မထူးဘူး။ ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ ပညာ သံသရာမှာ ဗလာပဲ။ ကုသိုလ် ရှိမှ သံသရာအထိပါမှာ။ ကုသိုလ်ပါမှ သံသရာမှာ မနာမှာ။

လောကသားတွေရဲ့ လောကအရှိတရားတွေဆိုတာ ဒီဘဝ အတွက်ပဲ။ ဒါတောင် အမြဲမဟုတ်ဘူး။ တဒင်္ဂပဲ။ အချိန်မရွေး ပျောက်ပျက်သွားနိုင်တယ်။ လောကပညာရပ်လည်း တစ်ဘဝပဲ။ ရာထူးပါဝါလည်း တစ်ခဏပဲ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း အချိန်အခိုက် အတန်ပဲ။ ဒါတွေ တအားရှိနေလို့လည်း သိပ်ပြီး မောက်မာစရာ မရှိဘူး။ ခဏအရှိအပေါ် မွေ့အသိ ချော်ရင် ဘဝအတိ မပျော်နိုင်ဘူး။

တချို့က တဒင်္ဂအရှိတရားတွေအပေါ်မှာ အသိတရားတွေ ချော်ပြီး ငွေရှိတဲ့သူကလည်း ငွေကြောင့် မောက်မာတယ်။ ရာထူး အာဏာရှိတဲ့သူကလည်း ရာထူးအာဏာကြောင့် မောက်မာတယ်။ ဂုဏ်ရှိတဲ့သူကလည်း ဂုဏ်ကြောင့် မောက်မာတယ်။ လောကအရှိ

တရားဆိုတာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ဒီဘဝအတွက်ပဲ အသုံးတည့်တာ။
ဒါတောင် အချိန်မရွေး ပျက်စီးတာတွေရှိတတ်တော့ ဒီဘဝမှာတောင်
မသေချာဘူး။

အဓိကက ကုသိုလ်ရှိရမှာ၊ ကုသိုလ်ပါရမှာ။ ဒီဘဝ အရှိ
တရားကို အသုံးချပြီး သံသရာကုသိုလ်အဖြစ် ထုတ်ယူသွားရမှာ။
လောကပညာက ယူသွားလို့ မရဘူး။ ပညာဒါနကုသိုလ်ကပဲ
ယူသွားလို့ ရတယ်။ လောကရာထူး ဌာနန္တရတွေက ယူသွားလို့
မရဘူး။ ရာထူးရှိခိုက် အများအကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကပဲ
ယူသွားလို့ ရတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေက ယူသွားလို့
မရဘူး။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ရင်းပြီး ဒါနအလုပ် အနှစ်ထုတ်ခြင်းကပဲ
ယူသွားလို့ ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ရှိရှိ၊ ဘယ်လောက်ပဲမြင့်မြင့်၊
ဘယ်လောက်ပဲကျော်ကျော် ကုသိုလ်အဖော် မပါရင် အားလုံးက
တစ်ခဏ ဒီဘဝအတွက်မျှသာဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

ပညာရှာရင်း ကုသိုလ်ရှာပါ။

ဥစ္စာရှာရင်း ကုသိုလ်ရှာပါ။

* * *



အဆင်မပြေရင် ကုသိုလ်ပိုလုပ်

ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေ ကြုံတဲ့အခါတိုင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပိုပြီးပြုလုပ်ပါ။ အဆင်မပြေလို့ ဗေဒင်သွားမေးလည်း ကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းတာပဲ မဟုတ်လား။ သူတို့အပြောကတော့ ယတြာချေတာပေါ့။ ဘယ်ဆရာမှ အကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းပြီး ယတြာမချေခိုင်းဘူး။ ကုသိုလ်ပဲ လုပ်ခိုင်းတာ။ အဲဒီလိုဆိုတော့ သူ့အားကိုးတာထက် ကိုယ့်အားကိုးပြီး ကုသိုလ်တရား ကြိုးစားပွားရုံပေါ့။

- အဆင်မပြေရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊
- အဆင်ပြေရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊
- အတိုက်အခိုက်ကြုံရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊
- အနှောင့်အယှက်ရှိရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊
- ပိုပြီး အဆင်မပြေရင် ပိုပြီး ကုသိုလ်လုပ်၊

လုပ်နေရင်းနဲ့ကို ပိုဆိုးလာနေရင်လည်း စိတ်ဓာတ် မကျနဲ့။ ယုံကြည်မှုအပြည့်၊ ဇွဲကြီးကြီးနဲ့သာ ဆက်လုပ်။ သေချာပေါက်ကို ကုသိုလ်က ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဇွဲရှိမှုကိုတော့ မလျော့စေနဲ့ပေါ့။

ဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေ အားကြီးလာရင် အကုသိုလ်တွေ၊ အဆိုးတွေ အားနည်းသွားမှာပဲလေ။ သောက်ရေခွက်လောက်ရှိတဲ့ ရေထဲကို ဆားတစ်ဆုတ်လောက် ပစ်ထည့်ရင် အဲဒီရေခွက် ငန်တူးသွားမှာပေါ့။ ရေအပြည့်ရှိနေတဲ့ ရေကန်ကြီးထဲကို ဆားတစ်ဆုတ်လောက် ပစ်ထည့်ကြည့်ပါလား။ ရေ အရသာ ဘာမှပြောင်းမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ရေက များနေတာကိုး။ ဒီလိုပဲ ကုသိုလ်တွေ အားကြီးနေရင် အကုသိုလ်ဟာ အသေးအမွှားလေးပဲ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို လျော့မတွက်ပါနဲ့။ တစ်ခါ အဆင်မပြေတိုင်း ကုသိုလ်တစ်ခု တိုးလုပ်ပါ။ ပိုပြီး မပြေရင် ပိုပြီး လုပ်ပါ။ ကုသိုလ်အားကြီးလာရင် အားလုံးက အဆင်ပြေသွားမှာပါ အမှန်ပါပဲ။

* * *



ရှာသလောက် မလောက်တာ မဟုတ်ဘူး



ရှာသလောက် မလောက်တာ မဟုတ်ဘူး၊
ကိုယ့် လောဘနဲ့ကိုယ် မပြည့်ဖြစ်နေတာ။

ဘယ်သူနဲ့မှ မတည့်တာမဟုတ်ဘူး၊
ကိုယ့်ဒေါသနဲ့ကိုယ် ရန်ဖြစ်နေတာ။

အယောင်ယောင်အမှားမှား ဖြစ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊
ကိုယ့်မောဟနဲ့ကိုယ် အမှန်ပျောက်နေတာ။

အောက်ခြေလွတ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊
ကိုယ့်မာနနဲ့ကိုယ် မာန်တက်နေတာ။

ဝမ်းသာမပေးနိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊
ကိုယ့်ဣဿာနဲ့ကိုယ် မနာလိုဖြစ်နေတာ။

အရင်းစစ်တော့ “ဘယ်လို အဆင်မပြေဘူး၊ ဘယ်လို ခံစားရတယ်၊ ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ်” ဆိုတာဟာ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် ကိလေသာတွေက ကိုယ့်ကို အပူရစေတာပဲ။

“လောဘလျှော့ရင် အလိုပြည့်မယ်၊
ဒေါသလျှော့ရင် အများနဲ့တည့်မယ်၊
မောဟလျှော့ရင် အမှားနည်းမယ်၊
မာနလျှော့ရင် အောက်ခြေမလွတ်တော့ဘူး၊
မနာလိုစိတ်လျှော့ရင် ဝမ်းသာရမယ်”
ဒါ သဘာဝပဲ။
လက်တွေ့လျှော့ရင် လက်တွေ့ပေါ့မှာပဲပေါ့။

* * *



ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်ပို့ပီပဲ



ကိုယ့်သိက္ခာ ကိုယ်ယုံရင်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ကြောက်စရာမလိုဘူး။
 ကိုယ့်အရည်အချင်း ကိုယ်ယုံရင်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ မနာလို ဖြစ်စရာမလိုဘူး။
 ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်ရင်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ရှင်းပြစရာမလိုဘူး။
 ကိုယ့်စေတနာ ကိုယ်မှန်နေရင်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ဟန်လုပ်စရာမလိုဘူး။
 ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိနေရင်
 ဘယ်သူ့ကိုမှ ကြားပြစရာမလိုဘူး။

သီလမလုံတဲ့သူက လူတိုင်းကို ကြောက်နေရတယ်။
 အရည်အချင်း မရှိတဲ့သူက ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလို
 ဖြစ်တတ်တယ်။

စေတနာ မမှန်တဲ့သူက စေတနာနဲ့ မတန်ဘူးလို့ ဆိုတတ်
ကြတယ်။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ကောင်းကောင်းမသိတော့ သူများ
သိအောင် ကြွားတတ်ကြတယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်သိဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ဆင်ခြင်နိုင်ဖို့ပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်နိုင်ရင်
ဘယ်သူ့ဘယ်သူ့အပေါ်မှ မနာလိုဖြစ်စရာ မရှိသလို ကြောက်နေဖို့လည်း
မလိုဘူး။ ဟန်လုပ်ဖို့ မလိုသလို မာန်တက်ဖို့လည်း မလိုဘူး။
ကြွားနေဖို့ မလိုသလို ဖားနေဖို့လည်း မလိုဘူး။
ကိုယ်ကောင်းအောင်နေဖို့ပဲ လိုတယ်။

* * *



“အရာမရောက်သေးလို့ အရေးမပေးတာပါ။
အရာရောက်လာရင် အရေးပေးမယ့်သူတွေက အဆင်သင့်ပါပဲ”

အရေးပေးခံရဖို့ထက် အရာရောက်အောင် အရင်ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ်က အခြေအနေတစ်ခု၊ အတိုင်းအတာတစ်ခု ရောက်နေပြီဆိုရင် ကိုယ်မမျှော်လည်း အရေးပေးချင်နေတဲ့သူတွေက လောကမှာ အများကြီးပါပဲ။ သူများနဲ့ ယှဉ်တဲ့အခါ ဖယ်ထားခံရတယ်၊ ချန်ထားခံရတယ်၊ လျစ်လျူရှုထားခံရတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို အပြစ်မမြင်နဲ့။ ကိုယ့်ဘက်က လိုနေသေးလို့၊ ကိုယ်က အရာမရောက်သေးလို့ အရေးမပေးတာပဲဆိုတာ သတိပြုဆင်ခြင်ရမယ်။

လောကသဘာဝ ဂုဏ်ရှိလာရင်၊ ရာထူးပါဝါ ရှိလာရင်၊ ငွေရှိလာရင် အရေးပေးချင်ကြတာ သဘာဝပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေရှိလို့ အရေးပေးခံရတာထက် ရိုးသား ကြိုးစား အကျင့်ကောင်းလို့ အရေးပေးခံရတာမျိုးက ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတယ်။ ပိုပြီး လိပ်ပြာသန့်တယ်။ ဂုဏ်တွေထဲမှာ သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တွေကတော့

အကောင်းဆုံးပဲ။ ငွေရှိလို့ အရေးပေးတာဟာ ငွေမရှိရင် အရေးမပေး
တော့ဘူး။ ရာထူးပါဝါရှိလို့ အရေးပေးတာဟာ အဲဒါတွေ မရှိရင်
အရေးမပေးတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် သူများနဲ့ယှဉ်ရင် အရာသွင်း မခံရလို့၊ အရေးပေး
မခံရလို့ စိတ်မပျက်နဲ့၊ စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့။ တဒဂီအရိုတရား
တွေကြောင့် တဒဂီအရာရောက်နေ၊ အခိုက်အတန့် အရေးပေး
ခံနေရတာထက်စာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိပ်ပြာသန့်ပြီး ကိုယ့်
ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ကိုယ် အရာရောက်နေရင် ဘယ်သူ အရေးပေးပေး၊
မပေးပေး ကိုယ့်အတွက်ကတော့ အေးအေးပါပဲလေ။

* * *



“မာန” အဲဒီ မာနလေးကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင်တွေ့ရဲ့သားနဲ့ သူကမှ မခေါ်တာဆိုပြီး ကိုယ်ပါ မျက်နှာလွဲလိုက်လို့ လွဲခဲ့ကြတာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် အလျော့ပေးလိုက်ရင် ပြီးရဲ့သားနဲ့ သူတောင်မှ တင်းသေးတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ပါ ချေလိုက်လို့ အနေမမိုက် တော့တာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင်တောင်းပန်လိုက်ရင် ပြီးရဲ့သားနဲ့ သူ အထင်သေးမှာတွေးပြီး မှေးနေခဲ့လို့ ဝေးခဲ့ကြတာလည်း မာနကြောင့် ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် ခွင့်လွှတ်လိုက်ရင် ပြီးရဲ့သားနဲ့ သူ့ကို အရှုံးပေးရာကျတယ်ဆိုပြီး ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ စွန့်လွှတ်လိုက်ရ တာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် အောက်ကျိုလိုက်ရင် ပြီးရဲ့သားနဲ့ “မရှိ မာန်တော့ အထိမခံဘူး” ဆိုပြီး အောက်မကျိုနိုင်လို့ နောက်ပို့ ခံလိုက်ရတာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

အရင်းစစ်တော့ စာခံနေတာရယ်၊ မာထန်နေတာရယ်၊
ငါခံနေတာတွေရယ်ကြောင့်ပါပဲ။
သတိမပါတော့ အရှိကို ငါထင်၊
မာနတွေ အခါခါဝင်ရင်း
နာကျင်ခြင်းတွေနဲ့ ခရီးဆက်၊
မပြီးပြတ်နိုင်တဲ့ သံသရာ၊
အဖန်ဖန်နာဖို့ပဲ ရှိတော့တာပေါ့။
ကိုယ်လျှော့ရဲ့သားနဲ့ သူမလျှော့တာကတော့ သူ့အပိုင်း
ပဲပေါ့။ ကိုယ်မရိုင်းဖို့ကတော့ ကိုယ့်တာဝန်ပဲလေ။ သေချာတာကတော့
ကိုယ်လျှော့ရင် ကိုယ်ပေါ့တယ်ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။

“လျှော့ရမှာက မာန၊
ကြီးရမှာက သဘောထား၊
သိရမှာက သစ္စာတရား၊
ပွားရမှာက မေတ္တာတရား၊
လက်ကိုင်ထားရမှာက သတိတရား”
အားလုံးက ညှိသွားရမှာပဲ မဟုတ်လား။

* * *



ရေနဲ့ ဆား၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်



ရေအပြည့်ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲကို ဆားတစ်ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်ရင် အဲဒီရေဟာ အရမ်းငန်သွားမှာဖြစ်ပေမဲ့ ရေအပြည့်ရှိနေတဲ့ ရေကန်ကြီးထဲကို ဆားတစ်ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်ရင်တော့ အဲဒီရေဟာ အငန်အရသာ ပြောင်းသွားစရာ မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ အနည်းအများ ကွဲပြားခြင်းရဲ့ သဘောပါပဲ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု နည်းနေရင် အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝစောင်းသွားနိုင်ပေမယ့် ကုသိုလ်ကံ အားကြီးနေရင်တော့ ရေကန်ထဲကို ဆားတစ်ဇွန်းထည့်လိုက်သလို အကုသိုလ်ကံရဲ့ သက်ရောက်မှုဟာ အားနည်းသွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဘဝမှာ ကံဇာတာ စန်းထတဲ့အချိန်ရှိသလို ကံဇာတာ နွမ်းကျတဲ့အချိန်လည်း ရှိတတ်တယ်။ သိပ်ကံကောင်းနေလို့လည်း သတိလက်လွတ်ဖြစ်လို့ မရဘူး။ ကောင်းနေတဲ့ အချိန်လေး သေမသွားအောင် မီးစာလေးတွေ၊ ဆီလေးတွေ အဆက်မပြတ် ထည့်ပေးနေရမယ်။ သိပ်ကံဆိုးနေတဲ့အချိန်ကတော့ ကုသိုလ်နဲ့ အားပြုဖို့က လွဲပြီး တခြားမရှိဘူး။ ဆိုးလေ ကိုးလေ ဖြစ်နေရမယ်။ ဒုက္ခဆိုးလေ

ဗုဒ္ဓကိုးလေ ဖြစ်နေရမယ်။ ဗုဒ္ဓကိုးကွယ်ရင် မုချ တန်ခိုးကြွယ်မယ်။
ဒုက္ခအဆိုး ကွယ်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကံကြမ္မာ အနိမ့်အမြင့်တွေကြားမှာ ကုသိုလ်
ရေတွေသာ အပြည့်ဖြည့်ထားရင် အကုသိုလ်ဆားလေးတစ်ဇွန်း
လောက်က ရေကို ဖောက်နိုင်စရာအကြောင်း မရှိသလို ကံဇာတာ
အလှည့်အပြောင်းမှာ အဆိုးဒဏ်ကြောင့် ဘဝစောင်းသွားစရာ
အကြောင်းမရှိတဲ့အတွက် အားကိုးရာအမှန် ကုသိုလ်ကံကိုသာ ရနိုင်
သမျှ ကြိုးစားယူကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

* * *

သူပြောင်းသွားတာ ကိုယ်လဲသွားဖို့မှ မဟုတ်တာ

ဘဝမှာ ကိုယ့်အပေါ် ပုံစံပြောင်းသွားတဲ့သူတွေနဲ့လည်း ကြုံရမှာပါပဲ။ ဒီအတွက် သိပ်ခံစားစရာတော့ မရှိဘူး။ ဒါဟာ လူ့သဘာဝပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်တောင်မှ ပြောင်းသေးတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်အခန့်မသင့်တဲ့အခါ ပြောင်းသေးတာပဲလေ။ အချစ်တွေ၊ အမုန်းတွေ ရှိနေသေးသမျှတော့ စိတ်ဓာတ်တွေလည်း ပြောင်းနေကြဦးမှာပါပဲ။

လူတွေဟာ လိုတစ်မျိုး၊ မလိုတစ်မျိုးပဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လိုတစ်မျိုး၊ မလိုတစ်မျိုး ဖြစ်နေတာပဲ မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ကိုယ်ပဲမဟုတ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ စိတ်ဓာတ်တွေက ပြောင်းနေကြမှာ အမှန်ပဲ။ ယုံကြည်မှု မခိုင်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ကျန်တဲ့သူတွေအပေါ် ခဏထား၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာသမားတွေအပေါ်မှာတောင် စိတ်ပြောင်းစိတ်ကွက်ကြသေးတာပဲလေ။ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ပြောင်းသွားတာ ဘာဆန်းလဲပေါ့။ ဖြေတတ်မယ်ဆိုရင် သူ ပြောင်းသွားတာ ကိုယ် ကောင်းစားဖို့လည်း

ဖြစ်နိုင်တာပဲလေ။ သူ ပစ်ခွာသွားတာ ကိုယ်အပြစ်အနာ မများဖို့လည်း
ဖြစ်နိုင်တာပဲပေါ့။ ပဋ္ဌာန်းသဘောနဲ့ ကြည့်ရင် ရှိနေတုန်းမှာ ကျေးဇူး
ပြုတာဟာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာဖြစ်သလို၊ မရှိတော့မှ
ကျေးဇူးများတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့သဘောပဲ။

ဒါကြောင့် ပြောင်းချင်သူတွေ ပြောင်းကြပါစေ။ အကြောင်း
ရှိလို့ပဲလို့ သဘောထားလိုက်။ ဘာမှ လိုက်ခံစားနေဖို့ မရှိဘူး။
ကိုယ်လည်း ပြောင်းနေတာပဲဟာ။ သူ ပြောင်းတာပဲ မကြည့်နဲ့။
ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း အချိန်တိုင်း ပြောင်းနေတယ်ဆိုတာ
မမေ့ပါနဲ့လေ။

* * *



တအားကြီး ပထွေးနဲ့၊ တအားကြီး လေးငှေ့လိမ့်ပယ်

ကိုယ့်ခံစားရတာ သူ သိပါ့မလားလို့ တွေးမနေနဲ့။ သေချာ တယ် မသိဘူး။ စိတ်လည်း မဝင်စားဘူး။ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါက ကိုယ့်အရေးပဲ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတတ်တယ်။ သူများအရေး စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ပဲ။ သိတယ်ဆိုဦးတော့ ကိုယ့်ခံစားတာ သူခံစားရတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဒီလောက်ကြီး နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ထပ်တူခံစားပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒီတော့ ကိုယ့်ဝေဒနာ ကိုယ်အဖြေရှာဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့် ခံစားချက် ကိုယ်ပဲ ချေဖျက်ရမယ်။ ကိုယ့်ဝေဒနာအတွက် သူ့ကို ထည့်တွက်နေရင် ခံစားချက်က မလျော့ဘဲ ထပ်တိုးနေတတ်တယ်။ မျှော်လင့်နေမိတာကိုက ကိုယ့်အမှားပဲလေ။ ဝေဒနာထပ်တိုးတယ် ဆိုတာလည်း အဲဒီ မျှော်လင့်စိတ်ကြောင့်ပဲ။ ဒီစိတ်ကို လျော့ချလိုက် တာနဲ့ ကိုယ့်ခံစားချက်က အလိုလို သက်သာသွားတော့တယ်။ လက်တွေ့လျော့နိုင်အောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ပါပဲ။
ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင်ပဲ လျှော့ချကြည့်ဖို့ပါပဲ။ “ငါ့ကို
ပစ်ထားတယ်” ဆိုတဲ့ အဲဒီ အတွေးကိုက ကိုယ့်စိတ်ကို လေးစေတာ၊
ခံစားစေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီစိတ်အတွေးကို အရင်ဘေးဖယ်
ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ “ဘယ်သူမှမရှိလည်း ဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ခွန်အား
တိုးပွားအောင် ကြိုးစားကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဘဝခရီးသာ အတူလျှောက်
လို့ရပေမယ့် သံသရာခရီးကတော့ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်လျှောက်ရမှာ
မဟုတ်လား။

တအားကြီး မတွေးနဲ့၊ တအားကြီးလေးနေလိမ့်မယ်။
အများကြီး မမျှော်နဲ့၊ အများကြီးချော်နေလိမ့်မယ်။
အကြာကြီး မခံစားနဲ့၊ ဘဝခရီးအမှန်သွားရဦးမယ်။

* * *



ပချစ် ပမုန်း အကောင်းဆုံး



လူတွေကို ဒုက္ခပေးနေတာ စကားလုံးလေး ၂ လုံးက ပါပဲ။
“ချစ်ခြင်းနဲ့ မုန်းခြင်း” ။

ဒါလေးတွေနဲ့ပဲ ဘဝချိုချို ၊ ဘဝခါးခါး၊ အားရှိတဲ့ အခါလည်းရှိ၊
အမှားကြည့်တဲ့ အခါလည်း ကြည့်နေကြတော့တာပေါ့။ တွယ်တာ
မှုရဲ့သင်္ကေတ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းနဲ့ စခဲ့ကြတဲ့ ဘဝတွေဟာ
အချစ်နဲ့တွေ့တော့ ဘဝက ချိုသယောင်ရှိပေမဲ့ အမုန်းနဲ့တွေ့တော့
ဘဝတွေက ခါးနေကြပြန်တယ်လေ။

လက်မှာဝတ်ထားတဲ့ လက်ကောက်လေးဟာ သူ့တစ်ကွင်း
တည်း ဝတ်ထားရင်တော့ ဘာအသံမှ ထွက်မလာပေမဲ့ နှစ်ကွင်း
သုံးကွင်း စသည်ဖြင့် ပေါင်းပြီးဝတ်လိုက်ရင်တော့ လက်ကောက်
ချင်း ပွတ်တိုက်တဲ့ အသံလေးတွေက ထွက်လာတာပေါ့။ ဒီလို
ပါပဲ။ ဘဝမှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ရှိနေချိန်
မှာ ဘာအနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်မှ ရှိမလာပေမဲ့ ဘဝလက်တွဲ

ဖော် ရှိလာတဲ့အခါ၊ ပြီးတော့ သားမယားတွေပါ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် ထပ်တိုးလာတဲ့အခါမှာတော့ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း သံယောဇဉ်ရဲ့ ပွတ်တိုက်သံတွေက ထွက်ပေါ်လာတော့တာပဲပေါ့။

တစ်ယောက်တည်း နေတာတောင် ဟိုပစ္စည်း ဒီပစ္စည်း တွယ် နေကြတာ၊ နောက်ထပ် ဟိုလူဒီလူ တွယ်စရာ သံယောဇဉ်တွေပါ ထပ်တိုးလာတော့ လက်ကောက်တွေ ပွတ်တိုက်သလို အသံ တွေကတော့ ဆူနေဦးမှာပေါ့။ ချစ်လို့ တွယ်ရတဲ့အပူ၊ မုန်းလို့ ဖြစ်ရတဲ့အနှောင်အဖွဲ့ ဒါတွေနဲ့ပဲ ဘဝက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြတော့တာ ပဲလေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြီးပြတ် မရုန်းထွက်နိုင်သေးရင်တောင်မှ လျှော့ချကြဖို့ပါပဲ။ ချစ်လို့ပူရင် အချစ်ကိုလျှော့။ မုန်းလို့ ပူရင် အမုန်းကိုလျှော့။ လုံးဝမလျှော့နိုင်ရင်တော့ လုံးဝပေါ့မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ပျော့ပျော့လေးနဲ့ နံ့နေတာလည်း အချစ်ဆိုတဲ့ စကားလေးပါပဲ။ မာမာလေးနဲ့ ထန်နေတာလည်း အမုန်းဆိုတဲ့ စကားလေးပါပဲ။ ဒါလေးပဲ လျှော့နိုင်ရင် သေချာပေါက် နေရထိုင်ပျ ပေါ့ပါးနေမှာပဲပေါ့။

ပွတ်တိုက်သံတွေရဲ့ ဆူညံမှုတွေနည်းအောင် ဆိုရင်တော့ ဝတ်ထားတာတွေပဲ လျှော့ရမှာပေါ့။

* * *



အနှစ်တွေကို သိလာတော့
 အချစ်တွေကို မသိမသာ လျှော့လာဖြစ်ခဲ့တယ်။
 သေရင် ကိုယ့်နောက်ကို ဘာမှမပါဘူးဆိုတာ
 တကယ် သိလာတော့ ဘာမှ အထာကြီးလုပ်စရာ မလိုဘူး
 ဆိုတာ ဆင်ခြင်လာမိတယ်။
 ကိုယ်အားရှိနေလို့ သူ့အနားရှိနေတာကို သတိပြုမိတော့
 သူ ထားရက်ခဲ့လို့လည်း ကိုယ် အားမပျက်တော့ဘူး။
 သူ မရှိတာဟာ ကိုယ် အထိနာဖို့မှ မဟုတ်တာ။
 ပို သိစရာတွေ လုပ်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။

ဟုတ်တယ်။ ဘဝရဲ့အနှစ်သာရဆိုတာ အချစ်မှ မဟုတ်တာ။
 သစ္စာနဲ့ မေတ္တာတရားပါပဲ။ သစ္စာတွေ ရှိနေကြမယ်၊ မေတ္တာတွေ
 ရှိနေကြမယ်ဆိုရင် ချစ်တာဟာ သိစရာတောင် မလိုဘူးပေါ့။
 အချစ်ရဲ့သဘောက ငယ်တုန်းအချိန်မှာသာ တသောသောနဲ့ အမော

တကော ဖြစ်နေကြပေမဲ့ အနှစ်သာရကို သိလာတဲ့အခါမှာတော့ အချစ်လျော့လာလို့လည်း အစစ်တွေက ပေါ့မသွားပါဘူးလေ။

သံသရာနဲ့ယှဉ်ရင် အရာရာဟာ ထားခဲ့ရမှာပဲ မဟုတ်လား။ ရှိနေလို့လည်း မြောက်ကြားစရာ မလိုသလို၊ မရှိလို့လည်း အောက်သွား စရာ မလိုပါဘူး။ ဟောက်စားချင်တဲ့စိတ်ရှိရင်တော့ အောက်သွား ဖို့လည်း ဖြစ်ရင်ဖြစ်သွားမှာပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ အထာကြီးနဲ့ ဆရာကြီး မလုပ်မိဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါက လောကဓံတရားတွေ့နောက်ကို လိုက် တတ်သလို လောကဓံတွေကလည်း လူတွေ့နောက်ကို ပြန်လိုက်နေ တတ်တယ်။ တဒင်္ဂီအရှိတရားနောက်ကို ကိုယ်က လိုက်နေရင်းနဲ့ မရှိတရားက ကိုယ့်နောက်ကို ပြန်လိုက်နေတော့တာ။ ကိုယ့်မှာ ရာထူး ဌာနန္တရ ဂုဏ်ပကာသနတွေ အားရှိနေရင် ကိုယ့်အနားမှာ သူတို့ သူတို့တွေလည်း ရှိနေကြမှာပါပဲ။ ကိုယ်အားမရှိတဲ့ တစ်နေ့ သူတို့လည်း အနားမရှိတော့တဲ့နေ့ပဲပေါ့။

ဘယ်သူအနား မရှိရှိ
ကိုယ့်မှာ တရားရှိနေဖို့ပါပဲ။
တရားရှိရင် အမှားမရှိဘူး။
အမှားမရှိရင် အများမရှိလည်း
အားရှိနေမှာပဲပေါ့။

* * *



အတွေး



ကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတာ ကိုယ့်အတွေးက နှိပ်စက်နေတာပါ။ မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေ၊ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စလေးတွေမှာ လိုက်ခံစားနေတဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ့်ကို ပင်ပန်းစေတာပါ။ ဘယ်သူက ဘယ်လို ပြောလို့၊ ဘယ်လို ဆက်ဆံလိုဆိုတဲ့ အမြင်မကြည်တဲ့ အတွေးတွေကလည်း ကိုယ့်စိတ်ကို လေးလံခံစားစေတာပါပဲ။

မလေးစေချင်ရင်တော့ မတွေးနဲ့ပေါ့။ လူ့အတော်များများက ကောင်းတဲ့အတွေးသာ တွေးဖို့ခက်တာ ဆိုးတဲ့အတွေးကျတော့ ခေါင်းထဲကတောင် ထုတ်မရဘူး၊ ထုတ်မပစ်ကြဘူးလေ။ မကျေနပ်တဲ့ စိတ်နဲ့ မကျေနပ်ချက်တွေကိုပဲ လိုက်တွေးနေမိရင် အဲဒီအတွေးကပဲ ကိုယ့်ကို ပူလောင်စေတော့တာ မဟုတ်လား။ ခဏခဏပေါ်လာတဲ့ ဒီအတွေးတွေကို ခပ်မြန်မြန် မထုတ်နိုင်လို့ကတော့ မလှုပ်နိုင်အောင် ခံစားစေတော့တာပါပဲ။

တစ်လောက အသိ ဒကာမတစ်ယောက်က လာတောင်းပန်တယ်။ သူပြောခဲ့တဲ့စကားအပေါ် ဗွေမယူဖို့အကြောင်း၊ ခွင့်လွှတ်ဖို့ အကြောင်းနဲ့ သူ့မှာ* ငါ ဆရာတော်ဘုရားကို မပြောသင့်တဲ့

စကားကို ပြောမိသွားပြီ” ဆိုပြီး အဲဒီ အတွေးနဲ့ အိပ်မပျော်ဖြစ်ကာ တော်တော်လေး ခံစားရကြောင်း လျှောက်ထားတောင်းပန်ပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ကတော့ သူ ဘာပြောသွားမှန်းတောင် မသိခဲ့ပါဘူး။ သူပြောခဲ့တဲ့ နာကျင်စရာစကားဆိုတာကိုလည်း အကြာကြီး ခေါင်းထဲမှာ ထားပြီး ခံစားတတ်တဲ့အကောင်မရှိတော့ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ အေးဆေးလေးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ သူကတော့ သူ့အတွေးနဲ့သူ လေးနေမှာ တော့ အမှန်ပဲပေါ့။

အရေးကြီးတာက အဲဒီအတွေးတွေနဲ့ ဘေးမဖြစ်ဖို့ပါပဲ။ အတိတ်ကိုတွေးပြီး မဆွေးဖို့နဲ့ အနာဂတ်ကိုတွေးပြီး မငေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဖြစ်ပြီးသမျှ အပြစ်ကြီးရနေလို့ ဘယ်ဖြစ်မလဲပေါ့။

စကားလုံးကို စကားလုံးလို့ပဲ သိထား၊ လိုက်မခံစားမိစေနဲ့။ သူ့အပြုအမူဟာ သူ့အပိုင်းလို့ပဲ ခံယူ၊ ကိုယ့်အပူဖြစ်အောင် မယူမိစေနဲ့။ သူ့အပြောအဆို အပြုအမူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အကျိုးမရှိရင် မတွေးနဲ့။ ပေါ်လာရင်လည်း တခြားအာရုံတစ်ခုခုနဲ့ မြန်မြန်ဖျောက်၊ ဒါမှ အမှန် ရောက်မှာပေါ့။

အတွေးမှောက်ရင် ဘေးရောက်တတ်တယ်။
အတွေးဖြောင့်မှ အအေးရောက်မှာ၊ မမေ့ပါနဲ့။

* * *



အခက်တွေ့ခဲ့ ပဲခဲပါင်စွဲ



ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ဘယ်လောက်ပဲကြုံကြုံ အခိုက်အတန့်ပဲဆိုတဲ့ အချက်ကို မမေ့ပါနဲ့။ အခက်အခဲဆိုတာ တစ်သက်တွဲနေတာမှ မဟုတ်တာ။ မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့က အဓိကပဲ။ သေချင်လောက်အောင် ဖြစ်နေတဲ့ အခက်အခဲဆိုလည်း ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ သေလိုက်လို့လည်း ပြီးသွားမှာမှ မဟုတ်ဘူး။ သေရင် ပြတ်ပြီလို့ ထင်ရပေမယ့် သံသရာကတော့ ပြတ်မှာမှ မဟုတ်တာ။

အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာဖို့ လိုတယ်။ တုန်လှုပ်ခံစားနေတဲ့စိတ်ဟာ အသေးအဖွဲ့ အခက်အခဲလေးကိုတောင် ရင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ရင်မဆိုင်နိုင်ရင် ကျော်လွှားဖို့လည်း မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မကျော်လွှားနိုင်ရင် အခက်အခဲက ကိုယ့်ကို အနိုင်ယူသွားမှာပဲ။ အခက်အခဲက အခက်အခဲကို ပိုပြီး တိုးစေမှာပဲ။ အဲဒါဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က ပိုပြီး အကျပိုင်းကို ရောက်သွားစေတော့တာပဲပေါ့။

ဘယ်အလုပ်မဆို၊ ဘယ်ကိစ္စမဆို အစမှာတော့ အခက်အခဲဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ လုပ်နေရင်းနဲ့လည်း အခက်အခဲဆိုတာ ကြုံနေရမှာပဲ။ ဘဝဆိုတာ မွေးလာကတည်းက အခက်အခဲနဲ့ မွေးလာရတာပါ။ လူ့လောကရောက်တော့လည်း ကလေးဘဝကတည်းက အခက်အခဲတွေနဲ့ချည်း စ ခဲ့ရတာပါ။ မွေးကင်းစ ကလေးဘဝ ထိုင်ဖို့လည်း ခက်ခဲ၊ ရပ်ဖို့လည်း ခက်ခဲ၊ စားဖို့လည်း ခက်ခဲ၊ လမ်းလျှောက်ဖို့လည်း ခက်ခဲနေတာပဲလေ။ တဖြည်းဖြည်း လေ့ကျင့်ရင်းနဲ့ပဲ ဒီအခက်အခဲတွေကို ကျော်လွှားလာကြတာပဲ မဟုတ်လား။

အရေးကြီးဆုံးက အလေ့အကျင့်တွေ မကျဖို့ပါပဲ။ လဲသွားရင် ပြန်ထ၊ ကျသွားရင် ပြန်တက်၊ ရှုံးသွားရင် ပြန်ရန်၊ အပြုံးမပျက် ရှေ့ဆက်ဖို့ပါပဲ။ ဘယ်လောက်ခက်ခဲတဲ့ ကိစ္စဖြစ်ပါစေ အဖြေကတော့ ရှိနေတာပါပဲ။ အချိန်တန်တော့လည်း ပြီးသွားတာပါပဲ။ အခက်အခဲကြားမှာ ပြာသာခက်ပြီး မမှားဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ကိစ္စတိုင်းမှာ အကြောင်းအကျိုးဆိုတာ ရှိနေတာပါပဲ။ အခက်အခဲဆိုတာ အကျိုးသက်ရောက်မှု တစ်ခုပဲ။ သူ့ရဲ့ အကြောင်းတရားကို ဆင်ခြင်၊ ပြင်ဆင်သင့်တာ ပြင်ဆင်နိုင်ရင် နောက်ထပ်ဖြစ်လာမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှုက အကောင်းဘက်ကို ရောက်လာမှာပဲပေါ့။

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဒီသုံးပါး ဟန်ချက်ညီအောင်သာ ကြိုးစားပွား၊ အခက်အခဲဆိုတာ အေးဆေးလေး ကျော်လွှားသွားမှာ အမှန်ပါပဲပေါ့။

* * *



စိတ်ကို ပညစ်ပါစေနဲ့

လောဘပူးတော့ စိတ်က ရူးတယ်။
ဒေါသများတော့ စိတ်က ခါးတယ်။
မောဟမွေ့တော့ စိတ်က တွေ့တယ်။
မာနခံတော့ စိတ်က ထန်တယ်။
ဣဿာထားတော့ အိပ်စရာ ရှားတယ်။
မစ္ဆရိယရှိတော့ ရှိသမျှ ငြိတယ်။
အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးတာ ကိလေသာ
တရားတွေပါပဲ။

လောဘတွေ အားကြီးလာရင် ရူးတောင်သွားနိုင်တယ်။
လိုချင်မှုနဲ့ တပ်မက်မှုလောဘက လူကို အရူးအမူး ဖြစ်စေတယ်။
လူ ရူးတာထက်၊ စိတ် ရူးတာပေါ့။

ဒေါသတရား များလာတဲ့အခါ စိတ်တွေပါ ခါးလာတတ်
တယ်။ ဒေါသစိတ်က အချို့ မပါဘူး။ အခါးတွေနဲ့ အမှားတွေပဲ
ဖြစ်စေတယ်ပေါ့။

မောဟကလည်း အမွေ့ပါပဲ။ အပြစ်အားလုံးဟာ မောဟက
မွေ့လို့ ဖြစ်တာပါ။ မောဟမွေ့တော့ စိတ်က တွေ့ဝေတာပေါ့။

စိတ်ကတွေဝေလာရင် ကုသိုလ်,အကုသိုလ်လည်း မကွဲတော့ဘူးပေါ့။

မာန အခံက လူကို ခက်ထန်စေတယ်။ စိတ်ကို ထောင်လွှားစေတယ်။ အရိုအသေ မပေးချင်ဘူး။ နှိမ့်ချရမှာ ဝန်လေးတယ်။ သိသိချည်းနဲ့ ဝန်မခံနိုင်ဘူး။ ထောင်လွှားပါများတော့ မနှိမ့်ချဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

ဣဿာက ကိုယ့်စိတ်ကို နှိပ်တာများတယ်။ မနာလိုတဲ့ စိတ်က ဟန်တောင် မဆောင်နိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ သူတွေ အပေါ်မှာ မုဒိတာမပွားနိုင်လို့ ဖြစ်တဲ့စိတ်က ကိုယ်ကို အရင် ပူလောင်စေပြီး ပူလောင်မှုက အိပ်မရတဲ့အထိ ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ ဣဿာများတော့ အိပ်ရာထဲရောက်နေတာတောင် အိပ်စရာက ရှားနေတော့တာပေါ့။

မစ္ဆရိယက ရှိသမျှကို ငြိစေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ မရှိမဲ့ ရှိမဲ့ အရာတွေမှာ ငြိနေတဲ့သဘောပဲ။ ဝန်တိုနေတဲ့စိတ်က သူများ ရသွားမှာ၊ သူများ တွေ့သွားမှာ၊ သူများ သာသွားမှာ မလိုချင်ဘူး။ မရစေချင်ဘူး။ ဒီစိတ်ကလည်း ကိုယ့်ဟာနဲ့ကိုယ် စိတ်မချနိုင်အောင် ပူလောင်စေတာပဲပေါ့။

ဒီတော့ အဖြေက ရှင်းပါတယ်။ စိတ်မညစ်ချင်ရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိလေသာတွေနဲ့ ဒုက္ခမဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။ ဖြစ်လာရင်လည်း အကြာကြီး မဖြစ်စေနဲ့ပေါ့။ အကြာကြီး မဖြစ်ဖို့ကတော့ သတိနဲ့ ညှိပေါ့။ သတိလေးထားပြီး ဖယ်ပေါ့။ သတိလေးကပ် နိုင်ဖို့ကတော့ တရားများများ မှတ်ရမှာပေါ့။ တရားမှတ်တယ်ဆိုတာ သိအောင် လုပ်တာပဲလေ။ အသက်ရှူလည်း သိပြီး ရှူ လမ်းလျှောက်လည်း သိပြီး လျှောက်၊ စကားပြောလည်း သိပြီးပြော စသဖြင့် လှုပ်ရှားမှု တိုင်းမှာ သိနေရင် အဲဒါတရားပါပဲ။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ - သတိမလွတ်ကြစေနဲ့ပေါ့။



လွတ်ချုပ်ဂီတ

ပူလောင်နေတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကမှ မလွတ်ချနိုင်တာ။

ခံစားနေရတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကမှ မမေ့ပျောက်နိုင်တာ။

တင်းကြပ်နေတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကမှ မလျှော့ချနိုင်တာ။

အိပ်မရတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကမှ စိတ်မချနိုင်တာ။

အပြစ်ဖြစ်နေတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ့်ကိုယ်တိုင်ကမှ ခွင့်မလွတ်နိုင်တာ။

မေတ္တာမရှိတာလည်း မပြောနဲ့၊

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကမှ သစ္စာမရှိတာ။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်သာပဓာန ကိုယ့်ဘဝပါပဲ။ ပူလောင်ခြင်း၊ ခံစားခြင်း၊ မွန်းကြပ်ခြင်း စတာတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်

မပြုပြင်နိုင်လို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလျှော့ချနိုင်လို့ပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မထိန်းနိုင်လို့ပါပဲ။ ကိုယ်လျှော့ရဲ့သားနဲ့ မပေါ့ဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်က တကယ် မလျှော့နိုင်လို့ပါပဲ။ “ငါပဲ လျှော့နေရတာပဲ သူ့ဘက်က မလျှော့ဘူး” ဆိုတဲ့အတွေးကိုက ကိုယ့်ကို ခံစားစေတာပါပဲ။ အဲဒါလေးပါ အရှင်းလျှော့နိုင်ရင်တော့ သူ့ဘက်က လျှော့လျှော့ မလျှော့လျှော့ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ ပေါ့နေမှာ အမှန်ပါပဲ။

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြုပြင်နေတဲ့အပိုင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သက်သာအောင် ကြိုးစားနေတဲ့အပိုင်းမှာ နိုင်တာရှုံးတာတွေကို ခေါင်းထဲထည့်ပြီး ခံစားနေဖို့ မရှိဘူး။ အနိုင်အရှုံး ပြိုင်နေတာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို လျှော့အောင် နေထိုင်နေတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် သူများဘက်ကို မကြည့်နဲ့၊ ကိုယ့်ဘက်ပဲ ကိုယ်ကြိုးစားရင် ကိုယ့်စိတ်ကလေးက တန်ခိုးထွားလာမှာပဲလေ။

အလွဲတွေလည်း မတွေးနဲ့၊ အမြဲတစေလည်း မဆွေးနဲ့။ အတွေးနဲ့ အေးစေတယ်ဆိုတာ လောကမှာ မရှိဘူး။ အတွေးကို လျှော့မှ အဆွေးကပေါ့ မှာလေ။ မလိုတာတွေ မတွေးနဲ့ပေါ့။ ဖြစ်ပြီးတာတွေနဲ့ မဆွေးနဲ့ပေါ့။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် တွေးနိုင်ရင် ကိုယ့်စိတ်လေးက အေးနေမှာပဲ။ ကုသိုလ် မဖြစ်တောင်မှ အကုသိုလ်တွေနဲ့တော့ မနစ်စေနဲ့ပေါ့။ အကောင်းဆုံးကတော့ သိပ်လေးလာရင် လွှတ်ချနိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်က အကောင်းဆုံးပါပဲ။

* * *



မုဒိတာ စွမ်းအား



မနာလိုစိတ်များတဲ့သူက မုဒိတာ မပွားနိုင်ဘူး။
ဝန်တိုစိတ်များတဲ့သူက စွန့်လွှတ်မှု မလုပ်နိုင်ဘူး။

မုဒိတာပွားနိုင်မှုနဲ့ စွန့်လွှတ်နိုင်မှုဆိုတာ လူတိုင်းမှာ ဖြစ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ အတော်များများက ဒီတရားတွေကို လက်တွေ့ မကျင့်သုံးနိုင်ကြဘူး။

ကိုယ့်ထက်သာ မနာလိုတဲ့သူတွေနဲ့ ကိုယ့်တဒင်္ဂီအရှိတရား အပေါ် ဝန်တိုတဲ့သူတွေပဲ များကြတယ်။ ဝမ်းသာမပေးနိုင်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ပူလောင်မှုက တစ်ဖက်သူကို ဘာမှမဖြစ်စေပေမဲ့ ကိုယ် ကိုယ်တိုင်ကတော့ ခံစားနေရမှာပဲလေ။ မနာလိုခြင်းဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ခံစားစေခြင်း တစ်မျိုးပဲ။ သူများကို ကြည့်လေ ကိုယ့်မှာ ပူလေပဲ။ အဲဒီအပူက တခြားသူကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ အဲဒီ မနာလိုစိတ်ကြောင့်ပဲ။ ဝမ်းသာ မပေးနိုင်တာတောင်မှ ကိုယ့် စိတ်ကို မနာလိုစိတ်ကြောင့် ပူလောင်နေတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုးစားသင့်တယ်ပေါ့။

ဝန်တိုစိတ်ကလည်း ပူလောင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ကိုယ်ရ

ထားတာလေး ပျောက်သွားမှာ စိုးတာ၊ ကိုယ့်နေရာလေး ဖယ်ပေးရမှာ ကြောက်တာ၊ ကိုယ့်ကို ဝန်းရံနေတဲ့သူတွေ သူများဘက်ပါသွားမှာ မလိုလားတာ စသဖြင့် ရရှိထားတဲ့ တဒဂံအရာလေးတွေ ဆုံးရှုံး သွားမှာတွေးပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ခံစားနေရတဲ့သဘောပဲ။ ဝန်တိုမှု ကြီးလေ ဆုံးရှုံးမှာ ကြောက်လေ၊ စွန့်လွှတ်ဖို့ ခက်လေပဲ။ မစွန့်နိုင်တဲ့ စိတ်ကပဲ ကိုယ့်ကို ပြန်ပူလောင်နေတော့တာပဲလေ။

မုဒိတာကတော့ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူတွေအပေါ်မှာ ဝမ်းသာ ပေးတဲ့စိတ် ဖြစ်တဲ့အတွက် ဝမ်းသာလေ ချမ်းသာလေပါပဲ။ မုဒိတာပွားဖို့ ခက်ပေမဲ့ ပွားနိုင်သလောက် ပွားကြည့်ရင် အဲဒီ မုဒိတာစိတ်ကပဲ ကိုယ့်ကို ချမ်းသာမှု ဖြစ်စေတယ်။

စွန့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်မှုတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာ နေတဲ့စိတ်ကို လျော့ချခြင်းပါပဲ။ စွန့်လွှတ်ဖို့ ခက်ပေမဲ့ စွန့်နိုင်တာ နဲ့အမျှ လွတ်မြောက်မှုနဲ့ စိတ်လက်ပေါ့ပါးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ တွယ်တာလို့ ဖြစ်ရတဲ့ ပူလောင်မှုဟာ စွန့်လွှတ်လိုက်မှပဲ ခံစားမှုက သက်သာသွားတော့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတရားတွေကို တကယ် လက်တွေ့ ကျင့်သုံးနိုင်သူကတော့ ကျင့်သုံးနိုင်တာနဲ့အမျှ ချမ်းသာတာ ကတော့ အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ဘယ်သူအပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဝမ်းသာ ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဝမ်းသာမပေးနိုင်တောင်မှ မနာလိုတဲ့ စိတ်တွေ အဝင်မခံပါနဲ့။ ဘာမှအကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ တဒဂံအရို တရားအပေါ်မှာလည်း ဝန်တိုစိတ်နဲ့ အများကြီး မတွယ်မိပါစေနဲ့။ အများကြီး မစွန့်နိုင်သေးရင်တောင်မှ တအားကြီး မတွယ်မိအောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

* * *



သူစောင်းတိုင်း ကိုယ်ပစောင်းစေနဲ့



သူစောင်းလို့ ကိုယ်စောင်းရတာ၊ သူရွဲ့လို့ ကိုယ်ရွဲ့ရတာ၊ သူကောက်လို့ ကိုယ်ကောက်ရတာ၊ သူမုန်းလို့ ကိုယ်မုန်းရတာ၊ သူမကောင်းလို့ ကိုယ်မကောင်းရတာမျိုး မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူ့အပိုင်းကို ကိုယ့်သမိုင်း မဖြစ်စေရဘူး။

ဘာပဲလုပ်လုပ် ကိုယ့်စေတနာက ကိုယ့်ကို တူသောအကျိုးပေးသွားမှာပဲ။ သူ့စေတနာကလည်း သူ့ကို တူသောအကျိုးပေးသွားမှာပဲလေ။ အဲဒါ ကံရဲ့အပိုင်း။ သူ့ဘက်ကို သွားမယ့်ကံရဲ့ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုကို ကိုယ့်ဘက်ကို ရောက်လာအောင် ကိုယ့်အပြုအမူတွေနဲ့ လုပ်ယူတာမျိုး မဖြစ်စေရဘူး။

စာပေမှာ “ဇနောတိ သဒိသံ ပါကံ - ကိုယ့်ကံက ကိုယ့်ကို တူသောအကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်” တဲ့။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့် စေတနာက ကိုယ့်ထံ တန်ပြန်လာတဲ့သဘောပဲ။ ဒါကလည်း အချိန်တစ်ခုတော့ လိုမှာပေါ့။ အကျိုးပေးချိန်တော့ စောင့်ရမှာပေါ့။ သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ရပ်တိုင်းမှာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုတွေက

ရောက်လာမှာပဲ။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို ဖြစ်ပါစေ ဆိုပြီး ကိုယ့်ဘက်က သူ့ကံကို ဖန်တီးပေးလို့ မရဘူး။ သူ့ကံကပဲ သူ့ထံ ပြန်ရောက်တာ၊ ကိုယ့်စေတနာကပဲ ကိုယ့်ထံပြန်ရောက်တာပဲလေ။ အဲဒါဟာ တူသော အကျိုးပေးတဲ့ သဘောပဲပေါ့။

အဓိကကတော့ စေတနာပါတဲ့ လုပ်ရပ်တိုင်းမှာ တန်ပြန် သက်ရောက်မှုတွေ ရှိနေတတ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုဖို့ပါပဲ။ စေတနာ ပါပါနဲ့ လုပ်တဲ့ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်တိုင်းအတွက် တူသောအကျိုးဆိုတာ ရှိနေမှာပဲလေ။ အချိန်မတန်သေးလို့၊ အခွင့်မသာသေးလို့သာ အကျိုး မပေးသေးတာရှိမယ်၊ အချိန်ကျရင်တော့ ရောက်လာမှာပဲ မဟုတ်လား။

ဒီတော့ကား သူ့ဘက်က ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဘက်က မညစ်မိဖို့ပဲ လိုတာပေါ့။ သူ့ဘက်က ဘယ်လိုပဲ တိုက်ခိုက် တိုက် ခိုက် ကိုယ့်ဘက်က မမိုက်ဖို့ပဲ လိုတာပေါ့။ သူ့ဘက်က ဘယ်လိုပဲ မုန်းမုန်း ကိုယ့်ဘက်က အမုန်းတရားနဲ့ အရှုံးမများဖို့ပဲ လိုတာပေါ့။ သူ့ဘက်က မစွန့်လွှတ်နိုင်လည်း ကိုယ့်ဘက်က ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာပေါ့။ ဒါဟာ သူနဲ့ ပြိုင်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကံနဲ့ကိုယ် ကိုယ့်အဆိုးကိုယ် မယူဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမတာပဲလေ။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်က ကိုယ့်အတွက် တူသောအကျိုးပေးလာတဲ့အခါ တူသောအဆိုးတွေ မဖြစ်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထုဆစ်တာပဲ မဟုတ်လား။

မတူညီတဲ့သူတွေကြားမှာ တူတာလေးကတော့ မျက်နှာ မလိုက်တဲ့ ကံတရားရဲ့ သက်ရောက်မှုပါပဲလေ။

* * *



အပြိုင် ပလွဲစေနဲ့

လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေနဲ့ ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း အဖွဲ့ကတော့ ကွဲသွားလိမ့်မယ်။

လုပ်ငန်းရှင်နဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း အလုပ်ကတော့ ပြုတ်သွားလိမ့်မယ်။

မိတ်ဆွေနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း မိတ်ဆွေတစ်ယောက် ဆုံးရှုံးသွားလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်းနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် လျော့သွားလိမ့်မယ်။

ချစ်သူနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း အချစ်တွေနဲ့ ဝေးသွားလိမ့်မယ်။

မုန်းသူနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း အာဇာနည်တွေနဲ့ အငြိုးတွေ ပိုကြီးသွားလိမ့်မယ်။

မိဘ၊ ဆရာနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း အပြစ်ကတော့ ပိုင်သွားလိမ့်မယ်။

မိသားစုနဲ့ပြိုင်လို့ ကိုယ်နိုင်သွားလည်း သံယောဇဉ်တွေ အေးခဲသွားလိမ့်မယ်။

ဘယ်သူနဲ့ပဲပြိုင်ပြိုင် ကိုယ်နိုင်တယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့ တကယ် တော့ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ အရှုံးချည်းပဲလေ။ သူများနဲ့ပြိုင်တဲ့ အနိုင်ရဲ့ရလဒ်ဆိုတာ အရှုံးချည်းပါပဲ။ မာနတွေ၊ ဒေါသတွေနဲ့ ပြိုင်နေသမျှ ရှုံးနေကြဦးမှာပါပဲ။

အကောင်းဆုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြိုင်နေဖို့ပဲလေ။ ကိုယ့် ပြိုင်ဘက်ဟာ ကိုယ်ပဲဖြစ်စေပေါ့။ အကျင့်မကောင်းသေးတဲ့ ကိုယ့်ကို အကျင့်ကောင်းလာအောင်၊ မတည်ငြိမ်သေးတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်လာအောင်၊ မငြိမ်းချမ်းသေးတဲ့ ကိုယ့်ဘဝကို ငြိမ်းချမ်း လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနိုင်ယူခြင်းကတော့ အကောင်းဆုံး အနိုင်ပဲပေါ့။ အရှုံးမရှိတဲ့ အနိုင်ပဲပေါ့။

* * *



ဘဝအပျိုနဲ့ ဓမ္မအသိ



လက်ပတ်နာရီ၊ လက်စွပ်၊ လက်ကောက် မဝတ်နိုင်လို့ စိတ်
သောက ဖြစ်မနေနဲ့။ လက်မပါတဲ့သူတွေ ဘယ်လိုလုပ်မလဲပေါ့။

ဖိနပ်အကောင်းစား မစီးနိုင်လို့ဆိုပြီး မကျေမနပ် ဖြစ်မနေနဲ့။
ခြေထောက်ပြတ်နေတဲ့သူတွေ ဘယ်လိုလုပ်မလဲပေါ့။

ကိုယ့်ချစ်သူက ဂရုမစိုက်လို့ဆိုပြီး သိပ်ခံစားမနေနဲ့။ သားသမီး
အရင်းကြီးတွေကတောင် ပစ်ထားခံရတဲ့ မိဘအိုတွေရဲ့ဘဝ ဘယ်လို
လုပ်ကြမလဲပေါ့။

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် သိပ်စိတ်ကုန်နေတဲ့အခါ ကိုယ့်အောက်ခြေက
သူတွေရဲ့ ဘဝကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ထက်ဆိုးတဲ့ဘဝတွေ
အများကြီးရှိတယ်။

ငါ တယ်ဟုတ်ပါလား ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မာန်တက်လာတဲ့
အခါ ကိုယ့်အထက်ကို ပြန်မော့ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့
သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။

သူ့ဘဝနဲ့သူ၊ ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ကိုယ်ပဲလေ။ ဘာလို့ အငိုတွဲ
နေမှာလဲပေါ့။ ကိုယ့်ကံတွေက ကိုယ့်ဟန်တွေ ဖြစ်နေရတာဆိုတော့
ကံကိုတော့ လျှော့မတွက်နဲ့ပေါ့။ လူချင်းတူပေမယ့် ကံအကျိုးပေးက
မတူကြဘူးလေ။ ဘယ်သူကမှ ဖန်ဆင်းပေးတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်
အလုပ်က ကိုယ့်အထုပ် ဖြစ်နေတဲ့သဘောပဲ မဟုတ်လား။

ရှိနေလို့လည်း မကြွနဲ့။
မရှိလို့လည်း မခနဲ့။
ဘဝရဲ့ အခြေအနေဆိုတာ
ဓမ္မနဲ့ ဖြေနိုင်မှ။
သူ့ဘဝကို အားကျလို့ရတယ်
ကိုယ့်ဘဝကိုယ်တော့ အားမရ မဖြစ်စေနဲ့။
ကံဆိုတာ ပြိုင်လို့မှ မရတာ။
ပြင်ပြီးယူမှ ရမှာပေါ့။
အကောင်းလိုချင်ရင်
အကောင်းလုပ်ပြီး ပြင်။
မကောင်း မမြင်ချင်ရင်
မကောင်းရှောင်ပြီး ဆင်ခြင်။
ဘဝအရှိကို ဓမ္မအသိနဲ့ ညှိတတ်ဖို့ပါပဲလေ။

* * *



ဝေဒနာတွေမှာ ငါ့ပင်မနေ့



ခံစားချက်နဲ့လျှောက်တဲ့ လမ်း၊ ခံစားချက်နဲ့လုပ်တဲ့ အလုပ်၊
ခံစားချက်နဲ့ပြောတဲ့ အပြောတွေဟာ လမ်းမှန်ဖို့၊ အလုပ်မှန်ဖို့၊
အပြောမှန်ဖို့ တယ်မလွယ်လှပေဘူးပေါ့။

ဝေဒနာမှာ ငါတွေ ပါသွားတော့ ငါခံစားတယ်ဆိုတာ
ဖြစ်လာပြီး ငါကြိုက်ရင် ငါခိုက်၊ ငါမကြိုက်တော့ ငါမမိုက်
ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတာပေါ့။

အကောင်းလေးတွေကျတော့ မသိမသာ သာယာပြီး
မကောင်းလေးတွေကျတော့ အထိတွေ့က ပိုနာ နေပြန်တော့တာပဲလေ။
ခံစားချက်တွေ ဦးစားပေးတဲ့အခါ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတွေ ရှေ့တန်းတင်လာပြီး
ချစ်ခြင်းကြောင့် ဆန္ဒာဂတိ၊ မုန်းခြင်းကြောင့် ဒေါသာဂတိဆိုတဲ့
လမ်းလွဲဘက်ကို ယိုင်သွားကုန်တာပေါ့။

ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “ချစ်သား အာနန္ဒာ ပုဂ္ဂိုလ်နောက်ကို
မလိုက်နဲ့၊ ပုဂ္ဂိုလ်က မမြဲဘူး၊ ဓမ္မနောက်ကို လိုက်၊ ဓမ္မက မလွဲဘူး”
လို့ မိန့်တော်မူတာ မဟုတ်လား။

ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်နဲ့သွားရင် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဦးစားပေးသွားတော့
လမ်းလွဲတာမျိုး ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်နဲ့သွားမှ ဘဝအဆိပ်
မကျန်ဘဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာပါ နီးလာမှာပေါ့။

သေချာတာကတော့ ခံစားချက်ကို ဦးစားပေးတဲ့ ကိစ္စတိုင်းမှာ
အလွဲတွေက တွဲနေဦးမှာပါပဲ။ ခံစားနေသမျှလည်း ပြန်ကြား
နေဦးမှာပါပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်နောက်ကို လိုက်နေသမျှ အကုသိုလ် ငုတ်တို
ကလည်း ဖြစ်ပေါ်နေဦးမှာပါပဲ။ ဓမ္မအစစ်ဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့
ချမ်းသာမှုကိုသာ ဖြစ်စေတာမို့ ဓမ္မနောက်ကို လိုက်ဖို့တော့ လိုတာ
ပေါ့။ သတိရှိရင် ဓမ္မရှိတယ်။ ဓမ္မရှိရင် အလှရှိတယ်။ ဓမ္မက္ခာတာနဲ့
ဘဝလည်း ခါသွားတော့တာပါပဲလေ။

* * *



ကြီးကျယ်တာတော့ မကောင်းဘူး။
မကြီးဘဲနဲ့ ကျယ်မှ ကောင်းတယ်။

မကြီးရမှာက -

- အသုံးမကြီးရဘူး။
- အပြောမကြီးရဘူး။
- အပျင်းမကြီးရဘူး။
- မာနမကြီးရဘူး။
- ဒေါသမကြီးရဘူး။

ကျယ်ရမှာက အမြင်
ကြွယ်ရမှာက အသိ
ပြည့်ရမှာက သဘောထား
ကောင်းရမှာက စေတနာ
လက်ကိုင်ထားရမှာက ခန္တီတရား

ပွားများရမှာက ဗြဟ္မစိုရ်တရား
အားလုံးရဲ့ အချုပ်ကတော့ သတိတရားပေါ့။

သတိရှိရင် မကြီးကျယ်တော့ဘူး၊ သတိရှိရင် မလိုဘဲ
ကြီးနေတာတွေ မကြီးတော့ဘူး၊ လိုအပ်တဲ့အရာတွေ ကျယ်လာလိမ့်
မယ်၊ သတိတရား ဖယ်ထားလို့ မရဘူးပေါ့။

* * *



ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထုခပ်ပါ



အသိဉာဏ် မတူတဲ့သူနဲ့ပြိုင်ပြီး
ကိုယ့်အသိကို တန်းလိုက်မညှိနဲ့။
သူမသိတာ သူ့အတိုင်းအတာပဲ၊
ကိုယ်အရိုင်းမပါဖို့ပဲ ကိုယ်ကြိုးစားရမယ်။

စေတနာ မရှိသူနဲ့ပြိုင်ပြီး
ကိုယ့်စေတနာကို အရောင်မဆိုးမိစေနဲ့။
စေတနာဆိုတာ လူတိုင်းမှာ မရှိနိုင်ဘူး၊
ကိုယ့်စေတနာ ကွက်မသွားဖို့ပဲ ကိုယ်ထိန်းရမယ်။

နားလည်မှု မရှိသူနဲ့ပြိုင်ပြီး
အားငယ်မှုတွေ မဝင်မိစေနဲ့။
သူနားမလည်တာ သူ့အကြောင်း၊
ကိုယ်အမှား မခြယ်မိဖို့ပဲ ကိုယ်ပြောင်းရမယ်။

ကျေးဇူးမသိတတ်သူနဲ့ပြိုင်ပြီး
ကျေးဇူးတရားတွေ လိုက်ဖော်မနေနဲ့။
သူ့ကျေးဇူးကန်းတာ သူ့အပိုင်း၊
ကိုယ်သမိုင်း မရိုင်းဖို့ပဲ ကိုယ်သတိပြုရမယ်။

အာဃာတကြီးသူနဲ့ပြိုင်ပြီး
ကိုယ့်စိတ်မှာ အနာတရ မဖြစ်မိစေနဲ့။
သူ့အမုန်းမပြေတာ သူ့ကိစ္စ၊
ကိုယ်ပုန်းချေနိုင်ဖို့ပဲ ကိုယ်ကြိုးစားရမယ်။

အရင်းစစ်တော့
ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ်ထုဆစ်ဖို့ပဲလေ။
လူ့ဘဝဆိုတာ သတိမကပ်ရင်
အပြစ်တွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။
သတိရှိရင် အနှစ်ရှိတယ်။
သတိမရှိရင် အပြစ်ငြိမယ်။
မထိတထိ ကလိတာတွေနောက် လိုက်မခံစားနဲ့။
အကြံအမှားမဖက်ဖို့ နဲ့ မာန်တရားမစွက်ဖို့
အမှန်တရားမပျက်ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

* * *



မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမယ်



သူများက ကိုယ့်ကို “အိုသွားတယ်နော်”လို့ ပြောရင် မကြိုက်ကြဘူး။ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမှာပဲ။ အိုခြင်းတရား လွန်ဆန်လို့မှ မရတာ။ ကြာလေအိုလေ ဖြစ်မှာပဲ မဟုတ်လား။ စိတ်မအိုဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။

သူများက ကိုယ့်ကို “ဝလာတယ်နော် ဝိတ်လေး ဘာလေး ချဦး” လို့ ပြောရင် မကြိုက်ချင်ဘူး။ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမယ်။ အရှိတရားဆိုတာ ငြင်းဆန်လို့မှ မရတာ။ မဝချင်ရင်တော့ ဝိတ်ချပေါ့ ပိန်သွားရင်လည်း ပြောဦးမယ်။ ဝတာပိန်တာထက် ကျန်းမာဖို့ပဲ ကြိုးစားပေါ့။ အဓိကကတော့ စိတ်ကျန်းမာဖို့ပဲ။

သူများက ကိုယ့်ကို ချိုးနှိမ်ပြောလာရင်လည်း မကြိုက် ကြဘူး။ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမှာပဲ။ ကိုယ့်မှာ အားနည်းချက် ရှိနေလို့ ဖြစ်မှာပေါ့။ ကိုယ်အားရှိလာရင် သူတို့ တအားဖိတာမျိုး ရှိမှာမဟုတ်ဘူးလေ။ အမှားမရှိအောင်တော့ ကြိုးစားပေါ့။

သူများက ကိုယ့်ကို အရေးတယူ မလုပ်ရင်လည်း မကြိုက်ကြဘူး။ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမှာပဲ။ ကိုယ်က အရာမရောက်သေးလို့ နေမှာပေါ့။ အရာရောက်လာရင် အရေးပေးချင်တဲ့သူတွေက အများသား မဟုတ်လား။

သူများက ကိုယ့်ကို လိုတစ်မျိုး မလိုတစ်မျိုး လုပ်ရင်လည်း မကြိုက်ကြဘူး၊ မကြိုက်ပေမဲ့ လက်ခံရမှာပဲ။ ဒါဟာ လောကသဘော၊ လူ့သဘောပဲလေ။ ကောင်းခြင်း၊ ဆိုးခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းဆိုတာ လူ့စိတ်ရဲ့ အပြောင်းအလဲပဲ။ အဆင်ပြေနေလို့ အကောင်းပြောတဲ့အပေါ် သာယာနေဖို့ မရှိသလို မပြေတဲ့အခါ အဆိုးပြောလာရင်လည်း ခံစားနေဖို့ မရှိဘူး။ အချိန်တန်တော့လည်း ပြီးသွားတာပဲ မဟုတ်လား။ အချိန်လေးပဲ စောင့်လိုက်ရုံပေါ့။

* * *

“စိတ်မကြည်ရင် ဘုရားတောင် ရှိမခိုးချင်ဘူး” တဲ့။
“ရှိမခိုးချင်ရင်လည်း ရှိခိုးရမှာပဲ။ ရှိခိုးရင်းနဲ့ ကြည်သွား
လိမ့်မယ်” လို့ ရှင်းပြရတယ်။



“စိတ် မကြည်ရင် ဘုရားတောင် ရှိမခိုးချင်ဘူး” တဲ့။

“ရှိမခိုးချင်ရင်လည်း ရှိခိုးရမှာပဲ။ ရှိခိုးရင်းနဲ့ ကြည်သွား
လိမ့်မယ်” လို့ ရှင်းပြရတယ်။

တကယ်တော့ ဘုရားရှိခိုးတဲ့အလုပ်ဆိုတာ စိတ်မကြည်လေ
ပိုလုပ်လေ ဖြစ်ရမယ်ပေါ့။ စိတ်ပါမှ၊ စိတ်ကြည်မှ လုပ်ကြမယ်ဆိုရင်
ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဆိုတာ မကောင်းတာမှာပဲ အပျော်များတယ်လေ။
ကောင်းတဲ့စိတ်ဆိုတာ သီးသန့်မွေးယူရတာ မဟုတ်လား။

ဒေါသဖြစ်ရင် ဒေါသကင်းစင်တဲ့ ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြု
ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ပါ အငြိမ်းဓာတ်ရသွားလိမ့်မယ်။ စိတ် မကြည်
ရင် စိတ်ကြည်လင်နေတဲ့ ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုကြည့်လိုက်ပါ။
ကိုယ်ပါ အကြည်ဓာတ် ကူးသွားလိမ့်မယ်။

“စိတ်မကြည်ရင် ဘုရားတောင် ရှိမခိုးချင်ဘူး” မလုပ်နဲ့၊
ရှိခိုးရင်း ကြည်သွားလိမ့်မယ်ပေါ့နော်။
အတု မရှိ မြတ်ဗုဒ္ဓလေ...
အတု မရှိသလို အပူလည်း မရှိဘူးပေါ့။
အပူကင်းချင်ရင်တော့ ဘုရားရှိခိုး မပျင်းနဲ့ပေါ့။

* * *

