ဝန်ဇင်း
Read on the move

လူကြီးပဲ ဖတ်ဖတ်၊ လူငယ်ပဲ ဖတ်ဖတ်
နည်းနည်းဖတ်ပြီး များများတွေးဖို့

အတွေးလက်ဆောင် ဒိုင်ယာရီ

ဦးဘုန်း(ဓာတု)
မန္တလေး

ခြေရာဆိုတာ. . .
အိပ်နေသူတွေ အတွက် မဟုတ်ပါ။
ရှင်သန်တဲ့ နာမည် ဆိုတာ. . .
ဝိရိယမဲ့သူတွေ အတွက် မဟုတ်ပါ။

ခြေရာလေးတစ်ခု
ရှင်သန်မှု လေးတစ်ခု ဖြစ်စေဖို့. . .
ဒီဒိုင်ယာရီလေးကို ဖတ်ပြီး
တွေးကြည့်ကြရအောင်. . .

သေချာတွေးကြည့်တော့
လူ့လောက လူ့ဖြစ်စဉ်ဆိုတာ
အချစ်အမုန်းနဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတာမှ မဟုတ်ဘဲ။
အမှန်အမှား နဲ့လည်း
တည်ဆောက်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။

တကယ်တော့
အကြောင်းအကျိုးတွေ ရဲ့
တစ်ခန်းရပ်ပြဇာတ်တွေ ပါပဲ။

အနာဂတ်ဆိုတာ ရွေးချယ်ဖို့
စိတ်ကူးယဉ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။

အောင်မြင်မှု ဆိုတာ . . .
အချိန်ပေါ်မှာ လည်း မတည်ဘူး။
လူပေါ်မှာ ပဲ မူတည်တယ်။

နာကြည်းမုန်းတီးဖို့ လွယ်သလောက်
သည်းခံခွင့်လွှတ်ဖို့ ခက်တယ်။

အကြံပေးဖို့ လွယ်သလောက်
လိုက်နာဆောင်ရွက်ဖို့ ခက်တယ်။

အပြစ်တင်ဖို့ လွယ်သလောက်
ချီးမွမ်းတတ်ဖို့ ခက်တယ်။

ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးနဲ့

စွမ်းအားအကောင်းဆုံး ရန်သူဟာ
‘ပျင်းရိခြင်း’ ပါပဲ။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဟာ
အချိန်ဖြုန်းခြင်းတစ်မျိုးပဲ။

အချိန်ဖြုန်းတာဟာ
ဥစ္စာဓနဖြုန်းတာထက်
နှမြောဖို့ ကောင်းတယ်။

ဘဝင်မမြင့်နဲ့ ဘဝမြှင့်ပါ။

အပျံသင်ရင်း ပြုတ်ကျမှာ ကို ကြောက်ရင်
မင်းဟာ ဘယ်တော့မှ
‘လေဟုန်စီးနိုင်တဲ့ ငှက်’ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။

ကြိုး စားရမယ်ဆိုတာ သိရုံနဲ့
အောင်မြင်မှု ဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူး။

လက်တွေ့ မပါတဲ့ ကြိုးစားမှု ဟာ
အချည်းနှီးပါပဲ။

လောကမှာ
တန်ဖိုးအရှိဆုံးက အချိန်
အရေး ကြီးဆုံးက စိတ်ဓာတ်
အကြီးမားဆုံးက မိဘကျေးဇူး။

အခက်အလက်၊
အညွှန့်အတက် မရှိသော အပင်ကို
သစ်ငုတ်ဟု ခေါ်သည်။

အတွေးအခေါ်၊ အသိအမြင်၊ အကြံအဆ၊
နည်းလမ်းမရှိသော လူကိုလည်း
လူသစ်ငုတ်ဟု ခေါ်သည်။

ရဲရင့်ခြင်းဆိုတာ
အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ ဒုတိယအမည် တစ်ခုပါ။

အောင်မြင်မှု အတွက် ဘာမှမခက်
ကြိုးစားမှု နဲ့တက်။

လှေကားထစ်ဆိုတာ နားနေဖို့ မဟုတ်ဘူး
ရပ်နေရင် ကျော်သွားလိမ့်မယ်။

နောင်တဆိုတာ
အမှည့်လွန်မှ ကြွေကျတဲ့
သစ်သီးတစ်လုံး ဖြစ်တယ်။

ဘာပဲလုပ်ရလုပ်ရ ဆိုတဲ့အတွေးဟာ
လူညံ့တွေ ရဲ့ အတွေးပါ။
လူတော် တွေ ကတော့
ဖြစ်ချင်တာကို ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့
တွေးစမြဲပါ။

ကဲ့ရဲ့ တက်သူတွေ ရဲ့ စကားဟာ
ကျွန်တော့် အတွက် အားဆေးပါ။
အမုန်းထားသူတွေ ရဲ့ အကြည့်ဟာ
ကျွန်တော့် အတွက် ခွန်အားပါ။

အထင်သေးသော သူတွေ ရဲ့ အပြုအမူဟာ
ကျွန်တော့် အတွက် လမ်းပြကြယ်တွေ ပါ။

ကိုယ်မှန်တယ်လို့ ယူဆထားတဲ့
အမှန်တရားဟာ
ကိုယ် တစ်ယောက် အတွက်သာ
မှန်မနေဘဲ. . .
လူသားအားလုံးအတွက်ပါ
မှန်နေဖို့ လိုတယ်။

အောင်မြင်ကျော်ကြားသော သူ ဖြစ်အောင်
ကြိုး စားသည်ထက်
တန်ဖိုးရှိသော သူ ဖြစ်အောင် ကြိုး စားရမည် ။

တကယ်တော့. . .
အုတ်ကြားမြက်ဆိုတာ
ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်တိုင်ထူထောင်ရတဲ့ မြက်ပင်ပါ။
အားမငယ်စမ်းပါနဲ့။

လူတစ်ဦး၏ အကြီးမားဆုံးသော နစ်နာဆုံးရှုံးမှု မှာ

ဘဝမြင့် မာနထောင်လွှားခြင်း ဖြစ်၏ ။

လူတစ်ဦး၏ အကြီးမားဆုံးသော ဥစ္စာဓနမှာ ကျန်းမာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး၏ အကြီးမားဆုံးသော လက်ဆောင်မှာ သည်းခံခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သူများ ကို ကိုယ်က
ကဲ့ရဲ့ ပြစ်တင် ပြောဆိုနေရအောင်
ကိုယ်ကရော
အကဲ့ရဲ့ အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်းမှ
လွတ်ကင်းအောင် လုပ်နိုင်ရဲ့ လားဆိုတာ
မိမိကိုယ်ကို ပြန်စဥ်းစားပါ။

ရေဆိုတာ အဆက်မပြတ် စီးဆင်းနေမှ
သန့်ရှင်းတယ်။
လူဆိုတာလည်း အမြဲကြိုး စားနေမှ
တိုးတက်မယ်။

မြောင်းမတူးရင် ရေမလာသလို
ဘာမှမလုပ်ချင်ရင် ဘာတစ်ခုမှ မရဘူး။

သစ်ပင်စိုက်ဖို့ ရေလိုတယ်။
ဒါပေမဲ့ ရေတွင်းထဲမှာ သစ်ပင်စိုက်လို့ မရဘူး။
ဒါကြောင့် မျှတမှု ဆိုတာ လှပမှု တစ်ခုပါ။

အမြဲထာဝရ နေရမယ်လို့ သဘောထားပြီး
သင်ယူလေ့လာပါ။
နောက်နေ့တွင် သေရတော့မယ်လို့ သဘောထားပြီး
အသက်ရှင်နေထိုင်ပါ။

ဘဝဆိုတာ
အလိုလိုက်တတ်တဲ့ မိခင်မဟုတ်ဘူး။
ခက်ထန်ကြမ်းတမ်းတဲ့ လက်ခတ်ဆရာ။

လောကမှာ . . .
ဘာတစ်ခုမှ အလကားမရပါ။

ဒါပေမဲ့

တန်ဖိုးအကြီးဆုံးနဲ့ အခမဲ့ရတာ ကတော့

မိဘရဲ့ မေတ္တာနဲ့ စေတနာပဲ။

အမေ ဘယ်လိုသိပ်သိပ်

ကိုယ်တိုင်အိပ်မှ အိပ်ပျော်မှာ ။

မိဘ ပညာမတတ်တာ အားမငယ်နဲ့။

ကိုယ်ပညာတတ် မ ဖြစ်ခဲ့ရင်

ကိုယ့်မိဘ မျက်နှာငယ်မယ်။

မိဘရဲ့ သွေးချွေးတွေ ဝါးမျို

ဘဝနပျိုမှု တွေ ဆုတ်ဖြဲ

အောင်မြင်မှု များ စွာ နဲ့ လွဲစေခဲ့တဲ့ တရားခံဟာ

အပျော်အပါးပဲပေါ့။

ကံကောင်းတာတွေ ခြေရာပြန်ကောက်ရင်

မှန်တာတွေ း၊ မှန်တာပြော၊

မှန်တာလုပ်ခဲ့လို့သာ ဖြစ်တယ်။

များများ လုပ်၊ မြန်မြန်လုပ်လို့ မဟုတ်ပါဘူး။

ပန်းချီးသူဟာ
ပန်းပွင့်တစ်ပွင့်ရဲ့ အလှကိုသာ မြင်တယ်။
ပန်းပျိုးသူဟာ
ပန်းခင်းတစ်ခင်းလုံးရဲ့ အလှကို မြင်တယ်။

ပန်းများ ကို 'ရနံ့' ကြောင့်
တန်ဖိုးထားကြတယ်။
လူတို့ကိုတော့ 'ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ' ကြောင့်
တန်ဖိုးထားကြတယ်။

ကိုယ်က မှန်အောင်နေပြီး
သူများ မှာ းနေရင်လည်း နားလည်ပေးနိုင်ရမယ်။

ရိုးသားတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့်တရားအတွက်။
ကြိုး စားတယ်ဆိုတာ အောင်မြင်မှု အတွက်။

လူ တစ်ယောက် ဟာ. . .

နေရာတကာမှာ အရေး မပါနိုင်ပေမယ့်
တစ်နေရာမှာ တော့ အရေး ပါစမြဲပါ။
နေရာတကာမှာ အရေး ပါနေချင်လို့လည်း
ဘယ် ဖြစ်မလဲ။
ဒီတော့. . .
တစ်နေရာရာမှာ အရေး ပါနေသူ ဖြစ်အောင်
ကြိုး စားရမယ်။

ပန်းပဲဆရာ အထုမခံရတဲ့ သံတိုဟာ
လက်နက်တန်ဆာအ ဖြစ် မရောက်နိုင်။
ကျောက်ဆစ်ဆရာ အဖြတ်မခံရတဲ့ ကျောက်တုံးဟာ
အရုပ်အ ဖြစ် မရောက်နိုင်။
ဆရာကောင်း အဆုံးအမ မခံရတဲ့ တပည့်ဟာ
လူတော် လူကောင်း မ ဖြစ်နိုင်။

စာမဖတ်သော သူသည်
ပြတင်းပေါက်မရှိသော အိမ်နှင့် တူ၏ ။

မည် သည့်ပရိဘောဂပစ္စည်းမှ
စာအုပ်တစ်အုပ်လောက် ချစ်စရာမကောင်းပါ။

နက်ဖြန်ခါ ဘာ ဖြစ်မလဲ မသိတဲ့အတွက်ကြောင့်
ဒီနေ့မှာ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

အများ က မယုံကြည်နိုင်ရင်တောင်မှ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်အောင် နေထိုင်ဖို့လိုတယ်။

အိပ်စက်ခြင်းသည် ပျော်မှုကောင်း၏ ။
ယှဉ်ပြိုင်သည့်ရှိသော် နိုင်မှုကောင်း၏ ။
အသက်ရှင်ရသည် ဖြစ်သော်
ဘဝတန်ဖိုးရှိအောင် နေနိုင်မှုကောင်း၏ ။
ဘဝ၏ ပြဿနာများ သည်
သင်၏ စွမ်းရည်ကို တိုင်းတာသော
ပုစ္ဆာများ ဖြစ်သည်။
ဒုက္ခဆိုတာ ကိုယ်သွားနေတဲ့လမ်းကို
မီးမောင်းထိုးပြနေတာပါ။

မီးထွန်းထားတဲ့ ဖယောင်းတိုင်ဟာ
အချိန်တန်ရင် အရည်ပျော်သွားတယ်။
လူ့ဘဝဟာလည်း ဒီလိုပဲ
အချိန်တန်ရင် ပျောက်ကွယ်သွားရမှာ ပဲ။

မပျောက်ကွယ်သွားခင်မှာ

လောကကို

အကျိုးပေးနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုး စားပါ။

လူ့ဘဝမှာ အောင်မြင်မှု က အဓိက မဟုတ်ဘူး။

အသက်ရှင်စဉ်ကာလမှာ တန်ဖိုးရှိဖို့ပဲ လိုတယ်။

ဒုက္ခဆိုတဲ့ အရသာကို ခံစားဖူးမှ

ဘဝဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို သိမယ်။

ဒုက္ခရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ သုခရှိသလို

ဆုံးရှုံးခြင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ

အောင်မြင်ခြင်းရှိတယ်။

ဘဝဆိုတာ. . .

မွေးကတည်းက ပုံသွင်းထုဆစ်ထားတဲ့

ပန်းပုတစ်ရုပ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဒုက္ခတွေ ကို ကျော်ဖြတ်ရင်း ကြိုး စားရင်းနဲ့၏

သွန်းလုပ်သွားရမယ့် ပိရမစ်ကြီးတစ်ခုပါပဲ။

မမြင်ရသော အရာကို

အချိန်ကုန်ခံ မျှော်လင့်နေမယ့်အစား
မြင်နိုင်တာကို မဆုတ်မနစ်သော စွဲနဲ့
အခု ထ,လုပ်လိုက်ပါ။

ဘဝမှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေ ဖြစ်နေ
ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတော့
လုံးဝ အထိခိုက်မခံပါနှင့် ။

အားလုံးက လွယ်လွယ်လေးပါ။
ခက်နေတာက
ကြိုး ကြိုး စားစား မလုပ်ကြခြင်းပါပဲ။

ဘဝဆိုတာ
ချိုမြိန်ခြင်းနဲ့ ခါးသီးခြင်း ပေါင်းစပ်ထားတဲ့
ဝိုင်တစ်ခွက်လိုပါပဲ။
ချိုမြိန်ခြင်းကြောင့် ပျက်စီးတတ်သလို
ခါးသီးခြင်းကြောင့် စိတ်ပျက်တတ်တယ်။

ဒေါသကြီးသူသည်
စနက်တံဖြုတ်ထားသော ဗုံးတစ်လုံးနှင့် တူသည်။

အောင်မြင်ချိန်မှာ ငါတော် လို့ဆိုပြီး
လက်မ ထောင်တတ်ကြတယ်။
ကျဆုံးချိန်မှာ တော့
ကံကြောင့် လို့ဆိုပြီး
ကံကို လက်ညှိုး ထိုးတတ်ကြတယ်။

စည်းကမ်းသည် လူ၏ တန်ဖိုး ဖြစ်သလို
ပညာသည်လည်း
လူ၏ တန်ခိုးနှင့် အရင်းအနှီး ဖြစ်သည်။

သင် လူ ဖြစ်လာသော ခဏမှာ
အများ အတွက် မဟုတ်တောင်မှ
မိဘအတွက် ရတနာ ဖြစ်ပါစေ။

သင်ကား . . .
ဘုရား၏ ဂုဏ်တော်
မိဘ၏ စေတနာ
မိတ်ဆွေ၏ ကူညီစောင်မမှု ကြောင့်
လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ပြီ။

အများအကျိုးကို သယ်ပိုးရန် တာဝန်ရှိ၏ ။

အသိတရားရှိရှိနဲ့
စာရိတ္တကောင်းအောင် ကြိုး စားရင်
လူရာဝင်တာပါပဲ

လမ်းလျှောက်လို့ လမ်းပျောက်တာ ဘာဆန်းလဲ
ဆက်သာလျှောက် ပျောက်တဲ့လမ်း ပြန်တွေ့မှာ ပဲ။

ဆင်းရဲတာ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။
ဆင်းရဲတွင်းက လွတ်မြောက်ဖို့
မကြိုး စားတာကမှ ရှက်စရာ။

နေးနေတာက အရေး မကြီးပါဘူး။
ရပ်မနေဖို့ အရေး ကြီးတယ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်းအားဖြင့်
နောင်တ တရားကို ကာကွယ်ပါ။

လေထန်တိုင်းသာ ပွင့်ကြွေပါမူ
ဘယ်မှာ ပန်းပွင့် ရှိအံ့နည်း။

လှိုင်းပုတ်တိုင်းသာ ကမ်းပြိုပါမူ
ဘယ်မှာ မြေကြီး ရှိအံ့နည်း။

ကျဆုံးတိုင်းသာ အားလျော့ပါမူ
ဘယ်မှာ အောင်မြင်မှု ရှိအံ့နည်း။

လက်ညှိုး ထိုးခံရသူ မ ဖြစ်ပါစေနဲ့။
လက်မ ထောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်အောင် ကြိုး စား။

အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်းသည် မိမိနှင့် မဆိုင်။
ကြိုး စားခြင်းသည်သာ မိမိနှင့် ဆိုင်သည်။

'ရိုးသားစွာ မှား ယွင်းခြင်း' သည်

'တက်ချင်ဟန်ဆောင်ခြင်း' လောက်
ရှက်စရာမကောင်းပါ။

တစ်ခါတစ်ရံ
ဘဝမှာ ဂုဏ်တွေ အောင်မြင်မှု တွေ က
အဓိက မဟုတ်ပါဘူးကွာ။
ကျေနပ်စွာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်တဲ့စိတ်ကသာ
အဓိကပါ။
ကိုယ့်ရဲ့ အသိပညာကို မျှဝေပေးပါ။
ဒီလိုဆို
လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို
ထာဝရ တသသ သတိရနေမှာ ပါ။

ဘာမှန်းမသိတဲ့ လူ့ဘဝတစ်ခဏမှာ
ဘဝပျော်လူတွေ က များ ။
ဂုဏ်၊ မာနတွေ တဖွားဖွားနဲ့ပေါ့။

အချိန်ဆိုတာ ဘဝ။
ဘဝဆိုတာ အချိန်ဆိုရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မလိမ်မိစေနဲ့
အချိန်ကို လေးစား၊ တန်ဖိုးထား။

ငါမှာ းနေရင်
ငါ့အသွင်ကို ပြုပြင်ပါ့မယ် သူငယ်ချင်း။
မင်းမှာ းနေရင်
မင်းအသွင်ကို ပြုပြင်လိုက်ပါ သူငယ်ချင်း။
အများ နဲ့မင်း အများ နဲ့ငါ
ဆန့်ကျင်ပါရင် တို့ဟာ အရူး ဖြစ်လိမ့်မယ်။

‘အချိန်’ သည် ‘စိန်’ ထက် အဖိုးတန်သည်။

လူတစ်ကာကို စာနာစိတ်ထား၊
အမုန်းမပွားပါ။
နာစရာရှိလည်း လွမ်းစရာနဲ့ထေ၊
ကလဲ့စား မချေပါ။
ဘဝတိုတိုလေးမှာ ၊
မေတ္တာချိုချိုလေးတွေ ကို
လိုချင်သူတွေ ဝေငှ၊
အေးမြတဲ့ အရသာ။
ဒါမှ ဘဝဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာ။

ကြီးကျယ်ခမ်းနားတဲ့ ဥစ္စာဓနေ
မရှိချင်နေပါ။

ကြီးမြတ် ထက်မြက်တဲ့
သဘောထားကြီးမှု နဲ့
လေးစားထိုက်တဲ့ အမူအကျင့်ရှိရင်
လူပီသပါတယ်။

ယခု ကြိုး စားလိုက်တဲ့ သင့်ရဲ့ ကြိုး စားမှု ဟာ
အနာဂတ်ရဲ့ ကောင်းတဲ့ကံကြမ္မာ
ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာ. . .
အမှော င်တစ်ဝက် အလင်းတစ်ဝက်
တစ်ရက်တစ်ခါ ကြုံမြဲသာ။
အရှုံးတစ်လှည့် အနိုင်တစ်လှည့်
မျက်လှည့်ပမာ တွေ့မြဲသာ။
သတ်လေးတော့ ရှိကြပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု မရှိတာဟာ
လောကကို အရှုံးပေးလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းသည်

ယုံကြည်မှု ပေါ်တွင် တည်ဆောက်ထား၏ ။

အကျင့်သီလ မရှိသော သူသည်
မိမိအမျိုးအနွယ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည်။

သြဇာပေးမည့် သူကို
မည် သူမျှ အလိုမရှိပါ။
ခေါင်းဆောင်ကောင်းကိုကား
လူတိုင်း အလိုရှိကြ၏ ။

ဘယ်အရာကိုမဆို
ဖြစ်မယ် မ ဖြစ်ဘူးဆိုတာ
စိတ်ဓာတ်ပေါ်မှာ ပဲ မူတည်တယ်

မီးကလည်း မရှိ
လကလည်း မိုက်
ခလုတ်တိုက်တော့တာပေါ့။

ပညာကလည်း နွမ်း
ဓနကလည်း မွဲ
လူ့အောက်ကျတော့တာပေါ့။

ပြေးနေသူအတွက် ပန်းတိုင်ဆိုတာ ရှိခဲ့ရင်
ရည်ရွယ်ချက်ရှိသူ တစ်ယောက် အတွက်
အနာဂတ်သစ်ဆိုတာ သေချာပေါက် ရှိမှာ ပါ။

ရုပ်ခွန်အား ဖြစ်စေဖို့
အာဟာရဓာတ် လိုအပ်သလို
စိတ်ခွန်အား ဖြစ်စေဖို့
ပညာ၊ ဗဟုသုတတွေ လိုအပ်တယ်။

'ရုန်းလိုခြင်း' ကို အပြုံး နဲ့ ရင်ဆိုင်ပြီး
'ကဲ့ရဲ့ ခြင်း' ကို အလုပ်နဲ့ ချေဖျက်လိုက်ပါ။

ဆင်းရဲခြင်းကို
ပညာဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။

အင်အားကြီးမားခြင်းနှင့်
လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်းဟာ
အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အဓိကရလဒ် မဟုတ်ပါဘူး။
တွေးတောဆင်ခြင်ခြင်းနှင့်
လိမ္မာရေးခြားရှိခြင်းကသာ
အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ အဓိက အကြောင်းရင်းပါ။

မာနကို လက်ခံထားသူဟာ
ကိုယ့်သေမင်းကို ခေါ်ယူကျွေးမွေးထားသူပဲ။

သူငယ်ချင်းနှစ် ယောက် အကြားမှာ
မရှိသင့်တဲ့အရာက မာနနဲ့ ဝန်တိုမှု ။
လိုအပ်တဲ့အရာက နားလည်ပေးမှု ပါပဲ။

ဘယ်သူ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းဘူး
ဆုံးဖြတ်ရအောင်
မင်းကရော ဘယ်လောက်ကောင်းလို့လဲ။
မင်းရဲ့ အတွင်းစိတ်ကိုရော ထည့်တွက်မိရဲ့ လား။

လမ်းမှာ းရောက်နေသူကို

လမ်းမှန်ပို့ပေးတဲ့သူဟာ
အမြင့်မြတ်ဆုံးနဲ့ တန်ဖိုးအကြီးဆုံးသူပဲ။
အဲဒါ ဆရာတွေ ပေါ့။

မိဘက မျက်လုံးတစ်လုံးကိုသာ ဖွင့်ပေးနိုင်တယ်
ကျန်မျက်လုံးတစ်ဖက်ကိုတော့
ဆရာတွေ က ဖွင့်ပေးတာလေ။

အမှာ းကို ဆင်ခြင်၊
အမှန်ကို ပြင်။
ငါ လုပ်လျှင် ငါ ဖြစ်၊
မဆုတ်မနစ်ကြိုး စား
အောင်မြင်မှု က မင်းအနား။

ဘဝဆိုတာ
ချောတိုင် တက်ရသလိုပဲ။
တက်လိုက် ကျလိုက် ကြိုး စားလိုက်နဲ့။
ရွဲရှိပြီး စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာတဲ့သူက
အောင်မြင်မှု ရသွားတာပဲ။

မဟုတ်မခံ ခွန်းတုံ့ပြန်က
မုန်သော် လည်းရှုံး အများ မုန်း၏ ။

တိုးတက်ဖို့ဆိုရင်
မခံချင်စိတ်ကလေးတော့ မွေးရမယ်။

ငါ့ထံမှာ . . .
ငါမရှိမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်။

ဘယ်အယူဝါဒကိုပဲ ယူယူ
စိတ်ကောင်းရှိဖို့ လိုတယ်။

အရှိန်အဝါမဲ့တာထက်
အလိမ္မာမဲ့တာက
သာပြီးခက်တယ်။

ရိုးသားမှု မရှိရင် စစ်မှန်တဲ့တိုးတက်မှု မရှိနိုင်ဘူး။
ရိုးသားမှု မရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိနိုင်ဘူး။

ရိုးသားမှု မရှိရင် ဘာမျှော်လင့်ချက်မှ မရှိနိုင်ဘူး။
ရိုးသားမှု မရှိရင် ဘာမှ မရှိနိုင်ဘူး။

ခဏတာနေလိုက်ရတဲ့
ဘဝအချိန်တိုလေးအတွင်းမှာ
လေထဲ အိမ်ဆောက်၊ ရေပေါ်မှာ အရုပ်ရေး
ရေနက်ထဲ ငါးဖမ်း၊ ပင်လယ်ထဲ ရေကူး
အကျိုးထူးမရှိတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်မနေပါနဲ့။

မယဉ်ကျေးက အများ မုန်း။
အထင်သေးက အမှားဆုံး။

ဘဝကို ပြုပြင်တာက ပညာ။
ပညာကို လှည့်စားတာက စိတ်။
စိတ်ကို ဆွဲဆောင်တာက အပေါင်းအသင်း။
ဒါကြောင့် . . .
အပေါင်းအသင်းဟာ ဘဝမှာ အရေး ကြီးဆုံးပဲ။

ခံပြင်းစိတ်သည်
အသုံးချတတ်ရင်

အောင်မြင်မှု ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါပဲ
သူငယ်ချင်း။

သည်းခံခြင်းဆိုတာ
ပျော့ညံ့ခြင်းမဟုတ်
အားသာချက်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

သည်းမခံနိုင်တဲ့အထိ သည်းခံတဲ့အခါ
သည်းခံခြင်းအကျိုး ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

နေတတ်ရင် ကျေနပ်စရာဆိုတာ
ဒုက္ခတွေ စုပုံထားတဲ့ည
တို့များ ရဲ့ နေရာလေးပဲ မဟုတ်လား။

ကြုံသမျှလွဲ၊ ကံကမ္ဘဲ၊ ရှုံးပွဲတွေ လည်း အလီလီ။
အလံမလဲ၊ အံကိုခဲ၊ နိုင်ပွဲတစ်နေ့ တွေ ့လိမ့်မည် ။

အဆိုးမြင်တဲ့စိတ်

မနာလိုစိတ်
သံသယစိတ်တွေ ဟာ
လူ တစ်ယောက် အိမ်ထောင်စုတစ်စု
အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့
ပျော်ရွှင်မှု တွေ ကို ဖျက်ဆီးနိုင်တဲ့ စိတ်တွေ ပဲ။

'စိတ်' လှရင် လူလှ။
'စိတ်' ဆိုးရင် လူဆိုး။
'စိတ်' ကောက်ရင် လူကောက်။
'စိတ်' ပုပ်ရင် လူယုတ်။
'စိတ်' ကျရင် လူကျ။
'စိတ်' သာ အဓိက။

သူငယ်ချင်း...
ယုံကြည်ထားစမ်း
ရေခိုးရေငွေ့ကလည်း
ပင်လယ်ကို ပစ်ပေါက်စိုက်ပျိုးနိုင်တယ်ဆိုတာ။

ဘဝဆိုတာ...
ငယ်ငယ်တုန်းက 'လက်မြင်း' စီးသလိုမျိုး
မင်းကိုယ်တိုင်မောင်း၊

မင်းကိုယ်တိုင်အော်၊
မင်းကိုယ်တိုင်ပြေးပြီး ဆော့ခဲ့သလို...
မင်းကိုယ်တိုင် ကြိုး စား၊
မင်းကိုယ်တိုင် ရိုးသား၊
မင်းကိုယ်တိုင် ဖန်တီးရတယ်ဆိုတာ
မမေ့နဲ့။

အမှန် အမှား မသိဘဲ
လူချမ်းသာ တစ်ယောက် ဖြစ်နေတာထက်
အမှန် အမှား ခွဲခြားတတ်တဲ့လူ တစ်ယောက်
ဖြစ်ရတာ မှ
လူ ဖြစ်ကျိုးနပ်ပါသေးတယ်။

သူများ ရဲ့ ကောင်းတဲ့အရည်အချင်းကို
အသိအမှတ်မပြုတဲ့သူဟာ
သူကိုယ်တိုင်လည်း
ကောင်းတဲ့အရည်အချင်း မရှိလို့ပါပဲ။

အရှုံးလို့ ထင်ထားတာတွေ က
တကယ်တော့ အောင်မြင်မှု ဆီကို ဦးတည်တဲ့
လမ်းကြောင်းပေါ်က တံခါးတစ်ချပ် ဖြစ်တယ်။

ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတဲ့လူ တစ်ယောက် ကို
အခွင့်အလမ်းက မျက်နှာသာပေးတယ်။

ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ရဲ့
အဟန့်အတားဟာ
လွတ်လပ်မှု ကို ပိတ်ပင်ခြင်းပဲ။

အမှန်တရားအတွက်ဆို
တစ်ယောက် တည်း ကျန်နေရင်တောင်
အရှုံးမပေးပါနဲ့။

ခေါင်းကြီးကိုမော့ ရင်ကြီးကိုကော့ပြီး
လက်သီးဆုပ်ထားတဲ့သူတိုင်း
ရဲစွမ်းသတ္တိရှိတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့။
တကယ်တော့. . .
သူတို့တွေ ဟာ
ကြောက်တတ်လွန်းလို့
ဟန်ဆောင်ထားကြရတာ ပါ။

အမှားကြီးတစ်ခုကို
အကြာကြီး လက်ခံထားမိရင်
အမှန်လို့ ထင်သွားတတ်တယ်။
ဒါကြောင့် အမှားတွေ့ရင် ချက်ချင်း ပြင်ပါ။

လောကကြီးက လှေပေးပေမယ့်
လှော်တက် ပေးချင်မှပေးမှာ နော်။
မင်းလက်တွေ ဘာလုပ်ဖို့ထားတာလဲ။
လှေလှော်တတ်ပြီး ရေကြောက်ရင်တော့
အလကားပဲပေါ့။

အမှန်းနဲ့ ရက်စက်တတ်သူကို
အပြုံး လက်နက်နဲ့ ရင်ဆိုင်လိုက်စမ်းပါ။

လေနအေးလေးကို ခံစားဖို့အတွက်
ကြံ့ကြံ့ခံပြီး မုန်တိုင်းကို ဖြတ်ကျော်သွားမှ ရမယ်။

ပိုက်ဆံဆိုတာ လူ့သိက္ခာလောက် တန်ဖိုးမရှိပါ။

ကြားနာလျှင် 'ပညာ' ရ၏ ။
စကားဖွာလျှင် 'နောင်တ' ရ၏ ။

နာရီလက်တံလေးတွေ ကိုကြည့်။
စက်ချွတ်ယွင်းလို့ပဲ ဖြစ် ဖြစ်
ဓာတ်ခဲ အားကုန်လို့လဲ ဖြစ် ဖြစ်
ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မသွားဘူး။
ဒီလိုပဲ. . .
အခက်အခဲနဲ့ ကြုံတွေ့ တဲ့အခါ
ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မသွားတဲ့
နာရီလက်တံလေးတွေ ကို သတိရပါ။

ရေဟာ အမြင့်က အနိမ့်စီးတယ်။
ဒါပေမဲ့
လူက အနိမ့်မှ အမြင့်တက်ရမယ်။
ဘဝကို ရေစုန် မမျှောရဘူး။
လူဟာ. . . ရေမဟုတ်ဘူး။

ဘဝဆိုသည်မှာ

ကံဇာတ်ခုံကြီးတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် ချို့ယွင်းလျှင် အစားထိုး၍ ရသည်။
ကံဇာတ်ခုံကြီးတစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု မရှိခြင်းသည်
သတ္တိကြောင်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။

'စိတ်ကူးယဉ်' ဖို့ မလိုဘူး။
'စိတ်ကူးကောင်း' ရှိဖို့ပဲ လိုတယ်။

အောင်မြင်ခြင်းကို 'ချွေး' ဖြင့် ရင်းရ၏ ။

မင်းလိုချင်တာကို ဘယ်သူမှ လုပ်မပေးနိုင်ဘူး။
မင်းကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီးယူလို့ရတယ်။

မိဘဆိုတာ ပန်းပျိုးသည့်လက်

ဆရာဆိုတာ ပန်းပိုးသတ်သည့်လတ်
ချစ်သူဆိုတာ ပန်းခူးသည့်လက်။

မင်းမိဘရဲ့ မျက်ရည်တစ်စက်ကို
မင်းချစ်သူရဲ့ တစ်ခဏအပြုံး နဲ့
လဲလှယ်ဖို့ မကြိုး စားနဲ့။

မွေးနေ့. . . မွေးနေ့. . . မွေးနေ့တဲ့
အပျော်ကြူး မနေနဲ့
ကိုယ့်ကို မွေးခဲ့တဲ့ မိခင်ကိုရော
ကန်တော့ပြီးပြီလား။

ကလေး တစ်ယောက် ရဲ့ ဘဝမှာ
ဖခင်က လမ်းပြကြယ်။
မိခင်က မီးအိမ်ရှင်။
ဆရာက ဖယောင်းတိုင်ပဲ။

ငွေဖြုန်းရင် ဥစ္စာဆုံးရှုံးမယ်။
လေဖြုန်းရင် သိက္ခာဆုံးရှုံးမယ်။
အချိန်ဖြုန်းရင်တော့ အရာရာဆုံးရှုံးပြီးပေါ့။

ပျင်းရိခြင်းသည်
အသက်ရှင်နေသူ တစ်ယောက် အား
သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးယူတဲ့ 'နေရာ' ဟာ
ခေတ္တယာယီပါပဲ။
အများ က သတ်မှတ်ထားတဲ့ 'နေရာ' သာ
ထာဝရ တည်တံ့တယ်။

အဖိုးအတန်ဆုံးအရာသည် အချိန်။
ဂုဏ်အရှိဆုံးအရာသည် အလုပ်။
အစားထိုးမရသော အရာသည် မိဘ။
ချမ်းသာရန်အကြောင်းရင်းသည် စည်းကမ်း။
ချေဖျက်၍ မရသော အရာသည် ပညာ။

ဘဝဆိုတာ
စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက် မဟုတ်ဘူး
လက်တွေ့ကျတဲ့ တိုက်ပွဲတစ်ခုပါ။

လမ်းသစ်ထွင်ရင် ဆူးနင်းမိမှာ ပဲ။
ဆူးကြောက်ပြီး ဒူးထောက်မိရင်
မူးနောက်ပြီး လဲသွားလိမ့်မယ်။

မြစ်ဟာ ကွေ့ကောက်စွာ စီးဆင်းသလို
ဘဝမှာ လည်း အကွေ့အကောက်ဆိုတာ ရှိမြဲပါ။
စိတ်မပျက်ဘဲ အားတင်းကြိုး စားလိုက်ပါ။

လိပ်ပြာလုံလုံ၊
သိက္ခာလုံခြုံတဲ့ အခြေအနေမှ
ရဲရင့်တဲ့စိတ် ရဲဝံ့တဲ့သတ္တိဆိုတာ
ဖြစ်နိုင်တာပါ။
သတ္တိဘယ်လောက်ကောင်းသလဲဆိုတာ...
မင်း ဘယ်လောက်ထိ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လိပ်ပြာသန့်သလဲလို့
မေးလိုက်တာပဲ။

တွေ့ကြ ကြုံကြ ခွဲခွာကြနှင့် ။
ရယ်ကြ ပြုံး ကြ ငိုကြွေးကြနှင့် ။
ကြည်နူးရွှင်ပျ လွမ်းဆွေးကြနှင့် ။

ဘဝလူ့ဘုံ တို့ ဖြစ်ပုံက
တကယ့်ပုံပြင်လေးပါပဲ။

မိုးကို မျှော်ကြည့်ပါ
ဒါပေမဲ့ ခြေထောက်နဲ့ မြေကြီး မလွတ်ပါစေနဲ့။

ပစ္စည်းတိုင်းရဲ့ တန်ဖိုးကို
အသုံးဝင်မှု က ဖော်ပြတယ်။
လူတိုင်းရဲ့ တန်ဖိုးကိုတော့
ကိုယ်ကျင့်တရားက ဖော်ပြနေတယ်။

အလွယ်နှင့် ရသော အောင်မြင်ခြင်းမှာ
နက်ရှိုင်းသော ကျေနပ်မှု မတွေ့ရတတ်ပါ။

စည်းကမ်းဆိုတာ
ချုပ်နှောင်ဖို့မဟုတ်ဘူး လုပ်ဆောင်ဖို့။

သန့်ရှင်းတဲ့နား အကြားများ ၏ ။

ကြည်လင်တဲ့မျက်စိ အမြင်များ ၏ ။
စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ဟာလည်း အသိများ ၏ ။

လောကကြီးကို
တိုးတက်စေချင်တယ်၊
ကောင်းစားစေချင်တယ်ဆိုရင်
ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်၊ သူများ အလုပ် မရှုပ်နဲ့။
အပြန်အလှန်လေးစား အပြန်အလှန်တန်ဖိုးထား။

ပြိုင်ဘက်များ အား အထင်မသေးခြင်းသည်
ပြိုင်ပွဲအတွက် သက်လုံ ပိုကောင်းစေသည်။

လူဆိုတာ
ရည်မှန်းချက်တွေ မျှော်လင့်ချက်တွေ ထဲက
ရုန်းထွက်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။
အမှား ထဲက ရုန်းထွက်ဖို့ပါ။

ဒုက္ခသည် ခံစားနေရန် မဟုတ်။
ကျော်လွှားဖို့၊ ဖြေရှင်းဖို့၊ ရင်ဆိုင်ဖို့။

ငွေချမ်းသာတာဟာ
ပြည့်စုံအောင်မြင်မှု အစစ်မဟုတ်ဘူး။
လူတွေ ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှု ကို ဖန်တီးပေးနိုင်တဲ့သူကသာ
ပြည့်စုံအောင်မြင်မှု အစစ်ရရှိသူ ဖြစ်တယ်။

အောင်မြင်သော လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့
မကြိုး စားပါနဲ့။
တန်ဖိုးရှိ (အသုံးဝင်) သော လူ တစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့
ကြိုး စားပါ။

အလုပ်ပြုတ်သွားရင် အလုပ်အစား ပြန်ရနိုင်တယ်။
ငွေဆုံးရှုံးသွားရင် ငွေအစား ပြန်ရနိုင်တယ်။
မိဘဆုံးရှုံးသွားရင် မိဘအစား ပြန်မရနိုင်။
ဒါကြောင့် မိဘအသက်ရှိတုန်း ပြုစုပေးပါ။

မေ့တယ်ဆိုတာ မလေးစားလို့
ကြောက်တယ်ဆိုတာ မခိုင်လုံလို့။

စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှု ကို လိုချင်ရင်
သူတစ်ပါး ပျော်ရွှင်မှု ကို
အလေးထား ဆောင်ရွက်ပါ။

ဆင်းရဲသားတစ်ဦးအတွက်
အရည်အချင်းသည်သာ ဓနဥစ္စာ ဖြစ်သည်။

အချစ်ဆိုတာ
နူးညံ့စွာ ရင်ခုန်၊ ထူးဆန်းစွာ ခံစား။
ဆန်းပြားတဲ့ အကြည့်လေးတွေ နဲ့. . . ။
အမူအရာပျက်ယွင်း၊ လူတကာကို ရှက်ရင်း
တိုးတိုးလေး ရယ်လို့ရယ်၊
တိတ်တိတ်ကလေး ပြုံး လို့ပြုံး ၊
လက်ဖျားတွေ အေးစက်၊
အချိန်တိုင်း အတွေ းဂယက်မှာ
သူ့ကိုသာ စွဲလမ်းနေတာ
အဲဒါ အချစ်တဲ့လားကွယ်။

Acid နဲ့တွေ ့ရင် နီပြီး
Base နဲ့တွေ ့ရင် ပြာတတ်တဲ့
Litmus စက္ကူလို

အချစ်နဲ့တွေ့ ရင် ချွဲပြီး
အသစ်နဲ့တွေ့ ရင် တွဲ တတ်တဲ့
ဓာတုဗေဒအချစ်မျိုးကို ကြောက်တယ်။

        အသီးသီးတဲ့အပင်ဟာ ခဲပစ်ခံရတယ်။
အလုပ်လုပ်တဲ့သူဟာ ဝေဖန်ခံရတယ်။
ဒါကြောင့်
တစ်စု တစ်ယောက် က ကိုယ့်ကို ဝေဖန်ပြီဆိုရင်
ကိုယ် အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ်ဆိုတာ
အသိအမှတ်ပြုတာပဲ။

        ‘ဘဝ’ ဆိုတဲ့ ထမင်းခွက်ထဲမှာ
‘ပညာ’ ဆိုတဲ့ ဆားတစ်ပွင့်ပါမှ အရသာရှိမယ်။

        ပညာရှိရင် စိတ်ရှင်းတယ်၊
သမာဓိရှိရင် စိတ်ကြည်တယ်၊
သတိရှိရင် စိတ်အေးတယ်။

        သော ကနဲ့ အမုန်း အခါးတွေ ကို
လောကရဲ့ အပြုံး တံခါးမှာ ထားခဲ့ပါ။

သတ္တိရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်တဲ့အချက် ကတော့
ရှုံးနိမ့်မှု ကို စိတ်ဓာတ်မကျဘဲ တော့ခံနိုင်ခြင်းပါပဲ။

‘အက်ဆစ်အပြင်း’ ဟာ
ဓာတ်ငွေ့ထုတ်ဖော်ပုံအတွက်
အသုံးဝင်တယ်၊
‘လူအပျင်း’ ကတော့
လူ့လောကအတွက်
အသုံးမဝင်ပါ။

စွန့်ပစ်သင့်သော အရာကို စွန့်ပစ်ခြင်းအတွက်
နှမြောနေရ မသင့်ပါ။

အပြတ်သားဆုံးသော ဆုံးဖြတ်ချက်သည်
ရဲရင့်မှု ၏ နိဒါန်း ဖြစ်သည်။

လူတွေ ဟာ

ကိုယ်ထက်မြင့်တဲ့လူကို မေးငေါ့ကြတယ်။
ကိုယ့်အောက်ကလူကိုတော့ နှာခေါင်းရှုံ့ကြတယ်။
ကိုယ့်ဘေးကလူကိုတော့ မျက်စောင်းထိုးကြတယ်။
ဩော်. . . လူတွေ လူတွေ ။

‘ကံ’ ပါပဲလို့ ‘လူမိုက်’ က ပြောတယ်။
‘အလုပ်’ ပါပဲလို့ ‘ပညာရှိ’ က ပြောတယ်။
ရန်းကန်လှုပ်ရှားနေခြင်းဟာ ပျော်ရွှင်မှု တစ်မျိုးပဲ။

‘ရှင်သန်ခြင်း’ ဆိုတာ
လွတ်လပ်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပာယ်ရရင်
လွတ်လပ်မှု မရှိတာဟာ သေဆုံးခြင်းပဲပေါ့။

ကြောက်ခြင်းသည် ရှိသေလေးစားခြင်း မဟုတ်ပါ။
အကြောက်သည် အဆိုးသို့ ရှေးရှုသည်။
ရှိသေလေးစားခြင်းသည် အကျိုးသို့ ရှေးရှုသည်။

တစ်လောကလုံးကို ထွန်းလင်းပေးတဲ့
‘နေမင်းကြီး’ မ ဖြစ်ရင် နေပါစေ။
လမ်းပျောက်သူတွေ ကို လမ်းပြပေးတဲ့

'လရောင် လေး' ဖြစ်ရင် ကျေနပ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှု လောကားသို့ သတိနှင့် တတ်ပါ။
ကျော်လည်း မတတ်ပါနဲ့၊
ဆောင့်ဆောင့်လည်း မတတ်ပါနဲ့။
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ဂရုစိုက်၊
လောကားကိုလည်း ဂရုစိုက်။

နံပါတ်တစ် ဖြစ်ဖို့ မခက်ပါဘူး။
ဒါပေမဲ့
အဲ့ဒီနံပါတ်တစ်မှာ ရပ်နေဖို့က ပိုခက်တယ်။

ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ လူ တစ်ယောက် ဟာ
စကားပြောရာမှာ နှိမ့်ချလေ့ရှိပြီး
အလုပ်လုပ်ရာမှာ တော့ သာလွန်ပါတယ်

သွားမှ ရောက်။
တက်မှ မြင့်။
စားမှ ဝ။
လုံ့လ ဝီရိယနဲ့လုပ်မှ လိုချင်တာရ။