

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏  
ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

Oxford Sayadaw's  
Insight on Life and Psychology



Shan State Buddhist University

မွေးနေ့လက်ဆောင်တွေထဲမှာ  
 ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပေးနိုင်တဲ့  
 လက်ဆောင်ကတော့  
 အားအကောင်းဆုံး အခိုင်မြဲဆုံးပဲ  
 နောက်ပြီးတော့  
 ကိုယ့်လက်ထဲမှာပဲ ရှိတယ်။  
 မုဒိတာစိတ်က  
 အကောင်းဆုံး မွေးနေ့လက်ဆောင်။

သက်တော် ၅၅ နှစ်ပြည့်  
 မွေးနေ့ အထိမ်းအမှတ်

ISBN 978-99971-62-96-0



ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒေါက်တာစန္ဒီဒီဆရာတော်





ဒီစာအုပ်ထဲက အတွေးများဟာ  
ဓမ္မအတွေးများ ဖြစ်တယ်။  
တရားဟောရင်း  
မိမိ ဓမ္မ အခြေခံနားလည်မှုအပေါ်  
အခြေခံပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ၊  
သူ့အချိန်နဲ့သူ၊  
ချက်ချင်းပေါ်လာတဲ့ အတွေး များ  
ဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုရင်းပါ။  
ဒီအတွေးများ အားလုံးဟာ  
သတိပဋ္ဌာန် အခြေခံတဲ့  
ကရုဏာ (Mindful Compassion)နဲ့  
မုဒိတာ (Mindful Appreciative Joy)  
ခေါင်းစီးနှစ်ခုပေါ် အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
အတွေးများဖြစ်လို့  
ဓမ္မ အတွေးအမြင်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓအတွေးအခေါ်ကို  
လုံးလုံး အခြေခံထားပေမယ့်  
ကိုယ် တွေးတဲ့ဟာ မှားခဲ့ရင်  
ကိုယ်ပဲ တာဝန်ယူရအောင်  
ကိုယ့်နာမည်တပ်  
သုံးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။  
ဓမ္မအသိ မှန်သမျှ  
ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမကနေ  
ပေါ်လာတာချည်းပါ။  
တချို့အတွေးများဟာ  
မေးခွန်း ဖြေရင်းနဲ့မှ  
တွေးမိ ပြောမိတဲ့ အတွေးများပါ။  
ဒါကြောင့်  
တရားနာပရိသတ် အားလုံးလည်း  
ဒီတွေးခေါ်မှုကို ဖန်တီးသူများထဲ  
ပါပါတယ်။







----- သို့

----- မှ

အမှတ်တရ ဓမ္မဒါန

- ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ
- အုပ်ရေး - ၁၀၀၀၀၊ တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်
- မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း - ချစ်ကြည်
- အတွင်းဒီဇိုင်း - ရွှေဇင်ဦး
- မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ - စိုးယုပိုင် (စင်ကာပူ၊ ဇူလိုင် - ၂၀၁၉)
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးအောင်မင်း (၀၂၀၇၂)  
ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ဘုရားဖြူရပ်၊ တောင်ကြီးမြို့။
- ပုံနှိပ်သူ - ဦးကျော်ကျော် (၀၁၄၆၈)  
ဟိန်းထက်အောင် ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် (၉၄) တာဝတိံသာလမ်း၊  
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ဖြန့်ချိရေး - (၁) ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ တောင်ကြီးမြို့။  
ဖုန်း - ၀၉ - ၉၇၀၆၆၀၇၈၁၊ ၀၉ - ၄၂၀၂၂၆၀၁  
(၂) နန်းဒေဝီစာပေ၊ အမှတ် - ၂၀၀ (ပထပ်)၊ ဥလမ်း (အထက်)၊  
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။  
ဖုန်း - ၀၁ - ၈၃၈၃၀၂၅၊ ၀၁ - ၈၃၉၁၆၃၃။

၂၉၄- ၃၀၁  
ဓမ္မ ဓမ္မသာမိ၊ အရှင်၊ ဒေါက်တာ  
အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်  
များ = Oxford Sayadaw's Insight on life and psychology /  
ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ။ - - တောင်ကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၉။  
၂၁၉ - စာ၊ ၁၅ စင်တီ။  
ISBN - 978-978-99971-62-96-0  
၀၊ ဗုဒ္ဓဘာသာအတွေးအမြင်။  
(၁) အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ဓမ္မအတွေးအမြင်များ



အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏  
ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ဓမ္မအတွေးအမြင်များ  
ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Oxford Sayadaw's  
Insight on Life and  
Psychology  
Dr. Dhammasami**



Shan State Buddhist University

ဤ“အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဓမ္မအတွေးအမြင်များ” စာမူသည် ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။ စာမူအပြည့်အစုံကို ဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ ပြန်လည်ကူးယူ ပုံနှိပ်ဖော်ပြလိုလျှင် ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ခွင့်ပြုချက်ရယူရပါမည်။

သဇင်ထိုက် စုစည်း၍ နန်းအိအိဇာနှင့် စိုးယုပိုင် စီစဉ်သည်။



### မာတိကာ

စာရေးသူ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း	၇
စာရေးသူ၏အမှာစာ	၁၂
၁။ မွေးနေ့	၁၇
၂။ မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ	၂၃
၃။ ပျော်ရွှင်ခြင်း	၅၉
၄။ အကောင်းမြင်အတွေး	၇၇
၅။ မှန်ကန်သော အတွေး အပြော အပြုအမူ	၈၅
၆။ ဒုက္ခ	၁၀၉
၇။ သတိတရား	၁၂၅
၈။ ဒေါသ	၁၃၇
၉။ သိမှတ်ဖွယ်ရာ	၁၄၉
၁၀။ မိသားစု	၁၇၇
၁၁။ ပြိုင်ဆိုင်မှု	၁၉၅
၁၂။ လုပ်ငန်းခွင်	၂၀၉





## အောက်စပိုဒ်ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိကိုရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ နောင်ပန်ကျေးရွာတွင် ၁၉၆၄ ခုနှစ်၌ မွေးဖွားခဲ့သည်။ သက်တော် ခြောက်နှစ်တွင် ရှမ်းပြည်နယ်၊ လဲချားမြို့၊ သီရိမင်္ဂလာ အုတ်ကျောင်းဆရာတော်ဦးကေသရ(ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊မဟာစည်) ထံတွင် ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။ သက်တော် ၁၉ နှစ် တွင် မော်လမြိုင်မြို့တောင်သုံးလုံးကျောင်းတိုက် ဘဒ္ဒန္တနာဂသေနာ ဘိဝံသ (အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု) ဆရာတော် ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ် ပြု၍ ဝေဇယန္တာကျောင်းတိုက် ခဏ္ဍာသိမ်တော်၌ ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်။

### **အောင်မြင်ခဲ့သော အဆင့်မြင့် စာမေးပွဲများ**

၁၉၈၅ ခုနှစ်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရမှ ကျင်းပသော “သာသနဓဇဓမ္မာ စရိယ” ၊ ပဲခူးမြို့၊ သာသနာ့မဏ္ဍိုင် ပါဠိတက္ကသိုလ်၏ “သဒ္ဒမ္မောဒယ ဓမ္မာစရိယ” နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်၊ ပင်လုံမြို့တွင် ကျင်းပသော ရှမ်း ဘာသာ “အဘိပါလ ဓမ္မာစရိယ” စသော ဓမ္မာစရိယတန်း သုံးတန်း လုံးကို သာမဏေ ဘဝဖြင့်ပင် အောင်မြင်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာတော်သည် ၁၉၉၃ ခုနှစ်တွင် Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Colombo မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA) ကို ပထမအကြိမ် ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် ဒုတိယအကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA, Buddhist Philosophy) (၁၉၉၃) နှင့် တတိယအကြိမ် မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (M.Phil, Research Degree) (၁၉၉၆) ကို University of Kalaniya, Colombo, Sri Lanka မှ ရရှိတော်မူသည်။

Oriental Institute, University of Oxford တွင် “၁၇ ရာစုမှ မျက်မှောက်ကာလအထိ မြန်မာနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံရှိ ဘုန်းတော်ကြီးများ ပညာရေးသမိုင်းဖြစ်စဉ် = Idealism and Pragmatism; A Study of Monastic Education in Myanmar and Thailand from the 17<sup>th</sup> Centenary to the Present ’ ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် သုတေသနပြု စာတမ်းရေးသား၍ ၂၀၀၄ ခုနှစ်၌ ပါရဂူဘွဲ့ (Doctor of Philosophy) ကို ရယူခဲ့ပါသည်။

**နိုင်ငံတကာ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ**

ဆရာတော်သည် အောက်စဖို့ဗုဒ္ဓဝိဟာရကျောင်းတိုက် The Oxford Buddha Vihara (OBV) ကို ဗြိတိန်နိုင်ငံ၊ အောက်စဖို့ဒ် မြို့တွင် ၂၀၀၃ ခုနှစ်မှ စတင်တည်ထောင်ပြီး လူမျိုးဘာသာမရွေး၊ ဂိုဏ်းဂဏမရွေး တရားအားထုတ်နိုင်သည့် ဝိပဿနာရိပ်သာ The Oxford Buddha Vihara (Forest of Dean) ကို ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ဗြိတိန်

နိုင်ငံ Gloucestershire ဒေသ၌ တည်ထောင်ခဲ့ပြီး အပတ်စဉ် တရားစခန်းများကို ဖွင့်လှစ်သင်ကြားပေးလျက်ရှိပါသည်။ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ဆားဗီးယား၊ ဟန်ဂေရီနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံတို့တွင်လည်း ကျောင်းခွဲများ တည်ထောင်ပြီး လစဉ်၊ နှစ်စဉ် တရားစခန်းများကို အလှည့်ကျ ဖွင့်လှစ်လျက်ရှိပါသည်။ စပိန်၊ ဆားဗီးယား၊ ဟန်ဂေရီ စသော အနောက်ဥရောပနိုင်ငံများတွင်လည်း နှစ်စဉ်ရက်တိုတရားစခန်းများ ပြုသခြင်း၊ အဘိဓမ္မာနှင့် ပါဠိသင်တန်းများ သင်ကြားခြင်း၊ အိန္ဒိယ၊ ထိုင်း၊ စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ကိုရီးယား၊ ဂျပန်၊ တရုတ်၊ ထိုင်ဝမ်၊ အမေရိကန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ကနေဒါ စသည့် အခြားသော ကမ္ဘာ့နိုင်ငံ အသီးသီးများသို့လည်း အလျဉ်းသင့်သလို ကြွရောက်ပြီး သာသနာပြုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်တော်မူလျက် ရှိပါသည်။

**ပြည်တွင်း သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ**

ရန်ကုန်မြို့အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်တွင် ပါမောက္ခတာဝန်ယူလျက် ပါရဂူတန်းကျမ်းစာများကို ကြီးကြပ်စစ်ဆေးပေးခြင်း၊ နိုင်ငံတကာ စာတမ်းဖတ်ပွဲများ၊ ညီလာခံများ ဦးဆောင်စုစည်း ကျင်းပပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရှင်များနှင့် ပြည်တွင်း ပညာရှင်များ၊ သံဃာများကို ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရာ အခန်းကဏ္ဍတွင် အထူးတာဝန်ယူလျက်

ရှိပါသည်။ သီတဂူ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ ဂုဏ်ထူးဆောင်ပါမောက္ခအဖြစ်လည်းဆောင်ရွက်တော်မူပါသည်။ ရှမ်းပြည်နယ်တောင်ကြီးမြို့ ဘုရားဖြူရပ်ရှိ ပညာဗေဒိကုန်းမြေပေါ်တွင် ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၇ ရက်နေ့တွင် ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် (Shan State Buddhist University; SSBU) ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဗုဒ္ဓဘာသာပညာရေးကဏ္ဍကို ကမ္ဘာတက္ကသိုလ်ကြီးများနည်းတူ ဗုဒ္ဓဘာသာအတွေးအခေါ်များ တရားဓမ္မများအား နိုင်ငံတကာ အဆင့်မီ သုတေသနပြု လေ့လာသင်ကြားပို့ချနိုင်သည့် တက္ကသိုလ်ကြီးဖြစ်ထွန်းလာစေရေးအား သွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။ ထို့ပြင် မြန်မာနိုင်ငံ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်နှင့် ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တက္ကသိုလ်ကြီးများတွင် တရားသင်တန်းများ ပို့ချခြင်း၊ ဓမ္မပူဇော်ပွဲများ ဟောပြောခြင်းတို့ကို ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ဇာတိမြေဖြစ်သော လဲချားမြို့နယ်၏ ပြည်သူ့ဆေးရုံ တိုးချဲ့မွမ်းမံပြင်ဆင်ခြင်း၊ ဆေးကုသရေး အဖွဲ့များ ဖွဲ့စည်းပြီး ကျေးရွာများသို့ နယ်လှည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ကိုလည်း တစ်တပ်တစ်အား ဆောင်ရွက်လျက် ရှိပါသည်။ ဆရာတော်သည် စာပေကိုလေးစားချစ်ခင်သည့် အတွက် စာပေထုတ်ဝေရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် လျက်ရှိရာ ဖော်ပြပါ စာအုပ်များကို ထုတ်ဝေရေးသားထားပါသည်။



**ဆရာတော် ရေးသားတော်မူခဲ့သော ကျမ်းများ**

- အရှင်ဓမ္မသာမိ၏အမြင် (၁၉၉၄) ရှမ်းဘာသာ
- Dhamma Made Easy, Malaysia (1999)
- Mindfulness meditation Made Easy, Malaysia (1999)  
(translated into Thai, Serbian, Hungarian, Spanish and Portuguesel)
- Different Aspects of Mindfulness, Malaysia (2000)
- Your Queries and Dhamma Answers (2009)
- Kathina Practice: Historical, Social and Psychological Reflections (2010)
- Blessings DIY (2011)
- Emotional Health (in Burmese) (Yangon, 2015)
- Emotion Management and Mindful Compassion (Yangon, 2017)
- Some Forget to be Happy (Yangon, 2018)
- Buddhism, Education and Politics in Burma and Thailand (2018, London)



## တရားသူ၏အမှာစာ

ဒီစာအုပ်ထဲကအတွေးများဟာတရားဟောရင်း၊ သင်တန်းပေးရင်း ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးများ ဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်စဉ်းစားပြီး ထွက်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးများ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအကြောင်း အနည်းငယ်ရှင်းပြပါမယ်။

တရားဟောတဲ့လေ့ဟာပညာရှင်တွေစာတမ်းဖတ်တာနဲ့ မတူပါဘူး။ မတူတဲ့အဓိက အချက်တွေကတော့ (၁) တရားနာ ပရိသတ်က လူ့အလွှာပေါင်းစုံ အသိဉာဏ်အဆင့်အတန်းပေါင်းစုံ ပါဝင်ပေမယ့်ပညာရှင်စာတမ်းကတော့ ဘာသာရပ်တူရာ စိတ်ဝင်စားမှုတူရာ ပရိသတ်ကို ရည်ညွှန်းရေးသားရပါတယ်။ (၂) ဒါကြောင့် တရားဟောတာကို ကြိုတင်ရေးသားပြီး ဟောလေ့သိပ်မရှိပါဘူး။ လုံးဝ မရှိတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ၁၉၉၆ - ၉၈ အင်္ဂလန်နိုင်ငံကို ရောက်ခါစ နှစ်နှစ်ကျော်ကာလအတွင်း အပတ်စဉ်တရားဓမ္မဟောရာမှာ မိမိကိုယ်တိုင် ကြိုတင်ရေးသားပြီး ဖတ်ဟောပါတယ်။

အဆင်ပြေပါတယ်။ အဲဒီတရားတွေကို စုပေါင်းပြီး 'Dhamma Made Easy' ဆိုပြီး မလေးရှားနိုင်ငံမှာ ထုတ်ဝေဖူးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းကျတော့ အင်္ဂါနေ့ ညနေတိုင်း ယောဂီများကို ဝိပဿနာအကြောင်း ဟောတဲ့နေရာမှာ ကြိုတင်ရေးပြီး ဟောတာ သိပ်အဆင်မပြေကြောင်း အတွေ့အကြုံအရ သိလာပါတယ်။ အပတ်စဉ် တရားလာထိုင်ကြတာ လူဟောင်းရော လူသစ်ရောပါနေတော့ ဘယ်ပရိသတ်ကို အဓိကဦးတည်ပြီး ကြိုတင်ရေးသားထားရမှာ မှန်းရခက်လာတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လက်တန်းစပြောခဲ့တာ အခုအချိန်ထိပါ။

စာတမ်းကိုတော့ လက်တန်းပြောလို့ ဘယ်သူမှ လက်ခံမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုတင် သုတေသန လုပ်မထားသူ၊ စာဖတ်နည်းသူ၊ ကျကျနနမတွေးခေါ်တတ်သူတွေအနေနဲ့ အထင်သေးခံကြရပါလိမ့်မယ်။ အနည်းဆုံး ပါဝါပွိုင့် ပရက်ဇန်တေးရှင်း အချုပ်လေး တင်ပြပြီး ပြောကြပါတယ်။ ဒါကလည်း တကယ့် ကွန်ဖရင့်ကြီးတွေမှာ မလုပ်ကြပါဘူး။ လက်ချာတစ်ပိုင်း တင်ပြမှု (Presentation) တစ်ပိုင်းဆန်ဆန် လုပ်သူများသာ သုံးလေ့ သုံးထရှိတဲ့ နည်းပါ။ ကြိုတင်တွေးခေါ်ပြီး ရေးပြီးဖတ်တဲ့ အလေ့အထကို ပညာရှင်များသာမက ပေါ်လစီအကြောင်း မိန့်ခွန်းပြောတဲ့ နိုင်ငံရေးသမားများ ပါပါဝင်ပါတယ်။

စကားရှည်သွားပြီ။ ဆိုလိုတာက ဒီစာအုပ်ထဲက အတွေးများဟာ ဓမ္မအတွေးများဖြစ်တယ်။ တရားဟောရင်း မိမိရဲ့ ဓမ္မအခြေခံ နားလည်မှုအပေါ် အခြေခံပြီး သူ့နေရာနဲ့သူ၊ သူ့အချိန်နဲ့သူ၊ ချက်ချင်းပေါ်လာတဲ့ အတွေးများ ဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုရင်းပါ။

ဒီအတွေးများအားလုံးဟာ သတိပဋ္ဌာန်အခြေခံတဲ့ ကရုဏာ (mindful compassion) နဲ့ မုဒိတာ (mindful appreciative joy) ခေါင်းစီးနှစ်ခုပေါ် အခြေခံပြီး ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အတွေးများဖြစ်လို့ ဓမ္မအတွေးအမြင်လို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

ဗုဒ္ဓအတွေးအခေါ်ကို လုံးလုံးအခြေခံထားပေမယ့် ကိုယ်တွေးတဲ့ဟာ မှားခဲ့ရင် ကိုယ်ပဲတာဝန်ယူရအောင် ကိုယ့်နာမည် တပ်သုံးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဓမ္မအသိ မှန်သမျှ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမကနေ ပေါ်လာတာချည်းပါ။ တချို့အတွေးများဟာ မေးခွန်းဖြေရင်းနဲ့မှ တွေးမိ ပြောမိတဲ့ အတွေးများပါ။ ဒါကြောင့် တရားနာပရိသတ် အားလုံးလည်း ဒီတွေးခေါ်မှုကို ဖန်တီးသူများထဲ ပါပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်အောင် နေ့စဉ် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာ (Facebook Page) အတွက် တရားအသံကူးရင်းနဲ့ စင်ကာပူမှ တရားချစ်ခင်သူလေး မသင်္ဇင်ထိုက်က နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ပြုစုပြီး စုစည်းထားပါတယ်။ တော်

တော်များများက အောက်စဖို့ဒ်ဖေ့စ်ဘွတ် စာမျက်နှာ  
ပေါ် Post တင်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ဤစာအုပ် ဖြစ်မြောက်အောင် သင်္ဃာတိုက်က  
ဒေါ်စိုးယုပိုင်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးနောက် ဒေါ်နန်းအိအိဇာ  
(နန်းဒေဝီ) စာပေတို့နဲ့ အတူတွဲပြီး ဆောင်ရွက်ကြပါ  
တယ်။ သူတို့ရှိလို့ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တဲ့ စာအုပ်လေးပါ။

ဒီစာအုပ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ဝိုင်းပြီး လှူဒါန်းကြ  
တဲ့ အလှူရှင်များရဲ့ သဒ္ဓါစေတနာ စွမ်းအားကိုလည်း  
**သာဓုအနုမောဒနာ** ခေါ်ဆိုနိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကနေ ဖြစ်ပေါ်လာမည့် နဝကမ္မများကို  
ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပုံနှိပ်ရေးဌာနကို လှူဒါန်း  
ပါတယ်။

နှလုံးသားတိုင်းမှာ **ကရုဏာ၊ မုဒိတာ** တရား  
ပွားများ တည်တံ့ပါစေ ...

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်

မဒရစ် - လန်ဒန် လေယာဉ်ပေါ်တွင် ရေးသည်။

(၂၄.၁၀.၂၀၁၉)



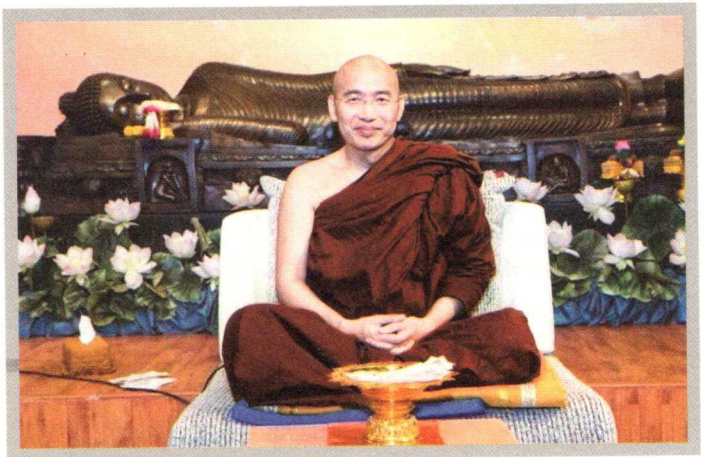


Photo - Mr. Tapatt Tanaboriboon





မေ့မိန့်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဘုန်းဘုန်းရဲ့ မွေးနေ့မှာ  
ဘာတွေ့တုံးဆိုတော့ . . .  
အချိန် နည်းလာပြီ  
အချိန် လုပြီးတော့  
ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ  
ပိုလုပ်ရမယ်။

၁၄.၁၁.၂၀၁၈၊  
SSBU ကောင်ကြီး

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မွေးနေ့မှာ  
တရားတော်နဲ့ လျော်ညီအောင်  
ဆိုရင်တော့ . . .  
ဪ . . . ငါ နေရမယ့် ရက်တွေ  
နှစ်တွေ နည်းသွားပြီ။  
ဒီအသိဉာဏ်လေးရရင်  
မွေ့သံဝေဂ ရသွားပြီ။

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဒါကြောင့်

မြတ်စွာဘုရားက...

မရုဏသသတိ များများပွားပါတဲ့။

သေခြင်းတရား

ရိုတယ်ဆိုတာ

ကိုယ့်ဟာကိုယ်

ခဏခဏ သတိပေးပါ။

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့...

**Our time is limited.**

ဘဝရဲ့ အချိန်တွေဟာ  
အကန့်အသတ် ရှိပါတယ်။

အသက် (၇၀) နေရသူရဲ့  
အသက်ရှင် ရက်ပေါင်းဟာ

၂၅,၅၅၀ ရက်ပဲ ရှိပါတယ်။

၁၄.၁၁.၂၀၁၈  
SSBU တောင်ကြီး

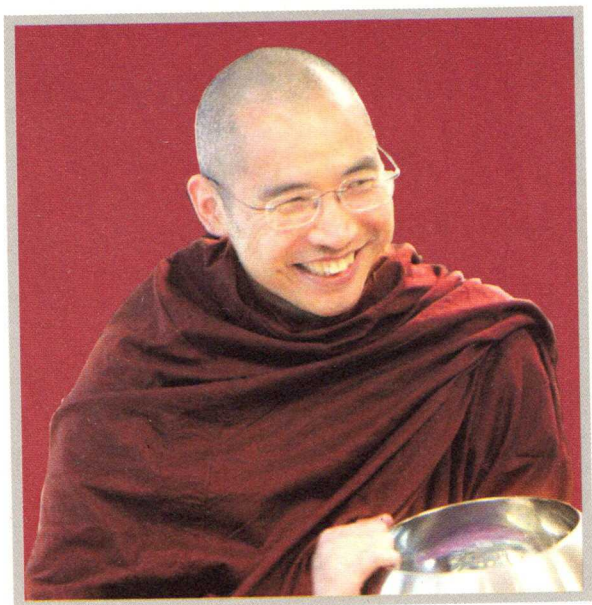


Photo - Rachel Ni Cho Oo





J

မေတ္တာ ကရုဏာ မုဒိတာ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပညာရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
ဘာပြောတုံးဆိုတော့  
အမှားကို လက်မခံနဲ့တဲ့။

ဒါပေမဲ့ အမှားလုပ်တဲ့သူကို  
မေတ္တာ ထားပါ။

၁.၁၁.၂၀၁၈  
မန္တလေးတက္ကသိုလ်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများကို နစ်နာစေတဲ့ စေတနာတွေ  
မရှိဘူးဆိုရင် လုံလောက်ပြီ။  
သူများကို တမင်သက်သက်  
ကိုယ့်ကြိုက်အောင် လိုက်လုပ်နေဖို့  
မလိုဘူး။

သူများအပေါ် ကိုယ်က  
ကြင်နာတဲ့စိတ်  
မေတ္တာ စိတ် ရှိတယ်ဆိုရင်  
ဒါ တော်ပြီ။

၅.၁၀. ၂၀၁၈  
(USA)

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ့်လုပ်နိုင်တာ ကိုယ်လုပ်ပြီးတော့  
ကိုယ့်ဟာကိုယ် မုဒိတာ ဖြစ်ပါ။

မုဒိတာ ဖြစ်အောင် ခဏခဏ  
ပြန်တွေးပါ။

မုဒိတာ ပွားနိုင်ရင်  
ဘဝမှာရှိတဲ့ ပစ္စည်းတွေ  
အဆပေါင်း မြောက်မြားစွာ  
တန်ဖိုးတက်လာတယ်။

အောက်စဉ့်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မုဒိတာ မပွားနိုင်ရင်  
မိမိလက်ထဲမှာရှိတဲ့  
ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ  
အဆပေါင်းမြောက်မြားစွာ  
တန်ဖိုးကျသွားတယ်။

၁၉-၄-၂၀၀၉  
စင်ကာပူ



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကရုဏာ ရှိတဲ့လူက

**Positive Thinking** - အကောင်းမြင်ဝါဒ

ရှိတဲ့လူဖြစ်တယ်

မုဒိတာ ရှိတဲ့လူကလည်း

**Positive Thinking**

ရှိတဲ့လူဖြစ်တယ်

မေတ္တာ ရှိတဲ့လူကလည်း

**Positive Thinking**

ရှိတဲ့လူဖြစ်တယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ရှိတဲ့ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်လို့

ယူဆတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို

**Positive Thinking**

ရှိတယ်လို့ ခေါ်တာ။

နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ အပေါ်မှာ

အခြေခံပြီး တွေးလို့ပါ။

၁၇.၁. ၂၀၀၉

မြစ်ကြီးနား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အဆင်မပြေတဲ့အခါမှာ  
ကရုဏာ ထားပါ။

အဆင်ပြေတဲ့အခါမှာ  
မုဒိတာ ထားပါ။

အဆိုးလောကခံနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ  
ကရုဏာ ထားပါ။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အကောင်းလောကခံနဲ့  
တွေ့တဲ့အခါမှာ မုဒိတာ ထားပါ။

တစ်နေ့ကို (၃)မိနစ်လောက်  
မုဒိတာ ကရုဏာ လုပ်နိုင်ရင်  
စိတ်ဖိစီးမှု **Stress** တွေ  
တစ်ဝက်လောက် ကျသွားလိမ့်မယ်။

၇.၆.၂၀၁၈  
ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ နေပြည်တော်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတိုင်း လူတိုင်းရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ  
ကရုဏာ ဆိုတဲ့ ဓမ္မစေတီ  
တည်ထားတယ်ဆိုရင်  
အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်က  
ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းရေး  
တည်ဆောက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။

၅-၄-၂၀၁၉  
ပြည်သူ့ရှင်ပြင်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မုဒိတာ ဖြစ်ပါ ဆိုတာက  
ကောင်းတာတွေကို  
မြင်အောင်  
လေ့ကျင့်ခိုင်းတာ။

၁၃.၆.၂၀၁၈  
ပင်လုံဆေးရုံ  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

## ကရုဏာ - Compassion

ဆိုတဲ့ဟာက . . .

မိမိရော သူတစ်ပါးရော

တွေကြုံရတဲ့ပြဿနာကို

ပြေလည်စေချင်တဲ့

စိတ်သဘောထား ဖြစ်ပါတယ်။

ပြေလည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ

တွေပေးတာ . . .

အောက်စဉ်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မေ့အတွေးအမြင်များ

ပြေလည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေ  
ပြောပေးတာ . . .

ပြေလည်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို  
ဆောင်ရွက်ပေးတာမျိုးကို  
ဆိုလိုပါတယ်။

၁၇.၁. ၂၀၀၉  
မြစ်ကြီးနား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

စိတ်ထဲမှာ မုဒိတာ မဖြစ်ဘူးဆိုရင်  
ဗောဇ္ဈင်ဂသုတ်တောင်မှ  
အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဘူး။  
အဘိနန္ဒိတွာ၊ သမ္မောဒိတွာန အာမာဓာ  
သမ္မောဒိတွာန - မုဒိတာဖြစ်ပြီး  
ကြားပြီးတော့ ရောဂါကင်းတာ  
ရောက်ဂါပျောက်တာတဲ့။

၂၀.၁. ၂၀၁၉

မိုးညှင်း

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကြောက်စိတ်ရှိရင် . . .  
အဲဒီကြောက်စိတ်ကို  
ဝိပဿနာနဲ့ ကြည့်ပေးပါ။  
ကရုဏာနဲ့ ကြည့်ပေးပါ။

ကြည့်ပေးပြီးတော့  
အဲဒီ ကြောက်စိတ်ကို  
ကရုဏာဖြစ်သွားအောင် လုပ်ပါ။

၇.၇.၂၀၁၉၊  
ကျောက်ဆည်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဆဲတဲသူအပေါ်လည်း  
ကရုဏာ ပြန်ထားပါ။

ဒါမှ သူရဲ့

**Negative impact** - အဆိပ်သင့်

အတွေး ကိုယ့်အပေါ်

ရောက်မလာမှာ။

၇.၁.၂၀၁၉  
နည်းပညာတက္ကသိုလ်  
ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မုဒိတာဆိုတာ  
ကောင်းတာကို မြင်ပြီးတော့  
ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစိတ် ဖြစ်တာ  
ပီတိ ဖြစ်တာ။

ကောင်းတာတွေ အများကြီး ရှိပြီးတော့  
ဝမ်းမသာမိတဲ့အချိန်တွေ  
ပိုများပါတယ်။

၃.၇.၂၀၁၉  
နည်းပညာတက္ကသိုလ်  
မန္တလေး

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သူများ အသိအမှတ်မပြုဘူးဆိုရင်  
စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ဝမ်းနည်းတယ်။

ကြည့်စမ်းပါဦး ငါ ဆိုတဲ့  
အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်  
ဒီမှာ ထိုင်နေတာ ဘယ်သူမှ မသိဘူး  
ဘယ်သူမှ အသိအမှတ်မပြုဘူးဆိုရင်  
စိတ်ထဲမှာ အရမ်းကို ကြေကွဲတယ်  
အဲဒါမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်တယ်။

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဘာလို့ ကြေကွဲတာတုံး  
ကိုယ့်ဟာကိုယ် မုဒိတာ မဖြစ်နိုင်လို့။

သူများရဲ့ လက်ထဲမှာ  
ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုသော့ချက်  
ရှိနေတာ။

၃.၇.၂၀၁၉  
နည်းပညာဓာတ်သိုလ်  
မန္တလေး



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဒုက္ခကို ကြည့်ပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့  
 အင်အား၊ ဒဲ့ဒါ ကရုဏာ  
 အောင်မြင်မှုကို ကြည့်ပြီး  
 ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ မုဒိတာ  
 ကိုယ့်အတွက်လည်း ဖြစ်တယ်  
 သူများအတွက်လည်း ဖြစ်တယ်။

အဲလို ဖြစ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အထူးသဖြင့်  
 ကိုယ်နဲ့မတည့်တဲ့လူရဲ့ ဒုက္ခကိုတောင်မှ  
 မျှပြီးတော့ ခံစားပေးနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်.....

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်ကို ဝေဖန်ဖူးတဲ့ လူတွေရဲ့  
အကောင်းကို မြင်တတ်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင်တဲ့  
သူတို့ရဲ့

## **The Beauty of Emotion**

စိတ်ခံစားမှုအလှက  
ဒီရှေ့မှာချထားတဲ့ ပန်းလေး  
တစ်ချိန်မှာ ညှိုးသွားတတ်သလို  
မညှိုးတတ်တော့ဘူးတဲ့။

၂၃.၁၁.၂၀၁၈၊

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

နှလုံးသားထဲမှာ  
မကြိုက်တာနဲ့  
တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း  
ဒေါသ မဖြစ်အောင်  
ကရုဏာ ပွားရမယ်။

၅-၄-၂၀၁၉  
ပြည်သူ့ဂုဏ်ပြင်  
ရန်ကုန်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ကရုဏာ ဖြစ်တာ  
သိပ်အရေးကြီးတယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မှ  
ကရုဏာ မဖြစ်နိုင်တဲ့သူ  
သူများကို ကရုဏာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

၅.၉.၂၀၁၅  
တီကျစ် ပင်လောင်းမြို့  
ရှမ်းပြည်တောင်ပိုင်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတွေရဲ့ ဒုက္ခကို စိတ်ဝင်စားတာ  
စိတ်ဝင်စားပြီးတော့ ဖြေရှင်းပေးချင်တာ  
ဒါ ကရုဏာ လို့ခေါ်တယ်။

သူများရဲ့ ဒုက္ခအကြောင်းကို  
များများ စဉ်းစားလေ  
ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခက နည်းလေပဲတဲ့  
ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ။

အောက်စမြို့ဒီဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများ ဒုက္ခကို စိတ်မဝင်စားဘူးဆိုရင်  
ကိုယ့်ရဲ့ ဒုက္ခကို ကိုယ် ပြန်ပြီးတော့  
ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကလည်း ကျသွားတယ်။

ဒါပေမဲ့ **self-compassion**

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကစပြီး

ကရုဏာ ထားနိုင်ရပါမယ်။

၅.၇.၂၀၁၉  
ရတနာပုံတူသိုလ်  
မန္တလေး

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မိမိကိုယ်ကိုယ်  
သနားကြင်နာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က  
သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ  
သနားကြင်နာတတ်တယ်တဲ့ . . .  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တော့ **ကရုဏာ**ရှိတယ်။  
သူတစ်ပါးကို  
**ကရုဏာ** မရှိသေးဘူးဆိုရင်  
မိမိကိုယ်ကိုယ်  
**ကရုဏာ** ရှိရာ မရောက်ပါဘူး။

၁၆.၁၁.၂၀၁၇

ညောင်ဦး

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မုဒိတာ ဆေး မသောက်ဘဲ  
အတင်းပြောတဲ့ **Gossip** ဆေး  
မှားသောက်နေကြတယ်။

သူများရဲ့ အတင်းကို ပြောတယ်  
တခြား တစ်ယောက်ကလည်း  
အတင်းလာပြောတယ်။

ရလဒ်က ကုသိုလ်စိတ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

၃.၁၀.၂၀၁၈  
Baltimore, MD



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

တခြားသူက အလုပ်လုပ်တာ  
ပြီးသွားတိုင်း ပြီးသွားတိုင်း  
ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်တယ်  
စိုးရိမ်မှုတွေ ဖြစ်တယ်  
**Anxiety** တွေ ဖြစ်တယ်ဆိုရင်  
ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့ . . .  
“သူအောင်မြင်တာကို ကိုယ်က  
မုဒိတာလုပ်ဖို့ မေ့နေလို့”

၂၉.၁.၂၀၁၉  
လှိုင်ဏော်

အောက်စမြို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

နုလုံးသားထဲမှာ  
ဒုက္ခနဲ့ တွေ့တိုင်း တွေ့တိုင်း  
ဒေါသ မဖြစ်အောင်  
ကရုဏာ ပွားရမယ်။

၅-၄-၂၀၁၉  
ပြည်သူ့ရင်ပြင်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အများအတွက် အမြဲတွေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
ကရုဏာ ဓမ္မစေတီ  
ရင်ထဲမှာတည်ထားတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။

၅.၄.၂၀၁၉  
ပြည်သူ့ဂုဏ်ပြင်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

စိတ်ဓာတ်ကျတုံ  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ  
သူတို့ရဲ့ဘဝထဲမှာ  
ကောင်းတာတွေကို  
မမြင်နိုင်တော့လို့။  
အဆိုးတွေပဲ စိတ်ထဲမှာ  
တဝဲလည်လည် ဖြစ်နေတယ်။  
ဒါကြောင့်  
မုဒိတာ များများပွားပေးပါ။

၂၀၁၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

တချို့လူတွေ  
ဆင်းရဲတဲ့ဒဏ် ခံနိုင်တယ်  
ချမ်းသာတဲ့ဒဏ် မခံနိုင်ဘူး။  
ဘာလို့ မခံနိုင်တုံးဆို  
မှန်ကန်တဲ့ မုဒိတာ မရှိလို့။

၂၃-၁၂-၂၀၁၇  
မြစ်သာ

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ညီညွတ်စေချင်တယ်  
ပျော်ရွှင်စေချင်တယ်ဆိုရင်  
မုဒိတာ များများ ပွားရမယ်။  
မရှိတာကို ကြည့်ပြီးတော့  
ကရုဏာ ထားပါ။ ကြိုးစားပါ။  
ကရုဏာနဲ့ **Motivation** ယူပြီး  
ကြိုးစားချင်စိတ်ရှိအောင် လုပ်ပါ။

၂၆.၁၀.၂၀၁၉  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဝမ်းသာတာနဲ့ အထင်ကြီးတာ  
တခြားစီပဲ

အထင်ကြီးတယ်ဆိုတာ...  
သူ့ရှိတဲ့ကား ငါလည်း ရချင်တယ်  
သူဝတ်တဲ့အဆင် ငါလည်း ဝတ်ချင်တယ်  
ဒါမှ လူရာဝင်မှာ ယူဆတာက  
အထင်ကြီးတာနော်။

မုဒိတာ ဖြစ်တာ စိတိ ဖြစ်တာက  
အဲလို မဟုတ်ဘူး။

အောက်စဉ်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူ ကားကောင်း စီးရတယ်ဆိုရင်  
သူ့အတွက် ဝမ်းသာတယ်  
သူ အဝတ်အစားကောင်း  
ဝတ်ရတယ်  
သူ့အတွက် ဝမ်းသာတယ်။

ကိုယ့်မှာ ပိုက်ဆံလည်း  
မကုန်ဘူး  
စိတ်လည်း မညစ်ဘူး။

ဂ.ဂ. ၂၀၁၆  
ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်  
ရန်ကုန်



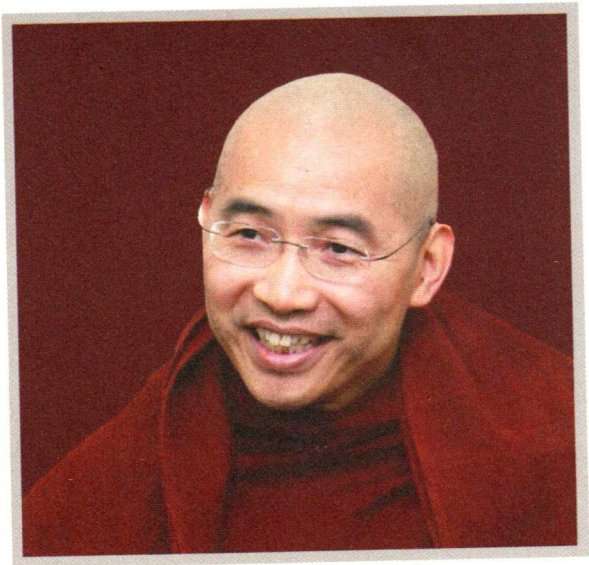


Photo - Aung Kyaw Moe (New Image)



ပျော်ရွှင်ခြင်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အဆင်ပြေလို့ ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုတာ  
ဘာမှ ထူးခြားမှု မရှိပါဘူး။  
ထူးခြားတဲ့အရည်အသွေး  
မလိုအပ်ဘူး။  
အဆင်ပြေနေတဲ့အချိန်မှာ  
ပျော်ရွှင်ဖို့ဆိုတာ  
လူတိုင်းက ဖြစ်နိုင်တယ်။  
သာမန်စိတ်ခံစားမှု  
စွမ်းရည်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က

အောက်စဇိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အဆင်ပြေမှု ရှိတိုင်း ရှိတိုင်း  
သူ ပျော်ရွှင်နိုင်တယ်။  
ထူးခြားတာကတော့  
အဆင်မပြေတဲ့အချိန်မှာ  
စိတ်မညစ်ဘဲနဲ့ ပျော်ရွှင်အောင်  
နေတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊  
အဲဒီသူကမှ  
တရားရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်နိုင်တာ။

၅.၆.၂၀၁၉  
အောင်ပန်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

စိတ်ပိုပျော်ရွှင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က  
သူများအတွက် ပိုတွေးတယ်  
သူများအတွက် ပိုတွေးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က  
ပိုပျော်ရွှင်တယ်။

ဆိုလိုတာက  
သူများအတွက် တွေးတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့  
စိတ်ပျော်ရွှင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
နှစ်ယောက်က တစ်ယောက်တည်းပဲ။

ဇ.၁.၂၀၁၉

ပခုက္ကူ

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၀၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပျော်ရွှင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
ဖြစ်အောင်လုပ်ရင်  
တစ်နည်းအားဖြင့်  
လောကကြီးကို  
အလှဆင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
အလိုအလျောက် ဖြစ်သွားတယ်။

၅.၆. ၂၀၁၉  
အောင်ပန်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပျော်ရွှင်တယ်ဆိုပြီးတော့  
သူတို့ကိုယ်သူတို့ မြင်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေက  
အများအကျိုးဆောင်ရွက်တဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။  
အများအတွက်  
များများ တွေးရမယ်။

၅.၆. ၂၀၁၉  
အောင်ပန်း

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများက ချီးမွမ်းမှ  
ကိုယ် စိတ်ချမ်းသာတယ်ဆိုရင်  
ကိုယ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်မှုသော့ချက်က  
သူများလက်ထဲမှာ ရှိနေတယ်။  
ကိုယ့်လက်ထဲမှာ မရှိသေးဘူး။

၆.၆.၂၀၁၉  
ရန်ကင်း



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Happniess** ဆိုတဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
ဆိုတာလေ နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ဒီပျော်ရွှင်မှုကို  
ကိုယ်က ရွေးမှရတာ။  
ဒီတိုင်းကတော့  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပိုက်ဆံ ရှိရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။

စာတတ်ရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။

သူငယ်ချင်း ရှိရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မိသားစု ရှိရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။  
ကုန်ကုန်ပြောမယ်  
ဗုဒ္ဓဘာသာတစ်ယောက်  
ဖြစ်တယ်ဆိုရုံနဲ့ ပျော်ရွှင်မှု  
အလိုအလျောက် ရောက်မလာဘူး။  
ပျော်ရွှင်စေတဲ့  
အကြောင်းတရားကို  
ကိုယ်တိုင် ရွေးရမယ်။

၅.၆.၂၀၁၉  
အောင်ပန်း

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဟာ ပျော်ရွှင်မှု မဟုတ်ဘူး။

စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို

လူတွေဟာ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့

ထင်ယောင်ထင်မှား လုပ်နေကြတာ။

အဲဒီစိတ်လှုပ်ရှားမှု မရှိရင်

ပျော်ရွှင်မှု ဆိုတာကို

မခံစားနိုင်သေးတဲ့သူတွေ

အများကြီး ရှိတယ်။

ပျော်နိုင်ပါရက်နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

၁.၆. ၂၀၁၅၊

ဓမ္မသီရိရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ်ကိုယ်တိုင်  
ကိုယ့်နှလုံးသားထဲမှာ  
အပြင်က ပစ္စည်း၊ အပြင်က အခြေအနေ  
ဘယ်လိုပဲဖြစ်နေနေ  
မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ **ဝီတိ** ဖြစ်အောင်  
ကိုယ့်ဟာကိုယ် စိတ်ထားတတ်ရင်  
အဲဒီ **ဝီတိ**ကို ဘုန်းဘုန်းက  
ဘယ်လိုပြောချင်တုံး ဆိုတော့  
**Organic - ဝီတိ**လို့ ပြောချင်တယ်။

အောက်စဗ္ဗိဒိသရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒီ ဝီတိ ရှင်သန်အောင်  
အပြင်က တခြားလူတွေက  
လာပြီးတော့  
မြေဩဇာ ထည့်ပေးဖို့  
မလိုတော့ဘူး  
ဓာတုဗေဒပစ္စည်းတွေ  
ထည့်ပေးဖို့ မလိုတော့ဘူး။

၆.၆.၂၀၁၉  
ရန်ကင်း  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဝီတိ ရှိတယ်ဆိုရင်  
လူရဲ့စိတ်ကိုရော  
လူရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကိုရော ဝီတိက  
လန်းဆန်းစေတယ်။

ဝီတိ မရှိဘူးဆိုရင် ညှိုးနွမ်းပြီးတော့  
စိတ်ကလည်း အောက်ကို ကျသွားတယ်။

ဒါကြောင့် ဝီတိဖြစ်စရာ တွေးပါ။  
ဒီနေ့ ဘာအလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တုံး  
ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မေ့အတွေးအမြင်များ

ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ  
အဲဒီအလုပ်တွေ ပြန်တွေ့။

မတွေ့ဘူးဆိုရင် စိတ်က ဒီတိုင်း မနေဘူး  
ကျေနပ်စရာ မကောင်းတဲ့  
အစိတ်အပိုင်းကို  
သွားပြီးတော့ တွေးမိတယ်  
အလိုအလျောက်သွားပြီး  
တွေးမိတယ်။

၆.၆.၂၀၁၉  
ရန်ကင်း  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သူများကောင်းကျိုး များများတွေ့တဲ့သူက  
အပျော်ရွှင်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။

သူများတွေ အေးအေးချမ်းချမ်း  
နေဖို့အတွက်

ကိုယ်က ဘာလုပ်ပေးဖို့လိုတုံးဆိုရင်  
ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က အရင်ဆုံး

အေးအေးချမ်းချမ်း  
နေတတ်ဖို့ လိုတယ်။

၂၄.၄.၂၀၁၉  
Melia Hotel  
Yangon

အောက်စဇိန်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများ ချီးမွမ်းတာကို  
မစောင့်နဲ့။  
ကောင်းတာတွေ  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြန်တွေး။  
တွေးပြီးတော့  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် **ဝီတိ** ဖြစ်ပါ။  
ဒါဆိုရင် သူများမချီးမွမ်းလည်း  
ကိစ္စမရှိဘူး။

၂၃.၁၂.၂၀၁၇  
မြစ်သား

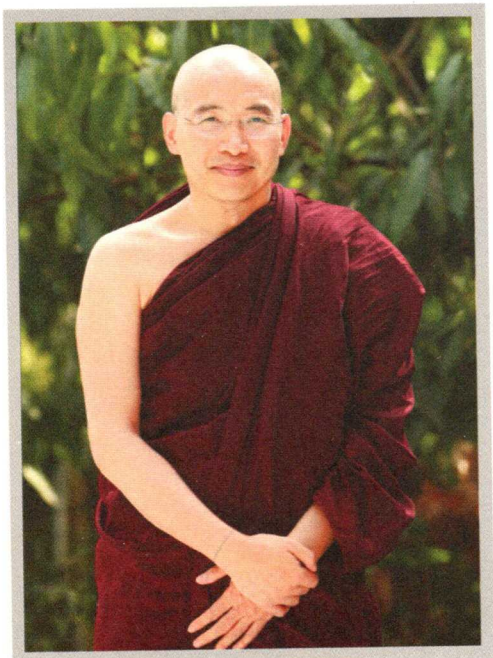


Photo - Aung Pyae



၄

အကောင်းမြင် အတွေး

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Positive Thinking** ဆိုတာ

အလျှော့ပေးတာ မဟုတ်ဘူး။

အကောင်းမြင်ဝါဒကို

အလျှော့ပေးတဲ့ ဝါဒလို့

မယူဆပါနဲ့။

၁၀.၅.၂၀၁၈

ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်

ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

## Positive Thinking

အကောင်းမြင်အတွေး ဆိုတာက  
ပြဿနာတစ်ခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင်  
ဒီပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်ဆိုတဲ့  
ယုံကြည်ချက်  
စွဲကိုင်ထားတာ။

၂၀၄.၂၀၁၉

စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ်ရဲ့ **Positive**

အတွေးလေး တစ်ခုက

အကုန်လုံးကို **Positive** ဖြစ်စေတယ်။

ကိုယ်ရဲ့ **Negative**

အတွေးတစ်ခုက

အကုန်လုံးကို

စိတ်ညစ်စေနိုင်တယ်။

အဲဒါလေးကိုလည်း

သတိပြုစေချင်တယ်။

၂၀၆. ၂၀၁၉

MICT Park Yangon

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အကောင်းတွေ့တယ် ဆိုတာက

မကောင်းတာတွေ

**ignore** လုပ်၊ အကုန်လုံး

လျစ်လျူရှုပြီးတော့

အကုန်လုံး **Yes** လုပ် . . .

အဲဒါကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါဆိုရင် အဲဒါ **လူအပဲ**။

၁.၁၂.၂၀၁၈

အဘိဓမ္မရတနာယရဇိမာန်တော်

ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဘဝရဲ့ အဓိကပန်းတိုင်က  
ဗုဒ္ဓဘာသာအနေနဲ့ဆိုရင်တော့  
ဘဝ အရင်း မရှုံးအောင် နေဖို့ပဲ။

ရခဲတဲ့ လူ့ဘဝမှာ အရင်းမရှုံးအောင်ဆိုရင်

**Positive Thinking** - မှန်ကန်တဲ့

အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိရတယ်တဲ့။

အကောင်းမြင်ဝါဒ ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကမှ

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်တာ။

၁.၁၂.၂၀၁၈

အဘိဓမ္မရတနာယရဝိမာန်တော်

ရန်ကုန်

အောက်စဉ့်ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အကောင်းမြင်ဝါဒ ဆိုတာ  
လူတစ်ယောက်က  
ဘယ်လောက်ပဲ ခိုးခိုး  
ဘယ်လောက်ပဲ ဆိုးဆိုး  
ဒဲဒဲကို ဘာမှ မပြောဘဲ  
ဒီတိုင်းထားတာကို  
အကောင်းမြင်ဝါဒလို့ မဆိုလိုဘူး။

၁.၁၂.၂၀၁၈

အဘိဓမ္မရတနာယရုပ်စာနိတော်

ရန်ကုန်

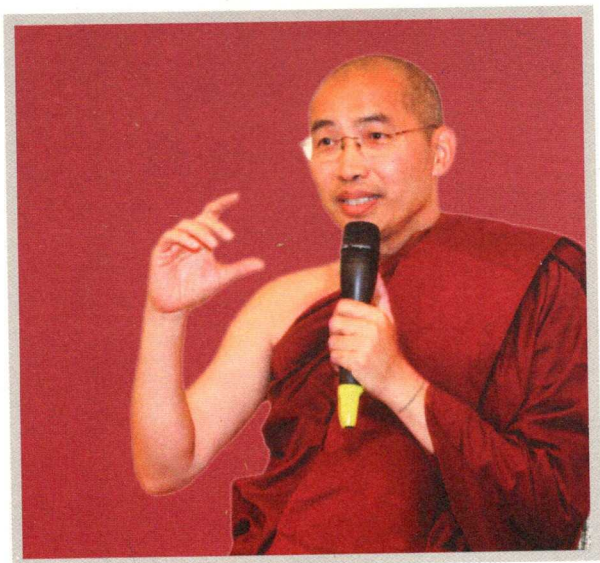


Photo - Mr. Tapatt Tanaboriboon



၅

မှန်ကန်သော အတွေး၊  
အပြော၊ အပြုအမူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အပြောအဆို ကောင်းတယ်  
အကျိုးရှိတဲ့ စကားကို  
ပြောတတ်တယ်ဆိုတဲ့ သူက

ပြဿနာ မရှိအောင်  
ပြောတတ်တယ်။

ပြဿနာ ရှိရင်လည်း  
ပြဿနာ နည်းအောင် လုပ်တတ်တယ်။

မင်္ဂလာသုတ်တော်ကိုမြိုင်သုံးသပ်ခြင်း

အောက်စဇိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒုက္ခကို . . .

ဒုက္ခ နည်းအောင် လုပ်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ပြဿနာ အကြီးကြီးကို . . .

ပြဿနာ သေးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

ပြဿနာ သေးတာကို . . .

ပျောက်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကိုမှ ပညာရှိ လို့ ခေါ်တယ်

တော်တယ် ခေါ်တယ်။

၂.၁. ၂၀၁၈

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အဝတ်အစား ဝတ်တဲ့အခါမှာ...  
ကိုယ့်အတွက် ဝတ်တာ  
မဟုတ်ဘဲနဲ့  
အပြင်သွားခါနီးမှာ ဘယ်သူ  
အထင်ကြီးအောင် ဝတ်လိုက်မယ်  
အထင်မသေးအောင် ဝတ်လိုက်မယ်ဆိုရင်  
အဲ့ဒါ ကြောက်စိတ်နဲ့ ဝတ်တာ။  
သူများအတွက် ဝတ်တာ . . .

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကြောက်စိတ်နဲ့ ဝတ်တာ။

အဲတော့ အဝတ်အစား

ရွေးတိုင်း ရွေးတိုင်း

မနက်တိုင်း မနက်တိုင်း

ခလုတ် မတိုက်မိအောင်

သတိထားရမယ်။

ဒုက္ခသစ္စာခလုတ်တိုက်မိတယ်

၁၁.၁.၂၀၁၈

ဓမ္မုသီရိဗိမာန်တော်

ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ့်ကို မကောင်းပြောတဲ့လူ  
ကိုယ့်ကို မကြိုက်တဲ့လူ  
အဲ့ဒီလူရဲ့ ကောင်းကွက်  
တစ်ချက် နှစ်ချက်လောက်  
မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ပြီဆိုရင်  
စိတ်ထဲမှာ ဒုက္ခ တွေ  
အများကြီး လျော့သွားမယ်။

၄.၉.၂၀၁၉  
OBV Park Farm  
UK

အောက်စဉ်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်အတွက်  
တစ်ခုခု လုပ်ဖို့  
စဉ်းစားတဲ့အခါမှာ  
သူများအတွက်ပါ  
တွေးပေးပါ။

၂၆.၁.၂၀၁၈  
ကျော်ကျော်မြို့

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူ့လောကကြီးထဲမှာ  
 တစ်ယောက်တည်း နေလို့မရဘူး  
 အတူတူနေထိုင်ကြရတာ။  
 အချင်းချင်း ဆိုးတူကောင်းဖက် ရှိတယ်။  
 ကိုယ်က အဲဒီ အသိဉာဏ် ရှိရှိ မရှိရှိ  
 ကိုယ်ရဲ့အပြုအမူက  
 ကောင်းကောင်း ဆိုးဆိုး  
 အများအပေါ်မှာ  
 အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတယ်။

၁.၂.၂၀၁၉

တာဓမ္မ

ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများကို သနားတယ်  
ကရုဏာဖြစ်တယ် ဆိုတာက  
နိမ့်ကျတဲ့စိတ်နဲ့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သူများရဲ့ သုခ ဒုက္ခ ကို  
တွေးခေါ်ပြီးတော့မှ ဖြစ်နိုင်တယ်။  
ဒီလိုပဲ **စိတ်** ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာက  
ဒါ နည်းတဲ့ တရား မဟုတ်ဘူး။

၅.၆. ၂၀၁၉  
အောင်ပန်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

နပျိုစေတံ့ ဆေးအနေနဲ့ဆိုရင်  
ဘာလိုတာတုံးဆိုတော့ . . .  
မိမိကိုယ်ကိုလည်းပဲ ဂုဏ်ယူတတ်ရမယ်  
သူတစ်ပါးကိုလည်းပဲ ဂုဏ်ယူတတ်ရမယ်။  
ဒါဆိုရင် လူက နပျိုပြီး  
စိတ်ကလည်း နပျိုပြီး  
အသက်လည်း ရှည်မယ်။

၀၃.၁၀. ၂၀၁၈  
Baltimore, MD

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

နာကျင်မှု ဒီအတိုင်း ထားရင်  
နာကြည်းမှု ဖြစ်သွားတယ်။

နာကျင်မှုကို ဘာနဲ့  
ပွေ့ဖက်ခိုင်းတာလဲဆိုတော့  
ကြင်နာမှုနဲ့ ပွေ့ဖက်ခိုင်းတာ။

ဒါဆိုရင်

နာကျင်မှုကနေ ကြင်နာမှု  
ဖြစ်သွားတယ်။

၁.၆. ၂၀၁၈

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတစ်ယောက်က  
 ဘယ်လောက်ပဲ ပိုက်ဆံ ချမ်းသာ ချမ်းသာ  
 သူက **Ph.D** ဘယ်နှစ်ခုပဲ ရနေ ရနေ  
 ဘယ်လောက်ပဲ အာဏာ ရှိနေ ရှိနေ  
 သီလ မရှိဘူးဆိုရင် လူ့ချဉ်ဖတ်ပဲ။  
 ဒီလူက အကျင့်စာရိတ္တ  
 ကောင်းတယ်ဆိုရင်  
 လူတိုင်းက အားကိုးပြီးတော့  
 လူတိုင်းရဲ့ မျှော်လင့်ချက်ဖြစ်နေတာ ။

မင်္ဂလာသုတ်တော်ကို ခြုံငုံသုံးသပ်ခြင်း တရားတော်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မိမိလုံ့လဝီရိယနဲ့  
မိမိရဲ့ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့  
**Negative Quality** တွေကို  
**Positive Quality** က  
အနိုင် ယူနိုင်တယ်တဲ့။

၁၀.၅.၂၀၁၈  
ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အနတ္တ ဆိုရင်

**I am not the only one!**

ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ဘူး။

ဒုက္ခ ရောက်တဲ့ အခါမှာ

နေမကောင်းတဲ့ အခါမှာ

ငါ့ကျမ္မ ဒီလိုဖြစ်ရတယ်

တခြားလူတွေက ဘာမှမဖြစ်ဘူး

မတရားလိုက်တာ။

ဒါ ငါ့ကျမ္မ ဖြစ်တယ်လို့

ကိုယ်က အဲဒီလို အတ္တ နဲ့

သွားတွေ့မိလို့။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ လူတိုင်းလူတိုင်းက  
 ဒီလို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတယ်။  
 တစ်မျိုး မဟုတ်ရင်တစ်မျိုး  
 နာကျင်မှု ရှိတယ်။  
 အဲဒီလိုလေးတွေလိုက်တာနဲ့

**You don't feel you need to  
 personalize anymore  
 with your pain.**

ဒါ ငါတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်တယ်လို့  
 နာနာကျင်ကျင် မခံစားရတော့ဘူး။

၄.၅.၂၀၁၉၊  
 ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပြဿနာ ရှိတယ်ဆိုရင်  
ကိုယ့်ပြဿနာ တစ်ခုတည်း  
မဟုတ်ဘူးတဲ့။

တို့တင် ဒီပြဿနာ တွေ့ရတာ  
မဟုတ်ဘူး။

**Not Just Me! Not Just Us!**

ဆိုပြီးတော့ အဲဒီ အတွေးလေး ဝင်ဖို့

အဲဒီ အတွေးလေးကို

အနတ္တအတွေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၁၆.၅.၂၀၁၉  
ရန်ကုန်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပြဿနာကို ကျကျနန  
 နားလည်တာနဲ့  
 ပြဿနာရဲ့ အကြောင်းရင်းကို  
 နားလည်တာ ခွဲလို့ မရပါဘူး။  
 ပြဿနာ အကြောင်းရင်းကို  
 နားမလည်မချင်း  
 ပြဿနာကိုလည်းပဲ  
 ကျကျနန နားမလည်ပါဘူးတဲ့။

၁.၁၁.၂၀၁၈  
 မန္တလေးတက္ကသိုလ်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အတင်းပြောတဲ့ လူကို  
အတင်းမပြောခြင်းအားဖြင့်  
အနိုင်ယူပါ။  
ကိုယ့်အပေါ်မှာ  
စိတ်ကောင်းမထားတဲ့ လူကို  
သူပေါ်မှာ စိတ်ကောင်း  
ထားခြင်းအားဖြင့်  
အနိုင်ယူပါ။

၂၀၁၂.၁၂.၂၀  
စိုးကောင်း

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေ့အမြင်များ

ကိုယ်က ကောင်းမှ  
သူတို့ ကောင်းနိုင်မယ်၊

သူတို့ ကောင်းမှ  
ကိုယ်လည်း ကောင်းနိုင်မယ်ဆိုတဲ့

အသိဉာဏ်လေးနဲ့

လုပ်တဲ့အခါကျတော့

လူတိုင်း လူတိုင်းက

ပါရမီဖြည့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ

ဖြစ်သွားတယ်။

၂၈.၁၂.၂၀၁၈

စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ့်ထက်ညံ့တဲ့  
လူလည်း တွေ့မယ်၊  
ကိုယ့်ထက်သာတဲ့  
လူလည်း တွေ့မယ်၊  
ကိုယ်နဲ့ **Level** ချင်း တူတဲ့  
လူလည်း တွေ့မယ်။  
ကိုယ့်ထက် ညံ့တဲ့ လူနဲ့ တွေ့မှ  
ကိုယ့်ဟာကိုယ် တော်မှန်း သိရင်  
ဒီပုဂ္ဂိုလ် တကယ် မတော်သေးဘူး။

၂.၁.၂၀၁၈

ရန်ကုန်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

လူ့ဘဝမှာ  
ကိုယ် ဘယ်လောက်  
အသက်ရှည်သွားတယ်ဆိုတာ  
အရေးမပါဘူး။

အရေးပါတာ လူ့ဘဝမှာ  
ကိုယ် ဘာလုပ်သွားတယ်ဆိုတာ  
ဒါပဲ အရေးပါတယ်။

၁၄.၁၁.၂၀၁၈  
SSBUတောင်ကြီး



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပြဿနာကို နားလည်အောင်  
လုပ်ရမယ်

ပြဿနာ မဖြေရှင်းရဘူး။

ပြဿနာ ဖြေရှင်းရမယ် ပြောတဲ့ဟာက  
တကယ်ဆိုလိုတာက

ပြဿနာရဲ့အကြောင်းရင်းကို  
ဖြေရှင်းရမယ်။

ပြဿနာကိုတော့ လေ့လာရမယ်  
နားလည်အောင် လေ့လာရမယ်။

၅.၆.၂၀၁၃၊ နေပြည်တော်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

## Need & Want

လိုအပ်ချက်ကြောင့်  
အသုံးပြုတာ ဖြစ်ရမယ်။

လိုချင်မှုကြောင့်  
အသုံးပြုတာ မဖြစ်ဘူး။

ဇ.ခ. ၂၀၁၉

ပခုက္ကူ

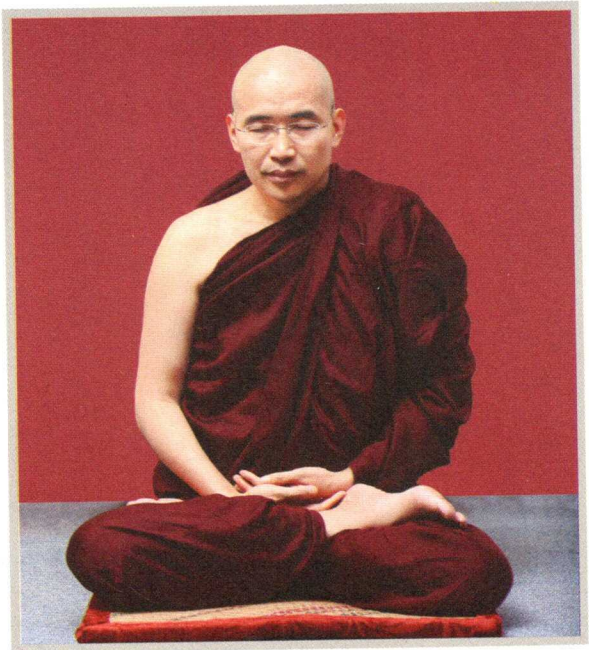


Photo - Aung Pyae



ဒုက္ခ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဒုက္ခကို ဒုက္ခလို့ မြင်လိုက်တဲ့  
အခါကျတော့  
အချိန်ကိုလည်းပဲ  
မဖြုန်းတော့ဘူး။  
ဘဝကိုလည်းပဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်  
မနေတော့ဘူး။  
မလိုအပ်တဲ့ ဒုက္ခလည်းပဲ  
ထပ်ပြီး မဆောင်းတော့ဘူး။

၁၈.၇.၂၀၁၈  
စင်ကာပူ

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကရုဏာ နဲ့ မုဒိတာ က  
ဒုက္ခကို ရင်ဆိုင်တဲ့နေရာမှာ  
အတိုင်းအတာမဲ့တယ်တဲ့။

ဒုက္ခတွေ ရှိသလောက်လာ  
ကရုဏာက လက်ခံတယ်တဲ့။

သမုဒ္ဒရာကြီးလို ပင်လယ်ကြီးလို  
ရေတွေ ဘယ်ကနေ စီးလာ စီးလာ  
သူက မလှုံ့နိုင်ဘူး။

၂၃.၁၂.၂၀၁၇  
မြစ်သား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ မခံချင်တဲ့ **မာန**  
 ကိုယ့်ထက် ညံ့တဲ့လူနဲ့တွေ့မှ  
 ပျော်ရွှင်နိုင်တဲ့ **မာန** . . .  
 ကိုယ်ထက်သာရင်  
 ဘယ်လိုမှ မကြည့်နိုင်မရှုနိုင်  
 စိတ်မချမ်းသာနိုင်  
 ဝီတိ မဖြစ်နိုင်တဲ့ **မာန** . . .  
 အဲ့ဒီ **မာန** တွေရှိတယ်ဆိုရင်  
 ကိုယ့်ခေါင်း မီးလောင်နေတယ်။

၈၁၂,၂၀၁၇

ရန်ကုန်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မစားရင်လည်း  
ရောဂါ ဖြစ်တယ်  
မစားတတ်ရင်လည်း  
ရောဂါ ဖြစ်တယ်  
ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒုက္ခ။

၂၅.၇.၂၀၁၅  
စင်ကာပူ



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

နေ့စဉ် ရုံးမှာ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခ  
အိမ်မှာ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခ  
**Facebook** မှာ တွေ့ရတဲ့ ဒုက္ခ  
အဲဒီဒုက္ခ တွေ့နဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ  
ကရုဏာ ရှိရင် အဲဒီ ဒုက္ခက  
နည်းသွားတယ်။

၁၈.၇.၂၀၁၈  
စင်ကာပူ

အောက်စဇိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ်က စိတ်မထားတတ်ဘူး

ကရုဏာ အမြင် မရှိဘူးဆိုရင်

သူ ပေးတဲ့ဒုက္ခ

ကိုယ် မဖြေရှင်းနိုင်ရုံတင်မကဘူး

သူရဲ့ဒုက္ခ

ကိုယ့်ဒုက္ခ ဖြစ်လာတယ်။

သူ့ပြဿနာ ကိုယ့်ပြဿနာ

ဖြစ်လာတယ်။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မာနတွေ အတ္တ တွေက  
စိတ်ကို စွဲလန်းစေတယ်။  
ဘာဖြစ်လို့ စွဲလန်းတာတုံး  
မာနကို ဒုက္ခလို့ မသိလို့  
ဒုက္ခလို့ နားမလည်လို့။  
ဒေါသကို ဒုက္ခ လို့ နားမလည်လို့။

၂၅-၁. ၂၀၁၉  
ရန်ကင်း

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒုက္ခ နားလည်မှ

ဒုက္ခ ငြိမ်းတယ်။

ပြဿနာ နားလည်မှ

ပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။

၁၉.၄.၂၀၁၉

စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မြတ်စွာဘုရားက...  
ဒုက္ခမြင်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်တဲ့။

ဒုက္ခကို မြင်တဲ့အခါကျမှ  
Wisdom - ပညာပေါ်တယ်။

ဒုက္ခမရှိရင်  
Wisdom - ပညာ မရှိနိုင်ဘူး။

၃၀.၆.၂၀၁၉  
ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒုက္ခ များများ နားလည်ရင်  
ဒုက္ခ နည်းတယ်။  
ဒုက္ခ နည်းနည်းပဲ  
နားလည်ရင်  
ဒုက္ခ များတယ်။

၁၇.၁.၂၀၁၉  
မြစ်ကြီးနား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဒုက္ခ ဒုက္ခအကြောင်းရင်းကို  
သိတာ ပညာ  
သိပြီးတော့ သူများကို  
သနားတတ်တယ်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားတတ်တယ်  
သူများကို ကြင်နာတတ်တယ်  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာတတ်တယ်  
အဲဒါကျတော့ ကရုဏာ။

အောက်စဇိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပညာနှင့် ကရုဏာ  
အဲ့ဒီ နှစ်ခုရှိရင်  
အဲ့ဒီအမြင်နဲ့  
ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို နေသွားရင်  
နိဗ္ဗာနပစ္စယောအမြင်နဲ့  
နေထိုင်ရာ ရောက်ပါတယ်။

၂၀၁၁.၂၀၁၈

ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကရုဏာ ဖြစ်အောင်ဆိုရင်  
ဒုက္ခကို **Focus** အာရုံစိုက်မှု  
လုပ်ရတယ်။  
ဒုက္ခကို ခံစားပေးရတယ်။  
ဒုက္ခ ဆိုတာ  
ရှောင်ပြေးလို့ မရဘူး။  
ဒုက္ခက  
နေရာတိုင်းမှာ ရှိတယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒုက္ခကို

**embrace** - ပွေ့ဖွတ်မှု

လုပ်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ

သူက တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့

**Embrace** လုပ်နိုင်တဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်ကျမှ

ကရုဏာ ဖြစ်တာတဲ့။

၁၁.၇.၂၀၁၉

မန္တလေးနည်းပညာတက္ကသိုလ်

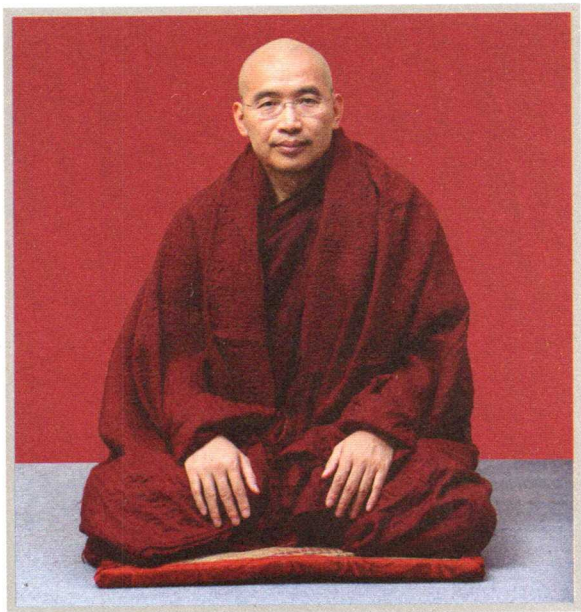


Photo - Aung Pyae



သတိတရား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူ့ဘဝ အချိန်အကန့်အသတ်  
ရှိတယ်ဆိုတာကို မေ့တဲ့သူတွေက

ဘာမှ မဟုတ်တာလေးနဲ့

အတင်းတွေပြော

ဘာမှ မဟုတ်တာလေးနဲ့

စိတ်တွေဆိုး

ဘာမှ မဟုတ်တာလေးနဲ့

**Facebook** ပေါ်မှာ သွားပေါက်ကွဲတယ်။

အဲဒါ **သေခြင်းတရား** ရှိတယ်ဆိုတာ

မေ့သွားလို့။

၃၁.၅.၂၀၁၈

Gandamar Grand Ballroom

ရန်ကုန်

အောက်စဗ္ဗိဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပျော်နိုင်ပါရက်နဲ့  
 ပျော်ဖို့ မေ့နေသူများဆိုတာ  
 ဘဝမှာ အဆင်ပြေနေတဲ့ အရာတွေ  
**တွေ့ဖို့ မေ့နေတယ်။**  
 ပျော်နိုင်တဲ့ အနေအထားမှာ ရှိတယ်၊  
 အကြောင်းအရာတွေ ရှိတယ်၊  
 အချက်အလက်တွေ ရှိတယ်၊  
 ဒါပေမဲ့ ပျော်ဖို့ မေ့နေတယ်တဲ့ . . .  
**မုဒိတာ မဖြစ်ဘူး။**

၂၃.၁၂.၂၀၁၇  
မြစ်သား

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဘဝ နေတတ်အောင်ဆိုရင် . . .

ဘဝမှာ သေတတ်အောင်  
စိတ်ကို လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

နေတတ်တာနဲ့ သေတတ်တာ  
ဒီနှစ်ခု ခွဲခြားလို့ မရဘူး။

မနေတတ်တဲ့လူက  
ဒီပုဂ္ဂိုလ် မသေတတ်ဘူး။

စ.၁၂.၂၀၁၇  
ရန်ကင်း

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မွေအတွေးအမြင်များ

မရုဏဿတိ သေခြင်းတရားအကြောင်း  
တွေးထားတယ်။

သေခြင်းတရားအကြောင်း  
ဆင်ခြင်ထားတဲ့ အခါကျတော့  
ဘာမှ မဟုတ်တာလေးနဲ့  
ကိုယ်က စကား များမနေတော့ဘူး။

၃၁.၅.၂၀၁၈  
Gandamar Grand Ballroom  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပျော်နိုင်တဲ့ **conditions** တွေ ရှိတယ်  
အကြောင်းအရာတွေ ပြည့်စုံတယ်  
ဒါပေမဲ့ မပျော်နိုင်ဘူး။

မပျော်ဘူးဆိုရင် အပြင်ကပစ္စည်းတွေ  
ချို့တဲ့လို့ မဟုတ်ဘူး။

အတွင်းမှာ **Organic Happiness**  
ပျော်ရွှင်မှုကို  
ကိုယ့်နှလုံးသားထဲကနေ

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်

မွေးထုတ်တဲ့အကျင့် မရှိလို့။

လူအများစုက အပြင်ကနေလာတဲ့

အကြောင်းအရာတွေပေါ်မှာပဲ

အများကြီး

**rely** - မှီခိုထားကြတယ်။

၃.၇.၂၀၁၉

နည်းပညာတက္ကသိုလ်မန္တလေး

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Our Life is Limited.**

**Our Time is Limited.**

အချိန်က အကန့်အသတ်ရှိတယ်။  
အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ အချိန်အတွင်းမှာ  
မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဆိုးမှုတွေ  
မလိုအပ်တဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေ  
မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ  
မလိုအပ်တဲ့ စိတ်ဒုက္ခတွေ  
စိတ်ဒဏ်ရာတွေနဲ့  
အချိန် မဖြုန်းဖို့ အရေးကြီးတယ်။

အောက်စဗ္ဗိဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပိုက်ဆံ မရှာရဘူးလား။ ရှာရမှာပေါ့။  
ဖြစ်နိုင်ရင် တစ်ကမ္ဘာလုံးကို  
ကျွေးနိုင်သည်ထိ ရှာနိုင်ရင်  
ပိုကောင်းတာပေါ့။

ဒါပေမဲ့ **Life and Work Balance**

အလုပ်နဲ့ ဘဝနဲ့ ချိန်ခွင်လျှာ  
ညီနေရမယ်တဲ့။

၈.၁၂.၂၀၁၇  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သေမင်းက ဘယ်ပြက္ခဒိန်မှ  
အသိအမှတ် မပြုဘူး။

**Death has no Calendar!**

သေခြင်းတရားက

ပြက္ခဒိန် မရှိဘူးတဲ့။

ပြက္ခဒိန်ထဲမှာ

ရေးထားလို့ မရဘူး။

သေခြင်းတရားက

၂၄နာရီ အလုပ်လုပ်တယ်တဲ့။

၂၃.၁.၂၀၁၉

ဝိုင်းဖော်မြို့ကချင်ပြည်နယ်

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သေခြင်းတရား ရှိတယ်ဆိုတာကို

မေ့နေတဲ့လူက

ဘာမှမဟုတ်တာလေးနဲ့

စကားများတတ်တယ်။

ငါတို့ ရထားတဲ့အချိန်က

အကန့်အသတ် ရှိတယ်

အရမ်း တန်ဖိုး ရှိတယ်။

အဲ့လို သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က

အချိန်မဖြုန်းတော့ဘူး

စကားမများတော့ဘူး။

၈.၁၂.၂၀၁၇

ရန်ကုန်

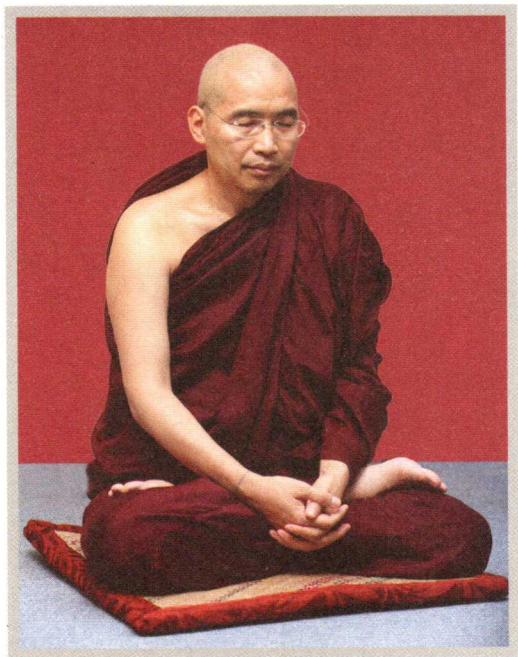


Photo - Aung Pyae



ဒေါသ



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

နှလုံးသားမှာ ဒေါသ မြား ထိရင်  
အဲဒီ မြားကို သတိတရနဲ့  
ချက်ချင်းနုတ်လိုက်ပါ။  
ကရုဏာ တရားနဲ့  
မေတ္တာတရားနဲ့  
မေတ္တာဆေး ချက်ချင်း  
ထည့်လိုက်ပြီးတော့  
အနာပျောက်အောင်  
ကုစားပါ။

၁၆.၁၁.၂၀၁၇  
ညောင်ဦး

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒေါသ မဖြစ်မှ မေတ္တာ ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒေါသ မဖြစ်မှ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်  
မိတ်ဆွေကောင်း ပြန်ဖြစ်တယ်။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တာတွေက  
နေ့တိုင်း ကြုံတွေ့နိုင်တယ်။

ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်ရုံနဲ့  
ထစ်ခနဲ မီးတောက်မယ်ဆိုရင်

အမှိုက်ကစ ပြာသာဒ်မီးလောင် ဆိုသလို  
သံသရာ တစ်ခုလုံး မြုပ်သွားနိုင်တယ်။

၂၃.၁၂.၂၀၁၇၊

မြစ်သာ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဒေါသ ထွက်နေတဲ့ အချိန်မှာ  
 ထမင်းစားတောင် မမြိန်ဘူး။  
 အဝတ်အစား လှလှလေးတွေ  
 ဝတ်ထားတာ အရသာ မရှိဘူး။  
 စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်မှု မရှိဘူး။  
 ဘာဖြစ်လို့ ပျော်ရွှင်မှု မရှိတာတုံး။  
 အဲဒီ ပျော်ရွှင်မှု စွမ်းရည်ကို  
 အဲဒီ ဒေါသက ဖျက်ဆီးလိုက်တာ။

၇.၇.၂၀၁၉  
 ကျောက်ဆည်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

နည်းနည်းလေး စိတ်တိုင်းမကျတာနဲ့  
ဒေါသ ဖြစ်ပြီးတော့  
**Explode** ဖြစ်တယ်  
ပေါက်ကွဲတယ်ဆိုရင်  
ကိုယ့်မှာ မုဒိတာ  
အခံဓာတ် နည်းနေလို့။

၃.၇.၂၀၁၉

နည်းပညာတက္ကသိုလ် မန္တလေး

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သူများဝေဖန်တဲ့အခါမှာ . . .  
 ကိုယ် ဘာဖြစ်လို့ တုန်လှုပ်  
 လှုပ်ရှားသွားရတာတုံး။  
 ဘာဖြစ်လို့ ကြောက်စိတ်တွေဝင်တုံး။  
 ဘာဖြစ်လို့ ဒေါသတွေ ဝင်တုံး။  
 ကိုယ့်ရဲ့ရင်ထဲမှာရှိတဲ့  
 ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တဲ့စိတ်  
**Self-confidence**  
 ပျောက်သွားလို့ပါ။

၃.၇.၂၀၁၉  
 နည်းပညာတက္ကသိုလ်မန္တလေး

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒေါသ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက

ကရုဏာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကရုဏာ ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက

ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။

ကရုဏာဒေါသော ဆိုတာ မရှိဘူး။

ကရုဏာဒေါသော ကလည်း ဒေါသပဲ။

ကရုဏာ ပျောက်သွားပြီးတော့

ဒေါသ ဖြစ်သွားတာကို ပြောတာ။

၁၁.၇.၂၀၁၉

ကုမံ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကရုဏာဒေါသော ဆိုတာ  
 ဒေါသဖြစ်ပြီးတော့သူတို့ရဲ့ဒေါသကို  
 ဆင်ခြေဆင်လက် ပေးတဲ့လူတွေက  
 တီထွင်ထားတာ။

ကရုဏာနဲ့ ဒေါသက ပြိုင်တူမဖြစ်ဘူးတဲ့။  
 ကရုဏာကနေ စတယ်  
 နောက်ဆုံးကျတော့  
 သတိတရား လက်လွတ် ဖြစ်သွားလို့  
 ကရုဏာအား မကောင်းလို့  
 အဲဒီ ကရုဏာက ဒေါသအသွင်  
 ဆောင်သွားတယ်လို့ ပြောတာ။

၁၁.၇.၂၀၁၃

မန္တလေး နည်းပညာတက္ကသိုလ်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

နာကြည်းမှုက ဒေါသ  
ကြင်နာမှုက ကရုဏာ  
ဒေါသကို  
ကရုဏာနဲ့ အစားထိုးပါ။  
နာကြည်းမှုကို  
ကြင်နာမှုနဲ့ အစားထိုးပါ။

၁.၆.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပြဿနာကို ပြေလည်အောင်  
လုပ်တဲ့နေရာမှာ  
ဒေါသက  
အထောက်အကူ  
မဖြစ်ပါဘူး။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒေါသ ကိုတောင်မှ

မိတ်ဆွေလို ဆက်ဆံပါ။

**Hello** စိတ်ဆိုးနေပြီလား !

**Hello** ဒေါသလား !

**Hello** ဒေါသ အလည်လာတာလား !

ဝင်လေ ထွက်လေ ရှုပြီးတော့

သူ့ကို

အဲလို နှုတ်ဆက်ပါ။

၁၃.၆.၂၀၁၉

မဟာမြကျွန်းသာကိုယ်ပိုင်အထက်တန်းကျောင်း

ရန်ကုန်

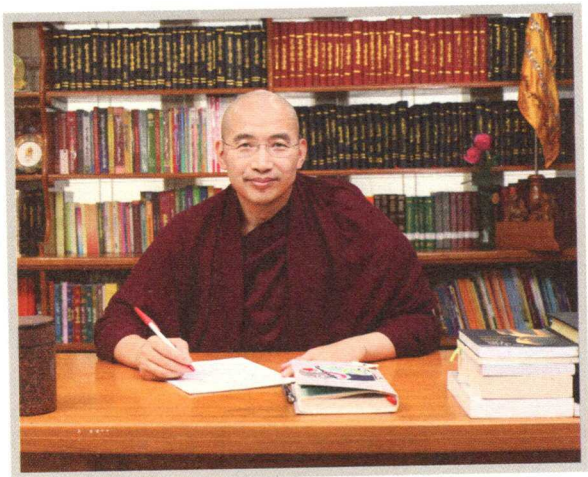


Photo - Aung Pyae



သိမှတ်ဖွယ်ရာ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပြဿနာ ရှိတဲ့  
နေရာတိုင်းက  
ပါရမီ ဖြည့်ဖို့  
အခွင့်အလမ်း ပိုများတယ်။

၃-၉-၂၀၁၉  
OBV UK

အောက်စဉ်းဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အသိဉာဏ် ရှိရင်  
အမှိုက်က ရွှေ ဖြစ်တယ်။

အသိဉာဏ် မရှိဘူး  
ဆိုရင်တော့  
ရွှေက အမှိုက် ဖြစ်တယ်။

၁.၆.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတိုင်းလူတိုင်းရဲ့  
 နှလုံးသားထဲမှာ  
 မြေပေါ်မှာ ပေါက်ဖွားတဲ့  
 စေတီတင်မကဘဲနဲ့  
 နှလုံးသားထဲမှာ ပေါက်ဖွားတဲ့  
**ဓမ္မစေတီပါ**  
 တစ်ခါတည်း တည်ဆောက်ဖို့  
 တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

၅.၄.၂၀၁၉  
ပြည်သူ့ရှင်ပြင်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မွေ့အတွေးအမြင်များ

စိတ်မညစ်ညစ်အောင်  
တွေးနေသေးတယ် ဆိုရင်တော့  
ဘယ်အစိုးရ တက်တက်  
ကိုယ့်ဝိတိပန်းကိုမှ  
ကိုယ်က ရေမလောင်းတာလေ  
ဆက်လက်ပြီးတော့  
စိတ်ညစ်ပေတော့။

၆.၆.၂၀၁၉  
ရန်ကင်း  
ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သူတစ်ပါးကို အထင်သေးတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
စိတ်ဓာတ်ကျ  
အရမ်းလွယ်တယ်။

သူတစ်ပါး  
အထင်သေးတာခံရမှာကိုလည်း  
အလိုလိုနေရင်း  
စိုးရိမ်နေတတ်တယ်။

၈.၆.၂၀၁၆  
ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

လောကကြီးက ဘယ်လိုပဲ ဖြည့်ဖြည့်

မပြည့်နိုင်ဘူး။

အမြဲတမ်း လိုအပ်နေတယ်။

ဒီ **Basic Concept** လေး

လက်ခံထားရင်

တော်ရုံတန်ရုံ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး။

နေရာတိုင်းမှာ

အပြစ်အနာအဆာတွေ ရှိတယ်

ကျောက်တိုင်း အပြစ်လေးတော့

ရှိနေတယ်။

၅.၇.၂၀၁၉

ရတနာပုံတက္ကသိုလ်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ချစ်ကြောက်ရိသေထဲမှာ

လူကြီးတွေက

အကြောက်တရားကို အသုံးပြု ပြီးတော့

အိမ်မှာဆိုရင် မိဘက သားသမီးကို

ကြောက်တာ အသုံးပြုပြီးတော့

အုပ်ချုပ်တာမျိုး

ကျောင်းမှာဆိုရင်လည်း

ဘုန်းကြီးကျောင်းဖြစ်ဖြစ်

အတန်းကျောင်းဖြစ်ဖြစ်

အကြောက်တရား အခြေခံပြီးတော့

ကလေးတွေကို အုပ်ချုပ်တာမျိုး

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဌာနဆိုင်ရာတွေ  
အဲလိုနေရာမျိုးတွေမှာ  
အကြောက်တရားကို  
အခြေခံပြီးတော့ အုပ်ချုပ်တာတွေ ရှိတယ်။  
အဲဒါကတော့ အုပ်ချုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က  
ကြောက်စိတ် ရှိလို့  
သူများတွေရဲ့ စိတ်ထဲကို အကြောက်တရား  
သွတ်သွင်းပေးပြီးတော့  
အုပ်ချုပ်တာ သူကိုယ်တိုင်က  
ကြောက်စိတ်ရှိလို့။

၁၄.၆. ၂၀၁၈

Mandalay Convention Center

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အပြင်က တောတောင်သာဘဝကို

ကြည့်ပြီးတော့

ဒီနိုင်ငံ လှပတယ်လို့ လူတွေက

ပြောချင် ပြောလိမ့်မယ်။

အဲ့ဒီထက်ပိုပြီးတော့ ကောင်းတာကတော့

မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူတွေက

ကရုဏာ ရှိတယ်

**Resilience** ရှိတယ်

တစ်ယောက်ရဲ့ ပြဿနာကို

တစ်ယောက်က ဝိုင်းဝန်းပြီးတော့

တွေးပေးတယ်။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူများ ပြဿနာလည်း  
ကိုယ့်ရဲ့ ပြဿနာလိုပဲ  
တွေးပေးတယ်ဆိုတဲ့  
လှပတဲ့ နှလုံးသားမျိုး  
ပိုင်ဆိုင်ကြတယ် ဆိုရင်တော့  
ဒီနိုင်ငံမှာ  
ပိုပြီးတော့  
နေချင်စရာကောင်းတာပေါ့။

၈.၁၂.၂၀၁၈

စီးပွားရေးတက္ကသိုလ် ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

## Facebook ပေါ်မှာ

အမြင်မတော်တာတွေလို့  
 ကိုယ့်စိတ်ထဲက **ဒေါသ** ဖြစ်ပြီးတော့  
 ကိုယ်တစ်ခုခု ပြန်ပြီးတော့  
 ရေးချင်တယ်ဆိုရင် တစ်ခုကို ရွေးပါ။

ဘာရွေးရမှာတုံးဆိုတော့ . . .  
 ငါက **ပြဿနာရဲ့အစိတ်အပိုင်း**  
 ဖြစ်ချင်သလား ?  
 ဒါမှမဟုတ် အဖြေရဲ့  
 အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်ချင်သလား ?

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အင်္ဂလိပ်လို ပြောရင်တော့ -

***Do you want to become  
part of the problem?***

***Or***

***Do you want to become  
part of the solution?***

***You have to choose one !***

၅.၆. ၂၀၁၃  
အောင်ပန်း



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဘုရားပန်း လှူတယ်ဆိုရင်

ဒါက **Ritual** - ဓလေ့။

**Ritual** ဆိုတာ သင်္ကေတအနေနဲ့

အသုံးပြုတယ်။

ဘုရား ရှိခိုးတယ် သုံးကြိမ် ရှိခိုးတယ်

ဒါလည်း **Ritual** ပဲ။

**Ritual** က **Culture** ထဲမှာ ပါတယ်

ယဉ်ကျေးမှုထဲမှာ ပါတယ်။

အခမ်းအနား စတော့မယ်ဆိုရင်

နမောတဿ သုံးကြိမ်နဲ့ စတယ်

ဒါလည်းပဲ **Ritual**။

အောက်စဗ္ဗိဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးတာ  
ဒီတစ်နည်းပဲ ရှိသလား  
ဒီနည်းလုပ်မှပဲ မှန်ကန်သလား  
အမှန်ကတော့  
ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်လဲ။  
ကိုယ်က ကြည်ညိုအားကျပြီးတော့  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းအောင်လုပ်တာ  
ဒါမှ တကယ် ဘုရား ရှိခိုးတာ။

၆.၃.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မြတ်စွာဘုရားက . . .  
တစ်ခုခု ရဖို့အတွက်  
တရားထိုင်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။  
စွန့်နိုင်ဖို့အတွက် ထိုင်ခိုင်းတာ။  
“စာဂေါ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ  
မုတ္တိ အနာလယော”  
နိရောဓသစ္စာ က စွန့်ခိုင်းတာ  
ဒီအမြင် ရှိရမယ်  
ဒီ **Attitude** ရှိရမယ်။

၁.၆.၂၀၁၈

ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မြတ်စွာဘုရားက

**D.I.Y တဲ့ Do It Yourself !**

အတ္တဟိ အတ္တာနော နာထော

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ပါတဲ့။

ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်

လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိတယ်လို့

အားပေးတာနော်။

ဂ.၆. ၂၀၁၆

ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မြတ်စွာဘုရားက  
ဘွဲ့ရတာကို ပညာတတ်လို့ မခေါ်ဘူး  
ဘွဲ့ကိုလည်း ပညာလို့ မခေါ်ဘူး  
ဘွဲ့ရပြီးတော့ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေ  
အများကြီးရှိတယ်  
ဘွဲ့ရပြီးတော့ **Sophisticated**  
ဖြစ်အောင် အဆင့်မြင့်မြင့်  
စိတ်ညစ်တတ်တဲ့  
လူတွေ ရှိတယ်။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

သူ စိတ်ညစ်တာကို သူက  
အမျိုးမျိုး အကြောင်းပြတတ်တယ်  
သူများကို အပြစ်တင်လိုက်  
သူ့ကိုယ်သူ ပြန်အပြစ်တင်လိုက်နဲ့ပေါ့  
အဲဒီ စိတ်ညစ်တဲ့  
သံသရာနဲ့  
အဲဒီလို လည်နေတာ  
မပြီးတော့ဘူး။

ဂ.၆. ၂၀၁၆  
ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတစ်ယောက်က ဗိုက်နာတာကို  
ကိုယ်က နားလည်ပေးတယ်ဆိုရင်

ဒါ **Sympathy** တဲ့။

သူ နာနေတာကို

ကိုယ် နာနေတဲ့အတိုင်း

ကိုယ်က ဝင်ခံစားပေးပြီးတော့

ဆေးတွေ ရှာပေးတယ်၊

ဆရာဝန်တွေ ခေါ်ပေးတယ်၊

အဲလောက်ထိ လုပ်ပေးတယ်၊

ဒါကျတော့ **Empathy** တဲ့။

၂၀၁၁.၂၀၁၀

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ် မကြိုက်တဲ့

လူတွေ ရှိတယ်၊

နေရာတိုင်းမှာ ကိုယ့်ကို မကြိုက်တဲ့

လူတွေလည်း ရှိတယ်။

စကားပုံတစ်ခု ရှိတယ်တဲ့ ပရိသတ်တို့ . . .

မိတ်ဆွေ တစ်ထောင် ရှိပြီလား။

နည်းပါသေးတယ်တဲ့။

ရန်သူတစ်ယောက် ရှိနေပြီလား။

များနေပြီတဲ့။

၆.၁၁. ၂၀၁၇၊

ညောင်ဦး



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဆရာများ သားသေဆိုတော့  
ဆရာများလို့ သက်သာရမယ့်အစား  
သားက သေသွားတယ်။

ဘာကြောင့် သား သေရတာတုံး။

ဆရာတွေက  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
မဆက်စပ်နိုင်လို့။

ဆက်စပ်နိုင်မယ်ဆိုရင်  
လူနာက မြန်မြန်ပျောက်မှာ။

အောက်စဇိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အဆက်အစပ် မသိလို့  
ဆရာများ သားသေတာ။  
ရှေ့မှာ အဲဒါ ထည့်ရမယ်  
အဆက်အစပ် မရှိလို့  
အဆက်အစပ် ရှိရင်  
ဆရာများ သားပိုကျန်းမာတာပေါ့။

၃၀.၁၂.၂၀၁၇  
ရန်ကင်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ရေပြည့်တဲ့အိုး တစ်စက်  
အပိုလေးနဲ့လည်း လျှံမယ်တဲ့။

**Stress** တွေ အရမ်းများနေတဲ့  
အခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်က  
အရမ်းပင်ပန်းနေတဲ့ အခါကျတော့  
ဘာမှ မဟုတ်တာလေးနဲ့  
တစ်ချက်လေးနဲ့လေ  
ပေါက်ကွဲတတ်တယ်။

အိုးကပြည့်နေတဲ့အခါကျတော့  
တစ်စက်အပိုလေးနဲ့ သူက လျှံသွားတယ်။

၁၈.၇.၂၀၁၈

စင်္ကာပူ

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေ့အမြင်များ

ထွက်ပေါက် ရှာတာလေ

ထွက်ပေါက် ရှာရင်း ရှာရင်းနဲ့

ပိတ်နေတဲ့ ဘီယာဘူးကို

ထွက်ပေါက်လို့ ထင်တယ်။

အဲဒါကြောင့် ဘီယာဘူးကို

သွားဖွင့်ကြည့်မိတယ်။

၅.၇.၂၀၁၉  
ရတနာပုံတက္ကသိုလ်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Oxford** မှာ သင်တာက  
အဖြေမှန် ပေးတတ်ဖို့ မသင်ဘူး။  
မှန်ကန်တဲ့ မေးခွန်း  
မေးတတ်ဖို့အတွက် သင်တာ။  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် မှန်ကန်တဲ့  
မေးခွန်း မေးတတ်ရင်  
အဖြေက သူ့ဘာသာသူ ပါပြီးသား။

၁၄.၁၁.၂၀၁၈  
SSBU

အောက်စဉ်ဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ့်ကို အားရှိအောင် လုပ်တဲ့  
အရာတစ်ခုဟာ  
ကိုယ့်ကို နေမကောင်းအောင်လည်း  
လုပ်နိုင်တယ်။

တန်ဆေးလွန်ဘေး ဆိုတာ  
ပစ္စည်းတစ်ခုတည်းက နေပြီးတော့  
ဘေးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်  
ဆေးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်  
အဲဒါလေး ပြောချင်တာ။

နည်းပညာတက္ကသိုလ်

မန္တလေး

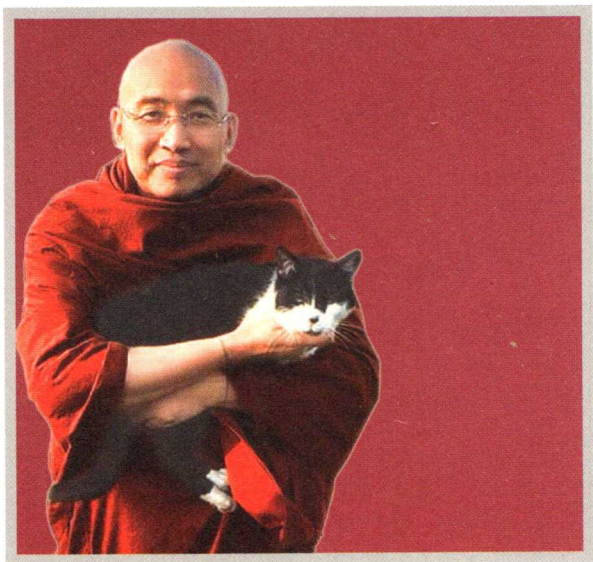


Photo - Meditation Retreat @ Hungary



မိသားစု



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ငယ်စဉ်ကတည်းက စပြီးတော့  
“ဦးတော်လုပ် ဦးတော်လုပ်”  
ကလေး ဦးတော်လုပ်တာကို  
ကြည့်ပြီးတော့

မိဘအနေနဲ့ ပီတိဖြစ်

ဒီလောက်လေးနဲ့ ကိုယ်က ကျေနပ်ရင်

**Culture** - ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ ရပ်နေရော။

အကာနဲ့ ကိုယ်က ရပ်နေရော

အနှစ်ထဲကို မရောက်ဘူး။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အနှစ်ထဲ မရောက်တဲ့အခါကျတော့  
တစ်ချိန်ကျရင် စကားပြောတဲ့နေရာမှာ  
လေးလေးနက်နက်  
ပြောဖို့ လိုအပ်တဲ့နေရာမှာ  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
နားမလည်နိုင်တော့ဘူး  
ဘာဖြစ်လို့တုံးဆိုတော့  
တကယ့် အနှစ်သာရကို မရောက်လို့။

ဇ.ဂ. ၂၀၁၈  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကလေးတွေ အသက် နည်းနည်း  
ရလာလို့ ဟော်မုန်းတွေ  
ပြောင်းလဲလာ . . .

ကလေးတွေက သူတို့ဘာသာသူတို့  
**Independent** တွေ ဖြစ်လာ . . .

တစ်ဖက်ကလည်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေဖြစ်  
ငါလုပ်မှ လုပ်နိုင်ပုံမလား။  
တစ်ဖက်ကလည်း လုပ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလိုနဲ့ သူတို့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ  
လွန်ဆွဲနေတဲ့အချိန်မှာ

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မိဘနဲ့ စကားပြောတာ

အဆင်မပြေရင်

**Communication channel** က

ပိတ်သွားတယ်။

**Communication channel**

ပိတ်သွားရင် ကလေးလည်း

ဒုက္ခရောက်တယ်

မိဘက ပိုဒုက္ခရောက်တာပေါ့။

၆.၃.၂၀၁၈

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

**Steve Job** ပြောသလိုပေါ့

သူ တစ်သက်လုံး

ပိုက်ဆံတွေ အများကြီး ရှာနိုင်တယ်

ဒါပေမဲ့ သူ့သားသမီးတွေကို

သူ အချိန် သိပ်မပေးနိုင်ခဲ့ဘူး။

**Work life balance** မရှိဘူး။

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မရှိတဲ့အခါကျတော့  
တစ်ဖက်မှာ အောင်မြင်ပြီးတော့  
တစ်ဖက်မှာ ကျရှုံးတယ်  
ဆုံးရှုံးတဲ့ဟာ ရှိတယ်။  
အဲဒါကြောင့်

**Emotion management** က

သိပ်အရေးကြီးတယ်။

၃.၆.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သားသမီးတွေ  
စိတ်ဆင်းရဲမှာစိုးလို့  
မပြောတော့ဘူး  
ဒီအတိုင်း အလိုလိုက်ပေးလိုက်တယ်  
မှားရက်နဲ့ အလိုလိုက်ပေး  
လိုက်တယ်ဆိုရင်  
ဒါက ကရုဏာ  
မဟုတ်ဘူး။

၁.၆.၂၀၁၈  
ရန်ကင်း

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မခံချင်တဲ့စိတ်က  
 သူများအကောင်းလုပ်နေတာကို  
 ဝီတိ မဖြစ်စေဘူး။

မခံချင်တဲ့စိတ်က  
 သူများ ဒုက္ခ ရောက်နေတာကို  
 ကရုဏာ မဖြစ်နိုင်တဲ့စိတ်။

ဒါကြောင့် မခံချင်တဲ့စိတ် မမွေးနဲ့။  
 ကလေးတွေကို  
 မခံချင်စိတ် ဖြစ်အောင် လုပ်ပြီးတော့  
 ကြိုးစားအောင် မတိုက်တွန်းနဲ့။

၁၀.၅.၂၀၁၈  
 ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

သားသမီး ပြောချင်တာကို  
 အမေက နားထောင်တယ်  
 နားထောင်တဲ့ အလေ့အကျင့်လေး  
 လုပ်ပြတဲ့အခါကျတော့  
 ဒါမျိုးဆို နားထောင်ရတယ်လို့  
 ကလေးက မြင်တယ်။  
 သူတို့ပြောတာကိုလည်း နားထောင်ပါ။  
 ကိုယ်ကချည်း ပြောရင် လွဲသွားပြီ  
 ကိုယ်က နမူနာကောင်း ဖြစ်ပါစေ။  
 နားထောင်တယ်  
 နားထောင်ပြီးတော့

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အမြဲတမ်း **learning** လုပ်နေတယ်ဆိုရင်

**Ever learning person**

အမြဲ သင်ယူမှတ်သားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်

**Ever learning family**

အမြဲ သင်ယူမှတ်သားနေတဲ့ မိသားစု

အဲဒီလို ဖြစ်တာ။

အဲဒီလိုဖြစ်တယ်ဆိုရင်

မိဘနဲ့သားသမီးကြားမှာ ရှိတဲ့

မေတ္တာတရား ပိုပြီးတော့

ခိုင်မာဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

၆.၃.၂၀၁၈၊ ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မိဘနဲ့ နီးနီးကပ်ကပ်  
မနေရတဲ့ ကလေး  
မိဘနဲ့ မနေရဘဲနဲ့  
ကြီးလာတဲ့ကလေးက  
သူစိတ်ထဲမှာ  
ငွေးငွေးထွေးထွေး  
မရှိဘူး။

၁၉.၁.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်ရွှေပြည်သာ

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ် အလိုမပြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်  
ကိုယ့်သားသမီးတွေ အလိုမပြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်

နှစ်ယောက်စလုံးက ဒုက္ခ။

တရားကျင့်မထားဘူးဆိုရင် . . .

ကိုယ် အလိုမပြည့်တဲ့အခါကျမှ

ဒုက္ခလို့ ထင်တယ်။

ကိုယ့်ကလေးတွေ အလိုမပြည့်တဲ့အခါကျတော

ကိုယ်က ဒုက္ခလို့ မမြင်ဘူး။

အထူးသဖြင့်...

ကိုယ့်ရဲ့ အယူအဆကို ဆန့်ကျင်တဲ့အချိန်မှာ

သူ့ဒုက္ခကို ကိုယ်က မမြင်ဘူး။

၃၀.၆.၂၀၁၉

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မိဘတွေက ဘယ်လိုထင်တုံးဆိုတော့  
ကလေးတွေမှာ စိတ်ဆင်းရဲမှု မရှိဘူးတဲ့။  
သူတို့ဆီမှာပဲ ရှိတယ်တဲ့။

ဒါ မိဘက

**personalized** လုပ်လိုက်တာ။

ဒီလို အမြင်ရှိတဲ့ မိဘက  
သူတို့ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို  
ဘယ်လိုမှ နားမလည်နိုင်ဘူး။

ကလေးက ကျောင်းသွားတယ်  
မတတ်သေးတဲ့ဟာကို  
တတ်အောင် သင်ရတာ

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မိဘက မရှိသေးတဲ့ ပိုက်ဆံကို  
ရအောင် ရှာယူရတာ။  
သားသမီးကလည်းပဲ  
လက်ထဲမှာ မရှိသေးတဲ့ အသိဉာဏ်ကို  
ရအောင် ရှာယူရတယ်။  
အဲဒီတော့ လက်ထဲမှာ မရှိသေးတဲ့အရာကို  
ရအောင် ရှာယူတာချင်း အတူတူ  
နှစ်ယောက်စလုံးမှာ **stress** ရှိတာပေါ့။

၃.၆.၂၀၁၈  
ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မောင်နှမချင်း စကားများတာ ရှိတယ်။

မိဘနဲ့ သားသမီးကြားတောင်မှ

စကားများတာ ရှိတယ်။

ဘာမှ မဟုတ်တာလေးတွေနဲ့

စိတ်ဓာတ်ကျတာ ရှိတယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်လာပြီဆိုရင်

ဘဝကပေးတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ

ဘဝကပေးတဲ့ **opportunity** တွေ

လွတ်သွားလိမ့်မယ်။

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဘာနဲ့တူတုံးဆို  
မိုးလင်းတဲ့အချိန်မှာ  
ကိုယ်က အိပ်လို့ ကောင်းနေတုန်း  
ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

၃၁.၅.၂၀၁၈

Gandamar Grand Ballroom ရန်ကုန်



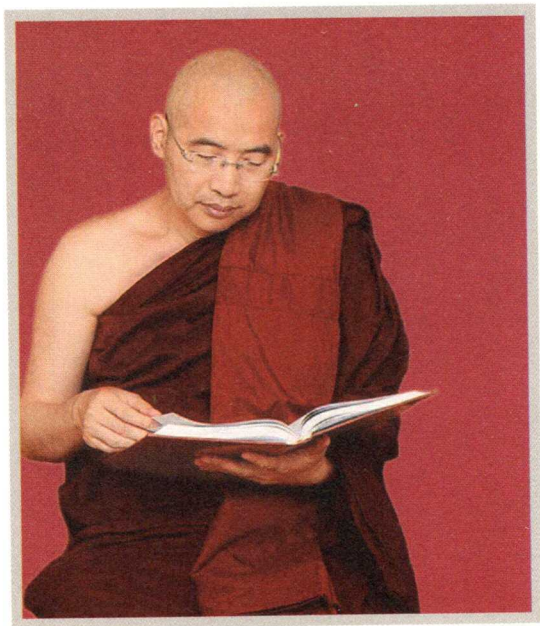


Photo - Jittoo (Monywa)



ပြိုင်ဆိုင်မှု

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ကိုယ်နဲ့ ပြိုင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ  
ကိုယ့်ကို အတင်းပြောတဲ့သူတွေရဲ့  
ကောင်းကြောင်းကို  
ရှာပြီး မြင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က  
သူရဲ့ဘဝမှာ  
အကောင်းမြင်ဝါဒနဲ့  
အမြဲတမ်း ပြည့်နေပြီးတော့  
စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ  
ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။

၂၀၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကရုဏာ က ဘယ်လို  
အသွင်အပြင် ရှိတုံးဆိုတော့...

ဒုက္ခကို ဖယ်ရှားချင်တဲ့  
စိတ်နေသဘောထား ရှိတယ်။  
ဖယ်ရှားချင်တဲ့ အတွေး ရှိတယ်။

ပြဿနာကို ဖြေရှင်းပေးချင်တဲ့  
အတွေး ရှိတယ်။

ပြိုင်ဆိုင်ချင်တဲ့ အတွေးမပါဘူး။

၆.၇.၂၀၁၉  
စစ်ကိုင်း

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ဂါရဝ - တစ်ဖက်သားရဲ့

အရည်အသွေး **Quality** ကို

အလေးထားတာ။

တစ်ဖက်သားကို လေးစားတာ။

နိဝါတ - ကိုယ့်အကြောင်းကို

ကိုယ် မကြွားတာ။

မုဒိတာ ဖြစ်မှ

ဂါရဝ နဲ့ နိဝါတ

အရည်အသွေး နှစ်ခု

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ထိန်းထားနိုင်တယ်။  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း  
မုဒိတာ ဖြစ်နိုင်တယ်  
သူများကိုလည်း  
မုဒိတာ ဖြစ်နိုင်တယ် ဆိုရင်  
ပြိုင်ဆိုင် ချင်တဲ့စိတ်  
မရှိတော့ဘူး။

၃.၇.၂၀၁၉  
မန္တလေးနည်းပညာတက္ကသိုလ်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မုဒိတာ ဆိုတာ . . .

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းကွက်တွေကို  
ခဏခဏ ပြန်တွေးပြီးတော့  
ဝီတိ ဖြစ်တာ။

မုဒိတာက . . .

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း  
မုဒိတာ ဖြစ်နိုင်တယ်  
သူများကိုလည်း  
မုဒိတာ ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုရင်  
ပြိုင်ချင်တဲ့စိတ် မရှိတော့ဘူး။

၃.၇.၂၀၁၉၊ မန္တလေးနည်းပညာတက္ကသိုလ်

အောက်စဗ္ဗိဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ပြိုင်ဘက်လို့ ယူဆတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်၊  
မယူဆတဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ်  
အဲဒီလို သူများတွေရဲ့  
ဒုက္ခကို များများခံစားလေ  
ကိုယ့်ဒုက္ခခံနိုင်စွမ်းက  
မြင့်တက်လာပြီးတော့  
ရှိတဲ့ဒုက္ခ သိပ်မကြီးတော့ဘူးလို့  
ခံစားရတယ်။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လူတွေ မပျော်ရွှင်ခြင်း  
အကြောင်းရင်း တစ်ခုကတော့  
ပြိုင်ဆိုင်မှုပါပဲတဲ့။

ပထမဆုံးတော့  
မိသားစုအပြင်ဘက်က လူတွေနဲ့  
ပြိုင်ဆိုင်တယ်။

မသိစိတ်က အဲဒီ အကျင့်ပါလာပြီဆိုရင်  
အိမ်ထဲက လူနဲ့လည်း ပြိုင်တယ်  
လင်မယားချင်းတောင် စပြိုင်တယ်။

ဘယ်သူက လခပိုများတယ်  
ဘယ်သူက လခ ပိုနည်းတယ်

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်၏ - ၁၁၀နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

စိတ်ထဲမှာ အဲလိုတွေဖြစ်။

မောင်နှမအချင်းချင်းလည်း အဲလို ပြိုင်တယ်

အဲဒီလိုပြိုင်တဲ့အခါကျတော့

အမေက ဘယ်သူ့ ပိုချစ်တယ်

အဖေက ဘယ်သူ့ ပိုချစ်တယ်

ငါ့ကျတော့ ဒီလောက် မချစ်ဘူးဆိုပြီးတော့

အဲဒီစိတ်တွေ ဖြစ်တယ်။

ဒါ ပြိုင်ဆိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ရလာတဲ့

ဆိုးကျိုးတွေ **side effect** တွေပေါ့။

၁၉.၄.၂၀၁၉၊  
စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

ပြိုင်ဘက်နဲ့ ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ

ကိုယ်နဲ့သူနဲ့ **Connection**

ဖြစ်ရုံတင်မကဘူး

**Interdependent** လည်း ဖြစ်တယ်။

အချင်းချင်း မှီခိုတယ်။

ကိုယ့်ကံကြမ္မာကလည်း

သူ့လုပ်ငန်း အောင်မြင်မှုပေါ်မှာ

မူတည်တယ်။

သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းအောင်မြင်မှုကလည်းပဲ

ကိုယ်ရဲ့လက်ထဲမှာ ရှိတယ်။

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

အချင်းချင်း အဲဒီလို  
တစ်ဦးရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်က  
တစ်ဦးအပေါ်မှာ **impact** သက်ရောက်မှု  
ရှိတယ် ဆိုတာလေး  
ဘုန်းဘုန်းတို့က အလွယ်တကူ  
မေ့တတ်တယ်။

၈.၁၂.၂၀၁၈

စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

မပြိုင်ဆိုင်ဘူး ဆိုရင်တော့လည်း  
လူတွေ မကြိုးစားဘူးဆိုပြီးတော့  
ပြောကြတယ်။

ဒါလည်း ဟုတ်တာပဲ။

ကြိုးစားချင်တဲ့စိတ် ရှိအောင်  
ကုမ္ပဏီတွေမှာဆိုလည်း  
ပြိုင်ဆိုင်ခိုင်းတယ်

ပိုပြီးတော့ တော်တဲ့သူတွေကို  
ဆုချတယ် **reward system**  
တွေ လုပ်တယ်။

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဒါပေမဲ့ အဲဒီဟာက

**side effect**

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိတယ်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး မရှိအောင်  
ဆိုရင်တော့ ပြိုင်ဆိုင်ခိုင်းမယ့်အစား

ကရုဏာ ကို

အသုံးပြုကြရမယ်။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
စင်ကာပူ

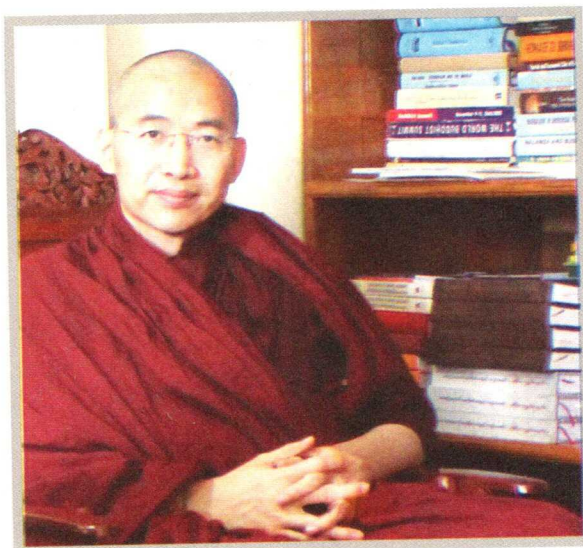


Photo - ITBMU



လှုပ်ငန်းခွင်



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

## **Job satisfaction**

အလုပ်မှာပျော်ရွှင်ဖို့ဆိုတာ  
တစ်ဦးတည်းရဲ့ **skill** နဲ့ မရဘူးလို့  
ဘုန်းဘုန်းက ဆိုချင်တယ်။

ဝင်ငွေကောင်းတာ တစ်ခုတည်းနဲ့  
အလုပ်ကောင်းတာ တစ်ခုတည်းနဲ့

**Job Satisfaction** က မသေချာဘူး။

ဝင်ငွေအများကြီးရတဲ့လူတွေ  
သူတို့က အပျော်ဆုံးလူတွေ  
ဖြစ်ချင်မှဖြစ်မယ်။

အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ဆိုလိုတာက လောကအသိနဲ့

ဓမ္မအသိ

**Balance** ဖြစ်အောင်

နေနိုင်တဲ့လူ

အသုံးပြုနိုင်လူ **Operate** လုပ်နိုင်သူ

အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေက

**Satisfaction** ရတယ်လို့

ယေဘုယျအားဖြင့်

ဘုန်းဘုန်းက ပြောချင်တယ်။

ဇ.ပ. ၂၀၁၈

ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အလုပ်သွားတော့မယ်ဆိုရင်  
ဒီနေ့ အလုပ်မှာ ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်  
ငါ့ရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေမှာ  
ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်  
ကုမ္ပဏီမှာလည်း ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်  
ရုံးမှာလည်း ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်  
လမ်းမှာလည်း ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်  
ပြဿနာ ရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ဟာကို  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် ပြောထားလိုက်ပါ။  
ဒါက အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်တာ။

အောက်စဗ္ဗိဒိဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

မြတ်စွာဘုရားက နှစ် ၂၆၀၀ တုန်းက  
 ဒုက္ခသစ္စာအကြောင်း  
 ဘာဖြစ်လို့ ပြောတာတုံးဆို  
 ပေါ့ပေါ့ဆဆ မနေအောင်။  
 ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေတဲ့သူအတွက်က  
 စိတ်ဖိစီးမှု နည်းနည်း ကြုံတွေ့ရရင်  
 အများကြီး ဖြစ်သွားတယ်။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
 စင်ကာပူ

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

လုပ်ငန်းခွင် နေ့စဉ်ဘဝမှာ  
မိမိရဲ့ အလုပ်ခွင်ထဲမှာ  
ဘုရား တရား သံဃာ  
ရတနာသုံးပါး ရှိနေပါစေ။  
ရှိနေအောင် မိမိမှာ  
ဘာလိုအပ်တုံးဆိုတော့  
သတိတရားလေး နဲ့ အသိဉာဏ်တရား  
လိုအပ်တယ်။  
အဲဒီ သတိတရား  
အသိဉာဏ်တရားလေးတွေနဲ့

အောက်စပိုဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

လုပ်တယ်ဆိုရင်  
စီးပွားရေးသမားပဲဖြစ်ဖြစ်  
ရုံးသမားပဲဖြစ်ဖြစ်  
အုပ်ချုပ်ရေးသမားပဲဖြစ်ဖြစ်  
တိုင်းပြည်ကာကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ်  
ဆရာဝန်ပဲဖြစ်ဖြစ် သူနာပြုပဲဖြစ်ဖြစ်  
အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအားလုံးရဲ့  
အလုပ်ခွင်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား  
ရှိနေပါတယ်တဲ့။

၃.၁၂.၂၀၁၇  
ဇမ္ဗူသီရိစိမ္မာန်တော် ရန်ကုန်

ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

# Positive Thinking ရှိတဲ့လူက

မျှော်လင်ချက်မြဲမြံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်

တော်ရုံတန်ရုံ သူ **give up**

လက်လျော့တာ မလုပ်ဘူး။

အခက်အခဲတွေကိုလည်းပဲ

သူက ကျော်လွှားနိုင်တယ်။

သူများအတွက် များများတွေးပါ။

သူများအတွက် များများတွေးရင်

ဒီပုဂ္ဂိုလ် . . သူများအတွက် တွေးလို့။

သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းလည်း ပြီးစီးတယ်။

သူများရဲ့လုပ်ငန်းလည်း ပြီးစီးတယ်။

အထက်ကိုလည်း ရောက်သွားတယ်

ဇ.ပ. ၂၀၁၈၊ ရန်ကုန်

အောက်စဉ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်က  
 ဘယ်လောက်ပဲကောင်းကောင်း  
 ပြဿနာ ပြေလည်အောင်  
 မိမိပြဿနာ တိုင်းပြည်ရဲ့ပြဿနာ  
 လူအသိုင်းအဝိုင်းက ပြဿနာကို  
 နည်းအောင် မလုပ်နိုင်ဘူးဆိုရင်  
 ပြဿနာ တစ်ခု ဖြေရှင်းတာ  
 နောက်ပြဿနာ တစ်ခုကို  
 ဖန်းတီးလိုက်တာပဲ။

၁၉.၄.၂၀၁၉  
 စင်ကာပူ



ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ

အလုပ်လုပ်နေတဲ့အချိန်မှာ  
အိမ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် **team** မှာပဲဖြစ်ဖြစ်  
**Emotionally** - စိတ်ခံစားမှုအရ  
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
ဝေးသွားတယ်လို့ ခံစားရရင်  
ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် **EQ**  
ပြန်ပြီးတော့ လုပ်ရမယ်  
ကရုဏာ ပြန်ပွားရမယ်။

အောက်စပို့ဒ်ဆရာတော်၏ - ဘဝနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဓမ္မအတွေးအမြင်များ

ကိုယ် အောင်မြင်ခဲ့တဲ့ဟာတွေ  
ပြန်တွေးပြီးတော့  
ဂုဏ်ယူရမယ်  
ကိုယ် ကြိုးစားခဲ့တဲ့ဟာတွေ  
တွေးပြီးတော့ ပြန်ဂုဏ်ယူရမယ်။

၂၀၆.၂၀၁၉  
MICT Park

