



ပတ်ဝန်းကျင်ထိန်းသိမ်းရေးနှင့်
တောရေးရာဝန်ကြီးဌာန

၂၀၁၆

ဝေဒနာကရှေ့စိတ် တကဏ္ဍကနောက်စိတ်



♦ ♦ ♦ ♦ ♦
ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရှိသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

ကောသလဂျောစိတ်

တက္ကသိုလ်ကျောင်းစိတ်

ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’

ဓမ္မလမ်းဝိပဿနာသင်တန်းအတွက်
ထုတ်ဝေသည်။

ဝေဒနာကရှေ့စိတ် တဏှာကနောက်စိတ်

မြတ်စွာဘုရား တရားတွေဟာ ကိလေသာ
ကိုပယ်ဖို့ပါပဲ။ ကိလေသာပယ်ဖို့ကို အမျိုးမျိုး
ဟောခဲ့တာပါ။ ဘာလို့ကိလေသာပယ်ဖို့ ဟောတာ
လဲဆိုတော့ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းဖြစ်နေလို့။ ဒီတော့
ဒုက္ခခပ်သိမ်းကိုပယ်ဖို့ ဒုက္ခကိုအပြီးပယ်ဖို့ ဒုက္ခ
အပြီးတိုင် ချုပ်ငြိမ်းဖို့အတွက် ကိလေသာ-အမြစ်
ကိုပယ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားဟောကြားခဲ့တာပါ။

ဒီကိလေသာအမြစ်က ဘယ်မှာ ဖြစ်တာ

တုန်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ မသိခဲ့ကြဘူး။ ဘာနဲ့တူလဲ ဆိုတော့ သစ်ပင်လိုပဲ မြေပေါ်အပင်ပေါက်မှပဲ အဲဒီအပင်ကို ခုတ်မယ် လှဲမယ် ဒီလိုလုပ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ မြေထဲကအမြစ်ကို မသိတော့ မနှုတ်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ မြေပေါ်အပင်ပေါက်လိုက်၊ ခုတ်လိုက် ရှင်းသွားလိုက်၊ အကြောင်းပြည့်စုံတော့ အပင် ပြန်ပေါက်လိုက်နဲ့ တစ်သံသရာလုံး ဒီလိုကျင်လည် ခဲ့ကြတာ၊ ဘုရားပွင့်မှ ဘာကိုသိလာတာလဲဆိုတော့ အဲဒီကိလေသာ အမြစ်ကို သိလာတယ်။

ဒါကြောင့် မြင်တယ်-စွဲလမ်းတယ်-အားထုတ် တယ်မှာ မြင်တာကရှေ့စိတ်၊ စွဲလမ်းတာက နောက်စိတ်။ အဲဒီနောက်စိတ်မှာ အမြစ်တွယ်တာ။ အဲဒီအမြစ်ကို မနှုတ်နိုင်ရင်တော့ နောက်ဆက် တွဲ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တွေမှာ ကိလေသာအပင်က ပေါက်ပြီ။ အပင်ပေါက်မှ ကျွန်တော်တို့က ခုတ်မယ်

လှဲမယ်ပေါ့။ ကိလေသာအပင်တွေပေါက်ပြီးမှ ပယ်တဲ့အခါကျတော့ အမြစ်မတွေ့လိုက်တော့ဘူး။ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ အမြစ်ကတွယ်သွားပြီ၊ အမြစ်တွယ်ခွင့်ရသွားပြီ။ ကိလေသာဖြစ်ခွင့်ရ သွားပြီ။ ဒီတော့ ဘုရားပွင့်မှ ဒီရှေ့စိတ်-နောက် စိတ်ကို သိရတာပါ။ ဒါကြောင့် ရှေ့စိတ်-နောက် စိတ်ကို သဘောမပေါက်လို့ရှိရင် ကိလေသာ အမြစ်ကို နားမလည်ဘူး။ ဒါကိုပဲ စာပေလိုက အနု သယလို့ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီအမြစ်ကို ဘယ်လိုနှုတ် လဲဆိုတော့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက် လို့ရှိရင် အမြစ်တွယ်ခွင့် မရတော့ပါဘူး။ အဲဒါကိုပဲ **‘ကိလေသာဖြစ်ခွင့်’**ကို ပယ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ မြင်တယ်-စွဲလမ်းတယ်- အားထုတ်တယ်ဆိုပြီးတော့ ၂၀၁၃-ခုနှစ်မှာ စတင် ပြီးတော့ ဒီဝဋ် (၃)ပါးကို သင်ပါတယ်။ အမှန်တော့

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို သင်တာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘာသင် တတ်လာလဲဆိုတော့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်ကို သင် တတ်လာတယ်။ လက်တွေ့မှာ မြင်တာက ရှေ့စိတ် စွဲလမ်းတာက နောက်စိတ်။ စွဲလမ်းတာက ဥပါဒါန် ဆိုရင် ဒီစွဲလမ်းတဲ့နေရာမှာ သတိနဲ့အစားထိုးရုံပဲ။ သတိအစားထိုးလိုက်တာနဲ့ ဥပါဒါန်ကို ပယ်ပြီး သားဖြစ်သွားတယ်။ **(ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်၊ သတိကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်)** ဆိုပြီး သင်ပေးခဲ့ပါတယ်။

(၂၀၁၆)ခုနှစ်မှာ ဘာသင်တတ်လာလဲ ဆိုတော့ **‘ချမ်းသာကို လိုချင်လား’**ဆိုပြီးတော့ သင်ပါတယ်။ လူတိုင်း ချမ်းသာကို လိုချင်ပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်း ချမ်းသာကို နှစ်သက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊ လိုချင်တာက နောက် စိတ်လို့ မသိခဲ့ဘူး။ ဒီတော့ ချမ်းသာတာက ဝေဒနာ၊ လိုချင်တာက တဏှာ၊ အဲဒီ ချမ်းသာချင်တာကို

ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်လို့ ခွဲခြားပြီးမသိခဲ့ဘူး။
ခုတော့ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာက ရှေ့စိတ်၊ လိုချင်
တဲ့တဏှာက နောက်စိတ်ဖြစ်လို့ အဲဒီလိုချင်တဲ့
တဏှာနေရာမှာ သတိအစားထိုးနိုင်ရင် လိုချင်
တဲ့တဏှာကို ပယ်နိုင်ပါတယ်။ ချမ်းသာတဲ့
ရှေ့စိတ်ကို ချမ်းသာတယ်လို့ နောက်စိတ်က သတိ
ပြုလိုက်တာနဲ့ တဏှာမလာတော့ပါဘူး။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက **‘ချမ်းသာ
ရင် ချမ်းသာတယ်မှတ်’**လို့ဆိုတော့ ကျွန်တော်
တို့ကနားမလည်ဘူး။ ချမ်းသာတယ်. . ချမ်းသာ
တယ်ဆိုတော့ ရှေ့စိတ်မှန်းလဲမသိ၊ နောက်စိတ်
မှန်းလဲမသိဘဲ မှတ်တော့ မှတ်နေတာပဲ။ ဒါပေမဲ့
ဘာမသိတာလည်းဆိုတော့ ရှေ့စိတ်-နောက်
စိတ်ကိုသိတဲ့ **‘ဉာဏ်’**မပါခဲ့တာ။ ရှေ့စိတ်-နောက်
စိတ်က ဘယ်လောက်အရေးကြီးလဲ။ ချမ်းသာတယ်

ချမ်းသာတယ်ဆိုပြီးမှတ်ပေမဲ့ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်
မကွဲတော့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူလဲ မပြုတ်ဘူး။
ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလဲ မဖြစ်ဘူး။ သူသိ ငါသိပဲ။
ဒီချမ်းသာတာကတော့ နို့စို့တဲ့ကလေးအရွယ်
တောင်သိပါတယ်လို့ မဟာစည်ဆရာတော်
ဘုရားကြီးက ဟောပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆရာတော်
ကြီးက ချမ်းသာတိုင်းလဲ မသိကြဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။
ချမ်းသာတာကို သိနိုင်ပေမဲ့ ချမ်းသာဆိုတဲ့
ဝေဒနာပေါ်တိုင်းလဲ နောက်စိတ်က သတိ မပြုမိ
ဘူးလို့ ဆိုချင်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလို နားမလည်ဘူး။

ဒီတော့ ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့ ဝေဒနာက
ရှေ့စိတ်၊ လိုချင်တာက နောက်စိတ်။ ချမ်းသာချင်
တာကိုက ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကနေ လိုချင်တဲ့
တဏှာကူးနေတာပါ။ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာက
ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သူ့သဘောသူဆောင်

ချမ်းသာတာပဲ၊ ကျွန်တော်တို့ နောက်စိတ်မှာက
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအယူဖြစ်တဲ့ အတ္တရိုနေတော့
ချမ်းသာကို အတ္တနဲ့သိမ်းပိုက်ချင်နေတာ။ ရှေ့
စိတ်မှာ ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတဲ့ ဝေဒနာချမ်းသာကို
ကျွန်တော်တို့ နောက်စိတ်က ပိုင်ချင်နေတာပါ။

လက်ခုပ်သံကတီးပြီးရင် ပျောက်သွားတာ။
အဲဒီလက်ခုပ်သံကို ပိုင်ချင်နေတာ။ နည်းနည်း
စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင်
ဒီလက်ခုပ်သံပေါ်လာတာပဲ။ အဲဒီလက်ခုပ်သံကို
ပိုင်ချင်လို့ မရဘူး။ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာလို့ သိမ်းပိုက်
ချင်လို့ မရဘူး။ ဝေဒနာဆိုတာလဲ အာရုံကောင်းနဲ့
တွေ့ရင် ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာပေါ်မှာပဲ မပူနဲ့။ မပေါ်
ချင်လို့ကို မရဘူး။ ဆရာပြောတဲ့ **‘မချမ်းသာချင်
လို့ကို မရဘူး’**ဆိုတာ ဖြစ်လာမှာပဲ။ ကျွန်တော်
တို့က အခု ချမ်းသာကို လိုချင်နေတာ၊ တပ်မက်

နေတာ။ ဒီချမ်းသာတာကြီးကို ပိုင်ချင်နေတာ၊
အမြဲရှိနေချင်တာ။ ဒါကြောင့် ပိုက်ဆံတွေ စုကြ
တာ။ လိုတာထက်တောင် ပိုစုနေသေးတယ်။
ဘာပြုလို့လဲ ဒီချမ်းသာကို ငါပိုင်တယ်လို့ သိမ်းပိုက်
ချင်နေတာ။ သိမ်းပိုက်ရတာကို သဘောကျ
နေတာ၊ ငါချမ်းသာတယ်။ ငါလှူနိုင်တယ်၊ ငါပေး
နိုင်တယ်။ ငါတရားတွေ အားထုတ်နိုင်တယ်။
အတ္တနဲ့ သိမ်းပိုက်တာပဲ၊ ဒါတွေလဲ ရှေ့စိတ်-နောက်
စိတ်က ကြည့်ရင်တော့ ကိုယ်လုပ်တာမှန်သမျှကို
နောက်စိတ်ကနေ ငါနဲ့စွဲပြီးတော့ သိမ်းပိုက်နေ
တာပဲ၊ ဘာပြုလို့လဲ ဒီအတ္တဆိုတဲ့ အနုသယ
ကိလေသာအမြစ်က ရှိနေတာကိုး။ ကိလေသာ
အမြစ်က နောက်စိတ်မှာ ရှိနေတာကို မမြင်နိုင်ဘူး။

သတိရှိတဲ့အခါကျတော့ ကောင်းတဲ့အာရုံ
နဲ့တွေ့ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာက သူ့သ

ဘောသုဆောင် ဖြစ်သွားတာကို မြင်သွားတယ်။
ချမ်းသာတာလဲ သဘာဝလို့ မသိခဲ့ဘူး။ လင်းတာလဲ
သဘာဝ၊ မှောင်တာလဲ သဘာဝ။ ချမ်းသာတာလဲ
သဘာဝ၊ ဆင်းရဲတာလဲ သဘာဝ၊ ပူတာလဲသဘာဝ၊
အေးတာလဲသဘာဝ။ သဘာဝဆိုတာ ကိုယ်မှာ
ဖြစ်နေတာ။ ကိုယ်မှာ ပူတာ အေးတာကို ရာသီ
ဥတုသွားထင်နေတာ။ ကာယဝိညာဏ်နဲ့အာရုံပဲ၊
ချမ်းသာတယ်ဆိုတာလဲ အာရုံနဲ့ဝေဒနာပေါ်
တာပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင် သုခဝေဒနာ
ပေါ်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့
တွေ့ရင် ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်။
သဘာဝက သူ့သဘောသုဆောင်နေတဲ့ အနတ္တပဲ။

ဝိပဿနာရှုထောင့်က စဉ်းစားရင် မှောင်
တာ လင်းတာက စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့အာရုံ ပေါ်တာပဲ၊
စက္ခုဝိညာဏ်နဲ့သူ့ရဲ့အာရုံပေါ်လာတယ် ဆိုတာ

ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်ကသတိပြုမိမှ သိတာပါ။
အဲဒါကို ဘုရားပွင့်မှ သိရတာပါ။ အဲဒီနားကိုမသိ
လို့တရားကမရတာ။ တရားလိုချင်တယ်ဆိုရင်
အဲဒီနားသိရင် တရားရသွားတာပဲ။ ချမ်းသာ-
ဆင်းရဲကလဲ သဘာဝပဲ။ ဒါဆိုရင် ဘာဆန်းလဲ။
ဒါပေမဲ့ ချမ်းသာတာကြီးကို တအား တပ်မက်
တွယ်တာနေတယ်။ ဆင်းရဲကိုတော့ မလိုချင်ဘူး။
နောက်စိတ်မှာ အဝိဇ္ဇာရှိတဲ့အခါကျ သဘာဝကို
ထိုးထွင်း မသိတော့ဘူး။ သိမ်မွေ့တဲ့နယ်တွေ
ဖြစ်တဲ့အတွက် မမြင်နိုင်ဘူး။ ဒီတော့ **‘ရှေ့စိတ်ပြီး
နောက်စိတ်မှာ သတိရှိဖို့သာလိုရင်း’**ပါပဲ။

ဝေဒနာနဲ့ တဏှာဖြတ်ဖို့လဲ အရင်တုန်းက
မသင်နိုင်ဘူး။ ဝေဒနာက သိမ်မွေ့လွန်းလို့ မမိ
နိုင်ဘူး။ အခုဝေဒနာတွေကို ကျက်စားလာနိုင်
တဲ့အခါကျတော့ ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုတာကိုက

ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊ လိုချင်နေတာက
နောက်စိတ်၊ ချမ်းသာတာကဝေဒနာ လိုချင်တာ
ကတဏှာ၊ ဝေဒနာကရှေ့စိတ်နဲ့ တဏှာက
နောက်စိတ်ပဲ။ ဒီရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် ရောက်
သွားတာပဲ။ ချမ်းသာတာက သူ့သဘောသူဆောင်
နေတဲ့ သဘာဝပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ရင်
မချမ်းသာချင်လို့ကိုမရဘူး။ ချမ်းသာတာကြီး
သတ်သတ်လိုက်ရှာ မနေနဲ့။ ဒုက္ခချုပ်တာနဲ့
ချမ်းသာက အစားထိုးပြီးသားပဲ။ ချမ်းသာနဲ့
ဆင်းရဲနှစ်ခုရှိတာ။ ကျွန်တော်တို့က တိုက်နဲ့ တဲနဲ့
သွားဖြစ်နေတာကိုး။ အာရုံနဲ့ဝေဒနာလို့ မသိဘူး။
တိုက်ကအာရုံ၊ ချမ်းသာတာက ဝေဒနာ၊ တဲက
အာရုံ၊ ဆင်းရဲတာက ဝေဒနာ။ ချမ်းသာဆင်းရဲကို
အတ္တရှိတော့ အလုံးအထည်နဲ့ အခိုင်အမာနဲ့
သိနေတာကိုး။ ဒီတော့ ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ

ကွာဟချက်က ကြီးမားနေတယ်။ ဝေဒနာလို့ သိသွားရင်
ကွာဟချက်က ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် လောက်ပဲ
ကွာတာပါ။

ဒီတော့ ဝေဒနာကနေ တဏှာဖြတ်ဆိုတာ
ခုတော့ နှစ်လုံးတည်းနဲ့ ပြီးသွားတာပေါ့။ ချမ်းသာ
ကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊
လိုချင်တာက နောက်စိတ်၊ လိုချင်တဲ့ နောက်စိတ်
နေရာမှာ သတိအစားထိုးလိုက်တာနဲ့ ပြီးပြီလေ။
ဝေဒနာကနေ တဏှာဖြတ်ကိုမေးလို့ရှိရင် ဒါပဲ
ပြောလိုက်ရုံပဲ။ ဒီတော့ တစ်ချို့က ဆင်းရဲရာကနေ
ချမ်းသာချင်တယ်။ လောကမှာ ဝေဒနာက (၂)ခု
ပြိုင်ဖြစ်လို့မရဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာနဲ့ ချမ်းသာ
တဲ့ဝေဒနာ။ ဒီတော့ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ရှေ့စိတ်
မှာ ဒုက္ခဝေဒနာပေါ်ပြီ။ အဲဒီမှာ နောက်စိတ်က
ချမ်းသာကို တောင့်တတော့တာပဲ။ နောက်စိတ်မှာ

တဏှာက ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကိုသွားပြီး တောင့်
တတာ။ အာရုံကမတူဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာ
နောက်က တဏှာဘယ်လို လိုက်လဲဆိုတော့ အဲဒီ
ဆင်းရဲကြီးကိုတော့သွားပြီး နှစ်သက်တာ မဟုတ်
ဘူး။ နောက်စိတ်မှာ တဏှာလိုက်ပုံက အာရုံ
မတူဘူး။ တဏှာရဲ့အာရုံက ဘာကိုသွားပြီး
တောင့်တလဲဆိုတော့ ဒီဆင်းရဲကြီးကို မလိုချင်
တော့ ချမ်းသာတဲ့အာရုံကိုသွားပြီး တောင့်တ
တာ။ ဒီလိုနားလည်ရမယ်။ ရှေ့စိတ်က ဒုက္ခ
ဝေဒနာခံစားနေရတာ။ ဒီတော့ဘာကို တောင့်တ
တာလဲ သက်သာချင်တဲ့ သုခဝေဒနာကို တောင့်
တတဲ့တဏှာက နောက်စိတ်မှာ ဖြစ်သွားတာပဲ။
အဲဒါ ဒုက္ခဝေဒနာကနေ တဏှာဘယ်လိုကူးလဲ
ဆိုရင် အဲဒီအတိုင်းကူးသွားတာပဲ။

ဒီတော့ ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊ နောက်

စိတ်က ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကို သတိပြုလိုက်တာ နဲ့ နောက်စိတ်မှာ တဏှာမဖြစ်တော့ဘူး။ နောက် စိတ်မှာ တဏှာကို သတိနဲ့အစားထိုးလိုက်တာ။ အမှန်က ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာချမ်းသာကို နောက်စိတ်က မသိလိုက်လို့ တဏှာဝင်သွားတာ၊ တဏှာဝင်သွားလို့ ချမ်းသာကို တပ်မက် တွယ်တာ သွားတာ။ တကယ်လို့ ရှေ့စိတ်မှာပေါ်တဲ့ ဝေဒနာ ချမ်းသာကို နောက်စိတ်က သတိပြုမိတာနဲ့ လိုချင် တဲ့တဏှာမလာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် **(ချမ်းသာကို ချမ်းသာလို့သိရင် လိုချင်စိတ်မရှိတော့ဘူး။ အခုက ချမ်းသာကို ချမ်းသာလို့မသိတဲ့ အဝိဇ္ဇာ ရှိနေလို့ လိုချင်တဲ့တဏှာ ဖြစ်နေတာပါ။)**

ကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားတွေ ဖြည့် ဆည်းရင် ကောင်းတဲ့အကျိုးတရားဖြစ်တာပဲ။ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား ဖြည့်ဆည်းလိုက်

တာနဲ့ မကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားကို ပယ်ပြီး သားပဲ။ ဒါကို ယတြာချေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ လူတွေ ယတြာချေတာတော့သိတယ်။ ကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရားနဲ့ မကောင်းတဲ့ အကြောင်းတရား ဆိုတာ ကုသိုလ်နဲ့အကုသိုလ်ပဲ။ ယတြာချေ တယ်ဆိုတာ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်လုပ်တာပေါ့။ ဆန်းတာမှမဟုတ်တာ။ သဘာဝကဒါပဲရှိတာ။ ဒါကို ဉာဏ်ရည်က မလည် တော့ ခက်နေတာ။ ဘာကြောင့် မျက်စိလည် နေတာတုန်းဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာရှိလို့ လည်နေတာပါ။

ဒီတော့ ကုသိုလ်-အကုသိုလ်ကနေ ဘယ် ပြန်ရောက်သွားလဲဆိုတော့ အကြောင်း-အကျိုး ဆိုတဲ့ အနတ္တပြန်ရောက်သွားရော။ ကုသိုလ်- အကုသိုလ်ကို အနတ္တလို့ မမြင်ပြန်ဘူး။ ကုသိုလ်- အကုသိုလ်ဆိုတာက အကြောင်းတရား။ ကောင်းတဲ့

အကြောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရတယ်။ ကောင်းတဲ့အကြောင်းတရားတွေ ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရင် ကောင်းတဲ့အကျိုးတရားတွေဖြစ်မှာက သဘာဝပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းဖြစ်လို့ အကျိုးဖြစ်တာကနေ အကြောင်းချုပ်လို့ အကျိုးချုပ်တာအထိသွားတာပါ။ သစ္စာ(၄)ပါးဝင်မှာပါ။ တရားက ဒါပါပဲ။ အနတ္တရယ် ကံနဲ့ကံ၏အကျိုးရယ် သစ္စာ(၄)ပါးရယ် ဒါပဲရှိတာ။ သဘာဝတရားကြီးမှာ အတ္တမရှိဘူးဆိုတဲ့ အမြင်သစ်တစ်ခုကို ထိုးထွင်း သိမြင်သွားတာပါ။ အဲဒါ ဘယ်လိုမြင်သွားလဲဆိုတော့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိရှိတော့ မြင်သွားတာပေါ့။ အဓိက ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်နဲ့ အနတ္တပေါ်မှာပဲ အခြေခံ (base) လုပ်သွားတာပါ။ အတ္တ-အနတ္တတော့ သင်တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့

ရှေ့စိတ် - နောက်စိတ်က တွဲမပါဘူး။ မပါတဲ့
အတွက် တရားက ခန္ဓာဉာဏ်ရောက်မဖြစ်တာပါ။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက အကြောင်းတရား
ကို သမုဒယသစ္စာအနေနဲ့ တဏှာ လက်သမား
ဆိုပြီးတော့ ဥဒါန်းကြူးရတဲ့အထိ ခက်ခက်ခဲခဲ
ရှာရဖွေခဲ့ရတယ်။ တဏှာလက်သမားကို လွယ်
လွယ်နဲ့ မတွေ့နိုင်ဘူး။ ဘယ်လောက်ခက်လဲဆို
တော့ ဒီတဏှာက ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ
အမြစ်တွယ်သွားတဲ့အတွက် ရှာလို့ကိုမတွေ့
နိုင်ဘူး။ မြင်တဲ့ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ
မရှိလိုက်တာနဲ့ တဏှာက ခိုသွားရော။ ဒီနောက်
စိတ်မှာ တဏှာဝင်ခိုပြီးတော့ ခန္ဓာအိမ်ဆောက်
ပြန်ရော၊ လေးသင်္ချေ ကမ္ဘာတစ်သိန်း ပါရမီဖြည့်
ပြီးတော့မှ ဗောဓိပင်နဲ့ ရွှေပလ္လင်မှာ တဏှာလက်
သမား မင်းကို ငါတွေ့ပြီ၊ ငါ့ခန္ဓာအိမ် နောက်ထပ်

ဆောက်စရာ မလိုတော့ဘူးလို့ ဥဒါန်းကြူးနိုင်တာပါ။
လူသားတိုင်းက ချမ်းသာချင်တာပဲ။ ဒါပေမဲ့
ချမ်းသာတာက ရှေ့စိတ်၊ ချမ်းသာကို လိုချင်
တာက နောက်စိတ်လို့တော့ မသိနိုင်ဘူး။ တဏှာ
ဝင်သွားတာက နောက်စိတ်လို့ ဘယ်သူမှ မသိ
လိုက်ဘူး။ လွယ်လွယ်လေးမထင်နဲ့၊ လေးသင်္ချေ
ကမ္ဘာတစ်သိန်း မြတ်စွာဘုရား စွန့်လွှတ် အနစ်
နာခံ ရှာဖွေခဲ့ရတယ်။ ဒီလို အနစ်နာခံပြီးတော့လဲ
မြတ်စွာဘုရား သက်သက်သာသာနဲ့ တရားဟော
ခဲ့ရလားဆိုတော့ အိန္ဒိယမှာ ဘုရားဖူးသွားတဲ့
အခါ တွေ့ရတာက ပင်ပန်းဆင်းရဲလိုက်တာ။ ရာသီ
ဥတုကလဲ ဆိုးဝါး၊ အလွန်ရှားပါးတဲ့ ဒေသမှာ
မြတ်စွာဘုရား ခြေကျင်ကြွပြီးတော့ ဟောခဲ့ရတာ။
ဒီသာသနာကို ဘယ်လောက် ကြိုးပမ်းတည်ထောင်
သွားလဲ။ နည်းနည်းလေး ဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်

ဆိုရင် စဉ်းစားကြည့်ပါ။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာ ကို ဘယ်လို ထားသွားခဲ့လဲ။ ဘယ်လောက် ပါရမီ တွေဖြည့်ပြီး အနစ်နာခံသွားလဲ။

အခု ကျွန်တော်တို့မှာ တိုက်နဲ့ ကားနဲ့ air conနဲ့တောင် တရားလုပ်ရသေးတယ်။ ဒါကိုပဲ ကြီးကျယ်နေတာ၊ ကောင်းကောင်း မလုပ်ချင်ဘူး။ အဲဒီလိုများ စဉ်းစားတတ်လို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရှက်ဖို့ကောင်းတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသာသနာနဲ့ တန်တောင် မတန်ဘူး။ ဒါကြောင့်မို့ ကြိုးစားကြပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း လူ့ဘဝရခိုက်မှာ သာသနာကို ကျေးဇူးဆပ်ခွင့်ရတာ အလွန်ဝမ်းသာဖို့ ကောင်းပါတယ်။ ပီတိဖြစ်ဖို့လဲ ကောင်းပါတယ်။

ဒီတော့ ဝေဒနာကနေ တဏှာဖြတ်ဆိုတာ ကလဲ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရား ကြီးရဲ့ကျေးဇူးကြောင့် လူတော်တော်များများက

သိလာပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ နောက်တစ်ဆင့် ကျန်နေ
သေးတယ်။ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်က ဆရာတော်
ကြီးလဲ ဟောသွားပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်ထဲမှာ
ထင်ရှားစွာ ပေါ်လွင်မနေခဲ့ဘူး။ ရှေ့စိတ်-နောက်
စိတ်ကိုပဲ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက တိုက်ရိုက်
ဟောသွားတယ်။ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ကလဲ ဒါပဲသင်တာပဲ။ မြင်-မြင်တယ်မှတ်၊ ကြား-
ကြားတယ်မှတ်၊ ချမ်းသာရင် ချမ်းသာတယ်
မှတ်ဆိုတော့ ချမ်းသာတယ်ဆိုရင် ချမ်းသာတယ်
လို့ပဲ မှတ်လိုက်တာပေါ့။ ကိုယ်က ရှေ့စိတ်-နောက်
စိတ်ကို မသိခြင်းရဲ့အပြစ်က ဘယ်လောက်ဆိုး
နေလဲ။ ဉာဏ်နဲ့ပိုင်းခြားသိတာ မဟုတ်ဘူးလေ။

ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်ကို သမ္မာဒိဋ္ဌိဦးစီးတဲ့
ဉာဏ်နဲ့သိတာမဟုတ်တဲ့အတွက် ဉာဏသမ္ပယုတ်
မဖြစ်ဘူး။ ဉာဏ်ကို နားမလည်ဘူး။ ဉာဏ်ကို

မပြောတတ်ဘူး။ သြော် အခုကျမှ ရှေ့စိတ်ပြီး
နောက်စိတ်က သတိပြုမိတာနဲ့ ဒီသတိကြောင့်
ဉာဏ်ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာ သိလာတယ်။

ဥပါဒါန်ကြောင့် ကံဖြစ်၊ ကံကြောင့် နာမ်ရုပ်
ဖြစ်၊ သတိကြောင့် ဉာဏ်ဖြစ်၊ ဉာဏ်ကြောင့် နိဗ္ဗာန်
ရောက်တာပေါ့။ ဘာပြုလို့တုန်းဆိုတော့ အစားထိုး
နေတာကိုး။ ကံနေရာ ဉာဏ်အစားထိုးတော့ ကံက
အကျိုးပေးမဲ့ နာမ်ရုပ်နေရာလဲ ဘာအစားထိုး
တုန်းဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ပဲ အစားထိုးသွားတာပေါ့။
ဥပါဒါန်နေရာကို သတိက အစားထိုး၊ ကံနေရာကို
ဉာဏ်က အစားထိုး၊ နာမ်ရုပ်နေရာကို နိဗ္ဗာန်က
အစားထိုး၊ အဲဒီလို အစားထိုးနေတာလဲ အနတ္တပါပဲ။

အစားထိုးတယ်ဆိုတာကိုက အနတ္တပဲ။
ဘာမှ အခိုင်အမာ အနှစ်သာရ မရှိတော့ဘူး။
နောက်တစ်ခုပေါ်လာတာနဲ့ ရှေ့တစ်ခုက ချုပ်ပျောက်

ပြီးသားပဲ၊ ဘယ်မှရှာမနေနဲ့။ အဲဒါ အနတ္တပဲ။ အခိုင်
အမာ အနှစ်သာရ ဘာမှမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်မှာ
အစားထိုးနေတဲ့သဘာဝတွေကို မထင်ရှားသေးဘူး။
ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ
သတိမကပ်နိုင်တော့ အစားထိုးတယ်ဆိုတဲ့ သဘော
တွေက ထင်ရှားမနေဘူး။ ဘယ်လိုထင်ရှားနေလဲ
ဆိုတော့ မြဲတဲ့အနေနဲ့ပဲ ထင်ရှားနေတာပဲ။ မြဲနေ
တော့ အနှစ်သာရကလဲ ရှိသွားတာပေါ့။ ကောင်း
တယ်လို့လဲ ထင်သွားတာပဲ။ ဒီတော့ သဘာဝ
တရားကိုတွေ့ဖို့က ဘာအရေးကြီးလဲဆိုတော့
အနတ္တကို သဘောပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။ အနတ္တကို
သဘောပေါက်ပြီးမှ မမြဲတာကို ဉာဏ်မှာ ထင်ရှား
သွားတာ။ အဲဒီလို သမ္မာဒိဋ္ဌိအမြင်ဖြစ်ပြီးမှ ရုပ်နာမ်
တွေ မမြဲတာကို ပွားရမှာပါ။ ပထမဆုံးသိရမှာက
သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် အသစ်ဖြစ်တယ် ဆိုတာကို အရင်ဆုံး မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီးမှ ပွားတဲ့အကျင့်နဲ့ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့ အကျင့် (၂)မျိုးရှိတယ်။ အများအားဖြင့် တရားတွေနာတဲ့အခါ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပြီးမှ ပွားတဲ့ အကျင့်တွေကို ပြောတာဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော် တို့သာမန်လူတွေနဲ့ အလှမ်းဝေးနေတယ်။

ဒီတော့ ကိုယ်က ‘စ’ကျင့်တဲ့အခါမှာ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိဖြစ်အောင်က အနတ္တကိုမြင်ဖို့ရာက အရေးကြီး တယ်။ အကြောင်းတိုက်ဆိုင်ရင် အသစ်ပေါ်တယ်။ အကြောင်းကင်းရင် ချုပ်ပျောက်တယ်။ ဒီရုပ်နာမ် တွေက ဘယ်ကမှ လာတာမဟုတ်ဘူး။ ဒီဟာကို နားမလည်ပဲနဲ့ ကျွန်တော်တို့က ဖြစ်ပျက်သွား ရှုတယ်။ ဖြစ်ပျက်ရှုတယ်ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိမြင်ပြီး တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အသိနဲ့ဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ

ရှုတာ။ ပွားတာ။ အဲဒါကို ပွားတယ်လို့ ခေါ်တယ်။
ကိုယ်က သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်အောင် မဂ္ဂင်တရားတွေ
စုနေတုန်း ရှိသေးတယ်။ ကိုယ့်မှာ ဝီရိယတွေ တည်
ထောင်ရတယ်။ သတိတွေ ထားရတယ်။ ဒီသတိ
ဝီရိယ သမာဓိကို တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်အောင်
အားထုတ်ရတယ်။ တစ်ပေါင်းတည်းဖြစ်မှ ရှေ့
စိတ်ကို နောက်စိတ်က ကပ်ပြီး သတိပြုနိုင်တာပါ။

ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်မှာ သမာဓိ မဂ္ဂင်
အစွမ်းကြောင့် သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်လာမှာပါ။ အဲဒီ
သမာဓိမဂ္ဂင် အစွမ်းမရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်မဖြစ်ဘူး။
ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတွေကို ပြန်ပြီး
တော့ ကြည့်တဲ့အခါ ပထမဘိက္ခုသုတ်မှာ
အာနာပါနသတိဆိုတဲ့ တစ်ခုသောတရားကို ပွား
များရင် လေးပါးသောတရားဖြစ်တယ်။ လေးပါး
သောတရားဆိုတာ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးကိုဆိုတာ။

ဒီတော့ အာနာပါနသတိဟာ ဘာလို့ပွားတာတုန်း
ဆိုတော့ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်နဲ့ကပ်နိုင်ဖို့
သမာဓိမဂ္ဂင်ကို ပွားများထားထုတ်ရခြင်းဖြစ်ပါ
တယ်။ သမာဓိ မဂ္ဂင်ပွားများမှ ရှေ့စိတ်ကို နောက်
စိတ်က သတိကပ်နိုင်တာပါ။ သတိကပ်သွားရင်
ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို နောက်
စိတ်က သတိပြုလာနိုင်တယ်။ ဒီတော့ အရှုခံ
အာရုံပိုင်းကို စပြီးတော့ သတိပြုမိလာပါတယ်။

ဒီတော့ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သတိ
ကပ်ဖို့က အာနာပါနသတိကို တည်ထောင်ရတယ်။
သမာဓိမဂ္ဂင်ကို ပွားများအားထုတ်ရတယ်။ သမာဓိ
မဂ္ဂင်အစွမ်းကြောင့် ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က
ကပ်လာတဲ့အခါမှာ ဒီသတိက အရှုခံ အာရုံဖြစ်တဲ့
ရုပ်တွေ နာမ်တွေကို သတိပြုနိုင်လာတယ်။ ကာယာ
နုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊

ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရား(၄)ပါးက အရှုခံ အာရုံပိုင်းကိုပြောတာပါ။ ဒါကြောင့် တစ်ပါးသောတရားကို ပွားများရင် (၄)ပါးသောတရား ဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့ ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့တာပါ။

(၄)ပါးသောတရားကို ပွားများအားထုတ်ရင်း ဘာဖြစ်လာလဲဆိုတော့ (၇)ပါးသောတရား ဖြစ်လာမယ်။ (၇)ပါးသောတရားဆိုတာ အရှုဉာဏ်ဘက်ကို မြင်သွားတာ၊ အာရမ္မဏိကအပိုင်းပေါ့။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်စတဲ့ အရှုဉာဏ်ဘက်မှာရှိတဲ့ သတိပညာ ဝီရိယတွေ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိတွေ ဥပေက္ခာတွေကို မြင်သွားတာ။ အဲဒါကို ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး လို့ခေါ်ပါတယ်။

ဝိပဿနာဆိုတာ အာရုံဘက်နဲ့စိတ်ဘက် ကိုပဲ ဟိုဘက်ဒီဘက် ရှုသွားတာပါ။ ဉာဏ်ရင့်လာရင်

အရှုဉာဏ်စိတ်ဘက်ကို ရှုနိုင်လာတယ်။ ဉာဏ်
မရင့်သေးရင် အာရုံဘက်ကိုပဲသိတယ်။ ဉာဏ်ရင့် လာမှ
စိတ်ဘက်ကို နှလုံးသွင်းနိုင်တာပါ။ ဒီသတိ
ပဋ္ဌာန်း(၄)ပါးကို ပွားများရင်းနဲ့ နောက်စိတ်မှာ
ဉာဏ်ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဆိုတဲ့
အရှုဉာဏ်ဘက်ပိုင်းကို နှလုံးသွင်းနိုင်လာပါတယ်။

ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးကို ပွားများရင်းနဲ့ ဉာဏ်
ရင့်ကျက်လာရင် ဝိဇ္ဇာ-ဝိမုတ္တိဆိုတဲ့ (၂)ပါး
သောတရားထဲကို ပြေးဝင်သွားပါတယ်။ ဝိဇ္ဇာ
ဆိုတာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဝိမုတ္တိဆိုတာ ဖိုလ်ဉာဏ်ပါ။
ဒါမြတ်စွာဘုရား ပထမဘိက္ခုသုတ်မှာ ဟောတော်
မူပါတယ်။ တစ်ပါးသောတရားကို ပွားများရင်
လေးပါးသော တရားဖြစ်တယ်။ လေးပါးသောတရား
ကို ပွားများရင် (၇)ပါးသော တရားဖြစ်တယ်။
(၇)ပါးသောတရားကို ပွားများရင် (၂)ပါးသော

တရားထဲကို ပြေးဝင်တယ်ဆိုတာ ဝိဇ္ဇာ-ဝိမုတ္တိ
ဆိုတဲ့ မဂ်ဉာဏ်-ဖိုလ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်
ပြုပြီး နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ကို ရောက်သွားတာပါပဲ။

ဝိပဿနာဆိုတာ အတွင်းရှုရတယ်လို့
ပြောကြတယ်။ မင်းတို့က အပြင်ပဲလိုက်နေတာ
ဆိုတော့ လောကသမုတိနယ်မှာတော့ ကိုယ့်
မျက်စိနဲ့ ဟိုဘက်မြင်တာကို အပြင်၊ ကိုယ့်ဘက်ကျ
အတွင်းလို့ ဒီလိုယူပြန်ရော၊ ကျွန်တော်တို့သိတဲ့
အတွင်းအပြင်တွေက အတ္တနဲ့ယူတာကိုး။ ဒါပေမဲ့
ဝိပဿနာရှုတာကိုက ဘယ်လိုဖြစ်နေပြန်လဲဆို
တော့ အာရုံနဲ့စိတ်ဆိုတာကိုက အတွင်းအပြင်ပြန်
ဖြစ်နေပြန်ရော၊ သဘာဝမှာ အတ္တရဲ့သဘောက
ဒီလိုပဲပြန်ယူနေတာ။ အာရုံနဲ့စိတ်လဲ ရှိတယ်။
အရူခံနဲ့ အရူဉာဏ်လဲ ရှိနေပြန်ရော။ သဘာဝ
ကိုက ၂-ခုတွဲနေတာ။ ဝိပဿနာရှုတော့လဲ

အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်က ဖြစ်နေပြန်ရော။ ဒီ ၂-ခုက တွဲနေတာ အစွန်းနှစ်ပါးသဘောက မလွတ်နိုင်ဘူး။

ဘယ်တော့မှ ဒီအစွန်းနှစ်ပါးက လွတ်လဲ ဆိုတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတဲ့အခါမှာ အာရုံ လဲ မရှိတော့ဘူး။ စိတ်လဲမရှိတော့ဘူး။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်က တသားတည်းဖြစ်သွားတာ။ အဲ့ဒီကျမှ အစွန်းနှစ်ပါးက လွတ်တာပဲ။ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် နဲ့မျက်မှောက်ပြုတဲ့အခါ အစွန်းနှစ်ပါးတွေ မရှိ တော့ပါဘူး။ မဂ်ဉာဏ်နဲ့ နိဗ္ဗာန်က တသားတည်း ဖြစ်သွားတာ။ မဂ်ဉာဏ်က နိဗ္ဗာန်ထဲကို ပြေးဝင် တယ်လို့ တင်စားပြောတာပါ။ အမှန်က တသား တည်းဖြစ်သွားတာပါ။ အဲဒါကိုပဲ မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီးက အရှုခံရော အရှုဉာဏ်ရော ချုပ်ပြတ်သွားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အမှန်က အစွန်းနှစ်ပါးကို တကယ်တန်း

လွတ်သွားတာက နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်နဲ့ မျက်
မှောက်ပြုတဲ့အချိန်မှာပဲ လွတ်သွားတာပါ။ ဒါကို
လဲ သာမန်လူတွေနားလည်အောင် ရှင်းပြပါ
တယ်။ လက်ဖဝါးကို မျက်စိနဲ့ ခွာပြီးကြည့်ရင်
ဟိုဘက်က လက်ဖဝါး ဒီဘက်က မျက်စိ၊ နှစ်ဘက်
ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီ လက်ဖဝါးကို မျက်စိဖွင့်ထား
ရက်နဲ့ တအားကပ်လိုက်ရင် မျက်မှောက်ပြုတယ်
ဆိုတာ ဟိုဘက်ဒီဘက် မရှိတော့ဘူး။ နိဗ္ဗာန်နဲ့
မဂ်ဉာဏ်သဘောကလဲ ဒီလိုပါပဲ။

အရှုခံနဲ့ အရှုဉာဏ်သဘောကမှ ဟိုဘက်
ဒီဘက် ရှိနေသေးတယ်။ မျက်စိဖွင့်ပြီး လက်ဖဝါးကို
ကြည့်ပါ။ ဟိုဘက်ဒီဘက်ပဲ ရှိတာပါ။ ဒါပေမဲ့
မျက်စိဖွင့်ထားပြီး လက်ဖဝါးကို မျက်လုံးနဲ့တအား
ကပ်လိုက်ရင် ဟိုဘက်ဒီဘက် မရှိတော့ပါဘူး။
မျက်မှောက်ပြုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစွန်းနှစ်ပါး

တွေက အကုန်လွတ်သွားတာ၊ အလွန်သိမ်မွေ့
ပါတယ်။ သိမ်မွေ့ပေမဲ့လဲ တကယ်အားထုတ်ရင်
တဖြည်းဖြည်း သိမြင်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အခု ကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေ
ရှုရင်း သတိ ဝိရိယ သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)
