စိတ်ရဲ့
ငြိမ်သက်ခြင်း
Stillness

ထက်ထက်ထွန်း *(Waterfall)*

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသည့်ကာလ	၂၀၁၉၊ ဩဂုတ်လ
အုပ်ရေ	၁၀၀၀ အုပ်
စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်ထက်ထက်ထွန်း၊ ရေတံခွန်စာပေ (မြ-၀၁၇၆၆) အမှတ် ၆၅(ခ)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ၀၉-၄၃၀၂၆၆၃၉ ၀၉-၇၉၆၃၁၄၂၄၅
ပုံနှိပ်သူ	ဦးစိုးဝင်းသိန်း၊ အမိပတိပုံနှိပ်တိုက် (မြ-၀၀၁၂၉) အမှတ်(၁၄)၊ ဥတ္တလာသီရိလမ်း၊ (ယ)တိုးချဲ့မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
စာမူမူပိုင်	ထက်ထက်ထွန်း၊
တန်ဖိုး	၃၈၀၀ ကျပ်

ဤစာအုပ်၏ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ ပန်းချီ၊ စာမျက်နှာဖွဲ့စည်းမှု အစရှိသည့် စာအုပ်အပြင်အဆင်အားလုံးနှင့်တကွ ဤစာအုပ် ဖန်တီးရေးဖွဲ့မှု စာသားများအားလုံးသည် စာရေးသူနှင့် ဤစာအုပ်တိုက်၏ မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။ မူပိုင်ခွင့်ရှိသူများ၏ ခွင့်ပြုချက်မရရှိဘဲ ကူးယူဖော်ပြခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။

ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်းများ၌ စာအုပ်အညွှန်းရေးသားဖော်ပြခြင်း၊ စာအုပ်ဝေဖန်ချက်ရေးသားခြင်း၊ စာဖတ်ပရိသတ်များ၏ Facebook နှင့်တကွ လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများတွင် စာအုပ်နာမည်၊ စာမျက်နှာနှင့်တကွ ပြန်လည်ရေးသား ညွှန်းဆိုဖော်ပြခြင်းတို့နှင့် စာအုပ်မျက်နှာဖုံးပုံအား Profile Picture အဖြစ် အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ခွင့်ပြုပါသည်။

စာဖတ်သူသို့

လွန်ခဲ့တဲ့ တစ်နှစ်ကျော်လောက်က စပြီး Stillness ခေါင်းစဉ်နဲ့ စာလေးတွေ ရေးဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ရေးဖြစ်တဲ့ အကြောင်းက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖတ်ဖို့ပါ။ ကိုယ့်အတွက် ကိုယ်ရေးတဲ့ စာလို့ ပြောရမှာပါ။ လွတ်လပ်မှုနဲ့ စိတ်အေးချမ်းမှုကို မျက်ခြေပြတ်မသွားဖို့ အမြဲ သွန်သင်တတ်တဲ့ အဖေ့ရဲ့ စကားတချို့ကို မေ့မသွားချင်လို့ ချရေးရင်းနဲ့ ရေးဖြစ်ခဲ့တာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာတွေကို တချို့က ကဗျာလို့ ခေါ်ရင်လည်း ခေါ်လိမ့်မယ်။ တချို့က ကဗျာမဟုတ်ပါဘူး လို့လည်း ပြောရင် ပြောလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ်ပါ.. ဒီစာဟာ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်း၊ လွတ်လပ်ခြင်း၊ ရောင့်ရဲခြင်း၊ ပေါ့ပါးခြင်းတွေကို ခံစားနိုင်မယ့် ရိုးရှင်းတဲ့စိတ်ရဲ့ ရိုးရိုးအတွေးလေးတွေ ရိုးရိုးသဘောထားလေးတွေပါ။

စာအုပ်ကို ဖတ်ကြည့်လိုက်ရင် စာဖတ်သူတွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ဒီစာကို ရေးတဲ့သူဟာ ရင့်ကျက်နေပြီ .. လို့ ထင်မိကောင်း ထင်မိပါလိမ့်မယ်။ ဒါဟာ အထင် မှားနေတာပါ။ ကျမဟာ အဲဒီလောက် မရင့်ကျက်သေးပါဘူး။ အဲဒီလောက် မြင့်တဲ့နေရာကို မရောက်သေးပါဘူး။ စာထဲမှာ ရေးထားတာတွေဟာ ကျမရောက်ချင်တဲ့ နေရာပါ။ ကျမ ဆုပ်ကိုင်မိချင်တဲ့ ရင့်ကျက်မှုတွေပါ။

ကိုယ်တိုင်ဖတ်ဖို့ ရေးတဲ့စာ ဖြစ်တဲ့အတွက် စာကို ပြန်ဖတ်တဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တည်ငြိမ်နေတယ်၊ အေးချမ်းနေတယ်၊ မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းနေတယ်၊ ကြည်နူးနေတယ်၊ ရွှင်လန်းနေတယ် လို့ ခံစားမိချင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ ရေးပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာဖတ်သူများကလည်း အဲဒီစိတ် အဲဒီသဘောထားနဲ့ ဖတ်စေချင်ပါ။ ပြီးတော့လည်း စာကို တစ်ထိုင်တည်း အများကြီး မဖတ်ပါနဲ့၊ နည်းနည်းချင်းဖတ်ပါ။ ဖြည်းဖြည်း ဖတ်ပါ လို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

ကယောက်ကယက်ဖြစ်အောင် လုပ်မှုအမျိုးမျိုးမှ စိတ်ကို ရှင်းသန့်သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်သော အရာသည် အသိပညာ တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိသည် မဟုတ်ပါလားလို့ ဖရန့်စစ်ဘေကင် ဆိုတဲ့ ပညာရှိတစ်ယောက်က ပြောသွားပါတယ်။

သူပြောတဲ့စကားအတိုင်း ကျမတို့အားလုံး သိထားပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ လူတွေမှာ သိထားတဲ့ အသိတွေ၊ လေ့လာဆည်းပူးထားတဲ့ ဘာသာရေး အဆုံးအမတွေ၊ ဘဝအတွေ့အကြုံထဲက ရတဲ့ ပညာတွေဟာလည်း မနည်းပါဘူး။ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျမတို့ရဲ့ အသိပညာက ထင်သလောက် မခိုင်မြဲဘူး ဖြစ်နေတယ်။

ယောက်ယက်ခတ်ဖို့ ဆွဲဆောင်မှုတွေ များလွန်းတဲ့ လောကကြီးထဲမှာ ခိုင်မြဲတဲ့ အသိဉာဏ်ပညာနဲ့အတူ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် စိတ်ကလေးနဲ့ ဘဝကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေဖို့ ဆိုတာ

လည်း ခဲယဉ်းတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်နေနိုင်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်နေတဲ့ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်း၊ ကိုယ် ကြီးပြင်းရတဲ့ ခေတ်စနစ်နဲ့ ကိုယ်ရှင်သန်နေထိုင်ရတဲ့ ဘဝထဲမှာ ရှောင်လွှဲလို့ မရတဲ့ အမျိုးမျိုးသော လောကဓံတွေ၊ ဂယောက်ဂယက် ဖြစ်အောင် လုပ်မှု အမျိုးမျိုးတွေက ကျမတို့သိထားတာတွေ အားလုံးကို ဘာမှ မကျန်အောင် လေနဲ့မှုတ်ထုတ်လိုက်သလို လုပ်လိုက်တတ်တယ်။

အဲဒီလိုအခါမျိုးမှာ ဒီစာအုပ်လေးဟာ အနားမှာ ရှိနေပြီးတော့ စာဖတ်သူတွေရဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်မှု၊ ကြည်လင်မှု၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ ရှင်လန်းမှုကို ပြန်လည်ရယူနိုင်အောင် ကူညီပေးလိမ့်မယ်။ စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုနေတုန်းမှာပဲ ငြိမ်သက်ပြီး အေးချမ်းနေတဲ့စိတ်ကို ရရှိခံစားနိုင်လိမ့်မယ်။ အသိဉာဏ်ပညာဟာ စာဖတ်သူတွေရဲ့ ရင်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာ ပြန်လည်အသက်ဝင်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

အဲဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေလိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများက စာအုပ်လေးကို ဖတ်ရှုပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ ကိုယ့်ကွန်းခိုရာကို ရှာတွေ့နိုင်ပါစေ။ ဂယောက်ဂယက်ဖြစ်အောင် လုပ်မှု အမျိုးမျိုးကနေ စိတ်ကို ရှင်းသန့်သွားအောင် လုပ်နိုင်ပါစေ လို့ ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများကို ချစ်ခင်လေးစားလျက်
ထက်ထက်ထွန်း

Stillness 1

ဝင်လာခဲ့ပါ သူငယ်ချင်း
မင်းရဲ့ဂုဏ်တွေ တံခါးဝမှာ ထားခဲ့လိုက်ပါ..
ငါနေတဲ့နေရာမှာ ဂုဏ်တွေ မလိုပါဘူး ...

ဝင်လာခဲ့ပါ သူငယ်ချင်း
မင်းရဲ့ပကာသနတွေ အပြင်ဘက်မှာ ထားခဲ့လိုက်ပါ..
ငါနေတဲ့နေရာမှာ ပကာသနတွေ မလိုပါဘူး ...

စိတ်နှလုံးအေးချမ်းခြင်းဆိုတာ
စိတ်ရဲ့သန့်ရှင်းခြင်းက အစပြုပါတယ်...
ဒါ့ကြောင့် ငါနေတဲ့နေရာမှာ
ဉစ္စာပစ္စည်းတွေအကြောင်း မပြောဘူး ..
ရာထူးအဆင့်အတန်းတွေအကြောင်း မပြောဘူး ..
လူတွေရဲ့ အတင်းအဖျင်းအကြောင်း မပြောဘူး ...

တိတ်ဆိတ်ခြင်းကို အဖော်လုပ်တဲ့ ငါ့အဖို့ ...
ပန်းချီကားတစ်ချပ်နဲ့တူတဲ့ မနက်ခင်း လေးရယ်..
သစ်ရွက်တွေကြားက ထွက်ကျလာတဲ့
နေပြောက်ကလေးတွေရယ်...

ဒိုမင်းရင့်ရော်နေတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတစ်ချို့ရယ် ..
ငှက်ကလေးတွေရဲ့ တေးသီချင်းသံလေးတွေရယ်ပဲ
ရှိပါတယ် ...

သစ်ပင်တွေကြားထဲက လမ်းကျဉ်းလေးအတိုင်း
လျှောက်သွားမယ်ဆိုရင် ..
ရောင်စုံလိပ်ပြာလေးတွေက
မျက်နှာနားကပ်ပြီး ပျံဝဲသွားကြလိမ့်မယ်...
သူတို့ မင်းကို ထိလုထိခင် လုပ်သွားကြတာကို
သဘောကျလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်..

သူငယ်ချင်းရေ ...
တို့မှာသာ ရိုးရှင်းတဲ့စိတ် ရှိမယ်ဆိုရင်
လမ်းတစ်လျှောက် ကြွေကျနေတဲ့
ရော်ရွက်ဝါလေးတွေကလည်း
သူ့အလိုလို လှနေကြပါတယ် ...

ငြိမ်သက်ခြင်းကို ခံစားဖို့ ...
ခဏလောက် တိတ်တိတ်လေး နေကြစို့ ...

ငြိမ်သက်ခြင်းထဲမှာ
လောကကြီးက အထင်ကြီးသွားစရာ
ဘာမှ မရှိပါဘူး ..
ဒါပေမယ့်
ငြိမ်သက်ခြင်းထဲမှာ ပြည့်စုံခြင်း ရှိတယ် ...

အဲဒီ ပြည့်စုံခြင်းထဲမှာ
လူတွေမြင်အောင် ပြသလို့ရတာ ဘာမှ မရှိပါဘူး ..
ဒါပေမယ့်
ဘဝအဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝမှုဟာ
လူတွေမြင်အောင် ပြသလို့ မရတဲ့အထဲမှာပဲ
ရှိပါတယ် ... ။

Stillness 2

မနက်စောစောထပြီး
ခြံထဲမှာ တံမြက်စည်းလှည်းတယ် ..
ညက မိုးလေးရွာတော့
နေရာတိုင်း စိုစွတ်လို့ ..

မနေ့ကစိုက်ထားခဲ့တဲ့ အပင်လေးတွေ
လန်းဆန်းနေတာတွေ့တော့
ဝမ်းသာရတယ်...
နာမည်တောင် မခေါ်တတ်တဲ့အပင်လေးတွေ
ကိုယ့်အနား ရောက်လာတော့
မြင်ရတာ အားနာမိတယ် ...

အနားမှာ ရှိပါလျက်နဲ့
နှုတ်ဆိတ်နေမိတဲ့အခါ
ငါ့ကို ခွင့်လွှတ်ပါကွယ်...

ငါက
နှလုံးသားနဲ့ မြင်အောင်ကြည့်တတ်သူပါ ဆိုတာ
မမေ့လိုက်ပါနဲ့ ... ။

Stillness 3

ဒီနေ့မနက်ခင်းဟာ
ထူးထူးခြားခြား တိတ်ဆိတ်တယ်
အရှေ့လေအေးလေးကလည်း နုတယ်
ဆောင်းဝင်လာပြီပဲ ...

လှေခါးထစ်မှာထိုင်ပြီး
ဖတ်လက်စစာအုပ်လေး ဖတ်နေတယ် .. .

ခပ်လှမ်းလှမ်းဆီက
ချိုးကူသံ ကြားရတယ် ..

ချိုးလေးကူတယ် လို့ တွေးပြီး
စာဆက်ဖတ်နေတယ်
ဒါပေမယ့် ဆက်ဖတ်လို့မရတော့ဘူး ..
စိတ်က ချိုးကူသံဆီ ရောက်နေတယ် ..

စာအုပ်ကိုအသာထားပြီး
ချိုးကူသံလေး
နားစိုက်ထောင်ဖြစ်တယ်။

Stillness 4

အပြင်မှာ လူခြေတိတ်တယ် ..
ညနက်တော့မယ် ...

ကောင်းကင်ကြီးကို မော့ကြည့်နေမိတယ် ...
ဒီည မိုးထပ်ရွာလိမ့်အုံးမယ် ...

ပိုးစုန်းကြူးလေးတစ်ကောင်
မျက်နှာနားက ဖြတ်ပျံသွားတော့
ဖမ်းမိဖို့ ကြိုးစားသေးတယ် ...
သူက ထွက်ပြေးသွားတယ်...

မင်းကို
နှောင်ဖွဲ့ဖို့
မဟုတ်ပါဘူးကွယ် ...

ငါ့ရင်ခွင်ပေါ်
ခဏ
နားဖို့ပါ...။

Stillness 5

လိုချင်တာက
လွတ်လပ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု။

ဒီကိစ္စနဲ့ပတ်သက်ပြီး
ဘယ်သူနဲ့မှ ပြိုင်စရာမလိုဘူး ...

ကိုယ်လိုချင်တာက
လွတ်လပ်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ..
ငါက ပိုလွတ်လပ်တယ် သူက ပိုလွတ်လပ်တယ်လို့
ပြိုင်နေအုံးမှာလား ...

အကယ်၍
တစ်ယောက်ယောက်မှာ
လွတ်လပ်မှု နဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု ရှိတယ်လို့ ကြားရရင်
သူ့ကို လေးစားတဲ့စိတ် ချစ်ခင်တဲ့စိတ်
ဖြစ်နေတယ် ...

သူ့အပေါ်ဖြစ်လိုက်တဲ့ ပီတိစိတ်လေးနဲ့
ကိုယ့်မှာလည်း
ပိုပြီးတော့တောင် အေးချမ်းသွားရတယ် ... ။

Stillness 6

ငါ့ရဲ့ဥယျာဉ်လေးဟာ
အထူးတလည် ပြုပြင်ထားတာ
ဘာမှမရှိပါဘူး ...

ကိန်းခန်း မကြီးတဲ့ သစ်ပင်တွေကြားထဲမှာ
ငါလမ်းလျှောက်တယ် ....

မိုးချုပ်ပြီဆိုရင်
အိပ်တန်းတက်တော့မယ့် ငှက်ကလေးတွေက
ကျီစယ်သလို အနားကိုကပ်ပြီး ပျံသွားကြတယ် ..

ခုလိုရက်တွေဆိုရင်
ညဘက် လမ်းလျှောက်တဲ့အခါ
ပြည့်တော့မယ့် လမင်းကြီးက
အဖော်လုပ်ပေးပါတယ် ...

လမ်းလျှောက်ရင်း ငါတွေးတယ် ...
ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ ရှိနေတဲ့အရာမှန်သမျှ ..
ရှိနေကြခြင်းသည်ပင်လျှင်
အံ့ဩစရာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ...

အရာရာ ပျက်သုဉ်းသွားဖို့
သေချာနေတဲ့ ကြားထဲမှာပဲ ...

ဒီလောက် ထပ်ပြန်တလဲလဲ ကျော့နေတဲ့
မွေးဖွားခြင်း သေဆုံးခြင်း ကြားထဲမှာပဲ ...

ရေပွက်ပမာ ခဏမျှသာ ရှိတဲ့
တစ်ဘဝအတွင်းမှာပဲ ...

တို့အတူ ရှိနေကြတယ် ...

အံ့ဩဖွယ် ...
တို့အတူ
ရှိနေကြတယ် ...။

Stillness 7

ငါနေတဲ့နေရာလေးကို ရောက်လာခဲ့ရင်
ငါ့မှာ ပြစရာဆိုလို့ ...

သန့်စွမ်းပြီး အရွက်တွေဝေနေတဲ့
အပင်တချို့ရယ် ..

မြေပြင်ပေါ်မှာ
ပွင့်ဖတ်တွေဖွေးနေအောင် ကြွေကျနေတဲ့
စကားဖြူပန်းပင်တွေရယ် ...

ပန်းရနံ့တွေ သင်းပျံ့နေတဲ့
လေနုအေးလေးရယ် ...

သစ်ပင်အိုကြီးတွေပေါ်ထိုင်ပြီး
သီချင်းဆိုနေတတ်တဲ့
ငှက်ကလေးတွေရယ် ...

ဟိုဟိုဒီဒီ ပျံဝဲနေကြတဲ့
လိပ်ပြာရောင်စုံလေးတွေရယ်ပဲ
ရှိပါတယ် ... . .

ဘာမှ အလှပြထားတာမရှိတဲ့ ညေ့ခန်းထဲမှာ
ထိုင်ကြတဲ့အခါ
ငါ ကောက်ယူသိမ်းဆည်းထားတဲ့
လိပ်ပြာတောင်ပံလေးတွေ ပြပါမယ် ...

.

.

ငါ့ကို အထီးကျန်သလားလို့ မေးသလား ...
ငါ အဲဒီအကြောင်း မတွေးမိတာ
ကြာလှပြီ ...

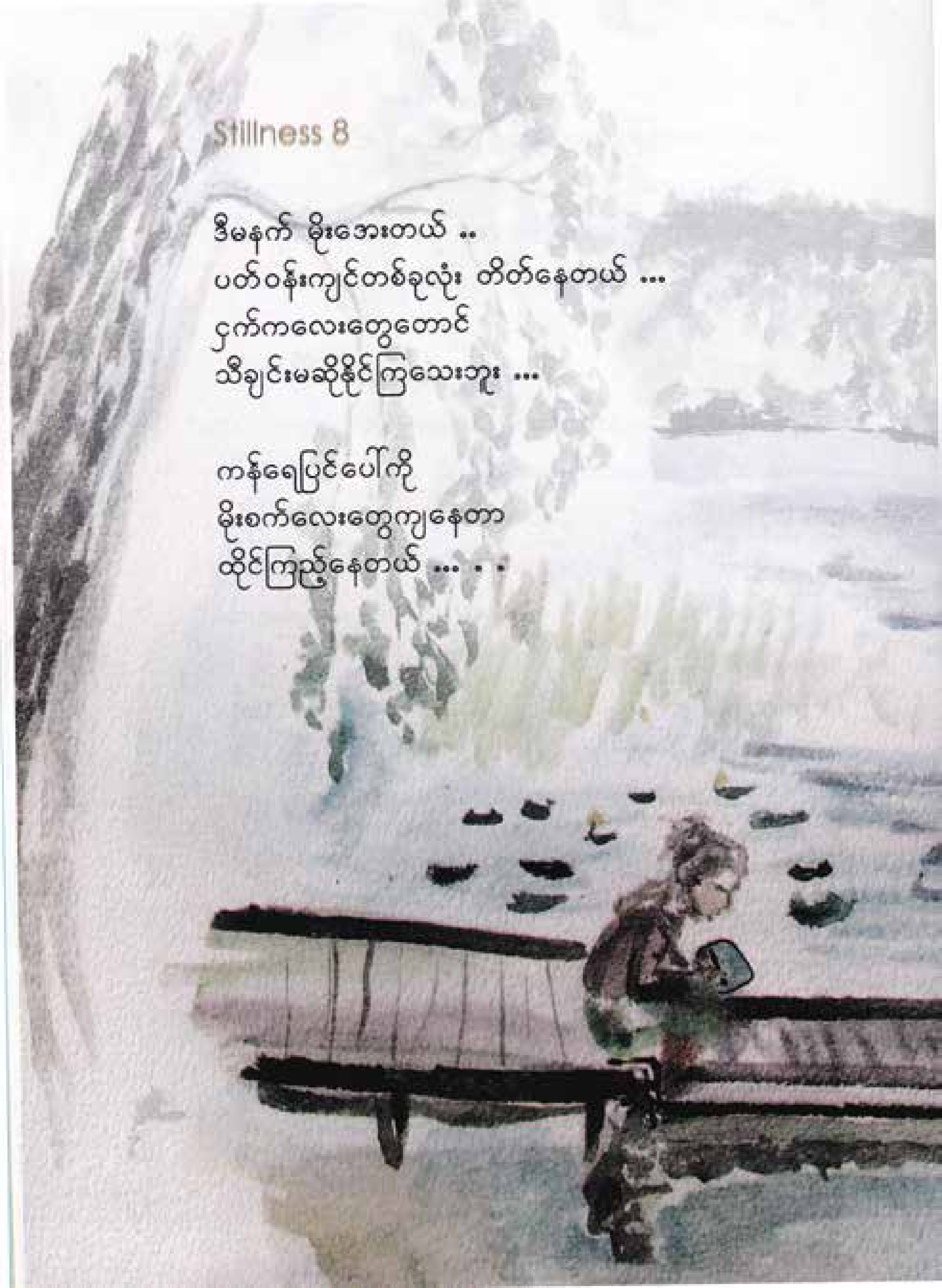
....

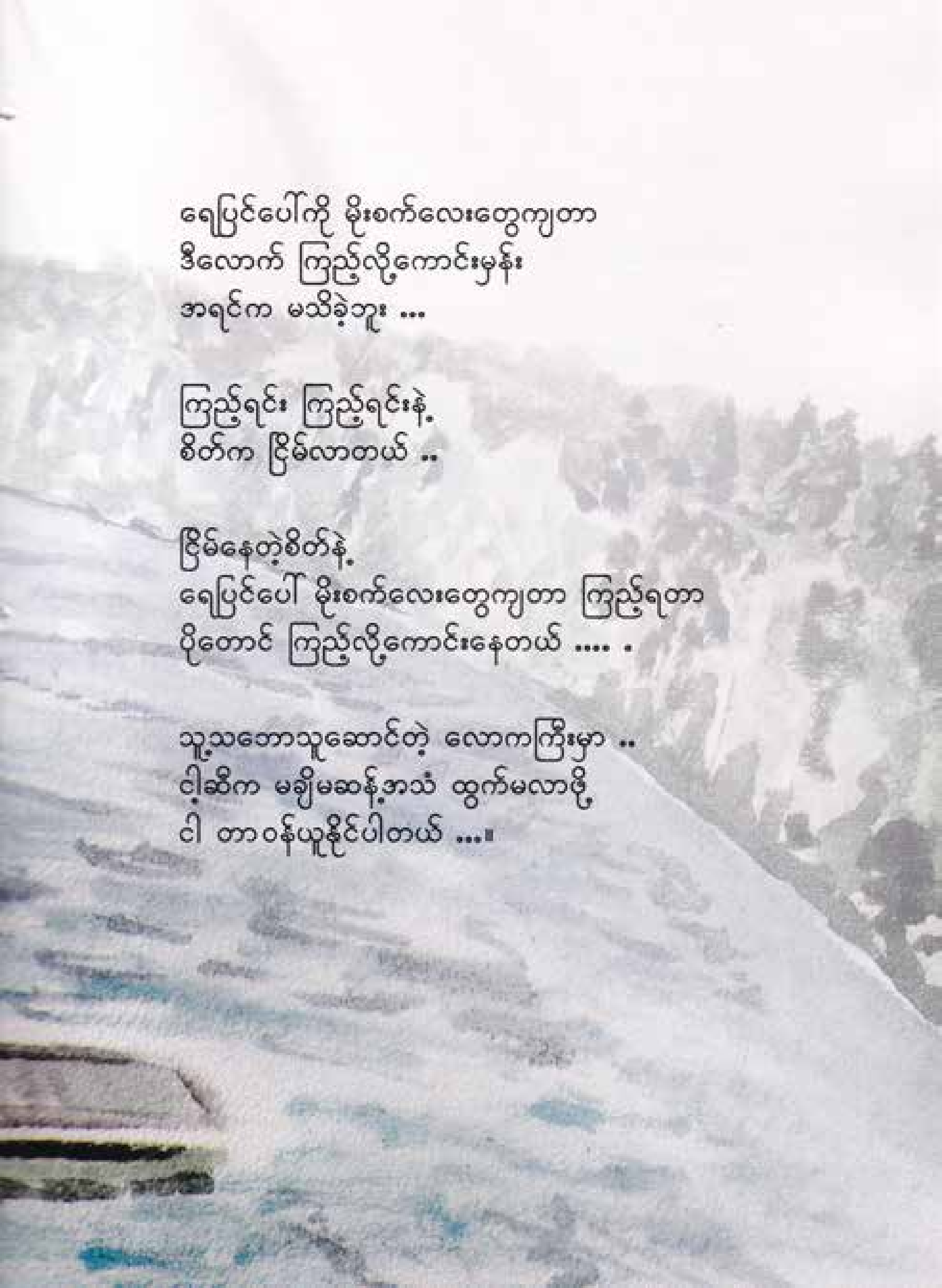
တကယ်ကိုပဲ ...
ငါ အထီးကျန်သလား လို့
မတွေးမိတာ
ကြာ လှ ပြီ ပဲ ...။

Stillness 8

ဒီမနက် မိုးအေးတယ် ..
ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး တိတ်နေတယ် ...
ငှက်ကလေးတွေတောင်
သီချင်းမဆိုနိုင်ကြသေးဘူး ...

ကန်ရေပြင်ပေါ်ကို
မိုးစက်လေးတွေကျနေတာ
ထိုင်ကြည့်နေတယ် ... . .





ရေပြင်ပေါ်ကို မိုးစက်လေးတွေကျတာ
ဒီလောက် ကြည့်လို့ကောင်းမှန်း
အရင်က မသိခဲ့ဘူး ...

ကြည့်ရင်း ကြည့်ရင်းနဲ့
စိတ်က ငြိမ်လာတယ် ..

ငြိမ်နေတဲ့စိတ်နဲ့
ရေပြင်ပေါ် မိုးစက်လေးတွေကျတာ ကြည့်ရတာ
ပိုတောင် ကြည့်လို့ကောင်းနေတယ် .... .

သူ့သဘောသူဆောင်တဲ့ လောကကြီးမှာ ..
ငါ့ဆီက မချိမဆန့်အသံ ထွက်မလာဖို့
ငါ တာဝန်ယူနိုင်ပါတယ် ...။

Stillness 9

ညကသည်းခဲ့တဲ့ မိုးက
ခုမနက်ထိ
တဖြောက်ဖြောက် ရွာနေတုန်း..

ညကသုတ်ထားတဲ့ မျက်ရည်တွေ
ခုမနက်ထိ
အင်္ကျီလက်မှာ စိုစွတ်နေတုန်း... .

အခုထိ
ကလေးဆန်နေသေးတဲ့ ငါဟာ...

သေခြင်းတရားကို
အဝေးကြီးမှာလို့ ...
တွေးတုန်း...

အချစ်တွေကိုလည်း
မြဲလိမ့်မယ်လို့ ....
ထင်တုန်း...။

Stillness 10

အာရုဏ်ပျိုးစ
ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းနိုင်လွန်းတယ်
တေးဆိုငှက်ကလေးရေ ...

မာကျောဖို့ သန္နိဋ္ဌာန်ချထားတဲ့သူသာ
ပျော်နိုင်တော့မပေါ့ ...

ကိုယ့်အမှားကိုယ် တာဝန်ယူသလို ...
ကိုယ့်ဝန်ကို ဘယ်သူ့မှ မထမ်းပေးရသူသာ
ပျော်နိုင်တော့မပေါ့ ...

သနားကြင်နာမှုကို
မတောင်းခံခဲ့ဘူးသလို ...
အချောင်ရတဲ့ ထမင်း
တစ်နပ်တောင် မစားခဲ့ဖူးဘူး ဆိုတော့

မင်း ... ပျော်နိုင်တော့မပေါ့ ...။

Stillness 11

မနက်မနက်
သောက်နေကျ ကော်ဖီခွက်လေး ကိုင်ပြီး
ကြည့်နေကျ အပင်လေးတွေကို
နေ့တိုင်း ကြည့်တယ်
ဘယ်တော့မှ ရိုးမသွားဘူး ...

ငှက်ကလေးတွေ တေးဆိုသံကြားတိုင်း
ဂရုတစိုက် နားထောင်တယ်
ကြားနေကျမို့ မထူးတော့ပါဘူးလို့ မရှိဘူး ....

စားနေကျအစားကို နေ့တိုင်းစားတယ်
ဒါချည်းပဲ နေ့တိုင်းစားနေရတာပဲလို့ မတွေးမိဘူး ..

ငါရောင့်ရဲနေတာပါလို့
မကြွေးကြော်ပါဘူး ...
ကိုယ့်ဘာသာ
ပြည့်စုံလုံလောက်နေတာပါ ...

အရိုးရှင်းဆုံးဘဝကို မက်မောရတာ
ပြည့်စုံပါပြီလို့ မပြောပဲ ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား ...

ချို့ချို့ငဲ့ငဲ့ ဖြစ်မှာကို စိုးရိမ်ပေမယ့် ...
တကူးတက လုပ်မှ
ရမယ့်အရာဆိုလည်း
ဘာမှ မလိုချင်ဘူး ...

အထီးကျန်မှာကို ကြောက်ရွံ့မိပေမယ့် ...
အထူးတလည် ပြုစုနေမှ
ကောင်းနေမယ့် ဆက်ဆံရေးလည်း
မလိုချင်ဘူး ...

ငါ့ရဲ့ အကောင်းဆုံးမှန်သမျှကို ပေးပြီး
အချစ်တတ်ဆုံး နှလုံးသားနဲ့
အရိုးသားဆုံးသော
ပျော်မွေ့နေမိတာပါ .....။

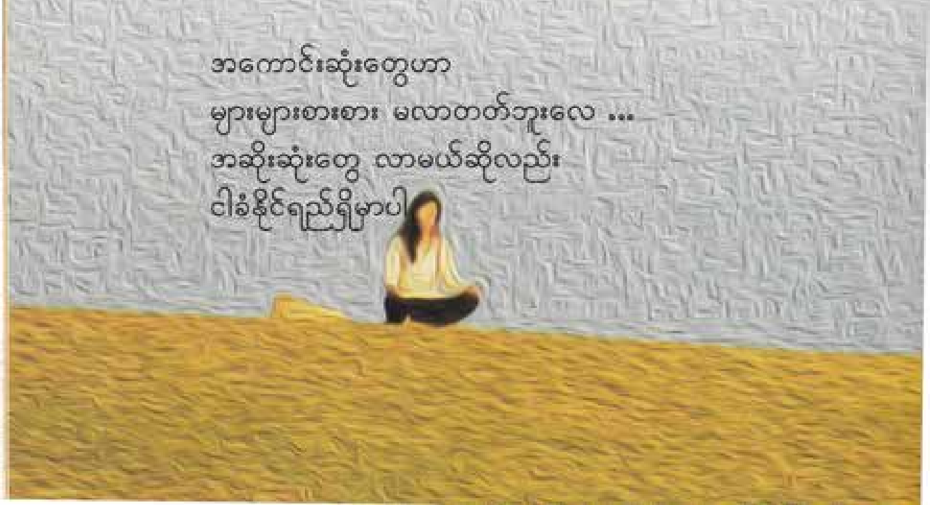
Stillness 12

စကားဖြူပင်ကြီးက
အပွင့်တွေ နောက်တစ်ခါ ပွင့်ပြန်ပြီ...

ပြူတင်းပေါက်နားက ထိုင်ခုံမှာထိုင်ရင်း
မြင်နေကျ မြင်ကွင်းလေးတွေကိုပဲ
ကြည့်နေဖြစ်တယ် ...
နားထောင်နေကျ ချိုးကူသံလေးကလည်း
အရင်အတိုင်းပါပဲ ...

ပစ္စုပ္ပန်ကိုဖမ်းဆုပ်ဖို့ ကြိုးစားရင်း ...
ပျော်ရွှင်ခဲ့တဲ့နေ့ရက်တွေကို
ပြန်တွေးနေမိတယ် ...

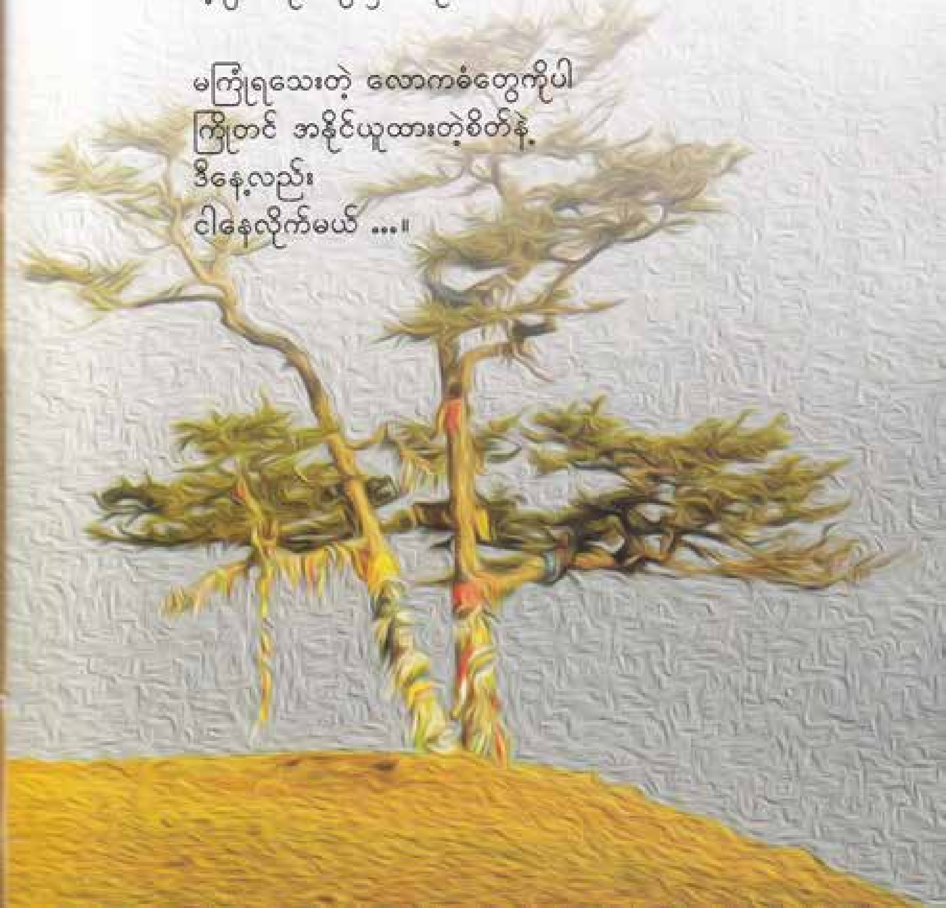
အကောင်းဆုံးတွေဟာ
များများစားစား မလာတတ်ဘူးလေ ...
အဆိုးဆုံးတွေ လာမယ်ဆိုလည်း
ငါခံနိုင်ရည်ရှိမှာပါ



အထီးကျန်မယ့်နေ့ရက်တွေ အတွက်လည်း
ကြိုပြင်ထားပါတယ် ....

မာန်ကို ချလိုက်ဖို့
ငါ့မျက်လုံးတွေ မှိတ်လိုက်တယ် ..

မကြုံရသေးတဲ့ လောကဓံတွေကိုပါ
ကြိုတင် အနိုင်ယူထားတဲ့စိတ်နဲ့
ဒီနေ့လည်း
ငါနေလိုက်မယ် ...။



Stillness 13

တို့အားလုံးရဲ့ နှလုံးသားက
ဘဝအဓိပ္ပါယ် ဘဝအဓိပ္ပါယ်လို့
မြည်တမ်းရင်း ...
တစ်နေရာရာမှာ
သို့မဟုတ်
တစ်စုံတစ်ခုဆီမှာ
သို့မဟုတ်
တစ်ယောက်ယောက်ဆီမှာ
ဘဝအဓိပ္ပါယ် တွေ့ရလေမလားလို့
လိုက်ရှာတယ် ... .

စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ
ဘဝမှာ အလိုချင်ဆုံးအရာပါလို့လည်း
ပြောကြတယ် ... .

တကယ်တမ်း
တို့ အရင်ဆုံးလုပ်ရမှာက
စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် ထားတတ်ဖို့ပါ ...
တိတ်နေတဲ့စိတ်ကလေးကို ပြုစုတတ်ဖို့ပါ...။

Stillness 14

ညင်သာလွန်းတဲ့
ထွက်သက်ဝင်သက်နောက်
အသာလေး ခိုလိုက်သွားရင်း ...
လမ်းပြပါလို့
ငါပြောတယ် ...

လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကြားက
သွေးခုန်နှုန်းနောက်
အသာလေး ကပ်ပါသွားရင်း ...
လမ်းပြပါလို့
ငါပြောတယ် ...

အတွေးတွေ ရပ်သွားပြီးနောက်
တငြိမ့်ငြိမ့် စီးမျောရင်း ...
သူတို့ ငါ့ကို
အရောက်ပို့တယ် ...

လွတ်မြောက်ခြင်းက
ငါ့ခရီးလမ်းဆုံးကို တွေ့သွားတယ် ...

Stillness 15

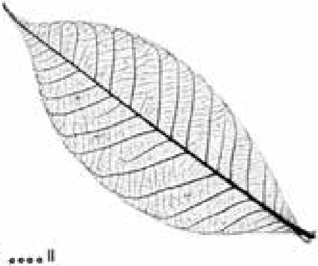
သစ်ရွက်ခြောက်တွေကို
တံမြက်စည်းလှည်းတယ် ...
သန့်ပြန့်သွားတဲ့မြေပြင်ကို
ငေးကြည့်မိတိုင်း
ငါ့စိတ်တွေ
စုစည်းသွားတတ်တယ် ...

မြက်တွေကို စက်နဲ့ဖြတ်တယ် ...
မြက်ဖြတ်ပြီးခါစ
ထွက်လာတတ်တဲ့အနံ့ကို ရှူမိတိုင်း ...
ဘာကိုမှန်းမသိ
တစ်ခုခုကို လွမ်းတဲ့စိတ်နဲ့
ငါငြိမ်သက်သွားတတ်တယ် ... ...

စားပွဲပေါ်က
စားပြီးသား ပန်းကန်တွေသိမ်းရင်း
လှုပ်ရှားနေတဲ့ ကိုယ့်လက်တွေကို
ပြန်ခံစားရတာကို
နှစ်ခြိုက်နေတယ်... ...
ငါ့လက်တွေကို သုံးရတိုင်း

စိတ်ချမ်းသာမှု တစ်မျိုး ရတယ် ....
လက်တွေကို သုံးနေရတိုင်း
ငါ့စိတ်တွေ ပိုချမ်းသာလာတတ်တယ် ...

သစ်သားကြမ်းပြင်ကို
အဝတ်နဲ့တိုက်တယ် ...
အပြင်ဘက်က
သစ်ပင်ရိပ်တွေ လာထင်နေတဲ့
ကြမ်းပြင်ကို ကြည့်ပြီး ...
စကားပြောဖော် တစ်ယောက်ယောက်ကို
မျှော်မိတယ် ....



စောင့်ရ မျှော်ရတာကို
မုန်းပါတယ် ...
ဒါပေမယ့်
စောင့်ရင်း မျှော်ရင်းနဲ့သာ
ငါ ပိုလို့ ရင့်ကျက်လာခဲ့တယ် ....။

Stillness 16

နေသာတဲ့နေ့လေးမှာ
ကျေးငှက်တွေ တေးဆိုနေကြတဲ့
တောင်ပေါ်လမ်းလေးထဲ ...
လမ်းလျှောက်ထွက်ရင်း ....
တောရိုင်းပန်းလေးတွေ မြင်ရလို့
ပျော်ရသလိုပဲ ....
ဘာမှမရှိတဲ့ အခန်းထဲ
တစ်ယောက်တည်း ထိုင်နေရင်းလည်း
ကြည်နူးနေတတ်တယ် ....

လူတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု အများဆုံးဖြစ်ရတာ
အတောမသတ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေကြောင့်ပါ ..

ဆန္ဒတွေ မျှော်လင့်ချက်တွေက
ငါ့ကို ဂယောက်ဂယက် ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်စွမ်း
မရှိတော့တဲ့ အခါကျတော့မှ ...
ဘဝက ငါ့ကို
ငါလိုတာထက်တောင်
အများကြီး ပိုပေးနေပါတယ် ..

.

.

အတွေးတွေကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်တွေးတော့
လက်ဖျား ခြေဖျားလေးတွေကအစ
ခံစားလို့ ကောင်းတယ် ....
အတွေးတွေ တိတ်သွားတော့
ငါ အရာရာကို လက်လွှတ်လိုက်တယ် ...

.

.

ဘဝက ငါ့ကို
လိုတာထက် အများကြီး
ပိုပေးပါတယ်...။

Stillness 17

ငါ့ကို အစစ်မှန်ဆုံးစကားကိုသာ ပြောပါ...

အပြန်အလှန် စကားပြောရတာနဲ့
နားလည်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ နားထောင်ပေးရတာဟာ ....
ငါ့အတွက်တော့
မြင့်မြတ်တဲ့ အမှုကိစ္စတစ်ခုကို ပြုနေရသလိုပါပဲ ..
စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ခံစားရပါတယ် ...

ငါနဲ့ စကားပြောပါ ...
ဖြေးဖြေး ပြောပါ...
ငြိမ်းချမ်းတဲ့အကြောင်းလေးတွေ ပြောပါ ...
ဝမ်းနည်းတဲ့အကြောင်းလေးတွေ ပြောပါ.....
ပျော်စရာလေးတွေရှိရင်လည်း ပြောပါ ...
စိုးရိမ်ပူပန်တာရှိရင်လည်း ငါ့ကို သိခွင့်ပြုပါ ... . .
ဒါပေမယ့်
စစ်မှန်တဲ့စကားတွေကိုသာ ပြောပါ ..

စကားလေးတွေ ပြောရင်း
ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် နားထောင်ပေးရင်း
ဘဝအမိပ္ပါယ်ပြည့်ဝမှုကို ငါ ခံစားတတ်လို့ပါ ... ။

Stillness 18

ဒီနေ့ ရာသီဥတု သာယာတယ် ..
အပြင်မှာ လေတဖြူးဖြူးတိုက်နေတယ် ...
သစ်ရွက်တွေကြားထဲကို လေတိုးသံ ကြားရတယ် ....

ပြူတင်းပေါက်က ကြည့်လိုက်တော့
ဗွတ်ဖင်နီနှစ်ကောင် တွတ်ထိုးနေတာ တွေ့ရတယ် ..

ရေညှိတွေပေါ်ဖြူးထားတဲ့ ထုံးနံ့ကို
တစ်ချက်ရှူလိုက်ရင်း
ဒီနေ့မိုးမရွာပါစေနဲ့လို့ ဆုတောင်းမိတယ်

ခုနေ စကားပြောလို့ ကောင်းမယ့်သူ
တစ်ယောက်လောက် ရောက်လာခဲ့ရင်
ငါသိပ်ပျော်မိမှာပဲ ... . .

တကယ်ရိုးသားပြီး တကယ်စစ်မှန်တဲ့သူနဲ့
ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် စကားလေးတွေ
ပြောနေရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်ကောင်းမလဲ ...
အလှတရားကို နားလည်တဲ့
စကားပြောဖော်တစ်ယောက်လောက် ငါမျှော်မိတယ် ...

Stillness 19

သူငယ်ချင်း
ငါလည်း တခြားသူတွေလို
စိတ်ပင်ပန်းတတ်သူပါ ...

ငါ့ရဲ့စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် စောင့်ရှောက်ပြီး ..
ငါ့ကိုပြောပြလာတဲ့ စကားတစ်ခွန်းချင်းတိုင်းကို
စိတ်အပြည့်ပေးပြီး နားထောင်တတ်တဲ့သူပါ ...

ပြီးတော့ ..
ဘယ်သူ့ရဲ့ ခံစားချက်ဖြစ်ဖြစ် ...
ခံစားချက်တွေကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောထားတဲ့သူ
မဟုတ်ပါဘူး ...

သူငယ်ချင်း ...
ငါလည်းပဲ တခြားသူတွေလို
စိတ်ကုန်ခမ်းတတ်တဲ့သူပါ ...
ဒါပေမယ့်
ဘယ်ကဲ့သို့သော စိတ်မှန်မှုမျိုးအတွက်မဆို
တာရှည်မြဲမြံတဲ့ စိတ်ရှည်သည်းခံမှု
ငါ့မှာ ရှိပါတယ်...

သူငယ်ချင်း...
မင်းက စိတ်အင်အားတွေကို ဖြုန်းတီးပစ်ပြီး
မင်းဘဝအချိန်တွေကို အလဟဿလုပ်ပစ်ဖို့
ဝန်မလေးပါနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ခံစားချက်တွေနဲ့ ချောမြူဖို့ ကြိုးစားနေချိန်မှာ ...
ငါက မင်းကို
တန်ဖိုးထားနေတယ် ဆိုတာ
မမေ့ပါနဲ့ ...

သူငယ်ချင်း
ဘဝဆိုတာ ခဏလေးပါ ... .
ခံစားချက်တွေနဲ့
သေသည်အထိ ချောမြူရင်း
အချိန်တွေကို အကုန်ခံလိုက်ဖို့ ...
ကိုယ့်မှာ နောက်ထပ် ဘဝတစ်ခု
အပို မရှိပါဘူး ....။

Stillness 20

ကမ္ဘာအနှံ့ ရောက်လေရာနေရာက
ပို့ပေးတဲ့ ဓာတ်ပုံလေးတွေအတွက်
ကျေးဇူးပါ သူငယ်ချင်းရေ...

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ...
ငါလည်း
ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အထင်ကရနေရာတွေ
ရောက်အောင်သွားမယ်လို့
တွေးခဲ့ဖူးတယ် ...

ခုတော့
အကောင်းဆုံးအလုပ်လေးတွေ
လုပ်ဖြစ်ဖို့အတွက် ...
အငြိမ်သက်ဆုံးစိတ်နဲ့
တစိုက်မတ်မတ် လုပ်နိုင်စွမ်းပဲ
ရှိပါရစေတော့လို့ ..
ဆန္ဒပြုတော့တယ် ...

ငြိမ်နေတဲ့သူပဲ
ဖြစ်ပါရစေတော့ကွယ် ... . .။

Stillness 21

ငါ့ကို ထားခဲ့လိုက်ပါတော့...
မင်းနဲ့ ငါ
အဖော်မဖြစ်နိုင်ပါဘူး...
မင်းက အသစ်အဆန်းကြိုက်တယ်...
ဘဝကို ဆန်းဆန်းပြားပြား နေချင်တယ်..
လူအထင်ကြီးခံချင်တယ်... . .

ငါပြောပြီးသားပါ...
ဒါပေမယ့် ထပ်ပြောပါအုံးမယ် ...

ငါက အရာအားလုံးထက်
လွတ်လပ်မှုနဲ့ ရိုးရှင်းမှုကိုသာ
ရွေးချယ်မယ့်သူပါ ...

ငါ့ကို
ထားခဲ့လိုက်ပါတော့ ... ။

Stillness 22

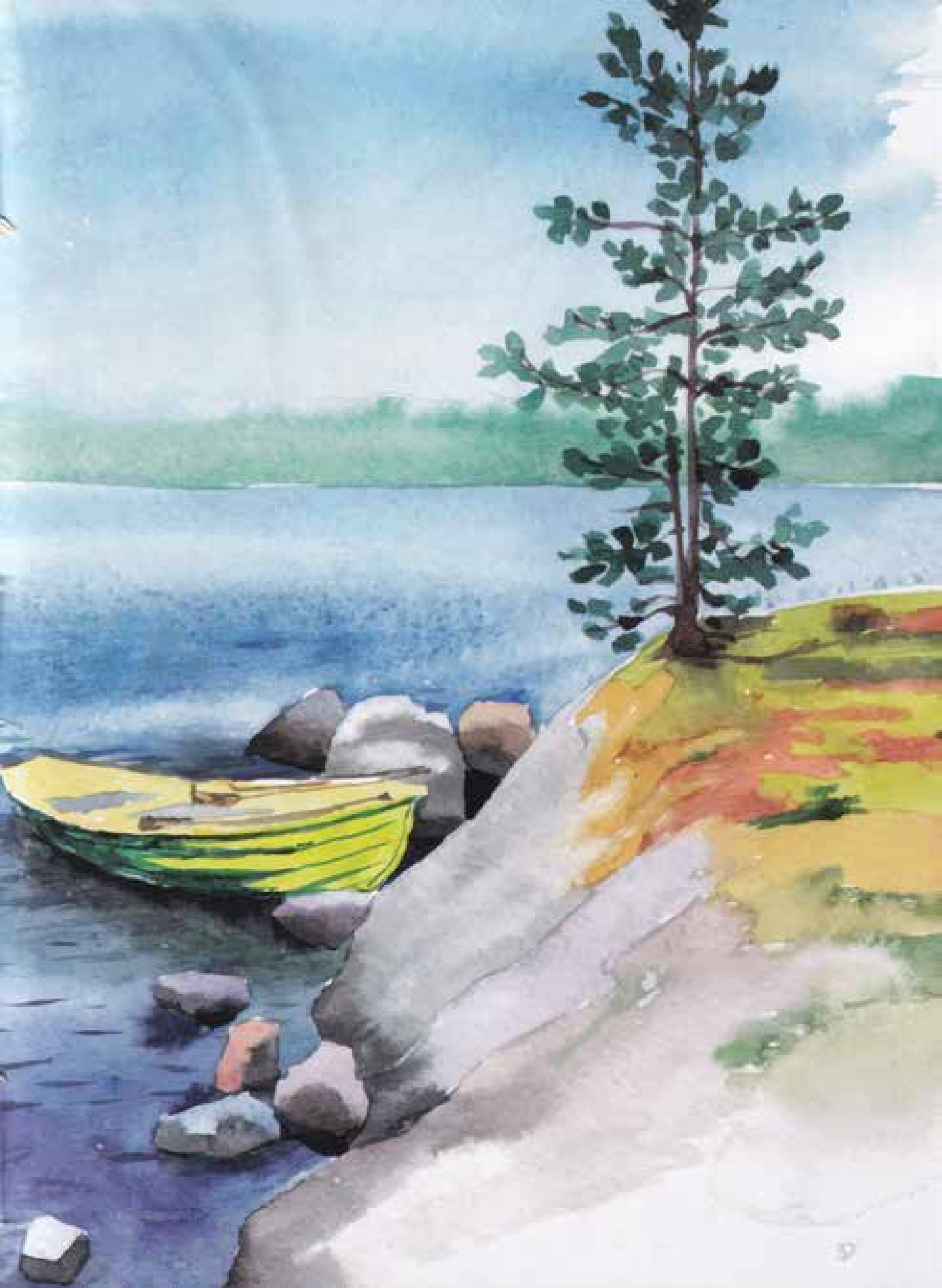
တော်တော်များများ ကိစ္စတွေကို
ဘာမှ အရေးမကြီးပါဘူးလို့
ထားလိုက်နိုင်ပါပြီ....

နာကျည်းစရာ ဖြစ်ရပ်တွေကို
ပြန်သတိရရင်တောင်

အဲဒါ ငါမဟုတ်တဲ့
တခြားတစ်ယောက်က
ဖြစ်ခဲ့သလိုပဲ ...

တစ်ဘဝထဲမှာ
ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ခဲ့ပြီးသလို ...

အရာရာတိုင်းဟာ
သူ့အတိုင်းသူသာ
ကျန်ခဲ့တော့တယ်...။



Stillness 23

ပြိုဆင်းလာတဲ့ မိုးသားတွေ ..
သည်းသည်းကျတဲ့ မိုးရေစက်တွေ ..
အဝေးကိုငေးတဲ့ အကြည့်တွေ ..
ငါဖမ်းဆုပ်ခဲ့တဲ့
လွတ်လပ်ခြင်းတွေ ...

ပိတ်ထားတဲ့ တံခါးတွေ ..
အစွဲအလန်းကြီးဖို့ကြောက်တဲ့ မာနတရားတွေ ...
ညင်သာချင်လွန်းတဲ့ ထွက်သက်ဝင်သက်တွေ ...
ငါ့လွှင့်ပစ်ခဲ့တဲ့ အချစ်တွေ ...

မိုးရေထဲမျောသွားတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်တွေ ...
တလဟောစီးသွားတဲ့ အချိန်တွေ ...
တယုတယထုပ်ပိုးခဲ့တဲ့ အိမ်မက်တွေ ..
ငါ ချိန်ရွယ်ခဲ့တဲ့ အနာဂါတ်တွေ ...

ထစ်ချုန်းလိုက်တဲ့ မိုးခြိမ်းသံတွေ ...
လျှပ်ရောင်ထဲက ပြတ်သားမှုတွေ ...
ပြူတင်းမှန်ထက်က မတည်ငြိမ်တဲ့အရိပ်တွေ ...
ငါ မပြင်ချင်တော့တဲ့ ငါ့အတိတ်တွေ ...

ရွေးအုံးမယ့် တိမ်လိပ်တွေ ...
တစ်ကိုယ်တည်းဘဝရဲ့ ငြိမ်သက်ခြင်းတွေ ...
ဖျတ်ခနဲမြင်လိုက်ရတဲ့ အနတ္တတရားတွေ ...
ပြေလျော့လိုက်ရတဲ့ အတ္တတွေ ....
ငါလဲယူခဲ့တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တွေ .. .. ။

Stillness 24

ခုတော့ ...
ဒီငြိမ်သက်မှုထဲမှာ
ငါဘယ်လိုပျော်မွေ့ရမလဲ ဆိုတာ
သိပါပြီ .. ..
သိက္ခာအပြည့်
ပြီးပြည့်စုံတဲ့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှု
အပြည့်နဲ့ပေါ့ ...

ဘေးပတ်ဝန်းကျင်က
အရာအားလုံးဆိတ်ငြိမ်နေလည်း
လွတ်မြောက်နေသလို
ခံစားရတယ်...
ငါ့ကို ဘယ်အရာကမှ လာထိလို့
မရနိုင်သလိုပဲ ....

ဒီပျော်ရွှင်မှုကို
ငါဘယ်လောက်နှစ်ခြိုက်လိုက်သလဲ...

အထင်ကြီးမှုနဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုတွေကိုသာ
အော်ဟစ်တောင်းခံနေကြတဲ့
လောကနဲ့ ဝေးရာ ...

ထင်ယောင်ထင်မှား ပျော်မြူးမှုတွေ
တောက်ပြောင်နေတဲ့ အတုအယောင်တွေ
ပကာသနများတဲ့ လူတွေနဲ့ မပတ်သက်ရာ ..

တိတ်ပြီး ရှင်းနေတဲ့ အဖြစ်ကို
ငါရွေးချယ်ခဲ့တယ် .....

စိတ်ချမ်းသာနေဖို့
နောက်ထပ်
ဘာမှ
မလိုတော့ပါဘူး ...။

Stillness 25

ဒီတစ်ကြိမ်လည်း
အရင်လိုပါပဲ
ငါအနိုင်မယူလိုက်ပါဘူး ... . .

ကိုယ်ခံခဲ့ရသမျှ
အမုန်းနဲ့ပြန်ပြီး လက်စားချေဖို့
ငါ့ငြိမ်သက်မှုကို
အပျက်စီး မခံလိုက်ဘူး ... . . .

အနိုင်ယူလို့ ရတဲ့စကား
ငါ့နှုတ်ဖျားမှာ
အသင့်ရှိပါတယ် ...
ဒါပေမယ့်
သူ့ကို
ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ပဲ ရှိစေခဲ့တယ် ....

ကြာလာတာနဲ့အမျှ
ငါ ပိုလို့တောင်
ဥပက္ခာပြုတတ်လာခဲ့တယ် ...

ငါ့မှာ အမုန်းမရှိဘူးလေ ...

ဒါဟာ
ငါကောင်းချင်လွန်းလို့
ကောင်းနေတာ
မဟုတ်ပါဘူး ... .

သူ့ကို ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ရှိစေချင်တဲ့
ကရုဏာက
ငါ့အပေါ်မှာပါ သက်ရောက်နေလို့ပါ ...

အနိုင်ယူရတာထက်
ပိုကောင်းတဲ့အရသာ
ငါ ခံစားနေရလို့ပါ ... ။

Stillness 26

လူတွေ ဘုန်းဘုန်းကျွတ်ကျွတ်ဖြစ်နေချိန်မှာ
ငါ အေးအေးချမ်းချမ်း ရှိနေတာ
အပြစ်တင်ထိုက်နေသလား ...

ငါငြိမ်သက်နေတာ ...
ကျောခိုင်းနေတာမှ မဟုတ်ပဲ ...

ငါ့မှာ
ချစ်ခြင်းတရားက လွဲလို့
ပေးစရာ မရှိဘူး ...

ဘဝဟာ တိုတောင်းပါတယ် ...
ကောင်းတာတွေ လုပ်ဖို့တောင် အချိန်ကနည်းတယ်..

..

ဟိုး ... ကောင်းကင်ပေါ်က
တိမ်တိုက်ကြီးနှစ်ခုကြားက
အလင်းပေါက်လေးကနေ ကျော်လွန်ပြီး ...
အကန့်အသတ်မဲ့ စကြာဝဠာကြီးကို
ခံစားကြည့်ရအောင် ...

ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အပြင်ဘက်ကနေ
တို့ဘဝတွေကို
ပြန်ကြည့်ကြရအောင် ...။

Stillness 27

ချမ်းမြေ့ကြည်နူးဖွယ် အချိန်တွေဟာ
တစ်ခါတလေ
တခဏလေးပဲ ဖြစ်တတ်တယ် ..

မထင်တာတွေဖြစ်တတ်တဲ့ လောကကြီးမှာ...
ဘယ်အရာကိုမှ
အပိုင်တွက်မထားပါဘူး ....

မမြဲတဲ့သဘောကို
ကြိုတင်စဉ်းစားထားပြီး
အကောင်းဆုံးအချိန်ရော
အဆိုးဆုံးအချိန်မှာပါ
အငြိမ်သက်ဆုံးနေနိုင်ဖို့သာ
ပုံဖော်ထားတယ် ...

ဘဝဆိုတာ
ဘယ်သူ့ကိုမှ မျက်နှာသာပေးဖို့
အစီအစဉ်မရှိဘူး ဆိုတာ
သိထားပါတယ် ....။

Stillness 28

ပြိုင်ဆိုင်မှုနဲ့
အနိုင်လုရတဲ့ ပွဲကြီးမှာ
တစ်ခါတလေတော့လည်း
ကိုယ် အနိုင်ရမှာပါ ....

သူများ မရနိုင်တာတွေ
ငါဘယ်လောက်များများ ရသလဲ ဆိုတာနဲ့
အောင်မြင်တယ်ဆိုတာကို တိုင်းတာမယ်ဆိုရင်
တစ်ခါတစ်ခါ ငါသိပ်တော်တာပဲ လို့ တွေးမိမှာပါ...

ဘဝဆိုတာ ကစားပွဲကြီးလို့ ဆိုကြရင်
ဒီကစားပွဲကြီးထဲက
ငါ့ကို ထွက်ခွင့်ပြုပါ ...

ငါ့ဘဝကိုငါ
လူတွေကို ပြစားသလို
မနေချင်ဘူး ... ။

ငါ့ဘဝကို
တကယ်အစစ်အမှန် နေချင်တယ် ...။

Stillness 29

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ...
မရှိရင် မဖြစ်ဘူး ဆိုတာတွေ
များခဲ့တယ်...
မရရင် မဖြစ်ဘူး ဆိုတာတွေလည်း
များခဲ့ပါတယ်..

လူ့ဘဝမှာ
အထိုက်အလျောက်နေထိုင်ပြီး ဖြစ်လို့ ထင်ပါရဲ့ ...
စွဲလမ်းမှုတွေ
လျော့နည်းသထက် လျော့နည်းလာတာကို
နှစ်ခြိုက်သထက် နှစ်ခြိုက်လာတယ်... . .

ခုတော့လည်း
ဘဝဆီက ရယူချင်တာထက်
ဘဝက တောင်းဆိုတာမှန်သမျှကို
အရှင့်အလို ပြည့်ရပါစေမယ် လို့ ...
ပြောတတ်ပါပြီ ...

အနည်းဆုံး လိုအပ်ချက်အနေနဲ့ ...

နေ့စဉ်တိုင်းကို
ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် စိတ်ကလေးနဲ့
တစ်ခုပြီးတစ်ခု လုပ်သွားချင်တာရယ် ..

စိတ်ပါလက်ပါ
တစ်ခဏပြီးတစ်ခဏ နေသွားချင်တာရယ် ..

ဒီနှစ်ခု ရပြီဆိုရင်
တော်ပါပြီ ...

ကျန်တာ
လောကကြီးသဘောပါ ....။

Stillness 30

လုပ်ခဲ့ပါတယ်...
ဉာဏ်ရှိသလောက်
အကောင်းဆုံးကို ရွေးပြီး
လုပ်ခဲ့ပါတယ်..

ဖြစ်ရမယ့်အရာတွေဟာ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်...
ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုပေမယ့်လည်း
ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်တော့မယ့် အရာတွေကိုလည်း ...
မဖြစ်ရမှာတွေမို့
မဖြစ်တော့လည်း
နေပါစေတော့လို့ ...
ထားနိုင်ပါပြီ...

ငါ ရောင့်ရဲတတ်ပါပြီ...

လက်ရှိအချိန်မှာ
ဖြစ်ချင်တာပြောပါဆိုရင် ...
ဘဝကို
တစ်ခဏပြီး တစ်ခဏသာ
ဖြတ်သန်းသွားချင်တော့တယ် ...။

ပညတ်တွေဟာ
ဘယ်လောက်တောင် ဒုက္ခပေးလိုက်သလဲ...

ဒါကြီး ရပြီး
ဘာလို့ ဟိုဟာကြီးကို မရတာလဲ။
ဟိုလိုဖြစ်မှ ကောင်းတယ်
ဒီလိုဖြစ်မှ ကောင်းတယ် နဲ့
အလိုလိုက်ခံထားတဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ
ဘယ်တော့ အဆုံးသတ်မှာလဲ... . .

မရပ်မနား အတွေးတွေက
သေးသိမ်မှုဆီကိုသာ ဦးတည်တယ်.. . .

ပညတ်တွေ ပျောက်သွားရင်
လိုချင်တာ ဘာရှိအုံးမလဲ ...။

Stillness 32

လောဘဟာ
အတ္တရဲ့ချည်နှောင်မှု တစ်မျိုးပါ...

ချည်နှောင်မှု မှန်သမျှဟာ
လှုပ်ခတ်တယ်...

ဆန္ဒတွေနောက်
ကောက်ကောက်ပါအောင်လိုက်ရတဲ့ အဖြစ်ဟာ
အိန္ဒြေမဲ့စေတယ် ...

ကြီးကျယ်တယ်လို့
ကိုယ်ကထင်နေတဲ့ အရာတွေကသာလျှင်
ကိုယ့်ကို သေးသိမ်အောင်
လုပ်ပစ်နိုင်တယ် ...

အထင်တွေဟာ
အထင်တွေပဲလို့
သိမယ်ဆိုရင် ...

လူတွေ လိုချင်လှတယ်
ဆိုတာတွေဟာ ...
ကိုယ့်အတွက်တော့
ဘာမှ မဟုတ်တော့လို့ ...

ဘယ်အရာကမှ
အားကျမှုနဲ့ စိတ်အားထက်သန်လာအောင်
စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိတော့ဘူး ...

ဘယ်အရာကိုမှ
မရရင် မနေနိုင်ဘူးဆိုတာ
မရှိတော့လို့ ...
ဘာကိုမှလည်း
အသည်းအသန်
ဖြစ်မနေတော့ဘူး ...။

Stillness 33

ရောင့်ရဲတဲ့မျက်လုံးကို ရပြီဆိုရင်
ကျီစယ်တတ်တဲ့မျက်လုံးကိုပါ ရတယ် ...

ဆိုလိုတာက
ဘာကိုမှ သဲသဲလှုပ် ဖြစ်မနေတော့ဘူးဆိုရင်
ဘာကိုမှ ကြောက်နေမှာ မဟုတ်တော့ဘူး ...

လိုချင်လို့
ရအောင်လုပ်လိုက်တာတွေဟာလည်း
ဒုက္ခ လို့
သိလာတော့ ...
လိုချင်ပါရဲ့နဲ့
မရလိုက်တာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
ဘယ်လိုမှလည်း နေမှာမဟုတ်တော့ဘူး ...

ဒါဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားလို့
ခံစားလာရပြီဆိုရင် ...
ကိုယ့်ကိုချစ်အောင်တောင်
လုပ်ချင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး ... . .

မိုးရေထဲမျောသွားတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်တွေကို
ထိုင်ကြည့်ရသလိုပဲ ...
ကိုယ့်အနားကဖြတ်သွားတဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို
လက်ပိုက်ပြီး
ကြည့်နေနိုင်လိမ့်မယ် ...။

Stillness 34

လူ့လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ
မြန်မြန် မြန်မြန်နဲ့
ဘာမဆို မြန်သထက်မြန်မှ
များသထက်များမှ
ကောင်းတယ်လို့ ဆိုကြတယ် ...

ပိုမြန်တဲ့ကားတွေ
ပိုမြန်တဲ့အင်တာနက်တွေနဲ့
ပိုမြန်တဲ့လူသားတွေ
ဖြစ်လာကြတယ် ...

ပိုများတဲ့ပိုက်ဆံတွေ ရအောင်လုပ် ..
ပိုများတဲ့အပိုအလုပ်တွေ များများလုပ်နဲ့ ..
ပိုရှုပ်တဲ့ လူသားတွေသာ
ဖြစ်လာကြတယ် ...

အိမ်မှာမနေနဲ့
ခရီးတွေထွက်
တစ်နေရာပြီးတစ်နေရာ သွားလို့ ..
တိုက်တွန်းခံရလွန်းလို့
လူတိုင်းလိုလိုဟာ
မရိုးမရွ ဖြစ်နေကြရတယ် ... . .

ဘဝအာမိပ္ပါယ်ရှိမှုကို ခံစားရလေမလား ဆိုတဲ့
မျှော်လင့်ချက်နဲ့
ဂဏှာမငြိမ် ဖြစ်နေတဲ့လူတွေကိုသာ
မြင်တွေ့နေရတယ် ...

ငြိမ်သက်မှုရဲ့ တန်ဖိုးနဲ့ ...
ငြိမ်သက်မှုထဲမှာ
ဘဝအနှစ်သာရရှိမှုကို
တိုက်ရိုက်ခံစားလို့ရတယ် ဆိုတဲ့အကြောင်းလေး
ပြောကြဖို့ ...
ငါ့မှာ
အဖော် ဘယ်သူ ရှိမလဲ ...။

လိုချင်တောင့်တမှုတွေကို
မနူးမနပ်မှုတွေလို့
ခေါ်လိုက်ရတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို နာကျင်အောင်လုပ်ရသလိုပဲ...

အဆက်မပြတ် အော်ဟစ်ညည်းတွားသံတွေ
ပြီးဆုံးသွားပြီးတဲ့နောက် ...
ဆိတ်ငြိမ်မှု လိုက်ပါလာတယ်... . . .

ဘဝရဲ့အဆုံးထိ နေဖူးသွားတဲ့သူအတွက်
အရာရာတိုင်းဟာ
သူ့အတွက်
နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ကျော့တာချည်းပဲ ... . .

ဘဝတွေဆိုတာ
နောက်တစ်ကြိမ်ကျော့ရတဲ့
အကြိမ်ကြိမ်တွေပဲ မဟုတ်ဘူးလား ...

ဘာကို အဟုတ်ကြီးထင်ပြီး
ဘာကို အံ့အားသင့်ရမှာလဲ ...။

Stillness 36

မလိုအပ်တဲ့ အရာတွေ
ကိုယ့်ဘဝထဲ ရောက်မလာဖို့နဲ့ ...
လိုအပ်တဲ့အရာတွေ ဘဝမှာရှိနေဖို့ ...
ငြင်းပယ်မှု ထောင်ပေါင်းများစွာနဲ့
ရွေးချယ်လက်ခံမှု အနည်းငယ်ကို ...
တင်းတင်းကျပ်ကျပ်
ငါလုပ်ခဲ့တယ် ...

ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ ငြင်းပယ်မှုတွေဟာ
သိပ်ကို နာကျင်စေပါတယ်...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဥပက္ခာပြုထားလိုက်ရသလို
ခံစားရစေလို့လေ ...

ခုတော့လည်း ...
ဒီငြိမ်သက်မှုထဲမှာ
ဘဝကို တိုက်ရိုက်ထိတွေ့ခံစားလို့
ရနေပါပြီ ...။

Stillness 37

အလိုဆန္ဒတွေဟာ
ဘယ်တော့ဆုံးနိုင်မလဲ ...
ဆန္ဒတွေဆိုတာဟာလည်း
လိုအင်တောင့်တမှုတွေကို
အဆက်မပြတ် ဖန်တီးနေတတ်တယ် ...

တကယ်တော့
အလိုဆန္ဒတွေ ဆိုတာကလည်း
ဖြစ်သင့်ဖြစ်အပ်တာထက်
အမြဲတမ်း ပိုများနေတတ်ပါတယ် ...

ဒါကြီးကို
လိုချင်တယ် လိုချင်တယ် ဖြစ်တယ်...
ရအောင်လုပ်တယ် ...
ရပြီ...
အဲဒီအခါ
ဒါကြီး ရပြီး
ဘာလို့ ဟိုဟာကြီးက မရ ရတာလဲလို့
တွေးပြန်တယ် ...

ဆန္ဒတွေဟာ
လူကို အဆက်မပြတ်လှုပ်ခါနေတယ်..

ပြည့်ဝလိုတဲ့ အလိုဆန္ဒတွေနဲ့
အတူတကွ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်
နေတတ်ဖို့
ကြိုးစားရတယ် ဆိုတာဟာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပစ်ပယ်လိုက်ရသလိုလည်း ဖြစ်တယ် ...

ဒါပေမယ့်
ဒီပစ်ပယ်မှုထဲမှာပဲ
ငါ့ရဲ့အင်အားကို
တွေ့ရလိမ့်မယ်လို့
ငါသိတယ် .. ..။

နှစ်တွေ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ်
အသက်တွေ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် ...

ကြာလေလေ ဘဝက ရန့်ကြိုင်လေ ...

ရင့်လာတဲ့ သက္ကရာဇ်တွေနဲ့
အပြောင်းအလဲနည်းတဲ့ ရက်လတွေကို
ဘယ်လိုမွှေလှော်ရမလဲ ဆိုတာလည်း သိပြီ ...

တစ်နေ့တာ ပြီးသင့်ပြီးထိုက်တာကို
ကြောင့်ကြောင့်ကျကျ မရှိပဲ ပြီးတတ်ပြီ ...

လူတွေ ချီးမွမ်းသလား အပြစ်တင်သလား ဆိုတာလည်း
ကိုယ့်အပူ မဟုတ်ဘူးလို့ ထားနိုင်ပြီ ...

လူ့ဘဝရဲ့ မမျှော်လင့်ပဲ ဖြစ်တတ်မှုတွေကို
ကျက်သရေရှိရှိ လက်သင့်ခံယူပြီးလည်း နေတတ်ပြီ..

နှလုံးသားဖြူစင်သူတွေဆီက ပေးလာတဲ့
အချစ်စစ်စစ်အရသာကို ခံစားရလို့

ကိုယ်ပိုင်နှလုံးသားလည်း ရှုန်းစိုနေပါပြီ ...

ဘယ်သောအခါမှာမဆို ...
ကျေနပ်စရာတစ်ခုနဲ့ မကျေနပ်စရာတစ်ခု
အမြဲ ဒွန်တွဲရှိမယ့်ဘဝမှာ ...
လုပ်သင့်တာတွေ
အထိုက်အလျောက် လုပ်ဖြစ်ခဲ့လို့လည်း
ကျေနပ်နေပါပြီ ...

နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်လိုက်ရင် ...
အမှားတွေ မကင်းခဲ့ပေမယ့်လည်း
နောင်တကြီးကြီး မရှိခဲ့လို့ ဝမ်းသာရပါသည် ...

လူ့ဘဝက တိုတောင်းလွန်းတယ် ...
ဘဝက ကြာမှ ချိုမြိန်တယ် ... .

ဘဝဟာ ချိုမြိန်သောကြောင့်သာ မဟုတ်ရင်
သေခြင်းက ဘာလို့ ဒါလောက်ခါးသီးနေရမှာလဲ ....

ဒါပေမယ့်
ဒီခါးသီးမှုကိုတောင်
ချိုမြိန်အောင် ငါပြောင်းလဲပစ်လိမ့်အုံးမယ် ....။

Stillness 39

ဆုတောင်းမိတယ် ...

ပညာရှိကို မြင်တွေ့ရရင်
သူဟာ ပညာရှိလို့ သိနိုင်လောက်တဲ့
ဉာဏ်ပညာမျိုး
ရှိပါရစေ ...

သူ့အရိပ်အကဲကို လိမ္မာစွာအကဲခတ်ပြီး
သူ့ဆီမှ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုရအောင်
လေးမြတ်စွာ
ချဉ်းကပ်တတ်သူ ဖြစ်ပါရစေ ...

သူ့အကြိုက်ကို သိပြီး
အလိုက်သိစွာ ဆက်ဆံတတ်သူ
ဖြစ်ပါရစေ ...

သူ့မှာရှိသမျှ ပညာဉာဏ်ကို
အိတ်သွန်ဖာမှောက် ပေးချင်လောက်အောင်
ယုတတ်တဲ့သူ ဖြစ်ပါရစေ ...

ပညာရှိတစ်ယောက်ဆီက
တစ်သက်တာ အတူနေချင်လိုက်တာဆိုတဲ့
ခံစားမှုကို
ပေးအပ်ခြင်း ခံရတဲ့သူ
ဖြစ်ပါရစေ...။

Stillness 40

ကုသိုလ်တွေ အများကြီးရမှာပဲနော်လို့
ပြောကြတယ်...
ပီတိတွေနဲ့ပြောလာတဲ့ မုဒိတာစကားကို
နားလည်ပါတယ် ...

ဒါပေမယ့်
တစ်ခုခုလုပ်တဲ့အခါမှာ
ဘယ်တုန်းကမှ
ကုသိုလ်ရဖို့
ထည့်မစဉ်းစားဖူးဘူး ...

ကောင်းတာတစ်ခု လုပ်ဖို့
စဉ်းစားကြံစည် စဉ်ကတည်းက
စိတ်ဓာတ်ရော အသိဉာဏ်ရော
မြင့်သွားပြီး ဖြစ်လို့ ...
ကိုယ် ရသင့်တာ
ရပြီးသား ဖြစ်သွားပါပြီ..
နောက်ထပ် ဘာမှ ထပ်ရချင်တာ
မရှိတော့ပါဘူး ...။

Stillness 41

မနက်ခင်းတိုင်းကို
ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ဖြတ်သန်းချင်တာရယ် ...
အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စကားလေးတွေကို
စဉ်းစဉ်းစားစား ပြောချင်တာရယ် ....
ဆန္ဒတွေကို ကြည်မွေ့ရင်း
လက်လွှတ်ထားနိုင်တာရယ် ...

ဒါ့အပြင်
တခြား ဘာလိုချင်စရာ
ရှိသေးလို့လဲကွယ် ...

အနည်းဆုံးသာ လိုအပ်သူအတွက်
တခြား ဘာများလိုစရာ
ရှိသေးလို့လဲ ......။

Stillness 42

လိုအပ်ချက်တွေကို
အနည်းဆုံးဖြစ်အောင်
လုပ်လိုက်ပြီးတဲ့နောက်
ငါပိုပြီး ငြိမ်သက်သွားတယ် ...
ရောင့်ရဲမှုဟာ အိခြွေရလိုက်တာ ...

များလွန်းရင်
ဘယ်အရာမှ မကောင်းဘူးဆိုတာ သိဖို့
နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာခဲ့ပါတယ် ...
ချစ်ခင်တွယ်တာမှုတောင်
နည်းနည်းလောက်ဆိုရင်
လုံလောက်ပါပြီ ...

အကယ်၍
ကိုယ်ကသာ လိုနေသေးတယ် ထင်ရင်
ဖြစ်နိုင်လို့ တစ်လောကလုံး ရရင်တောင်
လုံလောက်သွားပြီလို့ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး ...

အစဉ်သဖြင့်
မလုံလောက်သေးဘူးလို့ ထင်နေတဲ့

လောဘရဲ့ မြောက်ထိုးပင့်ကော် လုပ်ဇာတ်မှုတွေကို
အမြဲအရ မဖမ်းနိုင်ရင်တော့
သေတဲ့အထိ သိက္ခာကျရတော့မှာပဲ ...

အခုတော့ ..
ငါ ရောင့်ရဲတတ်လာပါပြီ ...
လိုသလောက် ရနေပါပြီ ...
လုံလောက်နေပါပြီ ...
တော်ပါပြီ ...

Stillness 43

အသိဉာဏ်ရဲ့ ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုနဲ့အတူ
အချိုးကျ လိုက်လံတိုးပွားလာတဲ့
စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်မှုက
တိတ်တိတ်နေနိုင်ခြင်းကိုပါ
ပေးပါတယ် ....

စကားလုံးတွေက
ခံစားမှုကို ဖော်ပြနိုင်စွမ်း
မရှိတော့တဲ့အခါ
တိတ်တိတ်သာ
နေပါရစေ .... .

ဒီတိတ်ဆိတ်မှုထဲမှာ
အချစ်
ဘဝ
အလွမ်းနဲ့
ဆောက်တည်ရာ ရခြင်းတွေ
ရှိနေတယ် ....

ဒီလိုမတုန့်လှုပ်ခြင်းကို
အထီးကျန်ခြင်းလို့
မခေါ်ဘူး ...

နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို
ငြိမ်သက်ခြင်းလို့ ခေါ်တယ် .... ။

ကံတရားအပေါ်
မမှီခိုရတဲ့ဘဝဟာ
ဘယ်လောက် ကံကောင်းလိုက်သလဲ ...

လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ကို ဖမ်းဆုပ်ပြီး
စိတ်လုံခြုံမှုကို ရတယ် ...

အနာဂါတ်မှာ
ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာမှာပါလေ ဆိုပြီး
မျှော်အောင်နေတာမျိုး မဟုတ်တာ
ဘယ်လောက် အသက်ဝင်လိုက်သလဲ ....

နောက်ထပ်ဘာမှ မလိုတော့တဲ့စိတ်ဟာ
ဘယ်လောက် ကျေနပ်ဖို့ ကောင်းလိုက်သလဲ ...

ငါ့ကို ခုထက်ပိုချစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့
မတွေးတဲ့ စိတ်ဟာလည်း
ဘယ်လောက် ခမ်းနားလိုက်သလဲ ...။

Stillness 45

ညနက်သန်းခေါင်
အိပ်မောကျနေတုန်းအချိန်မှာပဲ..
ငါနိုးလာခဲ့တယ် ...
ဘဝရဲ့လှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုခုကို သိရဖို့
ငါနိုးလာခဲ့တယ် လို့သိနေတယ် ...

တစ်စုံတစ်ခုက
သူ့ကို နားလည်အောင်လုပ်
နားလည်အောင်လုပ်လို့
ပြောနေသလိုပဲ ... .

ဘာလဲ .. . .
အဲဒါဘာလဲ ... .

တကယ်တော့....
အဲဒီလို နိုးလာတိုင်း ....
လုပ်တတ်တာ တစ်ခုပဲ ရှိတယ် ..
အတတ်နိုင်ဆုံး ငြိမ်သက်အောင် နေတာပဲ . . . .
ငြိမ်သက်အောင် နေတတ်တာ တစ်ခုပဲ ..
ငါလုပ်တတ်တယ် ....။

Stillness 46

ဒီနေ့ ဘာလုပ်လဲလို့
ငါ့ကို မေးတတ်ကြတယ်...
တစ်ခုခု လုပ်နေတယ်လို့ ဖြေနိုင်ဖို့
ငါ အမြဲတမ်း ကြိုးစားခဲ့တယ် ...

ဖြစ်နိုင်ရင် အကြီးကြီးတွေ ဖြေနိုင်ချင်တာပါပဲ ...
လူတွေအားကျတာ ခံချင်လို့လေ ...

သူများတွေ မလုပ်နိုင်တာ
ငါလုပ်နိုင်တယ်လို့ ဖြစ်ချင်လိုက်တာ ...
အရင်တုန်းကပေါ့ ....

ခုတော့ ....
ပြူတင်းပေါက်နားက ခုံလေးမှာ
မျက်လုံးတွေမှိတ်ပြီး အကြာကြီး ထိုင်တယ်...

အကယ်၍ အခုနေ
တစ်ယောက်ယောက်က
ဘာလုပ်နေလဲလို့မေးရင် ...
ဘာမှမလုပ်ပဲနေဖို့ ကြိုးစားနေတယ်လို့
ပြန်ဖြေမယ် ....

ဟုတ်တယ် ...
ဘာမှမလုပ်ပဲလည်း
ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ရှိနေနိုင်တာဟာ
ရင့်သန်လာတဲ့
ငြိမ်သက်မှု လို့
ငါခံစားတတ်လာပြီမို့လို့လေ ...။

ဘာမှမဖြစ်သလို နေတတ်တဲ့ ငါ့ကို
မကျေမနပ်များ ဖြစ်နေသလား ...

ငါ့ရဲ့အရှိအတိုင်း ထုတ်ပြဖို့ထက်
ငြိမ်သက်နေဖို့ကိုသာ
ပိုလိုချင်မိတယ် ...

ဒါဟာ
ငါ့ရဲ့အားသာချက် မဟုတ်သလို
ချို့ယွင်းချက်လို့လည်း
မထင်ပါဘူး ...

အံ့အားသင့်ခြင်း အလျဉ်းမရှိတဲ့စိတ်နဲ့
ဘဝတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်သန်းသွားရမယ်ဆိုရင် ...
ငါသိပ်ပျော်မိမှာပဲ ...

ယောက်ယက်ခတ်ဖို့
ဆွဲဆောင်မှုတွေ များလွန်းတဲ့လောကကြီးမှာ
ငြိမ်သက်မှုတစ်စွန်းတစ ခံစားမိတယ်ဆိုရင် ...
ငါသိပ်ကျေနပ်မိမှာပဲ ... ။

Stillness 48

ငါ့ကိုချစ်ကြတဲ့သူတွေဟာ
ချစ်တစ်ဝက် မုန်းတစ်ဝက်ပါ...

သူတို့ ဘာဖြစ်လို့
အပြည့်အဝ မချစ်နိုင်တာလဲ ဆိုတာ
ငါသိပါတယ်...

ဒါဟာ သူတို့အပြစ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး ..

ငါကိုက
လွတ်လပ်မှုကို
မက်လွန်းတယ် ..

ငါကိုက
ငါ့မျှော်မှန်းချက်တွေနောက်
ကောက်ကောက်ပါလွန်းတယ် ...

ငါကိုက
အချစ်ကို
ရောင့်ရဲလွန်းတယ် ...။

Stillness 49

ကျေးဇူးတရား ဆိုတာ လေးလံတယ် ...
ဒါကြောင့်ပဲ
ကျေးဇူးကို လျှင်လျှင်မြန်မြန်
မေ့ပျောက်ပစ်ချင်တတ်တာ
သဘာဝကျပါတယ် ...

အကယ်၍များ
ကျေးဇူးတရားတွေအကြောင်း
လေးလေးလံလံ တွေးမိခဲ့ရင်
ငါ့ကို စာရင်းထဲက ထုတ်ပစ်ခဲ့ပါ ... .

ငါဘယ်လိုအကြောင်းတွေကိုမှ
ပြန်ပြောနေမှာ မဟုတ်သလို ...
ငါဘယ်သူ့ကို ဘာလုပ်ပေးဖူးတယ် ဆိုတာလည်း
သတိရနေတတ်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး ...

ငါ့စိတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းမှုအတွက်
အဲဒီလိုအရာတွေကို
တွေးနေ ပြောနေဖို့
မလိုဘူး .. ..။

Stillness 50

စကားကြီး စကားကျယ်တွေနဲ့
လူတွေ ဂရုစိုက်တာ ခံရဖို့ လုပ်ခဲ့မိရင် ....
ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် တွေးမိတိုင်း
စိတ်ပျက်နေရမှာ ...

ဘဝကိုနေတာ ပြစားဖို့ မဟုတ်ဘူး ..
ငါ့ဆီကငါ
ရိုးသားမှုကလွဲလို့
နောက်ထပ် ဘာမှ တောင်းဆိုစရာ
မရှိပါဘူး ...

လူတွေကိုလည်း
ကိုယ့်ရဲ့အကောင်းဆုံးကို
အရိုးသားဆုံး ပေးလိုက်ပြီးရင် ..
တစ်လောကလုံးကို
မေ့ထားလိုက်တာ ..
အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်းပဲ မဟုတ်လား ... ။

Stillness 51

မနက်မိုးလင်းလို့
ငါ့မှာ လုပ်စရာလေးတွေရှိတယ်လို့ တွေးပြီး
အိပ်ယာထရတာ
ဘယ်လောက်ကံကောင်းလိုက်သလဲ …

ယောင်လည်လည် မရောမရာစိတ်နဲ့
ငါနိုးထ မလာပါရစေနဲ့ …

ပြတ်သားတဲ့ မနက်ခင်းကို
ဖန်တီးမိပါရစေ ...

အားမာန်ပြည့်တဲ့ နေ့လည်ခင်းကို
နေထိုင်မိပါရစေ ...

စိတ်လက်ကြည်သာတဲ့ ညနေခင်းလေးမှာ
ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေအကြောင်း
တွေးတောမိပါရစေ...

တိတ်ဆိတ်တဲ့ နှလုံးသားနဲ့
ညချမ်းချိန်ခါလေးကို ကုန်ဆုံးတတ်ပါရစေ ..

အိပ်ပျော်ခါနီး အချိန်လေးမှာ
ဘဝတစ်ခုလုံးနဲ့
တိုက်ရိုက် ထိတွေ့ သွားပါရစေ ... ။

Stillness 52

လူတွေ အထင်လွဲ မကောင်းပြောတာကို
စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်နေတာ
ကိုယ့်အတွက် ဘာအကျိုးမှ မရှိဘူး ..

လူတွေဆိုတာ
သူတို့ထင်ချင်တာ ထင်လိုက်ကြတာပဲ ..
သူတို့ အကောင်းထင်တုန်းလည်း သိပ်မသာယာသလို
သူတို့ အဆိုးမြင်တော့လည်း သိပ်မတုန်လှုပ်ပါဘူး ...

လူတွေ ငါ့အပေါ် ဘယ်လိုမြင်ရင်
ကောင်းမှာပဲလို့လည်း ဆန္ဒမရှိသလို ...
ကိုယ့်စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးထက်
ပိုအရေးပါတာလည်း ဘာမှ မရှိပါဘူး .. .

ကိုယ်ကတော့ အရိုးသားဆုံးဘဝမှာ ...
ကိုယ့်သာသာ စိတ်ချမ်းသာနေတော့တာပဲ .. .

လူဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်စဉ်းစားပြီး
ကိုယ့်ဘာသာ စိတ်ချမ်းသာနေဖို့
အရေးကြီးဆုံးပဲ မဟုတ်လား ... ။

Stillness 53

မွေးနေ့ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးပါဘူး ...
မွေးနေ့ရောက်မှ
ထူးပြီးပျော်တာလည်း မဖြစ်ဘူး ..
တစ်ခါတလေ ကိုယ့်မွေးနေ့ကိုယ်
မေ့နေတတ်သေးတာ...

မွေးနေ့တိုင်းဟာ
အရင်နေ့တွေကလိုပဲ
တိတ်တဆိတ် ကုန်ဆုံးသွားတာပါပဲ ... . .

မွေးနေ့ကျရင် ပြုဖြစ်တဲ့
ဆုတောင်းလေးတော့ ရှိပါတယ် ...
မာန်မာနနည်းတဲ့ဘဝမှာ
အရာအားလုံးရဲ့ အကန့်အသတ်ကို
သိနားလည်ပြီးတော့ ...
အကောင်းရော အဆိုးပါ မတုန်လှုပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ...
မြောက်ကြွမြောက်ကြွ မဖြစ်ပဲ
အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ရင်း
နေထိုင်သွားတတ်ပါရစေ ...လို့ ။ ။

Stillness 54

ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသလားလို့
ငါ့ကိုမမေးပါနဲ့ကွယ် ... . .
ဒီမေးခွန်းကို မမေးဖြစ်တာ
ကြာလှပေါ့ ... . . .
အဖြေတွေ မလိုအပ်တော့တာလည်း ..
ကြာလှပေါ့ ....

ကောင်းကင်ပေါ်က တိမ်တွေကို မော့ကြည့်ရင်း ...
ငါမရှိတော့တဲ့ ကမ္ဘာကြီးကို
မြင်ကြည့်တတ်နေပြီ ...

ကန်ရေပြင်ပေါ် တရိပ်ရိပ်ပြေးသွားတဲ့
တိမ်တွေကို ကြည့်ပြီးတော့လည်း ..
အနာတရဖြစ်အောင် မလုပ်ခဲ့တဲ့ ဘဝကို
နှုတ်ဆက်တတ်နေပါပြီ ... .

ဘဝဟာ အဓိပ္ပါယ်ရှိသလားလို့
ငါ့ကို မမေးပါနဲ့လားကွယ် ... . .
ဒီမေးခွန်းကို မလိုအပ်တော့တာ
ကြာလှပေါ့ ...။

Stillness 55

ငှက်ဘဝက တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်
ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းရယ် ...
ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနဲ့
ဒုက္ခလည်း အင်မတန်နည်းပါတယ်
ဒီလိုဖြစ်အောင်ပဲ စီမံခဲ့ရတာပေ

ညအခါ
ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက်လို အိပ်ပျော်ပြီး ...
နေ့အခါ
နတ်ဖုရားတစ်ပါးလို အလုပ်လုပ်တယ် ..
ပြီးတော့
ကမ္ဘာကြီးရဲ့ အစွန်အဖျားလေးမှာ ငါနေတယ် ...

လူတွေရဲ့ ဒုက္ခတောထဲမှာ
ထဲထဲဝင်ဝင် မဖြစ်နိုင်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
တောင်းပန်စကား မဆိုချင်ပါဘူး ... . .
သူတို့အကြောင်းတွေ တွေးပြီး
ငါအကြိမ်ကြိမ်ချတဲ့ သက်ပြင်းတွေကိုလည်း
ဘယ်သူမှ မသိစေချင်ပါဘူး ....။

Stillness 56

အကယ်၍ ကိုယ်ဟာ
လက်ရှိကို အရှိအတိုင်း ကျေနပ်နေတယ်ဆိုရင် ...
အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေ အကုန်လုံးကိုလည်း ...
ကျေနပ်တတ်ရမှာပေါ့ ...
အတိတ်မှာ ဘာပဲ ဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့
ဘယ်လို အဆိုးတွေပဲ ကြုံခဲ့ကြုံခဲ့ပေါ့ ...

ဒီအဆိုးတွေသာ ငါ မကြုံခဲ့ဘူးဆိုရင်...
ဒီလိုအမှားတွေသာ ငါ မမှားခဲ့ဘူး ဆိုရင်.. ဆိုပြီး..
အတိတ်ကို ပြန်ပြင်ဖို့ မကြိုးစားတော့ဘူး ...

မလိုတော့ဘူးလေ ...
လက်ရှိကို ကျေနပ်နေတာပဲ ..
အတိတ်ကို ပြန်ပြင်ဖို့ မလိုတော့ပါဘူး ...

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ အတိုင်းဟာ ကျေနပ်စရာချည်းပါလို့..
စိတ်ဒုံးဒုံးကျပြီးတဲ့နောက်..
ငါ့ကိုယ်ငါ အသစ်ပြန်လည် မွေးဖွားနိုင်လိုက်ပြီပဲ...
ငါ့အစိပ္ပါယ်ကို ငါ ရှာတွေ့သွားပြီပဲ ...။

Stillness 57

အစဆိုရင်
ကိုယ်တကယ်ခံစားရတာထက်
ပိုပြောမိတာမျိုးကို ရှောင်တယ်
ဖြစ်နိုင်သလောက် လျှော့ပြောတယ် ...

လူတွေဟာ စကားလုံးတွေသုံးပြီး
သူတို့ခံစားချက်တွေကို
အလွန်အကျွံ လုပ်ပစ်နေကြတာကို
ငါစောင့်ကြည့်တယ် ...

ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့ စကားလုံးတွေ ကိုတောင်
ကိုယ်ပြန်လုပ်မစားဘူးလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောထားတယ် ..

ပြီးတော့ ..
စကားလုံးလေးတွေကို
ဖွဖွလေး လမ်းလျှောက်တတ်အောင်
ငါ သင်တယ် ...

အဲဒီတော့ ..
ငါ့နှလုံးသားက
ဖွဖွလေး လမ်းလျှောက်တတ်လာတယ် ...

နှလုံးသားက
ဖွဖွလေး လမ်းလျှောက်တတ်ပြီဆိုရင်
ပန်းခင်းတဲ့လမ်းမကြီး ပေါ်လာတယ် ..

ဒါဟာ လမ်းရဲ့လျှို့ဝှက်ချက်လို့
ငါ ပြောမယ် ...။

အချိန်တွေဟာ
ကိုယ်မသိလိုက်ခင်လေးမှာ
အသာလေး လျှောထွက်သွားတယ် ...

နေ့စဉ်ဘဝက ငါ့ကိုဖိစီးလွန်းတယ်လို့ တွေးရင်း ..

ဆယ်စုနှစ်တွေကတော့
ငါ့အပေါ်
အသာလေး ကျော်နင်းသွားကြတယ် ...

အချစ်တွေ အမုန်းတွေကြားမှာ
ဗျာများခဲ့ရတာတွေ ..

ခပ်ရေးရေးသာ သတိရတော့တဲ့
ပျော်ရွှင်မှုတွေနဲ့ ..

ခပ်ပြင်းပြင်း ပေါ်လာတတ်တဲ့
နှောင်တ တချို့က ..
လူ့ဘဝရဲ့ ခံစားချက်အစစ်အမှန်ကို
ပြောပြနေတယ် ....

သေခါနီး နောက်ဆုံးတော့လည်း
အရာအားလုံးဟာ
ဘာ မှ မ ဟုတ် ပါ လား ... .. လို့
သိသွားရမှာပါ ...

ဒါပေမယ့်
ခုကတည်းက
ငါ အဲဒီစိတ်နဲ့
နေသွားချင်တယ် ...။

Stillness 59

လူတွေဟာ
အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ဘဝကို နေချင်ကြတယ် ...

အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ဘဝ ဆိုတာ
လူအထင်ကြီး ခံရတဲ့ဘဝ လို့
လူတွေက ထင်မိကြတယ် ..

ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုထင်တာလဲဆိုတော့
သူတို့နှစ်ခုက ထပ်နေလို့ပါ . . . .

လူအထင်ကြီးတယ် ဆိုတာကို
ခွာချလိုက် ဖယ်ချလိုက်ပါ...
အဲဒီအခါကျမှ
တကယ်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ခံစားမှုကို
သိရမယ် ...

တကယ် အဆင့်အတန်းမြင့်တယ် ဆိုတာ
ဘဝက ရိုးနေတာ
ရှင်းနေတာ
သန့်နေတာ

ဖြူစင်နေတာ ..
ငြိမ်းချမ်းနေတာ ...
ငြိမ်သက်နေတာပါ ...

အဲဒီထဲမှာ
ဗဟုသုတတွေ အများကြီး ရှိတာလည်း မပါဘူး ..
စာအုပ်တွေ အများကြီး ဖတ်ဖူးတာလည်း မပါဘူး ...
နိုင်ငံပေါင်းစုံ ရောက်ဖူးတာလည်း မပါဘူး ...
ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရှာနိုင်တာလည် မပါဘူး ...
ဝင်ငွေတွေ အများကြီး ရှိတာလည်း မပါဘူး ...
လူသိများ ကျော်ကြားတာလည်း မပါပါဘူး ...

တကယ်အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ဘဝ ဆိုတာ
စစ်မှန်ခြင်း
ရိုးရှင်းခြင်း
သန့်စင်ခြင်း
စင်ကြယ်ခြင်း
ငြိမ်းချမ်းခြင်း
ငြိမ်သက်ခြင်း တွေ ရှိနေတာကို ခေါ်တာပါ ...။

Stillness 60

ငယ်ငယ်ကတည်းက
ယူရမယ့်တာဝန်ကို အများဆုံးယူတဲ့သူ ဖြစ်လို့ ...
ကလေးဘဝဟာ
ခပ်မြန်မြန်ပဲ ကုန်သွားခဲ့တယ် ... .

ကြီးလာတော့လည်း ...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မဆင်မခြင် ချမှတ်ထားတဲ့
တာဝန်တွေ များစွာနဲ့
ပျိုမြစ်နုနယ်ချိန်တွေဟာ
အိမ်မက်လိုပဲ ဖြစ်သွားတယ် ...

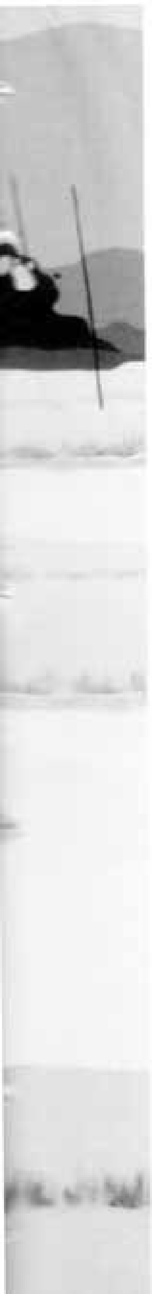
ယူရမယ့်တာဝန်ကို
ယူနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ရလို့ ...

ခုချိန်မှာ ငါ့စိတ်က
သူ့ဘာသာသူ ငြိမ်းချမ်းနေပါတယ်
လွတ်လပ်နေပါတယ် ...

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြန်တွေးမိရင်
ငါ့အစွမ်း ဒါအကုန်ပဲလားလို့သာ မေးမိတယ် ... . .

သက်သက်သာသာနေရတဲ့ ဘဝကို
ငါဘယ်တော့မှ မတောင်းခံပါဘူး ....

ငါ့အတွေးတွေ
ငါ့စိတ်နှလုံးတွေ
ပိုပြီးတော့သာ
ငြိမ်သက်ပါစေတော့ ...။



Stillness 61

ကိုယ့်ကို အပြစ်ရှာ မကောင်းပြောတဲ့သူတွေကို
ဘယ်လိုသဘောထားမယ်မှန်း မသိတဲ့ ဒုက္ခ
ငါ့မှာ မရှိတော့တာ ကြာပါပြီ … . .

လူတွေဟာ
ကိုယ်ရှာတာ ကိုယ်တွေ့ကြတာပဲ မဟုတ်လား …
သူတို့ရှာတာ သူတို့တွေ့သွားတယ်လို့သာ
ဆိုပါရစေတော့ …

ငါကတော့ အကောင်းကိုသာ ရှာကြည့်တယ် …
ဘယ်သူ့ရဲ့အကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်
အဲဒီအကောင်းကို စိတ်ထဲမှာ အာရုံပြုထားတယ်…
သိပ်မကြာခင်
သူ့အကောင်းက ငါ့အကောင်း ဖြစ်လာတော့တာပဲ ..

သူများမကောင်းကြောင်း တွေးနေတဲ့အချိန်မှာ
စိတ်လည်း မတည်ငြိမ်ဘူး …
အသိဉာဏ်လည်း မထွက်ပါဘူး ….

ဒါ့ကြောင့်
ငါကတော့ သူများမကောင်းကြောင်း
တွေးတောင် တွေးနေမှာ မဟုတ်ဘူး …။

Stillness 62

လောကကြီးကို
ဘယ်အချိန်မှာ နားလည်သလဲဆိုတော့
လောကကြီးဆီက
ဘာမှပြန်မလိုချင်တော့တဲ့ အချိန်မှာ
နားလည်တယ် . . .

ဒီလိုပါပဲ
လူကို ဘယ်အချိန်မှာ နားလည်သလဲဆိုတော့ ...
အဲဒီလူဆီက ဘာမှရယူလိုစိတ် မရှိတော့တဲ့အခါမှ
နားလည်တယ် ...

ဘဝဆီက ကိုယ်ပြန်မျှော်လင့်တာ
ဘာမှ မရှိတော့တဲ့အခါကျမှ
ဘဝကို နားလည်လာတယ် ...

ကိုယ့်မှာ ချို့တဲ့ တဲ့စိတ် မရှိတော့တဲ့အခါကျမှ
အရာရာကို ပိုနားလည်လာတယ် ...

စိတ်ကို ငြိမ်သက်အောင် မွေးမြူနိုင်တာနဲ့အမျှ
ချို့တဲ့ တဲ့စိတ်တွေလည်း နည်းပါးသွားပါတယ် ...။

Stillness 63

ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ကံကြမ္မာတွေက
မာန်တက်ခွင့်မရှိဘူး ဆိုတာ
ပြောလာတဲ့အချိန် ကျတော့မှ
လွန်ဆန်လို့မရတဲ့ အင်အားတစ်ခုကို
ငါဒူးထောက် အရှုံးသော ပေးမိတယ် ...

ငါဟာ ကံကြမ္မာကို စိန်ခေါ်သူတစ်ယောက်
မဖြစ်ရတော့ဘူးလေ .... . .

စိတ်အဆင်းရဲဆုံး အချိန်မှာတောင်
စိတ်မဆင်းရဲပဲ နေနိုင်ဖို့နဲ့
မကြုံရသေးတဲ့ ကံကြမ္မာတွေ အပေါ်မှာတောင်
ကြိုတင်ရှိသေတဲ့စိတ်ထား ရှိဖို့ ...
မာန်ကို ချလိုက်ပါတယ် ... . .

ငါ့ကိုယ်ငါ ပျော့ညံ့ခွင့် ပြုလိုက်ပြီးမှ ...
ငါပိုပြီး ခိုင်မာလာတယ် ... . .

ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ ကံကြမ္မာကို ရိုသေတတ်လာတော့မှ ...
ဘဝကို ငါ ပိုနေတတ်လာတယ် ...။

Stillness 64

ခဏသာခံတဲ့ အချစ်တွေ ...
မေ့ပျောက်လွယ်တဲ့ ကတိစကားတွေ ...
အပြောင်းအလဲမြန်တဲ့ ခင်မင်မှုတွေနဲ့ ...
ရင်ထဲက မေတ္တာတရားက
ပုန်းရှိုးကွယ်ရှိုးသာ
နေရတော့တဲ့ အချိန်တွေမှာ
မင်း ညည်းညူမိတယ် ထင်ပါတယ်....

စိတ်မပျက်ပါနဲ့ကွယ် ...
အကောင်းကို မရတော့တဲ့အခါမှာ ...
အကောင်းဆုံးကို ရတတ်ပါတယ် ... . .

ဘေးကင်းတဲ့အချစ် ဆိုတာ
မရှိဘူးလားလို့ ..
ငါ့ကို မမေးပါနဲ့ကွယ် .... . .

လူတော်တော်များများက
ဘဝကို ခပ်ကြမ်းကြမ်း နေသွားကြတာပါ..

သူတို့ ဘာကိုမှ တကယ် မသိလိုက်ဘူး ...

သူတို့ ဘာကိုမှ တကယ် မမြင်လိုက်ဘူး ...

သူတို့ ဘယ်သူ့ကိုမှ တကယ် မချစ်လိုက်ပါဘူး .. ..

.

.

စိတ်မပျက်ပါနဲ့ကွယ် ...
အကယ်၍
မင်းသာ ငြိမ်းချမ်းနေမယ်ဆိုရင် ...

အကောင်းကို မရတော့တဲ့အခါမှာ ...

အကောင်းဆုံးကို ရလာပါလိမ့်မယ် ...။

Stillness 65

မြတ်စွာဘုရားက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ငြိမ်းချမ်းအောင် လုပ်ဖို့
ဆုံးမတော်မူတယ် ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ငြိမ်းချမ်းဖို့ မကူညီနိုင်တဲ့သူဟာ
တစ်ပါးသူကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ကူညီဖို့
မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ... တဲ့

ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံးကို ထမ်းထားဖို့
ကိုယ့်ပုခုံးတွေ
မသန်စွမ်းပါဘူး ..

ဒါပေမယ့်
ကမ္ဘာကြီးရဲ့
အစိတ်အပိုင်းလေး တစ်ခုလောက်ကို
ထမ်းနိုင်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ....
ကိုယ်တိုင် အရင်
ငြိမ်းချမ်းမှုဖြစ်မယ် ... . .

နောက်ဆုံးမှာတော့
ဘယ်သူ့အတွက်မှ
ဘာမှ မလုပ်နိုင်ဘူး ဆိုရင်တောင် ...
တစ်ယောက်တည်း
ငြိမ်းချမ်းစွာ နေတတ်တယ် ဆိုရင်
အတိုင်းထက် အလွန်
ဖြစ်နေပါပြီ ... . .

ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့သူကို မြင်ရရုံနဲ့
လောကကြီးအတွက်
အကျိုးရှိနေပါပြီ ...။

Stillness 66

ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှု နှစ်ခုမှာ..

ပျော်ရွှင်မှုက
အပေါ်ယံအာရုံကြောတွေထဲမှာ
အသာအယာ ပျောက်ဆုံးလွယ်ပေမယ့် ...

စိတ်ဆင်းရဲမှုကတော့
ဟိုးအတွင်းထဲက
အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာမှာ
သွားရောက် ခိုအောင်းနေတယ် ...

ပျော်စရာတွေဟာ
ပြန်တွေးမိရင်တောင်
ဘာမှမဟုတ်ခဲ့သလို ဖြစ်ရပြီး ...

စိတ်ဆင်းရဲစရာကတော့
အသစ်အတိုင်း ပြန်ပေါ်လာတတ်တယ် ...

အကယ်၍ သင်ဟာ
ဉာဏ်မြင့်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်မယ်ဆိုရင်...

ကိုယ်မှန်ခဲ့တာတွေထက်
ကိုယ်မှားခဲ့တာတွေကို ပိုသတိရလိမ့်မယ် … . .

ကိုယ့်ကို အခြောက်လှန့်နိုင်ဆုံးသူက
ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဖြစ်လို့ …

အကယ်၍
သင်ဟာ
ဘဝကို ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း
ဖြတ်သန်းချင်တယ် ဆိုရင် …

သင့်အတွက်
ပထမဆုံး လုပ်ရမှာ
ပျော်ရွှင်နေဖို့ မဟုတ်တော့ဘူး …

သင့်အတွက်
ပထမဆုံး လုပ်ရမှာ
အမှားနည်းဖို့ပဲ ဖြစ်တော့မယ် … ။

ကိုယ်လုပ်နိုင်တဲ့ အလုပ်ကို
အကောင်းဆုံး လုပ်တယ် ..
အဲဒီအတွက် ဘယ်လောက်ပြန်ရမှာလဲလို့
ထည့်မတွက်ဘူး ...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ငါ့မှာ ချိုတ့တဲ့ စိတ် မရှိလို့ပါ ...

ဘယ်သူကဖြင့် ငါထက်သာသွားပြီလို့
စိုးရိမ်စိတ် မရှိဘူး ...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ငါလုပ်တဲ့ အလုပ်က
သူများနဲ့နှိုင်းယှဉ်စရာ မလိုလို့ပါ ... . .

ဆက်ဆံရေးမှာ
သူကနိုင်သလား ငါကနိုင်သလား မစဉ်းစားဘူး ...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ငါက အနိုင်အရှုံးနဲ့ ဆက်ဆံတာ မဟုတ်လို့ပါ ...

သူတို့ ငါ့ကို ချစ်သလား မုန်းသလား လို့
တွေးမပူမိဘူး ..

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
အဲဒီကိစ္စ သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်လို့
သဘောထားလို့ပါ ... . .

ငါ့ပြိုင်ဘက်လို့ လက်ညိုးထိုးစရာလူလည်း
တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး ...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ပြိုင်ဆိုင်တတ်သူသာ
အရှုံးသမားဖြစ်တယ် ဆိုတာ
သိထားလို့ပါ ...

ကိုယ့်ဘဝကိုယ် အေးအေးချမ်းချမ်းနေပြီး ...
ဘယ်အရာကိုမှ
မရရင် မနေနိုင်တာ မရှိတော့တဲ့သူကို ...
ဘယ်လိုအရာက နိမ့်ကျသွားအောင်
လုပ်လို့ရမလဲ ... ..။

Stillness 68

ငါသွားတဲ့လမ်းမှာ
ဘယ်သူနဲ့မှ ပခုံးချင်းတိုက် သွားစရာ မရှိပါဘူး ...
ငါ လမ်းဖယ်ပေးလိုက်ရတဲ့ သူလည်း
တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး...

ဘယ်သူနဲ့မှ ယှဉ်ပြိုင်စရာမလိုတဲ့ ဘဝကို
ငါရွေးချယ်ခဲ့တယ် ...
ဘယ်သူနဲ့မှ မနာလိုဖြစ်စရာမရှိတဲ့ ဘဝကို
ငါရွေးချယ်ခဲ့တယ် ...

ငါ့ကြောင့် လောကကြီး ပျက်စီးသွားတာ
မရှိခဲ့သလို ...
လောကကြီးဆီကလည်း
နည်းနိုင်သမျှ အနည်းဆုံးသာ
ယူခဲ့တယ် ....

ကိုယ်နေတဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ်
ဘယ်တုန်းကမှ လုပ်မစားခဲ့ဖူးသလို ...
လူတွေရဲ့ မသိနားမလည်မှု အပေါ်မှာလည်း
ဘယ်တုန်းကမှ အမြတ်မထုတ်ခဲ့ဖူးဘူး ... . .

ငါ့ဘဝ တစ်ခုတည်းအပေါ်
မျှော်လင့်ချက်သာ ထားရမယ်ဆိုရင် ...
ကြောက်ခြင်း စိုးရိမ်ခြင်း
အလျဉ်းမရှိတဲ့ စိတ်ကိုသာ
လိုချင်တယ် ... . .

ငါ အများဆုံးသာ
ချစ်ခဲ့တယ် ...။

Stillness 69

အသက်တွေကြီးလာတော့ ....
အရာအားလုံးထက် ပိုအရေးကြီးတာက ...
ဘဝတစ်ခုလုံးအပေါ် ထားတဲ့
ကိုယ့်ရဲ့သဘောထား
ဖြစ်လာတယ် ... . .

နေ့စဉ်ဘဝဆိုတာလည်း
ကြိုးတစ်ချောင်းတည်းတီးရတဲ့ စောင်းလိုပဲ ...
ကိုယ့်သဘောထားကို မှန်မှန်ကန်ကန် ထားနိုင်ပြီး
တစ်နေ့တာ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း ကုန်ဆုံးသွားဖို့
တစ်ခုတည်းကိုသာ
အလေးထားရတယ် ....

မနေ့က ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ....
ဒီနေ့ ကိုယ့်သဘောထားကသာ
ကိုယ့်ကို ပြဌာန်းတယ် ...

အကယ်၍
ကိုယ့်မှာသာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား
ရှိမယ်ဆိုရင် ....
လူမသိ သူမသိဘဝမှာလည်း
စိတ်ချမ်းသာအောင်
နေနိုင်လိမ့်မယ် ....

အကယ်၍
ကိုယ့်မှာသာ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား
ရှိမယ်ဆိုရင် ..
ဘဝအမိပ္ပါယ် ဆိုတာလည်း
လွယ်လွယ်လေး
ခံစားမိနေလိမ့်မယ် ...။

Stillness 70

လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ ဆိုသလိုပါပဲ..
လူတိုင်း စိတ်အတူတူ မဟုတ်ကြပါဘူး ... . .
ဒါ့ကြောင့် ဘာကိုမှ ကြိုတင်မျှော်လင့်မထားပါဘူး ...

ကိုယ့်ဘက်က သဘောထားမှန်မှန်နဲ့
မပိုလွန်း မလျော့လွန်းတဲ့ ဆက်ဆံရေးနဲ့
တစ်သက်တာ ခင်မင်ဖို့ တတ်နိုင်ပါတယ် ....

ဆက်ဆံရေးမှာ
ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခြမ်း ကိုယ် တာဝန်ယူပြီးရင်
ကျန်တဲ့ တစ်ခြမ်းက သူတို့နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ် မဟုတ်လား ...

အမြဲတမ်း သတိထား ဆန်းစစ်နေမိတာက
ငါ့သဘောထား မှန်ရဲ့လား ဆိုတာပါပဲ ....

ခင်မင်မှုမှာ
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း ဆက်ဆံရေးက လွဲလို့
တခြား ဆက်ဆံရေး မလုပ်တတ်ပါဘူး ....
မတုန့်မလှုပ် ကျောက်ရုပ်လိုလည်း မဟုတ်ပါဘူး ...

ချစ်စရာကို ချစ်ဖို့ စိတ်ရော ကိုယ်ရော
မြုပ်နှံထားသူပါ ...။

တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း
အလိုမကျ ဖြစ်နေတဲ့သူတွေကို
မြင်တွေ့ရ များလာတော့ ....
စိတ်ကလေး ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်လေးနဲ့
ဘာကိုမှ မတုန်လှုပ်ပဲ
နေနိုင်ဖို့
ပိုကြိုးစားဖြစ်တယ် ....

ပြီးတော့ ...
ဘဝရဲ့ ခမ်းနားတဲ့သဘောကို
ပိုစဉ်းစားဖြစ်တယ် .. .

ဘဝဆိုတာ
ကိုယ်လုပ်ချင်သလို လုပ်ပစ်ဖို့
မဟုတ်ဘူးလေ ...

ငါဘာလုပ်ချင်သလဲ ဆိုတာထက်
ဘဝက ငါ့ကို ဘာလုပ်စေချင်သလဲ ဆိုတာကို
ပိုတွေးတယ် ...

ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်နဲ့
ဘဝက ပြောတာကို
ငါအသာလေး နားထောင်တယ် ….

ပြီးတော့
ငါအသာလေး ခေါင်းငြိမ့်တယ် …

ပြီးတော့
သူဖြစ်စေချင်တာကို
လုပ်ပေးလိုက်တယ် ….

ငါ
ဘယ်တော့မှ
ဘဝကို ငြူစူတဲ့သူ
မဖြစ်ချင်ဘူး ….

သေခါနီးမှာ
ဘာအတွက်နဲ့မှ
နောင်တ မရချင်ဘူး ….။

Stillness 72

နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အာရုဏ်ဦးတိုင်းမှာ
ငါ့ဘဝရဲ့ အရာရာတိုင်းကို
ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်နဲ့
နိုးလာတယ် ...

တစ်လောကလုံးရဲ့တန်ဖိုးကို
သိနားလည်တဲ့စိတ်နဲ့
ငြိမ်သက်တယ် ...

တဒင်္ဂဘဝရဲ့ တိုတောင်းမှုထဲမှာ
စိတ်ဒုက္ခတွေ
မနှစ်သက်မှုတွေ
ရုန်းကန်ရတာတွေနဲ့ ....
ဘဝဟာ
အမြဲတမ်း
တစ်စုံတစ်ခု တိုးတိုးပြီး
ငါ့ကို သင်ပေးနေတယ် ...

အကောင်းနဲ့ ကြုံရကြုံရ
အဆိုးနဲ့ ကြုံရကြုံရ
ဒါကို ဘယ်လိုသဘောထားမလဲဆိုတာ ....
စာမေးပွဲတစ်ခုလိုပါပဲ ...
အဆုံးအဖြတ်က
ကိုယ်ရဲ့ ခံစားမှုပါ ...

နောက်ဆုံးမှာ
ကိုယ်တကယ် အရသာခံလို့ရတာ
ကိုယ့်စိတ်ပါပဲ
ကိုယ့်သဘောထားပါပဲ
ကိုယ့်ရဲ့မြင့်မြတ်မှုပါပဲ ... ။

Stillness 73

ညနေခင်း တဖြူးဖြူးတိုက်တဲ့လေလေးကို
အရသာခံတယ် ...
ကောင်းကင်မှာ တိမ်တွေ တောက်နေတာကို
တမက်တမော ကြည့်တယ် ....
စကြာဝဠာရဲ့ အဆုံးမရှိ အနန္တကို
လှမ်းမြင်ခံစားတယ် ... . .

စကြာဝဠာထဲမှာ
ဒီကမ္ဘာဆိုတာ
ဘယ်လောက် အရာမရောက်လိုက်သလဲ ...
ဒီကမ္ဘာပေါ်က လူသားမျိုးနွယ်ဆိုတာလည်း
ဘယ်လောက်သေးမွှားတဲ့ သေမျိုးလဲ ...

တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ
ကြော်ဝဠာကြီးက ခဏထိန်းသိမ်းခိုင်းထားတဲ့
အပိုင်းအစလေးတစ်ခု မဟုတ်ဘူးလား ...

ဒီအခွင့်အရေးလေးကို
တမြတ်တနိုး ဖြစ်ရမယ် မဟုတ်လား ...

ဘာကြီးဖြစ်ဖြစ်
တစ်နေ့ကျ သူ ပြန်ယူသွားမှာပဲ မဟုတ်ဘူးလား ...
သူ ပြန်ယူသွားတဲ့ အခါကျတော့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်ကြီးကျယ်တယ်လို့
ထင်တဲ့သူတွေ အကုန်လုံးလည်း
ဟာသ ဖြစ်သွားရတာပဲ မဟုတ်လား ...
...

တိမ်တွေ အရောင်ပြောင်းသွားပြီ .... .
ကောင်းကင်ကြီးလည်း ဖျော့လာပြီ .... . .
သိပ်မကြာခင်
မှိုးချုပ်သွားတော့မယ် ....
နှုတ်ဆက်ဖို့အချိန်လည်း
ရောက်တော့မယ်...။

Stillness 74

လူတွေအကြောင်းကို တွေးတွေးပြီး
စိတ်ပျက်နေတာမျိုး
စိတ်ကုန်နေတာမျိုး
သိပ်မဖြစ်မိဘူး ...

အခြေအနေတိုင်းမှာ
သူမှားတာလည်း ရှိမယ်
ကိုယ်မှားတာလည်း ရှိမယ် ...
ကြုံခဲ့ရတာတွေထဲက သင်ခန်းစာ ထုတ်ယူပြီး
ခပ်မြန်မြန်ပဲ ဥပေက္ခာပြုလိုက်တယ် ...

ဖြေရှင်းချက်ပေးမှ ကျေနပ်မယ့်သူဆိုလည်း
သူတို့သာ မောသွားမယ်
ကိုယ်ကတော့ အရင်ကလို ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ..

ဖြေရှင်းချက် မပေးချင်လို့လည်း
မဟုတ်ပါဘူး ...
စိတ်ဆိုးချင်နေတဲ့သူအတွက်
ဖြေရှင်းချက်ဆိုတာ
ဘယ်တော့မှ လုံလောက်တာမှ မဟုတ်တာ ...

သူတို့သဘောပေါက်လို့ ချစ်ချင်သေးတယ်ဆို ...
အဆင်သင့်ပါပဲ ...
လူဆိုတာ
အမြဲတမ်းကြီး မကောင်းတဲ့သူ
အမြဲတမ်းကြီး ကောင်းတဲ့သူရယ်လို့မှ
မရှိတတ်တာ ...

ချစ်ကြ ခင်ကြလို့
စကားပြောခွင့်လေး ရတဲ့အခါ ...
သူတို့ ကောင်းတာလေးတွေ သူတို့သိအောင်
ပြောပြခွင့်ရတာပေါ့ ....

ဆက်ဆံရေးမှာ သိမ်ငယ်စိတ် မရှိတော့မှ
ဒီလိုစိတ်နဲ့ လူတစ်ယောက်ကိုကြည့်ရတာ ....
ဘယ်လောက် မြင့်မြတ်သလဲဆိုတာ သိတော့တယ် ....

ခုတော့လည်း ..
ဘဝကို
ငါပိုနေတတ်လာပါပြီ ...။

ကတိစကားတွေ မလိုအပ်တဲ့ ဘဝဟာ
ဘယ်လောက် ငြိမ်းချမ်းလိုက်သလဲ .... . .

ကတိမတည်ဘူးရယ်လို့
ဘယ်သူ့ကိုမှ လက်ညှိုးမထိုးဖူးလို့ .....
ကတိစကားတွေအပေါ် အမြော်အမြင်ကြီးလွန်းတဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျေးဇူးတင်တယ် ...

လူတွေဟာ
သူများ ကိုယ့်ကို ပေးဖူးတဲ့
ကတိစကားတွေကို ပြန်ပြန်ပြောပြီး
ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ငရဲပြည်ဖြစ်အောင်
လုပ်နေကြတယ်လေ ...

လူဆိုတာ
စိတ်ကောင်းဝင်နေတုန်း
စကားတွေလွန်တတ်ကြတယ် မဟုတ်လား .. . .

တကယ်တော့
လူတွေဆိုတာဟာလည်း

အခြေအနေတွေအပေါ် အထင်အမြင် မှားရင်းသာ
နေထိုင်သွားကြတဲ့ သူတွေပဲ ...

မြဲမယ်လို့ ထင်တာ
လူ့သဘာဝတစ်ခုလည်း ဖြစ်နေတာပဲလေ ...

ကတိသစ္စာတွေဟာ
ပြိုးစရာ မဟုတ်သလို
မြဲမယ်လို့ ယုံစရာလည်း မဟုတ်ပါဘူး ...

ကတိသစ္စာတွေ ပြန်ရွတ်ပြီး
ဘယ်သူ့ကိုမှ ရန်မလုပ်ရတဲ့အဖြစ်ကို
တောင့်တမိရင်း ....
ကံကြမ္မာကို ဖေးမပါလို့ တောင်းဆိုမိပါရဲ့ ...

...
လွတ်လပ်မှုကိုသာ ပေးချင်တယ် ..
သိက္ခာရှိတဲ့ အတွေးတွေပဲ တွေးချင်တယ် ....

လွတ်လပ်မှုနဲ့ သိက္ခာ မရှိရင်
ဘဝဆိုတာ
ဘာအဓိပ္ပါယ် ရှိသေးလို့လဲ ....။

Stillness 76

သနားအောင် မနေလို့
ကရုဏာသက်မှု မရဘူး ဆိုရင်
တစ်ယောက်တည်းသာ နေပါရစေတော့ ...

လူတွေဟာ
သူတို့သနားတဲ့သူကို
သူတို့တကယ်မချစ်နိုင်ဘူး ဆိုတာ သိလို့ ...
တစ်ယောက်တည်းဘဝမှာ
ချစ်ခြင်းမေတ္တာဟာ
ဂုဏ်သိက္ခာ ရှိနေအုံးမှာပါ ...

ဒါဟာ မာန်ကြီးတာလို့ အပြောခံရနိုင်ပါတယ် ...
ဒါပေမယ့် ....
ငါ့မှာ ဒီမာန်မှ မရှိရင်
ငါ ဘယ်သူ့ကိုမှ
တကယ်ချစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး ...

အားငယ်ခြင်း သိမ်ငယ်ခြင်း မရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ
ငါ့ဘဝရဲ့
တစ်ခုတည်းသော ဆုတောင်းဖြစ်နေပေမယ့်လည်း

ငါဟာ
အားရပါးရ ရယ်မောတတ်သလို
ဝမ်းနည်းပက်လက်လည်း ငိုကြွေးတတ်သူပါ ...
ပျော်ရွှင်ဖို့ထက်
လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ဦးစားပေးတဲ့သူပါ ...
ချစ်ခင်မှုထက်
လေးစားမှုကို ပိုတန်ဖိုးထားတတ်သူပါ ..
သနားတယ်လို့ အပြောခံရမယ့်အစား
သေခြင်းကိုသာ တောင်းခံတတ်သူပါ ....

အသနားခံရတယ်ဆိုတာ
လူ့အောက်သူ့အောက် ကျမှု အပြင် ဘာမှမပိုလို့
ညှိုးညှိုးငယ်ငယ် ငါ့မျက်နှာကို
မှန်ထဲမှာတောင် မမြင်ချင်ဘူး... . . .

ဒါကိုပဲ နားလည်ပေးပါလို့ မပြောလိုပါဘူး ...
ဒါဟာ မတောင်းခံလိုတဲ့ သတ္တိရဲ့
အေးချမ်းမှုပါ
ငြိမ်သက်မှုပါ ...

'ငါ' လို့တောင်
မခံယူမိပါဘူး ...။

Stillness 77

ဘာမဆို မြန်မြန် မြန်မြန်နဲ့
အချိန်လုနေကြတဲ့ လူတွေကြားထဲမှာ
ငါ့အတွက်တော့
အချိန်တွေဟာ
အကန့်အသတ်မဲ့ ရှိနေသလိုပဲ ....

ပျာယီးပျာယာ လုပ်တတ်တာဟာ
ဉာဏ်ပညာနည်းတဲ့ လက္ခဏာဖြစ်လို့ ....
အလျှင်စလိုမှန်သမျှကို
ငါငြင်းပယ်တယ် ...

လက်ရှိဘဝ သေပြီးလို့ ..
နောက်ဘဝ ရောက်သွားပြီးမှ ....
ကိုယ်နေခဲ့တဲ့ဘဝကို
နောက်ပြန်ကြည့်တဲ့အခါ
မြင်ရမယ့်အမြင်မျိုးနဲ့
ဘဝကို နေထိုင်မယ် ....

ဘာတွေကို
အရေးကြီးတယ်လို့
ထင်နေတာလဲ .....
ဘာကြောင့်
အလျှင်စလို ဖြစ်နေရတာလဲ .. လို့
ငါ့ကိုယ်ငါ မေးတယ် . . .

အလျှင်စလို ဆိုတာ ...
ချို့တဲ့ခြင်းရဲ့ သင်္ကေတလည်း ဖြစ်လို့
အကြင်နာတရားဟာလည်း
အလျှင်စလိုကြားထဲမှာ
ခမ်းခြောက်သွားတတ်တယ် ....

လုပ်နေတဲ့အလုပ်တွေ
ခဏရပ်ပြီး
ကောင်းသောနေ့လေး ဖြစ်ကြပါစေ လို့ ...
မေတ္တာပို့လိုက်တယ် ...

ဘယ်သူမှ
ကြားလိုက်မှာ
မဟုတ်ပါဘူး ...။

နားလည်တယ်ဆိုတာ
သတ္တိရှိမှ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ပါ ...

နားလည်တယ်ဆိုတာ
သူများဆီက မျှော်လင့်နေရတာထက်
ကိုယ်က ပေးလိုက်ရတာ
ပိုတန်တဲ့ ကိစ္စပါ ....

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ...
လူတစ်ယောက်ကို နားလည်လိုက်ရတယ် ဆိုတာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
နောက်ဆုတ်ပေးလိုက်ရတာပဲ ....

ဒီနောက်ဆုတ်ပေးမှုက
ကိုယ့်ကို နူးညံ့သွားစေတယ် ...

လူတစ်ယောက်ကို
နားလည်သွားပြီးတဲ့နောက် ...
အတ္တရဲ့ တစ်ယူသန်ဆန်မှုတွေ
လျော့နည်းသွားတယ် ....

ဒါ့ကြောင့်ပဲ
လွတ်မြောက်သွားသလို
ခံစားရတယ် ...

ဒါ့ကြောင့်ပဲ
မသိနားမလည်မှုတွေကို
ကျော်လွှန်သွားတယ်
.
.
နားလည်တယ်ဆိုတာ
စိတ်အင်အားကြီးမှ လုပ်လို့ရတဲ့ အလုပ်ပါ ...

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
နားလည်တယ် ဆိုတာ
တွေးနေကျ အတွေးဟောင်းတွေကို
စွန့်ပစ်လိုက်ရတယ် ....

အတွေးဟောင်းတွေကို
စွန့်ပစ်ပြီးနောက် ...
ကြမ်းရှရှနေရာမှန်သမျှမှာ ......
ဉာဏ်ပညာရဲ့ ကုစားနိုင်စွမ်းတွေ
ဝင်ရောက်လာလို့ ...

မယုံနိုင်လောက်အောင် ဖြေသိမ့်နေတဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ
အံ့အားသင့်ရ‌ော
ဖြစ်ခဲ့ရတယ် ....

.

.

.

နားလည်လိုက်တယ် ဆိုတဲ့
ဒီဖြစ်ရပ် ပြီးတဲ့နောက် ..
ငါ့စိတ်တွေ
ပိုတည်ငြိမ်လာတယ် ...

လူတစ်ယောက်ကို
နားလည်လိုက်ရတိုင်း ...
ငါ အရင်လူ
မဟုတ်တော့ဘူး လို့ ခံစားရတယ် .....

ငါ အရင်လူတစ်ယောက်
မဟုတ်တော့ဘူး....။

ငါလည်း
ပြီးပြည့်စုံတဲ့ လူသားတစ်ယောက်မှ မဟုတ်တာ ...
ကိုယ့်စံနှုန်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်တိုင်းတာ ..
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မကျေမနပ်ဖြစ်အုံးမယ့်
နေ့ရက်တွေကလည်း ...
ရှေ့မှာ စောင့်ကြိုနေတုန်းပါ ...

မြင့်မားလာတဲ့ ခံစားနိုင်စွမ်းနဲ့အတူ
တိုးပွားလာတဲ့ နာကျင်တတ်တဲ့စိတ်က
နောင်တတွေကိုလည်း
သယ်ယူလာပေးပါတယ် .....

ငါမကောင်းဘူးလို့ တွေးမိတဲ့အခါတိုင်း ....
တည်ကြည်သွားတတ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်
စောင့်ကြည့်ရတာ
ကိုယ့်ဈာပနအခမ်းအနား ကိုယ် တက်ရသလိုပဲ ....
ဝမ်းလည်း သာတယ် ဝမ်းလည်း နည်းတယ် ....

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် သိလိုက်ရတိုင်း ...
အကောင်းအဆိုး ရောနေတဲ့ ပြည့်စုံမှုကို ခံစားရတယ် ....

ပြီးတော့ ....
အမှားမကင်းတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်လက်ခံပြီး
ကိုယ့်ရဲ့အမှန်တရား မှန်သမျှကို
ငြင်းပယ် ဖြတ်တောက်လိုခြင်း မရှိပဲ
ဘဝကို ငါနေတယ် ...

ငါ့မှာ ဆိုးနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိသလို ....
ကောင်းနိုင်တဲ့ သတ္တိလည်း ရှိပါတယ် ...

ငါဆိုးနိုင်မှန်း သိရလို့ပဲ ...
ငါ ပိုကောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာတယ် ....

ငါဟာ သူများကိုတုထားတဲ့
အတု မဟုတ်ပါဘူး ...
ငါဟာ အစစ်ပါ ...
ငါအစစ်ကို လူတိုင်းက ချစ်ချင်မှ ချစ်မှာပါ ...

ဒါပေမယ့်
ငါနဲ့ ထိတွေ့ရသူတိုင်း
ငါဟာ ငြိမ်သက်လွန်းတဲ့ အစစ်အမှန် ဆိုတာတော့
သိသွားရမှာပါ ...။

Stillness 80

အနားယူဖို့အချိန် ရောက်လာတဲ့ နတ်ဖုရားတစ်ပါးလိုပဲ
အားလုံးကို လက်လွှတ်ပြီး
ငါအိပ်ပျော်ဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်ပါပြီ ......

ပြီးခဲ့တဲ့ တစ်နေ့တာကို ပြန်စဉ်းစားရင်း ...
ပြူတင်းပေါက်နားက သစ်ပင်ပေါ်က
ဇီးကွက်အော်သံကို နားထောင်နေမိတယ် ......

ခပ်တိုးတိုး ခပ်အုပ်အုပ် သူ့အော်သံက
သေချာရေရာမှုကို တောင်းဆိုနေသလိုပဲ ....

တကယ်တော့ လောကကြီးမှာ
ဘာများ တကယ်အပိုင်တွက်လို့ရတာ ရှိလို့လဲကွယ် ...
အံ့အားသင့်စရာတွေ မသေချာ မရေရာမှုတွေကိုပဲ
ဘဝလို့ ခေါ်နေရတာပဲ မဟုတ်လား ...

နေ့စဉ်ဘဝ ဆိုတာလည်း ...
အတုအယောင်တွေ ကြားထဲက
အစစ်အမှန်နဲ့ ဆင်အတူဆုံးကို
ရွေးထုတ်တတ်တဲ့ အတတ်ပညာကို

လက်တွေကျင့်သုံးနေရတာပဲ မဟုတ်လား .....
မသေချာ မရေရာမှုတွေ ကြားထဲကပဲပေါ့ ....

သုံးစွဲနေတုန်း ခံစားနေတုန်းမှာပဲ
လက်လွှတ်ပြီး နေထိုင်သွားတတ်ဖို့နဲ့ ...
ဘာကိုမှ မညည်းညူမိပဲ
တစ်နေ့တာ ပြီးဆုံးသွားဖို့ ဆိုတာ
ငါရဲ့ ဘုရားရှိခိုးတစ်ခုလိုပဲ ရိုရိုသေသေ လုပ်ဖြစ်ပါတယ်

မှောင်ထဲမှာ
ဇီးကွက်လေးက ခပ်အုပ်အုပ် အော်တုန်းပဲ ....
ငါကတော့ ....
လက်လွှတ်လိုက်တော့ ...
အားလုံးကို လက်လွှတ်လိုက်တော့ ..
ဘာကိုမှ ဆုပ်ကိုင် မထားနဲ့တော့လို့ ...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောရင်း ...
မကြာခင် အိပ်ပျော်သွားတော့မယ် ....။

Stillness 81

အဆိုးတစ်ခု ကြုံရပြီ ...

ဒီလို အဆိုးကို ကြုံရလို့ကို
အကောင်း ဖြစ်လာရမယ် ....

အဆိုးတစ်ခု ကြုံရလို့
အကောင်းတွေအများကြီး ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် ...
တန်တယ်လို့
ပြောရမှာပေါ့ ....

ဘယ်လောက်ဆိုးတဲ့ အဆိုးဖြစ်ဖြစ်
အဲဒီအဆိုးထဲမှာ
အကောင်း ရှိတယ်.....

ထို့အတူပဲ ....
ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ အကောင်းဖြစ်ဖြစ်
အဲဒီအကောင်းထဲမှာ
အဆိုး ရှိပါတယ် ....

ကြုံလိုက်ရတဲ့ အဆိုးက
ကိုယ်ဘယ်လိုလူလဲ ဆိုတာ
ညွှန်ပြတယ် .....

ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက
ကိုယ် ဘာမှားနေတယ်ဆိုတာ
ထောက်ပြတယ် ....

ရလိုက်တဲ့ သင်ခန်းစာက
ကိုယ်သွားရမယ့် လမ်းကို
သေချာသွားစေတယ် ....

တန်ပါတယ်။

ဘယ်တော့မှ မမေ့ဖို့က .....
ကိုယ့်ကို စိတ်ချမ်းသာအောင် လုပ်တဲ့အရာတွေကပဲ
တစ်နေ့ ကိုယ့်ကို
စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လိမ့်မယ် ....

အဲဒါ ဘယ်သောအခါမှာမှ
ချွင်းချက်မရှိဘူး ....။

မရရင် မနေနိုင်တာ ဘာရှိလဲ လို့ မေးရင် ...
မရရင် မနေနိုင်တာ ဘာမှ မရှိပါဘူး ....

ဘာလိုချင်လဲ မေးရင် ...
ဒီမေးခွန်းကို ဖြေရတာ အခက်ဆုံးပါပဲ ....

အဲဒါမရှိလည်း နေလို့ဖြစ်တာပဲ ဆိုတဲ့ အဖြေ
ချက်ချင်းထွက်တယ် ....

ကောင်းတာလေးတွေကို ကြိုက်တတ်ပါတယ် ...
တန်ဖိုးလည်း ထားတတ်ပါတယ် ...
ဒါပေမယ့်လည်း
မရှိရင်လည်း ဖြစ်ပါတယ် ....

တကယ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ....
ငါမက်မောတာ မရှိသလောက် ရှားပါတယ် ...

အသိဉာဏ်ရဲ့ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းတဲ့ သဘာဝကို
ပို ပိုသိလာတော့ ...
ပိုသိချင်တာပဲ ရှိတော့တယ် ...

စဉ်းစားကြည့်လေ .....
အကောင်းရော အဆိုးရော ရှိနေတဲ့ လောကကြီးမှာ
တကယ်ဆို
ဆိုးတာက ပိုတောင် များနေတာ ...
ဒါအမှန်ပါပဲ ....

သတိထားကြည့်ပါ ...
ဘယ်လောက်ကောင်းတာရရ
အဲဒါ
ဒုက္ခနဲ့ တွဲလာတာချည်းပါ ...

ဒါပေမယ့်
ဒီအဆိုးတွေ ကြားထဲကပဲ ....
ဘဝရဲ့ အံ့ဩဖွယ်သဘာဝကို
သိမြင်ရတော့ .....

သူ့အကြောင်းသာ
ပိုသိချင်မိတော့တယ် ....။

ကိုယ့်စိတ်က ကြီးလာတော့
ပြဿနာတွေက သေးသွားတယ် ...

မြင့်မိုရ်တောင် ဖိုးစေ့နဲ့ပေါက်သလိုပေါ့ ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသေးအမွှားတွေထက် မြင့်တယ်လို့
သဘောထားတာဟာ ..
ဘဝင်မြင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး ....

သိမ်ဖျင်းမှု မှန်သမျှကို ဥပက္ခာပြုနိုင်တဲ့စိတ်က
အလေးအမြတ် ဖြစ်လာတာပါ ...

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်
စိတ်ရှင်းရှင်း အတွေးရှင်းရှင်းနဲ့ နေသွားချင်တယ်ဆိုတာ
မတတ်သာလို့ လုပ်ရတဲ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး ....

အသိဉာဏ်နဲ့ ရွေးချယ်ယူလိုက်တာပါ .....

အဲဒါ ဘယ်သူ့အတွက်မှ မဟုတ်ပါဘူး ...
ကိုယ့်အတွက်ပါ ...

ကိုယ်ဘယ်လိုလူစားလဲ ဆိုတာ ကိုယ့်ဘာသာသိဖို့
ကိုယ့်အတွက် အရေးအကြီးဆုံးပါ ....

လောကအကြောင်း
လူတွေအကြောင်း
ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း
အမှန်အတိုင်း သိမြင်လာမှုက ...
စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေမှုကနေ
နိုးထလာစေပါတယ် .....
ပြီးတော့ ...
ကြည်လင် အေးချမ်းတဲ့သူတစ်ယောက်
ဖြစ်စေပါတယ် ....

ကြုံခဲ့ရတဲ့ အရာမှန်သမျှကို
ကျေနပ်ပါတယ် ......။

ကိုယ့်စိတ်အကြောင်း ကိုယ်သိအောင် လုပ်တယ်ဆိုတာ
သူများစိတ်အကြောင်း သိအောင်လုပ်တာနဲ့
အတူတူပါပဲ ....

ကိုယ့်မှာဖြစ်တတ်တာနဲ့ သူ့မှာဖြစ်တတ်တာတွေဟာ
ဘယ်လောက်များ ထူးတာ မှတ်လို့ ....

ဖြစ်တတ်တဲ့သဘာဝတွေကိုသာ သိမထားဘူးဆိုရင်
စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ
တစ်နေ့ ဖြစ်ရတာချည်းပဲ ....

အကောင်းအဆိုးရောနေတဲ့ ကိုယ့်သဘာဝကို
သေချာမြင်ထားတော့ ....
သူများရဲ့ အကောင်းအဆိုးကိုလည်း
တစ်စိတ်ကိုတစ်အိတ် မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး ....

တစ်စိတ်ကို တစ်အိတ်လုပ်တယ် ဆိုတာ
မလည်မဝယ်စိတ်ရဲ့ ကလေးကလားဆန်မှု ဖြစ်လို့ ....

ကျောက်တုံးထဲ မြုပ်နေတဲ့ စိန်ပွင့်ကို မမြင်နိုင်သလိုပဲ
တန်ဖိုးထားထိုက်တဲ့ ဆက်ဆံရေးကို
လွယ်လွယ် ဖျက်စီးမိတတ်တယ် ....

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မြင်အောင် ကြည့်တယ်ဆိုတာ ..
မတုန်လှုပ်တဲ့ စိတ်နှလုံးနဲ့
လောကကြီးကို အပေါ်စီးကနေ ကြည့်ပြီး
ငြိမ်သက်နေနိုင်ဖို့ပဲ ..

မဟုတ်ရင်တော့
နာကျင်ရတာတွေနဲ့ အရှူးလုပ်ခံရတာတွေနဲ့
မပျော်မရွှင်ဖြစ်ရင်း ...
သေတဲ့အချိန် ရောက်လာရတာပဲ ......

ကိုယ့်ကိုယ်ကို နားလည်တာနဲ့အမျှ
သူများကိုလည်း နားလည်လာတာပါပဲ ...

ပျော်ရွှင်မှုကလည်း
တိုးလာနေတာပါပဲ ....။

Stillness 85

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းဖြစ်ရမယ်
သူများအတွက်လည်း အမှန်အတိုင်းဖြစ်ရမယ် ...
ဘာကြီးပဲ ဆုံးရှုံးရ ဆုံးရှုံးရ ...
အမှန်အတိုင်းပဲ နေချင်တာကို
ငါနည်းနည်းမှ အလျှော့မပေးနိုင်တော့ဘူး လို့ ..
ဆုံးဖြတ်ချက် ချပြီးတဲ့နောက် ....

အရင်ကနဲ့ မတူတဲ့ ကြည်လင်မှုမျိုး
စပြီး ခံစားလာရတယ် ....

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အမှန်အတိုင်း နေထိုင်ရတာ
ဘယ်လောက်ငြိမ်းချမ်းပြီး
ဘယ်လောက်ပေါ့ပါးလိုက်သလဲ ....

နေ့စဉ်ဘဝဟာ အသက်ဝင်ပြီး ...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဖော်ပြနိုင်တဲ့ ပညာတွေနဲ့ ...
ငါဟာပိုပြီး သတ္တိတွေ ထွက်လာတယ် ....

စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ သဘာဝကို
ထိတွေ့အာရုံပြုပြီး ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကြိမ်ကြိမ် အသစ်အသစ် လုပ်နေရတာ
နာကျင်ခံစားရတာတွေတောင်
အမိပ္ပါယ်ပြည့်ဝတဲ့ အလှအပတစ်ခု ဖြစ်သွားတယ် ...

ဒီအလှအပ ဒီအဓိပ္ပါယ် နဲ့ ...
အရာအားလုံးကို လက်ခံနိုင်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ် ....
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပေါ်ရော
သူများအပေါ်ကိုရောပေါ့ ...

ဒီငြိမ်သက်မှုနဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုထဲမှာ ....
အဆုံးစွန်ဆုံးထိ ထိခိုက်ခံစားရတာတွေတောင်မှ
စာနာမှုအပြည့် ကရုဏာအပြည့်နဲ့ ..
အသာလေးခံယူ
အသာလေးလက်ခံ
အသာလေးသိမ်းဆည်းပြီး
အသာလေးထားနိုင်တယ် ...
အဲဒါ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အတွက်ရော ...
သူများအတွက်ရောပဲပေါ့ ....။

Stillness 86

ခုတော့ ....
စိတ်ချမ်းသာမှုဟာ
အချိန်မရွေး နေရာမရွေးမှာ ရှိတယ် ဆိုတာ သိပြီ ...

အရင်တုန်းကတော့ ...
စိတ်ချမ်းသာမှုက ဟိုနေရာမှာ ဟိုအချိန်မှာ လို့ ...
ထင်ခဲ့တာလေ ...

ဒီချမ်းသာမှုအတွက်
ပေးလိုက်ရတဲ့ အဖိုးအခတော့
ရှိပါတယ် ...

အဲဒါကတော့
ပြတ်သားတဲ့ ရွေးချယ်မှုရယ် ..
တိတ်ဆိတ်နေတတ်မှုရယ် ...
ငြိမ်သက်တဲ့ စိတ်နှလုံးနဲ့
ကလေးငယ်လေးတစ်ယောက်လို
အံ့သြဝမ်းသာနေတဲ့ မျက်လုံးလေးတွေနဲ့
ကိုယ့်အနီးအနားက သက်ရှိ သက်မဲ့ မှန်သမျှကို
မြင်တတ် ကြည့်တတ်တာရယ်ပါပဲ .... . .

ဒီချမ်းသာမှုကို တစ်ကြိမ်ထိတွေ့ပြီးတာနဲ့ ...

ငါ့မှာ ဟိုဟာမရသေးဘူး ဒီဟာမရသေးဘူး ..လို့
မညည်းညူမိတော့ဘူး ..
ငါ့ကို လူတွေ ချစ်ရင် ကောင်းမှာပဲလို့လည်း
မတောင့်တမိတော့ဘူး ...
လူတွေအထင်ကြီးအောင်
ဘာတွေ လုပ်ပြရအုံးမလဲလို့
မတွေးမိတော့ဘူး ...

လက်လွှတ်လိုက်ရမှာတွေအတွက်
မတွန့်ဆုတ်မိတော့သလို
တန်ဖိုးထားအပ်တဲ့ အရာတွေ အတွက်လည်း ...
စိတ်နှလုံးကို ဖြူစင်ပြီးသား ဖြစ်နေတယ် ...

တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ...
ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းဟာ ဂုဏ်သိက္ခာ ဖြစ်ထွန်းနေလို့
တစ်ကိုယ်တည်းလည်း
ပျော်နေပါတယ် ....။

Stillness 87

သာယာချိန်ရော မသာယာချိန်မှာပါ
ဘဝကပေးလာတဲ့ သင်ခန်းစာကို
ကျေညက်ဖို့သာ စိတ်ဝင်စားနေတော့
ဘယ်လိုအချိန်မျိုးကိုမှ
ငြင်းပယ်လိုစိတ် မရှိတော့ဘူး ....

နွမ်းဖတ်နေတဲ့ စိတ်နှလုံးကို ကြည့်ပြီးတော့တောင်
တရိပ်ရိပ်တိုးလာတဲ့ ဉာဏ်ကို သိနေရတဲ့အတွက် ....
တစ်ခဏတိုင်း တစ်ခဏတိုင်းဟာ
ကျေးဇူးတင်စရာ
အပြည့်အဝ ခံစားစရာ
အချိန်တွေ ဖြစ်လာတယ် ...

အတွင်းစိတ်ရဲ့ ငြိမ်သက်နေတတ်လာမှုကြောင့်
ဘဝက ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီး စောင့်ရှောက်နေသလိုပဲ ...

စိတ်ပိုင်း အသိဉာဏ်ပိုင်းကို အရသာခံတတ်တာကလည်း
ပြင်ပ ရုပ်ဝတ္ထုလောကကြီးကို
ကျော်လွန်သွားတဲ့ အရသာကိုပါ
တပြိုင်တည်း ပေးစွမ်းနိုင်ပါတယ် ....

အကယ်၍ ကိုယ်ကသာ
တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် နေတတ်မယ် ဆိုရင် ...
အကယ်၍ ကိုယ်ကသာ
ငြိမ်သက်နေတဲ့စိတ်ကို မွေးမြူနိုင်မယ်ဆိုရင် ...
ပျော်ရွှင်ကြည်နူးမှုဟာ
ကိုယ် မသိလိုက်ခင်လေးမှာပဲ
ဝင်ရောက်လာပါတယ် ....

တစ်ယောက်တည်း ငြိမ်းချမ်းနေတာကို
ဘယ်သူမှ မမြင်နိုင်လည်း ရှိပါစေတော့ .. လို့ ..
ထားနိုင်တာဟာ
ကျေနပ်စရာ ကောင်းနေတယ် ....

ဒီကမ္ဘာလောကကြီးမှာ
ကိုယ်ဖြစ်တည်နေရခြင်းကို
ကိုယ့်ဘာသာ ကြည်နူးနှစ်သက်နေရတာ ...
ဘယ်လောက် နက်ရှိုင်းနေလိုက်သလဲ ....

ဘာကိုမှ လိုက်ဖမ်းဆုပ် မနေတော့တာဟာ ....
ဘယ်လောက်
ပြည့်စုံလိုက်သလဲ .....။

ကိုယ့်အား ကိုယ်ကိုးဖို့နဲ့
ကိုယ့်ရဲ့စွမ်းပကားကို သက်သေထူဖို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်တုန်းကမှ
မေးခွန်း မထုတ်ခဲ့ဘူး ...

မာကျောဖို့
ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားတဲ့သူအနေနဲ့
အထီးကျန်မယ် ဆိုတာ သိပြီးသားပါ ....

ကိုယ့်အတွက်
ဘယ်သူမှကြောင့်ကျနေဖို့ မလိုသလို ...
ကိုယ့်ကို ဒူးထောက် အညံ့ခံဖို့လည်း
ဘယ်သူ့ကိုမှ မတောင်းဆိုပါဘူး ....

ပျော့ညံ့မှု မှန်သမျှကို ခါးခါးသီးသီး ဖြစ်ရတာဟာ
ဘဝကို ပိုချိုမြိန်စေလို့ပါ ...

ငါ့ အကြောက်ဆုံးက
ပျောညံ့တာ ....
ငါ့ အတုန်လှုပ်ဆုံးက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တာ ....
ငါ့ စိတ်အပျက်ဆုံးက
လက်လျှော့လိုက်ရတာ ....

အကယ်၍
တောင်းဆုတစ်ခုတည်းသာ ပြုရမယ်ဆိုရင် ...

ဘယ်သောအခါမှာမှ ...
ဆောက်တည်ရာ မဲ့သောသူ
မဖြစ်ပါရစေနဲ့ ...

ငြိမ်သက်ခြင်း သိက္ခာတရားသည်
ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းဝယ်
အစဉ်သဖြင့်
ကျက်သရေ ရှိနေပါစေ ....။

Stillness 89

တငြိမ့်ငြိမ့် စီးဆင်းသွားတဲ့
စမ်းချောင်းလေး လိုပါပဲ ...
အတားအဆီးတွေကို
အသံမထွက်ပဲ ကျော်ဖြတ်ပြီး ...
လိုရာကို
အရောက် သွားတတ်ပါပြီ ....

လောကကြီးဟာ
အနိုင်ယူရမယ့် စစ်မြေပြင်ကြီးလည်း
မဟုတ်တော့ပါဘူး ....
အားကြီးသူသာ ရှင်သန်ကျန်ရစ်မယ်ဆိုတဲ့
ကြောက်ကန် ကန်မှုမျိုးလည်း
မရှိတော့ပါဘူး ....

ကိုယ်တွန်းလိုက်ရင်
ကွေးညွတ်သွားမှ ကြိုက်တယ် ဆိုတဲ့
စိတ်တွေလည်း
မရှိတော့သလို ...
ဒီကမ္ဘာကြီးမှာ ငါ ရှိခဲ့ကြောင်း
သိစေမယ် ... ဆိုတဲ့

စိတ်တွေကိုလည်း
လက်လွှတ်နိုင်ပါပြီ ....

နှိမ့်ချရိုကျိုးစွာ
ဒူးထောက်တတ်လာတာဟာ ....
ဉာဏ်ပညာက ခိုင်းစေတာ ဖြစ်လာလို့ ....
မာန်ကို ချရတာလည်း ...
အရသာတောင် ဖြစ်နေပါပြီ ...

တကယ်တော့
စစ်မှန်တဲ့ ခိုင်မာခြင်းဆိုတာ ...
လူမသိသူမသိ ထိရောက်ရတာကို
နှစ်ခြိုက်နေခြင်းပဲ မဟုတ်လား .... ။

တကယ်တော့
စစ်မှန်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ ဆိုတာ ...
ရိုးရှင်းတဲ့ဘဝကို
မွေ့လျော်နေခြင်းပဲ မဟုတ်လား .....။

Stillness 90

ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ....
ဟိုဟာအလိုမပြည့် ဒီဟာအလိုမပြည့်
ဟိုဟာမကျေနပ်နိုင် ဒီဟာမကျေနပ်နိုင် နဲ့ ....
တစ်လောကလုံးကို
စကားလုံးတွေနဲ့ ပစ်ပေါက်ရိုက်ခတ်ခဲ့တာ ...
ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေပါ မကျန်ပေါ့ ... . .

ခုတော့ ....
အသက်တွေလည်း ကြီးသွားပါပြီ ...
အရာရာဟာ ဘာမှမဟုတ်ပါဘူး .. ဆိုတာလည်း
သိသွားပါပြီ ... .

ကိုယ်မှားခဲ့တဲ့ အမှားတွေ အတွက်တော့
ပေးဆပ်ရတုန်းပါပဲ ..... .

ငါ့ကို အပြစ်ယူရသလားလို့ ...
မညည်းတွားတော့ပါဘူး ...
သူများအပြစ်တွေကိုလည်း
ပြန်မရှာတော့ပါဘူး ...

ဒီကမ္ဘာမှာ
ကိုယ့်အမှားကိုယ် ပြန်မခံရဘူးတဲ့သူ
တစ်ယောက်မှ မရှိပါဘူး လို့ ...
ငါပြောနိုင်ပါပြီ ...

လောကရဲ့သဘာဝ စိတ်ရဲ့သဘာဝတွေကို
နားလည်သဘောပေါက်မှုနဲ့အတူ ...
ကိုယ်ပြန်ခံရမယ့် အရာရာအတွက် ..
အသံတစ်ချက်မှ မထွက်စေရပါဘူး ...
ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ကျေကျေနပ်နပ် ခံယူပါ့မယ် ...

ကိုယ်နဲ့ ထိုက်တန်တာ ကိုယ်ပြန်ရတဲ့အတွက် ...
စိတ်ထဲမှာ တစ်မျိုးတောင် ငြိမ်းချမ်းနေပါတယ် ....

စိတ်မကောင်း ဖြစ်သော်လည်း
ဝမ်းသာနေပါတယ် .... ..

ကိုယ့်အမှား မှန်သမျှအတွက်
ထိုက်တန်သလောက် ပြန်ခံရတဲ့သူပဲ
ဖြစ်ချင်ပါတယ် ....။

တဖြေးဖြေး အသက်ကြီးလာတော့ ...
တစ်ကိုယ်ရည်ဘဝရဲ့ အရသာဟာ ပိုပေါ်လာတယ် ...

ဘဝမှာ နေရတာ ကြာလေလေ
အဖော် ဆိုတာထက်
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းကိုသာ ပိုလိုချင်မိလေပါပဲ ...

အိုမင်းမစွမ်း ဖြစ်ရမှာ မကြောက်မိပါဘူး ....
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းနဲ့အတူ မအိုရမှာကို
ပိုကြောက်မိတယ် ....

ဘဝမှာ ငါဘယ်လောက်များများ
ပျော်သွားသလဲ .. လို့ မမေးပါဘူး ...
လောကကြီးကို ကိုယ်ပေးနိုင်သလောက် ပြန်ပေးပြီး
အိုမင်းတဲ့ဘဝလေးကို
ညင်ညင်သာသာလေး နေသွားချင်တာပါ ...

ပြီးတော့ ဘယ်သူမှ မသိခင်
တိတ်တိတ်လေးသာ
ထွက်ခွာသွားချင်တာပါ ....

မသေခင် နေရအုံးမယ့် အချိန်လေးတွေမှာ ....

ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် စကားပြောတတ်ပြီး
ကိုယ်ဟန်မူရာ ငြိမ်းချမ်းသူနဲ့
စကားလက်ဆုံကျချင်တယ် ....

တိုးတိုးဖွဖွ မေးမြန်းတတ်လို့ ..
အသံမမြည်အောင် နေတတ်သူနဲ့
အတူနေချင်တယ် ....

သာသာယာယာ စာဖတ်ပြပြီး ...
ဉာဏ်ပါပါ ရယ်မောတတ်သူနဲ့
အိုမင်းချင်တယ် ...

လုပ်စရာရှိတာ မညည်းမညူ လုပ်လို့ ...
မငြူမစူ နေတတ်သူရဲ့
ပြုစုမှုကို လိုချင်တယ် ...

လဲကျသွားရင် ဖေးမထူလို့ ....
သိမ်ငယ်သွားအောင် မပြောတဲ့သူ
အနားမှာ ရှိစေချင်တယ် ..... .

ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ
ကိုယ့်ကွန်းခိုရာ ရှာတွေ့ပြီး ....
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက် သာလွန်တဲ့
တစ်စုံတစ်ရာ ဖန်တီးရေး ..
ဘဝတစ်ခုလုံး ပုံပေးထားတဲ့သူနဲ့
အကျွမ်းတဝင် ရှိချင်တယ် ....

ငါမျှော်မှန်းမိတာ
ဒါလောက်ပါပဲ ..
ဒါလောက်ကလေးပါပဲ ....။

Stillness 92

စိတ်ထဲရှိတာတွေ ....
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်...
လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပဲ ပြောလိုက်ပါတယ်...
အရိုးခံစိတ်နဲ့ပဲပေါ့...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်နေဖို့
မလိုတော့ဘူး လို့ ထင်လို့လေ ....
အဲဒီအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်...

အရိုးသားဆုံးစိတ်ဟာ...
လည်စင်းခံဖို့ အသင့်ဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်...
ငါ ပိုလို့ငြိမ်းချမ်းနေခဲ့တယ်..
ပိုပြီးတော့ ကြီးမားနက်ရှိုင်းတဲ့ စိတ်ရဲ့ချမ်းမြေ့မှုကို
စတင် ခံစားလာရတယ်..

နူးညံ့တဲ့ တိတ်ဆိတ်မှုနဲ့ ...
ငါအကြာကြီး ထိုင်ကြည့်နေခဲ့တယ် ...

ရောင့်ရဲပြီး ကျေနပ်နေတဲ့စိတ်နဲ့
ငါဆက်နေမယ်....
ကောင်းတာတွေ ဖြစ်လာလိမ့်အုံးမယ် ....။

Stillness 93

တစ်ချိန်လုံး တတွေးတွေးဖြစ်နေခဲ့တဲ့
အကြောင်းတွေဟာ ...
တိုးတိုးသဲ့သဲ့ အရေးဆိုနေသယောင်ကနေ
ပိုလို့သာ ကျယ်လောင်လာခဲ့တယ် ...

ဖြည့်ဆည်းပေးရအုံးမယ့်
ဘဝနဲ့ ငါနဲ့ ကြားက ကတိသစ္စာတွေက ...
ငါ့ကို စိတ်အလိုလိုက်ခွင့် မပြုဘူး ..
ချည့်နဲ့ခွင့် မပေးဘူး ...

လွှန်ဆန်ခွင့် မရှိတဲ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာကတော့ ...
ငါ့မျက်ရည်တွေကို
အပိုင်ရသွားလေရဲ့ ...

ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အထီးကျန်မှုတွေနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်း ဖော်ပြရမှာ
ကြောက်နေတဲ့ စိတ်တွေဟာ
ငါ့ကို ပြုံးကြည့်နေကြတယ်...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို
နိုင်မာစွာပဲ သိလိုက်တယ် ....
ငါ မရရင် မဖြစ်တာ
ဘာလဲ ဆိုတာ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ကြင်နာစွာ နားလည်လိုက်တယ် ...
ငါ့မှာ ချည့်နဲ့ခွင့် မရှိဘူး ဆိုတာ။

ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းပဲ
လက်ခံလိုက်တယ် ...
ငါ့မှာ စိတ်အလိုလိုက်ခွင့် မရှိဘူး ဆိုတာ။

ငါပျော်ရဲ့လားလို့
ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးမိတယ်...
ဒီမေးခွန်းကို မဖြေမိတော့ဘူး...

ဘဝဆိုတာ
ကျန်းမာအောင် အစားစားရသလိုပဲနဲ့
တူပါရဲ့...
အရသာ မထူးကဲတာတွေ စားမှ
နေကောင်းသလိုမျိုးပေါ့...

ဘဝလို့ ခေါ်တဲ့
ကုစားဖို့ လိုတဲ့ ရောဂါတစ်ခုမှာ...
သိပ်မထူးကဲတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းရင်း ...
တန်ဖိုးရှိတဲ့ အလုပ်ထဲမှာ
စိတ်ကို မြှုပ်နှံထားလိုက်တာဟာ ...
အကောင်းဆုံးကုသနည်း ဖြစ်နေတယ်
ထင်ပါရဲ့...

သိပ်စိတ်ဆင်းရဲနေတာလည်း
မရှိတော့သလို...

ပျော်လိုက်တာ ဆိုတာလည်း
မတွေးမိတော့တာ
ကြာလှပေါ့...

အို ... ဘဝ
ကျွန်ုပ်အား
ကြင်နာသောအားဖြင့်

ကိုယ့်အရည်အချင်းကို ထုတ်လို့ရတဲ့
ထိရောက်မှုလည်း ရှိတဲ့
အလုပ်လေး တစ်ခုရယ်နဲ့ ...

တီထွင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိတဲ့
စိတ်လေးတစ်ခုရယ်ကိုသာ
ပေးသနားပါ .. ..

သူ့အလိုလို ငြိမ်းချမ်းနေသော နှလုံးသားကို
ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင်
လုပ်ယူပါမည်...။

Stillness 95

ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုတင်တွေးနိုင်လို့
ဘယ်လောက်ပဲ ကြိုပြင်ထားနိုင်တယ် ဆိုပါစေ
အခြေအနေဆိုး ဆိုတာတွေဟာ
ဖြစ်လာနိုင်တာပဲ ...
ဒါဟာ သဘာဝပဲ ...

ဘယ်လောက်ဆိုးတဲ့ အဆိုးတွေဖြစ်ဖြစ်
ခံလိုက်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်ကို မွေးနိုင်မှ
ရင့်ကျက်ရတာ
ပိုလွယ်သွားတယ် ..

ဖွဲ့ကောင်းခြင်းနဲ့
နိုင်မာတဲ့သစ္စာတရားရဲ့ တန်ဖိုးကို
ငါသိတယ် ..

အင်အား၊ သတ္တိ၊ အသိဉာဏ်၊
စွမ်းရည်၊ ငြိမ်သက်မှု၊ အေးချမ်းမှုတွေ ရဖို့ ...
လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မယ် ..

ရင့်ကျက်မှုအစစ် ဆိုတာ
အမှန်အတိုင်း သိမြင်မှုကြောင့်...
ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့
ဉာဏ်ပညာသာလျှင်
ဖြစ်ပါတယ် ...

တိတ်ဆိတ်ခိုင်ခန့်ပြီး
စွမ်းဆောင်ရည်ရှိတဲ့ နေရာလေး
ကိုယ့်အတွင်းထဲမှာ တွေ့အောင်ရှာမယ် ...

မလွဲသာ မရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရမယ့်
အဆိုးတွေကိုလည်း
ခံလိုက်မယ် ...။

ဖြစ်ချင်တာထက်
ဖြစ်သင့်တာကို ဦးစားပေးလာခဲ့တာ
များခဲ့ပြီဆိုတော့ ...
ဆန္ဒတွေ မျှော်လင့်ချက်တွေက...
ငါ့ကို
စကားတောင် သိပ်မပြောတော့ပါဘူး ....

ငယ်ရွယ်မှုကလည်း
တဖြေးဖြေး ဆုတ်ခွာသွားနေပါပြီ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှေ့တန်းတင်လိုစိတ်တွေလည်း
ပါးလျကုန်ပါပြီ ......

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တွေးပြီး
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပြန်ကရုဏာသက်တဲ့ စိတ်တွေလည်း
ခမ်းခြောက်စ ပြုနေပြီ....

ဘာအတွက်နဲ့မှ
ပြဿနာ လို့
မထင်ချင်တော့ပါဘူး...

ဘာကိုမှလည်း
အတင်းကြီး ဆုပ်ကိုင်မထားတော့ပါဘူး..
သေးသေးမွှားမွှား မျှော်လင့်ချက်လေးတွေ
တောင်မှပဲပေါ့..

အားလုံးကို လက်လွှတ်ထားတယ်..

ငါ သေခါနီးရင် ..

ဘာကိုမှ
ဆုပ်ကိုင်မထားနဲ့
လက်လွှတ်လိုက်
လက်လွှတ်လိုက်လို့ ..
ပြောပေးမယ့်သူ ရှိစေချင်တယ်...

ဘာကိုမှ ဆုပ်ကိုင်မထားနဲ့ ...
လွှတ်လိုက်တော့လို့ ..
ပြောပေးရုံလောက်ပါပဲ .. .. ။

Stillness 97

ကိုယ့်စိတ်ကို
ဘယ်လိုအရာက
ရွှင်အောင် မြူးအောင် တက်ကြွအောင်
လှုံ့ ဆော်ပေးမလဲလို့...
လိုချင်ရင်း တောင့်တနေရတာ
ဘယ်လောက်တောင် သိက္ခာကျလိုက်သလဲ...

ပျော်နေတာထက်စာရင်
ငြိမ်သက်နေတာက
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အစစ်အမှန်ဖြစ်တယ် လို့
ခံစားရတယ်....

ဘာမှ
အထူးတလည် ဖြစ်ချင်နေတာ မရှိပဲ
ငြိမ်ငြိမ်လေး ဖြစ်နေရတာက
တကယ်အစစ်အမှန် အသက်ဝင်နေတယ်လို့
ခံစားရတယ်....

အခုတော့
ငါ့ကိုယ်ငါ ပျော်သလားလို့
မေးတာထက်..
ငါ ဘာမှ မတောင့်တပဲ
နေနေသလားလို့ပဲ
ပြန်ကြည့်မိတော့တယ်...

ရောင့်ရဲတဲ့ စိတ်ရယ်
လုပ်စရာအလုပ်လေး တစ်ခုရယ်
ရှိရင်ကိုပဲ ...
ဘဝဆီက ငါလိုချင်တဲ့
ထူးကဲတဲ့ တက်ကြွမှုကို
ရပါပြီ ...။

Stillness 98

ငယ်ရွယ်စဉ်ကရှိခဲ့တဲ့
ပြင်းပြင်းပြပြ စိတ်အားထက်သန်မှုတချို့
ဆုံးရှုံးပျောက်ကွယ် သွားပေမယ့်လည်း ....

ဘက်ပေါင်းစုံက ရှုမြင်တဲ့
အတွေးအခေါ်မျိုး
ရရှိလာပြီ ဖြစ်လို့ ....

အစွန်းရောက်မှု မှန်သမျှကို
အလယ်အလတ်နေရာ ရောက်အောင်
ရွှေ့တတ်လာပြီ ...

ကိုယ့်အကြောင်း မကောင်းပြောသူတွေကို
ဒါအကုန်ပဲလားလို့ မေးပြီး ...
ပြုံးတုံ့တုံ့ လုပ်နေဖို့လည်း
သက်တောင့်သက်သာ
ရှိနေပြီ ....

ကိုယ့်မှာ
အသိပညာ ရှိသလို
အနုပညာလည်း ရှိရာ ...

ယခုအခါ
လူတစ်ကိုယ် စိတ်တစ်ခုတည်းအတွင်း

တည်တန့်အေးဆေးခြင်းရော ...
မြူးထူးကြည်နူးခြင်းရော ...

နှစ်ခုစလုံး
ရှင်သန်နေပြီ ... ။

Stillness 99

ငါ့မှာ
ဂရုတစိုက် ပြုစုစောင့်ရှောက်တတ်တဲ့
နှလုံးသား ရှိပါတယ်..
နက်ရှိုင်းတဲ့
အလေးထား မြတ်နိုးတတ်တဲ့စိတ်လည်း
ရှိပါတယ်....

မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းစိတ်နဲ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို
ယုံကြည်တဲ့ ငါဟာ
ငါ့မေတ္တာကို
မပြပဲ ထားတတ်တယ်....

ငါ့ကို ချစ်အောင်
ဘယ်သူ့ကိုမှ မလုပ်ဘူး...

လူတွေ သူ့သဘောနဲ့သူ
ငါ့ဘဝထဲ ဝင်လာတာပဲ
ကြိုက်တယ်...

ကိုယ့်ဘဝထဲ ရောက်လာတာ မှန်သမျှကိုလည်း
တမြတ်တနိုး ထားတတ်တယ်..

ဒါပေမယ့်...
ချောမြူတာကိုတော့
ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး.. ..

ငါနဲ့ပတ်သက်ပြီး
မကျေနပ်စရာ တွေ့ခဲ့ရင်လည်း
အပြစ်ယူခွင့် ရှိပါတယ်...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
ငါဟာ
အင်အားကြီးတဲ့သူ ဖြစ်လို့ပါ...

ချည့်နဲ့မှု တစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့သူနဲ့
အချစ်အကြောင်း ပြောချင်မိတာလည်း ...
ဘဝကို
ငါ သိပ်အလေးအနက်
ဖြစ်ရလွန်းလို့ပါ ...။

စိတ်ထားအကောင်းဆုံးနဲ့
ချစ်လိုက်တဲ့ အချစ်ရယ်...
စိတ်ထားအကောင်းဆုံးနဲ့
လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်ရယ် ...

ဒီနှစ်ခုကို ပြန်တွေးတိုင်း..

ဘာမှ ပြန်မရလည်း ကျေနပ်နေတယ်..

ဘဝဆိုတာ ...
အမှန်ကန်ဆုံးတွေသာ
စုဝေးနေဖို့
တောင်းဆိုနေတတ်လို့ ...
ကိုယ်က များများပြန်ရချင်လေ
များများ ဆုံးရှုံးတယ်လို့
ခံစားရလေပါပဲ ..

တစ်ခါတရံ ပျားတုတ်ခြင်းက
ပျားရည်ထက်တောင်
ပိုကောင်းနေတတ်သေးတာ ...

တကယ်ချစ်ထိုက်တဲ့သူကို
ချစ်ရတာရယ်
တကယ်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်ကို
လုပ်ရတာရယ်

ဒီနှစ်ခု ရှိနေတာနဲ့တင်
ဘဝဟာ
တန်ပါပြီ ...။

အချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး
ငါ့ကို ပြိုင်ဘက်လို သဘောထားနေတာ
ဘယ်လောက်ကြီးမားတဲ့ဒုက္ခ ဖြစ်နေမလဲ .... .

ငါက
စိတ်ရဲ့ငြိမ်သက်မှုနဲ့ လွတ်လပ်မှုက လွဲလို့
ဘာကိုမှ သိပ်ဂရုစိုက်တဲ့သူ မဟုတ်ဘူး ... . .
ဒါ့ကြောင့် ငါ့အတွက်တော့
ဘဝမှာ ပြိုင်ဘက် မရှိပါဘူး ...

အရာအားလုံးဟာ
ကိုယ်ထင်သလောက်ကြီးလည်း
ကြီးကျယ်မနေပါဘူး ဆိုတာ
တစ်ချိန်ကျရင် သိလာလိမ့်မယ်... . . . .

ပြီးတော့ ...
အချစ်ဟာ
သူ့ရဲ့ ရှိတဲ့တဲ့လုပ်တတ်တဲ့ သဘာဝအရ
နောင်တရအောင်လည်း လုပ်တတ်တယ် ဆိုတာ
မမေ့ပါနဲ့နော် ...။

Stillness 102

ငါကဘာပဲ သူကဘာပဲ ဆိုတဲ့
နှိုင်းယှဉ်မှုတွေနဲ့
မင်းရင်မှာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့အခါ...

အဓိပ္ပါယ်မဲ့ အတွေးအကြံတွေကြောင့်
မင်းဟာ ပွန်းပဲ့တိုက်စား ခံလိုက်ရပြီလို့
ခံစားမိတဲ့အခါ...

အသံမျိုးစုံထွက်နေတဲ့ လောကကြီးထဲ
ငါပါရောပြီး ချာချာလည်နေပြီလို့
သိလိုက်ရတဲ့အခါ...

ငြိမ်သက်မှုကို ဖန်တီးနိုင်တဲ့
မင်းရဲ့စိတ်ကသာ မင်းကို ကယ်တင်နိုင်လိမ့်မယ်...

မင်းရင်ထဲက အလှတရားကို
ပြန်မြင်နိုင်တဲ့ မျက်လုံးတွေကသာ
မင်းရဲ့နှလုံးသားအစစ်ကို
ပြန်တွေ့အောင်
ရှာပေးနိုင်လိမ့်မယ် ...။

Stillness 103

လူတွေဟာ
ကိုယ်က အများကြီးပေးလိုက်ပြီးတော့မှ
ငါပေးလိုက်တာ များသွားပြီ ဆိုပြီး
နောင်တရနေတတ်ကြတယ်...

ရင်နာစကားတွေ ပြောတတ်တာဟာ
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အစကတည်းက
မရိုးသားလို့
ဖြစ်မနေနိုင်ဘူးလား...

ငါ့အတွက်တော့...
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမှန်အတိုင်းမြင်ပြီး
မညာတာတဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့
သံသယစိတ်ထားတာဟာ ...
ငါ့ရဲ့ငြိမ်သက်မှုအတွက်
တခြားနည်းလမ်း
မရှိလို့ပါ....

ပြီးတော့..
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ရဲ့ ရိုးသားမှုနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့ မဖြူစင်မှုကို
ဒွဲဒိုးမြင်လိုက်ရတာ
ဘယ်လောက်တောင်
အရသာ ရှိလိုက်သလဲ ...ဆိုတာ
သိရလို့ပါ ...

ဒါ့ကြောင့်ပဲ ...
ငါ့ရဲ့ နှလုံးသားနဲ့ ခန္ဓာကို
နားထောင်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်
လုပ်ထားတယ် ...

အကယ်၍
နှစ်ခုစလုံးဟာ နာကျင်နေရတယ် ဆိုရင် ....

သေချာတယ် ..
သူများကိုလည်း နာကျင်အောင်
လုပ်မိပြီ ....။

Stillness 104

လွတ်လပ်မှုကို ချစ်တယ် ...
ငှက်ကလေးတွေကို ချစ်တယ် ...
ဆိတ်ဆိတ်ငြိမ်ငြိမ် စကားပြောတတ်တဲ့သူတွေကို
ချစ်တယ် ။

စာအုပ်တွေကို ချစ်တယ် ..
မိုးရာသီကို ချစ်တယ် ..
လေလုံးမထွားတဲ့လူတွေကို ချစ်တယ် ။

အတွေးအခေါ်တွေကို ချစ်တယ် ...
အိုမင်းနေတဲ့ သစ်ပင်ကြီးတွေကို ချစ်တယ် ..
လူတွေ အထင်ကြီးတာ အထင်သေးတာ
သိပ်ဂရုမစိုက်တတ်တဲ့သူတွေကို ချစ်တယ်။

ငယ်ရွယ်ချိန်ရဲ့
မသိနားမလည်မှုနဲ့ တွန့်ဆုတ်မှုများဟာ ...

ရင့်ကျက်မှုရဲ့
အမြော်အမြင်နဲ့ သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှု အတွင်းကို
ကူးပြောင်းဝင်ရောက်သွားခိုက် ...

ငါလေ ....
ဘဝကို
ပိုချစ်တယ် ....။

Stillness 105

တကယ်တော့...
လူတွေက ကောင်းတယ် ထင်သလောက်
ငါဟာ တကယ်ကောင်းတဲ့သူ
မဟုတ်ပါဘူး..

ငါ့ကိုယ်ငါ
ဆိုးတယ် ထင်သလောက်လည်း
ငါတကယ် မဆိုးပါဘူး .. ..

အသက်တွေကြီးလာတော့ ..
အဆိုးလို့ ထင်ရတာတွေကိုလည်း
သိပ်ဆိုးလှတယ်
မထင်တော့ဘူး...

အကောင်းလို့ ထင်ရတာတွေကိုလည်း
သိပ်ကောင်းလှချည်ရဲ့လို့
မတွေးတော့ဘူး...

ငါလည်း
အခု ကောင်းတယ် ထင်လိုက်
တော်ကြာ မကောင်းဘူး ထင်လိုက်နဲ့ ..
သိပ်ချစ်တာနဲ့ သိပ်မုန်းတာတွေ ကြားမှာ
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ ဖြစ်ရတာတွေ များမှန်းလည်း
သိနေပါပြီ ...

ထင်ယောင်ထင်မှားတွေနဲ့
မရပ်မနားအတွေးတွေဟာ
သိက္ခာကျစရာ ကောင်းမှန်းလည်း သိနေပါပြီ ...

ခုတော့..
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုရော
လူတွေကိုရော
အရာအားလုံးကိုရော ...
ခံစားချက် ပြင်းပြင်းပြပြ မထားတော့တာကကို ...

ချစ်ခြင်းတရားအတွက်
လုံလောက်သွားပါပြီ ...။

Stillness 106

နေရောင်ခြည်ရယ်
ဘဝရယ်
ပျော်ရွှင်ရယ်မောခြင်းရယ် ...
စကားအပိုတွေ မပြောတတ်တဲ့ငါ
အထီးကျန်တာ
ဆန်းသလား ...

ခွေးလေးရေသောက်တဲ့အကြောင်းကို
ပြန်ပြောရင်တောင်
ချစ်ခြင်းအပြည့်နဲ့ ရင်ခုန်စွာ ပြောပြချင်တာ ....
အဲဒါ ငါ့အတွက်တော့
ပြင်းပြင်းပြပြ ချစ်ရတဲ့ ဘဝ ...

ညဘက် တစ်ရေးနိုးလို့
တံစက်မြိတ်က နှင်းစက်တွေ
တစ်ပေါက်ပေါက်ကျနေတဲ့အသံ ကြားရတဲ့အခါ
ပိုမိုအားကောင်းလိုတဲ့ဆန္ဒနဲ့ ရှင်သန်ရခြင်းရဲ့
အရသာကို
တစ်ယောက်ယောက်ကို အသာအယာနှိုးရင်း

ပြောပြဖို့ စိတ်ကူးမိတာ ....
အဲဒါ ငါ့အတွက်တော့
အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ည ...

လရောင်ရယ်
ဘဝရယ်
တိတ်တိတ်နေခြင်းရယ် .....
ခါးသီးနေချိန်မှာတောင်
ဘဝရဲ့ချိုမြိန်မှုကို
ခံစားသိရှိနေတဲ့ငါဟာ
ရှင်သန်ဖို့ ထက်သန်နေတာ
ဆန်းသလား .... ။

Stillness 107

စင်းလုံးချောဘဝကို
နောက်ဆုံး အပြီးသတ်ပန်းတိုင်အဖြစ် ထားရတာ
ဘယ်လောက် ခံရခက်လိုက်သလဲ ...
ဒါပေမယ့် ...
ဒီထက်ကောင်းတာလည်း
ငါ မသိလို့ပါ ...

ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည်အောင်နဲ့ တည့်မတ်အောင်
ကြိုးပမ်းရာမှာ
အားပါလွန်းသွားမှန်း
ငါ သိလိုက်တဲ့အချိန်
မှိုးသည်းတဲ့ တစ်ညနေ
ငှက်ကလေး သီချင်းဆိုသံ ကြားရတော့
ရင်ထဲ နင့်ခနဲ ဖြစ်သွားရတာ
ဘဝကို
ငါ ချစ်လွန်းလို့ပါ ...

သံယောဇဉ်
တွယ်တာမှုနဲ့
စိတ်လှည့်စားမှုတွေ အပေါ်
ငြိုးငွေ့စိတ်ကုန်ပြီး ...
သံသယ နဲ့ ငြင်းပယ်မှု ရဲ့ အဆိပ်ဆူးတွေကို
အကြိုက်တွေ့တဲ့အချိန်မျိုး တစ်ချိန်ချိန်
ဘဝမှာ ရှိတတ်တယ် ...
အဲဒီအခါ
ငါ စိတ်အေးချမ်းစေတဲ့ကဗျာတွေ ဖတ်တယ် ..
ဒါဟာ
ချစ်ခြင်းတရားအပေါ်
ငါ ယုံကြည်လွန်းလို့ပါ ...။

Stillness 108

အကျင့်စရိုက် ခိုင်မာတောင့်တင်းမှုဖြစ်အောင်
ပေးဆပ်ခဲ့ရတဲ့
စိတ်ဓာတ်ရဲ့ ထုံပေပေနိုင်မှု တစ်စုံတစ်ရာနဲ့
ငါ ဒီလမ်းကို
တစ်ဝက်ကျိုးအောင်ဖြတ်သန်းခဲ့ပြီ ....

မေးကြတယ် ငါ့ကို ...
ဘာလို့ဒီလောက်တောင်
မာရတာလဲ တဲ့ ....

မိန်းမဖြစ်လျှက်နဲ့
ယောကျ်ားပီသအောင် ကြိုးစားရတယ်ဆိုတာ
မိန်းမအတွင်းသားထဲက မိန်းမကို ကယ်တင်ဖို့ပါ ....

အောင်ပွဲ မရှိပဲ
ငြိမ်းချမ်းရေးက
ရလာမှာ မဟုတ်ဘူး ...

မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်လျှက်နဲ့
ယောကျ်ားပီသတဲ့စိတ် မရှိရင်

အာဂယောကျ်ားတစ်ယောက်ကို
ချစ်တတ်မှာ မဟုတ်ဘူး ...

ထုံပေပေနိုင်မှု တစ်စုံတစ်ရာ
ငါ့မှာ မရှိရင်
နင်လည်း ငါ့ကို
ချစ်မှာ မဟုတ်ဘူး ...

ကြင်နာမှု ဘယ်လောက်ရရ
လုံလောက်မှု မရှိတဲ့
သိမ်သိမ်ငယ်ငယ် မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့
သိမ်ဖျင်းမှုကို
ငါကြောက်တယ် ...

ငါ့အတွင်းသားထဲက မိန်းမ
မိန်းမဆန်လွန်းမှာ
ငါကြောက်တယ် ...

ချည့်နဲ့မှုတစ်စုံတစ်ရာ မရှိတဲ့
အာဂမိန်းမတစ်ယောက်
ဖြစ်မလာမှာ
ငါကြောက်တယ် .... ။

Stillness 109

ကြုံတွေ့ရတဲ့ မြင်ကွင်းတွေကို
သာယာကြည်နူးဖို့နဲ့ ကျောခိုင်းထွက်ခွာသွားဖို့
ကူညီတဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်မှု ရှိတယ် ....

ဒီစိတ် ရဖို့
ဒီအသက်အရွယ်ထိ စောင့်ခဲ့ရတယ် ....

ပိုအိုပြီး ပိုအမြော်အမြင်ရှိတဲ့
လူကြီးတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့
ကြိုက်တဲ့ အဖိုးအခကို ပေးနိုင်ပါတယ် ...
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့
နုပျိုတယ်ဆိုတာ ရူးသွပ်မှုနဲ့ တွဲနေတယ်လို့
ငါသိနေလို့ ....

ဆင်ခြင်တုံတရားဘာဝဟာ
အနည်းငယ် တိမ်ထူထပ်ပေမယ့်
ထွန်းလင်းတောက်ပမှု ရှိနေတယ်

ဒါကို မင်းသိနိုင်တဲ့တစ်နေ့
မင်း ငါ့ကို သတိရနေလိမ့်မယ် ...

ဆန်းသစ်ပြီး စူးရှတဲ့ အနံ့အရသာ အပြည့်ပါတဲ့
တွေးခေါ်နေထိုင်မှု အတွေးတွေနဲ့ ...
အိုမင်းသွားရတဲ့ ဘဝကို နေရမယ်ဆိုရင် ...
ငါ့မျက်နှာက အရေပြားတွေ ရှုံ့တွပြီး
ရှုံ့စရာကောင်းပါစေ
ငါနေမယ် ...
ငယ်ရွယ်မှုရဲ့ မသိနားမလည်မှု ထဲမှာ
ပိုမြစ်နေမယ် မနေလိုဘူး ....

အကယ်၍များ
မင်း တက်နိုင်မယ်ဆိုရင်
အမျိုးစုံလင်တဲ့ အလှတရားတွေ ရှေ့မှောက်မှာ
တောက်ပစွာ ဝပ်စင်းသွားဖို့ ...

မင်းရဲ့ စိတ်ပြုတင်းပေါက်တွေ
ပိုပြီး ကြည်လင်လာအောင်
သန့်ရှင်းနိုင်ပါစေ ...

23/10/19 (11:50)

* တစ်ခါတစ်လေ လူတွေက ပြောကြတယ်
အောင်မြင်နေတဲ့ သူတစ်ယောက်၊ ဒါမှမဟုတ်
ထူးချွန်တော့မဲ့ သူတစ်ယောက် ကို အတိုက်အခိုက်တွေ
များတယ်တဲ့ "အပင်မြင့်လေ၊ လေတိုက်လေ" ဆိုတဲ့
စကားပုံပေါ့လေ! ဒါမဲ့ အဲဒီ တိုက်ခိုက်တာတွေ၊
ပုတ်ချခံရတာတွေ၊ ယှဉ်ပြိုင်ခံရတာတွေ စတဲ့.. တစ်ခု
ချင်းကိုသာ လိုက်ပြီး အာရုံစိုက်နေမယ်ဆိုရင်
"လေတိုက်ခံရလွန်းလို့ အပင်လဲသွားသလိုမျိုး
ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်တွေ၊ အောင်မြင်မှုပန်းတိုင်တွေ
ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့အဝေးဆုံးကို ပြေးထွက်သွားလိမ့်
မယ်! အဲဒါကြောင့် အဲဒီ ဝေဖန်တာတွေ၊
တိုက်ခိုက်တာတွေ၊ အပုတ်ချတာ တွေကို
မကြားချင်ယောင်၊ မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်ပြီး
"နှုတ်ပိတ်၊ အသံတိတ်" နေလိုက်ပါ။

Yamin Theint Theint Wai

Stay Strong

5 tina