Donated By

Dr Aung Kyaw Win & Dr Thet Thet Khine

Daughter - Thet Yadana Kyaw Win @ Grace Gloria Wan

Victorious Gems Pte. Ltd.

6 Eu Tong Sen Street,

#02-53/68 Central

At Clarke Quay MRT

Singapore 059817

အသိပေးစကားစု

(၁)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

မိတ်ဆိုးနေတဲ့ ဘဝ
ကောင်းတဲ့မိတ်နဲ့
လဲ လိုက်ပါ။
ရှုပ်နေရင် ရှင်းတဲ့ မိတ်၊
ပူနေရင် အေးတဲ့ မိတ်၊
နောက်နေရင် ကြည်တဲ့ မိတ်နဲ့
ချက်ချင်း လဲလိုက်ပါ။

ကောင်းတာကို
လုပ်ဖို့ လွယ်ရင်
ကောင်းတဲ့ လူ၊
မကောင်းတာကို
လုပ်ဖို့
လွယ်တယ်ဆိုရင်
?။

သူများ

ပေးစာ ကျွေးစာ

တစ်ထောင်ဖိုး

စားရတာထက်

ကိုယ့်လုပ်စာ

တစ်ကျပ်ဖိုးက

ပိုပြီးမြိန်တယ်။

လေးစားထိုက်တဲ့သူရဲ့

စကားကိုမှ

နားထောင်ကြတာ။

ကိုယ့်စကား

နားထောင်စေချင်ရင်

လေးစားထိုက်အောင်

နေပေါ့။

ဝမ်းသာစရာတွေလည်း

ကြုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဝမ်းနည်းစရာတွေလည်း ဆုံခဲ့ဖူးပါပြီ။

ဘာမျှ

မယ်မယ်ရရ မရှိခဲ့ပါဘူး၊

အသိဉာဏ်တိုးပြီး

လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်ဆိုလို့

တော်သေးတာပေါ့။

"၉ အတော်ဆုံး" လို့

ထင်နေရင်

"အဖျင်းဆုံး"

အဆင့်ကို

ရောက်သွားပြီ။

တခြားပစ္စည်းတွေကို ရောင်းလိုက်ရင်

အရှုံး မဟုတ်ရင်

အမြတ် ရသေးတယ်၊

မိတ်ချစ်သားမှုကို ရောင်းစားရင်

အရှုံးနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရမယ်။

မိတ်ချစ်သားမှုကို ဘာနဲ့မှ

ရောင်းမစားပါနဲ့။

ကောင်းတဲ့ အလုပ်ဟာ

နောက်ကျတယ် ဆိုတာ

မရှိပါဘူး၊

လုပ်ငန်း

မစ ရသေးတာပဲရှိတယ်။

စေတနာကောင်းနဲ့
ပြည့်ပြည့်စုံစုံ
ကျွေးလိုက်ရလို့
ဝအားသာတယ် ဆိုရင်
သူ စားနိုင်သလောက်
စား တာကိုလည်း
ကျေနပ်နိုင်ပါစေ။

"မများသော ရှေ့နေ
မသေသော ဆေးသမား" တဲ့
ဒီဖြေဆေးဟာ
ဆေးယဉ် သွားရင်
ရောဂါကျွအားတတ်တယ်၊
မများတာ
အကောင်းဆုံးပဲ။

အမြင့် ရောက်မှ
အမြင်ကျယ်တာထက်
အမြင်ကျယ်လို့
အမြင့်ရောက်တာက
ပိုကောင်းတယ်။

“ဘေး” ကို
ကြည့်လွန်းအားကြီးရင်
“ဘေး” တွေ့တတ်တယ်။

ဖြစ်ချင်တာကို

ဦးစားပေးခဲ့လွန်းလို့

ဖြစ်နိုင်တာတွေပါ

ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီ။

ဖြစ်နိုင်တာကိုသာ

ဦးစားပေးရင်

ဖြစ်ချင်တာတွေပါ

အားလုံး ဖြစ်လာမယ်။

လုပ်သင့်တာကို

မလုပ်မိရင်

မလုပ်သင့်တာတွေ

လုပ်မိနေတတ်တယ်။

တစ်ခါမှားမိရင်ပဲ
ပေးဆပ်ရတဲ့ အကြွေးက
တိုး ရင်း ပေါင်း
များလှပါတယ်။
ပေးဆပ်လို့ မရနိုင်တဲ့
အမှားမျိုးကတော့
အဆိုးဆုံးပဲ။

အထွဋ်အထိပ်ကို
ရောက်သွားသူတိုင်း
အခက်အခဲတွေကို
ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာချည်းပါပဲ။

မြင်တဲ့ အတိုင်း
အမှန် ဖြစ်မှ
အမှန် အတိုင်း
မြင်တယ် ပေါ်တယ်။
မြင်တဲ့ အတိုင်း
မှန် မမှန်
ကြားတဲ့ အတိုင်း
မှန် မမှန်
ဆန်းစစ်ရမယ်။

အရာရာကို
အောင်မြင်နိုင်ဖို့
မိမိရဲ့
အရာရောက်မှုကို
မြှင့်တင်ပေးရမယ်။

အဟုတ်ပါလားလို့
ထင်ထားသမျှတွေဟာ
လွဲနေတတ်သလို
မဟုတ်ဘူးလို့
မြင်သမျှတွေကလည်း
မှန်နေတတ်ပြန်တယ်။

ကိုယ့်စကားကို
သူ နားထောင်စေချင်ရင်
သူ့ စကားကို
အရင် သေသေချာချာ
နားထောင်ပေးလိုက်ပါဦး။

"အရေးအကြီးဆုံး
ဆိုတာတွေဟာ
ဘာမှ မဟုတ်တာပါလား" လို့
နားလည်ပြီးတော့
"ဘာမှမဟုတ်တာတဲ့သဘော" ကို
သိဖို့က
အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေသာ
ရှေ့တန်းတင်ရင်
ကိုယ့်အတွက်
အဆင်ပြေသလို
ထင်ရပေမယ့်
အများနဲ့တော့
အဆင်ပြေဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ကလေးများရင်
တစ်ပြုံး၊
လူကြီးများရင်
တစ်သယ်၊
ဘယ်အိမ်များမှ
မကောင်းဘူး၊
တစ်သယ်ကြ
ပိုဆိုးတယ်။

မေတ္တာ
ပိုနေရုံနဲ့
မဖြစ်သေးဘူး၊
မေတ္တာဓာတ်တွေ
ရှိနေဖို့က
အရင် လိုအပ်တယ်။

"ဖြစ်လည်း ဖြစ်ချင်တယ်၊
ဖြစ်လည်း ဖြစ်သင့်တယ်"
ဆိုရင်တော့မှ
ဖြစ်နိုင်တာကို
ရွေးပြီး လုပ်ပါ။

ဖြစ်ချင်တိုင်း
မိဂ္ဂန်ရင်
ဆောင်မြင့်ဖို့ မလွယ်ဘူး၊
ဖြစ်နိုင်တာကို
ကြိုးစားမှ
အမိဂ္ဂန် ဆောင်မယ်။

ကောင်းတာကို

နားလည်သဘောက် လုပ်ဓားပါ၊

အလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့

နားလည်လာလိမ့်မယ်၊

သိသဘောက် ကျင့်

ကျင့်သဘောက်

သိလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က ကြိုက်လို့

ကောင်းတာ ထက်

ကောင်းတာမို့လို့

ကြိုက်တယ် ဆိုရင်

အကောင်းဆုံးကို

ရနိုင်တော့ပေါ့။

အမှန်တရားက
နဂို ရှိပြီးသားပါ။
ဖန်တီးလို့ မရပါဘူး၊
ဖန်တီးထားတဲ့
အမှန်တရား ဆိုတာလည်း
ဘယ်တော့မှ မတည်မြဲသလို
မှန်လည်း မမှန်နိုင်ပါဘူး။

ကော်ပတ်ရုပ်ကို
လူ အစစ်ထင်ပြီး
ပျော်တတ်တဲ့ ကလေး။
ကလေးတွေကို
ကော်ပတ်ရုပ် အစစ်ထင်ပြီး
ပျော်တတ်တဲ့ လူကြီး။
ကစားချင်သလို ကစား
ထားချင်သလို ထားလို့ရပေမယ့်
ကော်ပတ်ရုပ်ဟာ
ကော်ပတ်ရုပ်ပါပဲ။

ယုံကြည်မှုသက်သက်နဲ့
မျက်စိမှိတ်ပြီး
“အားကိုးရှာ” တတ်သလို
အသိဉာဏ်နဲ့
တစ်ဖက်သတ်ချိန်ထိုးပြီးလည်း
ရှာတတ်ကြတယ်၊
ယုံကြည်မှုနဲ့ အသိဉာဏ်
ညီမျှမှ
အားကိုးရာ အစစ်
တွေ့မယ်။

လူမှုရေးဆိုတဲ့ ကြိုးနဲ့
လူ့ဘောင်ကို ဝိုင်းချည်ထားတယ်။
လူကို မမှုရင်
လူ့ဘောင်ရဲ့ဘေးရောက်မယ်၊
လူကို မှုနေရင်လည်း
ဒီအသိုင်းအဝိုင်းက
မလွတ်နိုင်တော့ဘူး။

ဂရ မစိုက်လို့
လူကို မမှုတဲ့
လူမှုရေး။
ဂရစိုက်ပြီး
လူကို မှုတဲ့
လူမှုရေး။
ဂရစိုက်ပြီး
လူကို မမှုတဲ့
လူမှုရေး လို့
သုံးမျိုး ရှိတယ်။

အခက်အခဲဆိုတာ
ဉာဏ်နည့်သူအတွက်
ဘဝ တစ်ခုလုံး
ကျိုးပျက်သွားတတ်ပေမယ့်
အသိဉာဏ်ရှိသူအတွက်
ဘဝကြီး တစ်ခုလုံး
တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။

အလုပ် လုပ်သူက
အပြော မသန်၊
အပြောသန်သူက
အလုပ် မလုပ်၊
ပြောသလောက်
လုပ်ပြီး
လုပ်သလောက် ပြော၊
အပြောနည်းပြီး
အလုပ် လုပ်တာ
အကောင်းဆုံးပဲ။

လုံးလရှိသူက လက်ရုံးအားကိုး၊
ကြင်နာတတ်သူက
နှလုံးသားနဲ့ စဉ်းစား၊
စည်းကမ်းရှိသူက
ကိုယ်ကျင့်တရား လက်ကိုင်ထား၊
အသိဉာဏ်ရှိသူ
ဦးနှောက်နဲ့ ဆုံးဖြတ်၊
မြင့်မြတ်သူက
အမှန်တရားပေါ် ရပ်တည်။

အကြိုက်ချင်း
မတူကြပါဘူး၊
ကောင်းတာကို ကြိုက်ရင်
ကောင်းကြောင်းတော့
ပြောပေးလိုက်ပါ၊
ကြိုက်အောင်တော့
အတင်း မတိုက်တွန်းပါနဲ့။

"အစစ်" မဟုတ်သေးရင်
"အတု" လိုက်ရင်းနဲ့
တူပြီး အစစ်ဖြစ်သွားတယ်၊
ကောင်းတာကို အတု လိုက်ရင်
ကောင်းတာ ဖြစ်တယ်၊
ဒီလို နားလည်ရင်
မကောင်းတာကို အတု မလိုက်နဲ့၊

လုပ်ကိုင်ချင်စိတ်ရယ်
ကျွမ်းကျင်မှုရယ်
ရှိပြီး
လုပ်ကိုင်နေကျဆိုရင်
ဘယ်အလုပ်မဆို
လွယ်ကူသွားပါပြီ။

ဆုံးဖြတ်ရဲသူကို စွတ်တရွတ်ဆန်တယ်၊
ချင့်ချိန်တတ်သူကို
သူရဲ ဘောကြောင်တယ်၊
ရက်ရောသူကို လက်ဖွာတယ်၊
စည်းကမ်းနဲ့ပေးသူကို ကပ်စေးနည်းတယ်၊
ဦးဆောင်နိုင်သူကို နေရာယူတယ်၊
ကျွမ်းကျင်သူကို လည်လွန်းတယ်လို့
အထင်မလွဲပါနဲ့။

ဪ

မကောင်းလိုက်တာက

လောက၊

အမြဲတမ်း

ကောင်းနေတာက

အသိဉာဏ်။

ပြဿနာဆိုတာ

လောကရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုပါ။

ကိုယ်နဲ့ သိပ်မဆိုင်ရင်

ပြဿနာက သေးတယ်၊

များများ ဆိုင်ရင်

ပြဿနာက ကြီးလာပြီ။

လုံးဝ မဆိုင်ရင်တော့

ပြဿနာ မရှိတော့ပါဘူး။

အမြဲတမ်း
သူ့ကိစ္စနဲ့ သူ
ရှုပ်နေတာပါ လို့
နားလည်ရင်
ကိုယ့် အရှုပ်
ထပ် မပေးလိုက်ပါနဲ့။

လွတ်လပ်စွာ
တွေးခေါ်ယူဆခွင့်
ရှိပေမယ့်၊
အမှားကို အမှန်
အမှန်ကို အမှားလို့
လိမ်ညာ ပြောလို့
မရပါဘူး။

[၂၃]

ဆရာသမားလား ?

သူငယ်ချင်းလား ?

အချော့ခံလား ?

ကိုယ့်စိတ်ကို

ကိုယ်ကြည့်၊

ဆရာ ဖြစ်အောင်ကြိုးစား

အနည်းဆုံး

သူငယ်ချင်းတော့ ဖြစ်နေရမယ်။

"စေတနာသည်

လှတိုင်းနှင့် မတန်"

သည် မဟုတ်။

လှတိုင်းနှင့် တန်တဲ့

စေတနာမျိုး

ထားနိုင်ဖို့သာ

လိုအပ်ပါတယ်။

အသိပေးစကားစု

(၂)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဩကိန္ဒ

တစ်ဖက်သတ်
ဆိုတာ
တစ်ဖက်ကို "သတ်" တာပါ။
ဒါပေမယ့်
နှစ်ဖက်စလုံး
သေသွားပြီး
ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာမယ်။

ပေးနိုင်သူထံက
တောင်း၊
လက်ခံမယ့်သူကို
ပေး၊
ဒါမှ
အဆင်ပြေမယ်။

သစ်ပင်တိုင်းမှာ
အလှတစ်မျိုးစီ
ရှိကြပါတယ်။
လူတိုင်းရဲ့
တစ်မျိုးစီအလှကို
မြင်တတ်ရင်
ဘယ်လောက် သာယာလိုက်မလဲလို့။

ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ အကြောင်းပြချက်
ရှာနေတတ်တယ်၊
သည်းခံနိုင်ဖို့
မျိုသိပ်မှုကို မွေးယူရတယ်။
နားလည်နိုင်ပြီဆိုရင်
ဆင်ခြေမပါတဲ့ ခွင့်လွှတ်မှု
ပွင့်လင်းတဲ့သည်းခံမှုတွေ
ဖြစ်နေပါပြီ။

မကောင်းတာကို ကြောက်ပြီး

မကောင်းလုပ်သူကို

သနားလိုက်စမ်းပါ၊

မကောင်းတဲ့သူကို

စိတ်ဆိုးလိုက်တာနဲ့

ကိုယ်ပါ

သနားစရာသတ္တဝါစာရင်း

ဝင်သွားပြီ။

ခွေးနှစ်ကောင်

ကိုက်နေရင်

ဝင်ပြီး ဖျင်မလား ?

ဝေးဝေးရှောင်မလား ?

ဝင်ပြီး

ကိုက်မိရင်တော့ ...

အမှိုက်
လှဲပြီးမှ
ရှင်းတာထက်
မရှုပ်ဘဲ
ရှင်းနေတာက
ပိုကောင်းမယ်။

ကိုယ်ပိုင်
အလုပ်
မရှိတဲ့သူဟာ
သူများ အလုပ်
ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။
ကိုယ်ပိုင် အသိဉာဏ်
မရှိတဲ့လူဟာ. . . .

မပြောဘဲ

နားလည်နိုင်တာကို

သွား ပြောလိုက်မှ

အဓိပ္ပာယ်တွေ

တစ်မျိုးဖြစ်ကုန်ရော။

ကြေကွဲမှု

ပျက်စီးမှု

ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ အတူ

ထွက်ပေါ်လာတဲ့

"တောင်းပန်ပါတယ်" ဆိုတဲ့စကားကို

လွယ်လွယ် မသုံးမိအောင်

သတိထားပါ။

[၂၉]

စဉ်းစားနေရင်
မသိသေးလို့၊
သိပြီးရင်လည်း
စဉ်းစားစရာ
မလိုတော့ပါဘူး။

လူကြီး ခလေး၊
ခလေး လူကြီး၊
ခလေး ခလေး၊
လူကြီး လူကြီး၊
လေးချိုးရှိတယ်၊
နေရာထက် အရည်အချင်းက
အမြဲသာနေရမယ်။

အမြဲအနေက

ပေးတဲ့အသိကို

အသုံးချနိုင်တဲ့

အသိဖြစ်အောင်

ကြိုးစားပြောင်းလဲနိုင်ပါစေ။

အရွယ်ချင်း မတူရင်..

နေရာချင်း မတူရင်..

အဖြစ်ချင်း မတူရင်..

အသိချင်း မတူနိုင်ပါဘူး၊

ဒါလေးတော့

နားလည်သင့်တာပေါ့။

မိတ်တွေ ကိုယ်တွေ
ဖြစ်နိုင်တဲ့
ထုံးစံမရှိပေမယ့်
ဖြစ်ချင်တော့
နေကြရမှာပဲ။
အဲဒါမှ
အရည်အချင်း။

မသင့်တော်တဲ့
နေရာကို
ရောက်ခဲ့ရင်တောင်မှ
သင့်တော်တဲ့
အကျင့်တွေ
မဖျောက်ပစ်ပါနဲ့။

မင်းလိုပဲ

သူတို့ပြောတာသာ

အဟုတ်၊

သူတို့လုပ်တာသာ

အမှန်၊

သူတို့ကြံတာသာ

အကောင်း၊ ထင်နေကြတယ်။

ပညာဆိုတာ

ကောင်းပါတယ်။

ပညာရှိချင်တာလား ?

ပညာပြချင်တာလား ?

နည်းနည်းတော့

သတိထားပါဦး။

ယော်တွန်းက

ထမင်းကို

ဝါးပြီး ခွံ့ခဲ့တာ

ကောင်းပေမယ့်

ကြီးလာတဲ့အခါ

အံဖတ်တွေ

ထင်တာတတ်တယ်။

မြင့်မြတ်တဲ့သူတွေဟာ

ပျာယာမခံကြတော့ပါဘူး။

တစ်ချို့က

ပျာယာခံနေရတာကို

ကျေနပ်နေကြတယ်။

အလိုက် မသိတတ်သူ

တစ်ယောက်ကြောင့်

ကိုယ်ပါ

အလိုက်မသိတဲ့သူ

အဖြစ်မခံပါနဲ့။

ကဲ့ရဲ့စရာတွေ့ရင်

ပါးစပ်ကို

တတွတ်တွတ်နဲ့

အမြဲပွင့်တတ်ပေမယ့်

ချီးမွမ်းစရာကြုံရင်

သော့ခတ်ပြီး

အသေပိတ်ထားတတ်တယ်။

မူရင်း

ကောင်းမှ၊

မိတ္တူ

ကောင်းမယ်။

သူများတွေ

ဖတ်ချင်သလို

ဖတ်ကြပါစေ၊

ကိုယ်တိုင်ရေး အတ္ထုပ္ပတ္တိက

ကောင်းဖို့လိုတယ်။

သူတို့ အကြိုက်

လိုက်ပြီး မရေးနဲ့။

သနားစရာကို

သနားတာ

ကောင်းတဲ့အလုပ်ပါ၊

ဟန်ဆောင်တာကို

မသိရင်

လှည့်ဖြစ်သွားပြီ။

“အားလုံးကို

သိပါတယ်” လို့

ပြောပေမယ့်

မဟုတ်တာတွေကို

အဟုတ်လို့

သိနေခဲ့ရင်

အလကားပါပဲ။

ရပြီး...

ဆုံပြီး...

ရှင်းလင်းကြတာက

ရဆုံပြီး

ငြင်းကြတာထက်

အကျိုးကောင်းတွေ

များပါတယ်။

အလုပ်မှာ

မပျော်ရင်

မအောင်မြင်နိုင်ဘူး၊

ပျော်လွန်းရင်လည်း

အလုပ် မဖြစ်တာတွေ

ကြုံရလိမ့်မယ်။

လေကြောင့် ပျံသန်းနိုင်တဲ့ ငှက်ဟာ
လေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
ရေကြောင့် ကူးခပ်နိုင်တဲ့ငါးဟာ
ရေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
ဖေ့၊ အမေ့ကြောင့်
ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး
ဖြစ်နေတဲ့သတ္တဝါတွေဟာလည်း
ဖေ့၊ အမေ့ကို
ရှိမှန်း မသိကြပါဘူး။

သူတစ်ပါး
လဲနေလို့
ထူပေးတာဟာ
ကောင်းတဲ့စိတ်ပါ၊
ကိုယ်
ချော်လဲနေတာကိုလည်း
ရပ်နိုင်အောင်
အရင်အားမွေးပါဦး

ကြိုးစားနေကြတာ

ကောင်းပါတယ်

ဒါပေမယ့်

သူဌေးဖြစ်ဖို့ပဲ

မနေမနား ကြိုးစားကြတယ်

ချမ်းသာအောင်

မလုပ်ကြဘူး။

နင် –

မမှတ်သေးဘူးလား ?

ပုံနှိပ်စာအုပ်
လောကစာအုပ်
စိတ်စာအုပ်
သုံးမျိုးရှိတယ်။
စိတ်ကို
ဖတ်တတ်ဖို့
တစ်ခြားစာအုပ်တွေကို
ဖတ်နေရတယ်။

"ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ
အချစ်ဆုံးပါပဲ။"
ဒီစကားကို
မယုံရင်
တစ်လောကလုံးရဲ့
အလိမ်အညာတွေကို
ခံနေရပြီမှတ်။

အသိပေး
ဆုံးမပေးမည့်သူကို
ရှာသင့်ပေမယ့်
ကိုယ့်စကား
နားထောင်မည့်သူကိုပဲ
ရှာနေကြတယ်။

အပြစ်ကို
ကဲ့ရဲ့တာနဲ့
လူကို
ကဲ့ရဲ့တာ၊
ခွဲခွဲခြားခြား
သိတတ်ကြရင်
ကဲ့ရဲ့မှုကလွတ်မယ်။

"ရောင့်ရဲနိုင်တယ်" ဆိုတာ

အခွင့်အရေးကို

ရသလောက်နဲ့

ကျေနပ်နိုင်တာ။

အလုပ်ကို ရောင့်ရဲနေရင်တော့

"အပျင်းကြီးတယ်" ဆိုတဲ့

ဂုဏ်ပုဒ်ပဲ ရသွားမယ်။

စကားပြောနေရင်း

လူအုပ်ကြားထဲ

ဆူးခက်ကြီးကို

ဆွဲမသွားပါနဲ့၊

ဆွဲလာတာတွေ့ရင်လည်း

လွတ်အောင်

ရှောင်လိုက်ပါ။

လျှာကို
သွားက
ကိုက်မိတတ်တယ်၊
ဒါပေမယ့်
ကိုယ့် လျှာ ကိုတော့
သူများရဲ့ သွား က
လာပြီးမကိုက်ပါဘူး။

တစ်ဆယ် က
ကိုး
ဖြစ်သွားတယ်။
ရှစ် က
ကိုး ဖြစ်လာတယ်။
ကိုးချင်းတူပေမယ့်
မတူတာကို သိလိုက်စမ်းပါ။

မှားနေတာကို
မှားတယ်လို့
ထောက်ပြပေးမယ့်
ဆက်လုပ်နေရင်
မှား တာကို
မှန် တယ်လို့
ခေါင်းငြိမ့်တိုင်း
ဆက်လုပ်နေရင် ပိုဆိုးသွားမယ်။

ဒါကိုပဲ
ကြည့်၊
ဒါကိုပဲ
စဉ်းစား၊
ဒါကိုပဲ
နှစ်သက်
ဒါနဲ့ပဲ
မွေ့လျော်
ပျော်နေရင်၊
ဒါပဲ
ဖြစ်နေမှာပေါ့။

ကိုယ်က
မှန်အောင်နေပြီး
သူများ
မှားနေရင်လည်း
နားလည်နိုင်ရမယ်။

အားနည်းချက်ကို
ကြည့်ပြီး
စိတ်ပျက်တတ်သလို
အားသာချက်ကြောင့်လည်း
အထင်ကြီးတတ်တယ်၊
တစ်ဖက်စွန်းရောက်ရင်
ဘယ်ဟာမှ မကောင်းဘူး။

အသိပေးစကားစု

(၇)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

ကျွေးတာ

အကုန်စား

ကိစ္စမရှိဘူး။

မေတ္တာကိုတော့

အကုန်

မသုံးလိုက်ပါနဲ့ ။ ။

တစ်ခုခုကို ဖိထားရင်

အင်အားတွေလဲ

နိမ့်ကျနေတယ်။

တစ်ခုခုကို ပင့်တင်ထားရင်

အင်အားတွေလဲ

မြင့်ရာဆီကို

တိုးတက်နေတယ်။

ဒေါ်သညာက

ဦးဓရှင်ရဲ့ အလုပ်ကို၊

ဦးဓရှင်က

ဒေါ်သညာရဲ့ အလုပ်ကို၊

ကူညီသလိုလိုနဲ့ ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။

ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်လုပ်နေကြမှ

သဘောမှန်ဖြစ်တယ်။

မကောင်းတာကို

လုပ်မယ့်အစား

မလုပ်ပဲ နေတာက

ကောင်းတယ်။

လောကရဲ့
'ဂုဏ်' ဆိုတာ
မက်မောသူ အတွက်
အားကိုးစရာ ထင်ရပေမယ့်
တကယ့် ကြောက်စရာကြီးပါ။

' ကိုယ်ချင်းစာတယ် ' ဆိုတာ
ကိုယ် လောဘ, ဒေါသကြီးသလို
သူလည်း လောဘကြီး
ဒေါသကြီးမှာပဲလို့
ထင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။
တကယ် ကိုယ်ချင်းစာတတ်ရင် သူများချင်းလည်း
စာနာတတ်လာတယ်။

ကောင်းတယ်ထင်တာတွေ

ရမ်းပြီး မလုပ်ပါနဲ့။

ကောင်းတာ

သေချာသိမှ လုပ်ပါ။

ကောင်းမှန်းသိဖို့

အရင်ကြိုးစားပါဦး။

ငါကသာ

စဉ်းစားနေတာ

သူကတော့

သိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

"အရိပ်လို နေပူကစောင့်" တဲ့

သွားလိုက်စမ်းပါ ..

မြန်မြန် !

အရိပ်ကိုလဲ ရောက်မယ်၊

နေပူလဲ မမိတော့ဘူး။

စောင့်မနေနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်

ကြည့်မိရင် သတိ၊

ကြည့်နိုင်ရင် သမာဓိ၊

ကြည့်တတ်ရင် ပညာ၊

ကြည့်နေရင် ဝီရိယ၊

ခု "ကြည့်" ခုသေချာသိတယ်လို့

ယုံတာက သဒ္ဓါပေါ့။ ချမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်ကြောင့်
ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတာလဲ ရှိတယ်၊
ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်
ကိုယ်ကောင်းတာလဲ ရှိတယ်။
ကိုယ်နဲ့ ပတ်ဝန်းကျင် ႏှစ်ကောင်းတွေ
တစ်လယ်ပတ်သွားကျရင် ပိုကောင်းမှာပေါ့။

ပြောသမျှ စကား
တရား ဖြစ်ပါစေ။
ကိုယ်ကပဲ ပြောပြော
သူများ ပြောတာပဲကြားကြား
တရားဖြစ်ဖို့
စကားတိုင်းက ကူညီနေပါတယ်။

ကြိုက်တာကို ကြည့်ရင်းနဲ့
မကြိုက်တာတွေကို မြင်တတ်တယ်။
မကြိုက်တာကို ကြည့်ရင်းနဲ့
ကြိုက်တာတွေကို
ဖုံးကွယ် ပစ်တတ်တယ်။

ဘာလုပ်ရမှန်း
မသိတဲ့ အချိန်မှာ
ဘာမှ မလုပ်ပဲ
နေလိုက်တာ အကောင်းဆုံးပေါ့၊
သိမှ ဆက်လုပ်။

မျက်စိရွှေနေသူကို
'ကြည့်ရတာ တော်တော်ခက်မှာပဲ' လို့ အထင်နဲ့
တည့်အောင်လုပ်ပေးချင်လို့
မရပါဘူး၊
သူဟာနဲ့သူတော့
'အဆင်ပြေနေတယ်' ဆိုတာ
သိလိုက်စမ်းပါ။

ဝါသနာချင်း ညှိလို့ကတော့
ငြိကြမှာပဲ။
မညှိပဲ သီတာက
ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဒီမြက်ကို

အဟုတ်ထင်တတ်တယ်၊

အဟုတ်ကိုလဲ

ဒီမြက်လို့

စဝေစဝါဖြစ်တတ်တယ်။

မသိတာချင်း အတူတူပါပဲ။

ငယ်စဉ်က ပြုပြင်ပေးရင်

ကောင်းလာတတ်တယ်။

ကြီးလာရင် မလွယ်ဘူး၊

ကိုယ်က ပြင်ပေးချင်လွန်းတော့

အလုံးကို ငတ်တယ်ပဲ

ထင်တော့တာပေါ့။

'ရယူထားနိုင်ရင် အရသာရှိတယ်' တဲ့

ပေးစွန့်လိုက်ရရင်လည်း

အရသာရှိတာပါပဲ။

အရသာချင်းတော့

မတူပါဘူး။

'ငါ' မရှိမှ

သိကြလိမ့်မယ်တဲ့။

အဲဒီ 'ငါ' ကရော

ရေရေရာရာ

ဘာတွေကို သိထားပြီးပြီလဲ?

'ခံ' ရဲ့အခါ

မတန်မလှုပ်

တည်နိုင်တာကို 'ခံတည်' တဲ့

'စံ' ရဲ့ အခါမှာလည်း

မတန်မလှုပ် တည်နိုင်တဲ့

'စံတည်' လည်း ရှိဖို့လိုတယ်။

နှစ်မျိုးစုံမှ 'ခန္တီ' အစစ်

မိတ်မကောင်းရက်နဲ့ စားရင်

စားမကောင်းဘူး။

မပျော်ဘဲ ကိုပ်ရင်

ကိုပ်မပျော်ဘူး။

လွှမ်းမိုးနိုင်သူတွေမှာ
တစ်ခုခုကို လွှမ်းမိုးချင်သူဟာ
ကျန်တာတွေကို
မလွှမ်းမိုးနိုင်လို့။
ဘယ်ဟာမှ မလွှမ်းမိုးနိုင်လို့။
ဘယ်ဟာမှ မလွှမ်းမိုးချင်ရင်
အားလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့အား
ရှိနေပြီမှတ်။

လွတ်မကျစေနဲ့
လွတ်သွားရင်
လိုက်ဖမ်းလို့ မမှီတော့ဘူး။
လိုက်ဖမ်းနေရင်း
ဘယ်ဆင်းရဲမှ
မမှီအောင် ခံစားနေရမယ်

မကောင်းမှန်းသိရင်

တစ်ရက်ကို

ဘယ်နှစ်လိပ် သောက်သလဲ?

ဆိုရာကနေ

တစ်လိပ်ကို

ဘယ်နှစ်ရက်သောက်မလဲ?

နောက်ဆုံး မသောက်ရင် အကောင်းဆုံး။

သူ့အတွက်ပါ ဆိုပြီး

ငါ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါ့အတွက်ပါဆိုပြီး

သူ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါနဲ့သူ မျှရဲ့လား။

'ဦးချို' ရှိသူက 'ဦးချို' အားကိုးတော့

'ဦးချို' ကျိုးတတ်တယ်။

'အစွယ်' ရှိသူက

'အစွယ်' အားကိုးတော့

'အစွယ်' ကျိုးတတ်တယ်။

'အသိ' ရှိသူက 'အသိ' အားကိုးရင်

အသိတိုးတတ်တယ်။

ဖြစ်ချင်ရင်လည်း

မဖြစ်တတ်ဘူး၊

မဖြစ်ချင်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။

ဘော် ?

ကိုယ့်ဖို့တစ်ဖက်ထဲသာကြည့်ရင်၊
အပြစ်ပဲ မြင်တတ်တယ်။
နှစ်ဖက်မျှ ကြည့်ရင်
အပြစ်ကင်းတယ်။

ထုတ်၊ မပြောသင့်တာတွေကို
မတွေးနဲ့။
လူရှေ့မှာ မလုပ်သင့်တာတွေကို
မပြောနဲ့၊
ကောင်းတဲ့ အလုပ်ကို
ပြောသမျှ လုပ်
လုပ်တဲ့အတိုင်းသာပြော။

စိတ်ဆိုး နေရင်

စိတ်ကောင်းဖြစ်လာအောင်

ပြောင်းလိုက်ပါ။

မြန်မြန်

စိတ်ကို ပြောင်းဖို့ထက်

ဆိုးတဲ့ ဓာတ်ကို

ကောင်းဓာတ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

ဘာမျှ မသိတဲ့ လူတွေက

ချီးကျူးခံရတာလောက်

သိက္ခာကျတာ၊ ဂုဏ်ပျက်တာ၊ မရှိတော့ပါဘူး၊

သူများ ချီးကျူးတိုင်း

ကောင်းတယ်မထင်နဲ့။

တကယ်သိရင်
မဟုတ်တာ မလုပ်ပါဘူး၊
သိလျက်နဲ့ မဟုတ်တာ လုပ်သေးရင်
မသိတဲ့သူထက် ဆိုးသွားပြီပေါ့။

ချိန်ဆတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။
ဒါပေမယ့်
သူများနဲ့ ကိုယ် ချိန်ရင် မှား၊
ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်သာချိန်ဆရင် ပညာ။
နားလည်ပါစေ။

ထမင်းမငတ်ရုံသာ

ကြိုးစားရင် သူဌေး မဖြစ်ဘူး၊

သူဌေးဖြစ်ဖို့သာ ကြည့်ရင်

ထမင်းငတ်သွားတတ်တယ်။

ရေတို ရေရှည် နှစ်မျိုးစလုံး ကြိုးစားပေါ့။

စောင်းမပြောနဲ့

တည့်တည့်ပြော။

ရွဲ့မထိုင်နဲ့

တည့်တည့်ထိုင်၊

ကိုယ်နဲ့ကိုယ် တည့်ပါစေ။

နင့်အတွက်သာ
နင်ကြည့်တတ်သလို
ငါလည်း ငါ့အတွက်သာ
ကြည့်လိုက်ရင် ....?

ပြီးခဲ့တာတွေလည်း
ပြီးခဲ့ပါပြီ၊
နောင်ရေးကလဲ
မရောက်သေးပါဘူး၊
အခု, ဆိုတာက
ချက်ချင်းဆိုတော့ ဘယ်လို
စိတ်ပူရမှန်းတောင်
မသိလိုက်ပါဘူး။

မကောင်းတာတွေ

ကြုံရ၊ ဆုံရတာကို

ဝဋ်ခံရတယ်ခေါ်တယ်။

ကံမကောင်းရင်လည်း ...

ဉာဏ်တုံးရင်လည်း ...ဝဋ်ခံရတယ်။

ဝီရိယလျှော့ရင်လည်း ...

ဝဋ်ခံရတယ်။

'ငါ' ရှာတာ

'ငါ'

မတွေ့၊

တွေ့တာဟာ

'ငါ' ပဲပေါ့။

အတုပဲ

နိုးလို့ရမယ်။

အစစ်ဆိုတာ

ကျင့်မှ။

အမှန်ကို သိသလောက် ကျင့်၊

အစစ်ဖြစ်တယ်။

လေးစားကြလို့,

အတုတုပေါင်းသင်း

အလုပ်လုပ်နေတာပေါ့။

အရည်အတွက်ကို

လေးစားတာလား!

အရည်အချင်းကို လေးစားတာလား!

မတူညီကြတဲ့ ဘဝမှာ
တူညီတဲ့ သဘောတွေကို
မြင်အောင်
ကြည့်တတ်ပါစေ။

ကိုယ်က သူ့ကို၊
သူက ကိုယ့်ကို
ဘဝင်ကြီးတတ်သလို၊
ဘဝင်လဲ သေးတတ်တယ်။
ကိုယ်ပါကိုယ်၊
သူဟာ သူပါပဲ။

'ငါ့ကိုသာ လေးစား၊
ငါ့စကားသာ နားထောင် ဆိုရင်
တစ်အိမ်ထဲမှာပဲ
ဖြစ်ပါစေ,
ဖရိဖရဲ ကွဲကျန်ရော။

မခံနိုင်စရာ ဆူညံသံကြောင့်
ကက်ဆက်ကို ရိုက်ခွဲလိုက်ပါနဲ့၊
တိတ်ခွေကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပါ
မခံနိုင်ခြေဖြစ်တာ
ပို, ကောင်းတာပေါ့။

အပြစ်ဆိုတာ ...

မကောင်းဘူး၊

ကောင်းချင်ရင်

အပြစ်မလုပ်နဲ့။

'ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော' တဲ့၊

လူတိုင်းလိုလို

တစ်မျိုးလေးတွေချည်းပါပဲ။

တစ်မျိုးကြီးအထိ မဖြစ်စေနဲ့။

တစ်မျိုးလေးဆိုတာကိုတောင်

ဖျောက်ပစ်ရမှာ။

'ဘဝ' မြင့်ရင်
'ဘဝင်' မြင့်တတ်တယ်။
'ဘဝ' ပဲ မြင့်ပါစေ။

အပူမီးကြောင့်
ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အလင်းရောင်ကို
အားကိုးလို့ ရနိုင်သလို၊
ပြဿနာကြောင့်
ရရှိလာတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလဲ
အားကိုးနိုင်တယ်။

သူ့ခမျာ,

နို့လို မိတ်ချိုး

မထားနိုင်ရှာဘူး၊

နို့ကလည်း

သူ့လိုမိတ်ချိုး

မထားသင့်ပါဘူး။

ဖြစ်ချင်ရုံသက်သက်နဲ့

ဘာမျှ မဖြစ်လာဘူး၊

ဖြစ်အောင် လုပ်တတ်,

လုပ်နိုင်,

လုပ်နေရတယ်။

အထင်သေးတတ်ရင်

အားလုံးကို

အထင်သေးတယ်။

အထင်ကြီးတတ်ရင်လည်း

အားလုံးကို အထင်ကြီးတယ်။

ပညာရှိရင်

စိတ်ရှင်းနေတယ်။

သမာဓိရှိရင်

စိတ်ကြည်နေတယ်။

သတိရှိရင်

စိတ်အေးနေတယ်။

'အပြော' ကြောင့်

မယုံလိုက်ပါနဲ့။

သေချာပေါင်းကြည့်ပါဦး၊

သိလာလိမ့်မယ်။

သူက စော်ကားရင်

ပြန်စော်ကားမှာပဲ၊

မစော်ကားရင် ကိုယ်က ပြန်ပြီးမစော်ကားဘူး။

သဘောက အတူတူပါပဲ။

စော်ကားလိုစိတ်မရှိ။

စော်ကားတတ်တဲ့ အကျင့်ပါ ပျောက်ဖို့

အရေးကြီးတယ်။

အသိပေးစကားစု

(၇)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ

ကောင်းတဲ့အလုပ်

ကုသိုလ်ဆိုတာ

နေ့ရက်တိုင်းမှာ

အချိန်တိုင်းမှာ

ရှိနေပါတယ်

ရအောင်ယူလိုက်ပါ။

နေ့ရက်တိုင်းမှာ

ကုသိုလ်ရှိတယ်

ကုသိုလ်ကို

သတိက ပိုင်တယ်

သတိကို

သူတော်ကောင်းက

ပိုင်တယ်။

သူများကို

မကောင်းထင်တတ်တယ်၊

ကိုယ့်ကိုကိုယ်

အကောင်းထင်တတ်တယ်။

“ထင်ချင်သလို

မထင်လိုက်ပါနဲ့”

မီးဟုန်းဟုန်း

တောက်တာက

မီးစ

မီးပွားကလေးကြောင့်ပါ၊

ဒေါသမီးစ

မထားပါနဲ့။

ပိုင်ထား

ရထား သမျှတွေဟာ

ကြိုကြလို့

ရထားမထင်နှို၊

ကြံ့လို့

ရထားတွေပါ။

လောကကို

အပြစ်မတင်ပါနဲ့၊

နေတတ်ရင်

ကျေနပ်စရာပါ။

"သူရှိလို့
တော်သေးတာပေါ့"
ဆိုတဲ့
အသိရှိရင်
အားလုံးနဲ့
အဆင်ပြေပြီ။

အရွဲ့မတိုက်နဲ့၊
ကိုယ်ပဲ
ရွဲ့သွားမယ်။

သိလျှက်နဲ့
ဆိုးနေတဲ့သူကို
သိအောင်ထပ်ပြီး
မပြောဖို့တော့ပါဘူး။
အမှန်သိစမ်းပါ၊

အဆင်ပြေတာ
မပြေတာထက်
နေသာဖို့က
အရေးကြီးပါတယ်။
နေတတ်ရင်
လောကကြီးမှာ
နေသာပါတယ်။

အားလုံးအပေါ်

ကျေနပ်နေတာဟာ

ကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့

ကြည့်လို့ပါ

မကျေနပ်တဲ့စိတ်

မမွေးပါနဲ့။

စိတ်အလိုမကျ

ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင်

'သူ့ ကိုယ်မဟုတ်ပဲ'

ဆိုတာကို

မမေ့ပါနဲ့။

စကားကောင်းကို

ဘာပြောကောင်းဖို့

လိုပါတယ်။

လုပ်သင့်တာကို

လုပ်နိုင်သလောက်

လုပ်ပါ။

လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး

မလုပ်သင့်တာကိုတော့

မလုပ်နဲ့။

သူက ကို့လောက်

မသိတာ မဟုတ်ပါဘူး

ကိုယ့်လို

မသိတာပါ။

စူးစမ်းတာက

ကောင်းမကောင်း

မှန်မမှန်

သိအောင်ကြည့်တာ

စပ်စုတာက

နေရာတကာ

ဝင်ရှုပ်တာ။