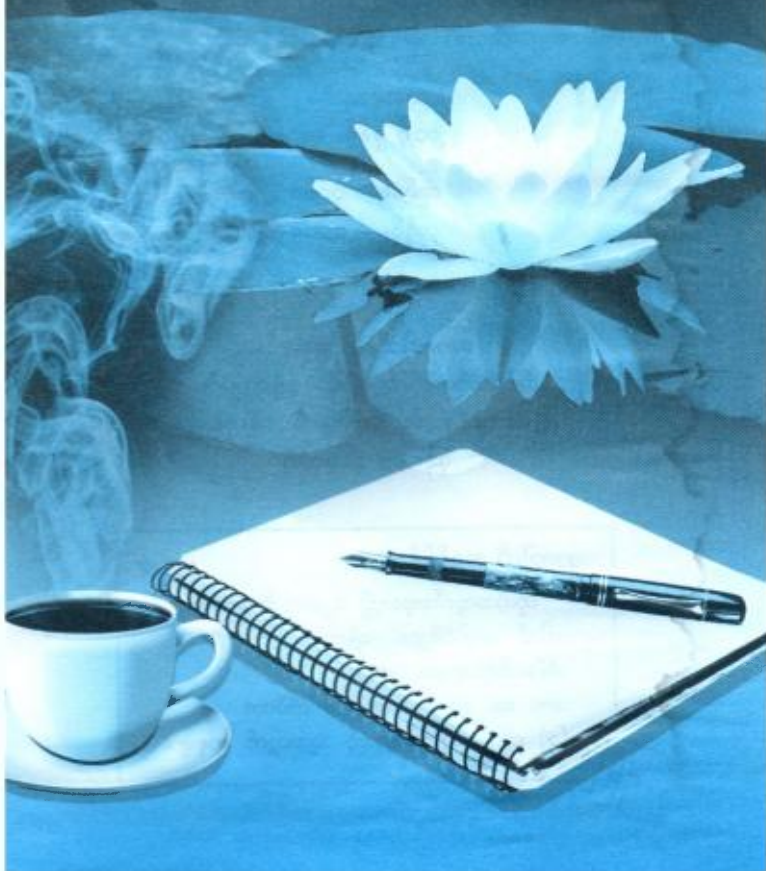


မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ  
ကိုယ့်အတွက် ရေးသည့်  
သူ့အတွက် စာစုများ



# ပုံနှိပ်စုတ်တမ်း

## စီစဉ်သူ

အရှင်ရေဝတ (ပျိုးခင်းအရှင်)

## ထုတ်ဝေသူ

ဦးစိုးဝင်း (အိပ်မက်ရိပ်စာပေ) [၀၀၁၉၀]

အမှတ် (၁၀၄)၊ အောင်ဇေယျလမ်း၊

လွတ်လပ်ရေးရပ်ကွက်၊ အလုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

## ပုံနှိပ်သူ

ဦးအောင်ဇော်ထွန်း

(ပုံရိပ်ရှင် ပုံနှိပ်တိုက်) [၀၀၈၃၆]

အမှတ် (၈)၊ အိမ်ကြီးလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်းနှင့် အတွင်းအပြင်အဆင်

လင်းစာနည် (အလင်းအိမ်မီဒီယာ)

## ပထမအကြိမ်

၂၀၁၇ ခုနှစ်၊ မေလ

အုပ်ရေ - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

## ဖြန့်ချိရေး

မနာပဒါယီဖောင်ဒေးရှင်း

အိမ်တော်ရာတိုက်၊ သီရိဇေယျကျောင်း၊

မြို့မကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း ၀၁ ၃၈၃၇၉၆

မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ

၂၉၄၂

ကိုယ့်အတွက်ရေးသည့် သူ့အတွက် စာစုများ/  
မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ။ - ရန်ကုန်။

အိပ်မက်ရိပ်စာပေ၊ ၂၀၁၇။

၁၀၈-စာ၊ ၁၁-၁ x၁၉-၃ စင်တီမီတာ

(၁) ကိုယ့်အတွက်ရေးသည့် သူ့အတွက် စာစုများ





## 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၊  
ဥရောပနိုင်ငံများအပါအဝင် ဒေသစုံမှာ နေရင်း ထိုင်ရင်း၊  
သွားရင်းလာရင်း၊ သင်ယူလေ့လာ ဟောပြော မှုဆေရင်း



အချိန်တွေက စားသွားခြင်းကို ခံနေရ၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လေးဆယ်ကျော်အရွယ် ရလာခဲ့။

- ကြည်ညိုတဲ့သူတွေက စာရေးစာချ။ တရားဟော တရားပြ၊ ပရဟိတပါ မျှနေလို့ “စွယ်စုံရကိုယ်တော်” တဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကတော့ ဘာမှ အကြာကြီး မဟုတ်တဲ့ ဘဝဓဏမှာ 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...။



## မာတိကာ

၁။ အားမငယ်နဲ့	၇
၂။ စိတ်ခံစားမှု (Emotion) ကို ထိန်းကြည်ခြင်း	၉
၃။ သတိပြုပါ	၁၃
၄။ သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း	၁၅
၅။ အစားထိုးမရ မိန့် ဖ	၁၇
၆။ အသားကျရောဂါ	၂၁
၇။ ရဟန်းသံဃာနဲ့ ဒကာ ဒကာမ ဆက်ဆံရေး	၂၃
၈။ သံဝေဂတမ်းချင်း	၂၇
၉။ သဒ္ဓါနဲ့ မစ္ဆရိယ	၂၉
၁၀။ လက္ခဏာရေး အတွေး	၃၃
၁၁။ ဘာကြောင့် စိတ်ညစ်ရသလဲ	၃၅
၁၂။ ရုပ်လှစေကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း	၃၉
၁၃။ အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော	၄၁
၁၄။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ကျူးလွန်တာလဲ ကံမြောက်တာပါပဲ	၄၃
၁၅။ အပုတ်ကိုလည်း မဆွနဲ့ မဟုတ်ကိုလည်း မဖွနဲ့	၄၉
၁၆။ အတ္တလွန်အတွေး	၅၁
၁၇။ အချိန်တိုင်း အနှုတ်ခံနေရတဲ့ ဘဝ	၅၅



၁၈။ ဆောရီးပါ (Sorry) ကိုရင	၅၇
၁၉။ ပုထုဇဉ်တွေကိုး	၅၉
၂၀။ ဘက်မလိုက် မင်း	၆၁
၂၁။ သာသနာမှာ ဝါက အခရာ	၆၃
၂၂။ ချစ်တာနဲ့ မေတ္တာ	၆၉
၂၃။ ရှိနေတုန်းမှာ သိကြပါ	၇၁
၂၄။ ပဋ္ဌာန်းဆက်ဆိုတာ အချိန်ကျမှ ဆုံဖြစ်တာပါ	၇၅
၂၅။ လူတော်လူကောင်း	၇၇
၂၆။ ဖြေလျော့ကြည့်ပါ အနေပေါ့တာပေါ့	၈၁
၂၇။ အချောင်လိုချင်စိတ်	၈၃
၂၈။ ခွင့်လွှတ်ခြင်း	၈၇
၂၉။ မရတဲ့အဆုံးတော့ သတ်ပစ်လိုက်ရမှာပဲပေါ့	၈၉
၃၀။ ဇယ်တောက်တာကို သွားမြင်တာကိုး	၉၃
၃၁။ အာသာနဲ့ သာသနာ	၉၅
၃၁။ တရားကျစရာ FB ကမ္ဘာ	၉၇
၃၂။ အသိနဲ့ သတိ	၉၉
၃၃။ အပြစ်မဲ့ဆုတောင်း	၁၀၁
၃၄။ မလိုချင်၍ မဟုတ်ပါ၊ အလိုဆိုး မဖြစ်စေရန်မျှသာ	၁၀၃





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိပိတ္တ



### အားမငယ်နဲ့

ဘယ်သူရှိရှိ မရှိရှိ  
ကိုယ့်အနားမှာ ကိုယ်ရှိနေတာပဲလေ  
အားငယ်မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူသိသိ မသိသိ  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် သိနေတာပဲလေ  
အားငယ်မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူအားပေးပေး မပေးပေး  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပဲ အားပေးရမှာပဲလေ  
အားငယ်မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူထောက်ခံခံ မခံခံ  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ပဲ ထောက်ခံရမှာပဲလေ  
အားငယ်မနေပါနဲ့။

ဘယ်သူဆပ်ဆပ် မဆပ်ဆပ်  
ကိုယ့်အကြွေးတော့ ကိုယ်ဆပ်ရမှာပဲလေ  
အားငယ်မနေပါနဲ့။




ဘယ်သူလုပ်လုပ် မလုပ်လုပ်  
ကိုယ့်အတွက်တော့ ကိုယ်လုပ်ရမှာပဲလေ။  
အားငယ်မနေပါနဲ့။

အရင်းစစ်တော့  
ကိုယ်သာလျှင် ကိုးကွယ်ရာအစစ်  
ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံ၊ ကိုယ်ကောင်းကိုယ်စံ  
ကိုယ်မှားကိုယ်ပြင်၊ ကိုယ်လဲကိုယ်ထ  
အားလုံးဟာ ကိုယ်သာပဓာနပါပဲ။  
ဘာမှ အားငယ်မနေပါနဲ့။  
ကိုယ့်အတွက်က ကိုယ်ရှိပြီးသားပဲလေ။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In



မဟာသင်္ဂါယနာ အဖွဲ့ဝင်များ





မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



## စိတ်ခံစားမှု (Emotion) ကို ထိန်းကြည်ခြင်း

အမေရိကန်၏ သမိုင်းဝင် စံပြု သမ္မတကြီး အိဗရာလင်ကွန်း၏ (Emotion) ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည့် ဒေါသထိန်းချုပ်မှုလေးကို သဘောကျမိ၏။ သမ္မတလင်ကွန်းသည် တစ်ယောက်ယောက်ကို စိတ်ဆိုး စိတ်တို ဖြစ်သည့်အခါ သူပြောချင်သည့် အရာများကို ချက်ချင်းဆိုသလို စာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင် ချရေးပြီး ထိုသူထံသို့ ပေးမည်ဟု ရည်ရွယ်ကာ စာအိတ်ထဲထည့်၍ ပိတ်ထားလိုက်၏။ သို့သော် ချက်ချင်း မပေးသေးဘဲ၊ နောက်တစ်နေ့မှ ပေးရန်” ဟူ၍လည်း စာအိတ်ပေါ်တွင် ရေးထားလိုက်၏။ “နောက်တစ်နေ့ ထိုစာကို ပေးခါနီးတွင် တစ်ခေါက် ပြန်ဖတ်ပြီး မပေးဖြစ်တော့ဘဲ ပြန်သိမ်းထားဖြစ်၏။ ဤနည်းဖြင့် ရေးထားပြီး မပေးဖြစ်ခဲ့သည့် သမ္မတလင်ကွန်း၏ စာများသည် ကြာလာသည့်အခါ အပုံလိုက်ကြီး ဖြစ်နေခဲ့သည် ဟူ၏။

သမ္မတလင်ကွန်း၏ (Emotion) စိတ်ခံစားမှု ထိန်းချုပ်နည်းလေးသည် အလွန်ကောင်းလှပေ၏။



Emotion ကို ချက်ချင်းအကောင်အထည် မဖော်ဘဲ တစ်ခြားနည်းဖြင့် အစားထိုးဖြေဖျောက်နိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုသည် အလွန် လျင်မြန် လှ၏။ ခံစားမှုဖြစ်ဖြစ်ချင်း အကောင်အထည်ဖော်မိ လျှင် များသောအားဖြင့် အမှားများသာ ဖြစ်ပေါ်တတ် ၏။ စိတ်ခံစားချက်ကို တစ်ခြားအာရုံ တစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုး ထိန်းချုပ်နိုင်မှသာ အပြစ်ဖြစ်သက်သာ ပေ၏။

မြင်လျှင် အပြစ်ဖြစ်မည် ဆိုပါက မမြင် အောင် နေကြည့်သင့်၏။ အထူးသဖြင့် ယနေ့ခေတ် တွင် အသုံးများနေသည့် အွန်လိုင်းပေါ်မှ အကြောင်း အရာများတွင် တစ်ချို့ စာ၊ တစ်ချို့မှတ်ချက်များ သည် မြင်နေဖတ်မိနေလျှင် အပြစ်ခံစားမှုများကိုသာ တိုးနေတတ်သည်ကို တွေ့ရတတ်၏။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် အင်တာနက်ပိတ်ကာ မမြင်မဖတ်ဘဲ နေလိုက်ခြင်းကသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်၏။ ဤနည်း သည် ခံစားချက်ကို တစ်ခြားနည်းဖြင့် ထိန်းချုပ် ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထို့အတူပင်၊ ကြားလျှင် ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ် နိုင်ပါက မကြားသလို နေကြည့်သင့်၏။ မကြားရန် အတွက် နားကို ပိတ်ဆိုထားရမည် မဟုတ်ပေ။ ကြားသမျှ အသံပေါ် လိုက်မခံစားမိရန်သာ ဖြစ်၏။ စင်စစ် ကြားခြင်းသည် အသံကိုသာ ကြားခြင်းဖြစ်၏။ အသံသည် အသံသာဖြစ်၏။ သီချင်းသံလည်း အသံ၊ ဆဲသံလည်း အသံ၊ တရားသံလည်း အသံပင် ဖြစ်၏။ အသံဟူသည် မခံစားသမျှ အကြားမျှသာ ဖြစ်၏။




ခံစားလိုက်မှသာ ကြိုက်ခြင်း မကြိုက်ခြင်းများ  
ဖြစ်လာပြီး ပြောင်းသွားခြင်းဖြစ်၏။ ခံစားမှုပါလာ  
လျှင် အပြစ်တွေလည်း ပါလာမည်သာ ဖြစ်၏။

ထို့ကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကို အာရုံပြောင်း  
ပေးခြင်း၊ သိမှတ်ပေးခြင်းဖြင့် အထိုက်အလျောက်  
ထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။


 Like

 Comment

 Share

 Status

 Photo

 Check In



# Notes

Lined writing area for notes.





မနာပဒါယီ အရှင်ဝိစိတ္တ



### သတိပြုပါ

-----

ရုပ်လှစေဖို့ အဆင်းတန်ဆာ ဆင်မြန်းကြတယ်။  
 အလှပြင်ရင်း ပိုလှမလာဘဲ အိုတွလာကြတယ်။  
 အနာမရဖို့ ဆရာပြကြတယ်။  
 ဆရာပြရင်း အနာမကျဘဲ ဆရာလည်းပြာ  
 ပိုလည်း နာလာကြတယ်။  
 အသက်ရှည်ဖို့ အစားစားကြတယ်။  
 အစားစားရင်း အသက်ပိုရှည်မလာဘဲ  
 သေဖို့ ပိုနီးလာကြတယ်။  
 အဓိကကတော့  
 ရုပ်မအိုဖို့ထက် စိတ်မတိုဖို့ပါ။  
 ရုပ်မနာဖို့ထက် စိတ်မနာဖို့ပါ။  
 ရုပ်အသက်ရှည်ဖို့ထက် သံသရာအဆက် မရှည်ဖို့ပါ။  
 အစားစားဖို့ အလုပ်မလုပ်ပါနဲ့၊  
 အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ အစားစားကြပါ။



# Notes





မနာပဒါလီ အရှင်ပိပိတ္တ



### သူ့အကြောင်း ကိုယ့်အကြောင်း

တပည့်တစ်ယောက်က ဖုန်းဆက်ပြီး လှမ်းလျှောက် တယ်။

“ဘုန်းဘုန်းဘုရား၊ ဦးဇင်းတစ်ပါးက ဖေ့ဘုက်အကောင့်တစ်ခုမှာ ဘုန်းဘုန်းကို ရွဲစောင်းပြီး ရေးထားတာ တွေ့တယ်ဘုရား။ အဲဒါ ဘုန်းဘုန်း ဘာမှ ပြန်မရေးဘူးလားဘုရား” တဲ့။

“မရေးပါဘူးကွာ။ သူထင်သလို ကိုယ်မှ မဟုတ် တာ၊ ကိုယ့်စေတနာနဲ့ ကိုယ့်လုပ်ရပ် ကိုယ်သိနေတာ ပဲဆိုတော့ သူတို့ ဘယ်လိုပဲ စောင်းစောင်း ကိုယ် မပြောင်းဖို့ပဲ အရေးကြီးတယ်။ သူရွဲသလို ကိုယ်လိုက် ရွဲရင် ဘယ်မှာ တည့်မှာလဲ။ သူအလိုမကျတာကို ကိုယ်ပါလိုက်ပြီး အလိုမကျဖြစ်ပြရင် သံသရာက ဆုံးမှာ မဟုတ်ဘူးလေ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မှာ သူတို့လို သူတစ်ပါးအကြောင်း ရွဲစောင်းပြောနေဖို့ အချိန်မှ မရှိတာ။ ထားလိုက်ပါ ငါ့တပည့်ရာ”

လို့ပဲ ဆရာထံလို့ မကျေမနပ်ဖြစ်နေတဲ့ တပည့်လေးကို ပြန်ပြောဖြစ်ပါတယ်။



ဟုတ်တယ်။ လောကမှာ တစ်ချို့က  
အတော်သနားဖို့ကောင်းတယ်။ သူများအပြစ်ကို ရှာဖို့  
အချိန်ပေးရတဲ့သူတို့ရဲ့ ဘဝဟာ အချိန်လည်းကုန်  
အပူလည်းရ သံဝေဂရစရာပါပဲ။ ဘုန်းဘုန်းတို့က  
တော့ အဲဒီလူတွေအပေါ် အပြစ်မြင်ဖို့ထက် ကရုဏာ  
ပဲ ဝင်နေမိတော့တယ်။

နောက်ဆုံးတော့လည်း-

သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ။

\*\*\*

👍 Like      💬 Comment      ➦ Share

📄 Status      📷 Photo      📍 Check In







မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



### အစားထိုးမရ မိန့် ဝ

ဪ အမေ အမေ.....

“သားရဟန်း နိုင်ငံခြားကြွ၊ ဆေးကုတယ် ဆိုတဲ့ သတင်းကြားကတည်းက မေတ္တာတွေ ပို့ရင်း ပါးပြင်မှာ မျက်ရည်တွေ စီးကျနေတယ်တဲ့လေ။ အသက်အရွယ်ကြီးနေတဲ့ အမေအိုက သားအတွက် စိုးရိမ်နေတာတဲ့။

ရန်ကုန်ပြန်ရောက်တော့လည်း ရွာကနေ သားရဟန်းရှိတဲ့ ရန်ကုန်ကျောင်းကို လာဖို့လုပ်တော့ တစ်ညလုံး အိပ်မပျော်ဘဲ မိုးမြန်မြန်လင်းပါစေလို့ ဆုတောင်းနေပါတယ်တဲ့။ ဆေးကုပြန်သားကို တွေ့ချင် လို့တဲ့။

သားရဟန်းကို မြင်တော့ မျက်ရည်တွေ စီးကျပြီး သမီးတွေ ပေးလိုက်တဲ့ ပိုက်ဆံလေးတွေ ထုတ်ပေးလို့ ဆေးဖိုးယူထားပါတဲ့။ မယူပါဘူး အမေ ရယ် ရှိပါတယ်ဆိုလည်း သမီးတွေက ပြန်မယူခဲ့နဲ့လို့ မှာလိုက်တယ်။ ယူထားလိုက်ပါဆိုလို့ ယူထားလိုက် တယ်။ အိမ်ပြန်မှ ပြန်ပေးလိုက်တာပေါ့။ အမေ



စေတနာနဲ့ အမေ့မေတ္တာ မျက်ရည်တွေ ဝိုင်းနေတဲ့ မျက်နှာနဲ့ တုန်တုန်ရင်ရင် ဖြစ်နေတဲ့ အမေ့လက်တွေ မှာ အထင်းသားပေါ်နေပါတယ်အမေ။

ကျောင်းမှာရှိနေတော့လည်း အမေ့မှာ စိတ် မချရ၊ သားရဟန်း အခန်းခဏခဏ လာလာကြည့်ရ တာ အမောပဲတဲ့။ နောက်တစ်ခါ ဆေးသွားပြရင် ပိုက်ဆံရှိပါ့မလား တွေးပြီး ပြန်ရင်လက်ဝတ် လက်စားလေးတွေ လိုအပ်ရင် ပေါင်နှံသုံးဖို့ ထားပေး သွားမလို့တဲ့လေ။ ရှိပါတယ်။ အမေရယ်၊ အဲဒီအတွက် မပူပါနဲ့လို့ မနည်းပြောနေရတယ်။

ဒါတွေ အားလုံးဟာ စကားနည်းတဲ့ အမေ့ ထံက ထွက်လာတဲ့ အမေ့ကိုယ်တိုင် သားရဟန်းကို ပြောပြနေတဲ့ စကားတွေပါ။ အရင်တုန်းက အမေ့ မေတ္တာက အေးစက်လိုက်တာလို့ ထင်ခဲ့ပေမယ့် သား ရဟန်း တကယ်ဝေဒနာခံစားရပြီဆိုတော့ ပြောလိုက် တဲ့စကား၊ အားပေးလိုက်တဲ့ အားပေးသံ အမေ ဒီလောက် စကားတတ်မယ်လို့တောင် မတွေးမိဘူး။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးလုံးကနေ ဖြစ်ပေါ်လာနေတဲ့ အမေ့မေတ္တာ၊ အမေ့စေတနာတွေဟာ ဟန်ဆောင်မှု မရှိဘဲ ရင်ထဲကလာတယ် ဆိုတာ အထင်အရှား တွေ့မြင်နေရတော့တာပါပဲလေ။

အဖေကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အမေလို ကိုယ် နှုတ်အမှု အရာတွေ ထင်ထင်ရှားရှား မပြပေမယ့် အဖေ့မျက်နှာမှာ မေတ္တာ၊ စေတနာတွေ အပြည့်ရှိနေ တယ်ဆိုတာ သားရဟန်း ခံစားမိပါတယ်။ အဖေက လည်း သားရဟန်းမှာ ပိုက်ဆံရှိပါတယ် ဆိုတာ တောင် အိမ်ကပါလာတဲ့ ငွေတွေ ပြန်မပေးလိုက်ဖို့ပဲ



အတင်းပြောနေတော့တာပဲ။ အပြည့်အစုံကြီးမဟုတ်  
တဲ့မိဘ၊ သားရဟန်း၊ ဆေးဖိုးအတွက် ငွေကြေး  
မလုံလောက်မှာ စိုးရိမ်နေကြတယ်လေ။

အဲဒါပါပဲ။ မိဘ ဆိုတာ အသက်တွေ  
ဘယ်လောက်ပဲ ကြီးကြီး၊ ဝေဒနာတွေ ဘယ်လောက်  
ပဲ ရှိရှိ သားသမီးတွေ ဖြစ်ပြီဆိုတော့ သူတို့အသက်  
အရွယ်၊ သူတို့ဝေဒနာက အရေးမကြီးတော့ဘူး။  
သားသမီးတွေ အရေးက အဓိက ကျသွားတော့တာ  
ပဲလေ။ ကိုယ်တွေကသာ မိဘကို ပေးခါနီး၊ ကျွေးခါ  
နီး ဟိုတွက် ဒီတွက် တွက်နေကြတာ မိဘတွေက  
တော့ သူတို့မစားရရင်နေပါစေ ကိုယ်တွေလို တွက်နေ  
မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သားသမီးနဲ့ ပတ်သက်လာရင်  
ဈေးတွက် တွက်နေတဲ့အထဲမှာ မိဘမပါဘူးဆိုတာ  
အသေအချာပါပဲ။

ယောက်ျားမရှိရင် ယောက်ျားအစားယူလို့  
ရတယ်။ မိန်းမ မရှိရင် မိန်းမ အစားယူလို့ရတယ်။  
အဖေအမေကတော့ ဘယ်တော့မှ အစားထိုးလို့ မရ  
ပါဘူး။ ယောက်ျားကောင်းတယ်၊ မိန်းမကောင်း  
တယ်ဆိုတာ အဖေအမေ ဆိုးတာလောက်ပဲ ရှိပါ  
တယ်။

ဒါကြောင့် ဘယ်တော့မှ တန်းမညှိနဲ့၊ မိဘ  
ကို ဘယ်တော့မှ မပြစ်မှားနဲ့၊ အခြေအနေတစ်ခုအရ  
ကိုယ့်ဆန္ဒ မဖြည့်ပေးနိုင်ပေမယ့် နှလုံးအိမ်အတွင်းက  
မိဘစိတ်ရင်းဟာ သားသမီးအပေါ် ဘယ်တော့မှ  
အဆိုးကို မဖော်ဘူးဆိုတာ သတိမမေ့ကြပါနဲ့။

မိဘများရဲ့ မေတ္တာကို ခံယူရင်း

သားရဟန်း



# Notes



၂၀ မဟာသီလံ ဘုရင်စံစဉ်



မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



### အသားကျရောဂါ

အလိမ်အညာတွေမှာ အသားကျလာတော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကို သစ္စာရှင်လို့တောင်  
ထင်နေပါပေါ့လား။

မဟုတ်တာတွေမှာ အသားကျလာတော့  
အရှုတ်ကို အဟုတ်လို့ ထင်နေပြန်ပြီပေါ့။

အမှားတွေနဲ့ အသားကျလာတော့  
အမှန်တရားက ချောင်ထိုးထားခံနေရပြီလေ။

ရုပ်ဝတ္ထုတွေနဲ့ အသားကျလာတော့  
စိတ်ဓာတ်တွေက မိုင်းနပ်စစ် (Minus) ပြနေပြီပေါ့။

ဘာနဲ့ပဲ အသားကျကျ အမှားမရဖို့နဲ့ တရားမချဖို့  
အရေး

သတိတရားနဲ့ အသားကျအောင်တော့  
လှေကျင့်ပေးရမှာပဲပေါ့။



# Notes



၂၂ မုဟာသီ ဘုဇ်ဇိဇွ



မနာပဒါယိ အရှင်ဝိစိတ္တ



### ရဟန်းသံဃာနဲ့

### ဒကာ ဒကာမ ဆက်ဆံရေး

ယနေ့ခေတ် ရဟန်းသံဃာ ကိုးကွယ်မှုအပိုင်းမှာ မနီးမဝေး ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တာ ပိုကောင်းတယ်။ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို သွားစရာရှိရင် သွား၊ လှူစရာရှိရင် လှူ၊ တရားနာစရာ ရှိရင် နာ၊ မေးစရာရှိရင် မေး၊ ပြီးရင် ကိုယ့်သဒ္ဓါတရားနဲ့ကိုယ် ပြန်လာတာ ကောင်းတယ်။ မဟုတ်လို့ ရဟန်းသံဃာအချို့နဲ့ သိပ်ပြီး အနေနီးသွားရင် အားနည်းချက်တွေ၊ ချို့ယွင်းချက်တွေ၊ ဘုန်းကြီးရဟန်းနဲ့ မလျော်တဲ့အချက်တွေ တွေ့သွားတဲ့အခါ ပုထုဇဉ်သဘာဝ သဒ္ဓါတရား ကွက်တတ်ကြတယ်။ ပိုဆိုးတာက အသေးအဖွဲ့ အားနည်းချက်တွေပဲ ကြည့်မိပြီး အပြစ်တွေ လိုက်ယူမိနေတာက ပိုဆိုးတယ်။ ဝိနည်းတော်ရဲ့ အာပတ်အကြီး အာပတ်အသေးကို အာပတ်အကြီးထင်ပြီး အပြစ်မြင်သွားတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ သိပ်နီးသွားရင် စိတ်ကြီးစရာတွေပါ ကြုံရတတ်တယ်။

ဆုတ်ယုတ်ပြီး သဒ္ဓါတရား အားနည်းလာ



တဲ့ ခေတ်ကာလ အခြေအနေအရ ရဟန်းသံဃာ ဆည်းကပ်မှုအပိုင်းမှာ ကြိုးဆွဲရပ်သေး ကြည့်သလို တောင် ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရမလို ဖြစ်နေပါတယ်။ ကြိုးဆွဲရပ်သေးဟာ အဝေးကနေကြည့်ရင် ရှုတ်နေ တဲ့ကြိုးကို မမြင်ရတော့ အတော်လေး ကြည့်ကောင်း ပါတယ်။ အနီးအနားကပ်ကြည့်လိုက်ရင်တော့ ရှုတ်နေတဲ့ ကြိုးတွေကြောင့် ကြည့်ရတာ အဆင် မပြေလှပါဘူး။ ဒီလိုပါပဲ၊ နောက်ပိုင်း သာသနာမှာ ကိုးကွယ်ခံသူဘက်ကရော ကိုးကွယ်သူတွေဘက် ကပါ အကျင့်သိက္ခာ ကျင့်ကြံမှုအပိုင်းတွေ အားနည်း လာတဲ့အတွက် နီးကပ်သွားတာနဲ့ အပြစ်ဖြစ်စရာ တွေ ပိုတွေ့လာရပြီး သဒ္ဓါတရား မခိုင်တဲ့သူဆိုရင် ဘာသာကူးပြောင်းတာတို့ ဘာသာမဲ့တာတို့တောင် ရှိလာသတဲ့လေ။ သိပ်နီးလို့ အပြစ်တွေ ပိုရသွားမယ် ဆိုရင် ရပ်သေးကြည့်သလို အဝေးကသာ ဆည်းကပ် သင့်ပါတယ်။

အဲ အနေနီးလေ ပိုပြီး ကြည်ညိုဖွယ်ဂုဏ် တွေ များလာလေပဲ ဆိုရင်တော့ ဘယ်တော့မှ မခွာ ပါနဲ့။ ဒါဟာ မိမိသံသရာအတွက် အဘိုးမဖြတ်နိုင် တဲ့ လမ်းညွှန်ဆရာပဲ မဟုတ်လား။

ပြီးတော့ ကိုးကွယ်ခံ ရဟန်းဘက်ကလည်း အထူးသတိပြုရမှာက လူကို လူလိုပေါင်းလို့ ခင်မင် ရင်းနှီးတဲ့အတွက် ရရှိလာတဲ့ လာဘ်လာဘမျိုးကို လုပ်ပြီးတော့ မယူသင့်ပါဘူး။ လူမှုရေးကောင်းဖို့ အတွက် ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ် ဖျက်တာမျိုးတော့ မဖြစ် သင့်ပါဘူး။ ဒကာ ဒကာမဆက် ဆံရေးမှာ တစ်ခါ တခါ ရင်းနှီးလို့ လှူတာဟာ ကြည်ညိုလို့ လှူတာ