# ခဏလေးနော်

အရှင်ဉာဏိကာဘိဝံသ

"Just a Minute" တဲ့၊ ဒီစာတမ်းလေးကိုဖတ်ဖြစ်တော့ မသာတစ်ခေါက် ကျောင်းဆယ်ခေါက်ဆိုတဲ့ မြန်မာ့ဆိုရိုးစကားလေးကို ရုတ်တရက်သတိရမိတယ်၊ အသိဉာဏ်လေးယှဉ်ပြီး သတိသံဝေယူတတ်မည်ဆိုလျှင်တော့ မသာတစ်ခေါက်လိုက်ပို့ရခြင်းဟာ ကုသိုလ်တရားတိုးပွားဖို့အတွက် အထောက်ပံ့ကောင်းတစ်ခုလို့ဆိုရမှာပါ။ ဒါကြောင့်လည်း သေခြင်းတရားနဲ့ပတ်သက်လာရင် သတိသံဝေယူတတ်သူတို့က အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝလှတဲ့ ဒီစကားလေးကို ဆိုထားခဲ့တာဖြစ်မှာပါပဲ။ ခုခေတ်ခုခါများမှာတော့ ဒီစကားလေးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ဟာ ပျက်ပြယ်လုနီးပါးရှိသွားပြီလို့ ပြောရမလောက်ပါ။ ဇိမ်ခံကားကြီး ကားငယ်များပေါ်မှာ ရွှေငွေလက်ဝတ်ရတနာများ အပြိုင်အဆိုင်ဆင်ယင်ပြီး ပန်းနံ့သာချယ်သထားတဲ့ မာနမျက်နှာ အပျော်မျက်နှာတို့အောက်မှာ သံဝေဂဉာဏ်ခများလဲ ထင်လာနိုင်မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဆရာတစ်ယောက်ရေးခဲ့သလို သေတာခြင်းအတူတူ အုတ်ဂူလေးနဲ့ ဂုဏ်ပြိုင်ကြသည် လို့ပဲ ပြောရမလိုပါ။ သေပြီးတဲ့နောက်မှာတောင်မှပဲ သေသူရဲ့ရုပ်အလောင်းကိုအမှီပြုပြီး မာနစွမ်းလေးများကို အပြိုင်အဆိုင်ထုတ်ပြလား ပြကြနဲ့ပေါ့။ သတိပြုမိသူတို့အတွက်တော့ အသုဘအလောင်းကောင်ဆီကရတဲ့သံဝေဂပါမက ကျန်ရစ်သူများဆီကပါ ရနိုင်တဲ့ သံဝေဂတွေပါပဲ။ အရေးပါတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့မိသားစုဝင်တစ်ဦး ဆုံးပါးကွယ်လွန်တဲ့အခါမျိုးမှာဆိုလျှင်တော့ မိသားစုနဲ့အတူ ဝမ်းနည်းမိရပါကြောင်းဆိုတဲ့ နာရေးကြော်ငြာများက တစ်လကိုးသီတင်းဆိုသလို သတင်းစာများမှာ တွေ့ရတတ်ပါသေးတယ်။ သေလွန်သူအတွက် ဝမ်းနည်းစကားဆိုချင်တာထက် ကျန်ရစ်သူဆီကတုန့်ပြန်ကျေးဇူးပြုမှုကို၊ အသိမှတ်ပြုခံရမှုကိုလိုချင်တာကြောင့်ဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့သိနိုင်တဲ့ ဝမ်းနည်းမှုမျိုးက အများသားပါ။ ဒီတော့လည်း ကျောင်းကိုဆယ်ကြိမ်ဆယ်ခေါက်သွားပြီး  သာမန် ဒါနမှု သီလမှု ပြုလုပ်တာထက်စာရင် မသာတစ်ခေါက်သွားပြီး အသုဘဘာဝနာပွားများတာက ပိုပြီးအဓိပ္ပါယ်ရှိတယ် တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပြောထားခဲ့တဲ့ အထက်ကစကားလေးဟာလဲ ဘာမှအရာမထင်တော့သလိုပါပဲ။

ဆရာတော်အရှင်မြတ်တစ်ပါးကတော့ မသာတစ်ခေါက်ကျောင်းဆယ်ခေါက် ဆိုတဲ့စကားရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ခုလိုရှင်းပြပါတယ်။ "မသာတစ်ခေါက် ကျောင်းဆယ်ခေါက်ဆိုတာ ရှေးကနဲ့ခု အဓိပ္ပါယ်ပြောင်းသွားပြီ၊ ရှေးကတော့ အသုဘပို့သွားကြရာမှာ တကယ့်ကို အသုဘဉာဏ်အရင်းခံပြီးသွားကြတာဆိုတော့ သေခြင်းကိုအောက်မေ့တဲ့ (မရဏာနုဿတိ)ဉာဏ် ထိုက်သင့်သလောက် ထင်လေမလားပေ့ါ။ ခုခေတ်မသာပို့နည်းကတော့ ရယ်ရယ်မောမော ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နဲ့ဆိုတော့ အသုဘဘာဝနာလည်း ထင်နိုင်မှာ မဟုတ်သလို မရဏာသတိလည်း ဖြစ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူသေလို့ကိုယ်ပို့ဆိုတဲ့ လောကဝတ္တရားတစ်ခုထက် ပိုမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ မသာတစ်ခေါက်ရောက်တိုင်းငါလည်း တစ်နေ့သေရဦးမှာပါပဲ၊ ဒီတော့ အသေမဦးမီ ထိုက်သင့်တဲ့ကုသိုလ်လေးတော့ ကြိုတင်လုပ်ထားဦးမှဆိုပြီး ဒါနမှုသီလမှုတွေများများလုပ်နိုင်အောင် ဘုရားကျောင်းကန်တို့ဆီကို ဆယ်ခေါက်သွားပေးရမယ်"လို့ မိန့်ပါတယ်။ သူ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့သူတော့လည်း ဟုတ်တုတ်တုတ်ပါပဲ။

ပြောခဲ့တဲ့ Just a Minute ဆိုတဲ့စာတမ်းလေးမှာ စာရေးသူ Merrill Douglass က ခုလို အမေးစကားလေးနဲ့ စထားပါတယ်။ Do you ever think about how short life is? ဘဝဆိုတာ ဘယ်လောက်တိုတောင်းပါသလဲလို့ သင်စဉ်းစားခဲ့ဘူးပါသလား တဲ့။
ဒါဟာ မေးထိုက်တဲ့စကားတစ်ခွန်းပါ၊ အများစုအနေနဲ့ ဘဝဆိုတာ အစဉ်ထာဝရ တည်တန့်တဲ့အရာမဟုတ်တာကိုတော့ နားလည်လက်ခံကြပါတယ်၊ သို့ပေမယ့် ရရှိလာတဲ့ဘဝလေးအပေါ်မှာ ကိုယ့်နည်းကိုယ့်ဟန်နဲ့ စွဲလမ်းတွယ်တာမှုလေးတွေ ရောင့်ရဲကြေနပ်မှုလေးတွေရှိနေတတ်ကြတော့ ကုန်ဆုံးရမယ့်ဘဝရဲ့အခြေနေမှန်ကို မေ့လျော့ထားတတ်ကြပါတယ်။ အချိန်ကာလရဲ့တရွေ့ရွေ့တိုက်စားမှုကြောင့် အရွယ်တွေ တဖြည်းဖြည်းရင့်ရော်လာတာတောင်မှပဲ

အမှန်အတိုင်း လက်သင့်မခံနိုင်ပဲ ငယ်ဘဝအခြေအနေအတိုင်း နုပျိုလန်းဆန်းနေဆဲပဲရယ်လို့ ထင်မြင်တတ်ကြပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာလေးတွေကိုအကြောင်းပြုပြီး မာနတွေ မစ္ဆရိယတွေဆိုတာလဲ တလုံးတထွေးကြီးနဲ့ပေါ့။

If you do, you are probably over 40. Or perhaps some special circumstance has forced you to think about it. ဘဝဆိုတာ ဘယ်လောက်တိုတောင်းပါသလဲလို့ သင်စဉ်းစားခဲ့ဘူးတယ်ဆိုရင်တော့ သင်ဟာ အသက်လေးဆယ်ကျော်သူလျှင်လည်းဖြစ်ရမယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ထူးဆန်းတဲ့အကြောင်းအရတစ်ခုကရင်လည်း အဲဒီလိုစဉ်းစားမိဖို့ သင့်ကိုတွန်းအားပေးခံရလို့ပဲဖြစ်မယ် တဲ့။
ဟုတ်ပါတယ်၊ အများစုအနေနဲ့ ငယ်ရွယ်စဉ်အချိန်မှာတော့ ဘဝအတွက်အနာဂတ်စီမံကိန်းများ၊ အပျော်အပါးများက လွှမ်းမိုးလို့ထားစမြဲပါ။ နောက်ပြီး မသေချာမရေရာမှုတွေကို သေချာမှုအတွေအဖြစ်လည်း တွေးထင်ယူဆစမြဲပါ။ ဒါပေမယ့် တကယ်သေချာတဲ့ ဘဝရဲ့အမှန်တရားတွေကိုတော့ ထည့်သွင်းမစဉ်းစားမိတတ်ကြပါဘူး။ ဒီသေချာမှုတွေထဲက သေခြင်းတရားဆိုတဲ့အသေချာဆုံးအရာကိုဆိုလျှင် ကိုယ်နဲ့ဘာမှ မပတ်သက် မသက်ဆိုင်သလိုပါပဲ။ အဲ ကြံ့ရွယ်ချက်တွေပျက်ပြားပြီး ကိုယ်မမျှော်လင့်တဲ့အခြေအနေဆိုးတစ်ခုခုနဲ့ အမှတ်မထင်ကြုံတွေ့လိုက်ရတဲ့အခါမျိုးမှာမှ ဘဝအကြောင်းကို သတိတရ စဉ်းစားမိတတ်ကြတာပါ။ ဒီအချိန်မျိုးရောက်ပြန်တော့လည်း အငုံ့စိတ်နဲ့ အပျက်စိတ်နဲ့စဉ်းစားတာမျိုးမို့ မှန်ကန်တဲ့ ရှုမြင်ပုံမျိုးမဟုတ်ပြန်ပါဘူး၊ နောက်ပြီးတော့လည်း ဘဝရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို တကယ်နားလည်တဲ့သံဝေဂဉာဏ်နဲ့ စဉ်းစားခဲ့တာမဟုတ်လေတော့ အတန်အသင့်သံဝေဂလေးဖြစ်ခဲ့လျှင်တောင် တာရှည်ခံမယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်ခဲ့တဲ့သံဝေဂကိုက စိတ်အားသတ္တိပြော့ညံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်းလို့ဆိုရမည့် ဒေါသကိုအခြေခံခဲ့လို့မို့ အကြောင်းရင်းခံတရားက မမှန်ခဲ့ဘူးမဟုတ်လား။ ဒီတော့ သာယာဖွယ်အနေအထားတစ်ခုခု ဒါမှမဟုတ် မျှော်လင့်ချက်ရောင်ခြည်တန်းလေးတစ်ခု တွေ့လိုက်တာနဲ့ပဲ ဘဝအပေါ်ရှုမြင်ထားတဲ့ သံဝေဂယောင်ယောင်အမြင်လေးဟာလဲ ကြက်ပျောက်ငှက်ပျောက် လွင့်ပါးပျောက်ကွယ်သွားတော့တာပါပဲ။

အသက်လေးဆယ်မကျော်သေးတာကြောင့် လေးဆယ်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဘဝအပေါ်ရှုမြင်သုံးသပ်တဲ့ အမြင်မျိုးကိုတော့ အမှန်အတိုင်း မသုံးသပ်နိုင်သေးပါဘူး။ သို့ပေမယ့် အသုဘအခမ်းအနားများစွာကိုတော့ တက်ရောက်ခဲ့ဘူးပါတယ်။ အလွှာစုံ အရွယ်စုံပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့အသုဘမျိုးစုံဆိုတော့လည်း တွေ့မြင်ရပုံကလည်း အမျိုးမျိုးပါပဲ။ ဒီတော့လည်း မြင်မြင်သမျှအားလုံးကို စိတ်သဘောတစ်မျိုးတည်းထားနိုင်လောက်အောင် မရင့်ကျက်သေးတာမို့ ခံစားရပုံကလည်း အမျိုးမျိုးဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူတွေရဲ့ ဈာပနမှာထက် ငယ်ရွယ်သူတွေရဲ့ဈာပနများမှာ ပိုပြီးသတိသံဝေဖြစ်မိတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်မိတာကိုကပဲ အရွယ်မရွေးတွေ့ကြုံနိုင်တဲ့ သေခြင်းတရားရဲ့သဘောကို လက်သင့်ခံဖို့ အသင့်မရှိသလိုများဖြစ်နေသလားတော့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။

Just a Minute ကိုရေးတဲ့ Merrill Douglass က I qualify on both counts. I am over 40, and just returned from a friend's funeral.
ကျွန်တော်ကတော့ အထက်ကပြောခဲ့တဲ့အကြောင်းနှစ်ချက်နဲ့ ပြည့်စုံပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အသက်ကလည်း လေးဆယ်ကျော်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်သလို ခုတင်ပဲ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းရဲ့ အသုဘကနေပြန်လာလို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။
Even the average life-span of 80 years if but a breath compared to-eternity, and that's an average. This means somes lives are cut short for one reason or another and some people live much longer.
သက်တမ်းရှစ်ဆယ်လောက်နေရတဲ့သူတွေတောင်မှ ရှည်လျားလှတဲ့ သံသရာကြီးနဲ့နှိုင်းစာလိုက်မယ်ဆိုရင် အနှစ်ရှစ်ဆယ်ဆိုတာ အသက်တစ်ရှူမျှလောက်သာကြာတယ်လို့ဆိုရမှာပါ။ ဒါဟာပျမ်းမျှခြင်းသဘောကိုပြောပြတာပါ။ တကယ်တော့ တစ်ချို့သူများရဲ့ဘဝဟာ အကြောင်းတစ်မျိုးကြောင့် ဒီထက်မက ပိုတိုးတောင်းပါတယ်၊ ဒီထက်ပိုပြီး သက်တမ်းရှည်ရှည် ပိုနေနိုင်သူလည်းရှိသပေါ့။
For my friend, it was a sudden heart attack. It could have been anything. The cause and the timing are the only uncertain things about death. The certainity is that it will come.
ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းကတော့ နှလုံးရောဂါနဲ့ ရုတ်တရက်သေဆုံးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သေခြင်းဆိုတာ အကြောင်း

အမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့်သေရလိမ့်မယ်၊ ဘယ်အချိန်မှာသေရလိမ့်မယ်ဆိုတာသာ မသေချာပေမယ့် သေခြင်းတရားဟာ တစ်ချိန်ချိန်မှာ ဆိုက်ရောက်လာမယ်ဆိုတာကတော့ သေချာတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။

For some reason, my friend's funeral caused me to think about a phrase that is used daily in our house, especially by my daughters. Ask them to do something and they will probably say, "In a minute." "Wait a minute until I get to the end of the chapter." "Just a minute, wait until this show's over."

ကျွန်တော်သူငယ်ချင်းရဲ့ အသုဘက ကျွန်တော့်အိမ်မှာ မကြာခဏကြားရလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို ပြန်လည်သတိရစေပါတယ်။ ကျွန်တော်သမီးများ မကြာမကြာပြောလေ့ရှိတဲ့ စကားတစ်ခွန်းပါ။ တစ်ခုခုလုပ်ဖို့သူတို့ကိုပြောတိုင်း ခဏစောင့်ပါဦး ဖေဖေ၊ ဒီအခန်းလေးပြီးမှ လုပ်ပါရစေ၊ ခဏစောင့်ပါဖေဖေ၊ ဒီဇာတ်လေးက သိပ်ကောင်းနေလို့ပါဖေဖေ စတဲ့အကြောင်းတစ်ခုခုပြပြီး အချိန်ကိုရွှေ့ဆိုင်းတတ်ကြပါတယ်။

It occurred to me that we would probably like to say "Wait a minute," when death backons. "Just a minute, wait until I get to the end of the year." "In a minute, my daughter hasn't finished college yet." "Just a minute, I need more time to accomplish something with my life."

သေခြင်းတရားက ကျွန်တော်တို့ကို လက်ယပ်ခေါ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ခဏစောင့်ပါဦး၊ ဒီနှစ်ကုန်မှသေပါရစေ၊သားသမီးတွေ ကျောင်းမပြီးသေးလို့ပါနော်၊ ကျွန်တော့်အလုပ်တွေ ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ အချိန်နည်းနည်း ပေးပါဦး (စသည်ဖြင့်) ပြောလိုကြပေလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုး ဝင်ရောက်လာပါတယ်။

Our eternity beyond death will be very different from our life.

သေခြင်းတရားရဲ့ ဟိုမှာဘက်က ထာဝရတရားဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ လက်ရှိဘဝနဲ့ မတူကွဲပြားခြားနားပေလိမ့်မယ်။

Things that seemed so important will no longer be meaningful. What has worked before won't work any longer.

ကျွန်တော်တို့အနေနဲ့ သိပ်ပြီးအရေးကြီးတယ်ရယ်လို့ ယူဆထားတာတွေဟာ ဘာမှအဓိပ္ပါယ်ရှိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခုနေမှာ အသုံးဝင်တဲ့အရာတွေဟာလဲ သေခြင်းတရားရဲ့ဟိုမှာဘက်မှာတော့ ဘာမှသုံးစားလို့ရတော့မယ် မဟုတ်ပါဘူး။

Other people may wait for us, but death does not. When your time is up, it's up.

တစ်ခြားသောပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျွန်တော်တို့ကို စောင့်ဆိုင်းကောင်းစောင့်ဆိုင်းပေလိမ့်မယ်၊ ဒါပေမယ့် သေခြင်းတရားကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဘယ်လိုအကြောင်းပြချက်မျိုးကြောင့်မှ စောင့်ဆိုင်းနေမယ် မဟုတ်ပေဘူး။ သေချိန်တန်လျှင်တော့ သေကိုသေရမှာပါပဲ။

Whether you were ready for it or not is beside the point. Your unfinished projects will remain unfinished forever. Your postponed intentions will be eternally postponed.

သင် သေဖို့အဆင်သင့် ဖြစ်မဖြစ်ဆိုတာကို သေမင်းကတော့ ထည့်သွင်းစဉ်းစားမယ် မဟုတ်ပေဘူး။ မပြီးဆုံးသေးတဲ့ သင့်ရဲ့စီမံကိန်းများလည်း ဒီလိုပဲ အစဉ်ထာဝရ လက်စမသတ်ပဲ ကျန်နေရစ်ခဲ့ပေလိမ့်မယ်။ ရွှေ့ဆိုင်းထားခဲ့တဲ့ သင့်ရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေလည်း အမြဲတမ်းပဲ ရွှေ့ဆိုင်းထားခဲ့ရပေလိမ့်မယ်။

When you think about it, life is very short and there's no way to file for an extension.

ဒါကိုစဉ်းစားကြည့်ရင် ဘဝဆိုတာ အလွန်တိုတောင်းပြီး အသက်ရှည်အောင် လျှောက်လဲဖို့နည်းလမ်းမရှိတာကိုလည်း တွေ့ရမှာပါ။

အချိန်တွေမလောက်နိုင်ဘူး၊ အားရတယ်ကိုမရှိပါဘူး စသဖြင့် ပြောသံကို မကြာခဏကြားရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီစကားသံကို ပြည့်စုံကြွယ်ဝသူတွေဆီက ပိုပြီးကြားရတယ်ဆိုရင် ဆန်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်မယ်မဟုတ်ဘူးပေ့ါ။ ဒါလည်း သဘာဝကျတဲ့ ဆီလျော်မှုတစ်ခုပါ။ စစ်တမ်းများအရ ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ရာနှုန်းတော်တော်များများ အသုံးအဆောင်တွေကို ရာခိုင်နှုန်းအတော်နည်းတဲ့ ကြွယ်ဝသူတွေက အများဆုံးသုံးစွဲခွင့်ရနေကြတယ် ဆိုမဟုတ်လား။ ဒီတော့ ခေတ်သစ်လူမှုစနစ်ရဲ့လိုအပ်ချက်တွေကို အမီလိုက်နိုင်ဖို့ဆိုလျှင် ပိုပြီးအချိန်တွေကို အသုံးပြုရပေလိမ့်မယ်။ ခေတ်သစ်လူမှုစနစ်ရဲ့

အချို့သောအသုံးအဆောင်တွေဟာ ဇိမ်ခံပစ္စည်းအမျိုးအစားတွေဖြစ်တယ်။ ဒါတွေကိုရရှိအောင်ပိုင်ဆိုင်အောင် အားထုတ်ကြတယ်။ အားထုတ်လို့ရရှိလာတာနဲ့ နောက်တစ်မျိုးကဈေးကွက်ထဲမှာ အရံသင့်ဖြစ်နေပြန်ပြီ။ ဒီတော့ အဲဒီတစ်မျိုးကိုရရှိဖို့ ကြိုးစားကြရပြန်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေကို အသုံးပြုဖို့ ဇိမ်ခံဖို့ကိုပဲ အချိန်မပေးနိုင် အောင်ဖြစ်ရပြန်တယ်။ သတိပြုရမည့်အချက်ကတော့ အများစုသောလိုအပ်ချက်တွေဟာ ဘဝအတွက် မရှိမဖြစ်တွေ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကိုပါ။ ပြောချင်တာက မရှိလည်းဖြစ်နိုင်တဲ့အရာတွေကိုရနိုင်ဖို့အားထုတ်ရတဲ့ အချိန်တွေထဲကနေဖဲ့ထုတ်ပြီး မရှိမဖြစ်တဲ့အရာတွေကိုရအောင်အားထုတ်တဲ့နေရာမှာ အချိန်ကိုအသုံးပြုမိဖို့ပါ။

တစ်ခုတော့ရှိပါတယ်၊ လူအမျိုးမျိုး ကြိုက်နှစ်သက်ပုံကလည်းအမျိုးမျိုးဆိုတော့ တန်ဖိုးထားပုံခြင်းလည်း အမျိုးမျိုးကွဲပြားပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကိုတောင်မှပဲ ကိုယ်သုံးစားနိုင်လောက်အောင်အချိန်မရှိဘူးဆိုလျင်၊ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ်သုံးစွဲဖို့ရှာဖွေထားတဲ့အရာကိုတောင်မှပဲ သုံးဖို့အချိန်မပေးနိုင်ဖြစ်နေတယ်ဆိုလျှင် လေးနက်တဲ့ဘဝရဲ့ရသကို ဘယ်မှာခံစားဖို့ အချိန်ပေးနိုင်ပါတော့မလဲ။

Doesn't it make sense, then, to spend more of your time on the really importana things? Then when death comes for you, you won't have to say, "Just a minute." You will have used your minutes well.

ဒီလိုဆိုတော့ အမှန်တကယ်အရေးပါတဲ့ ကိစ္စတွေအတွက် သင့် အချိန်ကို အသုံးချဖို့ မစဉ်းစားသင့်ဘူးလား၊ ဒါမှ သေခြင်းတရား သင့်ဆီရောက်လာတဲ့အခါ ခဏနေပါဦးလို့ ပြောစရာမလိုတော့ပဲ သင့်အနေနဲ့ အချိန်ကို ကောင်းစွာ အသုံးချပြီး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

Douglass ရဲ့ Just a minute ကို နှစ်ခြိုက်မိရတာက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အောက်ပါမိန့်ကြားချက်လေးနဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း တူမျှနေတာကြောင့်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စ မာတပ္ပံ ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။

န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန ၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။ ။

နက်ဖန်ခါမှာ အသက်ရှင်နေရဦးမည်၊ သေရလိမ့်မည်ဆိုတာ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှ ကြိုတင်မသိနိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာကို ဒီနေ့ပဲ မဆိုင်းမတွ လုပ်လိုက်ပါ။ သေမင်းနှင့်ရက်ချိန်းပေးထားခြင်း၊ တံစိုးလက်ဆောင်ပေးထားခြင်းမရှိ။

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်ကြီးရဲ့ လင်္ကာလေးကိုလည်း တစ်ပါတည်းဖတ်ရှုပူဇော်နိုင်ဖို့ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သင်္ခါရတို့၊ ကိုယ်ကဤပုံ၊ ဖြစ်လိုတုံလည်း၊တစ်ဖုံဆင်ကွဲ၊ သူ၏နဲဖြင့်၊ ဖောက်လွဲတတ်စွာ၊ ဓမ္မတာကို၊

ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှု၍၊

ယခုပင်လျှင်၊ မအိုခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ကြိုးစားပြုလော့၊

ယခုပင်လျှင်၊ မနာခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ကြိုးစားပြုလော့၊

ယခုပင်လျှင်၊ မသေခင်က၊ ကြိုတင်ကောင်းမှု၊ ကြိုးစားပြုလော့၊

ရတုချိန်ထောက်၊ ဤခါရောက်မှ၊ ချုပ်ပျောက်ခန္ဓာ၊ သေပိန့်ငှာဟု၊ သတ္တဝါခပင်း၊ ရှင်သေမင်းနှင့်၊ ချိန်းအချက်လျှင်၊ တစက်ကမှ ၊ မရှိကြဘူး၊

အပ္ပမာဒေန ဘိက္ခဝေ သမ္ပာဒေထ၊ ဘုရားစကားလိုက်နာပွားသည်၊ တရားလက်မလွှတ်ကြစေနှင့်။