

အသိပေးစကား

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ
 အသိပေးစကားတွေပါ။
 အသိဉာဏ်ခွန်အားတို့မိပြီး
 အခက်အခဲကို
 ကျော်လွှားနိုင်စေတယ်။
 အရှုပ်တွေကို ရှင်းစေတယ်။
 အသုံးအနှုန်းကွာဟမှုကြောင့်
 လူ့ဘောင်အပေါ်အပိုင်အထဲကို
 အရောက်ရည်အနုပါသေးတယ်။
 မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေကို
 မိမိရဲ့ ခံယူထားပိသလောက်
 အတိုင်းအတာကို
 စကားလုံးပုံသဏ္ဍာန်ပြောင်းပြီး
 ရေချလိုက်မိပါတယ်။
 အသိပေးစကားကြောင့်
 အသိဉာဏ်အားတွေ
 တိုးတက်ပွံ့ပြားနိုင်ပါစေ။

ဗုဒ္ဓတ အပိုင်သင်္ဃာ
 ဗုဒ္ဓတထောရ အောင်စွန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော ဒဂုဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗုဒ္ဓကိုင်းသိစေချင်ပါသည်



ဗုဒ္ဓတ သရာဇော်ဖြိုး ၏တပည့်
 ဗုဒ္ဓတ ဧဗ္ဗဇိဇာတိန္ဒ
 ၏ တပည့်များ

ဗုဒ္ဓတအပိုင်အပိုင်အဖွဲ့
 (အပူမဟာသက္ကရာဇာတိစေ) (အပူမဟာ ဗုဒ္ဓတိစ) (မိငုဇဗ္ဗသမိဗ္ဗ) (ပိသိဗ္ဗ ဒီယကာစတ)
 (ကာသုဇေ သီရိဝရ ဓမ္မာရိယ)

၏တပည့်

ဗုဒ္ဓတ အပိုင်သင်္ဃာ
 (ကာသုဇေ ဓမ္မာရိယ) (သက္ကရာဇာဗုဒ္ဓ ဓမ္မာရိယ) (ကာသုဇာတိစိဝ ဓမ္မာရိယ)
 A.G.T.I (CvB)
 ဗုဒ္ဓတအပိုင်

Donated By

Dr Aung Kyaw Win & Dr Thet Thet Khine

Daughter - Thet Yadana Kyaw Win @ Grace Gloria Wan

Victorious Gems Pte. Ltd.

6 Eu Tong Sen Street,

#02-53/68 Central

At Clarke Quay MRT

Singapore 059817

အသိပေးစကားစု

(၁)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ နဂါးလှိုင်ဆီကိန္န

[၁]

စိတ်ဆိုနေတဲ့ နာခါ
 ကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့
 လဲ လိုက်ပါ။
 ရုပ်နေရင် ရှင်းတဲ့ စိတ်၊
 ပူနေရင် နွေးတဲ့ စိတ်၊
 နောက်နေရင် ဖြည့်တဲ့ စိတ်နဲ့
 ချက်ချင်း လဲလိုက်ပါ။

ကောင်းတာကို
 လုပ်ဖို့ လွယ်ရင်
 ကောင်းတဲ့ လူ၊
 မကောင်းတာကို
 လုပ်ဖို့
 လွယ်တယ်ဆိုရင်
 ?။

[၂]

သူဗျား
 ဝေးစာ ကျေးစာ
 တစ်ထောင်ဖိုး
 စားရတာလက်
 ကိုယ်လုပ်စာ
 တစ်ကျပ်ဖိုးက
 ပိုဖိုးမြန်တယ်။

လေးစားထိုက်တဲ့သူရဲ့
 စကားကိုမှ
 နားထောင်ကြတာ။
 ကိုယ်စကား
 နားထောင်စေချင်ရင်
 လေးစားထိုက်ဖွဲ့ရင်
 နေပေါ့။

[၃]

ဝမ်းသာစရာတွေလည်း

ဖြဲခဲဖူးပါပြီ။

ဝမ်းနည်းစရာတွေလည်း ဆဲခဲဖူးပါပြီ။

ဘုရား

ဗယ်ဗယ်ရရ ဗရှိခဲပါဘူး၊

စာသိဉာဏ်တိုးပြီး

လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်ဆိုလို့

တော်ငေးတာပေါ့။

“ငါ စာတော်ဆုံး” လို့

ထင်နေရင်

“စာဖျင်းဆုံး”

စာဆင်ကို

ရောက်သွားပြီ။

[၄]

တဖြားပစ္စည်းတွေကို ရောင်းလိုက်ရင်
 နှစ်နှစ် ဗဟုတရင်
 နှစ်နှစ် ရသေးတယ်၊
 စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရောင်းစားရင်
 နှစ်နှစ်ပဲ ရင်ဆိုင်ရမယ်။
 စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဘာနဲ့မျှ
 ရောင်းမစားပါနဲ့။

ကောင်းတဲ့ နှစ်လုပ်တာ
 နောက်ကျတယ် ဆိုတာ
 မရှိပါဘူး၊
 လုပ်ငန်း
 မစ ရသေးတာပဲရှိတယ်။

[၅]

ခေတနာကောင်းနဲ့
 ပြည်ပြည်စုံစုံ
 ကျွေးလိုက်ရလို့
 ဝမ်းသာတယ် ဆိုရင်
 သူ စားနိုင်သလောက်
 စား တာကိုလည်း
 ကျေနပ်နိုင်ပါစေ။

“မမှားသော ရှေ့နေ
 မသေသော ဆေးသမား” တဲ့
 ဒီဖြေဆေးဟာ
 ဆေးယဉ် သွားရင်
 ရောဂါကျွမ်းတတ်တယ်၊
 မမှားတာ
 နာကောင်းဆုံးပဲ။

[၆]

စာမြင်. ရောက်မှ
စာမြင်ကျယ်တာထက်
စာမြင်ကျယ်လို့
စာမြင်.ရောက်တာက
ပိုကောင်းတယ်။

“ဘေး” ကို
ဣန္ဒြေ.လွန်းစားပြီးရင်
“ဘေး” တွေ့တာတယ်။

[၇]

ဖြစ်ချင်တာကို
 ဦးစားပေးခဲ့လွန်းလို့
 ဖြစ်နိုင်တာတွေပါ
 ဆုံးရှုံးလိုက်ရပြီ။
 ဖြစ်နိုင်တာကိုသာ
 ဦးစားပေးရင်
 ဖြစ်ချင်တာတွေပါ
 နားလုံး ဖြစ်လာမယ်။

လုပ်သင့်တာကို
 မလုပ်မိရင်
 မလုပ်သင့်တာတွေ
 လုပ်မိနေတတ်တယ်။

[၈]

တစ်ခါမှာမိရင်ပဲ
 ပေးဆပ်ရတဲ့ နာလွှေးက
 တိုး ရင်း ပေါင်း
 များလှပါတယ်။
 ပေးဆပ်လို့ မရနိုင်တဲ့
 နာများမျိုးကတော့
 နာဆိုးဆုံးပဲ။

နာထွင်နာထိပ်ကို
 ရောက်သွားသူတိုင်း
 နာခက်နာခဲတွေကို
 ရင်ဆိုင်ခဲ့ရတာများပါပဲ။

[၉]

မြင်တဲ၊ ကတိုင်း
 ဘဗုန် ဖြစ်မှ
 ဘဗုန် ကတိုင်း
 မြင်တယ် ခေါ်တယ်။
 မြင်တဲ၊ ကတိုင်း
 ဗုန် ဗဗုန်
 ဖြားတဲ၊ ကတိုင်း
 ဗုန် ဗဗုန်
 ဆန်းစစ်ရမယ်။

ကရောကို
 ကောင်မြင်နိုင်ဖို့
 မိမိရဲ့
 ကရောကိုကို
 မြင်တင်ပေးရမယ်။

[၁၀]

ဧဟုတ်ပါလားလို့
 ထင်ထားသမျှတွေဟာ
 လွဲနေတတ်သလို
 မဟုတ်ဘူးလို့
 မြင်သမျှတွေကလည်း
 မှန်နေတတ်ပြန်တယ်။

ကိုယ်၊ ဓကားကို
 သူ နားထောင်စေချင်ရင်
 သူ့ ဓကားကို
 ဧရင် ဝေဝေချာချာ
 နားထောင်ပေးလိုက်ပါဦး။

[၁၁]

“စာရေးစာဖြိုးဆုံး
 ဆိုတာတွေဟာ
 ဘာမျှ မဟုတ်ပါလား” လို့
 နားလည်ပြီးတော့
 “ဘာမျှမဟုတ်တဲ့သဘော” ကို
 သိမြင်
 စာရေးစာဖြိုးဆုံးပါပဲ။

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာတွေသာ
 ရှေ့တန်းတင်ရင်
 ကိုယ်စွဲတွက်
 စာဆင်ပြေသလို
 ထင်ရပေမယ့်
 စာများနဲ့တော့
 စာဆင်ပြေဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

[၁၂]

ကလေးမွေးရင်

တစ်ပြား၊

လူကြီးမွေးရင်

တစ်ဆယ်၊

ဘယ်နှိမ့်မွေးမှ

မကောင်းဘူး၊

တစ်ဆယ်က

ပိုဆိုးတယ်။

မေတ္တာ

ပို့နေရုံနဲ့

မဖြစ်သေးဘူး၊

မေတ္တာခတ်တွေ

ရှိနေမှီက

ကရင် လိုနာတယ်။

[၁၃]

“ဖြစ်လည်း ဖြစ်ချင်တယ်၊
 ဖြစ်လည်း ဖြစ်သင့်တယ်”
 ဆိုရင်တောင်မှ
 ဖြစ်နိုင်တာကို
 ရွေးပြီး လုပ်ပါ။

ဖြစ်ချင်တိုင်း
 ဝိညာန်ရင်
 ကောင်မြင်ဖို့ ဗလွယ်ဘူး၊
 ဖြစ်နိုင်တာကို
 ကြိုးစားမှ
 နာမိဋ္ဌာန် ကောင်မယ်။

[၁၄]

ကောင်းတာကို
 နားလည်သလောက် လုပ်စမ်းပါ။
 စာလုပ် လုပ်ရင်းနဲ့
 နားလည်လာလိမ့်မယ်၊
 သိသလောက် ကျင့်၊
 ကျင့်သလောက်
 သိလာလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က ဖြိုက်လို့
 ကောင်းတာ ယက်
 ကောင်းတာမျိုးလို့
 ဖြိုက်တယ် ဆိုရင်
 စာကောင်းဆုံးကို
 ရနိုင်တာပေါ့။

[၁၅]

ဧဗ္ဗန္တရားက
 နဂို ရှိပြီးသားပါ။
 ဖန်တီးလို့ မရပါဘူး၊
 ဖန်တီးထားတဲ့
 ဧဗ္ဗန္တရား ဆိုတာလည်း
 ဘယ်တော့မှ မတည်မြဲသလို
 မှန်လည်း မမှန်နိုင်ပါဘူး။

ကော်ပစ်ရစ်ကို
 လူ နှစ်ထင်ပြီး
 ပျော်တတ်တဲ့ ကလေး။
 ကလေးတွေကို
 ကော်ပစ်ရစ် နှစ်ထင်ပြီး
 ပျော်တတ်တဲ့ လူကြီး။
 ကစားချင်သလို ကစား
 ထားချင်သလို ထားလို့ရပေမယ့်
 ကော်ပစ်ရစ်ဟာ
 ကော်ပစ်ရစ်ပါပဲ။

[၁၆]

ယုံကြည်မှုသက်သာကုန်၊
 ဗျာဓိမှိတ်ဖြီး
 “ကားကိုးရာ” တတ်သလို
 နာသိဘုရင်နဲ့
 တစ်ဖက်သတ်ချိန်ထိုးပြီးလည်း
 ရှာတတ်ကြတယ်၊
 ယုံကြည်မှုနဲ့ နာသိဘုရင်
 နှိပ်နှိပ်
 ကားကိုးရာ နာခံ
 တွေ့မယ်။

လူမှုရေးဆိုတဲ့ ဖြိုးနဲ့
 လူ့ဘောင်ကို ပိုင်းခပ်ထားတယ်။
 လူကို မနှုတ်
 လူ့ဘောင်ရဲ့ ဘေးရောက်မယ်၊
 လူကို မနှုတ်ရင်လည်း
 ဒီကားကိုးရာပိုင်းက
 မထွက်နိုင်တော့ဘူး။

[၁၇]

ဂရ ဗရိကလို့
 လူကို ဗုဒ္ဓတံ၊
 လူ့အရား။
 ဂရရိကပြီး
 လူကို ဗုဒ္ဓတံ၊
 လူ့အရား။
 ဂရရိကပြီး
 လူကို ဗုဒ္ဓတံ၊
 လူ့အရား လို့
 သုံးမျိုး ရှိတယ်။

နာလင်္ကာဒေသိတက
 နာလင်္ကာ သူနာတွက်
 ဘဝ တစ်ခုလုံး
 ကျိုးပျက်သွားတတ်ပေမယ်၊
 နာသိနာလင်္ကာ သူနာတွက်
 ဘဝပြီး တစ်ခုလုံး
 တိုးတက်သွားနိုင်တယ်။

[၁၉]

နဂါးကြီး
 ဗဟုပြုပါဘူး၊
 ကောင်းတာကို ကြိုက်ရင်
 ကောင်းကြောင်းတော့၊
 ပြောပေးလိုက်ပါ၊
 ကြိုက်နှောင့်တော့၊
 နဂါး ဗဟိုက်တွန်းပါနဲ့။

“နဂါး” ဗဟုပြုသေးရင်
 “နဂါး” လိုက်ရင်းနဲ့
 တူပြီး နဂါးဖြစ်သွားတယ်၊
 ကောင်းတာကို နဂါး လိုက်ရင်
 ကောင်းတာ ဖြစ်တယ်၊
 ဒီလို နားလည်ရင်
 ဗဟုပြုတာကို နဂါး ဗဟိုက်နဲ့၊

[၂၁]

လုပ်ကိုင်ချင်စိတ်ရယ်
 ကျွမ်းကျင်မှုရယ်
 ရှိပြီး
 လုပ်ကိုင်နေကျဆိုရင်
 ဘယ်အလုပ်ဆို
 လွယ်ကူသွားပါပြီ။

ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ဇွတ်တရွတ်ဆန်တယ်၊
 ချင်ချိန်တတ်သူကို
 သူရဲ ဘေးကြောင်တယ်၊
 ရက်ရွှေသူကို လက်ဖွတ်တယ်၊
 ဓနုးတစ်နဲ့ပေးသူကို တပ်ခေးနည်းတယ်၊
 ဦးဆောင်နိုင်သူကို နေရာယူတယ်၊
 ကျွမ်းကျင်သူကို လည်လွန်းတယ်လို့
 အထင်မလွဲပါနဲ့။

[၂၁]

ဇွန်
 မကောင်းလိုက်တာက
 လောက၊
 နာမည်တမ်း
 ကောင်းနေတာက
 နာမည်ပျက်။

ပြဿနာဆိုတာ
 လောကရဲ့ ဂုဏ်ပုဒ်တစ်ခုပါ။
 ကိုယ့်နဲ့ သိပ်မဆိုင်ရင်
 ပြဿနာက သေးတယ်၊
 များများ ဆိုင်ရင်
 ပြဿနာက ငြီးလာပြီ။
 လုံးဝ မဆိုင်ရင်တော့
 ပြဿနာ မရှိတော့ပါဘူး။

[၂၂]

ကမ္ဘာတစ်
 သူ့ကိုစွန့် သူ
 ရှုပ်လှေတောပါ လို့
 နားလည်ရင်
 ကိုယ် ကံရှုပ်
 ထပ် မပေးလိုက်ပါနဲ့။

လွတ်လပ်စွာ
 တွေးခေါ်ယူဆခွင့်
 ရှိပေမယ့်၊
 ကမ္ဘာကို ကမ္ဘာနဲ့
 ကမ္ဘာကို ကမ္ဘာလို့
 လိင်္ဂဉာ ဖြော့လို့
 ဗရပါဘူး။

[၂၃]

ဆရာသမားလား ?

သူငယ်ချင်းလား ?

စာချော့ခံလား ?

ကိုယ်ခိတ်ကို

ကိုယ်ကြည်၊

ဆရာ ဖြစ်စေောင်ကြိုးစား

စာနည်းဆုံး

သူငယ်ချင်းတော၊ ဖြစ်နေရမယ်။

“ခေတနာသည်

လူတိုင်းနဲ့ မတူနဲ့”

သည် မဟုတ်။

လူတိုင်းနဲ့ တူနဲ့၊

ခေတနာမျိုး

ထားနိုင်ဖို့သာ

လိုအပ်ပါတယ်။

အသိပေးစကားစု

(၂)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ နဂါးသင်္ခါ

[၂၄]

တစ်ပက်သတ်

ဆိုက

တစ်ပက်ကို “သတ်” တပါ။

ဒါပေမယ်

နှစ်ပက်စလုံး

သေသွားပြီး

ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်လာမယ်။

ပေးနိုင်သူထံက

တောင်း၊

လက်ခံမယ် သူ့ကို

ပေး၊

ဒါမှ

နာဆင်ပြေမယ်။

[၂၅]

သစ်ပင်တိုင်းမှာ

ကလေးတစ်မျိုးစီ

ရှိကြပါတယ်။

လူတိုင်းရဲ့

တစ်မျိုးစီကလေးကို

မြင်တတ်ရင်

ဘယ်လောက် သာယာလိုက်မလဲလို့။

ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖို့ ကာကြောင်းပြချက်

ရှာနေတတ်တယ်။

သားခင်နိုင်ဖို့

မျိုးသိမ်းမှုကို မွေးယူရတယ်။

နားလည်နိုင်ပြီဆိုရင်

ဆင်ခြေမပါတဲ့ ခွင့်လွှတ်မှု

ပွင့်လင်းတဲ့ သားခင်တွေ

ဖြစ်နေပါပြီ။

[၂၆]

မကောင်းတာကို ဖြောင့်ပြီး

မကောင်းလုပ်သူကို

သနားလိုက်စမ်းပါ။

မကောင်းတဲ့သူကို

ခိတ်ဆိုးလိုက်တာနဲ့

ကိုယ်ပါ

သနားစရာသတ္တဝါစာရင်း

ဝင်သွားပြီ။

ခွေးနှစ်ကောင်

ကိုက်နေရင်

ဝင်ပြီး ဖျင်မလား ?

ဝေးဝေးရှောင်မလား ?

ဝင်ပြီး

ကိုက်မိရင်တော့ ...

[၂၄]

စာခိုက်

လှပိုးမှ

ရှင်းတာထက်

ဗရုပ်ဘိ

ရှင်းနေတာက

ပိုကောင်းမယ်။

ကိုယ်ပိုင်

စာလုပ်

ဗရိတံ့သူဟာ

သူများ စာလုပ်

ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင် စာသိဘုရား

ဗရိတံ့လူဟာ...။

[၂၈]

မပြောဘဲ
 နားလည်နိုင်တာကို
 သွား ပြောလိုက်မှ
 နာမိဂုဏ်တွေ
 တစ်မျိုးဖြစ်ကုန်ရော။

ဖြောင့်မဲ့
 ပျက်စီးမှု
 ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ နာလှ
 ထွက်ပေါ်လာတဲ့
 “တောင်းပန်ပါတယ်” ဆိုတဲ့စကားကို
 လွယ်လွယ် မသုံးမိဘောင်
 သတိထားပါ။

[၂၉]

စဉ်းစားနေရင်
 ဗသိသေးလို့၊
 သိပြီးရင်လည်း
 စဉ်းစားစရာ
 မလိုတော့ပါဘူး။

လူကြီး ခလေး၊
 ခလေး လူကြီး၊
 ခလေး ခလေး၊
 လူကြီး လူကြီး၊
 လေးမျိုးရှိတယ်၊
 နေရာထက် စာရည်စာချင်းက
 စာမြဲသာနေရမယ်။

[၃၀]

နဂါးကောင်
 ငွေတဲ၊ နဂါးကို
 နဂါးဆွဲနိုင်တဲ၊
 နဂါးဖြစ်ကောင်
 ငြိမ်းစားပြောင်းလဲနိုင်ပါစေ။

နဂါးဆွဲချင်း မတူရင်...
 နေရာချင်း မတူရင်...
 နဂါးဖြစ်ချင်း မတူရင်...
 နဂါးဆွဲချင်း မတူနိုင်ပါဘူး၊
 ဒါလေးတော့၊
 နားလည်သင်တော့ပါ။။

[၃၁]

စိတ်တူ ကိုယ်တူ
 ဖြစ်နိုင်တဲ.
 ထုံးစံမရှိပေမယ့်.
 ဖြစ်ကောင်တေ.
 နေကြရမှာပဲ။
 စံဒါမှ
 စာရည်စာချင်း။

မသင်တော်တဲ.
 နေရာကို
 ရောက်ခဲရင်တောင်မှ
 သင်တော်တဲ.
 စာကျင့်တွေ
 မဖျောက်ပစ်ပါနဲ့။

[၃၂]

မင်းလိုပဲ

သူတို့ပြောတာသာ

စာဟုတ်၊

သူတို့လုပ်တာသာ

စာမှန်၊

သူတို့ကြံတာသာ

စာကောင်း၊ ထင်နေကြတယ်။

ပညာဆိုတာ

ကောင်းပါတယ်။

ပညာရှိချင်တာလား ?

ပညာပြချင်တာလား ?

နည်းနည်းတော့

သတိထားပါဦး။

[၃၃]

ငယ်တုန်းက
 ထမင်းကို
 ဝါးပြီး ခွဲခဲ့တာ
 ကောင်းပေမယ့်
 ငြီးလာတဲ့နာခါ
 နံ့ဖတ်တွေ
 ထင်တတ်တယ်။

မြင်မြတ်တဲ့သူတွေဟာ
 ပျာယာမခပ်ကြတော့ပါဘူး။
 တစ်ချို့က
 ပျာယာခပ်နေရတာကို
 ကျေနပ်နေကြတယ်။

[၃၄]

နာလိုက် ဗသိတတ်သူ
 တစ်ယောက်ကြောင့်
 ကိုယ်ပါ
 နာလိုက်ဗသိတတ်သူ
 နာဖြစ်မခံပါနဲ့။

ကဲ့ရဲ့စရာတွေ့ရင်
 ပါးစပ်ကို
 တတ္တုတ်တွတ်နဲ့
 နာမြဲပွင့်တတ်ပေမယ်
 ဒွါးဗွားစရာဖြင့်
 သော့ခတ်ပြီး
 နာသေပိတ်ထားတတ်တယ်။

[၃၅]

ဗုရင်း

ကောင်းမှာ

ခိတ္တံ

ကောင်းမယ်။

သူများတွေ

ဖတ်ချင်သလို

ဖတ်ပြပါစေ။

ကိုယ်တိုင်ရေး စာတ္ထုပ္ပတ္တိက

ကောင်းပိုလိုတယ်။

သူတို့ စာဖြိုက်

လိုက်ပြီး မရေးနဲ့။

[၃၆]

သနားစရာကို
 သနားတက
 ကောင်းတဲ့ နှလုံးပါ။
 ဟန်ဆောင်တာကို
 မသိရင်
 လူနဲ့ ဖြစ်သွားပြီ။

“ နားလုံးကို
 သိပါတယ် ” လို့
 ပြောပေမယ့်
 မဟုတ်တာတွေကို
 နာဟုတ်လို့
 သိနေခဲ့ရင်
 နာလကားပါပဲ။

[၃၇]

ခုပြီး...

ဆုံးပြီး...

ရှင်းလင်းကြတာက

ခုဆုံးပြီး

ငြင်းကြတာထက်

ကကျိုးကောင်းတွေ

များပါတယ်။

ကလပ်မှာ

မပြောရင်

မကောင်မြင်နိုင်ဘူး၊

ပြောလွန်းရင်လည်း

ကလပ် မဖြစ်တာတွေ

ကြုံရလိမ့်မယ်။

[၃၈]

လေကြောင့် ပျံသန်းနိုင်တဲ့ ငှက်ဟာ
 လေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
 ရေကြောင့် ဖူးခပ်နိုင်တဲ့ ငါးဟာ
 ရေရှိမှန်း မသိကြသလို၊
 ဓမ္မ၊ နာမဗ္ဗကြောင့်
 ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး
 ဖြစ်နေတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာလည်း
 ဓမ္မ၊ နာမဗ္ဗကို
 ရှိမှန်း မသိကြပါဘူး။

သူတစ်ပါး
 လဲနေလို့
 ထူပေးတာဟာ
 ကောင်းတဲ့ စိတ်ပါ၊
 ကိုယ်
 ချော်လဲနေတာကိုလည်း
 ရပ်နိုင်ရောင်
 နာရင်နားမွေးပါဦး

[၁၉]

ဂြိုဟ်တော်တော်

ကောင်းပါတယ်

ဒါပေမယ့်

သူငွေဖြစ်ပို့ပဲ

မနေ့မနား ဂြိုဟ်တော်တော်

ခွမ်းသာကောင်

မလုပ်ကြဘူး။

နင် -

မမှတ်သားဘူးလား ?

[၄၀]

ပုံနှိပ်စာအုပ်

လောကစာအုပ်

စိတ်စာအုပ်

သုံးမျိုးရှိတယ်။

စိတ်ကို

ဖတ်တတ်ဖို့

တစ်ပြားစာအုပ်တွေကို

ဖတ်နေရတယ်။

“ကိုယ်ကိုယ်ကိုသာ
စာချစ်ဆုံးပါပဲ။”

ဒီစကားကို

ဗယံရင်

တစ်လောတလုံးရဲ့

စာလိပ်စာနာတွေကို

ခံနေရပြီဗျာ။

[၄၁]

နာမ်ပေး
 ဆုံးမပေးမည် သူကို
 ရှာသင့် ပေမယ်
 ကိုယ် ခြကား
 နားထောင်မည် သူကိုပဲ
 ရှာနေကြတယ်။

နာပြစ်ကို
 ကဲ့ရဲ့ တာနဲ့
 လူကို
 ကဲ့ရဲ့ တာ၊
 ခွဲခြားခြား
 သိတတ်ကြရင်
 ကဲ့ရဲ့ မျက်လွတ်မယ်။

[၄၂]

“ရောင်ရဲနိုင်တယ်” ဆိုတာ

စာခွင်၊ စာရေးကို

ရသလောက်နဲ့

ကျေနပ်နိုင်တာ။

စာလုပ်ကို ရောင်ရဲနေရင်တော့

“စာဖွင်းပြီးတယ်” ဆိုတဲ့

ဂုဏ်ပုဒ်ပဲ ရသွားမယ်။

စကားပြောနေရင်း

လူတုပဲပြားထဲ

ဆူးခက်ပြီးကို

ဆွဲမသွားပါနဲ့၊

ဆွဲလာတာတွေ့ရင်လည်း

လွတ်နှောင်

ရှောင်လိုက်ပါ။

[၄၃]

ဟောကို
 သွားက
 ကိုက်စိတ်တယ်၊
 ဒါပေမယ်၊
 ကိုယ်၊ ဟော ကိုတော့၊
 သူများရဲ့ သွား က
 လာပြီးမကိုက်ပါဘူး။

တစ်ဆယ် က
 ကိုး
 ဖြစ်သွားတယ်။
 ရှစ် က
 ကိုး ဖြစ်လာတယ်။
 ကိုးချင်းတူပေမယ်၊
 မတူတာကို သိလိုက်စမ်းပါ။

[၄၄]

မှားနေတာကို
 မှားတယ်လို့
 တောက်ပြပေးမယ်၊
 ဆက်လုပ်နေရင်
 မှား တာကို
 မှန် တယ်လို့
 ခေါင်းဖြောင့်တိုင်း
 ဆက်လုပ်နေရင် ပိုဆိုးသွားမယ်။

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

[၄၅]

ကိုယ်က
 မှန်ကန်နေပြီ
 သူများ
 မှားနေရင်လည်း
 နားလည်နိုင်ရမယ်။

စားနည်းချက်ကို
 ဖြည့်ပြီး
 စိတ်ပျက်တတ်သလို
 စားသာချက်ဖြောင့်လည်း
 နှာထင်ပြီးတတ်တယ်၊
 တစ်ဖက်စွန်းရောက်ရင်
 ဘယ်ဟာမှ မကောင်းဘူး။

အသိပေးစကားစု

(၃)

ဓမ္မဒူတသရဏောကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ နှစ်ရှင်ဆေကိန္ဒ

[၄၆]

ကျေးတာ
 နာကျန်စား
 ကိစ္စမရှိဘူး။
 ခေတနာကိုတော့
 နာကျန်
 မသုံးလိုက်ပါနဲ့။ ။ ။

တစ်ခုခုကို ပိထားရင်
 နာကျန်စားတွေလဲ
 နိဗ္ဗာန်တွေနေတယ်။
 တစ်ခုခုကို ပင်တင်ထားရင်
 နာကျန်စားတွေလဲ
 မြင်ရာဆီကို
 တိုးတက်နေတယ်။

[၄၇]

နေ့သုခက
 စိမ့်ရှင်ရဲ့ နာလုပ်ကို၊
 စိမ့်ရှင်က
 နေ့သုခရဲ့ နာလုပ်ကို၊
 ဣညီသလိုလိုနဲ့ ဝင်ရှုပ်တတ်တယ်။
 ကိုယ်နာလုပ် ကိုယ်လုပ်နေကြမှာ
 သဘောမှန်ဖြစ်တယ်။

မကောင်းတာကို
 လုပ်မည်နဲ့စား
 မလုပ်ပဲ နေ့တာက
 ကောင်းတယ်။

[၄၈]

လောကရဲ့
 ‘ဂုဏ်’ ဆိုတာ
 မက်မောသူ နှုတ်
 နားကိုးစရာ ထင်ရပေမယ်
 တကယ် ဖြောက်စရာဖြစ်ပါ။

‘ ကိုယ်ချင်းစာတယ် ’ ဆိုတာ
 ကိုယ် လောဘ၊ ဒေါသဖြစ်သလို
 သူလည်း လောဘဖြစ်
 ဒေါသဖြစ်မှာပဲလို့
 ထင်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။
 တကယ် ကိုယ်ချင်းစာတတ်ရင် သူများချင်းလည်း
 စာနာတတ်လာတယ်။

[၄၉]

ကောင်းတယ်ထင်တာတွေ

ရမ်းပြီး ဗလုပ်ပါနဲ့။

ကောင်းတာ

သေချာသိမှ လုပ်ပါ။

ကောင်းမှန်းသိဖို့

စာရင်ကြိုးစားပါဦး။

ငါကသာ

ခင်းစားနေတာ

သူကတော့

သိမှာမဟုတ်ပါဘူး။

[၅၀]

“စာရိပတိ နေပူကစောင်” ဟဲ့
 သွားလိုက်စမ်းပါ ..
 မြန်မြန် !
 စာရိပတိလဲ ရောက်မယ်၊
 နေပူလဲ မမိတော့ဘူး။
 စောင်၊ မနေနဲ့။

ကိုယ်၊ ကိုယ်ကို ကိုယ်ပြန်ဖြန့်ဖြန့်
 ဖြန့်၊ ခြစ်ရင် သတိ၊
 ဖြန့်၊ နိုင်ရင် သမာဓိ၊
 ဖြန့်၊ တတ်ရင် ပညာ၊
 ဖြန့်၊ နေရင် ဝီရိယ၊
 ၃၊ ဖြန့်၊ ၃ သေချာသိတယ်လို့
 ယုံတက သဒ္ဓါပေါ့။ ချမ်းသာတယ်။

[၅၁]

ကိုယ်မြှောင်၊

ပတ်နန်းကျင်ကောင်းတလဲ မှီတယ်၊

ပတ်နန်းကျင်မြှောင်၊

ကိုယ်ကောင်းတလဲ မှီတယ်။

ကိုယ်နဲ့ ပတ်နန်းကျင် နှစ်ကောင်းတွေ
တစ်ထပ်တည်းကျရင် ပိုကောင်းမှာပေါ့။

ပြောသမျှ စကား

တရား ဖြစ်ပါစေ။

ကိုယ်ကပဲ ပြောပြော

သူများ ပြောတာပဲဖြားဖြား

တရားဖြစ်ဖို့

စကားတိုင်းက ကုသိုလ်နေပါတယ်။

[၅၂]

ဤကံတို ဖြစ်ရင်းနဲ့၊
 မဤကံတို့ကို မြင်တတ်တယ်။
 မဤကံတို ဖြစ်ရင်းနဲ့၊
 ဤကံတို့ကို
 ပုံစံကွယ် ဖတ်တတ်တယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ
 မသိတဲ၊ နာခိုက်မှာ
 ဘာမှ မလုပ်ပဲ
 နေလိုက်တာ နာကောင်းဆုံးပေါ့၊
 သိမှ ဆက်လုပ်။

[၅၃]

ဗျာဓိဓမ္မေနသုကို
 'ဗြဟ္မရတ ဝေကဝေကဿန္တာပဲ' လို့ နာထင်နဲ့
 တနင်္ဂနာသင်္ဂဟဗေဒချင်လို့
 မရပါဘူး၊
 သူ့ဟာနဲ့သူတော့
 'နာဆင်ပြန်တယ်' ဆိုတာ
 သိလိုက်စားပါ။

ဝါသနာချင်း နှိုလိုက်တော့
 ငြိတန်ဗျာဓိပဲ။
 မနှိုပဲ နှိုတာက
 ပိုကောင်းတာပေါ့။

[၅၄]

နှိမ့်မက်ကို
နာဟုတ်ထင်တတ်တယ်၊

နာဟုတ်ကိုလဲ

နှိမ့်မက်လို့

ဝေဝဝေါဖြစ်တတ်တယ်။

မသိတာချွင်း နာတူတူပါပဲ။

ငယ်စဉ်က ပြုပြင်ပေးရင်

ကောင်းလာတတ်တယ်။

ပြီးလာရင် မလွယ်ဘူး၊

ကိုယ်က ပြင်ပေးချင်လွန်းတော့

နာလုံးကို ငတ်တယ်ပဲ

ထင်တော့တရားပါ။ ။

[၅၅]

‘ရယူထားနိုင်ရင် နာရသာရှိတယ်’ တဲ့။

ပေးစွန့်လိုက်ရရင်လည်း

နာရသာရှိတာပါပဲ။

နာရသာချွင်းတော့

မတူပါဘူး။

‘ငါ’ မရှိမှ

သိကြလိမ့်မယ်တဲ့။

နဲ့ဒီ ‘ငါ’ ကရော

ရေရေရာရာ

ဘာတွေကို သိထားပြီးပြီလဲ?

[၅၆]

‘ခဲ’ ရတဲ၊ နာဒါ
 ဗတနမလ္လဟ်
 တနဒိုင်တကကို ‘ခဲတန’ တဲ၊
 ‘ခဲ’ ရတဲ၊ နာဒါဗာလနာ
 ဗတနမလ္လဟ် တနဒိုင်တဲ၊
 ‘ခဲတန’ လနာ ဂိုပိုလိုတဟ်။
 နှစ်ဗျိုးခံ့ဗ ‘ခန္တိ’ နာခစ်

စိတမကောင့်ရကနနံ၊ ဓားရင်
 ဓားမကောင့်ဘူး။
 ဗပျော့ဘိ နိပရင်
 နိပမပျော့ဘူး။

[၅၇]

ဣမ်းမိုးနိုင်သူတွေမှာ
 တစ်ခုခုကို ဣမ်းမိုးချင်သူဟာ
 ကျန်တောတွေကို
 ဗလ္လမ်းမိုးနိုင်လို့။
 ဘယ်ဟာမှ ဗလ္လမ်းမိုးနိုင်လို့။
 ဘယ်ဟာမှ ဗလ္လမ်းမိုးချင်ရင်
 ဧကလုံးကို ဣမ်းမိုးနိုင်တဲ။ ဧက
 ရှိနေပြီဟာ။

လွတ်မကျခေနှဲ့
 လွတ်သွားရင်
 လိုက်ဖမ်းလို့ မမီတော့ဘူး။
 လိုက်ဖမ်းနေရင်း
 ဘယ်ဆင်းရဲမှ
 မမီတောင် ခံစားနေရမယ်

[၅၈]

မကောင်းမှန်းသိရင်

တစ်ရက်ကို

ဘယ်နှစ်လိပ် သောက်သလဲ?

ဆိုရာကနေ

တစ်လိပ်ကို

ဘယ်နှစ်ရက်သောက်မလဲ?

နောက်ဆုံး မသောက်ရင် နှာကောင်းဆုံး။

သူ့နှာတွက်ပါ ဆိုပြီး

ငါ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါ့နှာတွက်ပါဆိုပြီး

သူ့ဖို့ ပါတတ်တယ်။

ငါနဲ့သူ ဗျူရဲ့လား။

[၅၉]

'ဦးချို' ရှိသူက 'ဦးချို' နားကိုတော့၊
 'ဦးချို' ကျိုးတတ်တယ်။
 'နာဇွန်' ရှိသူက
 'နာဇွန်' နားကိုတော့၊
 'နာဇွန်' ကျိုးတတ်တယ်။
 'နာသိ' ရှိသူက 'နာသိ' နားကိုရင်
 နာသိတိုးတတ်တယ်။

ဖြစ်ချွင်ရင်လည်း
 မဖြစ်တတ်ဘူး၊
 မဖြစ်ချွင်ရင်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။
 ဘေး ?

[၆၀]

ကိုယ်ပိုတစ်ဖက်သာကြည့်ရင်၊
 နာဖြစ်ပဲ မြင်တတ်တယ်။
 နှစ်ဖက်မျှ ကြည့်ရင်
 နာဖြစ်ကင်းတယ်။

ထုတ်၊ မဖြောင့်တော့တွေကို
 မတွေးနဲ့။
 လူရွှေမှာ မလုပ်တော့တွေကို
 မဖြောင့်နဲ့၊
 ကောင်းတဲ့ နာလုပ်ကို
 ဖြောင့်မျှ လုပ်
 လုပ်တဲ့ နာတိုင်းသာဖြောင့်။

[၆၁]

စိတ်ဆိုး နေရင်
စိတ်ကောင်းဖြစ်လာအောင်
ပြောင်းလိုက်ပါ။

မြန်မြန်
စိတ်ကို ပြောင်းပို့ထက်
ဆိုးတဲ့ ဓာတ်ကို
ကောင်းဓာတ် ပြောင်းလိုက်ပါ။

ဘာမျှ မသိတဲ့ လူတွေက
ချီးကျူးခံရတာလောက်
သိက္ခာကျတာ၊ ဂုဏ်ပျက်တာ၊ မရှိတော့ပါဘူး၊
သူများ ချီးကျူးတိုင်း
ကောင်းတယ်မထင်နဲ့။

[၆၂]

တကယ်သိရင်
 မဟုတ်တာ မလုပ်ပါဘူး၊
 သိလျက်နဲ့ မဟုတ်တာ လုပ်သေးရင်
 မသိတဲ့ သူထက် ဆိုးသွားပြီပေါ့။

ချိန်ဆတတ်တာ ကောင်းပါတယ်။
 ဒါပေမယ့်
 သူများနဲ့ ကိုယ် ချိန်ရင် ဗာန၊
 ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်သာ ချိန်ဆရင် ပညာ။
 နားလည်ပါစေ။

[၆၃]

ထမင်းခင်းတိုသာ
 ငြိုးစားရင် သူငွေ့ ဗုဒ္ဓ်ဘူး၊
 သူငွေ့ဖြစ်ဖို့သာ ဣန္ဒြေရင်
 ထမင်းငတ်သွားတတ်တယ်။
 ရေတို ရေရှည် နှစ်မျိုးလုံး ငြိုးစားပေါ့။

စောင်းမပြောနဲ့၊
 တန့်တန့်ပြော။
 ရွဲ့မထိုင်နဲ့၊
 တန့်တန့်ထိုင်၊
 ကိုယ်နဲ့ကိုယ် တန့်ပါစေ။

[၆၄]

နင်, နာထွက်သာ
 နင်ဖြာနု, တဟာသလို
 ငါလည်း ငါ, နာထွက်သာ
 ဖြာနု, လိုက်ရင် ?

ပြီးခဲ့, တာတွေလည်း
 ပြီးခဲ့, ပါပြီ၊
 နောင်ရေးကလဲ
 မရောက်သေးပါဘူး၊
 နာနဲ့ ဆိုတာက
 ချက်ချင်းဆိုတော့, ဘယ်လို
 စိတ်ပူရမုန်းတောင်
 မသိလိုက်ပါဘူး။

[၆၅]

မကောင်းတာတွေ
 ဤရ၊ ဆုံရတာကို
 ဝဋ်ခံရတယ်ခေါ်တယ်။
 ကံမကောင်းရင်လည်း ...
 ဉာဏ်တုံးရင်လည်း ... ဝဋ်ခံရတယ်။
 ဝိရိယလွှဲရင်လည်း ...
 ဝဋ်ခံရတယ်။

‘ငါ’ ရှာတာ
 ‘ငါ’
 မတွေ့၊
 တွေ့တာဟာ
 ‘ငါ’ ဖဲပေါ့။။

[၆၆]

နတ်ပဲ
 နိုးလို့ရမယ်။
 နတ်စင်ဆီတက
 ကျင့်မှ။
 နတ်နတ်ကို သိသလောက် ကျင့်၊
 နတ်စင်ဖြစ်တယ်။

လေးစားကြလို့၊
 နတ်တူတူပေါင်းသင်း
 နတ်လုပ်လုပ်နေတာပေါ့။။
 နတ်ရည်နတ်တက်ကို
 လေးစားတာလား!
 နတ်ရည်နတ်ချင်းကို လေးစားတာလား!

[၆၄]

မတူညီကြတဲ့၊ နာထဲမှာ
 တူညီတဲ့၊ သဘောတွေကို
 မြင်ရောင်
 ကြည့်တတ်ပါစေ။

ကိုယ်က သူ့ကို၊
 သူက ကိုယ်ကို
 နာထင်ပြီးတတ်သလို၊
 နာထင်လဲ သေးတတ်တယ်။
 ကိုယ်ဟာကိုယ်၊
 သူဟာ သူပါပဲ။

[၆၈]

'ငါ့ကိုသာ လေးစား၊
 ငါ့စကားသာ နားထောင်' ဆိုရင်
 တစ်နိမိတ်မှာပဲ
 ဖြစ်ပါစေ၊
 ဖရိုဖရဲ ကွဲကုန်ရော။

ဗဒံဒိုင်စရာ ဆူသံသံဖြောင်၊
 ကက်ဆက်ကို ရိုက်မခွဲလိုက်ပါနဲ့၊
 တိတ်ငွေ့ကိုသာ ပြောင်းလိုက်ပါ
 ဗဒံဒိုင်မဖြစ်တာ
 ပို့၊ ကောင်းတာပေါ့။

[၆၉]

အဖြစ်ဆိုတာ ...

မကောင်းဘူး၊

ကောင်းချင်ရင်

အဖြစ်မလုပ်နဲ့။

‘ ပုထုဇ္ဇနော ဥပ္ပတ္တကော ’ တဲ့၊

လူတိုင်းလိုလို

တစ်မျိုးလေးတွေချည်းပါပဲ။

တစ်မျိုးပြီးနာထိ မဖြစ်စေနဲ့။

တစ်မျိုးလေးဆိုတာကိုတောင်

ဖျောက်ပစ်ရမှာ။

[၇၀]

'ဘဝ' မြင်ရင်
 'ဘဝင်' မြင်တတ်တယ်။
 'ဘဝ' ပဲ မြင်ပါစေ။

စာဖွဲ့ကြောင့်
 ပေါ်ထွက်လာတဲ့ စာလင်းရောင်ကို
 စားကိုးလို့ ရနိုင်သလို၊
 ပြဿနာကြောင့်
 ရရှိလာတဲ့ စာသိဉာဏ်ကိုလဲ
 စားကိုးနိုင်တယ်။

[၇၁]

သူ့ခဗျာ၊
 ဒို့လို မိတ်ဗျိုး
 မထားနိုင်ရှာဘူး၊
 ဒို့ကလည်း
 သူ့လိုမိတ်ဗျိုး
 မထားသင့်ပါဘူး။

ဖြစ်ချင်ရုံသက်သက်နဲ့
 ဘာမျှ မဖြစ်လာဘူး၊
 ဖြစ်စေ့ကောင် လုပ်တတ်၊
 လုပ်နိုင်၊
 လုပ်နေရတယ်။

[၇၂]

ဧကဝေဒါတတိရင်

ဧကလုံးကို

ဧကဝေဒါတတိ။

ဧကဝေဒါတတိရင်လည်း

ဧကလုံးကို ဧကဝေဒါတတိ။

ပညာရှိရင်

စိတ်ရှင်းနေတယ်။

သမာဓိရှိရင်

စိတ်ကြည်နေတယ်။

သတိရှိရင်

စိတ်စွဲစွဲနေတယ်။

[၇၃]

‘နိဗ္ဗာန်’ ဖြောင့်
 မယုံလိုက်ပါနဲ့။
 သေချာပေါင်းကြည့်ပါဦး၊
 သိလာလိမ့်မယ်။

သူက ဇာတ်ကားရင်
 ပြန်ဇာတ်ကားမှာပဲ၊
 မဇာတ်ကားရင် ကိုယ်က ပြန်ပြီးမဇာတ်ကားဘူး။
 သဘောက နာတူတူပါပဲ။
 ဇာတ်ကားလိုစိတ်မရှိ။
 ဇာတ်ကားတတ်တဲ့ နာကျင်ပါ ပျောက်ဖို့
 နာရေးကြီးတယ်။

အသိပေးစကားစု

(၄)

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ကြီး၏

တပည့်

ဓမ္မဒူတ နှစ်ရှင်ဆေကိန္ဒ

[၇၄]

ကောင်းတဲ့အလုပ်
 ကုသိုလ်ဆိုတာ
 နေရာတိုင်းမှာ
 စာချိန်တိုင်းမှာ
 မှီနေပါတယ်၊
 ရအောင်ယူလိုက်ပါ။

နေရာတိုင်းမှာ
 ကုသိုလ်ရှိတယ်၊
 ကုသိုလ်ကို
 သတိက ပိုင်တယ်၊
 သတိကို
 သူတော်ကောင်းက
 ပိုင်တယ်။

[၇၅]

သူများကို
 မကောင်းထင်တတ်တယ်၊
 ကိုယ့်ကိုကိုယ်
 နှာကောင်းထင်တတ်တယ်။
 “ထင်ချွင်သလို
 မထင်လိုက်ပါနဲ့”

မီးဟုန်းဟုန်း
 တောက်တောက်
 မီးစ
 မီးပွားကလေးကြောင့်ပါ၊
 ဒေါသမီးစ
 မထားပါနဲ့။

[၇၆]

ပိုင်ထား
ရထား သဗ္ဗတွေဟာ
ဖြိုကလို
ရတာမထင်နဲ့၊
ဖြိုလို
ရတာတွေပါ။

လောကကို
စာပြုမိမတင်ပါနဲ့၊
နေတတ်ရင်
ကျေနပ်ရပါ။

[၇၇]

“ သူ့လို
တော်သားတော်ပေါ့”

ဆိုတဲ့

စာသိရှိရင်

စားလုံးနဲ့

စာဆင်ဖြေပြီ။

စာရွဲ့ မဟိုက်နဲ့၊

ကိုပဲ

ရွဲ့ သွားမယ်။

[၇၈]

သိလ္လကန္တံ
 သိုးနေတဲ့သူကို
 သိကောင်ထပ်ပြီး
 မပြောဝံ့တော့ပါဘူး။
 နာမဲ့နဲ့သိစမ်းပါ။

နာဆင်ပြော
 မပြောတထက်
 နေသာဖိုက
 နာရေးကြီးပါတယ်။
 နေတတ်ရင်
 လောကကြီးမှာ
 နေသာပါတယ်။

[၇၉]

ဇားလုံးစာပေါ်

ကျေနပ်နေတာဟာ

ကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့

ဗြာဟ္မလို့ပါ

မကျေနပ်တဲ့စိတ်

မပေးပါနဲ့။

စိတ်စွဲလို့မကျ

ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင်

‘သူ့ ကိုယ်မဟုတ်ပဲ’

ဆိုတာကို

မပေးပါနဲ့။

[၈၁]

စကားကောင်းကို

စာပြောကောင်းဖို့

လိုပါတယ်။

လုပ်သင့်တာကို

လုပ်နိုင်သလောက်

လုပ်ပါ။

လုပ်နိုင်တယ်ဆိုပြီး

မလုပ်သင့်တာကိုတော့

မလုပ်နဲ့။

[၈၁]

သူက ကိုလောက်
 မသိတာ မဟုတ်ပါဘူး
 ကိုယ်လို
 မသိတာပါ။

စူးစမ်းတာက
 ကောင်းမကောင်း
 မှန်မမှန်
 သိကြောင်းကြည့်တာ
 စပ်ဆိုတာက
 နေရာတာက
 ဝင်ရပ်တာ။