



ဓမ္မလမ်းစာစဉ်

# ကြောက်ခြင်းတင်းသည့်မနော



ဒေါက်တာစိုးလွင်(မန္တလေး)

“ဝိသုဒ္ဓိမဂ်”

ဓမ္မလမ်း ဝိပဿနာသင်တန်း

“နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”  
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့အား  
ဤဓမ္မစာစုဖြင့် ရိုသေစွာ ကန်တော့ပါ၏။

*ကြောက်ခြင်းကင်း သန့်မြေရှာ*

*ဒေါက်တာ စိုးလွင် (မန္တလေး)*

‘ဝိသုဒ္ဓိမဂ်’

ဓမ္မလမ်းဝိပဿနာသင်တန်း

တကောင်းကျောင်းတိုက်-မန္တလေး

## ကြောက်ခြင်းကင်းသည့်မော့

မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားတွေကိုမှတ်သား  
 နာယူကြတယ်။ ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ကြတယ်။  
 ဘာအတွက်လဲ။ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းဖို့ ဆင်းရဲ  
 ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းအောင် ကျင့်ကြံပွားများ  
 အားထုတ်တာကိုပဲ တရားအားထုတ်တယ်လို့ ဆို  
 ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘာလို့တရားအားထုတ်ချင်  
 တာလဲဆိုရင် ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းချင်လို့ပါ။ ဒုက္ခ  
 ဆင်းရဲကို သတ္တဝါတိုင်းအလိုမရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့

ကျွန်တော်တို့သိတဲ့ဆင်းရဲက ဘာဆင်းရဲဖြစ်နေလဲ ဆိုတော့ ဝေဒနာဆင်းရဲပေါ့နော်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာ ဘုရားက ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာကိုဟောကြား သွားခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာ လိုချင် တပ်မက်မှု တဏှာဟာ ဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်တယ် လို့ဆိုပါတယ်။ သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာကို လိုချင် တယ်။ ဆင်းရဲကိုဘယ်သူမှ မလိုချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က ချမ်းသာဆင်းရဲဆိုတာ ဝေဒနာ လို့ မသိဘူး။ ပိုက်ဆံရှိရင်ချမ်းသာတယ်၊ ပိုက်ဆံ မရှိရင် ဆင်းရဲတယ်၊ ဒီလိုသိခဲ့တာ၊ အမှန်က **‘ပိုက်ဆံက အာရုံ၊ ဆင်းရဲချမ်းသာက ဝေဒနာ’**၊ အာရုံကောင်း နဲ့တွေ့ရင် ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာပေါ် တယ်၊ အာရုံဆိုးနဲ့တွေ့ရင် ဆင်းရဲတဲ့ဝေဒနာပေါ် တယ်။ ဝေဒနာကို ဒီလိုတော့ ပိုင်းခြား မသိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက လိုချင်တပ်မက်မှုဆိုတဲ့

တဏှာက ဝေဒနာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုပြီး ဝေဒနာကို ပဓာနထားပြီး ဟောကြားခဲ့တယ်။ ဘာပြုလို့လဲ သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာကို လိုချင်ကြတယ်။ ဆင်းရဲကို မလိုချင်ဘူး။ အဲ့ဒီ ချမ်းသာကို လိုချင်နေတာကိုက ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့ တဏှာက နောက်စိတ်လို့ ကျွန်တော်တို့မသိခဲ့ဘူး။

အမှန်က ခန္ဓာငါးပါးလုံးကို တဏှာက နှစ်သက်တာပဲ။ တဏှာက ရုပ်လဲနှစ်သက်တယ်၊ ဝေဒနာလဲ နှစ်သက်တယ်၊ သညာလဲနှစ်သက်တယ်၊ စေတနာလဲ နှစ်သက်တယ်၊ ဝိညာဏ်လဲနှစ်သက်တယ်။ တဏှာကဘာမဆို အကုန်နှစ်သက်တယ်။ အမည် ပုံသဏ္ဍာန်စတဲ့ပညတ်တွေကိုလဲ နှစ်သက်တယ်။ မျက်စိကမြင်တာ၊ နားကကြားတာ၊ နှာခေါင်းကနံတာ၊ လျှာကစားတာ၊ ကိုယ်ကထိတာစတဲ့ ရှေ့စိတ်မှာပေါ်သမျှတွေကို နောက်စိတ်မနေမှာ

တဏှာက အကုန်နှစ်သက်တယ်။

ဒါပေမဲ့ လောကမှာ သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာကို လိုချင်တပ်မက်တယ်၊ နှစ်သက်တယ်၊ ဒါကို ကျွန်တော်တို့ လူ့လောကမှာ အထူးပြော နေစရာမလိုဘူး။ အလွန်ထင်ရှားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ခံစားမှု ဝေဒနာကြောင့် လိုချင်တပ် မက်မှု တဏှာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို စာလိုတော့ သိချင် သိပေမဲ့ လက်တွေ့ဘဝထဲမှာ သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာဆိုတဲ့ဝေဒနာကိုလိုလား တောင့်တကြလို့ ဝေဒနာကထင်ရှားလို့ ဝေဒနာကို ပဓာနထားပြီး ဟောကြားခဲ့တာလို့ ခန္ဓာဉာဏ်ရောက် ဝေဒနာရဲ့ ပရမတ်အမြင်တွေကို ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင်မနေဘူး။

ကျွန်တော်တို့ **‘ဝေဒနာကို နောက်စိတ်က ကပ်ပြီးသတိပြုနိုင်’**တော့မှ တရားက ရှေ့စိတ်နဲ့ နောက်စိတ်နေရာမှာပဲ ရှိတယ်ဆိုတာသိလာတာ။

**‘တရားက အလှမ်းဝေးလို့ မတွေ့တာမဟုတ်ဘူး။ ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်စိတ်က သိပ်ကပ်နေလို့ တရားကိုမတွေ့နိုင်တာ’။** ဒီတော့ ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာက ရှေ့စိတ်၊ လို့ချင်တဲ့တဏှာကနောက်စိတ်လို့ ဝေဒနာကို ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်နဲ့တွဲပြီး သတိမပြုခဲ့မိဘူး။ အခုကျမှ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်တွေကို သတိပြု နားလည်လာတဲ့အခါမှ ဪ-ရှေ့စိတ်မှာ ပေါ်သွားတဲ့ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကို နောက်စိတ်တဏှာက တွယ်တာတပ်မက်နေတာပဲ။ ဝေဒနာနဲ့ တဏှာက ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်ပါလားလို့ သတိပြုမိလာတယ်။

ဒီတော့ မြင်-ကြား-နံ-စား-ထိ-တွေ့စတဲ့ **‘ရှေ့စိတ်တွေမှာ ကိလေသာမရှိဘူး’။** ရှေ့စိတ်ဖြစ်သွားပြီး **‘နောက်စိတ်မနောကျမှ ကိလေသာဖြစ်တာ’။** အဲ့ဒါကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် တဖက်

သားလူ နာလည်သဘောပေါက်သွားအောင် ပြောပြ တတ်ဖို့က သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ ရှေ့စိတ်-နောက် စိတ်ကိုသဘောင့် သင်ကြားမှု နည်းစနစ်လိုတယ်။ မြင်ပြီးမှကြိုက်လို့ရတာ၊ ဒီတော့ မျက်စိမှာမြင်တာက ရှေ့စိတ်၊ ကြိုက်တဲ့မနောက နောက်စိတ်ပေါ့။ ဒီအတိုင်းပဲ ကြားပြီး၊ နံပြီး၊ စားပြီး၊ ထိပြီး ရှေ့စိတ် တွေပေါ်ပြီးမှ ကြိုက်တယ်၊ မကြိုက်ဘူးဆိုတာ နောက်စိတ် မနောမှာဖြစ်ကြတာ။ ဒါပေမဲ့ စိတ်က သိပ်မြန်တော့ မြင်တာနဲ့ကြိုက်ပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်လို့ ခွဲခြားမသိတော့ဘူး။ ဒီလိုပဲ သတ္တဝါတိုင်းက ချမ်းသာကို လိုချင်တယ်ဆိုရင် ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ လိုချင်တဲ့တဏှာက နောက်စိတ်လို့ ခွဲခြား မသိတော့ဘူး။

နောက်တခုက ‘ဝေဒနာဟာ ကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး’။ ဒါကလဲ



သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ‘ကုသိုလ်-အကုသိုလ်ဆိုတာ ဘုရားရှင်ပွင့်တော်မူမှ သိရတာပါ။’ ရှေ့စိတ်နဲ့ သိရတဲ့အာရုံတွေကို နောက်စိတ်မနောက် နှလုံး သွင်းမှန်ရင် ကုသိုလ်ဖြစ်ပြီး နှလုံးသွင်းမှားရင် အကုသိုလ်ဖြစ်တာပါ။ ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာက ကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး။ ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အဆုံးအမမှာ သံသရာလည်တဲ့အခါ အကုသိုလ်ကံက မကောင်း ကျိုးပေးတဲ့အတွက် အကုသိုလ်က ကြောက်ဖို့ကောင်း တယ်၊ ရှောင်ရမယ်၊ ကုသိုလ်ကံက လူချမ်းသာ နတ်ချမ်းသာ ဗြဟ္မာချမ်းသာဆိုတဲ့ ကောင်းကျိုးတွေ ပေးတဲ့အတွက် လိုချင်နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်တယ်။ ဒီတော့ သံသရာလည်အုံးမယ်ဆိုရင် အကုသိုလ် တွေကင်းပြီး ကုသိုလ်နဲ့လည်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီတော့ အကုသိုလ်ကတော့ ကြောက်စရာ

ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့က အရိုက်ခံရမှာတော့  
 ကြောက်တယ်။ ကိုယ်နာမှာ ကြောက်တယ်။ ဒေါသ  
 နဲ့ပြန်လုပ်လိုက်ရမှာတော့ မကြောက်ဘူး။ ဒီတော့  
 ကိုယ်နာမှာတော့ကြောက်တယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်မှာ  
 မကြောက်ဘူးဖြစ်နေတယ်။ ဒါကသိပ်ထင်ရှားတယ်။  
 ဒါပေမဲ့ ကိုယ်အရိုက်ခံရလို့နာတာက ဝေဒနာပဲ။  
 အဲ့ဒီနာတဲ့ဝေဒနာက ကုသိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး။ အကု  
 သိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး။ ဘာမှကြောက်စရာ မလိုဘူး။  
 ကျွန်တော်တို့က အရိုက်ခံရမှာပဲ ကြောက် တယ်။  
 ကိုယ်နာမှာကြောက်တယ်။ ပြန်လုပ်လိုက်လို့ ပြန်ဆဲ  
 လိုက်လို့ဖြစ်မဲ့ အကုသိုလ်တော့ ကြောက်ရကောင်း  
 မှန်းမသိဘူး။ ဒီတော့ **‘ကိုယ်နာမှာပဲ ကြောက်တယ်။  
 အကုသိုလ်ဖြစ်မှာ မကြောက်ဘူး’** ဖြစ်နေတယ်။  
 သေခြာစဉ်းစားကြည့်ပါ။ မြတ်စွာ ဘုရားကလဲ **‘ကိုယ်  
 သာနာပြီ၊ စိတ်မနာစေနဲ့’**လို့ဟောကြားခဲ့ ပေမဲ့

ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ ပေါ်လွင် ထင်ရှားမနေဘူး။  
 ဝေဒနာက ကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ အကု  
 သိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး။ **‘နာလို့ အပါယ်မကျဘူး။  
 အကုသိုလ်ကြောင့် အပါယ်ကျတာ’**။ အရိုက်ခံ  
 ရရင် နာတာပဲရှိတယ်။ ခလုတ်တိုက်ရင်လဲ နာတာပဲ။  
 ဗိုက်ဆာတာလဲ နာတဲ့ဝေဒနာပေါ်တာပဲ၊ ဒီသမုဒ္ဒရာ  
 ဝမ်းတစ်ထွာဆိုတာ ပြည့်ကိုမပြည့်နိုင်ဘူး။ လူတွေ  
 ငတ်ပြတ်လာရင် လူကြွယ်ကြွယ်တယ်။ ငတ်ပြတ်  
 လာတယ်ဆိုတာ ဆင်းရဲတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာပဲ။ ငတ်  
 တယ် ဗိုက်ဆာတယ်ဆိုတာ ကိုယ်မှာပေါ်တဲ့ ဒုက္ခ  
 ဝေဒနာ။ ကုသိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲ  
 မဟုတ်ဘူး။ ဗိုက်ဆာလို့ လူယက် စားသောက်မှ  
 အကုသိုလ်ဖြစ်တာ၊ ဒီအတိုင်းပဲ အရိုက်ခံရတော့  
 ကိုယ်နာတာပဲ၊ ကုသိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်  
 လဲ မဟုတ်ဘူး။ ကြောက်စရာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်

အရိုက်ခံရလို့ သူများကို ပြန်ရိုက်မယ်၊ ဆဲမယ်ဆိုမယ်၊  
 မကျေနပ်ဘူး၊ ဒေါသတွေဖြစ်မှ နောက်စိတ်မှာ  
 အကုသိုလ်ဖြစ်တာ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ  
 ဒါကပေါ်လွင်မနေဘူး။ ပေါ်လွင်မနေတဲ့အတွက်  
**‘ကိုယ်ခံရမှာပဲကြောက်တယ်။ ပြန်လုပ်လိုက်လို့  
 အကုသိုလ်ဖြစ်မှာတော့ မကြောက်ဘူး’**။

ကိုယ်ခံရတာက ဝေဒနာပဲပေါ်တာ။ အရိုက်  
 ခံကြည့်ပါလား၊ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာနဲ့အတူ ဒုက္ခ  
 ဝေဒနာပဲပေါ်တာ၊ အဲဒါ ကုသိုလ်-အကုသိုလ် မဟုတ်  
 ဘူး။ ကြောက်စရာလဲမလိုဘူး။ ဘာပြုလို့လဲ၊ ရုပ်ဆိုတာ  
 ဖောက်ပြန်တယ်၊ ဒီရုပ်ကြီးက မကောင်းဘူး ဆိုတာ  
 သိနိုင်ပါတယ်။ အိုနာသေကြီးကလဲ ဒီရုပ်မှာ  
 ထင်ရှားတယ်။ ရောဂါတွေဖြစ်လဲ ဒီရုပ်ကဖောက်  
 ပြန်တာပဲ။ အပူအအေးပြောင်းလဲ ဖောက်ပြန်တာပဲ။  
 လောကဥပမာနဲ့ တင်စားပြီးတော့ နေပူထဲမှာရှိတဲ့

သစ်ရွက်တွေကမှ လန်းနေသေးတယ်၊ ကျွန်တော်တို့  
ရုပ်တွေက နေထိမခံဘူး။ နေပူထဲနေလိုက်တာနဲ့  
ညှိုးသွားတာပဲ။ ကျွန်တော်တို့ရုပ်တွေ ဘယ်လောက်  
ညံ့လဲ၊ မကောင်းတဲ့ရုပ်ကြီးရထားတာ။ ဒီတော့  
ဖောက်ပြန်လွယ်တဲ့ ရုပ်တွေရထားတာ။ ဒါဆိုရင်  
ဖောက်ပြန်လွယ်တဲ့ ရုပ်ရဲ့ မကောင်းမှန်းတော့  
ဉာဏ်ထဲမှာ နဲနဲ ပေါ်လွင်နိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ သမုတိလိုတော့ ရုပ်ဖောက်ပြန်တာနဲ့  
စိတ်ဖောက်ပြန်တာကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် စိတ်  
ဖောက်သွားပြီဆိုရင်တော့ တော်တော်နားလည်  
ရလွယ်တယ်။ ဒီကောင် စိတ်ဖောက်ပြန်တယ် ဆိုရင်  
တော့ ရူးသွားပြီလို့ နားလည်တယ်။ ရုပ်ဖောက်ပြန်  
တယ်ဆိုရင် မကောင်းမှန်းသိပ်မထင်ရှားဘူး။ ရောဂါ  
ဆိုရင် ကင်ဆာလောက်ဖြစ်မှ ရုပ်ကို မကောင်းမှန်း  
သိတာ။ သာမန်ရုပ်ဖောက်ပြန်တာလောက်ကို

စိတ်ထဲမှာ မကောင်းမှန်း မထင်ရှားသေးဘူး။

ကျွန်တော်တို့ အရိုက်ခံရတယ်ဆိုရင် မကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့တွေ့လိုက်တာနဲ့ ဆင်းရဲတဲ့ ဝေဒနာက ချက်ချင်းပေါ်တာပဲ။ ဒီဒုက္ခဝေဒနာကြီးက နာမ်တရားတွေရထားလို့ ဖြစ်ရတာ။ နာမ်တရားရဲ့ အပြစ်ပဲ။ ကျွန်တော်တို့က ဒုက္ခဝေဒနာကို နာမ် တရားရဲ့အပြစ်လို့ သိပ်မမြင်ဘူး။ ကိုယ့်ရိုက်တဲ့လူရဲ့ အပြစ်လို့ မြင်တာ၊ ကိုယ့်သားသမီး မကောင်းတာ အပေါင်းသင်းမှားလို့ မကောင်းတာလို့ထင်တာ၊ အမှန်က ကိုယ့်သားသမီးကိုက ပျက်ချင်ချင်ရယ်။ အဲ့ဒီလိုမမြင်ဘူး၊ ကိုယ့်ဘက်က ဓာတ်ခံ မကောင်း တာပါ။ ဒီတော့ကျွန်တော်တို့ နာမ်တရားတွေကလဲ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့လိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းကို မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကြီးပေါ်သွားတာပဲ။ ဒီနာမ် တရားဖြစ်တဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာက မပေါ်ချင်လို့ မရဘူး။

သူ့သဘောသူဆောင် ပေါ်သွားတာပဲ။ ကျွန်တော် တို့ရတဲ့နာမ်တရားတွေက ကောင်းတဲ့နာမ်တရား တွေမှ မဟုတ်တာ။ ကောင်းတဲ့နာမ်တရားဆိုရင် ဘာနဲ့တွေ့တွေ့ ကောင်းနေရမယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်ထဲမှာ ကျွန်တော်တို့ရထားတဲ့ ဝေဒနာ-နာမ် တရားကြီးဟာ မကောင်းတာကြီးပါလား။ အာရုံ ကောင်းနဲ့တွေ့တုံးလေးသာ သုခဝေဒနာဖြစ်ပြီး ချမ်းသာတာ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့ကြည့်ပါ။ မကောင်းတဲ့ဝေဒနာဖြစ်ပြီး ချက်ချင်းဆင်းရဲသွားတာ။

အမှန်ကတော့ **‘ဝေဒနာဆိုတာ ခံစားရုံ သက်သက်’**ပါပဲ။ ဥပမာ ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ မိန်းမ တစ်ယောက်က သဘောသားကိုယူလိုက်ရင် သဘောသားကတော်လို့ နာမည်ရသွားတယ်။ သဘောသားက အရက်သောက်လို့သေသွားတော့ နောက်ယောက်ျား စစ်ဗိုလ်ယူတယ်၊ ဗိုလ်ကြီးကတော်

လို့ အမည်ရပြန်တယ်။ ကံကဆိုးတော့ စစ်ဗိုလ်လဲ  
 သေပြန်တယ်။ နောက်ယောက်ျားဆရာဝန်နဲ့ထပ်  
 ရတယ်။ ဆရာဝန်ကတော်ဖြစ်ပြန်ရော။ အမှန်က  
 တော့ ဒီမိန်းမပဲ။ ရတဲ့သူအပေါ်မူတည်ပြီး နာမည်  
 တွေပြောင်းသွားတာ။ ဒီလိုပဲ ဝေဒနာကတော့ ခံစား  
 မှုသဘောပဲ။ ကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့တော့ သုခ  
 ဝေဒနာ၊ မကောင်းတဲ့အာရုံနဲ့တွေ့တော့ ဒုက္ခ  
 ဝေဒနာ၊ မကောင်းမဆိုးအာရုံနဲ့တွေ့တော့ ဥပေက္ခာ  
 ဝေဒနာလို့ အမည်ရနေတာပါ။ အမှန်တော့ ဝေဒနာ  
 ကတစ်မျိုးတည်းပဲ။ **‘တွေ့တဲ့အာရုံပေါ်မူတည်ပြီး  
 မျက်နှာများ’**နေသလိုပါပဲ။ လောကအနေနဲ့တော့  
 မျက်နှာများသူ ဖောက်ပြန်လွယ်သူလို့ဆိုရမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့  
 ဒီရုပ်နာမ်တွေဟာ မကောင်းဘူးလို့ ဉာဏ် ထဲမှာ  
 ပေါ်လွင်နေအောင် သတိမပြုမိသေးဘူး။

ဒီတော့ နာတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာက ကုသိုလ်လဲ



မဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲမဟုတ်ဘူး၊ ဒါဆိုရင်ဘာလဲ၊  
 ဝဋ်ကြွေးပေါ့၊ ဒီရုပ်နာမ်က ဝိပါကဝဋ်ပဲ။ ဝဋ်ခံနေ  
 ရတာလို့ မသိဘူး။ ရိုက်လို့နာတာက ဝဋ်ခံရတာပဲ၊  
**‘မိမိကိုယ်ကို ဝဋ်ကောင်’**လို့မထင်ဘူး။ ဒီရုပ်နာမ်  
 ရလာတာ ဝဋ်ခံဖို့ရလာတာလို့သိရင် မခံချင်တာ  
 မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မသိလို့ မခံချင်စိတ်-ဒေါသ  
 ဖြစ်နေတာ။ ဒီခန္ဓာကိုယ် **‘ဝဋ်ကောင်ရဲ့အပြစ်’**ကို  
 မမြင်နိုင်ဘူး။ အပြစ်က မပေါ်လွင်တော့ ကောင်း  
 တယ်ထင်နေတာ၊ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့က မိမိ  
 ကိုယ်ကို မသေနိုင်သလို မြဲတယ်ထင်တဲ့ **‘နိစ္စ’**၊  
 ကောင်းတယ်ထင်တဲ့ **‘သုခ’**၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း  
 ဖြစ်တယ် ထင်တဲ့ **‘အတ္တ’**နဲ့ **‘ဘဝမှာ ပျော်နေ’**ကြတာပဲ။  
 ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက **‘ဒီရုပ်နာမ်ကို အနိစ္စ၊  
 ဒုက္ခ၊ အနတ္တ’** ရှုခိုင်းတာ။ ကျွန်တော်တို့က  
 ဘုရားဆိုလိုချင်တဲ့ ဒီရုပ်နာမ်တွေရဲ့ မကောင်းတဲ့

သဘောကိုမြင်ပြီး တွယ်တာ တပ်မက်မှုတွေပြုတ်မဲ့  
သဘောတွေကို ဉာဏ်မှာ မပေါ်လွင် မထင်ရှားဘူး။

ကျွန်တော်တို့က ပုံသဏ္ဍန်မပျက်ရင်  
ကောင်းတယ်ထင်တာ၊ သိပ်မဖောက်ပြန်သေးရင်  
ကောင်းနေသလိုပဲ ထင်နေတာ။ ကိုယ်သွားချင်ရင်  
သွားလို့ရတယ်၊ ကိုယ်ထိုင်ချင်ရင် ထိုင်လို့ရတယ်၊  
ကိုယ့်အလိုအတိုင်းဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီသဘော  
တွေ ကျွန်တော်တို့စိတ်ထဲမှာ စွဲယူနေသေးတယ်။  
ရုပ်နာမ်တွေရဲ့မကောင်းတဲ့သဘောတွေ၊ မမြဲတဲ့  
သဘောတွေ၊ ကိုယ့်အလိုအတိုင်း မဖြစ်တဲ့သဘော  
တွေကို ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတဲ့ ဉာဏ်မဖြစ်သေးဘူး။

ဒါကြောင့် ရှေ့စိတ်မှာ နာတာက ကြောက်  
စရာမဟုတ်ဘူး။ နောက်စိတ်မှာ ကိလေသာဖြစ်တာ  
ကြောက်ရမှာ။ အခုကျွန်တော်တို့က နာတာကို  
ကြောက်နေတယ်။ နာတာကိုကြောက်တယ်ဆိုတာ

လည်း နာတဲ့ဒုက္ခဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့ ဒေါသကနောက်စိတ်ဆိုတော့ နောက်စိတ်မှာ ဒေါသ-ကိလေသာလိုက်နေတာပေါ့။ ကောင်းတဲ့ အာရုံနဲ့လဲတွေ့ရော ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ ကောင်းတဲ့အာရုံကို နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့လောဘကနောက်စိတ်၊ ဒီလိုဖြစ်နေတာ။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နောက်စိတ်မနောမှာ ကိလေသာက ချယ်လှယ်နေတယ်။ ဘာပြုလို့လဲ၊ ရှေ့စိတ်ကနာတဲ့ဝေဒနာကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ နောက်စိတ်နဲ့သတိမပြုမိသေးလို့ပဲ။ ဝေဒနာကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတဲ့ဉာဏ်မဖြစ်သေးလို့ နောက်စိတ် မနောမှာ ဒေါသဖြစ်နေတာ။

မိမိကိုယ်ကို ခံရမဲ့ဝဋ်ကောင်လို့ မထင်ဘူး။ နာတာကိုကြောက်နေတာကိုက နာတဲ့အပေါ်မှာ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဉာဏ်က နောက်စိတ်မှာမဖြစ်လို့ပါ။ ခံရမဲ့ဝဋ်ကောင်လို့ အမှန်အတိုင်းသိတဲ့ ဉာဏ်

ဖြစ်လာရင် ကြောက်တဲ့ကိလေသာကို ပယ်ပါတယ်။  
**‘နာမှာကိုမကြောက်တော့ပဲ နောက်စိတ်မနောမှာ  
အကုသိုလ်ကိုသာကြောက်တဲ့ ဉာဏ်’**ဖြစ်လာမှာပါ။

ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်စိတ်ရဲ့သဘောတွေဟာ  
ဉာဏ်မှာ တဖြည်းဖြည်း ထင်ရှားလာမှာပါ။ ချမ်းသာ  
ချင်တယ်ဆိုတာလည်း ချမ်းသာတဲ့ဝေဒနာက  
ရှေ့စိတ်၊ ချမ်းသာကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့တဏှာက  
နောက်စိတ်ပါ။ **‘ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာကို ပယ်စရာ  
မလိုပါဘူး။ လိုချင်တပ်မက်တဲ့လောဘ-တဏှာ  
ကိုပဲ ပယ်ရမှာပါ။’**

နာတာကိုကြောက်တယ်ဆိုတာလဲ **‘နာတာ က  
ခံရမဲ့ဝဋ်ကောင်မို့ ပယ်လို့မရဘူး။ ကြောက်  
တဲ့ဒေါသကိုပဲ ပယ်ရမှာပါ’**။ ဒါဆို နောက်တစ်ခု  
ပြောကြအုံးစို့။ ချမ်းသာချင်တယ် ဆိုတာက လောဘ၊  
နာမှာကြောက်တာက ဒေါသ၊ လောဘ-ဒေါသကို

တော့ပြောပြီးသွားပြီ။ ဒီတော့ မောဟပြောကြအုံးစို့။

‘တရားသိချင်လားဆိုရင် တရားကိုသိချင်တာ ပေါ့ ဆရာရယ်’ဆိုပြီး လာပြန်ရော။ တရားကဘယ် မှာမှ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ မိမိကိုယ်ကြီးကတရားပဲ။ အမှန်က **‘မိမိကိုယ်ကို တရားလို့သိအောင် လုပ် ရတာ’**။ အထူးရှာရတာ မဟုတ်ဘူး။ မြင်လဲတရား ကြားလဲတရားပဲ။ ရှေ့စိတ်တွေမှာပေါ်တဲ့ ရုပ်နာမ်တွေ အားလုံးကတရားပဲ။ မြင်လဲ တရား၊ ကြားလဲတရား၊ နံလဲတရား၊ စားလဲတရား၊ ထိလဲတရား၊ ကြံလဲ တရားပဲ။ အဲ့ဒီ ရှေ့စိတ်မှာ ပေါ် နေတဲ့ မြင်တဲ့ရုပ်နာမ်၊ ကြားတဲ့ရုပ်နာမ်၊ ထိတဲ့ရုပ်နာမ်တွေကို တရားလို့ နောက်စိတ်က သတိမပြုနိုင်လို့ မသိတာ။ အဲ့ဒီလို မသိတာက မောဟပဲ။

ဒီတော့ တရားဆိုတာက မိမိကိုယ်ကြီးက တရားပဲ။ မိမိကိုယ်ကြီးဆိုပေမဲ့ **‘မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊**

လျှာ၊ ကိုယ်၊ မနော'ပဲ။ အဲဒီခြောက်ခု အစုအပေါင်း  
 ကိုပဲ ခွဲခြားစိတ်ဖြာကြည့်ရတာပါ။ ဥပမာ ကိုင်  
 ကြည့်ရင် 'မာတဲ့ ရုပ်နဲ့ သိတဲ့ နာမ်' ပေါ်တယ်။  
 မျက်စိ ဖွင့်ကြည့်လို့ မြင်သွားရင် အရောင်ကရုပ်နဲ့  
 မြင်တာကနာမ်ပဲ။ နားကကြားရင် အသံကရုပ်နဲ့  
 ကြားတာကနာမ်ပဲ။ နှာခေါင်းကနံရင် အနံ့ကရုပ်နဲ့နံ  
 တာကနာမ်ပဲ။ လျှာကစားရင် အရသာကရုပ်နဲ့  
 စား သိတာကနာမ်ပဲ။ ကိုယ်နဲ့တွေ့ရင် မာတာကရုပ်နဲ့  
 ထိတာကနာမ်ပဲ။ မနောကတွေးရင် သဘောတရား  
 ကရုပ်နဲ့ကြံတာကနာမ်ပဲ။ အဲဒီလို ရှေ့စိတ်တွေမှာ  
 ဖြစ်တဲ့နာမ်ရုပ်တွေကို နောက်စိတ်ကကပ်ပြီး သတိ  
 မလိုက်နိုင်ရင် အရှိအတိုင်း ဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ရုပ်နာမ်  
 တွေကို မသိနိုင်ဘူး။ တရားဆိုတာ ရှေ့စိတ်ပြီး  
 နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်နိုင်ရင် သိသွားတာပါပဲ။

မျက်စိနဲ့အဆင်းတိုက်ရင် မြင်တဲ့ရုပ်နာမ်

တွေ ပေါ်နေတာပဲ။ ဟိုဘက်အဆင်းကရုပ်၊ ဒီဘက်  
 စက္ခုဝိညာဏ်ကနာမ်၊ ကြားရင် ဟိုဘက်အသံက  
 ရုပ်၊ ဒီဘက်သောတဝိညာဏ်ကနာမ်ပဲ။ ဒါပေမဲ့  
 ဘောက်-ဘောက်-ဘောက်လို့ အသံလဲကြားရော  
 မိုးရွာတယ်လို့ တစ်ခါတည်းဖြစ်သွားတာ၊  
 အမှန်က အသံကြားတာကရှေ့စိတ်၊ မိုးရွာတယ်  
 လို့ သိတာက နောက်စိတ်လို့ ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်  
 စိတ်ကို ပိုင်းခြားသိတဲ့သတိမရှိဘူး။ အပြင်ကြည့်  
 လိုက်ရင် မိုးကြီးက အံ့မှိုင်းနေတာပဲလို့ တခါတည်း  
 သိသွားတယ်။ အမှန်က မြင်ရင် အရောင်မှိုင်း နေတာ  
 ပဲတွေ့ရတာ။ မှိုင်းတဲ့အရောင်ကရုပ်၊ သိတဲ့ စက္ခု  
 ဝိညာဏ်ကနာမ်လို့ နောက်စိတ်မှာ သတိပြုမိရင်  
 မြင်တဲ့အပေါ်မှာ မောဟကိုသတိနဲ့ ပယ်နိုင်တာပါပဲ။

တရားသိချင်တယ်ဆိုတာက မြင်စိတ်ဖြစ်ပြီး  
 နောက်စိတ်မနေမှာ မောဟဖြစ်နေလို့ တရားကို မမြင်

နိုင်တာပါ။ ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်စိတ်ကကပ်လွန်းတော့  
အလွန်သိမ်မွေ့ပြီး သိနိုင်ခဲ့ မြင်နိုင်ခဲ့ဖြစ်နေတာပါ။

ပခုက္ကူဆရာတော်ဘုရားကြီးက **‘ကာယကံ  
ဝစီကံ မနောကံပြုမဲ့ကြံ ဥပါဒါန်ကိုသတိပြု’**  
ဆိုပြီးတော့ ဟောခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့  
မြင်တဲ့အပေါ်၊ ကြားတဲ့အပေါ်၊ စားတဲ့အပေါ်  
တွေမှာ ဥပါဒါန်ကပ်ရင် ကပ်မှန်းသိဖို့၊ ဥပါဒါန်  
မကပ်ရင် မကပ်မှန်းသိဖို့တွေ ပြောခဲ့ပါတယ်။  
နောက်တော့ ရုပ်တွေ သညာတွေ စေတနာတွေကို  
သတိပြုဖို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီကနေပြီးတော့  
ဘယ်ရောက်လာလဲဆိုတော့ **‘မြင်တယ်၊ စွဲလမ်း တယ်၊  
အားထုတ်တယ်’**ကို ပြောခဲ့တယ်။ မြင်တယ်၊  
စွဲလမ်းတယ်၊ အားထုတ်တယ်ဆိုတာလေးက လူ  
တော်တော်များများကို တရားသိခွင့်တွေရသွား  
စေခဲ့ပါတယ်။ မြင်တယ်၊ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ



မြင်တာကရှေ့စိတ်၊ မြင်ပြီးမှ စွဲလမ်းတဲ့စိတ်က နောက်စိတ်မှာဖြစ်တာ၊ ဒီတော့ စွဲလမ်းတဲ့ ဥပါဒါန်ကို သတိနဲ့ အစားထိုးပြီး ပယ်ရတယ်ဆိုတော့ နားလည် လွယ်သွားတယ်။ တရားကို ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် နဲ့တွဲသင်တဲ့အခါမှာ နားလည်ရလွယ်သွားတယ်။

ရှေ့စိတ်နဲ့နောက်စိတ်ကို dogနဲ့ခွေးကနေ စပြီးတော့ သင်နိုင်ခဲ့တယ်။ **‘ဒေါ့လို့ကြားတာက ရှေ့စိတ်၊ ခွေးလို့သိတာကနောက်စိတ်’**ဆိုပြီး ကြားတဲ့နားနဲ့ သိတဲ့မနောကို ပိုင်းခြားပြပါတယ်။ မှောင်တာမြင်တာကရှေ့စိတ်၊ ‘ည’လို့သိတာက နောက်စိတ်၊ လင်းတာမြင်တာကရှေ့စိတ်၊ ‘နေ့’လို့ သိတာကနောက်စိတ်၊ ရေကိုကြည့်တဲ့အခါ ကြည့်နေ တဲ့အရောင်ကိုမြင်တာကရှေ့စိတ်၊ ‘ရေ’လို့သိတာ ကနောက်စိတ်ဆိုပြီးတော့ လက်တွေ့ကျကျ ဘဝ ထဲမှာပဲ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိကပ်

နိုင်အောင် ပြောပြပေးခဲ့ပါတယ်။

အခုဘာပြောလာနိုင်လဲဆိုတော့ ဒီရှေ့စိတ်  
နောက်စိတ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ ဝေဒနာနဲ့ တဏှာ  
ကိုပြောနိုင်လာတယ်။ နာတဲ့ဝေဒနာက ကုသိုလ်လဲ  
မဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး။ အဲ့ဒီ နာပြီးမှ  
နောက်စိတ်က ဒေါသနဲ့ပြောချင်တာတွေ ဒေါသနဲ့  
လုပ်ချင်တာတွေကိုသာ ကြောက်ရမှာ၊ ဒါကြောင့်  
**‘ခံရမှာမကြောက်နဲ့၊ အကုသိုလ် ဖြစ်မှာကြောက်’**  
ရမှာကို အလွန်သတိပြုဖို့ကောင်းပါတယ်။

ချမ်းသာချင်တယ်ဆိုတာက ချမ်းသာတဲ့  
ဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ ချမ်းသာကို လိုချင်တပ်မက်တဲ့  
လောဘဖြစ်တာကနောက်စိတ်၊ ချမ်းသာတဲ့ ဝေဒနာ  
က ကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊ အကုသိုလ်လဲ မဟုတ်ဘူး၊  
ပယ်စရာလဲ မလိုဘူး။ **‘လောဘကသာ အကုသိုလ်  
ဖြစ်လို့ သတိနဲ့ပယ်’**ရမှာ။ နာတာကိုကြောက်တယ်

ဆိုတာက နာတဲ့ဝေဒနာကရှေ့စိတ်၊ ကြောက်တဲ့ ဒေါသကနောက်စိတ်၊ နောက်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ **‘အကုသိုလ်-ဒေါသကိုပဲ သတိနဲ့ပယ်’** ရမှာ၊ မောဟ ကျတော့ တရားသိချင်တယ်ဆိုတာက တရားက ရှေ့စိတ်မှာဖြစ်နေတာပဲ၊ ဒါပေမဲ့ နောက်စိတ်မှာ မောဟလိုက်နေလို့ မသိတာ။ ရှေ့စိတ်ဖြစ်တဲ့ မြင်မှု- ကြားမှု- နံမှု- စားမှု- ထိမှု -တွေးမှုတွေမှာ ရုပ်နာမ် တရားကရှိပြီးသား၊ နောက်စိတ်မှာဖြစ်တဲ့ **‘မောဟ- အကုသိုလ်ကိုပဲ သတိနဲ့ပယ်’** ရမှာပါ။

ကျွန်တော်တို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဖြစ်ပုံကို ဒီလိုရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်နဲ့ ပိုင်းခြားပြီး မသိဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ဘာကြောင့် ဖြစ်တာတုန်းဆိုတော့ **‘ရှေ့စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်သွားတဲ့ ရုပ်နာမ်တွေကို နောက်စိတ်က ကပ်ပြီး သတိနဲ့**

**အမှန်မမြင်နိုင်လို့ နောက်စိတ်မှာ လောဘ၊ ဒေါသ၊  
မောဟတွေ ဖြစ်နေတာ’။**

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ဗုဒ္ဓဘာသာ  
ဝင်တိုင်းက သိကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာမဟုတ်တဲ့  
သူတွေတောင် သိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရှေ့စိတ်- နောက်  
စိတ်နဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ဒီလိုဥပမာ  
လွယ်တာလေးနဲ့တွဲပြီး အများအားဖြင့်မသိကြဘူး။  
ဒီလို လောဘ-ဒေါသ-မောဟကို ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ်  
နဲ့တွဲပြီး လွယ်လွယ်ကူကူ ရှင်ရှင်းလင်းလင်း သိမြင်  
နိုင်ရင် ‘ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ လိုက်တာနဲ့  
ကိလေသာကို ပယ်’နိုင်ပါတယ်။

ဒီတော့ ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိရှိ  
သွားရင် လောဘ -ဒေါသ-မောဟငြိမ်းသွားမယ်။  
ဒီလို လောဘ-ဒေါသ-မောဟငြိမ်းတယ်ဆိုတာ  
နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ စာပေမှာက လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ

‘ငြိမ်းတာကို ကိလေသာငြိမ်းတဲ့နိဗ္ဗာန်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ‘လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဘယ်လိုငြိမ်းလဲ ဆိုတာက ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ သတိ’ လိုက်နိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် ငြိမ်းသွားတာပါ။

စိတ်မှာ ကုသိုလ်နဲ့ အကုသိုလ်က ပြိုင်မဖြစ် ဘူး၊ ‘သတိဆိုတဲ့ကုသိုလ်’ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ လောဘ လည်းငြိမ်း၊ ဒေါသလည်းငြိမ်း၊ မောဟလည်း ငြိမ်း ပါတယ်။ ဒီတော့ ‘ချမ်းသာတဲ့ သုခဝေဒနာကို နောက်စိတ်က ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ‘သတိ’ပြုနိုင်တာ နဲ့ နောက်စိတ်မနေမှာ လောဘငြိမ်းပါတယ်။ နာတာကို ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ နောက်စိတ်မနေက ‘သတိ’ ပြုနိုင်တာနဲ့ ကြောက် တယ်ဆိုတဲ့ ဒေါသလဲ ငြိမ်းပါတယ်။ ရှေ့စိတ် တွေမှာ ရုပ်နာမ်တွေပေါ်သွားတယ်လို့ နောက် စိတ်မနေက အရိုကိုအရိုအတိုင်း ‘သတိ’ပြုမိ

တာနဲ့ မောဟလဲ ငြိမ်းပါတယ်'၊ ဒီတော့ လောဘ၊  
ဒေါသ၊ မောဟငြိမ်းတာ နိဗ္ဗာန်ပါပဲ။ တဒင်္ဂငြိမ်းရင်  
တဒင်္ဂ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ အပြီးငြိမ်းရင် အပြီးနိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဒီတရားက  
လူတိုင်း နားလည်နိုင်တဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟနဲ့  
လက်တွေ့ဘဝတွေမှာ **‘ရှေ့စိတ်ပြီး နောက်စိတ်မှာ  
သတိရှိဖို့သာလိုရင်း’**ဆိုတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားပါပဲ။

မြင်-ကြား-နံ-စား-ထိ-တွေ့ဆိုတဲ့ ရှေ့စိတ်ပြီး  
နောက်စိတ်မှာ သတိလိုက်တဲ့ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို  
ပြောသွားတာပါ။ ဒါကို **‘မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်  
စိတ္တာနုပဿနာ’**မှာ လောဘဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်းသိ၊  
လောဘမဖြစ်ရင် မဖြစ်မှန်းသိ၊ ဒေါသဖြစ်ရင် ဖြစ်မှန်း  
သိ၊ ဒေါသမဖြစ်ရင် မဖြစ်မှန်းသိ၊ မောဟဖြစ်ရင်  
ဖြစ်မှန်းသိ၊ မောဟမဖြစ်ရင် မဖြစ်မှန်းသိလို့ ဆိုပေမဲ့  
ကျွန်တော်တို့ ဉာဏ်မှာ ထိုးထိုးထွင်းထွင်း၊ မတွေ့မဝေ  
ပိုင်းခြားသိမြင်လောက်အောင် ရှင်းမသွားခဲ့ဘူး။

အမှန်တော့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ် တယ်ဆိုတာ နောက်စိတ်မနောမှာ သတိရှိရင် ကိလေသာကိုပယ်တာပါပဲ။ ရှေ့စိတ်-နောက်စိတ် ဆိုတဲ့ စိတ်ဖြစ်စဉ်ကို သိရတဲ့တန်ဖိုးက အလွန်ကြီး ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့တရားအမွေပါ။ အဓိက ကတော့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟငြိမ်းဖို့ပါပဲ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟဆိုတဲ့ ကိလေသာတွေကို အမြစ်ပြတ် ပယ်နိုင်တဲ့ဉာဏ်(မဂ်ဉာဏ်)ဖြစ်အောင် အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟတွေဖြစ်အောင် တရားအလုပ်အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အခုကျန်တဲ့အချိန်မှာ ဝင်လေထွက်လေမှာ သတိ-ဝီရိယ- သမာဓိတွေ တည်ထောင်ကြမယ်။

(၁. ၆. ၂၀၁၆)နေ့တွင် တကောင်း ကျောင်း တိုက်၌ ပြောကြားခဲ့သော ဒေါက်တာစိုးလွင် (မန္တလေး)၏ နံနက်ခင်း ဓမ္မ ကောက်နုတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

\*\*\*\*\*