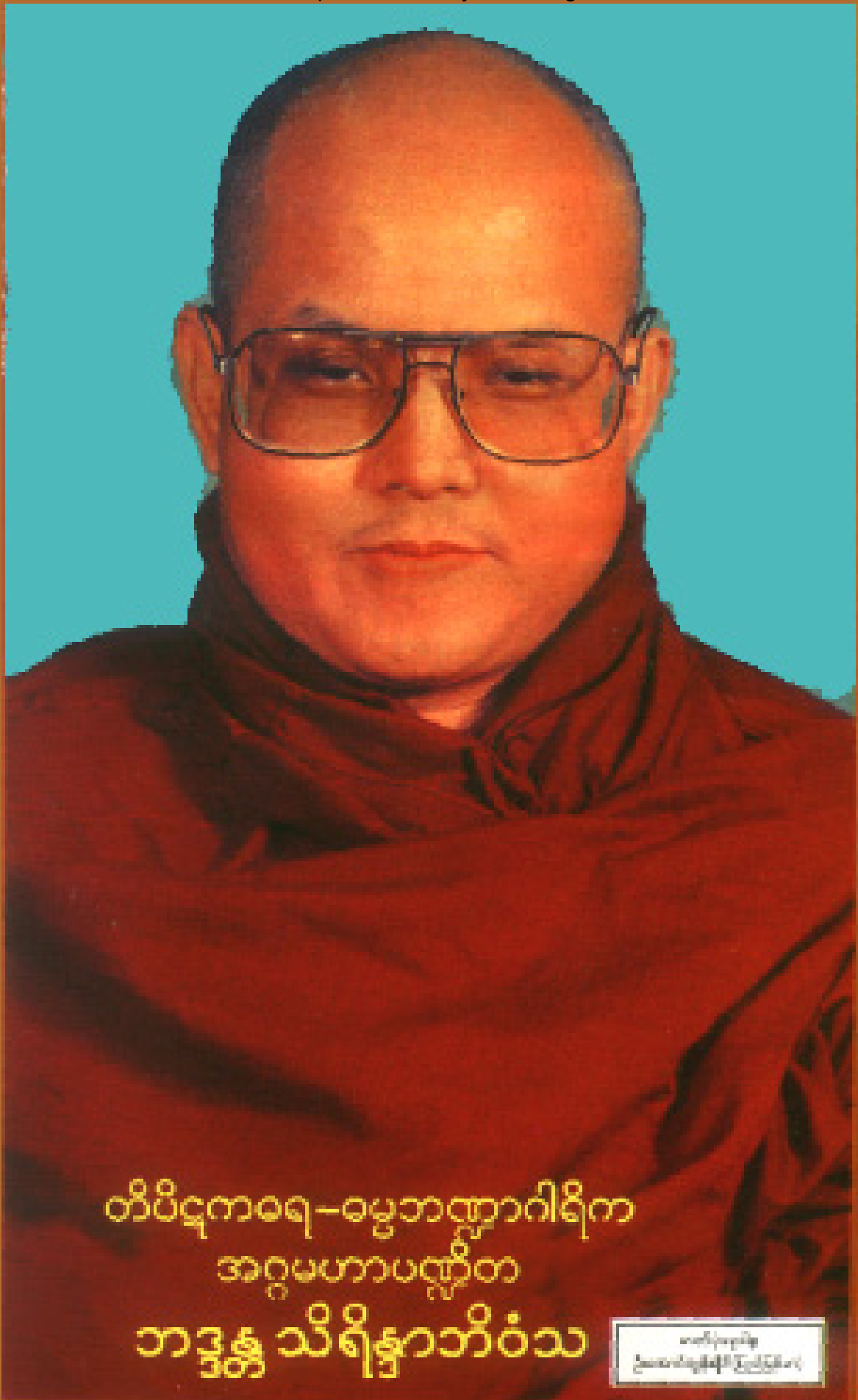


မုဒလမ်းညွန့် အကျင့်မုန့်

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်



တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အတ္တမဟာပဏ္ဍိတ
ဘဒ္ဒန္တ သိရိန္ဒာဘိဝံသ

မာတိကဗျာ
ဦးစောဝိသုဒ္ဓိ (၁၉၄၆-၁၉၈၃)

ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်အကျင့်မှန်

**တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရီက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
(ယော)ဆရာတော်)**

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း



စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၂၂/၂၀၀၂ (၁)



မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်

၃၂၀/၂၀၀၂ (၆)



ထုတ်ဝေခြင်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်စု-၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၄၅၀ ကျပ်



ထုတ်ဝေသည့်ကာလ

၂၀၀၂ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ



အတွင်းသားပုံနှိပ်

ဦးကျော်ဇင် (၀၄၂၂၉) ခိုင်ရည်မွန်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၈၁၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်

ဦးကျော်စိန် (၀၂၉၀၉)၊ ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် (၁၇၁)၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



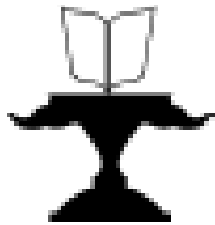
ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ဆန်း (၀၉၃၂)၊ (ရဲဘော်ကျော်ဆန်း)

ရဲအောင်စာပေ၊ အမှတ် (၂)၊ ချွန်း(၁)လမ်း

ပုသိမ်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

သီရိစိစဉ်သည်



ပြည်လုံးကျွတ်ဖြန့်ချိရေး

ရွှေစန္ဒာထွန်းစာပေ

အမှတ်-၉၆၊ (မြေညီ)၊ ၃လမ်း၊

ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့

☎ ၀၁-၂၄၃၈၇၀

မာတိ ကာ
ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်အကျင့်မှန်

သာသနာမှာအထင်ရှားဆုံးဩဝါဒ	...	၁
အဆင့်မြင့်လူ	...	၃
ပစ္စည်းနှိပ်စက်လို့ ဒုက္ခရောက်သူတွေ	...	၅
မရှိလို့ဆင်းရဲရင် ဖြေသာတယ်	...	၇
အရှိကို အသိနဲ့ ဘယ်လောက်		
အဖိုးတန်အောင်သုံးနိုင်သလဲ	...	၉
ဒုက္ခသစ္စာလို့ အဖြေထွက်လာတယ်	...	၁၁
အဆင့်မြင့်အသိကို ရထားသောကြောင့်		
အဆင့်မြင့်လူ	...	၁၃
ဆင်းရဲနေပြီဆိုပြီး အထင်မသေးလိုက်နဲ့	...	၁၄
သာသနာနဲ့ မတွေ့တဲ့လူ		
ဘဝအခက်အခဲဖြေစရာမရှိ	...	၁၆
ဘုရားအဆူဆူဟောခဲ့သည့်		
ဩဝါဒပါတိမောက် ၃-ဂါထာ	...	၁၈
တရားဟောချိန်စိပ်လာတာ		
ကိလေသာထူထပ်အားကောင်းလာလို့	...	၂၁
ကိလေသာကြောင့် တရားစွမ်းအားတွေ		
ဆုတ်ယုတ်လာတာ	...	၂၃
မိဂဒါဝုန်မှ အစပြု၍	...	၂၅

တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးကို		
နှစ်ပါးမသွားနှင့်	...	၂၇
ရသေ့ညီနောင် ရှင်တစ်ထောင်	...	၂၉
သွားအတူ, လာအတူ, စားအတူ		
အကြံတူသည့် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး	...	၃၁
လွတ်မြောက်ရေးတရားရှာခရီး	...	၃၅
တရားရှာတရားရှင်တွေ.	...	၃၇
ကောင်းဓာတ်လိုက်ရင်ခွာလို့မရဘူး	...	၃၉
ဉာဏ်လျှင်မြန်ကြီးမားတာကြောင့်	...	၄၁
ကတိကဝတ်အတိုင်း	...	၄၃
တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ချင်ဘူး	...	၄၅
ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ပရိသတ်များနေဦးမှာပဲ	...	၄၇
ထိပ်တန်းတပည့်ကြီးဖြစ်မည့်သူတွေ	...	၄၉
အဂ္ဂသာဝကအသိဉာဏ်ရ၍	...	၅၁
ဉာဏ်ပရိကံအလုပ်တွေ		
ကြီးမားကျယ်ပြန့်လွန်းလို့.	...	၅၃
ဝိပဿနာပြတယ်ဆိုတာ	...	၅၅
သူများရှုထားတဲ့ထမင်းပွဲ		
ဝင်စားလိုက်ရသလို	...	၅၇
ပထမဆုံးအကြိမ် သံဃာစည်းဝေးပွဲကြီး	...	၅၉
ပထမဂါထာနှင့် အနက်အဓိပ္ပါယ်	...	၆၁

သည်းခံခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော

အကျင့် ... ၆၃

မကောင်းမှုရှောင်, ကောင်းမှုဆောင်

ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား ... ၆၇

စွပ်စွဲညှဉ်းဆဲပြောဆိုမှု

ဝါစာသီလထိန်းပါ ... ၆၉

အချိန်ကိုထိန်း အပူငြိမ်း

အမှားဘက်ကအမှန်ဘက်ရောက်အောင် ... ၇၃

သက်မဲ့ရော သက်ရှိပါ

ပြောင်းလဲကြတယ် ... ၇၅

အချိန်ပြောင်းတာမဟုတ်

ခန္ဓာပြောင်းနေတာ ... ၇၇

တရားအလုပ်လုပ်တာ,

အချိန်ကို ပြန်စားတာ ... ၈၁

အသက်ခွန်အားကို စားသည့်အချိန် ... ၈၅

အချိန်ကောင်း (၄)မျိုး ... ၈၇

စိတ်အစဉ်ကို တရားသွင်းလိုက်တာ ... ၈၉

တရားနာခြင်းသည် ရအောင်ယူခြင်း ... ၉၁

ပညာပွားလာမှ အသုံးချတတ်မယ်	...	၉၃
မကောင်းတဲ့အချိန်မရှိ	...	၉၅
ပုထုဇဉ်ဆိုးဆိုးက		
ပုထုဇဉ်ကောင်းကောင်းဖြစ်အောင်	...	၉၇
တရားကိုသာလေးစားမယ်ဆိုရင်	...	၁၀၁
အိပ်ငိုက်နေသူတစ်ဦး	...	၁၀၃
ဟိုရေးဒီရေး ရေးနေသူနှင့်		
ဟိုမော့ဒီမော့ ကြည့်နေသူ	...	၁၀၅
၅ ယောက်မှာ ၁ယောက်	...	၁၀၇
လူရဲ့ဝါသနာက		
မြွေရဲ့ ဝါသနာဖြစ်နေတယ်	...	၁၀၉
ဦးခေါင်းပါသော်လည်း		
နားမပါကြဘူး	...	၁၁၁
တီကောင်ဝါသနာဖြစ်နေတယ်	...	၁၁၃
ဘုရားမျက်နှာမြင်အောင် မမော့ဘူး	...	၁၁၅
သူတော်ကောင်းဝါသနာနှင့်		
မျောက်ဝါသနာ	...	၁၁၇
အကျိုးမဲ့စကားမပြောကြားနှင့်	...	၁၁၉
ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး		
ထိန်းသိမ်းတာ	...	၁၂၁
ပူရမယ့်အချိန်မှာပေါ့လေ	...	၁၂၃

ရွာသင့်သလောက်ရွာမယ်

အေးသင့်သလောက်အေးမယ် ... ၁၂၅

အာရုံကိုကွင်းလုံးကျွတ်မိအောင် ... ၁၂၇

အာရုံအဖမ်းမတတ်ရင် ... ၁၂၈

အာရုံကြောင့် မီးတောက်မခံရအောင် ... ၁၂၉

အချိန်ထိန်း ကိရိယာတပ်ဆင်နေတာ ... ၁၃၁

သမ္မသနာနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း ... ၁၃၅

ဝိပဿနာက မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်

နိဗ္ဗာန်အထိကျေးဇူးပြုတယ် ... ၁၃၇

ပိဋကတ်သုံးပုံတတ်မှ မဟုတ်ဘူး ... ၁၃၉

ချည်တိုင်နဲ့ချည်ကြိုးတော့လိုတယ် ... ၁၄၁

မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းရင်လည်း ... ၁၄၃

ဝိပဿနာပွားတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ... ၁၄၅

ပြောင်းလဲရင်း နှိပ်စက်သွားတာတွေ ... ၁၄၇

ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးမှ

ချမ်းသာအောင်နေရမှာ ... ၁၄၉

ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန် အကျင့်မှန်

တိပိဋကဓရဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

[သာသနာတော်နှစ် ၂၅၄၂-ခု၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၆၀-ပြည့်နှစ် တပို့တွဲလပြည့်နေ့၊ ခရစ်နှစ် ၁၉၉၉ ခု၊
ဇန်နဝါရီလ ၃-ရက် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့ အာဇာနည်
ဗိမာန်လမ်း မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းတိုက်ကြီး၌၊ မင်္ဂလာဗျူဟာ
အသင်းချုပ်ကြီး၏ ၃၈-ကြိမ်မြောက် သြဝါဒပါတီမောက်
အခါတော်နေ့ကို အကြောင်းပြု၍၊ ကောင်းမှုတရားကြိုးစား
ပြုလုပ်အားထုတ်ရာတွင် အမှတ်ရဖွယ် အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြား
အပ်သောတရားတော်ဖြစ်သည်။

သာသနာမှာ အထင်ရှားဆုံးသြဝါဒ

ဘုရားအဆုံးအမ သြဝါဒတွေက အများကြီး
တော့အများကြီးပဲ၊ အဲဒီထဲက သာသနာမှာ အထင်

၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရှားဆုံးဖြစ်တာက ဩဝါဒပါတိမောက် သုံးဂါထာ
ဖြစ်တယ်။ ဘုရားအဆူဆူ ဟောကြားခဲ့တဲ့ဂါထာ
ပေါ့။

အဲဒီသုံးဂါထာကို မိမိတို့နှုတ်ထဲထည့်လိုက်
တော့လည်း၊ ဂင်္ဂါဝါဠုသဲစုမက အဆူဆူပွင့်တော်
မူကြတဲ့ ဘုရားရှင်အားလုံးရဲ့ နှုတ်တော်ထွက်စကား
လုံးကို မိမိနှုတ်ထဲထည့်လိုက်ရတာမို့၊ ကိုယ့်ရဲ့
နှလုံးသားထဲ ထည့်လိုက်ရတာမို့၊ ကိုယ့်ရဲ့အသိ
စိတ်ထဲထည့်လိုက်ရတာမို့၊ ဘုရားအဆူဆူတွေရဲ့
စွမ်းအား ကိုယ့်သန္တာန်မှာထည့်သွင်းပြီးတော့
ပွားထုံရာ၊ စွမ်းအားကိုယူရာရောက်သွားတယ်။



အဆင့်မြင့်လူ

လောကမှာ လူ ၃-မျိုးရှိတယ်။ အဆင့်မြင့်လူ၊ အလယ်အလတ်လူ၊ အဆင့်နိမ့်လူလို့ လူ ၃-မျိုးမှာ ပရိသတ်အပေါင်းသူတော်ကောင်းတွေက အဆင့်မြင့်လူထဲမှာ ပါဝင်ကြတယ်။

အဆင့်မြင့်လူဆိုတာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်တဲ့ရတနာနဲ့တွေ့နေရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဆင့်အလွန်မြင့်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အဆင့်အမြင့်ဆုံးရတနာနဲ့ တွေ့ကြရမှာပါ။

ရတနာဆိုတာ ရတနာနဲ့ ထိုက်တန်သူတွေအတွက်သာ တန်ဖိုးရှိတာ၊ ရတနာနဲ့ မထိုက်တန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ ရတနာနဲ့တွေ့ပေမယ့် စွမ်းအားရမှာမဟုတ်ဘူး၊ သုံးဆောင်ခွင့်ရရှိမှာလည်း မဟုတ်ဘူး။

မိမိတို့တွေ အစမထင် သံသရာကစပြီး သံသရာတစ်လျှောက်ကျင်လည်ခဲ့တာ တိုင်းတာကန့်သတ်လို့ မရတော့ဘူး၊ ဘုရားနဲ့လည်းတွေ့တော့ တွေ့ခဲ့ကြမှာပါ။ ဒါပေမယ့် ကံမျက်လုံးနဲ့

၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တွေ့ခဲ့ပေမယ့် ဘုရားနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ဉာဏ်မျက်လုံး
မပါလို့ လက်လွှတ်ခဲ့ရတာတွေ အများကြီးပါ။

တရားသံလည်း ကြားတော့ကြားခဲ့ကြမှာ
ပါပဲ။ ကံနားနဲ့တော့ကြားခဲ့ကြမှာ။ ဉာဏ်နားနဲ့
မလိုက်နိုင်လို့၊ တရားနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ဉာဏ်နား
မပါလို့၊ လက်လွှတ်ဆုံးရှုံးခဲ့ကြရတာတွေဟာ
တိုင်းတာကန့်သတ်လို့ မရနိုင်တော့ဘူး။

ဒီဘဝမှာတော့ ကံမျက်လုံးလည်းပါတယ်၊
ကံနားလည်းပါတယ်။ ကံမျက်လုံးနောက်က ဉာဏ်
မျက်လုံးလိုက်နေတယ်။ ကံနားနောက်က ဉာဏ်နား
ကလည်း တစ်ပါတည်း ပါနေကြတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဆင့်မြင့်ရတနာကို လက်ခံ
နိုင်စွမ်းရှိတယ်။ လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိရင် အဲဒါ အဆင့်
မြင့်လူပေါ့။ ကမ္ဘာမှာ အချမ်းသာဆုံးလူဆိုတာ
အဲသလို စိတ်ထားမြင့်မားသူ၊ ရင့်ကျက်သူ၊ မြင့်တက်
သူ၊ စွမ်းအားရှိသူများကိုသာ ကမ္ဘာ့အချမ်း
သာဆုံးလူလို့ ခေါ်တယ်။



ပစ္စည်းနှိပ်စက်လို့ ဒုက္ခရောက်သူတွေ

ရှိတိုင်းချမ်းသာတာမဟုတ်ပါ။ အသိနောက်ကလိုက်မှ ချမ်းသာပါတယ်။ အရှိနောက်က အသိမလိုက်နိုင်ရင် အရှိမှန်သမျှ ဒုက္ခချည်းပါ။ အရှိရဲ့ရှေ့ကအသိဦးမဆောင်ရင် အရှိက ကိုယ့် ပြန်နှိပ်စက်ပါတယ်။

မြွေဖမ်းတဲ့အခါ ခေါင်းကမဖမ်းဘဲနဲ့ ကိုယ်က အမြီးကဖမ်းရင် ကိုယ့်ပြန်ကိုက်မှာ သေချာတယ်ပေါ့။ မြွေကိုက်ခံရလို့ သေသွားနိုင်တယ်ပေါ့။

ကိုယ်ရှာထားတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို တရားနဲ့ ဖိဖိစီးစီးမဖမ်းဘဲ အမြီးက၊ ကိုယ်က၊ မထိမဲ့မြင်ဖမ်းလိုက်ရင် ပစ္စည်းတွေက ကိုယ့်ပြန်ကိုက်မှာပဲ။ ပစ္စည်းအနှိပ်စက်ခံပြီး ဒုက္ခရောက်ကြမှာပဲ။

တစ်လောကလုံး ခြုံကြည့်ပါ။ ပစ္စည်းနှိပ်

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စက်လို့ ဒုက္ခရောက်နေတဲ့သူတွေ၊ ပစ္စည်းအထိန်း
မတတ်လို့၊ ပိုက်ဆံတွေအဖမ်းမတတ်လို့၊ တရားနဲ့
ဖိဖိစီးစီး မဖမ်းနိုင်လို့၊ ကိုယ့်ပြန်ကိုက်ပြီးတော့
ရှိလို့ငိုနေရတဲ့သူတွေ၊ ရှိလို့ပူနေရတဲ့သူတွေ ရှိလို့
ဆင်းရဲနေရတဲ့သူတွေ အများကြီးပါ။



မရှိလို့ဆင်းရဲရင်ဖြေသာတယ်

မရှိလို့ ဆင်းရဲရင် “ဪ မရှိပဲကို” လို့ နည်းနည်းဖြေသာတယ်။ ရှိလျက်သားနဲ့ ဆင်းရဲရတာက ပိုပြီး နာပါတယ်။

ဒါကြောင့် ရှိတိုင်းချမ်းသာကြတာ မဟုတ်ပဲ။ အရှိနောက်က အသိလိုက်နိုင်မှ၊ အရှိကို အသိနဲ့ မိအောင်ဖမ်းနိုင်မှ၊ အရှိသည် ကိုယ့်ကို ချမ်းသာအောင်ဆောင်ရွက်ပေးမှာပါ။

လူအများကတော့ ပြောကြတယ်ပေါ့ “ပိုက်ဆံရှိရင် ချမ်းသာမှာ ပစ္စည်းတွေပေါရင် ချမ်းသာမှာ” လို့။

ဒါကတော့ မျှော်လင့်ချက်ကလေးနဲ့ ပြောကြတာပါ။ တကယ်တော့ သိပ်ပြီး ပိုက်ဆံရှိလာ

၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ပြီဆိုရင်လဲ “ကျွန်တော်တော့ ချမ်းသာပါပြီ၊
ကျွန်မတော့ ချမ်းသာပါပြီ”လို့ ဘယ်သူများ ရဲရဲ
ပြောရဲလို့လဲ၊ တကယ်တမ်းကျတော့ ချမ်းသာပါပြီ
လို့ ဘယ်သူမှ မကြိုးဝါးရဲပါဘူး။



အရှိကိုအသိနဲ့ ဘယ်လောက်အဖိုးတန်အောင် သုံးနိုင်သလဲ

ဘေးကတော့ ပြောကြတယ်ပေါ့၊ ဘယ်သူ
တော့ အရမ်းချမ်းသာတာ၊ ဘာလို့တုန်းဗျ၊ သူက
သိန်း ၁၀၀ လောက်တောင်ရှိတာ စသည်ဖြင့်ပေါ့။
ဘေးကပြောတာ တကယ့်ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်
ကတော့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။

အရမ်းချမ်းသာတယ်ဆိုတာ အရှိကို ကြည့်
ပြီးပြောတာ။

- * အရှိနောက်ကအသိ
- * ဘယ်လောက်လိုက်နိုင်သလဲ?
- * အရှိကို အသိက
- * ဘယ်လောက်မိအောင် ဖမ်းနိုင်သလဲ?

၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * အရှိကို အသိနဲ့
- * ဘယ်လောက်အဖိုးတန်အောင် သုံးနိုင်
သလဲ?

အဲဒါကိုတော့ တိုင်းတာခြင်းမပြုပဲ၊ အရှိ
တစ်ခုလောက်ကြည့်ပြီး “ချမ်းသာတယ်၊ ချမ်းသာ
တာမှ အရမ်းကြီးကို ချမ်းသာတာ” လို့ ပြောကြတာ၊
ရိုးရိုးတောင် မဟုတ်သေးဘူး၊ အရမ်းချမ်းသာတာ၊
အရမ်းကြီးကို ချမ်းသာတာနော်။

ဟုတ်တယ်၊ အရမ်းကြီးပေါ့၊ အခုပဲပြီးပြီး၊
ပြီးပြီးနဲ့ ဘာကြာလို့လဲ ငိုရတော့တာပဲ၊ အခုပဲ
ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့၊ ဘာကြာလို့လဲ၊ နှစ်ယောက်ကွဲ
ပါရော၊ စသည်ဖြင့် အရမ်းချမ်းသာနေကြတာလေ။



ဒုက္ခသစ္စာလို့ အဖြေထွက်လာတယ်

ချမ်းသာနေကြပါတယ်လို့ သမုတ်နေကြတဲ့ ပိုက်ဆံတွေ၊ ပစ္စည်းတွေက၊ တကယ့်ချမ်းသာဟုတ်သလား၊ မဟုတ်သလားဆိုတာ သာသနာ့ ဓာတ်ခွဲခန်းထဲထည့်ကြည့်မှ အဖြေထွက်မယ်။

သာသနာ့ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ ထည့်ကြည့်လိုက်တော့ အဖြေပေါ်လာတယ်။ ဒုက္ခသစ္စာတဲ့။ သုခလို့ အဖြေ မပေးဘူး။ ဒုက္ခသစ္စာလို့ အဖြေထွက်လာတယ်။

“ပိုက်ဆံနဲ့ပစ္စည်း ပေါ်ရင် ချမ်းသာရမှာပေါ့။ ဘယ့်နှယ် ဒုက္ခသစ္စာ ဖြစ်ရမှာလဲ” ဆိုပြီး မကျေနပ်လို့ “သေချာအောင် နောက်တစ်ခါ သာသနာ့ဓာတ်ခွဲခန်းထဲ ထည့်ကြည့်ဦးမှပါလေ” ထည့်ကြည့်

၁၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လိုက်တယ်၊ ဟော-ဒုက္ခသစ္စာတဲ့၊ ဒီအတိုင်းချည်းပဲ
အဖြေထပ်ထွက်လာတယ်။

ဒုက္ခတောင် ရိုးရိုးမဟုတ်သေးဘူး၊ “သစ္စာ”
ပါတယ်၊ မှန်လိုက်တာ၊ ဘယ်သူမှ ကန့်ကွက်လို့
မရ၊ ဘယ်သူမှ မဟုတ်ပါဘူး၊ ငြင်းလို့မရတဲ့ဒုက္ခ
ပေါ့။

အဲသလိုဆိုရင် လောင်စာတွေပဲ၊ အဲဒီလောင်
စာတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်က တဏှာသမုဒယ သစ္စာ
မီးနဲ့ ရှို့လိုက်တော့ လောင်စာနဲ့ မီးတွေပြီးလောင်
ရော။

အဲသလိုလောင်တာကိုပဲ ချမ်းသာ၊ ချမ်းသာ
လို့သမုတ်ပြီးတော့ ဒါနဲ့ပဲ တစ်ဘဝကုန်သွားခဲ့ကြ
တာ၊ သံသရာမှာ တိုင်းတာလို့၊ ကန့်သတ်လို့၊
ရေတွက်လို့ မရတော့ပါဘူး။



အဆင့်မြင့်အသိကို ရထားသောကြောင့် အဆင့်မြင့်လူ

ဒီဘဝမှာတော့ သာသနာကပေးထားတဲ့
အသိဉာဏ်လေးရထားတော့ အရှိကို အသိနဲ့ထိန်း
၍အဖိုးတန်အောင် သုံးနိုင်ခွင့်ရကြပါတယ်၊
ဒါကြောင့်-

- * အဆင့်မြင့်လူဆိုတာ
- * အဆင့်မြင့်အသိကို ရထားသောကြောင့်
- * ရှိတာနဲ့ ချမ်းသာအောင်
- * နေတတ်သောကြောင့်
- * အဆင့်မြင့်လူလို့ပြောတာပါ။



ဆင်းရဲနေပြီဆိုပြီး အထင်မသေးလိုက်နဲ့

သာသနာမှာ ထိပ်တန်းကျင့်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဓူတင် ၁၃-ပါးဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အရှိကိုကြည့်စမ်းပါဗျာ၊ သပိတ်တစ်လုံးနဲ့ သင်္ကန်းသုံးထည်ပဲ၊ ဘာမှမရှိဘူး၊ နေတော့လဲသစ်ပင်အောက် စသည်မှာ—

“ဪ... သူတော့ဖြင့် အရမ်းဆင်းရဲနေပြီတဲ့” လို့များတော့ သွားပြီး အထင်တော့မသေးလိုက် ပါနဲ့၊ အချမ်းသာဆုံးလူပါ။

သပိတ်တစ်လုံးနဲ့ သင်္ကန်းသုံးထည်ပဲရှိလို့ “ပစ္စည်းတွေရှားပါးလှသည်လား၊ ချို့တဲ့လှသည်

လား၊ သူတော့ အရမ်းဆင်းရဲနေပြီ သနားစရာ” လို့
များ အထင်တော့ မသေးလိုက်ပါနဲ့၊ သာသနာမှာ
ဒါမျိုးကို လူချမ်းသာခေါ်တာပါ။

ပစ္စည်းတွေ ရှိလာရင်တောင်မှ တွယ်တာ
ခြင်းမရှိ၊ စွဲလန်းခြင်းမရှိ၊ ကပ်ငြိခြင်းမရှိ၊ ပေါ်ပေါက်
လာလို့သာ ဝတ္တရားအရ ထိန်းသိမ်းထားရတာ၊
ဘယ်သူယူယူ၊ ယူချင်တဲ့သူယူပဲ၊ ဒါမှမဟုတ်
ကိုယ်က အကုန်ဖြန့်ဝေပေးလိုက်မှာပဲ။

ဒါကြောင့် တကယ်စုရမှာက တရားပါ၊
သက်မဲ့သက်ရှိတွေ အပေါ် ဝင်ထိန်းရမှာက အသိ
တရား၊ ဒါကြောင့် ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးလူ ဆိုတာ
ရှိတာနဲ့ ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူကို ခေါ်တာ၊

ဘာနဲ့တွေ့တွေ့၊ ဘယ်အာရုံနဲ့တွေ့တွေ့
ငြိမ်းချမ်းစွာ၊ တည်ငြိမ်စွာ၊ ရင့်ကျက်စွာနေတတ်
တယ်၊ အာရုံထောင်းထုမှုခံနိုင်တယ်၊ သူများငိုနေ
ကြတဲ့နေရာမှာ ပြီးပြီး၊ပြီးပြီးနဲ့ နှလုံးအေးအောင်
နေတတ်တယ်။



သာသနာနဲ့ မတွေ့တဲ့လူ ဘဝအခက်အခဲ ဖြေစရာမရှိ

သာသနာနဲ့မတွေ့တဲ့ သူတွေကို အကဲခတ်ပါ။ သူ့မှာရုပ်ဝတ္ထုနဲ့ အရေအတွက်ပဲပါတယ်။ ခုနပြောတဲ့ ဘယ်သူတွေ ဘယ်လောက်ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ သူ့ပစ္စည်းကြည့်ပြောကြတာ၊ သူ့အသိတရားဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ သိရတာမဟုတ်ဘူး။

သူ့ (သာသနာနဲ့မတွေ့တဲ့လူ)မှာ အစားထိုးစရာ မရှိပါဘူး။ လဲတယ်ဆိုထူစရာမရှိပါဘူး။ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ အဆင်ပြေနေတုန်း ခပ်ပြီးပြီးနေနိုင်လိမ့်မယ်။ ထစ်ကနဲတစ်ခုခုအဆင် မပြေပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဒေါသတွေလာပြီ၊ အပူတွေလာပြီ၊

တုတ်တွေ၊ ဓားတွေ၊ တန်းစီစောင့်နေကြပြီ။

ဒါမှမဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဘယ်လိုမှ လက်လှမ်းမမီတော့ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒုက္ခပေးတော့မယ်၊ အရက်တွေသောက်တော့မယ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေ သုံးစွဲတော့မယ်၊ အဆိပ်တွေ သောက်တော့မယ်၊ တိုက်အမြင့်ကြီးတွေပေါ်တက်၊ ကယောင်ကတမ်းခုန်ချတော့မှာ။

သူ့မှာ အစားထိုးစရာမရှိဘူး၊ ၁၁၀ အခက် အခဲကို ဖြေစရာမရှိဘူး၊ ဟာကနဲပျောက်ကွယ်သွား တဲ့နေရာမှာ “ဟောဒါပဲ” လို့ အစားထိုးစရာ မရှိဘူး၊ ဘိုင်းကနဲလဲသွားတဲ့စိတ်ကို ထူပေးစရာ တရား မရှိဘူး၊ ဒါကို အဆင့်နိမ့်လူလို့ခေါ်ပါတယ်။

အဲသလိုဆိုတော့ မိမိတို့မှာ ရတနာနဲ့တွေ့ နေရတာမို့ အဆင့်မြင့်လူတွေ ဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် သာသနာနဲ့ တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရတနာသုံး ပါးနဲ့တွေ့ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များဟာ လောကမှာ ကံအ ကောင်းဆုံးလူများဖြစ်ပါတယ်။



ဘုရားအဆူဆူဟောခဲ့သည့် သြဝါဒပါတိမောက္ခ ၃- ဂါထာ

ဘုရားဆုံးမသြဝါဒဖြစ်တဲ့ သြဝါဒပါတိမောက္ခ ၃-ဂါထာကို ခုနက မင်္ဂလာဗျူဟာအသင်းချုပ် ဒကာဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတွေ ရွတ်ဆိုကြတာကြားရတယ်။ ဒီ ၃-ဂါထာဟာ ဘုရားအဆူဆူဟောခဲ့တာပါ။ တရားကတော့ ဒါပါပဲ ဟောချိန်တော့ ကွာပါတယ်။

ဆိုကြပါစို့။ နောက်ဆုံးပွင့်တဲ့ ဘုရား ၇ ဆူမှာ ဝိပဿီမြတ်စွာဘုရားဆိုရင်ဟောဒီ သြဝါဒပါတိမောက္ခ ၃-ဂါထာကို ၇-နှစ်တစ်ကြိမ်ပဲ ဟောတယ်။ တစ်ခါဟောလိုက်ရင် ၇-နှစ် တည်သွားတယ်။ ထပ်ဟောစရာမလိုတော့ဘူး။ ကိလေသာ အလွန်နည်းတဲ့ခေတ် ဖြစ်တာကိုး။

ကိလေသာအလွန်နည်းတဲ့ခေတ်မှာ ဟောရတော့ မြတ်စွာဘုရားလည်း အလွန်သက်သာတယ်၊ ပြောရဆိုရတာ အင်မတန် သက်သာတယ်၊ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင် အတိမ်းအစောင်းမရှိ ကျင့်ကြံကြတယ်၊ လိုက်နာကြတယ်၊ အားထုတ်ကြတယ်၊ ကောင်းကောင်းနေကြတယ်။

၇-နှစ်မှ တစ်ကြိမ် ဒီ ၃-ဂါထာဟောရုံပဲ၊ ဒီပြင်တရားတွေ ဘာမှ အထူးဟောနေစရာမလိုဘူး၊ ဒီပြင် စည်းကမ်းဥပဒေတွေဘာမှ ထုတ်နေစရာမလိုဘူး၊ ဒီ ၃-ဂါထာကို ၁-ခါဟောလိုက်တာနဲ့ ၇-နှစ်နောက်ထပ် ဘာမှ ပြောစရာမလိုလောက်အောင် ကိစ္စပြီးသွားတယ်တဲ့ဗျာ။

သိခီမြတ်စွာဘုရား၊ဝေဿဘူမြတ်စွာဘုရားတို့ကျတော့ ၆-နှစ်တစ်ကြိမ်၊ ဩဝါဒပါတိမောက် ၃-ဂါထာကို ဟောကြတယ်၊ ၆-နှစ်မှ ၁-ခါပဲ ဟောတယ်၊ တစ်ခါဟောရင် ၆-နှစ်ခံတယ်၊ နောက်ထပ်ဘာမှ ပြောစရာမလိုဘူး။

ဟောရပြောရတာ အင်မတန် သက်သာတယ်၊ ကိလေသာအလွန်နည်းတဲ့ခေတ်၊ တရားကို အလွန်လေးစားတဲ့ခေတ်။

၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကကုသန်မြတ်စွာဘုရား၊ ကောဏာဂုံမြတ်
စွာဘုရားတို့ကျတော့ ၁-နှစ်တစ်ကြိမ် အဲဒီ ၃-
ဂါထာကိုဟောတယ်။ ၁-နှစ်မှာ တစ်ကြိမ်ပဲဟော
တယ်။ တစ်ခါဟောလိုက်ရင် ၁-နှစ်ခံသွားတယ်။
နောက်ထပ် ဘာမှ ပြောစရာမလို၊ လိုက်နာကြ
တယ်။ အားထုတ်ကြတယ်။ ကျင့်ကြံကြတယ်။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားကျတော့ ၆-လ
တစ်ကြိမ် ဩဝါဒပါတိမောက္ခ ၃-ဂါထာကို
ဟောတယ်။ တစ်ကြိမ်ဟောထားရင် ၆-လ ခံတယ်။
နောက်ထပ် ဘာမှ ပြောစရာမလို၊ ကျင့်ကြံကြိုး
ကုတ် အားထုတ်ကြတယ်။



တရားဟောချိန်စိပ်လာတာ ကိလေသာထူထပ်အားကောင်းလာလို့

ဒီတော့ တရားဟောချိန် တစ်စ၊ တစ်စ ကွာလာတာတွေ့ရမယ်၊ အချိန်တွေစိပ်လာတာ တွေ့ရမယ်၊ အချိန်တွေစိပ်၊ စိပ်လာတာတည်းက ကိလေသာတွေ တစ်စ၊ တစ်စ၊ အားကောင်းလာပြီ၊ ထူထပ်လာပြီ၊ အပူအခိုးအငွေ့တော်တော်လေး များလာပြီ။

အပူအခိုးအငွေ့များရင် များလာသလောက်၊ ပြောရ၊ ဟောရ၊ ဆုံးမရတာလည်း အချိန်လေးက စိပ်လာတယ်ပေါ့။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားကျတော့ သြဝါဒ ပါတိမောက်ကို ပထမဗောဓိဝါ ၂၀-အတွင်းမှာ ဟောတော်မူတယ်၊ ဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ၁၅-

၂၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရက်တစ်ကြိမ် လပြည့်တိုင်း၊ လကွယ်တိုင်းဟော
တယ်။ ပါတိမောက်ဟောကြားတဲ့ ရက်တွေပေါ့။
သံဃာတော်များက နာယူကြတယ်။

ဝါ ၂၀-နောက်ပိုင်းကျတဲ့အခါ သာသနာ
မှာ အပြစ်အနာအဆာတွေ ပေါ်လာတော့ သြဝါဒ
ပါတိမောက် ၃-ဂါထာနဲ့မရတော့ဘူး၊ မလုံလောက်
တော့ဘူး။



ကိလေသာကြောင့်တရားစွမ်းအားတွေ ဆုတ်ယုတ်လာတာ

လောကမှာ စကားနားထောင်ပြီး လိမ္မာတဲ့ သားကောင်းသမီးကောင်းလေးတွေရှိတဲ့ မိဘများ သိပ်ပြီးတော့ စည်းကမ်းသတ်မှတ်နေစရာလဲမလိုဘူး၊ ခြိမ်းချောက်ပြီး ငေါက်စရာလဲမလိုဘူး၊ သတိပေးစကားလေး ရံဖန်ရံခါ ပြောလိုက်ရုံပဲ။

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ စကားနားမထောင်တဲ့ သားသမီးတွေပေါ်လာတဲ့အခါ၊ ချောက်တန်ချောက်၊ ငေါက်တန်ငေါက်၊ တုတ်ပြတန်ပြ လုပ်ရတာပဲလေ။

သာသနာလည်း ဒီအတိုင်းပေါ့၊ ကိလေသာရဲ့သတ္တိက သူ့အစွမ်းရှိသလောက်ပြတာပဲ။ ဆုပ်ကပ်ဆိုတာ ဘယ်သူကမှ ကန့်သတ်ပေးတာမဟုတ်

၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဘူး၊ သတ္တဝါတွေက ကိလေသာက လိုက်ကန့်သတ်
သလို ဖြစ်တာ။

- * ကိလေသာကြောင့်
- * တရားစွမ်းအားတွေ ဆုတ်ယုတ်တာ
- * တရားစွမ်းအားဆုတ်ယုတ်တော့
- * သက်တမ်းတွေ ဆုတ်လာတာ
- * ကောင်းတာတွေ အကုန်ဆုတ်တာ

ဒါကြောင့် ကိလေသာသတ္တိကြောင့် သြဝါဒ
ပါတိမောက် ၃-ဂါထာကို မြတ်စွာဘုရားက ၁၅-
ရက်တစ်ကြိမ်ဟောရုံနဲ့ မရတော့ဘူး၊ အာဏာ
ပါတိမောက်၊ အမိန့်အာဏာနဲ့ ထုတ်ပြန်ရတာ။

လူ ပ် ရ င် လူ ပ် , မ လူ ပ် ရ င်
အာပတ် , မ လူ ပ် ရ ဘူး ဆို မ လူ ပ် နဲ့ ,
မလုပ်ပါနဲ့ပြောလျက်သားနဲ့ လုပ်ရင် အာပတ်,
အဲသလို စသည်ဖြင့် စည်းကမ်းတွေ အပြစ်တွေနဲ့
အာဏာပါတိမောက် သတ်မှတ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး
မြတ်စွာဘုရားက သြဝါဒပါတိ မောက် ၃-
ဂါထာကို မဟောတော့ပါဘူး၊ ရဟန်း
တော်များကသာ အာဏာပါတိမောက်ကို ၁၅-
ရက်တစ်ကြိမ် သိမ်ထဲမှာ သံဃာပရိသတ် အလယ်မှာ
ရွတ်ကြပါတော့တယ်။

ဩဝါဒပါတိမောက်ကို ဘုရားကိုယ်တော်
တိုင်ဟောတယ်၊ သံဃာများ မဟောပါ၊ အာဏာပါ
တိမောက်ကျတော့ သံဃာများသာ ရွတ်ကြပါ
တယ်၊ ဘုရားက မရွတ်၊ မဟောပါ။

ဒါကြောင့် ဩဝါဒပါတိမောက်သည်
မြတ်စွာဘုရား၏ ပထမဗောဓိအတွင်း (အထူး
အားဖြင့်တော့) ဩဝါဒပါတိမောက် အခါတော်
နေ့ရယ်လို့ ဖြစ်လာရတာ ပထမဆုံးဝါ၊ တပို့တွဲ
လပြည့်နေ့ကစခဲ့တာ။



မိဂဒါဝုန်မှ အစပြု၍

မြတ်စွာဘုရားဟာ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-
ခု ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ တရားလုံးစုံ အကုန်သိမြင်
တဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်
တော်မူခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီး ၂-
လအကြာ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ကျတော့ ဣသိပတန

၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

မိဂဒါဝုန်တောမှာ ပဉ္စဝဂ္ဂိ ငါးဦးတို့(နတ်တွေက
တော့ အများကြီးပေါ့)ကို တရားဦးဟောခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီလပြည့်နေ့ကစပြီး သံဃာပေါ်ပေါက်
လာတယ်။ ပြီးတော့မှ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၅-ရက်
(လပြည့်နေ့နဲ့ပေါင်းရင် ၆-ရက်) အတွင်း ပဉ္စဝဂ္ဂိ
၅-ဦးတို့ဟာ ရဟန္တာဖြစ်ကြတယ်။

နောက်တော့ ယသသူဌေးသားနဲ့ အပေါင်း
ပါ သူဌေးသား-၅၄ဦး၊ စုစုပေါင်း ၅၅-ဦးတို့ကို
မြတ်စွာဘုရား တရားဟောကြားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ပထမဆုံးဝါကို ဣသိ
ပတန မိဂဒါဝုန်တောမှာပဲ ဝါကပ်တော်မူတယ်။
အဲဒီ ပထမဝါအတွင်းမှာ ရဟန္တာ ၆-ကျိပ်ပေါ်လာ
တယ်။ ပဉ္စဝဂ္ဂိ ၅-ဦးရယ်၊ ယသ သူဌေးသားနဲ့
အပေါင်းပါ ၅၅-ဦး၊ အားလုံးပေါင်း ရဟန္တာအပါး
၆၀၊ ပထမဝါမှာမြတ်စွာဘုရား သာသနာပြုလို့
တရားဟောလို့ ရဟန္တာအပါး ၆၀-ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါ
တယ်။



တစ်ကြောင်းတည်းသောခရီးကို နှစ်ပါးမသွားနှင့်

သီတင်းကျွတ်တော့ မြတ်စွာဘုရားက သာသနာပြုကိစ္စတာဝန်ခွဲဝေတော်မူတယ်။ ရဟန်းတော်အပါး ၆၀-ကို ဘုရားက “စရထ ဘိက္ခုဝေ စာရိကံ” ရဟန်းတို့- ဒေသစာရီ လှည့်လည်ကြ၊ တရားမနာသူမရှိရအောင်၊ တရားနဲ့ ထိုက်တန်သူတွေ မနာရမရှိရအောင် တရားဖြန့်ကြ၊ ဒါကြောင့် ချစ်သားတို့- ခရီးထွက်ကြ၊ လှည့်လည်ကြ၊ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးကို နှစ်ပါးမသွားကြ နှင့် နှစ်ပါးသွားရင် အချိန်တွေ အပိုကုန်မယ်။ တစ်လမ်းတစ်ပါးပဲသွားကြ၊ တရားနဲ့ထိုက်တန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေတွေ့တိုင်း၊တွေ့တိုင်း အင်မတန် ကောင်းမွန်တဲ့တရားတွေ ဟောကြ”လို့ ဘုရားက သာသနာပြုတာဝန်တွေ ခွဲဝေပေးတော်မူတယ်။

၂၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ဘုရားကိုယ်တော်တိုင်လည်း ဥရုဝေလ
တောကို ဦးတည်ပြီး တစ်ပါးတည်းကြွသွားပါ
တယ်။ အချွေအရံ ပရိသတ်မပါပါဘူး။ ဒီအချိန်
မှာ အရှင်အာနန္ဒာ အလုပ်အကျွေးမဖြစ်သေးပါဘူး။
အလုပ်အကျွေးရာထူး ယူထားတဲ့ ရဟန်းလည်း
တစ်ပါးမှ မရှိသေးပါဘူး။ ဘုရားရှင်တစ်ပါးတည်း
ဥရုဝေလတောကို ကြွပါတယ်။



ရသေ့ညီနောင်ရှင်တစ်ထောင်

တစ်ပါးတည်းကြွတော့ ကပ္ပိသိကတော
အုပ်ရောက်၊ ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီညီနောင် သုံးကျိပ်နဲ့တွေ့၊
ဘုရားက တရားဟော၊ သောတာပန်ဖြစ်၊ ဥရုဝေလ
တောဆက်လျှောက်၊ အဲဒီမှာ သီတင်းကျွတ်လပြည့်
ကစပြီး ပြာသိုလပြည့်ဝန်းကျင်အထိ ၃-လကြာ
သီတင်းသုံးပါတယ်။

ဥရုဝေလကဿပ အမှုးပြုတဲ့
ရသေ့ညီနောင် ရှင်တစ်ထောင်လို့ သာသနာမှာ
နာမည်ကြီးတဲ့ ရသေ့အပါး တစ်ထောင်အား
တရားဟောချေချွတ် လို့ အားလုံးရဟန္တာတွေ
ဖြစ်ကြတယ်။

ရသေ့တစ်ထောင်ကို ဘုရားက ဧဟိဘိက္ခု
ခေါ်ပြီး ရဟန်းပြုပေးလိုက်တာ သိမ်ထင်ပြီး

၃၀ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ရဟန်းခံပေးရတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အကုန်ရဟန္တာ ဖြစ်ကြတယ်။

ရသေ့ဟောင်းဖြစ်တဲ့ ရဟန္တာအပါး တစ် ထောင် ပြာသိုလပြည့်ဝန်းကျင်မှာ ဖြစ်ကြတော့၊ ရဟန်းအပါးတစ်ထောင်နဲ့အတူ မြတ်စွာဘုရားရှေ့ ဆက်လျှောက်တာ ပြာသိုလပြည့်ကျော်လောက် မှာ ရာဇဂြိုဟ်မြို့ကို ရောက်ပါတယ်။

ရာဇဂြိုဟ်မြို့ရောက်တော့ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက စောစီးစွာ ဘုရားမဖြစ်ခင်ကတည်းက “ဘုရား ဖြစ်ရင် တပည့်တော်ရဲ့ နိုင်ငံကို အရင်ဆုံး ကြွပါ ဘုရား” လို့ လျှောက်ထားခဲ့တဲ့စကားအရ၊ မြတ်စွာ ဘုရားကြွလာတာပါ။

ဘုရားကြွလာတဲ့သတင်းကို ဗိမ္ဗိသာရမင်း ကြားတော့ဘုရားထံလာရောက်၊ ဘုရားနဲ့တွေ့ဆုံကြ၊ ဘုရားက တရားဟော၊ တရားနာ၊ ဗိမ္ဗိသာရမင်း လည်း သောတာပန် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်ကြီးကို ဗိမ္ဗိသာရ မင်းက ဘုရားရဲ့အရံအဖြစ် သီတင်းသုံးရန် ကျောင်း တော်အဖြစ် ရေစက်သွန်းချလှူဒါန်းပါတယ်၊ အဲဒီမှာ ဘုရားရှင် သီတင်းသုံးတယ်။

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု ပြာသိုလပြည့်
 ကျော်ကစပြီး တပို့တွဲလပြည့်နေ့ထိအောင် မြတ်စွာ
 ဘုရားဟာ ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှာ
 ရသေ့ညီနောင် ရှင်တစ်ထောင်ခေါ်ရတဲ့ ရဟန္တာ
 အပါးတစ်ထောင်နဲ့အတူ သီတင်းသုံးလျက်ရှိ
 ပါတယ်။



သွားအတူ၊ လာအတူ၊ စားအတူ အကြံတူသည့် သူငယ်ချင်းနှစ်ဦး

အဲဒီအချိန်မှာ ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတတို့
 ဟာ ရာဇဂြိုဟ်မှာ ရှိကြတယ်။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ
 ငယ်စဉ်ကလည်း အတူတူ၊ အရွယ်ရောက်တော့
 လည်း အတူတူ၊ သွားအတူလာအတူ၊ နေအတူ
 ထိုင်အတူ၊ အင်မတန်ချစ်ခင်လေးစားကြတယ်။

၃၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ရာဇဂြိုဟ်မြို့မှာ တောင်ထိပ်ပွဲသဘင်ဆိုတာ
 မကြာ၊ မကြာ ကျင်းပလေ့ရှိတယ်။ ဥပတိဿနဲ့
 ကောလိတတို့ဟာ လောကလူသားတွေဆိုတော့
 ပွဲသွားကြည့်ကြတယ်။ ပထမပိုင်းတော့အများပွဲ ကြည့်
 ပရိသတ်လိုပဲ ရယ်စရာရှိ တဟားဟား
 ရယ်လိုက်ကြတာပါပဲ။ ပူစရာရှိရင်လည်း အများ
 နည်းတူစိတ်မှာ အပူဟပ်တာလည်းရှိတာပေါ့။
 ပွဲကြည့်ပရိသတ်ပီပီ ရိုးရိုးပဲ။

အသိဉာဏ်ရင့်လာတဲ့တစ်နေ့မှာတော့ နှစ်
 ယောက်သား အကြံတူဖြစ်နေကြတယ်။ ဥပတိဿ
 က-

“ပွဲကြည့်စင်ပေါ်ကလူကလည်းအနှစ် ၁၀၀-
 အတွင်း သေမှာပဲ၊ ပွဲကြည့်ပရိသတ်ထောင်သောင်း
 များစွာကလည်း ဘာထူးမှာလဲ။ နှစ် ၁၀၀-အတွင်း
 အကုန်သေကုန်မှာပဲ။ ဘာမှ အနှစ်သာရမရှိပါလား။
 ပျော်စရာဆိုတာ ဘာကို ခေါ်တာလဲ။ ကြံကြံဖန်ဖန်
 ရှာဖွေပျော်နေကြတာ။ ဒီအထဲအတွင်းက အိုတဲ့
 မီးက တဟုန်းဟုန်း၊ နာတဲ့မီးက တဟုန်းဟုန်း၊
 သေတဲ့မီးလည်း ကိုယ့်ဘက်လောင်မလို့ မီးရှူး
 မီးတောက်ကြီးလာနေပြီဆိုတာ မသိကြပါလား။

ဒါတွေမသိဘဲ ပျော်စရာအောက်မေ့နေကြတယ်”

အဲသလို ရင်ထဲမှာ ပွဲကြည့်ရင်းနဲ့ အသိ
ဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါမျိုးကို တချို့က
ပြောကြတယ်၊ ပွဲဟာကြည့်တတ်ရင် ကုသိုလ်ရ
ပါတယ်၊ တရားရပါတယ်ပေါ့။ သူတို့ပွဲကြည့်တာ
တွေကို အထောက်အထားလေးနဲ့ ပြောကြတယ်။

သူတို့က သူတို့ အခုဟာက ပါရမီရှင်
ကြီးတွေ၊ မတူဘူး-

ကောလိတကလည်း ဒီအတိုင်းပဲ တစ်ထပ်
ထည်းစဉ်းစားပြီး သံဝေဂဖြစ်၊ အသိဉာဏ်တွေ
ပေါ်နေတယ်။

အသိတွေပေါ်နေတော့ နှစ်ယောက်သား
အပြန်အလှန်-

“သူငယ်ချင်း... သူငယ်ချင်းမျက်နှာ
အရင် ကနဲ့မတူပါလား ဘာဖြစ်နေတာလဲ”

“ဒီလိုဒီလိုအကြံအစည်တွေ ဖြစ်နေတယ်”
ပြောပြတော့-

“ဟာ ငါနဲ့ တစ်ထပ်ထည်းပါလား
အဲသလို ဆိုရင်တော့ မဖြစ်ဖူးဟေ့၊ တို့တတွေလည်း
အိုမီး၊ နာမီး၊ သေမီးတွေ တဟုန်းဟုန်းလောင်လို့ပဲကွ”

၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပါရမီရှင်ကြီးတွေ ပါရမီက နှိုးဆော်တယ်
ဆိုတာ အဲဒါပေါ့ဗျ။



လွတ်မြောက်ရေးတရားရှာစရီး

“လွတ်မြောက်ရေးတရားရှာကြစို့ သူငယ်ချင်း၊ မင်းက တစ်လမ်းရှာကွာ၊ ငါက တစ်လမ်းရှာမယ်။ အရင်တွေ့တဲ့လူက နောက်လူကို ပြောကြစတမ်းနော်။ မင်းအရင်တွေ့လဲ ငါပြောကွာ၊ ငါအရင်တွေ့လဲ မင်းပြောမယ်ကွာ”။

“အေး ကောင်းပြီကွာ” ဆိုပြီး နှစ်ယောက်သား လမ်းခွဲတရားရှာထွက်ကြတယ်။ ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတတို့ကလည်း တရားရှာထွက်လိုက်ကြတာ ပထမဆုံးသိဉ္စည်းဆရာကြီးထံ ရောက်သွားကြတယ်။

သိဉ္စည်းဆရာကြီးက အဲဒီအချိန်မှာ တပည့်ပရိသတ်တွေနဲ့ ဘုန်းတောက်နေတဲ့ အချိန်ပေါ့။ ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတဆိုတဲ့ ပါရမီရှင်တွေရောက်ပြီး တပည့်ခံတော့ ပိုပြီး ဘုန်းတောက်နာမည်ကြီးလာတယ်။

၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဥပတိဿနဲ့ကောလိတတို့က သိဇ္ဇည်း
ဆရာကြီးထံ ၂-ရက်၊ ၃-ရက်လောက် အကျင့်တွေ
နည်းလမ်းတွေ သင်ယူလိုက်တော့ အကုန်တစ်ဖက်
ကမ်းခတ်တတ် သွားတယ်။

“ဆရာကြီး- ဆရာကြီးရဲ့ အနှစ်သာရက
ဒါပဲလား၊ ဒီအပြင်မရှိတော့ဘူးလား” “ဒါပဲကွာ”
လို့ ပြန်ဖြေတော့ သူတို့အချင်းချင်း-

“ဘာတဲ့လဲ လွတ်မြောက်ရေးတရား၊
ဘယ်မှာလဲ အပူငြိမ်းတရား၊ ဘာမှလဲ အဓိပ္ပါယ်
မရှိဘူး၊ သူငယ်ချင်းရေ၊တို့နှစ်ယောက် အနှစ်မတွေ့
ပြန်ဘူး” အဲသလိုပြောပြီး ဆက်ရှာဖွေကြပြန်တယ်။
အဲဒီအချိန်မှာ တပည့် ၂၅၀-သိဇ္ဇည်းထံမှာ ရှိကြ
တယ်။ သိဇ္ဇည်းရဲ့တပည့်အပြင် ဥပတိဿနဲ့
ကောလိတတို့ရဲ့ တပည့်လည်း ဖြစ်တယ်ပေါ့။



တရားရှာ တရားရှင်တွေ့

အဲသလို ရှာလိုက်တာ တပို့တွဲလဆန်း
၁-ရက်နေ့ ဝန်းကျင်ရောက်တော့ ဝါဆိုဦးက
ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့တဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးထဲက တစ်ပါး အပါ
အဝင် အရှင်အဿဇိမထေရ်မြတ်ဟာ သူ့သာသနာ
ခွဲတမ်းက ရာဇဂြိုဟ်ကျပုံပေါက်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ
ဆွမ်းခံကြွပါတယ်။

ဥပတိဿကလည်း ပရိမိုဇ်ထုံးစံအတိုင်း
ဆွမ်းခံကြွတယ်ဆိုပါတော့၊ သူတို့လည်း သူတို့နည်း
လမ်းနဲ့ သူတို့ဆွမ်းခံကြွမှာပေါ့၊ အဲဒါနဲ့ ရာဇဂြိုဟ်
မြို့ထဲမှာ တွေ့ကြပါရော။

တွေ့ကြတော့ အရှင်အဿဇိက ဣန္ဒြေနဲ့
သိက္ခာနဲ့၊ သပိတ်ပိုက်လို့၊ အချိန်မဖြုန်းဘူးလေ၊
သာသနာနဲ့ တွေ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အချိန်ဖြုန်းတယ်လို့
မရှိဘူး၊ အချိန်မှန်သမျှ အကုန်သုံးတယ်။

၃၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

လမ်းသွားတာတောင်မှ ဘယ်လှမ်းတယ်၊
ညာလှမ်းတယ်နဲ့ ဖြုန်းတာမပါ။ နေပုံထိုင်ပုံကြည့်ရ
တာ တည်ငြိမ်လိုက်တာ၊ သွားပုံလာပုံကြည့်ရတာ
တည်ငြိမ်လိုက်၊ အေးချမ်းလိုက်တာ၊ မျက်နှာကြည့်
တော့လည်းကြည်လင်လို့၊ အပူများနည်းနည်းလေးမှ
အငွေ့အသက်မပါ၊ ဥပတိဿက ကြည်ညိုလိုက်
တာ။

“ဟာ- ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တယ်ထူးပါလား၊
ငါတွေ့ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲမှာ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အထူးဆုံးပဲ၊
ငြိမ်သက်လှချည်လား၊ တည်ကြည်လှချည်လား၊
အေးချမ်းလှချည်လား၊ လောကမှာ ရဟန္တာဆိုတာ
ဒါမျိုးပြောတာနဲ့တူတယ်၊ ငါသွားပြီး သိချင်တာ
လေးတွေမေးဦးမှပဲ” ဆိုပြီး အချိန်ကာလကို ချင့်ချိန်
လိုက်တော့-”

“ဪ-ဆွမ်းခံနေတုန်းမေးလို့ မတော်
သေးဘူးလေ” လို့ စိတ်လျှော့လိုက်တယ်၊ ဌာနာဌာန
ကောသလ္လ၊ ပညာရှိများ ဒီလောက်တော့ သိတာပေါ့၊
ကိုယ်သိချင်တာလေး တစ်ခုကို မကြည့်ဘူး၊ ကာလ
ချင့်ချိန်တတ်တယ်၊

“ဒီအချိန်ဟာ မေးရမယ့်အချိန်မဟုတ်ဘူး၊

ဆွမ်းခံနေတုန်း၊ ငါအလိုက်သိရမှာပေါ့၊ ငါသိချင်တာတစ်ခုနဲ့ မပြီးသေးဘူးလေ၊ မေးသင့်တဲ့ အခါမဟုတ်သေးဘူး၊ ဒါပေမယ့် မျက်ခြည်အပြတ်ခံလို့တော့ မရဘူး၊ နောက်က ထက်ကြပ်မကွာလိုက်မှဖြစ်မယ်”ဆိုပြီး နောက်က တကောက်ကောက်လိုက်သွားတယ်၊ သူရှာနေတဲ့ လွတ်မြောက်ရေးတရား ဒီအရှင်မြတ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ရှိတယ်လို့ သူယုံကြည်တာကိုး။



ကောင်းဓာတ်လိုက်ရင်ခွာလို့မရဘူး

အဲဒါ ဓာတ်သဘာဝလေ၊ ဓာတ်လိုက်တယ်၊ ဓာတ်လိုက်တယ်ဆိုတာ ဒါကိုခေါ်တာပေါ့၊ မကောင်းတဲ့လူလည်း မကောင်းတဲ့ဓာတ်လိုက်တာပဲ၊ ကောင်းတဲ့လူလည်းကောင်းဓာတ်လိုက်တာပဲ၊ ကောင်းဓာတ်များလိုက်တယ်ဆိုရင်ခွာလို့မရဘူး။

ဥပတိဿက အရှင်အဿဇိရဲ့ ဓာတ်လိုက်နေပြီ၊ ဒါကြောင့် ခွာမရပဲ တကောက်ကောက်လိုက်တာပေါ့။

၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆွမ်းခံပြီးတော့ အရှင်အဿဇိကလည်း
လျှောက်ပတ်တဲ့နေရာမှာ ဆွမ်းများဘုဉ်းပေးတယ်၊
ဥပတိဿက ပြီးအောင်စောင့်တယ်၊ နောက်တော့
မှ အနားကပ်ပြီး-

“အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားတွေ့ရတာ
အေးချမ်းလှချည်လား၊ အရှင်ဘုရားရဲ့ ဣန္ဒြေတွေ
ကလည်း သန့်စင်ကြည်လင်လှချည်လား၊ ဘာမှလဲ
အပူအပင်မတွေ့ပါလား၊ ဘယ်သူ့ကို ရည်မှန်းပြီး
ရဟန်းပြုတာပါလဲ၊ အရှင်ဘုရား ဆရာက ဘယ်သူ
လဲ၊ အရှင်ဘုရားက ဘယ်သူ့တရားကို နှစ်သက်
သဘောကျပြီး ရဟန်းပြုတာပါလဲ”

ဆိုတဲ့ သိချင်တဲ့မေးခွန်းပေါင်းများစွာကို
မေးမြန်းတော့တယ်၊ အရှင်အဿဇိကလည်း မြတ်
စွာဘုရားရဲ့ တပည့်ဖြစ်တဲ့အကြောင်း၊ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့တရားကို နှစ်သက်သဘောကျတဲ့
အကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားစွမ်းအားများကို
သဘောကျတဲ့အကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားဟာ သစ္စာ
လေးပါးတရားကို ဟောကြားတဲ့အကြောင်းစတဲ့
ဥပတိဿ မေးတာတွေကို ဖြေတယ်။



ဉာဏ်လျှင်မြန် ကြီးမားတာကြောင့်

မေးခွန်းတွေကိုဖြေပြီးတော့ ဥပတိဿ
ပရိမိုဇ်က-

“အရှင်ဘုရား- တပည့်တော်ကို တရား
ဟောပါ။ အရှင်ဘုရားတို့ဆရာက ဘယ်လို အယူ
ဝါဒတွေကို ဟောပါသလဲ”

“တို့များ ရဟန်းဖြစ်တာ မကြာသေးဘူး၊
လွန်ခဲ့တဲ့ ဝါဆိုဦးကမှ ရဟန်းဖြစ်တာ၊ တရား
ရှည်ရှည်တော့ မဟောနိုင်ဘူး၊ အနက်အဓိပ္ပါယ်
အတိုချုပ်တော့ ပြောနိုင်တယ်” ဆိုတော့ ဥပတိဿ
က

“အရှင်ဘုရား စကားလုံးရေများများပြောဖို့
မလိုပါဘူး၊ အနှစ်ချုပ်လိုရင်းသာ ပြောပြပါ။ အနက်

၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဓိပ္ပါယ် အကျယ်ချဲ့ပြီး သိရမှာက တပည့်တော်
တာဝန်ပါ”

အဲဒါနဲ့ အရှင်အဿဇိက သစ္စာလေးပါး
တရားဟောပေးတယ်။

ယေ ဓမ္မာ ဟေတုပ္ပဘဝါ
တေသံဟေတုံ တထာဂတော အာဟ၊
တေသဉ္စ ယောနိရောဓော
ဇဝံ ဝါဒီမဟာ သမဏော၊

အဲဒီ သစ္စာလေးပါး တရားဟောတော့
ပထမ ၂-ပါဒပဲ ပြီးသေးတယ်၊ ဥပတိဿက
သောတာပန် ဖြစ်သွားရော၊ တစ်ဂါထာလုံးတောင်
မဆုံးသေးဘူး၊ ၄-ပါဒရှိတဲ့ ဂါထာလေးတစ်ခုကို
အရှင်အဿဇိက ဟောတာ၂-ပါဒပြီးတာနဲ့ သော
တာပန် ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လောက်များ ဉာဏ်လျှင်
မြန်ကြီးမားလိုက်ပါသလဲ။

တရားရဲ့ အတိုချုပ်က ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဒုက္ခဖြစ်
ကြောင်း-သမုဒယသစ္စာ၊ ဒုက္ခချုပ်ရာ-နိရောဓ
သစ္စာ ချုပ်ငြိမ်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း မဂ္ဂသစ္စာ၊
အဲဒီ ၄ ပါးတရားကို ဟောပါတယ်၊ ဟောတော့
ဥပတိဿက-

“အရှင်ဘုရား၊ ဒီလောက်ဆိုတော်ပါပြီ
ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား ဘယ်မှာသီတင်းသုံးပါသလဲ၊
အရှင်ဘုရားရဲ့ ဆရာမြတ်စွာဘုရားက ဘယ်မှာ
သီတင်းသုံးပါသလဲ”

“မြတ်စွာဘုရားက ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ဝေဠုဝန်မှာ
သီတင်းသုံးတယ်” ဆိုပြီး အရှင်အဿဇိက ဆက်ကြွ
သွားတယ်။



ကတိကဝတ်အတိုင်း

အဲဒါနဲ့ ဥပတိဿက သူငယ်ချင်းကို ပြောရ
မယ့် ကတိကဝတ်ရှိတော့ ခပ်သုတ်သုတ်ကို သွား
တော့တာ၊ ကောလိတကလည်း စောင့်နေတာပဲ၊
ဥပတိဿလာတာ ခပ်လှမ်းလှမ်းက မြင်ရတယ်၊
ခါတိုင်းနဲ့ မတူဘူးဆိုတာ ချက်ခြင်း သိလိုက်တယ်။

သာသနာကို အကြောင်းပြု၊ ကျင့်ဝတ်ကို
နားလည်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်နေစိတ်ထား နေပုံ
ထိုင်ပုံ သွားပုံလာပုံဆိုတာ အချိုးကျတယ်။

၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဣန္ဒြေရတယ်လေ “အင်း... ငါ့သူငယ်ချင်းကြီး
တော့ ရှာတဲ့တရားတွေ့ခဲ့ပြီနဲ့တူတယ်” လို့ တွေးပြီး
ဥပတိဿရောက်လာတော့-

“ဘယ်လိုလဲ သူငယ်ချင်း လွတ်မြောက်ရေး
တရားတွေ့ခဲ့ပြီလား”

“တွေ့ခဲ့ပြီ သူငယ်ချင်းရဲ့ အဲဒါကို
ပြောမလို့ လာတာ”

“ပြောစမ်းပါဦး” ဆိုပြီး မေးတော့ ဥပတိဿ
က ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင် အစချီပြီး နောက်ဆုံး
သစ္စာလေးပါး ဂါထာအထိပြောတော့၊ အဲဒီဂါထာ
လဲပြောပြီးရော၊ ကောလိတလည်း သောတာပန်ဖြစ်
ပါရော။

ဉာဏ်ကြီးရှင်တွေလေ၊ နှစ်ပါးစလုံး မဟာ
သက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု တပို့တွဲလဆန်း ၁-ရက်နေ့မှာ
သောတာပန်ဖြစ်ကြတာ။



တစ်ကိုယ်ကောင်း မဆန်ချင်ဘူး

သောတာပန်ဖြစ်သွားကြတော့ ကောလိတ

က-

“မြတ်စွာဘုရားဆီသွားကြရအောင် သူငယ်ချင်း၊ ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ဝေဠုဝန်မှာရှိတယ် မဟုတ်လား” ဆိုတော့ ဥပတိဿက အင်မတန် ငယ်သားတွေကို ငဲ့ညှာတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။ ဆရာသမားကို လည်း အင်မတန် ငဲ့ညှာတတ်တဲ့ သဘောရှိတယ်။

“သူငယ်ချင်းရေ၊ တို့တတွေ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်လို့မဖြစ်သေးဘူး၊ တို့မှာ တပည့်၂၅၀-ရှိသေးတာ၊ သူတို့ကိုလဲ သွားပြောရအောင်၊ တို့ဝတ္တရားရှိတဲ့အတိုင်း သွားပြောရင် သူတို့လိုက်ချင်လိုက်ကြ လိမ့်မယ်၊ ပြီးတော့ တို့ရဲ့ ဆရာကြီးကိုလဲ သွားပြော ကြရအောင်”

“အေးကောင်းသားပဲ” ဆိုပြီး သိဉ္ဇည်းပရိဗိုဇ် တို့ရဲ့အရံကို သွားကြတယ်။ အရင်ဆုံးတပည့် ၂၅၀-ရဲ့ အရံကို သွားတယ်။

“တပည့်တို့- ဆရာတို့တော့ လောကမှာ အနှစ်သာရတရားတွေကို လမ်းညွှန်ပေးနိုင်တဲ့ သုံးလောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူပြီး ယခု ဝေဠုဝန်ရောက်နေတယ်လို့ သိရတယ်။ တို့ များတော့ မြတ်စွာဘုရားထံသွားပြီး ရဟန်းပြုတော့ မယ်။ ငါ့တပည့်တွေကော ဘယ်လိုလဲ”

“ဆရာတို့ရယ် ကျွန်တော်တို့လည်း ဆရာ တို့နှစ်ဦးကို မှီခိုနေကြရတာဆိုတော့ ဆရာတို့ နှစ်ဦးမြတ်စွာဘုရားသာသနာဝင် ရဟန်းပြုမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ နေခဲ့လို့ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ လိုက် မှာပေါ့”

ပရိဗိုဇ် ၂၅၀-လုံး ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတ နောက် ပါသွားကြတယ်။



ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ် ပရိသတ် များနေဦးမှာပဲ

သူတို့နှစ်ဦးဟာ ဝတ္တရားရှိတဲ့အတိုင်း
သိဉ္ဇည်းဆရာကြီးထံ သွားကြပြန်တယ်။

“ဆရာကြီး၊ ကျွန်တော်တို့ မြတ်စွာဘုရား
ထံသွားပြီး ရဟန်းပြုကြတော့မလို့”

“ဟာ တပည့်တို့-ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ဒီမှာရှိတဲ့
ပရိပိုင်တွေကို မင်းတို့အုပ်ချုပ်ထိန်းသိမ်းပြီး နေရ
တာ မင်းတို့မရှိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ မသွားကြပါနဲ့”

“မဖြစ်ဘူး ဆရာကြီး၊ ဆရာကြီးလိုက်မှာ
လား၊ မလိုက်ဘူးလား”

“ငါတော့ မလိုက်နိုင်ဘူးကွာ” ပြောတော့
အမျိုးမျိုး စည်းရုံးပြီးခေါ်ကြတယ်၊ သိဉ္ဇည်းရဲ့
နောက် ဆုံးအဖြေက-

“တပည့်တို့- နောက်ဆုံးမေးမယ်ကွာ၊
လောကမှာ ပညာရှိနဲ့ပညာမဲ့၊ လူလိမ္မာနဲ့ လူမိုက်
ဘယ်သူများသလဲ”

၄၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

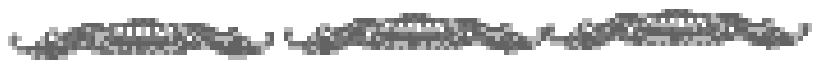
“ပညာရှိလူလိမ္မာက နည်းတာပေါ့ ဆရာ ရယ်၊ ပညာမဲ့လူမိုက်က များတာပေါ့”

“အေးကွာ၊ ပညာရှိ လူလိမ္မာတွေ ရဟန်း ဂေါတမဆီ သွားကြလိမ့်မယ်ပေါ့ကွာ၊ မိုက်တဲ့သူ တွေ၊ မလိမ္မာတဲ့သူတွေ၊ ဘာမှမသိတဲ့သူတွေ ငါ့ဆီ လာလိမ့်မယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်ဖြစ်၊ ငါတို့ ပရိသတ်များ နေဦးမှာပါပဲ”

စိတ်ထဲမခံချင်လို့ ပြောလိုက်ရပေမယ့် ပူလောင်လိုက်တာ၊ အဲဒါနဲ့ ဆရာကို ကျောပေးပြီး တပည့် ၂၅၀-နှင့်တကွ ဥပတိဿ၊ ကောလိတတို့ သွားကြပြီဗျ၊ မျက်စိတဆုံးကြည့်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့ သိဇ္ဇည်းဆရာကြီးအဖို့ ပူလောင်လိုက်တာ၊ ဝမ်း နည်းလိုက်တာ။

ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတတို့က တပည့် ဝတ္တရားကျေပါတယ်၊ သိဇ္ဇည်းက လက်မခံလို့ပါ၊ တပည့်ကောင်း ပီသကြပါတယ်။

မျက်စိတဆုံးကြည့်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့ သိဇ္ဇည်း ကြီးနှလုံးတွေ ပူလောင်လွန်းတော့ သွေးပွက်ပွက် အန်ရှာသတဲ့။



ထိပ်တန်းတပည့်ကြီးဖြစ်မည့်သူတွေ

အဲဒါနဲ့ ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတတို့ တပည့် ၂၅၀-နှင့်အတူ ဘုရားသီတင်းသုံးရာ ဝေဠုဝန်ကို သွားကြပြီ။ ခပ်လှမ်းလှမ်းက လာနေတာကို မြတ်စွာ ဘုရားက မြင်တော်မူတယ်။ သံဃာပရိသတ်ကြီးကို မိန့်တော်မူသတဲ့”

“ချစ်သားတို့ ဟိုမှာ ဥပတိဿနဲ့ကောလိတ တို့ လာကြပြီ။ သူတို့ဟာ ငါဘုရားရဲ့ သာသနာမှာ ထိပ်တန်းတပည့်ကြီး နှစ်ဦးဖြစ်ကြမှာ”

အဲသလို စသည်ဖြင့် မိန့်ကြားတယ်။

ဥပတိဿနဲ့ ကောလိတတို့လည်း တပည့် ၂၅၀-နှင့် အတူတကွရောက်လာကြပြီး မြတ်စွာ ဘုရားထံရောက်၊ တရားနာ၊ ရဟန်းပြုခွင့်တောင်း၊ ဘုရားက ဧဟိဘိက္ခုဆိုတဲ့ စကားနဲ့ ရဟန်းပြုပေး

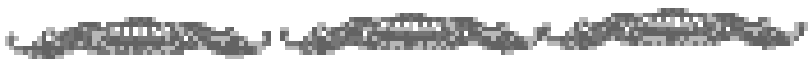
၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လိုက်တယ်။

အတိတ်ဘဝများစွာက သင်္ကန်း၊ သပိတ်၊ ပရိက္ခရာ လှူဒါန်းခဲ့ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဝိဝဋ္ဌ၊ နိဿိတ ကောင်းမှုပါတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဘုရားရဲ့ ဧဟိဘိက္ခု ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ပဲ အကုန်လုံး ရဟန်း ဖြစ်သွားကြ တယ်။

ဘုရားက ဒီစကားသုံးလိုက်တာနဲ့ ကုသိုလ် ကံ တန်ခိုးကြောင့် သပိတ်သင်္ကန်းတွေ အလိုလို ပေါ်လာရတယ်။ ဘယ်သူမှ ခေါင်းတွေ မတုံးရဘူး။ အလိုအလျောက် ကတုံးဖြစ်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ ပေးလှူစရာမလိုပဲ အလိုအလျောက် သင်္ကန်းတွေ ပေါ်လာတယ်။ အကုန်လုံး ဣန္ဒြေ သိက္ခာအပြည့်နဲ့ ရဟန်းဖြစ်သွားတယ်။

မကြာခင် မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာ တရား၊ သစ္စာလေးပါးတရားဟောတော့ တပည့် ၂၅၀-က အကုန် ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ဆရာ နှစ်ယောက်ဖြစ်ကြတဲ့ ဥပတိဿ၊ ကောလိတတို့ နှစ်ဦးကတော့ သောတာပန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ တပည့် တွေကတော့ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားကြပြီ။



အဂ္ဂသာဝက အသိဉာဏ်ရ၍

အဲဒါနဲ့ တပို့တွဲလဆန်း ၁-ရက်မှာ အရှင်
မဟာမောဂ္ဂလာန်လောင်းလျာ ကောလိတဟာ
မဂဓတိုင်း ရာဇဂြိုဟ်အနီး ကလဝါလပုတ္တရွာငယ်
လေးအနီး တောအုပ်တစ်ခုထဲဝင် တရားအလုပ်
အားထုတ်ပါတယ်။

တရားအလုပ် အားထုတ်လိုက်တာ မနေ
မနား စကြိန်လျှောက်၊ ငါဟဲ့ယောက်ျား ဘာလို့
မဖြစ်ဘဲနေရမှာတုန်း၊ စိတ်ကို အားတင်းပြီး
စကြိန်လျှောက် တရားရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်
လိုက်တာ ၇-ရက်သာကြာရော ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊

တပို့တွဲလဆန်း (၇)ရက်ရောက်လာတယ်၊
မနေမနား ကြိုးစားအားထုတ်တော့ ခန္ဓာကိုယ်
ပင်ပန်းနွမ်းနယ် ညောင်းညာလာတယ်။

၅၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ညောင်းညာပင်ပန်းလွန်းလို့ စကြီန်
လျှောက်တဲ့ စကြီန်ဦးမှာ ခဏလေး ထိုင်လိုက်တာ
အိပ်ငိုက်သွားတယ်။

အိပ်ငိုက်သွားတော့ မြတ်စွာဘုရားက
ထိတ်လန့်သွားအောင် တရားပြလိုက်တယ်။ တရား
ပြလိုက်ပြီး ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားဟောကြားလိုက်
တဲ့အခါ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် ဝိပဿနာပွားများ
အားထုတ်လိုက်တာ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်သည်
တပို့တွဲလဆန်း (၇)ရက်နေ့မှာ သာဝကပါရမီဉာဏ်
အထွတ်အထိပ်ရောက်၍ အဂ္ဂသာဝက ဉာဏ်ရပြီး
ရဟန္တာဖြစ်သွားခဲ့တယ်။



ဉာဏ်ပရိကံ အလုပ်တွေ ကြီးမားကျယ်ပြန့်လွန်းလို့

အရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးက သောတာပန်ပဲ ရှိသေးတယ်။ ဉာဏ်ပညာကြီးလျက်နဲ့ဘာကြောင့် ရဟန္တာဖြစ်နောက်ကျနေရသလဲဆိုတော့ အလုပ် ပရိကံက အင်မတန်ကြီးမားလွန်းပြီး အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်ထက် သူက အသေးစိတ် လုပ်ရတယ်။ တစ်ခုချင်း၊ တစ်ခုချင်း ဝိပဿနာပွားပြီး ကြိုးစား အားထုတ်လိုက်တာ တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ရောက်လာ တယ်။

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ရောက်လာတော့ မြတ်စွာဘုရားနှင့် အတူတကွ၊ ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဂိဇ္ဈာကုဋ်တောင် သူကရခေတလိုဏ်ဂူ

၅၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(ဝက်တူးလိုက်)မှာသွားပြီးနေတဲ့ သူရဲတူအရင်း
ဖြစ်သူ ဒီဃနခ (လက်သည်းရှည်ကိုယ်တော်ကြီး
လို့ ခေါ်ရမှာပေါ့) သာသနာပ ပရိပိုဇ်ရဲ့ မဂ်ဖိုလ်
ရမယ့်အကြောင်းတရားကို ဘုရားက မြင်တော်
မူတာနဲ့ အဲဒီနေရာကိုသွားပြီး တရားဟောတယ်။
အရှင်သာရိပုတ္တရာလည်း အတူလိုက်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒီဃနခပရိပိုဇ်ကြီးကို
ဝေဒနာ ပရိဂ္ဂဟသုတ္တန်ခေါ်ဆိုရတဲ့ ဒီဃနခသုတ်
ကို ဟောပါတယ်။

ဒီဃနခသုတ်မှာ ဝေဒနာပွားပုံ၊ ရှုမှတ်ပုံတွေ
ပါတယ်။ ဟောတာကတော့ ဒီဃနခပရိပိုဇ်ကြီးကို
ဟောတာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာကို ဟောတာ
မဟုတ်ဘူး။ အရှင်သာရိပုတ္တရာကလည်း သူ့ကို
ဟောတဲ့ တရား ငါလည်း နာမှပဲဆိုပြီး နာနေတာ
တဲ့။



ဝိပဿနာပြတယ်ဆိုတာ

အဲဒါနဲ့ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟသုတ္တန်ဆိုတဲ့ ဒီဃနုခ သုတ္တန်ကို ဘုရားက ဝိပဿနာတရားတွေပြ၊ ဝေဒနာသိမ်းဆည်းပုံတွေ သေသေချာချာ ဟောပြတယ်။

ဝိပဿနာပြတယ်ဆိုတာ လောကရဲ့ ခေတ်စကားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် တိဗ္ဗိဖွင့်ပြတာ၊ ဗ္ဗိဒိယိုကြီးဖွင့်ပြတာပေါ့၊ ခန္ဓာရုပ်မြင်နာမ်ကြားစက်ကြီးဖွင့်ပြတာ။

ခန္ဓာက သူ့ရှိတာ အကုန်ပြတယ်၊ ကိုယ်က မသိချင်ယောင် ဆောင်နေကြတာ၊ ကိုယ်က မမြင်ချင်ယောင်ဆောင်နေတာ။

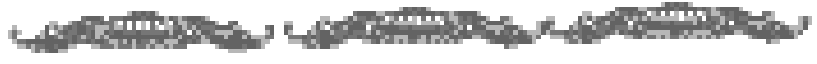
ခန္ဓာရှိတာ အကုန်ပြနေတာ၊ “ကျွန်တော့်မှာ ရုပ်ရှိပါတယ်ခင်ဗျ၊ နာမ်ရှိပါတယ်ခင်ဗျာ ခင်ဗျားတို့ ပြောနေတဲ့ငါပဲ၊ ငါ့ဟာပဲဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ထဲ မပါပါဘူးခင်ဗျ၊ ကျွန်တော်တို့အကြောင်းရှိလို့

ဖြစ်ရတာပါခင်ဗျာ၊ အကြောင်းရှိသလောက် ဖြစ်ရတာပါခင်ဗျာ၊ အချိန်စေ့ရင် ပျက်ကြရပါတယ်၊ ပျက်တိုင်း နှိပ်စက်ကြပါတယ်၊ ဆိုင်ခွင့်သာပေးပြီး အပိုင်ပေးတာ တစ်ခုမှမပါပါဘူး၊ ဆိုင်ခွင့်ကိုဆိုင်ရုံနဲ့ ကျေနပ်ပါ၊ ဆိုင်ခွင့်ကို အပိုင်သိမ်းချင်ရင် ပိုင်ချင်သလောက် ငိုရပါလိမ့်မယ်” စသည်ဖြင့် အဲသလို ခန္ဓာက ကိုယ့်အမြဲပြတယ်၊ သို့ပေမယ့် မသိကြဘူး။

သူပြတာ ကိုယ်က မသိကြတာ၊ တချို့လဲ မသိတတ်တာ၊ တချို့လဲမကြည့်ဖြစ်တာပါ၊အဲသလို မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာတိဗ္ဗိဖွင့်ပြတယ်။

ဝေဒနာ ပရိဂ္ဂဟသုတ္တန် တရားဟောပြီး ခန္ဓာတိဗ္ဗိ၊ ခန္ဓာဗ္ဗိဒီယိုကြီး ဖွင့်ပြလိုက်တာ၊ ဒီဃနခ ပရိပိုဇ်ကြီး ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် ဝိပဿနာပွားပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်။

သောတာပန်ဖြစ်သွားတော့ “ဟယ် ငါ့ပုံစံကြီးက တရားနဲ့ ထိုက်တန်တဲ့ပုံစံလည်းမဟုတ်၊ ဆံပင်ကြီးက ဖိုးရို့ဖားယား၊ လက်သည်းကြီးက ရှည်နေတယ်”ဆိုပြီး သောတာပန်ဖြစ်တဲ့ အခါ ကျတော့ ပုံစံပြောင်းလိုက်တယ်ပေါ့။



သူများခူးထားတဲ့ ထမင်းပွဲဝင်စားလိုက်ရသလို

အဲဒီမှာတရားနာနေတာက အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ သူများခူးထားတဲ့ ထမင်းပန်းကန်ပြား ဝင်စားလိုက်သလိုပဲ။ သူ့ဟောတာလဲမဟုတ်၊ သူ့တူကိုဟောတဲ့တရား ဝင်နာလိုက်တာ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးမှာ ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်ဝိပဿနာတွေ ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ ပြတ်သားစွာမြင်ပြီး ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာသည် ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင် ဝက်တူးလိုက်မှာနေတဲ့ သူ့တူကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ ဝေဒနာပရိဂ္ဂဟသုတ္တန်ကို ဝင်နာရင်း အဲဒီဒေသနာအတိုင်း ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တာ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။

၅၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

တပို့တွဲ လပြည့်နေ့ညနေရောက်သွားပြီ၊
မြတ်စွာဘုရားလည်း ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်ကို
ကောင်းကင်ကကြွတယ်၊ မကြာခင် အရှင်သာရိ
ပုတ္တရာလည်း ဘုရားသီတင်းသုံးရာ ဝေဠုဝန်ကို
ကောင်းကင်ခရီးနဲ့ကြွတယ်။



ပထမဆုံးအကြိမ် သံဃာစည်းဝေးပွဲကြီး

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု တပို့တွဲလပြည့်နေ့ ညချမ်းအချိန်ရောက်သွားပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ ရသေ့ညီနောင် ရှင်တစ်ထောင်လို့ခေါ်ဆိုရတဲ့ ရသေ့ဟောင်းဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရဟန္တာက အပါး-၁၀၀၀၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့ရဲ့ တပည့်ရဟန္တာအပါး ၂၅၀- ရဟန္တာချည်း ၁၂၅၀၊ အဲဒီမှာ အင်္ဂါ၄-ချက်နဲ့ ပြည့်စုံသော ပထမ သန္တိပါတ၊ ပထမဆုံးအကြိမ် သံဃာစည်းဝေးပွဲကြီးကို ဒီဘုရားလက်ထက်မှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်။

ဒီလိုအင်မတန် အံ့သြဖွယ်ကောင်းတဲ့ သံဃာစည်းဝေးပွဲကြီးက ဒီဘုရားလက်ထက်မှာ ဒီတစ်ကြိမ်ထဲပါ။ နောက်ထပ် ဒါမျိုး မဖြစ်ပါဘူး၊ ထူးခြားတဲ့ အံ့သြဖွယ် အင်္ဂါ၄-ချက်ဆိုတာ-

၆၀ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

(၁) တပို့တွဲလပြည့်နေ့ဖြစ်ခြင်း

ဥပုသ်နေ့ဖြစ်တယ်ပေါ့ဗျာ၊ ဥပုသ်နေ့ဆိုရင်
ဩဝါဒပါတိမောက်ဟောနေကျ ပြရတာကိုး။

(၂) ရဟန္တာအပါး ၁၂၅၀-ဟာ ဘယ်သူကမှ
ပင့်ရတာမဟုတ် ဖိတ်ကြားရတာမဟုတ်ဘဲ၊
အလိုအလျောက်အားဖြင့် ရောက်ရှိနေခြင်း။

(၃) ရဟန္တာအပါး ၁၂၅၀-တို့ဟာ ဧဟိဘိက္ခု
ရဟန်းချည်း ဖြစ်ရခြင်း

သိမ်ထဲဝင်ပြီး ရဟန်းခံတာ တစ်ပါးမှ
မပါဘူး၊ ဧဟိဘိက္ခုခေါ်တဲ့ အတိတ်ကံတန်ခိုးနဲ့
ရဟန်းဖြစ်တယ်၊ ရဟန္တာတွေချည်း ဖြစ်ကြတယ်။

(၄) ရဟန္တာအပါး ၁၂၅၀လုံးပင် တန်ခိုး
ကြောင့်ဖြစ်သော သပိတ်သင်္ကန်းရှိခြင်း (သို့မဟုတ်)
ဆဋ္ဌာဘိညရဟန္တာတွေချည်းဖြစ်ခြင်းဆိုတော့ အင်္ဂါ
၄-ပါးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သံဃသန္တိပါတကြီးပေါ့။

အဲဒီ သံဃသန္တိပါတ အစည်းအဝေးကြီး
မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဩဝါဒပါတိမောက် ၃-
ဂါထာကို ဟောတော်မူပါတယ်။

ဩဝါဒပါတိမောက် ၃- ဂါထာအကြောင်း
ကတော့ မင်္ဂလာဗျူဟာ ပရိသတ်အပေါင်း သူတော်

ကောင်းတွေအတွက် ဘာမှ အကျယ်ချဲ့ ပြောနေစရာ
မလိုဘူး၊ မိမိတို့လုပ်နေတာဟာ မသိလို့ လုပ်တာမှ
မဟုတ်ဘဲ၊ အထိမ်းအမှတ်လုပ်နေတာ၊ အထူးချဲ့
ပြောနေစရာမလိုဘူး။



ပထမဂါထာနှင့် အနက်အဓိပ္ပါယ်

ပထမဂါထာက-

ခန္တီပရမံ တပေါတိတိက္ခာ

နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ

နဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတိ

နသမဏော ဟောတိပရံ ဝိဟောဌယန္တော

ခန္တီဆိုသော သည်းခံခြင်းဟာ အကျင့်တွေ
ထဲမှာ အမြတ်ဆုံး (ဒါက ပထမစကား)၊ နိဗ္ဗာန်ကို
ဘုရားပစ္စေက ဗုဒ္ဓါတို့ အမြတ်ဆုံးလို့ ညွှန်းပါ
တယ်။ သူတစ်ပါးကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲတတ်တဲ့
သူဟာ မကောင်းမှုကို ပယ်ရှားတဲ့ သူတော်ကောင်း
လို့ နာမည်မရပါဘူး၊ သူများကို ညှဉ်းဆဲတတ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်၊ နှောင့်ယှက်တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ငြိမ်းအေး

၆၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အောင် ကျင့်တတ်တဲ့သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ နာမည်
မရပါဘူးတဲ့၊ စကား ၄-ခွန်း မိန့်ကြားတယ်၊
နောက်စကား ၂-ခွန်းက အတ္ထာပန္နပေါ့လေ။

သူများကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲတတ်တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သူတော်ကောင်းမဟုတ်ဘူးဆိုလိုက်တာ
နဲ့ သူများကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပြီးတော့ သနားကြင်နာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
မကောင်းမှုကို ပယ်ရှားတဲ့သူတော်ကောင်းဖြစ်တယ်၊
သူများကို နှောင့်ယှက်ညှဉ်းဆဲတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်
ငြိမ်းအေးအောင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဟုတ်ဘူးဆိုရင်
သူများကို နှောင့်ယှက်ခြင်း မပြုဘဲ အများအပေါ်မှာ
မေတ္တာစေတနာနဲ့ ကောင်းတဲ့စိတ်ထားနိုင်သူ၊
ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်သူဟာ ငြိမ်းအေး
အောင်နေတဲ့သူတော်ကောင်းဆိုတဲ့ အမည်ကိုရ
တယ်၊ အဲသလို အနွယ်ယူရမှာပေါ့။



သည်းခံခြင်းသည် အမြင့်မြတ်ဆုံးသောအကျင့်

ဒါကြောင့် သည်းခံမှုသည် အမြင့်မြတ်ဆုံး
သော အကျင့် ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျင့်ဝတ်
အားလုံးသည် ခန္တီအရင်းခံတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊
ပညာမှာ ခန္တီပဓာန။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဆိုတဲ့ ကောင်းမှု
သုံးမျိုး၊ ဒါမှမဟုတ်၊ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာဆိုတဲ့
ကောင်းမှုသုံးမျိုးဟာ သည်းခံခွင့်လွှတ်အောင်အည်း
နိုင်တဲ့ ခန္တီကြောင့်သာ ပေါ်လာတာ။

သာသနာမှာလည်း ဒီအတိုင်းပေါ့။ (၁)ရှင်
ရဟန်းရဲ့ ခွန်အားသည် ခန္တီတရား (၂) ရှင်ရဟန်းရဲ့
အလုပ်သည် ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ ငြိမ်းအောင်ကျင့် (၃)

၆၄ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ရှင်ရဟန်းရဲ့ကျက်သရေသည် ဣန္ဒြေသိက္ခာဆို တော့
သာသနာမှာ ကောင်းတာလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မှန်သမျှ
ခန္တီဟာ အရေးအကြီးဆုံးလို့ ပြောတာပေါ့။
ဒါကြောင့်-

*** သည်းခံခွင့်လွှတ်၊ အောင့်အည်းတတ်၊
မြင့်မြတ်အကျင့်ပေါ်လာသည်။**

သည်းခံတတ်တယ်၊ ခွင့်လွှတ်တတ်တယ်၊
အနစ်နာခံတတ်တယ်၊ စွန့်လွှတ်တတ်တယ်၊
ဒါနလိုချင်ရင် ဒါနနဲ့တန်အောင် အနစ်နာခံတတ်
ရတယ်၊ သီလလိုချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သီလနဲ့တန်အောင်
အနစ်နာခံနိုင်ရတယ်။

ငါးပါးလိုချင်ရင် ငါးပါးနဲ့တန်အောင်၊
ရှစ် ပါးလိုချင်ရင် ရှစ်ပါးနဲ့တန်အောင်၊ ရှင်ရဟန်းရဲ့
သီလလိုချင်ရင် ရှင်ရဟန်းရဲ့ သီလနဲ့တန်အောင်
အနစ်နာခံ စွန့်လွှတ်အောင့်အည်း ချုပ်တည်းရမယ်။

သမာဓိကို လိုချင်ရင် သမာဓိနဲ့တန်အောင်
အနစ်နာခံနိုင်ရမယ်၊ ဝိပဿနာလိုချင်ရင် ဝိပဿနာ
နဲ့တန်အောင် အနစ်နာခံနိုင်ရမယ်၊ အဲသလို အနစ်
နာခံနိုင်မှ စွမ်းအားပေါ်ကြမှာ။

*** ကောင်းမှုသုံးတန်၊ အကျင့်မှန်၊**

သည်းခံနိုင်မှတိုးပွားသည်။

သီလ, သမာဓိ, ပညာ သို့မဟုတ် ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ကောင်းမှုသုံးမျိုးဟာ သည်းခံနိုင် အနစ်နာခံနိုင်မှ ပေါ်ပါတယ်။

*** ကြီးသောချမ်းသာ၊ တောင့်တရှာ၊
ချမ်းသာငယ်ကို စွန့်ပါမည်။**

ခန္တီရဲ့ သဘောက ကြီးတဲ့ ချမ်းသာလိုချင် ရင် သေးတဲ့ချမ်းသာကို စွန့်လိုက်၊ အရေအတွက် မထားနဲ့။

*** ကြီးသောဆင်းရဲ၊ ကြောက်လှောင်လည်း(လဲ)
ဆင်းရဲငယ်ကို သည်းခံမည်။**

အင်မတန်ကြီးတဲ့ အိုဘေးကြီးတွေ, နာဘေး ကြီးတွေ, သေဘေးကြီးတွေ, အဲသလို ဆင်းရဲကြီး တွေကို ကြောက်လှပါတယ်ဆိုရင်, ဘာမဟုတ်တဲ့ တရားထိုင်လို့ရတဲ့ ဒုက္ခတွေကို အရေအတွက် မထားနဲ့၊ ဥပုသ်စောင့်လို့ရတဲ့ဒုက္ခ တွေကို ဘာမှ အရေအတွက်မထားနဲ့၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အနစ်နာခံလို့ ရောက်ရတဲ့ဒုက္ခက ဘာမှ မပြော ပလောက်ဘူး၊ ဒါတွေကို သည်းခံအောင် အည်းလိုက်။

- * သည်းခံသလောက်၊ စွမ်းအားရောက်၊
ထွန်းတောက်အာဇာနည်။

သည်းခံသလောက် အနစ်နာခံသလောက်
စွမ်းအားဟာ သာသနာမှာ အံ့ဩစရာကောင်း
လောက်အောင်ကိုပဲရတယ်၊ ဒါကိုပဲ အာဇာနည်လို့
ခေါ်ပါတယ်။

- * သည်းခံခွင့်လွှတ်၊ အောင့်အည်းတတ်၊
မြင့်မြတ်အကျင့်ပေါ်လာသည်။
- * ကောင်းမှုသုံးတန်၊ အကျင့်မှန်၊
သည်းခံနိုင်မှ တိုးပွားသည်။
- * ကြီးသောချမ်းသာ၊ တောင့်တရှာ၊
ချမ်းသာငယ်ကို စွန့်ပါမည်။
- * ကြီးသောဆင်းရဲ၊ ကြောက်လျှင်လည်း(လဲ)
ဆင်းရဲငယ်ကိုသည်းခံမည်။
- * သည်းခံသလောက်၊ စွမ်းအားရောက်
ထွန်းတောက်အာဇာနည်။

ဒါကြောင့် တရားအားလုံး ရချင်ရင် သည်းခံ
အနစ်နာခံနိုင်မှ ရနိုင်တာဖြစ်သောကြောင့် ခန္တီဟာ
အကျင့်တွေထဲမှာ အမြင့်ဆုံး၊ နိဗ္ဗာန်ဟာချမ်းသာ
တွေထဲမှာ အမြတ်ဆုံး၊ မကောင်းမှုပယ်ရှားတဲ့

ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ သူများကို သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲခြင်း
မပြုရဘူး၊ ငြိမ်းအေးအောင် ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ
သူများကို မနှောင့်ယှက် မညှဉ်းဆဲရဘူး။



မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင် ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား

ဒုတိယဂါထာက-
သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ
ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ
သစိတ္တံ ပရိယောဒပနံ
ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ

(၁) မကောင်းမှုကို မလုပ်ရဘူး၊ (၂)
ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို အမြဲကြိုးစား
ပြုကျင့် အားထုတ်နေရမယ် (၃) ကိုယ့်စိတ်ကို
အရဟတ္တမဂ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်အထိ ဦးတည်ချက်

၆၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထားပြီးတော့ နီဝရဏတွေကင်းအောင် ဖြူစင်
အောင်အမြဲထားရမယ်။ ဒီ ၃-ချက်ဟာ ဘုရား
အဆူဆူရဲ့ အဆုံးအမပါ။



စွပ်စွဲ၊ ညှဉ်းဆဲပြောဆိုမှု ဝါစာသိလထိန်းပါ

တတိယဂါထာက-

အနုပဝါဒေါ အနုပဃာတော
ပါတိမောက္ခေ သံဝရော
မတ္တညုတာ စ ဘတ္တသ္မိံ
ပန္တိဉ္စ သယနာသနံ
အဓိစိတ္တေစ အာယောဂေါ
ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ

(၁) သူများကို နှုတ်နဲ့ မစွပ်စွဲရဘူး၊
ဒါက ဝါစာသိလ၊ နှုတ်သိလ၊

(၂) သူများကို ကိုယ်နဲ့ မနှောင့်ယှက်ရဘူး၊
မညှဉ်းဆဲရဘူး၊ ဒါက ကာယိကသိလ၊ ကိုယ်နဲ့

၇၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ထိန်းရမယ့် သီလ။

(၃) ပါတိမောက်သီလသံဝရ အကျဉ်း ၂၂၇ သွယ်၊ အကျယ်ကုဋေ ၉-ထောင်ကျော်ပေါ့။ အဲဒါ လုံခြုံအောင် စောင့်ထိန်းတဲ့ လူတွေမှာတော့ ငါးပါးသီလ စသည်ပေါ့။ အဲဒီတရားက ဣန္ဒြိယ သံဝရနဲ့ ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလနှစ်မျိုးကို ပြောတယ်။

(၄) အစားအသောက်မှာ၊ ခံယူသုံးဆောင်မှုမှာ၊ အတိုင်းအရှည်ကို သိရမယ်။ အဲဒါက အာဇီဝပါရိ သုဒ္ဓိသီလနဲ့ ပစ္စယသန္နိသိတသီလ နှစ်ပါးကို ဆိုလိုတယ်။

(၅) ဆိတ်ငြိမ်ရာ ကာယဝိဝေကဖြစ်တဲ့ နေရာမှာ တရားစွမ်းအားရအောင် နေထိုင်ကျင့်သုံး ဖို့ပြတယ်။

(၆) ဝိပဿနာရဲ့ အခြေခံ၊ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ကြိုးစားအားထုတ်ပါတဲ့၊ အဲဒါ ဘုရားအဆု ဆုရဲ့ ဩဝါဒ။

မင်္ဂလာဗျူဟာ ပရိသတ်တွေကို အကျယ်ချဲ့ ပြောစရာ ဘာမှ မလိုပါဘူး။ အားလုံးခြုံကြည့်ရင်တော့ သိက္ခာသုံးပါးကို ပြောတာ၊ သိက္ခာသုံးပါးရဲ့

အချုပ်ကလဲ နောက်ဆုံးတော့ အပ္ပမာဒလို့ ခေါ်တဲ့ သတိပဲ။ ဒါကြောင့်-

အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ ပုညကြိယာသုပဏ္ဍိတာ

ပဏ္ဍိတာ-ဘုရားအစရှိသော ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ ပုညကြိယာတိ-ကောင်းမှု တရား ကို ကြိုးစားပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်းတို့၌၊ အပ္ပမာဒံ-မမေ့မလျော့မပေါ့မတန် ထက်သန်ထူး ခြားအပ္ပမာဒ သတိတရားကို၊ ပသံသန္တိ-မြတ်စွာ ဗုဒ္ဓ၊ ဆုံးမစကား မြတ်တရားကြောင့် ထူးခြားလှစွာ ကောင်းစွာမသွေ ချီးမွမ်းတော်မူကြလေကုန် သတည်း။

ဤသို့လျှင် ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်အကျင့်မှန်တရား နာကြားကြရတဲ့ ဓမ္မသဝနမင်္ဂလာနှင့် ကောင်းမှု စွမ်းအား မြတ်တရားတွေကြောင့် ဘေးရန်အပူ ခပ်သိမ်းလွတ်ငြိမ်းကြ၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ကြီးပွားတိုးတက် ပြည့်စုံကြပြီးလျှင်၊ ကျန်းကျန်း မာမာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် အားကိုး စရာ ကောင်းမှုကိုယ်ပိုင်တရားများကို အိုနာသေ ထက် ကိုယ်ကလက်ဦးရအောင် အပ္ပမာဒ သတိ တရားရှေ့ထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်လွယ်ကြ

၇၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

လျက်၊ အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်
မထေရ်မြတ်ကြီးတို့ ဝင်စံရာ နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို လွယ်ကူ
သောအကျင့် လျင်မြန်သောအသိဉာဏ်ဖြင့် အရ
ဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ်နိုင်ကြ
ပါစေကုန်သတည်း။



အချိန်ကိုထိန်း၊ အပူငြိမ်း

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
(ယော) ဆရာတော်

သောသနာတော်နှစ် ၂၅၃၃-ကောဇာသက္ကရာဇ်
၁၃၅၁ ခု နှောင်းတန်ခူးလပြည့်ကျော် ၅-ရက်
သင်္ကြန်အကျနေ့တွင် စစ်ကိုင်းတိုင်း ကလေးမြို့နယ်
တောင်ဖိလာတောရပ်ဖိုလ်တို့ စာသင်တိုက်အတွင်း၌
ဥပုသ်သည်များဖြစ်သော ကျောင်းအက၊ ကျောင်းအစ်မ
ပစ္စည်းလေးပါး အက၊ အကမ ဆွမ်းအက ဆွမ်းအစ်မများ
အပါအဝင် အက၊ အကမအပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့အတွက်
အမှတ်ရဖွယ်အဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်
သောတရားတော်ဖြစ်သည်။

အမှားဘက်က

အမှန်ဘက်ရောက်အောင်

ကာလဆိုတာ မြန်မာလိုအချိန်၊ အချိန်
တိုင်း၊ သတိနဲ့ဖမ်းပြီးတော့ အသုံးချရမှာကို ဖော်ပြ

၇၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တဲ့အတွက် အချိန်ထိန်း ကိရိယာလို့လဲ ခေါ်ဆိုနိုင် ပါတယ်။ အချိန်တိုင်း၊ အချိန်တိုင်း ပြောင်းရွှေ့နေ ကြ၊ ပြောင်းလဲနေကြတာမို့ အပြောင်းအရွှေ့တရား လို့လဲ ခေါ်နိုင်တာပါပဲ။

သင်္ကြန်ဆိုတာ အပြောင်းအရွှေ့ ကာလ တစ်ခုပဲ။ သူကတော့ နှစ်ဟောင်းက နှစ်သစ်ကို ပြောင်းရွှေ့သွားတာ။ မိမိတို့ကတော့ အဲသလို အဟောင်းနဲ့အသစ် ပြောင်းရွှေ့တဲ့အခါ-

- * မကောင်းတဲ့နေရာက
- * ကောင်းတဲ့နေရာရောက်အောင်
- * ငယ်တဲ့နေရာက
- * ကြီးတဲ့နေရာရောက်အောင်
- * အဆင်းဘက်ကနေ
- * အတက်ဘက်ရောက်အောင်
- * အဆိုးဘက်က
- * အကောင်းဘက်ရောက်အောင်
- * အနိမ့်ဘက်က
- * အမြင့်ဘက်ရောက်အောင်
- * အမှားဘက်က
- * အမှန်ဘက်ရောက်အောင်

အဲသလို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယအား ကောင်းကောင်း
နဲ့ ပြောင်းရွှေ့ပေးရမှာပေါ့။

စတ္တာရော မေဘိက္ခဝေ ကာလာ

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား
ချစ်သမီးတို့၊ ကာလာ- ဒုက္ခ၏အနုတ်လက္ခဏာ၊
သုခ၏အပေါင်းလက္ခဏာပြနိုင်သော၊ သင့်လျော်
လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအချိန်အခါ
ကာလတို့သည်၊ ဣမေစတ္တာရော- ဤဆိုအပ်
လတ္တံ့သော ၄-မျိုး ၄-စား ၄-ပါးတို့သည်၊
ဟောန္တိ- မုချမသွေ ရှိကြပါပေကုန်သတည်း။



သက်မဲ့ရော သက်ရှိပါ ပြောင်းလဲကြတယ်

ဒုက္ခ အနုတ်လက္ခဏာပြနိုင်တဲ့အချိန်၊
သုခအပေါင်းလက္ခဏာ ပြနိုင်တဲ့အချိန်၊ သင့်လျော်
လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ အသုံးချ
တတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက်သာ ပြောတာပါ။ အသုံးမချ

၇၆ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ရင်တော့ အချိန်ဟာ အဟောင်းကအသစ် ပြောင်းနေတာ တစ်ခုပဲရှိမှာပါပဲ။

သင်္ကြန်ဆိုတာလည်း နှစ်ဟောင်းမှ နှစ်သစ်သို့ ပြောင်းသွားတယ်၊ ပြောင်းလဲပုံလေးကို သက်ရှိတင်မဟုတ်၊ သက်မဲ့ကိုကြည့်ရင်တောင် သိသာနေတယ်။

ယခု တောင်ဖီလာတောရဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ သစ်ပင်တွေကို လှမ်းကြည့်လိုက်ရင်တောင် အင်မတန်သိသာထင်ရှားနေတယ်။ မိုးတွင်းဆောင်းတွင်းတုန်းက သစ်ပင်တွေဟာ စိမ်းစိမ်းစိုစို၊ လန်းလန်းဆန်းဆန်း၊ အုံ့အုံ့ဆိုင်းဆိုင်း၊ ယခု နွေရာသီကျတော့ သူတို့မှာ စိမ်းစိုရာက ဝါကျင်ပြီး ကြွေကျရတယ်။ သစ်ပင်တွေဟာ အုံ့အုံ့ဆိုင်းဆိုင်း မရှိတော့ဘူး၊ ကျိုးတိုးကျဲတဲ ဖြစ်ကုန်ပြီ။

ဒါကိုကြည့်ပြီး သူတို့လည်း ပြောင်းလဲရပါတယ်။ သူတို့မှာလဲ မမြဲဘူးဆိုတာ သူတို့သဘာဝအားဖြင့် သင်္ခါရသဘောကို ဖော်ပြနေပါတယ်။

အဲသလိုဆို မိမိတို့ခန္ဓာကြည့်လည်း ဒီအတိုင်း ဖြစ်မှာပဲ၊ အဟောင်းနဲ့အသစ် ပြောင်းတာ

ကတော့ သက်မဲ့ရော သက်ရှိပါ ပြောင်းနေကြတာ၊
ဒါကိုပဲ အချိန်နဲ့တင်စားပြီး ပြောနေကြတာ။



အချိန်ပြောင်းတာမဟုတ် ခန္ဓာပြောင်းနေတာ

တကယ်တော့ အချိန်က ပြောင်းနေတာ
မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာက ပြောင်းနေကြတာ၊ သက်ရှိ
ခန္ဓာတွေ၊ သက်မဲ့ခန္ဓာတွေ ပြောင်းနေကြတာ၊
အဲသလို ပြောင်းနေတာကိုပဲ အချိန်က သတ္တဝါတွေ
ကို စားနေတယ်လို့လည်း ခေါ်တယ်။

အချိန်က သတ္တဝါတွေ စားတာကို ခေါင်းငုံ့
မခံဘဲ၊ အချိန်ကိုပြန်၍ အသုံးချတာကိုတော့ အချိန်
ကို ကိုယ်က ပြန်စားတယ်လို့ခေါ်တယ်၊ ယခု
တရားအလုပ် လုပ်ကြတာက အချိန်စားတာကို

၇၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ခေါင်းငုံ့ခံ၍ မနေဘဲ မိမိတို့က အချိန်ကို ပြန်စားတာ၊
ဒါကိုပဲ သင်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်တဲ့
အချိန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။



ကောင်းတဲ့အချိန်

အချိန်ဟောင်းမှ အချိန်သစ်သို့ အပြောင်း
အရွှေ့တွင် မိမိတို့က-

- * အဆိုးမှ အကောင်းသို့
- * အနိမ့်မှ အမြင့်သို့
- * အငယ်မှ အကြီးသို့
- * အမှားမှ အမှန်သို့
- * အဆင်းမှ အတက်သို့

ကြိုးကြိုးစားစား မြှင့်တင်ကျင့်သုံးပြီး
ပြောင်းရွှေ့ပေးတာကို ကောင်းတဲ့အချိန်လို့ ခေါ်
တယ်။

ကာလောဃသတိ ဘူတာနိ
သဗ္ဗာနေဝ သဟတ္တနာ

၈၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ယောစကာလ ဃသောဘူတော

သဘူတပစနိံ ပစိ

ကာလော-နံနက်နေ့ညစသော အချိန်ကာ
လသည်။ အတ္တနာ-မိမိဟုဆိုအပ်သော အချိန်
အခါကာလနှင့်၊ သဟ-တကွ၊ သဗ္ဗာနေဝ-ကြွင်းမဲ့
ဥသု အလုံးစုံလျှင် ဖြစ်ကြကုန်သော၊ ဘူတာနိ-
သက်ရှိသတ္တဝါတို့ကို ဃသတိ-ဝါး၍စား၍
နေတတ်ပါပေ၏။

ယောစ-ကြောင်းကျိုးမြင်သိ၊ နှစ်ဖက်မြင်
အောင် ကြည့်တတ်သည့် အကြင်ပညာရှိ ဖြစ်သော
ပုဂ္ဂိုလ်သည်ကား၊ ကာလဃသော- တရားရှုပွား
ပြုသောအားဖြင့်၊ အချိန်ကို နိုင်အောင်စားတတ်ပါ
ပေ၏။

သော- ထိုအချိန်ကို နိုင်အောင်စားတတ်
သော ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဘူတပစနိံ-သတ္တဝါတို့ကို
အပါယ်ခန္ဓာ သံသရာ၌ ရှိမြှိုက်ဖျက်ဆီးတတ်သည့်
သမုဒယ သစ္စာတဏှာဆိုးကို၊ ပစိ-ဉာဏ်ပညာဖြင့်
ကောင်းစွာမသွေ ဖျက်ဆီးတတ်ပါပေသတည်း။



တရားအလုပ်လုပ်တာ အချိန်ကို ပြန်စားတာ

အချိန်ကတော့ သူ့အလုပ်သူလုပ်ပြီး သတ္တဝါတွေကိုစားတယ်။ မိမိတို့အလုပ်က အချိန်စားတာကို ခေါင်းငုံ့မခံရဘူး။ အချိန်ကို ပြန်စားရမယ်။ တရားအလုပ်လုပ်တာ အချိန်ကို ပြန်စားတာ။

အချိန်က သတ္တဝါတွေကို အမြဲတမ်းစားတယ်။ အမြဲတမ်းစားတယ်ဆိုတာ အသား အသွေး၊ အရိုး၊ အရေတွေကို ဝါးစားတာပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ အသက်ရယ်၊ ခွန်အားရယ်၊ အဆင်းရယ်၊ ကျန်းမာရေးရယ်၊ ပျိုမြစ်နုနယ်မှုဆိုတဲ့ ၅-မျိုးကိုစားတာ။

ကြာလေ ကုန်လေ၊ ကြာလေ ကုန်လေ၊ ကုန်ကုန်သွားအောင်စားနေတာကိုပဲ အချိန်က

၈၂ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

သတ္တဝါတွေကို စားတယ်လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါကို
ဉာဏ်နှင့်မြင်အောင်ကြည့်လိုက်တော့ စားတာက
အချိန်ကစားတာ မဟုတ်ဘူး၊ ခန္ဓာက စားနေတာ။

 ခန္ဓာက စားနေတာကိုပဲ အချိန်နဲ့တင်
စားပြီး တော့ အချိန်က စားတယ်ပြောနေတာ၊
အချိန်နဲ့ ထပ်တူ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပြောင်းလဲနေတာကိုပဲ
အချိန်က စားနေတယ်လို့ ခေါ်တာပါ။



အရွယ်, အဆင်း, ကျန်းမာခြင်းကို စားသည့်အချိန်

*** ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊
ဝါးမျိုစားတဲ့အချိန်တွေ-**

အချိန်တွေက ကျန်းမာရေးကို စားသွားတယ်။ အဲဒီအချိန်အတွင်းမှာပဲ အကြောင်းတွေ ဖောက်ပြန်လာတဲ့အခါ၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနာတဲ့ အတွက်ကြောင့်၊ ကျန်းမာရေးကိုလည်း အချိန်က စားတယ်လို့ပဲ တင်စားခေါ်တာပါ။ တကယ်စားတာ ကတော့ ခန္ဓာက စားတာပါ။

နုပျိုနေတဲ့ အရွယ်လေးတွေကို ဖြို၊ဖြိုချတာ၊ ဒါလည်းပဲ အချိန်က စားတယ်လို့ခေါ်တာပါ။ ဖြစ်ရင်းပျက်ရင်းနှင့် ရင့်သွားတဲ့သဘောတွေကို

၈၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

နုပျိုတဲ့သဘောကို အချိန်က စားတယ်လို့ တင်စား
ခေါ်တာပါ။

လှပနေတဲ့အဆင်းတွေ၊ အရွယ်ကြီးလာတဲ့
အခါ မလှပတော့ဘူး၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိနေတဲ့
သစ်ပင်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပေါ့၊ စိမ်းစိုနေတုန်းက
တော့ အင်မတန်ကြည့်ကောင်းတာပဲ၊ စိမ်းစိုအံ့ဆိုင်
ပြီး တယ်ကြည့်ကောင်း၊ ယခုတော့ နေပူတွေ
လောင်ပြီးတော့ ဝါရင့်ယော်လာတဲ့အခါ ကြည့်
မကောင်းတော့ဘူး-

လူရဲ့သက်ရှိခန္ဓာကိုယ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊
ဇရာမီးတွေလောင်လာတဲ့အခါ၊ ဇရာအပူတွေ
ဟပ်ဖန်များလာတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အဆင်းတွေ
ဟာ၊ ကြာလေ ဖောက်ပြန်လေ၊ ကြာလေ ပျက်လေ
ဖြစ်သွားတာ။

*** ကျန်းမာနုပျို၊ အဆင်းကို၊
ဝါးမျိုစားတဲ့အချိန်တွေ။**



အသက်ခွန်အားကို စားသည့်အချိန်

* အသက်ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊

ဝါးစားပြန်၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။

ဒီဘဝမှာနေရမယ့် အသက်တွေကြာလေ
နည်းလေ၊ ကြာလေနည်းလေနဲ့ နည်းသွားအောင်
အချိန်က စားသွားပြီ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပြောင်းသွား
တာကို အချိန်နဲ့တိုင်းတာပေးတာ၊ ဒါကိုပဲ အချိန်စား
တယ်ခေါ်တာ။

အရွယ်ကောင်းတုန်းကရှိနေတဲ့ သန်မာတဲ့
ခွန်အားတွေဟာ အရွယ်ကြီးလာတဲ့အခါကျတော့
ခွန်အားတွေဟာ ကြာလေကုန်လေ၊ ကုန်သွားတယ်။
ခွန်အားတွေ ကုန်သွားလိုက်တာ နောက်ပိုင်းကျ
တော့ကိုယ့်အားကို ကိုယ်သုံးလို့ မရတော့ဘူး။

တောင်ပွေးကိုင်ရတယ်၊ တုတ်ကိုင်ရတယ်။
သူများအားကို မှီပြီးတော့ သွားရတယ်၊ သူများတွဲမှ
ထူမှသွားနိုင်တယ်။ ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

အချိန်ပြောင်းလဲတိုင်း၊ ပြောင်းလဲတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရင့်၊ ရင့်သွားတာ၊ ဒါကိုပဲ အချိန်နဲ့ တင်စားပြီး အချိန်ဘက် လှည့်ပြောတာပါ။ ကိုယ့် ဘက်လှည့်ပြောတဲ့အခါ ခန္ဓာက စားတာပါ။

*** အသက်ခွန်အား၊ ကုန်၍သွားရန်၊**

ဝါးစားပြန်၊ အမှန်သိအောင်ကြိုးစားလေ။

အမှန်အတိုင်းမြင်အောင် ကိုယ့်ခန္ဓာကို ဝိပဿနာဉာဏ် မှန်ဘီလူးလေးတပ်ပြီးတော့ စူးစမ်းကြည့်စမ်းပါ။ ဒါဟာ အချိန်ထိန်း ကိရိယာ တပ်ဆင်ပြီးတော့ ဒုက္ခအနှုတ်လက္ခဏာပြအောင် လုပ်တာပါ။

အဲသလို အချိန်က ၅-မျိုးကို စားသွားပြီ။ ဒါကို ကိုယ်က ငါ့ခန္ဓာကို စားနေပါပြီကောလို့ အမှန်အတိုင်း မြင်အောင်ကြည့်နိုင်ရင်တော့ အသိဉာဏ်ပေါ်ပြီး ဒါဟာ တရားဖြစ်သွားမှာပဲ။

အဲသလိုဆိုရင် သင့်လျော်လျှောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အချိန်၊ ဒုက္ခအနှုတ်လက္ခဏာ ပြနိုင်တဲ့အချိန်၊ သုခ အပေါင်းလက္ခဏာ ပြနိုင်တဲ့ အချိန်တွေဆိုတာ ပေါ်ပေါက်လာအောင်လုပ်ရမယ်။



အချိန်ကောင်း (၄)မျိုး

ပေါ်ပေါက်လာအောင်လုပ်တဲ့အခါ ကာလ
ကျတော့ အချိန်ကောင်း(၄)မျိုးရှိတယ်။

အဲဒီ ၄ မျိုးက-

(၁) ကာလေန ဓမ္မသဝနံ

(၂) ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထာ

(၃) ကာလေန သမ္မသနာ

(၄) ကာလေန ဝိပဿနာ

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သားချစ်
သမီးတို့၊ ကာလေန-သင့်လျော်လျောက်ပတ်
ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါကာလ၌၊ ဓမ္မဝသနံ-
သူတော်ကောင်းတရားကို ကြားနာရခြင်းသည်
လည်းကောင်း၊ ကာလေန-သင့်လျော်လျောက်ပတ်

၈၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါကာလ၌၊ ဓမ္မသာ
 ကစ္ဆာ-သူတော်ကောင်းတရားကို ဆွေးနွေးကြခြင်း
 သည်လည်းကောင်း၊ ကာလေန-သင့်လျော်
 လျှောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအချိန်အခါ ကာလ
 ၌၊ သမ္မသနာ-နာကြားအပ်ပြီး၊ ဆွေးနွေးအပ်ပြီး
 တရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊
 ကာလေန-သင့်လျော်လျှောက်ပတ်ကောင်းမြတ်
 သော အချိန်အခါကာလ၌၊ ဝိပဿနာ-ရှေ့
 နောက်ဆက်စပ် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများခြင်း
 ဟူသော ဝိပဿနာတရားပွားများအားထုတ်ခြင်း
 သည် လည်းကောင်း-

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါး ချစ်သား
 ချစ်သမီးတို့၊ ကာလာ-ဒုက္ခအနုတ်လက္ခဏာသုခ
 အပေါင်းလက္ခဏာ ပြုနိုင်သောသင့်လျော်လျှောက်
 ပတ် ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါကာလတို့သည်
 ဣမေစတ္တာရော၊ ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ၄-မျိုး ၄-
 စားတို့သည် ဟောန္တိ- မုချမသွေ ရှိကြပါပေကုန်
 သတည်း။



စိတ်အစဉ်ကို တရားသွင်းလိုက်တာ

အချိန်ကောင်း (၄)မျိုးဆိုတာ မိမိအဇ္ဈတ္တ အတွင်းကို တရားသွင်းလိုက်တာ၊ စိတ်အစဉ်ကို တရားသွင်းလိုက်တာကို ပြောတာပါ။

တရားမပါဘဲနှင့် ဒုက္ခအနုတ်လက္ခဏာ ပြတယ်လို့ ထုံးစံမရှိပါဘူး၊ တရားမပါဘဲနှင့် ဒုက္ခ အနုတ်လက္ခဏာလည်း မပြပါဘူး၊ သုခအပေါင်း လက္ခဏာလည်း မပြပါဘူး၊ ဒုက္ခအနုတ်၊ သုခ အပေါင်းပြဖို့ဆိုရင် တရားပါမှရမှာ။

အဲဒါဆိုရင် တရားနာတယ်၊ တရားဆွေး နွေးတယ်၊ တရားသုံးသပ်တယ်၊ တရားပွားများ တယ်ဆိုတဲ့ (၄)မျိုးမှာ အသိပညာဆိုတာက-

၉၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၁) ရအောင်ယူတဲ့ပညာ

(၂) ထိန်းသိမ်းတဲ့ပညာ

(၃) အသုံးချတဲ့ပညာလို့ ပညာသုံးဆင့်

ရှိတယ်။



တရားနာခြင်းသည် ရအောင်ယူခြင်း

တရားနာတယ်ဆိုတာ ရအောင်ယူတဲ့ပညာ၊
တရားနာတယ်၊ တရားစာဖတ်တယ်၊ တရားလေ့
လာတယ်၊ ဒါက တရားအသိပညာရအောင် ယူတာ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ တရားမနာဘဲ၊ တရားမလေ့
လာဘဲ၊ တရားစွမ်းအား ဘယ်လိုမှ ဖြစ်မလာနိုင်
ဘူး၊ ဘာလို့တုန်းဆိုတော့ အစမထင်သံသရာကစပြီး
ထုံလာခဲ့တဲ့ အဝိဇ္ဇာတဏှာ ဦးစီးသော ကိလေသာ
တွေက စိတ်မှာပိတ်ဖုံးပြီးနေကြတယ်။

ဒါကြောင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့
ညွှန်ပြချက်တရားစကားဆိုတာနာရတယ်၊ လေ့လာ
ရတယ်၊ သတိပေးတဲ့ အနေနဲ့တတ်ပြီးသားဖြစ်ရင်
တောင်မှ ကိလေသာပိတ်ဖုံးနေတဲ့အခါ မလုပ်ဖြစ်
ကြတာရှိသေးတာ။

၉၂ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ရှေးအရင်ကလည်း တရားနာခဲ့ကြတာပဲ၊
နားလည်ပြီးသား၊ တတ်ပြီးသားပဲ၊ ဒါပေမယ့်
သတိဖြစ်လာအောင်၊ အလုပ်လုပ်ဖြစ်အောင်တော့
ပြန်လေ့လာရတယ်။ အဲသလို ပညာအဆင့်မြှင့်ပေး
ရတယ်။

*** မိတ်ကောင်းကိုရှာ၊ တရားနာ၊
ကောင်းစွာစိတ်ကိုထား။**

တရားကို နာကြား လေ့လာမယ်ဆိုတာ
လည်း ပညာရှိသူတော်ကောင်းထံ ချဉ်းကပ်မှ
ရမှာပေါ့။

(၁) ပညာရှိသူတော်ကောင်းဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
ထံ ချဉ်းကပ်ပါ၊ မှီခိုပါ၊ ဆည်းကပ်ပါ။

(၂) ပညာရှိသူတော်ကောင်းများရဲ့ မေတ္တာ
ကရုဏာတရားနဲ့ လမ်းညွှန်ချက်တွေကို လိုလိုလား
လား တန်ဖိုးထား၍ နာကြားပါ။

(၃) နာကြားပြီးတဲ့ အသိပညာများကို
မပျောက်အောင် ထိန်းသိမ်းထားပါ။

(၄) ထိန်းသိမ်းပြီးထားတဲ့ ပညာကိုလည်း
လက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အဲဒီလို မြှင့်ပေးမှ ဒုက္ခအနုတ်လက္ခဏာ၊

သုခအပေါင်းလက္ခဏာ ပြနိုင်တဲ့ အချိန်ကောင်း
ဆိုတာဖြစ်လာမှာပေါ့။



ပညာပွားလာမှ အသုံးချတတ်မယ်

* အသိအကျင့်, ဘက်စုံမြင့် ဆင့်ဆင့်ပညာပွား။

ပညာပွားလာမှ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အသုံးချ
တတ်မယ်၊ တတ်ပြီးသားဖြစ်ရင်တောင်မှ တရားနဲ့
နှိုးဆွပေးမှ အသုံးချဖြစ်မယ်။

ဒါကြောင့် အဲသလို အသုံးချနိုင်အောင်
ပညာအဆင့်ဆင့် ပွားလာအောင်ဆိုပြီးတော့ ကာလ
သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန် ၄- ချက်
ဟောထားတယ်၊ လမ်းညွှန် ၄-ချက်ဆိုပေမယ့်
ခုနုပြောတဲ့ ပညာ ၃- ဆင့်ပါပဲ၊ ရအောင်ယူတဲ့
ပညာ၊ ထိန်းသိမ်းတဲ့ပညာ၊ အသုံးချတဲ့ပညာ၊
အဲဒီပညာ ၃- ဆင့်ပါပဲ။

(၁) တရားကို နာရမယ်၊

(၂) နာဖူးတဲ့တရားတွေကို ဆွေးနွေးရမယ်၊

၉၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၃) နာကြားပြီး ဆွေးနွေးပြီးတဲ့ တရားတွေကို ပြန်ပြီးတော့ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ရမယ်။

(၄) လက်တွေ့အလုပ်လုပ်သောအားဖြင့် သတိ၊ ပညာကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မယ်။ လက်တွေ့အသုံးချပညာတွေ ပွားလာအောင် လုပ်ပေးတယ်။

အဲဒီ ၄-ခုကိုပဲ အချိန်ထိန်းကိရိယာ တပ်ဆင်တဲ့ဒုက္ခအနုတ်၊ သုခအပေါင်းပြနိုင်တဲ့ သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်တဲ့ အချိန်တွေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မှန်ကန်သော အပြောင်းအရွှေ့တရား၊ အဲသလို ဆိုရတယ်။

အဲသလိုဆို အဲဒီ (၄)ချက် မှတ်လို့လွယ်အောင်ဆိုတော့

- * တရားကိုနာ၊ ဆွေးနွေးကာ၊
ကောင်းစွာသုံးသပ်မှု။
- * ရှေ့နောက်ဆက်စပ်၊ သတိကပ်၊
ရှုမှတ်ပွားများသူ။
- * ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ အနုတ်ပြ၊ မုချချမ်းသာဟူ



မကောင်းတဲ့အချိန်မရှိ

အဲသလိုပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အမြဲတမ်းအချိန်
ကောင်းတွေချည်းပဲ၊ လောကကြီးက ဘယ်လိုပဲ
ပြဿဒါးလို့ သတ်မှတ်ထားပေမယ့် သူ့အတွက်
တော့ ရက်ရာဇာချည်းပဲ၊ မကောင်းတဲ့အချိန်တစ်ခုမှ
မရှိဘူး။

သာသနာ့ရက်ရာဇာ ရွေးနည်းက ကောင်း
ကင်ကနက္ခတ်နဲ့ ဘာမှမဆိုင်ဘူး၊ အလုပ်နဲ့သာ
ဆိုင်တယ်၊ အလုပ်ကောင်းလုပ်နေသူအတွက်
အမြဲတမ်း ရက်ရာဇာချည်းပဲ။

မကောင်းတဲ့ အလုပ်လုပ်နေသူအတွက်
လောကက ဘယ်လိုပဲ ရက်ရာဇာ သတ်မှတ်ပေမယ့်
သူ့အတွက် ပြဿဒါးချည်းပဲ။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သတ္တဝါတွေ
 ဆင်းရဲကြတာက ပြဿဒါးကြောင့် ဆင်းရဲတာ
 မဟုတ်ဘူး၊ မကောင်းတာတွေလုပ်တာကြောင့်
 ဆင်းရဲတာ၊ မဆင်းသင့်တဲ့ အကုသိုလ်လမ်းကို
 ရဲရဲကြီး ဆင်းကြလို့၊ အဆင်းရဲလွန်းလို့ သတ္တဝါတွေ
 ဆင်းရဲကြတာ။

တက်ရတော့မယ့်လမ်းကို အတက်မရဲလို့
 ဆင်းရဲ မလွတ်ဘဲဖြစ်နေကြတယ်၊ ရသင့်တဲ့ချမ်းသာ
 တွေကို မရဘဲ လက်လွတ်ကုန်ကြရတာ၊ အဆင်းရဲ
 လွန်းလို့ ဆင်းရဲတာ၊ အတက်မရဲလို့ ဆင်းရဲမလွတ်
 ကြပဲ၊ ရသင့်တဲ့ ချမ်းသာတွေ မရကြတာ။

* တရားကိုနာ၊ ဆွေးနွေးကာ၊
 ကောင်းစွာသုံးသပ်မှု။

* ရှေ့နောက်ဆက်စပ်၊ သတိကပ်၊
 ရှုမှတ်ပွားများသူ၊

* ဆင်းရဲဒုက္ခ၊ အနုတ်ပြ၊ မုချချမ်းသာဟူ

အဲသလိုဆိုရင် ကာလေနဓမ္မသဝနံ သင့်
 လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ အချိန်မှာ တရားနာရမယ်။



ပုထုဇဉ်ဆိုးဆိုးက ပုထုဇဉ်ကောင်းကောင်းဖြစ်အောင်

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ နာမည်ကကို ပုထုဇဉ်၊ ပုထု
ကိလေသေဇနေတိတိ ပုထုဇ္ဇနော၊ အားအားရှိရင်
ကိလေသာတွေချည်း မှုတ်ထုတ်နေတာ၊ ကိလေသာ
တွေဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ပုထုဇဉ်
ခေါ်တာပဲ။

ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတရားတွေနှင့်
မကြာမကြာနိုးဆွပေးနိုင်မှ၊ လမ်းပြပေးနိုင်မှ၊ ပုထုဇဉ်
ဆိုးဆိုးက ပုထုဇဉ်ကောင်းကောင်းတွေဖြစ်၊ ပုထုဇဉ်
ကောင်းကောင်းက အရိယာအဖြစ်ကို တက်ရောက်
နိုင်မှာ။

သူတော်ကောင်းတရားနာကြားဖို့ မြတ်စွာ
ဘုရားက (၅)နည်း လမ်းညွှန်ထားတယ်။

၉၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

(၁) တရားစကားကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနာကြားပါတဲ့။

ဒီစကားတွေဟာ သိပြီးသား၊ နားလည်ပြီးသားတွေပဲဆိုပြီးတော့ အဲသလို မထီမဲ့မြင်သဘောမထားဘဲ ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား တရားစကားကို တန်ဖိုးထား၍နာကြားပါ။

မြတ်စွာဘုရား တရားဟောတဲ့အခါ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးသား ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး လည်းနာကြားတာပါပဲ။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ ဟောကြားတဲ့အခါမှလည်း ရံဖန်ရံခါ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် နာကြားတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် တရားစကားဆိုတာ ရိုသေလေးစား တန်ဖိုးထားပြီး နာရပါတယ်။

(၂) တရားဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း (အမှန်တရားသာ ဟောမယ်ဆိုရင်ပေါ့၊ အမှန်တရားမဟောဘဲ မတောက်တခေါက်ဟောတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မဆိုလိုပါဘူး) မည်သူပဲဟောဟော၊ ဘုရားကိုယ်စား ဟောနေတာပဲလို့ ရိုသေလေးစားတန်ဖိုးထားပြီး နာယူပါတဲ့။

ရဟန်းပဲဟောဟော၊ သာမဏေပဲဟော

ဟော၊ သီလရှင်ပဲဟောဟော၊ အမျိုးသားပဲဟော
 ဟော၊ အမျိုးသမီးပဲဟောဟော လမ်းမှန်အတိုင်း
 သာ ဟောပြောတတ်မယ်ဆိုရင် အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို
 ရိုသေလေးစားစွာ ဘုရားကိုယ်စား ဟောနေတာပဲ
 လေလို့ အဲသလို တန်ဖိုးထားပြီး နာတတ်ဖို့ လို
 ပါတယ်။

(၃) မိမိကိုယ်မိမိလည်း ရိုသေလေးစား
 တန်ဖိုးထားပြီး နာရပါတယ်။

“ဒီစကားတွေက မြင့်တယ်၊ ငါနဲ့မတန်ဘူး၊
 ငါက အဆင့်နိမ့်သေးတယ်၊ ပါရမီ နည်းသေးတယ်၊
 ဒီတရားနဲ့ငါနဲ့ မတန်သေးဘူး” ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်
 လျှော့မချပါနဲ့၊ “တရားတွေက ငါ့အတွက်ဟောခဲ့
 တာပဲ” လို့ မိမိကိုယ်မိမိ မြှင့်တင်ပြီးတော့ ကိုယ့်
 ကိုကိုယ်လည်း ရိုသေလေးစားတန်ဖိုးထားလို့
 နာရပါတယ်။

(၄) တရားနာတဲ့နေရာမှာ လူကတော့
 တရားဟော ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ရှေ့မှာ ငုတ်တုတ်ကြီး ထိုင်လို့၊
 စိတ်က အိမ်မှာ အလုပ်ရှုပ်နေတယ်၊ လူကတခြား၊
 စိတ်ကတခြား၊ ဒီလို နာရမှာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး၊
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် ကယ်တင်တဲ့ အလုပ်ဆိုတော့

၁၀၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တရားအပေါ်မှာ စိတ်ပါလက်ပါ,စူးစူးစိုက်စိုက်,
တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စိတ်ကိုချ၍ နာကြားပါ။

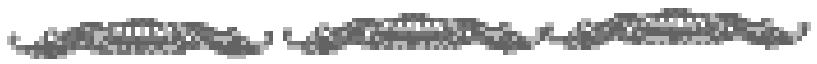
(၅) တရားကို နှလုံးသွင်းရင်း
ဆင်ခြင်ရင်းနဲ့ အဲသလို တရားလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ
စိတ်ကလေး ကိုတင်ပြီး နာကြားပါလို့
တရားနာနည်း(၅)နည်း မြတ်စွာဘုရား
ညွှန်ကြားပါတယ်၊ ဒါမှ ကာလေန ဓမ္မသဝန်
သဒ္ဓမ္မသဝန် ဒုလ္လဘဆိုတာ ဒါမျိုးမှ ဖြစ်တာ-

* တရားစကား ဟောကြားပုဂ္ဂိုလ်, မိမိကိုယ်၊
ရိုရိုသေလေလွန်လေးစား

* တည်ကြည်ငြိမ်သက်၊ ရွှင်အားတက်၊
လေးနက်လမ်းမှန် စိတ်ကိုထား။

* ဤသို့နာမှ အကျိုးရ၊ သုတပညာပွား။

မြတ်စွာဘုရားက တရားနာရင် အဲဒီ (၅)မျိုး
သောမူ လမ်းစဉ်လေးချပြီးနာပါတဲ့။



တရားကိုသာ လေးစားမယ်ဆိုရင်

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဘုရားရှင်
ဇေတဝန်ရွှေကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်
တစ်နေ့ကျတော့ ဘုရားထံ အမျိုးသား(၅)ယောက်
ရောက်လာကြတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကလည်း ဘာမှ အထူးအထွေ
မေးမြန်းခြင်းမပြုဘဲ၊ မိမိထံမှောက်ရောက်လာသော
အမျိုးသား(၅)ယောက်ကို တရားဟောပါတယ်။

တရားနာပရိသတ် (၅)ယောက်ရှိတယ်။
မြတ်စွာဘုရားက ပရိသတ်(၅)ယောက်ရှိလဲ
ဟောတာပါပဲ၊ ၁-ယောက်ထဲရှိလဲဟောတာပါပဲ၊
တရားကိုသာ လေးစားမယ်ဆိုရင် ပရိသတ် တစ်
ယောက်ထဲရှိသော်လည်း ပရိသတ်သိန်းသန်းကုဋေ
လောက် တန်ဖိုးထားပြီး ဟောစမြဲပါ။

၁၀၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ပရိသတ်နည်းတယ်လေဆိုပြီး တရားလျှော
ဟောတယ်မရှိပါ။ ဒါကြောင့် အမျိုးသား(၅)
ယောက်ကို လေးလေးစားစား တန်ဖိုးထားပြီး
ဟောကြားတော်မူပါတယ်။



အိပ်ငိုက်နေသူတစ်ဦး

မြတ်စွာဘုရား တရားဟောစဉ်မှာ အရှင်
အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားရဲ့နောက်နားက ယပ်ခပ်
နေတယ်တဲ့။ ယပ်ခပ်ရင်းနဲ့ တရားနာ ပရိသတ်
(၅)ယောက်ကို အကဲခတ်နေတယ်။

သူတို့တွေဟာ ကြုံလို့ဝင်လာတာလား၊
တရားကို တကယ်နာချင်လို့ လာကြတာလား၊
သူတို့စိတ်ကို ကိုယ်က မသိနိုင်ပေမယ့် သူတို့
အမူအရာကို မြင်ရရင် သိနိုင်တယ်။ အကဲခတ်နိုင်
တယ်ဆိုပြီး တရားနာပရိသတ် ၅-ယောက်ကို
အရှင်အာနန္ဒာက အကဲခတ်နေတယ်။

၅-ယောက်ဆိုတဲ့အတိုင်း ၅-ယောက်စလုံး
တစ်မျိုးစီဖြစ်နေကြတယ်။ တစ်ယောက်က
ဘာလုပ်နေသလဲဆိုတော့ တရားပွဲစတဲ့ အချိန်က

၁၀၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စပြီး တရားပွဲပြီးတဲ့အချိန်ထိ ငုတ်တုတ်ကြီးထိုင်ပြီး
အိပ်ငိုက်နေလိုက်တာ။

တရားပွဲဟာ တကယ်တော့ ကြာတာလဲ
မဟုတ်ပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားပွဲဟာ
မကြာပါဘူး၊ အဲသလို မကြာငြားသော်လည်း
မြတ်စွာဘုရားရှေ့မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင် တရားနာနေ
သူတစ်ယောက်က တရားပွဲစချိန်က တရားပွဲပြီး
ချိန်ထိ ငုတ်တုတ်ထိုင်အိပ်ငိုက်နေလိုက်တာ၊
တရားပွဲသာပြီးသွားရော တစ်လုံးမှ မမှတ်မိဘူး၊
သူ့နားထဲကို တစ်လုံးမှ မရောက်တာ။



ဟိုရေး ဒီရေး၊ ရေးနေသူနှင့် ဟိုမော့ဒီကြည့် ကြည့်နေသူ

နောက်တစ်ယောက်က ဘာလုပ်နေသလဲ
ဆိုတော့ လက်ညှိုးနဲ့ ဟိုဆွဲဒီဆွဲ၊ ဟိုခြစ်ဒီခြစ်၊
ဟိုရေးဒီရေး လျှောက်လုပ်နေသတဲ့။ သူလည်း
စိတ်ကို ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး နာတာမဟုတ်တဲ့အတွက်
တရားကို တစ်လုံးမှ မမှတ်မိဘူး။ ထိုင်ရတာ
ညောင်းတာပဲရှိတယ်တဲ့။

တစ်ခါ နောက်တစ်ယောက်က ဟိုမော့ဒီ
ကြည့်နဲ့ အဲဒါနဲ့ တရားပွဲပြီးသွားရော တစ်လုံးမှ
မမှတ်မိဘူး။

နောက်တစ်ယောက်က တိုင်ကိုမှီလို့ ခေါင်း
လှုပ်လိုက်၊ ခြေထောက်လှုပ်လိုက်၊ ကိုယ်လှုပ်လိုက်၊

၁၀၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဟိုလှည့်ဒီလှည့်၊ ဟိုလှုပ် ဒီလှုပ်နဲ့ နေလိုက်တာ
သူလည်းပဲ တစ်လုံးမှ မမှတ်မိဘူး။

ရှိတာမှ ပရိသတ်က (၅)ယောက်ထဲ၊ ၄-
ယောက်က အဲသလို ဖြစ်နေတယ်။



၅-ယောက်မှာ ၁-ယောက်

နောက်ဆုံးတစ်ယောက်ကသာ တရားကို ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား၊ စူးစူးစိုက်စိုက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်၊ စိတ်ပါလက်ပါနာတယ်။ ဘုရား ကလည်း သူ့အတွက်ရည်ရွယ်ပြီး တရားကို စိတ်ပါ လက်ပါ ဟောနေတာပါ။ အရှင်အာနန္ဒာ ကလည်း ဒါကိုပဲ အကဲခတ်နေတာပါ။

“ဪ...ပရိသတ်က ၅-ယောက်၊ တရား တကယ်နာတာက ၁-ယောက်ထဲပဲ” ဆိုတာ အရှင်အာနန္ဒာ သိသွားတယ်။ တရားပွဲပြီးတော့ တရားအပေါ်မှာ သက်ဝင်ပြီး တရားနာတဲ့ အဲဒီ အမျိုးသားတစ်ယောက်ထဲပဲ အကျွတ်တရား ရသွားတယ်။ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား ရသွားတယ်။ သူတစ်ယောက်ထဲပဲ အသိပညာပွားလို့ မဂ်ဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုရပါတယ်။

၁၀၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ကျန်တဲ့ ၄-ယောက်ကတော့ မဂ်ဖိုလ်တရား
ရဖို့နေနေသာသာ တရားကို မှတ်မိအောင် မနာ
နိုင်ဘူး၊ သူတို့နားထဲကို တရားတစ်လုံးမှ မရောက်
ဘူး၊ ဒါကြောင့် သူတို့အနေနဲ့ဆိုရင် ကာလေန
ဓမ္မသဝနံ မဖြစ်တော့ဘူး။

ဒါကြောင့် တရားနာတယ်ဆိုတာ တရား
ဟောသူရှေ့မှာ ငုတ်တုတ်ထိုင်နာနေတာကို တရား
နာတယ် ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား
မူချထားတဲ့ လမ်းစဉ် ၅- ချက်နဲ့နာမှ တရား
နာတယ်ခေါ်တာ။

အခုကြည့်ပါလား၊ အမျိုးသား ၅-ယောက်
မှာ ၄-ယောက်ကို အပေါ်ယံကြည့်ရင် သူတို့တရား
နာနေကြတာကိုပဲ မြင်မှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် သူတို့
အမူအရာတွေက တရားကိုလက်မှ မခံပဲ၊ ရှေ့မှာ
ငုတ်တုတ်ထိုင်တာလောက်ပဲရှိတာ။



လူရဲ့ဝါသနာက မြွေရဲ့ ဝါသနာဖြစ်နေတယ်

တရားပွဲပြီးလို့ သူတို့ ၅-ယောက် ပြန်သွား
တော့ အရှင်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားကို
လျှောက်တယ်။

“မြတ်စွာဘုရား- မြတ်စွာဘုရား တရား
ဟောလိုက်တာ မိုးကြီးများသဲသဲမည်းမည်း ရွာသလို
စိတ်ပါလက်ပါ ဟောကြားတော်မူတယ်၊ မြတ်စွာ
ဘုရားရဲ့ တရားကို နာကြားတဲ့ ပရိသတ်က ၅-
ယောက်ထဲမှာ တရားစိတ်ဝင်စားသူက ၁ ယောက်
ထဲပါ” အဲသလို လျှောက်တော့ မြတ်စွာဘုရားက-

“ဟုတ်တယ် အာနန္ဒာ၊ သူတို့ ၅-ယောက်
ထဲမှာ တရားပွဲစတဲ့အချိန်ကစပြီး တရားပွဲပြီးသည်
အထိ အိပ်ငိုက်နေတဲ့သူက ဘဝငါးရာမြွေဖြစ်ခဲ့

၁၁၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖူးတယ်၊ မြွေဆိုတာ အားအားရှိတိုင်း ခွေအိပ်နေ
တာကများတယ်၊ မြွေအဖြစ်နဲ့ ဘဝငါးရာ အိပ်စက်မှု
အလေ့အကျင့်တွေကများခဲ့တော့ ယခု ကုသိုလ်ကံ
အထောက်အပံ့ရလို့ လူပင် ဖြစ်သော်လည်း လူရဲ့အကျင့်
ဝါသနာက မြွေရဲ့ ဝါသနာဖြစ်နေ တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ငါဘုရားထံ မှောက်ရောက်၍
ငါဘုရားရဲ့ တရားကို နာကြားရသည့်တိုင် သူဟာ
တရားကို လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိဘူး၊ သူ့မှာ လူရဲ့
ဝါသနာမရှိဘူး။

လူရဲ့ဝါသနာရှိမှ တရားလက်ခံနိုင်မှာ
သူ့မှာ မြွေရဲ့ ဝါသနာရှိနေတယ်၊ ကိုယ်ခန္ဓာက
လူ့ခန္ဓာ၊ ဝါသနာက မြွေ ဖြစ်နေတယ်။”



ဦးခေါင်းပါသော်လည်း နားမပါကြဘူး

ဗဟူနိ နရသီသာနိ
လောမသာနိ ဗြဟ္မာနိစ
ဂီဝါသု ပဋိမုက္ခာနိ
ကောစိ ဒေဝေတ္ထ ကဏ္ဍဝါ

မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားထားတဲ့
ဒေသနာ ဂါထာတစ်ခုပဲ။ လူတိုင်းလူတိုင်း
ခေါင်းပါကြ တယ်တဲ့။ ခေါင်းဆိုရင်
ခေါင်းမွေးပေါက်ကြတာ ချည်းပဲ။ ဦးခေါင်းတိုင်း
ကြီးကြပါတယ်။ ဦးခေါင်း ဆိုရင် လည်ပင်းမှာ
စွပ်ထားကြတာချည်းပဲ။ ဒါပေမယ့် နားပါတဲ့သူက
နည်းနည်းလေးရယ်တဲ့။

နားဆိုတာ ပကတိနားကို ပြောတာမဟုတ်
ပါဘူး။ နားပေါက်ထဲ အသိပညာသွင်းပြီးတော့
နားနဲ့ အသိပညာရအောင် ယူနိုင်တဲ့သူ နည်းတယ်

၁၁၂ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

လို့ အဲသလို ပြောတာပါ။ ပကတိနားပေါက်ထဲမှာ
အသိပညာသွင်းတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားကို အသိ
ပညာရလာအောင် နာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က နည်း
တယ်လို့ ဆိုလိုရင်းပါ။ ဗဟုသုတ နည်းတယ်ဆိုတာ
ဒါမျိုး ပြောတာပါ။

ဒါကြောင့်မို့ နားပါတဲ့သူကနည်းတယ်၊ ယခု
တရားနာပရိသတ် ၅-ယောက်ထဲမှာ တစ်
ယောက်ထဲသာ နားပါတယ်၊ ကျန်တဲ့ ၄-ယောက်
က ခေါင်းသာပါတယ်၊ နားမပါဘူးလို့ ဆိုလိုရင်းပါ။



တီကောင်ဝါသနာဖြစ်နေတယ်

တရားနာနေရင်း လက်ညှိုးနဲ့ ဟိုခြစ်
ဒီခြစ်၊ ဟိုဆွဲဒီဆွဲ၊ ဟိုရေး ဒီရေး လုပ်နေတဲ့သူက
ဘဝ ငါးရာ တီကောင် ဖြစ်ခဲ့ဘူးတယ်။

တီကောင်ဘဝတုန်းက မြေကြီးပေါ် ဟိုခြစ်
ဒီခြစ်၊ ဟိုသွားဒီသွား၊ အဲသလို အလေ့အကျင့်
ဝါသနာတွေက ဘဝငါးရာတောင် များခဲ့တော့
ယခုကုသိုလ်ကံ အထောက်အပံ့ရလို့ လူပင်ဖြစ်သော်
လည်း ပုံစံက လူနဲ့တူသော်လည်း ဝါသနာက
တီကောင်ရဲ့ ဝါသနာဖြစ်နေတယ်။

ဒါတောင် အခြားရဟန်းတော် ဟောတာ
မဟုတ်၊ ဓမ္မပိုင်ရှင်ဖြစ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားထံ
တရားနာရတာတောင် သူ့ဝါသနာက တီကောင်

၁၁၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဝါသနာဖြစ်နေတယ်၊ ဒါကြောင့် သူ နားထဲကို
တရားမရောက်ဘူး။



ဘုရားမျက်နှာမြင်အောင် မမော့ဘူး

“တရားနာစဉ်ကာလမှာ ဟိုမော့ဒီမော့
မော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ဘဝငါးရာ ကာလပတ်လုံး
နက္ခတ်ဖတ်တဲ့ လောကီပညာရှင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။။

ကောင်းကင်ကိုကြည့်ပြီး ဘယ်နက္ခတ်က
ဘယ်နက္ခတ်နဲ့ယှဉ်တယ်၊ ဘယ်နက္ခတ်နဲ့ ဘယ်
နက္ခတ်ပူးတယ်၊ ဒီလိုဆိုရင် ဘယ်လိုအကျိုး
သက်ရောက်မယ် စသည်ဖြင့် အဲသလို ကောင်း
ကင်ကို နက္ခတ်မော့ကြည့်ခဲ့တဲ့ ဝါသနာက ဘဝ
ငါးရာ အထုံပါခဲ့တယ်ဆိုတော့ ဘုရားရှေ့မှောက်
ရောက်ပေမယ့် သူ့ရဲ့ အမော့ဝါသနာက မပျောက်
သေးဘူး၊

သူမော့တာ အဝေးလျှောက်မော့တာ၊ ငါ
ဘုရားမျက်နှာမြင်အောင်မမော့ဘူး၊ တရားကို

၁၁၆ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

မြင်အောင်မမော့ဘူး၊ တရားအသိရအောင် မမော့ဘူး၊ အမော့လွန်နေတယ်။

ဒါကြောင့် သူက ငါဘုရားထံမှောက် လာရောက်ပြီး တရားနာရတယ်ဆိုတာတောင် မမော့သင့်တဲ့ နေရာမော့နေတာကြောင့်၊ အမော့ဝါသနာ လွန်ကဲနေတာကြောင့် တရားက သူ့ထံ မရောက်ဘဲ လမ်းချော်သွားရပါတယ်၊ သူလည်းပဲ တရားအကျိုးကို ခံစားခွင့် မရပါဘူး”



သူတော်ကောင်း ဝါသနာနှင့် မျောက်ဝါသနာ

“တရားနာနေတုန်းမှာ ငြိမ်ငြိမ်မနေတဲ့သူက ဘဝငါးရာမှာ မျောက်ဖြစ်ခဲ့ဖူးတယ်။ မျောက်ဘဝမှာ ဆော့ခဲ့တဲ့ ဝါသနာတွေ များလွန်းတော့ ယခုလူ ဖြစ်သော်လည်း တရားနာတုန်းတောင်မှာ ငြိမ်ငြိမ် မနာနိုင်ဘူး။ လှုပ်နေတယ်။ ဆော့နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သူလည်းပဲ မျောက်ဝါသနာ ရှိတဲ့အတွက် သူ့နားထဲကို တရားတစ်လုံးမှ မရောက်။

တရားကို ရိုရိုသေသေ၊ လေးလေးစားစား စိတ်ပါလက်ပါ နာကြားတဲ့ အမျိုးသားကတော့ ဘဝများစွာ ကာလမှာ ပညာအစုံ တတ်မြောက်လို့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေနဲ့ မကြာမကြာ တွေ့ဆုံ လို့၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်ချက် တရားတွေကို မကြာမကြာ နာကြားရလို့။

၁၁၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲသလို နာကြားခဲ့တဲ့ အလေ့အထုံ ဝါသနာ
တွေများလာခဲ့တာဆိုတော့ ယခုငါဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့
အခါ အလွန်တရာထူးဆန်းလှတဲ့ အပူတွေငြိမ်း
သွားစေနိုင်တဲ့ တရားဟောလိုက်တဲ့အခါမှာ သူ့
အတွက် အဆင်သင့်လေးဖြစ်သွားတယ်။

တရားကို ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစား
စိတ်ပါလက်ပါ နာကြားနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် နားပါ
တာက သူတစ်ယောက်ထဲဖြစ်တယ်” သူတစ်
ယောက်ထဲသာ အကျွတ်တရားရသွား တယ်ပေါ့။

ပဉ္စမ အမျိုးသားသာလျှင် ဘုရားညွှန်ကြား
ထားတဲ့ တရားနာလမ်းစဉ် ၅-ချက်အတိုင်း တရား
နာတယ်။ ဒါမှသာလျှင် ကာလေနဓမ္မသဝနံ၊

ကာလေန - သင့် လျော်လျောက် ပတ်
ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါကာလ၌၊ ဓမ္မသဝနံ-
သူတော်ကောင်းတရားကို ကြားနာခြင်းသည်၊
ကာလော-ဒုက္ခ၏ အနုတ်လက္ခဏာ၊ သုခ၏
အပေါင်း လက္ခဏာရနိုင်သော သင့်လျော်လျောက်
ပတ် ကောင်းမြတ်သော အချိန်ကာလကောင်းသည်၊
ဟောတိ- မုချမသွေ ဖြစ်ပါပေသတည်း။



အကျိုးမဲ့စကား မပြောကြားနှင့်

ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထာ-

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ကြပ်ရန် တော့လည်း နှုတ်ကပြောလိုက်တဲ့စကားတွေဟာ အကျိုးမဲ့စကားတွေ မပြောကြားဘဲ အကျိုးရှိတဲ့ တရားစကားတွေကိုသာ ပြောကြားဆွေးနွေးကြခြင်း ဟာလည်း အကျင့်ကောင်းပဲ။ ဒုက္ခအနုတ်၊ သုခ အပေါင်း လက္ခဏာပြနိုင်တယ်။ သူလည်းပဲရအောင် ယူတဲ့ပညာပဲ။

မိမိနဲ့ သူတို့ ဆွေးနွေးကြတော့ ကိုယ်က သိပြီးသား၊ သူကမသိသေးသူဆိုရင် သူ့မှာ အသိ ပညာပွားရတာပဲ။ သူက သိပြီးသား ကိုယ်က မသိသေးဘူးဆိုရင် ဆွေးနွေးတဲ့အခါ ကိုယ့်မှာ အသိပညာပွားရတာပဲ။

၁၂၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သိပြီးသားဖြစ်ပေမယ့် မေ့နေတဲ့အခါ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဖော်ပေးကြတော့ ပြန်ပေါ်လာတော့ အသိပညာတွေ ပြန့်ပွားကြရတယ်။ ရအောင်ယူတဲ့ ပညာပဲ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အပြိုင်အဆိုင် ငြင်းကြခုံကြတာမျိုးတွေကတော့ ကာလေနဓမ္မသာကဏ္ဍာ မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့က အပြိုင်အဆိုင် ရန်ဖြစ်မတတ် ငြင်းကြတာတွေရှိသေးတယ်။

ကာလေန ဓမ္မသာကဏ္ဍာက အဲသလို ရန်ဖြစ် မတတ် ငြင်းကြတာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တတ်သိကြောင်းကြွားဝါချင်လို့ ကြွားကြမော်ကြတဲ့ အငြင်းမျိုးကို ပြောတာလည်း မဟုတ်ဘူး။ အသိပညာပွားအောင် အေးအေးချမ်းချမ်း မေးလိုက် ဖြေလိုက် အဲသလို ဆွေးနွေးကြတာကိုပြောတာ။

တရားဆွေးနွေးတယ်ဆိုတာ ရအောင်ယူတဲ့ ပညာပဲ။ ထိန်းသိမ်းတဲ့ပညာလို့ ပြောရင်လည်း ဟုတ်တာပါပဲ။ သိပြီးသားပညာတွေ မမေ့အောင်လို့ ထိန်းသိမ်းတာလည်း ဟုတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်၊ ကာလေန- သင့်လျော်လျောက် ပတ်ကောင်းမြတ်သောအချိန်အခါကာလ၌၊ ဓမ္မ

သာကတ္ထာ-သူတော်ကောင်းတရားကို မေးဖြေသော အားဖြင့် ဆွေးနွေးကြခြင်းသည်၊ ကာလော-ဒုက္ခ၏အနုတ်လက္ခဏာ၊ သုခ၏ အပေါင်းလက္ခဏာ ပြနိုင်သော၊ သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ် သောအချိန်ကောင်းသည်၊ ဟောတိ-ကောင်းစွာ မသွေ ဖြစ်ပါပေသတည်း။



ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ထိန်းသိမ်းတာ

တတိယက ကာလေန သမ္မသနာ

ကာလေန သမ္မသနာလို့လဲရှိတယ်။ ကာလေန သမထောလို့လဲရှိတယ်။ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်မှုကတော့ လေးနက်တာချည်းပါပဲ။

ကာလေန သမ္မသနာဆိုတာ သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သောအချိန်အခါ ကာလမှာ နာကြားပြီးတဲ့ တရားတွေ၊ ဆွေးနွေးပြီးတဲ့ တရားတွေကို ပြန်လည်ဆင်ခြင်စဉ်းစားတာဟာ ထိန်းသိမ်းတဲ့ပညာခေါ်တာပါပဲ။

၁၂၂ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ဟိုတုန်းက ဘယ်လို တရားတွေနာခဲ့တာ၊
ဘယ်လို တရားတွေ ဆွေးနွေးခဲ့တာ၊ ဘယ်လို
တရားတွေ သိအောင်လုပ်ခဲ့တာဆိုပြီးတော့ အဲဒီ
တရားတွေ မမေ့ပျောက်အောင် မိမိရဲ့ ခန္ဓာအစဉ်
စိတ်အစဉ်မှာ ဉာဏ်ပွားလာအောင် ရပြီးသားတွေ
မေ့ပျောက်မသွားအောင် ပြန်ပြန်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်
စဉ်းစားတွေးတောနေတာ။

တကယ်နင်လားငါလား ပွားများအားထုတ်
တဲ့အပိုင်းတော့ မရောက်သေးပါဘူး၊ မရောက်သေး
သော်လည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး ကိုယ့်စိတ်ကလေး
ကို တရားလမ်းကြောင်းပေါ် တင်ပြီးတော့ ထားနိုင်
တာကိုပဲ ကာလေန သမ္မသနာလို့ ခေါ်ပါ တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ရှေ့နောက်ဆက်စပ်
အောင် ပွားများတဲ့အဆင့် မရောက်သေးသော်လည်း
တရားကို နှလုံးသွင်းစဉ်းစားတဲ့အပိုင်းတော့ ရောက်
လာပြီ၊ မိမိတို့ စိတ်အစဉ်လေးကို တရားလမ်း
ကြောင်း ပေါ်တင်ပြီးတော့ ရှင်းရှင်းလေးထားတယ်၊
ယောနိ သောမနသိကာရဆိုတာ လမ်းမှန်အတိုင်း
စိတ်ကို နှလုံးသွင်းတတ်အောင် ပြုပြင်ထားတာ။



ပူရမယ့်အချိန်ပူမှာပေါ့လေ

ဆိုကြပါစို့ နွေရာသီအလွန်ပူအိုက်တယ်၊
ပူလိုက်တာ အိုက်လိုက်တာဟယ်လို့ဆိုရင် ဒေါမန
သလေးတွေဒေါသလေးတွေရောလာပြီ၊ ကာလေန
သမ္မသနာသမားက ဒါမျိုးမဟုတ်ဘူး၊ တရား
လမ်းကြောင်းပေါ် စိတ်ကလေးတင်ထားပြီးတော့-

“ဪ-ပူရမယ့် အချိန် ပူသင့်သလောက်
တော့ ပူမှာပဲလေ၊ ငါလဲတရားအလုပ် လုပ်သင့်
သလောက် လုပ်ဦးမှပဲ၊ ဒီအပူထက်ဆိုးတာက
ငါ့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တကိလေသာအပူက ပိုပြီး ဆိုးတာပဲ” လို့
တရားနှလုံးသွင်းတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အပြင်
ဘက်က အပူကို အဇ္ဈတ္တလေးနဲ့ လွှဲချလိုက်တယ်။

“နွေရာသီပဲလေ ပူသင့်တဲ့အခါ ပူမှာပေါ့၊
ပူသင့်သလောက် ပူဦးမှာပေါ့ ဒီလိုဆိုရင် ငါလဲ

၁၂၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တရားအသိ သိသင့်သလောက်သိအောင် အားထုတ်
ဦးမှဖြစ်မယ်။ ဒီနွေရာသီအပူထက်ဆိုးတာက
ငါ့အဇ္ဈတ္တကိလေသာအပူမီးက ပိုပြီးဆိုးတယ်။
ဒီအပူမီးငြိမ်းဖို့က ပိုပြီးအရေးကြီးတယ်”လို့ တရား
အသိလေးတွေ ပွားလာအောင် တရား အာရုံလေးနဲ့
ဆက်စပ်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် လေးပါ။



ရွာသင့်သလောက်ရွာမယ် အေးသင့်သလောက်အေးမယ်

ဒါမျိုးလိုပေါ့- မိုးတွင်းမှာ မိုးသဲသဲရွာပြီ
ဆိုရင် စိတ်တိုတတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က “မိုးက တယ်ဆိုတဲ့
မိုးပဲ” ဆိုပြီး ဒေါမနုဿတွေ ဒေါသတွေ ဝင်လာ
တယ်။ အလကားနေရင်း အကုသိုလ်ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ယောနိသောမနသိကာရဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
ကာလေနသမ္မသနာနဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ “ဪ
မိုးရာသီပဲ ရွာသင့်သလောက်တော့ ရွာဦးမှာပေါ့၊
ငါ့ရဲ့ အဇ္ဈတ္တအစဉ်မှာ မိုးကြီးရွာသလို တရားမိုးတွေ
များများကြီး ရွာပေးမှ၊ ကိလေသာ အပူမီးတွေ
အေးမှာ” အစရှိသည်ဖြစ်ပေါ့။

ဆောင်းရာသီကျပြန်တော့လည်း ဒေါသ၊
ဒေါမနုဿ အလေ့အထဖြစ်ပြီး စိတ်တိုတတ်တဲ့

၁၂၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သူက “ဟယ်...အေးလိုက်တာ” လို့ ဒေါသ၊
ဒေါမနဿ ဝင်လာတယ်။

ကာလေန သမ္မသနာ အချိန်ထိန်း ကိရိယာ
တပ်ဆင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားလမ်းကြောင်းပေါ်
စိတ်ကလေး တင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက “ဪ
ဆောင်းရာသီဟာ အေးသင့်လောက်တော့ အေးမှာ
ပေါ့လေ၊ အရေးကြီးတာက ငါ့အဇ္ဈတ္တကိလေသာ
အပူမီးတွေ ငြိမ်းဖို့ အရေးကြီးတာပါ” စသည်ဖြင့်
ဗဟိဒ္ဓမှာဖြစ်သမျှ အာရုံတွေကို အဇ္ဈတ္တ အသိဉာဏ်
လေးနဲ့ တွဲပြီးတော့ တရားအသိလေးတွေ ပေါ်လာ
အောင် မြှင့်တင်ပေးတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် အဲဒါဟာ
ကာလေန သမ္မသနာတဲ့ တရားကို လက်တွေ့အသုံး
ချတာ။

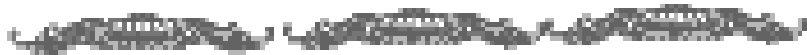
နင်လားငါလားပွားတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊
တရားကို အသုံးချတာပါ။



အာရုံကို ကွင်းလုံးကျွတ်မိအောင်

ဘယ်အာရုံပဲဖြစ်ဖြစ် အာရုံကိုဖမ်းတဲ့အခါ
မှာ အချိန်ထိန်းကိရိယာသတိလေးနဲ့ တပ်ဆင်
ဖမ်းပါ။ မိမိတို့အနေနဲ့ အာရုံကို ဖမ်းစမ်းကြည့်ပါ။

- * လောဘလည်းမဖြစ်ရအောင်
- * ဒေါသလည်းမဖြစ်ရအောင်
- * တွေဝေသောမောဟလည်း မဖြစ်ရအောင်
- * အာရုံကို ကွင်းလုံးကျွတ်မိအောင်
- * မိလာသောအခါမှာလည်း
- * ဤအာရုံကြောင့်မိမိမှာ
- * ငြိမ်းအေးမှုပေါ်လာအောင်
- * အသိပေါ်လာအောင်
- * ဘယ်လောက်ဖမ်းနိုင်သလဲ
- * ဖမ်းကြည့်ပါ



အာရုံအဖမ်းမတတ်ရင်

တရားအားထုတ်တယ်၊ တရားရှုမှတ်တယ်
ဆိုတာ အာရုံဖမ်းလေ့ကျင့်ကြတာပါ။ မြွေဖမ်းတဲ့
အခါ မြွေပွေးမြွေဟောက်တွေကို မိမိတို့က အမြီးက
သွားဖမ်းရင် ကိုက်မှာတော့သေချာတယ်။

ဒါမျိုးလိုပဲ၊ အာရုံတွေဖမ်းတဲ့အခါ အာရုံ
အဖမ်းမတတ်ဘူးဆိုရင် အာရုံကပြန်ကိုက်လိမ့်မယ်၊
လောဘအဆိပ်တွေ တက်အောင်ကိုက်လိမ့်မယ်၊
ဒေါသအဆိပ်တွေ တက်အောင်ကိုက်လိမ့်မယ်၊
မောဟအဆိပ်တွေ ပျံ့သွားအောင် ကိုက်လိမ့်မယ်။

တစ်ကိုယ်လုံး လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ
ဆိုတဲ့ ကိလေသာ အဆိပ်တွေပျံ့ပြီး အပါယ်ဘေး
ရောက်သည်အထိ ဒုက္ခပေးတတ်တဲ့ အဆိပ်တွေ
ပျံ့အောင်ကိုက်လိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အာရုံမြွေဆိုး အကိုက်မခံရ
အောင် မိမိတို့က သတိအချိန်ထိန်း ကိရိယာလေးနဲ့
ကာလေနသမ္မသနာလမ်းစဉ်လေးနဲ့ အာရုံကို
ဖမ်းကိုင်ပေး၊ ဝိပဿနာအဆင့်ထိအောင် ရှုမှတ်
ဆက်စပ်ပွားများတဲ့အဆင့် မရောက်သေးပေမယ့်
အာရုံကို ရှင်းကနဲရှင်းကနဲနေအောင် ဖမ်းတတ်ရင်
ဒါဟာ အချိန်ထိန်း ကိရိယာတပ်တာ။



အာရုံကြောင့် မီးတောက်မခံရအောင်

မြွေဆိုးဖမ်းတဲ့အခါ၊ ခေါင်းကနေ ဖိဖိစီးစီး
မိအောင်ဖမ်းမိနိုင်ရင် ဒီမြွေဆိုးမကိုက်နိုင်တော့ပါ
ဘူး၊ အဖမ်းပိုင်သွားတာကိုး။

အဲသလိုပဲ၊ အာရုံဖမ်းတဲ့အခါမှာ အဖမ်း
တတ်ဖို့လိုတယ်၊ တရားရှုကြတယ်၊ တရားမှတ်ကြ
တယ်၊ တရားအလုပ်လုပ်ကြတယ်၊ တရားအလုပ်
လုပ်ဖို့ အာရုံယူကြတယ်ဆိုတာ အာရုံကို ဖမ်းကြ
တာလေ။

၁၃၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အာရုံအကိုက်မခံရအောင်၊ အာရုံကို မိမိ
တို့က သတိမြဲမြဲနဲ့ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ကိုင်တွယ်နေတာ၊
ဒီလိုဆိုရင် အာရုံမကိုက်တော့ပါဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့-

- * တရားအလုပ်လုပ်ကြတယ်ဆိုတာ
- * အာရုံကို ကိုင်တွယ်ပေးတာ
- * အာရုံကို ဖမ်းပေးတာ၊
- * အာရုံကြောင့်
- * မိမိမှာ မီးမတောက်ရအောင်
- * အာရုံအကိုက်ခံရတာကြောင့်
- * ကိလေသာအဆိပ်တွေ ခန္ဓာမှာ
- * ပျံ့မသွားရအောင်
- * အဆိပ်မထိရအောင်
- * အာရုံကို ဖမ်းပေးတာ။

အဲသလို အာရုံကို ဖမ်းတတ်ရင် သုံးသပ်
တတ်ရင် ကာလေန သမ္မသနာပဲ၊ ဒါဟာ အချိန်
ထိန်းကိရိယာ တပ်ဆင်တာပဲ၊ သူ့အတွက်ကြောင့်
စွမ်းအားတွေ မြင့်နေတာပဲ။

- * အာရုံကြောင့် ဒုက္ခရောက်တာမဟုတ်ဘူး၊
- * အာရုံအဖမ်းမတတ်လို့
- * မိမိစိတ် အနေအထားမတတ်လို့

- * ဒုက္ခရောက်ကြတာ။
- * အာရုံမကောင်းလို့ အကုသိုလ်ဖြစ်တာ
မဟုတ်ဘူး၊
- * စိတ်နှလုံးသွင်းမတတ်ကြလို့
- * အကုသိုလ်ဖြစ်ကြတာ။
- * အာရုံကောင်းလို့ ကုသိုလ်ဖြစ်တာ
မဟုတ်ဘူး၊
- * စိတ်နှလုံးသွင်းကောင်းလို့
- * အာရုံဖမ်းတတ်လို့
- * ကုသိုလ်ဖြစ်တာ။



အချိန်ထိန်းကိရိယာ တပ်ဆင်နေတာ

အဲသလိုဆိုရင် ကာလေန သမ္မသနာဆိုတဲ့
အတိုင်း မိမိသိထားပြီးတဲ့ တရားကို လက်တွေ့သုံး
သပ်သောအားဖြင့်၊ ဆင်ခြင်သောအားဖြင့်၊ လက်
တွေ့အလုပ်လုပ်သောအားဖြင့် အဲသလို အသုံးချပေး
လို့ရှိရင် အချိန်ထိန်း ကိရိယာ တပ်ဆင်နေတာပါပဲ။

၁၃၂ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ဒါကြောင့် ကာလေနသမ္မသနာဆိုတဲ့ တရားကို လက်တွေ့အသုံးချတာ၊ တစ်နည်းအား ဖြင့် သုံးသပ်တယ်ဆိုတာတင်မကပဲ သုတ္တန်တရား ဆိုတာ ဝေါဟာရတွေ ဘယ်လို ပြောင်းပြောင်း လုပ်ငန်းကတော့ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ ဒါတွေချည်း ပြတာဖြစ်တဲ့အတွက် ဘယ် ဘက်က ကြည့်ကြည့် အကျိုးရှိနေတာပါပဲ။

ဒါဆိုရင် တရားနာတယ်၊ ဆွေးနွေးတယ်၊ နာပြီး ဆွေးနွေးပြီးတဲ့ တရားတွေကို သိတာကို သိတဲ့အတိုင်း ရပ်တန့်မထားပဲ လက်တွေ့ အသုံးချ တာမျိုးပေါ့။

ဒါနကို သိထားတဲ့အတိုင်း စိတ်ပါလက်ပါ အဖိုးတန်အောင် အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်ပေါ်လာ အောင်လုပ်တယ်။ သီလကျင့်သုံးနည်းကို နားလည် ထားတဲ့အတိုင်း သီလကို သဒ္ဓါ၊ ဝီရိယ အားကောင်း ကောင်းနဲ့ လက်တွေ့ကျင့်သုံးတယ်။ ဘာဝနာပွား များနည်းကို သိနားလည်ထားတဲ့အတိုင်း ထိထိ ရောက်ရောက် လက်တွေ့ပွားများတယ်။ ဝိပဿနာ ပွားများနည်းကို သိမြင်ထားတဲ့အတိုင်း ဝိပဿနာကို အစပျိုးပြီးတော့ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းတယ်။ အဲသလို

လက်တွေ့ အလုပ်လုပ်တာကိုလည်း ကာလေန သမ္မသနာခေါ်နိုင်တာပါပဲ။

ကာလေန သမထောဆိုတာလည်း ရှိသေး တယ်။ သမထောဆိုတာသမထပွားတာပေါ့။ ဘာဝနာ က သမထဝိပဿနာလို့ ၂-မျိုးပဲ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားများတယ်၊ မေတ္တာပွား များတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို သမထအဖြစ်နဲ့ စိတ်ငြိမ်အောင် အပူအေးအောင် ရှုမှတ်တယ်၊ အားထုတ်တယ်ဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄၀-ထဲမှာ တစ်ခုခုကို မိမိရရ ဖမ်းပြီး လေ့ကျင့်ပေးတာဟာ လည်း စိတ်ထိန်းကိရိယာတပ်ဆင်တာပါပဲ။ ပုံစံ ကတော့ အတူတူပါ။ ဒါကြောင့်-

ကာလေန- သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါကာလ၌၊ သမ္မသနာ -တရားကို သုံးသပ်ခြင်းသည်၊ ကာလေန-သင့်လျော် လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သောအခါ ကာလ၌ သမ္မသနာ-နာကြားအပ်၊ ဆွေးနွေးအပ်ပြီး သော တရားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းသည်လည်း ကောင်း၊ သမထော-စိတ်အပူကို ငြိမ်းအေးစေခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ သမထော- စိတ်ကိုငြိမ်သက်

၁၃၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

စေခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ကာလော-ဒုက္ခ
အနုတ်လက္ခဏာ၊ သုခအပေါင်းလက္ခဏာပြနိုင်
သော သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သော
အချိန်အခါ ကာလသည်၊ ဟောတိ- ကောင်းစွာ
မသွေ ဖြစ်ပါပေသတည်း။



သမ္မသနာနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်း

သမ္မသနာက တရားတွေကို ပြန်ပြီးဆင်
ခြင်တယ်၊ သုံးသပ်တယ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် လက်
တွေ့ အသုံးချတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် နင်လား
ငါလားပွားတာ မဟုတ်သေးသော်လည်း တရား
လမ်းကြောင်းပေါ် စိတ်ကို တင်ထားတယ်။

သမထော ဆိုရင်တော့ “ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
မေတ္တစသော စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်တဲ့တရားများပါ။
စိတ်အပူငြိမ်းအေးစေသော လုပ်ငန်းစဉ်များကို စူးစူး
စိုက်စိုက် စွမ်းအားထက်မြက်လာအောင် လေ့ကျင့်
ပေးတယ်။

* စိတ်ကို ထားချင်တဲ့နေရာမှာ

* ထားလို့ရအောင်

၁၃၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

- * ထားချင်သလို
- * ထားလို့ရအောင်
- * ထားချင်သလောက်
- * ထားလို့ရအောင်
- * လေ့ကျင့်ပေးတဲ့လုပ်ငန်းပဲ။



ဝိပဿနာက မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အထိ တိုက်ရိုက်ကျေးဇူးပြုတယ်

စတုတ္ထက ကာလေနဝိပဿနာ၊ သင့်လျော်
လျောက်ပတ်ကောင်းမြတ်သော အချိန်အခါ ကာလ
မှာ ဝိပဿနာတရားပွားများတယ်။ ဝိပဿနာ
ဆိုတာ၊

*** ရှေ့နောက်ဆက်စပ်၊ သတိကပ်၊**

ရှုမှတ်ပွားများသူ။

သူ့ကျတော့ ဆင်ခြင်ရုံ၊ နှလုံးသွင်းရုံတင်
မဟုတ်တော့ဘူး။ စူးစူးစိုက်စိုက် အာရုံယူပြီးတော့
သတိနဲ့ အာရုံကို ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ကပ်ပြီးတော့
ရှေ့နဲ့နောက် ဆက်စပ်ပွားများတဲ့ အလုပ်ဟာ
ဝိပဿနာ။

၁၃၈ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

အဲဒီ ဝိပဿနာက မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်
နိဗ္ဗာန်အထိ တိုက်ရိုက်ကျေးဇူးပြုသော စွမ်းအား၊
တကယ့်အချိန်ထိန်း ကိရိယာ အစစ်တပ်ဆင်တာပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို မိမိတို့က ဝိပဿနာဉာဏ်
ပညာနဲ့ ခွဲကြည့်ရမှာပေါ့၊ လိုရင်းလေးကြည့်မယ်
ဆိုရင်သင်္ခါရပေါ့၊ သင်္ခါရ ဆိုတာက အမျိုးမျိုးပဲ၊
သာမညလက္ခဏာ၊ ဝိသေသ လက္ခဏာတွေနဲ့
အမျိုးမျိုးပဲ။

ဒါပေမယ့် ဝိပဿနာပွားကြတာမှာ
တကယ် စာမတတ်ဘဲနဲ့ ဆရာသမားထံက နည်း
ကောင်းလမ်းကောင်းများကို သင်ယူပြီးတော့မှ
တရားလမ်းကြောင်းပေါ်တင်ပြီး အားထုတ်ကြတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် ရသွားသူတွေ လည်း
အများကြီးပါ။



ပိဋကတ်သုံးပုံတတ်မှ မဟုတ်ဘူး

မင်္ဂလာရတံ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အမှန်တော့
စာတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထက်များတယ်။ စာတတ်
တယ်ဆိုတာ စာကို အခြေခံကစပြီး ပိဋကတ်သုံး
ပုံအထိ သာသနာကြာကြာတည်စေချင်လွန်းလို့သာ
ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်ကြရတာကိုး။

ပဋိပတ်တရား အားထုတ်ကြတယ်ဆိုတာ
ကတော့ ပိဋကတ်သုံးပုံထိအောင်တတ်ဖို့ မလိုဘူး
ပေါ့။ ဆရာကောင်းသမားကောင်းထံက ဝိပဿနာ
ဘယ်လိုရှုရတယ်၊ ဘယ်လို မှတ်ရတယ်၊ ဘယ်လို
ပွားများရတယ်ဆိုတာကို ကြားဖြတ်နည်းနဲ့သင်ပြီး
ဆရာကောင်း သမားကောင်း လမ်းညွှန်ကောင်း
ကောင်းကောင်း ပြတတ်သူနဲ့တွေ့သွားရင် အဲဒါကို
မိမိက ရိုသေလေးစား တန်ဖိုးထားပြီး အားထုတ်
မယ်ဆိုရင် မင်္ဂလာရတံပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှိကြမှာပါပဲ။

၁၄၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဆရာကောင်းသမားကောင်းရဲ့ လမ်းညွှန်
ချက်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် တွေ့ရမယ်၊ အဲဒီလမ်းညွှန်
ချက်အတိုင်း လေးလေးစားစား အားထုတ်သွားရင်
ရနိုင်တဲ့ လမ်းစဉ်တွေပါ။ သူက လက်တွေ့အသုံးချ
ပညာထိ ရောက်သွားတယ်။



ချည်တိုင်နဲ့ ချည်ကြိုးတော့လိုတယ်

စာပေကျမ်းဂန်ထဲက ဝေါဟာရ အသုံး
အနှုန်းတွေ ဘယ်လိုပဲသုံးနှုံးသုံးနှုံး၊ မိမိကသာ
အာရုံစိုက်ထားဖို့ပဲ။ လိုတာကတော့ ချည်တိုင်နဲ့
ချည်ကြိုးလေးတော့ လိုတယ်ပေါ့။ ဒါတော့ လွတ်
ထားလို့ မဖြစ်ဘူး။

သမထပွားများတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝိပဿနာ
ပွားများတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချည်တိုင်နဲ့ ချည်ကြိုးကတော့
လိုတာချည်းပဲ။ ချည်တိုင်မရှိပဲနဲ့ ဘာကို နှလုံး
သွင်းရမှန်းမသိ၊ ဘယ်အာရုံ အရင်ယူရမှန်း မသိ
ဖြစ်မယ်။

အဲသလို ချည်တိုင်မရှိပဲ အလုပ်မဖြစ်ပါ
ဘူး၊ ချည်တိုင်ရှိပေမယ့် ကြိုးမပါရင် အလုပ်မဖြစ်
ပါဘူး၊ ကြိုးဆိုတာ သတိပြောတာပါ။

၁၄၂ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

သတိကြီးလည်းပါမှ၊ ချည်တိုင်အာရုံ
လည်းရှိမှ တရားအလုပ်ဟာ လုပ်လို့ဖြစ်တာပါ။
သမထကမ္မဋ္ဌာန်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း
ပွားများ ချင်တယ်ဆိုရင်၊ အရဟံဂုဏ်တော် ပွားများ
ချင်တယ်ဆိုရင်၊ ပထမအာရုံဖမ်းကိရိယာ အချိန်
ထိန်းကိရိယာ သတိနဲ့ အာရုံပုံဖော်ရတာချည်းပါပဲ။

အာရုံပုံဖော်ပြီးခါမှ ဂုဏ်တော်နဲ့ အမွှမ်းတင်
လို့ရတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ရုပ်ပွားဆင်းတုတော် ကို
မိမိက သဒ္ဓါ၊ ပညာနဲ့ အစွမ်းကုန် အသပ္ပိယ် ဆုံး
ဖန်တီးပေါ့။

အဲသလို အာရုံဖမ်းတဲ့အခါ အာရုံပုံပေါ်လာ
ပြီ၊ ဘုရားအာရုံပေါ်လာပြီ၊ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်
သွယ်ကွန့်မြူးလို့ အင်မတန် သပ္ပိယ်လှတဲ့ ရုပ်ပွား
ဆင်းတုတော်ကြီးပေါ့။ အဲဒါကို သက်တော် ထင်ရှား
ဘုရားအနေနဲ့ ကိုယ်က ဖန်တီးလိုက်။

အလုပ်မပြီးခင် အာရုံမပျောက်ရအောင်
သတိနဲ့ပဲထိန်းထား၊ ဒီပြင်အာရုံနဲ့ လုံးဝမရောစေနဲ့။

ပြီးတော့မှ ရှေ့နဲ့နောက် အသိချင်းစပ်နေ
အောင် ဒလစပ်၊ စပ်ထား၊ သတိနဲ့ပဲစပ်ထားရမယ်။
အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး အကုန်လုံးသိနေအောင်

သတိနဲ့ပဲဆောင်ရွက်ပေးရမယ်။

အဲသလိုဆိုရင် အရဟံဆိုတဲ့ ဂုဏ်တော်တွေ ထပ်တလဲလဲ မိမိရဲ့စိတ်ထဲမှာ ဒါတစ်မျိုးထဲ ရှေ့နဲ့ နောက်စပ်၊ အချိန်အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ အကြိမ် အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ နောက်လည်း မဆုတ်၊ ရပ်လည်းမရပ်၊ ဝီရိယစွမ်းအားနဲ့ တွန်း၍တွန်း၍ ပေးတာက လမ်းမှန်သို့ရောက်ရင် သမာဓိတော့ တက်လာရမှာချည်းပါပဲ။ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားရင် သမာဓိ တက်လာရမှာပါပဲ။



မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းရင်လည်း

ဒါမျိုးပေါ့- မေတ္တာပွားများချင်ရင် အဲဒီ အတိုင်းပဲ။ မေတ္တာသမထကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းတယ် ဆိုတာ တစ်ယောက်ယောက်ကို ပွားချင်တာပဲဖြစ် ဖြစ်၊ သတ္တဝါအကုန်လုံးကို ပွားချင်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိပွားလိုသော သတ္တဝါကို အာရုံပေါ်လာအောင်

၁၄၄ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖော်လိုက်၊ ချည်တိုင်တော့ လိုတာပဲ၊ သမထပွား
ရင်လည်း အာရုံချည်တိုင်ရှိကို ရှိရမယ်၊ ချည်တိုင်
မပါပဲ လျှောက်ပွားရင် အရာမရောက်တော့ဘူး။

ချည်တိုင်ပေါ်လာပြီ၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို မေတ္တာ
ပို့ချင်တာလဲ၊ အာရုံပုံပေါ်လာပြီဆိုရင် အဲဒီ အာရုံ
ဟာ မိမိပွားလိုသော အချိန်အတွင်း ပျောက်မသွား
ရအောင် သတိနဲ့ပဲ ထိန်းထားရမယ်၊ ဘေးအာရုံနဲ့
မရောရအောင်၊ ဒါ တစ်ခုပဲသိနေအောင်၊ စ လယ်
ဆုံး သိနေအောင်လည်း ထိန်းထားရမယ်၊ ရှေ့နဲ့
နောက် အပူစိတ်တွေ ရောမလာရအောင်၊ ကြား
မညှပ်ရအောင် ချပ်ချပ်ရပ်ရပ် ကပ်ထားရမယ်၊
အဲဒါပြီးကာမှ အလုပ်လုပ်ရတာ။

ပြီးတော့ ဘေးရန်ကင်းကွာ ကျန်းမာချမ်း
သာ ပါစေလို့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ တကယ်ချမ်းသာ
စေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မေတ္တာပို့ရတာ၊ တကယ့်ကို ပြီးချင်ပြီး
ချမ်းသာတဲ့ အမှုအရာတွေပေါ်လာသည် အထိ
အချိန်အကန့်အသတ်၊ အကြိမ်အကန့် အသတ်
မပြီးမချင်း အဲသလို အာရုံကို ပိုင်ပိုင်နိုင် နိုင်ဖမ်းပြီး
အလုပ်လုပ်တာ။



ဝိပဿနာပွားတာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ

ကာလေန ဝိပဿနာလည်း ဒီအတိုင်းပေါ့၊
ဝိပဿနာ ပွားတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သမထပွားတာပဲဖြစ်
ဖြစ် ဒီအတိုင်းပဲ။

ဝိပဿနာပွားတာလည်း သွားရင်းလာရင်း
ရတာပဲ၊ နေရင်းထိုင်ရင်းလည်း ရတာပဲ၊ လမ်းသွား
တယ်ဆိုရင် လမ်းသွားတဲ့ အာရုံနဲ့ ပွားလို့ရတယ်၊
ဘယ်လှမ်းတယ်၊ ညာလှမ်းတယ်ဆိုရင်
စိတ်နဲ့ ရုပ်ကို ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်လေးနဲ့ သွားတာကို
စိုက်ထားရမယ်၊ အကြောင်းမဲ့ ပေါ်လာတာ
မဟုတ်ဘူး။

လှမ်းချင်တဲ့၊ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊
ဘယ်လှမ်းတယ်၊ လှမ်းချင်တဲ့စိတ်ကလေးကြောင့်
လှမ်းလိုက်တယ်၊ ကြွချင်တဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာ

၁၄၆ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

တယ်၊ ကြွေတယ်လို့ ချပ်ကနဲမှတ်၊ ချချင်တဲ့စိတ်
ကလေးပေါ်လာတယ်၊ ချချင်တဲ့စိတ်ကလေး
ကြောင့် ချလိုက်တယ်၊ ဒါမျိုးပေါ့။

ရုပ်နဲ့မှတ်လိုက်တဲ့ စိတ်ကလေး ချပ်ကနဲ
ချပ်ကနဲမိသွားတာ၊ မိမိကအနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့
စိတ်စောပြီး မှတ်ဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ဒီအသိတွေက
သူ့ဟာသူလာမှာ၊ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာ
အလုပ်လုပ်ဖန်များခါမှ ရလာတဲ့ ရလဒ်တွေပါ၊
မိမိက မှတ်စရာလေးတွေကို မှတ်နေရုံပါပဲ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ စိုက်ပြီးမှတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊
လမ်းသွားရင်း မှတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထွက်လေဝင်လေ
မှတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖောင်းတာပိန်တာ မှတ်တာပဲ
ဖြစ်ဖြစ်၊ ထမင်းချက် ရေခပ်စတဲ့ အိမ်မှုအလုပ်
လုပ်ရင်း မှတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိမိအနေနဲ့ သိစရာ
လေးနဲ့ အသိစိတ်လေး ချပ်ကနဲချပ်ကနဲ၊ အဲသလို
ရှေ့နောက်ဆက်စပ်မှတ်နေရင် အဲဒါ ဝိပဿနာပဲ။



ပြောင်းလဲရင်း နှိပ်စက်သွားတာတွေ

ဝိပဿနာဆိုတာ ပညတ်ကိုကျော်ပြီးတော့ သင်္ခါရတရားအပေါ်၊ အသိဉာဏ်တရားတွေရတာ၊ မိမိတို့မှာ ရုပ်နဲ့နာမ်ပဲရှိတယ်။ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေ၊ သိတတ်တဲ့ စိတ်ကလေး ကလည်း သင်္ခါရပဲ။ သူလည်း ခိုင်မြဲတာမဟုတ်ဘူး။

သိစရာတွေ သိတတ်တာတွေလည်း အမြဲ တမ်းပြောင်းလဲသွားနေပုံလေးတွေ၊ အလုပ်လုပ်ရင်း နဲ့ သိသွားပါတယ်။ တမင်တကာ အနိစ္စလို့ ပြော နေဖို့မလိုဘဲ အလုပ်လုပ်ရင်း သိသွားပါတယ်။

ပြောင်းလဲရင်းနဲ့ နှိပ်စက်သွားတာလေးတွေ၊ ကိုယ့်အမိန့်ကို ဘာမှ နားမထောင်ဘဲ အကြောင်း အကျိုး သူ့သဘောသူဆောင်သွားတာလေးတွေ၊ အနတ္တသဘောကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ မြင်လာ ပါလိမ့်။

၁၄၈ **တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်**

ကိုယ်ကတော့ အာရုံနဲ့ချည်တိုင်၊ ချည်ကြိုးနဲ့
ချည်တိုင်တပ်ပြီးတော့မှ သတိ၊ ဝီရိယနဲ့တွဲပြီး
အလုပ်လုပ်သွားရုံပဲ။ ပညာက သူ့ဟာသူ တက်လာ
ရမှာ။

အဲသလိုလုပ်ရင်း အချိန်ထိန်း ကိရိယာ
တပ်ဆင်တာပဲ။ ခန္ဓာနဲ့တဏှာ ခွာပေးတဲ့ အလုပ်
တွေပဲ။ ဒါကြောင့်-

ကာလေန-သင့်လျော်လျောက်ပတ်ကောင်း
မြတ်သော အချိန်အခါကာလ၌၊ ဝိပဿနာ-
ရှုနောက်ဆက်စပ် သတိကပ်၍ ရှုမှတ်ပွားများ ခြင်းသည်၊
ကာလော-သင့်လျော်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော
အချိန်ကာလသည် ဟောတိ- မုချေမသွေ
ဖြစ်ပါပေသတည်း။



ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးမှ ချမ်းသာအောင်နေရမှာ

ဒုက္ခအနုတ်လက္ခဏာပြမယ်၊ သုခအပေါင်း
လက္ခဏာပြမယ်၊ အဲဒါဆိုရင် မိမိတို့မှာ အချိန်
ကောင်းတွေချည်း ဖြစ်နေတော့မှာပါပဲ။ ကောင်းတာ
နဲ့တွေ့ရင်ကော စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်မှာ
တဲ့လား။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် လေ့ကျင့်ပေးမှ စိတ်ချမ်းသာ
အောင် နေရမှာ။

ဒီလိုဆို အချိန်ထိန်း ကိရိယာသတိလေးဟာ
အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။ အလုပ်ပိုင်းမှာ သူဟာအရေး
အကြီးဆုံး၊ သမထပဲအားထုတ်ထုတ်၊ ဝိပဿနာပဲ
အားထုတ်ထုတ်၊ အာရုံဖမ်းပေးတဲ့အခါ သတိ
လိုတယ်။ အာရုံဖမ်းလို့ အာရုံပုံပေါ်လာမှ အလုပ်

၁၅၀ တိပိဋကဓရ-ဓမ္မာဏ္ဏာဂါရိက (ယော)ဆရာတော်

ဖြစ်တယ်။ သတိကြီးနဲ့ အာရုံကိုချည်ပြီးခါမှ အလုပ်လုပ်လို့ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဝိပဿနာပွားတဲ့အခါမှာလည်း ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေကို သက်ရှိပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သက်မဲ့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ သတိနဲ့ အာရုံကိုဖမ်း၊ ပညာမှန်ဘီလူး တပ်ပြီး ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တမြင်အောင် တိုးလာအောင်၊ ပွားလာအောင်၊ မြင့်လာအောင်၊ ရင့်လာအောင် အဲသလိုလုပ်ရတာ၊ အဲဒါဟာ ဒုက္ခ အနုတ်လက္ခဏာအစစ်ပဲ။

ဘိက္ခဝေ- ပရိသတ်လေးပါးချစ်သားချစ် သမီးတို့၊ ကာလာ-ဒုက္ခ၏ အနုတ်လက္ခဏာ သုခ၏ အပေါင်းလက္ခဏာပြနိုင်သော သင့်လျော် လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အချိန်တို့သည်၊ ဣမေ စတ္တာရော- ဤဆိုအပ်ခဲ့ပြီးသော ၄ မျိုး ၄- စား ၄-ပါးတို့သည်၊ ဟောန္တိ- မုချမသွေ ဖြစ်ကြပါလေ ကုန်သတည်း။

ဤသို့လျှင် အချိန်ထိန်းကိရိယာကို ဖော်ပြ သော အချိန်ကိုထိန်း အပူငြိမ်းတရား ဒေသနာ တော်မြတ်ကို ကြားနာရခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မသဝနမင်္ဂလာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံစေတနာ၊

ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ကြရသော သရဏဂုံသီလ
ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ပွားများနှလုံး
သွင်းကြသော ဘာဝနာကောင်းမှုကုသိုလ်ကံစေတနာ၊
နေ့စဉ်ပွားများ အားထုတ်ကြသော ဘာဝနာ ကောင်းမှု
ကုသိုလ်ကံ စေတနာ အရပ်ရပ်တွေ ကြောင့်၊ တရားနာ
ပရိသတ်အပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့သည်၊
အနှောင့်အယှက်ဘေးရန်အန္တရာယ် အရှုပ်အထွေး
အမျိုးမျိုးတို့မှ ကင်းလွတ်ကြ၍၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
ကျက်သရေမင်္ဂလာ အကြံ အစည်များ
ပြီးစီးထမြောက်အောင်မြင်ကြပြီးလျှင် ကျန်းကျန်းမာမာ
ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်၊ အားကိုးစရာ ကောင်းမှုတရားများ
ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်လွယ်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

အားထုတ်နိုင်လွယ်ကြ၍ ဆင်းရဲနပ်သိမ်း
လွတ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတရားတော်မြတ်ကို
အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုလွယ် ရလွယ်
နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပုဒ္ဂလိမ္မိသုန္ဒ အကျင့်မုန့်



တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘလ္လဏာဂါရိက
(ယော)ဆရာတော်

