

ဘာသာပြန်သူအမှာ  
မိတ်ဆက်စကား

အခန်း - ၁

တွယ်တာမှုတွေ ထွက်သွားပါစေ

၉

အခန်း - ၂

ငြိမ်သက်မှုနဲ့ တစ်ကိုယ်တည်းနေခြင်း

၄၉

အခန်း - ၃

တရားထိုင်ခြင်းက

စိတ်အတွက် ဆေးစွမ်းကောင်းတစ်လက်

၉၃

အခန်း - ၄

အစွန်းရောက်မှုတွေကို လက်ခံပေးခြင်း

၁၃၃

ဘဝခရီးဆက်လက်ချီတက်ခြင်း

၁၅၄

မူရင်းစာရေးဆရာရဲ့ အဘော်အတိုင်း ပြန်ဆိုထားပါတယ်။ တချို့ နမူနာတွေက အနောက်တိုင်းယဉ်ကျေးမှု အသုံးအနှုန်းတွေ ပါနေပေမဲ့ နားလည်လွယ်တဲ့အတွက် သူ့အတိုင်းထားပြီး မြန်မာမှုမပြုတော့ပါဘူး။ တချို့နေရာတွေမှာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ဆက်စပ်ထားတာတွေ တွေ့ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ သေချာတာက ဒီစာအုပ်ဟာ မဖြစ်မနေ ဖတ်ရမယ့်စာအုပ်ပါ။ လူတိုင်းမှာ စိတ်ခံစားမှု (Feeling) တွေ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု (Emotion) တွေ ရှိကြပါတယ်။ ဒီအထဲက ဒေါသဟာ တော်တော်အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ချက်မှားခဲ့လို့ တစ်သက်လုံးဘဝပျက်သွားရတာတွေ အများကြီးပါ။ ဒါကြောင့် သင့်စိတ်ကိုလည်း ပြန်စစ်ဖို့ လိုပါပြီ။ ဒေါသအအေးလား၊ ဒေါသအပူလား၊ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ၊ ထိန်းရမလား၊ လွတ်ချလိုက်ရမလား၊ မကြိုက်တာတွေရင် တည့်ပြောလိုက်ရမလား၊ ငြိမ်ပြီးခံလာရမလား စတဲ့အကြောင်းတွေမျိုးစုံကို လွယ်လွယ်ကူကူ အသုံးအနှုန်းတွေနဲ့ ရေးထားပါတယ်။

ကလေးဘဝ စိတ်ဒဏ်ရာတွေဟာ ကြီးလာတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ။ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ ဘယ်သူတွေ တာဝန်ရှိပါသလဲ စတဲ့ စိတ်ဝင်စားစရာ စိတ်အကြောင်းတွေ ဖော်ပြထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးတဲ့အခါ အတွေးသစ်၊ အမြင်သစ်၊ စိတ်ထားအသစ်ရပြီး ပိုမိုလန်းဆန်း ပျော်ရွှင်လာမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လည်း လန်းပြီ။