ထာဝရဆင်နွှဲ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊
စိတ်ကိုဖြူအောင်ထားနေလျှင် ကုသိုလ်မဲ ပေးနေတာ။
မကောင်းမှု မရှောင်၊ ကောင်းမှု မဆောင်
စိတ်ကို ဖြူအောင် မထားလျှင် အကုသိုလ်မဲပေးနေတာ။

အရှင် ဥတ္တမသာရ

သင့်အတွက် အများအတွက်
–လောကအတွက်၊
လောကမှ လွတ်မြောက်ဖို့အတွက်
– သဘာဝတရားရိပ်သာ နှင့် ကုသိုလ်ဘဏ်များတွင်
– ကုသိုလ်ယူပါ။ အကူအညီပေးပါ။
အကူအညီယူပါ။
သဘာဝတရားရိပ်သာဆရာတော်
အရှင်ဥတ္တမသာရ

စုပေါင်းကုသိုလ်မဲပေးနေသော အမေရိကန်နိုင်ငံရောက် မြန်မာများ၏
ရုပ်ရှင်တေးပဒေသာပွဲ (၇–၁၁– ၂၀၁၅)

ရုပ်ရှင်တေးပဒေသာပွဲ
NOVEMBER
SEVENTH

U.S.A ရှပ်ရှင်ဂီတပွဲတော် အခမ်းအနားသို့ ပေးပို့သော သဘာဝတရားရိပ်သာ ဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရ၏ သဝဏ်လွှာ

သဘာဝတရားရိပ်သာသည် မြန်မာပြည်၏ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု အရှိန်အဟုန်များကြားတွင် လိုက်လျောညီထွေ ရှင်သန်လှုပ်ရှားလျက်ရှိသော မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ အမှန်တရား သုံးဖက်စလုံး၏ ဘက်စုံအကျိုးကို ဦးတည်၍ ကုသိုလ်ဖြစ်ဆောင်ရွက်နေသည့် ပရဟိတအဖွဲ့အစည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သဘာဝတရားရိပ်သာသို့ ရိပ်သာတွင်းမှသာမက ပြည်တွင်းနှင့် ပြည်ပရောက် မြန်မာများမှ တစ်ဦးချင်း၊ တစ်မိသားစုချင်း၊ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ချင်းစီ လာရောက် လှူဒါန်းလျက် ရှိကြသည်။ ထိုသို့ နေ့စဉ်၊ အပတ်စဉ်၊ လစဉ်၊ နှစ်စဉ် လှူဒါန်းမှုများ ရံဖန်ရံခါနှင့် သီးသန့် အလှူရှင်များ၏ လှူဒါန်းငွေများဖြင့် မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်၌ လိုအပ်နေသော တရားရိပ်သာများ၊ စာသင်တိုက်များ၊ စေတနာရွာများ၊ ဘ–ကကျောင်းများ၊ ဘေးမဲ့တောများ၊ ကုသိုလ်

ဘဏ်များ၊ စာကြည့်တိုက်များ စဉ်ဆက်မပြတ် တည်ဆောက်လျက် ရှိပါသည်။

နေ့စဉ်ပုံမှန် တရားပွဲများနှင့် ရက်ပိုင်း၊ လပိုင်း တရားစခန်းများ မပြတ်ဖွင့်လှစ်ခြင်းဖြင့် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ကုသိုလ်အမျိုးမျိုးကို ရဟန်း၊ သီလရှင်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်၊ နိုင်ငံခြားသားစသည့် အမြဲနေနှင့် ယာယီ လုပ်အားပေးများ၏ စုပေါင်းစွမ်းအားဖြင့် အချိန်ပြည့် ပြုလုပ် ကျင်းပလျက်ရှိသော နေရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာပြည်မှ အဘိုးအဘွားများ၏ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ နေရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ အခက်အခဲများ ပြေလည်စေရန် ဘိုးဘွားဆောင်အသစ်များ ဆောက်လုပ်ခြင်းအတွက် ဦးတည်ကျင်းပသော အနုပညာရှင်များနှင့် ပရိသတ်များ၏ ထူးခြားသည့် စုပေါင်း အလှူဒါနသစ် တစ်ခုဖြစ်သော ရုပ်ရှင်ဂီတပွဲတော်ကို ဝေးလံလှသော အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အလှူရှင်များ၏ ရင်တွင်းစေတနာ အလျှောက် ယခုလို ကူညီဆောင်ရွက် အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်ခြင်းအတွက် အထူးဝမ်းမြောက် ပီတိဖြစ်ရပါသည်။

“အနုပညာသည် ပြည်သူ့အတွက်”ဆိုသည့်အတိုင်း ယခုကဲ့သို့ အနုပညာအသိုင်းအဝိုင်းများမှ တစ်ဖွဲ့ပြီး တစ်ဖွဲ့ လက်ဆင့်ကမ်း ကုသိုလ်ပြုသွားခြင်းဖြင့် မြန်မာ

ပြည်၏ အရေးတကြီး လိုအပ်ချက်များကို ဆက်လက်ဖြည့်ဆည်းပေးကြစေလိုပါသည်။

အနုပညာရှင်များနှင့် ရုပ်ရှင်ဂီတပရိသတ်များ၏ ရုပ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက နှလုံးသားအလှကိုပါ တစ်မူထူးခြား ခံစားခွင့်ရနိုင်သော အအောင်မြင်ဆုံး ဂီတပွဲတော်တစ်ခုကို ပြည်သူများ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်မည့်သူများ၏ မြန်မာပြည်ရွေးကောက်ပွဲနှင့်အပြိုင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ အောင်မြင်စွာ ကျင်းပနိုင်ခဲ့ကြောင်း မှတ်တမ်းတင် ဂုဏ်ပြုအပ်ပါသတည်း။

ဤကုသိုလ် ကောင်းမှုပွဲတော်တွင် ပါဝင် ဆင်နွှဲကြသော ကုသိုလ်ရှင်အားလုံးနှင့်တကွ အမေရိကန် ပြည်သူပြည်သား၊ ဒကာ–ဒကာမများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ အသက်ရှည်ကြပါစေ၊ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုအင်ဆန္ဒများအလုံးစုံ ပြည့်ဝကြပါစေ...။ ။

ဆရာတော် အရှင်ဥတ္တမသာရ
သဘာဝတရားရိပ်သာ
(၇–၁၁–၂၀၁၅)

ထာဝရဆင်နွှဲ

ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ

ဆရာတော် အရှင်ဥတ္တမသာရ

သဘာဝ တရားရိပ်သာ စာစဉ် ၃

သန်လျင်ဘုရားကုန်း သဘာဝတရားရိပ်သာ
(ကျိုက်ခေါက်ဘုရားနှင့် အရှေ့ပိုင်းတကသိုလ်ကြား)
ဖုန်း– ၀၉ ၅၀၈၅၂၁၂၊ ၀၅၆ ၂၂၇၀၇၊

http://www.thabarwa.org
http://thabarwa-nmc.blogspot.com,
E-mail: mtsm45@gmail.com,
soewinhtut1977@gmail.com.

ရွှေးကောက်ပွဲတရားတော် (၁)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ကုသိုလ်မဲ နှင့် အကုသိုလ်မဲ	၇
၂။	ကုသိုလ်ပါတီ နှင့် အကုသိုလ်ပါတီ	၁၁
၃။	အသန့်ရှင်းဆုံး၊ တရားအမျှတဆုံး ရွေးကောက်ပွဲ	၁၄
၄။	U.S.A ရုပ်ရှင် ဂီတ ပွဲတော်	၁၇
၅။	ကုသိုလ်အောင်ပွဲ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲ	၂၁

ရွှေးကောက်ပွဲတရားတော် (၂)

၁။	ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲ	၂၅
၂။	ယှဉ်ပြိုင်ဘက်အကုသိုလ်များ	၂၆
၃။	မိမိ နှင့် သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် ကုသိုလ်မဲပေးခြင်း	၂၈
၄။	ပြုလုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအားချင်းပါ ပြိုင်ရတယ်	၃၀
၅။	စွန့်စားလုပ်ပါ	၃၂
၆။	မိဘဘက်၊ သားသမီးဘက်၊ ကုသိုလ်ဘက်	၃၃
၇။	အမြဲစွန့်စားနေကြရတာပါ	၃၆
၈။	မိမိအဆင့်အလိုက် ဆိုင်ရာကုသိုလ်ပြုကြစို့	၃၈

ရွေးကောက်ပွဲတရားတော် (၃)

စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ

၁။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အတိုင်း
ပြုလုပ်တာဖြစ်ဖို့ အဓိကထား ၄၁

၂။ မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု ၄၂

၃။ ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းမပြိုင်ဘဲ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား
လုပ်ရပ်နဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိချင်းသာ ပြိုင်ရမယ် ၄၃

၄။ အများအတွက် လက်တွေ့ကိုယ်ကျင့်တရား

(က) ပြုလုပ်မှုမှန်သမျှကို အရင်စွန့် ၄၅

(ခ) ဝင်လေ ထွက်လေ သတိဖြင့်
ကျန်အာရုံမှန်သမျှကို စွန့် ၄၇

(ဂ) တမင်တကာ မရမက
ပြုလုပ်နေတာကို စွန့် ၄၇

(ဃ) လွတ်လွတ်လပ်လပ်
အကန့်အသတ်မရှိ လုပ် ၄၉

၅။ တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်မြင့်သော
ရွေးကောက်ပွဲများ ၅၁

၆။ ထာဝရဆင်နွှဲ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ ၅၃

(၈–၁၁– ၂၀၁၅) ခုနှစ် တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက် သန့်လျင် သဘာ၀တရားရိပ်သာ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မာရုံ အပေါ်ထပ်တွင် ဟောကြားသော ရွေးကောက်ပွဲ တရားတော် (၁)

(၁) ကုသိုလ်မဲ နှင့် အကုသိုလ်မဲ

ဒီနေ့က မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ ရွေးကောက်ပွဲနေ့ပါ။ မဲပေးလို့ရတဲ့သူတွေထဲက မဲပေးချင်တဲ့သူတွေ မဲရုံသွားပြီး မိမိမဲပေးချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ ပါတီကို မဲပေးကြသလို ဦးဇင်းတို့ သံဃာတော်တွေ၊ သီလရှင်တွေ၊ မဲပေးလို့မရတဲ့သူတွေက လုပ်နေကျ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာ၀နာအလုပ်တွေကိုပဲ ဆက်လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်မှာ ကုသိုလ်မဲကို ပေးတဲ့သဘောပါ။

အလုပ်တွေကတော့ အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ လူတွေ အနေနဲ့ စိတ်ကအမျိုးမျိုးဆိုတော့ အလုပ်တွေကလည်း အမျိုးမျိုးလုပ်ကြပါလိမ့်မယ်။ တခြားအလုပ်တွေကို အားမပေး၊ မဲမပေးဘဲနဲ့ ဒီလို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာ၀နာ အလုပ်တွေကိုပဲ မဲပေးခြင်းအားဖြင့် ဒီကုသိုလ်အလုပ်က မိမိရဲ့ အကုသိုလ်ပြုလုပ်မှုအပေါ် အနိုင်ရလာဖို့ပါ။ ဒီကမှ တဆင့် မိမိပတ်၀န်းကျင်မှာ၊ ဒီထက်တဆင့်တက်တယ် ဆိုရင်တော့ မိမိရဲ့ရပ်ရွာမှာ၊ ဒီထက်တဆင့်တက်ရင် မိမိရဲ့ မြို့နယ်မှာ၊ ဒီထက်တဆင့်တက်ရင် မိမိရဲ့နိုင်ငံမှာ၊

ဒီထက်တက်ရင်တော့ မိမိရဲ့ကမ္ဘာကြီးမှာ၊ ဒီထက်တက် မယ်ဆိုရင်တော့ စကြဝဠာအနန္တမှာ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အလုပ်တွေ အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့၊ လုပ်နေကျ ကိုယ် ကျိုးရှာတဲ့အလုပ်တွေထက် ပိုပြီးတော့လုပ်နိုင်စေဖို့ပါ။

မိမိကိုယ်တိုင် တစ်ဦးချင်း၊ တစ်ယောက်ချင်း အနေနဲ့ တခြားအလုပ်တွေ လုပ်တာရှိတယ်၊ ဒါန–သီလ –ဘာဝနာ အလုပ်တွေလုပ်တာရှိတယ်။ တခြားအလုပ် တွေလုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ဒါနမပျက်၊ သီလမပျက်၊ ဘာဝနာမပျက်စေဘဲ ပြုလုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားဖို့လို အပ်ပါတယ်။ ရိပ်သာမှာတော့ အဲဒီလိုလုပ်တတ်အောင် အခိက လေ့ကျင့်ပေးတာပါ။

ခက်တယ်ဆိုရင်လည်း လုပ်ပါများရင်တော့လွယ် သွားပါလိမ့်မယ်။ တရားအားထုတ်တာမှ မဟုတ်တဲ့ တခြားဘာပဲပြုလုပ်သည်ဖြစ်ပါစေ အများအတွက် ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ဒါနကုသိုလ် မပြတ်ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားရမယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကို ထည့်စဉ်းစားလိုက်ရင် တော့ ကုသိုလ်ပျက်သွားပါပြီ။

ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက အထင်မှားတယ်၊ စွပ်စွဲ တယ်၊ ပြောဆိုတယ်ဆိုတာတွေတော့ ရှိမှာပါ။ သူများ မှားတာကိစ္စမရှိပါဘူး။ ကိုယ့်ကို ဘယ်သူက ဘာပြော တယ်၊ ဘယ်လိုထင်မြင်ယူဆတယ်ဆိုပြီး မိမိက သူလုပ် တာကို အသိအမှတ်ပြုလိုက်ရင် ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကြည့်

လိုက်မယ်ဆိုရင်တော့ ဒါနပျက်သွားပါပြီ။ ဒါ ရိပ်သာမှာ တောင်ဖြစ်နေတဲ့ အမှားတွေပါ။

လုပ်တာကတော့ ကုသိုလ်ပါ။ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ လမ်းစဉ်လိုက်ပြီးတော့ ကောင်းတာလုပ်တဲ့နေရာမှာ ဒီလုပ်ရပ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး သူတစ်ပါးရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်တွေ၊ ပြောဆိုမှုတွေ၊ တုန့်ပြန်မှုတွေကို မပယ်ဖို့လိုအပ်ပေမယ့်လည်း ငြိတွယ်လိုက်ရင်တော့ လောဘ (သို့မဟုတ်) ဒေါသ (သို့မဟုတ်) မောဟဖြစ်သွားပါပြီ။ တွေ့ကြုံရုံသက်သက်၊ အသုံးချရုံသက်သက်၊ ပြုလုပ်ရုံသက်သက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

သူပြောတာမှားတယ်ဆိုရုံနဲ့ ကိုယ်မှားသွားတာ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်သွားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်တာမှားလို့သာ မှားတာပဲဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သူပြောတာမှန်ရုံနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာ မှန်သွားစရာမရှိပါဘူး။ ကိုယ်လုပ်တာမှန်မှ မှန်တာပဲ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သူထင်တာမှန်ရုံနဲ့ ကိုယ်လုပ်တာမှန်မသွားပါဘူး။ သူထင်တာ မှားရုံနဲ့လည်း ကိုယ်လုပ်တာ မှားမသွားပါဘူး။ သူများသဘောကျရုံနဲ့လည်း ကိုယ်လုပ်တာ မှန်မသွားပါဘူး။ ကိုယ်မှန်မှ မှန်ပါလိမ့်မယ်။ သူများသဘောမကျရုံနဲ့လည်း ကိုယ်လုပ်တာ မှားမသွားပါဘူး။ ကိုယ်မှားမှ မှားပါလိမ့်မယ်။

လောကီအလုပ်တွေကတော့ ပရိသတ်အလိုကျ

လုပ်ရတာဆိုတော့ ပရိသတ်ရဲ့ထင်မြင်ယူဆချက်က အရေးကြီးပါလိမ့်မယ်။ တရားအလုပ်ဆိုတာကျတော့ ကိုယ်တိုင်လုပ်ရတာပါ။ ကိုယ်လုပ်တာမှန်ဖို့ အဓိကပါ။ တစ်ယောက်တည်းလည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အလုပ်ကို ဖေါက်ဖျက်တာနဲ့၊ ပြုလုပ်တာနဲ့ ဘယ်ဘက်ကို၊ ဘယ်ဟာကိုရွေးမလဲ . . .

– ဒါနကုသိုလ်ကို ရွေးမလား–မလုပ်တဲ့ အကုသိုလ်ကို ရွေးမလား?

– သီလကုသိုလ်ကို ရွေးမလား–သီလမစောင့်ထိန်းတဲ့ အကုသိုလ်ကို ရွေးမလား?

– ဘာဝနာကုသိုလ်ကို ရွေးမလား–တရားအားမထုတ်တဲ့ အကုသိုလ်ကို ရွေးချယ်မလား?

– ဘယ်ဟာကို ရွေးကောက်မလဲ?

မိမိတစ်ယောက်တည်းလည်း တစ်ဖက်ဖက်ကိုတော့ မဲပေးနေရပါတယ်။ မဲပေးတာမှားတာက အစဉ်အလာဖြစ်နေလို့ မှန်ကန်တဲ့ မဲပေးတာဖြစ်အောင်လို့ ကြိုးစားရပါတယ်။

ဒီလိုတစ်ယောက်ချင်းစီ၊ တစ်ဦးချင်းစီ၊ သံဃာဆိုလည်းတစ်ပါးချင်းစီရဲ့ အမှားတွေအမှန်တွေက တူရာပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ ရိပ်သာတစ်ခုလုံးရဲ့ အမှားအမှန်ဖြစ်လာပါတယ်။ ရိပ်သာတစ်ခုလုံးအနေနဲ့လည်း သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအလုပ်တွေကို မဲပေးတာများဖို့ အကုသိုလ်

အလုပ်တွေကို မဲပေးတာနည်းသွားစေဖို့ ဒီလိုယှဉ်ပြိုင်နေရမှာပါ။

တစ်ဦးချင်းစီလည်း ကုသိုလ်ဘက်က အနိုင်ရဖို့ မဲပေးနေရမယ်၊ ကြိုးစားနေရမယ်။ စုပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာလည်း ကုသိုလ်ဘက်က အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့ကြိုးစားရမယ်။ မိမိရပ်ရွာနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲဆက်ပြီးတော့ကြိုးစားရပါတယ်။ ကုသိုလ်ဘက်က အဆင့်ဆင့် တိုင်းမှာ အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်။

(၂) ကုသိုလ်ပါတီ နှင့် အကုသိုလ်ပါတီ

အဓိကပါတီကြီး နှစ်ခုဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ပါတီနဲ့ အကုသိုလ်ပါတီမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ ကုသိုလ်ပါတီဘက်က အသာစီးရစေဖို့အတွက် ဝိုင်းပြီး မဲပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုရွေးကောက်ပွဲက နိုင်ငံတင်မက တစ်ကမ္ဘာလုံး၊ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးနဲ့ပါ ဆိုင်တဲ့ အမြဲတမ်း ပြုလုပ်နေတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲပါ။

ကုသိုလ်တရား နဲ့ အကုသိုလ် မတရားပြုလုပ်မှုတွေက တစ်ဦးချင်းစီမှာရော၊ တစ်ဖွဲ့ချင်းစီမှာရော၊ တစ်နိုင်ငံချင်းစီမှာရော၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရော၊ စကြာဝဠာတစ်ခုလုံးမှာရော၊ စကြာဝဠာ အနန္တမှာပါ အားပြိုင်နေကြတယ်။ အားကြီးတဲ့ဘက်က အပြန်အလှန် အနိုင်ရကြတယ်။

ကောင်းတဲ့ဘက်က၊ ကုသိုလ်ဘက်က အသာစီး ရရင် ကောင်းကျိုးတွေ များမယ်။ အကုသိုလ်ဘက်က အသာစီးရရင် အောင်ပွဲခံနိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဆိုးကျိုး တွေ များပါလိမ့်မယ်။ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ဆိုတာက တော့ အမြဲတမ်း ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်နေတဲ့ လုပ်ရပ်ပါ။ လုပ်မနေဘူးဆိုရင်တော့ အကုသိုလ် မကောင်းမှုပြုလုပ် ခြင်းဘက်ကို မဲပေးမိလျက်သား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

မိမိကိုယ်တိုင်ရော၊ မိမိရဲ့မိသားစုရော၊ မိမိရဲ့ အဖွဲ့အစည်းရော၊ မိမိရပ်ရွာ၊ မိမိနိုင်ငံ၊ မိမိရဲ့ကမ္ဘာ၊ မိမိရဲ့စကြာဝဠာ ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ချင်တယ် ဆိုရင်တော့ ဒါနကိုပဲ ရွေးရမယ်၊ သီလကိုပဲ ရွေးရမယ်၊ ဘာဝနာကိုပဲ ရွေးရမယ်၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့၊ စင်ကြယ်ဖို့ ကြိုးစားနေရမယ်။ စိတ်ကို ဒီအတိုင်းမထားရဘူး။ ထုံးတမ်းစဉ်လာအတိုင်း အာရုံတွေနောက်လိုက်နေရင် မတည်မငြိမ်ဖြစ်မယ်၊ မစင်မကြယ်ဖြစ်မယ်။

မှန်ကန်တဲ့၊ အကျိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်မနေဘူး ဆိုရင် မှားယွင်းတဲ့၊ အကျိုးမဲ့တဲ့အလုပ်ကို လုပ်မိလျက် သား၊ ရွေးချယ်မိလျက်သား ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီအမှန်တရားသတိက အမြဲရှိနေဖို့လိုပါတယ်။ တစ်ဦး ချင်း အနေနဲ့လည်း ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ပြုလုပ်ခြင်းက မပြုလုပ်ဘဲနေတာထက် ပိုပြီးများအောင် ကြိုးစားရ ပါမယ်။

ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမှာမဆို လုပ်လို့ရတဲ့ ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်တွေကိုပဲ ရွေးချယ် ပြုလုပ်နေရပါမယ်။ အကုသိုလ်ကို ရွေးချယ်မဲပေးနေတဲ့အလုပ်ကို အနိုင်ရအောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် တရားထိုင်နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး။ တခြားအချိန်တွေ၊ တခြားအလုပ်တွေ လုပ်နေတဲ့အခါမှာလည်း တရားနှလုံးသွင်းပြီး ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အကုသိုလ်ကို မဲပေးခြင်း မဖြစ်အောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။ ဒါကတော့ အင်မတန်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့၊ အနှစ်သာရရှိတဲ့၊ အကျိုးရှိတဲ့ မဲပေးတဲ့အလုပ်ပါ။

တစ်ခါ မဲပေးလိုက်ခြင်းဆိုတာ တစ်ချက် သတိထားပြီးတော့ ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုလုပ်ခြင်းပါ။ ချက်ချင်း အကျိုးရှိပါတယ်။ အလကားဖြစ်မသွားပါဘူး။ လုပ်သလောက် အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်သလောက် ကုသိုလ်ရ၊ အကျိုးရှိပါတယ်။ ဘယ်သူမှ အကြံအဖန် လုပ်လို့၊ ဖျက်ဆီးလို့ မရပါဘူး။

ကြွေးယူရင် ဘေးထူမယ်၊ ကြွေးကင်းမှ ဘေးရှင်းမယ်။
ကောင်းတာမလုပ်ဘဲ သူများပေးတာယူ၊ ကျွေးတာစား၊
ပူဇော်တာ ခံယူနေတာ အကုသိုလ် ကြွေးယူနေတာပါ။
ကြွေးမတင်စေဖို့ မပြတ်တရစပ်
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်ကြပါစို့ ။

(၃) အသန့်ရှင်းဆုံး၊ တရားအမျှတဆုံး ရွေးကောက်ပွဲ

မကောင်းတာတွေ လုပ်ပြီးတော့ ကောင်းချင်လို့လည်း မရပါဘူး။ အကုသိုလ်လုပ်ပြီးတော့ ကုသိုလ်ရချင်လို့ မရပါဘူး။ ကုသိုလ်လုပ်ပြီးတော့လည်း အကုသိုလ်ရချင်လို့တော့ မရပါဘူး။

အင်မတန်ကို သန့်ရှင်းတဲ့၊ အကျိုးရှိတဲ့၊ တရားမျှတမှုရှိတဲ့ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ် ရွေးကောက်ပွဲပါ။ မည်သူမဆို မဲပေးလို့လည်းရတယ်။ ရွေးကောက်ပွဲဝင်လို့ရတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရွေးချယ်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ရင် မှားပါတယ်။ လုပ်ရင် မှန်ပါတယ်။ ဒါမှ တကယ့်သတ္တဝါအနန္တလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

ယောဂီတွေမှ မဟုတ်ဘူး။ နိုင်ငံရေးသမားတွေလည်း ဝင်ပါရမှာပါ။ စီးပွားရေးသမားတွေ၊ ကျောင်းသားတွေ၊ ကလေးသူငယ်တွေကအစ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုတွေ၊ လူမမာတွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာရော၊ ဘာသာခြားရော၊ ဘာသာရှိတဲ့လူရော၊ ဘာသာမဲ့တဲ့သူရော၊ လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ လူမျိုးစစ်တာတွေရော၊ မစစ်တာတွေရော အားလုံးပါဝင်လို့ရတဲ့ တရားမျှတမှုရှိတဲ့ ရွေးကောက်ပွဲပါ။

ဘယ်လူမျိုး၊ ဘယ်ဘာသာဘက်မှ မလိုက်တဲ့၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ဘက်မှမလိုက်တဲ့ ရွေးကောက်ပွဲ

ကြီးမှာပါဝင်ဖို့ ဦးဇင်းတို့ ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားရမှာပါ။

မြန်မာပြည်တွင်း ရွေးကောက်ပွဲကလည်း ပယ်လို့တော့ မရပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါမှရွေးကောက်ပွဲပဲဆိုပြီး လမ်းဆုံးလို့ မရပါဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေပီပီ အနည်းနဲ့ အများဆိုသလို အပြစ်တွေ ရှိကြပေမယ့် မပယ်တဲ့အနေနဲ့ ပိုပြီးအပြစ်နည်းတဲ့၊ ပိုပြီးအသိဉာဏ်ထက်တဲ့၊ ပိုပြီးအရည်အချင်း ရှိတဲ့၊ ပိုပြီး အများအကျိုး ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ ကိုယ်စားလှယ်လောင်းတွေ၊ ပါတီတွေကို ရွေးချယ်တဲ့ အလုပ်ကတော့ လုပ်ရပါမယ်။

ဒါပေမယ့် အဲဒီလို နိုင်ငံရေးမှာ လမ်းမဆုံးဘဲ ကုသိုလ် အကုသိုလ်အရေးမှာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကုသိုလ်–အကုသိုလ် ရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ ဆက်လက်ပြီး ပါဝင်ဆင်နွှဲနိုင်ဖို့ ပိုပြီးလိုအပ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ ပြည်တွင်းရွေးကောက်ပွဲမှာ ရှုံးတဲ့သူရော နိုင်တဲ့သူပါ၊ မဲပေးတဲ့လူရော မပေးတဲ့လူပါ၊ သံဃာတော်တွေရော သီလရှင်တွေပါ၊ လူကြီးရော လူငယ်ပါ၊ လူကောင်းရော လူမမာပါ၊ လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး ပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ အလုပ်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံက ရွေးကောက်ပွဲမှာ ပါဝင်သလို၊ ကုသိုလ်–အကုသိုလ် ရွေးကောက်ပွဲမှာလည်း ပါဝင်ဖို့ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အမြဲပြုပြီး ရွေးကောက်ပွဲမှာ ကုသိုလ်ပါတီ အနိုင်ရဖို့ ကြိုးစားနေ

ရမှာပါ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘက်က အချိန်တိုင်း မဲပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ မှားယွင်းတဲ့ သဘောထားတွေ၊ ပြောဆိုမှုတွေ၊ ပြုလုပ်မှုတွေ အတိတ်က ရှိခဲ့တယ်၊ အခုလည်း ရှိနေတယ်၊ နောက်လည်း ရှိနေမယ်ဆိုတာ လက်ခံပြီး မကောင်းတဲ့ပြုလုပ်မှုထက် ကောင်းတဲ့ပြုလုပ်မှုတွေက အသာစီးရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

အခုလို အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုဆိုလည်း ဦးဇင်းတို့ဘက်က ကိုယ်တိုင်လည်း ကောင်းတာ ပိုလုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားရသလို ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးနေတာပါ။ မိမိရဲ့ ရုပ်ပိုင်း–စိတ်ပိုင်း တိုးတက်ခြင်း၊ ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ အဆင်ပြေခြင်း၊ မပြေခြင်းဆိုတာတွေက မိမိ ပြုလုပ်မှုတွေအပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

သဘောထား မှန်ရမယ်၊ ပြောဆိုတာ မှန်ရမယ်၊ ပြုလုပ်တာ မှန်ရမယ်။ အဲဒီလို မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ခြင်းက ကိုယ့်အတွက်၊ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်ဆိုတာထက် တစ်ဦးချင်းစီအတွက်၊ အများအတွက် ပြုလုပ်တာဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

(၄) U.S.A ရုပ်ရှင် ဂီတပွဲတော်

အခုဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရွှေးကောက်ပွဲ ကျင်းပနေသလို အမေရိကန်မှာလည်း သဘာဝတရားရိပ်သာက ဘိုးဘွားတွေအတွက် အဆောက်အအုံ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းဖို့ ရန်ပုံငွေ ရုပ်ရှင်ဂီတပွဲတော် ကျင်းပနေပါတယ်။ ရိပ်သာမှာရှိတဲ့ အဘိုးအဘွားတွေဆိုတာက မြန်မာပြည် အရပ်ရပ်က အဘိုးအဘွားတွေပါပဲ။

ကိုယ့်ဆွေမျိုး အဘိုးအဘွားကိုပဲ ကိုယ်ဂရုစိုက်မှာက ထုံးတမ်းစဉ်လာပါ။ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သူကိုသာ ဂရုစိုက်မှာက သဘာဝပါ။ အဲဒီသဘာဝက ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ သဘာဝတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒါကို ဆန့်ကျင်ပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ မပတ်သက်တဲ့ လူတွေအတွက်၊ ကိုယ့်နိုင်ငံ အနီးဝန်းကျင် မဟုတ်တဲ့ မြန်မာနိုင်ငံအတွက်၊ ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေကို သူ့ထိုက်နဲ့ သူကံ၊ သူမိုက်လို့ သူခံရတာ၊ သူ့အကျိုးပေးနဲ့သူဆိုပြီး ပစ်မထားဘဲ တတ်နိုင်သလောက် ကိုယ်ကူညီနိုင်တုန်းမှာ ကူညီရမယ်။

ဒီလို ဒုက္ခရောက်တဲ့လူတွေ ရှိတဲ့အတွက်လည်း မိမိပိုင်တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်း၊ ငွေကြေးနဲ့ လုပ်အားတွေကို ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သုံးလို့ရတယ်။ ဒီလိုမှန်ကန်တဲ့ နားလည်မှုတွေနဲ့ နားလည်တဲ့အတိုင်း လက်တွေ့လည်း ဒုက္ခအမျိုးမျိုးခံ၊ အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုး ရင်ဆိုင်ပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်တစ်ခု ပြီးဆုံးသွားအောင် ဆက်လက်

ကြိုးစားနေတာ အကျိုးရှိပါတယ်။ ဒါတွေက လုပ်နေကျ မဟုတ်တော့ မလုပ်တာကို ဆန့်ကျင်ပြီး လုပ်ရတာပါ။ ကိုယ်ကျိုးစွန့်တာ ထုံးတမ်းစဉ်လာ မဟုတ်တော့ ကိုယ်ကျိုးကြည့်တာကို ဆန့်ကျင်ပြီး ကိုယ်ကျိုးစွန့်ရတာပါ။

သာမန်လူအများစုအတွက်ကတော့ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် လုပ်နေကျမဟုတ်ဘဲနဲ့ အကုသိုလ်ဖြစ်အောင်သာ နေနေကျ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့သဘောတွေကိုသာ ထားနေကျ၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ စကားတွေကိုသာ ပြောနေကျ၊ လုပ်နေကျဖြစ်တော့ ဒါတွေကို ဆန့်ကျင်တဲ့အလုပ်ကို တစ်ဦးတစ်ယောက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုက ဦးဆောင်ပြီး ဒီလိုကုသိုလ်ကောင်းမှု ပွဲတော်မှာ အများ ပါဝင်လာအောင် စည်းရုံးရတာ၊ ကိုယ်တိုင်ဦးဆောင်မှု ပေးရတာ၊ အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်းနေရတာကလည်း ကုသိုလ်မဲ ပေးနေတာပါ။

ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်ကို ပါဝင်တဲ့သူရှိမယ်။ အများစုကတော့ လုပ်နေကျအတိုင်းပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့ နေနေမယ်။ အဲဒီလို ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာကို ဆန့်ကျင်ပြီး ကုသိုလ်ဖြစ် ကျင်းပတဲ့ အနုပညာရှင်တွေရဲ့ ရုပ်ရှင်ဂီတပွဲတော်မှာ ဝင်ပါတဲ့လူနဲ့ မပါတဲ့လူနဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုကလည်း ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ် ရွေးကောက်ပွဲပါပဲ။

ဒါပေမယ့် အဲဒီရွေးကောက်ပွဲကျတော့ ဘယ်လောက် အလှူငွေရတာ၊ ဘယ်လောက်ထိ ကြီးကျယ်

ခမ်းနားတာ၊ ဘယ်လောက် အချိန်ကုန်တာ အဓိက မဟုတ်ဘဲနဲ့ လုပ်ဖြစ်သွားတယ် ဆိုကတည်းကိုက အောင်မြင်မှုလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

စိတ်ကူးစီစဉ်တယ် ဆိုကတည်းကိုက စိတ်ကူးတဲ့ အဆင့်မှာပဲ ပျက်စီးသွားစရာအကြောင်း ရှိပါတယ်။ လက်တွေ့ အကောင်အထည် ဖော်ပြန်တော့လည်း စပြီးတော့မှ အကောင်အထည် ဖော်တယ်ဆိုကတည်းကိုက ပျက်စီးစရာအကြောင်းက ရှိပါတယ်။ အများအကျိုးဆိုတော့ စိတ်မဝင်စားကြတာ များပါတယ်။

အဲဒီလို ပျက်စီးစရာအဆင့်တွေကို အဆင့်ဆင့် ကျော်ဖြတ်ပြီးတော့ နောက်ဆုံး ဒီ ဂီတပွဲတော်ကို ကျင်းပနိုင်တယ်ဆိုတာကိုက ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် ကုသိုလ်က အကုသိုလ်အပေါ်မှာ အောင်ပွဲခံခြင်းလို့ ပြောလို့ ရပါတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာတွေရဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေကိုလည်း လက်တွေ့ လုပ်ဖြစ်သွားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကလည်း အနေးနဲ့အမြန် ဆိုသလို ပစ္စုပ္ပန်ရော၊ အနာဂတ်အကျိုးကျေးဇူးကိုရော ကိုယ်တွေ့ကြုံကြရမှာပါ။

စဖြစ်သွားတာကိုက ဆက်လုပ်ဖို့ မခက်ခဲတော့ပါဘူး။ ဒီလိုမျိုး ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မဲပေးခြင်းကတော့ တစ်မဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဲပေါင်းမြောက်မြားစွာပဲဖြစ်ဖြစ် အလကား ဖြစ်မသွားပါဘူး။

များများပါဝင်နိုင်ရင် ပါဝင်နိုင်သလောက် ပိုပြီးတော့ ကြာကြာလုပ်ရင် လုပ်နိုင်သလောက် ကုသိုလ် ကောင်းမှု ဘက်က အောင်ပွဲကြီးတယ်လို့ ပြောရပါမယ်။ ဒါက တော့ အရှုံးမရှိတဲ့၊ လုပ်နိုင်သလောက် အကျိုးရှိတဲ့ အလုပ်ပါ။

မှတ်ချက်။ ။ LOWELL HIGH SCHOOL , CAROL CHANNING THEATRE,SANFIANCISCO မှာ ကျင်းပပြုလုပ် တဲ့ ရုပ်ရှင်ဂီတ ပွဲတော်အခမ်းအနားမှာ ဒေလီမြို့ မြို့တော်ဝန်က လူလွှတ်ပြီး ဒီအခမ်းအနား စီစဉ်သူ ဘာဘီရဲ့နာမည်ရင်းဖြစ်တဲ့ Valerie ကို ဂုဏ်ပြုတဲ့အနေနဲ့ ပွဲတော်ကျင်းပတဲ့ နိုဝင်ဘာ (၇)ရက်နေ့ကို ဒေလီမြို့ရဲ့ နှစ်စဉ် Valerie Day အဖြစ် သတ်မှတ်ပေးလိုက် ကြောင်း ကြေညာသွားခဲ့ပါတယ်။

တကယ်လုပ်တဲ့သူကို ချက်ချင်း ထိုက်ထိုက် တန်တန် ချီးမြှောက်ခြင်းပါ။ ဘာဘီက အရင်ကလည်း အများအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတွေ မပြတ်လုပ်ဆောင်နေသူ ဖြစ်ပါတယ်။သဘာဝတရားရိပ်သာ ဘိုးဘွားဆောင် အတွက် စုစုပေါင်း အလှူငွေ $ 21600 (ကျပ် သိန်း ၂၇၀) ကျော် ရရှိကြောင်း နောက်ဆုံးသတင်းရပါတယ်။ အလှူငွေတွေလည်း ဆက်လက် လက်ခံရရှိနေပါတယ်။

(၅) ကုသိုလ်အောင်ပွဲ ခြိမ့်ခြိမ့်သဲ

အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ ကျင်းပတဲ့ ရုပ်ရှင်ဂီတ ပွဲတော်က အချိန်တန်ရင် ပြီးဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ မြန်မာပြည်က ရွေးကောက်ပွဲကလည်း အချိန်တန်ရင် ပြီးဆုံးသွားပါလိမ့်မယ်။ ဦးဇင်းတို့ အမြဲတမ်း ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ သဘာဝတရားရိပ်သာရဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ အလုပ်တွေကို အမြဲမပြတ် ဆက်ပြီးပြုလုပ်သွားရမှာပါ။

မိမိ လုပ်ရုံတင်မကဘဲ တခြားသူတွေ လုပ်နိုင်အောင်ပါ ဆက်လက် ကြိုးစားနေရမှာပါ။ ဒီသန်လျင်မှာတင် မကဘဲ မြန်မာပြည်အရပ်ရပ်က သဘာဝတရားရိပ်သာတွေမှာရော၊ တခြားရိပ်သာတွေမှာရော၊ ဒီထက်တတ်နိုင်ရင် ရပ်ထဲရွာထဲတွေမှာပါ ကုသိုလ်မဲပေးတဲ့ အလုပ်တွေ မပြတ်တရစပ် ဆက်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေရမှာပါ။

ဒါက အများနဲ့ဆိုင်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် အဓိကကတော့ တစ်ဦးချင်းစီက မိမိရဲ့တာဝန်ကို မိမိကျေအောင် ကြိုးစားနေဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကြိုးစားရင်တော့ တာဝန်ကျေလာပါလိမ့်မယ်။ ဒါမဖြစ်နိုင်တဲ့ အလုပ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်ရင်တော့ အခုလို အချိန်ပြည့် ဖွင့်လှစ်တဲ့၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်အစုံ ပြုလုပ်တဲ့ သဘာဝတရားရိပ်သာ ပေါ်ပေါက်လာစရာ မရှိပါဘူး။ အခုလည်း မပြည့်စုံတာတွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေတာ

ပဲ။ ဒါက နဂိုကတည်းက ရှိနေတာပါ။

ဘာမှ မရှိရာက အခုလို ထိုက်သလောက် ရှိလာတယ်။ ဒီနေရာက ဘာမှမဖြစ်ရာက အခုလို ထိုက်သလောက် ဖြစ်လာတယ်။ ပြောင်းလဲမှုတွေက အမြဲတမ်းရှိနေတာဖြစ်တဲ့အတွက် ရိပ်သာရဲ့ မပြည့်စုံတဲ့ အခြေအနေဟာလည်း မပြောင်းလဲဘဲနဲ့ မနေပါဘူး။ အချိန်တန်ရင် သေချာပေါက် ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ အဓိက ကတော့ ကိုယ်က ဒီပြောင်းလဲမှုမှာ ဝင်ပါနိုင်ဖို့ပဲလိုတာပါ။ ကိုယ်မပါရင် တခြားပါမယ့်လူတွေ ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ အမြင်ကျယ်ဖို့ လိုပါတယ်။

နဂိုတုန်းကတော့ ရိပ်သာက လူနည်းစုနဲ့သာဆိုင်တဲ့ သီးသန့်နေရာလေးပါ။ အခုချိန်ကျတော့ လူအများစုနဲ့ဆိုင်တဲ့ သီးသန့်နေရာလေးဖြစ်လာပါတယ်။ အများစုနဲ့ ဆိုင်တာဖြစ်တဲ့အတွက် အများက ဝင်လာပါလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့တော့ လုပ်မယ့်လူက ပိုများလာပါလိမ့်မယ်။

နဂိုတုန်းကဆိုရင် ကိုယ်မလုပ်ရင် လုပ်မယ့်လူမရှိတဲ့ အနေထားမျိုးပါ။ ခုတော့ ဒီလိုလုပ်ငန်းကို ဦးဇင်းမလုပ်လည်း လိုက်လုပ်မယ့်လူတွေက အများအပြား ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဒီရိပ်သာမရှိလည်း ဒီလိုတခြားရိပ်သာတွေ ပေါ်ပေါက်လာပါလိမ့် မယ်။ အဓိက,ကတော့ ဒီလိုလုပ်ရင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ယုံကြည်မှု ရှိဖို့ပါပဲ။ ယုံကြည်မှု

ရှိသွားတယ်ဆိုရင် ဖြစ် လာမှာပါ။

ဦးဇင်းအနေနဲ့ ရိပ်သာစဖွင့်တုန်းက ဒီလို လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုသာ သိတာပါ။ လုပ်ရင် ဖြစ်မယ် ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုသာ ရှိတာပါ။ ဒါပေမယ့် တကယ် လက်တွေ့ လုပ်နိုင်သေးတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ် လက်တွေ့ လုပ်ကြည့်ပြီး တကယ်လည်း ဖြစ်လာတဲ့အခါ ကျတော့ နဂိုတုန်းက ယုံကြည်မှုနဲ့ မတူပါဘူး။

ဒါကတော့ ကိုယ်တိုင် ယုံကြည်မှုတင်မကဘဲ တခြားလူတွေကိုပါ ယုံကြည်မှု ဖြစ်စေပါတယ်။ ကိုယ့် ဘာသာကိုယ် ယုံတာကတော့ ကိုယ်ယုံတာပဲ ရှိပါတယ်၊ အများက လက်မခံနိုင်ပါဘူး။ ခုဟာက ကောင်းမှု ကုသိုလ်အလုပ်တွေကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်လို့ ရတယ်။ ဒီလိုလုပ်တာ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ အများကို ပျံ့နှံ့သွားပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီလိုလုပ်ရပ်တွေကို မလုပ်ပါနဲ့လို့ တားလို့ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလို လုပ်တာ မဖြစ်မြောက်အောင် တားဆီးလို့လည်း ရမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဘယ်လို အလုပ်ပဲဖြစ်ဖြစ် အဆုံး ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ အဲဒီလို တကယ်ပြီးဆုံးတဲ့ ပြီးဆုံးခြင်း အစစ် ရောက်တဲ့အထိကို ကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

မကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးတဲ့အထိ ပြုလုပ်မယ်ဆိုလည်း မကောင်းကျိုးတွေ အများကြီး ဖြစ်ပါတယ်။ ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးတဲ့အထိ

လုပ်မယ်ဆိုလည်း ကောင်းကျိုးတွေက မဖော်ပြနိုင်လောက်အောင် အများအပြားရှိပါတယ်။

ဒီလို အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း တွေ့ကြုံအောင်၊ မိမိကမှတဆင့် ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့သူတွေပါ နားလည်သဘောပေါက် လာအောင် ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားရပါမယ်။

ဆက်လက်ပြီး (၁၅)မိနစ်တိတိ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်နဲ့ တရားထိုင်ပေးပါ။ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း လုပ်ပါ။ ။

တကယ်လိုအပ်ချက်

– ဒါန နည်းလို့ မွဲရတယ်၊
– သီလစဲလို့ ဘေးရန်ဒုက္ခများရတယ်၊
– ဘာဝနာမစွဲလို့ စိတ်ပူပန်ဆင်းရဲရတယ်၊
အိုနာသေဘေးဒုက္ခတွေ
မဆုံးနိုင်အောင် ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်ရတယ်။

အရှင်ဥတ္တမသာရ

(၉–၁၁–၂၀၁၅)ခုနှစ် တနင်္လာနေ့ နံနက် သန့်လျှင် သဘာဝတရားရိပ်သာ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မာရုံ အပေါ်ထပ်တွင် ဟောကြားသော ရွေးကောက်ပွဲ တရားတော် (၂)

(၁) ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲ

ဒါနပြုတယ်၊ သီလစောင့်ထိန်းတယ်၊ သမထ ဝိပဿနာတရားတွေ ပွားများအားထုတ်တယ် ဆိုတာ တည်ငြိမ်တဲ့စိတ်၊ စင်ကြယ်တဲ့စိတ်တွေကို အားကိုးရာ အဖြစ်နဲ့ ရွေးကောက်တဲ့သဘောပါ။

ဦးဇင်းတို့ သံဃာတွေ၊ သီလရှင်တွေ၊ ယောဂီတွေ အနေနဲ့ကတော့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲကို သာ မဖြစ်မနေ အမြဲဝင်ရမယ်။ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်တဲ့သူ တွေလည်း ဝင်လုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးရမယ်။ ဘယ်သူမှ မလုပ်လည်း ကိုယ်လုပ်ရမယ်။ ဒီအလုပ်တွေ ကွယ် ပျောက် မသွားအောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ သဘောနဲ့ ဆက်လုပ်နေရမယ်။ တတ်နိုင်ရင်တော့ တရားရိပ်သာအသစ်တွေ၊ စာသင်တိုက်အသစ်တွေ တိုးချဲ့ ဖွင့်လှစ်ပြီး နေရာအသစ်တွေမှာ ဒကာ–ဒကာမ အသစ် တွေ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေလုပ်ဖြစ်အောင် ကူညီနေရမယ်။ ကုသိုလ် ပါတီဝင်လောင်းတွေ တိုးပွား လာအောင် ကြိုးစားနေရမယ်။

ဒီလိုလုပ်တဲ့အခါမှာ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွါးရေးနှင့် တွဲလုပ်ရင် အထင်မှားခံရနိုင်သလို တစ်ဘက်မှာလည်း ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေလုပ်နိုင်တဲ့အင်အား ပိုနည်းစေပါတယ်။ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကို ရွေးတယ်၊ နိုင်ငံရေးကိုလည်း ရွေးတယ်၊ စီးပွါးရေးကိုလည်း ရွေးတယ်၊ ဒီလိုမျိုး ရွေးချယ်နေမှုအစား ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာကိုပဲ ရွေးတယ်၊ တခြားဘာကိုမှ မရွေးချယ်ဘူး ဖြစ်အောင် အချိန်ယူကြိုးစားဖို့ လိုပါတယ်။

လောကီလူသားတွေ အရူးအမူး စွဲလန်းတပ်မက်တဲ့ ရာထူးအာဏာ၊ ငွေကြေးနှင့် ထင်ပေါ် ကျော်ကြားမှုတွေကို ရွေးချယ်မယ်ဆိုရင် မိမိအတွက် အန္တရာယ်များပါတယ်။ မိမိရဲ့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေ ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ သာမန်လူတွေနှင့် ဆက်ဆံတာ အန္တရာယ်များပေမယ့် သာသနာပြုတဲ့အခါ ရှောင်လို့မရတဲ့အတွက် မိမိရဲ့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အင်အားကောင်းဖို့ အထူးလိုအပ်ပါတယ်။

(၂) ယှဉ်ပြိုင်ဘက် အကုသိုလ်များ

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေကို သေကျေပျက်စီးစေချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် သတ်ဖြတ်တဲ့အပြစ်၊

၂။ သူတစ်ပါး ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းကို မတရားသဖြင့် ရယူချင်တဲ့စိတ်ကြောင့် ရယူတဲ့အပြစ်၊

၃။ သူတစ်ပါးပိုင်တဲ့ ကာမကို ကိုယ်ပိုင်ချင်တဲ့ မကောင်းတဲ့စိတ်ကြောင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်တဲ့အပြစ်၊

၄။ တကယ့် အဖြစ်မှန်ကို တန်ဖိုးမထားဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်နှင့် မပြည့်စုံတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နားလည်မှုကိုသာ အဓိကထားပြီး မဟုတ် မမှန်တာတွေ ပြောဆိုတဲ့ အပြစ်၊

၅။ ကောင်းတဲ့စိတ်၊ ကောင်းတဲ့ဘ၀တွေကို တန်ဖိုးမထားဘဲ မကောင်းတဲ့စိတ်ဖြင့် မူးယစ်သေစာ ဆေးဝါးများ သောက်စားတဲ့ အပြစ်တွေကို – လက်ခံဖို့၊ ပြုပြင်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ကိုယ့်မှာ ဘာအပြစ်မှမရှိဘူး၊ ငါမှသိတယ်၊ ငါမှတတ်တယ်၊ ငါမှ တော်တယ်၊ ငါမှ ကောင်း တယ် စတဲ့ နားလည်မှုအမှားတွေနှင့် သီလကို ဖောက်ဖျက်ချင်တိုင်း ဖောက်ဖျက်နေတဲ့ အကုသိုလ် အလုပ်တွေကို စွန့်လွှတ်ရပါမယ်။

သာမန်လူတွေကတော့ မိမိစိတ်မတည်ငြိမ်တာ မစင်ကြယ်တာကို အပြစ်လို့ လက်မခံနိုင်ပါဘူး မတည်ငြိမ်တဲ့၊ မစင်ကြယ်တဲ့စိတ်တွေ၊ အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျရှိတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေနဲ့ပဲ တွေးကြံမယ်၊ ပြောဆိုမယ်၊ နေထိုင်လုပ်ကိုင်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိ (သို့) မိမိအဖွဲ့အစည်းရဲ့ အခွင့်အရေး၊ ရာထူးအာဏာ ရရှိဖို့အရေး၊ ချမ်းသာဖို့အရေး၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှု

အရေးတွေကို ကြီးရင်ကြီးသလောက် စိတ်မတည်ငြိမ်မှု မစင်ကြယ်မှုတွေအားကောင်းလာပြီး လူ့လောကတွင် ဒါန–သီလ–ဘာဝနာအရေးတွေ မှေးမှိန်ကွယ်ပျောက်လာပါလိမ့်မည်။

(၃) မိမိနှင့် သူတစ်ပါးအကျိုးအတွက် ကုသိုလ်မဲပေးခြင်း

ယောဂီတွေအနေနဲ့ ရှစ်ပါး–ကိုးပါးသီလ၊ သီလရှင်ဆိုလည်း ဆိုင်ရာ ရှစ်ပါး–ကိုးပါး–ဆယ်ပါး သီလ၊ သံဃာတော်ဆိုလည်း (၂၂၇) သွယ်ဆိုတဲ့ သီလသိက္ခာပုဒ်တွေ၊ မိမိလက်ခံ အသုံးပြုနေတဲ့ ဘဝနဲ့ဆိုင်ရာ သီလသိက္ခာပုဒ်တွေကို စောင့်ထိန်း ရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ မကျွမ်းကျင်လို့၊ နားမလည်လို့ မစောင့်ထိန်းနိုင်ဘူး ဆိုရင်တောင် တဖြည်းဖြည်း ပြည့်စုံသထက် ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစား စောင့်ထိန်းနိုင်ရပါမယ်။ ယောဂီတွေ အနေနဲ့က တရားအားထုတ်တာ အဆင်မပြေလည်း တရားနာဖို့လို အပ်နေသေးလို့၊ လက်တွေ့ကျင့်ကြံ အားထုတ်မှုအပိုင်း မှာ လိုအပ်ချက်တွေ ရှိနေသေးလို့ဆိုတဲ့ နားလည်မှုနဲ့ ယောဂီတစ်ယောက်ရဲ့ တာဝန်ကျေပွန်အောင် အမြဲ ကြိုးစားနေရမယ်။ လုပ်ရင်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုနဲ့ တစိုက်မတ်မတ် လုပ်ရမယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲလို့ စဉ်းစားတဲ့ တခြားအလုပ်မှန်သမျှကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဒါနပြု၊ သီလစောင့်ထိန်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်၊ စိတ်စင်ကြယ်စေတဲ့ ဘာဝနာအားထုတ်တဲ့ အလုပ်တွေကိုသာပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ပါတီ အောင်ပွဲခံနိုင်ဖို့အရေး အမြဲကြိုးစားနေရမယ်။

ကုသိုလ်အင်အားစုပါတီရဲ့ ကုသိုလ်ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အင်အားက အကုသိုလ်အင်အားစုပါတီဝင်တွေ မကောင်းတာ ပြုလုပ်တာထက်သာအောင် ပြုလုပ်မှုတစ်ခုချင်းစီမှာပါ ကုသိုလ်က အကုသိုလ်ကို အနိုင်ရအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ခုလို ရိပ်သာတစ်ခုရဲ့ ဒါနကို ဒါနချင်း၊ သီလကို သီလချင်း၊ ဘာဝနာကို ဘာဝနာချင်း ဒီလိုတူရာတူရာ ကောင်းမှုကုသိုလ် တွေကို ပူးပေါင်း၊ ဒါနမပြုတဲ့၊ သီလချိုးဖောက်နေတဲ့၊ ဘာဝနာမပွားများ အားမထုတ်တဲ့ အကုသိုလ်တွေကိုလည်း တူရာတူရာ ပေါင်းလိုက်တိုင်းမှာ ကုသိုလ်အင်အားစုဘက်က အနိုင်ရအောင် ကြိုးစားနေရမယ်။

ကိုယ်လည်း ဒါနပြုတယ်၊ သူများပြုလုပ်နိုင်အောင်လည်း အကူအညီပေးတယ်။ ကိုယ်လည်း သီလစောင့်ထိန်းတယ်၊ သူများသီလစောင့်ထိန်းဖြစ်အောင်လည်း အကူအညီပေးတယ်။ ကိုယ်လည်း ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တယ်၊ သူတစ်ပါး ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်

အောင်လည်း ကူညီတယ်။

ဒီလို ကုသိုလ်ကောင်းမှု အလုပ်တွေကိုသာ တစ်စိုက်မတ်မတ် အမာခံလုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ကောင်းမှုကုသိုလ်ရဲ့ ဗဟိုဌာနချုပ်ဖြစ်တဲ့ တရားရိပ်သာ မှာသာမက ရပ်ထဲရွာထဲက အိမ်တွေ၊ စာသင်ကျောင်း တွေ၊ ဆေးခန်းတွေ၊ ဓမ္မာရုံတွေမှာပါ ကိုယ်တိုင်လည်း လုပ်ရင်း ရပ်ရွာက ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ပြုလုပ် နိုင်အောင်ပါ ကူညီရမယ်။

(၄) ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားချင်းပါပြိုင်ရတယ်

ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ပြုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ အဖွဲ့အစည်းမရှိဘူးဆိုလည်း ကုသိုလ်ရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်အလုပ်တွေ အကြီးအကျယ်ပြုလုပ်နေတာနဲ့အပြိုင် ကောင်းမှုကုသိုလ် လုပ်နိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ အလုပ်တူရာချင်း ပြိုင်စရာမရှိ လည်း မတူတာနဲ့ ပြိုင်ရတယ်။

မိမိရဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ်နိုင်မှုစွမ်းအားက မကောင်းတာ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားထက် အားကြီးလို့ မကောင်းတဲ့ ပြုလုပ်မှုတွေက ရွေးကောက်ပွဲမှာ ရှုံးနိမ့်ပြီး မကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လျော့နည်းသွားမယ်။ တစ်ဖက် မှာ ကောင်းတဲ့ပြုလုပ်မှုတွေ အပြိုင်အဆိုင် ပြုလုပ်လာ ကြရင်လည်း သူ့ထက်ငါ ပိုပြီးတော့ ပြုလုပ်နိုင်အောင်

ကြိုးစားခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေ ပိုပြီးတိုးတက်မယ်။

တူရာတူရာ ကုသိုလ်ပြုတဲ့လုပ်ငန်း အချင်းချင်း ပေါင်းဖို့ အခြေအနေပေးသလောက် များများပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့်လည်း ပိုအင်အားကြီးတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အဖွဲ့အစည်းကြီးတွေ များပြီးရင်းများ လာအောင်၊ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား အကန့်အသတ်မရှိ ကြီးလာအောင် ကြိုးစားနေရမယ်။

ဒါမှလည်း ကောင်းကျိုးတွေက များသည်ထက် များ၊ ပြည့်စုံသည်ထက် ပြည့်စုံလာပါလိမ့်မယ်။ အပြိုင် အဆိုင်လုပ်ရတယ်ဆိုတော့ စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်း ပါတယ်။ အားကြီးတာနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရတာပါ။ မကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေ အားကြီးတယ်ဆိုလည်း မကောင်းတဲ့ လုပ်ရပ်တွေနဲ့ ပြိုင်ဆိုင်ရတယ်။

ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေ လွတ်လွတ်လပ်လပ် လုပ်ခွင့် ရလာလို့ ကောင်းတဲ့လုပ်ရပ်တွေကို အမျိုးမျိုး လုပ်နိုင်၊ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် လုပ်နိုင်လာတယ်ဆိုလည်း – ဒါ ကောင်းတဲ့ပြုလုပ်မှုချင်း ယှဉ်ပြိုင်ပြီးတော့ သူလည်း တိုးတက်၊ ကိုယ်လည်းတိုးတက်အောင် ကြိုးစားရပါ တယ်။ ပြိုင်ဆိုင်တယ်ဆိုတာက အနိုင်ယူဖို့ မဟုတ် ပါဘူး။ လုပ်တဲ့အလုပ် တိုးတက်လာစေဖို့ပါ။ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ အားကြီးလာစေဖို့ပါ။

အပြေးပြိုင်တယ်ဆိုရင်တောင်မှ တစ်ယောက်တည်းဆို အပြိုင်အဆိုင် မရှိတဲ့အတွက် စွမ်းရည်သတ္တိက အများကြီးတက်မလာနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့အတူတူ ပြေးတဲ့သူရှိရင်တော့ အပြိုင်အဆိုင်လုပ်ရတဲ့အတွက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးတက်ပါလိမ့်မယ်။ တရားသဖြင့် ကုသိုလ်ဖြစ် ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ ဖြစ်စေရမယ်။ လောကီရွေးကောက်ပွဲမှာလည်း ဒီသဘောပဲ။ ကုသိုလ်ကို သုံးရမယ်၊ အကုသိုလ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမယ်။ ကုသိုလ်အလုပ်လုပ်ဖြစ်အောင်သာမက တရားသဖြင့်ပြုလုပ်တာဖြစ်အောင်ပါ ကြိုးစားနေရမယ်။

(၅) စွန့်စားလုပ်ပါ

ကုသိုလ်ဖြစ် ပြုလုပ်တဲ့နည်းအနေနဲ့ စွန့်ပြီးလုပ်–စွန့်ရင်းလုပ်–စွန့်ဖို့လုပ်ဆိုပြီး ဦးဇင်းကလမ်းညွှန်ပေးထားပါတယ်။ မနေ့ကလာတဲ့ အလှူရှင် ဒကာကြီး တစ်ယောက်က မဖြစ်မနေ လုပ်ဖြစ်အောင် စွန့်စားလုပ်ဖို့ပါဖြည့်စွက် အကြံပြုပါတယ်။

စွန့်စားဆိုတာကတော့ မိမိရဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းကိုဆုံးရှုံးမယ်ဆိုလည်း အဆုံးရှုံးခံပြီး၊ မိမိဘဝ ဆုံးရှုံးမယ်ဆိုလည်း ဆုံးရှုံးခံပြီး စွန့်စွန့်စားစား ပြုလုပ်တဲ့သဘောပါ။

(၆) မိဘဘက်၊ သားသမီးဘက်၊ ကုသိုလ်ဘက်

မနေ့က မလေးရှားနိုင်ငံသားဒကာမလေးရဲ့ မိခင်သန်လျင်ရိပ်သာရောက်လာပြီး ဆွေမျိုးတွေရဲ့ ဝိုင်းဝန်း တောင်းဆိုချက်အရ ဦးဇင်းတို့ ကျိုင်းတုံ ခရီးစဉ်အပြီး နိုဝင်ဘာလကုန် (၂၉)ရက်နေ့မှာ သူ့သမီးကို တစ်ပါတည်း ခေါ်ပြန်ဖို့ စီစဉ်ပါတယ်။

ပညာတတ်ပြီး အိမ်ထောင်ရေးအဆင်မပြေတဲ့ မိဘတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သူ့သမီးက ကိုယ်တိုင်လည်း သူ့အမေလို စိတ်မဆင်းရဲချင်ပါဘူး။ တစ်ဘက်မှာ ဦးဇင်းတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေ လုပ်ခွင့်၊ ရွေးချယ်ခွင့်ရတဲ့အတွက် (၁၀)တန်း အထက်တန်းပညာ မပြီးဆုံးသေးတာကို ဆက်ပြီးမတက်တော့ဘဲ ရိပ်သာမှာပဲ နေမယ်၊ ကောင်းမှုကုသိုလ် ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ် တွေကိုပဲ ဆက်လုပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ မိုးကုတ်–ကျပ်ပြင် သဘာဝ ရတနာ တရားရိပ်သာမှာ ဖွင့်လှစ်တဲ့ ဆရာကြီး ဦးကျော်စန်းရဲ့ တစ်လတရားစခန်းကို မလေးရှားက လာဝင်ရင်းနဲ့ မပြန်တော့ပါဘူး။

မိဘဆွေမျိုးတွေအနေနဲ့ ပညာတတ်ပြီး တတ်နိုင်တဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းကဖြစ်လို့ ကလေးက ငယ်သေးတဲ့ (၁၆)နှစ်အရွယ်မို့ ရေရှည်မလုပ်နိုင်ဘဲ လူ့လောကထဲ

ပြန်ရောက်လာရင် အသုံးမကျဖြစ်ပြီး လူတွေအထင်သေးတာခံရမှာကို စိုးရိမ်ပါတယ်။

ဦးဇင်းတို့ဘက်ကတော့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာကိုပဲ အလုပ်လို့လက်ခံပါတယ်။ လူတွေကတော့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာအလုပ်ကို လက်ခံပေမယ့် တစ်ဘက်မှာ ကိုယ့်ဝမ်းစာ ကိုယ်ရှာစားတဲ့ အလုပ်တွေကိုလည်း မစွန့်နိုင်ပါဘူး။ အချိန်အများစုမှာ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ မလုပ်နိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်မလုပ်နိုင်သလို ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သူကိုလည်း လုပ်နိုင်မယ်လို့ မထင်ပါဘူး။

လောကီအလုပ်တွေကို စွန့်လွှတ်အဆုံးရှုံးခံပြီး စွန့်စွန့်စားစား မလုပ်နိုင်တဲ့အတွက်ကိုပဲ ထည့်စဉ်းစားနေတာပါ။ ဒါကိုကအကုသိုလ်ဖြစ်နေတော့ အဲဒီအကုသိုလ်ရဲ့ မကောင်းတဲ့ အကျိုးပေးကိုလည်း ကိုယ်တိုင်ခံနေရတယ်။ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတာ ခဏလုပ်နိုင်ရင် ခဏကောင်းတယ်၊ ကြာကြာလုပ်နိုင်ရင် ကြာကြာကောင်းတယ်၊ အမြဲလုပ်နိုင်ရင်လည်း အမြဲကောင်းပါတယ်။ လုပ်သလောက် ကောင်းတယ်လို့ ဦးဇင်းနားလည်ပါတယ်။ ကလေးကလည်း ဒါတွေနားလည်သဘောပေါက်ပြီး လွတ်အောင်ရုန်း ချင်တယ်။မလေးရှားနိုင်ငံသား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ယောက်အတွက်က ဒါန–သီလ–ဘာဝနာဆိုတာ တကယ်လိုအပ်တဲ့ အလုပ်တွေပါ။ လုပ်နိုင်တဲ့သူက နည်းတယ်၊ ငယ်ရွယ်တဲ့သူဆိုရင်

ပိုနည်းပါတယ်။

ကလေးမလေးက ဒီလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ချင်တယ်။ လုပ်ရင်ဖြစ်မယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်မှုကလည်း ရှိတယ်။ လူငယ်ဆိုတော့ အစွဲအလမ်းကလည်း နည်းတယ်။ မိခင်ဒကာမကြီးကတော့ တရားကိုထိုက်သလောက် နားလည်သဘောပေါက်မှုရှိပေမယ့် အသက်ကြီးတော့ အစွဲအလမ်းကြီးတယ်။ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားကလည်း နည်းတဲ့အတွက် သူ့ဆွေမျိုးတွေက ဝိုင်းအပြစ်တင်တာ မခံနိုင်လို့လိုက်လာတာပါ။

ဦးဇင်းက သူ့မိခင်ရဲ့ဆန္ဒအတိုင်း ပြန်လိုက်သွားပြီး သူ့ဆွေမျိုးအသိုင်းအဝိုင်းကြားထဲမှာပဲ ဒီအလုပ်ကိုလုပ်မယ်ဆိုတာ ပြတ်ပြတ်သားသား ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်ကြိုးစားဖို့ပြောတော့ ဒကာမလေးက "နဂိုကတည်းကဆုံးဖြတ်ပြီးသား"လို့ ဖြေပါတယ်။ "ဒါဆိုလည်း ပိုပြီးသေချာသွားအောင်ရယ် ဗြုန်းစားကြီး ထွက်လာတဲ့အတွက် ကျန်ရစ်တဲ့နောက်ပိုင်းကိစ္စတွေ ရသလောက်ရှင်းလင်းဖို့ ပြန်လိုက်သွားပါ။ ဦးဇင်းတို့ နောက်နှစ်ပြည်ပခရီးစဉ်အစ (၈–၁–၂၀၁၆)မှာ ဗီယက်နမ်က တဆင့်ပြန်လိုက်လာဖို့" လမ်းညွှန်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်ကို လုပ်တဲ့နေရာမှာလောကီကောင်းကျိုး ချမ်းသာနှင့် လူ့ဘဝတွေသာမက လူ့ လောကကြီးကိုပါ စွန့်လွှတ်ပြီး လုပ်နိုင်ဖို့ လိုအပ်

ပါတယ်။ မစွန့်နိုင်ရင် မိမိလုပ်နေတဲ့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာအလုပ်တွေနှင့် ရဟန်းဘဝ၊ သီလရှင်ဘဝ၊ ယောဂီဘဝတွေကိုပါ ပြန်ဆုံးရှုံးရနိုင်ပါတယ်။ ဟိုဟာလည်း လိုချင်၊ ဒီဟာလည်း လိုချင်လို့ မရပါဘူး။ တစ်ခုခုကို ပြတ်ပြတ်သားသား ရွေးဖို့လိုပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ အသက်ရှည် ခြင်းစတဲ့ လောကီချင်းယှဉ်ရင်တော့ ကောင်းကျိုးမှန်သမျှနဲ့ ပြည့်စုံတာ ကောင်းပါတယ်။ လောကုတ္တရာ ချမ်းသာ အစစ်အတွက်ကတော့ လောကီကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို စွန့်လွှတ်အဆုံးရှုံးခံပြီး ကုသိုလ်ပြုနိုင်ဖို့လိုတယ်။

(၇) အမြဲစွန့်စားနေကြရတာပါ

ကိုယ်က မစွန့်စားချင်လည်း ကိုယ်လိုသူလို လူ့လောကထဲမှာ နေထိုင်သွားလာ လုပ်ကိုင်စားသောက်နေတာကိုက စွန့်စားနေရတာပါ။ ကားလမ်းကူးမှ စွန့်စားရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ရေချိုးရင်တောင် စွန့်စားရတယ်။ မိမိခန္ဓာနှင့် ရာသီဥတု အပူအအေးကို သတိမထား၊ ဂရုမစိုက်ဘဲ မချိုးသင့်ဘဲ ချိုးမယ် လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း မဟုတ်ဘဲကိုယ်လုပ်ချင်သလိုသာ လျှောက်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ရုတ်တရက်အသက်ဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့ အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။ ဒီလိုသေနေကြတာလည်း မနည်းပါဘူး။

မစားသင့်တာ စားလိုက်ရင် တစ်ခါတည်း အသက်

ပျောက်သွားနိုင် ပါတယ်။ စွန့်စားခြင်းကိုတော့ ဘယ်လိုမှ ရှောင်မရနိုင်ဘူး။ ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို ပြုလုပ်ရင်းနဲ့ ဒုက္ခရောက်ချင်လည်းရောက်၊ ဆုံးရှုံးချင်လည်း ဆုံးရှုံး၊ ငတ်ချင်လည်း ငတ်၊ သေချင်လည်း သေ၊ ဒီလိုစွန့်စားတာမျိုးက ကောင်းပါတယ်။ ဒီလို စွန့်စားလိုက်ရုံနဲ့တော့ တကယ် ဆုံးရှုံးမသွားပါဘူး။ ကောင်းတာလုပ်တာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကောင်းကျိုးသာ ဖြစ်စရာရှိပါတယ်။

ဆန့်ကျင်လို့မရတဲ့ သေကျေ ဆုံးရှုံးပျက်စီးရမယ့် အမှန်တရားကို ကိုယ်ကလက်ခံနိုင်ဖို့ မကြိုးစားဘဲ ဆန့်ကျင်နေတာကိုက မတရားတဲ့ပြုလုပ်မှုတွေပါ။ မတရားတာလုပ်ရင်းနဲ့ မတရားသဖြင့်သာ သေကြရတယ်။ အသက်ကြီးတာ၊ ရောဂါဖြစ်တာတောင်မှ သေရမှာကို လက်မခံဘဲ ပိုအသက်ရှည်အောင်၊ ပိုကျန်းမာလာအောင်သာ နည်းပေါင်းစုံသုံးပြီး ကြိုးစားနေရင်း တန်းလန်းနဲ့ သေသွားကြတာ များတယ်။

ကောင်းတာလုပ်ရင်းနဲ့ အသေခံမယ်ဆိုပြီး ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေ ကြိုးကြိုးစားစား ပြုလုပ်ရင်း တရားနဲ့နေပြီး တရားနဲ့သေတာအကောင်းဆုံးပါ။

> အဓမ္မကို မရွေးဘဲ၊ ဓမ္မကိုသာရွေးချယ်နိုင်ရမယ်၊
> မတရားသဖြင့် မဟုတ်ဘဲ
> တရားသဖြင့် လုပ်နိုင်ရမယ်။

(၈) မိမိအဆင့်အလိုက် ဆိုင်ရာကုသိုလ်ပြုကြစို့

မိမိကိုယ်တိုင်(သို့) မိမိ ပတ်ဝန်းကျင်(သို့) မိမိမြို့(သို့) မိမိနိုင်ငံ(သို့) မိမိ ကမ္ဘာ(သို့) မိမိစကြာဝဠာ စတဲ့ မိမိတာဝန် ထမ်းဆောင်ရာ အဆင့်မှာ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေသာ အမြဲပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ပြိုင်ဘက် အကုသိုလ် အင်အားစုပါတီအပေါ် အောင်ပွဲတစ်ပွဲပြီး တစ်ပွဲခံနိုင်ဖို့ ဦးဇင်းတို့ ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားနေရမယ်။ အင်အားကြီးတဲ့ဘက်ကသာ အနိုင်ရပါလိမ့်မယ်။

အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူတွေက ကောင်းမှုကုသိုလ်ဘက်က ဝင်ပြိုင်လို့ရတယ်။ အသိဉာဏ် အားနည်းပြီး အစွဲကြီးသူတွေက အလိုအလျောက်ကိုပဲ အကုသိုလ် အင်အားစုဘက်က အမာခံရပ်တည်နေမှာဖြစ်လို့ ပြိုင်ဘက်က အမြဲတမ်းရှိနေတယ်။ ကိုယ့်ဘက်က ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ နည်းပါးမယ်၊ လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း မပြည့်စုံရင် ပြိုင်ဘက်ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ် အင်အားစုပါတီက ဝင်ဦးဆောင်ပါလိမ့်မယ်။ ကောင်းတာ ပြည့်စုံအောင်များများ ပြုလုပ်နိုင်တဲ့ အရည်အတွက်ပိုင်းမှာရော၊ အရည်အချင်းပိုင်းမှာပါ အပြတ်အသတ် အနိုင်ရ၊ အသာစီးရအောင် တစ်စိုက်မတ်မတ် ကြိုးစားနေရမယ်။

ဦးဇင်းတို့ ဒကာမတို့မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနဲ့

ပတ်သက်ခွင့်ရပြီး အသိဉာဏ်လည်း ရှိတဲ့အတွက် အခုလို အမှန်တရားဘက်က ရပ်တည်လို့ရတာပါ။ မှန်ကန်၊ အကျိုးရှိတဲ့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ အလုပ်တွေကို လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန်လုပ်ခွင့်၊ နားလည်သင့်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် နားလည်ခွင့်ရတာပါ။ မပြတ်လုပ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

တစ်သီးပုဂ္ဂလ တစ်ဦးချင်းစီအနေနဲ့လည်း မိမိအသိကို သူတစ်ပါးထံမပြတ်မျှဝေဖို့၊ ဆိုင်ရာပါတီ (အဖွဲ့အစည်း)ဝင်တွေအနေနဲ့လည်း တခြားပါတီဝင်တွေကိုပါ မိမိပါတီဝင်တွေလို ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ကောင်းမှုကုသိုလ် အလုပ်တွေ လုပ်နိုင်အောင် မျှဝေနေရမယ်။ ဒီလို ကုသိုလ်အင်အားစု ပါတီဝင် အဖြစ်နဲ့ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နေတာက တကယ့်ကို အနှစ်သာရရှိတဲ့၊ လုပ်နိုင်သလောက် အကျိုးရှိတဲ့၊ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ အလုပ်ပါ။ ။

အကျင့်မခက် အသိခက်

ကိုယ်(တခြားသူမဟုတ်)

မဟန်တာ သိလေ ဟန်လေလေ၊

မဟုတ်တာသိလေ ဟုတ်လေလေ၊ မသိတာသိလေ သိလေလေ

မတတ်တာသိလေ တတ်လေလေ၊

မမှန်တာသိလေ မှန်လေလေ။

"မပြတ်စီးဆင်းနေသောရေက ကြမ်းတမ်းသော
ကျောက်စိုင် ကျောက်ခဲများကို တဖြည်းဖြည်းချင်း
ကျောက်အလှ ကျောက်အချောများ ဖြစ်လာစေ၏"
"မပြတ်ကျင့်သုံးနေသော
ဒါန–သီလ–ဘာဝနာများက
ကြမ်းတမ်းသော ကိလေသာ စိတ်အစိုင်အခဲများကို
တဖြည်းဖြည်းချင်း စိတ်အလှ စိတ်အချောများ
ဖြစ်လာစေ၏။"

"သည်းခံခွင့်လွှတ်ပါ မေတ္တာတရားထားပါ"

"မိမိကိုနှိပ်စက် ညှဉ်းပမ်းသူတို့
အပေါ်၌ပင် မေတ္တာစိတ်ကို ထားရှိအပ်၏။
ယုတ်မာသော ခိုးသူတို့သည်
နှစ်ဖက်ရိုးရှိသောလွှဖြင့် ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်
တို့ကို တိုက်ဖြတ်ငြားသော်လည်း
ထိုသူတို့အပေါ်တွင် စိတ်ပြစ်မှားခြင်းကို
မပြုအပ်ပါ။ စိတ်ပြစ်မှားမိပါက
မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို
လိုက်နာသူမဟုတ်တော့ပါ။"

(၁၀–၁၁– ၂၀၁၅)ခုနှစ် အင်္ဂါနေ့ နံနက် သန့်လျင်သဘာဝတရားရိပ်သာ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မာရုံ အပေါ်ထပ်တွင် ဟောကြားသော ရွေးကောက်ပွဲတရားတော်(၃)

"မကြာခဏဆိုသလို သံဃာတော်များ၊ သီလရှင် များ၊ ဒါန–သီလ–ဘာဝနာ လမ်းလွဲလျှောက်လှမ်း နေခြင်းကိုလည်း ဆုံးမဟောကြားပေးပါရန် ရှိသေစွာ လျှောက်ထားအပ်ပါသည် ဘုရား" ဟူ သော ရွေးကောက်ပွဲတရားအတွက် ဒေနသြသု မှ မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ ဘာဝနာပိုင်းဆိုင်ရာ အဖြေအဖြစ် ဟောကြားသော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။

(၁) လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်တာဖြစ်ဖို့ အဓိကထား

တရားအားထုတ်တဲ့အခါ လုပ်နေတဲ့ တရားအလုပ်ထက် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်တာဖြစ်ဖို့ အဓိကထားပါ။ ဘာလုပ်တာဆိုတာထက် ဘယ်လိုလုပ်တယ် ဆိုတာက ပိုပြီးအတွင်းကျတယ်။ ဓမ္မာရုံထဲမှာ ဆိုတော့ လုပ်နေတဲ့အလုပ်ချင်း အတူတူပါပဲ။ မိမိလုပ်ချင်သလို နားလည်သလို လုပ်တတ်သလို မဟုတ်ဘဲ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်အောင် ဦးဇင်းတို့ ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားရမယ်။ တရားအားထုတ်နေတယ် ဆိုတဲ့ အလုပ်ချင်းလည်းတူသလို လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်နေတယ်ဆိုတဲ့ နည်းလမ်းချင်းလည်း အတူတူဖြစ်

အောင် ကြိုးစားကြပါ။

ဦးဇင်းကလေ့ကျင့်ပေးမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဆရာသမားမရှိလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိအားကြီးအောင် ကြိုးစားပါ ဆရာသမားခိုင်းမှ၊ အများနဲ့မှမဟုတ်ဘဲ မိမိဖာသာလည်း ကြိုးစားလုပ်ပါ။

(၂) မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှု

တရားက ဘယ်လိုအားထုတ်ရတာပဲဆိုပြီး နည်းလမ်းတစ်ခုခုမှာ လမ်းဆုံးနေကြလို့ ဒီနည်းကိုသုံးတဲ့သူအချင်းချင်းသာမက တခြားနည်းလမ်း သုံးစွဲသူတွေနဲ့ပါ အဆင်မပြေဖြစ်ကြရတယ်။

ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာကို အဓိကထားခြင်းက မိမိကြိုက်တဲ့ တစ်ခုခုကို ရွေးချယ်လိုက်တဲ့ သဘော၊ မပြည့်စုံတဲ့ မိမိရဲ့အသိဉာဏ်နဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိကို အဓိကထားတဲ့သဘောတွေ ပါနိုင်ပါတယ်။ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း လုပ်ခိုင်းတာက အသိဉာဏ်နဲ့ စွမ်းအင်သတ္တိအသစ်တွေ ပိုတိုးတက်လာစေဖို့ ဦးတည်ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲလုပ်ရမယ်ဆိုတာက စဉ်းစားခွင့်မပေးဘဲ ခိုင်းတဲ့အတိုင်း လုပ်တတ်အောင် အဓိကထားတာပါ။ တရားက ဉာဏ်အလုပ်ဖြစ်လို့ ဉာဏ်ပါဖို့ ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

တရားအလုပ်ကို ရွေးချယ်တာကိုက မှန်ကန်တဲ့

ရွေးချယ်မှုပါ။ တစ်ခါထပ်ပြီးတော့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်မယ်လို့ လက်ခံတာကိုက ထပ်ဆင့်မှန်ကန်တဲ့ ရွေးချယ်မှုပါ။ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်မယ်လို့ လက်ခံခြင်းအားဖြင့် မိမိရဲ့လိုအင်ဆန္ဒ၊ အသိဉာဏ်နှင့် စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရှေ့တန်းတင်ခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပေးပါ။

(၃) ပုဂ္ဂိုလ်ချင်းမပြိုင်ဘဲ မှန်ကန်တဲ့သဘောထား လုပ်ရပ်နဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိချင်းသာ ပြိုင်ရမယ်

ဦးဇင်းတို့ ကိုယ်စီကိုယ်င မိမိရဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ရှေ့တန်းတင်ကြလို့ ကိလေသာချင်း ပြဿနာဖြစ်တာ။ မပြည့်စုံတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အသိကို ရှေ့တန်းတင်လို့၊ ကွဲပြားခြားနားတဲ့အသိချင်း ငါမှန်တယ် သူမှန်တယ် ငြင်းခုံကြတာ။ မတူညီတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိချင်း ငါသာတယ်၊ သူသာတယ် ယှဉ်ပြိုင်ကြတာပါ။ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ယှဉ်ပြိုင်တာမဟုတ်ဘဲ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်တာချင်း ယှဉ်ပြိုင်ကြပါ။ ဒါက နှစ်ဦးနှစ်ဖက် စလုံးကို မြန်မြန်ဆန်ဆန် တိုးတက်စေပါတယ်။

တရားအားထုတ်လည်း တခြားယောဂီတွေ၊ ဆရာသမားတွေရဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်းပြုလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေနဲ့ အပြိုင်ပြုလုပ်ရမယ်။ မိမိရဲ့ လုပ်နေကျ လောကီအလုပ်တွေကို ပြုလုပ်နိုင်တဲ့စွမ်းအား

နဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်းလုပ်နိုင်တဲ့ အင်အားချင်း၊ ယောဂီအချင်းချင်းနဲ့ရော၊ ဆရာသမားတွေနဲ့ပါ ယှဉ်ပြိုင်ရတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း မိမိလူ့ဘဝနဲ့ အစွဲနာ၊ အကျင့်ပါနေတဲ့ လုပ်နေကျအလုပ်တွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး တခြားယောဂီတွေနဲ့ပါ စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားချင်း ယှဉ်ပြိုင်ရတယ်။

ပြိုင်မယ့်သူ မရှိဘူးဆိုရင်လည်း မိမိရဲ့ အရင်လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိနဲ့ အခုလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိချင်း ပြိုင်ရတယ်။ မိမိရဲ့အကျင့်ကို စွန့်လွှတ်နေတာကိုက လုပ်နိုင်တဲ့အင်အားထက် စွန့်လွှတ်နိုင်တဲ့အင်အား ကြီးအောင်ကြိုးစားရတယ်။ မရှိသေးတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရှိလာအောင်၊ ရှိလည်း အားကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာပါ။

စွမ်းရည်သတ္တိဆိုလို့ "စွမ်းရည်သတ္တိပဲရှိတယ်၊ ဒါအမှန်တရားပဲ" ဒီလို ယုံကြည်လက်ခံ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေရတဲ့ (Energy- Meditation)လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

အခုဟာက စွမ်းရည်သတ္တိတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးတတ်စေဖို့ပါ။ လိုအပ်နေတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ဖြည့်ပေးတာပါ။ လူအများစုက မိမိမှာ ပိုက်ဆံလိုတာလက်ခံပြီး ပိုက်ဆံရှာ၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ လိုတာလက်ခံပြီး ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်ရှာ၊ အားရှိဖို့လိုတာလက်ခံပြီး အားဆေးတွေ၊ အားရှိတဲ့စားစရာတွေ ရှာဖွေသလို အခုလို လုပ်သင့်တဲ့ အတိုင်း လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ လိုအပ်တာကို လက်ခံ

ပြီး ဖြည့်ဆည်းနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(၄) အများအတွက်လက်တွေ့ကိုယ်ကျင့်တရား

(က) ပြုလုပ်မှုမှန်သမျှကို အရင်စွန့်

ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားရမယ်၊ ခါးကိုကုန်းမထားဘဲ ဆန့်ထားရမယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို တောင့်တင်း မထားရဘူး၊ အကြောတွေကိုလျှော့ထားရမယ်။ အရှေ့ကို မငိုက်စေဘဲ၊ ဘေးကိုမစောင်းစေဘဲ တည့်တည့်မတ်မတ် ထိုင်ရမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကို အောက်ကိုဖိမထားရဘူး။ ခြေတွေလက်တွေရဲ့ အလေးချိန်ကိုလည်း အောက်ကိုဖိမထားရဘူး၊ အထက်ကိုပင့်ထားရမယ်။

မျက်စိအတင်းအကျပ်ကြီး မှိတ်မထားဘဲ အသာလေး မှိတ်ထားရမယ်။ စိတ်ကိုတင်းမထားဘဲ လျှော့ထားရမယ်။ ပြုလုပ်မှုတွေကို မသုံးဘဲ စွန့်ထားရမယ်။ ကိုယ်လုပ်ချင်နေတဲ့၊ ကိုယ်နားလည်တဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တတ်တဲ့ ပြုလုပ်မှုတွေကို မသုံးဘဲ စွန့်လွှတ်ထားရမယ်။ အခုလို ပြုလုပ်မှုတွေကိုလည်း ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ပဲပြုလုပ်ပါ။ လုပ်ရုံသက်သက် လုပ်ပါ။

ဒါက ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီရဲ့ ပြုလုပ်မှုအပိုင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်ခြင်းပါ။ တခြားယောဂီတွေနဲ့ ယှဉ်လိုက်မယ်ဆိုလည်း အခုလို အများနဲ့

အားထုတ်ရမယ် (သို့) မိမိတစ်ယောက်တည်း အားထုတ်ရမယ်။ အခုလို ဆရာသမားအကူအညီနဲ့ အားထုတ်ရမယ် (သို့) ဆရာသမား အကူအညီမပါဘဲ အားထုတ်ရမယ်။ အခုလို ဓမ္မာရုံမှာ အားထုတ်ရမယ် (သို့) မိမိအဆောင်မှာ အားထုတ်ရမယ်။ ခရီးသွားတယ်ဆိုလည်း ရောက်တဲ့နေရာမှာ အားထုတ်ရမယ်။ အဲဒီလို ကွဲပြားခြားနားမှုတွေကို အဓိကမထားဘဲ လုပ်ရုံသက်သက် ပြုလုပ်ပါ၊ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း တရားသဖြင့် မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ပါ။

ဒီလို မှန်ကန်တဲ့၊ လုပ်သင့်တဲ့ လုပ်ရုံသက်သက် ပြုလုပ်မှုတွေက မှားယွင်းတဲ့၊ မလုပ်သင့်တဲ့ပြုလုပ်မှုတွေ လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားထက်သာအောင် ကြိုးစားနေတာ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နေတာပါ။ ဦးဇင်းတို့ သံဃာတော်တွေ၊ သီလရှင်တွေ၊ ယောဂီတွေ အနေနဲ့ကတော့ မိမိ၊ သူတစ်ပါး နှစ်ဖက်အကျိုးအတွက် မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ စိတ်ကိုဖြူအောင်ထားခြင်းဆိုတဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာရွေးကောက်ပွဲနဲ့ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း မှန်မှန်ကန်ကန် လုပ်နေတဲ့ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲတွေမှာ အမြဲပါဝင်ဆင်နွှဲနေရမယ်။

ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နိုင်ဖို့က မိမိလုပ်ချင်သလို လောဘနဲ့၊ မိမိနားလည်သလို မပြည့်မစုံ အကန့်အသတ်တွေနဲ့၊ မိမိလုပ်တတ်သလို အပေါ်ယံသက်သက် လုပ်တာမျိုးလည်းမဟုတ်၊ ငါလုပ်တာ၊ သူလုပ်တာ မဟုတ်၊

ယောက်ျား လုပ်တာ၊ မိန်းမ လုပ်တာမဟုတ် ရုပ်တရား နာမ်တရားတွေရဲ့ ပြုလုပ်ခြင်းသက်သက်ဆိုတဲ့ အမှန်တရားကို ကိုယ်စားပြုလုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားနေရမယ်။

(ခ) ဝင်လေ ထွက်လေ သတိဖြင့် ကျန်အာရုံ မှန်သမျှကို စွန့်

အပြင်ဘက်က အမျိုးမျိုးသော အာရုံတွေနှင့် အတွင်းက တခြားအာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဝင်လေထွက်လေကို သတိထားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်ဆဲရှိဆဲ မဟုတ်တဲ့ အတိတ်နဲ့ အနာဂတ်ကို စွန့်လွှတ်ပြီး ဖြစ်ကာမတ္တ ဖြစ်ဆဲ ခန္ဓာငါးပါး (ရုပ်နာမ် ၂ပါး) အသစ်အသစ်ကိုသာ သိကာမတ္တ သိသိနေရမယ်။ "ငါ့ရဲ့ဝင်လေထွက်လေပဲ ငါ အသက်ရှူနေတာပဲ" ဒီလိုနားလည်မှုမမှားပါစေနဲ့။ လမ်းမှန်ပြမယ့်သူမရှိလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

(ဂ) တမင်တကာ မရမက ပြုလုပ်နေတာကိုစွန့်

ဒီလို အဆင့်ဆင့် လုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း တမင်တကာ လုပ်တာကိုစွန့်ပြီး အလိုက်သင့် လုပ်ရုံသက်သက် လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အတိုင်း တမင်တကာ ပြုလုပ်တယ်။ အတင်းအဓမ္မပြုလုပ်တယ် ဆိုတာက တချို့တရားအားထုတ်သူတွေမှာ သိပ်ပြီး

ထင်ရှားပါတယ်။ အခုလိုပြောတာကို ဘယ်လိုမှ လက်မခံနိုင်ဘူး။ ကိုယ်နားလည်တာပဲယုံမယ်၊ ကိုယ်လုပ်ချင်တာပဲ လုပ်မယ်၊ မည်သူ့စကားမှ နားမထောင်ဘူး၊ ကိုယ့်ထင်မြင်ယူဆချက်သာလျှင် မှန်တယ်၊ ဒီလို ဆုပ်ကိုင်ထားလေ့ရှိပါတယ်။

မလေးရှား ဆရာလေး မုဒိတာဆိုလည်း "သူက (Black Magic)နဲ့ ပြုစားခံထားရတယ်၊ ပြုစားတဲ့သူက သိပ်အစွမ်းထက်တယ်၊ ဘယ်လိုမှ ဘယ်ဆရာသမားမှ ကုလို့မရဘူး။" ဒီအယူကလွဲရင် ဘာမှလက်မခံပါဘူး။ ဦးဇင်းတို့ ဘယ်လိုဝိုင်းပြီးပြောပြော သူ့အယူကိုတော့ မစွန့်ပါဘူး။ သန်လျင်ရိပ်သာမှာ သူ့အမှားတွေကို သည်းခံပြီး နေခွင့်ပေးထားတဲ့အတွက် တခြားအစွဲတွေ တော်တော် လျော့လာသလို အတွင်းဝေဒနာနှိပ်စက်တဲ့ ဒဏ်ကို အတော်ခံလာနိုင်ပါတယ်။

လောလောဆယ်တော့ သိမ်ဇရပ်က ဝင်းကန် ဆရာတော်ဆီ သူ့ရဲ့ပြင်းပြလွန်းတဲ့ ဆန္ဒအတိုင်းပို့ပေးပြီး ဆေးကုသပေးဖို့ စီစဉ်နေပါတယ်။ ရတာ မရတာထက် သူကျေနပ်ဖို့က အဓိကပါ။

အဲဒီလိုအတင်းအဓမ္မ နားလည်လက်ခံတာတွေ ရှိသလို ကိုယ်လိုချင်တာ မရ ရအောင်၊ ဖြစ်ချင်တာ မဖြစ် ဖြစ်အောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဆိုးဆိုးရွားရွား တမင်တကာ ပြုလုပ်မှုတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အဲဒါတွေကို

စွန့်ပြီး အလိုက်သင့်လေး လုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ ပြည့်စုံအားကောင်းလာအောင် ကြိုးစားပါ။

ဦးဇင်းတို့အနေနဲ့လည်း ရဟန်းဘဝအစက မလုပ်တတ်တာတွေ နားမလည်တာတွေ အများကြီးပါ။ တရားပြဆရာတွေ၊ သာသနာပြု ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ယောဂီတွေ ကောင်းမှုကုသိုလ် ပြုလုပ်သူတွေနဲ့ပေါင်းပြီး အလိုက်သင့် လုပ်တတ်အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။

သူတို့လုပ်သလို ကိုယ်လုပ်တတ်အောင်အပြင် လုပ်ရုံသက်သက်လုပ်တတ်အောင်ပါ ကြိုးစားရပါတယ်။ သူများပြောဟောသလို ပြောတတ်အောင်အပြင် ပြောရုံသက်သက်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါတယ်။ လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်တဲ့ အမှန်တရားဓမ္မကို ရွေးချယ်အားကိုးခြင်းဖြင့် ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နေရမယ်။

(ဃ) လွတ်လွတ်လပ်လပ် အကန့်အသတ်မရှိလုပ်

ရဟန်းဖြစ်တယ်ဆိုကတည်းက ကောင်းမှုကုသိုလ်ပြုလုပ်ချင်တဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်တာပါ။ အဲဒီအသိုင်းအဝိုင်းထဲ ရောက်သွားတယ်။ ဒါပေမယ့် အများစုကတော့ လုပ်ချင်သလိုပြုလုပ်ပြီး လုပ်ချင်တာမှာ လမ်းဆုံးမယ်။ နားလည်သလို ပြုလုပ်ပြီး မပြည့်စုံတဲ့ အသိဉာဏ်မှာ လမ်းဆုံးမယ်။ လုပ်တတ်သလို လုပ်ပြီး မပြည့်ဝတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိမှာ လမ်းဆုံးပါလိမ့်မယ်။

အခုခေတ် သာသနာပြုလုပ်ငန်းရဲ့လိုအပ်ချက်က ကြီးတော့ အခုလို လုပ်သင့်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်တတ်ဖို့ ဦးဇင်းကိုယ်တိုင်လည်းကြိုးစား၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးတာ (၁၃)ဝါကျော် ကြာပါပြီ။ လုပ်သလောက် အလကားမဖြစ်ပါဘူး၊ တိုးတက်မှုက နှေးကွေးပေမယ့် စိတ်ချရပါတယ်။

အခုလိုနားလည်မှု၊ အခုလိုလေ့ကျင့်မှုတွေကို ယောဂီတွေကိုသာမဟုတ်ဘဲ အများကိုပါ ချပြပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေကိုပါ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနဲ့ နားလည်မှုတွေ မျှဝေတယ်၊ အလုပ်တွေ မျှဝေပါတယ်။ နားလည်တဲ့ နားလည်မှုတွေ များလာစေဖို့၊ နားလည်နိုင်တဲ့ အင်အားတွေ ကြီးလာစေဖို့ ဒီလို ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲဝင်တဲ့ အလုပ်တွေ ပြန့်ပွားလာစေဖို့၊ ဒီလိုလုပ်နိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေ ကြီးလာစေဖို့ဆိုတဲ့ အင်မတန်ကြီးမားတဲ့ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ပါတယ်။

နားလည်ရခက်တာ၊ လုပ်ရခက်ခဲတာ မှန်ပေမယ့် အကျိုးအမြတ်က ကြီးပါတယ်။ ရင်းနှီးရတာ များသလောက် အမြတ်ကလည်း ကြီးပါတယ်။

လူ့လောကထဲက ရွေးကောက်ပွဲကို နားလည်တဲ့သူ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူများသလို ဒီလို ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲ၊ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲတွေကို နားလည်တဲ့သူ၊ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူ များလာအောင် ကြိုးစား

တာ သာသနာပြုခြင်းပါ။

ငွေကြေးတွေ၊ အာဏာတွေ၊ ထင်ပေါ်ကျော်ကြားမှုတွေ၊ လာဘ်လာဘတွေ အားကိုးတာမဟုတ်ဘဲ အမှန်တရားကို တရားမျှတမှုကို အားကိုးတာ၊ ဒီလိုအားကိုးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားကြီးအောင် ကြိုးစားတာ၊ ဒီလိုဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။ အဓမ္မကို မရွေးဘဲနဲ့ ဓမ္မကိုရွေးချယ်နိုင်ရမယ်၊ မတရားသဖြင့် မဟုတ်ဘဲ တရားသဖြင့်လုပ်နိုင်ရမယ်။

(၅) တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်မြင့်သော ရွေးကောက်ပွဲများ

ဒါနရွေးကောက်ပွဲဝင်ရုံနဲ့တော့ အလှူရှင်ပဲ ဖြစ်မယ်။ သီလရွေးကောက်ပွဲ ဝင်နိုင်ရုံနဲ့တော့ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ ဖြစ်သွားပါမယ်၊ ဥပုသ်သည်ပဲ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘာဝနာနဲ့ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲကိုဝင်နိုင်အောင် ကြိုးစားမှ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်မယ်။ အဲဒီကမှတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မိမိ ဘယ်အဆင့်မှာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေတာလဲဆိုတာ နားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

လှူနေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး၊ သီလစောင့်ထိန်း နေရုံနဲ့ မပြီးသေးပါဘူး၊ တရားအားထုတ်နေရုံနဲ့လည်း မပြီးသေးပါဘူး။ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့အတိုင်း ပြုလုပ်တာ၊ နားလည်

သင့်တဲ့အတိုင်း နားလည်တာ၊ တွေ့ကြုံရုံသက်သက် တွေ့ကြုံတာ၊ အသုံးချရုံသက်သက် အသုံးချတာဆိုတဲ့ အမှန်တရားတွေကို နားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိဖို့ မိမိရောသူတစ်ပါးအတွက်ပါ ကြိုးစားရမယ်။

အဖွဲ့အစည်းအနေနဲ့ဆိုရင်တော့ မိမိရိပ်သာအတွက်ရော၊ တခြားရိပ်သာတွေ အကျိုးပါ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။ ဘာသာအနေနဲ့ဆိုလည်း မိမိဘာသာဝင်တွေအတွက်သာမက တခြားဘာသာဝင်တွေ အကျိုးပါ ဆောင်ရွက်နိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

နိုင်ငံအနေနဲ့ဆိုရင် မိမိနိုင်ငံအတွက်ရော၊ တခြားနိုင်ငံတွေပါ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲဝင်တဲ့အလုပ်တွေ ခေတ်စားလာအောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။ အဲဒါကို နိုင်ငံရေးအစစ်လို့ပြောရင် မမှားပါဘူး။

မိမိရဲ့စွမ်းရည်သတ္တိအလိုက် ကိုယ်လုပ်နိုင်အောင် ကိုယ့်အတွက်ပဲကြိုးစားတဲ့အဆင့်ရှိမယ်။ မိမိလို တခြားတစ်ဦးချင်းစီလည်း လုပ်နိုင်အောင် ကူညီရတဲ့အဆင့်ရှိမယ်။

အဲဒီထက်စွမ်းရည်သတ္တိ ကြီးသွားရင် မိမိအဖွဲ့အစည်းကို၊ မိမိရိပ်သာမှာရှိတဲ့ ရဟန်း၊ သီလရှင်၊ ယောဂီတွေကို ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲဝင်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရတဲ့ အဆင့် ရှိမယ်။

အဲဒီထက်ပိုပြီး အဆင့်မြင့်သွားရင် တခြားရိပ်သာ

တွေကိုပါ ကူညီတဲ့အဆင့် ရှိမယ်။ ဒီလိုနဲ့ မိမိလူမျိုးအဆင့်၊ မိမိဘာသာအဆင့်၊ မိမိနိုင်ငံအဆင့် စသည်ဖြင့် အဆင့်ဆင့် တက်သွားရမယ်။ အဆင့်တိုင်းမှာ အောင်ပွဲခံနိုင်အောင် ကြိုးစားရမယ်။

(၆) ထာဝရဆင်နွှဲ ဓမ္မရွေးကောက်ပွဲ

ဒီမိုကရေစီဘက်ကို ပြောင်းလာတဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ရွေးကောက်ပွဲတွေမကြာမကြာ ကျင်းပလာမှာဖြစ်သလို တစ်ဖက်မှာ ဦးဇင်းတို့အနေနဲ့လည်း ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ရွေးကောက်ပွဲတွေ၊ ဓမ္မ ရွေးကောက်ပွဲတွေကို ခေတ်သစ်လောကီ ရွေးကောက်ပွဲတွေနဲ့အပြိုင် ဆင်နွှဲနိုင်အောင် ကြိုးစားရပါမယ်။

အလုပ်ချင်းယှဉ်ကြည့်မှ ဘယ်အလုပ်က ဘယ်လောက် ကောင်းသလဲ၊ ဘယ်လောက် အပြစ်ကင်းသလဲ ဘယ်လောက် ပြည့်စုံသလဲဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကျေနပ်နားလည် သဘောကျနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခက်အခဲတွေကြားထဲကပဲ နိုင်ငံက ပြောင်းလဲလာပြီး နိုင်ငံသားတွေရဲ့၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးတွေ အဆင့်မြင့် တိုးတက်လာမှာဖြစ်သလို၊ ဦးဇင်းတို့ယောဂီတွေအနေနဲ့လည်း နောက်ကျမကျန်ရစ်ဘဲ လိုက်ပါတိုးတက်နေဖို့ လိုပါတယ်။

ခေါင်းဆောင်တွေပြောင်းလဲ၊ နိုင်ငံတွေပြောင်း

သလို၊ ရိပ်သာလည်းပြောင်းလဲ၊ တရားပြဆရာတွေ၊ ယောဂီတွေရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ၊ အသိဉာဏ်အဆင့်တန်းတွေလည်း ပြောင်းလဲနေဖို့လိုပါတယ်။

ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ ဆုပ်ကိုင်မထား၊ ဘယ်တစ်ခုခုမှာမှ လမ်းမဆုံးဘဲ၊ ဘယ်တစ်နေရာရာ၊ ဘယ်တစ်ချိန်ချိန်၊ ဘယ်ခေတ်ကာလမှာမှ ကျန်ရစ်မနေစေဘဲ ပစ္စုပ္ပန် ပြောင်းလဲတိုးတက်မှုနဲ့ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် အရှေ့က ဦးမဆောင်နိုင်ရင်လည်း နောက်က ကျန်ရစ်မနေအောင် ကြိုးစားနေရပါမယ်။

ကိုယ်နားလည်တဲ့ ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာနဲ့ တကယ်နားလည်တဲ့နားလည်မှု နဲ့ နှိုင်းယှဉ်တတ်စေဖို့ပါ။ ဒါတကယ်လိုအပ်တဲ့ နားလည်မှု၊ မှန်ကန်တဲ့ နားလည်မှုပါ။

ကိုယ်လုပ်ချင်တာနဲ့ တကယ်လုပ်ရမှာနဲ့၊ ဟိုလိုကျင့်ချင်၊ ဒီလိုကျင့်ချင်နေတာနဲ့၊ တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တာနဲ့ ကွာခြားချက်ပါ။ ဘာကိုရွေးမလဲ၊ ဓမ္မကို ရွေးမလား၊ အဓမ္မကို ရွေးမလား၊ ဓမ္မ ရွေးကောက်ပွဲ ဝင်မလား၊ ဝင်နေကျအတိုင်း အဓမ္မ ရွေးကောက်ပွဲပဲ ဝင်နေမှာလား။

ဒကာ–ဒကာမ တွေအားလုံး ကိုယ့်အမှားကို ကိုယ်သိပြီးတော့ ကိုယ့်အမှားလည်း ကိုယ်ပြင်၊ သူများ

အများကိုလည်း ပြုပြင်ပေးနိုင်အောင် ကိုယ်စီကိုယ်င ကြိုးစားကြခြင်း အားဖြင့် ဓမ္မရွှေးကောက် ပွဲဝင် အောင်ပွဲခံ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်ကြပါစေသတည်း။ ။

သည်းခံမှ ဒေါသကင်းမယ်

- သည်းမခံနိုင်ရင် မခံနိုင်ဘူး၊ မခံနိုင်တာ အကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်က ပြဿနာဖြစ်စေတယ်။
- သည်းခံမှ ခံနိုင်တယ်၊ ခံနိုင်ရင် ကုသိုလ်၊ ကုသိုလ်က ပြဿနာကင်းစေတယ်။
- မျက်စိရှုပ်-နားရှုပ်-စိတ်ရှုပ်တာကို သည်းခံ၊ အပြစ်ပြောတာကို သည်းခံ၊ ချီးမွမ်းတာကို သည်းခံ၊ မှားတာကို သည်းခံ၊ မှန်တာကို သည်းခံ၊ အရာရာကိုသည်းခံရမယ်။ သည်းခံတာ ရန်သူအစစ်ဒေါသကို သတ်နေတာပါ၊
- ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် ဘယ်သူမှ တကယ်အမြဲနေလို့မရတဲ့ သဘာဝဇာတ်ရုံသာကြီးမှာ သံသရာခရီးသွား ဇာတ်သည် အချင်းချင်း ကံကြုံတုန်း ယာယီတဒင်္ဂ အချိန်ပိုင်းလေး လာဆုံကြတာပါ။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တစ်ခဏတာတွေ့ကြုံတုန်း မှားတာ မှန်တာ ကောင်းတာ ဆိုးတာတွေကို အပြန်အလှန် ကြိုးစားသည်းခံပြီး ဆက်ဆံကြပါစို့။

ဆရာတော်အရှင်ဥတ္တမသာရ

ဘဝတစ်လျှောက်စိတ်အေးချမ်းသာနည်း
စိုးဝင်းထွန်း
အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး၊
ဘာသာလူမျိုးမရွေး၊
အမြဲမှန်ကန်နေမည့်
အမှန်တရား၊ သစ္စာတရားကို
သိရှိနားလည်ရေး
ခေတ်သစ်သိပ္ပံအမြင်ကို
အသုံးပြုထားသော
ပထမဆုံးစာအုပ်။
စာပေ
လောက
နှင့်
အမြို့မြို့
စာအုပ်ဆိုင်
များတွင်
ဝယ်ယူ
နိုင်ပါပြီ

သဘာဝတရားရိပ်သာ စာကြည့်တိုက်တွင် Universal Meditation စာအုပ်ကိုဓမ္မဒါနယူနိုင်ပါပြီ။