လည်ပြန်အကြည့်

အရှင်ဉာဏိက

ကိုယ်လာရာလမ်းဖက်ဆီကို နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်ခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ပြောဆိုထားတဲ့ မြန်မာစကားလေးနှစ်ခွန်းကို မှတ်သားမိဘူးပါတယ်။ အဲဒါကတော့ "သမင်လည်ပြန် အကြည့်"ဆိုတဲ့စကားနဲ့ "ခြသေ့်လည်ပြန်"ဆိုတဲ့ စကားနှစ်ခွန်းပါ။ သမင်နဲ့ခြသေ့်တို့ရဲ့လည်ပြန်အကြည့်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တွေ့မြင်ဘူးပေမယ့် သမင်ရဲ့လည်ပြန်ကဘယ်လိုရှိတယ် ခြသေ့်ရဲ့လည်ပြန်ကဘယ်လိုရှိတယ်ဆိုတာကိုတော့ တိတိကျကျ အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်မပြတတ်ပါဘူး။

ဖတ်မှတ်ခဲ့ ကြားသိခဲ့ဘူးတဲ့အသိအရ ပြောရရင်တော့ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ်မှုနဲ့ အားငယ်စွာ နောက်ပြန်လှည့်ကြည့်တဲ့အကြည့်မျိုးကို သမင်လည်ပြန်အကြည့်လို့ နားလည်မိပါတယ်။ နောက်ပြီးလှပမြတ်နိုးဖွယ်ရာ၊ ဖြူစင်အပြစ်ကင်းစွာ၊ စောင်းငဲ့ကြည့်တဲ့အကြည့်မျိုးကိုလည်း သမင်လည်အကြည့်ရယ်လို့ ပြောကြတာကိုလဲ ကြားခဲ့ရဘူးပါတယ်။အဲ ရဲရင့်မှုအပြည့်၊ ခွန်အားရှိရှိ၊ တည်ငြိမ်ခန့်ငြားစွာ မကြောက်မရွံ့လှည့်ကြည်တဲ့ အကြည့်မျိုးနဲ့၊ မာန်မာနအပြည့် မထီလေးစားတဲ့အကြည့်မျိုးကိုတော့ ခြသေ့်လည်ပြန်အကြည့်လို့ပဲ သဘောပေါက်မိပါတယ်။

ခုလည်း စာရေးသူအနေနဲ့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် တတပ်တအားအနေပါဝင်ခဲ့တဲ့ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ လာရာလမ်းဖက်ဆီကို တစေ့တစောင်းလှည့်ကြည့်မိပါတယ်။ ခုလိုစောင်းငဲ့ကြည့်မိတဲ့ စာရေးသူရဲ့အကြည့်ဟာ သမင်လည်ပြန်ပဲဖြစ်လေသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ခြသေ့်လည်ပြန်ပဲ ဖြစ်လေသလားဆိုတာကိုတော့ စာရေးသူအနေနဲ့ ဝေခွဲပြီးတိတိကျကျ မသိတာအမှန်ပါ။ အကြည့်ထဲမှာ အကြောက်တရားတွေပါနေရင် သမင်လည်ပြန်အကြည့်တစ်မျိုးလို့ အမည်တပ်ပြီး၊ ရဲရင့်မှုအပြည့်နဲ့ ကြည့်ခဲ့တာပဲယူဆရင်တော့လဲ ခန့်ငြားတည်ငြိမ်တဲ့ခြသေ့်လည်ပြန်အကြည့်တစ်ခုလို့ သတ်မှတ်ပါပေါ့။

မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာကို ၁၉၉၉ ခု အောက်တိုဘာလထဲမှာစတင်တည်ထောင်ခဲ့တာဆိုတော့ ခုဆို သုံးနှစ်သားကျော်ကျော်ရှိခဲ့ပြီပေါ့။ တကယ်တော့ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဟာ မျှော်လင့်မထားခဲ့တဲ့အနေကနေ ပေါ်ထွက်လာခဲ့ရတာပါ။ တင်ကြိုစီမံမှုအပြည့်နဲ့လုပ်ကြတဲ့ အရာတွေတောင်မှပဲ တကယ့်လက်တွေ့လုပ်ကြရာမှာ မလွဲမရှောင်သာတဲ့ အခက်အခဲဆိုတာ အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ရှိတတ်စမြဲမို့ မေတ္တာနန္ဒလည်း အခက်အခဲနဲ့ ဘယ်မှာကင်းနိုင်ပါ့မလဲ။သိတဲ့အတိုင်းပါပဲ၊ လောကဓမ္မတာအတိုင်းသိလွယ်ထင်သာတဲ့ အရာတစ်ခု လောကအလည်မှာ ပေါ်ထွက်လာပါရင် ကြိုဆိုလက်ခံသူတို့ရှိသလိုကြိုဆိုလက်ခံဖို့ တုံ့နှေးနေသူတို့ဆိုတာလဲ ရှိတတ်စမြဲပါ။ ဒီအထဲကမှ တစ်ချို့ကြ သူတော်နှစ်လုံးနဲ့

အားပေးကြ၊ ကူညီကြ၊ လိုတာဖြည့်စွက် ပိုတာဖျက်လို့ ကောင်းကွက်ကိုရှာ မေတ္တာစေတနာများရဲ့ အလှကို ဖော်ပြကြလို့ပေါ့။

တစ်ချို့ကြတော့ ကောင်းကွက်ကိုဘေးဖယ်၊ ပျော့ကွက်ကိုမှ တမင်ရမယ်ရှာပြီး နှလုံးညစ်စုတ် အမြင်ယုတ်နဲ့ ဟုတ်သောမဟုတ်သောအပထား၊ မဟုတ်မတရား ပြောလား ပြောတတ်ကြနဲ့ပေါ့။ တကယ်ကိုပါ၊ ဒီလိုသူတွေက ဘာလိုနေတာကို ဘယ်လိုဖြည့်မယ်လို့ စဉ်းစားဖို့ထက် ဘယ်အခက်ကိုတော့ ဘယ်နည်းနဲ့ နှက်လိုက်ရပါ့မလဲရယ်လို့ စဉ်းစားဖို့ကိုအားသန်တတ်ကြပါတယ်။

သို့ပေမယ့် ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် "အများအကျိုး ရွက်သည်ပိုးက ခနိုးခနဲ့ ဆိုကဲ့ရဲ့လည်း မရွံ့မစောင်း ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို စိတ်ကောင်းနှင့်ယှဉ် ရှေးရှုနှင်လော့" ဆိုတဲ့ သက်တော်ရှည် ရွှေဟသာ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ ဩဝါဒစကားလေးလို ကိုယ့်ရဲ့လမ်းကြောင်းတစ်ဖြောင့်တည်း လျှောက်ခဲ့တာကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာရဲ့အမြစ်တွယ်စရာ နေရာလေးတစ်နေရာတော့ စွင့်စွင့်ငွါးငွါး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ဒီအတွက် သာသနာကိုချစ်မြတ်နိုးတဲ့ သူတော်ကောင်းတိုင်း ဝမ်းသာကြမှာတော့အမှန်ပါ။

ဒီသုံးနှစ်တာကာလအတွင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကြည့်တော့ အားမရဖွယ်လေးတွေရှိပေမယ့်လဲ ကြည်နူးကျေနပ်ဖွယ်ရာတွေကိုသာ အများဆုံးတွေ့ရပါတယ်။ တရားပွဲတော်များ၊ တရားစခန်းပွဲများ၊ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများကို ပုံမှန်ကျင်းပနိုင်ခဲ့တာဟာဖြင့် ပြည်ပနိုင်ငံ တစ်နိုင်ငံရှိ မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ ဘုန်းကြီးကျောင်းတစ်ကျောင်းအတွက် ကျောင်းရဲ့သက်တမ်းနှင့်နှိုင်းစာကြည့်ပါရင် အံ့ဩဂုဏ်ယူဖွယ်ရာ၊ ကျေနပ်အားရဖွယ်ရာပါ။

သုံးနှစ်တာကာလဆိုတာ အရာဝတ္ထုတစ်ခုကို ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးကြရာမှာသာ အချိန်တွေ ပိုကောင်းပိုနိုင်ပေမယ့် အရာဝတ္ထုတစ်ခု ကောင်းအောင်ထူထောင်ရာမှာတော့ အင်မတန် တိုတောင်းလှပါတယ်။ တိုတောင်းလှတဲ့အထဲမှာမှ အတွန်းအတိုက် အကြောက်အကန် ဝေဖန်သံညံနေပြန်တော့ ရပ်တည်ရာနေရာလေး ခိုင်မြဲပါစေကြောင်း အားထုတ်ရတာဟာဖြင့် မပန်းပေမယ့် မောဖွယ်ရာပါ၊ မောတဲ့ကြားကမှ ပြောခဲ့သလို ထိုက်သင့်တဲ့ ဓမ္မရသလေးတွေကို အများသူငါ သောက်သုံးနိုင်ခွင့်ရကြလေအောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ခဲ့တဲ့ နေရာလေးဖြစ်ခဲ့လေသမို့ မောတဲ့ကြားက နားမနေနိုင်ခဲ့ကြပြန်ဘူးပေါ့။

သို့တိုင် ပြည့်ဝစုံလင်တဲ့နေရာတစ်နေရာဖြစ်ဖို့ဆိုတာကတော့ အလှန်းကွာဝေးနေပါသေးတယ်၊ ဆက်လက်လို့ ကြိုးစားရပေဦးမယ်ဆိုတဲ့ သဘောပါပဲ၊ သို့ပေမယ့် သင့်တင့်တဲ့နေရာလေးတစ်ခု၊ ငြိမ်းချမ်းမွေ့လျော်စရာ နေရာလေးတစ်ခုရယ်လို့တော့ ရောက်ရှိတွေ့မြင်သူတိုင်းက မှတ်ချက်ပြုတတ်ကြပါတယ်၊ ဒီနေရာဌာနလေးကြာရှည်တည်တန့်ဖို့၊ ဖြစ် နိုင်ပါရင် ပိုမိုကျယ်ပြန့်တဲ့နေရာတစ်ခုအဖြစ် ဖန်တီးနိုင်ဖို့ဆိုတာကတော့ သူတော်ကောင်းနှစ်လုံးသားရှိသူတိုင်းက အစဉ်အမှတ်ရနေကြ၊ ဆက်လက်အားပေးထောက်ပံ့ကူညီကြပါမှ ဖြစ်နိုင်မှာပါ။
မင်းမပါ ဘယ်ဟာ မပြီး၊
မင်းချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ မပြီး၊
သူမပါ ဘယ်ဟာ မပြီး၊

သူချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ မပြီး၊
ငါမပါ ဘယ်ဟာ မပြီး၊
ငါချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ မပြီး၊
မင်းသူငါ လူတကာစုံမှ၊
အားလုံးစုံပြီး... ဆိုတဲ့ ကဗျာလေးလိုပေါ့။

သို့မဟုတ်လို့ သူပြုတဲ့သာသနာ ငါနှင့်မဆိုင်၊သူထိုင်တဲ့ကျောင်း ကျမ်းတစ်ချောင်းမှ မရှိတော့လည်း ငါ့အရေးမဟုတ်၊ ဒီထက်ဆိုးတဲ့အမြင်မျိုးနဲ့ သူလုပ်တဲ့အလုပ် ရှုပ်လေက ဒီကငါ့မှာ စားဝင်အိပ်ပျော် ဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးတွေ ရှိကြမယ်ဆိုရင်တော့ ဘယ်လိုမှ တိုးတက်တဲ့နေရာတစ်နေရာ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီသဘောထားမျိုး ရှိသူတွေ များနေဦးမည်ဆိုပါလျှင်တော့လဲ မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရအတွက်ပါမက လူမျိုးဂုဏ်သိက္ခာနဲ့ အနာဂတ်သာသနာအတွက်ပါ ရင်လေးဖွယ်ရာ ဖြစ်လေမှာပါပဲ။

အမှတ်ရလာလို့ စာရေးသူတို့အများစုမှာဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ သဘောထားတစ်ခုကိုလည်း အမှတ်ရနိုင်စေဖို့ ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်မှ အမှန်၊ ကိုယ်လုပ်တာကမှ အကျိုးများတဲ့ အလုပ်၊ အခြားသူတွေလုပ်တာက အမှား၊ နောက်ပြီး မှန်တယ်ဆိုစေဦး အများအတွက် အကျိုးမများလှဘူးလို့ တွေးထင်တတ်တဲ့ စာရေးသူတို့ရဲ့ အကျင့်ဆိုးပါ။ ဒီလိုသဘောထားတွေရှိနေမယ်ဆိုရင်ဖြင့် အမြန်ပြောင်းလဲကြပါမှ တော်မှာပါ၊ ဒါမှသာပဲ လူမျိုးနဲ့သာသနာဟာလဲ တိုးတက်နိုင်မှာပါ၊ စိတ်သဘောထားတွေရင့်ကျက်အောင်၊တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး လေးစားမှုတွေပိုမိုကာဖြင့် အချင်းချင်း ရင်းနှီးချစ်ခင် ညီညွတ်မှုတာဖြစ်ကြရလေအောင် သွန်သင်မှုတွေ အပြည့်အဝပေးနိုင်တဲ့ အဆင့်မြင့်ဘာသာတရားတစ်ခုကို ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေသူတွေက စိတ်သဘောထားတွေ နုငယ်သေးသိမ်နေမယ်၊ ညီညွတ်မှုတွေ အားနည်းချွတ်ခြုံနေမယ်ဆိုလျှင်တော့ ဘယ်လိုမှဆီလျော်သဘာဝကျပေမယ် မဟုတ်ပါဘူး။ ခြုံပြောရလျှင် စာရေးသူတို့လူမျိုးဗီဇက တစ်ဦးချင်း တစ်ယောက်ချင်းအနေနဲ့ ကူညီရိုင်းပင်းဖို့၊ ထောက်ပံ့ပေးကမ်းဖို့ လက်မနှေးတတ်၊ ရက်ရောတတ်ကြပေမယ့် အများနဲ့ပေါင်းဖွဲ့စုစည်းလုပ်တတ်တဲ့ အလေ့ကတော့ အတော်ကိုမှ အားနည်းနေပါသေးတယ်၊ ဒါက ဘာကိုပြသလဲဆိုရင် သူတစ်ပါးလုပ်ရပ်ကို အထင်ကြီး မလေးစားတတ်မှု၊ မနှစ်သက် ဝမ်းမမြောက်နိုင်မှု၊ ကိုယ့်လုပ်ရပ်သာ အမှန်လို့ထင်တတ်တဲ့ မပြည့်ဝတဲ့၊ မရင့်ကျက်တဲ့သဘောကို ပြတာပါပဲ၊ ဒါကြောင့် အဆင့်မြင့်တဲ့ ဘာသာတရားကို ယုံကြည်သူတစ်ဦးစစ်စစ်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အလွန်ကောင်းမွန်လှတဲ့ သီအိုရီတွေရွတ်ပြနေတာထက် လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးမှုကြောင့်ရလာတဲ့ ရလဒ်ကောင်းတွေနဲ့သာ သက်သေပြကြဖို့လိုပါတယ်။

ကြီးမားကျယ်ပြန့်တဲ့အရာမှန်သမျှဟာ စုပေါင်းအားနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ပေါင်းဖွဲ့စုစည်းမှုအသီးအပွင့်ချည်းသာ ဖြစ်တာကိုတွေ့ရမှာပါ၊ ဒါဟာ ဘာသာသာသနာရေးမှာပါမက စီးပွားရေးနိုင်ငံရေးစတဲ့နေရာများမှာလည်း တစ်သဘောထည်းပဲဆိုတာကို ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းနိုင်ငံကြီးများနဲ့ ထင်ရှားတဲ့ကုမ္ပဏီကြီးများ၊ ကော်ပိုရေးရှင်းကြီးများ၊ အဖွဲ့အစည်းကြီးများက သက်သေထူလျက်ရှိပါတယ်၊ ဒါကြောင့် အောင်မြင်တိုးတက်တာကို လိုချင်တယ်ဆိုလျှင်တော့ ငါမှငါဆိုတဲ့ အတ္တမာန်မာနတွေကိုစွန့်ခွါလို့ အများတကာရဲ့ဆန္ဒသဘောထားတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေကိုလဲ လေးစားအသိအမှတ်ပြုတတ်ကြဖို့ အထူးပဲလိုအပ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခု ပြောလိုတာကတော့ ကိုယ်နဲ့ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများကိုပါ။ အစုအဖွဲ့အသင်းအပင်းနဲ့ လုပ်ကြရတဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စမှန်သမျှမှာ အရာရာတိုင်း ကိုယ့်တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်းရဲ့အလိုချည်း မဖြစ်နိုင်ဆိုတာကို အမြဲတမ်းနှလုံးသွင်းထားဖို့လိုပါလိမ့်မယ်။နောက်ပြီး ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှလဲ အားလုံးစုံပြည့်စုံတဲ့ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်၊ ချို့ယွင်းချက် ကင်းလေတဲ့သူဆိုတာမျိုးလဲ မရှိနိုင်ပေဘူးဆိုတာ နားလည်ကြရမှာပါ။ ဒီတော့ လိုအပ်ချက်များတွေ့ပါရင် လိုတာကိုဖြည့်စွက်၊ ပိုတဲ့အချက်တွေ့ပါရင်လည်း ပိုတာကိုပယ်ဖျက်ကာ အပြန်အလှန် တတ်နိုင်တဲ့တာဝန်ကို ယူသွားကြမယ်ဆိုရင်ဖြင့် လက်ရှိအမြစ်တွယ်စ ဒီနေရာဌာနလေးဟာ အခက်အလက်တွေခိုင်မာ၊ အဖူးအပွင့်တွေဝေဆာတဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို လိုလားသူတို့ရဲ့ ပျော်မွေ့ဖွယ်ရာ ကွန်းခိုနားစရာ နေရာလေးတစ်နေရာ အစဉ်အမြဲသာ ဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်ဆိုတာကိုပါ။

သုံးနှစ်တာအတွင်း ဖြတ်သန်းခဲ့တဲ့အချိန်လေးကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ နောက်ကိုလှည့်ကြည့်မိတယ်၊ စာရေးသူက ကိုယ့်အကြည့်ကို သမင်လည်ပြန်အကြည့်မျိုးဖြစ်ခဲ့မယ်ဆိုရင် အားငယ်နေလျှင်တောင်မှ ဖြူစင်တဲ့အကြည့်မျိုး၊ ကိုယ်ကခွန်အားရှိလို့ ခြင်္သေ့လည်ပြန်အကြည့်မျိုးဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် မထီမာန်ကင်းရှင်း၊ ခွန်အားတင်းရဲရင့်တဲ့ အကြည့်မျိုးသာဖြစ်ဖို့လိုလားပါတယ်၊ သို့ပေမင့် ကိုယ့်အကြည့်က ကိုယ့်လိုလားမှုနဲ့ဆန့်ကျင်စွာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်တဲ့သမင်လိုအကြည့်မျိုး၊ မထီလေးစား မာန်မာနများတဲ့ ခြင်္သေ့လို အကြည့်မျိုးဖြစ်နေမည်ဆိုလျှင်တော့ စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်းပဲ မရင့်ကျက်သေးတဲ့သူတစ်ဦး၊ နောက်ပြီး တန်ဖိုးအနှစ်လည်းပြည့်ဝ၊ အဆင့်အတန်းလည်း အလွန်အင်မတန်မှ မြင့်မားလှတဲ့ ဘာသာတရားတစ်ခုရဲ့အဆုံးအမကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ လက်တွေ့ကျင့်သုံး မပြုနိုင်သေးသူတစ်ဦး ဖြစ်နေသေးလို့ပဲ ဖြစ်မှာပါ။ အဲဒီလိုဖြစ်နေသေးသပဆိုလျှင်တော့ စာရေးသူလည်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရင့်ကျက်သူတစ်ယောက်ဖြစ်လေအောင်ကြိုးစားဖို့နဲ့ သိမ်မွေ့နက်ရှိုင်းပြီး အဖိုးအနဂ္ဃလည်းထိုက်တဲ့ အဆုံးအမတရားတွေကို လက်တွေ့ကျကျပြသနိုင်အောင် ကျင့်သုံးဖို့လည်း လိုနေသေးသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်လည်သိနားလည်သူတစ်ဦးဖြစ်ဖို့လည်း အမှန်ပဲလိုပါလိမ့်ဦးမယ်။ ။

သုဒဿံ ဝဇ္ဇမညေသံ ၊ အတ္တနော ပန ဒုဒ္ဒသံ ။ (ဓမ္မပဒ-၂၅၂)

It is easy to see the faults of others, but difficult to see one's own faults.
သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်ကို မြင်လွယ်၏၊ မိမိအပြစ်ကို မြင်နိုင်ခဲ၏။

ပရဝဇ္ဇာနုပဿိဿ ၊ နိစ္စံ ဥဇ္ဈာနသညိနော။
အာသဝါ တဿ ဝဍ္ဎန္တိ ၊ အာရာ သော အာသဝက္ခယာ ။ ။ (ဓမ္မပဒ-၂၅၃)

If a man sees the sins of others and for ever thinks of their faults, his own sins increase for ever and far off is he from the end of his faults.
သူတစ်ပါးတို့၏အပြစ်ကို အစဉ်ရှု၍၊ အမြဲသူတစ်ပါးကို ကဲ့ရဲ့တတ်သောသူမှာ ကာမစသော အာသဝေါတရားတို့သည် တိုးပွားကုန်၏၊ ထိုသူသည် အာသဝေါကုန်ခန်းသည့် ရဟန္တာအဖြစ်မှ ဝေးလေ၏။ ။

မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရဓမ္မရိပ်သာ သုံးနှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်စာစောင်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဆောင်းပါးကို အနည်းငယ် ဖြည့်စွက်ထားပါတယ်။

စာစောင်မှာ မပါဝင်ခဲ့ပေမယ့် ဒီဆောင်းပါးနဲ့ ဆက်နွယ်နေတဲ့ ဓမ္မပဒကျမ်းလာ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ မိန့်ကြားချက် စကားလေးကိုလည်း မှတ်သားကြရအောင် ပါဠိ၊ အင်္ဂလိပ်၊မြန်မာနဲ့ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်၊ သူတစ်ပါးတွေ မှတ်သားဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်းပြန်လည်အမှတ်တရရှိနေစေဖို့ ဖြည့်စွက်လိုက်ခြင်းဆိုက ပိုပြီးမှန်ကန်ပါလိမ့်မယ်။ ။

မေတ္တာဖြင့်
အရှင်ဉာဏိက