

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိဝိတ္တ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း
အတွဲ(၄)

ပုံနှိပ်ပုတ်တမ်း

စီစဉ်သူ

အရှင်ရေဝတ (သာသနာ့ပျိုးစင်း)

ထုတ်ဝေသူ

ဒေါ်သန်းသန်းလှိုင် (မြတ်နိုးဝေ စာပေ) [၀၂၀၉၀]

အမှတ် (၁၄၉)၊ ရွှေဘုန်းပွင့်လမ်း၊

မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

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

မျက်နှာပုံးဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းအပြင်အဆင်

ကိုလင်းစာနည်

စာအုပ်ချုပ်

အလင်းအိမ်မီဒီယာ

ပထမအကြိမ်

၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ

အုပ်ရေ - ၅၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀

ဖြန့်ချိရေး

မနာပဒါယီဖောင်ဒေးရှင်း

အိမ်တော်ရာတိုက်၊ သီရိဇေယျကျောင်း၊

မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၁ ၃၈၃၇၉၆

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

၂၀၄၁

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၄) /
မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ။ - ရန်ကုန်။

မြတ်နိုးဝေစာပေ၊ ၂၀၁၈။

၁၁၀-၈၊ ၁၁-၁ x၁၉-၃ စင်တီမီတာ

(၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၄)



ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောကြည့်ခြင်း

“မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ (ကိုရီးယား)”

- သာသနာကပေးတဲ့ အမည်ရင်းက
“အရှင်ဝိစိတ္တ” ဗုဒ္ဓဟူးသား။
- စာရေးတဲ့ ကလောင်အမည်က
“မနာပဒါယီ” နှစ်သက်ဖွယ်ကို ပေးလှူတတ်သူ။
- တရားနာပရိသတ်တွေ ခေါ်လှေ့ရှိတာက
“ကိုရီးယားဆရာတော်”
ကိုရီးယားမှာ သာသနာပြုနေတဲ့ ဘုရားသားတော်။
- ပဲခူးတိုင်း၊ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်၊ အုတ်ဝင်းရွာလေးမှာ
မွေးခဲ့ပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၊ အာရှတလွှား၊
ဥရောပနိုင်ငံများအပါအဝင် ဒေသစုံမှာ နေရင်း ထိုင်ရင်း၊
သွားရင်းလာရင်း၊ သင်ယူလေ့လာ ဟောပြော မျှဝေရင်း



အချိန်တွေက စားသွားခြင်းကို ခံနေရ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေးဆယ်ကျော်အရွယ် ရလာခဲ့။

- ❶ ကြည်ညိုတဲ့သူတွေက စာရေးစာချ၊ တရားဟော တရားပြ၊ ပရဟိတပါ မျှနေလို့ “စွယ်စုံရကိုယ်တော်” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတော့ ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ ဘဝခဏမှာ ရသမျှ အကုန်လုပ်နေရတဲ့ “အစုံလုပ်ကိုယ်တော်” လို့ပဲ ခံယူထားတာပေါ့။
- ❷ အားနာတတ်တာ၊ လူမှုရေး ညံ့တာ၊ လောကွတ် မလုပ်တတ်တာ၊ တောင်းရမှာ ကြောက်တာတွေဟာ ဘဝရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်တွေပါပဲ။
- ❸ လောလောဆယ်တော့ “မြန်မာ-ကိုရီးယားမှာ ရှိတဲ့ ကျောင်းတိုက်များရဲ့ ပဓာနတာဝန်တွေနဲ့အတူ စာတွေ ရေးရင်း၊ စာပေပို့ချရင်း၊ တရားဓမ္မဟောပြော ပြသရင်း မနာပဒါယီ ဖောင်ဒေးရှင်း၊ မနာပဒါယီ ပညာရေး စင်တာ၊ မနာပဒါယီ လူမှုကူညီရေးအသင်းများရဲ့ အကျိုးဆောင်ပဲ့ကိုင်အဖြစ် ဘဝကို အနှစ်ရှိရှိ ထုဆစ် ကာ သာသနာ့ နောင်တော် ညီတော်များရဲ့ မေတ္တာကို ခံယူလျက် “မနာပဒါယီ ဘာသာစကား တက္ကသိုလ် Manapadayi Language Academy (MLA) ကို တည်ထောင်နိုင်ဖို့ စွမ်းနိုင်သမျှ ပေးဆပ်လျက်ရှိ နေတယ်” လို့ပဲ ဆိုကြပါဖို့...။



ဖြောင့်ဖြောင့်ချင်တယ်

* ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ဝင်စားတဲ့သူဟာ နိဗ္ဗာန်နဲ့ နီးတယ်လို့ နာယူမှတ်သားဖူးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်းဟာလည်း အမှားအယွင်း နည်းစေပါတယ်။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ဖို့ ဆိုတာထက် လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ အခြေအနေမှာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းပြီး ကြီးပွားဖို့ အသေအချာပါပဲ။ ဖေဘူတ်စာမျက်နှာမှာ 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 အကျိုးထင်စေတဲ့ ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ “ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း ” စာစုများနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါလို့ ပြောကြည့်ချင်တယ်။

စီစဉ်သူ
ညီတော် အရှင်ရေဝတ (သာသနာ့ပျိုးခင်း)



အသုံးအများရဲ့ ဖြစ်ပျား

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသုံးကျစေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမနေရတယ်။ အဆုံးအမက လူကို နှလုံးလှစေတယ်။ နှလုံးလှမှလည်း အသုံးကျမှာ မဟုတ်လား။

လောကခံတွေနဲ့ ကြုံရတိုင်း၊ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ ရှိနေတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမလွတ်အောင် ဆုံးမကြည့်ရင်းက အဲဒီ အဆုံးအမလေးတွေဟာ ဘဝအတွက် မှတ်စုလေးတွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ လောကမှာ ကိုယ့်လိုလူတွေက များနေတော့ ကိုယ့် အဆုံးအမလေးတွေကလည်း သူတို့အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေတယ်တဲ့လေ။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကိုယ့်အတွက် ဆုံးမရင်း သူတို့အတွက်လည်း မျှဝေဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။

ခုတော့ အဲဒီ စာစုလေးတွေဟာ စတုတ္ထတွဲအတွက် ပုဒ်ရေ (၅၀) အထိ ဖြစ်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်လို့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၄)” အမည်နဲ့ အဆုံးအမမှတ်တမ်း လက်ဆင့်ကမ်း ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

ရတနာသုံးပါး၊ မိဘ ဆရာသမားများနဲ့ သူတော်ကောင်းများရဲ့ မေတ္တာကို ခံယူရင်း အဆုံးအမနဲ့ နှလုံးလှကာ အသုံးကျသူများ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်

မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၅၁)

ခဲနဲ့ အပစ်ခံရတဲ့ ရေပြင်ဟာ လှုပ်ခတ်မှု ကတော့ ရှိတာပေါ့။ အပစ်ခံရတဲ့အတွက် ရေပြင် ကတော့ အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲပြားသွားမှာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်သားတည်း ဖြစ်နေမှာပါပဲ။ ပစ်တဲ့ ခဲပဲ ရေထဲမှာ နစ်မြုပ်သွားမှာ မဟုတ်လား။

ဒီလိုပါပဲ အတိုက်အခိုက်ခံရတဲ့ ဘဝဟာ လည်း လှုပ်ခတ်မှုတော့ ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ အထူ အထောင်းခံရတဲ့ ကျောက်ခဲလို တစ်စစီ လွင့်စင် သွားတာမျိုး မဖြစ်စေဖို့ပါပဲ။ ရေလို မကွဲမပျက် တစ်စပ်တည်း ရှိနေနိုင်အောင်သာ ကြိုးစားရမှာပါ။

လူ့ဘဝဆိုတာ အတိုက်အခိုက် အထူ အထောင်းကတော့ နေရာတိုင်းမှာ ရှိနေကြမှာပဲ။ လူလည်း ရှိတယ်။ ရဟန်းသံဃာလည်း ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်အချင်းချင်းလည်း ရှိတယ်။ အလုံးစုံ ပြည့်စုံ တော်မူတဲ့ ဘုရားရှင်တောင် ရှိနေတာပဲလေ။ ဒါ အဆန်းကြီးမှ မဟုတ်တာ။ အရေးအကြီးဆုံးက အဲဒီ ဒဏ်တွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ပဲ။ ကျောက်လို မာမာ



ထန်ထန် ခံနိုင်မလား၊ ရေလို အလိုက်သင့် ပျော့ပျော့
ပျောင်းပျောင်း ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားမလားဆိုတာ
အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို ကြည့်ပြီး ကျော်လွှား
နိုင်ဖို့ပဲ။

သေချာတာကတော့ မာလွန်းတဲ့ကျောက်ဟာ
ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်တတ်တဲ့အတွက် ရေလို အလိုက်
သင့်လေးနဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုးစား၊ ရေထဲ
ကျလာတဲ့ခဲဟာ သူ့ဟာသူ နစ်မြုပ်သွားမှာကတော့
အသေအချာပါပဲ။



Like



Comment



Share



Status



Photo



Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၅၂)

“မဟုတ်တာတော့ လာမပြောနဲ့။ တို့က မဟုတ်ရင်တော့ မခံဘူး” ဆိုတဲ့ သူတွေကို မေးကြည့်တယ်။ “ဟုတ်ရင်ရော ခံလား” ဆိုတော့ ဟုတ်ရင်လည်း မခံနိုင်ကြပြန်ဘူးတဲ့လေ။ ကိုယ်လည်း တစ်ခါတလေ ဒီလိုပါပဲ။ သတိ အမြန်ပြန်ကပ်နေရတယ်။

မဟုတ်လည်း မခံ၊ ဟုတ်လည်း မခံ။ အဲဒီလိုဆိုတော့ ဘာမှ ပြောလို့ မရတော့ဘူးပေါ့။ မခံနိုင်ရင်တော့ ဘာမှ ဟန်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ခံနိုင်ရည်ဆိုတာ အကောင်းပြောလည်း ခံနိုင်ရမယ်။ မကောင်းပြောလည်း ခံနိုင်ရည် ရှိရမယ်။ ကောင်းတာလေးတော့ ကျေနပ်တတ်ပြီး မကောင်းတာကျတော့ မခံစားနိုင်ဘူးဆိုရင် ဒါဟာ လောကခံကို မခံနိုင်သေးတဲ့ သဘောပဲ။

မဟုတ်တာကြီးကို ငဲ့ခံနိုင်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အမှန်သိဖို့အတွက် တုံ့ပြန်သင့်ရင် တုံ့ပြန်ရမယ်။ ငါနဲ့ မတုံ့ပြန်နဲ့၊ မာန်နဲ့ မတုံ့ပြန်နဲ့၊ ဉာဏ်နဲ့ တုံ့ပြန်ဖို့ပဲလေ။




ဒေါသနဲ့ မတုံ့ပြန်နဲ့၊ အကြောင်းအကျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်ဖို့
ပါပဲ။ ဟုတ်တာ ပြောလာရင်လည်း လက်ခံနိုင်တဲ့
သတ္တိ ရှိရမယ်။ မဟုတ်တာ ပြောတာကတော့
ဟုတ်မှ မဟုတ်တာ ခံစားနေဖို့တောင် မလိုဘူး
မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် လက်ခံလိုက်ပါ။ မခံစားပါနဲ့။
ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။ ရှောင်လွှဲမနေပါနဲ့။ အချိန်တန်တော့
လည်း ပြီးသွားတာပါပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယ် အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၅၃)

သစ်ပင်ကြီးတွေတောင်မှ ၎င်းတို့နားပြီး ပျံ့သွားတဲ့အခါ အကိုင်းအခက်တွေ လှုပ်ခတ်ပြီး ကျန်ခဲ့သေးတာပဲလေ။ နှလုံးသားရှိတဲ့ ကိုယ်တွေ မှာလည်း ကိုယ့်ရင်ထဲကို ရောက်လာပြီးမှ ပြန်သွား တဲ့သူတွေကြောင့် အနည်းအကျဉ်း ခံစားချက်ကတော့ ရှိနေမှာပဲပေါ့။ ကျိုးပဲ့မသွားတောင်မှ အကိုင်းအခက် လေးတော့ လှုပ်ခတ်သွားမှာပေါ့။

လှုပ်ခတ်သွားပေမယ့် စုတ်ပြတ်မသွားအောင် တော့ ကြိုးစားရမှာ မဟုတ်လား။ ရောက်လာတာ လည်း သူ၊ ထွက်သွားတာလည်း သူ၊ ကိုယ့်မူက အတူတူပဲ ဖြစ်နေရမယ်။ သူပြောင်းလို့ ကိုယ်ပြောင်း၊ သူစောင်းလို့ ကိုယ်စောင်း၊ သူမကောင်းလို့ ကိုယ် မကောင်းဘူးဆိုရင် ကိုယ်လည်း သူလိုပဲ မူတွေ ကွဲကုန်မှာပဲပေါ့။

ဘဝရဲ့ လောကဓံဆိုတာ ဘာမှ တစ်သမတ် တည်း မရှိဘူး။ လောကလူသဘာဝကိုက အရိပ် လည်း ခိုကြမှာပဲ။ အရိပ်ခိုရင်း အခက်လည်း ချိုးကြ






မှာပဲ။ လိုရင် ရောက်လာမယ်၊ မလိုရင် ပြန်သွား
မယ်။ မခေါ်ဘဲလည်း ရောက်လာမယ်၊ မနှင်ဘဲ
လည်း ထွက်သွားမယ်။ အဲဒါကို သူတို့ ပြောင်းတိုင်း
ကိုယ်ပါ လိုက်ပြောင်း၊ လိုက်ခံစားနေမယ်ဆိုရင်တော့
ကိုယ်ပဲ ပင်ပန်းနေမှာပေါ့။ သူတစ်ပါးရဲ့ အပြောင်း
အလဲကြားမှာ ကိုယ်ပဲ မကောင်းအတွဲများနေမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် အပြောင်းအလဲတွေနဲ့ ဗလောင်း
ဗလဲ များနေကြတဲ့ လောကကြီးမှာ ဘယ်လောက်ပဲ
လှုပ်ခတ်ပါစေ စုတ်ပြတ်မသွားအောင်သာ နေထိုင်
ကြဖို့ပါပဲ။ အကိုင်းအခက်လေးတွေ လှုပ်ခတ်သွား
ပေမယ့် ပင်စည်ခိုင်နေရင် လဲကျမသွားပါဘူး။
အတိုက်အခိုက်တွေ ဘယ်လောက်များများ အသိ
သတိ ခိုင်မာထားရင် ဘဝဟာ ယိမ်းယိုင်မသွားနိုင်
ပါဘူး။

အသိရှိပါ။ သတိမလွတ်ပါစေနဲ့။

 Like  Comment  Share

 Status  Photo  Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၄)

ဘဝမှာ တစ်ခါတလေ ကိုယ်က စေတနာ ကောင်းနဲ့ လုပ်ပေမယ့် တုံ့ပြန်မှုကောင်း မရတာ လည်း ရှိတတ်တယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကကြည့်တော့ ကိုယ်က စေတနာထားလုပ်တာပဲ။ တစ်ဘက်မှာကျ တော့ အကျိုးသက်ရောက်မှု မကောင်းဘဲ အစောင်း ဖြစ်သွားတာမျိုး ရှိတတ်တယ်။

တလောက တပည့်ကိုရင်တစ်ပါးက ကျောင်း ထဲမှာရှိတဲ့ အမှိုက်တွေကို အပင်ပန်းခံ လှည်းစုပြီး မီးရှို့တာမှာ တစ်ဖက်ကျောင်းက အပင်တွေ မီးဟပ် ကုန်သလို မီးခိုးငွေ့တွေလည်း တအားထွက်ကုန်တော့ ဟိုဘက်ကျောင်းက အဲဒီ ကိုရင်ကို အပြစ်ဆိုတယ်။ ဒါကို ကိုရင်က သူ ကောင်းတာလုပ်တဲ့အပေါ်မှာ ဒီလို အပြောခံရတော့ စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး လာ လျှောက်တယ်။ အဲဒါ သူ့ကို စေတနာကောင်းပေမယ့် အကျိုးသက်ရောက်မှု မကောင်းရင် ဒါမျိုးက ဖြစ် တတ်ကြောင်း ရှင်းပြရတယ်။

အမှန်တော့ စေတနာကောင်းဟာ ဉာဏ်လေး



နဲ့ယှဉ်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုကောင်းကို ဖြစ်စေ
တယ်။ ဉာဏ်မပါရင် ပင်ပန်းသလောက် ကောင်းကျိုး
မရောက်သလို၊ ခုတ်ရာတခြား ရှုရာတခြား ဖြစ်တတ်
တယ်။ စေတနာကောင်းတိုင်း အကျိုးပေးကောင်းတာ
မဟုတ်ဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ စေတနာနဲ့၊ မှန်ကန်တဲ့
လုပ်ဆောင်ချက်ရှိမှ ရလဒ်ကောင်းဖြစ်တာ။ ဒါတောင်
တစ်ခါ တစ်ခါ အချိန်အခါကလည်း လိုသေးတယ်။
ကာလ၊ ဒေသ၊ ပုဂ္ဂလဆိုတာ အကျိုးသက်ရောက်မှု
ကောင်းဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ အကြောင်းတရားပဲ
ဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ စေတနာက
အရေးကြီးတယ်ဆိုပေမယ့် မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ
မှာ စေတနာ မကောင်းဖို့နဲ့ ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေ
မှာလည်း ဉာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့ စေတနာကောင်းဖြစ်ဖို့
အထူးသတိပြု လုပ်ဆောင်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

✍ Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၅)

ဘဝမှာ ကိုယ် ဘာလုပ်လုပ် ကိုယ့်ကို မုန်း
နေတဲ့သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မုန်းနေတဲ့သူကို ပြုံးမပြ
နိုင်တောင်မှ ပြန်မမုန်းမိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူ
မုန်းလို့ ကိုယ် မုန်းမိရင် သူတော့ မသိဘူး။ ကိုယ်
ကိုယ်တိုင်ကတော့ အမုန်းဒဏ်ကြောင့် ပူလောင်နေ
မှာတော့ အသေအချာပဲ။

ဘဝမှာ ကိုယ် ဘာဖြစ်ဖြစ် မနာလိုဖြစ်နေတဲ့
သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မနာလိုဖြစ်နေတဲ့သူကို
မုဒိတာ မပွားနိုင်တောင်မှ သူ့လိုစိတ်မျိုး ကိုယ်မဖြစ်
အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူ မနာလိုလို့ ကိုယ်ပါ
မနာလိုဖြစ်မိရင် “ဣဿာတရား စိတ်မှာထားတော့
အိပ်စရာများတောင် ရှားနေမှာပဲပေါ့”။

ဘဝမှာ ကိုယ် ကောင်းသလောက် ပြန်
မကောင်းတဲ့သူတွေ ရှိတတ်တယ်။ မကောင်းတဲ့သူ
ကို မပေါင်းနိုင်တောင်မှ သူ မကောင်းသလို ကိုယ်
မကောင်းမလုပ်မိအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူမကောင်း
တာ သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ်ကောင်းဖို့က ကိုယ့်




အကြောင်း၊ အချိန်တန်ရင် မမှန်တဲ့သူက သွားမှာ
ပဲလေ။ သူ့အဆိုးဟာ ကိုယ့်အဆိုး မဖြစ်စေဖို့ပဲ
မဟုတ်လား။


ဘယ်သူ ဘာဖြစ်ဖြစ် စိတ်မညစ်နဲ့။ ဘယ်သူ
ဘာပြောပြော မခံစားနဲ့။ ဘယ်သူ ဘယ်လို ဆက်ဆံ
ဆက်ဆံ အမျက်ကျန်မနေနဲ့။ လက်မခံဖို့က ကိုယ့်
အကြောင်း၊ ကောင်းတာ မကောင်းတာ သူ့ကိစ္စ၊
လူ့ကိစ္စဆိုတာ အနိစ္စပဲ။ ဘာမှ မမြဲဘူးဆိုတာလည်း
အသေအချာပါပဲလေ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၆)

ထောက်ပြတာကို ချောက်ချ (ဂျောက်ချ) တယ် ထင်နေသမျှတော့ အောက်ကလူတွေကအစ မြောက်ကြွမြောက်ကြွ ဖြစ်နေမှာ အမှန်ပဲ။

နောက်ကောက်ကျနေတဲ့ အတွေးအခေါ်တွေနဲ့ ချစ်လို့ အပြစ်မမြင်တာ၊ မုန်းလို့ အကောင်းမမြင်တာ တွေဟာ ရှေ့သို့ ချီတက် ခရီးဆက်ဖို့အတွက်တော့ နီးလျက်နဲ့ ဝေးနေကြဦးမှာပါပဲ။

အခါခါလွဲနေတဲ့ အလွဲတွေကြားမှာ နားလည် မှုလွဲတာက အဆိုးဆုံးဖြစ်တဲ့အတွက် သိပ်ချစ်လို့ လည်း မလွဲနဲ့၊ သိပ်မုန်းလို့လည်း မမဲနဲ့။ “Love is understanding - အချစ်ဆိုတာ နားလည်ခြင်းပဲ” ဆိုတဲ့ အချက်ကိုတော့ ထည့်တွက်ကြရမှာပဲပေါ့။ လက်ခံနိုင်မှုစွမ်းအားနဲ့ ပြုပြင်နိုင်မှုစွမ်းအားက နားလည်မှုမလွဲဖို့ကို ပိုပြီး အထောက်အကူ ဖြစ်စေတယ်။ လက်မခံနိုင်ရင် ပိုလွဲမယ်။ မပြုပြင်နိုင်ရင် ပိုစွဲမယ်။ ငိုပွဲတွေ များနေတာလည်း နားလည်မှု လွဲကြလို့ပါပဲလေ။



အရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ပဲ။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိမင်္ဂလာဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းထိန်းကျောင်းနိုင်ဖို့ လမ်းညွှန်ထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လက်ခံနိုင်မှုနဲ့ ပြုပြင်နိုင်မှုရှိအောင် အသိ သတိ ဆောင်ထားဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြုပြင်ထိန်းကျောင်းနိုင်မှု မရှိရင် သူတစ်ပါးအပေါ်မှာလည်း အချစ် အမုန်းတွေကြား ဘက်လိုက်မှုတွေ ပွားစေတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။

အသိလည်း ရှိမယ်၊ သတိနဲ့လည်း ညှိမယ် ဆိုရင် “ချစ်လို့ လွဲတာတွေ၊ မုန်းလို့ မဲတာတွေ” လည်း ရှိလာမှာ မဟုတ်တော့ဘူးပေါ့။

သိပ်ချစ်လို့လည်း မလွဲနဲ့။ သိပ်မုန်းလို့လည်း မမဲနဲ့။ မမြဲတဲ့ဘဝမှာ အလွဲမကျအောင်ဘဲ ကြိုးစား ကြရမှာပဲလေ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၇)

လဆိုတာ ပြည့်ပြီးရင် ကွယ်ရတာပဲ။ ဘဝဆိုတာလည်း တက်ပြီးရင် ကျရတာပဲ။ ဖြစ်ပြီးရင်လည်း ပျက်ရတာပဲ။ ဘာမှ တစ်သမတ်တည်း မရှိဘူး။ သေချာပေါက်ရှိနေတာကတော့ မမြဲခြင်းပဲ။

ရှိနေတဲ့အနေအထားကို လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ရင်ဆိုင်နိုင်ရမယ်။ ဘဝဆိုတာ လလိုပဲ။ အမြဲတမ်း ပြည့်နေတာ မဟုတ်သလို အမြဲကွယ်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး။ တဖြည်းဖြည်း ဆန်း၊ တဖြည်းဖြည်း ပြည့်၊ တဖြည်းဖြည်း ဆုတ်၊ တဖြည်းဖြည်း ကွယ်။ ဒါဟာ သဘာဝရဲ့ အပြောင်းအလဲ၊ ဘဝရဲ့ အပြောင်းအလဲပဲ မဟုတ်လား။

အဆင်ပြေနေလို့လည်း သတိလက်လွတ် မဖြစ်ဖို့ လိုသလို အဆင်မပြေလို့လည်း စိတ်ပျက်လက်ပျက် ဖြစ်နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက်၊ ပြေလိုက် မပြေလိုက်၊ တက်လိုက် ကျလိုက် ဖြစ်နေတာကိုက ဘဝရဲ့ သင်္ကေတပဲ။ အချိန်နဲ့ အခြေအနေ အခိုက်အတန့်ကို မယိမ်းယိုင်အောင် ထိန်းနေ



နိုင်ရင် ဘဝရဲ့ လောကဓံဆိုတာ ကျော်လွှားသွားမှာ ပါပဲ။

အရေးကြီးဆုံးကတော့ ဘဝအရှိကို ဓမ္မအသိ နဲ့ ညှိဖို့ပဲ။ ဘဝထဲမှာ ဓမ္မတွဲထားဖို့ပဲ။ ဓမ္မမပါတဲ့ ဘဝဟာ အလှမဖြာဘူး။ တရားမရှိတဲ့ ဘဝဟာ အားမရှိဘူး။ ရုပ်ဝတ္ထုအားတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ဓမ္မအားမရှိရင် ဘဝအမှားတွေကြား အလှတရားတွေ ရှားနေကြမှာ အမှန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘဝပြည့်နေလို့လည်း ဓမ္မမမေ့နဲ့။ ဘဝကွယ်နေလို့လည်း ဓမ္မမပယ်နဲ့။ ဘဝကယ်ဖို့ ဆိုတာ ဓမ္မနဲ့ပဲ ဖြေဆည်ရမှာဖြစ်တဲ့အတွက် အပ္ပမာဒ တရား လက်ကိုင်ထား သတိအားတွေ မကျအောင်ဘဲ ကြိုးစားကြရမှာပဲပေါ့။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၈)

အမှောင်ဆိုတာ အလင်းနဲ့မှ ထင်းစေတာ။
အမှန်းဆိုတာ အချစ်နဲ့မှ အပြစ်ပြေတာ။ အာဃာတ
ဆိုတာ ခဝါချမှ အနာမရတာ။ တွယ်တာမှုဆိုတာ
စွန့်နိုင်မှ လွတ်တာ။ ပူလောင်မှုဆိုတာ အယူလျှော့မှ
အပူပေါ့တာ။

ဟုတ်တယ်။ အမှောင်ထဲသွားရင် အလင်း
ရောင်ပါမှ အရာရာကို မြင်ရတာ။ အမှောင်ကို
အမှောင်နဲ့တွဲလို့ မရဘူး။ ပိုမည်းသွားတတ်တယ်။
အမှန်းတရားဆိုတာကလည်း အမှန်း အမှန်းချင်းဆိုရင်
ဘယ်တော့မှ ပြုံးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ
နဲ့မှ မှန်းတာတွေ လျော့လာမှာ။ အစာမကြေမှုတွေက
အာဃာတကို တွန်းအားဖြစ်စေပြီး အနာတရကို
ပိုဖြစ်စေတတ်တယ်။ ကိုယ်ကစပြီး ခဝါချနိုင်ရင်တော့
ကိုယ့်ရင်ထဲက အနာဟာလည်း သက်သာသွားမှာ
ပဲပေါ့။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့အပေါ်မှာ အဟုတ်ထင်ပြီး
တွယ်တာနေမိတာကလည်း ပူလောင်မှုကို တိုးပွား



စေသလို တွယ်နေသမျှ စွန့်ဖို့လည်း ခက်နေမှာပါပဲ။
မစွန့်နိုင်လို့ကတော့ လွတ်ဖို့လည်း မလွယ်လှပေ
ဘူးပေါ့။ လွတ်ချင်ရင် စွန့်ရမယ်။ လောကအပူ
ဆိုတာ ပြောသမျှယူနေလို့ ဖြစ်တာ။ ဘယ်သူက
ဘယ်လောက်ပဲပေးပေး ကိုယ်က မယူရင် မပူပါဘူး။
ယူနေသမျှ ပူနေကြမှာဖြစ်လို့ အပူပေါ့ချင်ရင် အယူ
လျှော့ရမယ်။

အရင်းစစ်တော့ ကိုယ်သာပဓာန ကိုယ့်ဘဝ
ပါပဲ။ ကိုယ်မှောင်တော့ ကိုယ်မိုက်၊ ကိုယ်မုန်းတော့
ကိုယ်ရှုံး၊ ကိုယ်မကျေတော့ ကိုယ်ခွေ၊ ကိုယ်
တွယ်တော့ ကိုယ်မလွယ်၊ ကိုယ်ယူတော့ ကိုယ်ပူ။
အားလုံးဟာ ကိုယ့်စိတ်ပေါ်ပဲ မူတည်နေတော့တာပဲ
မဟုတ်လား။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၅၉)

ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း စိတ်တွေ ဆိုးမနေပါနဲ့ တော့။ ဘာကိုမှလည်း မကျေမနပ်တွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့။ ဘာကြောင့်မှလည်း အခဲမကြေတာတွေ တေးထားမနေပါနဲ့တော့။ ကိုယ်ကောင်းသလောက် မကောင်းဘူးဆိုပြီးတော့လည်း စေတနာနဲ့ မတန်ဘူးဆိုတာတွေ ဖြစ်မနေပါနဲ့တော့။

ဖြစ်ပြီးမှတော့ ဘာတတ်နိုင်မှာလည်းပေါ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ သက်သာအောင် နေရမှာပဲလေ။ မကျေမနပ် ဖြစ်နေ၊ အခဲမကြေ ဖြစ်နေတော့လည်း ပြန်ပြင်လို့ရတော့တာမှ မဟုတ်တာ။ ကိုယ်ကသာ ခံစားနေတာ သူက သိတောင် သိမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ဖြစ်တဲ့သူ၊ ခံစားတဲ့သူက အရင် ပူလောင်နေတာပဲ မဟုတ်လား။

သိပ်ပြီးတော့ အများကြီး တွေးမနေပါနဲ့။ “အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာ” လို့ပဲ ဖြေကြရမှာပဲလေ။ အကြောင်းမရှိရင် ဒါတွေ ဘယ်ဖြစ်လာမလဲပေါ့။



အကြောင်းချုပ်သွားရင် ပြီးသွားမှာပါပဲ။ အချိန်အခိုက်
အတန်လေး တစ်ခုပါပဲ။ ဒီအချိန်လေးမှာ ပြဿနာ
ကို ရင်မဆိုင်ဘဲ ခံစားနေရင် ကိုယ်လည်း ပူတယ်၊
ပြဿနာလည်း ပြေမှာမဟုတ်ဘူးလေ။

ဒါကြောင့် ကိစ္စတိုင်းမှာ အကြောင်းတရား
ဆိုတာ ရှိနေတတ်တာဖြစ်လို့ အစောင်းများသွားတဲ့
အပေါ်မှာ မကောင်းထားနေမယ့်အစား ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ်ပဲ သတိပြုပြင်ဆင်ခြင်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုပဲ ပြင်ဆင်
ပြီး သူ့ကြောင့် ငါ့ကြောင့် ဆိုတာထက် အကြောင်း
ကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာလို့ လက်ခံ၊ ဆတ်ဆတ်ထိ
မခံတဲ့စိတ်မျိုး မဖြစ်အောင်ဘဲ သတိတရားနဲ့ ထိန်းကြ
ရမှာပဲပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၀)

လူ့အထင်ကြီးခံရရုံလောက်နဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဟန်ဆောင်မှုတွေနဲ့ သိပ်ပြီး ဟိတ်ဟန်တွေ ထုတ်မနေနဲ့။ ကိုယ် ဘာလဲ၊ ဘယ်လဲဆိုတာ သူများ မသိပေမယ့် ကိုယ်သိနေတာပဲ မဟုတ်လား။

ဟုတ်တယ်။ ကိုယ်အပါအဝင် လူ့အတော်များများက လူရှေ့သူရှေ့ဆိုရင် ကောင်းတာလေးတွေကို ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် လုပ်တတ်ကြသလောက် လူကွယ်ရာဆိုရင် မဟုတ်တာ လုပ်တတ်ကြတာပဲ များတယ်။ ဘယ်သူမှ မရှိရင် ကောင်းတာလုပ်ဖို့ ထက် မကောင်းတာ လုပ်ဖို့ပဲ ကြံစည်တွေးတော လုပ်ဆောင်လေ့ ရှိတတ်ကြတယ်။

ဘယ်သူမှ မရှိ၊ ဘယ်သူမှ မသိပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်တော့ ကိုယ်ရှိနေတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်တော့ ကိုယ်သိနေတယ်။ ကိုယ် ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာ သူများ မသိပေမယ့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကတော့ သိနေတာပဲလေ။ ကိုယ်ဟန်ဆောင်တာလည်း ကိုယ်သိတယ်။ ကိုယ်ကြံဆောင်တာလည်း ကိုယ်သိတယ်။



ကိုယ်မာန်ထောင်တာလည်း ကိုယ်သိတယ်။ ကိုယ်
လုပ်တာ ကိုယ်မသိဘူးဆိုတာ မသိချင်ယောင်ဆောင်
နေတာပဲ ဖြစ်မှာပါ။ စိတ်မူမမှန်လို့ပဲ ဖြစ်မှာပါ။

အဓိကကတော့ ဟန်လုပ်ဖို့ထက် စေတနာ
မှန်ဖို့ပဲ။ လူတကာသိရေးထက် စေတနာရှိရေးပါပဲ။
တိတ်ဆိတ်ကွယ်ရာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ကိုယ့်စိတ်
ကွယ်ရာကတော့ မရှိဘူး။ ဘယ်သူမှ မသိပေမယ့်
ကိုယ်သိတယ်။ ဘယ်သူမှ မမြင်ပေမယ့် ကိုယ်
မြင်တယ်။ ရိုးသားမှု မရှိတဲ့ ဟန်ဆောင်မှုဟာ
ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းကောင်း၊ ဘယ်သူပဲ ချီးကျူး
ချီးကျူး ကိုယ့်လုပ်ရပ် ကိုယ်သိရင် လိပ်ပြာသန့်စွာ
လက်ခံနိုင်ပါ့မလားပေါ့။

ဒါကြောင့် လူရှေ့သူရှေ့ ဟန်ဆောင်ပြီး
ကောင်းတာတွေ လုပ်ပြဖို့ထက် လူကွယ်ရာမှာ
မကောင်းတာတွေ မလုပ်မိဖို့ ပိုအရေးကြီးတယ်။
သူများအထင်ကြီးအောင် လုပ်ပြဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် အထင်ကြီးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ အများ
သိဖို့ထက် အမှားမရှိဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၆၁)

ဘဝဆိုတာ အကောင်းအဆိုးတွေ လာနေမှာပဲ။ ဖြစ်တာ ပျက်တာ ရှိနေမှာပဲ။ တက်တာ ကျတာ ကြုံနေမှာပဲ။ အဲဒါကိုက ဘဝပဲ။ မမြဲတာကိုက ဘဝ၊ လွဲနေတာကိုက ဘဝပဲ။ လောကသဘာဝ မနှစ်မြို့လို့ အပြစ်ဖို့သူလည်း ရှိမယ်။ နှစ်မြို့လို့ အချစ်ဖို့သူလည်း ရှိမယ်။ မနှစ်မြို့သူလည်း ရှိပါစေ။ အချစ်ဖို့သူလည်း သိပါစေပေါ့။

မေတ္တာတွေတော့ မလျှော့လိုက်ပါနဲ့။ မေတ္တာဓာတ်တွေ နည်းသွားရင် ဒေါသတရားက နေရာယူလာမယ်။ ဒေါသတရားတွေ အားကောင်းလာရင် ဖျက်ဆီးတာတွေ ပျက်စီးတာတွေ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ အဆင်မပြေမှုတွေကြား မေတ္တာတွေပါ ရှားလာမယ်ဆိုရင်တော့ ကိုယ်လည်း အကျိုးမဲ့၊ အများလည်း အကျိုးပျက်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

မတည်မြဲခြင်းတွေ ကြုံရတဲ့အခါ၊ အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိလာတဲ့အခါ၊ အခက်အခဲတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ ရင်ဆိုင်နိုင်တဲ့သတ္တိ ရှိရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်



ကိုယ် ပိုပြီး ဆိုးသွားစေမယ့် အလုပ်မျိုးကို ရှောင်ရ
မယ်။ စိတ်ညစ်တာ၊ စိတ်သောကဖြစ်တာ၊ စိတ်
ဖိအားဝင်တာမျိုးတော့ ရှိတတ်တာပေါ့။ အကြာကြီး
ရှိပြီး အကြာကြီး ခံစားနေတာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ ခေါင်း
ထဲက မြန်မြန်ထုတ်၊ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အချိန်တန်တော့လည်း ပြီးသွား
မှာပဲ မဟုတ်လား။

အဓိကကတော့ ဘဝအပြောင်းအလဲတွေကြား
ကိုယ်ပါလိုက်ပြီး ဗလောင်းဗလဲတွေ များဖို့ပါပဲ။
ဖြစ်လာသမျှကို ရင်ဆိုင်၊ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ
အကြပ်ကိုင်မနေဘဲ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ရှင်း၊ ကိုယ့်
ဒုက္ခ ကိုယ်ဖြေ၊ အချိန်တန်ရင် အားလုံးက အိုကေ
သွားမှာပါပဲလေ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၆၂)

အပြစ်ရှာရင် အပြစ်တွေ့မယ်။ အချစ်ရှာရင် အချစ်တွေ့မယ်။ အသစ်ရှာရင် အသစ်တွေ့မယ်။ အနှစ်ရှာရင် အနှစ်တွေ့မယ်။ ကိုယ် ဘာရှာမလဲ ဆိုတာ ကိုယ်ပဲ ရွေးချယ်ရမှာပါ။

မှော်တွေ၊ ဒိုက်တွေ ဖုံးနေတဲ့ ရေပြင်ရဲ့ အောက်မှာ ရေကြည်ရေအေးလေးတွေ ရှိနေတတ် သလို ပြစ်ချက်လေးတွေ ရှိနေတဲ့ လူတွေမှာလည်း ကောင်းကွက်လေးတွေ ရှိနေတတ်တာပါပဲ။ ကောင်း တာလေးတွေကို ဘေးဖယ်ပြီး မကောင်းတာတွေကိုပဲ လိုက်ကြည့်နေလို့ကတော့ အညှီအဟောက်ကို လိုက် ရှာပြီး အံ့နေတတ်တဲ့ ယင်ကောင်လိုပဲ ဖြစ်နေမှာပေါ့။

အပြစ်တင်ဖို့ အပြစ်မြင်နေရင် အပြစ်ဖြစ်နေ တာလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်နေမှာပဲလေ။ အပြစ်ပြင်မှ အပြစ်မထင်မှာ မဟုတ်လား။ အပြစ်ပြင်တယ်ဆိုတာ အပြင်ပစ်ရမှာပါ။ အပြစ်တွေ တွေ့ရင် ရင်ထဲမှာ သိမ်းမထားဘဲ အပြင်ကို ထုတ်ပစ်ရမှာပါ။ သူများ အပြစ်တွေကို လိုက်ခံစားပြီး ကိုယ့်စိတ်မှာ လေးလံ






နေတာ၊ အပြစ်ဖြစ်နေတာတွေ မဖြစ်အောင် ရင်ထဲမှာ သိမ်းမထားဘဲ ထုတ်ပစ်ရမှာပါ။

အဓိကကတော့ ကိုယ့်အမြင်နဲ့ ကိုယ့်အတွေးက အဓိကပါပဲ။ အမြင်မှန်ရင် အတွေးမှန်မယ်၊ အတွေးမှန်မှလည်း အမြင်မှန်မယ်။ ဘယ်သူနဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဘယ်အချိန်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ် နှလုံးသွင်းမှန်တဲ့သူဟာ အပြစ်အဖြစ် သက်သာနေမှာပါပဲ။ အပြစ်တင်ဖို့ အပြစ်ရှာနေတတ် တဲ့သူအတွက်တော့ အပြစ်တွေပဲ ဖြစ်နေမှာပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် အပြစ်ရှာဖို့ထက် အနှစ်ပါအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အသစ်ရှာဖို့ထက် အပြစ်မပါအောင် သတိပြုရမယ်။ အချစ်ရှာဖို့ထက် မနစ်နာအောင် နေထိုင်ရမယ်။

 Like  Comment  Share

 Status  Photo  Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၆၃)

အာဃာတတွေ မြို့သိပ်ထားရတဲ့ ခွင့်လွှတ်မှု မျိုးကတော့ စိတ်ကို အကြွင်းမဲ့ မပေါ့ပါးစေဘူး။ အာဃာတတွေပါ ခဝါချနိုင်တဲ့ ခွင့်လွှတ်မှုမျိုးဖြစ်မှပဲ ကိုယ့်စိတ်မှာ အနာမကျန်မှာ။ မဟုတ်လို့ကတော့ ပါးစပ်ကသာ ခွင့်လွှတ်နေတာ စိတ်ထဲမှာတော့ နာနေဦးမှာပဲ။ မတတ်သာလို့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ရတာမျိုး၊ အောင့်သက်သက်နဲ့ ခွင့်လွှတ်လိုက်ရတာမျိုးဟာ အကြွင်းမဲ့ ခွင့်လွှတ်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ် စိတ်ရှင်းနေတဲ့ ချေဖျက်မှုဟာ အနေခက်မှုကို လျော့ကျစေတယ်။ စိတ်ရှင်းနေရင် အနေရှင်းတယ်။ ခဝါချရင် အထာကျမယ်။ အခါခါ တနေမိတဲ့ အာဃာတဟာ အနာရတာပဲ အဖတ်တင်မယ်။ အမျက်ရှနေတဲ့စိတ်ဟာ အမြတ်ရဖို့လည်း မမြင်ဘူး။ မျက်နေသမျှ မြတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ အမျက်ရှင်းမှ အဖျက်ကင်းတယ်။

မဟုတ်ရင် ထုတ်ပစ်နိုင်မှ၊ မမှန်ရင် ပြန်ပြင်နိုင်မှ ကိုယ့်စိတ်အစဉ်ဟာ အာဃာတလျော့ပြီး နေရ



ထိုင်ရတာ ပေါ့နေလိမ့်မယ်။ အပြစ်ဖြစ်စေ၊ အကျိုး
မဲ့စေ၊ အကုသိုလ်တိုးစေတဲ့ အရာဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်
ထဲမှာ အကြာကြီး ထည့်မထားရဘူး။ မြန်မြန်
ထုတ်ပစ်ရတယ်။ အကုန်ထုတ်ပစ်ရတယ်။ အကြွင်း
မထားရဘူး။ အကြွင်းအကျန် ရှိနေရင်ကိုပဲ အဲဒီ
အကျန်လေးက ကိုယ့်ကို ပူပန်ခံစားနေရတော့တာပဲ။

ဒါကြောင့် ဖြစ်ပြီးသမျှတွေကို မေ့ပျောက်
နိုင်အောင် ကြိုးစား၊ ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
ခွင့်လွှတ်ရင်လည်း အာဃာတတွေ မြိုသိပ်ပြီး
ဟန်ဆောင်ပန်ဆောင် ခွင့်လွှတ်တာမျိုး မဖြစ်စေဘဲ
စိတ်အရှင်း ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လွတ်မှ
လွတ်မယ်။ ရှင်းမှ လင်းမယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၄)

လောကမှာ

၁။ မစွန့်ဘဲ စားတဲ့သူရယ်

၂။ မစားဘဲ စွန့်တဲ့သူရယ်

လို့ လူနှစ်မျိုး ရှိတယ်။ မစွန့်ဘဲ စားတဲ့သူက အတ္တဗဟိုပြုလေ့ရှိတတ်ပြီး မစားဘဲ စွန့်တဲ့သူက ပရအဓိက အများအတွက် ငဲ့ကွက်ကြတာများတယ်။

မစွန့်ဘဲ စားဖို့သာ လုပ်နေသူအတွက် မဝံ့မရဲ ထားခဲ့ရမှာလည်း အများသားပဲ။ စွန့်လွှတ်မှု မရှိတဲ့ ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာ အနှစ်မရှိလှပါဘူး။ စွန့်ရမှာကြောက် လို့ စားဖို့ပဲ ထားတဲ့သူအတွက်တော့ သံသရာမှာ စားဖို့တောင် မပါဘဲ ဖြစ်တတ်တယ်။ ဒီဘဝ စွန့်နေ တာဟာ သံသရာဘဝ စားနိုင်ဖို့အတွက် အထောက် အပံ့တွေပဲ မဟုတ်လား။

မစားဘဲ စွန့်တဲ့သူဆိုတာ မတရားအစွဲတွေ အပေါ်မှာ တွန့်တိုစိတ်တွေ တွဲမထားတဲ့ သဘော ပါပဲ။ အမှားနည်းဖို့နဲ့ မတရားမစွဲဖို့အတွက် အဓမ္မ မစားဘူး။ ရသမျှ မထားဘူး။ စားဖို့ထက် စွန့်ဖို့



ကြိုးစားတယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှုအပေါ်မှာ တွယ်တာနေတဲ့ စိတ်အစဉ်ကို စွန့်နိုင်အောင် အားထုတ်တယ်။ ဒီဘဝ စားဖို့ချည်း မဟုတ်ဘဲ သံသရာအတွက် စွန့်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်တယ်။

ဆိုလိုတာက စားဖို့လုပ်တဲ့သူနဲ့ စွန့်ဖို့လုပ်တဲ့သူ မတူတဲ့မူတွေ ရှိနေတာဖြစ်လို့ စားဖို့လုပ်နေတာဟာ ထားဖို့အတွက် ဖြစ်နေတတ်သလို စွန့်ဖို့လုပ်ခြင်းက တော့ လွတ်ဖို့လုပ်နေတယ်လို့ပဲ ပြောရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မစွန့်နိုင်တဲ့သူဟာ လွတ်ဖို့လည်း မလွယ်သေးပေမယ့် စွန့်နိုင်သူကတော့ စွန့်နိုင်တာနဲ့အမျှ လွတ်မြောက်နိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒါကြောင့် စားဖို့ချည်းပဲ မလုပ်ပါနဲ့။ စွန့်နိုင်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ မစွန့်ဘဲ စားနေရင် သံသရာမှာ ထားခဲ့ရမှာ ဖြစ်သလို မတရားမစားဘဲ စွန့်နိုင်မှသာ သံသရာမှာ စားလည်း စားနိုင်၊ လွတ်လည်း လွတ်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၅)

ဘဝမှာ အမုန်းဒဏ်ကို အပြုံးမပျက် ရင်ဆိုင် နိုင်ရင် အရှုံးမရှိဘူး။ အမုန်းဒဏ်ကို မခံနိုင်လို့ အမုန်း ဖက်ရင်တော့ အရှုံးဘက်ပဲ ဦးတည်နေမှာပေါ့။ အမုန်း ဆိုတာ ဒေါသရဲ့သဘောပဲ။ ဒေါသကတော့ ဖြစ်ရင် ပူတယ်။ ပြီးရင် သွေးဆူတယ်။ ကိုယ်က မုန်းရင် လည်း ကိုယ်က ပူမှာပဲ။ သူက မုန်းရင်လည်း သူ ပူမှာပဲ။ ဘယ်သူမဆို စ,မုန်းတဲ့သူက စ,ပူမှာပဲ။ ပူပြီးရင်လည်း လောင်တာပဲ။

အချစ်ခံရလို့ ကျေနပ်တတ်တယ်ဆိုရင် အမုန်း ခံရရင်လည်း ခံနိုင်ရည် ရှိရမယ်။ မုန်းလို့ မပြုံးနိုင်ဘူး ဆိုရင် နှလုံးမသာမယာ ခံစားရတာလည်း ကိုယ်ပဲ ဖြစ်မှာပဲ။ သူမုန်းတာ သူ့အကြောင်း၊ ကိုယ်မပြောင်း ဖို့က ကိုယ့်တာဝန်၊ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း အပြစ်တင်မနေနဲ့၊ မချစ်လို့ မုန်းတယ်လို့ သဘော ထား၊ ပြောင်းလဲတတ်တဲ့ သဘာဝလို့ လက်ခံ၊ အမြတ် မကျန်ရင်လည်း ရှိပါစေ။ အရှုံးမပေါ်ဖို့သာ ကြိုးစား ရမှာ မဟုတ်လား။



အမုန်းတရားဆိုတာ သူက ကိုယ့်ကိုမုန်းရင်လည်း ကိုယ် မကြိုက်သလို ကိုယ်က သူ့ကို မုန်းရင်လည်း သူ ကြိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းထက် မုန်းလို့ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်က ပိုဆိုးတယ်။ ဒါပေမယ့် ပုထုဇဉ်သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်က အချစ်ခံရတာကို လိုချင်သလောက် အမုန်းခံရမှာတော့ အတော်ကြောက်ကြတယ်။ ကြောက်နေလို့ မပြီးဘူး။ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့က အရေးကြီးတယ်။ လူ့ဘဝမှာ လူမုန်းခံရတာ မဆန်းဘူး။ ကံမုန်းမခံရဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ လူမုန်းခံရတာ တစ်ခဏ၊ တစ်ဘဝပဲ။ ကံမုန်းတာခံရရင်တော့ သံသရာနဲ့ချီပြီး ဒုက္ခရောက်မှာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ဘာပဲလုပ်လုပ် မုန်းချင်သူက မုန်းနေကြမှာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ပဲ မုန်းပါစေ။ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ အပြုံးမပျက် မေတ္တာဆက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သူမုန်းရင် သူ ပူမှာပဲ။ သူ့အပူ ကိုယ်မယူမိစေနဲ့။ လူမုန်းခံရတာ မကြောက်နဲ့၊ ကံအမုန်းမခံရဖို့ပဲ သတိပြုကာ နေထိုင်ကြရမှာပဲလေ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၆)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိပ်အထင်မကြီးနဲ့။ ကိုယ် ရှာထားတဲ့ ဥစ္စာ သံသရာမှာ မပါဘူး။ ကိုယ် ရထားတဲ့ ရာထူး သံသရာမှာ မထူးဘူး။ ကိုယ် တတ်ထားတဲ့ ပညာ သံသရာမှာ ဗလာပဲ။ ကုသိုလ်ရှိမှ သံသရာအထိ ပါမှာ။ ကုသိုလ်ပါမှ သံသရာမှာ မနာမှာ။

လောကသားတွေရဲ့ လောကအရှိတရားတွေ ဆိုတာ ဒီဘဝအတွက်ပဲ။ ဒါတောင် အမြဲမဟုတ်ဘူး။ တဒင်္ဂပဲ။ အချိန်မရွေး ပျောက်ပျက်သွားနိုင်တယ်။ လောကပညာရပ်လည်း တစ်ဘဝပဲ။ ရာထူးပါဝါလည်း တစ်ခဏပဲ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာလည်း အချိန်အခိုက်အတံ့ပဲ။ ဒါတွေ တအားရှိနေလို့လည်း သိပ်ပြီး မောက်မာနေဖို့ မရှိဘူး။ ခဏအရှိအပေါ် ဓမ္မအသိချော်ရင် ဘဝအတိမပျော်နိုင်ဘူး။

တချို့က တဒင်္ဂ အရှိတရားတွေအပေါ်မှာ အသိတရားတွေချော်ပြီး ငွေရှိတဲ့သူကလည်း ငွေကြောင့် မောက်မာတယ်။ ရာထူးအာဏာရှိတဲ့သူက



လည်း ရာထူးအာဏာကြောင့် မောက်မာတယ်။
ဂုဏ်ရှိတဲ့သူကလည်း ဂုဏ်ကြောင့် မောက်မာတယ်။
လောကအရှိတရားဆိုတာ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ ဒီဘဝ
အတွက်ပဲ အသုံးတည့်တာ။ ဒါတောင် အချိန်မရွေး
ပျက်စီးတာတွေ ရှိတတ်တော့ ဒီဘဝမှာတောင်
မသေချာဘူး။

အဓိကက ကုသိုလ်ရှိရမှာ၊ ကုသိုလ်ပါရမှာ။
ဒီဘဝအရှိတရားကို အသုံးချပြီး သံသရာကုသိုလ်
အဖြစ် ထုတ်ယူသွားရမှာ။ လောကပညာက ယူသွား
လို့ မရဘူး။ ပညာဒါနကုသိုလ်ကပဲ ယူသွားလို့
ရတယ်။ လောကရာထူးဌာနန္တရတွေက ယူသွားလို့
မရဘူး။ ရာထူးရှိခိုက် အများအကျိုးဆောင်ရွက်နိုင်မှု
ကပဲ ယူသွားလို့ရတယ်။ ပိုင်ဆိုင်ထားတဲ့ စည်းစိမ်
ဥစ္စာတွေက ယူသွားလို့ မရဘူး။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို
ရင်းပြီး ဒါနအလုပ် အနှစ်ထုတ်ခြင်းကပဲ ယူသွားလို့
ရတယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ၊ ဘယ်လောက်
ပဲမြင့်မြင့်၊ ဘယ်လောက်ပဲကျော်ကျော် ကုသိုလ်
အဖော်မပါရင် အားလုံးက တစ်ခဏ ဒီဘဝအတွက်
မျှသာ ဖြစ်တယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။ ပညာရှာရင်း
ကုသိုလ်ရှာပါ။ ဥစ္စာရှာရင်း ကုသိုလ်ရှာပါ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၇)




ဘဝမှာ အဆင်မပြေတာတွေ ကြုံတဲ့အခါ တိုင်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပိုပြီး ပြုလုပ်ပါ။ အဆင်မပြေလို့ ဗေဒင်သွားမေးလည်း ကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းတာပဲ မဟုတ်လား။ သူတို့အပြောကတော့ ယတြာချေတာပေါ့။ ဘယ်ဆရာမှ အကုသိုလ်လုပ်ခိုင်းပြီး ယတြာမချေခိုင်းဘူး။ ကုသိုလ်ပဲ လုပ်ခိုင်းတာ။ အဲဒီလိုဆိုတော့ သူ့အားကိုးတာထက် ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးပြီး ကုသိုလ်တရား ကြိုးစားပွားရုံပေါ့။



အဆင်မပြေလည်း ကုသိုလ်လုပ်၊ အဆင်ပြေရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊ အတိုက်အခိုက်ကြုံရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊ အနှောင့်အယှက်ရှိရင်လည်း ကုသိုလ်လုပ်၊ ပိုပြီး အဆင်မပြေရင် ပိုပြီး ကုသိုလ်လုပ်၊ လုပ်နေရင်းနဲ့ကို ပိုဆိုးလာနေရင်လည်း စိတ်ဓာတ်မကျနဲ့၊ ယုံကြည်မှုအပြည့်၊ ဇွဲကြီးကြီးနဲ့သာ ဆက်လုပ်။ သေချာပေါက်ကို ကုသိုလ်က ကိုယ့်ကို စောင့်ရှောက်ပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုနဲ့ ဇွဲရှိမှုကိုတော့ မလျော့စေနဲ့။



ဘဝမှာ ကုသိုလ်တွေ အားကြီးလာရင်
အကုသိုလ်တွေ၊ အဆိုးတွေ အားနည်းသွားမှာပဲလေ။
သောက်ရွက်လောက်ရှိတဲ့ ရေထဲကို ဆားတစ်ကုတ်
လောက် ပစ်ထည့်ရင် အဲဒီရေခွက် ငန်တူးသွားမှာ
ပေါ့။ ရေအပြည့်ရှိနေတဲ့ ရေကန်ကြီးထဲကို ဆား
တစ်ကုတ်လောက် ပစ်ထည့်ကြည့်ပါလား။ ရေ
အရသာ ဘာမှပြောင်းမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ရေက
များနေတာကိုး။ ဒီလိုပဲ ကုသိုလ်တွေ အားကြီးနေရင်
အကုသိုလ်ဟာ အသေးအမွှားလေးပဲ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို လျော့
မတွက်ပါနဲ့။ အဆင်တစ်ခါမပြေတိုင်း ကုသိုလ်တစ်ခု
တိုးလုပ်ပါ။ ပိုပြီး မပြေရင် ပိုပြီးလုပ်ပါ။ ကုသိုလ်
အားကြီးလာရင် အားလုံးက အဆင်ပြေသွားမှာပါ
အမှန်ပါပဲ။

 Like  Comment  Share

 Status  Photo  Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၈)

လောကမှာ အကောင်းတွေ ကြုံရတဲ့အခါ တိုင်း အဆိုးကလည်း ပါလာတတ်တယ်။ အဲဒါကိုက ဘဝပဲ။ ဒွန်တွဲနေတဲ့ သဘောပဲလေ။ ရင်ဆိုင်လိုက်ပါ။ ဘာမှ ကြာတာမှ မဟုတ်တာ။

လောကမှာ အပေါင်းအသင်းတွေ များနေတဲ့ ကြားကပဲ အထီးကျန်မှုတွေလည်း ရှိနေတတ်တယ်။ နေတတ်အောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။ ဘယ်သူ့ မရှိရင် မဖြစ်ဘူးဆိုတာမျိုးကလည်း ပူလောင်မှုတစ်မျိုးပဲလေ။ ငါမရှိရင်တောင် ဖြစ်သေးတာပဲ။

လောကမှာ ကိုယ့်ကို ချီးမွမ်းနေကြသူတွေကပဲ တစ်ခါ တစ်ခါ ကဲ့ရဲ့နေကြပြန်တယ်လေ။ အလိုမကျတော့ မလိုကြတော့ဘူးပေါ့။ မလိုတော့ရင် အကောင်းမြင်ဖို့ထက် အစောင်းပဲ မြင်နေကြတာ မဟုတ်လား။ ဘယ်သူတွေ ဘာပဲပြောပြော တရားသဘောနဲ့ကြည့်ရင် မမြဲတဲ့ ပညတ်တွေပါပဲ။

လောကရဲ့ ချမ်းသာမှုဆိုတာဟာလည်း ခံစားနေရင်းကိုပဲ ဆင်းရဲနေတာမျိုး ရှိတတ်တယ်။ သုခ



ဆိုတာလည်း ဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဆိုတာလည်း ဝေဒနာပဲ
ဆိုတော့ ကောင်းလည်း ခံစား၊ မကောင်းလည်း
ခံစားနေကြမှာပဲလေ။ ခံစားမှုရှိနေသမျှတော့ ချမ်းသာ
ဆင်းရဲ တွဲနေမှာပဲ။ ဝေဒနာ မတက်ချင်ရင်တော့
မခံစားနဲ့ပေါ့။

သေချာတာကတော့ ဘာမှ အကြာကြီး
မဟုတ်ဘူး။ အချိန်တန်တော့လည်း ပြီးသွားတာပါပဲ။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၆၉)

တွေ့သမျှ အစားအစား၊ ကြိုက်သမျှ အစားအစားတွေကို စားနေလို့ကတော့ ခန္ဓာကိုယ်ဝိတ် (Weigh) ဆိုတာ ကျဖို့မရှိဘူး။ တက်ဖို့ပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီလိုပဲ တွေ့သမျှအာရုံ၊ ကြိုက်သမျှအာရုံမှန်သမျှ စိတ်က လိုက်ခံစားနေသမျှ ကိလေသာဝိတ်ဆိုတာ နည်းဖို့မရှိဘူး။ တိုးဖို့ပဲရှိတယ်။

အစားအစားဆိုတာ ကြိုက်တာကို မစားရဘူး။ တည့်တာကိုပဲ စားရတယ်တဲ့။ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ဆိုတာလည်း ကြိုက်တိုင်း မခံစားရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့တည့်အောင် သတိလေးနဲ့ ထိန်းပေးရတယ်။ သတိမပါရင် စိတ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့ အာရုံမှာ ပျော်ဖို့ ထက် မကောင်းတဲ့ အာရုံတွေမှာပဲ ပျော်နေတတ်တယ်။ လွတ်ထားလို့ကတော့ ဇွတ်သွားတယ်ဆိုတာ ဒီစိတ်ပဲ။




ခန္ဓာကိုယ် ဝိတ်လျှော့ချင်ရင် အစားစားတာကို လျှော့ရမယ်။ ကိလေသာ ဝိတ်လျှော့ချင်ရင် ခံစားချက်ကို လျှော့ရမယ်။ စိတ်ရှိတိုင်းသာ လိုက်



ခံစားနေလို့ကတော့ ကိလေသာတိုး၊ ဝေဒနာတိုးတာ
ပဲ ရှိမယ်။ အပူတွေ နည်းချင်ရင် အယူနည်းမှဖြစ်မယ်။
ပေါ့ချင်ရင်တော့ လျှော့မှကိုဖြစ်မှာ။ အထူးသဖြင့်
စိတ်အစဉ်ပေါ့ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ပေါ့ချင်ရင်တော့ သတိ
နဲ့ပဲ လျှော့ရမှာပဲလေ။

ဒါကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ဝိတ်နဲ့ ကိလေသာဝိတ်
ဘယ်ဝိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် များရင်မကောင်းဘူး။ လေးလံ
ထိုင်းမှိုင်းတတ်၊ ရောဂါထူတတ်တဲ့အတွက် အစား
အစာကို အတိုင်းအရှည်သိ၊ ချင့်ချိန်စားပြီး ခန္ဓာကိုယ်
ဝိတ်လျှော့ပါ။ အာရုံမှန်သမျှ အလွန်အကျွံ မခံစား
ဘဲ သတိနဲ့ထိန်းပြီး ကိလေသာဝိတ်လျှော့နိုင်အောင်
ကြိုးစားကြဖို့ပါပဲ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၀)

ရောဂါတွေထဲမှာ အချစ်လွန်ရောဂါနဲ့ အမုန်းလွန်ရောဂါကလည်း လူတွေကို အတော် ဒုက္ခပေးတတ်တယ်။ လူအတော်များများမှာ ဒီရောဂါနှစ်မျိုးက စွဲကပ်နေတော့ ချစ်မိရင်လည်း အလွန်အကျွံ ချစ်မိတတ်သလို မုန်းမိရင်လည်း အလွန်အကျွံ မုန်းမိနေတော့တာပါပဲ။ တစ်ခါတလေ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီအထဲမှာ ပါနေတတ်တယ်။ သတိနဲ့တော့ ထိန်းညှိနေရတာပဲ။

လောကသဘာဝ လွန်သွားရင် ဘာမှမကောင်းဘူး။ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ လောကသတ်မှတ်ချက်တွေတောင် အတိုင်းအတာနဲ့ပဲ ကောင်းတာ။ အလွန်အကျွံဖြစ်သွားရင် မကောင်းတော့ဘူး။ စားကောင်းတယ်ဆိုပြီး အရမ်းစားရင် မကောင်းတော့ဘူး။ အိပ်ကောင်းတယ် ဆိုပြီး တအားအိပ်ရင်လည်း မကောင်းတော့ဘူး။ ဒီလိုပဲ သိပ်ချစ်လို့ဆိုပြီး တအားချစ်ရင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားရတယ်။ အရမ်းမုန်းလို့ဆိုပြီး တအားမုန်းပစ်ရင် မခံမရပ်နိုင်အောင်



ပူလောင်ရတယ်။ တစ်ဖက်သူကတော့ သိမှာမဟုတ်ဘူး။ အချစ်လွန်ရောဂါ၊ အမုန်းလွန်ရောဂါ စွဲကပ်နေတဲ့ ကိုယ်က အရင်ဖြစ်နေတာ။

ဆိုလိုတာက ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့အပေါ်ကိုမှ အလွန်အကျွံ မဖြစ်ဖို့ပဲ။ ပုထုဇဉ်သဘာဝ ချစ်တာ မုန်းတာတော့ ရှိမှာပေါ့။ ဒါပေမယ့် အချစ်တွေ မလွန်ဖို့နဲ့ အမုန်းတွေ မကျွံဖို့ သတိပြုစေချင်တာပါပဲ။ အချစ်လွန်ရင်လည်း အချစ်ကြောင့် ခံစားရတယ်။ အမုန်းလွန်ရင်လည်း အမုန်းကြောင့် ပူလောင်ရတယ်။ လွန်ရင် လွန်သလောက်၊ ကြီးရင် ကြီးသလောက် ခံစားရမယ်။ ပူလောင်ရမယ်။ ဒါဟာ တခြားသူကြောင့် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ခံစားချက်နဲ့ ကိုယ်ဖြစ်တာ။ သက်သာချင်ရင်တော့ လျှော့ဖို့ပဲ။ မလွန်အောင် သတိနဲ့ ထိန်းဖို့ပဲ။

သတိရှိနေရင် အချစ်ကြောင့်လည်း မခံစားရဘူး။ အမုန်းကြောင့်လည်း မပူလောင်ဘူး မဟုတ်လား။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိဏ္ဍ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၇၁)

အသိမှတ်ပြုခံချင်တာ လူ့သဘာဝပဲ။ မပြုတော့လည်း ဘာအရေးလဲပေါ့။ ကိုယ်သိနေရင် ပြီးတာပဲလေ။ ဦးစားပေးခံချင်တာ လူ့သဘာဝပဲ။ မပေးတော့လည်း အေးဆေးပဲပေါ့။ သူမသိတတ်တာ သူ့အပိုင်း၊ ကိုယ်မရိုင်းဖို့က ကိုယ့်တာဝန်ပဲ မဟုတ်လား။

ဟုတ်တယ်။ ဦးစားပေးခံချင်တာ၊ အလေးပေးခံချင်တာ၊ အသိအမှတ်အပြုခံချင်တာ စတာတွေက ပုထုဇဉ်သဘာဝ ရယူချင်တာကတော့ အမှန်ပေါ့။ ဒါပေမယ့် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်လာတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ကပဲ ကိုယ့်ကို ခံစားနေရပြန်တယ်လေ။ မျှော်လင့်နေမိတဲ့ စိတ်ကိုက ပင်ပန်းစေတော့တာပါပဲ။

နောက်ကွယ်ကနေတတ်တဲ့ အကျင့်လေးကလည်း အသိအမှတ်အပြုမခံရလို့ ဖြစ်ရတဲ့ ခံစားချက်ကို သက်သာစေတတ်တာတော့ အမှန်ပဲ။ မသိတတ်တဲ့သူမှာ အသိအမှတ်ပြုတတ်တဲ့ အမူအကျင့်ဆိုတာ



လည်း ရှိတတ်မှာ မဟုတ်ဘူး။ မရှိတာကို ရှိအောင် လုပ်ပေးလို့ ရပေမယ့် မသိတာကို သိအောင် လုပ်ဖို့ ကျတော့ အတော်မလွယ်လှပေဘူးပေါ့။

ဆိုတော့ကား မသိတဲ့သူနဲ့ပြိုင်ပြီး အသိမမဲ့ဖို့ ကတော့ ကိုယ့်အပိုင်းပဲ။ သူ့သမိုင်းမှာ ကိုယ့်အရိုင်း တွေ မပါဖို့လိုတယ်။ ဘယ်သူ အသိအမှတ် ပြုပြု မပြုပြု၊ ဘယ်သူ ဦးစားပေးပေး မပေးပေး ကိုယ့် အရေးကတော့ ကိုယ်အေးဆေးဖို့ လိုတယ်။

အများကြီး မလိုရင် တအားကြီး မငိုရတော့ ဘူး။ အများကြီး မမျှော်ရင် တအားကြီး မမော်ရ တော့ဘူးပေါ့။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၇၂)

အရာမရောက်သေးလို့ အရေးမပေးတာ ပါ။ အရာရောက်လာရင် အရေးပေးမယ့်သူတွေက အဆင်သင့်ပါပဲ။

အရေးပေးခံရဖို့ထက် အရာရောက်အောင် အရင်ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ်က အခြေအနေတစ်ခု၊ အတိုင်းအတာတစ်ခု ရောက်နေပြီဆိုရင် ကိုယ်မမျှော်လည်း အရေးပေးချင်နေတဲ့သူတွေက လောကမှာ အများကြီး။ သူများနဲ့ ယှဉ်တဲ့အခါ ကိုယ်က ဖယ်ထားခံရတယ်၊ ချန်ထားခံရတယ်၊ လျစ်လျူရှုခံထားရတယ်ဆိုရင် သူတို့ကို အပြစ်မမြင်နဲ့။ ကိုယ့်ဘက်က လိုနေသေးလို့၊ ကိုယ်က အရာမရောက်သေးလို့ အရေးမပေးတာပဲဆိုတာ သတိပြု ဆင်ခြင်ရမယ်။

လောကသဘာဝ ဂုဏ်ရှိလာရင်၊ ရာထူးပါဝါရှိလာရင်၊ ငွေရှိလာရင် အရေးပေးချင်ကြတာ သဘာဝပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါတွေရှိလို့ အရေးပေးခံရတာထက် ရိုးသားကြိုးစား အကျင့်ကောင်းလို့ အရေးပေးခံရတာ မျိုးက ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတယ်။ ပိုပြီး လိပ်ပြာသန့်တယ်။



ဂုဏ်တွေထဲမှာ သီလ သမာဓိ ပညာ ကုသိုလ်ဂုဏ် တွေကတော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ ငွေရှိလို့ အရေးပေး တာဟာ ငွေမရှိရင် မပေးတော့ဘူး။ ရာထူးပါဝါ ရှိလို့ အရေးပေးတာဟာ အဲဒါတွေ မရှိရင် အရေး မပေးတော့ဘူး။

ဒါကြောင့် သူများနဲ့ယှဉ်ရင် အရာမသွင်းခံရ လို့၊ အရေးပေးမခံရလို့လည်း စိတ်မပျက်နဲ့၊ စိတ်ဓာတ် မကျနဲ့။ တဒဂံ အရှိတရားတွေကြောင့် တဒဂံ အရာ ရောက်နေ၊ အခိုက်အတန့် အရေးပေးခံနေရတာထက် စာရင် ကိုယ့်လိပ်ပြာ ကိုယ်သန့်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကျင့် တရားနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အရာရောက်နေရင် ဘယ်သူ အရေးပေးပေး၊ မပေးပေး ကိုယ့်အတွက် ကတော့ အေးအေးပါပဲလေ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၇၃)

“သူများကို မပြောခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကြည့်ပါ” တဲ့။ သူများကို ဝေဖန်တာ လွယ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆန်းစစ်ကြည့်ဖို့ကျတော့ ခက်နေတတ်တယ်။ ကိုယ့်အခြေအနေမှန်ကို ရိုးသားစွာ လက်ခံဖို့တော့ ခက်တတ်တယ်။

တစ်ခါ တစ်ခါ ကိုယ်ကသာ သူများကို ဝေဖန်နေတာ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ကျတော့ သူတို့လောက်တောင် မိမိအကျိုး၊ အများအကျိုး မဆောင်နိုင်တာတွေ ရှိတတ်တယ်။ သူတို့ ပေးဆပ်နိုင်သလောက် ကိုယ့်ဘက်က မလုပ်ပေးနိုင်တာမျိုး ဖြစ်နေတတ်တယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓက မိန့်တော်မူတယ်။ “သူများ အပြစ်အနာအဆာ၊ သူများ ကောင်း မကောင်းကို လိုက်ကြည့်၊ လိုက်ခံစားမနေနဲ့၊ ကိုယ် ကောင်း မကောင်းကိုပဲ ကြည့်ရှုဆင်ခြင် ပြုပြင်ရမယ်” တဲ့။ သိပ်မှန်တယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သူများ






ကို လိုက်ကြည့်နေရတာနဲ့ ကိုယ် ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာ တောင် ဂရုမစိုက်မိတာလည်း အကြိမ်ကြိမ်ပဲလေ။

ဒါကြောင့် လက်ညှိုးထိုးတတ်တဲ့ အကျင့် လေးတွေကို လျှော့ချပြီး လက်တွဲခေါ်ယူတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေးတွေနဲ့ အစားထိုးကြည့်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ် သူလုပ်လို့ ဟုတ်နေရင် မုဒိတာနဲ့ လက်ခုပ်တီးပေးဖို့နဲ့ မှားသွားလို့ လဲသွား ရင်လည်း လက်ညှိုးမထိုးဘဲ လက်တွဲခေါ်ကြည့်ဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ်ခေါ်လို့ သူမပါရင်လည်း မနာပါနဲ့။ မလာရင်တော့ ထားခဲ့လိုက်ပေါ့။ “သဗ္ဗေ သတ္တာ ကမ္မဿက - သူ့ကံနဲ့ သူပဲ” ဆိုတဲ့ အချက်ဟာ ကိုယ့်အတွက်တော့ ဖြေဆည်ရာပဲ မဟုတ်လား။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၄)

ကုသိုလ်အလုပ်က ကောင်းတယ်။ အများ
မကြိုက်ဘူး။ အကုသိုလ်အလုပ်က မကောင်းဘူး။
အများကြိုက်တယ်။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ကောင်းတာထက်
မကောင်းတာမှာ ပိုပျော်ကြတယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက်
မှာ တိုက်တွန်းရသလောက် မကောင်းတဲ့ဘက်မှာ
အခိုင်းလွတ်ကို ပျော်နေမိတတ်ကြတယ်။ လူအတော်
များများက စိတ်ထိန်းရတဲ့အလုပ်ကို မကြိုက်ကြဘူး။
အာရုံမှန်သမျှ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လိုက်ခံစားရ
တာကို သဘောကျတတ်တယ်။ လိုချင်မှုတွေနဲ့
ပျော်တယ်။ စိတ်ရှိတိုင်း လုပ်လိုက်ရတာကို ကျေနပ်
တယ်။ မသိတာကို အရှိ ငါထင်နေတတ်တယ်။

မကောင်းမှုမှာပျော်၊ ကောင်းမှုမှာ ချော်နေ
တတ်တဲ့ ပုထုဇဉ်တွေအတွက် ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်
ဟာ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှု၊ အကျိုးပေးမှုကျတော့
လည်း ကွာခြားတယ်။ ကုသိုလ်ကို ကိုယ်က လုပ်
ထားရင် ကုသိုလ်က ကိုယ့်ကို တာဝန်ယူတယ်။



အချိန်တန်ရင်၊ အခွင့်သာရင် ကိုယ်မမျှော်လည်း
သူက ကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်။ အကုသိုလ်ကို
ကိုယ်က လုပ်မိရင်တော့ အဲဒီ အကုသိုလ်ကို ကိုယ်က
တာဝန်ယူရတယ်။ ကိုယ်လုပ်ထားတဲ့ စေတနာ
အတိုင်း ကိုယ်က ပြန်လည်ပေးဆပ်ရတယ်။ တစ်ခါ
တလေ လုပ်လိုက်တဲ့ အကုသိုလ်အလုပ်လေးက
အသေးလေး၊ ခံစားရတဲ့ ခံစားမှုကလည်း ခဏလေး
ပေမယ့် ပြန်လည်ပေးဆပ်ရတဲ့အခါကျတော့ အကြာ
ကြီးနဲ့ အများကြီး ပေးဆပ်ရတယ်။

သတ္တဝါတွေဟာ ပျက်စီးချိန်တန်လာရင်
အကုသိုလ်ကို ကုသိုလ်ထင်၊ ကုသိုလ်ကို အကုသိုလ်
ထင်၊ အမှန်ကို အမှား၊ အမှားကို အမှန်ထင်ပြီး
ဘုရားမရှိ၊ တရားမသိ၊ သံဃာမကြည့်ဘဲ ဖြစ်တတ်
တယ်တဲ့။ မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက “အကြင်
လူများ၊ ယောက်ျားမိန်းမ၊ စသည်ထိုထို၊ ပျက်စီး
လိုက၊ အဆိုအသွား၊ အမှားမှားဖြင့်၊ ဘုရားသော်မှ၊
ဟောမရဘူး” လို့ မိန့်တော်မူတယ်။ ဒီအထဲ ကိုယ်
မပါစေနဲ့။

ကုသိုလ်အလုပ်ဆိုတာ လုပ်ချင်ချင် မလုပ်
ချင်ချင် လုပ်ကို လုပ်ရတယ်။ အကုသိုလ်အလုပ်
ကတော့ လုပ်ချင်ပေမယ့်လည်း မလုပ်ဖြစ်အောင်
ထိန်းရတယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၅)

မကျေနပ်စရာ ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ ကြုံတယ်။ ကိုယ် မှန်တယ်ထင်တဲ့ကိစ္စ ဖြစ်တော့ စိတ်က ပိုပြီးတင်းတယ်။ စိတ်ရှိတဲ့အတိုင်း ပြောပစ်လိုက်တယ်။ ပြောနေရင်းနဲ့ သတိပြန်ဝင်လာတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆင်ခြင်မိတယ်။ သတိကပ်သွားတာနဲ့ လေသံက အလိုလိုလျော့သွားတယ်။ တင်းနေတဲ့စိတ်ကလေး တဖြည်းဖြည်း ပျော့လာတယ်။ နောက် သတိက နိုင်သွားတော့ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်လိုက်တဲ့အဆင့်ထိ ရောက်မသွားတော့ဘူး။ သတိက ဦးသွားတာဆိုတော့။

ပုထုဇဉ်သဘာဝ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ကိလေသာဆိုတာကတော့ ပေါ်လာတာပဲ။ လောဘဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့တော့ လောဘဖြစ်သွားတယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့တော့ ဒေါသထွက်သွားတယ်။ မောဟ၊ မာန စသည် ဖြစ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့တော့ မောဟ မာန စသည် ဖြစ်သွားတယ်။ ဖြစ်မှာပဲ။






သတိတစ်ချက်လွတ်သွားတာနဲ့ ကိလေသာက နေရာ
ယူသွားတော့တာ။

ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ပါစေဆိုပြီး လွတ်ထားလို့ မရ
ဘူး။ ပိုဆိုးသွားတတ်တယ်။ ဖြစ်နေရင်းကိုပဲ သတိ
အမြန်ပြန်ကပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ ဖြစ်ဆဲ
ဖြစ်ခိုက်မှာ သိလိုက်နိုင်ရင် ရှေ့ဆက်ဖြစ်မှုကို တား
လိုက်နိုင်မှာ အမှန်ပဲ။ မသိရင် မှားတယ်။ သိရင်
တားတယ်။ သိလိုက်တာကိုက ရှေ့ဆက်မဖြစ်ဖို့
တားလိုက်နိုင်တာပဲပေါ့။

မကျေနပ်တာ မသိရင် အသေသတ်တာအထိ
ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ လွတ်ထားရင် ဇွတ်သွားတတ်တဲ့
ဒီစိတ်၊ သတိနဲ့ ဘရိတ်အုပ်နိုင်မှ လွန်ကျူးတဲ့အဆင့်
ရောက်မသွားမှာ မဟုတ်လား။

အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ သတိမချမှ ဖြစ်
မည်ပ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၆)

“မာန” အဲဒီ မာနလေးကြောင့်ပါပဲ။
 ကိုယ်က အရင်တွေ့ရဲ့သားနဲ့ သူကမှ မခေါ်
 တာဆိုပြီး ကိုယ်ပါ မျက်နှာလွဲလိုက်လို့ လွဲခဲ့ကြ
 တာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် အလျှော့ပေးလိုက်ရင် ပြီးရဲ့
 သားနဲ့ သူတောင်မှ တင်းသေးတာပဲဆိုပြီး ကိုယ်ပါ
 ချေလိုက်လို့ အနေမမှိုက်တော့တာလည်း မာနကြောင့်
 ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် တောင်းပန်လိုက်ရင် ပြီးရဲ့
 သားနဲ့ သူ အထင်သေးမှာတွေးပြီး မှေးနေခဲ့လို့ ဝေးခဲ့
 ကြတာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် ခွင့်လွှတ်လိုက်ရင် ပြီးရဲ့
 သားနဲ့ သူ့ကို အရှုံးပေးရာကျတယ်ဆိုပြီး ခွင့်မလွှတ်
 နိုင်လို့ စွန့်လွှတ်လိုက်ရတာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။

ကိုယ်က အရင် အောက်ကျို့လိုက်ရင် ပြီးရဲ့
 သားနဲ့ မရှိမာန်တော့ အထိမခံဘူးဆိုပြီး အောက်မကျို့
 နိုင်လို့ နောက်ပိုခံလိုက်ရတာလည်း မာနကြောင့်ပါပဲ။



အရင်းစစ်တော့ စာခံနေတာရယ်၊ မာထန်
နေတာရယ်၊ ငါခံနေတာတွေရယ်ကြောင့်ပါပဲ။ သတိ
မပါတော့ အရှိကို ငါထင် မာနတွေ အခါခါဝင်ရင်း
နာကျင်ခြင်းတွေနဲ့ ခရီးဆက်၊ မပြီးပြတ်နိုင်တဲ့
သံသရာ၊ အဖန်ဖန်နာဖို့ပဲ ရှိတော့တာပေါ့။

ကိုယ် လျှော့ရဲ့သားနဲ့ သူ မလျှော့တာက
တော့ သူ့အပိုင်းပဲပေါ့။ ကိုယ်မရိုင်းဖို့ကတော့ ကိုယ့်
တာဝန်ပဲလေ။ သေချာတာကတော့ ကိုယ်လျှော့ရင်
ကိုယ်ပေါ့တယ်ဆိုတာပဲ မဟုတ်လား။

“လျှော့ရမှာက မာန၊ ကြီးရမှာက သဘော
ထား၊ သိရမှာက သစ္စာတရား၊ ပွားရမှာက မေတ္တာ
တရား၊ လက်ကိုင်ထားရမှာက သတိတရား”
အားလုံးက ညှိသွားရမှာပဲ မဟုတ်လား။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိဏ္ဍ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၇)

ထုံလာရင် နာရကောင်းမှန်း မသိတော့ဘူး။
 လောကဓံတွေနဲ့ အသားကျလာတော့ သာလို့လည်း
 မမာတော့ဘူး။ နာလို့လည်း မခါတော့ဘူး။ ခွဲသွား
 လို့လည်း မမဲတော့ဘူး။ တွဲထားလို့လည်း မစွဲတော့
 ဘူး။ အကောင်းပြောလို့လည်း မပြောင်းလဲတော့ဘူး။
 အစောင်းပြောလို့လည်း မကောင်းမတွဲတော့ဘူး။

အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့
 အသိက ဘဝအရှိကို ခဏအတွင်းမှာပဲ ဖြေဆည်
 ပေးသွားတယ်။ ဘဝလောကဓံတရား ခံလာရပါ
 များတော့ ထုံလာတယ်။ ထုံလာတော့လည်း နာလို့
 နာမှန်း မသိတော့ဘူး။ ပန်းပဲဖိုနား အနေများလာ
 တော့ ထုတဲ့ထောင်းတဲ့ အသံကြားလို့လည်း မခံစား
 တော့ဘူး။ အသံတွေနဲ့ အသားကျလာ၊ ထုံလာတဲ့
 သဘောပဲ။ ငါးပိ ငန်ပြာရည် အနံ့တွေကြား နံပါ
 များလာတော့ နံနေတဲ့အနံ့ နှာခေါင်းပိတ်မလို အလိုလို
 ထုံလာပြီး အသားကျလာတဲ့သဘောပဲ။

ပြောချင်တဲ့သူတွေ ပြောကြပါစေ။ ဝေဖန်သူ



တွေ ဝေဖန်ကြပါစေ။ လေထန်သူတွေလည်း ထန်ကြ
ပါစေ။ ကိုယ့်ဘက်ကတော့ အသားကျနေဖို့ပါပဲ။
အားမရလို့လည်း အလိုမကျမဖြစ်နဲ့။ အားရလို့လည်း
အများကြီး မမျှော်လင့်နဲ့။ အတော်အသင့် ချင့်ချိန်
တတ်တဲ့စိတ်ကပဲ အလွန်အကျွံ ခံစားမှုကို ထိန်းညှိ
ပေးနိုင်တာ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ခံရပါများလို့လည်း စိတ်ဓာတ်
မကျနဲ့။ မကျေမနပ် မဖြစ်နဲ့။ အသားကျလာရင်
ထုံလာလိမ့်မယ်။ ထုံလာရင် နာတာတွေ မသိတော့
ဘူး။ ခံနိုင်ရည်ရှိလာရင် လောကဓံကြားကပဲ ပျော်စရာ
နဲ့ တရားရစရာတွေ ဖြစ်လာမှာပဲလေ။

မကောင်းတာတွေနဲ့တော့ အသားမကျစေနဲ့
ပေါ့။ မကောင်းတာတွေမှာတော့ အထုံဝါသနာတွေ
မပါစေနဲ့ပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၈)

တချို့က ကိုယ့်အပြစ်ကို သူများပုံချတတ်တယ်။ တချို့ကို ကိုယ့်အပြစ်ကို ဝန်ခံရဲတယ်။ တချို့က သူများအပြစ်ကို လက်ညှိုးမထိုးဘဲ နားလည်ပေးတယ်။ တချို့က သူများအပြစ်ကို လိုက်ခံစားရင်း ကိုယ့်အပြစ် လုပ်တယ်။ တချို့က ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်ဘဲ အပြစ်ကို အနှစ်လုပ်ပြီး သင်ခန်းစာယူတယ်။

အပြစ်ရှာရင် လူတိုင်းမှာ ရှိနေမှာပဲ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မညာတမ်း ပြန်ကြည့်ရင် အပြစ်တွေက အပြည့်ပဲ မဟုတ်လား။ ကိုယ့်အပြစ်ကိုမမြင် သူ့အပြစ်ပဲ ထင်နေရင်တော့ ကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ထက် အကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်နေမှာပါ။ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့စိတ်ဟာ အဆိုးဖြစ်ဖို့ပဲ များတယ်။ သူ့အပြစ်ကို ကြည့်ပြီဆိုကတည်းက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အဲဒီ အဆိုးမြင်စိတ်ကြီးက အရင်ရောက်လာတော့တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်မှာ အပြစ်ရသွားတာ ကိုယ်က အရင်ပဲလေ။



တကယ်တော့ အပြစ်ဆိုတာ အချစ်ပိုရင်
လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ အနှစ်လိုရင်လည်း ဖြစ်
တတ်တယ်။ အချစ်ကြီးလို့ အပြစ်ကြီးတာလည်း
ရှိတတ်တယ်။ အနှစ်မသိလို့ အပြစ်ကြည့်တာလည်း
ရှိတတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အပြစ်တင်ဖို့ထက်
အပြစ်ပြင်ဖို့လိုတယ်။ အပြစ်ရှိရင် ဝန်ခံရဲတဲ့သတ္တိ၊
အပြစ်ဖြစ်လာရင်လည်း ခွင့်လွှတ်ပေးနိုင်တဲ့ သတ္တိ
ဟာ အပြစ်ကနေ အနှစ်ဖြစ်စေတတ်တယ်ဆိုတာ
အမှန်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် အပြစ်ကင်းတဲ့ ဘဝတည်ဆောက်
ဖို့အတွက် ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ အကုသိုလ်
အဖြစ်မခံဖို့လိုတယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်ရင် အပြစ်ဖြစ်
တော့တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် အပြစ်တွေ
မပိုဖို့ သတိလေးကပ်ပြီး ရှောင်တတ်အောင် ကြိုးစား
ရမယ်။ အပြစ်ဖြစ်သွားရင် ချက်ချင်းသိ၊ ချက်ချင်း
ပြင်၊ ကုသိုလ် မဖြစ်ချင်နေပါစေ၊ အကုသိုလ်တော့
အဝင်မခံမှ ဖြစ်မှာပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➡ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၇၉)

အရင်တုန်းက ခဏခဏ ပြောဖြစ်တယ်။
“ငါမရှိရင် မဖြစ်ဘူး” ဆိုတဲ့ စကား။ အခုတော့
သိပ်မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ “ငါမရှိလည်း ဖြစ်တယ်”
ဆိုတာ သိလာရလို့။

အရင်တုန်းက မကြာမကြာ ပြောဖြစ်တယ်။
“ငါမပါရင် ဘာမှမပြီးဘူး” ဆိုတဲ့စကား။ အခု
တော့ သိပ်မပြောဖြစ်တော့ဘူး။ “ငါမပါလည်း
ဖြစ်သွားတာပဲ” ဆိုတာ သိလာရလို့။




သေချာပါတယ်။ ဆရာနဲ့ တပည့်ကြား၊
မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေကြား၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်
တွေကြား အဆင်မပြေဘူးဆိုတာ အဲဒီ ငါကြောင့်
ပါပဲလေ။ ငါက အရင်စပြီး လျှော့ကြည့်လိုက်တာ
သူတို့ပါ လျှော့လာတယ်။ သူတို့ပါ ပါလာတယ်။
ငါလေးလျှော့လိုက်တော့ ငါလည်းပေါ့ပြီး သက်သာ
သွားတယ်။ တချို့ကိစ္စတွေက ကိုယ့်ဘက်ကြည့်
တော့သာ ဖြစ်နေတာ။ သူ့ဘက်ကကြည့်တော့ မဖြစ်
နိုင်ဘူးဆိုတာ သိလာရတော့ ကိုယ့်ဘက်က လျှော့
ကြည့်တယ်။ အဆင်ပြေသွားတယ်။



ဒကာတစ်ယောက်ကတော့ လျှောက်တယ်။
 “အရှင်ဘုရားလောက် မတော်လို့ အရှင်ဘုရားတပည့်
 ဖြစ်နေတာပေါ့၊ ဘုရား၊ တော်ရင် အရှင်ဘုရားဆရာ
 ဖြစ်နေမှာပေါ့” တဲ့။ သဘောပေါက်သွားတယ်။
 ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး လျှော့တယ်။ သူတို့ကိုလည်း
 သူ့အားသာရာပဲ တာဝန်ပေးလိုက်တယ်။ အဆင်ကို
 ပြေသွားတယ်။ ကိုယ်က အရင်စလျှော့လိုက်တာ
 ကိုယ်အရင် ပေါ့သွားတော့တာပါပဲ။

သေချာတာကတော့ “ငါမရှိလည်း ဖြစ်
 တယ်၊ ငါမပါလည်း ဖြစ်တယ်” ဆိုတာ အသေ
 အချာပါပဲ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၀)

တစ်ခါ တစ်ခါ ဘဝမှာ ကိုယ့်အရေးထက် သူ့အရေးကို ရှေးရှုဖြစ်တာမျိုး၊ ကိုယ့်အကျိုးထက် သူ့အကျိုးကို ပိုပြီး လိုလားနေတာမျိုး၊ ကိုယ် အဆင်ပြေရေးထက် သူ့ အဆင်ပြေရေး ဦးစားပေးတာမျိုး စသဖြင့် ရှိတတ်တယ်။ ရိုးရှင်းတဲ့ စိတ်ထား၊ အရောင်မဆိုးတဲ့ စိတ်ထား၊ မျှော်လင့်ခြင်းကင်းတဲ့ စိတ်ထား၊ အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်ထား သက်သက်ပါပဲ။

ဒီလို စိတ်ဓာတ်မျိုးကို မေတ္တာဓာတ်ခံရှိတဲ့ စိတ်လို့ ပြောနိုင်တယ်။ မေတ္တာရဲ့ သဘောက အကျိုးလိုလားခြင်းပဲ။ ဘေးရန်ကင်းစေချင်တယ်။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ကင်းစေချင်တယ် စသဖြင့် သူ့အပေါ်ကို ကောင်းကျိုးဖော်တဲ့စိတ်မျိုးဟာ မေတ္တာစိတ်ပဲပေါ့။

မေတ္တာစိတ်က အေးချမ်းတယ်။ မပူဘူး။ တဏှာစိတ်က မအေးချမ်းဘူး။ ပူလောင်တယ်။ မေတ္တာစိတ်က သူ့အတွက် ဖြစ်စေချင်တာ၊ တဏှာစိတ်က ကိုယ့်အတွက် ဦးစားပေးတာ။ ငါတွေ ပါလာ



ရင် အခါခါနာတော့တာပဲ။ ပိုင်ဆိုင်ချင်တာ၊ ရယူ
 ချင်တာ၊ မျှော်လင့်တာတွေ များလာတာနဲ့အမျှ အလို
 မကျမှု၊ အဆင်မပြေမှု၊ မငြိမ်းချမ်းမှု ဆိုတာတွေ
 လည်း ဖြစ်နေမှာပဲ။ မေတ္တာစိတ်က အေးချမ်းတယ်
 ဆိုတာ အဲဒီလို လိုချင် ရချင် ပိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ မျှော်လင့်
 ချက်တွေ မရှိဘဲ ကောင်းကျိုး ဖြစ်စေချင်တဲ့စိတ်
 ကြောင့် အေးချမ်းတာ။ သူ့အပေါ်မှာ အကျိုးလိုလား
 တဲ့စိတ် ထားနိုင်တာကိုက ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မနာ
 လိုတဲ့စိတ်၊ ဝန်တိုတဲ့စိတ်ကို လျှော့ချထားပြီးသား
 ဖြစ်တဲ့အတွက် မနာလိုကင်း၊ ဝန်တိုရှင်းတဲ့စိတ်ဟာ
 အေးချမ်းနေမယ်ဆိုတာ အသေအချာပါပဲလေ။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ နေရထိုင်ရတာ အဆင်
 ပြေချင်ရင် တဏှာနဲ့ ငါ့ကို လျှော့ပါ။ အကျိုးပြုတဲ့
 စိတ်ကို မွေးမြူပါ။ မလိုလားတဲ့ စိတ်အရုပ်ကို
 ထုပ်မထားဘဲ မြန်မြန်ထုတ်ပစ်ပါ။ အားလုံးက
 ပေါ့သွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၈၁)

“ရေနဲ့ ဆား၊ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်” ရေ အပြည့်ရှိတဲ့ ဖန်ခွက်ထဲကို ဆားတစ်ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်ရင် အဲဒီရေဟာ အရမ်းငန်သွားမှာ ဖြစ်ပေမယ့် ရေအပြည့်ရှိနေတဲ့ ရေကန်ကြီးထဲကို ဆားတစ်ဇွန်းလောက် ထည့်လိုက်ရင်တော့ အဲဒီရေဟာ အငန်အရသာ ပြောင်းသွားစရာ မရှိပါဘူး။ ဒါဟာ အနည်းအများ ကွဲပြားခြင်းရဲ့ သဘောပါပဲ။

အဲဒီလိုပါပဲ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု နည်းနေရင် အကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘဝစောင်းသွားနိုင်ပေမယ့် ကုသိုလ်ကံ အားကြီးနေရင်တော့ ရေကန်ထဲကို ဆားတစ်ဇွန်း ထည့်လိုက်သလို အကုသိုလ်ကံရဲ့ သက်ရောက်မှုဟာ အဟောသိကံ ဖြစ်သွားမှာ အမှန်ပါပဲ။

ဘဝမှာ ကံဇာတာ စန်းထတဲ့အချိန် ရှိသလို ကံဇာတာ နှိမ်ကျတဲ့အချိန်လည်း ရှိတတ်တယ်။ သိပ်ကံကောင်းနေလို့လည်း သတိလက်လွတ်ဖြစ်လို့ မရဘူး။ ကောင်းနေတဲ့အချိန်လေး သေမသွားအောင်



မီးစာလေးတွေ ဆီလေးတွေ အဆက်မပြတ် ထည့်ပေး
နေရမယ်။ သိပ်ကံဆိုးနေတဲ့အချိန်ကတော့ ကုသိုလ်နဲ့
အားပြုဖို့ကလွဲပြီး တခြားမရှိဘူး။ ဆိုးလေ ကိုးလေ
ဖြစ်နေရမယ်။ ဒုက္ခဆိုးလေ ဗုဒ္ဓကိုးလေ ဖြစ်နေရ
မယ်။ ဗုဒ္ဓကိုးကွယ်ရင် မုချတန်ခိုးကြွယ်မယ်။ ဒုက္ခ
အဆိုးကွယ်မယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝကံကြမ္မာ အနိမ့်အမြင့်တွေ
ကြားမှာ ကုသိုလ်ရေတွေသာ အပြည့်ဖြည့်ထားရင်
အကုသိုလ် ဆားလေးတစ်ဇွန်းလောက်က ရေကို
ဖောက်နိုင်စရာအကြောင်း မရှိသလို ကံဇာတာ
အလှည့်အပြောင်းမှာ အဆိုးဒဏ်ကြောင့် ဘဝစောင်း
သွားစရာအကြောင်း မရှိတဲ့အတွက် အားကိုးရာ
အမှန် ကုသိုလ်ကံကိုသာ ရနိုင်သမျှ ကြိုးစားယူကြဖို့ပဲ
ဖြစ်ပါတယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၈၂)

ဘဝမှာ ကိုယ့်အပေါ် ပုံစံပြောင်းသွားတဲ့သူတွေနဲ့လည်း ကြုံရမှာပဲ။ ဒီအတွက် သိပ်ခံစားစရာတော့ မရှိဘူး။ ဒါဟာ လူ့သဘာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်တောင်မှ ပြောင်းသေးတာ မဟုတ်လား။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စိတ်အခန့်မသင့်တဲ့အခါ ပြောင်းသေးတာပဲလေ။ အချစ်တွေ အမှန်းတွေ ရှိနေသေးသမျှတော့ စိတ်ဓာတ်တွေလည်း ပြောင်းနေကြဦးမှာပဲ။

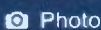
လူတွေဟာ လိုတစ်မျိုး၊ မလိုတစ်မျိုးပဲဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ယှဉ်ပြီး ဆင်ခြင်ကြည့်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း လိုတစ်မျိုး၊ မလိုတစ်မျိုး စိတ်က ရှိနေတာပဲ မဟုတ်လား။ တကယ်တော့ ကိုယ်ပဲ မဟုတ်ဘူး။ ပုထုဇဉ်မှန်သမျှ စိတ်ဓာတ်တွေက ပြောင်းနေကြမှာ အမှန်ပဲ။ ယုံကြည်မှု မခိုင်သေးတဲ့ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ စိတ်ဆိုတာ ကျန်တဲ့သူတွေအပေါ် ခဏထား ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာ သမားတွေအပေါ်မှာတောင် စိတ်ပြောင်းစိတ်ကွက်



ကြသေးတာပဲလေ။ ကိုယ့်အပေါ် စိတ်ပြောင်းသွား
တာ ဘာဆန်းလဲပေါ့။

ဖြေတတ်မယ်ဆိုရင် သူ ပြောင်းသွားတာ
ကိုယ် ကောင်းစားဖို့လည်း ဖြစ်နိုင်တာပဲလေ။ သူ
ပစ်ခွာသွား ကိုယ် အပြစ်အနာ မများဖို့လည်း ဖြစ်နိုင်
တာပဲပေါ့။ ပဋ္ဌာန်းသဘောနဲ့ကြည့်ရင် ရှိနေတုန်းမှာ
ကျေးဇူးပြုတာဟာ အတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတာ
ဖြစ်သလို မရှိတော့မှ ကျေးဇူးများတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ
နတ္ထိပစ္စည်းနဲ့ ကျေးဇူးပြုတဲ့သဘောပဲ။

ဒါကြောင့် ပြောင်းချင်သူတွေ ပြောင်းကြ
ပါစေ။ အကြောင်းရှိလို့ပဲလို့ သဘောထားလိုက်။
ဘာမှ လိုက်ခံစားနေဖို့ မရှိဘူး။ ကိုယ်လည်း ပြောင်း
နေတာပဲဟာ။ သူ ပြောင်းတာပဲ မကြည့်နဲ့။ ကိုယ့်
စိတ်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်လည်း အချိန်တိုင်း ပြောင်းနေတယ်
ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့လေ။





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၈၃)

ဘဝမှာ ကြားသမျှ စကားလုံးတိုင်းကို လိုက်
ဖြေရှင်းနေဖို့ မလိုဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေက ဖြေရှင်းလေ
ရှုပ်လေပဲ။ ဘာမှ မပြောဘဲထားရင် သူ့အလိုလို
ပြီးသွားလိမ့်မယ်။ တချို့အရာတွေက ဖြေရှင်းစရာ
မလိုဘဲ အချိန်က ကုစားပေးသွားတာပဲလေ။

ပိတ်ဖို့ အခက်ဆုံးအလုပ်က လူ့ပါးစပ်ပဲ။
မပြောနဲ့ဆိုလေ ပြောချင်လေပဲ။ ပြောလာတဲ့ စကား
တိုင်းကလည်း ဘက်လိုက်တဲ့စကားတွေပဲ များတယ်။
ကိုယ်နဲ့ အဆင်ပြေခြင်း၊ မပြေခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း
တွေအပေါ်လိုက်ပြီး အကောင်းစကား မကောင်းစကား
တွေ ဖြစ်ကုန်တာပဲလေ။ သူ့အလို မလိုက်လို့ ကိုယ့်ကို
တိုက်တာတွေက သဘာဝပဲ။ ဒါကို ကိုယ်က လိုက်
ခံစား၊ လိုက်ဖြေရှင်းနေလို့ကတော့ ပြီးမှာ မဟုတ်
တော့ဘူး။

အကောင်းဆုံးကတော့ ဘယ်သူ ဘာပြောပြော
ကိုယ့်အလုပ် အပျက်မခံဖို့ပဲ။ ကိုယ့်စေတနာ မှန်နေ
မယ်၊ ကိုယ့်ဘက်က မှန်နေမယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ



ဘာပြောပြော လိုက်ဖြေရှင်းနေဖို့ မလိုဘူး။ ကိုယ့်
လမ်းကိုယ် မှန်မှန်လေးသာ လျှောက်နေရင် အချိန်
တန်တော့ လမ်းဖြောင့်လာမှာပဲ။ လမ်းမှန်သွားပြီ
လမ်းပေါက်သွားပြီဆိုရင် ပြောတဲ့သူတွေကိုယ်တိုင်
ဘက်ပြောင်းသွားမှာပဲ။ မကောင်းပြောနေသူတွေ
ကိုယ်တိုင် လေသံပြောင်းမှာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ ကိုယ့်အလုပ်
မပျက်ပါစေနဲ့။ စကားဆိုတာ အပြစ်ပြောခံရတာနဲ့
အချစ်ပြောခံရတာ ဒီနှစ်မျိုးပဲ ကြုံရမှာ။ အကောင်း
ပြောခံရတော့ သာယာပြီး မကောင်းပြောခံရမှ လာလာ
ညည်းနေမယ်ဆိုရင် ပြီးမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ ဘာ
ပြောပြော သူ့သဘောပဲ။ ကိုယ့်မနော မလွဲဖို့ပဲ ကိုယ်
ကြိုးစားပါ။ ရှင်းစရာမလိုတဲ့ ကိစ္စတွေ လွတ်ထား
ပေးလိုက်။ သူ့အလိုလို ပြီးသွားလိမ့်မယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

✍️ Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၄)

မကြာမကြာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်အလို မကျမှုဟာ သူများကို သွားပြီး ယိုးမယ်ဖွဲ့တာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အဆင် မပြေမှုတွေ ဖြစ်တဲ့အခါ စိတ်ဖိစီးမှုတွေလည်း ဝင်လာ တတ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှု များနေတဲ့အချိန်ဆိုရင် စိတ်က ဆတ်ဆတ်ထိမခံ ဖြစ်တတ်တယ်။ ထစ်ခနဲဆို အလို မကျမှုက အရင်ဝင်လာတတ်တယ်။ မကျေနပ်မှုက အရင်ဖြစ်လာတယ်။ ဓာတ်ခံစိတ်က မကောင်းတဲ့ ဘက်ကို တွန်းအားဖြစ်သွားတယ်။

ဓာတ်ခံတွေထဲမှာ အမုန်းဓာတ်ခံ ရှိနေတာ အတော်ခံရခက်တယ်။ အတော်လည်း ခံစားရတယ်။ ကိုယ့်ဓာတ်ခံကိုက မုန်းနေတာဆိုတော့ ဘယ်သူ့ အပေါ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြစ်တွေ ဖြစ်နေတော့တာပဲ။ အမုန်းဓာတ်ခံ အားကောင်းလာရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရင်ပူလောင်စေတော့တာပဲလေ။ ပြီးရင် သူများကို အပြစ်မြင်၊ အပြစ်တင်ပြီး တစ်ဖက်ကိုလည်း ခံစား



စေတတ်တယ်။ ဓာတ်ခံမကောင်းတော့ ကုသိုလ်
ဖြစ်ဖို့ထက် အကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့က ပိုများနေတတ်တယ်။

အမုန်းဓာတ်ခံတွေ လျော့အောင် သတိကပ်ဖို့
လိုတယ်။ မေတ္တာဓာတ်တွေ ကူးဖို့လိုတယ်။ မေတ္တာ
များများပွားနိုင်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ အမုန်းဒေါသ
ကို လျှော့ချနိုင်တာ မေတ္တာပဲ ရှိတယ်။ မေတ္တာက
ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေတဲ့ အမုန်းဓာတ်ခံကို နည်းပါး
သွားအောင် လုပ်ပေးနိုင်သလို သူတစ်ပါးရဲ့ အမုန်း
ဓာတ်ခံကိုလည်း အားနည်းသွားအောင် လုပ်ပေး
နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ နေရတဲ့အခိုက်မှာ ဓာတ်ခံ
ကောင်းလေးတွေ မွေးမြူပြီး ကုသိုလ်တရားတွေ
တိုးပွားစေဖို့အတွက် အမုန်းဓာတ်ခံတွေကို သတိ
တရား၊ မေတ္တာအားနဲ့ လျှော့ချပြီး ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း
မမုန်းမိစေနဲ့။ ကိုယ့်ကို မုန်းလာရင်လည်း အမုန်းနဲ့
ပြန်မတုံ့ပြန်ဘဲ မေတ္တာမပျက် ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်
ကြိုးစားကြဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၅)

ကိုယ်ခံစားရတာ သူ သိပါ့မလားလို့ တွေးမနေနဲ့။ သေချာတယ် မသိဘူး။ စိတ်လည်း မဝင်စားဘူး။ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါက ကိုယ့်အရေးပဲ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတတ်တယ်။ သူများအရေး စိတ်ဝင်စားတယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အရေးနဲ့ ဆက်စပ်နေလို့ပဲ။ သိတယ်ဆိုဦးတော့ ကိုယ်ခံစားတာ သူ ခံစားရတာ မဟုတ်တဲ့အတွက် ဒီလောက်ကြီး နားလည်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ထပ်တူခံစားပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။




ဒီတော့ ကိုယ့်ဝေဒနာ ကိုယ်အဖြေရှာဖို့ပဲ ရှိတယ်။ ကိုယ့်ခံစားချက် ကိုယ်ပဲ ချေဖျက်ရမယ်။ ကိုယ့်ဝေဒနာအတွက် သူ့ကို ထည့်တွက်နေရင် ခံစားချက်က မလျော့ဘဲ ထပ်တိုးနေတတ်တယ်။ မျှော်လင့်နေမိတာကိုက ကိုယ့်အမှားပဲလေ။ ဝေဒနာ ထပ်တိုးတယ်ဆိုတာလည်း အဲဒီ မျှော်လင့်စိတ်ကြောင့်ပဲ။ ဒီစိတ်ကို လျှော့ချလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ခံစားချက်က အလိုလို သက်သာသွားတော့တယ်။ လက်တွေ့လျှော့နိုင်အောင်တော့ ကြိုးစားရမှာပေါ့။



ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ဖြေရှင်း
တတ်ဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ခံစားချက်ကို ကိုယ်တိုင်ပဲ လျှော့ချ
ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ “ငါ့ကို ပစ်ထားတယ်” ဆိုတဲ့ အဲဒီ
အတွေးကိုက ကိုယ့်စိတ်ကို လေးစေတာ၊ ခံစားစေ
တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဲဒီစိတ်အတွေးကို အရင်
ဘေးဖယ်ကြည့်ဖို့ပါပဲ။ “ဘယ်သူမှ မရှိလည်း
ဖြစ်တယ်” ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်ခွန်အား တိုးပွားအောင်
ကြိုးစားကြည့်ဖို့ပါပဲ။ ဘဝခရီးသာ အတူလျှောက်လို့
ရပေမယ့် သံသရာခရီးကတော့ ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်
လျှောက်ရမှာ မဟုတ်လား။

တအားကြီး မတွေးနဲ့ တအားကြီး လေးနေ
လိမ့်မယ်။ အများကြီး မမျှော်နဲ့ အများကြီး ချော်နေ
လိမ့်မယ်။ အကြာကြီး မခံစားနဲ့ ဘဝခရီးအမှန်
သွားရဦးမယ်လေ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၆)

မနာလိုမှုတွေ များလွန်းလှတဲ့ လောကကြီးမှာ မနာလိုခြင်း ဣဿာကို (၂) မျိုးခွဲပြီး ပြောလိုရတယ်။ မသိမသာ မနာလိုတာနဲ့ သိသိသာသာ မနာလိုတာပေါ့။

တချို့က ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလိုကတော့ ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါ်ပေါ်ထင်ထင်တော့ မပြဘူး။ ရွဲ့သလိုလို၊ စောင်းသလိုလို၊ ကလိသလိုလို၊ မထိသလိုလိုလေးတွေ လုပ်တတ်တယ်။ “တော်တော်တော်တယ် ဒါပေမဲ့” ဆိုတာလေးတွေက မနာလိုခြင်းရဲ့ မသိမသာ သင်္ကေတလေးတွေပေါ့။ အပြည့်အဝ လွတ်လွတ်လပ်လပ် မုဒိတာ မပွားနိုင်ခြင်းရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ မသိမသာ ဣဿာလေးတွေ ရှိနေတတ်တယ်။

တချို့ကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့ မနာလိုစိတ်ကို ဘယ်လိုမှ ဟန်ဆောင်လို့မရဘူး။ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ကို ဖြစ်နေတော့တာ။ ကိုယ့်ထက်သာသူတွေအပေါ်မှာ ဘယ်လိုမှ အကောင်းမြင် မပေးနိုင်ဘူး။ အပြစ်ပဲ ရှာကြံဖြစ်နေတာ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်နေရုံတင် မဟုတ်



ဘူး။ ကိုယ်အမှုအရာ၊ နှုတ်အမှုအရာနဲ့ကို လက်တွေ့ ပြောဆို၊ လုပ်ဆောင်မိတော့တာ။ “သူက အဆင် ပြေမှာပေါ့၊ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို ဖားထားတာ၊ ဘယ်လို ရထားတာ” စတဲ့ စကားတွေနဲ့ အတင်း အဖျင်းတွေ ပြောနေတာတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ မနာလို စိတ်ကို ပေါ်ပေါ်ထင်ထင် ခံစားပြတဲ့ သဘောပဲပေါ့။ မသိမသာ မနာလိုမှုမျိုးတောင် မဟုတ်တော့ဘဲ အထိန်းအကွပ်မရှိ စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ်ကို ဖြစ်နေတဲ့ သိသိသာသာ မနာလိုမှုပေါ့။

တကယ်တော့ မနာလိုစိတ်ဆိုတာ မသိမသာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သိသိသာသာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းကျိုးမဖြစ် တာတော့ အသေအချာပဲ။ ဖြစ်တဲ့သူအတွက် မသိ မသာဖြစ်ရင် မသိမသာလေး ခံစားရမယ်။ သိသိ သာသာဖြစ်ရင် သိသိသာသာ ခံစားရမယ်။ ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်ဖြစ်ရင် ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက် ခံစားရမယ်။ ကိုယ်ဖြစ်တာ သူ သိချင်မှ သိမယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကတော့ အဲဒီစိတ်နဲ့ ပူလောင်နေမှာတော့ အမှန်ပဲ။

ဒါကြောင့် ဘာမှ အကြာကြီးမဟုတ်တဲ့ လောကကြီးမှာ ဘာကြောင့် အထာကြီးတွေနဲ့ ရောဂါ တွေ ကြီးနေမှာလဲပေါ့။ ဘယ်သူ့ ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မနာလိုစိတ်နဲ့ ကလိကလိတွေ ဖြစ်မနေနဲ့။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဝမ်းသာပေး။ ဝမ်းမသာပေးနိုင်ရင်လည်း ဥပေက္ခာပြု၊ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်ရှုနိုင်ဖို့ပဲ ကြိုးစားကြတာပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၇)

လူတွေကို ဒုက္ခပေးနေတဲ့ဟာ စကားလုံးလေး (၂) လုံးက ပေးနေတာ။ ချစ်ခြင်းနဲ့ မုန်းခြင်း။ ဒါလေးတွေနဲ့ပဲ ဘဝချိုချို၊ ဘဝခါးခါး၊ အားရှိတဲ့ အခါလည်းရှိ၊ အမှားကြည့်တဲ့အခါလည်း ကြည့်နေကြတော့တာပေါ့။ တွယ်တာမူရဲ့ သင်္ကေတ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းနဲ့ စခဲ့ကြတဲ့ ဘဝတွေဟာ အချစ်နဲ့တွေ့တော့ ဘဝက ချိုသယောင်ရှိပေမယ့် အမုန်းနဲ့တွေ့တော့လည်း ဘဝတွေက ခါးနေကြပြန်တယ်လေ။

လက်မှာ ဝတ်ထားတဲ့ လက်ကောက်လေးဟာ သူတစ်ကွင်းတည်း ဝတ်ထားရင်တော့ ဘာအသံမှ ထွက်မလာပေမယ့် နှစ်ကွင်း သုံးကွင်း စသဖြင့် ပေါင်းပြီးဝတ်လိုက်ရင်တော့ လက်ကောက်ချင်း ပွတ်တိုက်တဲ့ အသံလေးတွေက ထွက်လာတာပေါ့။ ဒီလိုပါပဲ။ ဘဝမှာ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် တစ်ယောက်တည်း ရှိနေချိန်မှာ ဘာအနှောင်အဖွဲ့ သံယောဇဉ်မှ ရှိမလာပေမယ့် ဘဝလက်တွဲဖော် ရှိလာတဲ့အခါ၊ ပြီးတော့ သားမယားတွေပါ တစ်ယောက်ပြီး



တစ်ယောက် ထပ်တိုးလာတဲ့အခါမှာတော့ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်း သံယောဇဉ်ရဲ့ ပွတ်တိုက်သံတွေက ထွက် ပေါ်လာတော့တာပဲပေါ့။

တစ်ယောက်တည်း နေတာတောင် ဟိုပစ္စည်း ဒီပစ္စည်း တွယ်နေကြတာ နောက်ထပ် ဟိုလူ ဒီလူ တွယ်စရာ သံယောဇဉ်တွေပါ ထပ်တိုးလာတော့ လက်ကောက်တွေ ပွတ်တိုက်သလို အသံတွေကတော့ ဆူနေဦးမှာပေါ့။ ချစ်လို့ တွယ်ရတဲ့အပူ၊ မုန်းလို့ ဖြစ်ရတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ ဒီစကားနှစ်လုံးနဲ့ပဲ ဘဝက ရုန်းမထွက်နိုင်ကြတော့တာပဲလေ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အပြီးပြတ် မရုန်းထွက်နိုင်သေး ရင်တောင်မှ လျှော့ချကြဖို့ပါပဲ။ ချစ်လို့ပူရင် အချစ် ကိုလျှော့၊ မုန်းလို့ပူရင် အမုန်းကိုလျှော့။ လုံးဝ မလျှော့ နိုင်ရင်တော့ လုံးဝပေါ့မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ပျော့ပျော့ လေးနဲ့ နံနေတာလည်း အချစ်ဆိုတဲ့ စကားလေးပါပဲ။ မာမာလေးနဲ့ ထန်နေတာလည်း အမုန်းဆိုတဲ့ စကား လေးပါပဲ။ ဒါလေးပဲ လျှော့နိုင်ရင် သေချာပေါက် နေရထိုင်ရ ပေါ့ပါးနေမှာပဲပေါ့။

ပွတ်တိုက်သံတွေရဲ့ ဆူညံမှုတွေနည်းအောင် ဆိုရင်တော့ ဝတ်ထားတာတွေပဲ လျှော့ရမှာပေါ့။

Like Comment Share

Status Photo Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၈)

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အဆင်ပြေနေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းလေးတွေမြင် အကောင်းလေးတွေ ပြောနေကြပေမယ့် အဆင်မပြေတဲ့တစ်နေ့ အမြင်တွေ အပြောတွေ ပြောင်းသွားတတ်ကြတယ်ဆိုတာ လောက သဘာဝ လက်ခံထားရမယ်။ ပုထုဇဉ်သဘာဝ ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်အပေါ် ကြည်ညိုလေးစား တန်ဖိုး ထားမှုဟာလည်း တစ်သက်လုံးတော့ ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အားနည်းချက်ကို မသိသေးလို့ အထင်ကြီး လေးစားမှုတွေ ရှိပေမယ့် သိလာတဲ့အခါ စိတ်က ပြောင်းချင်လာတတ်တယ်။ တစ်ခါ နှစ်ခါ သုံးလေး ခါလောက်တော့ လေးစားစိတ်နဲ့ ခွင့်လွှတ်ပေးလို့ ရပေမယ့် အခါခါဆိုရင်တော့ သည်းခံနိုင်ဖို့ မလွယ် ဘူးပေါ့။ လူတစ်ယောက်ကို မကြိုက်တော့ဘူး၊ မကြည်ညိုတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒါ အကောင်းမြင်ဖို့ ထက် အဆိုးတွေပဲ မြင်လာဖို့ပဲ များတတ်တယ်။

သေချာတာကတော့ ဘဝမှာ ဘယ်သူနဲ့ပဲ



ဖြစ်ဖြစ် အမြဲတမ်းတော့ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကိုက အထိခိုက်မခံတာ။ သူ့အပေါ်ဖြစ်တဲ့ ကိုယ့်စိတ်သဘောထား၊ ကိုယ့်အပေါ်ဖြစ်စေချင်တဲ့ သူ့ရဲ့ အပြုအမူ ဘယ်တော့မှ တစ်သမတ်တည်း ယူလို့ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က တခြားသူ အပေါ်မှာ ပြောင်းလဲနေတတ်သလို တခြားသူကလည်း ကိုယ့်အပေါ် ပြောင်းလဲနေမှာ အမှန်ပဲ။

ပြောင်းလဲသွားလို့လည်း ခေါင်းထဲထားဖို့ မရှိသလို အရင်လို မဟုတ်တော့တဲ့အတွက်လည်း အလုပ်ပျက်နေဖို့ မလိုဘူးပေါ့။ အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန်မှာ အကောင်းလေးတွေ ပြောနေကြလို့လည်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ မြောက်ကြွနေဖို့ မရှိသလို မပြေတော့တဲ့အချိန်မှာ မကောင်းတွေ ပြောနေကြလို့လည်း တုန်လှုပ်ချောက်ချား ခံစားနေဖို့ မရှိဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အမြင်အတွေးဟာ ကိုယ့်နဲ့ အဆင်ပြေခြင်း၊ မပြေခြင်းအပေါ်လိုက်ပြီး အပြစ်ပြောတာ၊ အချစ်ပြောတာတွေ ရှိတတ်တဲ့အတွက် ဘယ်သူက ဘယ်လိုပြောလို့ဆိုပြီး လိုက်ခံစားနေဖို့ မရှိဘူး။ သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်သဘောကို သိထားရင် သတိလေးထားပြီး နေလိုက်ရုံပဲပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၈၉)

“နဂိုစိတ်ထား၊ အပိုစိတ်မထားနဲ့ အပိုစိတ်ထားရင် အလိုသိပ်များနေလိမ့်မယ်” တဲ့။

ဟုတ်တယ်။ စိတ်ဟာ သူ့နဂိုစိတ်ကလေးက ဘာအရောင်မှ မရှိဘူး။ အဲဒီ အပိုစိတ်တွေကြောင့် အရောင်တွေ ပြောင်းကုန်တော့တာ။ မကောင်းတဲ့ အရောင်ဆိုးခံရတဲ့စိတ်ဟာ ညစ်နွမ်းသွားတတ်ပြီး စိတ်ညစ်တာတို့၊ စိတ်ဆိုးတာတို့၊ စိတ်ပုတ်တာတို့၊ အလိုရမ္မက်ကြီးတာတို့ စသဖြင့် အရောင်တွေ ပြောင်းကုန်တော့တာပေါ့။

စိတ်ကို အရောင်ပြောင်းအောင်လုပ်တာ တခြားသူက လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာတွေကပဲ လုပ်တာ။ အထူးသဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ အကုသိုလ် အကြောင်းတရားတွေက ပြောင်းသွားစေတာပါပဲ။ လောဘနဲ့တွေ့တဲ့စိတ်က လောဘအရောင်ပြောင်းသွားတယ်။ ဒေါသနဲ့တွေ့ရင် ဒေါသအရောင်ပြောင်းသွားတယ်။ မောဟနဲ့တွေ့ရင် မောဟအရောင်ပြောင်းတယ်။



နဂိုစိတ် မထားနိုင်ဘဲ အပိုစိတ်များသွားရင် အလိုသိပ်များသွားတတ်တယ်။ အလိုများရင် အလို မကျမှုတွေလည်း များလာမှာပဲ။ လိုချင်မှုနဲ့ အလို မကျမှုက တွဲပါနေတော့တာ။ မလိုချင်တဲ့သူအတွက် အလိုမကျဖြစ်မှုဆိုတာ မရှိနိုင်ဘူးပေါ့။ လူတွေကို ဒုက္ခပေးတာလည်း အဲဒီ အပိုစိတ်တွေကြောင့်ပါပဲ။ စိတ်ပိုစိတ်အို၊ စိတ်ပုတ်စိတ်ရှုတ်၊ စိတ်ရမ်းစိတ်ကြမ်း စတဲ့ အပိုစိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်တွေကြောင့်ပဲ နေရထိုင်ရတာ အဆင်မပြေ ကြတော့ဘူးလေ။

ဒါကြောင့် အပိုစိတ်တွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အဖြစ်မခံပါနဲ့။ ဖြစ်လာရင်လည်း အကြာကြီး လက်ခံ မထားနဲ့။ အရောင်ဆိုးခံရတဲ့ စိတ်ဟာ နဂိုစိတ် မဟုတ်တော့ဘဲ အပိုစိတ်တွေ ပြောင်းသွားတတ်တဲ့ အတွက် ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ဆင်ခြင် အပိုတွေမဝင် အောင် သတိလေးထား နေထိုင်သွားကြဖို့ပါပဲ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၀)

ထောက်ပြတာကို ချောက် (ရှောက်) ချ
တယ်လို့ ထင်နေရင်တော့ အောက်ကသူတွေကအစ
မြောက်ကြွမြောက်ကြွ ဖြစ်နေမှာပဲလေ။ အချစ်
ပြောတာပဲ ကြားချင်၊ အပြစ်ပြောတာ မကြားချင်
ရင်တော့ အမှားပြင်ဖို့လည်း မလွယ်လှဘူးပေါ့။

အလုပ်လုပ်တဲ့သူဆိုတာ အပြောအဆိုတော့
ခံရမှာပေါ့။ ဘာမှ မလုပ်တဲ့သူတောင် အပြောခံရသေး
တာပဲ။ များများလုပ်လေ များများအပြောခံရလေ၊
မြင့်မြင့်ရောက်လေ များများအတိုက်ခံရလေဆိုတော့
အပြောခံရတာကို ကြောက်နေလို့ မရဘူးပေါ့။

ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ စကားဆိုတာ အလေးမထား
လို့လည်း မရသလို၊ ကြားသမျှ လိုက်ခံစားနေဖို့
လည်း မလိုဘူးလေ။ ဘာစကားပဲကြားကြား ကိုယ့်
ရဲ့ လက်ခံနိုင်မှုအပေါ်မှာပဲ အကျိုးအပြစ်က ဖြစ်သွား
တာပါပဲ။ ဘယ်သူ့စကားပဲဖြစ်ဖြစ် လိုအပ်ရင်ယူ၊
မလိုအပ်ရင် ပူမနေနဲ့ပေါ့။ မလိုအပ်တာကိုယူရင်
အပိုထပ်ပါတာက အပူပဲ ဖြစ်နေမှာပေါ့။



အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သူများစကားလုံး
တွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ လမ်းဆုံးမနေဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်အကျိုး
လိုလားသူရဲ့ စကားဟာ ကြမ်းချင် ကြမ်းနေပါစေ
လက်ခံနိုင်ရမယ်။ ကိုယ့်အဆိုး လိုလားသူရဲ့ စကား
ဟာ ရှေ့မှာ ချိုနေပေမယ့် နောက်မှာတော့ မလိုတာ
တွေ ပြည့်နေလိမ့်မယ်။ ဒါကိုလည်း သတိနဲ့ယှဉ်
ဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို ပြောလာတဲ့ အသံတွေ
ဟာ ထောက်ပြတာလား၊ ချောက် (ဂျောက်) ချတာ
လားဆိုတာ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပြီး ထောက်ပြလာရင်
လက်ခံ၊ ပြုပြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ချောက်ချ
လာရင် ကျော်သွား၊ ချော်မသွားဖို့လည်း အလေးထား
ရမှာပဲပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

✉ Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၉၁)

ယုံကြည်မှုဟာ လူတစ်ယောက်အတွက် အဓိက အကျဆုံးအရာပဲ။ အရာရာမှာ ခွန်အားဖြစ်တာ၊ စွမ်းအားဖြစ်တာ ဒီယုံကြည်မှုကြောင့်ပဲ။ “ယုံရင် ကြည်တယ်၊ မယုံရင် မကြည်ဘူး” ဆိုတာ အမှန် ပဲ။ ယုံနေရင် ဘာပဲလုပ်လုပ် ကြည်နေတော့တာ။ မယုံလို့ကတော့ ဘာပဲလုပ်လုပ် မကြည်တော့ဘူး။

ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ယောက်အတွက် ယုံကြည်မှု ဟာ ဘဝနဲ့ချီပြီး အရေးကြီးတယ်။ စာလိုပြောတော့ သဒ္ဓါပေါ့။ သဒ္ဓါတရား၊ ယုံကြည်မှုအားဆိုတာ ရတနာ သုံးပါး၊ ကံ ကံရဲ့ အကျိုးတရားအပေါ်မှာ ယုံကြည်မှု ရှိနေတာမျိုးပါ။ သဒ္ဓါရဲ့ စွမ်းအားက ကိုယ်မစား ရရင်နေ ရတနာသုံးပါးအပေါ်မှာတော့ အားအင် အပြည့်ပဲ။ ယုံကြည်စိတ်ရဲ့ စွမ်းအားက ဘာမှ မရှိ ပေမယ့်လည်း စိတ်ကမမဲ့ဘူး။ ဘုရားကိုယုံတော့ စိတ်ကလေးကြည်တယ်။ တရားကိုယုံတော့ စိတ် ကလေးကြည်တယ်။ သံဃာကိုယုံတော့ စိတ်ကလေး ကြည်တယ်။ ယုံလို့ကြည်တဲ့ ယုံကြည်မှုရဲ့ သဘော









ပဲ။ မယုံလိုက်တော့ ဘုရားပစ်မှားဖို့လည်း ဝန်မလေး
ဘူး၊ တရားအလေးမထားဖို့လည်း ဝန်မလေးဘူး၊
သံဃာစော်ကားဖို့လည်း ဝန်မလေးဘူး။

တချို့အရာတွေက ယုံတော့ယုံတယ်။ စိတ်
ကြည်တာမျိုး ဖြစ်မလာဘူး။ အသိဉာဏ်မပါတဲ့
ယုံကြည်မှုမျိုးက တလွဲတွေအပေါ် အယုံလွန်မိတတ်
ပြီး စိတ်ကို ကြည်မလာတဲ့အပြင် အပူပင် ဖြစ်သွား
တတ်တယ်။ အပူဖြစ်စေတဲ့ အယူဆိုတာ မူတွေ
ပျောက်ပြီး လူကို မှောက်စေတတ်တယ်။ ယုံတာနဲ့
အမျှ ကြည်နေမှ မှန်ကန်တဲ့ သဒ္ဓါ ဖြစ်စေတယ်။

ဆရာနဲ့ ဒကာဆိုတာ ဆရာက ပညာနဲ့
မေတ္တာ ပေါင်းစပ်၊ ဒကာက ပညာနဲ့သဒ္ဓါ ပေါင်းစပ်
နိုင်မှ အရာရာမှာ ကောင်းမြတ်နိုင်မှာ မဟုတ်လား။

ဆိုလိုတာက ဘဝဆိုတာ ယုံကြည်မှုနဲ့
ထုဆစ်ရသလို ယုံကြည်မှုဆိုတာလည်း နားလည်မှုနဲ့
တည်ဆောက်ရတာပဲ ဖြစ်တဲ့အတွက် လူအချင်းချင်း
လည်း နားလည်မှုနဲ့ ယုံကြည်မှုကို ရယူဖို့ လိုသလို
ဆရာနဲ့ ဒကာလည်း မေတ္တာနဲ့ပညာ ပေါင်းစပ်ကာ
ကောင်းမြတ်တဲ့ ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ကြဖို့
ပါပဲ။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၉၂)

ကိုယ့်ထက်သာတဲ့သူဆိုတာ ကိုယ့်ထက် ပိုကြိုးစားလို့၊ ကိုယ့်ထက် ပိုပေးဆပ်ခဲ့လို့ပဲ။ ကိုယ်က သူ့ထက်သာချင်ရင် သူ့ထက် ပိုကြိုးစားရမယ်။ သူ့ထက် ပိုပေးဆပ်ရမယ်။ အရင်းမပါဘဲနဲ့ အမြတ်ဆိုတာ ရှိမလာဘူး။ အလုပ်နဲ့ ရင်းရတယ်၊ အချိန်နဲ့ ရင်းရတယ်၊ စိတ်ဓာတ်နဲ့ ရင်းရတယ်၊ စရုဏနဲ့ ရင်းရတယ်။

ကိုယ်မကြိုးစားလို့၊ ကိုယ်ညံ့လို့ အဆင်မပြေတာနဲ့ သူများ အဆင်ပြေနေတဲ့အပေါ်မှာ ဘာမှ မနာလိုဖြစ်စရာ အကြောင်းမရှိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ သူ့လို ကိုယ်မဖြစ်တာ၊ သူ့လောက် ကိုယ်မဖြစ်တာဟာ သူနဲ့မှ မဆိုင်တာ၊ ကိုယ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တာ။ ကိုယ့်အလုပ်နဲ့ပဲ ဆိုင်တာ၊ ကိုယ့်အကြောင်းတရားနဲ့ပဲ ဆိုင်တာပဲ မဟုတ်လား။

ရှေးဆရာတော်ကြီးများက ဆုံးမတော်မူတယ်။

“ကြီးမြတ်သူ ဟူသမျှတို့ ယူကြသည့် မြတ်နေရာ



ရှောင်တခင် ခုချက်ချင်း အလျဉ်းမရပါ။ များသူတို့ အိပ်နေရာ ညခါပင်သူမနား အမြင့်ကိုသူမြင်လို့ သူ့ အစဉ်နှစ်ဆ တိုးလို့ရယ် ကြိုးကုတ်လေသား” တဲ့။ သိပ်ကောင်းတဲ့ အဆုံးမပါပဲ။

တကယ်တော့ လူတစ်ယောက် တော်တယ်၊ တတ်တယ်၊ အောင်မြင်တယ်ဆိုတာပဲ မကြည့်ရဘူး။ သူ ဘယ်လောက် ကြိုးစားခဲ့ရတယ်၊ ဘယ်လို ကြိုးစားခဲ့ရတယ်၊ ဘယ်လောက် ပေးဆပ်ခဲ့ရတယ် စတဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း ကြည့်ရမယ်။ အကြောင်းကောင်းလို့ အကျိုးကောင်းနေတဲ့ သဘော မှာ ကိုယ့်ဘက်က တစ်မျိုးစောင်းမသွားဖို့ပဲ မဟုတ် လား။

ဒါကြောင့် သူများကိုကြည့်ပြီး ဘာဖြစ်တယ် ညာဖြစ်တယ် ပြောနေဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ ဆင်ခြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်ညှို့လို့ ကိုယ် အဆင်မပြေတာ သူ့ကြောင့်ဆိုပြီး လက်ညှိုးထိုးနေ မယ့်အစား ကိုယ့်အလုပ် ကိုယ်ကောင်းအောင်သာ ကြိုးစားရမယ်။ စင်ပေါ် ရောက်နေတယ်ဆိုတာ အလကားတော့ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိပြုဖို့တော့ လိုတာပေါ့။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၉၃)

ကြက်၊ ငှက် စတဲ့ သတ္တဝါလေးတွေ သေတဲ့ အခါ ဘေးအိမ်သွားပို့ရင် ဟင်းစားရတယ်ဆိုပြီး ကျေးဇူးတင်တတ်ကြတယ်။ လူသေကောင် သွားပေးကြည့်ပါလား၊ နိမိတ်မရှိ နမာမရှိ မသာကြီး လာပို့တယ်ဆိုပြီး ရိုက်မထုတ်ရင် ကံကောင်းပေါ့။

သတ္တဝါတွေရဲ့ အသားကျတော့ ကြာကြာ ခံအောင် ရေခဲသေတ္တာထဲတောင် ထည့်ထားပြီး အားရ ပါးရ စားကြတယ်။ လူသေသားကျတော့ အိမ်ထဲမှာ တောင် မထားတော့ဘူး။ အိမ်ပြင်ထုတ်ထားတယ်။ သုသာန်ပို့တာတောင် အိမ်ကကားနဲ့ မပို့ချင်ဘူး။ အသုဘကားနဲ့ ပို့ကြတယ်။ မသေခင်သာ အဖြစ် သည်းနေကြတာ။ သေတဲ့အခါကျတော့ ဝဲဖို့ပဲလုပ် တတ်ကြတယ်။




လူဆိုတာလည်း သတ္တဝါတစ်မျိုးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါဟာ သေသွားရင် ကြက်တစ်ကောင်၊ ငှက်တစ်ကောင်လောက်တောင် တန်ဖိုးမရှိတော့ဘူး။ လူတန်ဖိုးဟာ ရှင်နေတုန်းပဲ အဓိက ဖြစ်နေတယ်ပေါ့။



ဒါတောင်မှ တန်ဖိုးရှိအောင်နေမှ တန်ဖိုးရှိတာ။ ရှင်နေပေမယ့် ဆန်ကုန်မြေလေးဖြစ်နေတဲ့ လူတွေဟာ ဒုနဲ့ ဒေး မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် အသက်ရှင်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်တန်ဖိုး ကိုယ်မြှင့်ကြဖို့ပါပဲ။ ဘဝမှာ ငွေရှိတိုင်း တန်ဖိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ရာထူးမြင့်တိုင်း တန်ဖိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ ဂုဏ်ရှိတိုင်း တန်ဖိုးရှိတာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရှင်နေတဲ့အခိုက်ရဲ့ တန်ဖိုးဆိုတာဟာ အသိရှိမှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အကျင့်ကောင်းမှ တန်ဖိုးရှိတယ်။ အသိမပါ အကျင့်ခွာထားရင် လူတစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ ရှင်နေပေမယ့် သေသွားတဲ့ လူတစ်ယောက်လိုပဲဆိုတာ သတိပြုဆင်ခြင်ကြရမည်။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၄)

“ကိုယ့်ထက် မင်းကို ပိုချစ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေမှာ သိပ်ပြီး အဟုတ်ကြီး ထင်မနေနဲ့။ သိပ်ပြီး ခံစားမနေနဲ့။ လူဆိုတဲ့ သတ္တဝါက ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လောက်ပဲ ချစ်တယ်ပြောပြော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံးပဲ။ မင်းကို ပိုချစ်တယ်ဆိုတာလည်း သူ့အတွက်ပါပဲ။ သူ့အတွက် ကိုယ့်ကို ချစ်တာပဲလေ။ သူ့ခံစားချက်အတွက် ကိုယ့်ကို ချစ်တာပဲ မဟုတ်လား။

မြတ်ဗုဒ္ဓက “အတ္တ သမာ ပေမံ နတ္ထိ - သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံးပါ” တဲ့။ ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သဘောက အတ္တကို ရှေ့တန်းတင်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကို အရင်စဉ်းစားတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ပဲ သူများကို ချစ်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်ပဲ သူများကို မုန်းတယ်။ ငါလေးမှ မပါရရင် လုပ်သမျှ အလုပ်တွေဟာ အထာမကျဘူးလို့ ထင်တတ်ကြတယ်။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အချစ်ဆုံးလို့



ပြောနေကြတာတွေဟာလည်း လက်တွေ့ပိုင်းမှာတော့
ချစ်ရာမရောက်ဘဲ နှစ်ရာရောက်နေတဲ့ သဘောတွေ
ရှိနေတတ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်ချစ်တဲ့သူ
ဆိုတာ ကိုယ့်ဘဝကို ဘဝသံသရာ နှစ်သွားအောင်
မလုပ်ရဘူး။ တကယ်ချစ်ရင် အပြစ်ကို ရှောင်ရ
တယ်။ မကောင်းမှုကို ရှောင်ရတယ်။ ကုသိုလ်
ကောင်းမှုကို ရသမျှ ကြိုးစားရတယ်။ အကျင့်ကို
အဆင့်မြှင့်ပြီး တွယ်တာမှုကို စွန့်နိုင်ရမယ်။ သတိကို
မလွတ်စေရဘူး။ ဒါမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်
ချစ်ရာရောက်တယ်။

အရေးကြီးဆုံးက အချစ်မှန်ဖို့ပဲ။ သူများကို
ဘဝနဲ့ရင်းပြီး ချစ်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘဝနဲ့
ချိုပြီး နှစ်မသွားဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ အချစ်ကိုငဲ့ပြီး
အနှစ်တွေ မဲ့သွားမယ်ဆိုရင်တော့ အပြစ်တွေက
ကိုယ့်ကို သံသရာထဲ ဆွဲချသွားမှာ အမှန်ပဲ မဟုတ်
လား။ ချစ်တော့ ချစ်ပါ။ မနှစ်ပါစေနဲ့ပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၅)

လောကမှာ သနားချင်ပေမယ့် သနားလို့မရ တဲ့ သတ္တဝါတွေဆိုတာ ရှိတယ်။ ကံမပါရင် ဘုရား တောင် သနားပေးလို့ မရဘူး။ သူလုပ်ခဲ့တဲ့ ကောင်း တဲ့ကံ ပါမလာရင် သနားလို့ ကယ်ချင်တာတောင် ကယ်လို့မရဘူး။ အတိတ်က ဒါနမပါ မစ္ဆရိယ အားကြီးလွန်းတဲ့သူဟာ စားစရာမရှိလို့ တစ်ယောက် ယောက်က သွားကျွေးတာတောင်မှ အဲဒီ အစား အသောက် သူ့ဆီရောက်တော့ ပျောက်ပျောက်သွား တာမျိုး အပြစ်အပျက်တွေ ဗုဒ္ဓစာပေမှာ အများကြီး တွေ့ရတယ်။




သနားစရာတော့ ကောင်းတယ်။ ကယ်လို့ မရတဲ့သူတွေ လောကမှာ အများကြီး။ ကိုယ်က မကယ်ချင်တာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့အတိတ်ကံကိုက သူ့ကို ဖယ်နေတာ။ ကံမရှိရင် ပြန်ကြည့်တာတောင် မှ ဆန်မရှိတဲ့သူတွေ အများကြီး။ ဒါကို သူ့ကို မသနားရကောင်းလားလို့ မကြည့်တဲ့သူကို အပြစ် ပြောလို့ မရဘူး။ သူ့ကံက သူ့ကို ပစ်ထားတာ။ ကိုယ်က ပစ်ထားတာ မဟုတ်ဘူး။



ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့ ကမ္မနိယာမ သဘောအရ သတ္တဝါတွေရဲ့ အကောင်းအဆိုးဆိုတာ သူလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေကပဲ ပုံဖော်ပေးသွားတာ။ စေတနာပါတဲ့ လုပ်ရပ်တိုင်းဟာ ကံမြောက်တယ်။ ကံမြောက်ရင် အခွင့်ကြုံရင် အဲဒီ အကျိုးပေး သူ့ဆီ ရောက်လာ မှာပဲ။ မကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေမှာ စေတနာအား ကြီးရင် မကောင်းတဲ့အကျိုး သူ့ဆီလာမှာပဲ။ ကောင်း တဲ့အလုပ်တွေမှာ စေတနာအားကြီးရင် ကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှု သူ့ဆီရောက်လာမှာပဲ။ ဒါဟာ သူ့ဘဝကို သူ့ကံက ဖန်တီးပေးတာပဲ။

ဆိုလိုတာက ကံတရားတွေရဲ့ အထောက် အပံ့ ပါမလာရင် ဘယ်လောက်ပဲ သနားသနား၊ ဘယ်လောက်ပဲ စောင့်ရှောက်စောင့်ရှောက် ရောက်ကို မရောက်၊ ရကို မရဘူးဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ ဒါကို ကိုယ့်ကံမပါလို့ ကိုယ် အဆင်မပြေတဲ့အပေါ်မှာ ဘယ်သူ ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာမျိုး ယိုးမယ်မဖွဲ့ဖို့ မရှိဘူး။ ကိုယ် အဆင်မပြေတာ ကိုယ့်အကြောင်း တရားကြောင့်ပဲ။ သူ အဆင်ပြေနေတာ သူ့အကြောင်း ကောင်းခဲ့လို့ပဲ။ ဘယ်သူ ဘယ်သူကိုမှ စောင်းဖဲ့ နေဖို့ မရှိဘူး။ ကိစ္စတိုင်းမှာ အကြောင်းတရားရှိတယ် ဆိုတာ မမေ့ပါစေနဲ့။

 Like	 Comment	 Share
--	---	---

 Status	 Photo	 Check In
--	---	--





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၆)

သူများက ကိုယ့်ပြိုင်ဘက် မဟုတ်ဘူး။ သူတို့ ပြောချင်တာ ပြောခွင့်ရှိတယ်။ လုပ်ချင်တာ လုပ်ခွင့် ရှိတယ်။ အဲဒါ သူတို့အပိုင်။ သူ ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ် ပြန်ပြောတယ်။ သူ ဒီလိုလုပ်လို့ ကိုယ် ပြန်လုပ်တယ်ဆိုတာ သူ့ကို လိုက်ပြိုင်တာပဲ။ သူ လုပ်တာ သူပြောတာ သူ့ကိစ္စပဲ။ အကောင်းအဆိုး လည်း သူ့အတွက်ပဲ။ ကိုယ်က လိုက်လုပ်၊ လိုက် ပြိုင်ရင်တော့ ကိုယ့်အကြောင်း ဖြစ်သွားပြီ။ ကိုယ့် အကြောင်းရှိရင် ကိုယ့်အကျိုးဆိုတာ ရှိလာမယ်။ သက်ရောက်မှုတိုင်းမှာ တန်ပြန်သက်ရောက်မှုဆိုတာ ရှိနေတာပဲ မဟုတ်လား။

တကယ်တော့ ကိုယ့်ပြိုင်ဘက် အစစ်က တခြားသူ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ လုပ်ရပ်တိုင်းဟာ ကိုယ့်အတွက် တစ်နေ့တခြား တိုးတက်တည်ငြိမ် ရင့်ကျက်လာအောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ် ပြုပြင်ပေးနိုင်ရမယ်။ အသက်သာ ကြီးလာ တယ်။ အသိက ကြီးမလာဘူး။ လုပ်ရပ်က ပရမ်း



ပတာ၊ စိတ်နေသဘောထားက အောက်တန်းကျနေ
သေးတယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဘဝနေထိုင်မှု ကျရှုံးနေတဲ့
သဘောပဲ။

အဓိကကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နေသဘောထား
လုပ်ရပ်ဟာ သူများအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်ဖို့
ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းကျောင်းပြုပြင်ပေးနိုင်ဖို့
ပဲ။ မရင့်ကျက်သေးတဲ့ စိတ်သဘောထားကို ရင့်ကျက်
တည်ငြိမ်လာအောင်၊ အထိန်းအကွပ်မရှိ ပြောတတ်တဲ့
နှုတ်အပြောကို လွတ်ခနဲ မပြောမိအောင်၊ စိတ်လိုက်
မာန်ပါ လုပ်တတ်တဲ့ အမူအကျင့်ကို စိတ်လွတ်
ကိုယ်လွတ် ဖြစ်မသွားအောင် ကြိုးစားဖို့ပါပဲ။ ဒါဟာ
သတိနဲ့ ကိလေသာ အပြိုင်ပြုရတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ပြိုင်ခြင်းပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘယ်သူက ဘာဝတ်တယ်၊ ဘာ
စားတယ်၊ ဘယ်လိုနေ၊ ဘယ်လိုစားတယ် စသဖြင့်
သူများကိုကြည့်ပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွေမှာ လိုက်ပြိုင်
နေဖို့ထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို နေထိုင်ပြုပြင်
ထိန်းကျောင်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အချက်ကသာ အရေး
ကြီးဆုံး ဖြစ်တဲ့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်တွင်း ကိလေသာ
ကို ကိုယ့်ရဲ့ အပ္ပမာဒ သတိတရားနဲ့သာ ထိန်းညှိ
နိုင်အောင် အပြိုင်ပြုကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၇)

သုညဆိုတာ သူ့ချည်းသက်သက်ဆို ဘာမှ မဟုတ်ပေမယ့် ရှေ့က ကိန်းဂဏန်းတစ်ခုခုနဲ့သာ တွဲကြည့်လိုက် သုညများလေ ကိန်းဂဏန်းကြီးလေ၊ တန်ဖိုးကြီးလေပဲ။ ပုည (ကုသိုလ်) ဆိုတာလည်း အသေးအဖွဲလေးဆိုပြီး အထင်မသေးနဲ့။ စေတနာ ကောင်းနဲ့သာ တွဲကြည့်လိုက်၊ စေတနာအားကြီးလေ အကျိုးကြီးလေပဲ။

တစ်ခါ တစ်ခါ ဘဝမှာ ဘာမှ မရှိတာကိုက အရှိတရားတစ်ခုပဲ။ သုညဟာ ကိန်းဂဏန်းအရ ဘာမှ မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ သုညဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက် သင်္ကေတဟာ သူ့အတွက် အရှိတရားတစ်ခုပဲ။ ဒီ သတ်မှတ်ချက်ကြောင့်ပဲ ရှေ့က ဂဏန်းရှိရင် သုညရဲ့ တန်ဖိုးက မြင့်တက်သွားတော့တာပဲလေ။ တချို့သူ တွေဟာ သုညနဲ့တူတယ်။ ဘာမှ မဟုတ်ဘူးဆိုပြီး အထင်သေးလို့ မရဘူး။ အမှီကောင်းသာ ရသွား ကြည့် တစ်ရှိန်ထိုး မြင့်တက်သွားတာမျိုး ဖြစ်သွား တတ်တယ်။



ပုညဆိုတဲ့ ကုသိုလ်အလုပ်လေးတွေဟာ
လည်း ဘာရယ်မဟုတ်ဘူး လုပ်ဖြစ်နေတတ်တယ်။
တံမြက်စည်းလှည်းတာ၊ အိမ်သာသန့်ရှင်းရေးလုပ်
တာ၊ ကိုယ့်အိမ်မှာ ကိုယ့်အိမ်ဝေယျာဝစ္စ ကိုယ်လုပ်
နေတာပဲ။ စိတ်ထားလေးပြင်ပြီး စေတနာကောင်း
လေးသာ ထည့်လုပ်ကြည့် ကုသိုလ်စိတ်က အပြည့်
ရှိနေတာ။ ကုသိုလ်တရားက အပြည့်ရနေတာ။ အဲဒီ
ကုသိုလ်လေးတွေ စုစုထားတာ များလာရင် ကုသိုလ်
ရဲ့ တန်ဖိုးဟာလည်း တဖြည်းဖြည်း အင်အားကြီး
လာတော့တာပဲလေ။ အသေးလေးပါဆိုပြီး အထင်
သေးလို့ မရဘူး။ သေးပေမယ့် စေတနာအားကြီးရင်
စွမ်းအားကြီးတယ်။

ဆိုလိုတာက သုညဖြစ်နေလို့လည်း အထင်
မသေးနဲ့။ သူ့မှာလည်း စွမ်းအားရှိတယ်။ ကိန်းဂဏန်း
လေးပဲ တွဲပေးဖို့လိုတာပါ။ ဘဝမှာ နေ့စဉ် သွားရင်း
လာရင်း၊ ပြောရင်းဆိုရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း လုပ်
ဖြစ်နေတဲ့ ကောင်းတဲ့အလုပ် ပုညကုသိုလ်လေးတွေကို
လည်း သာမန်လေးပဲလို့ အထင်မသေးနဲ့။ စေတနာ
ကောင်းသာ အားကောင်းရင် ကုသိုလ်အစွမ်း အံ့မခန်း
ဆိုတာတွေ အများကြီးပဲ။

ဘာမှ မရှိတာကိုက အရှိတရား။ ဘာမှ
မဟုတ်တာကိုက အဟုတ်တရား။ အရှုပ်မများပါစေ
နဲ့ပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၈)

မချစ်လို့ ခွဲရတဲ့သူ၊ ချစ်ရဲ့သားနဲ့ လွဲရတဲ့သူ၊ ကိုယ်ချစ်သူရဲ့ အချစ်ကို မရတဲ့သူ၊ ကိုယ်မချစ်တဲ့သူရဲ့ အချစ်ကို ရတဲ့သူ၊ ကိုယ်ချစ်သလို သူ ပြန် အချစ်မခံရသူ၊ သူချစ်သလောက် ကိုယ်ပြန်မချစ်နိုင်သူ စသဖြင့် ဘယ်လိုသူပဲဖြစ်ဖြစ် ပူလောင်မှုကတော့ ဖြစ်နေကြမှာပဲ။ ခံစားမှုကတော့ ရှိနေကြမှာပဲ။

ချစ်မိလိုက်တာ၊ အချစ်ခံချင်တာ၊ အဲဒီစိတ်က ကိုယ့်ကို ခံစားစေတာပဲ။ ဘယ်သူ့ကြောင့်မှ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တာ။ ချစ်ချင်တာလည်း ကိုယ်ပဲ။ အချစ်ခံချင်တာလည်း ကိုယ်ပဲ။ တအားကြီး ချစ်လိုက်တာလည်း ကိုယ်ပဲ။ အများကြီး အချစ်ခံချင်တာလည်း ကိုယ်ပဲ။ တအားကြီးချစ်လို့ အများကြီး ဖြစ်သွားတာလည်း ကိုယ်ပဲ။ အများကြီး အချစ်ခံချင်လို့ ထားပြီး အပစ်ခံသွားရတာလည်း ကိုယ်ပဲ။

သူမချစ်လို့ ပစ်သွားတာလည်း အကြောင်း ရှိမှာပေါ့။ ကိုယ်မချစ်နိုင်လို့ ကိုယ်က ထားခဲ့တာလည်း အကြောင်းရှိလို့ပေါ့။ အစောင်းမဖြစ်ဖို့နဲ့ မကောင်းမဖြစ်ဖို့ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။ ချစ်ခြင်းရဲ့ အခြားတစ်ဘက်မှာ ပစ်ခြင်းနဲ့ ထားခဲ့တာတွေလည်း ရှိတတ်



တယ်ပေါ့။ သူမချစ်နိုင်လို့ ပစ်သွားရင်လည်း ကိုယ်
ရင်ဆိုင်နိုင်အောင်ပဲ ကြိုးစားရမှာပေါ့။ အငြိုးထား
တော့လည်း ပေါ့သွားမှာမှ မဟုတ်တာ။ တစ်သက်လုံး
အချစ်ခံချင်တာ၊ တစ်သက်လုံး ချစ်နေဖို့ဆိုတာကတော့
ပြောင်းလဲခြင်းသဘောကို သစ္စာဖောက်ရာ ရောက်နေ
မှာပေါ့။ ပြောင်းချင်သူတွေ ပြောင်းကြပါစေ။ ကိုယ်
ကတော့ စောင်းသွားလို့ မဖြစ်ပေဘူးပေါ့။

အချစ်က တစ်ခါ တစ်ခါ စွမ်းအားရှိတတ်
ပေမယ့် အခါခါ ပူလောင်မှုကို ဖြစ်စေတာလည်း
သတိပြုရမယ်လေ။ ပိုင်ဆိုင်ချင်မှုတွေ၊ တွယ်တာမှုတွေ
ရှိနေတဲ့ ချစ်ခြင်းတရားမှာ ပူလောင်မှုနဲ့ ခံစားရမှုက
လည်း တွဲပါနေမှာပဲပေါ့။ မနေနိုင်လို့ ချစ်ချင်တယ်
ဆိုရင်တော့ မေတ္တာစိတ်နဲ့ ချစ်ပေါ့။ မေတ္တာစိတ်ဟာ
အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်ပါပဲ။ အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်နဲ့
ချစ်နေရင် သူ့အကျိုးရှိလေ ကိုယ်ကျေနပ်လေပဲပေါ့။
ပိုင်ဆိုင်လိုမှုနဲ့ ချစ်မိရင် သူ့အကျိုးကို မကြည့်တော့
ဘူး။ ကိုယ့်ဆန္ဒကိုပဲ ရှေ့တန်းတင်၊ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာပဲ
ဦးစားပေးကြရင်း ခံစားမှုနဲ့ ပူလောင်မှုပဲ တိုးစေတော့
တာပဲ မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် အချစ်တွေနဲ့တော့ အပြစ်တွေ ဖက်
မနေကြပါနဲ့။ အချစ်တွေအစား မေတ္တာလေးတွေ
ထားကြည့်လိုက်ပါပေါ့။ မေတ္တာများရင် နစ်နာတာ
တွေလည်း ရှားသွားမယ်။ အပြစ်ရှာတာတွေလည်း
ပါးသွားမှာ အမှန်ပဲပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၉၉)

အစရှာမရတဲ့ ကိစ္စကို အစဆွဲထုတ်ပြီး ပြဿနာလုပ်ကာ အလုပ်ရှုပ်မနေနဲ့။ အဆုံးသတ်ကိုပဲ ကောင်းအောင် လုပ်ရမယ်။ ဘဝသံသရာ ဘယ်က စတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားပြီး အချိန်ကုန်နေဖို့ထက် ဘဝ သံသရာ ဘယ်လို အဆုံးသတ်မလဲဆိုတာက ပို အရေးကြီးတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ရဟန်းတစ်ပါးက မေးဖူးတယ်။
“အရှင်ဘုရား သံသရာရဲ့အစ ဘယ်က စတယ် ဆိုတာ ဖြေကြားပေးတော်မူပါ ဘုရား” ဆိုတော့ မြတ်ဗုဒ္ဓက “သံသရာအစ ဘယ်က စတယ်ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ ဘာအကျိုးမှ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ သံသရာ အစကို သိဖို့ထက် သံသရာကို အဆုံးသတ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်” စသဖြင့် မိန့်တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ သံသရာလည်မှုဆိုတာ ရှိ တယ်။ မွေးခြင်း ရှိနေသေးသမျှ သေခြင်း ရှိရမယ်။ ကိလေသာ ရှိနေသေးသမျှ သံသရာလည်ခြင်းဆိုတာ ရှိနေမှာပဲ။ သံသရာ အဆုံးသတ်ဖို့ဆိုရင် ကိလေသာ



ကုန်မှပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ သံသရာအစဆိုတာ ကျန်ခဲ့ပြီ။
ဘာမှ ပြန်မရတော့ဘူး။ ဒီတော့ အစပြန်ကောက်
ဖို့ထက် အဆုံးသတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲ
မဟုတ်လား။

သံသရာအဆုံး အသာထား။ ဒီဘဝမှာကိုပဲ
ဖြစ်ပြီးသမျှ ကိစ္စတွေမှာ အစပြန်ဆွဲထုတ်ဖို့ထက်
အဆုံးသတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။ အစ
ထုတ်လို့ ဘဝက ဟုတ်သွားတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။
အစပြန်ပြန်ကောက်နေကြလို့ သံသရာက နောက်
ပြန်ပြန်ရောက်နေကြတာ။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ အစပြန်ကောက်တတ်တဲ့
အကျင့်၊ အစဆွဲထုတ်တတ်တဲ့ အကျင့်လေးတွေကို
ဖျောက်ပြီး ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အဆုံးသတ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားရမယ်။ ဘယ်သူ့ကြောင့် ဘာကြောင့်ပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အဆုံးသတ်နိုင်အောင်
ကြိုးစားရမယ်။ မဆုံးနိုင်လို့ အမုန်းပိုင်သွားရင် မရုန်း
နိုင်ဘဲ ဖြစ်သွားမှာပေါ့။

အစတော့ ဆွဲထုတ်မနေနဲ့။ အဆုံးပဲ သတ်
လိုက်ကြပါစို့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📄 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၂၀၀)

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မေးခွန်းထုတ်ကြည့်တယ်။
ဘဝမှာ ကျေနပ်တာများလား၊ မကျေနပ်တာများလား
ပေါ့။ သူများကို မကျေနပ်တာလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်
ကိုယ် မကျေနပ်တာလား။ အတိတ်ကို မကျေနပ်တာ
လား၊ အနာဂတ်ကို မကျေနပ်တာလား၊ လက်ရှိဘဝ
ကို မကျေနပ်တာလားပေါ့။

မကျေနပ်တာတွေ များသွားရင် ကျေနပ်စရာ
တွေ ရှားသွားလိမ့်မယ်။ မကျေနပ်တာတွေ ပြည့်သွား
ရင် ကျေနပ်စရာတွေ မေ့သွားလိမ့်မယ်။ မကျေနပ်
တာတွေ တွေးထားရင် ကျေနပ်စရာတွေ ဝေးသွား
လိမ့်မယ်။ ဘာမှ မကျေနပ် မဖြစ်နဲ့။ မကျေနပ်
တာတွေ သိသွားရင် ကျေနပ်သွားလိမ့်မယ်။ ကျေနပ်
ချင်ရင် မကျေနပ်စရာကို မတွေးနဲ့၊ ကျေနပ်စရာပဲ
တွေးပေါ့။

ကျေနပ်စရာ တွေးဖို့ဆိုရင်-

(၁) လူဖြစ်နေတာကိုက ကျေနပ်စရာ

(၂) ခြေ လက်အင်္ဂါ အစုံပါနေတာကိုက
ကျေနပ်စရာ



(၃) သဒ္ဓါတရားရှိနေတာကိုက ကျေနပ်စရာ

(၄) သူတော်ကောင်းတရား နာကြားခွင့်ရနေ
တာကိုက ကျေနပ်စရာ

စသဖြင့် အများကြီးပဲ မဟုတ်လား။

တကယ်လို့ မကျေနပ်စရာတွေ ကြုံလာခဲ့
ရင်လည်း ဒီအချက်လေးတွေနဲ့ ဖြေဆည်ကြည့်ပေါ့။

(၁) အသတိယာ = မကျေနပ်ချက်အားလုံး
ကို မေ့နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၂) အမနသိကာရေန = စိတ်ထဲမှာ မကျေ
မနပ် ဖြစ်စရာ ပေါ်လာပါက လက်မခံ
ပါနဲ့။

(၃) ကမ္မပစ္စဝက္ခဏေန = ဘယ်သူ့ကြောင့်
မှ မဟုတ်၊ ကံအကြောင်းကြောင့်ဆိုတာ
ဆင်ခြင်လိုက်ပါ။

အတိတ်ကို တွေးပြီးလည်း မဆွေးနဲ့။

အနာဂတ်ကို တွေးပြီးလည်း မဝေးနဲ့။

ပစ္စုပ္ပန်အခြေအနေကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်
အောင် လုပ်ပါ။ သူ့အကြောင်းလည်း မတွေးနဲ့။
ကိုယ့်အကြောင်းလည်း မတွေးနဲ့။ ကိုယ့်အလုပ်ပဲ
ကောင်းအောင်လုပ်ပါ။



Status

Photo

Check In

