

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ

(အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံး)

ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်ရှင်

R-8

အစာစားရင်း မဂ်ဖိုလ်ရအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း

မေတ္တာရှင်
(ခေမ္မာဠိဝိဇာ)



အာစာစားရင်း မဂ်ဖိုလ်ရအောင်
ကျင့်ဆောင်ခြင်း

မေတ္တာရှင်(ရွှေပြည်သာ)

ဖြန့်ချိရေး

ဦးစိုးတင့်(ရွှေပြည်သာစာပေ)
မန္တလေးကျောင်း၊ ဥပါသကာအဖွဲ့
၆/၁၀ ရပ်ကွက်၊ ချင်းတွင်းလမ်း
ရွှေပြည်သာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း - ၆၁၁၆၂၂

ပံ့ပိုးပံ့ပတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၅၁၀၀၉၀၈
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	၃၂၀၅၁၈၁၁၀၈
ထုတ်ဝေခြင်း	ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၀၈၊ ဒီဇင်ဘာ
အုပ်စု	၁၀၀၀၀ အုပ်
မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်	ဦးဇော်မြင့်ဝင်း
	(ကာလာရုံအောင်ဆက်)
	၁၈၄(ခ)၊ ၃၁ လမ်း
	ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ထုတ်ဝေသူ	ဒေါ်သင်းသင်းမွန်(သင်းစာပေ)
	အမှတ်(၁၀)၊ ရတနာမြိုင်လမ်း၊
	ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ကွန်ပျူတာစာစီ	မန္တလေးကျောင်းကွန်ပျူတာ
တန်ဖိုး	၁၀၀ ကျပ်

အစာစားရင်း မဂ်ဖိုလ်ရအောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း

ဒီတရားစခန်းပွဲမှာ ဝင်ရောက်ပြီး တရား ရှုပွားအားထုတ်
နေကြတဲ့ ယောဂီများကို ဦးစင်း ရေးသားနေတဲ့ “သညာသိနှင့်
ပညာသိ” ကျမ်းစာအုပ်ထဲက “အာရုံ ခြောက်ပါးကို ဓမ္မအဖြစ်
အသုံးချခြင်း” ဆိုတဲ့ အခန်းထဲက အစာစာခြင်းနဲ့ ပတ်သက်
ပြီးတော့ စားသောက်ရင်းနဲ့ပဲ မဂ်ဖိုလ်ရသွားအောင် ကျင့်
ဆောင်ပုံ များကို ထုတ်နုတ်ပြီး ကျေးဇူးဆပ် ဓမ္မလက်ဆောင်
အဖြစ် ဟောပေးမှာ ယောဂီတို့။

ဒီလို တရားတွေ မသိခင်အခါတုန်းက ယောဂီတို့မှာ
အစာကို လောဘ(တဏှာ)နဲ့သာ စားခဲ့ကြတယ်။ ထမင်းခိုင်းကို



ရောက်တာနဲ့ ထမင်း များများ စားရဖို့၊ ဟင်းများများရဖို့ ဒါကိုပဲ အာရုံစိုက်ကြတယ်။ အဲဒါကို လောဘ(တရား)နဲ့ အစာ စားတယ်လို့ ဆိုရပါတယ် ယောဂီတို့။

အခု ယောဂီတို့ဟာ အိမ်မှာနေသလို မဟုတ်ကြ တော့ ဘူး။ မဂ်ဖိုလ်တရားထူးတွေ ရအောင်ဆိုပြီး ဒီတရား စခန်းပွဲကို ရောက်လာကြခြင်း ဖြစ်တယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ အစားအစာ ကို မေတ္တာနဲ့ စားပါလို့ အကြံပေးချင်တယ်။ အစားမစားမီမှာ-

“အစာအာဟာရကို ထုတ်လုပ်သူများ အား လုံး၊
ရောင်းဝယ်သူများအားလုံး၊
လှူဒါန်းသူများအားလုံး-
အေးရန်ကြောင့်ကြ ဆွမ်းရဲကင်း၍ ကိုယ် စိတ် နှစ်ဖြာ
ချမ်းသာကြပါစေ။ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ”။

လို့ မေတ္တာပွားပြီးမှ စားကြရမယ်။ မေတ္တာနဲ့ သုံးဆောင်ကြရမယ်။

အဲဒီလို မေတ္တာနဲ့ အစားအစာကို သုံးဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် များကို ဗုဒ္ဓက ချီးကျူးစကား မိန့်ကြားတော် မူခဲ့တယ်။ ဘယ်လို မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ သလဲဆိုတော့ -

“ဒကာ၊ ဒကာမများနှင့် အလှူရှင်များ အပေါ်၌ ငဲ့ညှာ ထောက်ထားပြီး အနည်းဆုံး နံ့သာတစ်ရှုလောက် မေတ္တာပွားလိုက်မယ် ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်၊ အဲဒီ ရဟန်း၊ အဲဒီ ယောဂီ ဟာ တိုင်းသူပြည်သားတွေရဲ့ ဆွမ်းကို အလ ကားစားရာ မရောက်တော့ဘူး။ တန်ရာတန်ကြေး ပေးပြီး စားရာ ရောက်တယ်တဲ့။

ဒါက ပထမအချက်။

ဒုတိယအချက်က-- အဲဒီလို မေတ္တာပွားပြီး အစာ စားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အလကားနေတာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဈာန် တရားနဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။ မေတ္တာပွားနေတဲ့အချိန်မှာ မေတ္တာ ဈာန်ကို ရနေတာနော်။



စတုတ္ထအချက်ကတော့ အဲဒီလို မေတ္တာပွားနေတဲ့ ယောဂီဟာ ငါဘုရားရဲ့ သာသနာတော်ကို ကြီးပွားတိုးတက် အောင် သာသနာပြုနေ တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တယ်လို့ ချီးမွမ်းတော်မူခဲ့ တယ် ယောဂီတို့။

အစားအစာ သုံးဆောင်တဲ့အချိန်မှာ သညာ နှစ်မျိုး အကြောင်းကို ပြောပြချင်သေးတယ်။ “သမဏသညာ”နဲ့ “ယောဂီသညာ”ပေါ့။ စာပေမှာတော့ “သမဏသညာ” တစ် မျိုးပဲ ပြတယ်။ အခုအချိန်မှာ ယောဂီများလည်းပဲ သမဏ သညာနည်းတူ ယောဂီသညာလည်း ရှိသင့်ပြီလို့ ယူဆတဲ့ အတွက် ဒီမှာ ထည့်ပြောလိုက်တယ်။

သမဏသညာဆိုတာ ရဟန်းတစ်ပါးအနေနဲ့ အိပ် ချိန်မှတစ်ပါး နှစ်ဆယ့်လေးနာရီ ကာလပတ်လုံး မိမိကိုယ် မိမိ

“ငါသည် ကိလေသာကုန်ခန်းအောင် ကျင့် နေတဲ့ ရဟန်းပါလား” ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ဘယ်တော့မှာ မ

ပျောက်ရဘူး။

အပြော၊ အဆို၊ အနေထိုင်၊ စိတ်ကူး ဉာဏ်ကစပြီး ရဟန်းဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ မပျောက် ရသလို ယောဂီများလည်း

“ငါသည် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ရအောင် အားထုတ်နေ တဲ့ ယောဂီပါလား” ဆိုတဲ့ အမှတ်သညာ ဘယ်သောအခါမှ ပျောက်မသွားပါစေနဲ့။

အစာစားတဲ့အချိန်မှာလည်း

“ငါသည် မဂ်ဖိုလ်ရအောင် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီ ဖြစ်တယ်။ သမန်ကာလျှံကာ အလှူတစ်ခုမှာ စားနေတဲ့ ထမင်းမျိုး မဟုတ်ဘူး” လို့ အမှတ်သတိ ရှိနေရမယ်။

ယခု အရုဏ်ဆွမ်း၊ နေ့ဆွမ်းလှူကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဟာ ယောဂီတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ သိက္ခာသုံးပါးကို ရည်မှန်းပြီး လှူဒါန်းပူဇော်ကြခြင်း ဖြစ် တယ်။



ဒါကြောင့် ယောဂီများက သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို အချိန်နှင့်အမျှ မိမိသန္တာန်မှာ ရှိနေအောင် ကြိုးစားကြရမယ် ယောဂီတို့။

အဲဒီလိုလည်း မဟုတ်၊ တရားရအောင်လည်း မကြိုးစားပဲနဲ့ အစာကိုသာ ဦးစားပေးပြီး စားကြနေကြမယ် ဆိုရင် အင်မတန် ကြောက်စရာ ကောင်းတယ် ယောဂီတို့။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး ပြည့်စုံ အောင် မကြိုးစားဘဲနဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ လှူတဲ့ ပစ္စည်းလေးပါးကို မှီဝဲသုံးဆောင်မယ်ဆိုရင် အကြွေး တင်တယ်။ အဲဒီအကြွေးကို နောင်ဘဝမှာ ခန္ဓာနဲ့ဆပ်ရတယ်။ ဒါကြောင့် အကြွေး မတင်ကြ စေနဲ့။

အဲဒီ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာသုံးပါး ပြည့်စုံ နေရင် အလှူရှင်များရဲ့ လှူဘွယ်ပစ္စည်းကို သုံးဆောင်တာ ဟာ အရှင်သခင်အနေနဲ့ သုံးဆောင် တာဖြစ်တယ်။ မြန်မာလို ရှင်းအောင် ပြောရရင် သုံးဆောင်ထိုက်တဲ့ ဂုဏ်အင်္ဂါအရည်



အချင်းရှိလို့ သုံးဆောင်နေတာ ဖြစ်တယ် ယောဂီတို့။

ယောဂီတို့ အစာစားတဲ့အခါမှာ တရားစခန်း မဝင်မီက အချိန်လို သဘောမထားကြနဲ့တော့။ ဗုဒ္ဓက မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရအောင် အားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီများ အစာစားတဲ့အခါမှာ နှလုံးသွင်းနည်းလေး ဟောပြထားတာ ရှိပါတယ်။

အစာ စားတဲ့အခါ ဘယ်လို နှလုံးသွင်းရမလဲ ဆိုရင် သေသွားတဲ့ မိမိရင်သွေးတစ်ယောက်ရဲ့ အသားကို မတတ်သာလို့ စားရတဲ့သဘောမျိုး စားကြ ရမယ်တဲ့ ယောဂီတို့။

ဗုဒ္ဓက ဥပမာပေးလိုက်တာက လင်မယား နှစ်ယောက်တို့ဟာ ရင်ခွင်ပိုက်သားလေးကို ခေါ်ပြီး သူတို့မြို့ရွာက ထွက်ပြေးကြရတယ်။ သူတို့ရဲ့ မြို့ရွာမှာ အင်မတန် ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရောဂန္ဓရကပ်(အနာ ရောဂါဘေး) ကြီး ဆိုက်ရောက်လို့ လက်လွတ် ထွက်ပြေးကြရတယ်။

သဲကန္တာရကြီးတစ်ခုကို ထွက်ပြေးကြရတဲ့ အခါ

လူတွေနေတဲ့ ဒေသမရောက်ခင်မှာပဲ နုနယ် တဲ့ သူတို့သား
လေးဟာ လမ်းမှာတွင် သေဆုံးသွားရှာတယ်။ အစာရေစာ
လည်း ဘာမှ စားစရာ မရှိတော့ ဘူး။

ဒီအတိုင်းသာဆိုရင် မိခင်ဖခင်တို့ နှစ်ယောက်ဟာ
လည်း သားလေးရဲ့ နောက်ကို လိုက်ပြီးတော့ သေကြရ
တော့မယ်။ အကယ်၍ သေသွားတဲ့ သားလေးရဲ့ အသားကို
စားပြီး ခရီးဆက် မယ်ဆိုရင်တော့ လူသူရှိတဲ့ ရွာကို သူတို့
ရောက်မှာ ပေါ့။

အဲဒီတော့ သူတို့ခမျာ သားကလည်း သေ သွားပြီ။
သူတို့ပါ ဆက်အသေခံရင်တော့ အကျိုး နည်းရော့မယ်။ လူသူ
ရှိတဲ့နေရာ အရောက် သွားနိုင်အောင် သားကလေးရဲ့ အသား
ကို စားတော့ မယ်ဆိုပြီး ရင်နဲ့အမျှ ချစ်ရဲ့တဲ့ မိမိတို့ရဲ့ သားက
လေးရဲ့ အသားကို ရင်နာနာနဲ့ပဲ စားရတော့တယ်။ အဲဒီလို
စားပြီးတော့မှ လူသူရှိတဲ့ နေရာကို အရောက်သွား နိုင်ခဲ့ကြ
တယ်။

ယောဂီများ အခု အစားအစာကို စား သောက်တဲ့ အခါမှာ အဲဒီလို နှလုံးသွင်းရမယ် ယောဂီတို့။ ယောဂီတို့ ရှေ့မှာရှိတဲ့ အစားအစာတွေကို မိမိရင်သွေးရဲ့ အသားလို သဘောထားကြ။

ဒီခန္ဓာကြီး ဆက်လက်ရပ်တည်နိုင်ပါစေခြင်း အကျိုး ငှာ၊ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရစေနိုင်တဲ့ တရားကို နာကြားစေ နိုင်ခြင်း၊ အားထုတ်နိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ မတတ်သာလို့ စားရတဲ့ အနေမျိုးနဲ့ စားကြရမယ် ယောဂီတို့။

ယောဂီတို့၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ်ချက်က တဏှာဆိုတဲ့ လောဘကို လွန်မြောက် နိုင်ဖို့ပဲ။ တဏှာဦးဆောင် တဲ့ ကိလေသာတွေ ကုန်ခန်းသွားစေချင်တာဟာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဓိက ရည်ရွယ် ချက်ကြီး ဖြစ်တယ် ယောဂီတို့။

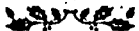
ဒါကြောင့် အစားအစာနဲ့ ပတ်သက်ရင် တဏှာကိ လေသာ မပေါ်အောင် အခုလိုပဲ ဆင်ခြင် ပေးရမယ်။

ဪ-ငါတို့ ဒီအစာတွေကြောင့်သာလျှင် လောဘ၊

ဒေါသ၊ မောဟအစရှိတဲ့ ကိလေသာတွေ ပေါက်ဖွားတာ။ ဒီအစာတွေဟာ ရောဂါကိုလည်း ဖြစ်စေတယ်၊ ကိလေသာကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေတဲ့ အရာတွေပဲ-လို့ အစားအစာပေါ်မှာ တဏှာမဝင် အောင် ဆင်ခြင်ရမယ် ယောဂီတို့။

တစ်ဖန် ယောဂီတို့ရဲ့ ပါးစပ်ထဲမှာ ဝါးနေတဲ့ အစာတွေကို ထွေးထုတ်ကြည့်လိုက်စမ်း။ ခွေးအန် ဒုတ်လို အင်မတန်မှ ရွံစရာကောင်းတယ်။ အဲဒီလို ရွံစရာကောင်းတာကိုလည်း မကြာခဏ ဆင်ခြင်ရ တယ်။

ဪ-ငါတို့ ပညာနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မကြည့်တဲ့ အခါ၊ သတိမထားတဲ့အခါ ထမင်းတွေ ဟင်းတွေ ပါးစပ် ထဲ ထည့်၊ ထွက်လာတဲ့တံတွေးတွေက စိုစွတ်၊ သွားတွေက ကြိတ်ချေ ဝါး၊ ခွေးအံဖတ်လို ြစ်နေတဲ့ ဟာကို မမြင်တော့ ငါတို့မှာလေ တပ်မက်တဲ့ တဏှာနဲ့ မျိုချလိုက်ရတာ။ အမှန်စင် စစ်တွေးမြင် ကြည့် လိုက်ရင် ရွံစရာကြီးပါလား” လို့ စက်ဆုပ် ရွံရှာ ဖွယ်ရာကိုလည်း ဆင်ခြင်ပြီးတော့ အစားအစာကို သုံးဆောင်ရမယ်လို့ ဗုဒ္ဓက မှာခဲ့ပါတယ်။



ယောဂီတို့ အာရုံခြောက်ပါး ရှိတယ်။ အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့အထိ၊ အတွေ့အာရုံ။ အဲဒီအာရုံခြောက်ပါးဟာ ရဟန္တာ များလည်း ခံစားတယ်။ ပုထုဇဉ်များလည်း ခံစား တယ်။ ပုထုဇဉ်များကတော့ တရားမသိတဲ့အတွက် အာရုံခြောက်ပါးကို အပါယ်ရောက်ကြောင်းအနေနဲ့ ခံစားကြပါတယ်။ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ် စတဲ့ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကတော့ ဒီအာရုံ ခြောက်ပါးကိုပဲ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအနေနဲ့ ခံစားကြပါတယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီအာရုံခြောက်ပါးဟာ ရုပ်တရားတွေ ဖြစ်တယ်။ အာရုံခြောက်ပါးဟာ ဒုက္ခသစ္စာ ထဲမှာပါတဲ့ အတွက်ကြောင့် မမြဲဘူးလို့ သိရမယ့် တရားသာ ဖြစ်တယ်။ ပယ်သတ်ရမယ့် တရား မဟုတ်ဘူး။ အာရုံ ခြောက်ပါးကို မှီပြီး တော့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် တဏှာသည်သာလျှင် ပယ်သတ်ရမယ့် သမုဒယသစ္စာ ဖြစ်ပါတယ် ယောဂီတို့။

တွေ့ကြုံတိုင်း မိမိအတွက် နိဗ္ဗာန်အဖြစ် အသုံးချတတ် ရမယ်။
အခု အစားအစာကို စားတဲ့အခါ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင်
အသုံးချပုံ ချနည်းကို ဦးစင်းက ဟောပြောပေးမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

အကျဉ်းချုပ်ကတော့ အာရုံခြောက်ပါး ဆိုတာ မမြဲ
ဘူးလို့ သိရမယ့် ဒုက္ခသစ္စာသာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပယ်သတ်ရမယ့်
တရားမဟုတ်ပါဘူး။ ပယ်သတ်ရမယ့် တရားက သမုဒယသစ္စာ
(တဏှာ)သာ ဖြစ်တယ်။

အခု ယောဂီတို့ ထမင်းလုပ်ကလေး လက်နဲ့ ပြင်ပြီး
တော့ ပါးစပ်ထဲ ထည့်လိုက်တယ်။ ထမင်းလုပ် ဟာ ရသာရုံ။
ယောဂီတို့ရဲ့ လျှာအလယ်က ဇိဝှါပသာ ဒ(လျှာအကြည်ရုပ်)။
သူတို့နှစ်ခု ထိတဲ့အခါမှာ စားသိစိတ်ကလေး ဖြစ်ပေါ်လာပါ
တယ်။

တကယ်တော့ အဲဒီစားသိစိတ်ကလေးဟာ ထမင်း
လုပ်ထဲမှာလည်း မရှိပါဘူး။ ထို့အတူ ဇိဝှါပသာဒလို့ ခေါ်တဲ့
လျှာအကြည်ရုပ်ထဲမှာလည်း မရှိပါဘူး။ သို့သော် ရသာရုံနဲ့

လျှာအကြည်ရုပ် ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ စားသိစိတ်ကလေးဟာ ထွက်ပေါ်လာပါတော့တယ်။

ယောဂီတို့ ရှင်းအောင် ဥပမာလေး ပေးရရင် ကြေးစည်ရယ်၊ လက်ရိုက်တုတ်ရယ် ရှိတယ်။ ကြေးစည်ကို လက်ရိုက် တုတ်နဲ့ ထိလိုက်တဲ့အခါ ကြေးစည်သံပေါ်လာတယ်။ သို့သော် အဲဒီကြေးစည် သံလေးဟာ လက်ရိုက်တုတ်မှာလည်း မရှိဘူး။ ကြေးစည်ထဲမှာလည်း မရှိဘူး။ ကြိုတင်ပြီးတော့ ရှိနေတဲ့အရာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါပေမယ့် ကြေးစည်နဲ့ လက်ရိုက် တုတ်တွေ့လိုက်တဲ့အခါ ကြေးစည်သံဟာ ထွက်ပေါ်လာ ပါတယ်။ အမြဲ မရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပါပဲ ယောဂီတို့။

ထို့အတူ စားရင်းသိနေတဲ့ စားသိစိတ်ဟာ တရားနဲ့ မဆင်ခြင်တတ်ခင်က ယောဂီတို့က စားသိ စိတ်ဟာ ငါ၊ ငါဟာ စားသိစိတ်၊ စားသိစိတ်ကလေးဟာ ငါ့လျှာမှာ ငါ့ပါးစပ်မှာ အမြဲတမ်းရှိတယ်လို့ အယူမှားခဲ့တယ်။

အခု ဆရာကောင်းတွေတော့ ယောဂီများ အယူမှန်



ကို တွေ့ရပါပြီ။ ဪ—စားသိစိတ် နာမ် တရားဟာ လျှာထဲမှာ
 လည်း ကြိုမရှိ၊ ရသာရုံထဲ မှာလည်း ကြိုမရှိ။ လျှာနဲ့ ရသာရုံ
 ထိတွေ့လိုက်တဲ့အခါမှသာ ခဏဖြစ်၊ ခဏ ပျက်သွားတဲ့ နာမ်
 တရား လေးပါးလားလို့ ယောဂီတို့ သိလိုက်ရင် သစ္စာလေးပါး
 တစ်ခါတည်း ပါဝင်သွားပါတယ်။

အဲဒီမှာ ရသာရုံရယ်၊ လျှာအကြည်ရုပ်ရယ် ဆိုတာက
 ရူပက္ခန္ဓာ၊ ရုပ်တရား၊ သူတို့လည်း ဖြစ်ပြီး ပျက်တယ်။ လျှာ
 အကြည်ရုပ်ဟောင်း ချုပ်တဲ့နေရာမှာ ရုပ်သစ် အစားထိုး
 လဲလှယ်ပေးတယ်။ ဖြစ်တာ ပျက် တာ မြန်လွန်းအားကြီးတော့
 ယောဂီတို့က လျှာအ ကြည်ရုပ်ကို မပျက်ဘူးလို့ ထင်ကြတာပါ။
 တကယ် တော့ ဖြစ်လိုက် ပျက်လိုက် ဒရစပ်ပါပဲ။ တစ် စက္ကန့်မှာ
 အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေငါးထောင်ကျော် ဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွား
 တာပါ။

စားသိစိတ် နာမ်တရားသည်လည်းပဲ လျှာ အကြည်
 ရုပ် ပေါ် မှာပဲ တစ်စက္ကန့်လျှင် အကြိမ်ပေါင်း ကုဋေ တစ်သိန်း

ဖြစ်ပြီး ပျက်သွားတာပါ။ စားသိ စိတ်နဲ့ အတူဖြစ်တဲ့ စေတသိက်နဲ့ ခုနစ်လုံးထဲက ရသာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတာက ဝေဒနာစေတသိက် (ဝေဒနာက္ခန္ဓာ)ပဲ ဖြစ်ပါတယ် ယောဂီတို့။

အဲဒီ ဝေဒနာစေတသိက်(ဝေဒနာက္ခန္ဓာ) ဟာလည်း ယောဂီတို့ လျှာထဲမှာလည်း ကြိုမရှိဘူး။ ရသာရုံ ထဲမှာလည်း ကြိုမရှိဘူး။ လျှာနဲ့ရသာရုံ တိုက်တဲ့ အခါမှသာလျှင် စားသိ စိတ်ကဲ့သို့ ခဏခဏ ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ နာမ်တရားဖြစ်တယ်။

ဒါကြောင့် ရသာရုံကို ငါခံစားတာလို့ အယူမမှား လိုက်ပါနဲ့။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာက ခံစားတာပါ။ သူ့ဘာသာဖြစ်ပြီး သူ့ဘာသာ ပျက်သွားတာပါ။ “ငါ” လို့ တစ်ချက်မှားတာနဲ့ အပါယ်ရောက်မယ့် ကံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်သွားတာပါ။ “ငါ”မ ဟုတ်ဘူးလို့ သိလိုက်တာနဲ့ အပါယ်ပိတ်မယ့် ကံလည်း ဖြစ် ပေါ်သွားပါတယ် ယောဂီတို့။

တစ်ခါ ငါစားတာသည် ကြက်သားဟင်းပဲ၊ ပေါ် ဆန်းမွှေးပဲ စသဖြင့် မှတ်သားတာဟာ သညာစေတသိက်

(သညာက္ခန္ဓာ)ဟာလည်းပဲ လျှာထဲမှာလည်း ကြိုမရှိဘူး။
 ရသာရုံထဲမှာလည်း ကြိုမရှိဘူး။ လျှာနဲ့ရသာရုံ တိုက်တဲ့
 အခါမှသာ ခဏဖြစ်ပြီး ခဏပျက်သွားတဲ့ နာမ်တရားပါပဲ
 ယောဂီတို့။

ဒီအစာကို နှစ်ပန်းကန်၊ သုံးပန်းကန် ကုန် အောင်
 စားမယ်၊ ဝနေအောင် စားမယ်လို့ တိုက်တွန်း နှိုးဆော် တာဟာ
 စေတနာစေတသိက် (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီစေတနာ
 စေတသိက် (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)ဟာလည်း လျှာနဲ့ ရသာရုံထဲမှာ
 ကြိုမရှိပါဘူး။ လျှာနဲ့ ရသာရုံ တိုက်တဲ့ အခါမှသာ ခဏဖြစ်ပြီး
 ခဏပျက် သွားတဲ့ နာမ်တရားပါပဲ။

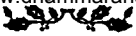
ဒါကြောင့် ယောဂီများဟာ မိရင် မိသလောက်
 မှတ်ပါ။ ဆွမ်းလုပ်တိုင်းကို မဆိုလိုပါဘူး။ ဆွမ်းလုပ်ကို ဝါးပြီး
 တော့ ကြိတ်ချေနေတဲ့အချိန်မှာ သတိပညာနဲ့ ကပ်မိသ
 လောက် “ခန္ဓာဝါးပါး အနိစ္စ” လို့ ရှုလိုက်ရင် ဆွမ်းတစ်လုပ်ဟာ
 တစ်မက်တစ်ဖိုလ် ဖြစ်သွားနိုင်တယ် ယောဂီတို့။

ဆွမ်းတစ်လုပ်က တစ်မဂ် တစ်ဖိုလ်ဖြစ် သွားပုံ နမူနာ တစ်ခု ပြောပြမယ်။ ယောဂီတို့ စားနေတဲ့အချိန်မှာ “ခန္ဓာငါးပါး အနိစ္စ” လို့ ရှုလိုက်ရင် အဲဒီ ခန္ဓာတွေရဲ့ မမြဲမှုကို သိသွားတယ်။ မမြဲမှုကို သိတာဟာ ဒုက္ခသစ္စာကို သိတာပါပဲ။

ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ သိရမယ့်တရား၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ မမြဲတာကို ပြောတာပါပဲ။ အဲဒီလို မမြဲမှု ဒုက္ခသစ္စာကို သိရင် ဖီရုပ်နာမ် ခန္ဓာကို ထပ်မံ လိုလားတဲ့ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ပြီးသားဖြစ် ပါတယ်။ အဲဒါ သမုဒယသစ္စာကို တစ်ခါတည်း ပယ်လိုက်တာ။

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်လိုက်ပြီဆိုရင် ဒီအချိန်မှာ တဏှာဦးဆောင်တဲ့ ကိလေသာတွေ ငြိမ်းတယ်။ ခန္ဓာသစ်တွေ သိမ်းတယ်။ အဲဒါ နိရောဓသစ္စာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း ဖြစ်တယ် ယောဂီတို့။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသော ဉာဏ်ဟာ မဂ္ဂသစ္စာပါပဲ။ ဒီတော့ ယောဂီတို့ ဆွမ်းတစ်လုပ်မှာ သစ္စာ လေးပါးပါဝင်ပြီး မဂ်ဖိုလ်ကို တစ်ခါတည်း ရသွားနိုင်တယ်



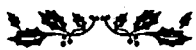
ဆိုတာ သိရမယ်။

ယောဂီတို့ နိဂုံးချုပ် ပြောလိုတာက ဆွမ်းတစ်လုတ် ကို မိမိအတွက် အကျိုးရှိအောင် စားလိုလျှင် တဏှာ မဝင်စေဘဲ “ခန္ဓာငါးပါး အနိစ္စ” လို့ ရူပွားပြီး ဘယ်အချိန်မှာပဲ စားစား၊ အစား အစာ သုံးဆောင် တိုင်း သုံးဆောင်တိုင်း ရသာရုံဆိုတဲ့ ရုပ်တရားကြီးကို မဂ်ဖိုလ်ရတဲ့အထိ အသုံးချနိုင်တဲ့ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းကြီးများ မုချမသွေ ဖြစ်ကြပါစေကုန် သတည်း။ ။

သာဓု-သာဓု-သာဓု။

(စာဖတ်ပရိသတ်များ ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုး လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ)။

မေတ္တာရှင်(ရွှေပြည်သာ)



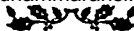
(နောက်ဆက်တွဲ)
ဆရာတော်ဘုရင်ကဝန
မေတ္တာရှင်(ရွှေပြည်သာ)၏
ဩပါဒ. တာဝမြှောက်

မကောင်းကွက်ကိုသာ ကြည့်မည်ဆိုလျှင်
 ပေါင်းနိုင်စရာပုဂ္ဂိုလ် မရှိ။
 ကောင်းကွက်ကိုသာ ကြည့်မည်ဆိုလျှင်
 မပေါင်းနိုင်စရာပုဂ္ဂိုလ် မရှိ။

* * *

ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကို မကြည်ညိုလျှင်
 ကုသိုလ်မရရုံသာ ရှိမည်။
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် မကြည်ညိုလျှင်
 အပါယ်ကျတတ်သည်။
 အကြောင်းကား
 သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာ၍ ရသော်လည်း
 မိမိကိုယ်မိမိ လိမ်ညာ၍ မရသောကြောင့်တည်း။

* * *



ခိတ်ခိတ်ကြောင့်ပင်ပန်းနည်း

ရွံ့ညွှန်သည် ရေကြောင့်ဖြစ်၏။
ရေကြောင့်ဖြစ်သော ရွံ့ညွှန်ကို
စင်ကြယ်စေလိုလျှင်
ရေဖြင့်ပင် ပြန်ဆေးကြောရ၏။
ထို့အတူ. . . .

လောဘ၊ ဒေါသစသော ကိလေသာများသည်
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။
စိတ်ကြောင့်ဖြစ်သော
လောဘ၊ ဒေါသစသော ကိလေသာများ
စင်ကြယ်စေလိုလျှင်
စိတ်(ဝိပဿနာ)ဖြင့်ပင်
ပြန်လည် ဆေးကြောရ၏။

* * *



လိမ္မော်စိမ်း ဓမ္မဇော အရာ

ရဟန်းဖြစ်စေ၊ လူဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကို မကြည်ညိုလျှင်
 ကုသိုလ်မရရုံသာ ရှိမည်။
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် မကြည်ညိုလျှင်
 အပါယ်ကျတတ်သည်။
 အကြောင်းကား
 သူတစ်ပါးကို လိမ်ညာ၍ ရသော်လည်း
 မိမိကိုယ်မိမိ လိမ်ညာ၍ မရသောကြောင့်တည်း။

* * *

နိဗ္ဗာန်ရောဘိတောမိ ခါးဖြူစင်ခြင်း

မျှော်လင့်ချက်ဖြင့် ပေးကမ်းလျှင် အမြတ်ရဖို့ အရောင်း
 အဝယ်လုပ်ခြင်းတစ်မျိုး ဖြစ်၏။ မျှော်လင့်ချက်မပါဘဲ
 ပေးကမ်းလျှင် ကိလေသာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ရဖို့ ဒါနပါရမီ
 ဖြည့်ဆည်းခြင်း ဖြစ်၏။

(မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း၊ စာ ၇-၈)

* * *

အလုပ်ရှင်ခြစ်ရည်း

အလုပ်သမားဟူသည် အလုပ်အပေါ်၊ စားသုံးသူ အပေါ်၊ အလုပ်ရှင်လောက် ဘယ်သောအခါမျှ စေတနာထား လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ထိုသို့ စေတနာမထားသောကြောင့် အလုပ်ရှင် ဘဝသို့ မရောက်ဘဲ အလုပ်သမားဘဝနှင့် နေကြရခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ အလုပ်ရှင်၏ စေတနာမျိုးထားပြီး ကြိုးစား မည်ဆိုလျှင် နှစ်အနည်းငယ်အတွင်း အလုပ်သမားသည် အလုပ်ရှင် ဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

(မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း၊ စာ-၃၉)

* * *

ဆင်းရဲလားတို့ အရင်းဖို့

ကိုယ်ကျင့်သီလဆိုတာ ဆင်းရဲသားများရဲ့ အကောင်းဆုံး
အရင်းအနှီး။ ဥစ္စာစည်းစိမ် ဆင်းရဲလို့ အပါယ်မကျ။
ကိုယ်ကျင့်သီလ ဆင်းရဲမှ အပါယ်ကျသည်။

(မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း။ စာ-၄၆)

* * *



ဦးဋ္ဌာဓုမီးစာစွဲ အဓိဓာန်စု

လူတစ်ယောက် ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ပြုဟ်တွေ၊
 နက္ခတ်တွေ၊ ယတြာတွေက ပြုလုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။ စေတနာ
 ကောင်းထားတဲ့ကံ၊ စူးစမ်းဝေဖန်တဲ့ဉာဏ်၊
 အားထုတ်ကြိုးစားတဲ့ ဝီရိယ၊ ဒီသုံးပါးကသာ လူတစ်ယောက်
 ကြီးပွားတိုးတက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာပါ။
 (မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း၊ စာ-၄၆)

* * *

“စိတ်တစ်ခုတည်းကို စောင့်ထိန်းလိုက်တာနဲ့ ကျန်တဲ့ သိက္ခာပုဒ်တွေက ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ပါသွားတာလဲဘုရား”

“အသီးတစ်ရာအညှာတစ်ခုဆိုတဲ့ စကားလိုပေါ့ အမိုးရယ်၊ အညှာတစ်ခုကို ဆွဲလိုက်ရင် ကျန်တဲ့အသီးတွေ အကုန် ပါလာသလိုပါပဲ၊ သိက္ခာပုဒ်ပေါင်း ကုဋေတိုး ထောင်ကျော်ဟာ ကာယကံလို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ရယ်၊ ဝစီကံ လို့ခေါ်တဲ့ နှုတ်ရယ်မှာ ဖြစ်ကြတာပါ။ ကိုယ်နဲ့ သိက္ခာပုဒ်တစ်ခု ကျူးလွန်ဖို့အတွက် စိတ်ကပဲ စကြရတယ်။ ဥပမာ-ကိုယ်နဲ့ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို ခိုးတော့မယ်ဆိုရင် ခိုးချင်တဲ့စိတ်က အရင်ဖြစ်ရတယ်။ ပြီးမှ ကိုယ်နဲ့ ခိုးလို့ရ တယ်”

(အရှုံးမရှိသောဒဿန စာ-၁၀၇၊ ၁၀၈)

* * *

“သူကတော့ မိရိုးဖလာဗုဒ္ဓဘာသာ၊ သူကတော့ တကယ့် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာကို ဘယ်လို ခွဲခြားပြီး သိနိုင်မလဲ ဘုရား”

“ဘာသာခြားနဲ့ အိမ်ထောင်ကျတဲ့အချိန်၊ တစ်ခြား ဘာသာက ရွှေငွေ ဥစ္စာ၊ ရာထူးများနဲ့ ဆွဲဆောင် လာတဲ့အချိန်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ နှစ်မျိုးကို ခွဲခြားသိနိုင်ပါတယ်။ ဘာသာခြားနဲ့ အိမ်ထောင်ကျပြီဆိုရင် မိရိုး ဖလာဗုဒ္ဓဘာသာက ဘာသာခြား နောက်ကို တစ်ခါတည်း ပါသွားတယ်။ တကယ့်ဗုဒ္ဓဘာသာက မပါဘူး။ ဘာသာခြား အိမ်ထောင်ဘက်ကိုပဲ မိမိဗုဒ္ဓဘာသာထဲကို ပါလာအောင် ဆွဲဆောင်စည်းရုံးနိုင်တယ်။ တစ်ဘက်ဘာသာက ရွှေ၊ ငွေဥစ္စာ၊ ရာထူးများနဲ့ ဆွဲဆောင်လာတဲ့အခါ မိရိုးဖလာ ဗုဒ္ဓဘာသာက တစ်ခါတည်း ပါသွားတယ်။ တကယ့် ဗုဒ္ဓဘာ သာက မပါဘူး။ အဲဒီလို ကွဲပြားတယ်”။

(အနွဲ့မရှိသောဒဿန စာ-၁၀၄၊ ၁၀၅)

* * *

သန်း။ ။ အံ့ဩစရာပါပဲ ဘုရား၊ တပည့်တော်တို့မှာဖြင့် ဈာန်
 မဂ်ဖိုလ်ကို အသားထားလို့၊ ဟစ်နာခွဲ ကျော်အောင်
 တရားထိုင်နိုင်ရင်ပဲ သူတစ်ပါးကို လှည့်ကြားရတာ
 မောနေပြီ၊ တပည့်တော်တို့ သူတော်ကောင်းဘဝ
 ရောက်အောင် တော်တော် ကြိုးစားရဦးမှာပဲ ဘုရား။

နုတ်။ ။ ကြိုးစားရင် ဘုရားတောင် ဖြစ်နိုင်တာပဲ၊ တကယ့်
 သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ အလေ့အထ တစ်ခုကို ပြောပြ
 ဦးမယ်။

သန်း။ ။ မှန်ပါ၊ အမိန့်ရှိပါဦး ဘုရား။

(ဂန္ထီရဝိပဿနာ ၁+၂ စာ-၃၁)

* * *

လှူတော်ခံအောင်းဖဏ္ဍလည်

ရယူခြင်းနှင့် ပေးဆပ်ခြင်းတို့တွင် ပေးဆပ်ခြင်း၌ ပျော်
မွေ့သူသည်သာ တကယ့်သူတော်ကောင်း ဖြစ်သည်။

* * *

ရယူခြင်း၌ ပျော်မွေ့ခြင်းဟူသည် သမုဒယသစ္စာ
တဏှာကို သိမ်းပိုက်ထားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပေးဆပ်ခြင်း၌
ပျော်မွေ့ခြင်းဟူသည် သမုဒယသစ္စာ တဏှာကို အကျင့်ဖြင့်
ပယ်သတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဘဝသံသရာတစ်လျှောက်တွင် ရယူခြင်း၌ ပျော် မွေ့ခဲ့
သူများသည် အောက်တန်းစားများ ဖြစ်လာရပြီး ပေးဆပ် ခြင်း၌
ပျော်မွေ့သူများသည် အထက်တန်းစားများ ဖြစ်လာကြ၏။

အောက်တန်းစားများဟူသည် အပါယ်ဘုံ သားများ
ဖြစ်ပြီး၊ လူဖြစ်သော်လည်း ဆင်းရဲမွဲတေသူများကို ဆိုလိုခြင်း
ဖြစ်၏။ အထက်တန်းစားများဟူသည် လူဖြစ်သော်လည်း ချမ်းသာ
ကြွယ်ဝသူများ၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဘုရား၊ ပစ္စေက ဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ
ဖြစ်သွားသူများကို ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်၏။

(မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း၊ စာ ၁၀-၁၁)

* * *



အသာခံခြင်းဝါဒနှင့် အနာခံခြင်းဝါဒ

အရှင်ဒေဝဒတ်သည် အရာရာ၌ အသာချည်း ခံခဲ့၏။ အသာခံခြင်း ဝါဒကိုတည်ထောင်ခဲ့သော အရှင်ဒေဝဒတ်သည် ယခုအခါ အဝီစိငရဲသို့ ကျရောက်နေရပြီ ဖြစ်၏။ ထို့အတူ အသာခံခြင်းဝါဒကို ကျင့်သုံးသူမှန် သမျှသည် အရှင်ဒေဝဒတ် နောက်သို့ လိုက်ကြရမည် ဖြစ်၏။

ဗုဒ္ဓသည် အရာရာ၌ အနာခံခဲ့၏။ အနာခံခြင်း ဝါဒကို တည် ထောင်ခဲ့သော ဗုဒ္ဓသည် ယခုအခါ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နေပြီ ဖြစ်၏။ ထို့အတူ အနာခံခြင်းဝါဒကို ကျင့်သုံးသူ မှန်သမျှ သည် ဗုဒ္ဓနောက်သို့ လိုက်ကြရမည် ဖြစ်၏။ သစ္စာစကားဖြင့် ပြောလျှင် အသာခံခြင်းသည် “သမုဒယသစ္စာ”ခေါ် တဏှာကို သိမ်းပိုက် ထားခြင်း ဖြစ်၏။

အနာခံခြင်းသည် သမုဒယသစ္စာ ခေါ်တဏှာကို စာတွေ့ မဟုတ်ဘဲ ငါတွေ့အလုပ်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရလိုသူမှန်သမျှ အနာခံခြင်းဝါဒကို ကျင့်သုံးရမည် ဖြစ်၏။

(မေတ္တာဖြင့် စီးပွားရှာခြင်း(စာ-၂၃-၂၄)

* * *

ယခုခေတ် တရားပြုဆရာအများစုနှင့် ယောဂီ အများစု သည် ဝေဒနာကို ကုန်ခန်းဖောင် ပယ်ရမည့် တရားဟု ယူဆထားကြ၏။ ထိုအယူအဆအတိုင်း ဟောပြောကြ၏။ ထိုအယူအဆအတိုင်း တရားထိုင် ကြ၏။ ကြာကြာ ဖိထိုင်လာသောအခါ ဓာတ်လေးပါး ဖောက်ပြန်ပြီး မခံသာသော ဒုက္ခဝေဒနာများ ပေါ်လာ၏။ တရားပြုအများစုက ထိုဒုက္ခဝေဒနာများ ကုန်အောင် ထိုင်ရမည်၊ မကုန်မချင်း မထရ၊ မပြင်ရဟု အမိန့်ပေးကြ၏။

(သညာသိနှင့် ပညာသိ စာ-၁၉)

* * *



မရှိတဲ့တရားတွေကို ရှိတယ်လို့ အထင်မှားတာ ဟာ မောဟပါပဲ။ ဒီမောဟကလည်း သူတို့သေတဲ့အခါ တိရစ္ဆာန်ဘုံကို ဆွဲမချနိုင်ပါဘူးလို့ ဆရာတော် ဟောခဲ့ပါတယ်။ တပည့်တော် သိချင်တာက အတ္တဒိဋ္ဌိ ကိလေသာ သေသွားရုံနဲ့ အပါယ်တံခါး ဘာကြောင့် ပိတ်သွားရတာလဲ ဆိုတာကို သိချင်တာပါဘုရားဟု မေးလျှောက်လာ၏။

(သညာသိနှင့် ပညာသိ စာ-၃၉၇)

တရားရှာသူ ယောဂီတိုင်း ခံယူထားရမည်မှာ ဝိပဿနာတရား နာကြားခြင်း ရှုပွားခြင်းကို မပြတ်လုပ် နေရမည် မှာ ယောဂီ၏ အလုပ်ဖြစ်သည်။ အချိန်တန်၍ ဆိုင်ရာ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ပြီး မဂ်ဖိုလ်ရဖို့ရာသည် တရား၏ အလုပ် ဖြစ်သည်။ အဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အဘယ် မဂ်ကို ရပြီဟူ၍ အတိအကျ ဆုံးဖြတ်ပေးနိုင်ခြင်းသည် ဘုရား၏ အလုပ်ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဖြစ်၏။

(သညာသိနှင့် ပညာသိ စာ-၁၂၀)

ပြီးပါပြီ။

