

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိဝိတ္တ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း
အတွဲ (၁)



ပုံနှိပ်ဖုတ်တမ်း

စီစဉ်သူ

အရှင်ရေဝတ (သာသနာ့ပျိုးခင်း)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်သန်းသန်းလှိုင် (မြတ်နိုးဝေစာပေ) [၀၂၀၉၀]
အမှတ် (၁၄၉)၊ ရွှေဘုန်းပွင့်လမ်း၊ လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊
မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးလင်းဇာနည် (သီရိဂုဏ်ဝေ ပုံနှိပ်တိုက်) [၀၁၄၃၇]
အမှတ် (၃၂)၊ ၅၃ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းအပြင်အဆင်
လင်းဇာနည် (အလင်းအိမ်မီဒီယာ)

တတိယအကြိမ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

အုပ်ရေ

၅၀၀၀

တန်ဖိုး

၁၀၀၀

ဖြန့်ချိရေး

မနာပဒါယီဖောင်ဒေးရှင်း
အိမ်တော်ရာတိုက်၊ သီရိဇေယျကျောင်း၊
မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၃၈၃၇၉၆

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ ၂၉၄-၃
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၁)/မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ။
-ရန်ကုန်။ မြတ်နိုးဝေစာပေ၊ ၂၀၁၈။
၁၀၈-စာ၊ ၁၁-၁ x ၁၉-၃ စင်တီမီတာ
(၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း၊ အတွဲ (၁)

ဖြေကြည့်ချင်တယ်

* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးတယ်လို့ နာယူမှတ်သားဖူးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်းဟာလည်း အမှားအယွင်း နည်းစေပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဆိုတာထက် လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အခြေအနေမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းပြီး ကြီးပွားဖို့ အသေအချာပါပဲ။ ဖေဘုတ်စာမျက်နှာမှာ နောင်တော် မနာပဒါယီအရှင်မြတ်က “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း” ဆိုတဲ့ အဆုံးအမစာစုများကို ဓမ္မလိုလားသူများ လိုက်နာနိုင်စေဖို့ တင်ပေးလာပါတယ်။

ညီတော်လည်း စာစုတွေကို ဖတ်ကြည့်ရင်း “ကိုယ့်ကိုပဲ ပြောနေသလား၊ ဆုံးမနေသလား” အောက်မေ့ကာ မေတ္တာဓာတ်တွေကို ခံစားရရှိခြင်းနှင့်အတူ တိုက်ဆိုင်မှုတွေကလည်း များစွာ ရှိနေလေတော့ အေးချမ်းသက်သာမှုတွေ ရရှိလာတယ်။ တင်လာသမျှ စာတွေကို နေ့စဉ် ကွန်ပျူတာစာစီကာ စုစောင်းထားတယ်။ နောင်တော်ကို ပူဇော်တဲ့အနေနဲ့ စာအုပ်စီစဉ်ပေးခွင့်တောင်းဆိုတော့ “ညီတော် စီစဉ်ပါ” ဆိုသဖြင့် အလွယ်တကူ ဆောင်ယူမှတ်သား အကျိုးများစေမည့်



စာအုပ်အသွင် ပုံဖော်စီစဉ်ကာ စာဖတ်သူ လက်ထဲကို
အရောက်ပို့ပေးလိုက်ပါပြီ။ ပူလောင်ဗျာများ ကိလေသာ
အမှောင်ကြားက ရုန်းထွက်ပြီး အေးချမ်းပျော်ရွှင် အကျိုး
ထင်စေတဲ့ ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ ** ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ဆုံးမခြင်း ** စာဓမ္မများနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါလို့
ပြောကြည့်ချင်တယ်။

စိစဉ်သူ

ညီတော် အရှင်ရေဝတ (သာသနာ့ပျိုးခင်း)



အဆုံးအမများရဲ့ဖြစ်ပျား

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးကျစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် ဆုံးမနေရတယ်။ အဆုံးအမက လူကို နှလုံးလှ
စေတယ်။ နှလုံးလှမှလည်း အသုံးကျမှာ မဟုတ်လား။

လောကဓံတွေနဲ့ ကြုံရတိုင်း၊ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ
ရှိနေတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမလွတ်အောင် ဆုံးမ
ကြည့်ရင်းက အဲဒီ အဆုံးအမလေးတွေဟာ ဘဝ
အတွက် မှတ်စုလေးတွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ လောက
မှာ ကိုယ့်လိုလူတွေက များနေတော့ ကိုယ့်အဆုံးအမ
လေးတွေကလည်း သူတို့အတွက် အထောက်အပံ့
ဖြစ်စေတယ်တဲ့လေ။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကိုယ့်အတွက် ဆုံးမ
ရင်း သူတို့အတွက်လည်း မျှဝေဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။

ခုတော့ အဲဒီ စာစုလေးတွေက ပထမအုပ်
အတွက် ပုဒ်ရေ (၅၀) အထိ ဖြစ်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်လို့
တစ်စုတစ်စည်းတည်း စာအုပ်အဖြစ် ပုံဖော်ကာ
“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၁)” ဆိုတဲ့
အမည်နဲ့ အဆုံးအမမှတ်တမ်း လက်ဆင့်ကမ်း ဖြစ်ခဲ့
ပါပြီ။



ရတနာသုံးပါး၊ မိဘ ဆရာသမားများနှင့်
သူတော်ကောင်းများရဲ့ မေတ္တာကို ခံယူရင်း အဆုံးအမ
နဲ့ နှလုံးလှကာ အသုံးကျသူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ





မနာဝဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁)

စိတ်ကြီးတဲ့ သူက သတိကြီးဖို့ လိုတယ်။
စိတ်က ကြီးပြီး သတိက သေးရင် စိတ်လိုက်မာန်ပါ
လုပ်မိတတ်တယ်။ သတိဟာ စိတ်အားလုံးရဲ့ အချုပ်
ပါပဲ။

သတိ ပိုင်ရင် စိတ်ကို နိုင်မယ်။

သတိ ပါးရင် စိတ်က မှားမယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကြီးဖို့ထက် သတိကြီးဖို့ လေ့ကျင့်
ရမယ်။ စိတ်မြန်ဖို့ထက် သတိမှန်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။
စိတ်မညစ်အောင် သတိအနှစ်ဆောင်ရမယ်။





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် **ငါ ဘာမှ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ ပိုင်ဆိုင်မှု ဆိုတာလည်း ဘာမှ အမြဲမရှိဘူး၊ ငါ့ရဲ့ဘဝ ဖြစ်တည်မှုဆိုတာလည်း ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်ဘူး** စတဲ့ နှလုံးသွင်း ခံယူချက်နဲ့ သတိပေးနေရပါတယ်။ မဟုတ်ရင် တဒင်္ဂရိုနေတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အရှိတရားကို အကြောင်းပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးကာ မာနတွေက နေရာယူလာတတ်လို့ပါ။

လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အထင်ကြီးနေပြီဆိုရင် သူတစ်ပါးကို အလိုလို အထင်သေးလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တမာနက သူတစ်ပါးအပေါ် အရိုအသေ ပြုတတ်တဲ့ ဂါရဝတရား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချတတ်တဲ့ နိဝါတတရားတွေကို လွှမ်းမိုးသွားရင် ဘဝက အကျပိုင်းဘက်ကို ဦးတည်စေတော့တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ လောကကြီးမှာ ဘာကြောင့် အထာကြီးတွေနဲ့ မာန




တွေ ကြီးနေကြမှာလဲပေါ့။ တကယ်ဆိုရင် အားလုံး
ဟာ သေကြရဦးမှာပဲ မဟုတ်လား။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃)

လောကသဘာဝ အတက်အကျ ဆိုတာ တက်ပြီးရင် ကျရမှာ ဖြစ်သလို ကျရာကလည်း ပြန်တက်နိုင်တာပါပဲ။ တက်ရာကနေ ကျသွားတဲ့ အခါ အကျမနာဖို့နဲ့ ကျသွားရင်လည်း ပြန်ထ၊ စိတ်အနာမရဖို့ ကြိုးစားရမှာပါ။

ဘဝမှာ ဘယ်သူမှ တစ်သက်လုံး အထက်မှာ မရှိနိုင်သလို အောက်ကလူတွေလည်း အထက်ကို တက်နိုင်ကြတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အထက်ရောက်နေလို့လည်း မာန်မောက်နေဖို့ မလိုသလို အောက်ရောက်နေလို့လည်း နောက်ကောက်ကျနေပြီဆိုတဲ့ ခံစားချက်နဲ့ အတွေးမမှောက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

အဆိုးဆုံးက အတွေးမှောက်တာပါ။ အတွေးမှောက်ရင် ဘေးရောက်တတ်သလို ဘေးရောက်ရင်လည်း မှေးလျှောက်ဖို့တောင် မလွယ်ပါဘူး။ အဝေးမရောက်ခင် အတွေးဖြောင့်အောင် ပြင်ကြစေချင်တာပါ။ အတွေးဖြောင့်နေတဲ့ သူဟာ တက်ရာက ကျသွားလည်း အကျမနာသလို ကျရာက ပြန်ထဖို့လည်း အထမကြာပါဘူး။





အရေးကြီးဆုံးက အတက်အကျ ဆိုတာကို
လက်ခံ၊ တက်နေတဲ့အခါ သတိထား၊ ကျနေတဲ့အခါ
ကုသိုလ်ပွား၊ ဗျာမများဖို့ အရေးကြီးတာပါပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄)

ဉာဏ်နည်းတဲ့သူဟာ ယုံကြည်မှုလွဲတတ်တယ်။
 အယုံလည်း လွယ်တတ်တယ်။ ဉာဏ်များလွန်းရင်
 လည်း ကောက်ကျစ်သွားတတ်တယ်။ ဉာဏ်နီ ဉာဏ်
 နက်တွေ သုံးတတ်တယ်။ ဉာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ ယုံကြည်မှု
 မျိုးကသာ မှန်ကန်ပြီး အကျိုးရလဒ်ကောင်းကို ဖြစ်စေ
 နိုင်တယ်။

လွန်ကဲမှုဆိုတာ အယုံလွန်ရင်လည်း မကောင်း
 သလို ဉာဏ်ကွန်လွန်းရင်လည်း မကောင်းဘူး။
 ဉာဏ်နဲ့ အယုံ တူညီစုံမှ အယုံလည်းမှန်၊ ဉာဏ်လည်း
 မှန်၏။ ချင့်ယုံတတ်မှ သင့်ဂုဏ်မြတ်၏။

Like Comment Share





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၅)

ဆဲတယ် ဆိုတာ သူဆဲ ကိုယ်ဆဲ ဆဲမှ အားရှိ တာ။ တစ်ယောက်တည်း ဆဲရင် အားမရှိဘူး။ သူ တစ်လုံး ဆဲတာ ကိုယ်က မခံနိုင်တော့ နှစ်လုံးပြန်ဆဲ၊ ဟိုက အားတွေပါလာပြီး သုံးလုံးလောက် ထပ်ဆဲ၊ ကိုယ်က ထပ်ပြီး ပိုဆဲ အဲဒီလို အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ဆဲရင်းနဲ့ ကြာတော့ အချင်းချင်း သတ်တဲ့အထိတောင် ဖြစ်ကုန်တော့တာ။

ဒေါသရဲသဘောက အဲဒီလိုပဲ။ ဆွပေးရင် ကြွလာ တတ်တဲ့သဘော ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ ဘယ်သူက ကိုယ့်ကို ဘယ်လိုပဲ လာဆဲဆဲ၊ ဘယ်လောက်ပဲ လာတိုက်တိုက် တစ်ဖက်လူ အားရှိ အောင် ပြန်မတိုက်ဖို့ပဲ။ ပြန်မဆဲဖို့ပဲ။ ကိုယ်က အတိုက် အခိုက် အဆဲအဆိုတွေ မလုပ်ရင် သူ့ဘာသာ သူ မောပြီး နားသွားလိမ့်မယ်။ မနားလည်း သူ့ဒေါသနဲ့ သူ သူပဲ ပူနေမှာပဲလေ။ အဲဒါ ကိုယ်ပါ လိုက်ခံစား တော့ ကိုယ်ပါ ပူလာတော့တာပေါ့။





အဓိကကတော့ ကိုယ့်ဘက်က အမူတွေ မယူ
ဖို့နဲ့ အမူတွေ မပိုဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ဒေါသက သူများအား
ရှိအောင် မလုပ်ဖို့ပါပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၆)

လူဟာ ငွေ့နောက်ချည်း လိုက်သွားရင် အကြင်နာ ပျောက်သွားတတ်တယ်။ အချစ်ကြီးလွန်းရင်လည်း နားလည်မှု လွဲတတ်တယ်။ အနစ်နာခံ လွန်းတဲ့သူ အပေါ်လည်း ကိုယ်ချင်းစာတရား မဲ့သွားတတ် တယ်။ ဝိုင်းမြှောက်ပေးသူတွေကြား ဝမ်းမြောက်ပေး မှုတွေ ရှားတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ငွေ့ပေးဖို့ထက် အကြင်နာပေးနိုင် အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အချစ်ပေးဖို့ထက် နားလည် မှုပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အနစ်နာခံပေးဖို့ထက် ကိုယ်ချင်း စာပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ မြှောက် ပင့်ပေးဖို့ထက် မုဒိတာပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အစားပေးဖို့ထက် အသိပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၇)

မျှော်လင့်ချက် အရမ်းထားရင် စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်တယ်။ အလိုမကျတာတွေ များလာ တတ်တယ်။ ကိုယ်က ဖြစ်စေချင်တာတွေ များလေ လေ ကိုယ့်မှာ စိတ်တိုင်းမကျတာတွေ များလေလေ ပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ် ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒတွေဟာ တစ်ဖက်လူရဲ့ လုပ်နိုင်မှု စွမ်းအားထက် ပိုပြီး ဖြစ်စေချင်တာ၊ ပိုပြီး မျှော်လင့်နေ မိတာတွေကြောင့်လည်း ကိုယ့်မှာ စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်ရ၊ ပိုပြီး ခံစားနေရတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ကိုယ့်ဆန္ဒ တွေက ကိုယ့်ကို စိတ်တိုင်းမကျ ပိုပြီး ဖြစ်နေစေတော့ တာပါပဲ။ “သူမှ ကိုယ်မဟုတ်တာပဲ” ဆိုတဲ့ အတွေး ကို ဘေးဖယ်ပြီး “သူ့ကို ကိုယ့်လို ဖြစ်စေချင်တာ” တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အလိုမကျ ဖြစ်နေစေတော့ တာပါပဲ။

ဒါကြောင့် သူ့ကို ကိုယ်နဲ့ ညီအောင် ညှိဖို့ထက်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ညီအောင် အရင်ညှိဖို့ ကြိုးစား
ရမယ်။ မျှော်လင့်ချက်နဲ့ ဖြစ်စေချင်တဲ့ ဆန္ဒကို
လျှော့ချပြီး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်တိုင်းမကျမှု၊ အလိုမကျမှုကို
သတိနဲ့ ထိန်းညှိနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာဝဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၈)

ကိုယ်ကောင်းသလို သူမကောင်းလည်း ကိုယ် မပြောင်းပါစေနဲ့။ သူမကောင်းရင် သူ့အကြောင်းပဲ လေ။ သူ့အကြောင်းဟာ သူ့အကျိုးပဲပေါ့။ သူ့အကျိုး ဟာ ကိုယ့်အဆိုး မဖြစ်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ် ကျေးဇူးပြုဖူးသူက ကိုယ့်ကျေးဇူးမသိရင် လည်း ရှိပါစေတော့။ ကိုယ်သိနေရင် ပြီးတာပဲလေ။ သူမသိတတ်တာ သူ့အပိုင်းပဲပေါ့။ သူ ရိုင်းသလို ကိုယ် မရိုင်းဖို့က ကိုယ့်သမိုင်းပါပဲ။

ကိုယ် နားလည်ပေးသလောက် သူ ကောက်နေ လည်း ကိုယ် မဖောက်မိပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ ဖြောင့်နေဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ သူနားမလည်တာ ကိုယ် အားငယ်ဖို့မှ မဟုတ်တာ။ အချိန်တန်ရင် နားလည်မှု တွေရ၊ အားငယ်မှုတွေ ကျသွားမှာပါပဲ။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၉)

ဘဝမှာ “လိုတစ်မျိုး မလိုတစ်မျိုး” အပြောင်းအလဲ မြန်တဲ့သူတွေလည်း တွေ့နေရမှာပါပဲ။ ဒါဟာ ရှောင်လွှဲလို့မရတဲ့ လောကဓံတစ်မျိုးပါ။ လိုတဲ့အချိန်မှာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ရောက်လာကြမယ်။ မလိုတော့တဲ့အခါ အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ရှောင်သွားကြမယ်။ ဒီအတွက် သိပ်မခံစားပါနဲ့။ ကိုယ်က သူတို့ကို ခေါ်ထားတာမှ မဟုတ်တာ။ သူတို့လိုလို ရောက်လာတယ်။ မလိုတော့ ကိုယ့်ကို ဖယ်သွားတယ်။ လိုလိုက် မလိုလိုက်က သူတို့ဘာသာ ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ်က အနေသာကြီးပါ။ သူ့ဘာသာသူ ပြောင်းနေတာ။ ကိုယ်က ဘာဖြစ်လို့ လိုက်ခံစားနေမှာလဲပေါ့။ ကိုယ့်အတွက်ကတော့ သူတို့လိုခြင်း၊ မလိုခြင်းထက် ကိုယ့်မှာ အပြစ်တွေ ပိုခြင်း၊ မပိုခြင်းက ပိုအရေးကြီးတာပါ။ မလိုတော့လည်း ကိုယ့်မှာ အပြစ်တွေ မပိုတော့ဘူးပေါ့။ လိုနေရင် အပြစ်တွေက ပိုရင် ပိုနေတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။



ဒါကြောင့် လိုခြင်း မလိုခြင်းဟာ သူ့အပိုင်း၊ အပြစ်
မပို အနှစ်မလိုဖို့က ကိုယ့်အပိုင်းပါပဲ။ ကိုယ့်သမိုင်း
ကိုယ်ရေးရင်း လူအမျိုးမျိုးကြား တို့တစ်တွေ မရိုင်း
ကြဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပါ။

ရိုးရိုးလေးပဲ တွေးလိုက်ပါ။


အမျိုးမျိုး မတွေးပါနဲ့။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀)

ရယူချင်စိတ်များတဲ့သူဟာ စွန့်လွှတ်ရမှာကို ကြောက်တယ်။ ပိုင်ဆိုင်လိုမှုက တွယ်တာမှုကို ဖြစ်စေ တယ်။ တွယ်တာတာများတော့ ပူလောင်မှုက တိုးလာ တယ်။ ဒါကြောင့် အပူလျော့ဖို့ အယူလျော့ရမယ်။

မကျေနပ်မှု အားကြီးရင် ငြိမ်းချမ်းမှုကို လျော့ပါး စေတတ်တယ်။ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်မှုဟာ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် မကျေမနပ်ဖြစ်ဖို့ သက်သက်ပါပဲ။ မကျေနပ်တာတွေ များလာရင် အသေသတ်တာတွေ ပါ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အနေမြတ်ဖို့ မကျေနပ်ချက်ကို လျော့ရမယ်။

မသိတာတွေ များလာရင် သိစရာတွေ ရှားလာ တတ်တယ်။ အသိနည်းလာမှုက အမှန် အမှား ဝေဝါး မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ အသိမဲ့လာမှုဟာ အရှိမဲ့မှုကို တိုးပွားစေတယ်။ ဒါကြောင့် အရှိမဆိုးဖို့ အသိတိုး အောင် လုပ်ရမယ်။





အရင်းစစ်တော့ အပူဆိုတာ သူများကြောင့်
ပူတတ်တာထက် ကိုယ့်လောဘ၊ ကိုယ့်ဒေါသ၊ ကိုယ့်
မောဟတွေကပဲ ပူနေတာပါလား။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိမိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၁)

ခွဲရမှာ ကြောက်ရင် အစကတည်းက မတွဲတာ ကောင်းတယ်။ တွဲတယ်ဆိုတာ ခွဲခြင်းရဲ့ အကြောင်းပဲ။ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ အတွဲကောင်းနေကြပါစေ အမြဲပြောင်းနေတဲ့ လောကကြီးမှာ အချိန်တန်တော့လည်း မြဲတဲ့သူနဲ့ ခွဲကြရတာပဲ မဟုတ်လား။ အရှင်ခွဲနဲ့ အသေခွဲပဲ ကွာတယ်။

ဆိုတော့ကား တွဲမရလို့ ခွဲကြတဲ့အခါ အခွဲကောင်းဖို့ပဲ ကြိုးစားရမယ်။ အမုန်းနဲ့ မခွဲဘဲ အပြုံးနဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊ အချစ်နဲ့ မခွဲဘဲ အနှစ်နဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊ မတရားနဲ့ မခွဲဘဲ တရားနဲ့ ခွဲနိုင်အောင်၊ အကုသိုလ်နဲ့ မခွဲဘဲ၊ ကုသိုလ်နဲ့ ခွဲနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ အချိန်တန်ရင် ခွဲရမယ် ဆိုတဲ့ အသိကို ဆင်ခြင်ပြီး တွဲနေတဲ့ အချိန်မှာ အလွဲတွေ မများဖို့ အတွဲလွန်ပြီး အစွဲလွန်ရောဂါမဖြစ်ဖို့၊ အတွဲများတဲ့ အလွဲအမှားကြောင့် ငရဲသွားတဲ့အထိ မရောက်ဖို့ သတိပြုကြရမယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ အတွဲနဲ့ အခွဲကို သတိပြု





ပြီး မမြဲကြလို့ ခွဲကြတဲ့အခါ အလွဲတွေနဲ့ မခွဲကြဘဲ
အချိန်တန်လို့ ခွဲကြရတာလို့ သဘောထား။ မနော
(စိတ်) အား ကောင်းအောင်သာ ကြိုးစားကြဖို့ပါပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၂)

အကြွေးဆိုရင် ဘာကြွေးမှ မကောင်းဘူး။ အဆိုးဆုံးက ကံကြွေးပဲ။ ကံကြွေးပါလာရင် သူတော်ကောင်းကြီးတွေတောင် ပေးဆပ်ရတာဆိုတော့ ကိုယ့်လို သာမန်သူတွေအတွက် အကြွေးတွေကြား ဗျာများနေတာ ဘာဆန်းလဲပေါ့။ အတိတ်အကြွေး ကြီးတဲ့သူဟာ ပစ္စုပ္ပန်မှာ အကောင်းတွေ လုပ်နေပေမယ့်လည်း မကောင်းတွေပဲ ကြုံနေရတာ ရှိတတ်သလို အဟောင်းကောင်းတဲ့သူကျပြန်တော့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ မကောင်းပေမယ့် အကောင်းတွေ ကြုံရတာလည်း ရှိနိုင်တာပါပဲ။

ဒါက သူ့အကြောင်းနဲ့ သူ့အကျိုးပါ။ ကိုယ့်အတွက်ကတော့ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ ရင်ဆိုင်လက်ခံ ဖြေရှင်းရမှာပါ။ အကောင်းများလို့လည်း ပြောင်းမသွားနဲ့။ မကောင်းများနေလို့လည်း စောင်းမသွားနဲ့။ အတိတ်အဟောင်းအားကို ပစ္စုပ္ပန်အကောင်းတရားနဲ့ ထိန်းကျောင်းပေးဖို့ပါပဲ။

အရေးကြီးတာက အကြွေးဆပ်ရင်း အကြွေးမထပ်ဖို့ပါ။ အတိတ်ကံ အကြွေးတွေကြောင့် အဆိုး



တွေ ကြုံနေရတဲ့ကြား နောက်ထပ် ပေးဆပ်ရမယ့်
အကြွေးတွေ ထပ်မများရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်
တိုင်းမှာ သတိရှိနေဖို့ပါပဲ။

အကြွေးပါရင် ဆပ်ပါ၊
အတိုးတော့ မထပ်ပါစေနဲ့ပေါ့။



Like



Comment



Share



Status



Photo



Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၃)

သံသယဆိုတာ ပြိုကွဲခြင်းရဲ့ အစပဲ။ ရင်ထဲမှာ ထားရင် အထင်လွဲစရာ များမယ်။ အစာမကြေတဲ့ အချက်က ကမ္ဘာမကြေတဲ့ အမျက်ကိုတောင် ဖြစ်စေ တာ မဟုတ်လား။ အထင်လွဲတာ၊ အစာမကြေတာ၊ သံသယ ဆိုတာတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ကြား နားလည်မှု ရှားစေတဲ့အတွက် သံသယဆိုတာ ကို ဘယ်တော့မှ ကြာကြာမထားရဘူး။ ကြာကြာ ထားရင် အခါခါ မှားတတ်တယ်။

အမှားမကင်းတဲ့ လောကကြီးမှာ တစ်ခါတစ်ခါ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထင်လွဲတာ၊ သံသယ ဝင်တာ၊ နားလည်မှု လွဲတာတွေတော့ ရှိတတ်တာပေါ့။ အဲဒါမျိုးဖြစ်ရင် သဘောထားကြီးကြီးနဲ့ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း တွေ့ဆုံဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားသင့် တယ်။ မဖြေရှင်းဘဲ အမြင် အကြားနဲ့ အထင်မှားရင် ကြာလာတာနဲ့အမျှ သံသယတွေ ကြီးထွားစေပြီး အစာ မကြေမှုနေတွေနဲ့ မကျေနပ်မှုကို တိုးပွားစေတတ်တယ်။ အဲဒီ မကျေနပ်ချက်က နောက်ဆုံး တစ်ယောက်နဲ့



တစ်ယောက် မခေါ်မပြောနိုင်တဲ့အထိ ဖြစ်လာပြီး
မိတ်ဆွေကနေ ရန်သူတောင် ဖြစ်သွားတတ်ကြတာပဲ
မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် သံသယဟာ အမှန်မရဘူး။ အထင်
လွဲတာဟာလည်း အထင်မမှန်ဘူးလို့ သဘောပေါက်
ပြီး လွဲနေတာတွေ မှားနေတာတွေအပေါ်မှာ သူ့ဘက်
ကိုယ့်ဘက် အတ္တမာနလေးတွေလျှော့ပြီး နားလည်မှု
နဲ့ တွဲလက်ဆက်ကြဖို့ပါပဲ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၄)

အရိအသေပေးခံရဖို့၊ ကျေးဇူး အတင်ခံရဖို့၊
 စေတနာကို အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ ဆိုတာ တောင်းယူ
 ရမယ့် အရာ၊ ပြောယူရမယ့် အရာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်
 စေတနာနဲ့ ကိုယ့်လုပ်ရပ်ကပဲ ပုံဖော်ပေးသွားတာပါ။
 အမိန့်ပေး၊ စေခိုင်းတာတွေဟာ တစ်ခါတစ်ခါ သူ
 တစ်ပါးအပေါ် အနိုင်ကျင့်တဲ့သဘောမျိုး သက်ရောက်
 တတ်တယ်။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ ကိုယ့်စေတနာသာ မှန်မယ်
 ဆိုရင် ဘယ်သူ အသိအမှတ် ပြုပြု မပြုပြု၊ ဘယ်သူ
 ကျေးဇူးတင်တင် မတင်တင် အရေးမကြီးဘူး။ ကိုယ့်
 စေတနာ ကိုယ်သိပြီးသား။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသိအမှတ်
 ပြုပြီးသားပဲလေ။

ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ အရိအသေပေးခံ
 ရဖို့ မလုပ်ပါနဲ့။ ကျေးဇူးတင်ခံရဖို့ ဦးမတည်ပါနဲ့။
 အသိအမှတ်ပြုခံရဖို့ အလေးမထားပါနဲ့။ စေတနာ





ကောင်းကောင်းနဲ့ သက်ရောက်မှု ကောင်းဖြစ်ဖို့
ကြိုးစားပါ။ အားလုံးဟာ ပြီးပြည့်စုံသွားပါလိမ့်မယ်။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅)

သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်း ဆိုတဲ့ သဘောတရားတွေဟာ လက်တွေ့ဘဝ လိုက်နာ ကျင့်သုံးဖို့ အတော်ခက်ပေမယ့် လက်တွေ့ကျင့်သုံး နိုင်ရင်တော့ အတော်လေးကို အေးချမ်းတဲ့တရားတွေ ပါ။ သည်းခံလိုက်လို့၊ ခွင့်လွှတ်လိုက်လို့၊ မေတ္တာထား လိုက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုဟာ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အများကြီး ငြိမ်းချမ်း သွားစေတာပါပဲ။

တော်တော်များများ ဘဝမှာ ပူလောင်ကြတယ်။ စိတ်သောက ဖြစ်ကြတယ်။ စိတ်ပင်ပန်းကြတယ် ဆိုတာလည်း သည်းမခံနိုင်လို့၊ ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့၊ မေတ္တာမထားနိုင်ကြလို့ ဖြစ်တာပဲ များတယ် မဟုတ် လား။


ဒါကြောင့် စိတ်မှာ ဟိုအတွေး ဒီအတွေးတွေနဲ့ လေးနေကြမယ့်အစား အနေပေါ့အောင် ဖြေလျှော့တဲ့




အနေနဲ့ သည်းခံကြည့်လိုက်ပါ။ ခွင့်လွှတ်ကြည့်လိုက်
ပါ။ မေတ္တာထားကြည့်လိုက်ပါ။ အားလုံးဟာ Peace
ပါပဲ။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆)

ကိုယ့်အတွေးဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ပုံဖော်ပေး တတ်တယ်။ အတွေးမှားတာနဲ့ ကိုယ့်စိတ်မှာ လေး သွားတော့တာပဲ။ တစ်ခါတလေ မလိုအပ်တဲ့ အတွေး တွေနဲ့ ဟိုတွေး ဒီတွေး တွေးနေတာတွေကြောင့် အဆွေး တွေပဲ ရောက်နေတာလည်း ရှိတတ်တယ်။

ဘဝမှာ အကျိုးမရှိတဲ့ အတွေးတွေဟာ နောင်တ နဲ့ သောကကိုပဲ ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အတွေးဆိုတာ ရှိရမှာ မဟုတ်ဘူး။ သိရမှာ။ တွေးနေတာကို သိသွား ရင် တွေးစိတ်က ပျောက်သွားတာပါ။ အတိတ်ကို တွေးရင် ဆွေးတတ်တယ်။ အနာဂတ်ကို တွေးရင် ဝေး တတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ ပေါ်တဲ့အတွေး ကို သိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သိရင် မစွဲဘူး။ မသိလို့ စွဲတာ။ စွဲရင် လွဲတာပဲ။

ဒါကြောင့် မလိုအပ်တဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ကို လေးနေစေမယ့်အစား အတွေးကို သိအောင် ကြိုးစား။





အလွဲအမှား အတွေးတွေနဲ့ အစွဲမများဖို့အရေး သတိ
တရားလေးနဲ့ပဲ အတွေးကိုလျှော့၊ အဆွေးကို ပေါ့ကြ
တာပေါ့။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇)

စိတ်ဆိုတာ အလိုလိုက်ရင် ကိုယ့်အကြိုက်ဆောင် ဖို့ထက် သူစွဲရာကို ကိုယ်ပါသွားဖို့ပဲ များတယ်။ အခါခါ မှားလို့လည်း နောက်မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူးလို့ မထင်နဲ့။ ရုန်းထွက်ဖို့ မလုပ်သမျှ မဟုတ်တာကတော့ လုပ်ကို လုပ်ဖြစ်နေကြတာပါပဲ။

တစ်ခါတလေ သတိမကပ်လို့ လုပ်လိုက်မိခဲ့တဲ့ အမှားတစ်ခုဟာ စေတနာပါသွားရင် ပေးဆပ်ရတဲ့ အခါ နှစ်နှစ်နာနာနဲ့ အကြာကြီး ပေးဆပ်ရတတ်တယ်။ သံသရာနဲ့ချီတဲ့ ပေးဆပ်မှုဆိုရင်တော့ အထက်ကို ပြန်ရောက်ဖို့ အတော် မလွယ်ကူလှတော့တာပါ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်လုပ်လိုက်တဲ့ အလုပ်တစ်ခု ဟာ သံသရာနဲ့ချီတဲ့ ပေးဆပ်မှုမျိုး မဖြစ်ရအောင် စိတ်ကို အလိုမလိုက်ဘဲ သတိနဲ့ ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားကြရမှာပါ။

[အကျဉ်းဦးစီးဌာန၊ ကျောက်ထုစခန်းတွင် နှစ်ရှည်




အလုပ်ကြမ်းနှင့် ထောင်ဒဏ် ကျခံနေရသူများကို
ကြည့်ရင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမဖြစ်ခဲ့တာလေးပါ။
သူတို့လည်း ရုတ်တရက် လုပ်လိုက်မိခဲ့တာတဲ့လေ။]

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈)

မကျေနပ်တာ အနေမတတ်လို့ပါပဲ။ အဖြေ အထပ်ထပ် လွဲနေတာက မွဲနေတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ဓာတ်ကြောင့်ပါပဲ။ အနေမတတ်တော့ နေရာတကာ ဝင်ပါ။ နေရာတကာ ဝင်ပြော၊ အဆင်မချောတော့ အပြစ်ဖြစ်၊ မနေတတ်တာကိုက ကိုယ့်အပြစ်လို ဖြစ်တော့တာပေါ့။

အပြစ်လျော့ဖို့ဆိုရင် နေတတ်မှ ဖြစ်မှာ။ အနေတတ်ဖို့ ဆိုတာ အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ အပြစ်ဆိုတာ သူများကြောင့် ဖြစ်တာထက် ကိုယ်က ခံစားမိလို့ ဖြစ်တာက များတယ်။ လက်တွေ့ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ ထိန်းညှိပြီး ကျေနပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း အပြစ်ဖြစ် သက်သာမယ်။ အပြစ်နည်းရင် နေရတာ ကျေနပ်စရာပါ။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ မကျေနပ်တာတွေ ဖြစ်လာရင် ဘာကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဲဒီ မကျေနပ်တဲ့စိတ်ကို




မြင်အောင် အကြိမ်ကြိမ် သတိကပ်ပြီး ကြည့်နိုင်အောင်
ကြိုးစားလိုက်ပါ။ မကျေနပ်စိတ်ကို သိရင် ကျေနပ်
သွားပါလိမ့်မယ်။ မကျေနပ်တာ မသိလိုပါ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉)



အပြစ်ပြောခံရမှာ ကြောက်ရင် ဘာမှ မလုပ်ဘဲ
 နေမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါတောင်မှ ဘာမှမလုပ်ဘူး ဆိုပြီး
 အပြောခံရဦးမှာ မဟုတ်လား။ အလုပ်လုပ်တဲ့သူက
 တော့ အပြစ်ပြောခံရမှာပါပဲ။ လူ့ပါးစပ် ဆိုတာ
 အကောင်းလည်းပြော၊ မကောင်းလည်း ပြောတတ်ကြ
 တာပဲလေ။ ဘယ်လိုပဲ ပြောပါစေ၊ ကိုယ့်ဘက်က
 မပြောင်းလဲဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။

လူ့သဘောက တည့်ရင် အကောင်းပြောမယ်၊
 မတည့်ရင် အစောင်းပြောမယ်။ ချစ်ရင် အပြစ်မကြည့်
 ဘူး။ မုန်းရင် အပြိုးမရှိဘူး။ အဆင်ပြေရင် ဆင်ခြေ
 ပေးပြီး ကာကွယ်ပေးမယ်။ အဆင်မပြေရင် အထင်
 သေးပြီး မညှာဘေးဖယ်မယ်။ ဒါဟာ ပြောင်းလဲ
 တတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်လူသားတွေရဲ့ သဘာဝပဲ။

ဒါကြောင့် အချစ်ပြောလို့လည်း မသာယာနဲ့။
 အပြစ်ပြောလို့လည်း မခါပါနဲ့။ အကောင်းပြောခံရရင်
 သတိအားယူ။ စောင်းပြောခံရရင် စိတ်အင်အားယူ။




စကား ဆိုတာ ခံစားပြီး ပူနေရမှာ မဟုတ်သလို
ပြန်ကြားပြီး ငူနေရမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ မမြဲတဲ့
ပညတ်အသံလို့သာ သဘောထား။ ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်
ကြိုးစားဖို့ပါပဲ။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၀)

အချစ် အမုန်းက မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှုကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အဲဒီ မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်တွေက ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ တွယ်တာမှုဆိုတာ ချစ်ရင်လည်း တွယ်၊ မုန်းရင်လည်း တွယ်တတ်တဲ့ အတွက် အတွယ်ဆိုရင် ဘာအတွယ်မှ မကောင်းဘူး။ အတွယ် များရင် လေးတာပဲ။ အတွယ်က လူကိုလည်း လေးစေတယ်။ စိတ်ကိုလည်း လေးစေတယ်။

လေးတာ ပေါ့ချင်ရင် လျှော့မှဖြစ်မယ်။ အထူးသဖြင့် အတွယ်တွေကို လျှော့ရမယ်။ အတွယ်လျှော့မှ တကယ် ပေါ့မယ်။ အချစ် အမုန်းဆိုတဲ့ အတွယ်ဟာ ကိုယ်က ချစ်ရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်က မုန်းရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်က အချစ်ခံရတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်ကို အမုန်းခံရတာပဲဖြစ်ဖြစ် နှစ်ခုစလုံးက ပူတာပါပဲ။ ယူနေတာကိုက အလွဲဖြစ်နေတာပဲ မဟုတ်လား။




ဒါကြောင့် တွယ်တာမှုကို စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ လျှော့ရ
မယ်။ မစွန့်နိုင်လို့ တွယ်ထားရင် ပူလောင်မယ်။ အပူ
မရှိချင်ရင် မယူမိဖို့ ဆင်ခြင်ရမယ်။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၁)

မာနရဲ့ သဘောက ကိုယ်မှန်လို့ ကိုယ်တင်းလည်း ပူတာပဲ။ ကိုယ်မှန်နေလို့ မာန်မလျှော့လည်း ကိုယ်ပဲ ခံစားရတာပဲ။ အမှန်တရားက ပူတာ မဟုတ်ဘူး။ မာန်ထားလို့ ပူတာ။ မှန်တယ်ဆိုတဲ့ မာန်က ခံနေလို့ မာန်တင်းပြီး ခံပြင်းနေတာ။ ခံပြင်းတော့ ပြန်ငြင်း၊ ပြန်ငြင်းတော့ ပြန်တင်း၊ ပြန်တင်းတော့ မာန်ပြင်းရင်း မာနတွေကြား အခါခါ မှားနေကြတော့တာပါပဲ။

အကောင်းဆုံးကတော့ သူမှန် ငါမှန်ဆိုတဲ့ အမှန်အမှားကို ခဏထား၊ မာနတရားကြောင့် ခံစားရတာကို လျှော့ချနိုင်အောင် အရင်ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ်မှန်လို့ ကိုယ်မလျှော့ဘူးဆိုလို့ ပေါ့သွားမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ မလျှော့နိုင်တာကိုက ပူနေစေတော့တာပါ။

ဒါကြောင့် အမှန် အမှားတွေကြား ခံစားမှုများနေမယ့်အစား ဉာဏ်အားနဲ့ ဆင်ခြင်၊ မှန်နေပေမယ့်လည်း စိတ်အစဉ် ပြင်ဆင်ပြီး မာန်တွေကိုလျှော့ ကိုယ်





အရင် ပေါ့အောင်ပဲ ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ်မှန်လို့ ကိုယ်
မလျှော့ရင်လည်း ကိုယ်ပဲ ခံစားရမှာ မဟုတ်လား။
မာန်ကိုလျှော့ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်နိုင်မှ ကိုယ်လည်း
ပေါ့၊ သူလည်း လျော့လာမှာပဲပေါ့။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၂)

မဟုတ်မခံစိတ်က ကောင်းတော့ ကောင်းတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်ခါတစ်ခါ မဟုတ်ရင် မခံဘူးဆိုတဲ့ စိတ်ဟာ ဟုတ်ရင်ရော ခံနိုင်ပါ့မလားဆိုတော့ မခံနိုင် ပြန်ဘူးလေ။ ခံနိုင်ရည်ဆိုတာ ဟုတ်တာ ပြောလာ ရင်လည်း ခံနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ အကောင်းလေးတွေ ပြောတာကျ ခံနိုင်ပြီး ကိုယ့်အားနည်းချက်၊ ကိုယ့်ကို ထောက်ပြတဲ့ အဟုတ်တွေကျတော့ မခံနိုင်ဘူး ဆိုရင် ဒါဟာ ခံနိုင်ရည်ရှိပြီလို့ ပြောမရသေးဘူး။

အမှန် အမှားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မဟုတ်တာကို မဟုတ်ဘူးလို့ ပြန်ပြောနိုင်ရင် ဟုတ်တာကိုလည်း ဟုတ်တယ်လို့ လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ဝန်ခံနိုင်ရမယ်။ ပြီးတော့ ပြုပြင်နိုင်ရမယ်။ အကျိုးမရှိတဲ့ မဟုတ်တာ တွေမှာ မခံချင်စိတ်နဲ့ တုံ့ပြန်နေဖို့ထက် အကျိုးရှိတဲ့ မဟုတ်တာတွေမှာ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး ပြုပြင် နိုင်ဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ မဟုတ်ရင်လည်း မခံ၊ ဟုတ်ရင်လည်း မခံဘူးဆိုတော့ မဟန်သေးဘူးပေါ့။ ဒါကြောင့် ခံနိုင်ရည်ဆိုတာ မဟုတ်တာကိုလည်း




အဟုတ်တရားနဲ့ လှုပ်ရှားနိုင်ဖို့ လိုသလို၊ ဟုတ်တာ
ကိုလည်း လက်ခံနိုင်မှု စွမ်းအားနဲ့ ပြုပြင်နိုင်ဖို့ လိုအပ်
တဲ့အတွက် မခံချင်စိတ်လည်း ထားပါ။ ခံယူချင်စိတ်
လည်း မရှားပါစေနဲ့။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၃)

ဘဝမှာ ငါက အတော်ကြောက်စရာ ကောင်းတယ်။ ငါက မာနေတော့ ဘာမှ မပျော့တော့ဘူး။ အမှန် အမှားတွေကြားမှာ ငါဆိုတဲ့မာန် ထားမိရင် ငါမှန်တော့လည်း ငါ တင်းတယ်။ ငါမှားတော့လည်း ငါ ငြင်းတယ်။ အတင်းနဲ့ အငြင်းဟာ အဖျင်းဖြစ်ဖို့ပဲ များတယ်။ တင်းတဲ့သူလည်း ပူတယ်။ ငြင်းတဲ့သူလည်း ပူတယ်။ အမှန် အမှားက ပူတာထက် မာန်ထားလို့ ပူတာ။

မပူချင်ရင် ငါလျှော့ရမယ်။ ငါလေးပဲ လျှော့လိုက်တာနဲ့ အားလုံး ပြီးသွားမယ်။ သေချာတွေးကြည့်ရင် “ငါမှ ငါ မဟုတ်တာ” ။ ဘာမဟုတ်တာလေးမှာ ငါလာရှုပ်နေကြလို့ အခါခါ မဟုတ် ဖြစ်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ငါလေးသာ ထုတ်လိုက်။ အားလုံး ဟုတ်သွားမှာ အမှန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ငါ့ကိုယ် ငါက ပူလောင်နေတတ်တဲ့ လောကကြီးမှာ အပူသက်သာဖို့ ဆိုရင် ငါလေးပဲ





လျှော့လိုက်ပါ။ ငါမှန်လို့လည်း မတင်းနဲ့။ ငါမှားလို့
လည်း မငြင်းနဲ့။ အရင်းစစ်တော့ ငါမှ ငါအစစ်
မဟုတ်တာပဲလေ။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိဏ္ဍ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၄)

ဘုန်းကံအတွက် နှုန်းစံတွေ အပျက်မခံပါနဲ့။
 ထုံးစံကတော့ ဘုန်းကံဆိုတာ ကာယအားနဲ့ လုပ်ယူ
 လို့ မရဘူး။ စရဏအားနဲ့မှ ဖြစ်လာတာ။ စရဏ
 (အကျင့်) ကောင်းလာရင် ဘုန်းကံတက်လာမှာ ဖြစ်ပြီး
 စရဏ ပျက်ရင် ဘုန်းကံပျက်လာမှာ အမှန်ပဲ။ ရုန်းကန်
 နေရတဲ့ ဘုန်းကံဆိုတာ အကျင့်မပါလို့ ဆိုတာ
 သတိပြုရမယ်။

စရဏအား မပါဘဲ ကာယအားနဲ့ လုပ်ယူထား
 တဲ့ ဘုန်းကံမျိုးက အကြာကြီး မရပ်တည်နိုင်ဘူး။
 မမှန်ပဲ တောက်နေတဲ့သူတွေဟာ အမြန်ပဲ ဖောက်နေ
 တတ်တယ်။ ဘုန်းကံနဲ့ စရဏဆိုတာ အကြောင်း
 အကျိုး ဆက်စပ်နေတဲ့သဘော ရှိတယ်။ စရဏ
 အားကောင်းရင် ဘုန်းကံတက်မယ်။ စရဏအားနည်း
 ရင် ဘုန်းကံကျမယ်။ စရဏပါမှ ဘုန်းဒဏ်ကို ခံနိုင်
 မယ်။

ဒါကြောင့် ကံတွေတက်ဖို့ ဉာဏ်နီ ဉာဏ်နက်



တွေနဲ့ အမှန်တွေ မဖျက်မိပါစေနဲ့။ မမှန်တဲ့နည်းနဲ့
တက်နေလည်း ခဏပဲဖြစ်တဲ့အတွက် စရဏမြဲအောင်
သာ ကြိုးစား။ ကံတရားဆိုတာ အကျင့်မြဲရင် အဆင့်
မခွဲပါဘူး။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၅)

အကောင်း ပြောခံရတဲ့အခါ ကျေနပ်နှစ်သက်တတ်ရင် မကောင်းပြောလာခဲ့ရင်လည်း လက်ခံနိုင်တတ်ရမယ်။ အကောင်းကျတော့ ကြိုက်ပြီး မကောင်းကျတော့ မခိုက်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ လောကရဲ့ သဘာဝကို လက်မခံနိုင်သေးတာပဲ။

လောကမှာ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေတယ်။ လူတိုင်းမှာ ရှိနေမယ်။ အလုံးစုံပြည့်စုံနေတဲ့ ဘုရား စတဲ့ သူတော်ကောင်းကြီးတွေတောင် ကြုံတွေ့ရတတ်တယ်။ ကိုယ့်လိုလူတွေ ကြုံတွေ့နေရတာ ဘာဆန်းလဲပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း “နတ္ထိ လောကေ အနိန္ဒိတော-လောကမှာ အကဲ့ရဲ့ မခံရတဲ့ သူ တစ်ယောက်မျှ မရှိဘူး” လို့ မိန့်တော်မူတယ်။

ဒါကြောင့် ချီးမွမ်းခံရလို့လည်း နားထင်သွေးရောက် ခပ်မြောက်မြောက် မဖြစ်နဲ့။ အကဲ့ရဲ့ခံရလို့လည်း တုန်လှုပ်ချောက်ချား သောကမများနဲ့။ လောက




သဘာဝ တဒင်္ဂလို့ သဘောထား။ မနေအား ကောင်း
အောင်သာ ကြိုးစားပြီး ရိုးသားမှုဖြင့် အခြေခံ
လောကဓံကို အန်တုရင်း ရှေ့သို့ချီတက် ခရီးဆက်ဖို့
ပါပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၆)

လောကမှာ အကောင်းအဆိုး ရလဒ်ဆိုတာ အကြောင်း အကျိုးအပ်စပ်လာမှ ဖြစ်ပေါ်ခံစားရတတ်တယ်။ အကျိုးပေးဖို့ အချိန်မတန်သေးရင် အကောင်းသမားလည်း မကောင်းများနေတတ်သလို မကောင်းသမားလည်း အကောင်းစားနေရတတ်တယ်။

အကောင်းတွေ လုပ်နေပေမယ့် အကောင်းမကြိုက်တဲ့ သူ၊ ကုသိုလ်ကြောက်တဲ့သူတွေက ဖျက်လို ဖျက်ဆီးလုပ်တာ ခံရတတ်သလို မကောင်းတာ လုပ်နေတဲ့သူတွေမှာလည်း လောက တဒဂံ အကောင်းခံစားနေရတာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ မကောင်းသမားတန်ခိုးထွားနေတာ အားကျဖို့ မဟုတ်သလို အကောင်းသမား အဆိုးများနေတာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အချိန်တန်ရင် ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်ဟာ သူ့အကျိုး သူ ပေးသွားမှာပဲ။

ကိုယ့်ဘက်ကတော့ အကောင်းအဆိုးတွေကြား ဗျာ မများဘဲ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိကပ်ပြီး အကောင်းဆုံး ထိန်းညှိ
နိုင်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ အဆိုးကြုံရင် ကုသိုလ်
များများ ဖိလုပ်၊ အကောင်းပျောက်မှာ ကြောက်ရင်
သတိမပျောက်စေနဲ့။



Like



Comment



Share

Status

Photo

Check In



၆၀ မဟာသီလီ အရှင်ဝိစိတ္တ



မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၅)

ဘဝမှာ သိပ်မွန်းကျပ်လာရင် ရုန်းထွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဟိုဖိအား ဒီဖိအားများလို့ အသိတရား တွေ ပါးလာရင် ရှိထားတာတွေ ထားပြီး သတိအား ပါအောင် တရားဆောင်သင့်တယ်။ သတိတရားက တဒင်္ဂအရှိကို ဓမ္မအသိနဲ့ ညှိပေးနိုင်တယ်။


တကယ်တော့ ဘဝအရှိဆိုတာ ဓမ္မအသိ မပါရင် အလှ ကြည့်ရုံထက် ပိုပြီး ငြိမ်းချမ်းမှုကို မပေးနိုင်ဘူး။ သိပ်လေးလာရင် လွတ်ချရတဲ့သတ္တိရှိမှ အတွယ်ကြောင့် ပူတဲ့ အပူကို လျှော့ချနိုင်လိမ့်မယ်။ တွယ်တာမှုရဲ့ သဘောက လူကိုပဲ တွယ်တွယ်၊ ပစ္စည်းကိုပဲ တွယ်တွယ် တွယ်ရင် ပူတာပဲ။ အတွယ်များရင် အပါယ်တောင်သွား နိုင်တာ မဟုတ်လား။

ဒါ့ကြောင့် ဘဝမှာ အကောင်း အဆိုး၊ အကြောင်း အကျိုး စတဲ့ လောကဓံတရားများအောက် ဖိအားတွေ ရောက်ပြီး ပူလောင်မှုတွေနဲ့ မွန်းကျပ်လာတဲ့အခါ



တဒင်္ဂါဘဝအရှိကို မေ့အသိနဲ့ ညှိပြီး အခိုက်အတန့်
ဖြစ်ဖြစ် ရုန်းထွက်ပစ်ရမယ်။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ စွန့်
နိုင်မှ လွတ်မှာပါ။ မစွန့်နိုင်ရင် လွတ်ဖို့လည်း မလွယ်
ပါဘူး။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၈)

ပေးတယ် ဆိုတာ သတ္တိရှိမှ ပေးရဲတာ။ သဒ္ဓါရှိမှ ပေးရဲတာ။ စေတနာရှိမှ ပေးရဲတာ။ မစ္ဆရိယဆိုတဲ့ အတွယ် ရှိတဲ့သူက မပေးရဲဘူး။ ပေးရမှာ ကြောက်တယ်။ ရှိထားတဲ့ အရာတွေပေါ်မှာ တွယ်ထားတဲ့ အတွက် စွန့်ရမှာလည်း ကြောက်တယ်။ ဖယ်ရမှာလည်း ကြောက်တယ်။ နေရာကိုတွယ်တာ၊ အမျိုးကိုတွယ်တာ၊ ပစ္စည်းကို တွယ်တာ၊ အလှကိုတွယ်တာ၊ ဓမ္မကို တွယ်တာတွေဟာ မစ္ဆရိယ အမျိုးအနွယ်တွေပါပဲ။ ဘာပဲတွယ်တွယ် အတွယ်မှန်သမျှ အပူပါပဲ။ နေရာဖယ်ပေးတာ၊ ပစ္စည်းပေးတာ စတာတွေဟာ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ သတ္တိရှိလို့သာ လုပ်နိုင်ကြတာပါ။ ရယူသူနဲ့ ပေးဆပ်သူ ဖြစ်နိုင်ရင် ပေးနိုင်တဲ့သူဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ရလိုက်လို့ ဖြစ်ရတဲ့ ကျေနပ်မှုနဲ့ ပေးလိုက်ရလို့ ဖြစ်ရတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု နှိုင်းတုလို့တောင် မရနိုင်ဘူး။ ရလို့ ကျေနပ်တဲ့ ခံစားမှုနောက်မှာ စိုးရိမ်မှုတွေ၊ ပူပန်မှုတွေ ရှိတတ်တယ်။ ရှိလာတဲ့အရာတွေ



ပျောက်ပျက်သွားမှာ၊ ပျက်စီးသွားမှာ စတာတွေ
ကြောင့် ရယူခြင်းရဲ့နောက်မှ စိတ်မချမှု၊ သောက
ဖြစ်မှုတွေ ရောက်နေတတ်တယ်။


ဒါကြောင့် အယူများတဲ့သူက အပူပွားတတ်ပြီး
စွန့်နိုင်မှသာ လွတ်နိုင်တဲ့အတွက် ရယူဖို့ထက် စွန့်လွှတ်
နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ တွယ်တာမှုကို စွန့်လွှတ်မှုနဲ့
လျှော့ချနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အပူပေါ့ချင် အယူလျှော့
နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ အတွယ်လျှော့ရင် တကယ်
ပေါ့တယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လျှော့ကြည့်လိုက်ပါ။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၉)

ဘဝမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေလို့ရတယ်။ လွတ်ပြီး လပ်အောင်တော့ မနေသင့်ဘူး။ လွတ်သွားတဲ့သူဟာ လပ်သွားတတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ လွတ်သွားတဲ့သူဟာ အနာဂတ်မှာ သံသရာအထိ လပ်သွားတတ်တယ်။ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်နေရင် ဘဝပါ လွတ်သွားတတ်တယ်။ လူ့ဘဝကနေ နိမ့်ကျတဲ့ဘဝ ရောက်သွားတာမျိုးဟာ ဘဝလွတ်သွားတဲ့သဘောပဲ။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ လွတ်လွတ်လပ်လပ် နေလို့ ရတိုင်း နေလိုက်ရင် စိတ်ဆိုတာ အကောင်းထက် မကောင်းဘက်ပဲ ပျော်တတ်တဲ့အတွက် လွတ်တိုင်း လွတ်မထားသင့်ဘူး။ သတိမကပ်ဘဲ လွတ်နေတဲ့ စိတ်ဟာ ပရမ်းပတာစိတ်မျိုးဖြစ်ပြီး သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့ မကပ်ငြိတဲ့ စိတ်မျိုးကသာ လွတ်လပ်တဲ့ စိတ် ဖြစ်တယ်။ လွတ်လပ်ချင်ရင် အနှောင်အဖွဲ့ မရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဒါကြောင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် အနေချောင်ရင်




မလွတ်မလပ် အသေကျပ်တဲ့အတွက် လွတ်လပ်သွား
တဲ့စိတ်ကို လွတ်လွတ်မထားဘဲ အသိ သတိနဲ့ ထိန်းညှိ
သွားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၀)

အမှိုက်ရှုပ်ရင် ပတ်ဝန်းကျင် ရှုပ်တယ်။ စိတ်ရှုပ်ရင် ကိုယ်ပါ ရှုပ်ပါတယ်။ စိတ်ရှင်းနေမှ အနေရှင်းတယ်။

အမှိုက်ဆိုတာ ရှင်းပေးရတယ်။ အမှိုက်ပစ်တဲ့သူကို မကြည့်ရဘူး။ အမှိုက်ရှင်းတဲ့ ကိုယ့်စိတ်ထားက အဓိကပဲ။ အမှိုက်ပစ်တဲ့သူကို လိုက်ကြည့်နေရင် ကိုယ်လည်း ပင်ပန်းစိတ်လည်း နွမ်းစေတတ်တယ်။ အမှိုက်ရှင်းတဲ့သူရဲ့ စိတ်ထားရှင်းရင် အမှိုက်ပစ်တဲ့သူ ဘယ်သူဆိုတာ မလိုပါဘူး။

ဒီလိုပါပဲ ကိုယ့်စိတ်တွေ ရှုပ်စေတာက ကိလေသာ အမှိုက်တွေကြောင့်ပဲ။ လောဘကျူးလို့ စိတ်တွေ ရူးတာ၊ ဒေါသများလို့ စိတ်တွေခါးတာ၊ မောဟရှုပ်လို့ စိတ်တွေပုပ်တာ၊ မာနခံလို့ စိတ်တွေထန်တာ။ စိတ်ရှုပ်စေတဲ့ အမှိုက်တွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ကြာကြာ မထားရဘူး။ စိတ်ကို ရှုပ်စေတဲ့ ကိလေသာအမှိုက်



တွေကို အသိ သတိနဲ့ ရှင်းပစ်ရမယ်။ စိတ်အညစ်
အကြေးကို စိတ်နဲ့ပဲ ဆေးပစ်ရတယ်။ သတိရှိနေတဲ့
စိတ်ဟာ အမှိုက်မရှိဘဲ သန့်ရှင်းနေတဲ့စိတ်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် အမှိုက်ဆိုတာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ စိတ်
ကို ရှုပ်စေတတ်တဲ့အတွက် ရုပ်အမှိုက်ကို ကာယ
အားနဲ့ ရှင်းပါ။ စိတ်အမှိုက်ကို သတိအားနဲ့ ရှင်းပါ။
အသိလည်းရှိ သတိလည်းရှိရင် အမှိုက်ဆိုတာ ရှင်းနေ
မှာပဲပေါ့။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📝 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၁)

ကတိကို အလွယ်တကူ ပေးမိရင် မုသာဝါဒကို အကြိမ်ကြိမ် ကျူးလွန်မိတတ်တယ်။ အားနာလို့ “အင်းပါ” ဆိုတာမျိုးက စိတ်မပါဘဲ ပေးလိုက်တဲ့ ကတိအသေးစားလေးတွေပါပဲ။ အလွယ်တကူ ပြောမိရင် အလွယ်တကူ ဖောက်ဖျက်မိတတ်တယ်။ ကိုယ်အလွယ်ပြောခဲ့တဲ့ “အင်းပါ” ဆိုတာလေးကို ရှောင်လွှဲဖို့အတွက် အလိမ်အညာအမျိုးမျိုးကို ကျူးလွန်မိတတ်တယ်။

တကယ်တော့ ရိုးသားစွာ ဝန်ခံရဲတဲ့ သတ္တိဟာ မုသာဝါဒကို လျှော့ချနိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချက်ပဲ။ “မသိတာကို မသိဘူး။ မှားတာကို မှားတယ်။ မရှိတာကို မရှိဘူး။ မလုပ်ပေးနိုင်ရင် မလုပ်ပေးနိုင်ဘူး” စသဖြင့် အမှန်အတိုင်း ပြောရဲတဲ့ သတ္တိရှိရင် မုသာဝါဒကို ဆက်တိုက် ကျူးလွန်စရာအကြောင်း မရှိတော့သလို ကတိပျက်ဖို့လည်း မရှိတော့ဘူး။




သူများ အထင်သေးမှာ ကြောက်လို့ “မသိတာ



ကို သိသလိုလို၊ မှားတာကို မှန်သလိုလို၊ မရှိတာကို ရှိ သလိုလို၊ မလုပ်ပေးနိုင်တာကို လုပ်ပေးနိုင်သလိုလို” စသဖြင့် ဟန်ဆောင်မိတာမျိုးက လိမ်ညာမှုကို ပိုပြီး တွန်းအားဖြစ်စေတတ်တဲ့အပြင် ကတိသစ္စာကိုလည်း လွယ်လွယ် ဖောက်ဖျက်မိတတ်တယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ကတိကို အလွယ်တကူ မပေးပါနဲ့။ “ဆိုခဲစေ မြစေ” ဆိုသလို လုပ်ပေးနိုင်ပါမှ ကတိပေးပြီး ပေးတဲ့အတိုင်း တည်အောင်ကြိုးစားပါ။ ရိုးသားမှုဆိုတာ အကျိုးများမှုကိုပဲ ဖြစ်စေ တတ်တဲ့အတွက် ငါတွေဖယ်ပြီး ရိုးသားစွာ ဝန်ခံရဲတဲ့ သတ္တိနဲ့ တစ်ခါတည်း ပြီးမယ့်ကိစ္စကို အခါခါ ရှောင်လွှဲပြီး လိမ်ညာမှုကို အကြိမ်ကြိမ် ကျူးလွန်တာမျိုး မဖြစ်ပါစေနဲ့။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၂)

အပျော်အတွက်နဲ့တော့ အဖော် မမက်ပါနဲ့။ အပျော်ရှိတဲ့ ဘဝဆိုတာ အထီးကျန်ခြင်းကို ဖြေဆည်ခြင်းပါပဲ။ လောကအပျော်ရဲ့နောက်မှာ သောကအဖော်က ရောက်ရောက်လာတတ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်း မနေတတ်လို့ အဖော်ရှာ၊ မတော်တာတွေ ပါလာမှဖြင့် ဒုက္ခ။

ဘဝမှာ နေတတ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နေတတ်မယ် ဆိုရင် တစ်ယောက်တည်းလည်း အပြစ်ကင်းတယ်။ အများနဲ့လည်း အပြစ်ကင်းတယ်။ အချစ်မပြင်းဖို့နဲ့ အမုန်းမတင်းဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ယောက်တည်း မနေတတ်လို့ အဖော်မက်ရင် အချစ် အမုန်း သံယောဇဉ်တွေက တွဲပါလာတတ်တယ်။ သံယောဇဉ်ကြီးက ပိုတင်းလာရင် အချစ်ပြင်းပြင်း အမုန်းတင်းတင်းတွေ ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး အဖော်ဟာ တရားအဖော်ပါပဲ။ ဘဝအဖော်ဆိုတာ ဓမ္မနဲ့ပျော်မှ အလှပေါ်တာပါ။ တရားနဲ့ ပျော်နိုင်ရင် တစ်ယောက်



တည်းလည်း နေလိုဖြစ်တယ်။ အများနဲ့လည်း အဆင်
ပြေတယ်။ တရားရှိနေရင် အဖော်မရှိလည်း အပျော်
ရှိတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး အဖော်နဲ့
အပြစ်ကင်းဆုံး အပျော်ကို ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ တရား
တော်တွေပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် အများမခေါ်လည်း တရား
အဖော်တွဲပြီး နေနိုင်အောင် ကြိုးစားရင်း ဘဝအရှိကို
ဓမ္မအသိနဲ့ ညှိလိုက်ပါ။ အားလုံးဟာ Peace ပါပဲ။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၃)

လူ့ရဲ့သဘောက ဂရုစိုက်လွန်း အလေးထားလွန်းရင် လည်း အနေကျပ်လို့ မကျေမနပ် ဖြစ်တတ်သလို ခပ်ဝေးဝေး၊ ခပ်အေးအေး နေပြန်ရင်လည်း သူစိမ်းဆန်လို့ တန်ဖိုးမထားဘူးလို့ ထင်တတ်ပြန်တယ်။ ကိုယ်က လိုက်ရင် သူက မမိုက်ဘူးလို့ ထင်ချင်ထင်တတ်ပြီး ကိုယ်က မလိုက်တော့လည်း သူက လိုက်ချင်နေတတ်တယ်။ ဒါဟာ အပြောင်းအလဲ မြန်တတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်သဘောပဲ။

ကိုယ့်သဘောမဆောင်လို့ ကိုယ့်စိတ်တိုင်းမကျလို့သာ လိုက်ပြီး ခံစားနေရမယ်ဆိုရင် သူများတွေကို အသာထား ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်တောင်မှ ကိုယ့်အလို မဆောင်ဘူး မဟုတ်လား။ တစ်ခါတလေ တစ်ယောက်တည်းနေပြီး ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ရန်ဖြစ်နေတာနဲ့ပဲ စိတ်တွေလည်းမွဲ၊ ရုပ်တွေလည်း မည်းနေကြတော့တာပဲလေ။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် မစစ်မိဘဲ သူများ



ကို ကိုယ့်အလိုအတိုင်း ဖြစ်စေချင်မိတာကြောင့်ပါပဲ။
ငါ့ကိုယ်ငါ မပိုင်တာကို မေ့ပြီး သူများကို ငါပိုင်
လုပ်ချင်နေမိတာကြောင့်ပါပဲ။ ငါ့သား ငါ့သမီး ငါ့ဇနီး
ငါ့ခင်ပွန်း ငါ့လူ ငါ့မိတ်ဆွေ စသည်ဖြင့် ငါနှင့် ဆက်စပ်
နေလို့လည်း ငါ့အတွက် ဖြစ်မယ်လို့ မထင်နဲ့။ ငါမှ
မဟုတ်တာဆိုတာ သတိပြုရမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ဂရုစိုက်လို့ သူဂရုမစိုက်ခဲ့ရင်၊
သူ ဂရုစိုက်အား ကြီးလွန်းလို့ ကိုယ် မကြိုက်ဖြစ်ခဲ့ရင်
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆင်ခြင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ပြင်ဆင်ပြီး
အပြောင်းအလဲကြားမှာ ဗလောင်းဗလဲအမှားတွေ
မဖြစ်အောင်ပဲ အသိ သတိနဲ့ ကြိုးစားနေထိုင်ကြရမှာ
ပဲပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၄)

လူအတော်များများက သူ့ဆန္ဒထက် ကိုယ့်ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်တတ်တယ်။ သူ့ဖြစ်ချင်တာထက် ကိုယ် ဖြစ်ချင်တာကို ဦးစားပေးတတ်တယ်။ သူ့အခက်အခဲကို မကြည့်ဘဲ ကိုယ့်အခက်အခဲကိုပဲ ဖြေရှင်းဖို့ လုပ်တတ်ကြတယ်။ သူ့ဒုက္ခကို မကြည့်ဘဲ ကိုယ့်ဒုက္ခမှ ဒုက္ခလို့ ထင်တတ်တယ်။ သူ့အခြေအနေကို မသိဘဲ ကိုယ့်အခြေအနေကိုပဲ ပြောတတ်ကြတယ်။ ကိုယ်လည်း ဒီလို ဖြစ်မှာပါပဲ။

အမှန်တော့ လူတိုင်းမှာ သူ့အခက်အခဲနဲ့သူ၊ သူ့ဒုက္ခနဲ့သူ၊ သူ့ခံစားချက်နဲ့သူတော့ ရှိမှာပဲ။ ကိုယ့်ဆန္ဒအတိုင်း မဖြစ်လို့လည်း မပြစ်မတင်နဲ့။ ကိုယ့်ဒုက္ခကို မကူညီနိုင်လို့လည်း စိတ်ခံစားချက် မဖြစ်စေနဲ့။ ကိုယ့်အခြေအနေကို မသိလို့ တန့်န့် ဆွေးမနေနဲ့။ အားလုံးဟာ သူ့အခြေအနေနဲ့သူ ရှိနေမှာပဲ။

အဓိကကတော့ သူနဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကြားမှာ ဟိုအတွေး ဒီအတွေးတွေနဲ့ ဆွေးနေမယ့်အစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဖြေဆည်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး အဆင်ပြေနေချိန်မှာ



လည်း အများကြီး မပြုံးနဲ့။ မပြေတဲ့အချိန်မှာလည်း
တအားကြီး မမုန်းနဲ့။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး နေတတ်အောင်
လေ့ကျင့်ဖို့ပါပဲ။

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်
အလိုအတိုင်း မဖြစ်ခဲ့ရင်လည်း “သူလည်း သူ
အကြောင်းနဲ့သူ၊ သူ့ကံနဲ့သူ၊ သူ့အခြေအနေနဲ့သူ၊ သူ့
ဒုက္ခနဲ့သူ ရှိနေမှာပဲလေ” ဆိုတဲ့ အတွေးက ကိုယ့်
ကိုယ်ကိုယ် ဖြေဆည်ရာပေးဖို့ အကောင်းဆုံးပါပဲ။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၅)

ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ထမ်းထားရင် ရုပ်လေးလာ တတ်တယ်။ အတွေးမှားကို ထမ်းထားရင် စိတ်လေး လာတတ်တယ်။ အလေးတကာ အလေးဆုံးမှာ စိတ် လေးတာ အဆိုးဆုံးပါပဲ။ ရုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် တစ်ခုခုကို ထမ်းထားရင် ကြာတော့ လေးလာတာပဲ။ အသေးလေးဆိုပြီး မလေးဘူး မထင်နဲ့။ အမြင့်ကနေ ခေါင်းပေါ်ကျလာတဲ့ ရေစက်ကလေးတောင် ကြာတော့ တူနဲ့ထုသလို နာလာတဲ့သဘော ရှိတယ်။ အတွေးမှား လည်း ဒီလိုပဲ။ တွေးရင်း တွေးရင်း လေးလေးလာတော့ တာ။ အတွေးမှားလေးက ဆွေးအားကို ပိုပြီး ဖြစ်စေ တတ်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘာမှ အကြာကြီး ထမ်းမထားပါနဲ့။ သိပ်လေးလာရင် လွတ်ချလိုက်ပါ။ လွတ်ရင် လွတ် မယ်။ လျှော့ရင် ပေါ့မယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ ယိုးမယ်ဖွဲ့





မနေနဲ့။ ကိုယ်လွတ်ရင် ကိုယ်လွတ်မယ်။ ကိုယ်လျှော
ရင် ကိုယ်ပေါ့မယ်။ ဒါက သဘာဝပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In



၇၈ မဟာဒါယီ အရှင်မိတ္တ



မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၆)

သူများကို အားကျပြီး ကိုယ့်ဘဝအပေါ် အားမရ ဖြစ်နေရင် ဘဝဟာ ပိုလို့တောင် မကျေမနပ်ဖြစ်၊ အလို မကျဖြစ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်၊ စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေ မှာပဲလေ။

သူ့အနေအထားကို မကြည့်နဲ့။ ကိုယ့်အနေ အထားကိုပဲ ညှိပေါ့။ လူတိုင်းဟာ သူ့အကြောင်းနဲ့သူ သူ့ကံနဲ့သူ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောရှိတဲ့အတွက် မတူတဲ့ ကံကိုလိုက်ပြီး ချိန်ထိုးနေရင် ကိုယ်ပဲ ခံစားရမှာ မဟုတ်လား။

ကိုယ့်တရားနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်လက်ရှိအခြေအနေ မှာပဲ အကျိုးများအောင် ကြိုးစားလိုက်တာပေါ့။ အရေးကြီးဆုံးက အားကျမလွဲဖို့ပဲလေ။ “သူသုံးသလို မသုံးနိုင်လို့၊ သူဝတ်သလို မဝတ်နိုင်လို့၊ သူနေသလို မနေနိုင်လို့၊ သူစားသလို မစားနိုင်လို့” စတာတွေမှာ အားကျပြီး အဲဒါတွေ လိုက်ပြိုင်နေရင် ဒါဟာ အားကျ တာ လွဲတာပဲ။ သူ့လို အခြေအနေမျိုး မဟုတ်ပေမယ့်






ကိုယ့်အခြေအနေနဲ့ကိုယ် ရှိတာလေးနဲ့ လိပ်ပြာသန့်
နေဖို့ အဓိကပဲ မဟုတ်လား။

တကယ်တော့ ဘဝမှာ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ ဘယ်
လောက်ပဲ ပြည့်စုံ ပြည့်စုံ “စိတ်ချမ်းသာမှုဆိုတာ
ရှိတိုင်း ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာအောင်
နေတတ်မှ ချမ်းသာတာ” ။ ဒါလေး ဆင်ခြင်မိရင်
ကိုယ့်အခြေအနေကလည်း ကျေနပ်စရာပဲပေါ့။

ဒီတော့ အဆိုးမတွေးနဲ့။ အကျိုးပေးတဲ့ဘဝမှာ
ရိုးရိုးလေးနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် နေလိုက်ပါ။ ကိုယ့်
လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်ရင် ဘဝမှာ ဘာမှ မရှိလည်း အလှ
ရှိနေတာပဲလေ။ ကိုယ်ကျင့်အလှက အဓိကပဲပေါ့။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၇)

မစွန့်နိုင်လို့ မလွတ်တာ၊ လွတ်ချင်ရင် စွန့်ရမယ်။
 မလျှော့နိုင်လို့ မပေါ့တာ၊ ပေါ့ချင်ရင် လျှော့ရမယ်။
 လိုနေကြလို့ အလိုမကျတာ၊ အလိုကျချင်ရင် မလိုချင်
 မှ ဖြစ်မယ်။ စိတ်မချလို့ အိပ်မရတာ၊ အိပ်ပျော်ချင်ရင်
 စိတ်အတော် ပြင်ရမယ်။ စိတ်အတွင်းမလှလို့ ရုပ်
 အဆင်းကျတာ၊ အဆင်းလှချင်ရင် စိတ်အလှ ပြင်ရ
 မယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ့်စိတ်ပါပဲ။ အကောင်း
 ဖြစ်တာလည်း ဒီစိတ်။ မကောင်းညစ်တာလည်း ဒီစိတ်။
 ဘဝ ကောင်းတာလည်း ဒီစိတ်။ ဘဝစောင်းတာလည်း
 ဒီစိတ်။

စိတ်ထားလေးသာ ပြင်နိုင်ရင် ကုသိုလ်ဆိုတာ
 နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်။ အချိန်တိုင်းမှာ ဖြစ်တယ်။
 လူတိုင်းအတွက် ရနေတာပဲ။ စိတ်ထားမတတ်ရင်
 တော့ အကောင်းလုပ်ရင်း မကောင်းရှုပ်နေတာလည်း
 အများကြီးပဲ မဟုတ်လား။




ဒါကြောင့် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် လျှော့လိုက်ပါ။ ပေါ့သွား
ပါလိမ့်မယ်။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In



၈၂ မဟာမာရ် အရှင်မိတ္တ



မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၈)

လောကသဘာဝ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ မဖြစ်မနေ ကြုံတွေ့ရမယ့်သူတွေ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို မုန်းတဲ့သူ။ မချစ်လည်း မချစ်၊ မမုန်းလည်း မမုန်းတဲ့သူ ဆိုတဲ့ သုံးမျိုးပါပဲ။ ချစ်တဲ့သူကတော့ အကောင်းမြင်ပြီး အကျိုးလိုလားမှာပေါ့။ မချစ်တဲ့ သူကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် အဆိုးပဲ ကြည့်နေမှာပေါ့။ မချစ်မမုန်းတဲ့သူ ဆိုတာကတော့ အပြစ်အရှုံးမရှိတဲ့အတွက် ဥပေက္ခာနှလုံးသားနဲ့ နေတဲ့သူမျိုးပေါ့။ ကိုယ့်ကို ချစ်ခင်သူတွေ၊ ကိုယ့်အကျိုး လိုလားသူတွေနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်ကလည်း ရိုးသားမှုကို အရင်းတည်၊ အကျိုးလိုလားတဲ့ မေတ္တာထား၊ ဝမ်းသာပေးတဲ့ မုဒိတာနှလုံးသားနဲ့ အတူတွဲလျက် ခရီးဆက်ရမှာပေါ့။

ကိုယ့်ကို မုန်းတဲ့သူ၊ ကိုယ့်ကို မကြိုက်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်ရန်သူတွေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း သူမုန်းပေမယ့် ကိုယ်ပြုံးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်ပေါ့။ သူမုန်းတိုင်း ကိုယ်မုန်းလို့ မဖြစ်ဘူးလေ။ ခံယူတတ်



မယ်ဆိုရင် ဒီလိုလူတွေကြောင့် ကိုယ့်မှာ ပိုပြီးတော့ သတိတွေ ထားလာရတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်အပေါ်မှာ အမှားနည်းအောင် ဂရုစိုက်လာရတယ်။ အတိုက် အခိုက်တွေကြား ကုသိုလ်တရားတောင် ပိုအားပြု ဖြစ်လာတာတွေလည်း ရှိတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။ ဒါလည်း သူတို့ကျေးဇူးပဲပေါ့။

ကိုယ့်အပေါ် မချစ် မမုန်းတဲ့သူတွေအတွက် ကတော့ ကိုယ်လည်း မချစ် မမုန်းပဲပေါ့။ ဒီစိတ်ဓာတ် ကလည်း မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ပါပဲ။ အချစ် အမုန်းရှိရင် အပြစ်အရှုံးတွေ ရှိနေဦးမှာဆိုတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် အားလုံး အပေါ်မှာတောင် ဒီလို မချစ် မမုန်းစိတ်ထားနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပဲလေ။

ဒါကြောင့် ဘဝလူမှုဆက်ဆံရေးအတွက်တော့ စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ချစ်သူလည်း ကျေးဇူးရှိသလို၊ မုန်းသူ လည်း ဘဝအထောက်အကူပြုသူ ဖြစ်တဲ့အပြင် မချစ် မမုန်းတဲ့သူဟာလည်း အလေးထားရမယ့်သူပဲ ဖြစ်တဲ့ အတွက် ချစ်သူများလို့လည်း အပြုံးမများနဲ့။ မုန်းသူ များလို့လည်း အမုန်းမထားနဲ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် အပြုံးနဲ့ အမုန်း ကြားမှာ ဥပေက္ခာနှလုံးသားနဲ့သာ ကြိုးစားနေထိုင် ပြုမူဆက်ဆံနေကြရုံပဲပေါ့။

Like Comment Share

Status Photo Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၃၉)

လူတွေ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မတည့်ကြတာ အဓိကကတော့ မနာလိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ်တွေကြောင့်ပဲတဲ့။ အဲဒီ “မနာလိုစိတ်” ၊ “ဝန်တိုစိတ်” တွေဟာလည်း အချစ်တွေ အမုန်းတွေကြောင့် ဖြစ်တာပါပဲတဲ့လေ။

မှန်လိုက်တာ။ ချစ်တော့ မနာလိုစိတ်တွေဖြစ်၊ သဝန်တိုစိတ်တွေဖြစ်။ မုန်းတော့လည်း မနာလိုဝန်တိုတွေ ဖြစ်ကြပြန်ရော။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မနာလိုတာတွေ၊ ဝန်တိုတာတွေ ရှိနေကြတော့ အချင်းချင်း သူ့ အဆင်ပြေနေတဲ့အပေါ်မှာ ဝမ်းမသာနိုင်ကြ၊ စွန့်လွှတ်သင့်တာတွေမှာလည်း မစွန့်လွှတ်နိုင်ကြဖြစ်ကြရင်း ဘယ်လိုမှ လက်တွဲလို့မရတဲ့အထိ ဖြစ်ကုန်ကြတော့တာပါပဲ။

ဒီတော့ကား တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တည့်ချင်ရင်၊ အဆင်ပြေပြေ လက်တွဲနေချင်ရင်၊ ရန်မဖြစ်ချင်ရင်တော့ အချစ်တွေ အမုန်းတွေ လျှော့ဖို့ပါပဲ။ အချစ်




အမုန်းတွေ လျှော့ရင် မနာလိုစိတ်၊ ဝန်တိုစိတ်တွေ
လည်း နည်းလာမှာပဲပေါ့။ မုဒိတာပွားနိုင်မှုနဲ့ စွန့်လွှတ်
နိုင်မှု စွမ်းအားဟာ ရန်နည်းပြီး အတူလက်တွဲကာ
ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်း နေထိုင်နိုင်ဖို့အတွက် အကောင်းဆုံး
အထောက်အပံ့ပါပဲလေ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၀)

ဒုက္ခအားလုံးမှာ အဆိုးဆုံးက စိတ်ဒုက္ခပဲ။
 စိတ်ဒုက္ခဟာ အပူလောင်ဆုံးနဲ့ အပင်ပန်းဆုံးပဲ။ စိတ်
 ဒုက္ခကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှုဟာ ရုပ်တရားကို
 ပိုပြီး ဒုက္ခတွေ တိုးစေ၊ ပိုပြီး ခံစားမှုကို ပြင်းစေတတ်
 တယ်။ ရုပ်က မဆောင်လို့ လူက မထောင်နိုင်ပေမယ့်
 စိတ်က ဆောင်နေရင် ဒုက္ခကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ကြမှာ
 ပါပဲ။ စိတ်က မဆောင်နိုင်ခဲ့ရင်တော့ ဘယ်လောက်
 ထောင်နေတဲ့ ရုပ်ပင် ဖြစ်ပါစေ အရုပ်ကြီးပြတ် ဒုက္ခ
 တွေ ထပ်နေစေတော့တာပဲ မဟုတ်လား။

စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတာကလည်း တခြားသူ
 တွေကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီး
 ဒုက္ခပေးတာ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ဒုက္ခပေးတာကလည်း
 ကိလေသာတရားတွေက ပေးတာ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊
 မောဟ၊ မာန စတဲ့ ကိလေသာတရားတွေက စိတ်ကို
 ဒုက္ခဖြစ်စေတာ။ လောဘကြောင့် စိတ်ပင်ပန်းတယ်။
 ဒေါသကြောင့် စိတ်ပူလောင်တယ်။ မောဟကြောင့်
 စိတ်ထိုင်းမှိုင်းတယ်။ မာနကြောင့် စိတ်ခက်ထန်



တင်းကျပ်တယ် စသဖြင့် ဒီကိလေသာတွေက ကိုယ့်
စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတာပဲ။ ဒီတရားတွေကပဲ ကိုယ့်
စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတာပဲ။ စိတ်ညစ်တော့ မရွှင်လန်း၊
မရွှင်လန်းတော့ ပင်ပန်း၊ ပင်ပန်းတော့ ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲ
တာ ဒုက္ခပဲပေါ့။

ဒီတော့ ဒုက္ခဖြစ်တာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
စတဲ့ ကိလေသာတရားတွေကို လက်ခံမိတဲ့ ကိုယ့်
စိတ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒုက္ခနည်းချင်ရင် စိတ်ကို
ပြင်ရမယ်။ စိတ်ပြင်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ကို ဒုက္ခဖြစ်စေတဲ့
ကိလေသာတွေ မဝင်အောင် နေထိုင်ကြဖို့ပါပဲ။

ကိလေသာတွေ ကြားမဝင်ဖို့ဆိုရင် သတိရှိနေ
မှပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ သတိရှိနေတဲ့စိတ်ဟာ ကိလေသာတွေ
ကင်းနေတဲ့စိတ်ပဲ။ ကိလေသာကင်းနေတဲ့အခိုက်ဟာ
အပူကင်းနေတဲ့ အချိန်ပဲဖြစ်ပြီး အပူမရှိတဲ့စိတ်ဟာ
အေးချမ်းတဲ့စိတ်ပဲပေါ့။ အပူကင်းချင်ရင် အပူမပြင်းနဲ့။
ယူလို့ ပူတာ။ မယူရင် မပူဘူး။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📝 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၁)

ဘဝမှာ ဖြစ်ချင်တာနဲ့ ဖြစ်နေတာ တစ်ထပ် တည်းကျနေတဲ့သူဆိုတာ အတော်ရှားတယ်။ ဖြစ်ချင် တဲ့ဆန္ဒကိုလိုက်ပြီး ဘဝကို ပုံဖော်နေတာထက် ဘဝ အခြေအနေကိုလိုက်ပြီး ဆန္ဒကို တည်ဆောက်နိုင်ရင် မဆိုးဘူး။ ဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်လို့မရတဲ့ ဘဝမှာ ဖြစ်နေတဲ့ အနေ အထားကပဲ ဖြစ်ချင်တာကို စကြရမှာပေါ့။

လူစိတ်ဆိုတာ တစ်ခါတလေ ဖြစ်ချင်တာက တခြား ဖြစ်နေတာကတစ်မျိုး အမျိုးမျိုး ကြုံနေရတဲ့ ကိုယ့် ဘဝအခြေအနေကို ကြည့်ပြီး အားငယ်စိတ် တွေ၊ မကျေနပ်စိတ်တွေ၊ အလိုမကျတာတွေ ဖြစ်တတ် တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းအဆိုးတွေကြားမှာ အကြောင်း အကျိုးကို သတိမထားမိတော့ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ်တဲ့ အပေါ်မှာ အတွေးချော်တဲ့သဘောပါပဲ။

သေချာတွေးကြည့်ရင် ဖြစ်ချင်တာတွေ အားလုံး ဖြစ်ဖို့ ဆိုတာတော့ မလွယ်ဘူး။ မမြဲခြင်းဆိုတဲ့ အနိစ္စ သဘောကိုကအဖြစ်နဲ့ အပျက်ကြား ပုံဖော်ထားပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် အဖြစ်ရှိနေသမျှ အပျက်ရှိနေမှာပဲ။



ဖြစ်ချင်တာလည်း ပျက်နေမှာပဲ။ အပျက်ကနေလည်း
ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်နိုင်တာပဲ။

အဓိကကတော့ ဖြစ်ချင်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်လို့
မရတဲ့ အခြေအနေမှာ ဒီထက်ပိုပြီး ဆိုးမသွားအောင်
သာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ထိန်းကျောင်းပြုပြင်ရင်း
ဖြစ်နေရတဲ့ အနေအထားကနေ ဖြစ်ချင်တာလေးတွေ
ကို တဖြည်းဖြည်း ပုံဖော် တည်ဆောက်နိုင်အောင်
ကြိုးစားဖို့ပဲလေ။

မဖြစ်လို့လည်း မညစ်နဲ့။ ဖြစ်နေလို့လည်း မနစ်
နဲ့။ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ဘဝမှာ အနှစ်မမဲ့ဖို့ကသာ အခရာ
ပဲလေ။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ပိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၂)

အတိတ်မှာ ဘာဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ ကျန်ခဲ့တာတွေ၊
 ကျန်ခဲ့ပြီပေါ့။ ပြီးခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သက်လို့ အမှန်
 တရားကို မာန်ထားပြီး နှလုံးသားမှာ အမုန်းပွားရင်
 အရှုံးများတာလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ ခံစားနေလည်း
 ရန်များတာပဲလေ။ တစ်ယောက်ယောက်ကို မုန်းလိုက်
 လို့ ကိုယ်လည်း အကျိုးရှိ၊ သူလည်း အကျိုးရှိသွားမယ်
 ဆိုရင်တော့ မုန်းသင့်ရင် မုန်းရမှာပေါ့။ အမုန်းဆိုတာ
 အကျိုးရှိဖို့ထက် အရှုံးကိုပဲ ဖြစ်စေတာမဟုတ်လား။

တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊
 တစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးပဲဖြစ်ဖြစ် သိပ်ပြီး ခံစားနေရ
 တယ်။ ဘယ်လိုမှကို ဖြေဖျောက်လို့မရအောင် မကျေနပ်
 ချက်တွေ များနေတယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ့် ဘက်ကပဲ
 အပြီးဖြတ်လိုက်ပေါ့။ သံသရာအဆက် ဆိုတာ ကိုယ်
 ဖြတ်မှပဲ ပြတ်မှာလေ။ ဘယ်သူ့ကြောင့်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်
 မကျေနပ်လို့ ကိုယ့်ဘက်က ပြန်တုံ့ပြန်ရင်လည်း



သံသရာက ရှည်နေကြဦးမှာ ဆိုတော့ များများ
မကျေနပ်လေ မြန်မြန်ဖြတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားလေ
ဆိုရင် အဆုံးသတ်လည်း မြန်မှာပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ပြီးတဲ့ကိစ္စတွေမှာ ဘယ်သူ
ကြောင့် ဘာကြောင့်ဆိုတဲ့ လက်ညှိုးတွေကို ဘေးဖယ်၊
ဘဝသံသရာခရီးမှာ အကြွေးတွေ မသယ်ချင်တော့
ဘူး ဆိုရင်တော့ ကိုယ်ကစပြီး ဖြတ်လိုက်ပါ။ အပြစ်
တွေလည်း မသယ်၊ အချစ်တွေလည်း မလွယ်တော့
ဘဲ သံသရာခရီး ဒီဘဝမှာပင် အပြီးထားလို့ အဆက်
မှန်သမျှ ဖြတ်လိုက်ကြဖို့ပဲပေါ့။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၃)

ခံစားလွယ်တဲ့သူဟာ ဆုံးရှုံးဖို့လည်း လွယ်တတ်တယ်။ ပင်ပန်းမှုလည်း များတတ်တယ်။ ခံစားမှု နောက်ကိုလိုက်ရင်း အလိုမကျမှုနဲ့ မကျေနပ်မှုကို တိုးပွားစေတတ်တယ်။ ခံစားမှုကြီးလေ ဝေဒနာကြီးလေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ပုထုဇဉ်ဘဝ အလွယ်တကူ ခံစားမှုတွေ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ခံစားမှုရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဒုက္ခတရားက ကပ်ပါလာတတ်တာကိုတော့ သတိပြုဖို့ လိုတယ်။ IQ (Intelligence Quotient) လို့ ခေါ်တဲ့ မှတ်ဉာဏ်စွမ်းအား ဘယ်လောက်ပဲမြင့်မြင့် EQ (Emotional Quotient) လို့ ခေါ်တဲ့ ခံစားမှုကို ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းရည်မရှိရင် ပညာတော်တဲ့သူတွေလည်း ကျရှုံးမှုတွေ ကြုံရတတ်တယ်။ ဘဝမှာ အောင်မြင်နေတဲ့သူ အတော်များများဟာ ခံစားချက်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့သူတွေပဲ များတာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။




မြတ်ဗုဒ္ဓက **အကောင်း၊ အဆိုး ခံစားမှုမှာ မတုန်မလှုပ် ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့သူဟာ စိုးရိမ်မှုကင်းပြီး



အပြစ်ကင်းကြောင်း” လမ်းညွှန်ဟောတော်မူတယ်။
အကောင်း ခံစားရလို့လည်း အပျော်မလွန်ဖို့၊ အဆိုး
ခံစားရလို့လည်း မတုန်လှုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ခံစား
ချက် ဆိုတာ ခံစားဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ခံစားချက်ကို သိမှတ်
ဖို့ပဲ။ သိရင် အလွယ်မခံစားတော့ဘူး။ မခံစားရင် ဒုက္ခ
နည်းမယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လိုခံစားမှုပဲ ကြုံကြုံ အလွယ်
တကူ မခံစားမိပါစေနဲ့။ ကောင်းလို့လည်း မပျော်နဲ့၊
ဆိုးလို့လည်း မချော်နဲ့။ အကောင်း အဆိုး ခံစားချက်
ကို အကြောင်းအကျိုး သက်ရောက်မှုအဖြစ် ရင်ဆိုင်
နိုင်ရင် ဘဝခံစားမှုဆိုတာ တဒင်္ဂပါပဲ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၄)

ပြဿနာလား? ရှိတာပေါ့။ အလုပ်လုပ်နေသူမှာ ပိုရှိတယ်။ အလုပ်များလေ ပြဿနာများလေပဲ။

တကယ်တော့ လူတိုင်းအတွက် ပြဿနာဆိုတာ အနည်း အများ ရှိနေကြမှာပဲ။ တစ်ယောက်တည်းတောင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြဿနာဖြစ်နေတဲ့ သူတွေလည်း ရှိနေကြတာ မဟုတ်လား။ ပြဿနာရှိတာ ပြဿနာ မဟုတ်ဘူး။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ပဲ လိုတယ်။ ပြဿနာဆိုတာ ခံစားနေဖို့၊ စိုးရိမ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။

ပြဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာကိုက “ဖြေရှင်းရန် အမှုကိစ္စ” လို့ ဖွင့်ပြထားတယ်။ ခံစားရမယ့်အမှုကိစ္စလို့ မဖွင့်ဘူး။ ပြဿနာဆိုတာ ဖြေရှင်းရမှာတဲ့လေ။ ဖြေရှင်းရမှာကို မဖြေရှင်းဘဲ ခံစားနေကြလို့ ပြဿနာက ပိုကြီးသွားကြတာနေမှာ။



ဆိုတော့ကား အလုပ်လုပ်နေတဲ့သူတွေအတွက် ပြဿနာရှိနေတာ မဆန်းဘူး။ ပြဿနာရှိလာတဲ့အခါ ခံစားမှုနဲ့ မရှင်းဘဲ ဉာဏ်နဲ့ ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ ခံစားချက်ကို ရှေ့တန်းတင်ရင် ပြဿနာက မပြေလည်ဘဲ အမှားတွေကို ပိုဖြစ်စေတတ်တယ်။ ခံစားချက်က အမှန်တရားကို မျက်ကွယ်ပြုတတ်တယ်။ ခေါင်းအေးအေးထား၊ အသိဉာဏ်အားနဲ့ပဲ ဖြေရှင်းဖို့ပဲလေ။

ဒါကြောင့် ပြဿနာဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းကို မှတ်ကျောက်တင်ပေးတဲ့ စမ်းသပ်မှုပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် ပြဿနာကို မကြောက်ပါနဲ့။ ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ပြီး ခံစားချက်ကို ဘေးဖယ်၊ အသိဉာဏ်နဲ့ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲပေါ့။

Like Comment Share

Status Photo Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၅)

“သူများရဲ့ အမှားကို ရှာတာ လွယ်တယ်။ ကိုယ့် အမှားကို လက်ခံဖို့ကျတော့ ခက်တယ်။ အမှားကို ပြုပြင်ဖို့က ပိုခက်တယ်”

အသိဉာဏ်အားနည်းရင် ကိုယ့်အမှားကို မမြင်ဘဲ သူတစ်ပါးအမှားကို ရှာဖွေပုတ်ခတ် ပြောဆိုကာ ကိုယ့်အမှားကို ကာကွယ်တတ်တယ်။ လုပ်သမျှ အလုပ်၊ ပြောသမျှ စကား၊ ကြံသမျှ အတွေးများဟာ ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊ အများအတွက်လည်း အကျိုးမရှိ ဖြစ်စေတတ်တယ်။

ပညာအသိရှိတဲ့သူဟာ သူများအမှားကို မနှိမ်ချဘဲ ကိုယ်ကောင်းအောင်သာ ကြိုးစားတယ်။ သူများအမှားကို သင်ခန်းစာယူပြီး ကိုယ်မှန်အောင်သာ အားထုတ်လေ့ ရှိတယ်။ အသိပညာရှိသူတွေရဲ့ လုပ်ရပ်ဟာ မိမိ သူတစ်ပါးအကျိုးများမှုကိုသာ ဖြစ်စေတယ်။ ဒါကြောင့် အသိပညာရှိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အသိပညာရှိဖို့အတွက် စာများများ ဖတ်ရမယ်။ စာစုံ ဖတ်ရမယ်။ အတွေ့အကြုံများအောင် ကြိုးစားရမယ်။



အရေးကြီးဆုံးက အမှားနည်းအောင် သတိဆောင်
ရမယ်။ သတိရှိရင် တရားရှိတယ်။ တရားရှိရင် အမှား
သိမယ်။ အမှားသိတာဟာ အမှန်တရားရဲ့ ရှေ့ပြေး
ပဲပေါ့။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၆)

“ဆင်းရဲပေမယ့် မဆင်းရဲပါစေနဲ့။ မဆင်းရဲရင် လည်း အဆင်းမလွဲပါစေနဲ့” တဲ့။ ရုပ်ဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲအောင်နေ၊ ရုပ်မဆင်းရဲရင်လည်း အတက် အကျတွေကြား ပြန်ဆင်းရဲတဲ့အခါ အဆင်း မလွဲ အောင်နေလို့ ဆိုလိုတဲ့သဘောပါပဲ။

လောကမှာ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ မပြည့်စုံလို့ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာတွေမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ အရေး ကြီးဆုံးက စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေတတ်ဖို့ပဲ။ တစ်ခါ တစ်ခါ မရှိတာကလည်း ချမ်းသာတစ်မျိုးပဲ။ အိုးအိမ် တိုက်တာ မြို့ပြအိမ်ခြံတွေကြားမှာ နေရတာထက် တောတောင်တွေကြား ဝါးအိမ်လေးမှာ တိတ်တိတ် ဆိတ်ဆိတ်နေရတာကလည်း စိတ်အေးချမ်းမှုကို ပေးစွမ်းနိုင်တာပဲလေ။ ရုပ်ဆင်းရဲပေမယ့် “မရှိလို့ မပူရတဲ့ သုခက ရှိလို့ ပူရတဲ့ ဒုက္ခထက် စိတ်ချမ်းသာ မှုကို အများကြီး အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေတာပဲ” မဟုတ်လား။

တချို့ကျတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ပြည့်စုံစွာ နေရ



ပေမယ့် စိတ်မချမ်းသာတဲ့ဘဝမှာ ပင်ပန်းနေရတဲ့ သဘော ရှိတယ်။ ရှိရင် ချမ်းသာမယ်ထင်ပြီး ရှိအောင် လုပ်ခဲ့ပေမယ့် တကယ်ရှိလာတော့ အဲဒီ အရှိတရားက ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေတာလည်း အများကြီးပဲလေ။ ရုပ်ဝတ္ထုအရှိတရား ဆိုတာ အသိတရား မပါရင် ရှိထားတာနဲ့အမျှ အပူကို ရစေတတ်တယ်။ ** (၇) ရက် မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစား၊ (၇) ရက်ပြည့်ရင် သတ်မယ်” ဆိုတဲ့ ရာဇသံရထားတဲ့သူအတွက်တော့ မင်းစည်းစိမ်မှာ ခံစားနေရပေမယ့် သူ့မှာ တစ်ရက် တစ်ရက် ကုန်သွားမှာကို ကြောက်နေရတာပဲ မဟုတ်လား။ တချို့သူတွေရဲ့ ရုပ်ပစ္စည်း မဆင်းရဲတဲ့ဘဝဟာ အဲဒီလို ပါပဲ။ အဓိကကတော့ တဒင်္ဂီချမ်းသာတွေကြား တက်ပြီးလို့ ပြန်ဆင်းတဲ့အခါ အဆင်းမလွဲဖို့ သတိပြု ရမယ့်အချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲ ဆင်းရဲ ဆင်းရဲ ရုပ်မွဲ ပေမယ့် အကျင့်မမွဲပါစေနဲ့။ အကျင့်မြဲတဲ့ ချမ်းသာဟာ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာပါပဲ။ ရှိနေလို့လည်း အသိတွေ မလွဲပါစေနဲ့။ အရှိတရားဟာ အသိတရား မပါရင် ရှိထားတာ အလကားပါပဲ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၇)

လောကမှာ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို အလှည့်စား ခံရတာ အဆိုးဆုံးပဲ။ အဲဒါကိုပဲ မသိစိတ်လို့ ခေါ်ကြ တာနေမှာ။ မသိတာကိုက အလှည့်စားခံရတဲ့သဘော ပဲ။ ဘာက လှည့်စားခံရတာလည်းဆိုတော့ အာရုံက လှည့်စားခံရတာ။ စိတ်မှာ သတိမကပ်ရင် စိတ်ဟာ အာရုံတွေရဲ့ လှည့်စားတာကို ခံရတတ်တယ်။ သတိ မကပ်တဲ့စိတ်ဟာ ခံစားမှု သိပ်လွယ်ပြီး အာရုံတွေ အပေါ်မှာ အလွယ်တကူ စွဲလန်းတတ်တယ်။ စွဲတဲ့ သူဟာ လန်းဖို့ထက် လွဲဖို့ပဲ များတယ်။ အစွဲကြီးတဲ့ သူဟာ အလွဲတွေလည်း ကြီးတတ်တယ်။

လူအတော်များများ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခဟာ တကယ်တော့ ခံစားလွယ်လို့ပါပဲ။ ခံစားလွယ်တဲ့သူ ဟာ ဒုက္ခ ပိုကြီးတတ်ပြီး အကောင်းအဆိုးတွေကြား လောဘ၊ ဒေါသတွေ များတတ်တယ်။ အကောင်း အဆိုးခံစားချက်ဟာ အာရုံရဲ့ အလှည့်အပြောင်းကြောင့် ဆိုတဲ့သဘောကို မသိတဲ့အတွက် အာရုံရဲ့ အလှည့် အပြောင်းမှာ စိတ်က လိုက်ခံစားရင်း စိတ်စွဲရာနောက်



ရုပ်ပါ ရောက်ကုန်တော့တာပါ။ ဒီသဘောကို သိဖို့က
စိတ်ကို သတိနဲ့ ကြည့်ဖို့လိုတယ်။

ဒါကြောင့် စိတ်ကြောင့် စိတ်မှာ ဒဏ်ရာမရဖို့၊ ကိုယ့်
စိတ်ရဲ့ လှည့်စားမှုမှာ ခံစားချက်တွေ မများဖို့အတွက်
အာရုံတွေနောက် စိတ်မရောက်ရလေအောင် ကိုယ့်
စိတ်ကို သတိကပ်ပြီး အရှိအတိုင်း သိမှတ်ရမယ်။

အရှိနဲ့ အသိ တစ်ထပ်တည်း ရှိဖို့ သတိတရား
လက်ကိုင်ထားရမယ်။ အရှိကို သိနေရင် မစွဲဘူး။
စွဲတယ်ဆိုတာ မသိလို့ စွဲတာ။ မစွဲရင် မလွဲတော့ဘူး။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၈)

အမြင့်ရောက်လာရင် များများမြင်ရသလို၊ ကျယ်ကျယ်လည်း မြင်ရတယ်။ တစ်ဖက်ကလည်း အမြင့်ရောက်လေ လေဒဏ် မိုးဒဏ် ပိုခံစားရလေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ သစ်ပင်တွေမှာ ထိပ်ဆုံးက သစ်ရွက် သစ်ခက်တွေဟာ တဖျပ်ဖျပ် လူးလွန်နေအောင် လေတိုက်ခံရ၊ မိုးစိုခံရတာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

ဘဝလည်း ဒီလိုပဲ။ အမြင့်ရောက်တာနဲ့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ထဲထဲဝင်ဝင်တော့ ပိုရှိလာတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြင့်လာတာနဲ့အမျှ အတိုက်အခိုက်တွေကလည်း ပိုများလာတော့တာပါပဲ။ မြင့်တော့ လူပိုမြင်လာတယ်။ ပိုသတိထားလာတယ်။ အမှားရှာရ ပိုလွယ်လာတယ်။ ပိုပြီး တိုက်ခိုက်မှုတွေ ခံလာရတယ်။

ဒါကြောင့် အမြင့်ရောက်တဲ့သူဟာ အမြင်ကျယ်ဖို့လည်း လိုသလို ဒဏ်ခံနိုင်ဖို့လည်း လိုတယ်။ များများနဲ့ ကျယ်ကျယ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုသလို အတိုက်အခိုက်တွေမှာလည်း ရှောင်တတ်တိမ်းတတ်ဖို့ လို



တယ်။ သစ်ပင်ထိပ်ဖျားက သစ်ခက် သစ်ရွက်လေး
တွေဟာ အင်အားပြင်းတဲ့ လေဒဏ် မိုးဒဏ်တွေကြား
အလိုက်သင့် လှုပ်ရှားနေရင်း အကျိုးအပွဲ သက်သာ
အောင် ထိန်းသိမ်းရသလို ဘဝမှာလည်း အတိုက်
အခိုက်တွေကြား အကျိုးအပွဲ သက်သာအောင် အသိ
တရားနဲ့ အလိုက်သင့် ထိန်းကျောင်းနိုင်ဖို့ လိုတယ်။

ဒဏ်ခံနိုင်မှ တိုးတက်မယ်။

ဒဏ်မခံနိုင်ရင် ကျိုးပျက်မယ်။



Like



Comment



Share



Status



Photo



Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၄၉)

လောကမှာ စေတနာကို နားမလည်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ စေတနာကို အပြစ်မြင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိတယ်။ စေတနာကို စော်ကားတဲ့သူတွေလည်း ရှိတတ်တယ်။ အဲဒါက သူတို့အပိုင်းပဲ။

ကိုယ့်သမိုင်းကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် စေတနာမှန်မှန်နဲ့ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ် လုပ်တာ သူတို့ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကောင်းကို မျှော်လင့်ဖို့မှ မဟုတ်တာ။ အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းတွေ ဖြစ်ဖို့ပဲလေ။

တကယ်တော့ စေတနာကောင်းဆိုတာ လူတိုင်းမှာ မရှိတတ်ဘူး။ ကိုယ့်မှာ အဲဒီ စေတနာကောင်းလေး ရှိနေတာကိုက ဒါဟာ အကောင်းဓာတ်ခံလေး ပါလာတဲ့သဘောပဲ။ ဒီဓာတ်ခံလေးကို တစ်ယောက်ယောက်၊ တစ်ခုခုကြောင့် ပျက်ပြယ်သွားလို့တော့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် ကံဆိုတာ အလုပ်၊ အလုပ်ဆိုတာ



စေတနာပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် စေတနာကောင်းကောင်း
နဲ့ အလုပ်ကောင်းကောင်းသာ လုပ်ပါ။ တုံ့ပြန်မှု
မကောင်းလည်း သက်ရောက်မှုကောင်းဖို့က အဓိက
ပဲပေါ့။



Like



Comment



Share



Status



Photo



Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၅၀)

အလုပ်ကြီးကြီး လုပ်တဲ့သူဟာ အလုပ်လေးတွေ နဲ့ အချိန် မကုန်သင့်ဘူး။ ကောင်းတာတွေကြားမှာ မကောင်းတာလေးတွေအပေါ် အတွေးမချော်ပါစေနဲ့။

သူများထက် တော်တယ်၊ တတ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ခံရသူဟာ သူများထက် ပိုပြီး သဘောထား ပြည့်ဝရတယ်။ တည်ငြိမ်ရတယ်။ အကျင့်သိက္ခာ ပိုသာရတယ်။

ကိုယ့်လောက် အဆင်မပြေတဲ့သူနဲ့ပြိုင်ပြီး အနိုင် မယူရဘူး။ ကိုယ့်ထက်သာရင်လည်း ကံတရားကို မပြိုင်နဲ့။ ဝမ်းသာပေးတာ ကိုယ့်အလုပ်။ သူမဟုတ်တာ သူ့အကြောင်း။ ကိုယ်ကောင်းဖို့က ကိုယ့်ကဏ္ဍ။ ဘယ်လိုမှ မရတော့လည်း ဥပေက္ခာတွဲပေါ့။

မချစ်နိုင်ရင်လည်း မမုန်းနဲ့။ မမုန်းရင်လည်း အချစ် မပါစေနဲ့။ မချစ်တတ် မမုန်းတတ်မှ ရင့်ကျက် တဲ့ဘဝတဲ့။ ဘဝမှာလွန်သွားရင် ကောင်းတာတွေ တောင် မကောင်းဘူး မဟုတ်လား။

