

နိုင်နိုင်းစနေ

ကျွန်မဖတ်ဖို့

စိတ်ခွန်အားဖြည့် မှတ်စုများ



သင် ဝမ်းနည်းတာကိုကြည့်ပြီး ပျော်တဲ့သူက
ရန်သူတဲ့...

သင်ပျော်တာကိုကြည့်ပြီး ပျော်တဲ့သူက
သူငယ်ချင်းတဲ့...

သင် ဝမ်းနည်းတာကိုကြည့်ပြီး လိုက်ဝမ်းနည်းတဲ့သူက
သင့်ရင်ခွင်အနက်ရိုင်းဆုံးမှာ ထားသင့်တဲ့သူဖြစ်တယ်။

စာအုပ်အမှတ် (၃၃)

Synergy Publications

အမှတ် (၉၄)၊ ၃-လွှာ၊ ခုလောင်း၊

ကျောက်တံတား၊ ပြင်ဦးလွင်၊ ရန်ကင်းမြို့။

ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၀၀၀ - ၃၀၀၁၃၃၂၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

ဒို့တာဝန်ခံရေးရာပေါ်

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းရုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး
အချမ်းအခြာအားကား တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး

ဒို့အရေး
ဒို့အရေး
ဒို့အရေး

ပြည်သူ့အသံအကား

ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်နီ၊ အဆိုပြင်ပိုမိုများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ၊
ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

နိုင်ငံ့ချစ်တင်ရက် (၄)ရက်

နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေး၊
အမျိုးသားစည်းရုံးညီညွတ်မှု ခိုင်မာရေး၊
စည်းကမ်းပြည့်စုံသော ဒီမိုကရေစီစနစ်ရှင်သန်ခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရေး၊
ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေနှင့်အညီ စေတီမီခွဲခြားတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ် တည်ဆောက်ရေး။

စိတ်ပေးချစ်တင်ရက် (၄)ရက်

စိုက်ပျိုးရေးကို ပိုမိုခွဲခြားတိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ပြီး စေတီမီစက်မှုနိုင်ငံ တွေတင်ရေးနှင့် အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍ
များကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
ရေးဘွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး၊
ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေးဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး၊
နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်ရင်းသားပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်
တွင်ရှိရေး။

လူမှုရေးချစ်တင်ရက် (၄)ရက်

တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြှင့်မားရေး၊
အမျိုးဂုဏ်ဓာတ်ဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေးလက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်
အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး၊
ဝင်မုန့်သောမျိုးချစ်စိတ်ဓာတ်ဖြစ်သည့် ပြည်ထောင်စုစိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်မြင့်မားရေး။

နိုင်နိုင်းစနေ

ကျွန်မပတ်စီ

Synergy Publications

အမှတ် (၉၄)၊ ၃-လွှာ၊ ၃၉ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၃၂၊ ၀၉-၅၀၃၃၉၄၁

စာမူခွင့်ပြုချက်	၄၀၀၈၀၄၀၆၁၁
အဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၄၀၀၉၃၉၀၈၁၁
ပုံနှိပ်ခြင်း	ပထမအကြိမ် (၂၀၁၁ ဇွန်လကတည်းက)
အုပ်စု	၅၀၀
မျက်နှာပိုး	CHEN HMINE AUNG
ကွန်ပျူတာတစ်	Synergy
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ခင်မာမာ၊ ပန်းဝေဝေစာပေ၊ အမှတ် - ၃၆၀၊ ဝိသုဒ္ဓိအောင်ကျော်လမ်း၊ ရန်ကုန်။
အတွင်းပုံနှိပ်သူ	Main အော့ဖ်ဆက်လုပ်ငန်း၊ အမှတ် - ၁၀၈၊ လမ်း - ၄၀၊ ၉ - ရပ်ကွက်၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
အဖုံးပုံနှိပ်သူ	ရွှေရောင်လင်းပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၈၈၊ ၅၁ လမ်း၊ ၁ ရပ်ကွက်၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်။
ထန်ဖိုး	၁၅၀၀

၁၇၇

နိုင်ငံခြားစနစ်
ကျွန်ုပ်တို့ / နိုင်ငံခြားစနစ် - ရန်ကုန်၊
ပန်းဝေဝေစာပေ၊ ၂၀၁၁။
၁၉၂ - စာ၊ ၁၂ စင်တီမီတာ၊ ၁၈.၃ စင်တီမီတာ။
(၁) ကျွန်ုပ်တို့

စာရေးသူအမှာ

ဆယ်အုပ်မြောက်ဖြစ်တဲ့ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးက
ဇာတ်လမ်း၊ ဝတ္ထုတိုပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ မှတ်စုတိုပုံစံ အချက်အလက်တွေ စု
ဆောင်းရေးသားထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပညာရှင်တချို့ရဲ့ အဆို
အမိန့် မှတ်စုလေးတွေ၊ အင်တာနက်ပေါ်ဖတ်ဖြစ်တဲ့ ဘဝအကြောင်း၊ အချစ်
အကြောင်း မှတ်စုတိုလေးတွေ ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း တချို့
အသိပေးစကားတွေက ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောစရာမလိုဘဲ တိုတိုလေးနဲ့လည်း
ထိထိမိမိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မ သိပြီးသား၊
သိနေတဲ့ အကြောင်းအရာဆိုပေမယ့် မေ့နေတတ်တာတွေလည်းရှိတော့
ကျွန်မ စိတ်ပျက်အားငယ်လာတဲ့အခါတိုင်း၊ ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်းအတွက် ခွန်
အားတွေ ယုတ်လျော့လာတိုင်း အင်တာနက်ပေါ်မှာ မှတ်စုတိုလေးတွေ ရှာ
ဖတ်ပြီး "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ဆိုတဲ့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အသိပေးစာလေး ရေးဖြစ်ခဲ့
တယ်။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကဓံ၊ အစိုးမရတဲ့ မနက်ဖြန်တိုင်းအတွက် ခွန်
အားတွေ ဖြည့်ခဲ့တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို အသစ်တဖန် လန်းဆန်းစေခဲ့တယ်။
အသိအမြင်တွေ တိုးစေခဲ့တယ်။ ကျွန်မလို ခွန်အားတွေ နွမ်းနယ်တဲ့အခါ၊
ဘေးမှာ အားပေးဖော်သူငယ်ချင်းတွေ မရှိတဲ့အခါ၊ ဒီလိုမှတ်စုတိုလေးတွေက
အကောင်းဆုံးစိတ်အာဟာရအားဆေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘလော့ဂ်ပေါ်ရေးတင်ဖြစ်
ခဲ့တဲ့ "ကျွန်မဖတ်ဖို့" စာတွေကို စာလာဖတ်သူတွေကလည်း ကြိုက်နှစ်သက်
ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကိုစုပြီး "ကျွန်မဖတ်ဖို့" ကို အများလည်းဖတ်
ရအောင် စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ မှတ်စုတိုလေး
တွေထဲကနေ ရှည်လျားများပြားတဲ့ အသိအမြင်၊ ခွန်အားတွေ ရကြပါစေ။

လေးစားစွာဖြင့်
နိုင်နိုင်စနေ



နှိုင်းနှိုင်းစနေ

ကျွန် မ ဖတ် ဖို့

စိတ်ခွန်အားဖြည့် မှတ်စုများ



စာရေးသူအမှာ

ဆယ်အုပ်မြောက်ဖြစ်တဲ့ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်လေးက ဇာတ်လမ်း၊ ဝတ္ထုတိုပုံစံမျိုးမဟုတ်ဘဲ မှတ်စုတိုပုံစံ အချက်အလက်တွေ စုဆောင်းရေးသားထားတာဖြစ်တယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ပညာရှင်တချို့ရဲ့ အဆိုအမိန့် မှတ်စုလေးတွေ၊ အင်တာနက်ပေါ်ဖတ်ဖြစ်တဲ့ ဘဝအကြောင်း၊ အချစ်အကြောင်း မှတ်စုတိုလေးတွေ ပါတယ်။ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း တချို့အသိပေးစကားတွေက ရှည်ရှည်ဝေးဝေးပြောစရာမလိုဘဲ တိုတိုလေးနဲ့လည်း ထိထိမိမိ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ကျွန်မ သိပြီးသား၊ သိနေတဲ့ အကြောင်းအရာဆိုပေမယ့် မေ့နေတတ်တာတွေလည်းရှိတော့ ကျွန်မ စိတ်ပျက်အားငယ်လာတဲ့အခါတိုင်း၊ ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်းအတွက် ခွန်အားတွေ ယုတ်လျော့လာတိုင်း အင်တာနက်ပေါ်မှာ မှတ်စုတိုလေးတွေ ရှာဖတ်ပြီး “ကျွန်မဖတ်ဖို့” ဆိုတဲ့ ကျွန်မကိုယ်ကျွန်မ အသိပေးစာလေး ရေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ပြောင်းလဲနေတဲ့ လောကဓံ၊ အစိုးမရတဲ့ မနက်ဖြန်တိုင်းအတွက် ခွန်အားတွေ ဖြည့်ခဲ့တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကို အသစ်တဖန် လန်းဆန်းစေခဲ့တယ်။ အသိအမြင်တွေ တိုးစေခဲ့တယ်။ ကျွန်မလို ခွန်အားတွေ နွမ်းနယ်တဲ့အခါ၊ ဘေးမှာ အားပေးဖော်သူငယ်ချင်းတွေ မရှိတဲ့အခါ၊ ဒီလိုမှတ်စုတိုလေးတွေက အကောင်းဆုံးစိတ်အာဟာရအားဆေးဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဘလော့ဂ်ပေါ်ရေးတင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” စာတွေကို စာလာဖတ်သူတွေကလည်း ကြိုက်နှစ်သက်ခဲ့ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကိုစုပြီး “ကျွန်မဖတ်ဖို့” ကို အများလည်းဖတ်ရအောင် စာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ် စီစဉ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။ မှတ်စုတိုလေးတွေထဲကနေ ရှည်လျားများပြားတဲ့ အသိအမြင်၊ ခွန်အားတွေ ရကြပါစေ။

လေးစားစွာဖြင့်
နိုင်နိုင်စနေ

ဤစာအုပ်

ဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ၏ (၁၀)အုပ်မြောက် “ကျွန်မဖတ်ဖို့” စာအုပ်သည် ဆရာမ နိုင်းနိုင်းစနေ ကိုယ်တိုင် သဘောကျ၍ သူကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့နှင့် သူကိုယ်တိုင် မမေ့ဖို့ ကောင်းနိုးရာရာ စာပေတွေထဲမှ ဘာသာပြန်ဆို ကောက်နှုတ်စုဆောင်းထားသော မှတ်စုတို ပုံစံ မှတ်စုကလေးများ ဖြစ်သည်။ ရဖို့အလွန်ခက်ခဲလှသော လူ့ဘဝမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သော လူ့ဘဝခရီးကို လျှောက်ချင်သူများအတွက် အားတက်စေမည့် မှတ်စုများဖြစ်သည်။

ပညာရှင်များ၏ အဆိုအမိန့်များနှင့် ဘဝအကြောင်း အချစ်အကြောင်းစသည့် အကြောင်းအရာ အစုံအလင်ပါဝင်သဖြင့် ကလေးလူကြီးမရွေး၊ ယောက်ျားမိန်းမမရွေးအတွက် စိတ်ခွန်အားဖြည့်မှတ်စုများ ဖြစ်သည်။

“ကျွန်မဖတ်ဖို့” မှတ်စုများတွင် ထူးခြားသော လက္ခဏာတစ်ခု ရှိသည်။ ၎င်းလက္ခဏာမှာ အခြားမဟုတ်။ ဖတ်လိုက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် ဝင်းခနဲ လက်ခနဲ ချက်ချင်းသဘောပေါက်စေပြီး ဖြန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ တစ်မဟုတ်ချင်း အားတက်စေသော မှတ်စုများဖြစ်သည်။ “ကျွန်မဖတ်ဖို့” စာအုပ်သည် ဖတ်ပြီး တွေး၊ တွေးပြီးမှ သဘောပေါက်စေသော အတွေးဒဿနမဟုတ်ဘဲ၊ ဖတ်ပြီး ချက်ချင်းအားတက်စေသော လက်တွေ့မှတ်စုများဖြစ်သည်။ “ယုံကြည်မှုဆိုတာ ဓမ္မေရာပါ မဟုတ်ဘူး၊ မပြတ်ပြုရ ပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ ရလဒ်ဖြစ်တယ်” ဟု ဆိုထားရာ ယုံကြည်မှုကို မပြတ်ပျိုးထောင်၍ စိတ်ဓာတ်ကို မာမာထားပြီး ရေရာသောဘဝကို လျှောက်လိုသူများအတွက် စာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်ဖြစ်ပါကြောင်း။

မာတိကာ

၁)	ကျွန်မဖတ်ဖို့	၁
၂)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁)	၄
၃)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁)	၇
၄)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂)	၉
၅)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၃)	၁၃
၆)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၄)	၁၅
၇)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၅)	၁၈
၈)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၇)	၂၁
၉)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၉)	၂၃
၁၀)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၀)	၂၆
၁၁)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၁)	၂၉
၁၂)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၂)	၃၃
၁၃)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၃)	၃၆
၁၄)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၄)	၃၈
၁၅)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၅)	၄၉
၁၆)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၈)	၅၂
၁၇)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၉)	၅၇
၁၈)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၀)	၆၀
၁၉)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၁)	၆၅
၂၀)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၂)	၆၈

၂၁)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၃)	၇၇
၂၂)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၄)	၈၁
၂၃)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၅)	၈၄
၂၄)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၆)	၈၇
၂၅)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၂၇)	၉၅
၂၆)	လူ့ဘဝသုံးခု	၉၇
၂၇)	ဘဝပျော်ရွှင်နည်းများ	၁၀၂
၂၈)	ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်တတ်သူ	၁၁၁
၂၉)	မစောင့်နဲ့	၁၁၅
၃၀)	အချစ်ဆုံးကို နားလည်ပါ	၁၂၀
၃၁)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၆)	၁၂၅
၃၂)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၈)	၁၂၉
၃၃)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၆)	၁၃၁
၃၄)	ကျွန်မဖတ်ဖို့(၁၇)	၁၃၆
၃၅)	ဒါတွေကို သင် ပိုင်ဆိုင်ပါစေ	၁၃၉
၃၆)	ကောင်မလေးဖတ်ဖို့	၁၄၅
၃၇)	ကောင်လေးဖတ်ဖို့	၁၅၀
၃၈)	အချစ်နဲ့ဘဝ	၁၅၇
၃၉)	အချစ်	၁၆၁
၄၀)	အချစ်အကွဲအကြွေးလေးများ	၁၆၄
၄၁)	အင်တာနက်ပေါ်က "အချစ်"	၁၆၈
၄၂)	ထာဝရထက် မင်းကို ငါတစ်ရက်ပိုချစ်တယ်	၁၇၃



နှိုင်းနှိုင်းစနေ

ကျွန် မ ဖတ် ပို့

စိတ်စွန့်အားဖြည့် မှတ်စုများ

ကျွန်မပတ်ပို့

“နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေတဲ့ခဲစားမှုတစ်မျိုးပဲ။
နောင်တဆိုတာ ကျွန်းမှုထက် ပိုကြီးမားတဲ့ ကျွန်းမှု၊
အမှားထက် ပိုကြီးမားတဲ့ အမှားဖြစ်တာပဲ။”

- (၁) မှတ်သင့်တာကို မှတ်ပါ။ မေ့သင့်တာကို မေ့ပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်တာကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။ ပြုပြင်ပြောင်းလဲလို့ မရတာကို လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- (၂) လူ့ဘဝဆိုတာ တိုတိုလေး။ တစ်ခဏတာအချိန်လေးမှာ ဝမ်းနည်းစရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ ဘာတစ်ခုမှ ချန်မထားခဲ့နဲ့။ ရယ်ချင်ရင် ရယ်ပစ်လိုက်၊ ငိုချင်ရင် ငိုပစ်လိုက်၊ ချစ်ချင်ရင် ချစ်ပစ်လိုက်။ ဘယ်ဖိအားနဲ့မှ ကိုယ့်ကို ထိန်းချုပ်မထားလေနဲ့။

- (၃) စိတ်ကူးနဲ့လက်တွေ့ တစ်ထပ်တည်းမကျတဲ့အခါ နာကျင်အောင် ခံစားရတယ်။ အဲဒီနာကျင်မှုကို သင် အလဲထိုးမလား။ နာကျင်မှုက သင်ကို အလဲထိုးတာ ခံမလား။
- (၄) အရှေ့နေထွက် အနောက်နေဝင်။ စိတ်ညစ်ရင်လည်း တစ်ရက်ပဲ။ ဘုန်းရှင်ရင်လည်း တစ်ရက်ပဲ။ ဘာလို့ အဲဒီတစ်ရက်ကို ပျော်ရွှင် ခြင်းနဲ့ မပြီးဆုံးစေချင်တာလဲ။
- (၅) တကယ်၍ ရန်သူကြောင့် သင် ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီရန်သူ ကို နိုင်တဲ့အရည်အချင်း သင့်မှာ မရှိသေးလို့။
- (၆) အကယ်၍ သူငယ်ချင်းကြောင့် သင် ဒေါသထွက်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ သူငယ်ချင်းရဲ့ ခင်မင်မှုကို သင် အသိအမှတ်ပြုလို့။
- (၇) လူစွတချို့ကို ကိုယ်က မထိန်းချုပ်နိုင်ရင် အကောင်းဆုံးက ကိုယ့် ကိုယ်ကို အရင်ထိန်းချုပ်ပါ။
- (၈) ကိုယ် အခုလုပ်နေတာတွေ ဘယ်ဟာက အမှန်လဲ။ ဘယ်ဟာက အမှားလဲ မသိဘူး။ ကိုယ် အိုမင်းလို့ သေဆုံးခါနီးမှ အမှား၊ အမှန် ကို သိနိုင်တော့မယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်တစ်ခုကို အတတ်နိုင်ဆုံး ဘကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်လုပ်ပြီး အိုမင်းသေဆုံးသွားမယ့်အချိန် လို့ စောင့်ပါ။
- (၉) လူတချို့က မိုက်ရိုင်းမယ်။ လူတချို့က ကောက်ကျစ်မယ်။ သူတို့ ဝန်ရာမှာ ဝင်ရောက်ခံစားကြည့်မှ သူတို့ဟာ ကိုယ့်ထက် သနား စရာကောင်းမှန်း သိတယ်။ ဒါကြောင့် လူကောင်းဖြစ်ဖြစ်၊ လူဆိုး ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ် ကြုံဖူးဆုံဖူးသူကို နားလည်ခွင့်လွှတ်ပါ။

(၁၀) နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို ပျက်ပြားစေတဲ့ ခံစားမှုတစ်မျိုးပဲ။
နောင်တဆိုတာ ကျရှုံးမှုထက် ပိုကြီးမားတဲ့ ကျရှုံးမှု၊ အမှားထက်
ပိုကြီးမားတဲ့အမှားဖြစ်တယ်။

* * *

၂၀၂၀ ခုနှစ်

ကျွန်ုပ်မပတ်ပို့ (၀)

“သတ္တိရှိတယ်ဆိုတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။
ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရုံမှ၊ ဖြေရှင်းရုံမှ သတ္တိရှိတာပါ။”

- (၁) အရာရာကို အောင်နိုင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်တာ နဲ့နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။
- (၂) အရာရာကို ဆုံးရှုံးတယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးရှုံးတဲ့ အရှုံးနဲ့ နှိုင်းရင် မဖြစ်စလောက်လေးပါ။
- (၃) ဦးတည်ရာမပျောက်ခဲ့ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဆုံးရှုံးတော့ဘူး။
- (၄) ဇနီးသစ်ကိုကြိုတဲ့ သီချင်းတွေ ဆိုခဲ့ဖူးရင် အမှောင်ကိုလည်း ပွေ့ဖက် ရဲရမယ်။
- (၅) ပျံ့သန်းနိုင်တဲ့အချိန်မှာ ပျံ့သန်းခြင်းကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ အိပ်မက်

မက်နိုင်တဲ့အချိန်မှာ အိပ်မက်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ အချစ်ကိုခံစား
မိတဲ့အချိန်မှာ အချစ်ကို လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ ဘဝဆိုတာ တိုတောင်း
လွန်းပါတယ်။ ဒီနေ့ လက်လွှတ်လိုက်ရင် မနက်ဖြန် ပြန်ရမယ်လို့
မပြောနိုင်ပါဘူး။

- (၆) လောကမှာ အပင်ပန်းဆုံးအရာဟာ ဘဝကို မရေမရာနဲ့ ဖြတ်သန်း
နေခြင်းပါပဲ။
- (၇) လူ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံးအမှားဟာ "အမှားကိုများ လုပ်လိုက်မိပြီ
လား" လို့အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်နေတဲ့စိတ်ပါပဲ။
- (၈) လုပ်မယ်၊ မလုပ်ဘူးဆိုတဲ့ ရွေးချယ်မှုနှစ်ခုမှာ မလုပ်ဘူးဆိုတာကို
ရွေးချယ်လိုက်ရင် သင့်အတွက် အခွင့်အရေးဆိုတာ ဘယ်တော့မှ
ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး။
- (၂၄) လုံးဝပြီးပြည့်စုံတဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုးကို သင်လိုချင်ရင် ဒီတစ်သက်
သင် သူငယ်ချင်းရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။
- (၂၅) အမှန်းနှောင်းတနည်းနည်းနဲ့ အတိတ်ကို ထားခဲ့ပါ။ ဖြုန်းတီးမှု
နည်းနည်းနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။ အိပ်မက်များများနဲ့ အနာဂတ်ကို
ကြိုဆိုပါ။
- (၂၆) ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတုံး၊ လူအလို့သဘောထားပြီး မသိတာရှိရင် မေးပါ။
ဒါမှ သင် များများတတ်မယ်။ (ပညာရှာပမာသူဖုန်းစား)
- (၂၇) နေရောင်ရှိတဲ့ဘက်ကိုပဲ မျက်နှာမူရင် အရိပ်ဆိုတာ ရှိတော့မှာ
မဟုတ်ဘူး။
- (၂၈) အရှုံးနဲ့ရင်ဆိုင်ရမှာကိုကြောက်ပြီး မလုပ်ခဲ့ရင် အောင်မြင်မှုဆိုတာ
ဘယ်တော့မှ ရှိတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

- (၂၉) သတ္တိရှိတယ်ဆိုတိုင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းမရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို ရင်ဆိုင်ရဲမှ၊ ဖြေရှင်းရဲမှ သတ္တိရှိတာပါ။
- (၃၀) လူတွေမသိမိုက်မဲတာကို ဘုရားသခင်က ဘယ်တော့မှ အပြစ်မယူ ခဲ့ဘူး။ လူတွေကသာ ဘုရားသခင်ကို မသင့်မြတ်ဘူးလို့ ပြောကြ တာပါ။
- (၃၁) အရာဝတ္ထုတစ်ခုတိုင်းကို ရှုထောင့်ပေါင်းစုံ၊ ဘက်ပေါင်းစုံကနေ ခံစားပါ။



ကျွန်ုပ်တို့ (၁)

“လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မေ့ပြီး
မရသေးတဲ့အရာကိုမှ ပိုတန်ဖိုးထားတတ်တယ်”

- (၁) “ငါမဆိုးဘူး” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တစ်နေ့တစ်ခါ ပြောပေးပါ။
- (၂) ဒေါသထွက်တယ်ဆိုတာ တခြားလူရဲ့အမှားကိုယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ပေးနေတာပဲ။
- (၃) ဘဝမှာ သူငယ်ချင်းဆိုတာမရှိရင် ဘဝမှာ နေရောင်ခြည်ဆိုတာ မရှိဘူး။
- (၄) မနက်ဖြန်အတွက် မျှော်လင့်ချက်ဟာ ဒီနေ့ရဲ့ နာကျင်ဝမ်းနည်းမှုကို မေ့စေတယ်။
- (၅) အိပ်မက်၊ စိတ်ကူးနဲ့ အတွေးတွေမရှိတဲ့ဘဝဟာ အကိုင်း၊ အခက်၊ အရွက်မရှိတဲ့ သစ်ခြောက်ပင်နဲ့ တူတယ်။

- (၆) နေကပဲ အလင်းဖြာနိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငါတို့လည်း အလင်းဖြာနိုင်ပါတယ်။
- (၇) ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ပိုင်ဆိုင်စေနိုင်သလို အမုန်းရန်ငြိုးနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို ဆုံးရှုံးစေနိုင်တယ်။
- (၈) လူ့တန်ဖိုးဆိုတာ ဖြားယောင်းမြူဆွယ်ခံရတဲ့ တစ်ခဏမှာ အဆုံးအဖြတ်ပေးလိမ့်မယ်။
- (၉) ကြင်နာမှုမရှိတဲ့ စကားလုံးတိုင်းဟာ အရသာကင်းမဲ့လှတယ်။
- (၁၀) တစ်ခါတစ်ခါ အချစ်ရဲ့အင်အားဟာ အရာရာကို မေ့စေနိုင်အောင် ကြီးမားတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ မနာလိုဝန်တိုမှုဆိုတဲ့ သံလေးတစ်ပွင့် တောင် ဝင်မဆန့်နိုင်အောင် သေးငယ်တယ်။
- (၁၁) ဘယ်အချိန်မှာ စတင်ခဲ့တာပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက စတင်ပြီးနောက် မရပ်နားဖို့ပါပဲ။ ဘယ်အချိန်မှာ အဆုံးသတ်တာပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးတာက အဆုံးသတ်ပြီးနောက် နောင်တမရဖို့ပါပဲ။
- (၁၂) ပျင်းရိခြင်းသည် လူရဲ့အသိဉာဏ်ကို သံချေးတက်စေပါတယ်။
- (၁၃) ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာကို မျှဝေတတ်ရမယ်။ ဒါမှ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ဆင့်ပွားလိမ့်မယ်။
- (၁၄) လိမ်လည်မှုတွေထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကိုလိမ်တာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ။
- (၁၅) လူတွေဟာ လက်ရှိပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာကို မေ့ပြီး မရသေးတဲ့အရာကိုမှ ပိုတန်ဖိုးထားတတ်တယ်။



ကျွန်ုပ်တို့ (၂)

“တချို့ကိစ္စမှာ သိရက်နှင့် မေးသင့်သည်။
ဥပမာ... လက်စွပ်လေးက သိပ်တန်ဖိုးရှိမှာပဲနော်”

- (၁) လမ်းစကို တွေ့ပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ ခရီးပဲဖြစ်ဖြစ်လျှောက် ရမှာမကြောက်တော့ဘူး။
- (၂) သစ်ပင်၏ဦးတည်ရာကို လေက အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။ လူ၏ ဦးတည်ရာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အဆုံးအဖြတ်ပေး၏။
- (၃) ဝင်လေထွက်လေရှိနေသမျှ မျှော်လင့်ချက်ရှိနေဦးမည်။
- (၄) အောင်မြင်ဖို့ရာ မလွယ်ကူပါ။ ထိုအောင်မြင်မှုကို ထိန်းသိမ်းရာ ပို မလွယ်ကူပါ။
- (၅) အသီးအပွင့်များဖြင့် ဝေဆာနေသော သစ်ပင်ကို လူတွေက ခဲနှင့် ပစ်ချင်ကြသည်။

- (၆) ဘဝင်မြင့်ခြင်း၏နောက်တွင် ကျဆုံးခြင်းရှိသည်။ စိတ်ကူးယဉ် သက်သက်၏နောက်တွင် ဆုတ်ယုတ်ခြင်းရှိသည်။ ခေါင်းငုံ့တတ်မှသာ ခေါင်းကို မတိုက်မိနိုင်။
- (၇) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝေဖန်ခြင်းဖြင့် အခြားလူ၏ယုံကြည်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ ကိုယ်ဂုဏ်ကိုယ်ဖော်ခြင်းက မရနိုင်။
- (၈) ကိုယ့်ကို မချစ်မနှစ်သက်တဲ့လူကို လေးစားပါ။
- (၉) သူ့နောက်ကွယ်မှာ သူ့ကောင်းကြောင်းကိုပဲ ပြောပါ။ အဲဒီစကား သူ့နားဆီမရောက်ဘူးဆိုတာ လုံးစစ်စစ်ချပါ။
- (၁၀) တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို တခြားလူမကောင်းကြောင်း လာပြောတဲ့အခါ ပြုံးပဲနေပါ။
- (၁၁) တကယ်လို့ ရှုပ်ဆိုးနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကို တော်အောင်လုပ်ပါ။ မတော်ခဲ့ဘူးဆိုရင် အမြဲပြုံးနေပါ။ ရှုပ်ကြောင့် လူကိုမမှန်းနိုင်ပါဘူး။
- (၁၂) စင်ပေါ်တက် သီချင်းဆိုသူတိုင်းကို လက်ခုပ်တီးပေးပါ။
- (၁၃) တချို့ကိစ္စမှာ သိရက်နှင့် မေးသင့်သည်။ ဥပမာ... လက်စွပ်လေးက သိပ်တန်ဖိုးရှိမှာပဲနော်။ တချို့ကိစ္စမှာ မေးချင်သော်လည်း မမေးသင့်ပေ။ ဥပမာ... အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။
- (၁၄) စကားများတော့ အများများသည်။ လူများသောနေရာတွင် စကားကို နည်းနည်းပဲပြောပါ။
- (၁၅) "မ" သိဘူး၊ "မ" လုပ်ဘူး၊ "မ" ရဘူး၊ "မ" တတ်ဘူးဆိုတဲ့ "မ" နေရာမှာ "တြေးစားကြည့်မယ်" သိပ်မသေချာဘူး" အချိန်အနည်းငယ်ပေးပါ "ဆုံးဖြတ်ပြီးမှ အကြောင်းပြန်လိုက်မယ်" လို့ ပြောင်းသုံးကြည့်ပါ။



“ဆေးရိုး”ဆိုတဲ့စကားကို သတင်းအချို့နားမြဲပဲပြော၊ သာယာနေရာမှာပြောပြော
ပြောပြီဆိုရင် သစ်တက်လှူရဲ့ ဈာန်လုံးကို ကြွယ်ကြွယ်ပြောပါ။”



ကျွန်မပတ်ပို့ (၃)

“တကယ်လို့ ကျရှုံးသွားပြီဆိုရင် အမှားထဲကနေ
သင်ခန်းစာယူဖို့ ဘယ်တော့မှ မမေ့ပါနဲ့။”

- (၁) အကြမ်းစာ များများစားပါ။
- (၂) သူတစ်ပါးမျှော်လင့်တာထက် ပိုပေးလိုက်ပါ။ စေတနာရှိရှိ ပေးပါ။
- (၃) ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ ကဗျာ၊ သီချင်းတွေကို မှတ်ပါ။
- (၄) ကြားသမျှ မယုံနဲ့၊ ရှိသမျှ မဖြုန်းနဲ့၊ အိပ်ချင်သလောက် မအိပ်နဲ့။
- (၅) မြင်မြင်ချင်း အချစ်ကို ယုံပါ။
- (၆) “ချစ်တယ်” လို့ ဘယ်အချိန်မှာပဲပြောပြော စိတ်ပါလက်ပါပြောပါ။
- (၇) “တောင်းပန်ပါတယ်” လို့ ဘယ်အချိန်မှာပဲပြောပြော တစ်ဖက်လူ
ရဲမျက်လုံးကို ကြည့်ပြီးမှပြောပါ။

- (၈) ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဗုန်းဆက်ရင် ဗုန်းပြောတဲ့အခါ ပြုံးရယ်ပါ။ တစ်ဖက်လူ ခံစားမိနိုင်ပါတယ်။
- (၉) ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အမှားကို သတိထားမိတဲ့အခါချက်ချင်း ပြင်ပါ။ မြန်မြန်ဆန်ဆန် ပြုလုပ်ပါ။
- (၁၀) စိတ်ရောကိုယ်ပါ နပ်ပြီး ချစ်ပါ။ နာကျင်တာကိုခံရင် ခံရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအချစ်ဟာ ဘဝကို ပြည့်စုံစေတဲ့ နည်းတစ်ခုပဲ။
- (၁၁) တခြားလူရဲ့ စိတ်ကူးအိပ်မက်ကို အထင်သေးလျှစ်လျူ မရှုနဲ့။
- (၁၂) အပြင်ပန်းကြည့်ပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့အတွင်းစိတ်ကို မခန့်မှန်းနဲ့။
- (၁၃) စကားကို ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။ ဒါပေမယ့် မြန်မြန်တွေးပါ။
- (၁၄) တကယ်လို့ ကျရှုံးသွားပြီဆိုရင် အမှားထဲကနေ သင်ခန်းစာယူဖို့ ဘယ်တော့မှ မပေ့ပါနဲ့။
- (၁၅) သေးငယ်တဲ့ပြဿနာတစ်ခုနဲ့ ကြီးမားတဲ့ခင်မင်မှုကို မဖျက်ဆီး လိုက်လေနဲ့။
- (၁၆) ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားပါ။ သူတစ်ပါးကို လေးစားပါ။ လေးစားမှု ကို ထိန်းပါ။ အဲဒီ "လေးစားမှု" သုံးခုကို မှတ်ထားပါ။
- (၁၇) ပြုပြင်ပြောင်းလဲတာကို လက်ခံပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ယုံကြည်ချက် ကို လက်ကိုင်ထားပါ။
- (၁၈) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံပါ။ တခြားလူရဲ့စကားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလဲမထိုးမိ စေရဲ့။



ကျွန်ုပ်တို့ (၄)

“ယုံကြည်မှုဆိုတာ မွေးရာပါမဟုတ်ဘူး။
မပြတ်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းရဲ့ရလဒ်ဖြစ်တယ်”

- (၁) လူအများက လောကကြီးကို ပြောင်းလဲချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲဖို့တော့ မေ့နေကြတယ်။
- (၂) ပျော်ပျော်နေတတ်သူက ကျဆုံးခြင်းမှာ အခွင့်အရေးကို မြင်တယ်။ ပျော်ပျော်မနေတတ်သူက အခွင့်အရေးတိုင်းကို ကျဆုံးခြင်းလို့ မြင်တယ်။
- (၃) ကျန်းမူအတွက် ဆင်ခြေမရှာလေနဲ့။ အောင်မြင်မှုအတွက် ကျိုးသင့်ကြောင်းသင့်ကို ရှာပါ။
- (၄) အောင်မြင်သူတွေ အောင်မြင်ရခြင်းက ယုံကြည်မှုကို လက်ကိုင်ထားလို့ပဲ။

- (၅) မျှော်လင့်ချက်မဲ့တဲ့ လောကဆိုတာ မရှိဘူး။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေတဲ့ လူပဲရှိတယ်။
- (၆) အကန့်အသတ် (လစ်မစ်) ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက စတင်တာပဲ ဖြစ်တယ်။
- (၇) အခွင့်အရေးကို မစောင့်နဲ့။ အခွင့်အရေးကို တည်ဆောက်ပါ။
- (၈) မှန်တဲ့အလုပ်ကို လုပ်တာဟာ အလုပ်ကို အမှန်လုပ်တာထက် အရေးကြီးတယ်။
- (၉) လှုပ်ရှားခြင်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းအတွက် ဆေးတဲ့။ တွေဝေခြင်းနဲ့ အချိန်ဆွဲခြင်းက ကြောက်ရွံ့ခြင်းကို အားကြီးစေတယ်။
- (၁၀) မရွေးချယ်သင့်တဲ့လမ်း တစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီလမ်းက လက်လွတ်အရှုံးပေးတဲ့လမ်းဖြစ်တယ်။ မငြင်းပယ်သင့်တဲ့လမ်း တစ်လမ်းပဲရှိတယ်။ အဲဒီလမ်းက ကြီးထွားရှင်သန်တဲ့လမ်း ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) ယုံကြည်မှုဆိုတာ ဓမ္မရာပါမဟုတ်ဘူး။ မပြတ်ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း ရဲ့ရလဒ်ဖြစ်တယ်။
- (၁၂) ယုံကြည်မှုကို ပျိုးထောင်ပြီး ကြောက်ရွံ့မှုကို တွန်းလှန်တဲ့နည်းက ကိုယ် မလုပ်ရဲ။ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တဲ့အလုပ်ကို အောင်မြင်တဲ့ အတွေ့အကြုံရလာတဲ့အထိ လုပ်ပေးဖို့ပဲ။
- (၁၃) ရှုံးနိမ့်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ အောင်မြင်မှုဆီကို ချဉ်းကပ်လာတဲ့ ခြေတစ်လှမ်းသာဖြစ်တယ်။ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ ရှုံးနိမ့်တဲ့လမ်းတွေကို ဖြတ်လျှောက်ခဲ့တဲ့ ခြေလှမ်းတွေသာဖြစ်တယ်။
- (၁၄) ဘယ်လောက်ဝေးတဲ့ ခရီးဖြစ်ဖြစ် တစ်လှမ်းချင်းလှမ်းရင်တောင် ပန်းတိုင်ရောက်နိုင်တယ်။ (တစ်နေ့တစ်လံ ပုဂံဘယ်ရွှေမလဲ) ဘယ်

လောက်နီးတဲ့ ခရီးဖြစ်ဖြစ် ခြေစမလှမ်းခွဲရင် ပန်းတိုင်ဆိုတာ အဝေးကြီးပါ။

(၁၅) အောင်မြင်မှုဆိုတာ နောင်တစ်ချိန်မှ ဖြစ်လာတာမဟုတ်ဘူး။ လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တဖြည်းဖြည်း တိုးပွားလာတာဖြစ်တယ်။



- (၄) စကားတစ်ခွန်းတည်းနဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို ပျက်စီးစေနိုင်တယ်။ စကားအခွန်းတစ်ထောင်သုံးမှ လူတစ်ယောက်ကို ပြုစုပျိုးထောင်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ပါးစပ်ဖျားမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရားကို ချိတ်ဆွဲထားပါ။
- (၅) ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်ပညာကြားမှာ စိတ်ကြီးဝင်တဲ့ ပေါင်းမြက်တွေ စိုက်ပျိုးမထားပါနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ ဝင့်ဝါတဲ့စိတ်ကြောင့် အသိဉာဏ်တွေ မယုတ်လျော့သွားစေနဲ့။
- (၆) သူ့ကို မနာလိုဖြစ်တိုင်း ကိုယ့်အတွက် ဘာကောင်းကျိုးမှ မဖြစ်စေဘူး။ သူ့ကို မနာလိုဖြစ်တိုင်း သူ့အောင်မြင်မှုတွေ လျော့သွားမှာ မဟုတ်ဘူး။
- (၇) အခွင့်အရေးကို ဖန်တီးသူဟာ ထက်မြက်သူ။ အခွင့်အရေးကို စောင့်မျှော်သူဟာ တုံးအသူ။
- (၈) သူတစ်ပါးရဲ့ အထင်အမြင်ကို အရင်နားထောင်ပါ။ ကိုယ့်အယူအဆကို ထုတ်ပြောဖို့မလောပါနဲ့။
- (၉) ပုလင်းချင်းအတူတူ ဘာကြောင့် ကိုယ့်ပုလင်းထဲ အဆိပ်တွေ ထည့်ရမှာလဲ။ ခံစားတတ်တဲ့ စိတ်ချင်းအတူတူ ဘာကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ထဲ မပျော်ရွှင်တာတွေ ထည့်ရမှာလဲ။
- (၁၀) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရိုးသားမှုရှိလာတဲ့အခါ လောကမှာ ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကို လိမ်ညာလို့မရနိုင်တော့ဘူး။
- (၁၁) သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နာကျင်မှုပျိုးနဲ့ ကိုယ့်အပြစ်၊ ကိုယ့်ဆိုးကျိုးကို ဖုံးကွယ်တတ်တဲ့လူလောက် ရှက်ဖို့ကောင်းတာ မရှိဘူး။

- (၁၂) လောကမှာ ဘယ်တော့မှ သွားပုပ်လေလွင့် အပြောမခံရတဲ့လူ မရှိသလို အမြဲတမ်း အချိုးကျခံနေရသူလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ်စကားများရင်အပြစ်ပြောမယ်၊ ကိုယ်စကားနည်းရင်လည်းအပြစ်ပြောမယ်။ ကိုယ်စကားလုံးဝမပြောဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရင်လည်းအပြစ်ပြောမယ်။ ဒါကြောင့် ဒီလောကမှာ အပြောမခံရတဲ့လူဆိုတာ မရှိဘူး။
- (၁၃) ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းဟာ မဟုတ်မမှန် သွားပုပ်လေလွင့် သတင်းတွေအတွက် အကောင်းဆုံးအဖြေဖြစ်တယ်။
- (၁၄) လူတွေက သင့်ကို ကြောက်တယ်။ ဒါ ဂုဏ်ယူစရာမဟုတ်ဘူး။ လူတွေက သင့်ကို နှိမ်တယ်။ ဒါ ရှက်စရာမဟုတ်ဘူး။
- (၁၅) တခြားသူက ကိုယ့်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တခြားသူရဲ့စကားကို ယူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၇)

- (၁) သာဓနံ လူတွေက မကျေနပ်ကြောင်း မညည်းညူတတ်သလို မနာလိုစိတ်လည်း မရှိဘူး။
- (၂) တွေးပဲတွေးပြီး မလုပ်တာက လူညံ့၊ လုပ်ပဲလုပ်ပြီး မတွေးတာက မျက်ကန်း၊ တွေးပြီးမှလုပ်တာက လူတော်။
- (၃) ကိုယ့်မှာရှိရင် သူ့မှာမရှိတာကို သတိရပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိရင် သူ့မှာရှိရင်ရပြီလို့ တွေးပါ။
- (၄) အရာရာကို ရင်ဆိုင်ပါ။ ကြာလာရင် ရင်ဆိုင်ရမှာကို မကြောက်တော့ဘူး။ အရာရာကို လက်ခံကြည့်ပါ။ ကြာလာရင် ကျင့်သားရသွားပါလိမ့်မယ်။

- (၅) ကိုယ်ရှင်သန်နေတာ တစ်ပါးသူကို အောင်နိုင်ဖို့၊ သာလွန်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ လူတွေအတွက် အကျိုးရှိဖို့ဖြစ်တယ်။
- (၆) လူတွေ ကိုယ့်ကို မှားကြောင်းပြောရင် မဖြေရှင်းပါနဲ့။ ကိုယ် ဘယ်နားမှားလဲ၊ ဘယ်လိုပြုပြင်ရမလဲဆိုတာကို မေးပါ။
- (၇) သိတိုင်း နားမလည်နိုင်ဘူး။ နားလည်တိုင်း မလုပ်နိုင်ဘူး။ လက်တွေ့လုပ်နိုင်မှ အမှန်တကယ်ဖြစ်တယ်။
- (၈) စိတ်ဓာတ်ကို မာမာထားပါ။ အပြင်ပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းထားပါ။
- (၉) ပြဿနာတိုင်း ဖြေရှင်းလို့ရတယ်။ အခက်အခဲတိုင်း ကျော်လွှားလို့ရတယ်။
- (၁၀) သင်ယူခြင်းက တစ်ဧကအတွက် မဟုတ်ဘူး။ တစ်ဘဝအတွက် ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင်ယူခြင်းမှာ မငြီးငွေ့ပါနဲ့။



ကျွန်ုပ်တို့ (၉)

“တစ်ချက်ကလေး ချော်လဲတာပါပဲ၊
သေသွားလို့ ပြန်မထနိုင်တာမှ မဟုတ်တာ။ လင်ကွန်း”

- (၁) ပါရမီဆိုတာ မွေးရာပါစွမ်းရည်တစ်ဆက်ကို ကြိုးစားမှ ၉၉ ဆနဲ့ ပေါင်းထားတာဖြစ်တယ်။ **Edison**
- (၂) အန္တရာယ်၊ အခက်အခဲကြုံမှ တကယ့်သူရဲကောင်း အစစ်အမှန်ကို သိနိုင်တယ်။
- (၃) ခင်မင်မှုကို အစွန့်ရှည်ချင်ရင် နှစ်ယောက်ကြားက သေးငယ်တဲ့ အပြစ်တွေကို လျစ်လျူရှုတတ်ရမယ်။
- (၄) အမှားကို အမှတ်မထားသူတွေက အမှားကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်နေဦးမှာပဲ။

- (၅) သစ်ပင်ခုတ်တဲ့ ပုဆိန်လေးပေမယ့် နိုင်မာတဲ့ ဝက်သစ်ချပင်ကြီး တောင်ခုတ်လှဲနိုင်တယ်။ **ရှိတ်စပီးယား**
- (၆) ဘဝဆိုတာ စက်ဘီးစီးနေသလိုပဲ။ ခြေနှင်းကို မရပ်ခွဲရင် သင် မပြတ်ကျနိုင်ပါဘူး။
- (၇) ဘဝဆိုတာ မပြတ်သင်ယူခြင်းပဲ။ ဖြတ်သန်းဖူး (ရှင်သန်)မှ အဲဒီ သင်ခန်းစာကို သင် နားလည်မယ်။
- (၈) အနာဂတ်က ကိုယ့်အိမ်မက်ကို ယုံကြည်သူတွေအတွက်ပဲ ဖြစ်တယ်။
- (၉) ရှင်သန်ခြင်းနဲ့သေခြင်းကြားက ဆက်သွယ်ထားတဲ့ ပေါင်းကူးစက်ထား ဟာ အချစ် ဖြစ်တယ်။
- (၁၀) ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်းကို ခံစားဖူးမှ သင် မလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ် ကိုလုပ်ဖို့ ခွန်အားရမယ်။ အတွေ့အကြုံနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေရမယ်။
- (၁၁) ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ပစ္စည်း၊ အသိဉာဏ်တွေကို တခြားသူအတွက် မှူဝေပေး ပြီးမှ ပြည့်စုံခြင်းကို သင် ခံစားရလိမ့်မယ်။
- (၁၂) လူတစ်ယောက်က ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ၊ အချစ်တွေ ဆုံးရှုံးလို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ရဲရင့်ခြင်း၊ သတ္တိတွေ ဆုံးရှုံးလို့မရဘူး။ ဘဝဆိုတဲ့ တလင်း ပြင်မှာ သတ္တိတွေဆုံးရှုံးခဲ့ရင် အရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးတာနဲ့ တူတူပဲ။
- (၁၃) ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိပါ။ တခြားလူရဲ့ စကား တစ်ခွန်းနဲ့ ခလုတ်တိုက် လဲမချလိုက်ပါနဲ့။
- (၁၄) ဘာလုပ်လုပ် စဉ်းစားပြီးမှလုပ်ပါ။ အပြေးမြန်ရင် လဲတတ်ပါတယ်။ **ရှိတ်စပီးယား**
- (၁၅) တစ်ချက်ကလေး ချော်လဲတာပါပဲ။ သေသွားလို့ ပြန်မထနိုင်တာ မှမဟုတ်တာ။ **လင်ကွန်း**

- (၁၆) ဖိနပ်ချုပ်သူတွေ ဖိနပ်အချုပ်တော်ရတာက သူတို့ဟာ တခြားအလုပ်ကို မလုပ်ဘဲ ဖိနပ်ပဲ ချုပ်နေခဲ့လို့ပဲ။ **Ralph Waldo Emerson**
- (၁၇) သင့်ရဲ့ အပြုတော်မွှင်နဲ့ ပုန်းကို အသာလေးပုတ်ပြီး အားပေးရုံနဲ့ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူတစ်ယောက်ကို သင် ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မယ်။
- (၁၈) လူအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပေးနိုင်တဲ့ အကောင်းဆုံးလက်ဆောင်က "စစ်မှန်တဲ့ ဂရုစိုက်မှုတွေ" ဖြစ်တယ်။
- (၁၉) တောင်းပန်တယ်ဆိုတာ လူတွေမှာရှိသင့်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဖြစ်တယ်။
- (၂၀) ကောင်းမှုလုပ်တာ လူသိခံဖို့မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘာမှမဟုတ်တဲ့ ကောင်းမှုလေးတစ်ခုက သင့်ကို ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ သယ်ဆောင် ပေးလာနိုင်တယ်။



ကျွန်ုပ်မဝတ်ပို့ (၁၀)

“နေ့စဉ် ဂျပန်ကို သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ ဂျပန်ပတ်
နေသင့်တယ်။ ဂျပန်ကတစ်ခါပဲရနိုင်ပါတယ်”

- (၁) ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိမှ ဒီကမ္ဘာကြီး ပိုလုံးဝန်းမယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိမှ ထူးဆန်းအံ့ဩမှုတွေကို ဖန်တီးနိုင်မယ်။ တခြားလူရဲ့ ကောင်းကွက်ကို မြင်မှ ကိုယ့်ရဲ့ကောင်းကွက်ကို မြှင့်တင်နိုင်မယ်။ တခြားလူကို အကောင်းပြောမှ သူ့နဲ့ကိုယ်ကြားက ဆက်ဆံရေးတွေ ပိုကောင်းနိုင်မယ်။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက အရာအားလုံးရဲ့ မောင်းနှင်အားဖြစ်တယ်။
- (၂) ဘာဖြစ်လို့ စိတ်တိုဒေါသထွက်ရတာလဲ။ တားကြပ်လို့၊ တန်းစီပြီး လက်မှတ်ဝယ်ရလို့၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ငြင်းခုံရလို့၊ အရောင်းစာရေးမ အချိုးမပြေလို့။

စိတ်တိုဒေါသမထွက်ခင် ဘယ်အရာတွေကမှ တကယ့်စိတ်တို ဒေါသထွက်သင့်တဲ့ အရာလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ - ၇ မယ်ကလေးတွေ ညဉ့်ပမ်းနိပ်ဝက်ခံရတာ၊ ပြည်သူလူထု ဆင်းရဲငတ်မြတ်တာ၊ ဝစ်ပွဲနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှု စတာတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် အထက်ကအရာတွေနဲ့ ကိုယ် ဒေါသထွက်ဖို့ မသင့်ပါဘူး။ ဒေါသထွက်သင့်တဲ့ အရာပေါ် ကိုယ့်ဒေါသစိတ်တွေ မကျရောက်ခင် ဒီလို အခြေအနေအတွက် ကိုယ် ဘာများလုပ်ပေးနိုင်မလဲလို့ အရင် စဉ်းစားပါ။

- (၃) နေ့စဉ် လူ့ဘဝကို သနားကြင်နာခြင်းတွေနဲ့ လှည့်ပတ်နေသင့်တယ်။ လူ့ဘဝက တစ်ဝါပဲရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ထောက်နားတာ ပိုရှည်တဲ့ ဘဝခရီးကို လျှောက်လှမ်းဖို့ပါ။ ကိုယ့်ဘဝ အနားယူချိန်မရှိဘူးလို့ မညည်းညူပါနဲ့။ တစ်လမှာ တစ်ရက်လောက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားလပ်ချိန်ပေးပါ။
- (၄) တချို့က အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက် အသက်ရှင်တယ်။ တချို့က စိတ်ကူးအိပ်မက်ကြောင့် အသက်ရှင်တယ်။ တချို့က ငါ ဘာလို့ အသက်ရှင်နေရလဲဆိုတဲ့ အဖြေကိုရှာရင်း အသက်ရှင်တယ်။ တချို့က သတ္တိနဲ့ အသိဉာဏ်ကိုမှီပြီး အသက်ရှင်တယ်။
- (၅) လူ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံးဖိအားက စိတ်ဖိအားပဲဖြစ်တယ်။ ကိစ္စတစ်ခုကို ကိုယ်လုပ်နိုင်တယ်၊ လုပ်သင့်တယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်တဲ့အချိန် တောင်တောင်မြောက်မြောက် စဉ်းစားမနေပါနဲ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဖိအားမပေးဘဲ လုပ်လိုက်ရင် ဒါဟာတောင်တောင်

အစပျိုးခြင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကိစ္စတွေက ကိုယ်ထင် သလောက် မခက်ခဲဘူးဆိုတာ သိရလိမ့်မယ်။

- (၆) ကိုယ့်ဆန္ဒကို စိတ်ကူးထဲမှာပဲ ထည့်သိမ်းထားပါနဲ့။ ကိုယ်လုပ် ချင်တာကို သတ္တိရှိရှိလုပ်ပြီး လေထဲမှာ ကိုယ် တိုက်ဆောက်နေ တာမဟုတ်ကြောင်း လူတွေကို သက်သေပြပါ။ ကိုယ့်ဆန္ဒတွေ တကယ်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပါ။



ကျွန်မပတ်ဖို့ (၁၁)

“ယုံကြည်မှု သတ္တိ၊ ကြိုးစားမှုတွေ ရှိခဲ့မယ်ဆိုရင်
အောင်မြင်မှုက ကိုယ့်အတွက်ပဲဖြစ်တယ်”

- (၁) သူငယ်ချင်းတွေ စုဆောင်းပါ။
ကိုင်းကျွန်းမှို ကျွန်းကိုင်းမှို သူငယ်ချင်းတွေက ဘဝမှာ မရှိမဖြစ်
လိုအပ်သူတွေဖြစ်တယ်။ သူတို့က နွေးထွေးတဲ့ အနွေးထည်
တစ်ထည်နဲ့တူတယ်။ သူတို့ကို ကိုယ့်ရဲ့အကျင့်စရိုက်၊ စိတ်နေ
သဘောထားနဲ့ လဲလှယ်ခဲ့တာဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းကောင်းတန်ဖိုး
ထားရမယ်။ စုချိန်ထိ ကိုယ့်ဖုန်းစာအုပ်ထဲမှာ ဆက်သွယ်ရမယ့်လူ
နည်းနေသေးတယ်ဆိုရင် စိတ်တူကိုယ်တူ သူငယ်ချင်းတွေကို စု
ဆောင်းဖို့ အချိန်မနှောင်းသေးပါဘူး။

(၂) လက်လွတ်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။
 ဒီအသက်အရွယ်က မရင့်ကျက်လို့ မဖြစ်တော့တူး။ ဘဝမှာ အချစ်
 တစ်ခု၊ ကံတရားတစ်ခု၊ ကိစ္စတစ်ခုကို ရယူပိုင်ဆိုင်ဖို့ ကိုယ် ခွန်
 အားပဲ့ခဲ့တဲ့အခါ လက်လွတ်တတ်ဖို့ သင်ယူရပါလိမ့်မယ်။ ဒါကလည်း
 နောက်ထပ်အသစ်တစ်ခုကို စမ်းသပ်ဖို့ ကိုယ့်အတွက် အခွင့်အရေး
 ပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ယုံကြည်မှု၊ သတ္တိ၊ ကြိုးစားမှုတွေ မျှန်မယ်ဆိုရင်
 အောင်မြင်မှုက ကိုယ့်အတွက်ပဲဖြစ်တယ်။

(၃) အကြင်နာမေတ္တာကို မျိုးပွားပါ။
 ကိုယ့်ထက် ဒုက္ခရောက်နေသူ၊ ကိုယ့်ထက် ထိခိုက်နာကျင်နေသူကို
 ဒီလောကကြီးရဲ့ အလှအပနဲ့ နေရောင်ခြည်ကို ခံစားနိုင်အောင်
 တတ်နိုင်သလောက် ကူညီပါ။ ဒီလို အကြင်နာမေတ္တာတွေကို မျိုး
 ပွားပါ။ ကိုယ် သတိမမူမိချိန် အဲဒီအကြင်နာတွေကနေ လှပတဲ့
 ပန်းပွင့်တွေ ဖူးပွင့်လာပါလိမ့်မယ်။ အသုံးဝင်တဲ့ အီးမေးလ်
 တစ်စောင်၊ စာတစ်ပုဒ်၊ တစ်ပိုဒ်ကလည်း အကြင်နာတွေကို မျိုးပွား
 တာပဲဖြစ်တယ်။

(၄) ဂီတကို နှစ်သက်ပါ။
 ဂီတတစ်မျိုး သို့မဟုတ် တူရိယာတစ်ခုကို တီးတတ်ရင် ပိုကောင်း
 တယ်။ ဂီတက ကိုယ့်စိတ်ကို ဆေးကြောပေးသလို ကိုယ့်မှတ်ဉာဏ်၊
 အတွေးတွေကို ပိုပွင့်စေတယ်။ ကိုယ်ထင်မှတ်မထားတဲ့ ဆီတိငြိမ်

ခြင်းတွေကို သယ်ဆောင်လာပေးတယ်။ ဘဝအတွက် ခံစားမှုရသ
ပေါင်းစုံ သယ်လာပေးတယ်ဆိုရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။ (ကျွန်မ ဝါး
လက်ခုတ်တီးတတ်တယ်)

(၅) သောကနှစ်မျိုးကို ရှောင်ပါ။

ပထမသောကက လိုတာမရတဲ့ သောက၊ ဒုတိယက အချစ်
ကြောင့် ခံစားရတဲ့သောက၊ ဒီသောကတွေကို ဖုန်တွေ့သုတ်သင်
သလို စိတ်အိမ်ထဲက လှည်းကျင်းထုတ်ပစ်ပါ။ ကိုယ့်ဟာမှန်ရင်
ကိုယ့်ဆီ ရောက်လာပါလိမ့်မယ်။

(၆) ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ သင်ယူပါ။

တချို့ကိစ္စတွေကို လုံးဝအစပြန်ဖော်လို့မရအောင် မေ့ထားသင့်တယ်။
အခက်အခဲတစ်ခုကြုံခဲ့တိုင်း ရင့်ကျက်ကြီးပြင်းဖို့ အသိဉာဏ်တစ်ခု
တိုးတယ်လို့ ထင်မှတ်ပါ။ တချို့ထိခိုက်နာကျင်မှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ
ကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ သင်ယူပါ။ ဒီအသက်အရွယ်က ကလေးတစ်ယောက်
လို အသံထွက် အော်ငိုသင့်တဲ့အရွယ် မဟုတ်တော့ပါဘူး။

(၇) သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ပါ။

အသုဘတစ်ခါပို့ပြီးတိုင်း သင်္ခါရတစ်ခါ ရတတ်ကြတယ်။ တစ်ခါ ဖျား
နာတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုတန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း သိတော့တယ်။
ကျေးဇူးတရားကို မိနစ်တိုင်း၊ စက္ကန့်တိုင်း သတိရသင့်တယ်။ ကျေးဇူး

တရားက ကိုယ့်ဘေးကလူတွေကို တန်ဖိုးထားစေသလို လောဘ၊ အတ္တနဲ့ ငြင်းခုံနဲ့ငြင်းတွေ့ကို ပြေငြိမ်းစေတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့ ရင်းမြစ် ဆိုရင် ပိုမှန်လိမ့်မယ်။

(၈) အလုပ်ကိုမြတ်နိုးပါ။

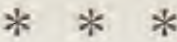
အလုပ်က လက်ဖက်ရည်သောက်၊ စကားထိုင်ပြောရတာလောက် မလွယ်ကူပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ ခွန်အားကို ဆန်းစစ်ပေး နေတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်တန်ဖိုးနဲ့ အောင်မြင်မှုကို ခံစားစေတယ်။

(၉) သင်ယူခြင်းမှာ မငြီးငွေ့ပါစေနဲ့။

စာဖတ်တယ်၊ သင်ယူတယ်ဆိုတာ အသိဉာဏ်၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ကိုယ် စကားစမြည်ပြောနေသလိုပါပဲ။ တစ်နှစ်ကို စာအုပ် (၅၀)ခန့် ဖတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ရဲ့အသိဉာဏ်၊ နားလည်စွမ်းတွေ တိုးလာပါလိမ့်မယ်။

(၁၀) အားကစားလုပ်ပါ။

ပိုနေတဲ့အချိန်ကို အသုံးပြုပါ။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ကို ခံစားပါ။ ပျင်းလို့ တက်တွဲပိတ်တွေ မရှိနိုင်သလို အရွယ်လည်း နုပျိုကျန်းမာ စေပါတယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့(၁၂)

‘ကိုယ့်အတွက်’ လို့ စဉ်းစားမိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက်
တစ်ဖက်လူရဲ့ခဲးချက်ကိုလည်း ထည့်တွက်သင့်တယ်

- (၁) ကျွန်တော်တို့က အစာသာ စုဆောင်းတတ်တဲ့ ပုရွက်ဆိတ်နဲ့ မတူသင့်ဘူး။ ဗိုက်ထဲက အမျှင်ကိုသာ ထွေးထုတ်တတ်တဲ့ ပင့်ကူလိုလည်း မဖြစ်သင့်ဘူး။ ဝတ်မှုန်ကို စုပ်ယူကာကျေညက်အောင် ဝါးဖျိုပြီးမှ မွေးကြိုင်ချိုမြိန်တဲ့ ပျားရည်အဖြစ် ပြန်ထုတ်ပေးတဲ့ ပျားတွေလို ကျင့်ကြံသင့်တယ်။
- (၂) ဘယ်လိုအတွေးအခေါ်ရှိရင် ဘယ်လိုအပြုအမူရှိမယ်။ ဘယ်လို အပြုအမူရှိရင် ဘယ်လိုအလေ့အထရှိမယ်။ ဘယ်လိုအလေ့အထရှိရင် ဘယ်လိုအကျင့်စရိုက်ရှိမယ်။ ဘယ်လိုအကျင့်စရိုက်ရှိရင် ဘယ်လို ကံကြမ္မာရှိမယ်။

- (၃) စာအုပ်ကောင်းဆိုတာ ဆရာတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တူတယ်။ ကိုယ့်ဘေးမှာ အစဉ်ရှိပြီး ကိုယ့်ဘဝကို အသိပညာ၊ ဗဟုသုတတွေနဲ့ ပြည့်စုံစေတယ်။ မကောင်းတဲ့စာအုပ်က ကိုယ့်အပေါ်မကောင်းတဲ့ သူငယ်ချင်းလိုပဲ ကိုယ့်အကျင့်၊ ကိုယ့်စရိုက်ကို ပျက်ပြားစေပြီး မှေးမှိန်တဲ့ဘဝလမ်းဆီ တွန်းပို့ပေးတယ်။
- (၄) စင်ပေါ် (၃) မိနစ်အတွက် စင်အောက်မှာ (၁၀) နှစ် ကျင့်ရတယ်။ အဲဒီအောင်မြင်မှုက ကြိုးစားမှုရဲ့ရလဒ်ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုကြိုးစားအောင်မြင်တဲ့လူကို ကိုယ့်ရဲ့ဝမ်းသာမှုတွေ ပေးသင့်တယ်။
- (၅) “သတင်းကောင်းက အိမ်ထဲအောင်းနေချိန်၊ အတင်းက ကမ္ဘာပတ်ပြီးနေပြီ”
ထိခိုက်မှုတွေထဲမှာ အတင်းစကားနဲ့ ထိခိုက်တာလောက် နာကျင်တာ မရှိဘူး။ ကိုယ့်ပါးစပ်မဟာခင် စဉ်းစားချင့်ချိန်ပါ။ ပါးစပ်ကထွက်မယ့် စကားတွေ ဦးနှောက်ကို အရင်ဖြတ်ပါစေ။
- (၆) “တောင်တွေကို ရွှေလျားဖို့လွယ်ပေမယ့် အကျင့်စရိုက်ကို ပြောင်းလဲဖို့ခက်ခဲတယ်”
မကောင်းတဲ့အကျင့်ကို မွေးမြူမိပြီးရင် ပြုပြင်ဖို့ ခက်သွားတတ်တယ်။ ခက်တယ်ဆိုတာကလည်း လူတွေက ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်မမြင်တတ်ကြလို့ပါပဲ။
- (၇) “ကိုယ့်အတွက်”လို့ စဉ်းစားမိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် တစ်ဖက်လူရဲ့ ခံစားချက်ကိုလည်း ထည့်တွက်သင့်တယ်။ သူ့အတွက် ပိုစဉ်းစားပေးသင့်တယ်။ ဒါတွေက အကြင်နာ၊ ယဉ်ကျေးတဲ့အပြင် တစ်ဖက်

လူကို လေးစားရာလည်း ရောက်တယ်။ လင်မယားကြားမှာ ဒါကို ပိုအလေးထားသင့်တယ်။

(၈) လူ့ဘဝမှာ နေသာရက်၊ ခိုးအုံ့ရက်တွေ ခိုတယ်။ နေသာတယ်ဆို တိုင်း အမြဲတမ်း နေသာနေမှာမဟုတ်ဘူး။ တစ်ခါတလေ မိုးကြီး ဝေကြီးကလည်း ကျတတ်တယ်။ မိုးခါသွားတဲ့လူကို လက်ညှိုးထိုး ဟားတိုက်မရယ်ပါနဲ့။ ဝမ်းတစ်ချောင်းနဲ့ သူ့ကို အကာအကွယ်ပေး လိုက်ပါ။

(၉) စကား၊ စာလုံးတွေက စာအုပ်အဖြစ် ပုံနှိပ်ပြီးရင် အသေဖြစ်သွားပြီ။ ဒါပေမယ့် ဦးနှောက်က ရှင်နေသေးတယ်။ သေနေတဲ့ စကား၊ စာလုံး၊ နည်းလမ်းတွေကို ရှင်နေတဲ့ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲ သွတ်သွင်းပါ။

(၁၀) အောင်မြင်လိုစိတ်၊ ကြီးပွားလိုတဲ့ဆန္ဒတွေက ကူးစက်နိုင်တယ်။ အဲဒါတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်မှာ ကူးစက်ထား ပါစေ။ အဲဒါတွေက ကိုယ်သွားရာလမ်းက ဆူညောင့်လှတယ်။ အဖျက် အဆီးတွေကို ချေဖျက်ပေးပြီး အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်ကို အရောက် ပို့ပေးမယ့်အရာတွေဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်စို့ (၁၃)

“ရှေ့တိုးဖို့ ဆင်ခြေတစ်ခုပဲ လိုအပ်တယ်။
နောက်ဆုတ်ဖို့ ဆင်ခြေအခုတစ်ရာ လိုအပ်တယ်”

- (၁) နှင်းဆီပန်းအဖွင့်ပွင့်ဖို့ ဆူးပင်ကို ရေလောင်းပေးရတယ်။
- (၂) သူငယ်ချင်းအတွက် အနှစ်နာခံတဲ့အလုပ်က ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တော့ မဟုတ်ဘူး။ ခက်တာက အနှစ်နာခံရလောက်တဲ့ သူငယ်ချင်းမျိုး ရှိဖို့ပဲလိုတယ်။
- (၃) အထီးကျန်တယ်ဆိုတာ လောကကြီးက ကိုယ့်ကို မေ့သွားလို့ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က လောကကြီးကို မေ့သွားလို့ဖြစ်တယ်။
- (၄) တကယ်လို့ အကောင်းဆုံးငှက်ကိုပဲ သီချင်းဆိုခွင့်ပေးခဲ့မယ်ဆိုရင် တောအုပ်ကြီးက တိတ်ဆိတ်ခြောက်ကပ်နေတော့မယ်။

- (၅) ရှေ့တိုးဖို့ ဆင်ခြေတစ်ခုပဲ လိုအပ်တယ်။ နောက်ဆုတ်ဖို့ ဆင်ခြေ အခုတစ်ရာ လိုအပ်တယ်။ ဒါပေမယ့် လူအများက ဆင်ခြေတစ်ရာ ပေးပြီး ပျော့ညံ့သူမဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြကြတယ်။ ဆင်ခြေ တစ်ခုတည်းကိုသုံးပြီး သတ္တိရှိသူဖြစ်ကြောင်းကိုတော့ သက်သေ ပြဖို့ မေ့နေကြတယ်။
- (၆) ဝိတ်နေသဘောထားပြည့်ဝတဲ့ အမျိုးသမီးက သယ်တော့မှ သူ ပိုင် ဆိုင်တာကို မကြားဝါဘူး။ ပညာသယ်လောက်တတ်သလဲ။ ထုတ် မပြောဘူး။ ဘယ်ကိုသွားခဲ့တယ်၊ အဝတ်အထည် ဘယ်လောက် ပိုင်ဆိုင်ကြောင်း၊ လက်ဝတ်ရတနာ ဘယ်လောက်ရှိကြောင်း မကြား ဝါတတ်ဘူး။ အကြောင်းက သူမှာ သိမ်ငယ်နိမ့်ကျတဲ့စိတ် မရှိလို့ပါပဲ။
- (၇) ထက်မြက်တဲ့မိန်းကလေးတွေ တစ်ခါတလေမှာ ဘာမှမသိသလို တုံးတံတုံးအပုံ ဟန်ဆောင်သင့်တယ်။
- (၈) လောဘမကြီးနဲ့၊ ကောင်းတဲ့အရာတွေက ဘယ်တော့မှ တာရှည် မခံဘူး။
- (၉) လူတွေသိနိုင်တဲ့ မှားယွင်းမှုမျိုးက တကယ့်အမှားမဟုတ်သေးဘူး။ တခြားလူလူသွားနိုင်တဲ့ချစ်သူမျိုးက တကယ့်ချစ်သူမဟုတ်သေးဘူး။
- (၁၀) သူတစ်ပါး အောင်မြင်၊ ပျော်ရွှင်နေတာကိုကြည့်ပြီး မနာလိုမဖြစ်နဲ့။ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ဖို့ သူတို့လည်း လက်နှစ်ဖက်နဲ့ရင်းပြီး ကြိုးပမ်း ခဲ့ရတယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သက်

ဒီနေ့မှာ မနေ့ကလောက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မနှစ်သက်နိုင်ခဲ့ရင် မနက်ဖြန်က ကိုယ့်အတွက် ဘာအဓိပ္ပာယ်ရှိနိုင်မလဲ။

သံသယများသူ

တစ်ခါတလေမှာ လူတွေက သံသယများတတ်တယ်။ သံသယများတော့ ကိစ္စအသေးအမွှားတွေကအစ စိတ်ထဲထည့် ခိုကတ်တယ်။ တခြားလူ ကိုယ့်ကို ပိုကြည့်ဖြစ်ရင် ကိုယ့်ကို မနာလိုလို့ ရန်ရှာချင်လို့လို့ ကိုယ် ထင်တတ်တယ်။ တခြားလူ ကိုယ့်ကို မကြည့်ပြန်တော့ ကိုယ့်ကို လွှတ်လျှူထားတယ်လို့ ထင်မိပြန်တယ်။ သံသယများတဲ့လူ့ချဲ့ နေ့ဧည့်ဘဝက ပင်ပန်းလွန်းတယ်။ တခြားလူကြောင့် စိတ်မိစားချက်တွေ အလွယ်တကူဖြစ်တတ်လို့ ဖြစ်တယ်။ သံသယများတဲ့လူက တောင်တောင်မြောက်မြောက် လျှောက်တွေးနေတတ်လို့ အရှုပ်အထွေးတွေကြားမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိတ်မိနေတတ်တယ်။

ကိုယ်ဟာ သံလိုက်တစ်တုံး

ကိုယ်ဟာ သံလိုက်တစ်တုံးဆိုတာကို ယုံပါသလား။ ကိုယ့်စိတ် ပျော်ရွှင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သက်တယ်၊ လောကကြီးကို အကောင်းစိတ်တွေနဲ့ ဖြည့်မယ်ဆိုရင် ကောင်းတဲ့အရာတွေကို ကိုယ် ဆွဲငင်ယူမိမှာပဲ။ အဲဒီလိုပဲ ဝမ်းနည်းမယ်၊ ပိတ်လှောင်မယ်၊ ဘယ်အရာမဆို ကိုယ်ကြည့်မရဖြစ်နေခဲ့ရင် မကောင်းတဲ့အရာ

တွေက ကိုယ့်ဆီရောက်လာမှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ဟာ သံလိုက် တစ်တုံးဖြစ်လို့ ကိုယ့်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့အရာကိုပဲ ကိုယ် ဆွဲငင်မိမှာ ဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်တဲ့ကိုယ်က ပျော်ရွှင်စရာ၊ ပျော်ရွှင်တဲ့ပတ်ဝန်း ကျင်ကို ဆွဲငင်သလို စိတ်ရှုပ်ဝမ်းနည်းတဲ့ ကိုယ်က စိတ်ရှုပ်စရာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဆွဲငင်မှာဖြစ်တယ်။ ကံကောင်းခြင်းနဲ့ ကံမကောင်း ခြင်းကို ကိုယ် ဘယ်လိုစိတ်ဆွမ်းနဲ့ ဆွဲငင်ယူမလဲ။ ဒါဟာ ကိုယ့် ယုံကြည်မှုရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်ဖြစ်တယ်။

ဒီနေ့ စိတ်လန်းဆန်းရဲ့လား

ဒီနေ့ သင် စိတ်လန်းဆန်းရဲ့လား။
 ဒီနေ့ သင့်စိတ် လန်းဆန်းရဲ့လား။ သင် မဖြေပေမယ့် သင့်မျက်လုံး ထဲမှာ အဖြေတွေရှိနေတယ်။ ဒါကြောင့် လေးလံတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာ ကိုယ်ထည်ထဲမှာ သင် ပုန်းအောင်းမနေပါနဲ့တော့။ “စိတ်ရှုပ်စရာ” ဆိုတဲ့ လူကို စိတ်ညစ်စေတဲ့အရာက လူတွေ့လို့ဖြစ်လာတာပါ။ မတွေ့ရင် အဲဒီအရာတွေက ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူးဆိုတဲ့ စကားကို သင် ကြားဖူးပါသလား။
 ကော်ဖီထွက်သောက်မယ်၊ အကျီထွက်ဝယ်မယ်၊ ဆံပင်ပုံပြောင်း မယ်၊ ရေခဲမုန့်ဝယ်စားမယ်၊ လမ်းလျှောက်ထွက်မယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့် မယ်၊ သူငယ်ချင်းဟောင်းဆီ အလည်သွားပြီး အရင်က ပျော်ရော အကြောင်းတွေကို ပြောမယ်။ ညအချိန် ကြယ်လေးတွေကို ရေ တွက်မယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို လန်းဆန်းစေတဲ့နည်းက များလွန်းပါ

တယ်။ လေးလံတဲ့ စိတ်ရှုပ်စရာအခွံထဲနေရတာ ပိုကောင်းတယ်
လို့ သင် မထင်ခဲ့ရင်ပေါ့။

သိပ်ကစားစိုက်နဲ့

သူ့ရှုပ်ကို ကိုယ် ကြည့်မရသလို ကိုယ့်ပုံစံကိုလည်း သူ မျက်စိစူးရှင်
စူးနေလိမ့်မယ်။ သူ့ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံကို ကိုယ် မနှစ်သက်သလို
ကိုယ့်ဆံပင်ပုံစံကိုလည်း သူ ကြိုက်ချင်မှကြိုက်လိမ့်မယ်။ သူ့မှာ
သူ့ဆိုကျွန်းဆိုသလို ကိုယ်လည်း ခြောက်ပစ်မတင်းပါဘူး။ ဒီလောက
ကြီးမှာ လုံ့လပြည့်စုံတဲ့လူ မရှိသလို ရာနန်းပြည့် ကိုယ်နဲ့ လိုက်
လာသူညီတွေမယ့်လူလည်း ရှားပါတယ်။ ထခြားလူ နှစ်သက်လာ
အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အိမ်ထောင်အရာ မလိုသလို လူရှေ့
ထွက်ပြီး ခေါင်းမောရင်ကော့ပြဲစရာလည်း မလိုပါဘူး။ မသက်ဆိုင်
တဲ့လူတွေအပေါ် ကိုယ့်အချိန်ကို ခြွန်းမှာထက် ကိုယ့်အတွက်
အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်လုပ်ရတာက ပိုမြတ်ပါတယ်။

စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ

စိတ်ရှုပ်တဲ့အချိန်က ကြိုးမညှိထားတဲ့ ဂီတာတစ်လက်နဲ့ တူတယ်။
တီးလိုက်တာနဲ့ နားစူးပြီး နားဝင်မချို့တဲ့ သံစဉ်တွေ ထွက်လာတတ်
တယ်။ ချက်ချင်းဖြေရှင်းမရတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုကြောင့် စိတ်ရှုပ်နေ
သလား။ ဒါမှမဟုတ် မဖြစ်လာသေးတဲ့ကိစ္စကို ကြိုတွေးပြီး စိတ်ပူ
နေသလား။ ဒီလို စိတ်ရှုပ်စရာကို ကိုယ် မနှစ်သက်ပေမယ့် စိတ်ရှုပ်
စရာအတွေးတွေက ကိုယ့်ခေါင်းထဲ အလိုလိုရောက်လာနေခဲ့တယ်။

ဒီလိုအချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုရှုပ်ထွေးပြီး ရင်ဆိုင်ဖို့ အင်အားတွေ ကုန်ဆုံးကုန်တယ်။ စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ အခက်အခဲ၊ ပြဿနာတွေက ကိုယ်တွေ့ထင်ထားသလောက် ဆိုးဝါးလိမ့်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို ယုံကြည်ပါ။ များသောအားဖြင့် လူတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ခြောက် လှန့်တတ်တဲ့အကျင့်ရှိတယ်။ ဒါနဲ့ပဲ အချိန်ကုန် လူပိုပန်းရတယ်။ စိတ်ရှုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ နှစ်ဝင်နိုင်တဲ့ အရာတစ်ခုကိုရှာပြီး လုပ်ကြည့်ပါ။ တံမြက်စည်းလှည်းပါ။ မှန်ပြတင်းတွေ သုတ်ပါ။ ပုံ ထားတဲ့ အိုးခွက်ပန်းကန်တွေကို ဆေးကြောပါ။ အပြင်ကအရာ တွေကို လှည်းကျင်းသန့်ရှင်းနေတဲ့အချိန် ကိုယ့်စိတ်ထဲက စိတ်ရှုပ် စရာတွေကိုလည်း ကိုယ် လှည်းကျင်းပြီးသား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

တွင်းထဲကဖားမဖြစ်စေနဲ့

တွင်းထဲကဖားတစ်ကောင်လို တွင်းဝက မိုးကောင်းကင်ကိုပဲ ကိုယ် တွေ့နေခဲ့သလား။ ဒီကောင်းကင် နေထွက်တာနဲ့ တစ်လောကလုံး လင်းသွားပြီလို့ထင်ပြီး မိုးရွာတာနဲ့ တစ်လောကလုံး မှောင်မိုက် သွားပြီလို့ ကိုယ် ထင်နေသလား။ တကယ်တော့ တွင်းဝပတ်လည်ကို ကိုယ့်ရဲ့ တစ်လောကလို့ထင်ပြီး တွင်းဝလောက်ပဲကျယ်တဲ့ ကောင်းကင်ကကိုယ့်အတွေးကိုလွှမ်းမိုးသွားတာဖြစ်တယ်။ လောက ကြီးက အဆုံးသတ်အနား မရှိဘူးဆိုတာကို ကိုယ်မေ့သွားလို့ဖြစ် တယ်။ ဒါမှမဟုတ် တွင်းဝရဲ့ ကောင်းကင်အပြင် ဒီထက်ကြီးမားတဲ့ ကောင်းကင်ကြီးမရှိတော့ဘူးလို့ ကိုယ်ထင်နေလို့လည်း ဖြစ်တယ်။ ဒီလိုအဖြစ်မျိုး ကိုယ်ကြုံရတဲ့အခါ ကိုယ်ဟာ တွင်းထဲက ဖား

တစ်ကောင်အဖြစ်ကို ရောက်မှန်းမသိ ရောက်သွားခဲ့တယ်။ စွတ်စို မှောင်မိုက်တဲ့ တွင်းအောက်ထဲမှာနေပြီး ကိုယ့်ရဲ့ နာကျင်မှုကိုပဲ တွေ့ခဲ့တယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တွင်းပေါ်ကို အားယူပြီး နာကျင်မှု ထဲကနေ လွတ်အောင်ရုန်းထွက်နိုင်ရမယ်။ နေရောင် ဖြန့်ကျက် ထားတဲ့မိုးကောင်းကင်ကြီးကတွင်းဝကမိုးကောင်းကင်ထက်ကြီးမား ကျယ်ပြန့်ကြောင်းကိုယ်ရှာဖွေမိလိမ့်မယ်။

ခံစားချက်မိုးရေတွေရွာချပါ

မြင့်မားတဲ့ တိမ်တိုက်ထဲကနေ ရေစက်တွေ တစ်ပြိုက်ပြိုက်ကျပြီး နွေရဲ့ဖုန်တွေကို ဆေးကြောတဲ့ မိုးဦးရာသီကို ရောက်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေလည်း စွတ်စိုတဲ့ရာသီကြောင့် မျက်ရည်စို့နဲ့ ရရင် တစ်ခါလောက် အားပါးတရငိုကြွေးလိုက်ပါ။ ရယ်မောခြင်းက ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလိုသလို ငိုကြွေးခြင်းမှာလည်း ဆင်ခြေ တွေ မလိုခဲ့ပါဘူး။ ရယ်မောဖို့ လူတွေ ထောက်ခံအားပေးပေမယ့် ငိုကြွေးဖို့ကိုတော့ လူတွေ အားမပေးကြဘူး။ ဒါပေမယ့် မငိုကြွေး ဖူးတဲ့လူက မိုးမရွာဖူးတဲ့ကောင်းကင်လို ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့နေတဲ့ ခံစားချက်တွေကိုပဲ ထိန်းချုပ်ထားရတယ်။ သွက်လက် ဖျတ်လတ်တဲ့ ရေစုံရေမွှားတွေကို မတွေ့ရဘူး။ ဒါကြောင့် ငိုချင်ရင် တစ်ကြိမ် တစ်ခါလောက် အားရပါးရငိုပြီး ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့နေတဲ့ ခံစားချက် ဖုန်တွေကို ဆေးကြောပစ်လိုက်ပါ။ မိုးရွာပြီးနောက် လောက တစ်ခွင်လုံး လန်းဆန်းသွားသလို ငိုကြွေးပြီးနောက် စိတ်တွေပေါ့ပါး သွားပါလိမ့်မယ်။

ကံအတိုင်းလျှောက်

ကလေးဘဝတုန်းက တခြားကလေးတွေကို "ကြည့် . . . ငါ့မှာရှိတာ နှင်မရှိဘူး" ဆိုပြီး ကိုယ် ကြားဖူးကောင်းကြားဖူးလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်မှာ ရှိတဲ့အရာက လေတံခွန်၊ အရပ်မလေး သို့မဟုတ် ရောင်စုံခဲတံ ဖြစ် မယ်။ ကြီးပြင်းလာတဲ့အချိန် တခြားလူတွေကို "ဟင်း . . . သူ့မှာရှိတာ ငါ့မရှိဘူး" ဆိုပြီး ကိုယ် အားကျဖူးကောင်း အားကျလိမ့်မယ်။ သူတို့မှာ ရှိတဲ့အရာက အလုပ်ကောင်း၊ ဖြောင့်ဖြူးတဲ့ချစ်ခရီးလမ်း ဒါမှမဟုတ် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဘဝဖြစ်မယ်။

ကလေးဘဝ ကြားဝါတာက အပြစ်မဲ့တယ်။ လူကြီးဘဝ အားကျ တာက ကလေးဆန်တယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အဖိုးတန် အရာတွေ တခြားလူမှာ မရှိနိုင်ဘူး။ ဥပမာ- ခိုင်မာတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့သွား တွေ၊ ပျော့ပျောင်းတဲ့အရာကို တခြားလူ စားနေချိန်မှာ မာတဲ့အရာ ကို ကိုယ် ကိုက်နိုင်တယ်။ ပြီးတော့ သွယ်လျတဲ့ ကိုယ့်လက်ချောင်း တွေ၊ တခြားလူ ပုလွေမှုတ်နေချိန်မှာ ကိုယ်က သွယ်လျတဲ့လက်နဲ့ စန္ဒရားတီးနိုင်တယ်။ အဲဒီလိုပဲ သူတစ်ပါးကို ကိုယ်အားကျနေချိန် တစ်ပါးသူကလည်း ကိုယ့်ကို ပြန်အားကျနေလိမ့်မယ်။ လောကကြီး မှာရှိတဲ့လူတွေက သူ့အရည်အချင်းနဲ့သူ ရပ်တည်နေကြပါတယ်။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူထက် ကံပိုမကောင်းသလို ဘယ်သူထက် လည်းပိုထူးခြားနေမှာမဟုတ်ဘူး။

လူ့ဘဝက ကံတရားအတိုင်း သွားနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရယူ ပိုင်ဆိုင်တိုင်း အရမ်းဝမ်းသာစရာ မလိုပါဘူး။ ပိုင်ဆိုင်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးဖို့ဆိုတာ ရှိလာနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့်ပါ။ မရှိလို့လည်းဝမ်းနည်း

စရာ မလိုပါဘူး။ မရှိမှ ရယူနိုင်မည့်အခွင့်အရေးတွေ ရှိလာနိုင်တဲ့ အတွက်ကြောင့်ပါ။ ရယူတာနဲ့ ဆုံးရှုံးတဲ့ကြားထဲမှာ အကောင်းအဆိုး ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အရာအားလုံးက ကံစီမံရာအတိုင်း သွားနေလို့ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်လက်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ အရာရာကို မြင် တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါဟာ ကိုယ် တကယ်ကြီးပြင်းခဲ့ကြောင်း သက်သေပြနေတာပါပဲ။



၆၆

ရက်ကွက်အပယ်ရိုက်ပေး စီမံခန့်ခွဲရေးအဖွဲ့အစည်းများ ချစ်အားရတတ်စေရန်
ဒီရက်ထည့်ပေးတဲ့ အခြောက်ပဲခဲပေး နဲ့ပေးကြပါအောင်။ ”



၀၅-၀၅-၂၀၂၀
အထွေထွေအဖွဲ့
၀၅-၀၅-၂၀၂၀

ကျွန်မပတ်ပို့ (၁၅)

“ကိစ္စတချို့၊ လူတချို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်မရှက်စက်မိစေနဲ့။
ဥပမာ-ထမင်းမစားတာ၊ ငိုတာ၊ အခန်းအောင်းတာ”

- (၁) တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို အဖော်ပြုပေးသူ မရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း သီချင်းနားထောင်ပါ။ စာဖတ်ပါ။ စာရေးပါ။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။
- (၂) တကယ်လို့ တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ထောင့်တစ်နေရာမှာ ဒါမှမဟုတ် စောင်ခေါင်းမြီးခုံပြီး ငိုလိုက်ပါ။ တခြားလူရဲ့ နှစ်သိမ့်မှုတွေ မလိုပါဘူး။ ငိုပြီးတာနဲ့ စိတ်တွေ လန်းဆန်းလာလိမ့်မယ်။

- (၃) စိတ်ထိခိုက်တဲ့အခါ ယုံကြည်ရတဲ့သူငယ်ချင်းကို ရင်ဖွင့်ပါ။ တစ်ယောက်တည်း စိတ်ညစ်စရာတွေကို ရင်ထဲသို့ဝှက်ထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုပြီး စိတ်ထိခိုက်စေတယ်။
- (၄) မပျော်ရွှင်တဲ့အချိန်မှာ ကောင်းကင်ပြာကို မော်ကြည့်ပါ။ ကြယ်တွေကို ရေတွက်ပါ။ အပြောကျယ်တဲ့ကောင်းကင်မှာ ကိုယ်နဲ့သက်ဆိုင်တဲ့ အချစ်တစ်ခုတော့ ရှိလိမ့်မယ်။ "ငါ့မဆိုးဘူး" ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုတစ်ခုတော့ ပေးပါ။
- (၅) မိသားစုအပါအဝင် ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့သူရဲ့ မွေးနေ့ကို မှတ်ထားပါ။ ကိုယ့်မွေးနေ့ကိုလည်း မှတ်ထားပါ။ မွေးနေ့မှာ လက်ဆောင်ပေးသူမရှိရင် ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ လှပတဲ့လက်ဆောင်တွေဝယ်ပြီး အဖေအမေကို ပေးနိုင်ပါတယ်။
- (၆) အားလပ်ချိန်မှာ ငြိမ့်ညောင်းတဲ့ သီချင်းလေးတွေ နားထောင်ပါ။ စာကောင်းလေးတွေရှာဖတ်ပါ။ ခဏတာ အိပ်စက်ပါ။
- (၇) အခုချိန်ကစပြီး ထက်မြက်သူဖြစ်ပါစေ။ ငါ့ကို လွမ်းလား၊ ချစ်လားလို့ တစ်ဖက်သားကို သွားမမေးပါနဲ့။ တကယ်လို့ သူလွမ်းရင်၊ ချစ်ရင် သူ့ဘာသာသူ ပြောလိမ့်မယ်။ ကိုယ်သွားမေးနေရင် သူ ဘဝင်မြင့်သွားလိမ့်မယ်။
- (၈) ကိစ္စတချို့၊ လူတချို့ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်မရက်စက်မိစေနဲ့။ ဥပမာ - ထမင်းမစားတာ၊ ငိုတာ၊ အခန်းအောင်းတာ၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာ၊ ဒါတွေက လူနဲ့လူအတွေ့လုပ်တဲ့ အလုပ်ဖြစ်တယ်။ တစ်ခါတလေမှာ နဲ့အတာပဲ ကောင်းပါတယ်။

- (၉) ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူတစ်ပါးနောက်ကွယ်မှာ သူ့မကောင်းကြောင်း မပြောပါနဲ့။ ပြောခဲ့ရင်လည်း ကောင်းကြောင်းပဲပြောပါ။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးပိုတာက ရန်သူတစ်ယောက်တိုးတာထက် ပိုကောင်းပါတယ်။
- (၁၀) တစ်ခါတလေမှာ ကားပိုင်းဆက်တွေ ကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် မိုန်းမသွားရဘူး။ တစ်ခါတလေမှာ ဆံပင်တွေ ရှုပ်ပွကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် အချိန်အခါနဲ့ ကိုက်ညီရမယ်။ တစ်ခါတလေမှာ ညစ်ညစ်ပတ်ပတ်တွေ ဆဲကြည့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်တစ်ယောက်တည်းရှိချိန်အိမဟုတ် အရင်းဆုံးသူငယ်ချင်းရှေ့ ဖြစ်ရမယ်။ဆဲပြီးတာနဲ့ ကိုယ့်ကို စိတ်ညစ်စေတဲ့အရာတွေ မေ့ပစ်နိုင်ရမယ်။
- (၁၁) အတတ်နိုင်ဆုံး လူတွေနဲ့ မငြင်းခုန်မိအောင် ကြိုးစားပါ။ ဒေါသထွက်နေသူတစ်ယောက်က ကိုယ့်ခံစားချက်ကို မထိန်းနိုင်တဲ့ အရူးတစ်ယောက်နဲ့တူပြီး အရမ်းကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ သည်းခံပြီးပြဿနာရင်းမြစ်ကို ရှာပါ။ စိတ်တွေတည်ငြိမ်ချိန်မှာ ဖြေရှင်းပါ။



- (၅) ကိုယ်လုပ်ဆောင်ရမယ့်အလုပ်ကို ရာနှုန်းပြည့်ကြိုးစားပြီး လုပ်ပါ။
- (၆) ကိုယ့်ကို “သေးသေးလေး” (နိမ့်ချ)လို့ လက်ခံပြီး မျက်စိထဲမှာ တော့ “လောကအကြီးကြီး” ကို ထည့်သွင်းထားပါ။
- (၇) လူတစ်ယောက်ကို တကယ်ချစ်ရင် သူ့ကို လွတ်လပ်ခွင့်ပေး၊ သွားခွင့်ပေးပါ။ တကယ်လို့ သင့်ကို သူ တကယ်ချစ်ရင် သင့်ဆီ သူ ပြန်လာလိမ့်မယ်။
- (၈) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ဖို့ ဘယ်တော့မှ ဆင်ခြေမရှာပါနဲ့။ အမှားနောက်ကဆင်ခြေတွေကို ဘယ်သူမှ နားမထောင်ချင်ကြဘူး။
- (၉) ရမ်းသမ်းပြီး ဒေါသမထွက်နဲ့။ ဘယ်သူကမှ သင့်အပေါ် အကြွေးမတင်ဘူး။
- (၁၀) မလိမ်ညာပါနဲ့။ အမှန်တရားဆိုတာ တစ်နေ့မှာ ပေါ်စမြဲပါ။
- (၁၁) ဘယ်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ အထင်မသေးနဲ့။
- (၁၂) သင့်မှာ ပရိသတ်တွေ အဲဒီလောက်မများဘူး။ သိပ်အပင်ပန်းမခံနဲ့။
- (၁၃) အတိတ်ကို သင် မမေ့ချင်ရင်လည်း ရတယ်။ ဒါပေမယ့် လက်လွှတ်တတ်ရမယ်။
- (၁၄) တခြားလူပြောတဲ့စကားကို ဦးနှောက်ထဲမှတ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော့ စိတ်ထဲမှာ မှတ်ပါ။
- (၁၅) လောကကြီးမှာ အတန်းအစားရှိတယ်။ မတရားမှုတွေလည်း များတယ်။ မညည်းညူပါနဲ့။
- (၁၆) သင်ကိုယ်သင် တွေးထင်သလောက် သင် ဘယ်တော့မှ အရေးမပါနိုင်ဘူး။
- (၁၇) ငွေကြေးနဲ့ဖြေရှင်းလို့ရသမျှ ပြဿနာကို ပြဿနာလို့မခေါ်ဘူး။

- (၁၈) "ချစ်တယ်"ဆိုတဲ့စကားကို ဘယ်အချိန်မှာပြောပြော၊ ဘယ်နေရာမှာပြောပြော ပြောပြီဆိုရင် တကယ့်စိတ်ရင်းနှဲ့ပြောပါ။ "ဆောရီး"ဆိုတဲ့စကားကို ဘယ်အချိန်မှာပြောပြော၊ ဘယ်နေရာမှာပြောပြော ပြောပြီဆိုရင် တစ်ဖက်လူရဲ့မျက်လုံးကို ကြည့်ပြီးပြောပါ။
- (၁၉) အပြင်ပုံပန်းသဏ္ဍာန်းနဲ့ ဘယ်တော့မှ တစ်ဖက်သားကို မဆုံးဖြတ်နဲ့။ ပြောစရာရှိတာကို ဖြည်းဖြည်းပြောပါ။ တွေးစရာရှိတာကို မြန်မြန် တွေးပါ။
- (၂၀) ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားလပ်ချိန်လေးပေးပြီး တစ်ယောက်တည်း ထီးထီးနေကြည့်ပါ။
- (၂၁) ကိုယ့်ပစ္စည်းမဟုတ်ရင် မယူပါနဲ့။ ဘယ်လောက်ပဲနှစ်သက် နှစ်သက် လက်လွှတ်တတ်ဖို့ နားလည်ပါ။
- (၂၂) ကံကြမ္မာက ကိုယ့်အပေါ် အကြွေးတင်နေတာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကြိုးစားမှု မလုံလောက်သေးလို့ဖြစ်တယ်။
- (၂၃) ကြိုးစားပါ။ နည်းနည်းထပ်ကြိုးစားပါ။ ထပ်ထပ်ပြီး ကြိုးစားပါ။ စိတ်ကူးအိပ်မက်တွေ အကောင်အထည်ပေါ်လာလိမ့်မယ်။
- (၂၄) ဇွဲကောင်းတဲ့ဆုံးရှုံးခြင်းဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မရှိနိုင်သလို လမ်းထက်ဝက်တင် လက်လျှော့လိုက်တဲ့ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာလည်းမရှိဘူး။
- (၂၅) လူသုံးယောက်ရှိရင် တစ်ယောက်က ကိုယ့်ထက်တော်သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ထက်ညံ့သူ မရှိဘူး။ "ငါ ကြိုးစားကြည့်ပြီးပြီလား"လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။



“

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကိုအဖော်ပြုပေးသူမရှိတဲ့အခါ တစ်ယောက်တည်း

သီချင်းနားထောင်ပါ။ စာဖတ်ပါ။ စာရေးပါ။ ဒါဟာ ကောင်းတဲ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။”

”



အိမ်ထောင်ရေး
အခြေခံကျမ်း
1997 ခုနှစ်

ကျွန်မပတ်ပို့ (၁၉)

“လူ့ဘဝမှာ အလိုမကျခြင်း နှစ်ခုရှိတယ်။
လိုတာမရတာနဲ့ ရတာ မလိုတာဖြစ်တယ်”

ကော်ဖီရဲ့ အချိုအခါးက မွှေတဲ့အပေါ် မူတည်တာမဟုတ်ဘူး။
သကြားထည့်မထည့်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာပဲ မူတည်တယ်။

ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရတဲ့ နာကျင်ခြင်းက ဘယ်လိုမေ့ရမယ်ဆိုတဲ့အပေါ်
မူတည်တာမဟုတ်ဘူး။ အသစ်တစ်ဖန် ပြန်စရဲတဲ့ သတ္တိအပေါ်မှာပဲ မူတည်
တယ်။

လူ့ဘဝဆိုတာ ရေခဲခဲကြမ်းတစ်ခွက်နဲ့ တူတယ်။ ခါးသက်ရာက
ချိုမြိန်တယ်။ လူ့ဘဝက တစ်သက်လုံး ခါးသီးနေမှာမဟုတ်ဘူး။ ခါးသီးပြီး
နောက် ချိုမြိန်မှာပါပဲ။

ကမ္ဘာကြီး လည်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် လူတစ်ယောက်ဟာ
ဘယ်တော့မှ ကံဆိုးခြင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ တစ်သက်လုံး ရပ်မနေနိုင်ဘူး။

တခြားလူအတွက် ဆူးညောင့်ခလုတ်ကို ဖယ်ရှားပေးတာဟာ
ကိုယ့်အတွက် ချိုင့်ဖို့လမ်းခင်းလိုက်တာနဲ့ အတူတူပဲ။

ဆင်ခြေသုံးသပ်ချက်တွေကို တခြားလူထက် ကိုယ်ပိုသိတာဟာ
တခြားလူထက် ကိုယ်လုပ်တဲ့အမှား ပိုများလို့ဖြစ်တယ်။

အချိန်ဆိုတာ ပိုက်ကွန်နဲ့တူတယ်။ ကိုယ်ပိုက်ချတဲ့နေရာမှာပဲ
ကိုယ့်အတွက် ရိက္ခာရှိတယ်။

လူ့ဘဝမှာ အလိုမကျခြင်း နှစ်ခုရှိတယ်။ လိုတာမရတာနဲ့ ရတာ
မလိုတာဖြစ်တယ်။

ရင့်ကျက်တယ်ဆိုတာ စိတ်အိုသွားတာမဟုတ်ဘူး။ ရင့်ကျက်
တယ်ဆိုတာ ငိုချင်သည့်တိုင် အပြုံးကို ထိန်းထားနိုင်တာဖြစ်တယ်။

နှုတ်ဆက်တာကို အရမ်းအလေးထားစရာ မလိုဘူး။ ဒါပေမယ့်
နှုတ်ဆက်တိုင်း စိတ်ပါလက်ပါရှိရမယ်။

တူညီတဲ့အအေးပုလင်းပါပဲ။ ဆိုင်မှာ ၅-ကျပ်နဲ့ရောင်းတယ်။
ကြယ်ငါးပွင့်ဟိုတယ်မှာ ၅၀-နဲ့ ရောင်းတယ်။ များသောအားဖြင့် လူ

တစ်ယောက်ရဲ့တန်ဖိုးကို သူတည်နေရာနဲ့ ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

အလုပ်များတယ်ဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ နာကျင်ခြင်း
တွေကို ကျွန်တော်တို့ သတိမရစေလို့ဖြစ်တယ်။

အပြေးအလွှားဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ ဘဝရဲ့ ထကယ့်
အရသာကို ကျွန်တော်တို့ ခံစားစေလို့ဖြစ်တယ်။

ပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ ဖိမ်ခံခြင်းတစ်မျိုးပဲ။ အချိန်ဖြုန်းတဲ့ တန်ဖိုးမဲ့ သူမဟုတ်ကြောင်း ကျွန်တော်တို့ကို ခံစားစေလို့ဖြစ်တယ်။

လူတစ်ယောက် ခရီးဝေး ဘယ်လောက်လျှောက်နိုင်မလဲ။ သူ့နဲ့ အတူ တွဲလျှောက်တဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

လူတစ်ယောက် ဘယ်လောက်ထိ ထက်မြက်ထူးကဲနိုင်မလဲ။ သူ့ကို သင်ကြားညွှန်ပြတဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

လူတစ်ယောက်ကို ဘယ်လောက်ထိ အောင်မြင်နိုင်မလဲ။ သူ့ဘေးက တွဲခေါ်ဖေးမတဲ့လူကို ကြည့်ရမယ်။

သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်းကို ဂယနကာသီ သည့်တိုင် ကိုယ့်ကို နှစ်သက်သူဖြစ်တယ်။

လူအများက သင် ဘယ်လောက်ထိ အမြင့်ပျံသန်းနိုင်မလဲဆိုတာ ကို သတိပြုနေချိန်မှာ လူတချို့က သင်ပျံသန်းတာ မောမမောဆိုတာကို ဂရုစိုက်မယ်။ ဒါဟာ ခင်မင်မှုဖြစ်တယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ အထွဋ်အထိပ်ဆိုတာ စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည် ဖော်နိုင်တဲ့ တစ်ခဏမဟုတ်ဘူး။ စိတ်ကူးတွေ အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဖြစ်တယ်။

လူ့ဘဝရဲ့ အေးစက်ခြင်း၊ နွေးထွေးခြင်းကို စိတ်ဓာတ်ရဲ့ အပူချိန် နဲ့ အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၂၀)

“ခံစားချက်ကို အကျယ်ချဲ့တာဟာ သင့်ရဲ့ဖြန့်တီးမှုဖြစ်တယ်။
အဆိုးဝါးဆုံး ဖြန့်တီးမှုဖြစ်တယ်။”

တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို ရွေးပါ

တစ်ခါတလေ သင်ဟာ တစ်ပါးသူရဲ့ အထင်လွှဲမှုကို ခံရတယ်။ ဒါကို မဖြေရှင်းချင်တဲ့အခါ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို သင် ရွေးလိုမိမယ်။ အစကတည်းက လူတိုင်းဟာ သင့်ကို နားလည်သူတွေ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လောကကြီးကို ကိုယ့်ဒုက္ခတွေ ကြော်ငြာစရာမလိုဘူးလို့ သင် ထင်တယ်။

တစ်ခါတလေမှာ သင့်အချစ်ဆုံးသူတွေက သင့်အပေါ် သဘောထားလွဲမယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ သင် နာကျင်ခံစားရပြီး မဖြေရှင်းချင်တဲ့အခါ တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို သင် ရွေးပါ။ လောကတစ်ခုလုံး သင့်ကို နားမလည်ချင်

ကျွန်မပတ်ပို့

နေပါစေ။ သင့်အချစ်ဆုံးသူက သင့်ကို နားလည်သင့်တယ်။ တကယ်လို့ သူပါ သင့်ကို နားမလည်ခဲ့ရင် ဘာများပြောစရာရှိတော့မလဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ခါ တလေ စကားမပြောချင်တော့တဲ့အခါ မပြောပါနဲ့။ ပြောဖန်များလည်း အရာ မထင်တော့တဲ့အခါ ဆိတ်ဆိတ်နေခြင်းက အကောင်းဆုံးဖြေရှင်းနည်းဖြစ် လိမ့်မယ်။

တည်ငြိမ်ခြင်းကို ရွေးပါ

လူ့ဘဝရဲ့ ချောက်ကမ်းပါးထဲ သင် ပြုတ်ကျသွားတဲ့အချိန် သင့် ဘေးမှာရှိတဲ့လူတွေက သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ ပျော်ရွှင်ဖို့ အားပေးလိမ့် မယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ဆိုတာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပေမယ့် ပျော်ရွှင်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲလိမ့်မယ်။ ဆုံးရှုံးခြင်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရချိန် ဘယ်သူကမှ ပျော်ရွှင်နိုင်ကြမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အနည်းဆုံးတော့ တည်ငြိမ်ရမယ်။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြဿနာရဲ့ အတိမ်အနက်ကိုကြည့် ရမယ်။ ဖြေရှင်းရမယ်။ တည်ငြိမ်ခြင်းဆိုတာ ပျော်ရွှင်ခြင်းလည်း မဟုတ်သလို မပျော်ရွှင်ခြင်းလည်း မဟုတ်ဘူး။

အတိတ်ထဲမှာ တစ်မလည်ပါနဲ့

လူ့ဘဝဆိုတာ လမ်းခွဲတွေများတဲ့ အဆုံးမရှိလမ်းမကြီးဖြစ်တယ်။ မပြတ်တဲ့ ရွေးချယ်ခြင်းတွေနဲ့ ခရီးဆက်နေရတယ်။ နေ့တိုင်းစားတဲ့ အစား အစာကို ရွေးချယ်တာက သက်ရောက်မှုသိပ်မရှိပေမယ့် အလုပ်အကိုင်၊ အိမ်ထောင်ဖက်၊ အိမ်ထောင်ပြုမပြု၊ ကလေးယူမယူစတဲ့ ရွေးချယ်မှုတိုင်းက ဘဝတစ်ခုလုံးကို သက်ရောက်စေတယ်။ မတူတဲ့ရွေးချယ်မှုက မတူတဲ့ဘဝကို

တည်ဆောက်ပေးတယ်။ ဘဝမှာ သည်းမခံနိုင်တဲ့အရာက လူ့ဘဝကို အသစ် ပြန်စေတဲ့ အခွင့်အရေးမရှိတာဘဲ။

“ကကယ်လို့ အစတည်းက ဒီလိုရွေးခဲ့ရင် အခုချိန်မှာ ဒီလိုဖြစ် နေမှာမဟုတ်ဘူး” လို့ ညည်းတွားမနေနဲ့။ သင်ရွေးချယ်တဲ့ ဘဝလမ်းခွဲ တိုင်းမှာ အကောင်းဆုံးဆိုတာ မရှိသလို အဆိုးဆုံးဆိုတာလည်း မရှိဘူး။ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့လမ်းကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် သင် လျှောက်လှမ်းဖို့ပဲ လိုတယ်။ ဖြောင့်ဖြူးအောင် ဖန်တီးဖို့ပဲလိုတယ်။ ဒါမှ ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့လမ်း မှားတယ်လို့ အတိတ်ထဲ သင် တစ်လည်နေတော့မှာမဟုတ်ဘူး။

ရိုးရှင်းတာကို လက်ကိုင်ထားပါ

စိတ်ရှုပ်စရာ တွေးတောမှုတွေက သင့်ဘဝကို ရှုပ်ထွေးစေသလို လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာ သင် အသက်ရှင်နေထိုင်နေပေမယ့် အတိတ်ကို သင် တမ်းတနေတတ်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အနာဂတ်အတွက်တွေးပြီး စိုးရိမ်ပူပန် နေတတ်တယ်။ အတိတ်ကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ အနာဂတ်ထိ သယ်ဆောင်လာတာ ဟာ သင့်ဘဝကို မသပ်ရပ်စေဘူး။ ရှုပ်ထွေးပွေလီစေတယ်။

ရိုးရှင်းခြင်းဆိုတာ တင့်တယ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ဥပမာ - ရာသီဥတု အပြောင်းအလွဲကို အရှေ့ပြားနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ခံယူမယ်။ မိုးရွာပြီးစ မြက်ရနံ့ တွေကို နှာခေါင်းနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ရှူရှိုက်မယ်။ အဝေးက လှပတဲ့ရွာခင်းကို ပန်းချီကားတစ်ချပ်လို မျက်လုံးနဲ့ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း အရသာခံမယ်။ ရိုးရှင်းခြင်းက ဒီလောက် လွယ်ကူပါတယ်။

ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း နေထိုင်မယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေထိုင်ရင် စိတ် ရှုပ်စရာတွေ ကွေးတောဖို့မလိုဘူး။ အတိတ်ကိုလည်း တမ်းတဖို့မလိုဘူး။

အနာဂတ်အတွက်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်စရာမလိုဘူး။ ရိုးရှင်းတာကို လက်ကိုင်ထားပြီး ဘဝကို သက်သောင့်သက်သာ ဖြတ်သန်းနိုင်ပါတယ်။

ခံစားချက်ကို အလဟဿ မဖြုန်းနဲ့

သင့်အကြောင်း လူတွေ မဟုတ်မမှန်ပြောလို့ ဒီနေ့ သင် မပျော်ဘူး။ လူတွေနဲ့လည်း သင် ရန်မဖြစ်ချင်လို့ လူတွေနားက သင် ခွာခွဲတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်သာ လူတွေဆီက သင် ခွာခွဲပေမယ့် သင့်စိတ်က နာကျင်ခြင်းထဲကနေ မခွာနိုင်ခဲ့လို့ တွေးလေ သင် ဒေါသထွက်လေဖြစ်မယ်။ ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုတာနဲ့ တခြားအလုပ်ပေါ်မှာ သင် အာရုံမစိုက်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ပါလက်ပါ သင် အလုပ်မလုပ်နိုင်တော့ဘူး။ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ပြီး အရေးပါတဲ့အရာတွေကို သင် လျစ်လျူရှုမိတတ်တယ်။ သင့်စိတ်ကို သူတစ်ပါးရဲ့အမှားတွေနဲ့ လွှမ်းမိုးထားလို့ဖြစ်တယ်။

ခံစားချက်ကို အကျယ်ချဲ့တာဟာ သင့်ရဲ့ဖြုန်းတီးမှုဖြစ်တယ်။ အဆိုးဝါးဆုံး ဖြုန်းတီးမှုဖြစ်တယ်။ ဒေါသထွက်ဖို့ အားစိုက်ရတယ်။ ဒေါသထွက်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိတယ်။ ခွန်အားလက်ကို ထိတယ်။ ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့သင်ဟာ ခံစားချက်ရဲ့ အထိန်းအချုပ်ကို မခံရပါစေနဲ့။ ဒေါသမထွက်ခင် သင့်ကိုယ်သင် "ခံစားချက်ကို အလဟဿ မဖြုန်းနဲ့" လို့ ညင်ညင်သာသာ သတိပေးပါ။

အပျိုနီကောင်းကို ဖမ်းဆုပ်ပါ

သင်ကြိုက်တဲ့အင်္ကျီတစ်ထည်ကို ဝယ်ခဲ့ပြီး မဝတ်ရက်ဘဲ ဝီရိထဲ ဒီအတိုင်း သင် သိမ်းထားတယ်ဆိုပါစို့။ ကာလကြာမှ အဲဒီအင်္ကျီကို ဝတ်

ဖို့ သင် သတိရချိန် အကျိုးဟာ ခေတ်ကုန်နေပြီဆိုတာကို သင် သတိထား မိလိမ့်မယ်။

အရသာရှိပြီး လှပတဲ့ကိတ်မုန့်တစ်လုံးကို ဝယ်ခဲ့ပြီး မစားရက်ဘဲ ရေခဲသေတ္တာထဲ သင် ထည့်ထားမိတယ်ဆိုပါစို့။ ကာလကြာမှ ကိတ်မုန့်တေးဖို့ သင် သတိရချိန် ကိတ်မုန့်ဟာ ဒိတ်လွန်နေပြီဆိုတာကို သင် သတိထား မိလိမ့်မယ်။

နှစ်သက်ချိန်မှာ မဝတ်လိုက်ရတဲ့ အကျိုး၊ စားချင်တဲ့အချိန်မှာ မစားလိုက်ရတဲ့ ကိတ်မုန့်၊ ဆန္ဒရှိတဲ့အချိန်မှာ မလုပ်လိုက်ရတဲ့အလုပ်၊ ဒါတွေဟာ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာလည်း ဒိတ်လွန်နေစွဲတွေရှိတယ်။ လုပ်ချင်တာကို အချိန် မနှောင်းခင် အရွယ်ကောင်းခင် လုပ်သင့်တယ်။ တကယ်လို့ လုပ်ချင်တာကို စိတ်ထဲမှာပဲထားပြီး အကောင်အထည်မဖော်ခဲ့ရင် နောက်ဆုံးရလဒ်က မဝတ်လိုက်ရတဲ့ အကျိုးလို၊ မစားလိုက်ရတဲ့ ကိတ်မုန့်လို နောင်တနဲ့ ဝမ်းနည်းခြင်းတွေပဲ ကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။

သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ဘာပူဆွေး ဝမ်းနည်းစရာမှ ချန်မထားခဲ့ပါနဲ့။

<http://www.atlaspost.com/landmark-6479733.htm>



ကျွန်မပတ်ပို့ (၂၁)

“တစ်ပါးသူကို နားလည်ဖို့ အချိန်အများကြီးရင်းခွဲပြီး ကိုယ်
တန်ဖိုးကို ကိုယ် လျှော့ချကြတယ်”

- (၁) လူ့ဘဝအရာတော်တော်များများကို ကျွန်တော်တို့ ငယ်ရွယ်စဉ်မှာ နားမလည်ခဲ့ကြဘူး။ နားလည်လာချိန်မှာ ကျွန်တော်တို့ နပျိုမနေတော့ဘဲ အိုမင်းခဲ့ကြပြီ။
- (၂) လောကကြီးမှာ တချို့အရာတွေက ပြုပြင်အစားထိုးလို့ ရနိုင်ပေမယ့် တချို့က လုံးဝမရနိုင်ဘူး။ သင် ကြိုးစားပမ်းစား ရယူခဲ့တဲ့အရာက သင် တကယ်လိုချင်တဲ့အရာ ဟုတ်ချင်မှဟုတ်မယ်။ သင် လိုချင်တောင့်တ ခဲ့တဲ့အရာက ရေထဲကလရိပ်ဖြစ်ရင်လည်း ဖြစ်မယ်။ မှန်ထဲက

ပန်းတစ်ပွင့် ဖြစ်ရင်လည်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအရာတွေက ရှည်လျားတဲ့ သင့်ဘဝခရီးလမ်းကို ထွန်းညှိပေးတဲ့ မျှော်လင့်ချက် မီးအိမ်ဖြစ်တယ်။

- (၃) လူ့ဘဝမှာ ရယူပိုင်ဆိုင်မှုတွေရှိသလို ပေးဆပ်စွန့်လွှတ်ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ ရယူခြင်းနဲ့ ဆုံးရှုံးခြင်းကို နားလည်ခွဲရင် လူတွေဟာ ရယူပိုင်ဆိုင်ပြီးနောက် ဆုံးရှုံးသွားမှာကိုလည်း ကြောက်မနေတော့ဘူး။ ဆုံးရှုံးတဲ့အချိန် ဆုံးရှုံးခြင်းထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျောက်မသွားအောင် ဘယ်လို နေထိုင်ပြုမူရမယ်ဆိုတာကို နားလည်ကြလို့ဖြစ်တယ်။
- (၄) အရောင်စုံတဲ့ လောကကြီးမှာ ဆွဲဆောင်ဖြားယောင်းမှုတွေလည်း များလွန်းတယ်။ များသောအားဖြင့် ဒီလိုအချိန်မှာ လူတွေဟာ အလွယ်တကူ လောဘရမ္မက် တက်တတ်ကြတယ်။ တချို့က ဥစ္စာပစ္စည်းကို အသက်နဲ့ရင်းပြီး ရှာဖွေကြတယ်။ တချို့က ဥစ္စာမရခွဲသလိုအသက်လည်း မပါပြန်ခဲ့တော့ဘူး။
- (၅) တချို့က တစ်ပါးသူကို နားလည်ဖို့ အချိန်အများကြီးရင်းခဲ့ပြီး ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ် လျော့ချကြတယ်။ တကယ်လို့ ဘဝအတွက်၊ သူတစ်ပါးရဲ့အပြုအမူ၊ လိုအပ်ချက်တွေအတွက် တောင်းဆိုမှုနည်းလေသင့်ဘဝက ပျော်ရွှင်ရလေဖြစ်တယ်။
- (၆) ဒီလောကကြီး လှပနေလို့ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ အသက်ရှင်နေလို့ ဒီလောကကြီး လှပနေတာပါ။

- (၇) ဘဝမောပန်းရတာ အချိန်အနည်းငယ်ကို ရှင်သန်ဖို့ အသုံးပြုပြီး အချိန်တော်တော်များများကို ယှဉ်ပြိုင်ဖို့အသုံးပြုနေလို့ဖြစ်တယ်။
- (၈) လူသားတွေရဲ့ ဉာဏ်ပညာက ရှေးလူကြီးတွေရဲ့ အဆိုအမိန့်၊ အတွေ့အကြုံထဲထည့်ဝက်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ဝိညာဉ်ထဲ တိမ်ငုပ်နေတာဖြစ်တယ်။
- (၉) ကိုယ့်ကိုယ်ကို စည်းရုံးသိမ်းသွင်းနိုင်တာဟာ အသိပညာရဲ့ အောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှုံ့ဆော်နိုင်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ကြီးမြတ်ခြင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အောင်နိုင်တာဟာ ဘဝရဲ့ ရင့်ကျက်ခြင်းဖြစ်တယ်။
- (၁၀) ဝေးဝေးကြည့်ပါ။ သာယာလှပတဲ့ ရှုခင်းကို သင် တွေ့လိမ့်မယ်။ ရှုခင်းထဲ ဝင်လျှောက်ကြည့်ပါ။ သင်ဟာလည်း တခြားသူရဲ့ မြင်ကွင်းမှာ လှပတဲ့ရှုခင်းဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ဖို့ (၂၂)

“ဘယ်လိုပဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ပါစေ၊
ဘယ်နှစ်ခါပဲ ခလုတ်တိုက် လဲကျပါစေ၊
ကြုံကြုံခံထရပ်ဖို့ မပေပါနဲ့”

- (၁) လူ့ဘဝမှာ အစမ်းလေ့ကျင့် (rehearsal) တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တိုက်ရိုက်ထုတ်လွှင့်မှုပဲ ရှိတယ်။
- (၂) တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာပါ။ ဘဝက ကျွန်တောတို့ကို ဘယ်လိုပျော်ဖို့ သင်ပေးနေခဲ့ပါတယ်။
- (၃) လူတွေရဲ့အသိဉာဏ်က ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်တယ်။ အဲဒီအသိဉာဏ်က မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသူတစ်ယောက်ကို မျှော်လင့်ချက်ရှိလာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သလို မျှော်လင့်ချက်ရှိသူတစ်ယောက်ကိုလည်း မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်တယ်။

- (၄) ကမာကောင်တစ်ကောင်ဟာ သူ့ကိုယ်တွင်းကသဲတွေကို လှပတဲ့ ပုလဲတစ်လုံးဖြစ်အောင် တစ်သက်တာအချိန်ကို သုံးရသတဲ့။ ဝိုးရွာပြီးစမှာ လှပတဲ့ သက်တန်တစ်စင်းဖြစ်ဖို့ မရေမတွက်နိုင်တဲ့ ရေစုံရေမွှားလေးတွေ စုရသတဲ့။ တကယ်လို့ ဒါတွေကို ဖြစ်ပြီးရင်း ထပ်ဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခအခက်အခဲတွေလို့ သဘောထားခဲ့ရင် အဲဒီဒုက္ခအခက်အခဲပြီးနောက် လှပတဲ့ပုလဲတစ်လုံး၊ လှပတဲ့သက်တန်တစ်စင်း ထွက်ပေါ်လာခဲ့ဦးမယ် မဟုတ်ပါလား။
- (၅) ဘဝဆိုတာ အစဉ်အမြဲပွင့်တဲ့ မညှိုးပန်းတစ်ပွင့်ဆိုရင် ဒုက္ခအခက်အခဲတွေက ပန်းကို ကြီးထွားသန်မာစေတဲ့ မြေဩဇာပဲဖြစ်မယ်။ မြေဩဇာမရတဲ့ပန်းဟာ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့လွယ်သလို အခက်အခဲဒုက္ခတွေကို ရင်မဆိုင်ဖူးသူတွေက ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝကို မရနိုင်ဘူး။
- (၆) လူအများရဲ့ကွဲလွဲတဲ့ထင်မြင်ချက်၊ အကြံဉာဏ်တွေကြားမှာ ရှေ့ဆက်ရမယ့်လမ်း ပျောက်နေခဲ့ပြီလား။
 လူတွေရဲ့ သွေးထိုးဖြားယောင်းတဲ့စကားတွေကြားမှာ အခက်အခဲကို ဖြတ်ကျော်ဖို့ အတောင်တစ်စုံ မဲ့နေခဲ့ပြီလား။
 ကြံ့ခိုင်မှုကို မရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ အားပေးစကားတွေ မကြားခဲ့ရတဲ့ ရင်တစ်စုံမှာ လမ်းပြမယ့် ထွန်းတောက်တဲ့ နေရောင်တွေ ကင်းမဲ့နေခဲ့ပြီလား။
 စိတ်မပူပါနဲ့၊ အားမငယ်ပါနဲ့၊ ရိုးသား၊ စစ်မှန်ခြင်းတွေကို အော်ခေါ်နေတဲ့ ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲက နှလုံးသားရဲ့အသံကို နားထောင်လိုက်ပါ။ နှလုံးသားရဲ့အလင်းရောင်က သင့်ကို လမ်းပြခေါ်ဆောင်သွား ပါလိမ့်မယ်။

- (၇) လူ့ဘဝလမ်းခရီးတလျှောက်မှာ ချိုင့်ခွက်တွေ၊ အကွေ့အကောက်တွေ ရှိတယ်ဆိုတာ မေ့တာပါ။ ဘယ်လိုအခက်အခဲနဲ့ပဲကြုံရပါစေ၊ ဘယ်လိုဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ပဲ ရင်ဆိုင်ရပါစေ၊ ဘယ်လိုပဲ မျှော်လင့်ချက် မဲ့ပါစေ၊ ဘယ်နှစ်ခါပဲ ခလုတ်တိုက် လဲကျပါစေ၊ ကြုံကြုံခံထရပ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လက်မလွှတ်ပါနဲ့။ တစ်ကြိမ်ထရပ်တိုင်း အောင်မြင်မှုက သင်နဲ့ပိုနီးလာခဲ့ပါပြီ။
- (၈) ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရားတစ်မျိုး ဖြစ်တယ်။ အမုန်းရန်ငြိုးတွေကို ပျက်ပြယ်စေနိုင်တယ်။ စိတ်ကောင်းစေတနာ ရှိတဲ့လူတစ်ယောက် မတော်တဆ အမှားအယွင်းလုပ်ခဲ့မိရင် ခွင့်လွှတ်ပေးလိုက်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူထစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းဆက်ဆံတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။ သူ့ကို အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးတာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း အပြစ်မတင်၊ ဒေါသမကြီးစေတဲ့ အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးလိုက်တာနဲ့တူတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက ဘဝမှာ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့သွားသူကို အခွင့်အရေးတစ်ခု ပေးတာ ဖြစ်တယ်။ နွေးထွေးမှုပေးတာဖြစ်တယ်။ သူတစ်ပါးကို ခွင့်လွှတ်တာဟာ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည်လင်ပေါ့ပါးစေတယ်။ ခွင့်လွှတ်စိတ်ကလေးတွေကို ရင်ထဲထည့်ထားကြရအောင်။
- (၉) ဘဝကန့်လန့်ကာကို ဆွဲဖွင့်လိုက်ပြီဆိုမှတော့ စိတ်ပါလက်ပါနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်မွှေးပြီး ငါကပြရမယ်။ ခြေတစ်လှမ်း စလှမ်း လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ ချိုင့်ခွက်အကွေ့အကောက်တွေလည်း နောက်မဆုတ်ဘူး။ နေပူမိုးရွာလည်း မရှောင်ဘဲ ငိုဇာတ်ကို ငါ ပြီးတဲ့အထိ အောင်အောင်မြင်မြင် ကပြသွားမယ်။

(၁၀) လူ့ဘဝလမ်းခရီးကို ကိုယ်တိုင်လျှောက်ရတယ်။ တခြားသူက သင့်အတွက် ကိုယ်စားလျှောက်ပေးလို့မရဘူး။ သင့်နောက်ကျောက အလင်းတန်းကို သင့်အရိပ်ဝါးမြို့သွားမှာ စိုးမကြောက်ပါနဲ့။ ဘဝမှာ နေရောင်ခြည်နဲ့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ မျက်နှာချင်းဆိုင်ရတာ ဟာလည်း ဂုဏ်တစ်မျိုးပါ။

မွေးနေ့အမှတ်တရမွေ့လက်ဆောင်

ကျွန်မဘဝမှာ ပထမဆုံး လက်ခံရရှိတဲ့ ဆရာတော်တစ်ပါး ကိုယ်တိုင်ရေးသားပေးပို့တဲ့ မွေးနေ့မွေ့လက်ဆောင်လေးပါ။ အားလုံးအတွက် ထပ်ဆင့်မျှဝေလိုက်ပါတယ်။

နှိုင်းနှိုင်းစနေရဲ့မွေးနေ့အတွက် အမှတ်တရမွေ့လက်ဆောင်

ဒီတစ်ပတ်ထဲမှာ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် မိမိ ခင်မင်လေးစား အမြဲအားပေးနေတဲ့ နှိုင်းနှိုင်းစနေဆိုတဲ့ ဘလော့ဂါတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောဖြစ်တယ်။ သိတာကတော့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၄-နှစ်လောက်ကတည်းကပါ။ E.mail နဲ့ ဆက်သွယ်ဖြစ်ခဲ့ကြပါတယ်။ လောလောဆယ် အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ဘော်စတွန်မှာရှိတဲ့ ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်အကြောင်းရေးထားတော့ အမေရိကများရောက်နေတယ်နဲ့တူတယ်လို့ထင်လို့ မေးပို့လိုက်တာ ရောက်နေတယ်တဲ့။ ဒါနဲ့ဖုန်းနဲ့စကားတွေပြောဖြစ်တယ်။ ပထမတစ်ခါတော့ အလုပ်သွားတော့မှာပို့ ၁၀ - မိနစ်လောက်ပါ။ နောက်ရက်တော့ ပြောဖြစ်ကြပါတယ်။



နိုင်နိုင်းစနေရဲ့စာတွေကို စဖတ်ကတည်းက အရမ်းသဘောကျ
မိတယ်။ အထူးသဖြင့် အမေအကြောင်းလေးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတက်
စေမည့်အရေးအသားလေးတွေ၊ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးဆောင်းပါးလေးတွေ၊
ဘာသာပြန်ဆောင်းပါးလေးတွေ၊ အမှတ်တရရှိက်ထားတဲ့ မှတ်တမ်းဓာတ်ပုံ
လေးများနဲ့အတူ ရယ်စရာမောစရာ ဟာသလေးတွေကို အထူးနှစ်သက်မိလို့
မကြာခင်ဆိုသလို ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုအားပေးဖြစ်တာပါ။

နောက်တစ်ခု တိုက်ဆိုင်တာက လောလောဆယ်မှာပဲ ကျရောက်
တဲ့ နိုင်နိုင်းစနေရဲ့ မွေးနေ့ဆိုတာ သိရတယ်လေ။ သူကတော့ နေရာသစ်မှာ
ရောက်စဆိုတော့ အစစအရာရာ နေသားကျအောင် နေနေရတယ်ထင်ပါရဲ့။
သူ့မွေးနေ့ကိုလည်း သိပ်ပြီးတော့ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်ဟန်မတူပါ။
ရင်းနှီးတဲ့မိတ်ဆွေများနဲ့ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ကျင်းပမယ်နဲ့တူပါရဲ့။ ဒါတောင်
သူမရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေက ပြောလို့၊ နိုင်နိုင်းစနေကို မေးကြည့်တော့
ဒီဇင်ဘာလ (၈)ရက်နေ့က သူ့မွေးနေ့ပါတဲ့။ စနေသမီးပါဘုရားတဲ့။

ဒီတော့ စိတ်ထဲမှာ ဆန္ဒလေးတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ အေးလေ၊
အကောင်းဆုံး ဓမ္မလက်ဆောင်လေး ပေးလိုက်ပါဦးမယ်။ နိုင်နိုင်းစနေ
မွေးနေ့အတွက်ဆိုပြီး စာလေးရေးပို့ဖြစ်လိုက်ပါတယ်။

မွေးနေ့တောင်း

၂၀၁၀-ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၈-ရက်နေ့မှာကျရောက်မည့် မွေးနေ့
ပိုင်ရှင် စနေသမီး နိုင်နိုင်းစနေ ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရသော မွေးနေ့ပေါင်းများ
စွာ နှစ်ပေါင်းရာကျော်တိုင် ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ အောင်မြင်မှုတွေ
တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်ကြီးနဲ့ဖြစ်သန်းနိုင်ပါစေ။

နောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ပွေးနေ့မှာ တရားများလည်း ဆင်ခြင်
 နှလုံးသွင်းနိုင်ပါစေ။ မစနေရေ၊ လူ့ဘဝ၊ လူ့ခန္ဓာကို ခိုင်ခန့်မာကျောတဲ့
 အုတ်၊ ကျောက်၊ သံမဏိတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာမဟုတ်ပါ။ သံမဏိ
 စတာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေတောင် ပြိုကျပျက်စီး
 တတ်သေးတယ်ဆိုရင် လွယ်လင့်တကူ ပြိုကျပျက်စီးမယ့် ရုပ်၊ နာမ်တွေနဲ့
 တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူ့ဘဝ၊ လူ့ခန္ဓာရဲ့ မတည်မြဲမှုကို ဆင်ခြင်နှလုံး
 သွင်းပြီး လက်ခံနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ငါလည်းပဲ တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ အိုဘက်၊
 နာဘက်၊ သေဘက်သို့ တဖြည်းဖြည်းချင်း ဦးတည်နေတာပါလား။ မနေ့က
 နိုင်းနိုင်းစနေနဲ့ ဒီနေ့နိုင်းနိုင်းစနေ မတူတော့ပါလား။ မနက်က နိုင်းနိုင်းစနေ
 နဲ့ ဒီနက်နိုင်းနိုင်းစနေလည်း မတူတော့ပါလားလို့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းပေးပါ။

မိမိဘဝရဲ့ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ဖြစ်စဉ်တွေကို သိနေ
 တဲ့နှလုံးသား လက်ခံနိုင်တဲ့ နှလုံးသားဟာ တကယ်ပဲ အင်အားကြီးမားလှ
 ပါတယ်။ ဘဝမှာ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါ။ မမြဲပါဘူးဆိုတဲ့ အဲဒီသဘော
 တရားတစ်ခုသာ တည်မြဲနေတာပါ။ ဘဝရဲ့မတည်မြဲခြင်း အနိစ္စတရားကို
 ဂယနက၊ ထိထိမိမိ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းနိုင်တဲ့ဉာဏ်ဟာ တကယ့်ဘဝရဲ့
 ကုသိုလ်မင်္ဂလာတစ်ပါးပါ။ အဲဒီမင်္ဂလာတရားဟာ ထိခိုက်လွယ်တဲ့ လူ့
 နှလုံးသားကို သံမဏိလို မာကျောခိုင်မာစေပါတယ်။ ဘဝအတွက် အင်အား
 သစ်တွေကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

လူ့ဘဝမှာ နေထိုင်ခွင့်ဦးစာသက်တမ်းရှိသရွေ့အတွင်း အမေပွေး
 တုန်းကပါလာတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့နှလုံးသားကို အရင်းပြုပြီး၊ အမေပွေးတုန်းက
 ပါလာတဲ့ လက်ဆယ်ချောင်းကို အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ၊ တိုင်းပြည်

အတွက် အကျိုးရှိရှိ အသုံးချတတ်ဖို့လည်း အထူးလိုအပ်ပါတယ်။ အသုံးချ တတ်ဖို့အတွက် မှတ်သားအတုယူဖွယ်ရာ စာပေမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အမျိုးအစား သုံးမျိုးရှိပါတယ်။

၁။ သပရတ္တံစရေဓီရော (မိမိအကျိုး+သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် လုပ် ဆောင်သူအားထုတ်သူတဲ့)

မြန်မာလိုအကျဉ်းချုပ် သိထားဖို့က - အသိပညာ၊ အလိမ္မာနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အမျိုးကောင်းသား၊ အမျိုးကောင်းသမီးဟာ လက်ရှိလူ့ဘဝရ သည့်အခိုက် နေရာသည့်အခိုက်၊ မိမိအတွက် ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကုသိုလ်ရေးတွေ ပြည့်စုံအောင်ကြိုးစားပါ။ အားထုတ်ပါ။ နောက်ပြီး မိမိရရှိထားတဲ့ စီးပွားဥစ္စာ၊ မိမိတတ်ထားတဲ့ ပညာရေးများကို စွမ်းအားရှိသလောက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ မိမိသားစုအတွက်၊ အမျိုး သားရေးအတွက်၊ ဘာသာအတွက်၊ သာသနာအတွက်၊ ရပ်ရေးရွာရေး၊ နိုင်ငံတော်အတွက်၊ ကိုယ့်အပေါ် ကျေးဇူးရှိထားခဲ့ဖူးတဲ့ မိဘ၊ ဆရာသမား၊ သူငယ်ချင်း၊ မိတ်ဆွေစတဲ့ အများအကျိုးကို သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ရမယ်တဲ့။ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ပါ။ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားရမယ်။

၂။ အသက္ကောန္တောသကံစရေ (အများအကျိုး မသယ်ပိုးနိုင်က၊ မိမိဘဝ အတွက်ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်၊ အားထုတ်သူ)

နံပါတ် (၂)ပုဂ္ဂိုလ်က တကယ်လို့ အမျိုးဘာသာ သာသနာအကျိုးစတဲ့ ပရဟိတမဆောင်ရွက်နိုင်ရင်လည်း ကိုယ့်ရဲ့အကျိုးစီးပွား၊ မိမိရဲ့ဘဝရပ် တည်ရေးအတွက်တော့ ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်လိုက်ပါတဲ့။

၃။ တစ်ဖက်စီ အသံထွက်အောင်၊ ပါပတ္တာနံ ဝိယောဇယေ (နှစ်မျိုးလုံးမစွမ်းက မကောင်းမှုတွေပြုလုပ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ရန်)

နံပါတ် (၃) ပုဂ္ဂိုလ်က ကိုယ့်ဘဝအတွက်လည်း ပြည့်စုံအောင် မဆောင်ရွက်နိုင်ဘူး။ အများအကျိုးဖြစ်တဲ့ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ ပရဟိတလှည်းလုပ်ဖို့ မစွမ်းနိုင်ရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် နေလိုက်ပါတဲ့။ အပြစ်မကင်းတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို ကိုယ်နဲ့ပြုလုပ်ခြင်း၊ နှုတ်နဲ့ပြောဆိုခြင်း၊ စိတ်နဲ့ကြံစည်စိတ်ကူးခြင်းမှ ရှောင်ရှားလိုက်ပါတဲ့။ ဒါက စာပေကလာတဲ့ မှတ်သားဖွယ်ရာ၊ လိုက်နာစရာလေးပါ။

ဒါကြောင့် နံပါတ် (၁)အမျိုးအစားထဲ ကိုယ်ပါဖို့ ကြိုးစားကြရမှာပါ။ တကယ်တော့ လူ့ဘဝရခြင်းရဲ့ အနှစ်သာရဟာ စီးပွားဥစ္စာတွေပေါတာ၊ ရုပ်ချောတာ၊ ပညာတတ်တာ၊ ဂုဏ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ ဥစ္စာနဲ့၊ ကိုယ်ကြိုးစားထားတဲ့ ပညာနဲ့ စွမ်းအားရှိသလောက် အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာအကျိုးလို့ခေါ်တဲ့ အများအကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ဖို့က အဓိကပါ။ ကိုယ့်ကို အမှီပြုပြီး အများသူငါ စိတ်ချမ်းသာရတာတို့၊ အများအကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ခြင်းတို့ကသာ တကယ်တမ်း လူ့ဘဝရဲ့အနှစ်သာရပါ။

သကတ္ထောနတ္ထိ နတ္ထေဝ ပရဿစ ပကုဗ္ဗတော၊ လောကမှာ အများအကျိုး မဆောင်ရွက်သရွေ့ ကိုယ့်အကျိုးဆိုတာ မပြီးမြောက်နိုင်ပဲဘူး။ အများအကျိုးဆောင်ရွက်နေရင် ကိုယ့်အကျိုးလည်း အလိုလို ပြီးမြောက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရခဲလှတဲ့ လူ့ဘဝ၊ လူ့ခန္ဓာကို ပိုင်ဆိုင်နေစဉ်၊ သေမင်းက လက်မဦးခင်၊ လူ့ဘဝမှာ ပိုင်ဆိုင်နေရစဉ်၊ သေမင်းက

လက်မဦးခင်၊ လူ့ဘဝမှာ နေထိုင်ခွင့်ပီဇာသက်တမ်းရှိနေစဉ် နံပါတ် (၁) အမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ မိမိအကျိုး၊ သူတစ်ပါးအကျိုး (၀) အတ္တဟိတ၊ ပရဟိတ နှစ်မျိုးလုံးကို စွမ်းဆောင်နိုင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းမေတ္တာပြု လျက်ဖြင့်.....

အရှင်သိရိန္ဒ

မေတ္တာဥယျာဉ်

၂၀၁၀ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ (၈) ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့



ကျွန်မပတ်စီ (၂၃)

“ပထမအကြိမ် ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မခက်ဘူး။
ခက်တာက အကြိမ်ကြိမ်တိုင်းကို ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ပါပဲ”

(၁)

- ပင့်ကူ အောင်မြင်မှုကို ထိုင်ပြီးခံစားနိုင်သော သူ ရက်
လုပ်ခဲ့တဲ့ ပိုက်ကွန်ကြောင့်ဖြစ်တယ်။
- ပုစွန် နီမြန်း (တောက်ပ) လိုက်တဲ့နေ့ဟာ သူ့ရဲ့ ကျရှုံးနေ
ဖြစ်တယ်။
- ချိန်ခွင် ပိုပေးနိုင်တဲ့ဘက်ကို တိမ်းစောင်းတယ်။
- လွှ ထက်မြက်တဲ့သွားတွေနဲ့ သွေးကွဲ (ပိုင်းဖြတ်) တဲ့
အလုပ်ပဲ လုပ်တယ်။

ပူစီဖောင်း အမှုတ်ခံရတာနဲ့ မြောက်မြောက်တက်တယ်။
 နာရီ စမှတ်ကိုပြန်ရောက်ပေမယ့် မနေ့ကအချိန် မဟုတ်
 တော့ဘူး။
 သစ်ကြားသီး အပြင်ပန်းမလှပေမယ့် ပြည့်ဝတဲ့ဦးနှောက်ရှိတယ်။
 သံလိုက်အိမ်မြှောင် တွေးတောမှု တည်ငြိမ်တယ်။ ရှေ့နောက်တောင်
 မြောက် ဘယ်ဘက်မှ ဘက်မယိုင်ဘူး။
 ပန်းအိုး အပြင်ပန်းလှပေမယ့် ရင်ထဲက ဟာကွက်ကို မဖုံးဖိ
 ထားနိုင်ဘူး။
 သစ်ရွက် စိမ်းလန်းချိန်မှာ ပင်မြင့်ထက်မှာနေပြီး ဂုဏ်ယူဝင့်
 ကြားတယ်။ ပျက်သုဉ်းချိန်မှာ လေနဲ့အတူ လှဲကျင်း
 ခံရတယ်။

(၂)

သားသမီးတွေကို ဆိုဆုံးမရင် ထမင်းစားဝိုင်းမှာ မဆုံးမနဲ့။
 လူကြီးတွေ စိတ်ဆင်းရဲရသလို ကလေးတွေလည်း အစားပျက်တယ်။ တစ်
 အိမ်လုံးလည်း စိတ်ညစ်ရတယ်။

သားသမီးတွေကိုလွမ်းတဲ့ မိဘတွေရဲ့အလွမ်းက စီးတဲ့ရေနဲ့
 တူတယ်။ အမြဲမပြတ် စီးဆင်းတယ်။ မိဘကိုလွမ်းတဲ့ သားသမီးတွေရဲ့
 အလွမ်းက လေအတိုးခံရတဲ့ သစ်ရွက်နဲ့တူတယ်။ လေတိုးရင် သစ်ရွက်
 လှုပ်တယ်။ လေငြိမ်ရင် သစ်ရွက်ငြိမ်တယ်။

(၃)

စကားပြောစည်းမျဉ်း (၃)ခု

(၁) ဟုတ်မှန်သောစကားကို ဆိုပါ။

(၂) ဟုတ်မှန်သောစကား ပြောခွင့်မရလျှင် ဆိတ်ဆိတ်နေပါ။

(၃) ဟုတ်မှန်သောစကား ဆိုခွင့်မရ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေခွင့်လည်း မရဘဲ မဖြစ်မနေ လိမ်ညာစကားပြောရရင် ကျန်သူကို မထိ နိုက်အောင်ပြောပါ။

သူတစ်ပါးထက် အနည်းငယ်သာလွန်သော် မနာလိုဖြစ်ခံရမည်။

သူတစ်ပါးထက် အများကြီးသာလွန်သော် အားကျခြင်းခံရမည်။

ဝီးနပ်စ်ရှပ်တုဟာ အကောင်းမြင်ဝါဒီသမားတွေရဲ့အမြင်မှာ လှပနေပေမယ့် အဆိုးမြင်ဝါဒီသမားတွေရဲ့အမြင်မှာ မသန်မစွမ်းဆန်နေလိမ့်မယ်။

ပထမအကြိမ် ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ မခက်ဘူး။ ခက်တာက အကြိမ်ကြိမ်တိုင်းကို ကောင်းအောင်လုပ်နိုင်ဖို့ပါပဲ။

သတ္တိရှိသူတွေရဲ့ ခြေလှမ်းတိုင်းဟာ လမ်းဖြစ်တယ်။ အသိဉာဏ်ရှိသူတွေက ဘယ်လမ်းဟာ အကောင်းဆုံးလမ်းလဲဆိုတာကို သိတယ်။

(၄)

လွမ်းဆွတ်ခြင်းက လူကို နှိပ်စက်ပေမယ့် လူရဲ့အကျင့်စရိုက်ကို တည်ငြိမ်အောင်၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ပိုနက်နဲအောင် လေ့ကျင့်ပေးတယ်။ သူ့ကို လွမ်းဆွတ်တာဟာ နွေးထွေးခြင်းတစ်မျိုး။ ကိုယ် အလွမ်းဆွတ်ခံရတာဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုး။

အချစ်ဆိုတဲ့အရက်ကို နှစ်ယောက်အတူသောက်ရင် ချိုတယ်။
သုံးယောက်အတူသောက်ရင်တော့ ခါးသီးတဲ့အဆိပ်ဖြစ်တယ်။

ခွင့်လွှတ်ခြင်းဆိုတာ သူတစ်ပါးကို လက်ဆောင်ပေးဖို့ အကောင်း
ဆုံးလက်ဆောင်ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ကိုယ့်အတွက်ပဲ
သိမ်းထားတာဟာ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းရဲ့အစဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၂၄)

“ ဂူတွေဟာ ချိုမြိန်တဲ့မုသားစကားမှာ
အလွယ်တကူလဲကျနိုင်တယ် ”

- (၁) ရေကြည်တစ်ခွက်ထဲ ရေနောက်တစ်စက်ကျတာနဲ့ ရေတစ်ခွက်လုံး
ညစ်ပတ်သွားတယ်။ ရေနောက်တစ်ခွက်ထဲ ရေကြည်တစ်စက်ရှိရုံနဲ့
ရေတစ်ခွက်လုံး မကြည်နိုင်ဘူး။
- (၂) လောကမှာ ကိုယ့်ဆီကနေ သူတစ်ပါးခိုးယူလို့ မရတဲ့ပစ္စည်းသုံးမျိုး
ရှိတယ်။
 - (က) စားပြီးသားအစာအိမ်ထဲက အစားအစာ
 - (ခ) ရင်ထဲထည့်ဝှက်ထားတဲ့ စိတ်ကူးအိမ်မက်
 - (ဂ) ဦးနှောက်ထဲထည့်လိုက်တဲ့ စာပေ၊ အသိပညာ

- (၃) မြင်းတွေဟာ ပျော့ပျောင်းတဲ့မြေပေါ်မှာ အလွယ်တကူ ခြေခေါက်နိုင်တယ်။ လူတွေဟာ ချိုမြိန်တဲ့မုသားစကားမှာ အလွယ်တကူ လဲကျနိုင်တယ်။
- (၄) တကယ်လို့ စာမဖတ်ဘူး၊ ဗဟုသုတ မတိုးပွားဘူးဆိုရင် လမ်းခရီးမိုင်ပေါင်း ဘယ်လောက်လျှောက်ခဲ့လည်း သင်ဟာ စာပို့လုလင်တစ်ဦးမျှသာ။
- (၅) ထိပ်နှစ်ဖက်ချွန်တဲ့ အိပ်ဆိုတာ မရှိသလို စိတ်တူ၊ ကိုယ်တူ လူနှစ်ယောက် မရှိနိုင်ဘူး။
- (၆) ကံကောင်းခြင်းဆိုတာ အခွင့်အရေးနဲ့ သင့်ကြီးစားမှုတွေ ထိပ်တိုက်ဆုံတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။
- (၇) တကယ်လို့ စောင့်ပဲစောင့်နေခဲ့ရင် ဖြစ်လာမှာတ အသက်ကြီးပြီး အိုမင်းသွားတာပါပဲ။
- (၈) သေးငယ်တဲ့ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ချက်က ကြီးမားတဲ့ အပြောသက်သက်ကို အောင်နိုင်တယ်။
- (၉) ရှေ့လူရဲ့ခြေရာကို လိုက်မရှာနဲ့။ သူ့ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုပဲရှာပါ။
- (၁၀) နှလုံးသားထဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထည့်မထားနိုင်တာဟာ အသိဉာဏ်နည်းလို့ဖြစ်တယ်။ နှလုံးသားထဲ သူတစ်ပါးကို ထည့်မထားနိုင်တာဟာ ကရုဏာတရားကင်းလို့ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) ရယ်မောခြင်းဟာ လူလူချင်းရဲ့အကွာအဝေးကို နီးသထက်နီးစေတယ်။
- (၁၂) မကြာခင် ခေါင်းလှည့်ပြန်သူဟာ ဘယ်တော့မှ ခရီးဝေးမရောက်နိုင်ဘူး။

- (၁၃) ငယ်ငယ်တုန်းက ပျော်ရွှင်ဖို့ လွယ်ကူခဲ့တယ်။ ကြီးလာတော့ လွယ်ကူ(ရိုးရှင်း)မှ ပျော်ရွှင်တော့တယ်။
- (၁၄) လူတချို့က သူတို့ဘဝ မလှပလိုက်တာလို့ မကြာခဏ ညည်းဆိုကြတယ်။ တကယ်တော့ သူတို့မှာ အလှအပကိုမြင်နိုင်တဲ့ မျက်လုံးတစ်စုံမို့နေလို့ဖြစ်တယ်။
- (၁၅) ငွေဆိုတာ ရေလိုပါပဲ။ ငွေခမ်းရင် ငတ်သေတတ်တယ်။ ငွေမက်လွန်းရင် နှစ်သေတတ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ဖို့ (၂၅)

“လူ့ဘဝရဲ့အကြည့်နူးဆုံးဆိုတာ ပန်းစည်းတစ်စည်းကို ရလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပန်းစည်းတွေကြားထဲ အမြဲတမ်းနေရတာဖြစ်တယ်”

- (၁) လူ့တစ်သက်မှာ ဝှက်ထားလို့မရတဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးက ချောင်းဆိုးတာ၊ ဆင်းရဲတာနဲ့ ချစ်တာဖြစ်တယ်။ ဒီအရာသုံးမျိုးကို ဝှက်ထားချင်လေလေ ပေါ်လေလေပါပဲ။
- (၂) လူ့တစ်သက်မှာ မဖြုန်းတီးသင့်တဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးက ခန္ဓာကိုယ်၊ ငွေကြေးနဲ့အချစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို ဖြုန်းတီးလေအကျိုးမရလေဖြစ်တယ်။
- (၃) လူ့တစ်သက်မှာ မြဲမြံစွဲထားလို့မရတဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးက အသက်၊ အချိန်နဲ့အချစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို မြဲမြံစွဲထားချင်လေ ဝေးဝေးသွားလေဖြစ်တယ်။

- (၄) လူ့တစ်သက်မှာ လွမ်းဆွတ်တမ်းတမသင့်တဲ့အရာ သုံးမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီသုံးမျိုးက ဘေးအန္တရာယ်၊ သေဆုံးခြင်းနဲ့ အချစ်ဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာသုံးမျိုးကို လွမ်းဆွတ်လေ ဆင်းရဲပင်ပန်းကြီးလေဖြစ်တယ်။
- (၅) လူ့ဘဝရဲ့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲစရာ အကောင်းဆုံးဆိုတာ မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာ သိပ်များနေလို့မဟုတ်ဘူး။ မနေ့က ဆုံးရှုံးခဲ့တဲ့အရာထဲ ကနေ နုလန်မထနိုင်တာဖြစ်တယ်။
- (၆) လူ့ဘဝရဲ့ တုံးအဆုံးဆိုတာ မျက်စိရှေ့က ထောင်ချောက်ကို မမြင်တာ မဟုတ်ဘဲ အဲဒီထောက်ချောက်ထဲ ဒုတိယအကြိမ် လဲကျတာ ဖြစ်တယ်။
- (၇) လူ့ဘဝရဲ့ အထီးကျန်ဆုံးဆိုတာ စောင့်နေတဲ့လူ မလာသေးတာ မဟုတ်ဘူး။ နလုံးသားထဲကနေ ဒီလူထွက်သွားတာဖြစ်တယ်။
- (၈) လူ့ဘဝရဲ့ အနာကျင်ဆုံးဆိုတာ ကိုယ်ချစ်တဲ့လူကို မပိုင်ဆိုင်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ချစ်တဲ့လူကို ပျော်ရွှင်မှုမပေးနိုင်တာဖြစ်တယ်။
- (၉) လူ့ဘဝရဲ့ အကြည်နူးဆုံးဆိုတာ ပန်းစည်းတစ်စည်းကို ရလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ပန်းစည်းတွေကြားထဲ အမြဲတမ်းနေရတာဖြစ်တယ်။
- (၁၀) လူ့ဘဝရဲ့ အပျော်ရွှင်ဆုံးဆိုတာ တခြားလူက ကိုယ့်ကိုပေးတဲ့အပျော်ကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တခြားလူကိုပေးတဲ့ အပျော်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) လူ့ဘဝရဲ့ အချမ်းသာဆုံးဆိုတာ ရွှေတောင်ကြီးတစ်တောင် ပိုင်ဆိုင်ထားတာမဟုတ်ဘူး။ ရွှေတောင်ကြီးနဲ့ ဝယ်ယူလို့မရနိုင်တဲ့အရာကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတာဖြစ်တယ်။

- (၁၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လောက်ကောင်းကြောင်း မပြောပါနဲ့။ လူတွေ အလွယ်တကူ မယုံတတ်လို့ပါ။ ကိုယ့်ကို ဘယ်လောက်ဆိုးကြောင်း မပြောပါနဲ့။ လူတွေ အလွယ်တကူ ယုံတတ်လို့ပါ။
- (၁၃) အတင်းတွေကြားမှာ တချို့က ပါးစပ်ကိုသုံးတယ်။ ကျွန်တော်က နားကိုသုံးတယ်။
- (၁၄) “ကံမကောင်းခြင်း”ဆိုတာ စာရင်းသွင်းစရာမလိုဘဲ လူတိုင်းတက် ရတဲ့ကျောင်းဖြစ်တယ်။ ဒီကျောင်းကို အောင်နိုင်သူဟာ သန်မာ ထက်မြက်သူဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၂၆)

“ပြဿနာ၊ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လူအများဟာ
မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုတွေ မဲ့သွားတတ်ကြတယ်”

- (၁) ဆုတ်လမ်းကို ဖြတ်တောက်နိုင်မှ ရှေ့လမ်းကို ပိုတိုးရဲမယ်။ တချို့ အချိန်မှာ ဆုတ်လမ်းကို ဖြတ်တောက်ရဲတဲ့သတ္တိကို ကျွန်တော်တို့ လိုလာတယ်။ နောက်ဆုတ်ဖို့လမ်း ရှိမှန်းသိနေရင် ရှေ့တိုးမယ့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ခြေလှမ်းတွေ တွန့်ဆုတ်သွားတတ်တယ်။ နှေးသွား တတ်တယ်။ တကယ်လို့ နောက်ဆုတ်ဖို့လမ်းမရှိတဲ့အခါ ရှေ့တိုးဖို့ကို ကျွန်တော်တို့ ပိုအာရုံစိုက်လာတယ်။ တိုးရဲတဲ့သတ္တိရှိလာတယ်။ ဒါမှ အောင်နိုင်ခြင်းကို ရမှာဖြစ်တယ်။

- (၂) လူတစ်ယောက်ဟာ အလိုအပ်ခံရတဲ့အခါ သူ့ရဲ့အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းက ပိုအဓိပ္ပာယ်ပြည့်စုံသွားတယ်။ လူတွေဟာ တခြားလူရဲ့ လိုအပ်တာကို ခံချင်ကြတယ်။ ဒါဟာ လူ့သဘာဝဖြစ်စေလို သူ့ရဲ့တန်ဖိုးကိုလည်း ပြောရောက်တယ်။ တချို့အချိန်အခါမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ အလိုအပ်မခံရတော့တဲ့အခါ (ပစ်ပယ်ခံရတဲ့အခါ) သူ့ရဲ့အသက်ရှင်နေထိုင်ခြင်းက အဓိပ္ပာယ်မဲ့သွားတယ်လို့ ခံစားတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကို “ငါတို့ မင်းကို လိုအပ်တယ်” ဆိုတဲ့အကြောင်းပြသပြောဆိုပါ။
- (၃) မျှော်လင့်ချက်ထဲ ရှင်သန်နေမှ အလင်းကို တွေ့နိုင်မှာဖြစ်တယ်။ လူအများက ဘဝမှာ အလင်းရောင်မရှိဘူး။ အလင်းမဲ့တယ်လို့ ညည်းတွားကြတယ်။ ဒါဟာ မျှော်လင့်ချက်မရှိလို့၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့လို့ဖြစ်တယ်။ ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်လောက်ပဲ ခက်ခဲတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခမျိုးမှာဖြစ်ဖြစ် မျှော်လင့်ချက်သာရှိခဲ့ရင်၊ မျှော်လင့်ချက် နဲ့ ရှင်သန်ခဲ့ရင် အလင်းရောင်ကိုတွေ့မြင်ပြီး အဲဒီအလင်းက သင့်အနားမှာ အမြဲလင်းလက်နေမှာဖြစ်တယ်။
- (၄) ကျွမ်းကျင်မှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံးရှင်သန်နည်းဖြစ်တယ်။ ဘဝမှာ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင်လုပ်တဲ့နည်း မျိုးစုံရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် နည်းတိုင်းက ကျွန်တော်တို့နဲ့ သင့်တော်ချင်မှ သင့်တော်မယ်။ နည်းတိုင်းနဲ့ ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် ကျွန်တော်တို့ လုပ်နိုင်ချင်မှလုပ်နိုင်မယ်။ ဒါပေမယ့် သေချာတာက ကျွမ်းကျင်မှုဟာ ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံး ရှင်သန်နည်းဖြစ်တယ်။ လက်မှုပညာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကျွမ်းကျင်ရင် အောင်မြင်မှုကို မျှော်ရနိုင်ပါတယ်။

- (၅) ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးပါ။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ လူအများဟာ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို လေးစားမှုတွေ မဲ့သွားတတ်ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကြောင့် လဲပြိုသွားတတ်ကြတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခရဲ့ ကျေးကျွန်ဖြစ်ရတယ်။ လူတချို့က မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု၊ လေးစားမှုကို ထိန်းထားနိုင်ကြတယ်။ ပြဿနာ၊ အခက်အခဲကို ခေါင်းညိတ်အရှုံးမပေးဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခက သူတို့ရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်ရတယ်။ ဒီလိုလူမျိုးက လူရဲ့ ပင်ကိုယ်ကို ပိုမြင့်မြတ်၊ ပိုတောက်ပြောင်စေတာကြောင့် လေးစားထိုက်သူဖြစ်တယ်။
- (၆) အပြေးမြန်ရာသလို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ ပြေးတတ်ရမယ်။ ဘဝဆိုတာ အပြေးပြိုင်ပွဲကြီးတစ်ခုဖြစ်တယ်။ ပြေးတာသိပ်မြန်ရင် ခံနိုင်ရည်အလွယ်တကူ ယုတ်လျော့မယ်။ ပြေးတာသိပ်နှေးရင် နောက်ကျကျန်ခဲ့မယ်။ လမ်းခုလပ်မှာ နတ်ထွက်ရင် အရင်ကကြိုးစားခဲ့သမျှ အချည်းအနီးဖြစ်မယ်။ မပါဝင်ရင်တော့ အောင်နိုင်ဖို့အခွင့်အရေးလုံးဝရှိမှာမဟုတ်ဘူး။
- (၇) ကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲချင်ရင် အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ တူညီတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေထိုင်တဲ့ မတူတဲ့ လူနှစ်ယောက်ဟာ မတူတဲ့ကံကြမ္မာကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြတယ်။ လူတွေရဲ့ကံကြမ္မာကို ဘုရားသခင် ဖန်တီးထားတာ မဟုတ်သလို တခြားလူရဲ့အဆုံးအဖြတ်အောက်မှာရှိတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ



ကိုယ့်ကံကြမ္မာကို ပြောင်းလဲချင်ရင် အရင်ဦးဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ စိတ်နေစိတ်ထားကို ပြောင်းလဲမယ်။ ဝန်ကျင်ကိုပြောင်းလဲမယ်။ ဒါမှ ကံကြမ္မာကလည်း လိုက်ပြီးပြောင်းလဲမှာဖြစ်တယ်။

(၈) အကျင့်ဆိုတာ ကျွန်တော်တို့မွေးမြူထားတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အကျင့်ကို ကျွန်တော်တို့ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းရှိတယ်။

ကျွန်တော်တို့ဟာ အမြဲတမ်းလုပ်တဲ့ အလုပ်တစ်ခုကနေ အကျင့်အဖြစ် ပြောင်းသွားတတ်ကြတယ်။ အကျင့်ဖြစ်သွားပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီအကျင့်ရဲ့ ထိန်းချုပ်တာကို ကျွန်တော်တို့ ခံရတော့တယ်။ ကျွန်တော်တို့လူတိုင်းမှာ တိမ်ဝတ်နေတဲ့စွမ်းရည် ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ အကျင့်ကို ကျွန်တော်တို့ မွေးမြူနိုင်စွမ်းရှိရင် မကောင်းတဲ့အကျင့်ကိုလည်း ကျွန်တော်တို့ တွန်းလှန်ဖျက်ထုတ်နိုင်စွမ်းရှိတယ်။

(၉) ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တာကိုပဲ ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိတာတွေအတွက် ဝမ်းနည်းမနေပါနဲ့။

အောင်မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်လက်ခံတတ်ရတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်အတည်ပြုတတ်ရတယ်။ လောကကြီးမှာ လူတိုင်းအားနည်းချက်၊ ချွတ်ယွင်းချက်ကိုယ်စီရှိကြတယ်။ ကံကြမ္မာကို လက်ညှိုးထိုး အပြစ်ပုံမချပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာမရှိတာတွေအတွက် ဝမ်းမနည်းပါနဲ့။ ကိုယ့်မှာရှိတာတွေကိုပဲ ပိုဂရုစိုက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတည်ပြုလက်ခံပါ။

(၁၀) မှန်ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ။ အရာအားလုံး ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။

အမြဲတမ်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားညှာတာနေရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 အထင်ကြီးတပ်မက်နေရင် တခြားလူရဲ့ရှင်ထဲ သင် ဝင်နိုင်မှာမဟုတ်
 သလို သင့်ရှင်ထဲလည်း တခြားသူ ဝင်ရောက်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ မှန်
 ကန်တဲ့နည်းနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ဆန်းစစ်ပါ။ ဒါဟာ သင့်စိတ်၊ သင့်ခန္ဓာ
 ကို ပေါ့ပါးပျော်ရွှင်စေသလို အရာရာကိုလည်း အဆင်ပြေချောမွတ်၊
 ပြောင်းလဲစေပါတယ်။



The following is a list of the
 names of the persons who have
 been appointed to the various
 positions in the office of the
 Secretary of the State, for the
 year 1877.

SECRETARY

1877

The following is a list of the
 names of the persons who have
 been appointed to the various
 positions in the office of the
 Secretary of the State, for the
 year 1877.

“

ပြီးဆုံးသွားတဲ့စာမျက်နှာကို မြန်မလှန်ချင်ရင် မလှန်တာက အကောင်းဆုံးပဲ။
 နေ့သလိပ်တွေကြောင့် မျက်စိပိမ့်မှာ ခိုးလို့ပါ။ ”



ကျွန်မပတ်ဖို့ (၂၇)

“မနာလို၊ ဝန်တိုတယ်ဆိုတာ စားတစ်လက်နဲ့တူတယ်။ တခြားသူရဲ့
နောက်ကျောကို ထိုးရင်ထိုး၊ မထိုးရင် ကိုယ့်ရင်ကို ကိုယ် ပြန်ထိုးတယ်”

- (၁) ပြီးဆုံးသွားတဲ့ စာမျက်နှာကို ပြန်မလှန်ချင်ရင် မလှန်တာက အကောင်းဆုံးပဲ။ ဖုန်သလိပ်တွေကြောင့် မျက်စိစပ်မှာ စိုးလို့ပါ။
- (၂) တကယ်လို့ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိခဲ့ရင် အမုန်းနဲ့ အချစ်တစ်ခုကို အဆုံး မသတ်ပါနဲ့။
- (၃) နောင်တဆိုတာ စိတ်ဓာတ်ကို အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ ခံစားချက် တစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘယ်တော့မှ နောင်တမရပါနဲ့။
- (၄) အချစ်က မီးအိမ်၊ သူငယ်ချင်းက အရိပ်ဆိုရင် မီးငြိမ်းသွားတဲ့အခါ သင့်ပတ်လည်မှာ အရိပ်တွေပဲ ကျန်နေတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ သင့်ကို အားအင်တွေပေးတဲ့ သူဖြစ်တယ်။

(၅) အချစ်က ထမင်းဖြူနဲ့တူတယ်။ ရှိမန်တစ်က စားပွဲခုံပေါ်က ဟင်းနဲ့တူ တယ်။ ဆာလောင်နေချိန်မှာ လူတွေက ထမင်းစားချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဝိုက်လည်းဝရော လူတွေက ဟင်းကောင်းမကောင်းဆိုတာ ကိုပဲ ဆွေးနွေးကြတယ်။ စားခဲ့တဲ့ ထမင်းဖြူရဲ့အရသာကိုတော့ ဘယ် သူမှ သတိမရကြဘူး။

(၆) ဘယ်သူမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်နှုပ်၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တခြားလူတွေက တခြားလူရဲ့အပြစ်အမှုန့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။

(၇) အောင်မြင်တဲ့လူတိုင်းမှာ စတင်ခြင်းဆိုတာ ရှိတယ်။ စတင်ရတဲ့သူ ကမှ အောင်မြင်တဲ့လမ်းကို ရှာတွေ့မှာဖြစ်တယ်။

(၈) ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ရှိသူ၊ အဝေးကို လှမ်းမြင်တတ်သူတွေကို လောကကြီးက အမြဲ လမ်းဖယ်ပေးတယ်။

(၉) ပတ်ဝန်းကျင်က ကိုယ့်စိတ်အလိုအတိုင်း ဖြစ်နေမှာမဟုတ်ဘူး။ အဆိုးမြင်သူက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့အထိန်းချုပ်ကို ခံရတယ်။ အကောင်း မြင်သူက ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းချုပ်တယ်။

(၁၀) မနာလို၊ ဝန်တိုတယ်ဆိုတာ စားတစ်လက်နဲ့တူတယ်။ တခြားသူရဲ့ နောက်ကျောကို ထိုးရင်ထိုး၊ မထိုးရင် ကိုယ့်ရင်ကို ကိုယ်ပြန်ထိုး တယ်။



လူ့ဘဝသုံးခု

“ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့ ခြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းက အင်္ဂါခြစ်ရပ်ကို လက်ခံတာပဲဖြစ်တယ်”

ကိစ္စသုံးရပ်

(၁) တံခါးပိတ်တတ်ရမယ်

“မနေ့က” နဲ့ “မနက်ဖြန်” ရဲ့ တံခါးနှစ်ချပ်ကိုပိတ်ပြီး “ဒီကနေ့” တိုင်းကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျော်ဖြတ်တတ်ရမယ်။ “ဒီကနေ့” တိုင်းကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဖြတ်ကျော်တာနဲ့ အတူတူဖြစ်တယ်။

(၂) တွက်ချက်တတ်ရမယ်

ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းနဲ့ ကိုယ်လုပ်တဲ့ မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ကို တွက်ချက်တတ်ရမယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တွက်ချက်လေ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်လေ ဖြစ်သလို မှန်ကန်တဲ့အလုပ်ကို တွက်ချက်လေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တွေ့ရှိစေလေဖြစ်တယ်။

(၃) လက်လွှတ်တတ်ရမယ်

လက်လွှတ်တတ်ရမယ်ဆိုတဲ့စကားက အရင်ဆုံး "လက်လွှတ်တတ်" မှ နောက် "ရမှာ" ဖြစ်တယ်။ လောကမှာရှိတဲ့ အရာတစ်ခုခုက လက်လွှတ်တတ်မှ ပိုင်ဆိုင်ရတယ်။ ဒါမှမဟုတ် လက်လွှတ်ပြီးမှ ပိုင်ဆိုင်ရတယ်။ နည်းနည်းလေးမှ လက်မလွှတ်တတ်ဘဲ အရာရာကို ပိုင်ဆိုင်ချင်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။

စကားလုံးခွန်း

(၁) ထားလိုက်တော့

ဘယ်လိုမှ ပြောင်းလဲလို့မရတဲ့ ဖြစ်ရပ်မှန်တစ်ခုအတွက် အကောင်းဆုံးနည်းက အဲဒီဖြစ်ရပ်ကို လက်ခံတာပဲဖြစ်တယ်။

(၂) ကိစ္စမရှိဘူး

ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ ကိစ္စမရှိဘူးလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောတတ်ရမယ်။ မှတ်ထားရမက အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ဟာ ပြဿနာတိုင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခက်အခဲတိုင်းကို အောင်မြင်နိုင်တဲ့ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုပဲ။

(၃) ပြီးသွားမှာပါ

မိုးတွေ ဘယ်လောက်ကြီးကြီးရွာပါစေ၊ ဘယ်နှစ်ရက်ဆက်တိုက်ရွာပါစေ၊ မိုးစဲပြီး နေရောင်ဖြာမယ့်ရက် ရှိတယ်ဆိုတာကို ယုံကြည်ထားရမယ်။ မိုးတွေ အမြဲမအုံ့နိုင်ပါဘူး။ မိုးအုံ့လိုက်၊ နေသာလိုက်နဲ့ သဘာဝက ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ ဘဝဟာလည်း ဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။

ပျော်ရွှင်ခြင်း(၃)မျိုး

- (၁) သူတစ်ပါးကိုကူညီတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း
- (၂) ရောင့်ရဲတဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်း
- (၃) ပျော်စရာကို ရှာတွေ့တတ်တဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း

တစ်နည်းပြောရရင် အဆင်ပြေချိန် သူတစ်ပါးကိုကူညီပြီး ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရှာတတ်ရမယ်။ အဆင်သိပ်မပြေချိန် ရောင့်ရဲခြင်းနဲ့ ပျော်ရွှင်

ခြင်းကို ရှာတတ်ရမယ်။ အခက်အခဲနဲ့ကြုံချိန် အခက်အခဲကြားထဲတနေ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ရှာတတ်ရမယ်။

မ...နဲ့(၃)ခု

(၁) တခြားသူရဲ့အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မပေးနဲ့။

လက်တွေ့ဘဝမှာ လူအများစုဟာ ပင်ပန်းဒဏ်ကို မကြောက်ကြဘူး။ သေမှာ မကြောက်ကြဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲ လေးတဲ့ဝန်ဖြစ်ဖြစ် ထမ်းရမှာ မကြောက်ကြဘူး။ ဘာအခက်အခဲဖြစ်ဖြစ် မတွန့်ဆုတ်ကြဘူး။ ဒါပေမယ့် အမှားအယွင်း၊ မတရားခံရတာကိုတော့ မခံနိုင်ကြဘူး။ အမှားအယွင်းမတရား ခံရတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တာမဟုတ်တဲ့ တခြားသူလုပ်တဲ့ အမှားတွေ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီတခြားလူလုပ်တဲ့အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မပေးနဲ့။

(၂) ကိုယ့်အမှားနဲ့ တခြားသူကို အပြစ်မပေးနဲ့။

ကိုယ် မတရားခံရသလို တခြားသူကိုလည်း မတရားဆက်ဆံ တယ်။ ဒါဟာ တခြားသူကို ထိခိုက်နာကျင်စေတဲ့နည်းတူ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လည်း ပြန်ထိခိုက်နာကျင်စေတယ်။

(၃) ကိုယ့်အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မပေးနဲ့။

လူကောင်းဆိုတာ ဘာလဲ။ တကယ်လို့ လူထင်ယောက်ကို အလုပ် (၁၀)ခုလုပ်ခိုင်းတယ်။ အလုပ် (၇)ခု (၈)ခုကို သူ မုန်မုန်ကန်ကန်

လုပ်နိုင်တယ်။ ဒါဆို သူဟာ လူကောင်းဖြစ်တယ်။ ဒီစကားထဲမှာ နောင်ထပ်အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ဝှက်ထားတယ်။ လူကောင်းလည်း အမှားလုပ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လူကောင်း အမှားလုပ်တာ ကိစ္စမရှိဘူး။ ဘယ်လောက်ပဲကြီးတဲ့ အမှားဖြစ်ဖြစ် ကိစ္စမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် အမှားလုပ်မိတာနဲ့ အမှားရဲ့ ရင်းမြစ်ကို ရှာတတ်ရမယ်။ ပြုပြင်တတ်ရမယ်။ သင်ခန်းစာယူတတ်ရမယ်။ ပြောင်းလဲတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်အမှားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မပေးနဲ့။ အဲဒီအမှားကို ဘယ်လိုပြုပြင်ပြောင်းလဲရမလဲဆိုတာကိုပဲ ရှာဖွေပါ။

<http://www.duwenzhang.com/wenzhang/renshengzheli/ganwu/20101225/165772.html>

* * *

ဘဝပျော်ရွှင်နည်းများ

“ရယ်မောခြင်းက ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်။ ရယ်မောရော
တွေက ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝကို အားအင်ဖြစ်စေတယ်”

(၁) ပျော်ရွှင်တဲ့အရာတွေကို စုဆောင်းပါ

ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခြင်းတစ်မျိုးပါပဲ။ ကိုယ့်
အတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့အရာတွေကို စုဆောင်းပါ။ သိုလှောင်ပါ။ ဒီနေ့မှာ ဖြစ်
ပျက်ခဲ့တဲ့ ပျော်ရွှင်စရာငါးခုကို မှတ်သားပါ။ မှတ်သားထားတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်း
တွေကို မှတ်စုစာအုပ်မှာ ညှပ်ထားပါ။ စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ်
လိုအပ်တဲ့အခါ ပျော်ရွှင်ခြင်းမှတ်စုကို ထုတ်ဖတ်ပါ။ နွေးထွေးတဲ့ ပျော်ရွှင်
ခြင်းတွေကို အသစ်တစ်ဖန် ပြန်ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

(၂) ကြည်နူး၊ ဂရုစိုက်တဲ့စကားကို ပြောပါ

လူတိုင်းလူတိုင်း ကြည်နူးတဲ့စကား၊ ဂရုစိုက်တဲ့စကားကို နှစ်သက်ကြတယ်။ လိုအပ်ကြတယ်။ ဂရုစိုက်စကားတစ်ခွန်းဟာ သဲကန္တာရက အိုအေစစ်နဲ့တူတယ်။ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတဲ့ စိတ်ပိညာဉ်ကို နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်သလို လူ့စိတ်ကိုလည်း လန်းဆန်းပျော်ရွှင်စေတယ်။

(၃) လမ်း ကွေ့ပတ်သွားပါ

ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်က သစ်လွင်တဲ့အတွေးတွေကို ရစေတယ်။ တစ်ခါမှ မမြင်ဖူးခဲ့တဲ့ ရှုခင်းမြင်ကွင်းတွေက ထူးဆန်းအံ့ဩမှုတွေ အများဆုံးပေးနိုင်တယ်။ လမ်းသွယ်၊ လမ်းမြောင်းထဲ ကွေ့ပတ်ဝင်ကြည့်ပါ။ အဝေးပြေးလမ်းမကို စွန့်ခွာပြီး အရောင်စုံတဲ့ မြို့လမ်းလေးတွေထဲ လျှောက်ကြည့်ပါ။ သွားမယ့်နေရာရဲ့ တစ်ကီလိုမီတာအလိုမှာ ကားရပ်ပြီး လမ်းဆင်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ လမ်းဘေးက လှပတဲ့ရှုခင်းတွေကို ခံစားမိပါလိမ့်မယ်။

(၄) အရေးမပါတဲ့အလုပ်ကို တမင်လုပ်ပါ

တကယ်လို့ သင် လမ်းလျှောက်တတ်ရင် သင် ကတတ်ပါလိမ့်မယ်။ တကယ်လို့ သင် စကားပြောတတ်ရင် သင် သီချင်းဆိုတတ်လိမ့်မယ်။ ဘဝဆိုတာ အရေးမပါ။ ငြီးငွေ့တဲ့အရာတွေနဲ့ ပြည့်နက်နေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအရာတွေကို နှစ်သက်တဲ့စိတ်ခံစားချက်နဲ့ ခံစားခဲ့ရင် သာမန်ရိုးလွန်းတယ်ဆိုတဲ့အရာမှာတောင် သစ်လွင်ခြင်းတွေ ရှိနိုင်ပါတယ်။

ဥပမာ - မနက်အိပ်ရာထချိန် ကိုယ့်ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က လူကို
“ကောင်းသောမနက်ခင်းပါ” လို့ နှုတ်ဆက်မယ်။ သွားတိုက်ချိန်မှာ မှန်ထဲက
ကိုယ့်ပုံရိပ်ကို ပြုံးပြမယ်။ ဒါမှမဟုတ် အရေးမပါတဲ့ အိမ်အလုပ်တွေကို နှစ်
နှစ်သက်သက်နဲ့လုပ်မယ်။

(၅) မှတ်စုရေးပါ

တွေးတောခြင်းဆိုတာ အဖိုးတန်တဲ့ရတနာလို့ သင် ထင်မိမှာ
မဟုတ်ဘူး။ သင့်စိတ်ထဲကအရာတွေကို ချရေးပြီး ထွက်ပေါက်ပေးပါ။ ကဗျာ
တိုလေးဖြစ်ဖြစ်၊ ရိုးရှင်းတဲ့ဝါကျဖြစ်ဖြစ် သင် တွေးတောမိတာတွေကို ချရေး
ပါ။ သင်နှစ်သက်တဲ့ပုံစံအတိုင်း စိတ်ကြိုက်ရေးပါ။ နေ့စဉ်ဘဝကို ရေးမှတ်ခြင်း
ဖြင့် သင့်တွေးတောမှုတွေ ပိုတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

(၆) မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပါ

ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အရာတွေကို ပြန်လိုချင်စိတ်ရှိမရှိ စာရင်းတစ်ခုပြုပါ။
မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်း၊ ဥပမာ - ဘောလ်ပင်၊ ပိုစတာ၊ စက္ကူပုံး၊ လိပ်စာကဒ် စတာ
တွေကို သင်သင်စီခွဲပြီး သိမ်းထားသင့်တာ သိမ်းထား၊ ပြုပြင်စရာကို ပြုပြင်၊
ပစ်သင့်တာကို ပစ်ပါ။ မလိုအပ်တဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်ဆင့်ကမ်း၊ ပေးဝေ
တာဟာလည်း အနုပညာတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။

(၇) မိဘတွေနဲ့ မိသားစုသမိုင်းအကြောင်း စကားလက်ဆုံပြောပါ

သင့်ဘေးက နီးကပ်တဲ့ဆွေမျိုးသားချင်းကို ဂရုစိုက်ပါ။ အချင်းချင်းကြားက သံယောဇဉ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။ မိသားစုအသိုင်းအဝိုင်းကို ချစ်ခင်ပါ။ မိသားစုသမိုင်းအကြောင်း ပြောဆိုမေးမြန်းပါ။ မိသားစုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်ပုံတွေကို ပုံဖော်ရေးဆွဲပါ။ မိဘတွေရဲ့ဇာတ်ပုံ၊ ငယ်ဘဝပုံတွေကို ကူးယူပြီး လွယ်ကူတဲ့စကားလုံးတွေနဲ့ ပုံဖော်ပါ။ မိသားစုအချင်းချင်း ပိုနီးကပ်တွယ်တာ ပါလိမ့်မယ်။

(၈) ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ပါ

ဘယ်လိုအကြောင်းပြချက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် သင့်နေ့စဉ်ဘဝကို ပျော်ရွှင်ခြင်းသံစဉ်တွေနဲ့ ပြည့်နေပါစေ။ ကိုယ့်ကို ထူးဆန်းအံ့ဩအောင် လုပ်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပွေ့ဖက်ပါ။ ထိုးထွင်းဉာဏ်ရှိရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်အတွက် လုပ်ချင်တာတွေကို စာရင်းပြုပါ။ ဥပမာ-စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုကို အားလပ်ချိန်ရှိတာနဲ့ လုပ်တာမျိုး၊ နေ့တိုင်း ကိုယ့်ကို လက်ဆောင်တစ်ခုပေးတာမျိုး (ဥပမာ-ရေစိမိတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှစ်သက်တဲ့သီချင်းခွေကို နားထောင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်) ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်အမှားလုပ်ခဲ့မိတာကို ကိုယ်တိုင်ခွင့်လွှတ်တာမျိုးဖြစ်ဖြစ်

(၉) တစ်မိနစ်အချိန်နဲ့ လှပတဲ့အရာကို ခံစားပါ

စိတ်ကိုဖြေလျှော့ပြီး တစ်မိနစ်အချိန်နဲ့ ဘဝထဲက တိုတောင်းသေးငယ်တဲ့အရာတွေကို ခံစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ-ပန်းရနံ့ကို ရှူရှိုက်တာမျိုး၊ ကြည်လင်တဲ့ကန်ရေပြင်ကို ကြည့်တာမျိုး၊ နေဝင်နေထွက်ချိန်ကို ခံစားတာမျိုး၊ တောအုပ်ရဲ့ရနံ့၊ ဇွေးထွေးတဲ့နေရောင်ခြည်၊ အေးမြတဲ့လေပြေ၊ လှပတဲ့ သက်တန့်စတာတွေကို ခံစားကြည့်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချိန်တစ်မိနစ်ပေးပါ။

(၁၀) နေ့ရက်တိုင်းကို ဆန်းသစ်ပါ

အရာရာကို ဆန်းသစ်နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ခံစားချက်နောက်လိုက်ပြီး နှုတ်ခမ်းနီကို အရောင်ပြောင်းဆိုးနိုင်တယ်။ ရေမွှေးပြောင်းသုံးနိုင်တယ်။ ဆံပင်ပုံ ပြောင်းနိုင်တယ်။ ဒါမှမဟုတ် အဝတ်အစားကို တခြားစတိုင် ပြောင်းလဲဝတ်ဆင်တာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။

(၁၁) မိသားစုပုံတွေ ရိုက်ပါ

မိသားစုနဲ့ အတူနေချိန်တွေကို တန်ဖိုးထားပါ။ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း မိသားစုအမှတ်တရပုံရိပ်တွေကို ကင်မရာနဲ့ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ အဝေးတစ်နေရာဆီ ခွဲခွာနေကြတဲ့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေနဲ့လည်း ဒီလိုအချိန်မှာ တွေ့ဆုံနိုင်ပါတယ်။

(၁၂) ကိုယ့်ကိုယ်ကို အိမ်ချစ်တဲ့အကြောင်းပြချက် တစ်ခုခုပေးပါ

ကိုယ့်အခန်း၊ ကိုယ့်အိမ်ကို အပြောင်းအလဲပြင်ဆင်တာမျိုးနဲ့ မိတ်ဖိအားကို ဖြေလျော့နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အပြောင်းအလဲနည်းနည်းပေးပါ။ ဥပမာ-ခေါင်းလောင်းလေး ချိတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလှပွေးငါးကန်လေးတစ်ခု ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဓာတ်ပုံ၊ ပန်းချီ၊ ပန်း၊ အရုပ် ဒါမှမဟုတ် ပြကွဒိန်တွေနဲ့ ပြင်ဆင်တာပဲဖြစ်ဖြစ် တောက်ပတဲ့နေရောင်၊ လှပတဲ့ရှုခင်း၊ အတွက် ရင်ခွင်ပြတင်းကို ဖွင့်ပေးနိုင်ပါတယ်။

(၁၃) ရှေ့ပင်းတွက်ပါ

လှပတဲ့အရာတွေခံစားဖို့ ဝယ်စရာမလိုဘဲ ဇေးလို့ရတဲ့ဆိုင်တွေကို လှည့်ပတ်ပါ။ ဥပမာ-ပန်းချီပြခန်း၊ ရှေးဟောင်းပစ္စည်းဆိုင်၊ ရတနာဆိုင်၊ ပြဘိုက်၊ စာအုပ်ဆိုင်.....အကြားအမြင် ဗဟုသုတလည်းရသလို စိတ်ကိုလည်း ကြည်နူးစေနိုင်ပါတယ်။

(၁၄) စိတ်ဝိညာဉ်ကို သံစဉ်တွေနဲ့ ဆေးကြောပါ

စိတ်ကိုဖြေလျော့စေတဲ့ သံစဉ်ပါတဲ့အခွေကို ဝယ်ပါ။ လှိုင်းပုတ်သံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရေစီးသံပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်သက်တဲ့သီချင်း၊ နှစ်သက်တဲ့ အဆိုတော်ရဲ့သီချင်းကိုဖွင့်ပြီး အားရပါးရလိုက်ဆိုပါ။

(၁၅) ဟာသတွေစုဆောင်းပါ

ရယ်မောခြင်းက ကူးစက်တတ်တဲ့ရောဂါဖြစ်တယ်။ ရယ်မောစရာ တွေက ဘယ်အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘဝကို အားအင်ဖြစ်စေတယ်။ ဟာသ ကာတွန်းစာအုပ်၊ ဟာသခွေ၊ ဟာသရုပ်ရှင်တွေကို စုဆောင်းပါ။ ဟက်ဟက် ပက်ပက်ရယ်မောချင်တဲ့အခါ ဒါတွေဟာ အသုံးဝင်တဲ့ ဖလှယ်လို့ရနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေဖြစ်တယ်။

(၁၆) စိမ်ပြေနပြေ ရေချိုးပါ

နေ့တိုင်း ရေချိုးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လန်းဆန်းစေသလို ပျော်ရွှင် မှုကိုလည်း ဖန်ဆင်းနိုင်တယ်။ ရေထဲ ရေမွှေးတစ်စက် ချတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖယောင်းတိုင်လေး ထွန်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သီချင်းလေးဖွင့်ထားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းတွေထိုးထားတာပဲဖြစ်ဖြစ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကြည်နူးအောင် ဖန်တီးနိုင် တယ်။ ဒါမှမဟုတ် မတူတဲ့ရာသီမှာ ကွဲပြားတဲ့ဆပ်ပြာအရောင်၊ ပုံစံတွေကို ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

(၁၇) ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းကို ခံစားပါ

လူတွေဟာ လက်စုပ်ဩဘာသံကြားမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိတ်လှုပ်ရှား တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စိုးရိမ်ပူပန်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဆူပူသံတွေပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီအရာတွေ ခံစားပြီးတဲ့နောက်မှာ စိတ်ဖြေလျော့ဖို့ အနားယူဖို့ လိုကိုလိုအပ်တယ်။ ဒီလို

အချိန်မှာ ရေစိပ်တာ၊ အိပ်ရာပေါ်မှာ စာအုပ်တစ်အုပ်နဲ့ဖိပ်ယူတာ၊ နားကြပ် တပ်ပြီး နှစ်သက်တဲ့သီချင်းကို နားထောင်တာမျိုး လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဆူညံ ရှုပ်ထွေးတဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကနေ ခဏခွဲထွက်ပြီး ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းကို ခံစားနိုင် ပါတယ်။

(၁၈) မျှော်လင့်ချက် ဘဏ်တိုက်ထားပါ

ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့၊ ဖြစ်ချင်တဲ့၊ ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေမယ့် အချက် (၁၀) ချက်ကို ချရေးပါ။ အဲဒီနောက် လက်တွေ့မကျလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပျော်စေနိုင်မယ့် စိတ်ကူး (၁၀)ခုကို ချရေးပါ။ ပြီးတော့ အဲဒီစာရွက်နှစ်ရွက်ကို မျှော်လင့်ချက်ဘဏ်တိုက်ထဲ ထည့်ထားပြီး အခွင့်ရတာနဲ့ စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ပါ။

(၁၉) သဘာဝတရားကို ပွေဖက်ပါ

သဘာဝတရားက လှပတဲ့ပြကွဒိန်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ ဇွဲ၊ မိုး၊ ဆောင်းရာသီတွေမှာ ထူးဆန်းအံ့ဩခြင်းတွေနဲ့ ပြည့်နေခဲ့တယ်။ သဘာဝက ပေးတဲ့ အလှတရားတွေကို ခံစားဖို့ မှန်ပြောင်းလိုမယ်။ စာအုပ်၊ ဘောလ်ပင် လိုမယ်။ ကင်မရာလိုမယ်။ ပန်းခြံထဲမှာ လမ်းလျှောက်ရင်းနဲ့လည်း ကိုယ့်ဘေး ပတ်ဝန်းကျင်က ရှုခင်းအလှတွေကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။

(၂၀) ကိုယ်ကိုယ်တိုင်နဲ့ချိန်းတွေပါ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လွတ်ငြိမ်းတာဟာ ဦးနှောက်ကို ကြည့်လင်လန်းဆန်းစေတယ်။ နေ့တိုင်းထိတွေ့နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က ခဏခွဲထွက်ပြီး တစ်ယောက်တည်း ခရီးထွက်ပါ။ တစ်ခါမှမရောက်ဖူးတဲ့နေရာတွေဆီ လည်ပတ်ပါ။ မရင်းနှီးတဲ့ လူ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ ရှုခင်းတွေထဲ ပျော်ဝင်ခံစားပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုနှစ်သိမ့်တတ်သူ

“လှပတဲ့ဘဝကိုလူတိုင်းလိုချင်ကြတယ်။
ဒါပေမယ့်လူတိုင်းမလုပ်နိုင်ခဲ့ကြဘူး။”

(၁) အရေးကြီးတာက အခုလက်ရှိဖြစ်တယ်။

ဘာဖြစ်လို့ နောင်တအမှန်းတွေနဲ့ ဒီကနေ့ရဲ့စိတ်ကို နာကျင်စေမလဲ။

ဘာဖြစ်လို့ မရေရာတဲ့ ပူပန်မှုတွေနဲ့ ဒီကနေ့ကို အဆုံးသတ်ရမလဲ။

ပြီးခဲ့တာတွေက ပြီးခဲ့ပြီ။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မရနိုင်တော့ဘူး။
ဘယ်လိုနောင်တရရ၊ ဘယ်လိုမှန်းမှန်း၊ အလဟဿဖြစ်သွားခဲ့ပြီ။ အနာဂတ်ဆိုတာ မျှော်မှန်းလို့ရနိုင်ပေမယ့် ချဉ်းကပ်လို့မရနိုင်သေးတဲ့အရာဖြစ်တယ်။
ဘယ်လိုစိုးရိမ်ပူပန်နေလဲ အခွံသက်သက်သာ ဖြစ်တယ်။ အခုလက်ရှိရဲ့ စိတ်။

အခုလက်ရှိကိစ္စ၊ အခုလက်ရှိလူကသာ တကယ်တည်ရှိနေတာဖြစ်တယ်။
ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတိတ်ကအတွေ့အကြုံကို သင်ခန်းစာယူပါ။ အနာဂတ်ရဲ့စွန့်စားမှု
ကို ကာကွယ်ပါ။ ဒါကမှ တကယ့်အသိပညာဖြစ်တယ်။

မနေ့က ပြီးသွားခဲ့ပါပြီ။ မနက်ဖြန် ရောက်မလာသေးပါ။ ဒီကနေ့က
တကယ်တည်ရှိနေပါတယ်။

(၂) နာကျင်တဲ့ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ကုသလို့ရတယ်။

ဘာဖြစ်လို့ နောင်တအမှန်းတွေနဲ့ ဒီကနေ့ရဲ့စိတ်ကို နာကျင်စေ
မလဲ။ ညည်းတွားပေါက်ကွဲတာက တစ်ခါတစ်ရံမှာ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်
မနားတမ်း၊ မကြာခဏ ညည်းတွားတာတွေက စိတ်ကို ပိုရှုပ်စေသလို ကိုယ်
အသုံးမကျတာတွေ တခြားလူကို လှစ်ဟပြနေတာနဲ့ တူပါတယ်။ ညည်းတွား
တယ်ဆိုတာ ဘဝကိုတုံးစေတဲ့ အပျက်ဆောင်စိတ်နေစိတ်ထားဖြစ်တယ်။
ညည်းတွားတာကို အကျင့်တစ်ခုလို စွဲစွဲမြဲမြဲကျင့်သုံးတာဟာ နေရောင်မရှိတဲ့
ဘဝနဲ့ တူပါတယ်။ မှန်မှန်မှိုင်းမှိုင်းနဲ့ ကိုယ့်အတွက် ကောင်းတဲ့ခံစားချက်ကို
မပေးသလို ကိုယ့်ဘေးကလူတွေကိုလည်း အမြင်မကြည် ဖြစ်စေတတ်
ပါတယ်။

ညည်းတွားတယ်ဆိုတာ ဘာကောင်းကျိုးမှ မရှိပါဘူး။ အကောင်း
မြင်ပျော်ရွှင်တဲ့စိတ်ထားတတ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

(၃) ကောင်းတဲ့ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖန်တီးယူရတယ်။

တခြားလူရဲ့အတွေးအမြင်ကို ကျွန်တော်တို့ သွားပြောင်းလဲလို့ မရဘူး။ ပြောင်းလဲနိုင်တာတစ်ခုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲရှိတယ်။

တခြားလူရဲ့အပြစ်၊ မကောင်းမှုကြောင့် ကျွန်တော်တို့ဘဝ ဆိုးနေတာမဟုတ်ဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆိုးတဲ့ခံစားချက်ကြောင့် ဖြစ်တယ်။

လှပတဲ့ဘဝဆီသွားတဲ့ တံခါးသော့က တခြားလူလက်ထဲမှာ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ အမုန်း၊ ရန်ငြိုးတွေ ကျွန်တော်တို့ လွှတ်ချလိုက်ရင် လှပတဲ့ဘဝကို ကျွန်တော်တို့ရနိုင်ပါတယ်။

လှပတဲ့ဘဝကို လူတိုင်း လိုချင်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတိုင်း မလုပ်နိုင်ခဲ့ကြဘူး။ တခြားလူ လာပြောင်းပေးဖို့ကိုပဲ စောင့်နေခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။

တခြားလူကို ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။ တခြားလူ လာပြောင်းပေးဖို့ကိုလည်း စောင့်မျှော်မနေပါနဲ့။ ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲပါ။ ကိုယ်သာလျှင် ကိုယ့်ဘဝသခင်ဖြစ်တယ်။

(၄) ကိုယ်လုပ်သင့်တဲ့အလုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ။

လူ့ဘဝက တိုတောင်းလွန်းတယ်။ ဘာလို့ ကိုယ့်စိတ်ကို မလိုအပ်တဲ့လူအပေါ်သွားသုံးဖြုန်းနေမလဲ။

ပညာရှိ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးက ဒီလိုပြောဖူးတယ်။ “လမ်းပေါ်မှာ လူတစ်ယောက် ကျွန်တော့်ကို ဆဲဆိုနေတယ်။ ကျွန်တော် လှည့်တောင် မကြည့်ခဲ့ဘူး။ ဒီလိုလူမျိုးကို ကျွန်တော် မသိချင်ဘူး။ သိစရာအကြောင်းလည်း မရှိဘူး။”

တခြားလူကိုလည်း သွားမထိခိုက်နဲ့။ တခြားလူရဲ့ ကဲ့ရဲ့ဝေဖန်မှုကြောင့်လည်း စိတ်အနှောင့်အယှက်မဖြစ်နဲ့။ ကိုယ်လုပ်စရာရှိတာ၊ လုပ်သင့်တာကိုပဲ စိတ်ပါလက်ပါလုပ်ပါ။ အထူးသဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ် သင်ယူနေချိန်မှာ ကြားလူစကားကြောင့် စိတ်တွေဝေမသွားဖို့၊ ခွဲဖြာမသွားဖို့လိုတယ်။

(၅) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်တော့မှ အဆိုးမမြင်နဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သက်ဖို့ သင်ယူတာဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းဆီသွားတဲ့ တံခါးသော့ကို လက်ဝယ်ပိုင်ဆိုင်ထားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ အတ္တမကြီး ထီးထီးမနေတတ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နှစ်သက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပဲ မစွဲလမ်းတတ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နှစ်သက်ပါ။ ခေါင်းမမာ၊ ခပ်တန်းတန်းမနေတတ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နှစ်သက်ပါ။ ဒါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ပေးတဲ့ယုံကြည်မှုတွေဖြစ်တယ်။ ပျော်ရွှင်မှုတွေဖြစ်တယ်။ အပြုံးအရယ်တွေဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ် ဖျော်ဖြေတတ်ရမယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ရှာဖွေတတ်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်တတ်တဲ့လူက ပျော်ရွှင်ပေါ့ပါးလွတ်လပ်တဲ့ ဘဝကိုရတယ်။



မစောင့်နဲ့

“သူတစ်ပါးဆီက ချီးကျူးသံကြားမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည်ရကောင်းမှန်း သိတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။”

(၁) အချစ်ကိုလိုအပ်မှ ပေးဆပ်ရကောင်းမှန်း သိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

“ဘဝဆိုတာ ပြုဇာတ်တစ်ပုဒ်နဲ့ တူတယ်။ စောင့်စားခြင်းကြားကနေ
အလှအပတွေနဲ့ လွဲချော်ခဲ့ရတယ်” အဲဒီသီချင်းစာသားထဲကလိုပဲ ပျော်ရွှင်
ခြင်းတွေ ကိုယ့်အနားရှိနေချိန် ပေးဆပ်သင့်ရင် ပေးဆပ်ပါ။ ကိုယ့်အပါးကနေ
အဝေးကို ချစ်သူထွက်သွားမှ ပေးဆပ်ရကောင်းမှန်း သိတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။
ဒါဟာ သင့်ကို နောင်တနဲ့ ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းတွေပဲ ရစေလိမ့်မယ်။

(၂) အထီးကျန်မှ သူငယ်ချင်းတွေကို သတိရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ၊ တကယ်သူငယ်ချင်းဆိုတာ သင့်ကို ဘယ်တော့မှ ပစ်မထားတတ်သူဖြစ်တယ်။ လောကမှာ စိတ်တူကိုယ်တူတဲ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံနိုင်ဖို့ရာ ခဲယဉ်းတယ်။ အထီးကျန်ချိန်၊ ခေကာ ဂရောက်ချိန် သူငယ်ချင်းဟာ သင့်အတွက် သစ္စာရှိတဲ့ နားထောင်သူဖြစ်တယ်။ သင့်အတွက်ဖေးမကူညီသူဖြစ်တယ်။ သင့်ရင်ဖွင့်သံကိုမငြိုးမတွားနားထောင် ပေးတယ်။ သူတို့ဆီမှာ ကိုယ်ချင်းစာနားလည်တတ်တဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံ ရှိတယ်။

(၃) အလုပ်အကိုင်ရှိမှ ကြိုးစားရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

လူတချို့က ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ထပ်တူကျမယ့်အလုပ်ကိုပဲ စောင့်မျှော် နေတတ်တယ်။ ဆံဖြူတဲ့အချိန်ထိ ခေါင်းမာမာနဲ့ စောင့်တတ်တယ်။ တကယ် တော့လောကမှာရှိတဲ့ အရာရာတိုင်းဟာ ထူးဆန်းအံ့ဩစရာတွေပါ။ သင်သာ ကြိုးစားလိုစိတ်ရှိရင် သင့်စိတ်နဲ့ ထပ်တူကျတဲ့အလုပ်တွေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေ ပါတယ်။

(၄) ကျွန်းမှ သူတစ်ပါးရဲ့ အသိပေးစကားကို သတိရကောင်းမှန်းသိတဲ့ အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

အသိပေးစကားတွေက နားမခံသာပေမယ့် အကျိုးရှိတယ်။ ဆေးခါးတွေက အဝင်ခက်ပေမယ့် ရောဂါပျောက်တယ်။ မုသားစကားတွေကို လူတိုင်း နှစ်သက်တတ်တယ်။ မုသားစကားတွေက ချို့လို့ဖြစ်တယ်။ အသိပေးစကားကို ကျွန်းချိန်မှ သတိရတာဟာ အရာအားလုံး မီးစိုးလိုပျောက်ကွယ်သွားတာနဲ့အတူတူဖြစ်တယ်။

(၅) ဖျားနာမှ အသက်တစ်ချောင်းဟာ ကျိုးပဲ့လွယ်တယ်လို့ အသိရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

အသက်က ကျိုးပဲ့လွယ်တယ်။ ပုရွက်ဆိတ်တစ်ကောင်ဟာ သင့်ခြေဖဝါးအောက်မှာ သေဆုံးနိုင်တယ်။ ဒါကို သင် သတိထားမိချင်မှ ထားမိမယ်။ ဖျားနာချိန်၊ အသည်းအသန်ဖြစ်ချိန်ရောက်မှ အသက်ကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း သိတာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၆) ခွဲခွာမှ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

ဘာဖြစ်လို့ ခွဲခွာပြီးတဲ့နောက်မှ အတူနေတဲ့အချိန်ကို တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်း သိရတာလဲ။ သည်းခံတဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံ ပိုင်ဆိုင်တာဟာ သူတစ်ပါးကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ဆက်ဆံတာဖြစ်သလို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဆက်ဆံတာလည်းဖြစ်တယ်။

(၇) သူတစ်ပါးချီးကျူးမှု ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ရကောင်းမှန်းသိတဲ့ အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

လူတိုင်းမှာ ကောင်းကွက်နဲ့ ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းတွေ ရှိပြီးသား ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းရဲ့သော့ဖြစ်တယ်။ သူ တစ်ပါးဆီက ချီးကျူးသံကြားမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်ရကောင်းမှန်းသိတာ မျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ဘဝဆိုတာ လည်ပတ်မနေဘူး။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါပဲရှိတယ်။

(၈) သူတစ်ပါးညွှန်ပြမှု ကိုယ့်အမှားကို ဝန်ခံရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

အမှားကို သတ္တိရှိရှိဝန်ခံတာဟာ သူတစ်ပါးရဲ့အကဲ့ရဲ့ကို မခံရတဲ့ အပြင် သူတစ်ပါးရဲ့လေးစားတာကို ခံရတတ်တယ်။ လူတိုင်း အမှားနဲ့မကင်းပါ ဘူး။ တချို့က သူတို့ရဲ့အမှားကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ပြီး တချို့က သတ္တိရှိရှိ ဝန်ခံ တတ်တာလေးပါပဲ။

(၉) ချမ်းသာကြွယ်ဝမှ သူတစ်ပါးကို ကူညီရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

သူတစ်ပါးကို ကူညီတာဟာ ပျော်ရွှင်ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ချမ်း သာမှ သူတစ်ပါးကို ကူညီမယ်ဆိုတာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့။ ချမ်းသာကြွယ်ဝမှ ပေး ကမ်းရက်ရောတာမျိုးကို လူတိုင်း လက်ခံချင်မှ လက်ခံလိမ့်မယ်။

(၁၀) သေဆုံးခါနီးမှ ဘဝကို ချစ်ရ၊ တန်ဖိုးထားရကောင်းမှန်းသိတဲ့အချိန်ထိ မစောင့်နဲ့။

ဘဝဆိုတာ ထူးဆန်းအံ့ဩတာတွေနဲ့ အမြဲပြည့်နေတယ်။ ဘဝဟာ မြစ်တစ်စင်းနဲ့တူတယ်။ အမြစ်ဆင်းနေတယ်။ နာခြင်း၊ အိုခြင်းက ဘဝကို မပြောင်းလဲသွားဘူး။ ဘဝကိုချစ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုချစ်တာနဲ့ တူတယ်။ ကျေနပ်လက်သင့်ခံနိုင်တဲ့ အဆုံးသတ်တစ်ခု ဘဝမှာရှိသင့်တယ်။

<http://www.duwenzhang.com/wenzhang/renshengzheli/ganwu/20081004/20219.html>

* * *

အချစ်ဆုံးကို နားလည်ပါ

“ကိုယ်လိုအပ်ချိန်မှာ သူတို့က
ကိုယ်ဘက်မှာရှိနေခဲ့ပါတယ်။”

ခင်ပွန်း

တစ်ခါတလေမှာ သူဟာ ကလေးဆိုးကြီးနဲ့တူတတ်တယ်။ ရုံးဝတ်စုံကို ချွတ်ပြီးနောက် သူပုံစံကို တစ်မျိုးပြောင်းခွင့်ပေးလိုက်ပါ။ သွားတိုက်ဆေးဘူးကို လုံအောင်မပိတ်တတ်တဲ့ သူ့ကို ငွေမယူပါနဲ့။ သွယ်ဝိုက်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်သတိပေးမှ ကိုယ့်မွေးနေ့ကို မှတ်မိတတ်တဲ့သူ့ကို ခွင့်လွှတ်နားလည်ပေးပါ။ တကယ်တော့ သန်မာထွားကြိုင်းတဲ့ သူ့ခန္ဓာအောက်က အသည်းနုလုံးတစ်စုံဟာ ကိုယ့်ဆီက ခွင့်လွှတ်နားလည်မှု နည်းနည်းနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေကို လိုအပ်နေပါတယ်။

ဖနဲ

သူ့ဆီမှာ ကိုယ်တောင်းဆိုတဲ့အရာတွေက ကိုယ့်မိခင်ဆီ ကိုယ် တောင်းဆိုတဲ့အရာလို သဘာဝကျပါသလား။ တခြားကဏ္ဍကနေ ပါဝင် ကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ ကလေးနို့ပုလင်းကို ကိုင်ကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ မီးဖိုချောင်ဝင်ကြည့်ပါ။ လိုအပ်တဲ့ ဆန်၊ ဆီ၊ ဆားအပြင် ဂရုစိုက်မှု၊ နားလည်မှု နဲ့ ချို့မြန်တဲ့စကားတွေ သူ့ကို နည်းနည်းပိုပေးလိုက်ပါ။

သားသမီး

သေးငယ်တဲ့ သူ့ရဲ့လက်တွေ နောင်တစ်ချိန်မှာ ဘယ်လိုလက်ဖဝါး ကြီးမိုး ဖြစ်နိုင်မလဲ။ ရိပို့ကဒ်ပေါ်က အမှတ်တွေကို သူ့ဆီက ကိုယ်တောင်း ဆိုသလိုပတ်ဝန်းကျင်၊ သဘာဝတရားတွေကို သူ ခံစားတတ်အောင် သင်ပေး ပါ။ စိတ်ဓာတ်တွေ သန်မာကြံ့ခိုင်အောင် သင်ပေးသလို နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတဲ့ နှလုံးသားတစ်စုံ ရှိသင့်ကြောင်းလည်း ပြောပြပါ။ သူကြီးပြင်းရာ လမ်း တစ်လျှောက်မှာ လမ်းညွှန်ဆုံးမသူအဖြစ် အဖော်ပြုပေးပါ။

မိဘ

အချိန်မီသေးတဲ့အချိန်မှာ တန်ဖိုးထားပါ။ ကိုယ့်သားသမီးတွေရဲ့ ဝိုသံက ကိုယ့်မိဘတွေရဲ့ သက်ပြင်းချသံထက် ပိုကြင်နာမှုရခဲ့ပါတယ်။ သား သမီးတွေ ကျောင်းလွှတ်တဲ့အချိန်ကို ကိုယ် မမေ့ပေမယ့် ကိုယ် အိမ်ပြန်ချိန် ကို မျှော်နေတတ်တဲ့ မိဘတွေရဲ့ ဂရုစိုက်မှုကိုတော့ ကိုယ် လျစ်လျူရှုမိတတ် တယ်။ လောဘရမ္မက်ရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို ဥစ္စာပစ္စည်းတွေက မဖြည့်တင်းပေး

အချစ်ရဲ့ သတ္တိက ဘာလဲ?

ကိုယ်ရင်ခွင် ပြတင်းကို ကိုယ်ဆွဲခွင့်လိုက်တာပဲ မြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၆)

“အချစ်က တန်ဖိုးကြီး ရှားပါးတဲ့ ချောကလက်နဲ့ တူတယ်။
လက်ဆတ်ချိန် မပုပ်မသိုးခင်မှာ ချိုမြိန်တဲ့ အရသာကို ခံစားပါ။”

- (၁) စိတ်တိုဒေါသထွက်တဲ့အခါ မျက်စိကို မှိတ်ထားလိုက်ပါ။ အဆုတ်ရဲ့အနက်ရှိုင်းဆုံးထိ အသက်ခပ်ပြင်းပြင်းတစ်ချက် ရှူသွင်းပါ။
- (၂) ပြဿနာ သို့မဟုတ် စိတ်ညစ်စရာတွေနဲ့ ကြုံရတာဟာ ဘဝအတွက် အတွေ့အကြုံ ပိုရှိစေတယ်လို့ မှတ်ယူပါ။
- (၃) ပြဿနာကြီးကြီးနဲ့ ကြုံတဲ့အခါ စိတ်ကို ပိုလျော့ချပေးပါ။
- (၄) အသက်မှာလည်း ဒိတ်လွန်နေစွဲရှိပါတယ်။ ဒိတ်မလွန်ခင် လုပ်ချင်တာကို လုပ်ပါ။
- (၅) အချစ်ကို လွတ်လပ်ခွင့်ကိုယ်စီ ရှိရတယ်။

- (၆) အချစ်ရဲ့သတ္တိက ဘာလဲ။ ကိုယ့်ရင်ခွင်ပြတင်းကို ကိုယ် ဆွဲဖွင့် လိုက်တာပဲဖြစ်တယ်။
- (၇) အချစ်ခံချင်ရင် အချစ်ခံထိုက်တဲ့ လူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် အရင် လုပ်ပါ။ လူတွေကို ချစ်ချင်ရင် ချစ်တတ်တဲ့အရည်အချင်းရှိအောင် အရင်လုပ်ပါ။
- (၈) အချစ်က တန်ဖိုးကြီးရှားပါးတဲ့ ချောကလက်နဲ့တူတယ်။ လတ် ဆတ်ချိန် မပုပ်မသိုးခင်မှာ ချိုမြိန်တဲ့အရသာကို ခံစားပါ။
- (၉) အဆက်အသွယ်ပြတ်နေတာ ကြာပြီဖြစ်တဲ့ သူငယ်ချင်းကို ရှတ် တရက် သတိရလိုက်မိရင် ချက်ချင်း ဖုန်းဆက်လိုက်ပါ။ သူလည်း ကိုယ့်ကို သတိရနေတဲ့အချိန်ဖြစ်နေလိမ့်မယ်။





“

Believe ဆိုတဲ့ စကားလုံးကြားမှာတောင် lie ဆိုတဲ့ စာလုံးကို
ရှက်ထားသေးတယ်။ ”



Believe





ကျွန်ုပ်မပတ်ပို့ (ဂ)

“ကိုယ်စိတ်ညစ်လို့ သူ့စိတ်ညစ်ရင် အဲဒီလူကို
ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲမှာ ထားရသိမ်းထားလိုက်ပါ”

- (၁) ငါတို့ကြားမှာ ခြေလှမ်း (၁၀၀၀) ကွာဝေးခဲ့ရင် ငါ့ဘက်ကို နှင့်ခြေ
တစ်လှမ်း စလှမ်းပါ။ ကျန်တဲ့ (၉၉၉) လှမ်းနဲ့ နှင့်ဘက်ကို ငါ လှမ်း
ခဲ့ပါ့မယ်။
- (၂) မေတ္တာစစ်ကိုပေးမှ မေတ္တာစစ်ကို ပြန်ရမယ်။ ဒါပေမယ့် နာကျင်မှု
တော့ရှိမှာပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ကြားမှာ အကွာအဝေး
တစ်ခုချန်ထားရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ရာရောက်ပေမယ့် အထီး
ကျန်မှုကိုတော့ ခံစားရမှာပဲ။
- (၃) တစ်ခါတလေမှာ တစ်ဖက်လူက ကိုယ့်ကို ဂရုမစိုက်၊ အလေးမထား
တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က လိုချင်တာတွေ များသွားလို့ပါ။

- (၄) Believe ဆိုတဲ့စကားလုံးကြားမှာတောင် Lie ဆိုတဲ့စာလုံးကို ဝှက်ထားသေးတယ်။
- (၅) ၁၀၀% ပြည့်တဲ့ ကြင်ဖော်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ၅၀% ရှိတဲ့ လူနှစ်ဦး ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ဘဝပဲရှိပါတယ်။
- (၆) ကိုယ့်နဲ့အတူ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ဖို့ ကျန်ရစ်ခဲ့သူသာလျှင် ကိုယ့်ကို အမှန်တကယ်ချစ်တဲ့သူဖြစ်တယ်။
- (၇) ကိုယ်စိတ်ညစ်လို့ သူပျော်ရင် အဲဒါ ရန်သူတဲ့။ ကိုယ်ပျော်လို့ သူ ပျော်ရင် အဲဒါ သူငယ်ချင်းတဲ့။ ကိုယ်စိတ်ညစ်လို့ သူစိတ်ညစ်ရင် အဲဒီလူတွေကို ကိုယ့်ရင်ဘတ်ထဲမှာ ထာဝရသိမ်းထားလိုက်ပါ။
- (၈) အေးစက်တယ်၊ ဥပေက္ခာပြုတယ်ဆိုတာ တစ်ခါတလေမှာတော့ ရက်စက်တယ်လို့ ထင်မထားရဘူး။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မထိခိုက်ဖို့ ကာကွယ်တဲ့ပစ္စည်းလို့မှတ်ယူထားရမယ်။
- (၉) တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ အတူရှိနေပြီး ပြောမကုန်တဲ့စကား စွဲနဲ့ ဖောင်ဖွဲနေသူကို ဆိုလိုဟာမဟုတ်ဘူး။ တကယ့်သူငယ် ချင်းဆိုတာ အတူရှိနေပြီး စကားတွေမပြောလည်း တစ်ယောက် ကိုတစ်ယောက် နားလည်နေသူကိုဆိုလိုပါတယ်။
- (၁၀) တကယ့်သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကိုယ့်အကြောင်း၊ ကိုယ့်အခြေအနေ ကို သိနားလည်ပြီးသည့်တိုင် ကိုယ့်ကို ဆက်လက်နှစ်သက်နေသူ ဖြစ်တယ်။



ကျွန်ုပ်တို့ (၁၆)

“နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ မပေါက်ကွဲရင်
နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ သေဆုံးမယ်”

(၁) ဘယ်လိုအသက်အရွယ်ပိုင်းက အကောင်းဆုံးလဲ။
ပန်းပွင့်ကပြောတယ်။ “ပွင့်လန်းပြီး အကိုင်းအခက်တွေနဲ့ ဝေသာ
တဲ့အရွယ်ဟာ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်”

ဘယ်လိုနုပျိုမှုက အကောင်းဆုံးလဲ။
နေမင်းက ပြောတယ်။ “အလင်းရောင်တွေနဲ့ တောက်ပတဲ့ နုပျိုမှု
က အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။”

ဘယ်လိုစိတ်က အကြည်လင်ဆုံးလဲ။
လမင်းကပြောတယ်။ “ဖြူစင်ရိုးသားတဲ့စိတ်က အကြည်လင်ဆုံး
ဖြစ်တယ်”

ဘယ်လိုဘဝက အလှပဆုံးလဲ။
စင်ရော်ငှက်က ပြောတယ်။ “ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ ဘဝက
အပျော်ရွှင်ဆုံးနဲ့ အလှပဆုံးဖြစ်တယ်”

- (၂) သူငယ်ချင်းဆိုတာ ဘာလဲ။
သူငယ်ချင်းဆိုတာ ပျော်ရွှင်တဲ့နေ့ရက်တွေထဲက ဂီတာတစ်လက်
ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်တဲ့စားသွားတွေကို သယ်
ဆောင်ပေးတယ်။
- သူငယ်ချင်းဆိုတာ စိတ်ညည်းညူစရာနေ့ရက်တွေထဲက နွေလေ
လေးဖြစ်တယ်။
- မပျော်ရွှင်ခြင်းတွေကို ကိုယ့်အပါးကနေ အဝေးကို တိုက်ထုတ်
ပေးတယ်။
- သူငယ်ချင်းဆိုတာ အောင်မြင်ခြင်းလမ်းမပေါ်က ဆရာကောင်း
တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ အလင်းရောင်ရှိတဲ့အရပ်ဘက် ကိုယ့်ကို လမ်း
ညွှန်ဦးဆောင်ပေးတယ်။
- သူငယ်ချင်းဆိုတာ ကျန်းမာခြင်းလမ်းမပေါ်က မီးအိမ်လေးတစ်လုံး
ဖြစ်တယ်။

ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်နဲ့ စိတ်ဝိညာဉ်ပေါ် ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ အမှောင်တွေ ကို မောင်းထုတ်ပေးတယ်။

- (၃) ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဘာလဲ
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ကိတ်မုန့်တစ်တုံး ဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ အခက်အခဲနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ ခံစားချက်တူ အကြည့်တစ်ချက်ဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပွတ်သပ်ပေးတဲ့ ဖခင်ရဲ့ လက်ကြမ်းဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ သူငယ်ချင်းဆီကရတဲ့ ဂရုစိုက်စာလေး တစ်စောင်ဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ မိခင်ရဲ့ တပျစ်တောက်တောက်စကားသံတွေ ဖြစ်တယ်။
 ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာ ဆရာ/ဆရာမတွေရဲ့ ချစ်ခင်ရင်းနှီးတဲ့ နှုတ်ဆက်စကားဖြစ်တယ်။

- (၄) အချစ်ဆိုတာ ဘာလဲ။
 အချစ်ဆိုတာ ဆောင်းရာသီရဲ့ နေရောင်ခြည်ဖြစ်တယ်။ ဆာလောင်ချမ်းအေးနေသူကို အနွေးဓာတ်တွေပေးတယ်။
 အချစ်ဆိုတာ ကန္တာရထဲက စမ်းရေတစ်ပေါက်ဖြစ်တယ်။ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သူကို အသစ်တစ်ဖန် ရှင်သန်ဖို့ မျှော်လင့်ချက်တွေပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ကောင်းကင်အောက်က လတစ်စင်းဖြစ်တယ်။ အထီးကျန်ဆန်သူကို နှစ်သိမ့်မှုတွေပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ နွေဦးရဲ့ မိုးရေတစ်စက်ဖြစ်တယ်။ ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့သူကို လန်းဆန်းမှုတွေပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ နွေရာသီရဲ့ လေပြေလေညင်းဖြစ်တယ်။ ပူပင်သောကခံစားနေသူကို အေးမြမှုတွေပေးတယ်။

အချစ်ဆိုတာ ညအမှောင်ထဲက မီးအိမ်တစ်လုံးဖြစ်တယ်။ လမ်းပျောက်သူကို ကမ်းကပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးတယ်။

(၅) စာအုပ်က ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်အာဟာရအစာဖြစ်တယ်။ ကျွန်မတို့ကို စိတ်ခွန်အားတွေဖြစ်စေတယ်။

Jane Eyre ကပြောတယ်။

“ကျွန်မတို့ တန်းတူညီမျှပါတယ်။ ကျွန်မဟာ ခံစားချက်မရှိတဲ့ စက်ကိရိယာမဟုတ်ဘူး” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလေးစားမှုကို ကျွန်မ နားလည်ခဲ့ရတယ်။

Robert Brownign ကပြောတယ်။

“အချစ်မရှိရင် လောကတစ်ခုလုံး သင်္ချိုင်းတစ်ပြင်နဲ့တူတယ်” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ သူတစ်ပါးကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ပေးကမ်းတာဟာ ဘယ်လောက်အရေးပါကြောင်း ကျွန်မ နားလည်ခဲ့ရတယ်။

Petofi Sandor ကပြောတယ်။

“လူ့ဘဝက တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် ချစ်ခြင်းမေတ္တာမရှိတဲ့ဘဝက အရာရာတန်ဖိုးမဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် လူ့ဘဝအတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာလည်း အရေးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လွတ်လပ်မှုကို လူတိုင်း တောင့်တကြတယ်။ ဘဝ၊ အချစ်ရှိပြီး လွတ်လပ်မှုမရှိရင် ပျော်ရွှင်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် လွတ်လပ်မှုရှိရင် အချစ်နဲ့ဘဝကို တောင်လက်လွတ်နိုင်ကြတယ်” တဲ့။

Lu-Xun ကပြောတယ်။

“နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ မပေါက်ကွဲရင် နှုတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ သေဆုံးမယ်” တဲ့။ ဒီစကားထဲကနေ ပုန်ကန်မှုရဲ့ အရေးပါပုံကို ကျွန်မ နားလည်ခဲ့ရတယ်။
လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံဟာ ဖိနှိပ်ညှဉ်းဆဲမှုတွေ ခံရတဲ့အခါ တစ်ခါတလေ အင်အားမမျှလို့ ဒါမှမဟုတ် ရွေးချယ်ဖို့လမ်းမရှိတာတွေနဲ့ နှုတ်ဆိတ်နေရတယ်။ ဖိနှိပ်မှုတွေ လွန်ကဲလာတဲ့အခါ သည်းခံနိုင်တဲ့ အတိုင်းအတာထက် ကျော်လွန်လာတဲ့အခါ ပုန်ကန်ဆန့်ကျင်ဖို့ ပေါက်ကွဲလာတတ်ကြတယ်။
တကယ်လို့ ဆန့်ကျင်ပုန်ကန်ဖို့တောင် သတ္တိမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာမှာရော၊ လုပ်နိုင်စွမ်းမှာရော သူဟာ သေဆုံးပြီးဖြစ်တယ်။



ကျွန်မပတ်ပို့ (၁၇)

“အနားမှာရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တန်ဖိုးထားပါ
ဆုံးရှုံးသွားမှ နောင်တမရပါနဲ့။”

- (၁) ချစ်ပြီဆိုရင် နက်နက်နဲ့နဲ့ချစ်ပါ။ လက်လွှတ်ပြီဆိုရင်လည်း လုံးလုံးလျားလျား လက်လွှတ်ပါ။
စောင့်မျှော်ခြင်းဆိုတာ နဂိုကတည်းက မှားနေတဲ့အမှားတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ လက်မလွှတ်သင့်တဲ့အရာကို လွယ်လွယ်ကူကူ လက်မလွှတ်သလို ခေါင်းမမာသင့်တဲ့ နေရာမှာလည်း ခေါင်းမာနေဖို့ မလိုပါဘူး။
- (၂) ဖြေတွေးတတ်လေ နာကျင်မှုလျော့လေ
ကိုယ့်ကို နာကျင်စေရက်တဲ့လူက ကိုယ့်မျက်ရည်ကိုလည်း ဂရုစိုက်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အသုံးမကျတဲ့ မျက်ရည်တွေကို အမြန်

သိမ်းပြီး မျက်နှာသစ်ပါ။ သွားတိုက်ပါ။ လုပ်ချင်တာတွေ ထလုပ် လိုက်ပါ။

(၃) ဘာကိစ္စမဆို တွေ့ကြုံခံစားပြီးမှ ပိုသိတတ်နားလည်လာတယ်။ ဥပမာ-အချစ်

မှားယွင်းခဲ့ဖူး၊ ဝမ်းနည်းခဲ့ဖူးမှ တချို့ကိစ္စတွေ ဒီလောက်ဖွဲ့ကောင်း နေဖို့မသင့်ကြောင်း သိတော့တယ်။

(၄) ဆောင်းဦးရာသီက ရက်စက်တယ်။ ရင့်မှည့်သည်ဖြစ်စေ၊ မရင့် မှည့်သည်ဖြစ်စေ ရိတ်သိမ်းရတော့မယ်။

အရာအားလုံးက ဆောင်းဦးနဲ့ ဆောင်းရာသီကြားမှာ လေနဲ့အတူ လွင့်ပြယ်ခဲ့တယ်။ ကိုယ့်ဘဝမှာ တစ်ခုတည်း ကျန်ရှိခဲ့တဲ့အရာက စိန်စမ်းရေလို ကြည်လင်တဲ့ အမှတ်တရတွေပဲဖြစ်တယ်။ အတိတ် ကအမှတ်တရတွေ ကိုယ့်ဘဝထဲမှာ အမြဲစီးဆင်းနေမယ်။

(၅) အနားမှာရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းကို တန်ဖိုးထားပါ။ ဆုံးရှုံးသွားမှ နောင်တ မရပါနဲ့။ ကိုယ့်ကို တကယ်ဂရုစိုက်တဲ့ဒီလူနဲ့ တစ်သက်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲ ကြုံခွင့်ရနိုင်တယ်။ တန်ဖိုးထားပါ။

(၆) လူ့ဘဝဆိုတာ ရထားတစ်စီးနဲ့တူတယ်။ ရထားပေါ်မှာ အရောင် အသွေးစုံလူတွေ သွားလာနေကြတယ်။

ရထားပေါ်မှာ ရေစက်ရှိတဲ့လူတွေနဲ့ ကိုယ် ကြုံနိုင်တယ်။ ရထား ရပ်ချိန် ဘဝရထားပေါ် လူတွေ တက်လာကြတယ်။ ဆင်းသွားကြ တယ်။ ရထားပေါ်ကိုယ်ဆင်းချိန် လက်ပြန်တံဆက်ပါ။

(၇) တချို့လူကို ကိုယ် တစ်သက်လုံးမြင်တယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်သက်လုံး ကိုယ် လျစ်လျူရှုခဲ့မိတယ်။

တချို့လူကို ကိုယ် တစ်ချက်ပဲကြည့်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဘဝ
ကိုတစ်သက်လုံးသက်ရောက်စေခဲ့တယ်။

တချို့လူက ကိုယ့်အတွက် အရာရာပေးဆပ်တယ်။ ဒါပေမယ့်
ကိုယ့်ရဲ့အေးစက်မှုတွေပဲ သူရခဲ့တယ်။

တချို့လူက ကိုယ့်ကို ခဏတာလေးပဲ ရယ်မောစေတယ်။ ဒါပေမယ့်
ကိုယ့်ကိုတွေးတောစရာတွေပေးခဲ့တယ်။

တချို့လူက ကိုယ့်ကို N ကြိမ် ပိုးပန်းခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် N ကြိမ်
ကိုယ်ငြင်းခဲ့တယ်။

(၈) သူငယ်ချင်းအပေါ် အကြွေးအများကြီး မတင်ပါနဲ့။ အဲဒီအကြွေး
တွေဆပ်ဖို့ ကိုယ် အခွင့်အရေး မရှိမှာစိုးလို့ပါ။ တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးတာ
တွေ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်မဖြစ်ဘူး။ အမှတ်တရတွေပဲ ကိုယ့်ဆီ
မှာကျန်ခဲ့လိမ့်မယ်။

(ဒီနေရာမှာ အကြွေးဆိုတာ ငွေကြေးကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ။ ကူ
ညီတဲ့အကြွေး၊ စာနာတဲ့အကြွေး၊ အားပေးတဲ့အကြွေး၊ မျှဝေတဲ့
အကြွေးတွေကိုဆိုလိုပါတယ်)



ဒါတွေကို သင်ပိုင်ဆိုင်ပါစေ

“အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပျက်လာမယ့် အကြောင်းကို စိုးရိမ်ပြီး
မျက်စိရှေ့က လှပတဲ့ အရာတွေကို လက်မလွှတ်မိစေနဲ့”

အခန်းကို ဘာအရောင်သုတ်မလဲလို့ မဆုံးဖြတ်ရသေးခင် ရိုးရှင်းပြီး
ရေးကျတဲ့ အဖြူရောင်ကို အရင်စမ်းသုတ်ကြည့်ပါ။ တစ်ခါတလေ ရိုးရှင်းပြီး
ရေးကျတဲ့နည်းလမ်းတွေက ဘေးကင်းလုံခြုံတဲ့နည်းလမ်းဖြစ်တယ်။

တစ်ပတ်မှာ တစ်နပ်လောက်ရွှေတာပါ။ စားမယ်လို့ ရည်ရွယ်
ထားတဲ့အစာကို ချိုတဲ့သူတွေအတွက် ပေးကမ်းစွန့်ကြဲပါ။ အစာကို စွန့်
နေချိန်အတွင်းမှာ တစ်ပြိုင်နက် မေတ္တာကိုလည်း သင်စွန့်နေပါတယ်။

တကယ်လို့ ဖြစ်နိုင်ရင် ကလေးတွေကို (၁၆)နှစ်ပြည့်တာနဲ့ အလုပ်
တစ်ခုရှိဖို့ အားပေးကူညီပါ။ ဒါဟာ လူ့ဘဝအရသာကို အချိန်စောပြီး သူတို့

ခံစားသိမြင်စေသလို အရာရာခက်ခဲကြောင်း သူတို့ နားလည်စေပါတယ်။

ရိုမန်တစ်ဆန်တဲ့ ခံစားချက်ကို လက်ကိုင်ထားပါ။ ဒါဟာ အချစ်ကို ထာဝရလတ်ဆတ်စေသလို လူ့ဘဝကို ကြာရှည်ခံစေတဲ့အရာဖြစ်တယ်။

သားသမီးတွေကို အကောင်းဆုံးအရာ မပေးနိုင်မှာကို စိတ်မပူပါနဲ့။ သူတို့အတွက် အကောင်းဆုံး “သင့်” ကိုပဲ ပေးပါ။ ဒါဟာ သူတို့အလိုချင်ဆုံးအရာဖြစ်သလို သူတို့ရဲ့အလိုအပ်ဆုံးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမုန်းဆိုတာ အလွယ်တကူ ကူးစက်တတ်တဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမုန်းကို စိတ်ထဲအဝင်မခံပါနဲ့။ ဒီနေ့အထိ လူတွေ တိုးပွားလာတာဟာ အမုန်းကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အချစ်ကြောင့်ဖြစ်ပါတယ်။

သက်ရှိတိုင်းက လေးစားထိုက်သူတွေပါ။ လေးစားမှုတွေ ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး သက်ရှိတိုင်း ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ ရှင်သန်ကြီးပြင်းဖို့ ကျွန်တော်တို့ ဆန္ဒပြုရအောင်။

သူငယ်ချင်းကောင်းဆိုတာ သင့်ရဲ့ကိုယ်ခွဲလေးပါ။ အဖော်ကောင်း တစ်ယောက် ပိုင်ဆိုင်တာဟာ လူ့ဘဝခရီးလမ်းမှာ သင့်ကို အထီးမကျန်စေပါဘူး။

ကတိဆိုတာ နှလုံးသားတစ်ခုက အခြားနှလုံးသားတစ်ခုကို သစ္စာပြုတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကတိတည်ပါစေ။

အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ ညချမ်းတစ်ခုမှာ တစ်ယောက်တည်း မြက်ခင်းပေါ်လဲပြီး ကောင်းကင်က ကြယ်ကလေးတွေကို ရေတွက်ပါ။ စိတ်လည်း အပန်းဖြေဖို့လို့ပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့အိမ်ထောင်ရေးတစ်ခုမှာ အချက်နှစ်ချက်လို့အပ်တယ်။

- (၁) အသင့်တော်ဆုံးလူကိုရှာယူပါ။
- (၂) အသင့်တော်ဆုံးလူဖြစ်အောင်ကြိုးစားပါ။

ဒီနှစ်ချက်မှာ တစ်ချက်ချက်မရှိလို့မဖြစ်ဘူးဆိုတာ မြဲမြံမှတ်ပါ။

လျှပ်တစ်ပြက်အောင်မြင်ဖို့ အချိန် (၁၅)နှစ် လိုအပ်တယ်။

အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ တောက်ပမှုကိုသာမြင်ပြီး မအောင်မြင်ခင် ကြုံတွေ့ရတဲ့ အခက်အခဲတွေကို လျစ်လျူမရှုလိုက်နဲ့။ တစ်ကြိမ်အောင်မြင်ဖို့ ကျဆုံးခြင်းတွေ အများကြီးစုပုံရပါတယ်။ အားလပ်ရက်မှာ နေ့တစ်ဝက်လောက် အချိန်ခိုးပြီး အနားယူအိပ်စက်ပါ။ နိုးလာတဲ့အခါ သင့်စိတ်ဟာ မွန်းလွဲ နေရောင်ခြည်လို ကြည်လင်တောက်ပနေလိမ့်မယ်။

သင့်မွေးနေ့မှာ သင်ကိုယ်တိုင် သစ်ပင်တစ်ပင်စိုက်ပါ။ သစ်ပင်ကို သင်နဲ့အတူ ရှင်သန်ကြီးထွားပါစေ။

ငယ်ရွယ်နုပျိုစဉ်မှာ ဓာတ်ပုံများများ ရိုက်ပါ။ အကောင်းဆုံးကာလကို ဘဝမှာ အမှတ်တရ ချန်ခဲ့ပါစေ။

တခြားသူက သင့်ကို ကဒ် သို့မဟုတ် လက်ဆောင်ပေးတဲ့အခါ ကျေးဇူးတင်လွှာရေးပို့ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

ကလေးသူငယ်တွေကို စည်းကမ်းတကျ သင် ပြောဆိုဆုံးမပြီး နောက် သူတို့ကို စိတ်ပါလက်ပါ ပွေ့ဖက်ပါ။ သူတို့ကို သင် ဘယ်လောက် ချစ်တယ်၊ ဂရုစိုက်တယ်ဆိုတာကို သူတို့ သိပါစေ။

များပြားလှတဲ့အလုပ်ကြောင့် သင့်ရဲ့ နှစ်ပတ်လည်နေ့ကို ဘယ်တော့မှ မမေ့လိုက်နဲ့။ ဘဝမှာရှိတဲ့ နေ့ထူးနေ့မြတ်တိုင်းက သင့်ဘဝမှာ စုဆောင်းမိတဲ့ အကောင်းဆုံးစည်းစိမ်ချမ်းသာတွေဖြစ်တယ်။ မသိတတ်။

နားမလည်တတ်သူတွေအတွက် ကောင်းတာတွေ လုပ်ပေးပါ။ သူတစ်ပါးကို ကူညီတာ တုံ့ပြန်မှုတွေ မလိုပါဘူး။

သင့်မျက်စိရှေ့က မြင်ကွင်းကို အမြဲလှပအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။ ပုလင်းထဲထိုးထားတဲ့ ပန်းတစ်ပွင့်ဆိုရင်လည်း လှပနေပါစေ။ သင့်နာရီကို ငါးပိနစ်မြန်ထားပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် တခြားသူထက် သင် ခြေတစ်လှမ်း မြန်နေပါစေ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့ အချိန်ရှိပါစေ။

စွန့်စားခြင်းဆိုတာ ရဲဝံ့ခြင်းပဲ။ တကယ်လို့ သင် မစွန့်စားရင် အောင်မြင်ခြင်းရဲ့ ရဲဝံ့မှုကို သင် မသိဘူး။ စွန့်စားခြင်းထဲကနေ အောင်မြင်တဲ့လူ့ဘဝကို ရှာယူပါ။

သင့်အကြိုက်ဆုံး တေးဂီတနဲ့ နေ့ရက်တိုင်းကို ဖွင့်ပါ။ ဂီတဆိုတာ စိတ်ဝိညာဉ်ရဲ့ သီချင်းဖြစ်တယ်။ မနက်ခင်းတိုင်းမှာ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ကြည်လင်လန်းဆန်းပြီး နေ့ရက်ကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်းပါ။

လင်မယားအချင်းချင်း တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် စိတ်ထိခိုက်စေတဲ့အခါ ဘယ်သူ့အမှားပဲဖြစ်ဖြစ် အရင်ဆုံး တောင်းပန်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။ "ဆောရီးပဲ၊ နင့်ကို ဒေါသထွက်စေခဲ့ပြီ၊ ငါ့ကို ခွင့်လွှတ်ပါ" ဒါဟာ စိတ်ထိခိုက်တာကို ကုသတဲ့ အကောင်းဆုံးဆေးဖြစ်တယ်။

တစ်ယောက်ယောက်က သင့်ကို ပွေ့ဖက်တဲ့အခါ သင့်ရင်ခွင်ထဲ ကနေ သူ အရင်ခွာပါစေ။ သင့်ဝေးရာကို အချစ် ထွက်မသွားမချင်း အချစ်ကို သင့်ဘက်ကစပြီး အရင်လက်မလွှတ်လိုက်ပါနဲ့။

သိလိုစိတ်တွေ အမြဲပြင်းပြနေပါစေ။ "ဘာကြောင့်" ဆိုတာကို များများမေးပါ။ ဒါဟာ ထိုးထွင်းဖန်တီးနိုင်စွမ်းကို ဖြစ်စေပြီး ဘဝကို မညှိုးနွမ်းမခြောက်သွေ့စေတဲ့ ရင်းမြစ်ဖြစ်တယ်။

အချစ်မှာ ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့ ဆွဲဆောင်မှုတွေရှိတယ်။ အချစ်ကလေးကို တိုက်ခိုက်စေနိုင်သလို မိုးကိုလည်း ရွာသွန်းစေတယ်။

လူကို သေရာက ရှင်သန်လာစေတယ်။ လူကို အမြဲနပျို့စေတယ်။ ဒါကြောင့် အချစ်ရဲ့အင်အားကို ဘယ်တော့မှ အထင်မသေးပါနဲ့။ အနာဂတ်မှာ ဖြစ်ပျက်လာမယ့်အကြောင်းကို စိုးရိမ်ပူပန်လွန်ပြီး မျက်စိရှေ့က လှပတဲ့အရာတွေကို လက်မလွှတ်မိစေနဲ့။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေပျော်တတ်ဖို့ သင်ယူပါ။ အနာဂတ်ကို ကြိုတင်တွေးကြောက်သူဟာ လက်ရှိတန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာတွေနဲ့ ပိုပိုဝေးသွားပါလိမ့်မယ်။

အိမ်၊ အမေကို မကြာခဏ ဖုန်းဆက်ပါ။ အချစ်ရှိရင် လွမ်းဆွတ်မှုက ရှိစမြဲပါ။ တခြားလူကို လွမ်းဆွတ်ခြင်းရဲ့ ညှဉ်းပမ်းမှုဒဏ်တွေ မခံပါရစေနဲ့။ ဖုန်းဆက်တာဟာလည်း ချစ်ကြောင်းကို တခြားနည်းနဲ့ ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းပါပဲ။

အချစ်အတွက်နဲ့ လက်ထပ်ပါ။ အချစ်စစ်မှာ ဘာအကြောင်းပြချက်မှ မလိုဘူး။ လက်ထပ်ခြင်းမှာ အချစ်ဆိုတာ လိုအပ်သလို ဒါဟာလည်း ခိုလှုံခြင်းဖြစ်တယ်။

အခွင့်အရေးကို အေးဆေးသက်သာစွာ ရှာလို့မရဘူး။ အေးဆေးသက်သာတယ်ဆိုတာကမ်းစပ်မှာရပ်နေတဲ့ လှေငယ်လေးလိုဖြစ်တယ်။ အေးဆေးသက်သာ ရပ်နေပြီး မလှုပ်ရှားလို့ လှေအောက်ပိုင်းဟာ မကြာခင်မှာ ဆွေးသွားတော့မယ်။

နေ့ရက်တွေကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဖြတ်ကျော်ပါ။ ရိုးရှင်းတာက ဘဝကို ပိုလက်တွေ့ကျစေသလို တန်ဖိုးအရှိဆုံးလည်း ဖြစ်တယ်။

ခွေးတစ်ကောင်ဖြစ်ဖြစ်၊ အခြားတိရစ္ဆာန်ပဲဖြစ်ဖြစ် မွေးမြူကြည့်ပါ။ သက်ရှိတစ်ခုကို ဘယ်လိုတန်ဖိုးထားဂရုစိုက်ရမယ်ဆိုတာကို သင် နားလည်လာလိမ့်မယ်။

<http://www.duwenzhang.com/>

* * *

ကောင်မလေးပတ်ပို့

“ရင်ခွင်ကျယ်ကျယ်ထားပါ။

ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အရာအတွက် နာကျင် ထိခိုက်မနေပါနဲ့။”

- (၁) ကိုယ့်ရှေ့က ဒီယောကျ်ားဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ပြောစရာမရှိအောင် ကောင်းနေပါစေ။ သင့်ကို သူမချစ်ရင် ဒါဟာ ချွတ်ယွင်းချက်ပါ။ ဒီချွတ်ယွင်းချက်ကို သင် လုံးဝပြောင်းလဲလို့ မရဘူး။
- (၂) လူတစ်ယောက်ရဲ့ အကြီးဆုံးချွတ်ယွင်းချက်က တစ်ကိုယ်ကောင်း ဆန်တာ၊ ရိုင်းစိုင်းတာ၊ မတည်တံ့တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကို မချစ်တဲ့ လူတစ်ယောက်ကို ခေါင်းမာမာနဲ့ ဆက်ချစ်နေတာပဲဖြစ်တယ်။
- (၃) သင့်လက်ရှိအနေအထားဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးနေပါစေ။ သင့်ကို ချစ်တဲ့လူရှိနိုင်တယ်။ သင့်လက်ရှိအနေအထားဟာ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းနေပါစေ။ သင့်ကို မချစ်တဲ့လူ ရှိနိုင်တယ်။

- (၄) ဘယ်လောက်ပဲ လှအောင်ပြင်ပြင်၊ ဘယ်လောက်ပဲ တန်ဖိုးကြီးတဲ့ အဝတ်အစားဝတ်ဝတ် ဒါတွေဟာ ခဏတာပဲဖြစ်တယ်။ စိတ်ရင်းစေတနာကောင်းတွေကမှ အပြင်ပန်းရဲ့ တကယ့်အလှဆုံးတွေ ဖြစ်တယ်။
- (၅) သင့်ကိုဘာကြောင့်ထိခိုက်စေခဲ့သလဲလို့အချစ်ကိုသင်အပြစ်ဆိုခဲ့ရင် မေးပါရစေ၊ စစချင်းမှာ အချစ်ရောက်ရှိလာဖို့ကို သင် ခေါင်းညှိတ် လက်ခံခဲ့တယ်မဟုတ်လား။
- (၆) ပါးစပ်နဲ့ပြောပြနိုင်တဲ့ သောကတွေဟာ တကယ့်သောကတွေ မဟုတ်ဘူး။ သင့်ကိုခွဲသွားနိုင်တဲ့ချစ်သူဟာ တကယ့်ချစ်သူမဟုတ်ဘူး။
- (၇) အချိန်တိုက်စားမသွားနိုင်တဲ့ ရင်ထဲက ဒဏ်ရာပါးပါးတချို့ဟာလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေဖြစ်တယ်။
- (၈) တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်မှာ အားလပ်ချိန်မရှိဘူးဆိုရင် သူ မအားလပ်ချင်လို့ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်ဟာ မသွားနိုင်ဘူးလို့ဆိုရင် သူ ခွဲထွက်မသွားချင်လို့ဖြစ်တယ်။ တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်မှာ ဆင်ခြေတွေ သိပ်များနေပြီဆိုရင် သူအလေးမထားတော့လို့ဖြစ်တယ်။
- (၉) သဘောတရားတစ်ခုကို နားလည်ထားရမယ်။ ယောက်ျားလေးတွေဟာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ကို အလွယ်တကူ နှစ်သက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အလွယ်တကူ မချစ်မိနိုင်ဘူး။
- (၁၀) တစ်ခါတလေမှာ သိပ်အာရုံမစိုက်နဲ့၊ ယောက်ျားတွေဟာ ဖြစ်ကတတ်ဆန်းနိုင်တယ်။ ကိစ္စလေးတစ်ခုကိုမမှတာနဲ့ သင့်ကို သူမချစ်တော့တာမဟုတ်ဘူး။ သင့်အတွေးနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် မခြောက်လှန့်နဲ့။

- (၁၁) မိန်းကလေးတွေက ရင်ထဲက ခံစားချက်တွေကို အလွယ်တကူ ထုတ်ပြတတ်တယ်။ ဒါပေမယ့် ယောက်ျားတွေက မဟုတ်ဘူး။
- (၁၂) သူ့ကို ပြောင်းလဲဖို့ ဘယ်တော့မှ မကြိုးစားနဲ့။ ဘယ်သူကမှ ဘယ်သူ့ကိုမှ မပြောင်းလဲနိုင်ဘူး။ သင့်အတွက်နဲ့ သူ ပြောင်းလဲချင်စိတ်ရှိမရှိဆိုတာပဲရှိတယ်။
- (၁၃) လွတ်လပ်ခြင်းဆိုတာ အဖိုးတန်တယ်။ ဒါပေမယ့် နွေတိုင်းမှာ ထောင်သောင်းမကတဲ့လူတွေဟာ လွတ်လပ်ခြင်းကို အချစ်နဲ့ လဲယူနေကြတယ်။
- (၁၄) လောကမှာ ယောက်ျားကောင်းတွေ တစ်ယောက်မှမရှိဘူးလို့ မဆိုနဲ့။ သင့်ကို နာကျင်၊ စွန့်ပစ်ခဲ့တဲ့လူကို အမုန်းရန်ငြိုးမထားနဲ့။ သင့်ကို သူချစ်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကြင်နာခဲ့ဖူးပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်ခြင်းက သင့်ကို ပိုလှပစေပါလိမ့်မယ်။
- (၁၅) သူ့ချစ်သူ ဘယ်လောက်လှလဲ။ သူ့ချစ်သူ ဘယ်လောက်ချောလဲလို့ သွားမစပ်စုနဲ့၊ သွားဂရုမစိုက်နဲ့။ ဒါဟာ စိတ်ရှုပ်စရာတွေကို သင့်ကိုယ်သင် ရှာယူနေတာဖြစ်တယ်။
- (၁၆) ဝိုယိုနေချိန်မှာ ဒေါသစကားမပြောနဲ့၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မချနဲ့။ ဒါဟာ သင့်ကို နောင်တရစေလိမ့်မယ်။
- (၁၇) သင် ဖြူစင်ရိုးသားတယ်ဆိုရင် ပြီးတာပဲ။ ဖြူစင်ရိုးသားချင်ဟန် ဆောင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင် ပိုအရပ်ဆိုးမည်းညစ်သွားမယ်ဆိုတာမှတ်ထားပါ။
- (၁၈) ကြိုးစားမှုတိုင်း အောင်မြင်လိမ့်မယ်မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် မကြိုးစားရင် လုံးဝမအောင်မြင်နိုင်ဘူး။

- (၁၉) မိန်းကလေးတွေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ရမယ်။ ဘယ်လောက်ပဲ ထိခိုက်နာကျင်ရပါစေ။ ဘယ်လောက်ပဲ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရပါစေ။ ခံစားနိုင်တယ်။ ဝမ်းနည်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို မချစ်လေတခြားသူက သင့်ကို မချစ်လေဖြစ်တတ်တယ်။
- (၂၀) ရုပ်ရည်အလှအပ၊ အသိဉာဏ်၊ ငွေကြေး စတဲ့ အရာတော်တော်များများတွေက ကံစီမံရာဖြစ်တယ်။ အဲဒီအရာတွေကို သင့်ရဲ့ မနာလိုဝန်တိုစိတ်နဲ့ ပြောင်းလဲဖို့ မကြိုးစားနဲ့။
- (၂၁) ရင်ခွင်ကျယ်ကျယ်ထားပါ။ ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အရာအတွက် နာကျင်ထိခိုက်မနေနဲ့။ သူဟာ သင့်အတွက် မဟုတ်ခဲ့ဘူးလို့ပဲ သတ်မှတ်လိုက်ပါ။
- (၂၂) ရည်မွန်တဲ့မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပါ။ ရည်မွန်အောင် ဟန်မဆောင်ပါနဲ့။ ဟန်ဆောင်တာကို မိန်းကလေးတွေ မကြိုက်သလို ယောက်ျားလေးတွေက ပိုမုန်းတယ်။
- (၂၃) ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် အမြဲလုပ်ပါ။ ငွေကြေးအရာမှာဖြစ်ဖြစ်၊ အချစ်ရေးမှာဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးနိုင်အောင် လုပ်ပါ။
- (၂၄) သင့်မှာ ချစ်သူများကြောင်း၊ ယောက်ျားလေးသူငယ်ချင်းများကြောင်း၊ လူတွေကို ကြားဝါပြသဖို့ မကြိုးစားနဲ့။ ဒါဟာ သင့်ကို လူတွေအားမကျစေတဲ့အပြင် သင့်ကို အထင်အမြင်သေးစေပါတယ်။
- (၂၅) ငှါ့ကို ချစ်လားလို့ အချိန်တိုင်း လိုက်လိုက်မမေးနဲ့။ လိုက်လိုက်မေးတဲ့အချိန် သင့်ကို သူ မချစ်ဘဲနေလိမ့်မယ်။
- (၂၆) ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ အကောင်း၊ အဆိုးကို သူ့ရဲ့ စိတ်များတယ်။ တစ်သမတ်တည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာနဲ့ မခန့်မှန်းနိုင်ဘူး။ ဟိုး

ရှေးရှေးကတည်းက ယောက်ျားတွေဟာ စိတ်များခဲ့တယ်၊ အဲဒီ စိတ်ကို သူ ထိန်းချုပ်နိုင်မနိုင်ဆိုတာနဲ့ပဲ ခန့်မှန်းလို့ရတယ်။

(၂၇) ရဲရင့်ထက်မြက်တဲ့ မိန်းကလေးတိုင်းဟာ ပျော့ညံ့တဲ့မိန်းကလေးတွေ ထက် ပိုလှပတယ်။ တကယ်လို့ သင်ချစ်တဲ့သူက သင့်ကို မချစ်တော့ တဲ့အခါ ရဲရဲရင့်ရင့် လမ်းခွဲလိုက်ပါ။ ဒါဟာ ပျော့ပျော့ညံ့ညံ့ လိုက် ကပ်နေတာထက်စာရင် ပိုကောင်းပါတယ်။

(၂၈) မိန်းမထက် မလုပ်ပါနဲ့။ ထက်မြက်တဲ့မိန်းကလေး လုပ်ပါ။

(၂၉) အရက်နဲ့ဆေးလိပ်ဟာ ဟိုရှေးယခင်က ခုချိန်ထိ မူးယစ်ဆေးလို့ သတ်မှတ်ထားကြတယ်။ မိန်းကလေးတွေအတွက်တော့ အချစ် တစ်ခုတည်းနဲ့တင် အသက်ကို သေစေတတ်တယ်။

(၃၀) လမ်းခွဲချိန် မငိုနဲ့၊ လုံးဝမငိုနဲ့လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါ။ သူ့ရှေ့မှာ မငို ပါနဲ့။ သူ့ကွယ်ရာကျမှ ငိုပါ။

မူရင်းရေးသားသူ - တရုတ်စာရေးဆရာမ Eileen Chang (September 30, 1920-September 8, 1995)



ကောင်ကလေးပတ်ပို့

“တစ်လောကလုံး သူ့ကို မယုံကြည်တဲ့အခါ
သူ့ကို သင် ယုံကြည်ရမယ်”

- (၁) သင့်ချစ်သူကို သင့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးတဲ့အခါ သူ့ခါးလေးကိုဖက်ပြီး မိတ်ဆက်ပါ။ တစ်နေရာဆီမှာရပ်ပြီး လက်ညှိုးထိုး မိတ်ဆက်ပါနဲ့။
- (၂) ကောင်မလေးလှလှလေးတွေကို ငမ်းတဲ့အခါ အချိန်ငါးစက္ကန့်ထက် မပိုပါစေနဲ့။ ပြီးတော့ အဲဒီကောင်မလေးဟာ ချစ်သူလောက် မလှကြောင်း ချက်ချင်းပြောတတ်ပါစေ။
- (၃) သင့်ကို ချစ်သူ အနိုင်ကျင့်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ချစ်သူကို သင်လုံးဝ အနိုင်မကျင့်ပါနဲ့။ သင့်ကို ချစ်သူ အနိုင်ကျင့်တယ်ဆိုလည်း

ကောင်းတဲ့အရာလေးတွေတွေ့တိုင်း သင့်ကို သူ ပထမဆုံး သတိရ တတ်လို့ပါပဲ။

- (၄) ချစ်သူငိုတဲ့အခါ ချော့ပါ။ စိတ်မပျက်စတမ်း ချော့ပါ။ ချစ်သူ ပြုံးရယ် တဲ့အထိ ချော့ပါ။
- (၅) ချစ်သူဓာတ်ပုံကို ပိုက်ဆံအိတ်ထဲ ထည့်ထားပါ။ ဟန်းဖုန်းပေါ် ကပ် ထားပါ။ သူ အမြဲတွေ့နိုင်တဲ့နေရာတွေမှာ ထည့်ထားပါ။
- (၆) သူ့သူငယ်ချင်းတွေရှေ့မှာ သူ့ကို ခါတိုင်းထက် ပိုချစ်ပြု ပိုဂရုစိုက် ပြတာကို သူ မျှော်လင့်တတ်တယ်။
- (၇) "ဘယ်သွားရင် ကောင်းမလဲ" "ဘာစားရင် ကောင်းမလဲ" လို့ ချစ်သူ မေးတဲ့အခါ "ခင့်သဘော၊ ခင်ကြိုက်တာစား" ချည်းပဲ မဖြေပါနဲ့။ ဒါဟာ သူ့ကို ဦးစားပေးရာမရောက်ဘဲ သင် စိတ်မပါရာဖြစ်သွားတတ်တယ်။
- (၈) "ခင့်ကို ချစ်တယ်" လို့ မကြာခဏ ပြောပေးပါ။ နို့မဟုတ်ရင် သူ့ကို သင် မချစ်ဘူးလို့ သူ ယူဆတတ်တယ်။
- (၉) ဘယ်တော့မှ လူအများကြားမှာ လူတွေရှေ့မှာ ချစ်သူကို မအော် ငေါက်ပါနဲ့။ ချစ်သူတစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနဲ့။
- (၁၀) အမှားလုပ်မိတဲ့သူ့ကို သင် ဆုံးမလို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆုံးမပြီး နောက် သူ့ကို ချော့ပါ။ ဒါဟာ အရေးကြီးတဲ့အချက်ဖြစ်တယ်။
- (၁၁) သူ့စိတ်ကောက်တဲ့အခါ သူ့ကို ပစ်ထားနဲ့။ သူ စိတ်ကောက်ပြေဖို့ လည်း အချိန်မပေးနဲ့။ တကယ်တော့ စိတ်ကောက်ပြေဖို့ သူ အချိန် မလိုပါဘူး။ အချော့ပဲလိုပါတယ်။
- (၁၂) သင့်သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ သင် ပျော်ပါးလည်ပတ်လို့ရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ကို အချိန်ပိုပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။

- (၁၃) သင့်ကို သူ လွမ်းတယ်လို့ ပြောတဲ့အခါ သူနဲ့ချိန်းတွေ့ဖို့ အချိန်ပေးပါ။
- (၁၄) တခြားမိန်းကလေးတစ်ယောက်နဲ့ သင် စကားပြောတဲ့အခါ ချစ်သူ လက်ကို တွဲထားပါ။ တကယ်လို့ ချစ်သူ အနားမှာရှိမနေခဲ့ရင် အဲဒီ မိန်းကလေးနဲ့ ခပ်ခွာခွာရပ်ပြီးမှ ပြောပါ။
- (၁၅) လမ်းဖြတ်ကူးတဲ့အခါ သူ့လက်ကို တွဲထားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- (၁၆) ဘယ်လောက်ပဲ အလုပ်များနေပါစေ။ သူ့ကို ဖုန်းဆက်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။
- (၁၇) မကြာခင် သူ့ကို သီချင်းဆိုပြပါ။
- (၁၈) နှစ်ယောက်စလုံးမှာ စိတ်တိုဒေါသထွက်ခွင့်ရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ် ရက်တည်း၊ တစ်ချိန်တည်းမှာ ဒေါသထွက်ပါနဲ့။ စိတ်မတိုပါနဲ့။ သူ စိတ်တိုတဲ့နေ့ သင် စိတ်မတိုပါနဲ့။
- (၁၉) သူ့အလုပ်မှာ အဆင်မပြေတဲ့အခါ၊ သူ့ဘဝ အဆင်မပြေတဲ့အခါ သူနဲ့အတူ ဆွေးနွေးပါ။ အကြံပေးပါ။
- (၂၀) တခြားကောင်မလေးကို ကြည့်တဲ့အကြည့် ငါးစက္ကန့်ထက် မပိုစေနဲ့။ ကောင်မလေးတစ်ယောက်တည်းကို ကြည့်တဲ့အကြည့် ငါးကြိမ်ထက် မပိုစေနဲ့။
- (၂၁) တစ်လောကလုံး သူ့ကို မယုံကြည်တဲ့အခါ သူ့ကို သင် ယုံကြည်ရမယ်။ သူလည်း သင့်ကို ဒီအတိုင်းပဲ ဆက်ဆံလိမ့်မယ်။
- (၂၂) သူ အဝတ်အစားအသစ်ဝတ်တဲ့အခါ ချီးကျူးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ (မပေါ် တပေါ်ကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူးနော်)
- (၂၃) ချစ်သူနဲ့ ရန်ဖြစ်တဲ့အချိန် (၃)မိနစ်ထက် မကျော်စေနဲ့။ အသံနှုန်း ၂၀ decibel ထက် မမြင့်စေနဲ့။ (decibel - ဒယ်ဆီဘယ်၊ အသံ အတိုးအကျယ်ကို တိုင်းတာသည့် အခြေခံယူနစ်)

- (၂၄) အားကစားလိုက်စားပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းအောင် ကျင့်ပါ။ သူ့ကို ပွေ့မနိုင်အောင်ကျင့်ပါ။
- (၂၅) သူ စိတ်ထိခိုက်၊ ဒေါသထွက်တဲ့အခါ သူ့ကို ဖက်ထားလိုက်ပါ။ သူ့နဲ့ ငြင်းခန်ဖြေရှင်းဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။
- (၂၆) ဖုန်းဓာတ်ခဲကုန်သွားလို့ဆိုတဲ့ အဖြစ်မျိုးမဖြစ်ဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ အပြင်ထွက်တဲ့အခါ သင် ဘယ်ရောက်နေတယ်၊ ဘာလုပ်နေတယ် ဆိုတာမျိုး သူ့ဆီဖုန်းဆက်ပြီး ပြောပြနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါ။
- (၂၇) သူ့အားနည်းချက်တွေနဲ့ သူ စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းနေတဲ့အခါ အဲဒီ အားနည်းချက်ကို ထပ်တလဲလဲ ထုတ်ဖော်မပြောပါနဲ့။
- (၂၈) အကျိုးအကြောင်းမသင့် သူပြောတာဟာ သူ ရိုင်းစိုင်းတာမဟုတ် ပါဘူး။ သူ ခွဲနဲ့တာပါ။
- (၂၉) ဘာအကြောင်းပဲရှိရှိ သင်နဲ့အတူ သူ မျှဝေလိမ့်မယ်။ သူပြောသမျှ သင် နားလည်ချင်မှလည်း နားလည်မယ်။ ဒါပေမယ့် သူပြောသမျှ သင်နားထောင်ဟန်ဆောင်လိုက်ပါ။
- (၃၀) သူ့မှန်တယ်လို့ အမြဲ ထင်မြင်ပေးပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သင် ဟာ သူ့အချစ်ဆုံးဖြစ်နေလို့ပါပဲ။

မူရင်း - [http://space.atmovies.com.tw/space/space.cfm? action = data&type=clist&CID=GB&sid=274796& mid=0& page=16](http://space.atmovies.com.tw/space/space.cfm?action=data&type=clist&CID=GB&sid=274796&mid=0&page=16)





“

အိတ်ကပ်ထဲ ပိုက်ဆံမရှိဘူး၊
ဘဏ်ထဲမှာလည်း ပိုက်ဆံမရှိဘူး။
ဒါပေမယ့် ဇိတ်ထဲ
ပိုက်ဆံအပြည့်ထည့်ထားသူတွေဟာ
ပင်ပန်းသူတွေဖြစ်တယ်။ ”

အချစ်နဲ့ဘဝ

“ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးတစ်ချပ် ပိတ်သွားချိန်မှာ နောက်ထပ်
ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးတစ်ချပ်က ထပ်စွင့်လာတတ်ပါတယ်”

အချစ်

- (၁) အချစ်အပေါင်းအချစ်က အရမ်းချစ်တာဖြစ်တယ်။
အချစ်အနတ်အချစ်က အချစ်ရဲ့အစဖြစ်တယ်။
အချစ်အမြှောက်အချစ်က အဆုံးမရှိတဲ့ အချစ်ဖြစ်တယ်။
အချစ်အစားအချစ်က အချစ်တစ်ခုတည်းဖြစ်တယ်။
- (၂) တစ်ဖတ်သတ်လွမ်းဆွတ်ခြင်းဆိုတာ သူ့ကို သင့်စိတ်ထဲမှာ ထည့်
ထားပေမယ့် သင့်ကို သူ့စိတ်အပြင်ဘက် ထားထားလို့ဖြစ်တယ်။

- (၃) သူ့စကားကို တစ်ဝက်ပဲယုံတာကို လိမ္မာပါးနပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ဘယ်တစ်ဝက်ကို ယုံရမလဲလို့ သိတာကို ထက်မြက်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။
- (၄) အချစ်ကို ရေလိုက်ငါးလိုက်ဖြစ်ချင်တာ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ဦးရဲ့ အတောင့်တဆုံးဆန္ဒပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကို ရေလို သဘောထားပြီး တစ်ဖက်သားကို ငါးလိုသဘောထားတဲ့အမှားမျိုး ကို သူတို့အလွယ်တကူ ကျူးလွန်ကြတယ်။
- (၅) အချစ်ကို နာကျင်တယ်လို့ ထင်ရတာဟာ တစ်ဖက်လူက သူ့နှလုံး သားကို သူ ပြန်ရုတ်သိမ်းသွားပေမယ့် ကိုယ်က ကိုယ့်နှလုံးသားကို ပြန်မရုတ်သိမ်းနိုင်သေးလို့ဖြစ်တယ်။

၁၁၀

- (၁) ပါးစပ်နှုတ်နည်း ချို့ပါ။ ဦးနှောက်နည်းနည်း ရှင်ပါ။ လှုပ်ရှားမှု နည်းနည်းမြန်ပါ။ အကျိုးနည်းနည်း မြင့်ပါ။ စကားပြော နည်းနည်း ညင်သာပါ။ အပြုံးများများ ပြုံးပါ။ အလုပ်ပိုလုပ်ပါ။ ဒါဟာ အောင်မြင် သူတွေ အောင်မြင်ရတဲ့နည်းဖြစ်တယ်။
- (၂) ပျော်ရွှင်ခြင်းတံခါးတစ်ချပ် ပိတ်သွားချိန်မှာ နောက်ထပ် ပျော်ရွှင်ခြင်း တံခါးတစ်ချပ်က ထပ်ဖွင့်လာတတ်ပါတယ်။ လူတွေက ပိတ်သွားတဲ့ တံခါးအတွက် ဝမ်းနည်းနေပြီး ဖွင့်လာတဲ့တံခါးကို အလွယ်တကူ ဖျပ်လျှူရှုမိတတ်ကြတယ်။

- (၃) အောင်မြင်ဖို့ သူငယ်ချင်းလိုပါတယ်။ အရမ်းအောင်မြင်ဖို့ ရန်သူ လိုပါတယ်။ တကယ့်တကယ်အောင်မြင်ဖို့ကတော့ သင့်ကိုယ်သင် အရင်အောင်နိုင်ရပါမယ်။
- (၄) ဘာတွေကို ကိုယ် လုပ်နိုင်သလဲလို့ သိတာဟာ သင် တဖြည်းဖြည်း ကြီးပြင်းလာခြင်းပါ။ ဘာတွေကို ကိုယ် မလုပ်နိုင်သလဲလို့ သိတာ ဟာ သင် တဖြည်းဖြည်း ရင့်ကျက်လာခြင်းပါ။
- (၅) ဘာမျှော်လင့်ချက် ကိုယ်ကျိုးမှမကြည့်ဘဲ အလုပ်ကို ကြိုးစားလုပ်ပါ။ တစ်ခါမှ မနာကျင်ခဲ့ဖူးသလို လူတစ်ယောက်ကို စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ချစ်ပါ။ ဘယ်သူမှ မကြည့်နေဘူးလို့ သဘောထားပြီး စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ကပါ။ ဒါတွေဟာ သင့်ကို ပျော်ရွှင်မှုတွေ မျှပေးနိုင်ပါတယ်။
- (၆) အိတ်ကပ်ထဲ ပိုက်ဆံမရှိဘူး၊ ဘဏ်ထဲမှာလည်း ပိုက်ဆံမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲ ပိုက်ဆံအပြည့်ထည့်ထားသူတွေဟာ ပင်ပန်းသူ တွေဖြစ်တယ်။
အိတ်ကပ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံရှိတယ်။ ဘဏ်ထဲမှာလည်း ပိုက်ဆံရှိတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ ပိုက်ဆံတွေကို ထည့်မထားသူတွေဟာ ပျော်ရွှင် သူတွေဖြစ်တယ်။
- (၇) ရှင်သန်ခြင်းဟာ အရာအားလုံးဖြစ်တယ်။ ရှင်သန်တာဟာ ပျော်ရွှင် ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ ရှင်သန်ခြင်းထဲမှာ ခါးသီးခြင်းတွေရှိတယ်။ ခါးသီးခြင်းထဲမှာလည်း ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေရှိတယ်။ သစ်ရွက်လေး တစ်ရွက်လို ဖူးတံငုံတယ်။ ရွက်နဝေတယ်။ သဏ္ဍာန်ဇော်တယ်။ စိမ်းလန်းလိုက်တယ်။ ကြွေတဲ့အချိန်မှာ လှလှပပကြွေတယ်။ ကြွေ သွားတဲ့အကြွေရာလေးမှာ နောက်တစ်ရွက်ကို ပေါက်စေပြန် တယ်။

(၈) ဘဝဆိုတာ ရှာဖွေတွေ့ရှိတဲ့ဖြစ်စဉ် မဟုတ်ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ဖန်တီး
 တဲ့ဖြစ်စဉ်ဖြစ်တယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ရှာဖွေနေတာ မဟုတ်ဘူး။
 သင့်ကိုယ်သင် ဖန်တီးနေတာဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သင်ဟာ ဘယ်
 သူဘယ်ဝါဆိုတာကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ မလောပါနဲ့။ သင် ဘယ်သူ
 ဘယ်ဝါဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ကိုချဖို့ပဲ အရင်ကြိုးစားပါ။



အချစ်

“ငါ့ကို ထားသွားပြီဆို ကျေးဇူးပြုပြီး မနှစ်သိမ့်နဲ့တော့၊
အပ်တစ်ချက်ချုပ်တိုင်း ချုပ်ရာတစ်ချက် နာရလို့ပါ”

- (၁) အချစ်ကမ္ဘာဟာ စိတ်ညစ်၊ ကြေကွဲခြင်းပေါင်းတစ်ထောင် ထည့်ထား
နိုင်လောက်အောင် ကြီးသလို လူသုံးယောက်ဝင်နေရင် အသက်ရှူ
မဝမွန်းကျပ်လောက်အောင်လည်း သေးငယ်သတဲ့။
- (၂) ကမ္ဘာကြီးအဖို့တော့ သင်ဟာ လူတွေထဲက လူတစ်ယောက်ပေါ့။
ဒါပေမယ့် လူတစ်ယောက်အဖို့တော့ သင်ဟာ သူ့ကမ္ဘာဖြစ်တယ်။
- (၃) သင့်အတွက် အချိန်မပေးနိုင်သူအပေါ် သင့်အချိန်တွေကို မဖြုန်းပါနဲ့။
- (၄) တစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မချစ်ဖူးတာထက် ချစ်ဖူးပြီးမှ အချစ်ကို ဆုံးရှုံးတာ
က ပိုကောင်းတယ်။

- (၅) အချစ်ဟာ လူကို ရင့်ကျက်စေတယ်။ ဒါမှမဟုတ် နှစ်မွန်းစေတယ်။
- (၆) ပြီးဆုံးသွားတဲ့အချစ်အတွက် ဝိုကြွေးမနေနဲ့၊ ချစ်ခဲ့ဖူးတဲ့အချစ် အတွက် ပြုံးလိုက်ပါ။
- (၇) ကိုယ်ချစ်တဲ့လူကလည်း ကိုယ့်ကို ချစ်နေတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ထူးဆန်း အံ့ဩစရာတဲ့။ ဒီအံ့ဩစရာကို ဘုရားသခင်က ချစ်သက်ဝင်တယ်လို့ အမည်ပေးခဲ့တယ်။
- (၈) ကိုယ်ချစ်တဲ့လူရဲ့ အချစ်ကိုခံရတဲ့ ခံစားချက်က ဘယ်လိုလဲ၊ ဘယ်လို ခံစားချက်မျိုးလဲ။
ဒါကို သင် ချက်ချင်းဖြေချင်နေခဲ့ရင် သင်ဟာ အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ သိထားလိုက်ပါ။
- (၉) မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ယုံကြည်မှုဆိုတာ အိမ်မြှောင်ရဲ့အမြီးနဲ့တူတယ်။ အချိုးခံရပြီးလည်း ပြန်ပြန်ထွက်တယ်။
- (၁၀) ကိုယ်မုန်းတဲ့အရာပေါ် အောင်နိုင်တာထက် ကိုယ်ချစ်တဲ့အရာပေါ် ရှုံးနိုင်တာက ပိုကောင်းတယ်။
- (၁၁) ဝမ်းနည်းကြေကွဲနေလည်း မျက်နှာကို ရှုံ့မထားနဲ့။ သင့်အပြုံးကို ချစ်မိသွားနိုင်မယ့်သူရှိလို့ပါ။
- (၁၂) ငါ့ကို ထားသွားပြီဆို ကျေးဇူးပြုပြီး မနှစ်သိမ့်နဲ့တော့၊ အပ်တစ်ချက် ချုပ်တိုင်း ချုပ်ရာတစ်ချက် နာရလို့ပါ။
- (၁၃) ဖျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့သော့ချက်ဆိုတာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူနဲ့ ကြုံရလို့မဟုတ်ဘူး။ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ဘဝဖြစ်အောင် အတူကြိုးစားမယ့်လူနဲ့ ကြုံတာဖြစ်တယ်။

(၁၄) သူ့ရဲ့ကောင်းကွက်ကိုပဲ ချစ်တဲ့အချစ်ကို အချစ်လို့မခေါ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ ဆိုးကွက်ကိုလည်း ချစ်တဲ့အချစ်မှ အချစ်လို့ခေါ်တယ်။

* * *

အချစ်အကွဲအကြွလေးများ

“ချစ်ရတဲ့နှင့်ရဲ့အချစ်ကိုရဖို့ အရာအားလုံးကို ငါ့စွန့်လွှတ်ရဲတယ်။
ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးကိုစွန့်လွှတ်ပြီးနောက်...”

(၁)

နှင် ဘာလုပ်နေလဲ?

ငါကောင်းကင်ကို မော့ကြည့်နေတယ်။

၃၀ - ဒီဂရီ မော့ကြည့်တယ်ဆိုတာ ဘာလဲ?

အဲဒါ နင့်ကို ငါလွမ်းတဲ့ ထောင့်လေ။

ဘာလို့ကောင်းကင်ကို ၃၀ - ဒီဂရီ မော့ကြည့်ရတာလဲ?

ငါ့မျက်ရည်တွေ စီးမကျအောင်လို့။

(၂)

ပျော်ရွှင်ခြင်းကို ငါတို့နှစ်ယောက် လိုက်ရှာခဲ့ဖူးတယ်။ အနည်းဆုံး တော့ ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့အရိပ်ကို ငါတို့ တွေ့ခဲ့ပါတယ်။

(၃)

အချစ်က မြောက်ကိန်းနဲ့တူတယ်။ ကိန်းတစ်ခုခုက သုညဖြစ်တာ နဲ့ ရလဒ်က အမြဲသုညဖြစ်သွားတယ်။

(၄)

ငါ့ကမ္ဘာထဲမှာ နင်ဟာ အမြဲဖြူစင်နေသူပါ။ ဒီလောကကြီးကသာ ညစ်ပတ်နေတာပါ။

(၅)

နက်နက်နဲနဲချစ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အချစ်က ဆင်းရဲတဲ့ဘဝကို ဖြတ်သန်းဖို့ ခံနိုင်ရည်ရှိရတယ်။

(၆)

ချစ်ရတဲ့နှင့်ရဲ့ အချစ်ကိုရဖို့ အရာအားလုံးကို ငါ စွန့်လွှတ်ရဲတယ်။ ဒါပေမယ့် အရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်ပြီးနောက် ငါ့ကို နင် ချစ်နိုင်ပါဦးမလား။

(၇)

အချစ်ဆိုတာ ရှေးဘဝက တင်ကျန်ခဲ့တဲ့အကြွေးကို ဒီဘဝမှာ လာဆပ်နေတာပါတဲ့။ အရင်ဘဝက ငါ ဘာအချစ်ကြွေးမှာ မကျန်ခဲ့လို့လား။ ဒီဘဝမှာ ငါဆပ်ဖို့အချစ်မရှိခဲ့ဘူး။

(၈)

အရင်က အနီရောင်နှင်းဆီဆိုတာ မရှိခဲ့ပါဘူးတဲ့။ အသည်းကွဲသူ တစ်ယောက်က နှင်းဆီဆူးနဲ့ လက်ကောက်ဝတ်ကိုဖြတ်ပြီး သွေး၊ မျက်ရည်တွေနဲ့အတူ ပွင့်ဖတ်ဖြူကို အနီရောင်ဆိုးလိုက်တာပါတဲ့။ အဲဒီကစ အသည်းတစ်ခုကွဲကြေတိုင်း နှင်းဆီနီတစ်ပွင့်ဖူးပွင့်ခဲ့တယ်။

(၉)

ငါဟာ နင့်ရဲ့မျက်ရည်တစ်စက်ဆိုရင် နင့်နှုတ်ခမ်းထက် ငါကြွေကျပြီး နင့်နုလုံးသားထဲထိ စီးဆင်းမယ်။

နင်သာ ငါ့ရဲ့မျက်ရည်တစ်စက်ဆိုရင် ဒီတစ်သက် ငါ မငိုတော့ဘူး။ နင့်ကို ဆုံးရှုံးမှာစိုးလို့ပါ။

(၁၀)

တချို့ကပြောတယ်။ မျဉ်းဖြောင့်နှစ်ကြောင်းဟာ ဘယ်တော့မှ မဆုံနိုင်လို့ မျဉ်းဖြောင့်နှစ်ကြောင်းဖြစ်မှာကို စိုးကြောက်တယ်တဲ့။

တကယ်တော့ ဖြတ်မျဉ်းနှစ်ကြောင်းဖြစ်မှာကို ငါ အကြောက်ဆုံးပဲ။

ဆုံမှတ်ရှိလျက်နဲ့ တစ်နေ့နေ့၊ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ခွဲခွာကြရတယ်။ ခွဲ
လေဝေးလေနဲ့။

(၁၁)

အရမ်းချစ်ခဲ့တဲ့ချစ်သူရဲ့အသည်းကို ငါ ခွဲလိုက်တယ်။ သူ့အသည်း
အက်သွားသံကို ငါကြားလိုက်တယ်။

ချစ်သူကို ကျောခိုင်းပြီး လှည့်ထွက်လာမှ ခုနကအသည်းအက်သံ
ဟာငါ့ရင်ဘတ်ထဲကလာမှန်း ငါသိလိုက်တယ်။

(၁၂)

အချစ်ဆိုတာ သားရေပင်ဆွဲနေသူနှစ်ယောက်နဲ့ တူတယ်။ အနာ
ခံရတဲ့သူက သားရေပင်ကို နောက်ကျမှလွတ်တဲ့လူဖြစ်တယ်။

* * *

အင်တာနက်ပေါ်က 'အချစ်'

“ကိုယ်ချစ်တဲ့ မိန်းကလေးကို
မင်္ဂလာဝတ်စုံ ဝတ်မပေးနိုင်ရင် ကျေးဇူးပြုပြီး...”

(၁)

ချစ်သူထောင့်ဆုံးပြီးနောက်
အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူက
မေ့မရနိုင်တဲ့ အမှတ်တရတွေနဲ့
ချစ်သူကို ဆက်ပြီးချစ်နေသတဲ့ ...

ဒါကြောင့်...

အချစ်အတွက် အသက်ပေးရတာကို
“အချစ်” လို့ မထင်လိုက်နဲ့

တကယ်ချစ်ရင်
ချစ်သူအတွက် အသက်ရှင်ပါ
အိုမင်းတဲ့အထိ အသက်ရှင်ပါ

(၂)

ကိုယ့်ကို သူ မချစ်တော့တဲ့အခါ
ခွဲသွားတော့မယ့်အခါ
သူ့ကို ချစ်သေးလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။
ကိုယ်လည်း သူ့ကို မချစ်တော့ဘူးဆိုရင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သနားပြီး သူ့ကို မခွဲနိုင်မဖြစ်ပါနဲ့

တကယ်လို့ သူ့ကို ကိုယ်ချစ်သေးတယ်ဆိုရင်
သူပျော်ရွှင်တာကိုပဲ ကိုယ် မြင်ချင်ခဲ့တယ်။
သူပျော်ရွှင်ဖို့ သူချစ်တဲ့သူနဲ့ အတူနေခွင့်ပေးလိုက်ပါ
သူထွက်သွားဖို့ မတားပါနဲ့

သူပျော်ရွှင်ဖို့ ကိုယ်တားခဲ့မိရင်
သူ့ကို ကိုယ် တကယ်မချစ်တော့လို့ပါပဲ
သူ့ကို တကယ်မချစ်တော့ဘူးဆိုမှတော့
သူ နောက်တစ်ယောက်ပြောင်းတာကို
ကိုယ် ဘာလို့ငြိုငြင်နေဦးမလဲ။

တကယ်အချစ်ဆိုတာ
 အခက်အခဲကြုံချိန်
 လက်တွဲမဖြုတ်ခဲ့ဘဲ
 တောင်းဆိုမှုတွေမများဘဲ
 အချင်းချင်း ပေးဆပ်နေတာပဲဖြစ်တယ်။

(၆)

ကမ္ဘာပေါ်မှာ
 ထက်မြက်တဲ့ယောက်ျား
 လှပတဲ့မိန်းကလေးတွေ အများကြီးရှိတယ်။
 ဒါပေမယ့် ကိုယ့်နဲ့သင့်တော်တာ တစ်ယောက်ပဲရှိတယ်။

သူတစ်ပါးရဲ့အမြင်အပြောကြောင့်
 ကိုယ့်အချစ်ကို မပြောင်းလဲလိုက်ပါနဲ့
 သူတစ်ပါးရဲ့အမြင်ထဲမှာ ရှင်သန်ပြီး
 ကိုယ့်ကို မပျောက်ဆုံးစေနဲ့
 နောက်ပြီး လောဘမကြီးပါနဲ့....

(၇)

တကယ်လို့ လူတစ်ယောက်တ
 ကိုယ့်ကို "ချစ်တယ်" လို့ ပြောတဲ့အခါ
 ကိုယ့်ကို ကြည်လိုက်ပါ။

တကယ်လို့ ကိုယ့်ကို
“မချစ်တော့ဘူး” လို့ပြောတဲ့အခါ
သူ့ကို ယုံကြည်လိုက်ပါ။

ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ်
ကိုယ့်ကို မချစ်တော့တဲ့လူတစ်ယောက်
ကိုယ့်အနားက ခွဲထွက်သွားတာကို
ကံကောင်းခြင်းတစ်မျိုးလို့ မှတ်ယူလိုက်ပါ။

(၈)

လူတစ်ယောက်ကံ့ချစ်တယ်ဆိုရင်
သင့်တော်တဲ့အချိန်မှာ
သူ့ကိုချစ်ကြောင်း ဖွင့်ပြောပါ
အဖြေမရခဲ့လည်း
အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ကြိုးစားခဲ့ဖူးလို့
နောင်တဆိုတာ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

* * *

ထာဝရထက်ပင်းကိုငါတစ်ရက်ပိုချစ်တယ်

“အထီးကျန်ခဲ့ဖူးတဲ့ ငါ့နေ့ရက်နဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ပြည့်နေမယ့် ငါ့အနာဂတ်ကို မင်းတားဝန်ယူပေးပါ”

- (၁) အချစ်ဆိုတာ သူ့ကို ကိုယ့်နလုံးသားထဲ တိတ်တိတ်လေး ထည့်ဖွက်ထားတာဖြစ်တယ်။ ကိုယ် ဘယ်သွားသွား သူပါတယ်။ ကိုယ် ဘယ်ရောက်ရောက် ထပ်သက်လုံး သူရှိနေတယ်။
- (၂) အချစ်ဆိုတာ ကိုယ့်နလုံးသားကို သူ့ဆီမှာပဲ ထားတယ်။ ထွက်မပြေးဘူး။ လျှောက်မပြေးဘူး။ သူ့နလုံးသားထဲမှာပဲ ကိုယ့်နလုံးသားကို ထာဝစဉ်လဲလျောင်းစေတယ်။
- (၃) “ချစ်တယ်” ဆိုတဲ့စကားက လူကို နွေးထွေးဖို့ လုံလောက်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီစကားက တစ်ဖတ်သတ်မဟုတ်ဘဲ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် နလုံးသားချင်းထပ်ရတယ်။

- (၄) နင် သိလား၊ ကိုယ့်ကိုနားလည်တဲ့လူကိုရှာဖို့ရာ မလွယ်ကူဘူး၊ ဒါပေမယ့် ငါ ကံကောင်းခဲ့တယ်။ ဘုရားသခင်က ငါ့အတွက် မင်းကို စွန့်ကြဲခဲ့တယ်။ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းစကားကို ငါ အားမနာတမ်းပြောချင်တယ်။ “နင့်ကိုချစ်တယ်”
- (၅) နင့်ကိုချစ်တာ ခံစားမှုဘစ်ပျိုး၊ နင့်ကိုလွမ်းတဲ့အလွမ်းက ငါ့ကိုပျော်စေတယ်။ နင့်ကိုဖက်ထားရတာ ငါ့အတွက် မှီခိုမှုတစ်ပျိုးပေါ့။ နင့်ကိုနမ်းတော့ ကြည်နူးရတယ်။ နင်ဟာ အမြဲတမ်း ငါ့ရဲ့ပျော်ရွှင်ခြင်းပေါ့ကွယ်။
- (၆) အရင်က နင်နဲ့ငါ မသိခဲ့လို့ “အချစ်”နဲ့ ငါ လမ်းလွဲခဲ့ရတယ်။ ခုတော့ ငါ့ဘဝထဲ မင်း အပိုင်စီးဝင်လာခဲ့ပြီ။ အထီးကျန်ခဲ့ဖူးတဲ့ ငါ့နေရက်နဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပြည့်နေမယ့် ငါ့အနာဂတ်ကို မင်းတာဝန်ယူပေးပါ။
- (၇) ထာဝရငှက် မင်းကို ငါ တစ်ရက်ပိုချစ်တယ်။ ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် နင့်ကို ငါ လွမ်းတယ်။ နင့်ဘေးမှာ ငါ မရှိပေမယ့် ငါ့အလွမ်းထဲမှာ နင် အမြဲရှိတယ်။ ငါ့နှလုံးသားထဲမှာ နင် နေရာအပြည့်ယူထားတယ်။
- (၈) ငါ့ဘဝထဲ မင်းရောက်မလာခင် ငါ့ဟာ နေ့ညမခွဲခြားတဲ့ တေလေငှက် တစ်ကောင်လို့ လှုပ်လှယ်ထဲမှာ လမ်းပျောက်နေခဲ့တယ်။ မင်းဟာ ငါ့ရဲ့ ဝူဝဲကြယ်ပါ။ မင်းနှလုံးသားမှာ ခိုလှုံနိုင်ဖို့ ငါ့ကို အလင်းပေးလမ်းညွှန်ခဲ့တယ်။
- (၉) ငါတို့ကတောင်ပံတစ်ဖက်စီသာရှိကြတဲ့ အိန်ဂျယ်တွေပါ။ နှစ်ယောက် ပွေ့ဖက်ပေါင်းစပ်မှ ပျံသန်းနိုင်မှာဖြစ်တယ်။ နင် ငါ့ရဲ့တောင်ပံတစ်ဖက် လုပ်နိုင်မလား။

(၁၀) တစ်နေ့မှာ ပျော်ရွှင်ခြင်းက ဘယ်မှာလဲလို့ နင်မေးလာခဲ့ရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းက လေထဲမှာလို့ နင့်ကို ငါ တိုးတိုးလေးပြောပြမယ်။ နင်ရှုရှိက်လိုက်တဲ့လေတိုင်းမှာ နင့်ကိုငါပေးမယ့် ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ ပါဝင်နေခဲ့တယ်။

လေးစားစွာဖြင့်
နိုင်နိုင်စနေ



...“မစ္စတာထရမ် (Donald Trump) ရှင့်ကို အခု တွေ့ပါလိမ့်မယ်”
အမျိုးသမီးက တံခါးများကို ဖွင့်ထားစဉ် ကြေညာပြီး ကျွန်မကို လေယာဉ်တင်
သင်္ဘောတစ်စင်းစာ အရွယ်အစားရှိသော ရုံးခန်းတစ်ခန်းထဲသို့ ဖိတ်ခေါ်သည်။...

ကျစ်ဆံပြီးတွင် ဖဲကြိုးစည်းလျက်ပါ

နှင့် အမေ့သင်ခန်းစာများ

မောင်မြတ်မိုး (ဖြန်မဖြန်)

If you don't have big breasts,
put ribbons on your pigtails

& other Lessons I learned from my mom
Barbara Corcoran with Bruce Littlefield

* ဘာသာရာကောကာရန်က အမေ့ထံမှ သိနားလည်ခဲ့ရသော သမားရိုးကျမဟုတ်သည့်
သင်ခန်းစာ (၂၄)ခုကို အသုံးပြုလျက် သေးငယ်သောကုမ္ပဏီကို ဒေါ်လာ သန်း (၄)
ထောင်တန် လုပ်ငန်းကြီးဖြစ်အောင် တည်ဆောက်ခဲ့သည်။

* အတ္တပ္ပတ္တိတစ်ပိုင်း၊ အကြမ်းဖျင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန်ချက်တစ်ပိုင်းဟု ဆိုချင်ပါသည်။

ထွက်ပြီ

Synergy Publications

အမှတ် - ၉၄၊ ၃ - လွှာ၊ ၃၉ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊
ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၃၂၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

The Secrets of Good Communication

* အထူးသဖြင့် စကားပြောရသောလုပ်ငန်းကို ပင်မလုပ်ငန်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်နေရသော ရေဒီယို၊ တီဗွီတို့မှ သတင်းကြေညာတင်ဆက်သူများ၊ အင်တာဗျူးခြင်းကို ကိုယ်တိုင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသူများ၊ လူထုဟောပြောပွဲများတွင် ဟောပြောနေရသော နိုင်ငံရေးသမားများ၊ လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးပညာပေး ဟောပြောနေရသော လူထုပညာပေးလုပ်ဆောင်နေသူများ၊ ကုန်ပစ္စည်းအရည်အသွေးများကို ကြော်ငြာအသိပေးတင်ပြနေရသူများ စသည်တို့အတွက် နည်းလမ်းကောင်းများ ပါဝင်သည်...

အချိန်တိုင်းနေရာတိုင်း၌

လူတိုင်းနှင့် စကားပြောနည်း

မောင်မြတ်မိုး (မြန်မာပြန်)

ထိရောက်သော ပြောဆိုဆက်ဆံရေး၏
လျှို့ဝှက်ချက်များ

How to Talk to Anyone,
Anytime, Anywhere

ထွက်ပြီ

Larry King
with
Bill Gilbert

Synergy Publications

အမှတ် - ၉၄၊ ၃ - လွှာ၊ ၃၉ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၂၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

ဤစာအုပ်မှရင်းလက်ရှာရင် "ဘာဘရာကောကရန်"မှာ ဒေါ်လာတစ်ထောင်
ချေး၍ အိမ်ခြံမြေလုပ်ငန်းကိုစခဲ့သည်။ ၂၈နှစ်အတွင်း သူမ၏ ဘဏ်စာရင်းတွင် ဒေါ်လာ (၄၆)
သန်းကျော်သွားခဲ့ရာ အိမ်ခြံမြေပွဲစားလုပ်ငန်း အသေးလေးဘဝမှ ဆောက်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းရှင်
ကြီးများက အရောင်းလုပ်ငန်း အပ်နှံခံရသည်အထိ အဆပေါင်းများစွာ ကြီးကျယ်သွားသည်။

ရောင်းချခြင်းအလုပ်မှာ နေ့စဉ်လူတိုင်း နေရာဒေသတိုင်း မလွဲမသွေ လုပ် နေရ
သော အလုပ်ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများမှစ၍ ကုမ္ပဏီ၊ အစိုးရရုံးဝန်ထမ်းများ
အလယ်၊ နိုင်ငံရေးသမားများအဆုံး၊ မိမိတို့ရဲ့ ရောင်းကုန်ဖြစ်သော ကုန်ပစ္စည်း၊ ဝန်ဆောင်မှု၊
စိတ်ကူးစိတ်သန်း၊ စီမံခန့်ခွဲမှု၊ မဟာဗျူဟာ၊ နည်းဗျူဟာ၊ ပေါ်လစီ အစရှိသည်တို့အား ဝယ်သူ
များ ဝယ်ချင်လာအောင်၊ လက်ခံလာအောင် ရောင်းနေကြရသည်။ ထို့ကြောင့် အရောင်းသမား
တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်းဖြစ်ကြသည့် လူတိုင်းဖတ်ရှုနှစ်သက်ပြီး အသုံးတည့်မည်ဟု
ယုံကြည်ပါသည်။

ဘာဘရာ ကောကရန်၏

ရောင်းချခြင်း အတတ်ပညာ

တင်မောင်မြင့် နှင့် တင်စိန် (ပထဝီဝင်)
မြန်မာပြန်သည်

ထွက်ပြု

Synergy Publications

အမှတ် - ၉၃၊ ၃၉ - လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၃၂၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းပါ "ကလေးရှုမဝကဏ္ဍ" တွင် ဘဇဂ္ဂမုဝဇဉ်အထိဖော်ပြခဲ့သော ပုံပြင်များကို ရှုဖွေစဉ်းထားခြင်းဖြစ်သည်။ နယဉ်၊ တက်တိုး၊ စောင့်ညည်း၊ မောင်ဆွေတင့်၊ တက္ကသိုလ်စန်း၊ ရန်အောင်မောင်မောင်၊ ဆင်ဖြူကျွန်းအောင်သိန်း၊ ချွေမြိတ်သောင်းတင်၊ ကိုကိုကြီး၊ ငွေဒေါင်းယဉ်၊ ခင်လေးနွယ် စသည့် စာရေးဆရာပေါင်း (၁၁၀) အိ ပုံပြင်ပေါင်း (၂၁၂) ဖုန် ပါဝင်သည်။

ပုံပြင်များကြောင့် သန္ဓေတည်လာသော စိတ်ကူးယဉ်အိပ်မက်များမှတစ်ဆင့် မျှော် လင့်ချက်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရင့်မာလာကာ ဘဝပန်းတိုင်ဖြစ်သော မျှော်မှန်းချက်အဖြစ် စိတ်အားထက်သန်လာသောအခါ အောင်မြင်မှုကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်လေတော့သည်။ ထို့ကြောင့် စာဖတ်ချင်သော မြေး၊ မြစ်၊ သားသား၊ မီးမီး၊ တူ၊ တူမ၊ ညီ၊ ညီမတွေအတွက် အောင်မြင်မှုအိပ်မက် လက်ဆင့်ကမ်းအမွေပေးဖယ်ဆိုရင် ...



ပုံပြင်ပေါင်းချုပ်

တမျက်နှာ (၁၀၀၀) ကျော်

ထွက်ပြီ

Synergy Publications

အမှတ် - ၉၄၊ ၃ - လွှာ၊ ၃၉ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၂၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

ရှုမဝမဂ္ဂဇင်းပါ "ချစ်ကိုယ်တွေ့ကဏ္ဍ" တွင် ၁၉၅၆ မှ ၁၉၈၈ ထိ ဖော်ပြခဲ့သော ဝတ္ထုတိုများကို ရှုမဝပုဂ္ဂိုလ်ထူးထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤရှုမဝချစ်ကိုယ်တွေ့ (၁)၊ (၂) တွင် ထုတ်လုပ်ချစ်လေ။ သက္ကနီ၊ မောင်စိန်ဝင်း(ပုလဲကုန်း)၊ အေးအေးလေး၊ ထုမောင်၊ မောင်မောက်(ဥက္ကဋ္ဌလား)၊ ဝင်းသူသူဝင်း၊ ဆောင်းဝင်းလင်း၊ နွယ်ကုသိုင်း၊ မောင်တို့တို့ (အေးချော)၊ ကိုင်ထွ၊ မောင်စိမ်းသူ၊ မောင်သာရီ၊ ကော်မာ၊ မောင်ရွှေဓမ္မယ် စသည့်ဆရာတော်ပေါင်း (၁၉၄) ဦးဝတ္ထုတိုပေါင်း (၂၁၅) ပုဒ်ပါဝင်သည်။

အချစ်သည် ချိုမြိန်သလောက် ပူလောင်သည်။ နူးညံ့သူကို မာကျောစေနိုင်သည်။ တွေဝေမှုကို ပျောက်စေပြီး ရဲရင့်ပြတ်သားသော စွမ်းအားကို ပေးသည်။ ချစ်လိုက်ရင် အချစ်မှာ "အင်အား" ရှိသည်။ ထိုအင်အားရှိသော အချစ်ကို မွေးဖွားပေးသူများမှာ ဆယ်ကျော်သက်လူငယ် လုံမငယ်များ ဖြစ်ကြသည်။ လေပွေတစ်ချက်တွေလိုက်ရင် ရင်တွေသိမ်မိနေ ခုန်တတ်တဲ့ အရွယ် ဆယ်ကျော်သက်များ ဤချစ်ကိုယ်တွေ့ဝတ္ထုတိုများကို နားလည်ခံစားနိုင်သည်။ "နောက်ဘာစာအုပ်တွေများ ဖတ်ရဦးမလဲလို့" ဖြစ်စေမည်ဟု ဆိုချင်သည်။ လူလတ်ပိုင်းများအတွက်မူ ပထမဝေဒနာများကို ပြန်လည်ခံစားရင်း နှစ်သက် စေမည့် ရသဝတ္ထုတိုများ ဖြစ်ပါကြောင်း။



ချစ်ကိုယ်တွေ့ (၁)၊ (၂)

ထွက်ပြီ

Synergy Publications

အမှတ် - ၉၄၊ ၃ - လွှာ၊ ၃၉ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၂၅၄၁၂၇၊ ၀၁၀ - ၃၀၀၁၃၃၊ ၀၉ - ၅၀၃၃၉၄၁

Synergy Publications မှ စီစဉ်ထွက်ရှိပြီး စာအုပ်များ...

၁။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	အမေ့လက်ရေးစာစုများ
၂။	အထောက်တော်လှအောင်	သားစစ်သည်၏ဒိုင်ယာရီ
၃။	မြသန်းတင့်	ဖွဲ့ခိုးမိနှင့်အခြားစုံထောက်ဝတ္ထုတိုများ
၄။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	ပျော်ရွှင်ခြင်းရဲ့လျှို့ဝှက်အမှတ် အောင်မြင်သူရဲ့လမ်း
၅။	တင်မောင်မြင့်	လူငယ်များအတွက် ဒိန်ခဲ
၆။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	လင်းလက်တဲ့ချစ်မီးအိမ်
၇။	မြသန်းတင့်	အင်ဒါစောင်၏ဇက္ကာရီများ
၈။	မောင်မြတ်မိုး	ကျစ်ဆံမြီးတွင်ဖဲကြိုးစည်းလိုက်ပါနှင့် အမေ့သင်ခန်းစာများ
၉။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	ဟိုတုန်းကအမှတ်တရ
၁၀။	စိန်ဝင်းစိန်	ယုံကြည်ရာ
၁၁။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	စမ်းချောင်းလေးရဲ့ခရီးစဉ်
၁၂။	မြသန်းတင့်	မယ့်တစ်ကိုယ်
၁၃။	အထောက်တော်လှအောင်	လက်ညှိုးဆိုတာလက်စွပ်ဝတ်ရတာမှ မဟုတ်ဘဲ မောင်မောင်ရယ်
၁၄။	မြသန်းတင့်	ခေတ်ပြိုင်ရှုပ်ထွေးမှုများ
၁၅။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	ဥယျာဉ်ထဲက ပန်းတစ်ပွင့်
၁၆။	စောဌဝါ (ပျဉ်းမနား)	အိုင်အမ်ဖီစနေညှိုးပညာအသုံးပြုစိုက်ပျိုးရေး
၁၇။	မောင်မြတ်မိုး	လူတိုင်းနှင့်စကားပြောနည်း
၁၈။	မြသန်းတင့်	မြသန်းတင့်၏စာပေပိုင်းစု
၁၉။	ထန်လှိုင်	ဂန္ထဝင်တေးသီတုဂံ (သို့) တွဲတေးသီန်းတန်
၂၀။	နိုင်ငံနိုင်ငံစနေ	မေတ္တာတို့ပေါင်းစုရာ

၂၁။ တင်မောင်မြင့်	လာရီကင်း၏လာရီကင်း
၂၂။ မောင်မြတ်မိုး	မြန်မာအောင်ဆန်း
၂၃။ မြသန်းတင့်	အမှောင်ရိပ်ဝယ်
၂၄။ နိုင်းနိုင်းစနေ	ရတနာများနှင့်ဆက်သွယ်ခြင်း
၂၅။ နတ်နွယ်	တစ်ယောက်ပြီးတစ်ယောက်
၂၆။ ကလောင်စုံ	ရှုမဝပုံပြင်ပေါင်းချုပ်
၂၇။ စိန်ဝင်းစိန်	လန်ဒန်ဒိုင်ယာရီ
၂၈။ တင်မောင်မြင့်နှင့် တင်စိန် (၁၀၀၀)	ရောင်းချခြင်းအတတ်ပညာ
၂၉။ နိုင်းနိုင်းစနေ	သတ္တိရှိသော ပထမခြေလှမ်း
၃၀။ စောဌာဝါ-ပျဉ်းမနား	အဆိပ်ပိုးသတ်ဆေးလွတ်စိန်တစ်လုံး သရက်စိုက်ပျိုးထုတ်လုပ်ရေး
၃၁။ ကလောင်စုံ	ချစ်ကိုယ်တွေ့ (၁)
၃၂။ ကလောင်စုံ	ချစ်ကိုယ်တွေ့ (၂)

ယခုလ

၃၃။ နိုင်းနိုင်းစနေ ကျွန်မဖတ်ဖို့



နှိုင်းနှိုင်းစနေ

ကျွန် မ ဖတ် ဖို့

စိတ်ခွန်အားဖြည့် မှတ်စုများ

