

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း

အတွဲ (၃)

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိဝိတ္ထ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စီစဉ်သူ

အရှင်ရေဝတ (ပျိုးခင်းအရှင်)

ထုတ်ဝေသူ

ဦးစိုးဝင်း (အိပ်မက်ရိပ်စာပေ) [၀၀၁၉၀]

အမှတ် (၁၀၄)၊ အောင်ဇေယျလမ်း၊

လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးလင်းဇာနည်

(သီရိဂုဏ်စေ ပုံနှိပ်တိုက်) [၀၁၄၃၇]

အမှတ် (၃၂)၊ ၅၃ လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းအပြင်အဆင်

လင်းဇာနည် (အလင်းအိမ်မီဒီယာ)

ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ

ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀

ဖြန့်ချိရေး

မနာပဒါယီဖောင်ဒေးရှင်း

အိမ်တော်ရာတိုက်၊ သီရိဇေယျကျောင်း၊

မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁ ၃၈၃၇၉၆

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

၂၉၄-၃

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၃) /

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ။ -ရန်ကုန်။

အိပ်မက်ရိပ်စာပေ၊ ၂၀၁၈။

၁၀၈-စာ၊ ၁၁-၁ x၁၉-၃ စင်တီမီတာ

(၁) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၃)





ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် ပြောကြည့်ခြင်း

“မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ (ကိုရီးယား)”

- ❶ သာသနာကပေးတဲ့ အမည်ရင်းက
“အရှင်ဝိစိတ္တ” ဗုဒ္ဓဟူးသား။
- ❷ စာရေးတဲ့ ကလောင်အမည်က
“မနာပဒါယီ” နှစ်သက်ဖွယ်ကို ပေးလှူတတ်သူ။
- ❸ တရားနာပရိသတ်တွေ ခေါ်လှေ့ရှိတာက
“ကိုရီးယားဆရာတော်”
ကိုရီးယားမှာ သာသနာပြုနေတဲ့ ဘုရားသားတော်။
- ❹ ပဲခူးတိုင်း၊ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်၊ အုတ်ဝင်းရွာလေးမှာ
မွေးခဲ့ပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၊ အာရှတလွှား၊
ဥရောပနိုင်ငံများ အပါအဝင် ဒေသစုံမှာ နေရင်း
ထိုင်ရင်း၊ သွားရင်း လာရင်း၊ သင်ယူလေ့လာ ဟော



ပြော မျှဝေရင်း အချိန်တွေက စားသွားခြင်းကို ခံနေရ၊
တဖြည်းဖြည်း နဲ့ လေးဆယ်ကျော်အရွယ် ရလာခဲ့။

● ကြည်ညိုတဲ့သူတွေက စာရေးစာချ၊ တရားဟော
တရားပြ၊ ပရဟိတပါ မျှနေလို့ “စွယ်စုံရကိုယ်တော်”
တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတော့ ဘာမှ အကြာကြီး
မဟုတ်တဲ့ ဘဝခဏမှာ ရသမျှ အကုန်လုပ်နေရတဲ့
“အစုံလုပ်ကိုယ်တော်” လို့ပဲ ခံယူထားတာပေါ့။

● အားနာတတ်တာ၊ လူမှုရေး ညံ့တာ၊ လောကွတ်
မလုပ်တတ်တာ၊ တောင်းရမှာ ကြောက်တာတွေဟာ
ဘဝရဲ့ အဓိကအားနည်းချက်တွေပါပဲ။

● 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 ဆိုကြပါစို့...။



ပြောကြည့်ချင်တယ်

* 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 အကျိုးထင်စေတဲ့ ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ “ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း” စာဓမ္မများနဲ့ ဆန်းစစ်ကြည့်ပါလို့ ပြောကြည့်ချင်တယ်။

စီစဉ်သူ

ညီတော် အရှင်ရေဝတ (သာသနာပျိုးခင်း)



အသုံးအမများရဲ့ ဖြစ်ပျား

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

လောကခံတွေနဲ့ ကြုံရတိုင်း၊ တိုက်ဆိုင်မှုတွေ
ရှိနေတိုင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတိမလွတ်အောင် ဆုံးမ
ကြည့်ရင်းက အဲဒီ အဆုံးအမလေးတွေဟာ ဘဝ
အတွက် မှတ်စုလေးတွေ ဖြစ်လာခဲ့တယ်။ လောကမှာ
ကိုယ့်လိုလူတွေက များနေတော့ ကိုယ့် အဆုံးအမ
လေးတွေကလည်း သူတို့အတွက် အထောက်အပံ့
ဖြစ်စေတယ်တဲ့လေ။ အဲဒါနဲ့ပဲ ကိုယ့်အတွက် ဆုံးမရင်း
သူတို့အတွက်လည်း မျှဝေဖြစ်ခဲ့တယ်ပေါ့။

ခုတော့ အဲဒီ စာစုလေးတွေဟာ တတိယတွဲ
အတွက် ပုဒ်ရေ (၅၀) အထိ ဖြစ်လာခဲ့ပြီ ဖြစ်လို့
“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း အတွဲ (၃)” အမည်နဲ့
အဆုံးအမမှတ်တမ်း လက်ဆင့်ကမ်း ဖြစ်ခဲ့ပါပြီ။

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

မေတ္တာဖြင့်

မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိမိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၀၁)

စိတ်တိုင်းမကျတာ၊ အလိုမကျတာ၊ အစာမကျေတာ မကျေနပ်တာ စတာတွေဟာ ဒေါသရဲ့ လက္ခဏာတွေပါပဲ။

ဒေါသရဲ့ သဘောက ဖြစ်တာက သူများကို ဖြစ်တာပဲ။ ပူတော့ ကိုယ်က အရင်ပူတယ်။ ကိုယ်က အရင်ခံစားရတယ်။

ပြီးတော့ သူများကိုလည်း ပူလောင်စေတယ်။ စိတ်ဆိုး စိတ်တို စိတ်ကောက်တာ ဘယ်သူ့အတွက်မှ မကောင်းဘူး။

- မေတ္တာရဲ့သဘောက ပို့တာ ပွားတာတော့ သူများအတွက် ပွားပေးတာ ပို့ပေးတာပဲ။ ကိုယ်က အရင်အအေးဓာတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်ကို ခံစားရတယ်။ ကိုယ်အေးတော့ သူပါအေးတယ်။

- ဒေါသသမားက ပျက်စီးဖို့ ပျက်စီးဖို့ပဲ ကြံတယ်။ ပြောတယ်၊ လုပ်တယ်၊ ဒေါသသမားက သူ့ကိုယ်



သူလည်း ပျက်စီးစေတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ပျက်စီးအောင်လုပ်တယ်။ ဖျက်စီးတယ်။

- မေတ္တာသမားက အကျိုးပြုပေးဖို့ အကျိုးဆောင်ပေးဖို့ပဲ ကြံစီပြောဆိုလုပ်ကိုင်တယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို အကျိုးဆောင်ပေးရမလဲ၊ ဘယ်လို အကျိုးပြုပေးရမလဲ၊ ဒါကိုပဲ ဦးစားပေးတယ်။ မေတ္တာအားကြီးတဲ့သူဟာ မိမိကိုယ်ကိုယ်လည်း အကျိုးယုတ်အောင် မလုပ်ဘူး။ လောကကိုလည်း အကျိုးပြုပေးတယ်။ မေတ္တာဓာတ်နဲ့ လောကကို အေးချမ်းစေတယ်။

- ဒေါသဟာ မီးနဲ့တူတယ်၊ မေတ္တာက ရေနဲ့ တူတယ်။ ရေများရင် ရေနိုင်၊ မီးများရင် မီးနိုင်တယ်။

- ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကို မီးနဲ့လာရှိရင် ကိုယ်က ရေနဲ့ ပြန်လောင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့်ကို ရေနဲ့ လောင်းသူကို ကိုယ်က ရေမွှေးလေးနဲ့ ပြန်ဖျန်းပေးလိုက်ပါ။ အပူနဲ့ အအေး၊ အမွှေးနဲ့ အနံ့၊ အပြန့် အဖျက်၊ အားလုံးအတွက် အေးပြီး မွှေးတာ လေးကပဲ အကျိုးပြုစေတာပဲ မဟုတ်လား။

Like

Comment

Share

Status

Photo

Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ပိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၀၂)

“လိုချင်နေတဲ့သူကို ပေးလိုက်ပါ။ စိတ်ကောက်နေတဲ့သူကို ချော့လိုက်ပါ။ မလိမ္မာတဲ့သူကို ခွင့်လွှတ်လိုက်ပါ။”

လိုချင်နေတဲ့သူကို ပေးလိုက်တာဟာ-
ကိုယ်လျော့သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ရလိုက်တာ။ လိုချင်နေတဲ့သူရဲ့ စိတ်ကို လွှမ်းမိုး အနိုင်ရလိုက်တာပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အနိုင်ယူလိုက်တာပါပဲ။ ပေးနိုင်တာဟာ မပေးချင်တဲ့ စိတ်ကို အနိုင်ယူလိုက်တာပဲလေ။

စိတ်ကောက်တယ်ဆိုတာ-
အချော့ခံချင်လို့ပဲ မဟုတ်လား၊ စိတ်ကောက်နေတဲ့သူကို ချော့ပေးလိုက်တာဟာ ကိုယ်အလျော့ပေးလိုက်ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်မာနကို ကိုယ်က အနိုင်ရလိုက်တာပါ။

မကျေနပ်သူရဲ့ စိတ်ကို ကျေနပ်စေတာဟာ သူ့ဒေါသကို ကိုယ်က အနိုင်ယူလိုက်နိုင်တာပဲ။



ပြီးတော့ ကိုယ့်မာနကို ကိုယ်လျှော့ချနိုင်တာ
ဖြစ်ပြီး အပြိုင်ဒေါသကို ခန္တီတရား၊ မေတ္တာအားနဲ့
အနိုင်ယူလိုက်တာပဲလေ။

မသိမလိမ္မာတဲ့သူကို ခွင့်လွှတ်လိုက်တာဟာ
ကိုယ်အရှုံးပေးလိုက်ရတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့် လုပ်ရပ်
မှန်သွားတာ၊ ကိုယ် အမှန်ရလိုက်တာပါ။ မသိတာ
ကိုက သူ့အတွက် မှားပြီးသား၊ ကိုယ်ကပါ လိုက်ပြီး
မိုက်မိရင် ကိုယ်လည်း မသိမလိမ္မာသူ ဖြစ်သွားမှာ
ပဲပေါ့။

အရင်းစစ်တော့ ဘယ်သူ့မှာမှ အပြစ်မရှိဘူး။
လောဘကြောင့် လိုချင်သွားတာ၊ ဒေါသကြောင့်
စိတ်ကောက်လိုက်မိတာ၊ မောဟကြောင့် မသိ
မလိမ္မာဖြစ်မိတာ။

ဒီသဘောကို သိပြီး ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်
နိုင်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနိုင်ရလိုက်သူပဲ
ပေါ့။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒိယီ အရှင်ပိပိတ္ထ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၀၃)

“စေတနာဟာ လူတိုင်းနဲ့ မတန်ဘူး” တဲ့။
 အမှန်တော့ “စေတနာဟာ လူတိုင်းနဲ့ မတန်
 တာ မဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းနဲ့ တန်တဲ့ စေတနာ မထား
 နိုင်တာ”

စေတနာဆိုတာ ကိုယ်က ထားရတာ။ သူနဲ့
 မဆိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဘက်က မှန်နေရင် သူ့ဘက်က
 မမှန်လည်း ကိုယ်က ဟန်ပြီးသားပဲ။ လူတိုင်းအပေါ်
 ကိုယ့်စေတနာ မချော်အောင် ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်
 စေတနာက လူတိုင်းနဲ့ တန်ပြီးသားပဲပေါ့။ ကိုယ့်
 စေတနာက သူကောင်းဖို့ရည်ရွယ်တာ၊ ရည်ရွယ်တဲ့
 အတိုင်း အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်သွားရင် စေတနာ
 က တန်သွားပြီးသားပဲ။ စေတနာနဲ့ မတန်ဘူး ဆိုတာ
 တွေ ဖြစ်လာတာက သူ့ဆီက တုံ့ပြန်မှုကောင်းကို
 ကိုယ်က မျှော်လင့်လို့ဖြစ်တာ။ ကျေးဇူး အတင်
 ခံချင်တာ၊ ကောင်းကောင်း ပြန်တုံ့ပြန်စေချင်တာ
 စတာတွေကို ကိုယ်ကမျှော်လင့်နေပြီး ကိုယ်မျှော်လင့်
 တဲ့အတိုင်း သူက မတုံ့ပြန်တော့ စေတနာနဲ့ မတန်ဘူး
 ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာတဲ့သဘောပဲ။




ဒါကြောင့် ကိုယ့်စေတနာသာ မှန်လိုက်ပါ။
ကိုယ့်ဘက်ကသာ တုံ့ပြန်မှုကို မမျှော်ဘဲ စေတနာ
ပြတ်အောင် လုပ်လိုက်ပါ။ ကိုယ့်စေတနာဟာ လူတိုင်း
နဲ့ တန်သွားမှာပဲပေါ့။ ကိုယ့်စေတနာဟာ လူတိုင်းနဲ့
မတန်သေးဘူးဆိုရင် ကိုယ့်စေတနာ မမှန်သေးဘူး
လို့သာ သဘောထား။ ကိုယ့်ဘက်က စေတနာမှန်ပြီး
သဒ္ဓါပြတ်အောင် ကြိုးစားဖို့ပဲပေါ့။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀၄)

စိတ်ကြည်ရင် ရုပ်ကြည်တယ်၊ စိတ်ညစ်ရင် ရုပ်ညစ်တယ်။ စိတ်အဆင်းမလှရင် ရုပ်အဆင်းကျတယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်အဆင်းမကျဖို့ စိတ်အစဉ်ကို ပြင်ရမယ်။ အတွေးမှားတွေကို ပယ်ရမယ်။

ဇာတကပါဠိတော် တေမိယဇာတ်မှာ ရုပ်ရည်အဆင်း ကြည်လင်ခြင်း အကြောင်းသုံးပါးကို ဖော်ပြထားတယ်။

၁။ ဖြစ်ပြီးတဲ့ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို မတွေးတောမစိုးရိမ်ခြင်း၊

၂။ မဖြစ်သေးတဲ့ စားဝတ်နေရေး အနာဂတ်ရေးများကို တွေးတောမှန်းဆ မပူပင်မတမ်းတခြင်း။

၃။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေ အပေါ်မှာသာ မကောင်းမှု ရှောင်ကာ ချမ်းသာစွာ ရောင့်ရဲနေထိုင်ခြင်း။



ဒီအကြောင်းတရားများက ရုပ်ရည် အဆင်း
ကြည်လင်ခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်တဲ့။
(တေမိယဇာတက)

အရင်းစစ်တော့ ဘဝမှာ စိတ်က အဓိကပဲ။
စိတ်က အရာရာကို ဦးဆောင်ထားတာပဲ။ စိတ်
ဆောင်ရင် ရုပ်က ထောင်တယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျရင်
ရုပ်အကျမြန်တယ်။ စိတ်မလှရင် ရုပ်လည်း မလှဘူး။
စိတ်ကြည်နေမှ ရုပ်ရည်အဆင်းလှပ ကြည်လင်
လှတာပေါ့။ အိုလာလို့ အရည်တွန့်တာ ရှိပေမယ့်
စိတ်ကြည်လို့ ရုပ်ကြည်တာ အရည်တွန့်တာနဲ့ မဆိုင်
ဘူး မဟုတ်လား။

ဒါကြောင့် အတိတ်ကို တွေးပြီး မဆွေးပါနဲ့၊
အနာဂတ်ကို တွေးပြီး မငေးပါနဲ့၊ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်
မှာပဲ လက်ရှိအခြေအနေကို လက်ခံ၊ လောကဓံကို
ရင်ဆိုင်ရင်း ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်သိ ဘဝအရှိကို ဓမ္မအသိ
နဲ့ ညှိဖို့ပဲပေါ့။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📄 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀၅)

ဘဝမှာ ကိုယ်သိပ်မုန်းတဲ့သူဟာ တစ်ချိန်တုန်းက ကိုယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့သူ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နိုင်တာပဲ။

အခု ကိုယ်မသုံးချင်တော့အောင် ရိုးသွားတဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခုဟာလည်း အရင်တုန်းက ကိုယ်အရူးအမူးလိုချင်ခဲ့တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခုခု ဖြစ်နေနိုင်တာပဲ။




လူစိတ်ဆိုတာ မရခင်တော့ “တစ်ယောက်ဆိုတစ်ယောက်ပဲ” လို့ ဆိုတတ်ပေမယ့် ရလည်းပြီးရော နောင်ဘဝမပြောနဲ့ ဒီဘဝမှာပဲ ပြန်အမ်းလို့ ရရင် ပြန်အမ်းချင်တော့တာ မဟုတ်လား။ ပစ္စည်းဝတ္ထုလည်း ဒီလိုပဲ။ သိပ်ကောင်းပြီး သိပ်တန်ဖိုးကြီးတာလေးတွေဆိုရင် မရရအောင် ကြိုးစားရင်း “ဒါလေးရရင်တော့ သေပျော်ပါပြီ” ဆိုတာမျိုး ဖြစ်တတ်တယ်။ ရရင်တော်ပြီလို့ ဆိုနေသူတွေပဲ ဒါလေးရပြီး သိပ်မကြာခင် နောက်တစ်မျိုး ပေါ်လာတော့ အဲဒီအသစ်သစ်ဘက်ကို စိတ်က တောင့်တကြပြန်တာပဲ မဟုတ်လား။



ဒါကြောင့် မြတ်ဗုဒ္ဓက “ကျေနပ်ရောင်ရဲ
ခြင်းဟာ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာ” လို့ မိန့်တော်မူ
တာပဲပေါ့။ မကျေနပ်နိုင်၊ မရောင်ရဲနိုင်၊ လိုချင်မှု
ကို မလျှော့ချနိုင်လို့ကတော့ ဘယ်လောက်ပဲ ရှိရှိ
ဘယ်လိုပဲ အဆင်ပြေပြေ ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး။
လူလည်း မရခင် လိုချင်တယ်။ ပစ္စည်းဝတ္ထုလည်း
မရခင် လိုချင်တယ်။ ရပြီးတော့ နောက်တစ်ယောက်
နောက်တစ်မျိုး ပြောင်းချင်လာတယ်။

မကျေနပ်နိုင်ရင်၊ မရောင်ရဲနိုင်ရင် ရချင်မှု
ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဆင်းရဲကတော့ ခံရမှာပဲပေါ့။

 Like  Comment  Share

 Status  Photo  Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိဝိတ္ထ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀၆)

ကိုယ့်အကြောင်း တစ်ယောက်ယောက်က မကောင်းပြောလာတဲ့အခါ အတော်များများက “ဘယ်သူပြောတာလဲ” ဆိုပြီး ပြောတဲ့သူကို လိုက်ကြည့်တတ်တယ်။

ပြီးရင် လိုက်ခံစားတတ်ကြတယ်။

“သူကတော့ ဘာမို့လို့လဲ” ဆိုကာ ပြန်လည်အပြစ်ဖို့တာမျိုး လုပ်တတ်တယ်။

“ဘာကြောင့် အပြောခံရတာလဲ” ဆိုတာမျိုး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆင်ခြင်တာ မလုပ်ဖြစ်တတ်ဘူး။ အပြောခံရတဲ့အပေါ်မှာ လက်ခံသုံးသပ်ဖို့ထက် ပြောလာတဲ့သူအပေါ် ယိုးမယ်ဖွဲ့လေ့ ရှိတတ်ကြတယ်။

အမှန်တော့ ပြောတဲ့သူကို ယိုးမယ်ဖွဲ့ဖို့ထက် အပြောခံရတဲ့အကြောင်းတရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဟုတ်ရင်လည်း လက်ခံပြုပြင်၊ မဟုတ်ရင်လည်း မခံစားဘဲ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ဆက်လုပ်နိုင်ရမယ်။ ပြောတဲ့သူကို လိုက်မကြည့်ရဘူး။ ပြောလာတဲ့









စကားသံအပေါ် လက်ခံဆင်ခြင်နိုင်ရမယ်။ လက်ခံ
တာဟာ ခံစားတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်ကို
အသုံးပြုတာ။

အရင်းစစ်တော့ အပြောခံရတယ် ဆိုတာ
ပြောစရာအကြောင်းရှိလို့ ပြောလာတာဖြစ်တဲ့အတွက်
ပြောတဲ့သူကတော့ ပြောမှာပဲ။ ကိုယ်က အဲဒီအပေါ်
တုံ့ပြန်မှု မလွဲဖို့ပဲ။ ပြောလာတဲ့သူကို လိုက်ကြည့်
နေဖို့ မဟုတ်ဘူး။ စကားလုံးတိုင်းကို ခံစားနေဖို့
မဟုတ်ဘူး။

ဘာကြောင့် ပြောတယ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်
သုံးသပ်ပြီး ဟုတ်ရင်လက်ခံပြုပြင်၊ မဟုတ်ရင်တော့
ခံစားနေဖို့ လက်ခံနေဖို့ကို မရှိတာ၊ ဟုတ်မှ မဟုတ်
တာပဲလေ။

ဒါကြောင့် အကြောင်းကို ဆင်ခြင်၊ အကျိုးကို
လက်ခံ အမှန်ကို လိုက်နာ၊ အမှားကို ဖယ်ရှား
အားလုံးဟာ တရားတွေချည်းပဲ မဟုတ်လား။

 Like  Comment  Share

 Status  Photo  Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀၇)

အဆုံးအမတွေနဲ့ နှလုံးလှပြီး အသိပညာတွေ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ရှေ့မထွက်ရလည်း နောက်ကွယ်ကနေ အထောက်အပံ့ပြုနေရတဲ့အပေါ်မှာ ကျေနပ်လာတယ်။ ငါ့ကို အလေးမထားရကောင်းလားဆိုပြီး အနှစ်မရှိတဲ့ စပါးနှံလို ထောင်ထောင် ထောင်ထောင် မဖြစ်တော့ဘဲ အနှစ်ရှိတဲ့ စပါးနှံလို နိမ့်နိမ့်ချချ နေတတ်လာတတ်တယ်။

လိုချင်မှုကို ထိန်းချုပ်လာနိုင်တဲ့အခါ ပေးနေရတဲ့အပေါ်မှာ ကျေနပ်လာတယ်။ ရသလောက် ယူဖို့ထက် ရှိသလောက် ပေးချင်စိတ်တွေက နေရာယူလာတယ်။ တွယ်ထားလို့ ပူလောင်နေတဲ့ စိတ်အစဉ်ဟာ စွန့်လွှတ်လို့ လွတ်လပ်သွားတဲ့ ခံစားချက်အပေါ် သာဓု ခေါ်နိုင်လာတယ်။

အကျိုးလိုလားတဲ့ စိတ်တွေ အင်အားကောင်းလာတဲ့အခါ သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း ကြံစည်ပြောဆိုလုပ်ကိုင် ရတာတွေ အပေါ်မှာ မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဖျက်ဆီးရေးထက် အကျိုးပြု



ရေးအတွက်ပဲ အားခဲနေမိတတ်တယ်။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လို အကျိုးဆောင်ပေးလိုက်ရမလဲ ဆိုတဲ့ ခံယူချက်စိတ်ထားဟာ မေတ္တာသမားတွေရဲ့ ယုံကြည်ချက်ပါပဲ။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ရှေ့မထွက်ရလည်း အရေးမကြီးပါဘူး။ နောက်ကွယ်ကနေ အကျိုးပြီးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းကသာ အဓိကပါပဲ။ လိုချင်တာ မရလို့လည်း တွယ်တာမှုနဲ့ အပူစုနေဖို့ မရှိပါဘူး။ ပေးနေရတဲ့ဘဝကသာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ လွတ်မြောက်မှုရဲ့ လမ်းစဉ်ပါပဲ။ သူများအကျိုးဆောင်သလောက် ကိုယ့်အကျိုး မအောင်လည်း ကိစ္စမရှိပါဘူး။ သူ့အကျိုးပျက်စီးအောင် မလုပ်ဖြစ်တာကိုက ဒေါသကို လျော့ချနိုင်တဲ့ သင်္ကေတပါပဲ။

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

📝 Status 📷 Photo 📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆုံးမခြင်း (၁၀၈)

လောကမှာ ဘယ်လောက်ပဲ ကောင်းအောင် လုပ်လုပ် မကောင်းပြောတဲ့သူ၊ မကြိုက်တဲ့သူက တော့ ရှိနေမှာပဲ။ ဘယ်လောက် ဆိုးတဲ့သူ မကောင်း တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကြိုက်တဲ့သူ ထောက်ခံတဲ့သူက ရှိနေ မှာပဲ။ အလုံးစုံ ပြည့်စုံတော်မူတဲ့ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးတောင်မှ မကြိုက်တဲ့သူ မထောက်ခံတဲ့သူ တွေက ရှိနေတာပဲ မဟုတ်လား။

အဓိကကတော့ အများကြိုက်ဖို့ထက် အများ မလိုက်ဖို့ပဲ။ အများ ကြည်ဖို့ထက် တရားနဲ့ညီဖို့ပဲ။ ကိုယ့်လုပ်ရပ်တိုင်းကို အများက လက်ခံဖို့ အသာ ထား၊ ကိုယ်မွေးထားတဲ့ ကိုယ့်သားသမီးတိုင်းက တောင် လက်ခံချင်မှ လက်ခံမှာ။ သူများ လက်ခံဖို့ ထက် ကိုယ့်လုပ်ရပ် ကိုယ်လက်ခံနိုင်ဖို့ လိုတယ်။ သူများဆိုတာက ကိုယ့်အပြင်ပိုင်းကို ကြည့်ပြီး ဆုံးဖြတ်ကြတာ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျတော့ ကိုယ့် အတွင်း စိတ်နေသဘောထားအတိုင်း ကိုယ်လက်ခံ ရမှာ။ ကိုယ်စိတ်ရင်းအမှန် ကိုယ်အသိဆုံးဖြစ်လို့



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံနိုင်ပြီ ဆိုရင် အတော်ဟုတ်
နေတာပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လက်ခံနိုင်ပြီဆိုရင်
သူများ လက်မခံလည်း အရေးမကြီးဘူး။ သူများ
မကြိုက်လည်း အရေးမကြီးဘူး၊ ဘုရားကြိုက်ရင်
သူတော်ကောင်းတွေ ကြိုက်ရင် ပြီးတာပဲပေါ့။

ဒါကြောင့် ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘယ်သူဘယ်ဝါ
ကြိုက်အောင်ဆိုတာမျိုး စဉ်းစားမနေနဲ့၊ ပုဂ္ဂလိကဌာန်
မစဉ်းစားနဲ့။ ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ပဲ စဉ်းစား၊ တရားနဲ့ ညီတဲ့
အလုပ်သာ ဖြစ်ပါစေ၊ အများမကြည်လည်း ဘုရား
ကြည်တယ်။ မသူတော်တွေ မကြိုက်လည်း သူတော်
ကောင်းတွေ ကြိုက်တယ်။

အများ ကြိုက်ဖို့ မလို၊ အမှား မလိုက်ဖို့ပဲ
လိုသည်။

အများ ကြည်ဖို့ မလို၊ တရားညီဖို့ပဲ လိုသည်။

အများ လက်ခံဖို့ မလို၊ ဘုရားလက်ခံဖို့ပဲ
လိုသည်။

👍 Like

💬 Comment

➦ Share

📝 Status

📷 Photo

📍 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၀၉)

လိုတာ မရလို့ အလိုမကျရတဲ့ ဘဝမှာ မလို
တာတွေ ရနေတာက ပိုဆိုးတာပေါ့။

ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့လောကမှာ
ဘာလို့ အထွာကြီးတွေနဲ့ ဒေါသတွေ ကြီးနေမှာလဲ
လေ။

မသိမလိမ္မာလို့ အသိအိမ်မပါလာတဲ့ သူတွေ
နဲ့ ပြိုင်ပြီး အသိချိန်နေတာလည်း ကိုယ့်အမှားပါပဲ။
မှောင်ပြီး နက်နေတဲ့ မာနဟာ ထောင်ပြီးတက်နေရတဲ့
လှေကားလို နောက်ပြန်မပြုဖို့တော့ အလဲ့အလျှော့
လုပ်ရမှာပေါ့။

သေချာတာကတော့ ဝေဒနာတွေ ပါနေလို့ပါပဲ။
စိတ်လွတ် ကိုယ်လွတ် ခံစားနေတာကိုက စိတ်လည်း
လွတ်၊ ကိုယ်လည်း လွတ်ကုန်တော့တာပေါ့။ မလျှော့
နိုင်လို့ မပေါ့နိုင်ရင်တော့ မလျှော့ဘဲ တင်းနေမှာ
အသေချာပဲ မဟုတ်လား။ ကျေနပ်အောင် မနေတတ်
ရင် ဘယ်လောက်ပဲ ရှိရှိ အလိုပြည့်မှာ မဟုတ်ဘူး။
ပစ္စည်းဥစ္စာက လူ့အလိုကို မပြည့်စေနိုင်ဘူး၊ လောဘ



ကို လျှော့ချနိုင်မှ လိုချင်မှုကို လျှော့ချနိုင်မှာ၊ အလို
မရှိရင် အလိုမပြည့်တာလည်း မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် ဘာအတွက်နဲ့မှ တောင့်တမနေနဲ့။
တောင့်တနေရင် ကြောင့်ကြရတယ်။ လိုချင်နေရင်
အလိုမကျ ဖြစ်ရတယ်။ လိုချင်နေတာက လောဘ၊
အလိုမကျတာက ဒေါသ၊ ဒီသဘောမှန်ကို မသိဘဲ
စိတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ခံစားနေတာက မောဟ၊ ခြော်
တရားခံအစစ်က လောဘ ဒေါသ မောဟ သူတို့
ပါပဲလား။

 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၁၀)

လောကမှာ လူရူးပေမယ့် ဘုန်းမရူးတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ အဲဒါ သူ့ကံနဲ့ သူပဲ။ သူ့အဟောင်းကောင်းလို့ အကောင်းရနေတာ။ ကိုယ့်ကံက အဟောင်းမကောင်းခဲ့လို့ အဆိုးရနေတာ။ ကံခြင်း မတူဘူး။ အဟောင်းကောင်းလို့ အကောင်းစားနေရတဲ့ သူတွေအပေါ် မုဒိတာ ပွားပေးလိုက်၊ အဟောင်း မကောင်းလို့ မကောင်းများနေတဲ့ သူတွေအပေါ် ကရုဏာထားပေးလိုက်။

အမှန်တော့ ကံဆိုတာ ပြိုင်လို့ မရဘူး။

“ကံမရှိ ဉာဏ်ရှိတိုင်းမွဲ” ဆိုတာ ရှိတယ်။

ကံ မပါရင် လုပ်သလောက် မဖြစ်တာတွေ အများကြီးပဲ။ ကံကို မပြိုင်နဲ့၊ ကံကို ပြင်ရမယ်။ သူ့ကံကို မပြိုင်နဲ့၊ ကိုယ့်ကံပဲ ကိုယ်ပြင်၊ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ကံပြင်တယ်ဆိုတာ လုပ်ရပ်ကို ပြင်ရတာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ အလုပ်တွေကို ပြင်ရတာ၊ ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အပြောအဆို၊ စိတ်အတွေးအကြံ ဒီအပြုအမူတွေ



ကို ပြင်နိုင်ရင် ကိုယ်လည်း အချိန်တန်ရင် ကံတွေ
ကောင်းလာမှာပဲပေါ့။

အရေးကြီးတာက-

ကံကောင်းဖို့ထက် ကံမစောင်းဖို့ပဲ။

ဘုန်းကံတက်ဖို့ထက် နှုန်းစံမပျက်ဖို့ပဲ။


ကံကို ပြိုင်ဖို့ထက် ကံကို နိုင်ဖို့ပဲ။

သူ့ကံကို ယှဉ်ဖို့ထက် ကိုယ့်ကံကို ပြင်ဖို့ပဲ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In





မနာပဒါယီ အရှင်ပိပိတ္တ



ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆုံးမခြင်း (၁၁၁)

“လောကမှာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာ” ဆိုတဲ့ အသိကလေးကိုသာ လေးလေးနက်နက် လက်ခံကျင့်သုံးလိုက်ပါ။ ဘယ်လို ကိစ္စမျိုးမဆို လက်ခံသွားတယ်။ အကျိုးတရားကို လက်ခံနိုင်ရင် နေရ ထိုင်ရတာ သက်သာတယ်။ လက်မခံနိုင်လို့သာ ပင်ပန်းနေရတာ။

အကျိုးတရားကို လက်ခံတယ်ဆိုတာ ဘယ်လို အခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ် ရင်ဆိုင်လိုက်တဲ့သဘောပဲ။ ဖြစ်ပြီးသားကိစ္စကို လက်မခံနိုင်ရင် မကျေနပ်တော့ဘူး။ မကျေနပ်ရင် ခံစားမယ်၊ ခံစားရင် ပူလောင်မယ်။ လက်ခံတယ်ဆိုတာ ခံစားတာ မဟုတ်ဘူး။ အကျိုးရလဒ်အပေါ်မှာ အဆိုး မဖြစ်အောင် ရင်ဆိုင်တာ၊ ဖြစ်ပြီးတာက ကျန်ခဲ့ပြီ၊ ဘာကြောင့် ဘယ်သူကြောင့်ဆိုတာတွေ အသာထား၊ အကျိုးတရားအပေါ်မှာပဲ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဗုဒ္ဓက အကျိုးကို မပယ်ခိုင်းဘူး။ အကြောင်းကိုပဲ ပယ်ခိုင်းတယ်။ အကျိုးရလဒ်ကို လက်ခံပြီး

