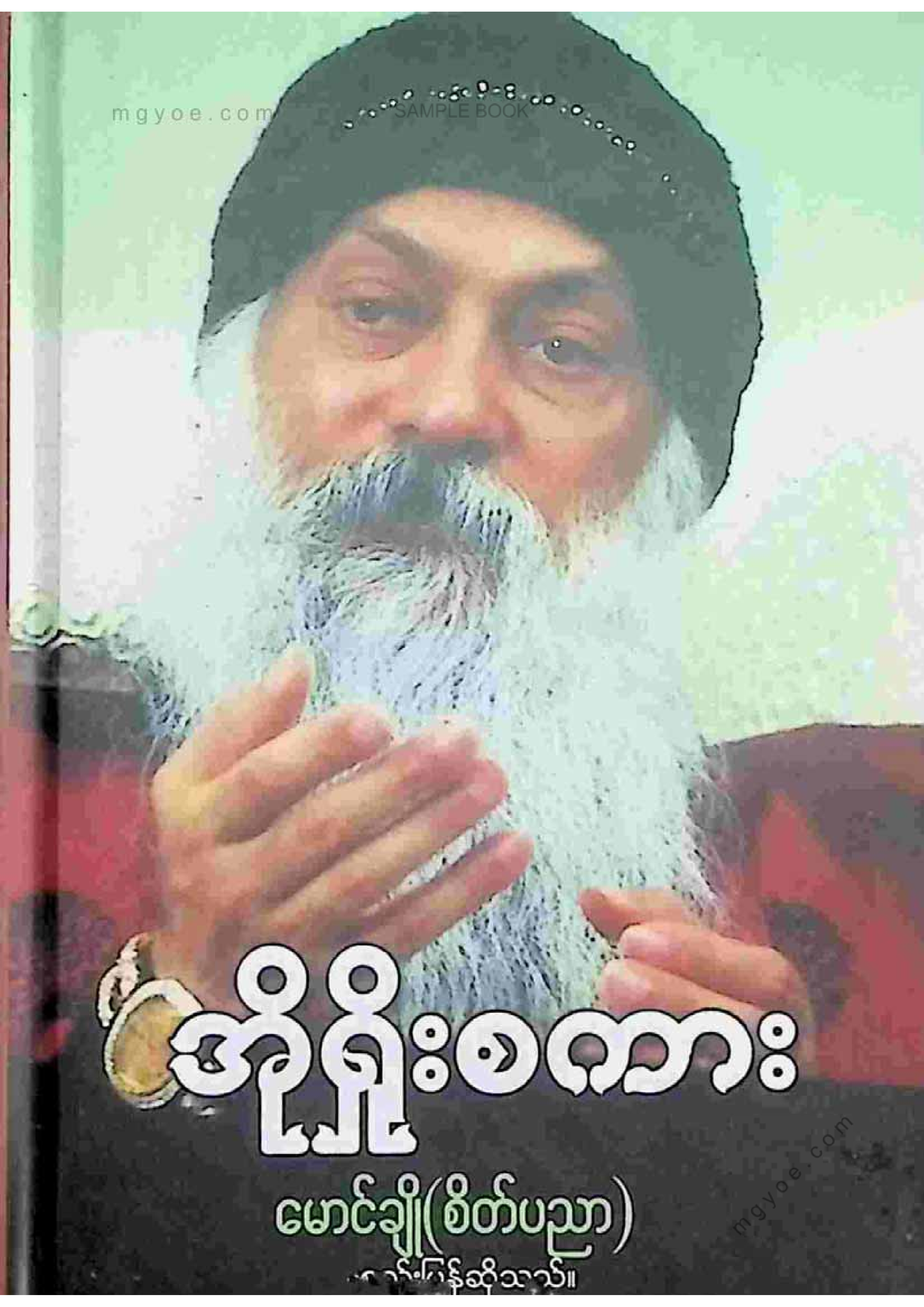


အိုရှိုးစကား

မောင်ချို(စိတ်ပညာ)

…ပြန်ဆိုသည်။

mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စိတ်ထဲတင်းကျပ်နေရတဲ့
အကြောင်းရင်းကတော့
သင် မဖြစ်နိုင်တာကို
ဖြစ်စေချင်နေလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်ချင်လိုက်တာဆိုတဲ့
အတွေးကို ခုပဲ ဘေးဖယ်ထားလိုက်ပါ။
ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ဟာ
လက်ရှာအမြောက်ဆုံး
လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ပါ။

ISBN9789997136312
MC9
9 789997 136312
MMK5,500.00

mgyoe.com

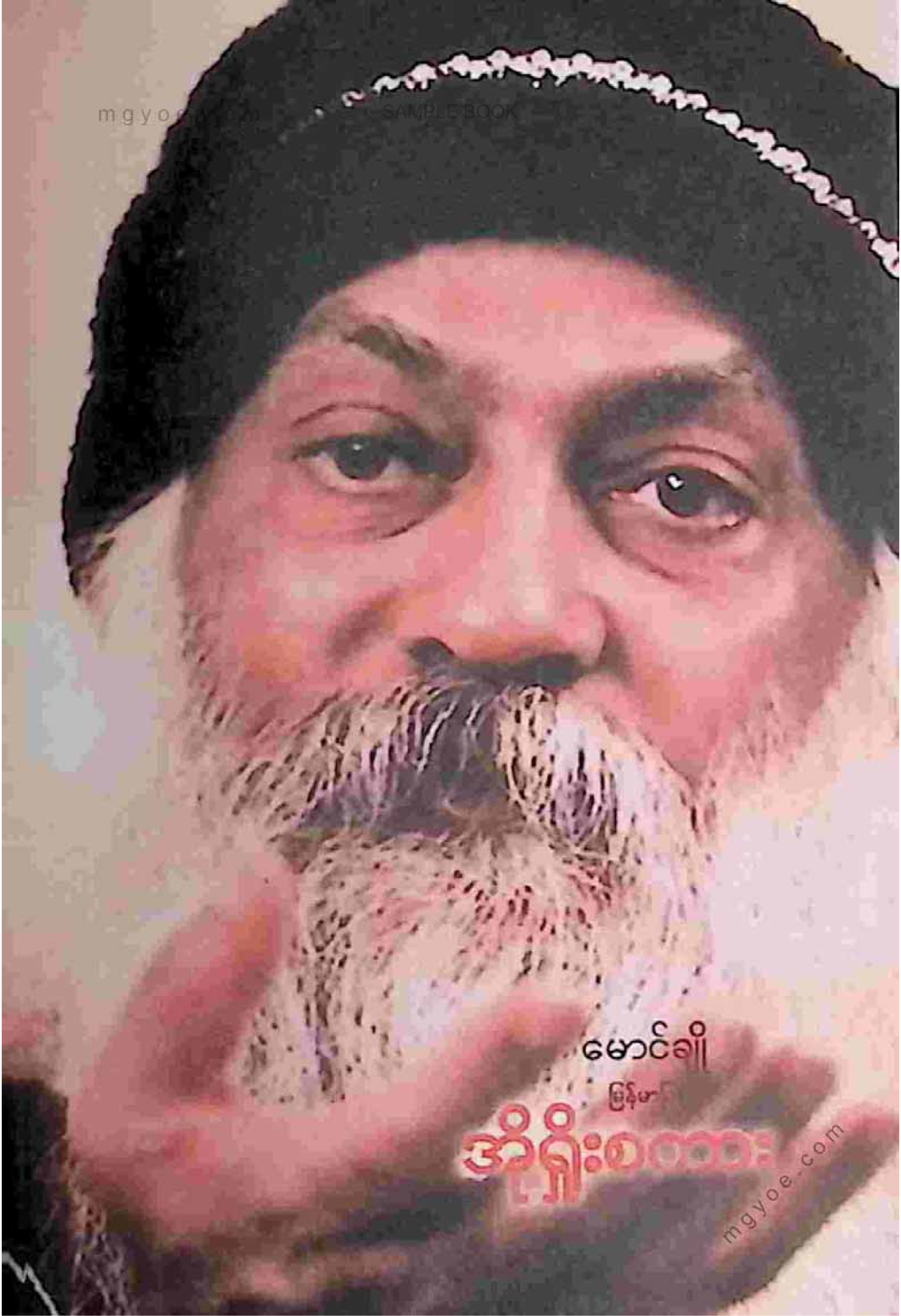
mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထုတ်ဝေသူ	· ဒေါ်အိဝတ်ရည်ထွန်း၊
	· ဂျူတီစာပေ(၀၂၀၇၇)၊
	· အမှတ်(၄၉၉)၊ ၆-လွှာ(က)၊
	· ဓမ္မာရုံလမ်း၊(၁၀)ရပ်ကွက်၊
	· လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ	· ဦးစန်းဦး၊ SKCC Press(၀၀၄၁၃)၊
	· ၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်း။

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၄၊ ဒီဇင်ဘာလ

မောင်ချို/
အိုရှိုးစကား
စာမျက်နှာ ၁၄၁ မျက်နှာ၊
၁၀ စင်တီ× ၁၆.၅ စင်တီ

mgyoe.com



mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

1

If you love a flower, don't pick it up. Because if you pick it up it dies and it ceases to be what you love. So if you love a flower, let it be. Love is not about possession. Love is about appreciation.

ပန်းကိုချစ်ရင် မခူးဆွတ်ပါနဲ့။ ခူးလိုက်ရင် ပန်းလေး သေသွားပြီ။ အသက်မရှိတော့ရင် သင်ချစ်တာ ပန်းကလေး သိတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ပန်းကို ချစ်ရင် သူ့အတိုင်းသာ ရှိနေပါစေ။ ချစ်ခြင်းဆိုတာ ရယူပိုင်ဆိုင်လိုခြင်း မဟုတ်ပါဘူး။ ချစ်ခြင်းဆိုတာ တန်ဖိုးထား မြတ်နိုးတတ်ခြင်းပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

2

I'm simply saying that there is a way to be sane. I'm saying that you can get rid of all this insanity created by the past in you. Just by being a simple witness of your thought processes.

အရှင်းဆုံးပြောရရင် ကျပ်ပြည့်ဖို့က လွယ်လွယ်လေးပါ။ တစ်ချိန်က လုပ်ခဲ့တဲ့ ကျပ်မပြည့်မှုမျိုးတွေ ရှင်းထုတ်လိုက်။ ပြီးတော့ အတွေးကို ရှင်းရှင်းလေးတွေးပြီး အလုပ်ကိုလည်း ရိုးရိုးလေး သာလုပ်။ ဒါဆို ကျပ်ပြည့်သွားပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Sadness gives depth. Happiness gives height. Sadness gives roots. Happiness gives branches. Happiness is like a tree going into the sky, and sadness is like the roots going down into the womb of the earth. Both are needed, So life is in proportion of sadness and happiness. This be called a balanced life.

ဝမ်းနည်းရမှုမှာ နင့်ခနဲ နက်ခနဲဆိုတာ ရှိတယ်။ ပျော်ရွှင်မှုမှာ အထက်ကိုဆန်၊ ဘဝဂ်ထိ ရောက်ပြန်တယ်။ ဝမ်းနည်းမှုက အမြစ်ပါဆိုရင် ဝမ်းသာမှုက အကိုင်းအခက်တွေပေါ့။ အကိုင်းတွေက ဖြာပြီး ကောင်းကင်ယံတက်ကြတယ်ဆိုရင် အမြစ်တွေကလည်း မြေအနက်ထဲဆင်းပြီး ဟိုကမ္ဘာ့ဝမ်းအတွင်း ရောက်အောင် သွားကြလိမ့်မယ်။ အကိုင်းရော၊ အမြစ်တွေပါ မရှိမဖြစ်တွေပါ။ ဒါကြောင့် ဘဝဆိုတာ ပူမှု၊ ပျော်မှု နှစ်ခု မျှမျှတတ ရှိပါတယ်။ ဒါကို မျှတသော ဘဝလို့ ခေါ်ရမှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

4

To be creative means to be in love with life. You can be creative only if you love life enough that you want to enhance its beauty, you want to bring a little more music to it, a little more poetry to it, a little more dance to it.

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ချစ်မှ ကိုယ့်ဘဝ ပိုလှအောင် တီထွင် ကြံဆလို့ရမယ်။ ဘဝအလှတိုးမြင့်စေဖို့ သင့်ဘဝ သင် နှစ်နှစ်ကာကာ ချစ်လိုက်ပါ...။ နာပျော်ဖွယ် ဘဝတေးသွားသစ်တွေ တီထွင် လိုက်ပါ။ ကြံုရတဲ့ဘဝ ကဗျာလေးတွေ စပ် လိုက်ပါ။ လှပတဲ့ ကကြိုးလေးတွေနဲ့ ဘဝတစ် လျှောက် ကွေးနေအောင် ကလိုက်ကြပါစို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

5

Friendship is the purest love.
It is the highest form of Love
where nothing is asked for,
no condition,
where one simply enjoys giving.

မိတ်ဆွေချစ်သည် စင်ကြယ်၏။
ဘာကိုမှ ပြန်လည် ရယူလိုမှု မရှိသော
အမြင့်ဆုံး မေတ္တာတရားဝင်။
ခြွင်းချက်မရှိ ရိုးစင်းသော၊
မျှဝေပေးကမ်းတတ်သော သဘောသာရှိပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

6

If you would like to find
true happiness,
seek not outside of you.
True happiness houses in your heart.

စစ်မှန်တဲ့ပျော်ရွှင်မှုကို လိုချင်ရင် အပြင်မှာ မရှာနဲ့။
အပြင်မှာ ရှာလို့ တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။
ပျော်ရွှင်မှုအစစ်က
သင့်နှလုံးသားထဲမှာသာ အိမ်ဖွဲ့နေတာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

7

It is simply sitting silently, witnessing the thoughts, passing before you. Just witnessing, not interfering not even judging, because the moment you judge you have lost the pure witness. The moment you say "this is good, this is bad," you have already jumped onto the thought process.

ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်နေ၊ ကိုယ် ဘာတွေ တွေးနေသလဲ သိအောင်လုပ်၊ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲ သိအောင်လုပ်၊ ဝင်မစွက်ဖက်လိုက်နဲ့ ဝင်မဆုံးဖြတ်နဲ့။ ဝင်ပါလိုက်၊ ဝင်ဆုံးဖြတ်လိုက်တာနဲ့ သင့် အတွေးစ ပြတ်သွားပြီ။ 'ဒါတော့ ကောင်း၊ ဒါတော့ မကောင်းဘူး' ဆိုတာမျိုး သင်ပြောလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ သင့်ရဲ့ စိတ်အလျဉ်ကနေ ဘေးချော်ထွက်သွားပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

One thing: you have to walk, and create the way by your walking; you will not find a ready-made path. It is not so cheap, to reach to the ultimate realization of truth. You will have to create the path by walking yourself; the path is not ready-made, lying there and waiting for you. It is just like the sky: the birds fly, but they don't leave any footprints. You cannot follow them; there are no footprints left behind.

တစ်ခုရှိတာက ဘဝခရီးဆိုတာ ရှိတယ်။ ဆက်လျှောက်နေရမှာပဲ။ လျှောက်တော့ ဆက်လျှောက်နေရမှာ။ ဒါပေမဲ့ လမ်းကြောင်း ပေါက်ပြီးသား ရှေ့မှာရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။ ပြီးလွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ခရီးပေါက်ဖို့ဆိုတာမျိုးလည်း မရှိဘူး။ ကိုယ့်ဘဝလမ်း ကိုယ်တိုင် ထွင်လျှောက်ရမှာ။ ဖောက်ပြီးသား လမ်းတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ လမ်းကတော့ ရှိတယ်။ ကောင်းကင်မှာ ငှက်ပျံသလိုပေါ့။ လမ်းကြောင်းရှိလို့သာ ရှေ့ကို ရွေ့တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ငှက်ရဲ့နောက်မှာ ဘာလမ်းကြောင်းမှ ထင်မကျန်ရစ်ဘူး။ သင်လည်း ရှေ့ကိုသာ တိုးပြီး လျှောက်ပေတော့။ လမ်းကြောင်းတော့ ထင်ကျန်ရစ်မှာမဟုတ်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

9

The taste of life can be found at the end point of feeling fear.

အကြောက်တရား အဆုံးသတ်သွားတဲ့ နေရာမှာ ဘဝရဲ့ အရသာဆိုတာ ရှာတွေ့ နိုင်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

10

Truth is not something
outside to be discovered,
it is something inside
to be realized.

အမှန်တရားဆိုတာ
လူ့လောကထဲ လိုက်ရှာမနေနဲ့။
အမှန်တရားဟာ
သင့်ရဲ့ အတွင်းအဇ္ဈတ္တထဲမှာသာ ရှိတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Listen to your being. It is continuously giving you hints; it is a still, small voice. It does not shout at you, that is true. And if you are a little silent you will hear it, coming from your heart, telling you what to do and what not to listening to your own heart will make you mature man.

ငါ ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတာ သိစိတ်နဲ့ နားစွင့်ထား။ ဘာတွေဆောင်၊ ဘာတွေရှောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အရိပ်အမြွက်တွေ ကြားနေရမယ်။ အသံက တိုးတိုးလေးရယ်၊ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် မဟုတ်ပေမဲ့ ပြောနေတာ အမှန်ပါ။ ခဏလေး စိတ်ငြိမ်အောင်ထားလိုက်။ ဘာပြောသလဲ ကြားရလိမ့်မယ်။ ဟိုး သင့်နှလုံးသားက လာနေတယ်။ ဘာကိုလုပ်၊ ဘာကိုမလုပ်နဲ့ဆိုတာ သင့်ကို ပြောနေတယ်။ ကိုယ့်နှလုံးသား ပြောတာကို လိုက်နာတယ်ဆိုရင် သင်ဟာ ရင့်ကျက်တဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်သွားပါပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

12

Each person comes into this world with a specific destiny--he has something to fulfill, some message has to be delivered, some work has to be completed. You are not here accidentally--you are here meaningfully. There is a purpose behind you. The whole intends to do something through you.

လူသားတိုင်း လူသားတိုင်းဟာ လူ့လောကကြီးထဲ ကိုယ့်ကံကြမ္မာ ကိုယ်တိုင်ပိုက်ပြီး ဝင်လာကြတာပါ။ လူတိုင်း ဒီလောကကြီးရဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပေးနိုင်တယ်။ လူတိုင်း ဒီလောကကြီးအတွက် ကောင်းသတင်းတွေ သယ်ဆောင်လာတယ်။ လူတိုင်းကိုယ်စီ ကျရာတာဝန်ကို ပြီးအောင်လုပ်ကြရမှာပါ။ သင်ဒီလောကထဲ အကြောင်းမဲ့ရောက်လာတာမဟုတ်ဘဲ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိနဲ့ ရောက်လာတာပါ။ သင်လုပ်ရမယ့်ကိစ္စ(ဆိုတာ)ရှိတယ်။ တစ်လောကလုံးက သင်ကတစ်ဆင့် လုပ်စရာရှိတာတွေ အကောင်အထည်ဖော်သွားမှာပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

Drop the idea of becoming someone, because you are already a masterpiece.

ဘယ်လိုလူမျိုး ဖြစ်ချင်လိုက်တာဆိုတဲ့ အတွေးကို ခုပဲ ဘေးဖယ်ထားလိုက်ပါ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သင်ကိုယ်တိုင်ဟာ လက်ရာအမြောက်ဆုံး လူသားတစ်ယောက် ဖြစ်နေလို့ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com

SAMPLE BOOK

14

When you are self-conscious you are in trouble. When you are self-conscious you are really showing symptoms that you don't know who you are. Your very self-consciousness indicates that you have not come home yet."

ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် လုံအောင်လုပ်မထားနိုင်ဘူးဆိုရင်တော့ ရောဂါလက္ခဏာတစ်မျိုးမျိုး ကပ်နေသလို ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။ ဘေးကိုကြည့်ရလွန်းတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှာမတွေ့တော့ဘူး ဖြစ်သွားမယ်။ ကိုယ်ဘာလဲသိအောင် လုပ်ပါ။ ဘေးလူတွေရဲ့ သဘောထားကို မေးမနေပါနဲ့။ သိပ် လိပ်ပြာမသန့်ဖြစ်နေရင်တော့ သင့်စိတ် ဘယ်တော့မှ ဂနာငြိမ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Whenever you are self-conscious you are simply showing that you are not conscious of the self at all. You don't know who you are. If you had known, then there would have been no problem— then you are not seeking opinions. Then you are not worried what others say about you— it is irrelevant!

သင့်စိတ်ကို ထိလွယ်၊ ရှလွယ်မဖြစ်ပါစေနဲ့။ အရာရာ လိပ်ပြာမသန့် ဖြစ်မနေပါစေနဲ့။ လောကကြီးကို ဂရုစိုက်ရလွန်းရင် သင့်ကိုယ်သင် မေ့နေတတ်တယ်။ သင်ဘယ်သူလဲဆိုတာ (သင့်ကိုယ်ကို) မသိလို့ပါ။ ကိုယ် ဘယ်သူလဲဆိုတာသိပြီဆိုရင် ဘာပြဿနာမှရှိတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတကာရဲ့ထင်မြင် ယူဆချက်တွေကိုလည်း ရယူတောင်းခံနေဖို့ မလိုတော့ဘူးပေါ့။ ဒီလို မဖြစ်ပါစေနဲ့။ တစ်လောကလုံးက ဘာပြောပြော သင် သောကများနေစရာမလိုပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

16

Tension means
you want to be
something else
which you are not.

စိတ်ထဲတင်းကျပ်နေရတဲ့
အကြောင်းရင်းကတော့
သင် မဖြစ်နိုင်တာကို
ဖြစ်စေချင်နေလို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

17

You feel good, you feel bad, and these feelings are bubbling from your own unconsciousness, from your own past. Nobody is responsible except you. Nobody can make you angry, and nobody can make you happy.

ကောင်းတယ်၊ ဆိုးတယ်ဆိုတာ ဟိုး သင့်အတိတ်က အတွေ့အကြုံတွေပေါ်ကနေ ဗလုံစီလာတဲ့ ခံစားချက်တွေပါ။ ကောင်းတာ၊ ဆိုးတာ ဘယ်သူနဲ့မှ မဆိုင်ဘူး။ သင်နဲ့ပဲ ဆိုင်တယ်။ အမှန်က ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ဒေါသထွက်အောင်၊ ပျော်အောင် လုပ်လို့ရတာမဟုတ်ဘူး။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

13

Creativity is
the greatest rebellion
in existence.

ဘဝဖြစ်တည်မှုထဲမှာ
အသစ်အသစ်တွေ
ဖန်တီးလိုက်တယ်ဆိုတာ
အကြီးမားဆုံး တော်လှန်ရေးပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

Intelligence is dangerous. Intelligence means you will start thinking on your own; you will start looking around on your own. You will not believe in the scriptures; you will believe only in your own experience.

ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်လာပြီဆိုပြန်ရင်လည်း အန္တရာယ်ပဲ။ အသိဉာဏ်ဆိုတာ ကိုယ်တိုင် တွေးခေါ်ကြံဆနိုင်မှုကို သတ်မှတ်တာ။ တွေးတတ်လာပြီဆိုရင် ကျမ်းစာတွေ (ရှေးအဆိုအမိန့်တွေ) ပေါ်မှာ သံသယထားလာပြီ။ ကိုယ်တွေ့တွေသာ အမှန်လို့ ပညာဉာဏ်ထက်သန်သူတွေက ထင်လာတတ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

20

Take hold of your own life. See that the whole existence is celebrating. These trees are not serious, these birds are not serious. The rivers and the oceans are wild, and everywhere there is fun, everywhere there is joy and delight. Watch existence, listen to the existence and become part of it.

ဘဝဆိုတာ ခံ့မင် တွယ်တာစရာပါ။ တစ်ဘဝလုံးဟာ ပျော်ပွဲသဘင်တွေလေ။ ချုံနွယ်သစ်ပင်တွေ ရှိနေပါစေ၊ ကျေးငှက် သာရကာတွေလည်း ရှိနေပါစေ၊ မြစ်တွေ စီးနေပါစေ၊ သမုဒ္ဒရာပြင်ကျယ် လှိုင်းထန်နေပါစေ၊ နေရာတိုင်းမှာ ပျော်ပွဲသဘင်ရှိတယ်၊ နေရာတိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်စရာရှိတယ်၊ ဘဝဆိုတာကို စေ့စေ့ကြည့်...။ ဘဝဆိုတာက ဘာပြောသလဲ နားစွင့်ထား။ ပြီးတော့ ဘဝနဲ့ တစ်သားတည်း ရှိပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

The less people know,
the more stubbornly
they know it.

မစို့မပို့လောက် သိထားတဲ့လူတွေဟာ
သူတို့ တကယ်ကို သိတာပါလို့
ဇွတ်ထင်နေတတ်ကြတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

22

Courage Is a Love Affair with the Unknown.

မမြင်မစမ်း ရမ်းသန်းပြီးလုပ်ရမှာနဲ့
နှစ်ပါးဂဟော ဆက်လိုက်ရင်
သတ္တိဆိုတာ ပေါ်လာရော။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

I love this world because it is imperfect. It is imperfect, and that's why it is growing; if it was perfect it would have been dead. Growth is possible only if there is imperfection. I would like you to remember again and again, I am imperfect, the whole universe is imperfect, and to love this imperfection, to rejoice in this imperfection is my whole message.

လောကကြီးက ချစ်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သူ့ခမျာ ခြောက်ပြစ်ကင်း သဲလဲစင်မဟုတ်ရှာလို့ပဲ။ အပြစ်မစင်တော့ ရှင်သန်အောင်လုပ်ရ၊ ပြုပြင်ရနဲ့ပေါ့။ ပြီးပြည့်စုံသွားပြီဆိုရင်တော့ အဆုံးသတ်၊ ဘဝပါ ရပ်သွားပြီပေါ့။ ရှင်သန်ကြီးထွားနေမှုဆိုတာ အဆုံးမသတ်မချင်း ရှိနေရမှာပါ။ ဒါတို သင် နှလုံးပိုက်ထားပါ။ သင်ရော ကျွန်ုပ်ရောပါ မပြည့်ကြသူ၊ အပြစ်မကင်းသူတွေပါ။ တစ်လောကလုံးလည်း တင်းပြည့် ကျပ်ပြည့် မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါကြောင့်ပြောတာ… လောကကြီးက ချစ်စရာကောင်းပါတယ်လို့။

mgyoe.com