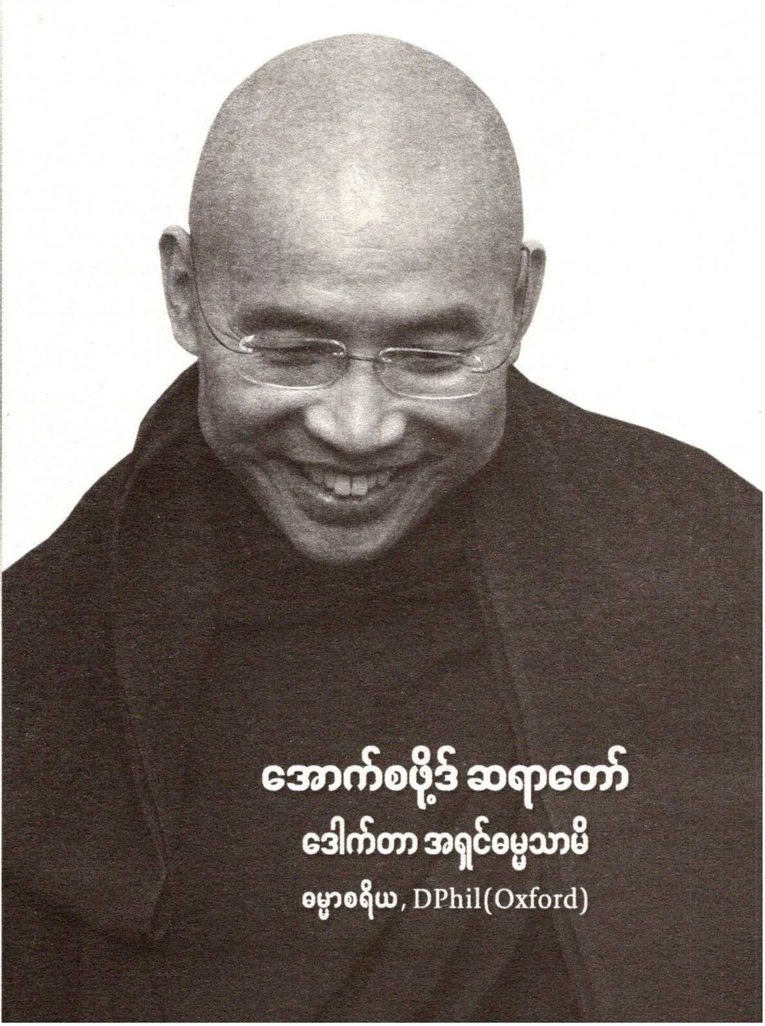
ကိုကျော်လွင် + မဝေဝေမြင့် တို့ထံ

ဆုမွန်ကောင်း

6/1/2020

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

Some Forget To Be Happy



အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော်

ဒေါက်တာ အရှင်ဓမ္မသာမိ

ဓမ္မာစရိယ, DPhil(Oxford)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

■ ဒုတိယအကြိမ်	-	၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ
■ အုပ်ရေ	-	၁၀,၀၀၀ အုပ်
■ တန်ဖိုး	-	၃,၅၀၀ ကျပ်
■ အတွင်းအပြင်အဆင်	-	စိုးယုပိုင်
■ မျက်နှာဖုံးဓာတ်ပုံ/ဒီဇိုင်း		အောင်ကျော်မိုး (New Image) မိခိုင်ခိုင်ဝင်း၊ စိုးယုပိုင်
■ စာမူတည်းဖြတ်	-	ဒေါက်တာနွဲ့တင်ထွဋ်
■ မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်း ပုံနှိပ်	-	ဦးစိုးအောင် ကံ့ျမငေး ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၈၇)
■ ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးအောင်မင်း (၀၂၀၇၂) ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ဘုရားဖြူရပ်၊ တောင်ကြီးမြို့
■ ဖြန့်ချိရေး	-	ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ တောင်ကြီးမြို့ ၀၉ ၂၅၃၆ ၇၀၈၀၆၊ ၀၉ ၂၅၃၀ ၅၉ ၅၉ ၂

ဤ **"ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ"** စာမူသည် ရှမ်းပြည်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ မူပိုင်ဖြစ်သည်။ စာမူ အပြည့်အစုံကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ ပြန်လည်ကူးယူ ပုံနှိပ်ဖော်ပြလိုလျှင် ရှမ်းပြည်နယ်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ ခွင့်ပြုချက်ရယူရပါမည်။

၂၉၄. ၃၄

ဓမ္မ ဓမ္မသာမိ၊ အရှင်၊ ဒေါက်တာ၊ အောက်စဖို့ဒ်ဆရာတော်

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ = Some Forget To Be Happy /အောက်စဖို့ဒ် ဆရာတော် ဒေါက်တာအရှင်ဓမ္မသာမိ ။ - - တောင်ကြီး၊ ရှမ်းပြည်နယ် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ၂၀၁၉။

၁၈၀ စာ၊ ၂၁ စင်တီ။

ISBN 978-99971-0-679-7

၁။ သတိပဋ္ဌာန်

(၁) ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ

(၂) Some Forget To Be Happy

မာတိကာ

မိတ်ဆက်စကား ဏ

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ (၁) ၁

Some Forget To Be Happy (1)

ပျော်နိုင်ပါရဲ့နဲ့ ပျော်ဖို့မေ့နေသူများ (၂) ၄၁

Some Forget To Be Happy (2)

စိတ်ဖြင့် စိတ်ချမ်းသာမှုဆေးဝါး ထုတ်လုပ်ပါ ၇၇

Let The Mind Produce Happiness Medicine

ပျော်ရွှင်မှုခလုတ် ဘယ်မှာရှိသလဲ ၁၁၃

Where Is The Switch For Happiness ?

စိတ်ချမ်းသာမှု ဘယ်မှာရှိသလဲ ၁၃၂

Where Is Happiness ?

ပျော်ရွှင်မှု ဒီနေရာ ဒီအချိန်မှာရှိနိုင်ပါတယ် ၁၆၃

Happiness Can Be Here And Now

မိတ်ဆက်စကား

စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုဆိုတဲ့ Happiness ကို သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး လိုလားတောင့်တကြတယ်၊ တချို့က ထင်ထင်ရှားရှားရှာဖွေကြတယ်၊ တချို့ကိုတော့ ရှာလို့ရှာမှန်းမသိဘဲနဲ့ ရှာနေမိကြတယ်၊ တရားဘာဝနာကျင့်ကြံသူ သူတော်စင်များလည်း စိတ်ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ဦးတည်ပါသည်။ မနေမနားဘဲ ဖုန်း သုံးလေးလုံးနှင့် ဝန်ထမ်းထောင်ချီရှိတဲ့ အလုပ်လုပ်နေကြတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်သူဌေးများလည်း ထိုနည်းတူ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနောက်ကို လိုက်နေကြပါသည်။ အလားတူပင် အသုံးချွေတာသူနှင့် အသုံးအစွဲလက်ဖွါသူ၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်သူနှင့် ပါးစပ်ဟတိုင်း မီးတောင်ပေါက်ကွဲသလား ထင်ရတဲ့ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသူ၊ သီလလုံခြုံသူနှင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝဂရုမစိုက်သူ၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူနှင့် ဆေးဖြတ်သူ၊ လူနာနှင့် လူနာကယ်တင်သူ သမားတော်များ၊ လူတစ်ယောက်ထောင်ကျအောင်လုပ်တဲ့ ရှေ့နေနှင့် ထိုသူပြစ်ဒဏ် ကင်းလွတ်အောင် ကြိုးစားနေသူရှေ့နေ၊ ခြုံပြောရရင် ရယ်မောနေသူနှင့် ငိုယိုနေသူ နှစ်ယောက်စလုံးတို့ စိတ်ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုကို လိုလားကြပါတယ်။ အသေခံပုံးခွဲမည့်လူတောင်မှ ချမ်းသာမှု ဆုလာဒ် နောက်ဘဝမှာ မျှော်လင့်ကြီး မျှော်လင့်ထားတယ်။