



ဘဝအတွေးထဲမှ
ဒဿနိများ

အရှင်ဣဒိဝါလ (ရွှေဆန္ဒာ)

၁၀၈၈၅၅၅

ဒဿနဗျား

အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ (ရွှေသန္တာ)

(ဒုတိယအကြိမ်)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဒုတိယအကြိမ်-အုပ်ရေ (၁၀၀၀)
အောက်တိုဘာလ-၂၀၁၈ ခုနှစ်
တန်ဖိုး-၁၀၀၀

မျက်နှာစုံဒီဇိုင်း

Thaw & Thwe

ကွန်ပျူတာစာပီ

ကိုသန်းမြင့် (L.N.T)

ပုံနှိပ်သူ

ဦးခင်မောင်ဌေး (မြ-၀၀၆၀၆)

အရက်ဦးပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် (၂၂၁/၃)၊ အနော်ရထာလမ်း၊

ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ရွှေသန္တာ) အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ

ဘဝအတွေးထဲမှ ဒဿနများ

၂၀၁၈၊ ဒုတိယအကြိမ်

မာတိကာ

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁။	လွမ်းစရာ	-----	၁
၂။	မေတ္တာပုံရိပ်	-----	၁
၃။	လန်းဆန်းစွာပြုလုပ်ပါ	-----	၂
၄။	ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ပါစေ	-----	၃
၅။	မထူညီတဲ့အသံ	-----	၃
၆။	မမေ့ရဲ့အိမ်အိုဟောင်းထဲမှာ	-----	၄
၇။	စိတ်ရဲ့စေရာ	-----	၄
၈။	အချစ်စစ်ရဲ့သဘောဆိုတာ	-----	၅
၉။	ပုံရိပ်	-----	၅
၁၀။	လှည့်စားခြင်း	-----	၆
၁၁။	မေတ္တာကင်းခဲ့ရင်	-----	၆
၁၂။	အောင်မြင်မှုဆီသို့	-----	၇
၁၃။	သစ္စာတရားရဲ့ရောင်ပြန့်	-----	၇
၁၄။	ပေးတမ်းခြင်း	-----	၈
၁၅။	အနာဂတ်ကိုယ်စီ	-----	၈

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။	ဇူးမှိုက်မှုဆိုတာ	----- ၉
၁၇။	အတွေ့အကြုံရအောင်လေ့လာပါ	----- ၉
၁၈။	မိုးရွင်းတဲ့အလှ	----- ၁၀
၁၉။	အမြင်လွဲခြင်း	----- ၁၀
၂၀။	မေတ္တာကိုသာ ပေးလိုက်ပါ	----- ၁၁
၂၁။	ချစ်သောမျက်လုံးဖြင့်ကြည့်ပါ	----- ၁၁
၂၂။	လုပ်ရပ်ကို ဆန်းစစ်ပါ	----- ၁၂
၂၃။	အပြုံးနှင့်နှလုံးသား	----- ၁၂
၂၄။	အတူတကွဖြစ်ခြင်း	----- ၁၃
၂၅။	ပျော်ပါ၊ သို့သော်	----- ၁၃
၂၆။	ခန္ဓာရဲ့သဘော	----- ၁၄
၂၇။	စိတ်အလှ	----- ၁၄
၂၈။	စေတနာမှန်ပါစေ	----- ၁၅
၂၉။	မိုးရွင်းအောင်နေတတ်ဖို့	----- ၁၅
၃၀။	အတင်း	----- ၁၆
၃၁။	ယူအပိုင်းကိုယ်အပိုင်း	----- ၁၆
၃၂။	အဇ္ဈင်	--- ၁၇
၃၃။	စိတ်ဓာတ်	----- ၁၇

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၃၄။	အမြင်မှန်ကိုရှာ	-----	၁၈
၃၅။	ပြောင်းလဲခြင်း	-----	၁၈
၃၆။	ကဲ့ရဲ့မှုနဲ့ချီးမွမ်းမှု	-----	၁၉
၃၇။	အလကားမနေပါနဲ့	-----	၂၀
၃၈။	ကိုယ်တိုင်	-----	၂၀
၃၉။	အဆိုးထဲမှ အကောင်းရှာ	-----	၂၀
၄၀။	အလှတရား	-----	၂၀
၄၁။	လက်ဆောင်	-----	၂၂
၄၂။	လက်ခံပေးပါ	-----	၂၂
၄၃။	တန်ဖိုး	-----	၂၃
၄၄။	စိတ်မဆိုးပါနဲ့	-----	၂၃
၄၅။	မချည်နှောင်ပါနဲ့	-----	၂၄
၄၆။	ကူညီတတ်ဖို့လို	-----	၂၄
၄၇။	မှန်မှန်သွား	-----	၂၅
၄၈။	တန်ဖိုးသိမှ တန်ဖိုးရှိ	-----	၂၅
၄၉။	အတွေးကောင်း	-----	၂၆
၅၀။	မှန်ကန်မှု	-----	၂၆
၅၁။	သဘာဝရဲ့အလှ	-----	၂၇

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၅၂။	မေတ္တာ	-----	၂၇
၅၃။	အခွင့်အရေး	-----	၂၈
၅၄။	ကြည့်တတ်ဖို့	-----	၂၈
၅၅။	အပြုံးဥယျာဉ်	-----	၂၉
၅၆။	မရေရာဘူး	-----	၂၉
၅၇။	ဘယ်တော့မှ	-----	၃၀
၅၈။	အေးချမ်းဖို့	-----	၃၀
၅၉။	အမှားနဲ့အမှန်	-----	၃၁
၆၀။	အပြုံး	-----	၃၁
၆၁။	ကြောက်ဖို့	-----	၃၁
၆၂။	အမှိုက်	-----	၃၂
၆၃။	တရားခံ	-----	၃၂
၆၄။	အပြည့်	-----	၃၃
၆၅။	မြဲမြံ	-----	၃၃
၆၆။	အောင်နိုင်သူ	-----	၃၃
၆၇။	ရွာလေဝေးလေ	-----	၃၄
၆၈။	မေတ္တာကိုယ်စီ	-----	၃၄
၆၉။	ကိုယ်ကျင့်တရား	-----	၃၅

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၇၀။	ပြိုင်ပွဲ	-----	၃၅
၇၁။	အမှန်	-----	၃၅
၇၂။	လေ့နှင်ရာ	-----	၃၆
၇၃။	အကြောက်တရား	-----	၃၆
၇၄။	အတိတ်မှအပိုင်	-----	၃၇
၇၅။	နှောင်တ	-----	၃၇
၇၆။	ငါ့အတွေး	-----	၃၈
၇၇။	ယုံကြည်ချက်	-----	၃၈
၇၈။	ခံစားချက်	-----	၃၉
၇၉။	မကြည့်လို့မမြင်	-----	၄၀
၈၀။	စိတ်တူး	-----	၄၀
၈၁။	အမှီ	-----	၄၁
၈၂။	ဘဝမှတ်တမ်း	-----	၄၁
၈၃။	ပိုင်တုန်းသာဆိုင်တာ	-----	၄၂
၈၄။	ယှဉ်ပြိုင်	-----	၄၂
၈၅။	ခွန်အား	-----	၄၃
၈၆။	နားလည်တတ်ဖို့	-----	၄၃
၈၇။	လက်တွေ့ကျဖို့	-----	၄၄

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၈၈။	ချိုမြိန်သော	-----	၄၄
၈၉။	အတွေးစိတ်ကူး	-----	၄၅
၉၀။	ငွေကြေးနှင့်ဒါနု	-----	၄၅
၉၁။	ဒါတာအမှန်တရား	-----	၄၆
၉၂။	မျှော်လင့်ခြင်း	-----	၄၇
၉၃။	အလုပ်၏တန်ဖိုး	-----	၄၇
၉၄။	ရှာမတွေ့သေးလို့ပါ	-----	၄၈
၉၅။	သူ့အသိ ကိုယ့်အသိ	-----	၄၉
၉၆။	လူ့တန်ဖိုး	-----	၄၉
၉၇။	သင့်အတွက်မနက်ဖြန်	-----	၅၀
၉၈။	လက်ခံနိုင်သူ	-----	၅၀
၉၉။	ငါ့ဆီမလာပါနဲ့	-----	၅၁
၁၀၀။	လိုသည်သာရှိ	-----	၅၂
၁၀၁။	ဘဝအားမာန်	-----	၅၂
၁၀၂။	လူသားနဲ့လောဘ	-----	၅၃
၁၀၃။	ဆင်ခြင်စရာ	-----	၅၃
၁၀၄။	သံသယ၏ဖြတ်သန်းရာ	-----	၅၄
၁၀၅။	လောကလှပဖို့	-----	၅၅

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၀၆။	ဘယ်တော့မှ မဝေးဘူး	-----	၅၆
၁၀၇။	ရှင်သန်ခွင့်	-----	၅၇
၁၀၈။	ဆန်းစစ်ကြည့်	-----	၅၇
၁၀၉။	တစ်နေ့သိလာလိမ့်မယ်	-----	၅၈
၁၁၀။	ထာဝရလွှဲပစ္စည်း	-----	၅၈
၁၁၁။	မကြောက်ပါနဲ့	-----	၅၉
၁၁၂။	အခွင့်အရေး	-----	၅၉
၁၁၃။	ဘာအဓိကလဲ	-----	၆၀
၁၁၄။	ကိုယ်ပိုင်ရာဇဝင်	-----	၆၀
၁၁၅။	ခံစားခြင်းရဲ့နောက်ကွယ်	-----	၆၁
၁၁၆။	လောကဓံကို ဝင်ကြည့်လိုက်ပါ	-----	၆၂
၁၁၇။	ဇရာရဲ့သဘာဝ	-----	၆၂
၁၁၈။	ဒဏ်ရာ	-----	၆၃
၁၁၉။	ဘဝရဲ့အနှစ်သာရ	-----	၆၃
၁၂၀။	မဖျက်ဆီးပါနဲ့	-----	၆၄
၁၂၁။	မျှော်ငြိုငြင်နှစ်ခု	-----	၆၄
၁၂၂။	ရိုးသားမှုဖြင့်တည်ဆောက်ပါ	-----	၆၄
၁၂၃။	နားလည်ရခက်သော	-----	၆၅

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၂၄။	ပြောင်းလဲချိန်တန်ဂဇင်	-----	၆၅
၁၂၅။	အပြုံးထဲမှ အနှစ်ရွာ	-----	၆၆
၁၂၆။	ဒွိဟ	-----	၆၇
၁၂၇။	သူ့အမြင်နဲ့ ကိုယ့်အထင်	-----	၆၇
၁၂၈။	ဒွန်သဘော	-----	၆၇
၁၂၉။	သံယောဇဉ်	-----	၆၈
၁၃၀။	အမြင်နဲ့အကျင့်	-----	၆၈
၁၃၁။	ဘာပဲလုပ်လုပ်	-----	၆၉
၁၃၂။	တွေးကြည့်	-----	၆၉
၁၃၃။	မနက်ဖြန်ပေါင်းများစွာအတွက်	-----	၇၀
၁၃၄။	ခွန်အား	-----	၇၀
၁၃၅။	သတ္တိ	-----	၇၁
၁၃၆။	လောကနှင့်လောကဓံ	-----	၇၁
၁၃၇။	လုပ်နိုင်ပါတယ်	-----	၇၂
၁၃၈။	ဓာတ်စာ	-----	၇၂
၁၃၉။	စိတ်ဓာတ်ပုံခွန်အား	-----	၇၃
၁၄၀။	လွမ်းမနေပါနဲ့	-----	၇၄
၁၄၁။	မေ့ပစ်လိုက်	-----	၇၄

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၄၂။	ချူလိုသူနဲ့ ပန်းပျိုးသူ	-----	၇၅
၁၄၃။	ခွင်သာခိုက်	-----	၇၅
၁၄၄။	ဂွင်သန်တဲ့အိပ်မက်	-----	၇၆
၁၄၅။	မှန်တာဟာသစ္စာ	-----	၇၆
၁၄၆။	မြင်အောင်ကြည့်	-----	၇၇
၁၄၇။	စွမ်းရည်	-----	၇၇
၁၄၈။	လှပသောအပြုံး	-----	၇၈
၁၄၉။	တမ်းတရုံလေး	-----	၇၈
၁၅၀။	ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တွေ့	-----	၇၉
၁၅၁။	ဆန်ကျင်ဘက်	-----	၇၉
၁၅၂။	သတိပေးစာတစ်စောင်	-----	၈၀
၁၅၃။	ယုံကြည်မှု	-----	၈၀
၁၅၄။	ပြတ်သားပါ	-----	၈၁
၁၅၅။	သူ့ဘက်ကိုယ်ဘက်	-----	၈၂
၁၅၆။	ခါးသီးတဲ့အချစ်	-----	၈၃
၁၅၇။	သိမ်းဆည်းခြင်း	-----	၈၃
၁၅၈။	စေတနာမှန်ကန်ဖို့	-----	၈၄
၁၅၉။	အခက်ဆုံးသောအရာ	-----	၈၄

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၆၀။	မနက်ဖြန်တိုင်းအတွက်ခွန်အား	-----	၈၅
၁၆၁။	မလွယ်ဘူး	-----	၈၅
၁၆၂။	မျှဝေပေးပါ	-----	၈၆
၁၆၃။	သိမ့်	-----	၈၆
၁၆၄။	စဉိုက်နဲ့အကြိုက်	-----	၈၇
၁၆၅။	ပြောင်းလဲဖို့လို	-----	၈၇
၁၆၆။	ဖော်၊ မှတ်၊ ကျင့်	-----	၈၈
၁၆၇။	ထိတ်ဆုံးသို့	-----	၈၈
၁၆၈။	စိတ်ဓာတ်ခွန်အား	-----	၈၉
၁၆၉။	ယူတတ်ပါစေ	-----	၉၀
၁၇၀။	နှားစွင့်ပြီးနှားထောင်တတ်ပါစေ	-----	၉၀
၁၇၁။	စကားပြောခြင်းအနုပညာ	-----	၉၁
၁၇၂။	သင့်ဂွေခွန်အား	-----	၉၁
၁၇၃။	အလှတရားကိုယ်စီနဲ့	-----	၉၂
၁၇၄။	အတု အတု အတု-----	-----	၉၃
၁၇၅။	အခိုက်အတန့်တစ်ခု	-----	၉၄
၁၇၆။	မနက်ခင်းကို အလှဆင်ခြင်း	-----	၉၅
၁၇၇။	ဥဒ္ဒစ္စအလွန်-----	-----	၉၆

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၇၈။	ညိုဖျါခြင်း	-----	၉၆
၁၇၉။	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအားပေးခြင်း	-----	၉၇
၁၈၀။	စိတ်ခွန်အား	-----	၉၇
၁၈၁။	ထွေးပူမနေနဲ့	-----	၉၈
၁၈၂။	မေတ္တာစစ်	-----	၉၈
၁၈၃။	ဧညာဂါ	-----	၉၉
၁၈၄။	ဘဝဆိုတာ ပန်းတစ်ပွင့်	-----	၉၉
၁၈၅။	နေ့တက်ရင် ကျေနပ်စရာ	-----	၁၀၀
၁၈၆။	အတွင်းအပြင်သန့်ရှင်းဖို့	-----	၁၀၀
၁၈၇။	နေ့စဉ်ပျော်ရွှင်စေဖို့	-----	၁၀၁
၁၈၈။	ပွင့်လင်းမှုရဲ့လူ့လား	-----	၁၀၁
၁၈၉။	ကြည့်တတ်ဖို့	-----	၁၀၂
၁၉၀။	တဒဂ်စိတ်ဖြေသိမိဖို့	-----	၁၀၂
၁၉၁။	မျှော်လင့်မှုဖြင့်ပွင့်သန့်ခွင့်	-----	၁၀၃
၁၉၂။	ထွယ်တာမျှဖြင့်	-----	၁၀၃
၁၉၃။	မပိုမိပါစေနဲ့	-----	၁၀၄

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁၉၄။	ထပ်တူ	-----	၁၀၄
၁၉၅။	ရင်ဘတ်ချင်းယှဉ်ပြိုင်	-----	၁၀၅
၁၉၆။	နေထုမန်စို့	-----	၁၀၅
၁၉၇။	ဘာမှမထူးဘူး	-----	၁၀၆
၁၉၈။	Update လုပ်ဖို့လို	-----	၁၀၆
၁၉၉။	အပြိုင်အဆိုင်	-----	၁၀၇
၂၀၀။	မာန်	-----	၁၀၈
၂၀၁။	ဥာဏ်	-----	၁၀၈
၂၀၂။	ပါရမီထိုက်သော ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ	-----	၁၀၉
၂၀၃။	ကျေနပ်တယ်	-----	၁၁၀
၂၀၄။	ကိုယ့်စွမ်းအား	-----	၁၁၀
၂၀၅။	ပန်းတစ်ပွင့်ရဲ့ ခိုင်ယာရီ	-----	၁၁၁

(၃)

ကျေးဇူးတင်လွှာ

အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ဦးထိပ်မှာပန်ဆင်လျက် အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ(ရွှေသန္တာ)၏ မရင့်ကျက်သေးသောအတွေးများဖြင့် ထုဆစ်ပုံဖော်ထားသော “ဘဝအတွေးထဲမှ ဒဿနများ” အမည်ရှိ စာအုပ်ငယ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် စိတ်အားကိုယ်အား မညည်းမည။ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော စိတ်ထားဖြင့် ပြီးပြည့်စုံအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသော ဒကာတော် ကိုသန်းမြင့် (L.N.T) Proof ဖတ်ပေးသော အရှင်ဝါသေဋ္ဌ (ရွှေပြည်ရမ္မာ) ဆရာတော်နှင့် စာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ဝတ္ထုငွေများကို ဓမ္မဒါန ပြုပေးကြသော သာသနာ့ဒါယကာ မိသားစုများဖြစ်သော ဦးအောင်သန်းစိန်+ ဒေါ်ခင်နှင်းလွင် သား-မောင်ကောင်းဇင်ဟိန်း မိသားစုများအားလည်း အထူးပင်ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ (ရွှေသန္တာ)

(၁)

အမှာစာ

နှလုံးသားကို အားရှိစေတယ်ဆိုရင်-

Better than a thousand useless verses is One useful verse, hearing which One attains peace. Dhammapada.

အကျိုးမရှိတဲ့ စာပုဒ်တွေပါတဲ့ ကဗျာပေါင်း (ဂါထာပေါင်း) တစ်ထောင်ပဲဖြစ်ဖြစ် (မမြင့်မြတ်ပါဘူး)၊ ကြားရရင် ငြိမ်းအေးစေတတ်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ကဗျာ (ဂါထာ) တစ်ပုဒ်ကပဲ (တစ်ပုဒ်ဆို တစ်ပုဒ်) ထူးခြားမြင့်မြတ်ပါတယ်။

မိမိတို့ဟာ နေ့စဉ်အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို ပြောဆိုကြပါတယ်။ အချို့စကားများက ကြားရသူကို စိတ်ခွန်အားဖြစ်စေတယ်။ အချို့စကားလုံးများက ကြားရသူကို စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားစေတတ်တယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ စိတ်ပင်ပန်းနေမယ်၊ စိတ်အားမရှိဘူးဆိုရင် သူ့အတွက် တိုးတက် ကြီးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း လမ်းစတွေဟာ ပျောက်ဆုံး နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိတို့ဟာ စိတ်ကျန်းမာဖို့၊ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်နှလုံးရွှင်လန်းစေဖို့အတွက်

(၈)

အကျိုးရှိတဲ့ စာပေတွေကို ဖတ်ရှုပေးရပါတယ်။
စိတ်နှလုံးကို ငြိမ်းချမ်းစေတဲ့ တရားစကားတွေကို
နားထောင်ပေးရပါတယ်။

စကားတစ်ခွန်း၊ စာတစ်ကြောင်းဟာ ဘဝ
ကောင်းဖို့လမ်းကြောင်း ပြောင်းပေးနိုင်ပါတယ်။
အကျိုးရှိတဲ့စကားတစ်ခွန်း သို့မဟုတ် စာတစ်
ကြောင်းကို ကြားနာဖတ်ရှုလိုက်ရလို့ ပူလောင်နေ
တဲ့စိတ်တွေ အေးချမ်းသွားတဲ့ သူတွေ၊ ကျဆင်း
နေတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ရွှင်လန်းတက်ကြွ သွားတဲ့
သူတွေ ပိဋကတ်မှာရော မျက်မှောက် ဘဝမှာပါ
အများအပြား မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။

ယခု အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ (ရွှေသန္တာ) စီကုံးရေး
သားထားတဲ့ “**ဘဝအတွေးထဲမှ ဒဿနများ**”
စာအုပ်ငယ်လေးဟာလည်း စာဖတ်ပရိသတ်များ
အတွက်တော့ နှလုံးသားကို အားရှိစေမယ့် စကား
လုံးတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ ဖတ်ရှုကြည့်ပါလို့ ပြောချင်
ပါတယ်။ စိတ်ခွန်အားဖြည့် အတွေး စာအုပ်များ
ဟာ စာဖတ်သူများကို စိတ်နှလုံး ရွှင်လန်းသွားစေ
ဖို့ ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။

ရွှေပြည်ရမ္မာ

၁၀၃၁ တွေးထဲမှ ဒဿနုများ

၁။ လွမ်းစရာ

သူငယ်ချင်းကောင်းဆိုတာ
လွမ်းစရာ အမှတ်တရလေးတွေ
ရှိတတ်ကြတယ်။

၂။ မေတ္တာပုံရိပ်

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့
အခြားတစ်ဘက်မှာ
ချစ်စရာကောင်းတဲ့
ကြည်နူးစရာ
ပုံရိပ်လေးတွေ
ရှိနေကြပါတယ်။

၃၊ လန်းဆန်းစွာ ပြုံးလိုက်ပါ

ပြုံးပြတာ ရှုံးသွားတာမှမဟုတ်တာ

ကိုယ့်အပြုံးကလေး

တစ်ချက်ကြောင့်

တစ်ဘက်သား အေးချမ်းသွားရင်

ဝမ်းသာစရာပေါ့။

အပြုံးတိုင်းမှာ

အရှုံးဆိုတာ မရှိဘူး

ပြုံးကြည့်လိုက်ပါလား

တန်ပြန်သက်ရောက်မှု

အပြုံးတစ်ပွင့်တော့

ပြန်လည်ရရှိပါလိမ့်မယ်။

အိပေမယ့်-

အရောင်ဆိုးထားတဲ့

အပြုံးတိုင်းမှာတော့

အဖုအထစ်ကလေးတော့ ရှိတယ်။

၄၇၊ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်ပါစေ

လုပ်ဆောင်မှုလည်း တိကျ
ရည်ရွယ်ချက်လည်း
မှန်ကန်နေမယ်ဆိုရင်
ဒီအလုပ်က
တရွေ့ရွေ့နဲ့
အောင်မြင်နေမှာပါ။

၄၈၊ မတူညီတဲ့အသံ

အလုပ်တစ်ခု
ပြီးဆုံးသွားတဲ့အခါ
သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင်
အမြင်ချင်း မတူညီကြလို့
သံစဉ်မတူညီတဲ့
စိတ်ခံစားချက်အပေါ် မူတည်ပြီး
အသံတစ်ခု ထွက်ပေါ်လာတာပါ။

၆။ အမေရဲ့ အိမ်အိုလောင်းထဲမှာ

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝန်းရံမှုက

အမေ့ အိမ်အိုလောက်

ဘယ်လိုချိပါ့မလဲ။

အမေရဲ့...

အိမ်အိုလေးထဲမှာ

သားသမီးတွေ စားမကုန်နိုင်တဲ့

မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာ, ဥပေက္ခာ

ဒီဗြဟ္မစိုရ်တရားတွေ

အမြဲတမ်း အပြည့်ရှိပါတယ်။

၇။ စိတ်ရဲ့ ဓမ္မရာ

ကျွန်ုပ်တို့ ပြုလုပ်သမျှသော

အရာမှန်သမျှတွေဟာ

စိတ်ရဲ့ စေခိုင်းမှု

စိတ်ရဲ့ ဆုံးဖြတ်မှုကြောင့်

ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

၀၁ အချစ်စစ်ရဲ့ သဘောဆိုတာ

အချစ်စစ် အချစ်မှန်ရဲ့
သဘောတရားဟာ
ဘယ်သောအခါမှ
တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်ဘူး။

၉၁ ပုံရိပ်

ချစ်ခြင်းမေတ္တာရဲ့
အခြားတစ်ဘက်မှာ
ချစ်စရာကောင်းတဲ့
ကြည်နူးစရာ
ပုံရိပ်လေးတွေ
ရှိနေကြပါတယ်။

၁၀၁ လှည့်စားခြင်း

သူများကိုချစ်တဲ့
 အချစ်က
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထက်
 ပိုနေမယ်ဆိုရင်
 သင့်ကိုသင်
 လှည့်စားလိုက်တာပါပဲ။

၁၀၂ မေတ္တာကင်းမဲ့ရင်

မေတ္တာကင်းမဲ့ပြီး
 ပြီးတဲ့အပြုံးက
 အမြဲတမ်း
 ရုန်းကန်နေရတတ်ပါတယ်။

၁၂။ အောင်မြင်မှုစီသို့

အောင်မြင်မှုကို
တမ်းတမ်းစွဲပြီး
မမျှော်လင့်ပါနဲ့။
အောင်မြင်မှုဆိုတာ
လုပ်ဆောင်ချက်အပေါ်မူတည်ပြီး
ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

၁၃။ သစ္စာတရားရဲ့ရောင်ပြန်

သစ္စာရဲ့
အခြားတစ်ဘက်မှာ
မှန်ကန်မှုတွေက
စောင့်ကြိုနေကြတယ်။

၁၄၂ ပေးကမ်းခြင်း

ပေးလိုက်ပါ
 ကိုယ့်အတွက်
 တန်ဖိုးမရှိပေမယ့်
 သူ့အတွက်
 အကျိုးကျေးဇူး
 ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

၁၅၂ အနာဂတ်ကိုယ်စီ

ချိုမြိန်သော
 ရွှေအိုရောင် အနာဂတ်
 လူငယ်တိုင်းမှာ
 ကိုယ်စီရှိကြတယ်။

၁၆၊ ဣမိက်မူဆိုတာ

သင်မပိုင်ဆိုင်တဲ့
အရာတစ်ခုကို
တမ်းတမ်းစွဲနေမယ်ဆိုရင်
ဒါဟာ-
သင့်ရဲ့ ရူးမိက်မှုတစ်ခုပဲ။

၁၇၊ အတွေ့အကြုံရအောင် လေ့လာပါ

အလုပ်တစ်ခု
ပြီးဆုံးသွားတိုင်း
သင်ခန်းစာတစ်ခု
ရအောင်လုပ်ဆောင်ပါ။
ဒါမှ မဟုတ်ရင်တော့
အသစ်အသစ်သော
အလုပ်တွေကို
ပြန်လုပ်နေရပါလိမ့်မယ်။

၁၈၁ နှိုးရှင်းတဲ့ အလှ

ရှိရင်းစွဲ
 ပုံမှန်အလှထက်
 ပိုလှချင်ရင်တော့
 နဂိုအလှစစ်တော့
 ရမှာမဟုတ်ဘူး
 နဂိုအလှလောက်
 လှတဲ့ အလှက မရှိဘူးလေ။

၁၉၁ အမြင်လွှဲခြင်း

အတုကို
 အစစ်မှတ်ထင်နေသမျှ
 အတုနဲ့
 သင်ထပ်တွေ့ နေရအုံးမှာပဲ။

၂၀၊ မေတ္တာကိုသာပေးလိုက်ပါ

အများကြီး ကုန်ကျခံပြီး

ပေးနေစရာ မလိုပါဘူး။

ဖြူစင်တဲ့ မေတ္တာတစ်စုံကို

သင့်ရဲ့-

ပေးဆပ်မှုက

လုံလောက်ပါပြီ။

၂၁၊ ဓမ္မိသောမျက်လုံးဖြင့် ကြည့်ပါ

အပြစ်အနာအဆာကို

မေတ္တာနဲ့ ကြည့်တတ်လာရင်

သင်ဟာ-

တဖြေးဖြေးနဲ့

ချစ်တတ်လာလိမ့်မယ်။

၂၂။ လုပ်ရပ်ကို ဆန်းစစ်ပါ

လူ့လောကက

အဆင့်အတန်း

ခွဲခြားတာ မဟုတ်ပါဘူး

သင့်ရဲ့-

လုပ်ရပ်ကသာ

အဆင့်အတန်းကို

ဖော်ပြသွားတာပါ။

၂၃။ အပြုံးနှင့်နှလုံးသား

အဖြူစင်ဆိုး

အပြုံးထက်

အကြည်လင်ဆိုး

နှလုံးသားတစ်စုံက

ပိုလှပါတယ်။

၂၄။ အတူတကွဖြစ်ရင်

လုပ်ရပ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်
တစ်ထပ်တည်းကျဖို့တော့
လိုပါလိမ့်မယ်နော်။

၂၅။ ပျော်ပါ၊ ဆို့သော်-

ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်
နေတတ်တာ ကောင်းပါတယ်၊
ကိုယ့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုက
တစ်ဘက်သားအတွက်
အနှောင့်အယှက်ကင်းတဲ့
ပျော်ရွှင်ခြင်းဖြစ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။
လွတ်လွတ်လပ်လပ် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး
နေတတ်တာ ကောင်းပါတယ်၊
ဘဝတစ်သက်တာအတွက်
အထိန်းအကွက် ကင်းမဲ့တဲ့
လွတ်လပ်မှုတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။

၂၆၊ ခန္ဓာရဲ့သဘော

သစ်သားနဲ့
 ထုဆစ်ထားတဲ့
 ခန္ဓာမဟုတ်
 အသွေးအသားနဲ့
 တည်ဆောက်ထားတဲ့
 ခန္ဓာဖြစ်လေတော့
 တစ်ခါတစ်လေတော့လည်း
 အခက်သား။

၂၇၊ စိတ်အလှ

လူတစ်ယောက်ရဲ့
 တကယ့်အလှတရားဟာ
 သူ့ရဲ့ ပင်ကိုယ်စိတ်ထား
 သိမ်မွေ့နူးညံ့ခြင်းပါပဲ။

၂၈၂ စေတနာမှန်ပါစေ

ကုသိုလ်လုပ်ရင်
စေတနာအရင်းအနှီးလေးတွေပါမှ
ပိုပြီးအကျိုးပေးထက်သန်တာ။

၂၉၂ ရိုးရှင်းအောင် နေ့တတ်ဖို့

ဘဝက
ရိုးရှင်းပါတယ်၊
ဘ-ကုန်းရယ်
ဝ-ရယ်
နှစ်လုံးတည်းပဲ ရှိတာပါ။
ဆန်းပြား ရှုပ်ထွေးအောင်
ကိုယ်ကိုတိုင်ပဲ
ဖန်တီးလိုက်ကြတာပဲ။

၃၀၁ အတင်း

အတင်းမပြောပါနဲ့
 အတင်းဆိုတာ
 သတင်းမှ မဟုတ်တာ
 ကိုယ့်အတွက်
 ကောင်းကျိုးမပေးသလို
 သူ့ကိုလည်း
 မသက်သာစေဘူး။

၃၀၂ သူ့အပိုင်း ကိုယ့်အပိုင်း

သူမကောင်းတာ
 သူ့အပိုင်းပေါ့။
 ကိုယ်ကကောင်းအောင်
 နေပေးလိုက်ရင်
 အရာရာဟာ
 အဆင်ပြေသွားမှာပါ။

၃၂၊ အဖျက်

အနှောင့်အယှက်တွေဟာ

တစ်ခါတစ်လေ

ကိုယ့်ရှေ့မှောက်ကို

ခွင့်မပန်ဘဲ

အဖျက်သဘောနဲ့

ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်

ရောက်ရှိလာတတ်တယ်။

၃၃၊ စိတ်ဓာတ်

ကျွန်ုပ်တို့

လုပ်ရပ်က

မအောင်မြင်ချင် နေပါစေ၊

စိတ်ဓာတ်တော့

ဘယ်တော့မှ

အောက်တန်းမကျပါစေနဲ့

သူငယ်ချင်း။

၃၄၇၊ အမြင်မှန်ကိုရှာ

ပြီးဆုံးသွားတဲ့
 အရာတိုင်းကို
 အပြစ်ပုံချနေလို့
 ပြန်ပြီးကောင်းလာမှာမှမဟုတ်တာ၊
 သူတစ်ပါးကို အပြစ်မရှာပါနဲ့
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း
 ဝေဖန်မစောနဲ့
 အမြင်မှန်ကိုသာ
 ရအောင်ရှာဖွေလိုက်
 အလိုလိုအဆင်ပြေသွားပါလိမ့်မယ်။

၃၄၈၊ ဓမ္မာင်းလဲခြင်း

ကြိုးစားမှုနဲ့
 အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုက
 အရာရာတိုင်းကို
 ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။

၃၆၊ ကဲ့ရဲ့မှုနဲ့စိုးမွမ်းမှု

အားမငယ်ပါနဲ့

ကြိုးစားမှုတိုင်းမှာ

အောင်မြင်မှု ဆုံးရှုံးမှုဆိုတာ

ဒွန်တွဲ ပါလာစမြဲပါ။

အောင်မြင်တဲ့အခါ

သင့်ကို-

လူအများက

ချီးမွမ်းကြပါလိမ့်မယ်၊

ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့

ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါ

သင့်ကို-

လူသားတိုင်းက

ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ကြပါလိမ့်မယ်၊

သို့သော်လည်း-

သင့်ရဲ့ ကြိုးစားမှုကိုတော့

မရပ်တန့်လိုက်ပါနဲ့။

၃၇၊ အလကား မနေပါနဲ့

အလကား နေမယ့်အစား

စာတစ်ပိုဒ်၊ စာတစ်ပုဒ်

စာတစ်ကြောင်း

နေ့စဉ်မှန်မှန်ဖတ်ပါ။

အတွေးသစ်တစ်စုံ

အိုင်ဒီယာသစ်တစ်ခု

အသိဉာဏ်တစ်မျိုး

သင့်ရဲ့-

ဦးနှောက်ထဲမှာ

တိုးပွားလာလိမ့်မယ်။

၃၈၊ ကိုယ်တိုင်

သင်ကိုယ်တိုင်

လက်ခံဦးစားပေးလို့

ခံစားချက်ဆိုတာ

ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။

၃၉၂ အဆိုးထဲမှအကောင်းရှာ

ရှုံးနိုင်မှုထဲက
 သင်ခန်းစာကို
 လက်ဦးမှုရအောင်
 ယူလိုက်ပါ။
 ကြိုးစားမှု ဝိရိယကို
 တစ်စစိဖော်ထုတ်
 အောင်မြင်မှု သရဖူဟာ
 သင့်ဆီကို
 တဖြေးဖြေးနဲ့
 ပျံသန်းလာပါလိမ့်မယ်။

၃၉၃ အလှတရား

အမွန်မြတ်ဆုံးသော
 အလှတရားဟာ
 ဓမ္မထဲမှာပဲ
 ရှိပါတယ်။

၄၁။ လက်စောင်

ကိုယ်ပေးတဲ့

အမှန်တရားလက်ဆောင်ကို

သူ လက်မခံဘူးဆိုရင်

သိုသိုသိပ်သိပ်လေးနဲ့

ပြန်ယူလာခဲ့လိုက်ပါ။

၄၂။ လက်စံပေးပါ

အမှန်တရားတစ်ခုအတွက်

အမုန်းပွားခဲ့မယ်ဆိုရင်တောင်

ဒီအမုန်းတရားကို

ကျေကျေနပ်နပ်

လက်ခံပေးလိုက်ပါ။

၄၃၊ တန်ဖိုး

အချိန်ကို
 တန်ဖိုးရှိစွာ
 အသုံးပြုလျှင်
 အချိန်တိုင်းမှာ
 တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

၄၄၊ စိတ်မဆိုးပါနဲ့

ဝေဖန်တာ သုံးသပ်တာ
 စိတ်ဆိုးစရာမှ မဟုတ်တာ၊
 ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။
 သတိထားဖန် များလာတဲ့အခါ
 အမှားလည်း ကင်းလာပါလိမ့်မယ်။

၄၅၊ မဗျဉ်းနောင်ပါနဲ့

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို

ချစ်ခင်စုံမက်ပြီး

ခင်မင်တွယ်တာနေသမျှ

သင့်ရဲ့-

လွတ်မြောက်မှုကို

နှောင်ကြိုးတင်းတင်းနဲ့

ချည်နှောင်လိုက်တာပါပဲ။

၄၆၊ ကူညီတတ်ဖို့လို

ဝမ်းနည်းကြေကွဲ

အားငယ်နေသူ တစ်ယောက်ကို

သင့်ရဲ့-

ကရုဏာအပြည့်

လက်တစ်စုံဖြင့်

ဖေးမကူညီ

အားပေး နှစ်သိမ့်ပေးလိုက်ပါ။

၄၇၊ မှန်မှန်သွား

ပြေးပြေးလျှောက်
 မြန်နေစရာမလိုပါဘူး
 မှန်မှန်သွား
 ပြေးသွားစရာ မလိုပါဘူး၊
 တစ်ချိန်ချိန်မှာ
 သင်လိုရာခရီးကို
 ဆိုက်ရောက်ပါလိမ့်မယ်၊
 ဝီရိယတော့ စိုက်ထုတ်ဖို့
 လိုပါလိမ့်မယ်။

၄၈၊ တန်ဖိုးသိမှ တန်ဖိုးရှိ

ရတနာဆိုတာ
 တန်ဖိုးရှိစမြဲပါ။
 တန်ဖိုးရှိတဲ့ ရတနာကို
 တန်ဖိုးသိမှ
 တန်ဖိုးရှိတာပါ။

၄၉၂၊ အတွေးကောင်း

တေးသွားသံစဉ်တစ်ပုဒ်
 အစဉ်ချောဖို့
 ခံစားချက် လိုအပ်သလို
 စာကောင်းကောင်းတစ်ကြောင်း
 ပြီးဆုံးဖို့အတွက်လည်း
 အတွေးကောင်းကောင်းတစ်စုံ
 လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

၄၉၃၊ မှန်ကန်မှု

အောင်မြင်မှုတစ်ခု
 ရရှိဖို့အတွက်
 မှန်ကန်မှုကို
 မျက်ကွယ် ပြုခဲ့မယ်ဆိုရင်
 သင် ဘယ်တော့မှ
 အောင်မြင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

၅၁။ သဘာဝရဲ့အလှ

သဘာဝရဲ့
 ပင်ကိုယ်အလှတရားကို
 အဝေးကြီးလိုက်ပြီး
 ရှာမနေပါနဲ့၊
 ရှာတတ်မယ်ဆို
 သင့်ရဲ့-
 ပတ်ဝန်းကျင်မှာ
 ဒီအလှတရားက
 ရှိနေပြီးသားပါ။

၅၂။ မေတ္တာ

သင့်ရဲ့ နှုတ်ခမ်းဖျားမှာ
 မေတ္တာနဲ့ယှဉ်တဲ့
 အပြုံးတွေ ဝေနေသရွေ့
 အေးချမ်း ငြိမ်သက်ခြင်း
 အမြဲရှိနေပါတယ်။

၅၃၊ အခွင့်အရေး

အခွင့်ကောင်းဆိုတာ
 ဘယ်တော့မှ
 နှစ်ခါမလာဘူး၊
 ရရှိထားတဲ့
 အခွင့်အရေးကို
 အကျိုးရှိရှိ အသုံးပြုပါ။

၅၄၊ ကြည့်တတ်ဖို့

သင့်ရဲ့စိတ်အစဉ်က
 အမြင်မှန်နေလျှင်
 သင့်ရဲ့-
 အနီးဝန်းကျင်
 တစ်ခုလုံးဟာလည်း
 ပြုစင်သန့်ရှင်းနေလိမ့်မယ်။

၅၅၊ အပြုံးဥယျာဉ်

မေတ္တာတရားတွေ
 လှိုင်လှိုင်ဝေနေတဲ့
 အပြုံးဥယျာဉ်ကြီးထဲမှာ
 အကြင်နာ ငှက်ကလေးတွေ
 အမြဲတမ်း ပျံသန်းနေကြပါတယ်။

၅၆၊ မစရရာဘူး

မနက်ဖြန်အတွက်
 တွေးမပူနဲ့
 ဒီနေ့အတွက်
 အဆင်ပြေအောင်
 လုပ်ဆောင်ပါ။
 မနက်ဖြန်ဆိုတာ
 သိပ်ရေရာတဲ့
 အရာမဟုတ်ဘူး။

၅၇။ ဘယ်တော့မှ

အမှောင်ရိပ် သန်းတဲ့နေရာကို
မဖြတ်သန်းရဲရင်တော့
အလင်းရောင်ကို
သင် ဘယ်တော့မှ-
တွေ့ရမှာ မဟုတ်သေးဘူး။

၅၈။ အေးချမ်းဖို့

တဒ် အေးချမ်းဖို့အတွက်
သင့်ကို ပတ်ဝန်းကျင်က
ကူညီပေးကြပါလိမ့်မယ်၊
အစဉ်ထာဝရ
အေးချမ်းဖို့အတွက်တော့
သင့်ရဲ့စိတ်ကို
သင်ပြုပြင်ပေးနိုင်ပါမှ။

၅၉။ အမှားနဲ့အမှန်
 အမှားကို အမှန်
 သိသောအခါ
 ချက်ချင်း ပြုပြင်လိုက်ပါ။
 အချိန်မီပါသေးတယ်၊
 နောက်ထပ် မမှားမိပါစေနဲ့။

၆၀။ အပြုံး

ကျေနပ်တဲ့အပြုံးဆိုတာ
 ဟန်ဆောင်မှု အရောင်
 ကင်းပါတယ်။

၆၁။ ကြောက်ဖို့

လောကသဘာဝ
 ဥပဒေထက်
 သံသရာရဲ့
 ဥပဒေက
 ပိုပြီး ကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။

၆၂၊ အမှိုက်

လွတ်လပ်သူတစ်ယောက်

ဖြစ်ဖို့အတွက်

ခေါင်းထဲက

အမှိုက်တွေကို

အမှိုက်ပုံးထဲ

ထည့်ပစ်လိုက်

ပေါ့ပါးလွတ်လပ် သွားပါလိမ့်မယ်။

၆၃၊ တရားခံ

သမိုင်းရဲ့

အစဉ်အလာကို

မဖျက်စီးပါနဲ့၊

အနာဂတ်သမိုင်းရဲ့

တရားခံ

စာအုပ်ထဲမှာ

ကျန်ရစ်တတ်တယ်။

၆၄၊ အပြည့်

မျှော်လင့်ချက်နဲ့
ချစ်တဲ့ အချစ်တွေထဲမှာ
ဟန်ဆောင်မှုတွေ
ပူလောင်မှုတွေ
အပြည့်နဲ့။

၆၅၊ ခြုံငုံ

လိုတာထက်
မပိုမပါစေနဲ့၊
မပေးနိုင်တဲ့အခါ
ပြိုင်တတ်တယ်။

၆၆၊ အောင်နိုင်သူ

မေတ္တာနဲ့
အနိုင်ယူတတ်မှ
သင်ဟာ-
အောင်နိုင်သူတစ်ယောက်ဖြစ်မယ်။

၆၇၊ ရှာလေဝေးလေ

သူတစ်ပါးကို

မေတ္တာမပေးနိုင်သမျှ

သင်ဟာ—

မေတ္တာတရားကို

ရှာဖွေတွေ့မှာ မဟုတ်သေးဘူး။

၆၈၊ မေတ္တာကိုယ်စီ

ဝေးနေကြပေမယ့်

စိတ်ချင်းဆက်သွယ်နေကြတာဟာ

နှစ်ဖက်စလုံး နှလုံးအိမ်မှာ

မေတ္တာသက်လုံလေး

ကိုယ်စီရှိနေကြလို့။

၆၉၊ ကိုယ်ကျင့်တရား

အနိုင်လိုချင်ရင်

အရှုံးပေးလိုက်ပါ

ဒါပေမယ့်-

ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုတော့

အဆုံးမခံပါနဲ့။

၇၀၊ ဖြိုင်ပွဲ

ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ

ပြင်းထန်နေသမျှ

ပြိုင်ပွဲဟာ

မပြီးသေးဘူး။

၇၁၊ အမှန်

အမှန်ကို

အမှန်ပြောလို့

လက်မခံဘူးဆိုရင်

ကိုယ်ကမမှန်လို့ဘဲ။

၇၂။ လေနွင်ရာ

စိတ်ညစ်နေသလား
 လွင့်ပစ်လိုက်ပါ။
 လေနွင်ရာ စီးမျောပါသွားတဲ့
 မိုးသားတိမ်တိုက်လိုတော့
 မဖြစ်ပါစေနဲ့။

၇၃။ အကြောက်တရား

အကြောက်တရားသာ
 သင့်ခေါင်းထဲမှာ
 ကြီးစိုးနေမယ်ဆိုရင်
 ကောင်းတာ၊ မကောင်းတာ
 ဘယ်အရာကိုမှ
 သင် မယ်မယ်ရရ
 လုပ်ဖြစ်လိမ့်မယ်မဟုတ်။

၇၄၊ အတိတ်မှအစွိန်

အဆင်မပြေတဲ့
 အချိန်တိုင်းမှာ
 တစ်ချိန်တုန်းက
 အောင်မြင်ခဲ့တာလေးတွေကို
 သတိရပြီး
 ပြုံးလိုက်ပါ။

၇၅၊ ဧနာင်တ

သတိထားပြီး
 လုပ်ဆောင်ပါ။
 တစ်သက်လုံး
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 အပြစ်တင်မဆုံး
 နောင်တရတတ်တယ်။

၃၆၊ ငါ့အတွေး

ငါသည်

အများအတွက်

အကောင်းဆုံး

မလုပ်နိုင်ရင်တောင်

ငါ့တစ်ယောက်တည်းအတွက်

အကောင်းဆုံး လုပ်နိုင်ပါမှ

ငါ့အတွက်

အသုံးဝင်သော

ငါ ဖြစ်မည်။

၃၇၊ ယုံကြည်စွက်

ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကိုကိုယ်

လက်ခံလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို

ယုံကြည်လာလို့ပဲ။

၃၀၁ ခံစားချက်

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို
 ဟာသလိုကြည့်ရင်
 ဟာသပဲ မြင်ပါလိမ့်မယ်။
 ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လို ကြည့်ရင်
 ပုံပြင်တစ်ပုဒ်လို မြင်ပါလိမ့်မယ်။
 ကြည်နူးစရာလို့ ကြည့်ရင်
 ကြည်နူးစရာပဲ မြင်ပါလိမ့်မယ်။
 ဝမ်းနည်းစရာလို့ ကြည့်ရင်
 ဝမ်းနည်းစရာလို့ မြင်ပါလိမ့်မယ်။
 အမြင်ချင်း တူပါမှ
 ခံစားချက်လည်း
 ထပ်တူကျမှာပဲ။

၇၉၊ မကြည့်လို့မမြင်

ကျွန်ုပ်တို့
 ဘာကိုမှ မကြည့်လို့
 ဘာကိုမှ မမြင်တာပါ။
 ကြည့်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
 ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ
 တစ်ခုခုကို မြင်ပါလိမ့်မယ်။

၈၀၊ စိတ်ကူး

လူသားတိုင်းမှာ
 ဘဝကို
 ပြောင်းလဲပေးနိုင်တဲ့
 စိတ်ကူး တောင်ပံ
 တစ်စုံစီ ရှိတတ်ကြတယ်။

၈၁။ အမှီ

အမှီဆိုတာ
 ခိုင်ခံ့မှ ကောင်းတာ
 မခိုင်ခံ့ဘူးဆိုရင်
 အောက်ကို ပြုတ်ကျတတ်တယ်။

၈၂။ ဘဝမှတ်တမ်း

ဘဝအတွက်
 မှတ်တမ်းဆိုတာ
 ကျွန်တို့ရဲ့
 လုပ်ရပ်ပါပဲ၊
 လုပ်ရပ်နဲ့စိတ်ဓာတ်
 မှန်ကန်ခဲ့မယ်ဆိုရင်
 ကျွန်ုပ်တို့အတွက်
 မှတ်တမ်းကောင်းတစ်စုံကို
 ပိုင်ဆိုင်ခဲ့ကြမှာပေါ့။

၈၃၊ ပိုင်တုန်းသာ ဆိုင်တာ

တကယ်တော့

ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာ

ပိုင်တုန်းမှာသာ

ဆိုင်နေတာပါ။

မပိုင်တဲ့ တစ်နေ့ကျရင်

ဘယ်အရာကိုမှ

မဆိုင်တော့ဘူး။

၈၄၊ ယုတ္တိဗြင်

အမှန်တော့-

ကျွန်ုပ်တို့

တကယ်ပိုင်ဆိုင်တာက

ကျွန်ုပ်တို့

နေ့စဉ်နှင့်အမျှ

ပြုလုပ်နေကြတဲ့

ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်ပါ။

၈၅။ စွန့်အား

ဖြစ်ချင်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား
 ကြိုးစားမှု ပီရိယ
 လိုချင်တဲ့ ဆန္ဒတစ်စုံ
 အသိဉာဏ်ဦးစီးတဲ့ပညာ
 ဒီတရားလေးမျိုး
 ကြီးစိုးနေမယ်ဆိုရင်
 ကျွန်ုပ်တို့ ရည်မှန်းချက်
 ပြီးမြောက်နိုင်ပါတယ်။

၈၆။ နားလည်တတ်ဖို့

သူ့ဘက်ကိုယ့်ဘက်
 မျှမျှတတ
 တွေးတတ်လာပြီ ဆိုလို့ရှိရင်
 သင်ဟာ-
 နားလည်တတ်သူတစ်ယောက်
 ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၈၇၊ လက်တွေ့ကျမှီ

ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
 စာအုပ်ထဲမှာ ဖတ်ရုံနဲ့
 လုံလောက်စွာ သိရှိနိုင်မှာ
 မဟုတ်ဘူး၊
 လက်တွေ့ကျကျ
 ဖြတ်သန်းခဲ့ပါမှ
 ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို
 ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ
 ဖွင့်ဆိုတတ်မှာပါ။

၈၈၊ ချိုမြိန်သော

ပင်ပန်းခံ၊ အနစ်နာခံပြီး
 ရရှိလာတဲ့
 အောင်မြင်မှု
 အသီးအပွင့်လေးတွေဟာ
 အရမ်းချိုမြိန်ပါတယ်။

၈၉။ အတွေးစိတ်ကူး

သင့်ရဲ့
 အတွေးစိတ်ကူးတွေကို
 မပျက်စီးပါစေနဲ့၊
 ဘဝကို
 ပုံဖော်ကြတဲ့အခါ
 အတွေးစိတ်ကူးက
 အဓိက အခန်းက
 ပါဝင်နေလို့ပါ။

၉၀။ ငွေကြေးနှင့်ဒါန

ငွေကြေးဥစ္စာ
 ဘယ်လောက်ချမ်းသာချမ်းသာ
 ဒါနချမ်းသာ
 များဘူးဆိုရင်
 သံသရာမှာ
 သင်ဆင်းရဲနေဦးမည်။

၉၁၊ ဓါဟာအမှန်တရား

အကောင်းဆိုးအရာတွေနဲ့

တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါလည်း

အသာစိတ်အောင်

ကြိုးစားပါ။

အဆိုးဆိုးအရာတွေနဲ့

တွေ့ကြုံလာတဲ့အခါမှာလည်း

ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်

ကြိုးစားပါ။

ဒါတွေအားလုံးဟာ

လောကကပေးတဲ့

အမှန်တရားတွေပဲ။

၉၂၊ မျှော်လင့်ခြင်း

အဆင်မပြေမှုတွေ
များလာတဲ့အခါ
မျှော်လင့်ခြင်းတွေဟာ
ပြတင်းပေါက်က
ခုန်ဆင်းသွားကြတယ်။

၉၃၊ အလုပ်၏တန်ဖိုး

နာမည်ကျော်ကြား
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
ဖြစ်ဖို့မလိုပါဘူး၊
အလုပ်လုပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
ဖြစ်ဖို့မလိုပါဘူး၊
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ယုံကြည်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့
လိုပါတယ်။

၉၄။ ရှာမတွေ့သေးလို့ပါ
 အချိန်တိုင်းမှာ
 ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ ရှိပါတယ်၊
 လုပ်ငန်းတိုင်းမှာ
 ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဆိုတာ ရှိပါတယ်၊
 ကိုယ်ပိုင်အချိန်ဆိုတာ
 မရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငါတို့..

ရှာမတွေ့ သေးတာပါ။
 ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဆိုတာ
 မရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။

ငါတို့..

အလုပ်မလုပ်သေးလို့
 ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း
 မရှိသေးတာပါ။

၉၅။ သူ့အသိ ကိုယ့်အသိ
 မပိတ်ပင်
 မတားဆီးပါနဲ့။
 ပူးပေါင်း ပါဝင်ခွင့်ပေးပါ။
 သူ့အသိနဲ့ ကိုယ့်အသိ
 ပူးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ
 ကောင်းမွန်တိကျတဲ့
 အဖြေတစ်ခု ရလာတတ်တယ်။

၉၆။ လူတန်ဖိုး
 လူတစ်ယောက်ရဲ့
 တန်ဖိုးကျဆင်း လာခြင်းသည်
 ကိုယ်ကျင့်တရား
 ပျက်ပြားလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။

၉၇။ သင့်အတွက် မနက်ဖြန်

မနေ့ကထက်

ဒီနေ့

ပိုမိုကောင်းမွန်သော

အတွေးကောင်းကို

တွေးတတ်ပါမှ

မနက်ဖြန်၌

သင် အကောင်းဆုံးကို

လုပ်ဆောင်နိုင်လိမ့်မည်။

၉၈။ လက်ခံနိုင်သူ

လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိသူကို

ပြောပြတဲ့အခါ

စကားလုံးတွေက

ချိုမြိန်တဲ့

သကြားလုံးအဖြစ်

ပြောင်းလဲသွားတယ်။

၉၉။ ငါ့ဆီမလာပါနဲ့

အမိုက်မှောင်ကို

ငါ့ဆီသယ်ဆောင် မလာပါနဲ့။

ငါတစ်ယောက်တည်း

အမှောင်ထဲမှာ မနေရဲလို့ပါ။

ရှုပ်ထွေးခြင်းကို

ငါ့ဆီသယ်ဆောင် မလာပါနဲ့။

အရှုပ်တွေကြားမှာ

ငါမနေတတ်လို့ပါ။

ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့

ဆုလာဘ်ကို

သယ်ဆောင်လာပေးပါ။

ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့

ဆုလာဘ်ဟာ

နှစ်ဦးစလုံးအတွက်

အေးမြခြင်းကို

ဆောင်ကျဉ်းပေးတတ်လို့ပါ။

၁၀၀၁ လှိုသည့်သာရီ

မလိုအပ်ပါဘူးလို့
တွေးထားတဲ့ အရာတွေက
တစ်ခါတစ်ရံမှာ
တန်ဖိုးဖြတ်မရအောင်
အသုံးဝင်နေတာကို
တွေ့ရပါတယ်။

၁၀၀၂ ဘဝအားမာန်

တစ်ကြိမ်တစ်ခါ
လဲကျရုံဖြင့်
ဘဝဟာ
ပြုလဲမသွားပါဘူး၊
ကြိုးစားပြီး
ပြန်ရပ်လိုက်ပါ
ကြိုးစားပြီးဆက်လျှောက်
လိုရာပန်းတိုင်ကို
ရောက်ရှိမှာပါ။

၁၀၂။ လူ့သားနဲ့လောဘ

လူ့သားတွေ
 အလိုဆန္ဒပြင်းပြပြီး
 ဝိသမလောဘတွေ
 များပြားလာကြတဲ့အခါ
 သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေဟာလည်း
 ပြောင်းလဲလာကြတယ်။

၁၀၃။ ဆင်ခြင်စရာ

မသွေးဘဲထားတဲ့
 ဓားသာတိုးတာ
 မဟုတ်ပါဘူး။
 မစဉ်းစား
 မတွေးခေါ်ဘဲနေတဲ့
 ဦးနှောက်ဟာလည်း
 တဖြေးဖြေးနဲ့
 တိုးလာတတ်တယ်။

၁၀၄။ သံသယ၏ ဖြတ်သန်းရာ
 သံသယကင်းကင်းနဲ့
 နောင်အနာဂတ်ကို
 ချမ်းသာစွာ
 ဖြတ်သန်းလိုပါသလား
 ရိုးသားစွာ နေထိုင်ပါ။
 ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ
 ဆောင်ရွက်ပါ။
 ချိုသာစွာ ပြောဆိုပါ။
 မျှတစွာ အသက်မွေးပါ။
 ပွင့်လင်းမြင်သာမှု
 မရှိခြင်းသည်
 သံသယကို
 ပိုမိုကြီးထွားစေ၏။

၁၀၅။ လောကလှပဖို့
 လောကကြီးကို
 ချစ်တတ်တဲ့ မျက်လုံးနဲ့
 မကြည့်တတ်ရင်
 အလှတရားဆိုတာကို
 သင် ရှာဖွေတွေ့ရှိမှာ မဟုတ်ဘူး။
 ချစ်တတ်တဲ့
 မျက်လုံးတစ်စုံနဲ့
 ဖြူစင်သော
 နှလုံးသားတစ်စုံကို
 မွေးဖွားတတ်ပြီဆိုရင်
 တစ်လောကလုံး
 လှပနေကြလိမ့်မယ်။

၁၀၆။ ဘယ်တော့မှ မဝေးဘူး

အနေနီးပေမယ့်

ဝေးနေတဲ့သူတွေ

အများကြီး ရှိပါတယ်။

အမှန်တော့

တို့တစ်ထွေဟာ

ဝေးနေကြတာ

မဟုတ်ပါဘူး။

ထားရှိကြတဲ့

ကတိ၊ သစ္စာ၊ မေတ္တာ

မမှန်ကန်လို့

အဝေးကြီးကို

ရောက်နေကြတာပါ။

၁၀၇။ ရှင်သန်ခွင့်

သင်

ဘာကြီးပဲ ဖြစ်နေဖြစ်နေ

အမေ အဖေပေးတဲ့

ခွန်အားတစ်စုံနဲ့

ရှင်သန်ခွင့် ရရှိလာတာပါ။

၁၀၈။ ဆန်းစစ်ကြည့်

ကိုယ့်ကိုယ်ကို

အမြဲတမ်းနေ့စဉ်

ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။

မနေ့က

သိတဲ့အသိထက်

ဒီနေ့သိတဲ့အသိ

ဘယ်အသိက

ပိုပြီး တိုးတက်မှုရှိနေသလဲ။

၁၀၉၂ တစ်နေ့သိလာလိမ့်မယ်

ဘေးတွေ့မယ်ဆိုရင်
 တားဆီးပေးပါ။
 မချုပ်နှောင်ထားပါနဲ့၊
 လွတ်ပေးလိုက်ပါ။
 အသိကြွယ်တဲ့တစ်နေ့
 သင့်ရဲ့ကျေးဇူးတရားကို
 သူ သတိရလာလိမ့်မယ်။

၁၁၀၂ ထာဝရလှပဖို့

မနက်ဖြန်အတွက်
 ကြိုတွေးပြီး
 ပျော်ရွှင်နေရမှာထက်
 ဒီနေ့မှာ
 ကောင်းတာတွေလုပ်ပြီး
 ပျော်ရွှင်တတ်အောင် နေတတ်ပါမှ
 ဘဝကလှပစွာ ပိုအကျိုးရှိမှာပါ။

၁၁၁။ မကြောက်ပါနဲ့

မှန်တာကိုလုပ်ပြီး
လက်ညှိုးပေါင်းတစ်ထောင်
အထိုးခံမှာကို
မကြောက်ပါနဲ့။

မှားတာကို လုပ်မိလို့
လက်ညှိုးတစ်ချောင်း
အထိုးခံရမှာကို
ကြောက်တတ်ရမယ်။

၁၁၂။ အခွင့်အရေး

အခွင့်အရေးရဖို့အတွက်
အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့
အလုပ်လုပ်ဖို့အတွက်
အခွင့်အရေးကို ရယူပါ။

၁၁၃။ ဘာအဓိကလဲ
 အေးချမ်းသော
 ဘဝတစ်စုံကို
 ထူဆပ်ဖော်ဆောင်ဖို့အတွက်
 ရုပ်အဆင်း လှပဖို့
 အဓိကမကျပါဘူး။
 နှလုံးသားတစ်စုံ
 အမြဲဖြူစင်ဖို့
 အဓိကကျပါတယ်။
 ငွေကြေးချမ်းသာ
 ကြွယ်ဝမှုက
 အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှာ
 မပါဝင်ပါဘူး။
 စိတ်ချမ်းသာပြီး
 ကုသိုလ်နဲ့နေတတ်ဖို့
 အရေးကြီးပါတယ်။

၁၁၄။ ကိုယ်ပိုင်ရာစင်

ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲကြံကြံ
 ကိုယ့်စိတ်လုံခြုံနေမယ်ဆိုရင်
 ဘယ်သူကမှ
 ကိုယ့်ကိုဒုက္ခ မပေးနိုင်ဘူး။
 ကိုယ့်စိတ်မလုံလို့
 ကိုယ်ကိုတိုင်က
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒုက္ခပေးနေတာပါ။

၁၁၅။ ခံစားခြင်းရဲ့နောက်ကွယ်

လိုတာထက် ပိုပြီး
 ခံစားမနေပါနဲ့။
 သဘာဝတရားက
 သူ့သဘောကို သူ
 အလိုအလျောက်
 ဆောင်သွားမြဲပါ။

၁၁၆၊ ဇလာကဏံကို ဝင်ကြည့်လိုက်ပါ

လက်တွေ့လုပ်တဲ့ လုပ်ရပ်မှာ

အခက်အခဲတွေ

အများကြီးရှိပါတယ်။

ငြင်းခုံမှု

အတိုက်အခိုက်

တီးတိုးဝေဖန်သံ

ဒါတွေဟာ

လုပ်ငန်းထဲ အတွင်းကျကျ

ဝင်မကြည့်လို့ ဖြစ်ရတာပါ။

၁၁၇၊ ဇရာရဲ့ သဘာဝ

ရွက်ဟောင်းတွေ

ဘယ်သို့ပင် ကြွေသော်လည်း

ပင်အိုရဲ့ သဘာဝ

ရွက်သစ်ဝေဖို့

ပြန်မျှော်လင့်တာပါ။

၁၁၈။ ဒဏ်ရာ

ပြင်ပဒဏ်ရာက

ကုသဖို့ လွယ်ကူပေမယ့်

စိတ်ထဲ နှလုံးသားထဲမှာဖြစ်တဲ့

ဒဏ်ရာက ကုသဖို့

ပိုခက်ခဲပါတယ်။

၁၁၉။ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ

အပြောသက်သက်နဲ့

ဘဝကိုလက်ပြ

နှုတ်ဆက်မသွားပါနဲ့။

ဘဝထဲမှာ

သုံးမကုန်

ဖြုန်းမကုန်

စားမကုန်

အနှစ်သာရတွေ

အများကြီးရှိပါတယ်။

၁၂၀။ မပျက်ဆီးနဲ့

ချစ်သောသူနဲ့

ပြန်ဆုံချင်ပါသလား

ထားခဲ့တဲ့

ကတိသစ္စာကို

ဘယ်တော့မှ

မပျက်ဆီးပစ်လိုက်ပါနဲ့။

၁၂၁။ မျဉ်းပြိုင်နှစ်စု

အတ္တနဲ့မာန

စီးချင်းထိုးကြသောအခါ

အလိုလို

ဒေါသတရားက

အနိုင်ယူသွားပါတယ်။

၁၂၂။ ရိုးသားမှုဖြင့်တည်ဆောက်ပါ

အောင်မြင်ဖို့အတွက်

ရိုးသားစွာဖြင့်

ယုံကြည်မှုကို ရယူလိုက်ပါ။

၁၂၃။ နားလည်ရခက်သော
 ခံနိုင်ရည် စွမ်းရည်မရှိလို့လား
 ကိုယ့်ကိုယ်ကို
 မယုံကြည်တာလား
 တစ်ချက်ကလေး
 လေတွေ့ရုံပဲရှိသေးတယ်၊
 မင်းက ဖြတ်ချလိုက်ပြီလေ။

၁၂၄။ ခြောင်းလဲစွန့်ခွာရင်

မကောင်းတာ မှန်သမျှကို
 နှလုံးသားထဲမှာ
 မျိုသိပ်မထားပါနဲ့။
 တဖြေးဖြေးနဲ့
 ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ
 ပေါက်ကွဲစေတတ်သော
 အရာဝတ္ထုအဖြစ်သို့
 ပြောင်းလဲသွားတတ်တယ်။

၁၂၅။ အပြုံးထဲမှ အနှစ်ရှာ

အေးချမ်းစွာ ပြုံးတတ်ပါစေ။

အပြုံးထဲမှာ

အေးချမ်းတဲ့

စွမ်းအားလေးတွေ ရှိနေလို့။

ချိုသာစွာ ပြောဆိုတတ်ပါစေ။

ချိုသာသော

စကားလုံးထဲမှာ

ခွန်အားဖြစ်စေမဲ့

ပါဝါလေးတွေ ရှိနေလို့။

ညင်သာစွာ

ဆက်ဆံတတ်ပါစေ။

ညင်သာစွာ ဆက်ဆံမှုမှာ

ဘဝအတွက်

အကျိုးဖြစ်ထွန်းမှုတွေ

ပါဝင်နေလို့။

၁၂၆။ စွိဗာ

- * ကြေကွဲသွားတဲ့
- * သစ်ရွက်ခြောက်လေးကို ကြည့်ပြီး
- * ပုရစ်ဖူးလေးအတွက် ဝမ်းသာရမှာလား
- * ရော်ရွက်ဝါအတွက် ကြေကွဲရမှာလား
- * သစ်ပင်ကြီးမှာ မသဲကွဲဘူးရယ်။

၁၂၇။ သူ့အမြင်နဲ့ကိုယ့်အထင်

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်
 အမြင်မကြည် ဖြစ်နေတာဟာ
 သူ့အမြင်နဲ့
 ကိုယ့်အထင်
 ကွဲပြားနေကြလို့။

၁၂၈။ ဒွန်သတော

ဘဝထဲမှာ
 အတွေးရှိတယ်။
 အတွေးထဲမှာ
 ဘဝရှိတယ်။

၁၂၉၊ သံယောဇဉ်

- * ပျိုပျိုအိုအို
- * နွယ်ခွဲတဲ့
- * သံယောဇဉ်က
- * အိုမင်းရင့်ရော်သွားခြင်းမရှိဘူး။
- * အမြဲတမ်း သစ်လွင်နုပျိုဆဲပါ။

၁၃၀၊ အမြင်နဲ့အကျင့်

ဘောင်ချာပြစရာမရှိတဲ့
 တစ်ချို့အနုတွေဟာ
 အလျှူရေစက် လက်နဲ့မကွာဆိုတဲ့
 အခြေအနေတွေက
 တစ်ပုံကြီးပဲ။
 မြင်တတ်ဖို့ လိုသလို
 ကျင့်တတ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

၁၃၁၊ ဘာပဲလုပ်လုပ်

နေ့တိုင်း

မသိမသာ လုပ်ဖြစ်နေတဲ့

အကုသိုလ်ကံတွေ

ပြေပျက်ကြေပျောက်ဖို့အတွက်

ကုသိုလ်ကံဆိုတာကျတော့

တကူးတကနဲ့

သတိတရ လုပ်နေကြရတယ်။

ဒါကြောင့်

ဘာပဲလုပ်လုပ်

သတိလေးနဲ့ လုပ်တော့

အကုသိုလ်နည်းတာပေါ့။

၁၃၂။ တွေးကြည့်

ဘဝဟာ

လမိုက်ည မဟုတ်ပါဘူး ၊

ဘဝထဲမှာ

အလင်းရောင်တွေရှိပါတယ်။

၁၃၃။ မနက်ဖြန်ပေါင်းများစွာအတွက်
 မနက်ဖြန်ပေါင်းများစွာအတွက်
 ခုအချိန်အထိ
 ငါ...ခရီးသက်နေတုန်း
 မဆုံးသေးတဲ့ ခရီးမှာ
 မတူညီကြ တဲ့
 သိအိုရီတွေရှိကြတယ်။

၁၃၄။ ခွန်အား
 စာမဖတ်လို့လား ၊
 စာမတတ်လို့လားတော့ ငါမသိဘူး၊
 တခါတခါ
 ခပ်ကြောင်ကြောင်
 အတွေးတစ်စုံက
 ငါ့အတွက်
 လောကဓံကိုခုခံဖို့
 ခွန်အားဖြစ်စေတယ်။

၁၃၅။ သတ္တိ
 နှင်းဆီကို
 သွားထိမှတော့
 စူးရှတဲ့အက်ကို
 မင်းခံရဲရမှာပေါ့။

၁၃၆။ လောကနှင့်လောကခံ
 ဖြစ်ဖြစ်
 ပျက်ပျက်
 ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်
 ကြိုးစားပါ
 ဒါဟာ —
 လောကခံတရား။

၁၃၇။ လှုပ်နှိုးပါတယ်
 သီတာမှ
 မလုပ်နိုင်ဘူးလို့
 စိတ်အားငယ်မနေပါနဲ့
 သင့်မှာလုပ်နိုင်တဲ့
 စွမ်းအားရှိပါတယ်။
 သင့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့
 သင့်ရဲ့ မိသားစုကို
 နေ့စဉ် နွေးထွေးမှုပေးပါ။

၁၃၈။ ဓာတ်စာ
 ပန်းခင်းသောလမ်းမှာ
 တစ်ယောက်တည်းပေမယ့်
 သိအားမငယ်ဘူး ။
 စိတ်ခွန်အားဖြည့် ဓာတ်စာတွေ
 သိအများကြီးစားထားတယ်။

၁၃၉။ စိတ်ဓာတ်ရဲ့ခွန်အား

ဝေဟင်မှာ

ပျံချင်ရင်တော့

လေအဟုန်ကို

သတိထားရပါလိမ့်မယ်။

အရှုပ်တွေ ပွေလိမ်တဲ့

လူဘုံအလယ်မှာ

ပြောစရာတွေက

ဘယ်ကုန်ပါ့မလဲ။

အေးအေးဆေးဆေး

အိပ်ရေးဝအောင်

အိပ်စက်ပစ်လိုက်

ခွန်အားတွေ ပြည့်သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၄၀။ လွမ်းမနေပါနဲ့
 မထိုက်တန်လို့
 ကွဲကြဲပျက်စီးပျောက်ရှုသွားတဲ့
 အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို
 တမ်းတပြီး
 လွမ်းမနေပါနဲ့ ၊
 အချိန်တန်ရင်
 ထိုက်တန်တဲ့ အရာတွေ
 ကိုယ့်ဆီကို ရောက်လာကြလိမ့်မယ်။

၁၄၁။ မေ့မစ်လို့က်
 သင်မြို့သိပ်ထားတဲ့
 ခံစားချက်ကို
 မေ့ပစ်လိုက်ပါ ။
 အရာအားလုံးက
 ပေါ့ပါးလွတ်လပ်သွားပါလိမ့်မယ်။

၁၄၂။ ချူလို့သန့်ပန်းပျိုးသူ
 ပန်းကို ခြွေတဲ့လက်မှာ
 ဆူးတွေပြည့်နက်လို့။
 ပန်းပျိုးတဲ့လက်မှာတော့
 လှပတဲ့ အနာဂတ်တွေ ဝေဝေဆာလို့။

၁၄၃။ ခွင့်သာခိုက်
 အိပ်မက်ဆိုတာ
 အိပ်ပျော်နေတုန်း
 မက်ခွင့်ရှိတာပါ။
 ဒါကြောင့်-

များများအိပ်ပေးပါ။
 အလုပ်ဆိုတာလည်း
 လုပ်ခွင့်ရှိတုန်းလေး
 လုပ်ခွင့်ရတာ
 ဒါကြောင့် -
 အလုပ်များများလုပ်ပါ။

၁၄၄။ ရှင်သန်တဲ့အိပ်မက်

ငါတို့

အိပ်ပျော်နေသရွေ့

ငါတို့

အိပ်မက်ဟာ

ရှင်သန်နေတုန်း။

၁၄၅။ မှန်တာဟာသစ္စာ

မှန်ကန်တဲ့ သစ္စာဆိုတာ

ဘယ်တော့မှ မဖောက်ဖျက်ကြဘူး။

မမှန်ကန်တဲ့

တိုင်တည်မှုဖြစ်လို့

သစ္စာမတည် တာပါ။

၁၄၆။ မြင်အောင်ကြည့်
 အမြင်တွေ
 မဝေဝါးပါစေနဲ့
 ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ
 ကျော်ဖြတ်ရမဲ့အရာတွေ
 အများကြီးကျန်သေးတယ်။

၁၄၇။ စွမ်းရည်
 ဘဝမှာ
 ကျရှုံးပူးမှ
 ခံနိုင်တဲ့
 စွမ်းရည်ဆိုတာ
 မြင့်တက်လာတာပါ။

၁၄၈။ လှပသောအပြုံး

အပြုံးတိုင်းမှာ

အရိုးဆိုတာ

မရှိပါဘူး။

အပေမဲ့ -

ခနဲတဲ့ အပြုံးမှာတော့

အရိုးရှိတယ်။

၁၄၉။ တမ်းတရုံလေး

လွမ်းခွင့်ရှိပါတယ်။

တမ်းတရုံလေးပေါ့။

ဟိုဖက်ကမ်းတော့

မလွန်မိပါစေနဲ့။

၁၅၀။ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တွေ့
 ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်တွေ့
 သူများအကြောင်းသွားမတွေ့နဲ့
 သူများအကြောင်းသွားတွေ့နေရင်
 အပြစ်တွေပဲ မြင်တတ်တယ်။

၁၅၁။ ဆန့်ကျင်ဘက်
 ကုသိုလ်နဲ့ နေ့တဲ့အခါ
 ပျော်ရွှင်မှုတွေက
 သူငယ်ချင်းအဖြစ်
 ကိုယ့်ဘက်မှာ
 ရပ်တည်ပေးကြလိမ့်မယ် ။
 အကုသိုလ်နဲ့ ပျော်ပွေ့တဲ့အခါ
 ဝမ်းနည်းမှု၊ ပူဆွေးမှု သောကတွေက
 ရန်သူအဖြစ်
 ဒုက္ခပေးကြလိမ့်မယ်။

၁၅၂။ သတိပေးစာတစ်စောင်
 တို့တစ်တွေအတွက်
 အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရနေတာဟာ
 လက်ရှိဘဝကို
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခွင့်ပေးထားတာပါ။

၁၅၃။ ယုံကြည်မှု
 အောင်မြင်ဖို့အတွက်
 ရိုးသားစွာဖြင့်
 ယုံကြည်မှုကို
 ရယူပါ။

၁၅၄။ ဖြတ်သားပါ
 မကောင်းတာမှန်သမျှကို
 နှလုံးသားထဲမှာ
 နှစ်ရှည်လများ
 မြှုပ်ပိတ်ထားပါနဲ့၊
 တဖြည်းဖြည်းနဲ့
 ကြီးပြင်းလာတဲ့အခါ
 ပေါက်ကွဲစေတတ်သော
 မီးတောင်အဖြစ်သို့
 ကူးပြောင်းသွားတတ်တယ်။

၁၅၅။ သ္မဘက်ကိုယ့်ဘက်

အလုပ်-

စွမ်းနိုင်သလောက်သာလုပ်ပါ။

မနိုင်မနင်းဖြစ်တဲ့အခါ

အယိုးအယိုင်နဲ့

ယိုင်လဲတတ်တယ်။

စကား -

သတိထားပြီးပြောဆိုပါ။

သတိမထားလိုက်တဲ့အခါ

သူ့အမှားဟာ

ကိုယ့်အမှားဖြစ်တတ်တယ်။

၁၅၆။ ခါးသီးတဲ့ အချစ်
အချစ်ဆိုတဲ့ အရာက
အဆင်မပြေမှုတွေ
များလာတဲ့အခါ
မျက်ရည်တောက်တောက်ကျပြီး
နောက်ဖေးပေါက်က
ထွက်ပြေးသွားတယ်။

၁၅၇။ သိမ်းဆည်းခြင်း
နှုတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်
အေးချမ်းသူရဲ
ရင်တွင်းတစ်နေရာမှာ
သိုသိုသိပ်သိပ်
သိမ်းဆည်းထားတဲ့
အမှတ်တရ ပေါင်းများစွာ
ရှိနေကြပါတယ်။

၁၅၈။ စေတနာမှန်ကန်ဖို့

ကိုယ်ပေးတဲ့စေတနာ

မှန်ကန်ခဲ့ရင်

လူသားတိုင်းနဲ့

ထိုက်တန်ပါတယ်။

စေတနာမမှန်လို့

ခါးတမာအဖြစ်သို့

ပြောင်းသွားတာပါ။

၁၅၉။ အခက်ဆုံးသော အရာ

အရှိတရားတွေ

ပြည့်လျှံနေတဲ့

လောကမှာ

အသိတရားနဲ့

ပြည့်စုံဖို့

အရမ်းခက်ခဲတယ်။

၁၆၀။ မနက်ပြန်တိုင်းအတွက်ခွန်အား
မနက်ပြန်တိုင်းအတွက်
တွေးပူမနေပါနဲ့
သင်ကြီးစားမယ်ဆို ရင်
မနက်ပြန်တိုင်းမှာ
အလင်းရောင်တွေ ရှိပါတယ်။

၁၆၁။ မလွယ်ဘူး
ကိုယ်ပိုင်အခွင့်အရေးကို
အဆုံးရှုံးမခံနိုင်သေးသရွေ့
ကျွန်ုပ်တို့တစ်တွေဟာ
အရာရာကို
ဦးဆောင်နိုင်တဲ့
ခေါင်းဆောင်ကောင်း
တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့
မလွယ်သေးဘူး။

၁၆၂။ မျှဝေပေးပါ

သင်ဟာ

အသိကြွယ်သူတစ်ယောက်

ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆို ရင်

သင်သိသမျှ

အများအတွက်

လက်ဆင့်ကမ်း

မျှဝေပေးခဲ့ပါ။

၁၆၃။ သိဖို့

ဘယ်သူ

ဘယ်လောက်ကြီးကျယ်

ခမ်းနားသလဲဆိုတာသိဖို့

အရေးမကြီးဘူး ။

ဒီလူ

ဘာလဲဆိုတာ

သိဖို့ အရေးကြီးတယ်။

၁၆၄။ စရိုက်နဲ့ အကြိုက်
 စရိုက်ချင်းမတူကြလေတော့
 အကြိုက်ချင်းလည်း
 ဘယ်တူပါ့မလဲ
 အကြိုက်ချင်းမတူကြတာ
 ရန်သူတွေ မဟုတ်ကြပါဘူး၊
 အကြိုက်ချင်းတူကြတာ
 စရိုက်ချင်းတူကြလို့။

၁၆၅။ ပြောင်းလဲဖို့လို့
 ဘဝတစ်ဆစ်ချိုး
 ပြောင်းလဲကြဖို့အတွက်
 အတွေးများနဲ့
 မိတ်ဖွဲ့နေထိုင်ပါ။
 နေ့စဉ်စာဖတ်ပါ။
 ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းကို
 ရှာဖွေနေထိုင်ပါ။

၁၆၆။ ဖတ်၊ မှတ်၊ ကျင့်
 ဖတ်ပါ-
 ကြေညက်အောင်ဖတ်ပါ။
 မှတ်ပါ-
 ဦးနှောက်ထဲရောက်အောင်မှတ်ပါ။
 ကျင့်သုံးပါ-
 နေ့စဉ် Daily Life ဘဝမှာ
 အကျိုးရှိရှိကျင့်သုံးပါ။

၁၆၇။ ထိပ်ဆုံးသို့
 ကံအစွမ်းဖြင့်
 ဉာဏ်လမ်းကို
 ထိုးဖောက်ကာ
 အထွဋ်အထိပ်သို့
 ရောက်ရှိ၏။

၁၆၈။ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား

လျှောက်ခွဲတဲ့လမ်းက

ကြမ်းတမ်းကောင်း

ကြမ်းတမ်းပူးကြပါလိမ့်မယ် ။

ဘဝမှာ

ဒုက္ခပင်လယ်မဝေပူးတဲ့ လူလို့

ဘယ်ရှိပါ့မလဲ။

ဘယ်လောက်ပင်

ဒုက္ခဝေပါစေ

နင်းခြွေခံရတဲ့ဘဝ

ဘယ်တော့မှ

သင်္ဃရောက်ပါစေနဲ့ ၊

ရုန်းထွက်ဖို့ ခွန်အားတစ်စုံ

ငါတို့မှာရှိကြတယ်လေ။

၁၆၉။ ယူတတ်ပါစေ

မနေ့က

ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကို
ဒီနေ့အထိယူဆောင်မလာပါနဲ့ ။

ဒီနေ့

ပြုလုပ်ထားတဲ့ကုသိုလ်ကို
မနက်ဖြန်ပေါင်းများစွာအတွက်
အစဉ်အေးချမ်းဖို့

သင်-

သယ်ဆောင်လာတတ်ပါစေ။

၁၇၀။ နားစွင့်ပြီးနားထောင်တတ်ပါစေ

ကောင်းမြတ်သော

စကားလုံးလေးတွေအတွက်
သင့်နားအစုံကို စွင့်ထားလိုက်ပါ။

အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေမယ့်

စကားတွေအတွက်ဆို
သင့်နားကို ပိတ်ထားလိုက်ပါ။

၁၇၁။ စကားပြောခြင်းအနုပညာ

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့

အခန်းငယ်လေးထဲမှာ

ငါလေ —

အဖော်များစွာနဲ့

စကားပြောနေတယ်။

၁၇၂။ သင့်ရဲ့ခွမ်းအား

သင်ရဲ့ Postတစ်ချက်က

အများအတွက်

အကျိုးဖြစ်ထွန်းခဲ့မယ်ဆိုရင်

ဗဟုသုတဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်

သင်ခန်းစာတစ်ခုရခဲ့မယ်ဆိုရင်

သင်ယူမှုတစ်ခုကို ရရှိလိုက်မယ်ဆိုရင်

အတွေးသစ်တစ်စုံဝင်လာမယ်ဆိုရင်

ကုသိုလ်ဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်

လိုက်နာစရာတစ်ခုဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်

သင် -ပင်ပန်းရကျိုးနပ်ပါတယ်။

၉၂ အရှင်ဣဒ္ဓိပါလ (ရွှေသန္တာ)

၁၇၃။ အလှူတရားကိုယ်စီနဲ့

(၁) မေတ္တာရေတွေ -
မခန်းခြောက်သေးသရွေ့
ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး
စိမ်းလန်းစိုးပြေနေကြသည်။

(၂) သစ္စာတွေ -
မပျက်ပြယ်ကြသရွေ့
ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေဟာလည်း
ခိုင်မြဲနေကြသည်။

(၃) စမ်းရေတွေ -
စီးဆင်းနေသရွေ့
စမ်းချောင်းတစ်ခုလုံး
အေးချမ်းနေကြသည်။

(၄) ကျေးဌာန်ကလေးတွေ
 မေတ္တာတေးကို
 သိဆိုနေသရွေ့
 တောတောင်တစ်ခွင်လုံး
 သာယာလှပနေကြသည်။

၁၇၄။ အတူ အတူ အတူ
 နူးညံ့သယောင်နဲ့
 ချစ်ချင်ဟန်ဆောင်တာဟာ
 မေတ္တာအတူ
 ကူညီချင်သယောင်နဲ့
 လိုချင်တာ ရယူသွားတာ
 မိတ်ဆွေအတူ။

၁၃၅။ အခိုက်အတန့်တစ်ခုမျှ (၃)

အရာအားလုံးဟာ

အခိုက်အတန့်

တစ်ခုမျှသာ

လိုတာထက်ပိုပြီး

မခံစားပါနဲ့။

အချိန်တန်ရင်

အရာအားလုံးဟာ

အနည်ထိုင်တတ်တဲ့

သဘောမျိုး။

၁၇၆။ မနက်ခင်းကို အလှူဆင်ခြင်း

- မေတ္တာအငွေ့အသက် အပြည့်နဲ့
 သင်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို
 အလှူပဆိုး
 ပန်းချီကားတစ်ချပ်ဖြစ်အောင်
 နေ့စဉ် ပုံဖော်ရေးဆွဲပါ။

- ရက်ရောတဲ့
 ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း
 လက်တစ်စုံနဲ့
 သင်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို
 ကျွေးမွေးပြုစုပါ။

- အဖြူစင်ဆိုးအပြုံးနဲ့
 သင်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို
 အမြဲပြုံးပြတတ်ပါစေ။

၁၇၇။ ဥဒ္ဓစ္စအလွန်
 စိတ်နဲ့ကိုယ်
 ကွဲပြားခြားနား
 တပေါင်းတစည်းတည်း
 အတူတကွ
 ဖြစ်မနေခြင်းဟာ
 ကိုယ့်ရဲ့စိတ်က
 အခြားတစ်ပါးဆီ
 အလည်အပတ်
 ခရီးထွက်နေလို့။

၁၇၈။ ညီမျှခြင်း
 မှန်ကန်တဲ့ အောင်မြင်မှုကို
 လိုချင်လျှင်
 မှားယွင်းတဲ့
 ရှုံးနိမ့်မှုကိုလည်း
 လက်ခံတတ်ရမယ်။

၁၇၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားပေးခြင်း
 လက်ခုပ်တီးတဲ့
 နေရာကပဲ
 အမြဲနေရင်
 ကျွန်ုပ်တို့
 စင်မြင့်ပေါ်
 ဘယ်တော့ရောက်မလဲ။

၁၈၀။ စိတ်ခွန်အား
 ဖြစ်လာသမျှ
 လောကဓံကို
 ကြံကြံခံ
 တွန်းလှန်နိုင်ဖို့အတွက်
 အမေ့ဆီက
 ခွန်အားတွေ
 အများကြီး
 ရရှိထားတယ်။

၁၈၁။ တွေးပူမနေနဲ့

သင်-

ဘာမှတွေးပူမနေပါနဲ့၊

တည်ငြိမ်တဲ့ -

သူတစ်ယောက်

ဖြစ်လာအောင်

သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့

သင့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံက

သင့်ကို

သင်ပေးသွားပါလိမ့်မယ်။

၁၈၂။ မေတ္တာစစ်

သင့်ရဲ့ မေတ္တာသာ

တကယ်စစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင်

ဒီလောက်ထိ

အမုန်းစာတွေ

သင်ဖွဲ့ခဲ့မှာ မဟုတ်ဘူး။

ဘဝအတွေးထဲမှ ဝဿနုမ္ဘာ

၁၈၃။ ရောဂါ

ဘာကြီးပဲဖြစ်နေပါစေ

ဇွတ်အထင်ကြီးမှုဆိုတာ

ကြောက်ဖို့ကောင်းတဲ့

ဗိုင်းရစ်ရောဂါတစ်မျိုးပါပဲ။

၁၈၄။ ဘဝဆိုတာ ပန်းတစ်ပွင့်ပမာ

ဘဝဆိုတာ

ပန်းတစ်ပွင့်လိုပါပဲ

ပွင့်ဖတ်ကြွေကျသွားတဲ့

ပန်းပွင့်ကို

လူတိုင်းမနှစ်ခြိုက်

မမက်မောကြသလို

အမဲစက်ထင်သွားတဲ့ သူကိုလည်း

ဘယ်သူမှ အထင်မကြီးကြတော့ဘူး။

၁၈၅။ နေနုတတ်ရင် ကျေနပ်စရာ

ဘဝမှာ

ကျိကျိတက်အောင်

ပြည့်စုံနေစရာမလိုပါဘူး

စိတ်ချမ်းသာပြီး

ကိုယ်ကျန်းမာနေရင်

ဘဝကကျေနပ်စရာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၈၆။ အတွင်းအပြင်သန့်ရှင်းဖို့

အပြင်ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်မှာ

ဘယ်လောက်ပင်

အပြုံးပန်းတွေ

ဝေနေပါစေ

အတွင်း အဇ္ဈတ္တသန္တာန်

မအေးချမ်းရင်

ရင်အစိုမှာ

အပူလှိုင်းတွေ

ရိုက်ခတ်နေကြမှာပဲ။

၁၈၇။ နေ့စဉ်ပျော်ရွှင်စေဖို့
ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော

အတွေးများက

နေ့ရက်တိုင်းကို

ရှင်သန်စေပါတယ်

အမြဲတမ်း

ပျော်ရွှင် လန်းဆန်းစေဖို့

စိတ်ကူးကောင်းများ

ရှင်သန်မွေးဖွားကြပါစို့။

၁၈၈။ ပွင့်လင်းမှုရဲ့ရလဒ်

ဘယ်နေရာမှာမဆို

နွေးထွေးရိုးသားစွာနဲ့

ပူးပေါင်းပါဝင်မှုရှိပါက

ပွင့်လင်းတိကျမှန်ကန်သော

အဖြေတစ်ခု

ထွက်ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

၁၈၉။ ကြည့်တတ်ဖို့
မကြည့်တတ်လို့
မချစ်တတ်တော့တာ
ကြည့်တတ်ရင်
နေရာတိုင်းမှာ
ချစ်စရာအပြည့်။

၁၉၀။ တဒင်္ဂီခိတ်မြေသိမ့်ဖို့
သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို
အားရပါးရ
သင်-အော်ဆိုပစ်လိုက်ပါ။
အမြဲထားဝရ
စိတ်အေးချမ်းချင်ရင်တော့
နှလုံးသားထဲကဓမ္မကို
ထည့်သွင်းထားဖို့တော့
လိုပါလိမ့်မယ်။

၁၉၁။ မျှော်လင့်မှုဖြင့်ရှင်သန်ခွင့်

ဘဝမှာ

မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာ

မရှိခဲ့ဘူးဆိုရင်

ရှင်သန်ခွင့်ဆိုတာ

ဘယ်ရှိတော့မလဲ။

၁၉၂။ တွယ်တာမှုဖြင့်

မပြီချင်ရင်

မတွယ်ပါနဲ့၊

တွယ်မိရင်

ပြန်ဖြေဖို့

ခက်ပါတယ်။

၁၉၃။ မပို့မိပါစေနဲ့
 လိုတာထက်
 ပိုမပေးလိုက်ပါနဲ့၊
 ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်း
 အပေါ်စား ဆန်သွားတာ
 လိုတာထက်
 ပိုပေးမိလိုက်လို့။

၁၉၄။ ထပ်တူ
 ရင်ခုန်သံချင်းတူလို့
 ခံစားချက်ချင်း
 ထပ်တူကျတာပါ။
 မျှော်လင့်ချက်ချင်းတူရင်
 ရပိုင်ခွင့်ချင်း
 ထပ်တူကျမှာပေါ့။

၁၉၅။ ရင်ဘတ်ချင်းယှဉ်ပြိုင်
 စစ်မှန်သော
 ခင်မင်မှုဆိုတာ
 ရင်ဘတ်ချင်း
 တူသူတို့မှာသာ
 ထပ်တူဖြစ်ကြတာပါ။

၁၉၆။ နေရာမှန်ဖို့
 မင်းနေရာ
 မင်းအမြဲ
 မြဲချင်ရင်
 မင်း အမြဲတမ်း
 ကြိုးစားနေရမယ်။

၁၉၇။ ဘာမှမထူးဘူး

မသေခင်သာ

မြူးနေကြတာပါ။

သေရင် ဘာမှမထူးတော့ဘူး။

၁၉၈။ Update လုပ်ဖို့လို့

သွက်လက်မြန်ဆန်အောင်

ကွန်ပျူတာကိုသာ

Update လုပ်ရတာမတုတ်ပါဘူး။

ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့

ကုသိုလ်ကောင်းမှုကိုလည်း

အမြဲတမ်း ပြန်လည်ပြီး

Update ပြန်လုပ်နေရမယ်။

ဒါမှ-ကုသိုလ်က

နေ့စဉ် ထပ်တိုးတိုးလာတာ။

၁၉၉။ အပြိုင်အဆိုင်

ပစ္စည်းဥစ္စာ

ပြည်စုံမှု

ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုနဲ့ဖြစ်ဖြစ်

အတတ်ပညာ

တတ်သိနားလည်မှု

ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်မှုနဲ့ဖြစ်ဖြစ်

မပြိုင်ပါလေနဲ့၊

ပြိုင်ပြီဆိုရင်

အတ္တ, ဟန, ဒေါသအစရှိတဲ့

အကုသိုလ် ကိလေသာတွေနဲ့

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရပါလိမ့်မယ်။

၂၀၀။ မာန်

အလှမာန်

ပြည့်စုံကြွယ်ဝမှု ခနမာန်

အရွယ်ကောင်းမှု ဝယ်မာန်

တတ်သိနားလည်မှု ပညာမာန်

သေခြင်းကို မဆင်ခြင်မှု ဇီဝိတမာန်

ဒီမာန်တွေ တက်နေခြင်းဟာ

မိမိတို့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှာ

မာရ်နတ်ပူးဝင် ကပ်နေတာပါပဲ။

၂၀၁။ ဉာဏ်

အကြောင်းအရာတစ်ခုကို

ကြားအောင် နားထောင်တာထက်

ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်အောင်

ဉာဏ်ဖြင့် နားထောင်တာက

ပိုပြီးထိရောက်ပါတယ်။

၂၀၂။ ပါရမီထိုက်သော ကုသိုလ်ဖြစ်မှီဆိုတာ
 သင်ပြုတဲ့ ကုသိုလ်က
 ပါရမီထိုက်တဲ့
 ကုသိုလ်ဖြစ်ချင်ရင်
 ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါ
 အယုတ်အညံ့
 မခွဲခြားတဲ့ မေတ္တာတရား
 ကောင်းဆိုးနှစ်တန်ကို
 ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ
 ဤသုံးချက်နဲ့
 ကုသိုလ်ပြုတတ်ရင်
 ပါရမီထိုက်တဲ့
 ကုသိုလ်အရာရောက်ပါတယ်။

၂၀၃။ ကျေနပ်တယ်

အနေတတ်လာတယ်ဆိုတာ
လက်ရှိဘဝကို ကျေနပ်လာလို့
အနေတတ်ဖို့ ဆိုတာလည်း
လက်ရှိဘဝကို
ကျေနပ်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။

၂၀၄။ ကိုယ့်စွမ်းအား

စိတ်အားငယ်တဲ့အခါ
သူများဆီက
အားပေးစကားထက်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပြန်လည်အားပေးခြင်းက
စိတ်စွမ်းအားကို
ပိုပြီးလန်းဆန်း
နုပျိုစေပါတယ်။

၂၀၅၊ ပန်းတစ်ပွင့်ရဲ့ နိုင်ယာရီ

ငိုမယ်

ဖူးမယ်

ပွင့်မယ်

နောက်ဆုံးတော့ ကြွေကျသွားတယ်၊

မကြွေကျခင်

အများရဲ့ ဆီကေသာမှာ

ဂုဏ်ယူဝင့်ထည်စွာ

ခမ်းနားခဲ့မယ်ဆိုရင်

နိုင်ယာရီမှာ

မှတ်တမ်းတင်ခံနိုင်တဲ့

တော်ဝင်ပန်းတစ်ပွင့်ပေါ့။

အမေ့ရဲ့အိမ်အိုဟောင်းထဲမှာ

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဝန်းရံမှုက

အမေ့ အိမ်အိုလောက်

ဘယ်လုံခြုံပါ့မလဲ။

အမေရဲ့...

အိမ်အိုလေးထဲမှာ

ထားသမီးတွေ စားမကျန်နိုင်တဲ့

မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာ

ဒီပြဟွံစိုရိတရားတွေ

အမြဲတမ်း အပြည့်ရှိပါတယ်။